

# TARMFORENINGEN

TIDLIGERE COLITIS-CROHN FORENINGEN / WWW.TARMFORENINGEN.DK

## Ny viden om behandling af Crohns sygdom

*Tidlig behandling kan få  
betydning for sygdomsforløbet*

## OVERGANGEN TIL VOKSENLIVET

Vi må ikke tabe de unge i overgangen.  
Vi ser på, hvad der gør en god overgang.

## Støtte til forskning

*"Det er ikke kun  
støtten i kroner,  
der gør en forskel"*

*Læge, Anders Dige*



## TARMFORENINGEN

tidligere Colitis-Crohn Foreningen

Tarmforeningen er til stede i hele landet med landssekretariat, hovedbestyrelse og lokalafdelinger. Vi arbejder for mere viden, mere forskning og bedre vilkår for mennesker, der lever med Crohns sygdom, colitis ulcerosa, mikroskopisk kolit, galdesyrediarré, irritable tyktarm og andre tarmsygdomme.

Gennem rådgivning, kurser og medlemsaktiviteter støtter vi mennesker i at leve bedst muligt med deres sygdom og i at stå stærkere i mødet med både hverdagen og sundhedsvæsenet.

Op mod 1 million danskere er berørt af tarmsygdomme. Tarmsygdomme er dermed blandt de største, men stadig ofte oversete - folkesygdomme i Danmark. Derfor arbejder Tarmforeningen for mere viden og mindre tabu.

### Tarmforeningens kerneområder er primært:

#### // At forbedre forholdene for mennesker med tarmsygdomme

Tarmforeningen arbejder for bedre vilkår for mennesker med tarmsygdomme - i alle aspekter af livet. Vi gør det i tæt samarbejde med sundhedsprofessionelle, Danske Handicaporganisationer, Danske Patienter og Solsikkeprogrammet, så vi sammen kan styrke indsatsen og tale med en fælles, stærkere stemme for alle, der lever med tarmsygdomme.

#### // At sikre, at mennesker med tarmsygdom har en stærk stemme

Tarmforeningen arbejder for bedre vilkår i samfundet - blandt andet i forhold til sygdom, behandling, arbejdsliv, uddannelse samt social- og familieliv.

#### // At fremme forskning i tarmsygdomme

Tarmforeningen støtter udviklingen af bedre og mere patientvenlige behandlingsmetoder, digitalisering og et mere sammenhængende sundhedsvæsen.

#### // At give medlemmer den bedst mulige støtte

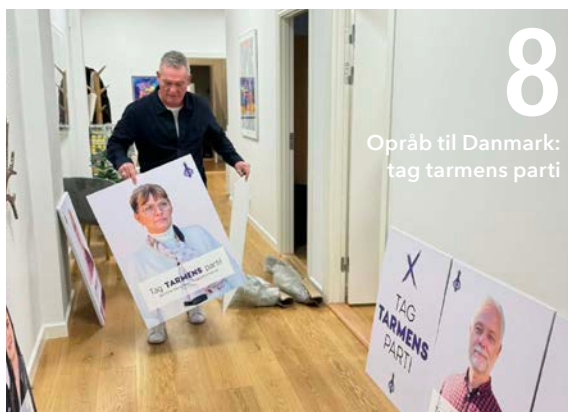
Tarmforeningen tilbyder faglig rådgivning, netværk og relevante aktiviteter, der kan forbedre medlemmernes hverdag og livskvalitet.

#### // At være en stærk politisk stemme

Tarmforeningen arbejder for at skabe politisk opmærksomhed og forbedre vilkårene for mennesker med tarmsygdomme i hele Danmark.

# INDHOLD

- 4 Leder
- 6 Vi må ikke tabe de unge i overgangen
- 8 Tag tarmens parti
- 9 Nyt navn, samme stærke sag
- 10 Ny direktør: Fokus på retning og resultater
- 11 Ind og ud samme dag
- 12 Viden kan ændre behandlingen af moderat til svær Crohns sygdom
- 14 Når tarmen buldrer - kan musik skrue ned
- 16 Seks forskningsprojekter
- 20 Når forebyggelse gør en forskel
- 22 Afsted som en træet mor og kom hjem fyldt op
- 23 Et sted at finde styrke og viden - sammen med andre
- 24 Gravides kost påvirker muligvis barnets risiko for at udvikle IBD
- 27 Husk datoen
- 28 Fra patient til medspiller
- 31 30 år for tarmsagen - en livslang indsats
- 32 Nyt fra lokalforeningerne



## VIL DU SKIFTE TIL MAGASINET DIGITALT?

Flere vælger i dag at læse magasinet digitalt. Det er nemt, hurtigt og altid lige ved hånden.

Hvis du også vil skifte, kan du nemt afmelde papirversionen. Send en mail med dit navn, adresse og fødselsdato til [info@tarmforeningen.dk](mailto:info@tarmforeningen.dk) - så klarer vi resten.

Magasinet udkommer 4 gange om året. Du kan finde tidligere udgaver på [www.tarmforeningen.dk](http://www.tarmforeningen.dk)

## TARMFØRENINGEN

Oplag: 4.650 stk.

### Redaktion:

Ansvarshavende redaktør:  
Mogens Damgaard, direktør

Redaktører: Helle Eckerøth og  
Anne Kirstine Tirstrup

Næstformand: Benthe Bertelsen

### Annoncer:

Jens Theil Christiansen

Layout og tryk: KLS PurePrint A/S  
ISSN 2245-9928

Deadline for materiale til næste  
udgivelse:  
1. juni 2026

Alle indlæg, billeder og forslag kan  
sendes til mail:

[he@tarmforeningen.dk](mailto:he@tarmforeningen.dk) eller  
[info@tarmforeningen.dk](mailto:info@tarmforeningen.dk)  
mrk. Magasinet

### Om forsidebilledet:

Julie Gry Christiansen,  
transitionssygeplejerske og  
ungeambassadør i S-ambulatoriet  
Medicinske Mavetarmsygdomme,  
Odense Universitetshospital)  
Fotograf: Tarmforeningen



PurePrint™ by KLS

Medlem af:



# VI ÅBNER DEN STORE DØR. VELKOMMEN



AF JAKOB HANSEN,  
LANDSFORPERSON,  
TARMPFORENINGEN

Der er tidspunkter, hvor man skal samles. Der er tidspunkter, hvor man skal sætte retning.

Dette magasin indeholder begge dele. Vi står et spændende sted i bevægelse. I sundhedsvæsenet. I forskningen. Og i vores egen forening. Det kan du se i historierne i dette nummer. Her kan du læse om alt fra vores nye navn, og behandlingsmuligheder og mere smidige patientforløb til et stærkere fokus på livskvalitet, trivsel og de overgange, der former livet med en kronisk sygdom.

Vores ambitionen er klar og det signaler det nye navn: Tarmforeningen skal være det naturlige sted at gå hen – for viden, for støtte og for fællesskab. Den store dør ind til tarmsygdomme. Et sted, hvor man bliver mødt, forstået og taget alvorligt. Og samtidig et sted, der kan samle stemmerne og løfte dem, når det er nødvendigt.

Vi har store ambitioner. Ikke for ambitionernes egen skyld, men fordi der er brug for dem, og de er både vigtige og realistiske.

Vi vil være en forening, der gør en forskel i hverdagen. En forening, der gør en forskel, når rammerne for hverdagen skal sættes. Vi vil byde inden for.

Senere på året vil vi også træde tydeligere ind i den sundhedspolitiske debat. Med konkrete forslag. Med konstruktive løsninger. Med patienternes virkelighed som udgangspunkt.

Fordi det er i spændet mellem det nære og det nødvendige, at forandringer skabes.

God læselyst.

*Jakob Hansen*  
Landsforperson  
Tarmforeningen

”

*Vi vil være en forening, der gør en forskel i hverdagen. En forening, der gør en forskel, når rammerne for hverdagen skal sættes.*



NU I  
ENDNU  
FLERE  
VARIANTER

PRØV  
GRATIS

## SenSura® Mio i sort

SenSura® Mio fås nu endelig i 2-dels Click tømbar og lukket pose og i 2-dels Flex lukket pose.

Sort er tidløst, passer til alt og ser godt ud. SenSura Mio i sort er designet til at være diskret under mørkt tøj og er fremstillet af komfortable materialer med et unikt lugtreducerende filter. SenSura Mio er designet til at forebygge lækage og beskytte din hud med den unikke elastiske klæber designet med BodyFit Technology®. Klæberen tilpasser sig kroppens bevægelser og dækker alle de hudfolder, du måtte have, så du kan bruge mindre tid på at bekymre dig om lækage og mere tid på at gøre det, du elsker. Valget er dit.

- Designet til at forebygge lækage og beskytte din hud
- Unikt cirkelfilter, der mindsker lugtgener og luft i posen
- Elastisk klæber, der følger kroppens bevægelser
- Fremstillet i komfortabelt OEKO-TEX® certificeret tekstil

SenSura Mio i sort fås nu i:

- 1-dels lukket Flad og Convex
- 1-dels tømbar Flad og Convex
- 2-dels Flex tømbar
- 2-dels Flex lukket
- 2-dels Click tømbar
- 2-dels Click lukket

Flere varianter vil komme til løbende.

Disse produkter passer til dig, der har et jævnt område eller en fordybning rundt om din stomi og/eller har brug for at få din stomi skubbet længere frem i posen.

Bestil en gratis vareprøve på SenSura Mio i sort i dag på [link.coloplast.dk/isort](https://link.coloplast.dk/isort) eller ring på 49 11 12 13, hverdage mellem kl. 8.30-16.00.

# VI MÅ IKKE TABE DE UNGE I OVERGANGEN



AF JULIE GRY CHRISTIANSEN FOTO: TARMFORENINGEN

**OVERGANGEN FRA BØRNE- TIL VOKSENAMBULATORIUM** er en af de mest afgørende faser for unge med IBD. Det er her, ansvaret gradvist flytter sig, og hvor den unge skal finde sin egen måde at leve med sygdommen på.

Men overgangen er ikke altid enkel. Hvordan sikrer vi, at de unge føler sig trygge, bliver hørt og får de rette redskaber med videre?

Det giver transitionssygeplejerske og ungeambassadør i S-ambulatoriet (Medicinske Mavetarmsygdomme, Odense Universitetshospital) Julie Gry Christiansen sit perspektiv på.

## **Når ansvaret skifter - derfor er transition afgørende for unge med IBD**

Når jeg møder unge med IBD, er overgangen fra børne- til voksenambulatorium ofte en tid, hvor meget forandrer sig.

Det er en periode, hvor de både udvikler sig som mennesker, tager mere ansvar og samtidig kan føle sig usikre på, hvad der venter dem. Et godt transitionsforløb hjælper de unge med gradvist at tage styringen over deres sygdom, samtidig med at de lærer at navigere i den mere selvstændige verden, som voksenlivet repræsenterer.

Når transitionen foregår roligt, planlagt og i et tempo, der passer til den enkelte, oplever jeg, at de unge får en langt større tryghed. De bliver bedre til at mestre deres sygdom, og vi undgår uhensigtsmæssige pauser i behandlingen.

For mig handler transition derfor ikke kun om praktiske overleveringer. Det handler om at give de unge en følelse af at blive set, hørt og taget alvorligt som selvstændige individer.

## **Når de unge begynder at åbne op**

I mit arbejde som transitionssygeplejerske og ungeambassadør møder jeg mange unge, som er nysgerrige, reflekterede og engagerede i deres eget forløb.

I de opfølgende samtaler oplever jeg ofte, at de åbner op om ting, de ikke tidligere har sagt højt til sundhedspersonale. Det kan være tanker, bekymringer eller oplevelser, de længe har gået alene med.

Jeg tror, det hænger tæt sammen med, at de ved, der er fuld tavshedspligt, og at jeg ikke deler noget med deres forældre uden deres udtrykkelige samtykke. Hvis de har brug for hjælp til at tage en samtale med deres forældre, gør vi det selvfølgelig sammen.

Den tryghed skaber et fortroligt rum, hvor de unge kan være ærlige og stille de spørgsmål, der tidligere kunne være svære at få sagt højt.

Julie Gry Christiansen.



Det er et set-up, der er værdifuldt for både patienter, pårørende og for os som fagpersoner.

### **IBD-undervisning for unge**

Et undervisningstilbud målrettet unge med inflammatorisk tarm-sygdom.

Her arbejder vi med forståelse, mestring og konkrete strategier til hverdagslivet. Vi taler også om fællesskaber – for eksempel gennem Tarmforeningen – fordi det gør en forskel at møde andre i samme situation.

### **Opfølgende samtaler**

De løbende samtaler giver mulighed for kontinuerlig støtte og for at følge med i den unges trivsel, motivation og mestring.

Det er ofte her, de mere sårbare emner kommer frem, og hvor vi kan tage dem i et trygt rum. Det skaber en stærk relation og giver mulighed for at følge med i et ungeliv, der udvikler sig hurtigt.

Det er altid den unge selv, der sætter dagsordenen. Min oplevelse er, at vi sjældent taler mest om sygdommen, men i højere grad om alt det i livet, som sygdommen påvirker.

Gennem samtalerne lærer jeg de unge godt at kende, og jeg får mulighed for at opspore situationer, der kan få betydning for sygdomsforløbet.

### **Rådgivning om uddannelse, rejser og livet med kronisk sygdom**

Mange unge står med helt naturlige spørgsmål:

Hvordan påvirker sygdommen mit studievalg? Kan jeg tage på højskole? Hvad med udlandsrejser? Hvordan håndterer jeg kontakt til uddannelsesstedet?

Som ungeambassadør arbejder jeg med

at udvikle materialer og målrettet vejledning, der giver de unge konkrete muligheder, ro og støtte.

Nogle oplever, at deres uddannelsesinstitution har svært ved at forstå de udfordringer, der kan følge med at leve med IBD. Her kan jeg støtte dem i dialogen.

For nogle er skriftligt materiale nok. I andre tilfælde kan det være en hjælp, at jeg tager kontakt på deres vegne.

Jeg kan ikke love, at det altid løser udfordringerne – men det kan give en oplevelse af opbakning og tryghed.

Og vigtigst af alt: at vi tror på dem og deres muligheder. For det gør vi. Og de lykkes.

### **Mere end en sygdom**

Det vigtigste for mig - både som sygeplejerske og ungeambassadør er, at de unge får mulighed for at leve et så normalt ungeliv som muligt.

Og at de ved, at de altid kan komme til os, når sygdommen fylder.

De er syge, ja - men først og fremmest er de unge.



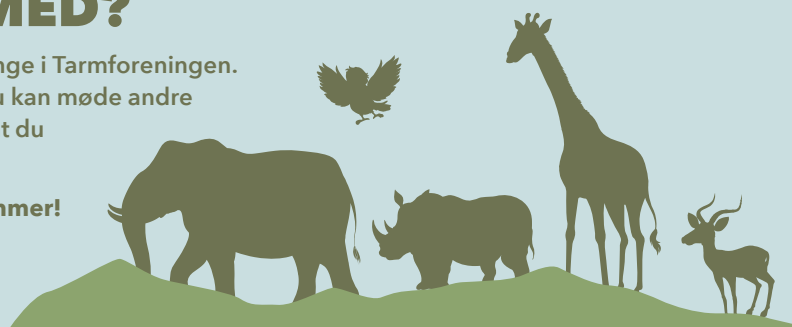
## **HEY! SKAL DU IKKE MED?**

I lokalafdeling København vil vi gerne samle flere unge i Tarmforeningen. Derfor inviterer vi dig med i Zoologisk Have, hvor du kan møde andre unge, der kender livet med en tarmsygdom - uden at du behøver forklare en masse.

**Sæt et kryds den 30. maj kl. 11:00 - mere info kommer!**

Vi lover, det bliver hyggeligt.

Sille & Jeppe





# OPRÅB TIL DANMARK: TAG TARMENS PARTI

VALGKAMPEN (FV26) BLEV EN KROG, Tarmforeningen greb. Ikke for at lege parti - men for at få tarmsagen ind i samtalen, mens der var mikrofoner, debat og opmærksomhed.

Derfor dukkede foreningens egne "valgplakater" pludselig op. Med slogans som "Tag tarmens parti" og et udtryk, der bevidst lignede valgkommunikation. En gimmick, ja - men en effektiv én. For når en sygdom ofte er usynlig i hverdagen, kan det kræve synlige greb at skabe taletid.

## Fra gimmick til taletid

Plakaterne blev startskuddet til en periode, hvor Tarmforeningen aktivt opsøgte mø-

der og samtaler med politikere og brugte valgkampens dagsorden til at sætte fokus på tarmsundhed. Foreningen er ikke partipolitisk, men går i dialog med politikere på tværs af partier, når der er mulighed for at rykke tarmsagen frem.

## Det, man ikke ser på sociale medier

Synligheden udadtil er én del. En mere usynlig del af fortalervirksomheden har været det konkrete, systematiske arbejde bag kulissen: Tarmforeningen har blandt andet sendt faktamateriale og nøglepointer om tarmsygdomme og tarmsundhed til alle sundhedspolitiske ordførere.

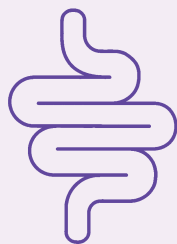
Formålet er enkelt: at give beslutningsta-

gere et bedre fagligt grundlag - og samtidig gøre det lettere at handle politisk på et område, der ofte bliver overset.

## Mere proaktivt fremover

FV26 viste, at det kan betale sig at være til stede, når der er opmærksomhed og at en enkel, genkendelig gimmick kan åbne døren til flere samtaler. Derfor er ambitionen, at fortalervirksomheden fremover bliver mere proaktiv og planlagt: flere fakta, flere møder, mere synlighed og flere konkrete budskaber, der kan gentages.

Tarmsagen er en folkesag. Og den skal kunne ses - også når den normalt ikke kan.



# NYT NAVN, SAMME STÆRKE SAG

Colitis-Crohn Foreningen er blevet til Tarmforeningen. Et nyt navn med en større dør ind til fællesskabet, til synligheden og til en sag, der berører langt flere, end mange tror. Beslutningen blev truffet på landsgeneralforsamlingen den 21. marts 2026.

**MED TARMFORENINGEN FÅR** foreningen et navn, som flere lettere kan genkende sig selv i.

Foreningen har gennem mange år været en stærk stemme for mennesker med Crohns sygdom og colitis ulcerosa. Det arbejde fortsætter, men det nye navn gør det tydeligere, at foreningen favner bredere. I dag arbejder foreningen også for mennesker med blandt andet irriteret tyktarm, galdesyndiarré, mikroskopisk kolit, divertikler og andre tarmsygdomme. Det nye navn afspejler derfor bedre den virkelighed, foreningen allerede rummer.

Som landsforperson Jakob Hansen siger:

*“Vi har valgt navnet Tarmforeningen, fordi vores sag fortjener en stor og åben dør som danskere kan gå ind ad. Alt for mange lever med tarmsygdom eller har det tæt inde på livet som pårørende, og de skal kunne genkende sig selv i os.”*

Navneskiftet er samtidig et signal om, at tarmsagen ikke er en nichesag. Den berører langt flere, end mange forestiller sig, og derfor er der brug for et navn, der tydeligt afspejler

både bredden og alvoren i det arbejde, foreningen står i.

Som Jakob Hansen formulerer det:

*“Det her er ikke en nichesag. Tarmsygdom er en folkesag, som berører op imod en million mennesker i Danmark, og derfor har vi brug for et navn, der tydeligt afspejler både bredden og alvoren i det, vi arbejder med.”*

Selvom navnet er nyt, er fundamentet det samme. Tarmforeningen bygger videre på mere end 35 års arbejde for bedre vilkår, mere viden og et stærkt fællesskab for mennesker med tarmsygdom.

*“Vi ændrer navn, men ikke værdier. Med Tarmforeningen bygger vi videre på det stærke fundament fra Colitis-Crohn Foreningen og gør det lettere for flere at finde fællesskab, støtte og en stærk stemme. Derfor vil vi i en periode også have det gamle navn stående under det nye.”*

I en overgangsperiode vil det tidligere navn derfor fortsat stå under det nye, så genkendeligheden bevares, mens Tarmforeningen får plads til at vokse.



**TARMFORENINGEN**  
tidligere Colitis-Crohn Foreningen

---

# NY DIREKTØR: FOKUS PÅ RETNING OG RESULTATER

---

**MOGENS DAMGAARD ER NY DIREKTØR** i Tarmforeningen og skal stå i spidsen for foreningens videre udvikling.

Han kommer med solid erfaring fra blandt andet Scleroseforeningen, Røde Kors og Red Barnet, hvor han har arbejdet med strategi, medlemsudvikling, fundraising og politisk interessevaretagelse.

*“Det er en vigtig sag og opgave, og jeg er stolt over at få ansvaret for at videreudvikle organisationen. Når så mange mennesker lever med tarmsygdomme og alvorlige symptomer, skal vi stå stærkere sammen og blive hørt tydeligt og klart.”* siger Mogens.

Ambitionen er at bygge videre på et stærkt fundament og samtidig styrke foreningens gennemslagskraft - både for medlemmerne og i sundhedspolitikken.

*“Vi skal udvikle vores medlemstilbud, stå tydeligere i den offentlige debat og skabe endnu stærkere fællesskaber. Det kræver retning, prioritering og fokus og det glæder jeg mig til at arbejde med sammen med både medarbejdere og medlemmer.”*

## FUN FACTS OM MOGENS

- Far til Alba på 22 år
- Dykkerinstruktør og vender tilbage til Egypten hvert år
- Sortbælte i karate
- Bruger tid på yoga
- Inkarneret FCK-fan
- Har haft en æbleplantage på Fejø
- Har en hund, Charlie
- Laver sin egen pesto og hummus
- Har løbet marathon både på Den Kinesiske Mur og Polar Circle
- Griner lidt for meget, når folk falder
- Bedst til retning - ikke detaljer
- Kalder sig selv feminist





FOTO: JONATHAN BORBA/UNSPLASH

# IND OG UD SAMME DAG

## Når det giver mening for patienten

AF TARMFORENINGENS SUNDHEDSUDVALG

Kan man blive opereret og komme hjem samme dag og stadig føle sig trygt?

Det spørgsmål var omdrejningspunktet, da Vælg Klogt samlede patientorganisationer, fagfolk og forskere for at udvikle en ny anbefaling.

Her deltog Vera Slyk Pedersen, som patientrepræsentant fra Tarmforeningen med et oplæg og med en erfaring, der gør en for-

skel. Med 52 operationer relateret til følgesygdommen til Chrons sygdom; fistler har hun et indgående kendskab til dagkirurgi set fra patientens side.

### Når det er trygt - giver det mening

Anbefalingen er klar:

”Unødvendige indlæggelser bør undgås, når behandling kan foregå sikkert som dagkirurgi”. For mange patienter giver det god mening.

At komme hjem til egne omgivelser.

At undgå unødvendige dage på hospitalet. Men kun når det er trygt.

### Mere end et indgreb

Det var netop her, patientperspektivet gjorde en forskel.

For det handler ikke kun om selve operationen.

Det handler om hele forløbet:

- at være forberedt
- at vide, hvad der skal ske bagefter
- at have nogen at kontakte, hvis noget føles forkert

Som det blev tydeligt i arbejdet, er tryghed ikke noget, der opstår af sig selv.

Den skal tænkes ind - før, under og efter.

### Ikke én løsning for alle

Selvom dagkirurgi i mange tilfælde er både

### Hvad er dagkirurgi?

Dagkirurgi betyder, at du bliver opereret og kan tage hjem samme dag.

Det anvendes i dag ved mange typer indgreb og er i mange tilfælde både sikkert og effektivt.

For mange patienter giver det en bedre oplevelse at komme hurtigt hjem til egne omgivelser - forudsat at der er den rette støtte og opfølgning

sikkert og effektivt, er det ikke den rigtige løsning for alle.

Nogle patienter har brug for mere støtte, hvor andre har brug for mere tid.

Derfor er det afgørende, at patientens situation, behov og liv bliver tænkt med i beslutningen.

### Et skridt i den rigtige retning

Arbejdet med anbefalingen er et eksempel på, hvad der sker, når patienter bliver inviteret med ind i udviklingen, hvor denne gang var det en tarmsyg, der kom i fokus.

Når erfaringer fra virkeligheden møder faglig viden. Så bliver løsninger ikke kun effektive, men også menneskelige.

### Hvad er Vælg Klogt?

Vælg Klogt er et dansk initiativ, der arbejder for at fremme bedre og mere hensigtsmæssig brug af sundhedsvæsenets ressourcer.

Formålet er at undgå unødvendig behandling og undersøgelser - og samtidig sikre, at patienter får den behandling, der giver mest værdi.

Arbejdet sker i samarbejde mellem patientorganisationer, faglige selskaber og forskere på tværs af diagnoser områder, hvor både faglig viden og patientperspektivet indgår i anbefalingerne.

Du kan også læse mere om Vælg Klogt i sidste magasin nr. 139

# VIDEN KAN ÆNDRE BEHANDLINGEN AF MODERAT TIL SVÆR CROHNS SYGDOM

Resultater fra PROFILE-studiet tyder på, at patienter med moderat til svær Crohns sygdom, der får biologisk behandling allerede fra diagnosetidspunktet, klarer sig bedre end dem, der først får behandlingen senere i sygdomsforløbet.

**E**milie fik konstateret Crohns sygdom som 17-årig i november 2022 og blev sat i behandling efter step-up behandlingsmetoden, hvor man starter med mildere medicin og først senere tager de stærkere behandlingsformer i brug. For hende betød det ikke en gradvis bedring. Tværtimod fortsatte symptomerne, og hverdagen blev hurtigt præget af smerter, træthed og gentagne indlæggelser, som gjorde det svært at passe gymnasiet.

## Når behandling ikke virker og kampen begynder

Emilie fortæller at den manglende effekt af den første behandling betød, at hun til sidst måtte kæmpe for at få adgang til biologisk medicin. Det var ikke en enkel proces, blandt andet fordi hun havde indtryk af, at behandlingen blev vurderet i lyset af både pris og prøveresultater, som i starten ikke var entydige - selvom hun oplevede at hendes symptomer var tydelige og indgribende.

Hun stod i en situation, hvor hun synes, at sygdommen fyldte mere og mere, uden at behandlingen fulgte med.

## Studiet peger i en ny retning

PROFILE-studiet har fulgt 386 patienter i over fire år og sammenlignet step-up metoden med top-down metoden, hvor man starter direkte med biologisk behandling.

Resultaterne tyder på, at patienter med moderat til svær Crohns sygdom, der får biologisk behandling tidligt, har lavere risiko for operation, færre alvorlige komplikationer og færre indlæggelser. Samtidig peger studiet på, at mange patienter, der starter med step-up, alligevel ender med biologisk behandling senere i forløbet.

## Et vendepunkt

Først i december 2023 blev Emilie opstartet i biologisk behandling, og her ændrede

hendes situation sig markant. Hvor hun tidligere havde været indlagt flere gange om måneden og ofte var bundet til sengen, oplevede hun pludselig en hverdag, der mindede om noget normalt.

Det blev muligt for hende at gennemføre gymnasiet og gå direkte videre på universitetet - en udvikling, der står i skarp kontrast til tiden før biologisk behandling.

## Effekten holder over tid

Et centralt spørgsmål i forskningen generelt har været, om fordelene ved tidlig behandling kun er midlertidige. Nye langtidsdata for moderat til svær Crohn sygdom peger dog på, at effekten kan holde over tid.

"De nye data bekræfter, at effekten varer ved - det vil sige, at risikoen for et alvorligt sygdomsforløb med komplikationer som fistler eller operation bliver ved med at være lavere hos dem, der får biologisk behandling fra start," udtaler professor Jakob Seidelin til Medicinsk Tidsskrift.

## Når man alligevel ender samme sted

En af de mest tankevækkende pointer i studiet er, at mange patienter med moderat til svær Crohns sygdom, der starter med step-up behandling, alligevel ender med biologisk behandling senere i forløbet. Over halvdelen får det inden for det første år, og op mod 90 procent i løbet af hele perioden.

Alligevel klarer de sig dårligere end dem, der får behandlingen fra start.

Emilie har selv overvejet om hendes forløb kunne have været anderledes, hvis hun havde fået en anden behandling tidligere. Hun peger selv på, at hendes forløb oplevedes som belastende, og reflekterer over, om nogle af de udfordringer, hun mødte undervejs, kunne have været anderledes.

## En udvikling er i gang

Praksis har udviklet sig over flere år, og mange anvender allerede en top down-tilgang.

Men ifølge Jakob Seidelin skal der arbejdes på at retningslinjerne følger praksis.

"Medicinerådets nuværende retningslinjer er helt på linje med de nationale og internationale retningslinjer, men de vil nok blive revideret på baggrund af data. Man kan altid diskutere, hvornår man skal ændre praksis, men jeg synes, at data taler meget for, at Crohns-patienter, der debuterer med moderat til svær sygdom, skal behandles tidligt med biologisk behandling," udtaler han til Medicinsk Tidsskrift.

## Et skifte i perspektiv

For Emilie er udviklingen ikke bare faglig - den er også personlig. Hun følger udviklingen med interesse i lyset af sit eget forløb, hvor vejen frem til den behandling, der virkede for hende, var både lang og krævende.

Samtidig giver den nye viden hende anledning til refleksioner over, hvordan hendes sygdomsforløb kunne have set ud, hvis behandlingen havde været tilrettelagt anderledes fra start - uden at det er muligt at sige noget entydigt om udfaldet.

Som patientforening arbejder vi med oplysning, forskningsstøtte og støtte til patienter og pårørende.

Vi går ikke ind i lægefaglige vurderinger af den enkelte behandling, men hæfter os ved, at studiet bidrager med viden om, hvordan tidspunktet for behandling kan spille ind på sygdomsforløbet hos mennesker med moderat til svær Crohns sygdom. Det nuancerer forståelsen af, hvordan behandling tilrettelægges, og peger på, at der kan være flere måder at gribe et behandlingsforløb an på - afhængigt af den enkelte.

Samtidig bakker vi op om, at retningslinjerne løbende opdateres, så de afspejler nyeste viden og praksis og understøtter en mere ensartet behandlingstilbud.

HTX

Strive  
e



Emilie, student.  
Privatfoto.

Strive  
ege

HTX



# NÅR TARMEN BULDRE - KAN MUSIK SKRUE NED

Tarmforeningen Nordjylland havde den 26. februar 2026 inviteret medlemmer til foredrag i De Frivilliges Hus i Aalborg med Musikterapeut Stephan Skipper.

AF TARMFORENINGEN NORDJYLLAND

Aftenens oplægsholder er cand. mag. i musikterapi og programudvikler på Aalborg Universitetshospital. Han har mere end 20 års erfaring i feltet, heraf 10 år fra hospitaler i Melbourne, Australien og er en af de stærkeste danske stemmer inden for klinisk musikterapi.

Aftenen bød på en oplevelsesrig fortælling om arbejdet med musikterapi som behandling på Aalborg Universitetshospital.

Stephan fortalte, hvordan musikken er et af de mest naturlige elementer i vores liv. Vi bruger musikken, når vi fejrer, når vi sørger, når vi er sammen, og når vi deler store og små øjeblikke. Den følger os på dansegulvet, i kirken, ved højtider og i hverdagens små ritualer.

Musik skaber fællesskab, giver energi, vækker minder og den kan røre os på måder, som få andre ting kan.

Men musikkens betydning stopper ikke her. For når livet gør ondt, eller når man står i en situation, hvor alt er usikkert, kan musikken noget ganske særligt.

Stephan fortalte, om hvordan musikken bliver brugt i situationer på sygehuset, hvor smerterne og ubehag dominerer, fra fødsler med udfordringer, til patienter i kræftbehandling - på tværs af hospitalets afdelinger, hvordan musikken løsner op og giver mod på livet igen.

Som det første hospital i Danmark har Aalborg Universitetshospital de seneste fire år arbejdet med en centralt koordineret indsats, hvor musikterapi bliver brugt som et supplement til den traditionelle behandling.

Her bliver musikken en aktiv del af behandlingsforløbet - ikke kun som lindring af fysiske symptomer, men som en måde at nå de smerter og tilstande, medicin ikke kan dæmpe.

Foredraget gav indblik i, hvordan musik bruges i akutte situationer, hvor livet står på spil. Det viser, hvordan musikterapi kan

skabe ro, reducere angst, styrke kommunikationen og hjælpe patienter og pårørende igennem nogle af livets mest sårbare øjeblikke.

Der blev sat fokus på de kultur- og sundhedsinitiativer, der udvikles på hospitalet - både som en del af nutidens behandling og som et blik ind i fremtidens sundhedsvæsen.

I samarbejde med KulturKraft Nord Fonden skal kunst og kultur bringes tættere på patienterne. Der arbejdes på at integrere æstetiske, sanselige og kulturelle oplevelser i sundhedsvæsenet - for at forbedre patienterne og på rørendes oplevelse samt styrke personalets trivsel.

Der arbejdes på interaktive (de fleste af kunst-installationerne er ikke interaktive) kunstinstallationer og musikterapien i forening.

Med indsatsen Patientnær Kunst og Kultur skabes stimulerende, trøstende og inspirerende rum, der fremmer helbredelse og menneskelig trivsel - f.eks. ved at indføre kunst og kultur i patientnære områder som sengestuer og fællesrum.

KulturKraft Nord Fonden bygger bro mellem kulturlivet og sundhedssektoren, så det lokale kulturliv får mulighed for at bidrage aktivt til sundhedsområdet. På den måde skabes de bedst mulige forløb - med fokus på det hele menneske.

Aftenen sluttede af med, at Lokalfdelingen Nordjylland gav en donation til arbejdet på 25.000 kr. med begrundelsen:

*"For et års tid siden var vi i Musikkens Hus til støttekoncert, hvor vi fik kendskab til KulturKraft NORD og det fantastiske arbejde, som I gør.*

*Herefter kontaktede jeg Andreas for at høre om muligheden for at holde et foredrag for vores medlemmer omkring musikterapien og arbejdet hermed.*

*Vores forening arbejder for bedre vilkår for*

*patienter med tarmsygdomme. En usynlig sygdom, som ofte er forbundet med mavesmerter, ubehag og træthed.*

*Arbejdet med musikterapi som behandling vil være en rigtig god mulighed for vores medlemmer til at lindre symptomerne, når vi er indlagt eller er til behandling på sygehuset. Musikken kan klart få tankerne væk fra smerterne og give en ro, når sygdommen "driller".*

*Tanken om fremtidens sygehus, hvor stuerne er indrettet hjemligt, gør at vi kommer til at føle os mere trygge, rolige og bliver set som det hele menneske i stedet for kun behandlingen af vores tarmsygdom. Fondens arbejde med at bringe kultur ind på sygehuset, vil helt klart komme vores medlemmer til gode".*



Stephan Skipper.

# NÅR IBD RAMMER – OGSÅ MENTALT

En IBD-diagnose påvirker ikke kun kroppen. Den sætter også gang i tanker, følelser og spørgsmål om identitet, relationer og hverdagsliv. I denne podcastserie møder du psykolog **Martin Batenburg** samt patient, **Benthe Bertelsen**. Sammen deler de faglig viden og personlige erfaringer om livet med IBD.

Vi taler åbent om accept, åbenhed, relationer – og om **fatigue**, et af de mest usynlige og indgribende symptomer ved IBD. Om udmattelse, der ikke forsvinder med søvn. Om "brain fog", skyldfølelse og balancen mellem det, man gerne vil, og det, man faktisk kan.

## Afsnit 1: DEN MENTALE REJSE MED IBD

### Hvordan lever man med IBD – uden at lade sygdommen definere, hvem man er?

En ærlig samtale om chok, sorg, skam og vejen mod accept. Om identitet, relationer og om at finde sin egen måde at leve med IBD på.

Lyt med og få ord på det, der ofte er svært at sige højt.

## Afsnit 2: HVERDAGEN MED IBD MED FOKUS PÅ FATIGUE

### Hvordan lever man med en udmattelse, der ikke går væk?

En samtale om fatigue, mental tåge og begrænset energi – og om planlægning, prioritering og coping i hverdagen.

Lyt med og få konkrete greb til at håndtere energien – og mere ro i hverdagen.





**FORSKNINGSPROJEKTER  
300.000 KR.**

**ÉT FÆLLES MÅL:**

**AT GØRE OS  
KLOGERE PÅ  
TARMSYGDOMME  
OG LIVET MED  
DEM**

I år har Tarmforeningen igen valgt at investere i forskningen og støtte projekter, der kan gøre en reel forskel for patienter - både nu og i fremtiden. Midlerne blev overrakt af læge Anders Dige, formand for Det Lægelige Råd, som satte ord på betydningen:

*"Det er ikke kun støtten i kroner, der gør en forskel. Når Tarmforeningen bakker op om et projekt, er det også et stærkt kvalitetsstempel. Og ambitionen er klar: at kunne støtte endnu flere fremover - så vi kan blive endnu klogere på tarmsygdomme."*

Forskningsstøtten er med til at skubbe udviklingen frem, fra ny viden til bedre behandling og stærkere patientforløb. Her kan du møde de seks projekter, der i år har fået støtte.



FIE BRANTBJERG TINNING

Læge og Ph.d.-studerende  
Afdeling for Børn og Unge,  
Rigshospitalet og Amager Hvidovre Hospital

### **Autoimmun leversygdom hos børn og unge med inflammatorisk tarmsygdom**

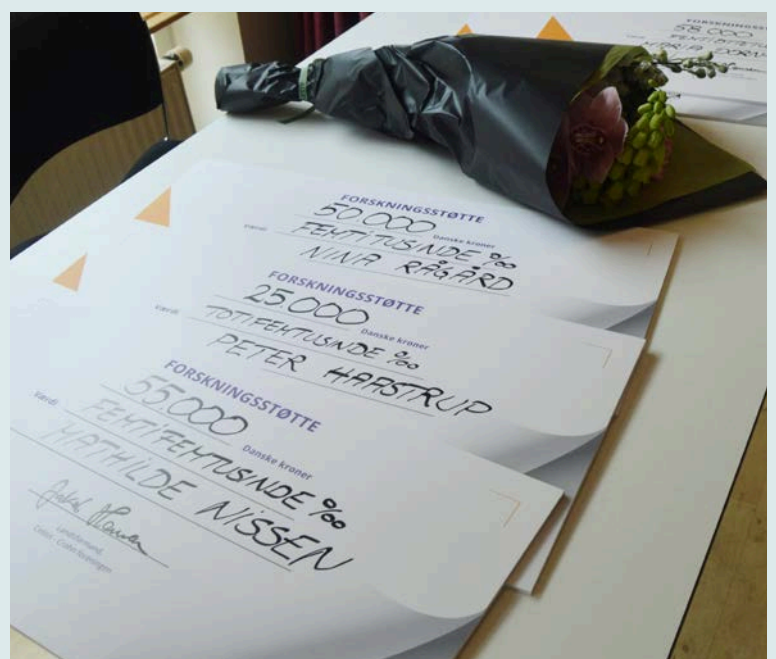
Op mod 10 % af børn og unge med Crohns sygdom eller colitis ulcerosa udvikler også autoimmun leversygdom. Kombinationen kan føre til et mere komplekst sygdomsforløb, hvor leversygdommen i nogle tilfælde udvikler sig alvorligt og kræver levertransplantation. Patienterne oplever ofte træthed, kløe og øget behov for undersøgelser og behandling.

Der er fortsat begrænset viden om sygdomsforløb og diagnostik. Projektet har derfor til formål at undersøge sygdomsudviklingen og forbedre mulighederne for tidligere og mere præcis diagnose.

Projektet består af fire delstudier: et studie, hvor patienter følges over tid, analyser af leverbiopsier med fokus på at forbedre diagnostikken, undersøgelser af mikroRNA som mulige biomarkører samt et interviewstudie om patienternes oplevelser med overgangen fra børne- til voksenafdeling

Målet er at skabe ny viden, der kan bidrage til tidligere diagnose, mere målrettet behandling og bedre patientforløb for børn og unge med både tarm- og leversygdom.

**Beløb: 61.000 kr.**





Fra venstre: Anders Dige, Fie Brantbjerg Tinning, Jakob Hansen, Peter Haastrup, Nina Rågård og Mathilde Jepsen Nissen ved overrækkelsen af forskningsstøtte den 21. marts.



MAJA SKOV KRAGSTNÆS

Læge og lektor, ph.d.  
OUH Frontlinjecenter for Inflammation  
og Klinisk Mikrobiomforskning (MICARE), Odense  
Universitetshospital og Syddansk Universitet

### FRONT-studiet: Kan en sundere tarmflora forbedre tidlig behandling af IBD?

Tarmens bakterier spiller en central rolle for immunsystemet. Når balancen forstyrres, kan det være med til at udløse eller forværre inflammatorisk tarmsygdom som Crohns sygdom og colitis ulcerosa. Forskning tyder på, at ændringer i tarmfloraen opstår tidligt i sygdomsforløbet, nogle gange flere år før diagnosen og kan påvirke, hvordan sygdommen udvikler sig.

I FRONT-studiet undersøges det, om fækal mikrobiota transplantation (FMT) kan forbedre behandlingen i den tidlige fase af IBD. FMT indebærer, at en sund tarmflora fra en donor overføres til patienten - i dette studie som kapsler. Målet er at undersøge, om behandlingen kan styrke effekten af den medicinske behandling og samtidig give ny viden om sammenhængen mellem tarmbakterier, inflammation og sygdomsaktivitet.

Studiet er et lodtrækningsforsøg, hvor patienter enten modtager FMT-kapsler eller placebo som supplement til standardbehandling. Patienterne følges i ét år med kliniske undersøgelser og prøver, der analyserer blandt andet tarmflora, betændelsesmarkører og tarmens barrierefunktion.

Målet er at skabe ny viden, der kan bidrage til bedre og mere målrettet behandling i den tidlige fase af IBD.

**Beløb: 50.000 kr.**



JULIE RAHBEK NORUP

Stud.med., forskningsårsstuderende  
Afdeling for Børn og Unge, Amager og Hvidovre Hospital

### Kan vi forudsige sygdomsforløbet hos børn og unge med IBD?

Flere børn og unge får i dag diagnosticeret inflammatorisk tarmsygdom (IBD), som kan påvirke både trivsel, vækst og livskvalitet. Sygdomsforløbet varierer meget fra person til person, og derfor er der behov for bedre viden, så behandling og opfølgning kan tilpasses den enkelte.

I dette projekt følger forskerne patienter med nydiagnosticeret IBD - både børn, unge og voksne over tid. Data fra journaler kombineres med biologiske prøver, som opbevares i en biobank og senere analyseres for markører, der kan være med til at forudsige sygdomsforløbet.

Som en del af projektet undersøges også forekomsten af blodmangel hos børn og unge med IBD samt sammenhængen med sygdomsaktivitet. Blodmangel er en hyppig, men ofte overset tilstand, som kan behandles og dermed forbedre både sygdomsforløb og livskvalitet.

Målet er at skabe ny viden, der kan gøre det lettere at forudsige sygdommens udvikling og sikre en mere målrettet behandling for børn og unge med IBD.

**Beløb: 58.000 kr.**





MATHILDE JEPSEN NISSEN

Læge

Afdeling for Medicinske Mave- og Tarmsygdomme S, OUH

### Kan nogle patienter med Crohns sygdom stoppe deres behandling sikkert?

Mange patienter med Crohns sygdom behandles i dag med biologisk medicin som infliximab, der effektivt kan bringe sygdommen i ro. Når symptomerne forsvinder, opstår et centralt spørgsmål: Kan behandlingen stoppes, eller bør den fortsætte for at undgå tilbagefald?

Forskning viser, at omkring halvdelen af patienterne i stabil sygdomsro kan stoppe behandlingen uden tilbagefald det første år, mens den anden halvdel oplever opblussen. I dag mangler der dog sikre metoder til at forudsige, hvem der kan stoppe behandlingen uden risiko.

Dette projekt undersøger, om blodprøver og viden om patienternes egne præferencer kan bruges til at identificere de patienter, der trygt kan ophøre behandlingen. Der analyseres biomarkører og måles medicinniveauer i blodet, samtidig med at patienternes bekymringer og ønsker inddrages. På den baggrund udvikles en model, som kan forudsige, hvem der kan stoppe behandlingen og hvem der bør fortsætte.

Målet er at skabe en mere personlig og målrettet tilgang, hvor nogle patienter kan undgå unødigt medicin, mens andre fortsat får den nødvendige behandling. Det kan føre til færre bivirkninger, færre hospitalsbesøg og øget tryk for patienterne.

**Beløb: 55.000 kr.**



NINA RÅGÅRD

Læge, ph.d.-studerende  
Aarhus Universitetshospital,  
Afdeling for Lever-,  
Mave- og Tarmsygdomme

### Fæcestransplantation som behandling af colitis ulcerosa

Tarmbakterier spiller en vigtig rolle i udviklingen af colitis ulcerosa, men hvordan de bedst kan udnyttes i behandlingen, er endnu ikke fuldt klarlagt. Selvom der findes flere behandlingsmuligheder, oplever mange patienter fortsat, at sygdommen er svær at holde i ro. Derfor er der behov for nye og mere effektive behandlingsstrategier.

I dette projekt undersøges fækal mikrobiota transplantation (FMT), hvor tarmbakterier fra en rask donor overføres til patienten for at genoprette balancen i tarmen. Tidligere studier har vist, at FMT kan have effekt hos nogle patienter, men resultaterne varierer, og det er uklart, hvordan behandlingen bedst anvendes.

Studiet er et placebokontrolleret forsøg, hvor patienter med både akut og kronisk aktiv colitis ulcerosa modtager FMT som supplement til standardbehandling. Behandlingen gives som kapsler, og patienterne følges tæt med fokus på sygdomsaktivitet, livskvalitet og ændringer i tarmens bakteriesammensætning.

Målet er at skabe ny viden om, hvordan og hvornår FMT kan anvendes mest effektivt og dermed bidrage til bedre og mere målrettet behandling af colitis ulcerosa.

**Beløb: 50.000 kr.**



PETER HAASTRUP

Titel: Praktiserende læge, lektor, ph.d.

Tilhørssted: Forskningsenheden for Almen Praksis, Syddansk Universitet

### Kan vi stille diagnosen tidligere hos patienter med IBD?

Inflammatorisk tarmsygdom (IBD) starter ofte med symptomer som diarré, mavesmerter og træthed - symptomer, der også ses ved mere almindelige tilstande. Det kan gøre det svært at stille diagnosen i tide og føre til forsinkelser, hvor sygdommen når at udvikle sig, før den rette behandling sættes i gang.

I dette projekt undersøges de diagnostiske forløb i almen praksis frem mod en IBD-diagnose. Ved hjælp af registerdata kortlægges patienternes kontakt med sundhedsvæsenet, herunder undersøgelser, behandlinger og henvisninger, for at identificere mønstre og mulige forsinkelser.

Samtidig belyses patienternes egne oplevelser gennem interviews med fokus på mødet med den praktiserende læge, kommunikation og eventuelle barrierer i forløbet. Projektet undersøger også, hvilke patienter der har særlig risiko for lange diagnostiske forløb.

Målet er at skabe ny viden, der kan bidrage til tidligere identifikation af IBD og mere effektive udredningsforløb i almen praksis, til gavn for patienternes behandling og sygdomsforløb.

**Beløb: 25.000 kr.**

# PLADS TIL LIVET

med eakin  
dot®

Føl dig tryk, uanset hvor livet fører dig hen

Livet er anderledes med en stomi, men kan stadig være utroligt givende. Fejr de små fremskridt undervejs - med trygheden fra en af markedets mest sikre stomiposer<sup>1</sup>.



Bestil  
prøver

[www.focuscare.dk](http://www.focuscare.dk)  
[info@focuscare.dk](mailto:info@focuscare.dk)  
49261399

Focuscare



**Eakin**  
Healthcare

<sup>1</sup> T.G. Eakin Laboratory Testing Summary report, skinsmart hydrocolloid 2020 (Data on file)

# NÅR FOREBYGGELSE GØR EN FORSKEL

AF TARMFORENINGENS SUNDHEDSUDVALG



## Hvad er post-herpetisk neuralgi?

En af de mest kendte komplikationer til helvedesild er **post-herpetisk neuralgi**.

Det er en tilstand, hvor nervesmerterne fortsætter, selv efter udslættet er forsvundet.

Symptomer kan være:

- vedvarende brændende smerter
- øget følsomhed i huden
- smerter ved let berøring

Hos nogle varer smerterne **måneder eller længere**.

Derfor er forebyggelse og tidlig behandling vigtig.

NOGLE FREMSKRIDT i sundhedsvæsenet sker stille.

Andre kræver et langt, sejt træk.

Men når behov endelig bliver anerkendt og mennesker med kroniske inflammatoriske tarmsygdomme får adgang til en vigtig forebyggende indsats, så er det et skridt, der gør en reel forskel i hverdagen.

Efter flere års dialog og fagligt arbejde har Sundhedsstyrelsen besluttet at udvide det klausulerede tilskud til vaccinen mod helvedesild. Fremover omfatter tilskuddet en bredere gruppe af personer med immunsuppression.

Det betyder, at mennesker med kroniske sygdomme, som behandles med medicin der dæmper immunforsvaret - herunder mange med Crohns sygdom og colitis ulcerosa, nu også kan være omfattet af tilskudsordningen.

Den nye klausul trådte i kraft 2. februar 2026. Det er et vigtigt skridt.

Og det er ikke kommet af sig selv.

En række fagfolk, patientorganisationer og engagerede patienter har gennem flere år arbejdet for at synliggøre behovet. Også Tarmforeningens sundhedsudvalg har tidligt i processen bidraget med viden om risikoen for infektioner hos patienter i immundæmpende behandling.

Oprindeligt var tilskuddet primært målrettet patienter med reumatologiske sygdomme.





Med den nye udvidelse bliver flere patientgrupper nu anerkendt.

Det er et godt eksempel på, hvad der kan ske, når patienters erfaringer, faglig viden og vedholdende dialog med sundhedsmyndighederne mødes.

### Hvorfor er helvedesild relevant for mennesker med tarmsygdome?

Mange mennesker med Crohns sygdom eller colitis ulcerosa behandles med medicin, der dæmper immunforsvaret.

Det er en vigtig behandling, som holder sygdommen i ro, men den kan samtidig gøre kroppen mere sårbar over for visse infektioner. Helvedesild er en af de infektioner, hvor risikoen kan være øget hos personer med nedsat immunforsvar.

Derfor kan vaccination være relevant for nogle patienter.

Det er dog altid vigtigt at tale med egen læge eller behandlende afdeling, så vaccination vurderes i forhold til den enkelte patients sygdom og behandling.



### Hvad er helvedesild?

Helvedesild skyldes **varicella-zoster virus**, som også giver skoldkopper.

Når man først har haft skoldkopper, forsvinder virussen ikke fra kroppen. Den lægger sig i dvale i kroppens nerveknuder og kan mange år senere blive reaktiveret.

Når det sker, opstår helvedesild.

Typiske symptomer er:

- brændende eller stikkende smerter i huden
- feber
- udslæt med blærer på én side af kroppen
- følsom hud
- træthed og sygdomsfornemmelse

Udslættet følger ofte en nervebane og kan derfor ligge som et bånd på kroppen - typisk på brystkasse eller ryg, men også i ansigtet.

Hos nogle går sygdommen over på få uger.

Hos andre kan der opstå **langvarige nervesmerter**.

### Hvor mange får helvedesild?

Helvedesild er en relativt almindelig sygdom.

- Omkring **hver tredje person** vil opleve helvedesild i løbet af livet
- Risikoen stiger med alderen
- Personer med svækket immunforsvar har øget risiko

I Danmark rammes anslået **10.000-15.000 af helvedesild hvert år**.

Kilde: SST.dk



### Hvorfor kan immunhæmmende medicin øge risikoen?

Mange patienter med kroniske inflammatoriske sygdomme, herunder **Crohns sygdom og colitis ulcerosa** - behandles med medicin, der dæmper immunforsvaret.

Behandlingen er nødvendig for at:

- dæmpe betændelsesaktivitet
- holde sygdommen i ro
- beskytte tarmen mod skade

Men når immunforsvaret dæmpes, kan kroppens evne til at holde visse virus i ro blive svækket.

Det gælder blandt andet **varicella-zoster virus**, som kan reaktiveres og give helvedesild.

### Sådan foregår vaccinationen i praksis

- Tal med din egen læge
- Lægen vurderer, om vaccination er relevant
- Lægen udskriver en recept
- Vaccinen hentes på apoteket
- Vaccinationen gives hos lægen

Tilskuddet gives via **CTR-ordningen**.

### Vigtigt:

Vaccinen mod helvedesild består af **to doser**.

Den fulde beskyttelse opnås først, når **begge vaccinationer er givet**.

Den anden vaccine gives normalt **4-6 uger efter den første**.

### Husk som patient

Hvis du lever med kronisk tarmsygdom og får medicin, der dæmper immunforsvaret:

- Tal med din læge om vaccination mod helvedesild
- Reager hurtigt ved smerter eller ensidigt udslæt
- Tidlig behandling kan forkorte sygdomsforløbet

Forebyggelse er ikke kun sundhedspolitik.

Det er **tryghed i hverdagen**





FOTO: SOPHIE DUE RASMUSSEN

# AFSTED SOM EN TRÆT MOR OG KOM HJEM FYLDT OP

En personlig oplevelse fra Tarmforeningens familieweekend.

JEG TOG AFSTED til familieweekenden som en meget træt mor. Situationen omkring min søn havde over længere tid tæret på mig, og jeg følte mig ofte alene med bekymringerne. Jeg var i tvivl om, hvor meget weekenden egentlig ville gøre en forskel.

Allerede fra starten kunne jeg mærke, at stemningen var anderledes, end jeg havde forventet. Der var en ro og en åbenhed, som gjorde det lettere at være til stede, og samtalerne blev hurtigt ærlige. Vi var sammen med andre, der forstod situationen uden lange forklaringer.

## Han fandt nogen, der lignede ham

Noget af det, der gjorde størst indtryk på mig, var at se ham sammen med de andre børn. Han fandt hurtigt ind i fællesskabet og for første gang i lang tid oplevede jeg, at han bare var et barn blandt andre. Samt at han så at andre børn og voksne som lever med en tarmsygdom alligevel, har det godt. Det giver håb.

## En gåtur, der blev til noget mere

En fælles gåtur til vandet i det smukke vejr blev et særligt øjeblik for mig. Her oplevede jeg både gode samtaler og en varm gestus fra andre forældre, som tilbød at være der også efter kurset. Det gav en stærk følelse af at blive set og forstået.

## Viden, der faktisk kan bruges

De faglige oplæg gav nye perspektiver på vores situation, og det var en stor hjælp at kunne stille spørgsmål undervejs - blandt andet til en socialrådgiver, som var til stede hele weekenden. Som pårørende til et barn med tarmsygdom er man ofte i kontakt med systemet og kan møde både modstand og tvivl, så det var værdifuldt at kunne stille spørgsmål og få sparring

Jeg kan kun opfordre andre forældre til at tage afsted - også selvom man er træt. Man behøver ikke have overskud på forhånd. For os blev det en weekend, der mindede os om én vigtig ting: **Vi står ikke alene.**



FOTO: SOPHIE DUE RASMUSSEN

# ET STED AT FINDE STYRKE OG VIDEN - SAMMEN MED ANDRE

Fællesskabet lever på tværs af Tarmforeningens platforme.

AT LEVE MED en tarmsygdom rejser spørgsmål.

Om kroppen. Om hverdagen. Om hvad der virker. Og svarene findes ikke altid i et konsultationsrum.

Derfor er Tarmforeningens digitale fællesskaber blevet et sted, hvor viden, erfaringer og perspektiver deles - mellem mennesker, der ved, hvordan det føles.

Tarmforeningen er i dag til stede på Instagram, Facebook og LinkedIn. Men det er især i dialoggrupperne, at fællesskabet for alvor folder sig ud.

Her mødes mennesker med tarmsygdom og deres pårørende.

For at dele det, der virker, stille spørgsmål og blive klogere sammen.

## Mange fællesskaber - ét formål

I dag rummer Tarmforeningen omkring 20 Facebook-grupper.

Nogle er åbne - Andre er lukkede.

Der findes blandt andet grupper for:

- Pårørende
- Lukket ungegruppe
- Kvinder med IBS
- Mennesker med kroniske inflammatoriske tarmsygdomme
- Stomi
- Divertikler

Fælles for dem alle er, at de skaber et rum, hvor man kan dele erfaringer, stille spørgsmål og finde genkendelse.

## Et fællesskab i vækst

De seneste år er fællesskabet vokset markant. På tværs af platforme og grupper er der kommet over 15.000 nye følgere. De billeder, der er indsat i artiklen, viser nogle af de opslag fra 2025, der har fået størst opbakning.

- • •

**Tarmforeningens fællesskaber**

- 3 officielle platforme: Instagram, Facebook og LinkedIn
- Ca. 20 Facebook-grupper
- Både åbne og lukkede fællesskaber
- +15.000 nye følgere de seneste år
- Gratis at deltage
- Modereres af Tarmforeningen og frivillige

Her ses ikke kun mange likes, men også et højt antal delinger. Når et opslag f.eks. deles over 600 gange fra Tarmforeningens officielle side, er det med til at øge opmærksomheden og rækkevidden markant. Så stort TAK til alle, der både liker og deler gennem året.

Det betyder, at flere får øje på foreningen og på det fællesskab, der findes.

## Et gratis rum og værditilbud fra Tarmforeningen

Grupperne er et tilbud fra Tarmforeningen og er gratis at deltage i.

Det vigtigste er, at tonen holdes. Der er klare rammer og regler - for at sikre, at alle kan føle sig trygge.

Grupperne drives af Tarmforeningen i samarbejde med frivillige, som er med til at holde dialogen respektfuld og relevant. Tarmforeningens fællesskaber er ikke kun et sted at finde svar.

De er et sted at blive mødt.



” Du er ikke den eneste og det gør en forskel at opdage det.



FOTO: JUAN-ENCALADA/UNSPLASH

# GRAVIDES KOST PÅVIRKER MULIGVIS BARNETS RISIKO FOR AT UDVIKLE IBD

AF OLIVIA MARIELLA ANNEBERG & MAIARA BRUSCO DE FREITAS, CENTER FOR MOLECULAR PREDICTION OF INFLAMMATORY BOWEL DISEASE - PREDICT, AALBORG UNIVERSITET

**S**om kommende forælder kan det ofte føles overvældende med de mange råd om, hvad man bør spise, eller undgå, under sin graviditet for at sikre optimal sundhed hos barnet. Når det kommer til kronisk tarmbetændelse (IBD), ved vi dog meget lidt om, hvorvidt gravides kostvaner faktisk kan påvirke risikoen for, at det ufødte barn udvikler sygdommen senere i livet.

## IBD opstår sandsynligvis på grund af et samspil mellem gener og miljø

Vi ved fra dyrestudier, at miljømæssige faktorer helt tilbage i fosterstadiet potentielt kan bidrage til IBD's opståen. For eksempel har man set i studier med gravide mus, at et højt indtag af fedt og tilsat sukker kan påvirke afkommets immunforsvar og tarmbakterier i en retning, der måske kan øge dets sårbarhed overfor at få IBD senere i livet.

Indtil for nylig har der dog manglet studier, som kunne bekræfte dette hos mennesker.

Derfor har vi i forskningsgruppen 'Nutrition and Inflammatory Bowel Disease' ved Center for Molecular Prediction of Inflam-

matory Bowel Disease undersøgt netop dette gennem to nye landsdækkende kohortestudier.

## Studierne er baseret på kostdata fra over 60.000 gravide danske kvinder

For at undersøge sammenhængen mellem mødres kost under graviditeten og risikoen for IBD hos deres børn analyserede vi kostdata fra over 60.000 gravide danske mødre, der deltog i kohortestudiet Bedre Sundhed i Generationer i 1996 - 2002.

Mødrene udfyldte dengang et detaljeret spørgeskema om deres kostvaner gennem 2. trimester af graviditeten. Siden da har vi fulgt børnene via de danske sundhedsregistre, som indeholder oplysninger om alle diagnoser og behandlinger fra danske hospitaler. På den måde kunne vi identificere de børn, som fik IBD, og undersøge om der muligvis var en sammenhæng med mødrenes kostvaner.

## Nogle økologiske fødevarer reducerer risikoen for at udvikle Crohns sygdom

I det første studie fokuserede vi på mødrenes indtag af økologiske fødevarer. Her fandt vi, at børn af mødre, som ofte spiste økologisk, havde lavere risiko for at udvikle Crohns sygdom. Det så dog ikke ud til,

at økologiske fødevarer spillede nogen rolle for colitis ulcerosa hos barnet.

Derefter kiggede vi nærmere på, om der var forskel på forskellige grupper af økologiske fødevarer. Dette viste, at et højt indtag af økologiske æg og mejeriprodukter især kunne have en forebyggende effekt mod Crohns sygdom, hvorimod indtag af økologisk kød, grøntsager, frugt og kornprodukter ikke udviste nogen sammenhæng med hverken Crohns sygdom eller colitis ulcerosa.

## Lavere risiko for IBD ved et varieret kostmønster

Det andet studie handlede om mødrenes kostmønstre under graviditeten mere overordnet. Ved hjælp af statistiske modeller inddelte vi mødre i fem grupper ud fra deres kostmønstre (se boks for detaljer):

- Det varierede kostmønster
- Det vestlige kostmønster
- Det animalske kostmønster
- Middelhavskostmønsteret
- Det ikke-anbefalede kostmønster

Særligt det vestlige kostmønster var almindeligt blandt mødre, hvilket ikke var overraskende, da kostmønsteret i de nordiske lande ofte beskrives således. →



## De fem kostmønstre sammenfatter kvindernes forskellige madvaner

- **Det varierede kostmønster:** Højt indtag på tværs af mange forskellige fødevarer fra grøntsager, frugt og fisk til kød, kartofler og desserter.
- **Det vestlige kostmønster** Højt indtag af forarbejdet kød, raffinerede kornprodukter, snacks, slik, chokolade og sodavand.
- **Det animalske kostmønster** Primært animalsk-baserede fødevarergrupper, såsom fisk, forarbejdet kød, æg og mejeriprodukter, men også fuldkornsprodukter, sodavand, kaffe og te.
- **Middelhavskostmønsteret** Højt indtag af fuldkornsprodukter, ost, fermenterede mejeriprodukter, frugt, grøntsager og fisk.
- **Det ikke-anbefalede kostmønster** Højt indtag af sojaprodukter og sukkerfri læskedrikke, samt lavt indtag af de fleste vigtige fødevarergrupper, såsom frugt, grønt og fuldkornsprodukter, hvilket også medførte et generelt lavere indtag af energi og næringsstoffer.

Når de resterende kostmønstre blev sammenlignet med det vestlige, viste det sig, at børn af mødre med et varieret kostmønster havde en lavere risiko for både Crohns sygdom og colitis ulcerosa.

### Gravide bør fortsat følge de officielle kostråd og gerne vælge økologiske æg og mejeriprodukter

På baggrund af vores resultater er det vigtigste budskab til gravide kvinder, at deres kost muligvis kan spille en rolle for barnets risiko for at udvikle IBD.

Et varieret kostmønster bestående af grøntsager, frugt, fisk, kød og kartofler ser ud til at være gavnligt, hvilket heldigvis stemmer godt overens med de officielle

kostråd i Danmark. For personer med IBD ligger denne anbefaling samtidig i tråd med retningslinjerne fra European Crohn's and Colitis Organisation (ECCO), som blandt andet fremhæver vigtigheden af at spise varieret og tage individuelle hensyn til fødevarer, der giver tarmgener. Med andre ord behøver man altså ikke lave de store ændringer i sin kost, hvis man allerede følger de gældende anbefalinger.

Derudover tyder vores forskning på, at der kan være en sundhedsmæssig fordel ved at vælge økologiske fødevarer - især økologiske æg og mejeriprodukter. Hvis man virkelig ønsker at gøre noget ekstra, er dette et oplagt sted at starte.

### Brug resultaterne med omtanke

Det er vigtigt at understrege, at vores resultater stammer fra såkaldte "observationelle studier". Vi kan derfor ikke afgøre, om mødrenes kostvaner under graviditeten i sig selv forebygger IBD hos barnet, eller om de observerede sammenhænge skyldes andre forhold, såsom barnets egne kostvaner og livsstil senere i livet.

Vores forskning skal derfor læses med omtanke og må ikke give anledning til bekymring blandt kommende forældre. Kosten er stadig kun én ud af mange faktorer, der potentielt påvirker risikoen for IBD, men det er til gengæld også en af de få, man selv kan ændre.

## Referencer

Anneberg OM, Olsen SF, Hansen AV, Bjerregaard AA, Halldórsson TI, Jess T, Brusco De Freitas M. Impact of maternal organic food consumption and diet quality during pregnancy on offspring's risk of inflammatory bowel disease: findings from a Danish National Birth Cohort Study. *Front Nutr* 2025;12:1632729. doi: 10.3389/fnut.2025.1632729.

Anneberg OM, Olsen SF, Hansen AV, Julsgaard M, Bjerregaard AB, Halldórsson TI, Jess T, Brusco De Freitas M. Maternal mid-pregnancy dietary patterns and inflammatory bowel disease in offspring from a prospective cohort study. *Comm Med* 2025;6(1):80. doi: 10.1038/s43856-025-01338-z

# HUSK DATOEN



## 12. MAJ INTERNATIONAL SYGEPLEJERSKEDAG

Den 12. maj markerer vi international sygeplejerskedag - på Florence Nightingales fødselsdag.

For mange med tarmsygdom er mødet med sundhedsvæsenet i høj grad også mødet med sygeplejersker, der ser hele mennesket, lytter og står ved patientens side - ofte som en stille advokat.

Den omsorg lever videre, også under pres, og den findes i Tarmforeningens egen historie, hvor grundlægger Birthe Stubbe var kendt for netop det.

Det er ikke kun behandling, men menneskelighed.

## 19. MAJ WORLD IBD DAY

Den 19. maj markeres World IBD Day - en dag, hvor mennesker med inflammatoriske tarmsygdomme verden over står sammen.

Maj er samtidig opmærksomhedsmåned for tarmsygdom, og i år er fokus på lighed i sundhed - for behandling bør ikke afhænge af postnummer eller land.

Rundt om i verden lyses bygninger op i lilla som et synligt tegn på fællesskab.

Maj minder os om, at både omsorg og synlighed gør en forskel og er nødvendige, hvis vi skal give tarmen en stemme.





# FRA PATIENT T

## Hvad er ECCO?

ECCO er den førende europæiske organisation inden for forskning og behandling af inflammatoriske tarmsygdomme (IBD). Organisationen samler læger, forskere, sygeplejersker og patientrepræsentanter og udvikler blandt andet kliniske retningslinjer. Hvert år afholdes en international kongres, hvor nyeste viden og erfaringer deles.

HVAD NU HVIS patienter ikke bare skal inddrages, men være med til at forme fremtidens behandling? Det var en af de tydeligste tendenser på ECCO 2026 i Stockholm, hvor læger, forskere, sygeplejersker og patientorganisationer fra hele verden mødtes. Budskabet var klart:

Patientens rolle er ved at ændre sig. Fra at være modtager af behandling, til i stigende grad at være en aktiv medskabere.

## Mere præcision - tilpasset den enkelte

En stor del af udviklingen handler om, at behandling bliver mere målrettet.

Nye teknologier og metoder gør det i dag muligt at følge sygdommen tættere og tilpasse behandlingen til den enkelte. Bedre billeddiagnostik og nye måder at forstå sygdomsaktivitet på giver et stærkere

grundlag for de valg, der træffes. Kort sagt: Mere viden - bedre beslutninger.

## Mennesket bag diagnosen

Men udviklingen stopper ikke ved medicin. Et gennemgående tema på kongressen var, at behandling også handler om livet med sygdom.

ECCO-Nurses satte fokus på kontinuitet i pleje og støtte gennem hele forløbet og på at se mennesket bag diagnosen.

Samtidig viste IFCCA, hvordan patienters egne erfaringer i stigende grad bliver brugt aktivt i vurderingen af behandlinger. Erfaring bliver til viden. Viden bliver til bedre løsninger.

## Et sundhedsvæsen i bevægelse

Flere initiativer pegede i samme retning. Blandt



FOTO: ECCO



Fra venstre: Benthe Bertelsen, Salvo Leone, direktør for IFCCA, og Vera Slyk.



*Fremtidens sundhedsvæsen handler ikke kun om at behandle sygdom - men om at understøtte livet med sygdom.*



FOTO: ECCO



### Hvad er IFCCA?

IFCCA er et globalt netværk af patientorganisationer for tarmsyge. Organisationen arbejder for, at patienters erfaringer og viden bliver en aktiv del af forskning, behandling og sundhedspolitik blandt andet gennem dokumentation af patient evidence.

# IL MEDSPILLER

andet viste MiGut-Health, hvordan internationalt samarbejde kan føre til mere personlige og målrettede behandlingsstrategier. Det samlede billede er tydeligt: Sundhed handler ikke kun om at behandle sygdom, men om at understøtte livet med sygdom.

### Fremtidens sundhedsvæsen

Udviklingen peger mod et sundhedsvæsen, der ikke kun er patientcentreret, men patientmedskabt. Et sundhedsvæsen, hvor patienter bidrager aktivt til udviklingen af behandling, forskning og prioriteringer, sammen med fagprofessionelle.

Benthe Bertelsen og Vera Slyk Pedersen deltog som danske patientrepræsentanter. Her bidrog de med erfaringer fra Danmark og indgik i dialoger på tværs af lande og fagligheder.

I 2027 kommer ECCO til København.

Det giver en unik mulighed for at bringe den internationale viden tættere på danske tarmsyge - og for at styrke det, der allerede er i gang:

At give tarmsyge en tydeligere stemme.



### Hvad er MiGut-Health?

MiGut-Health er et europæisk forskningssamarbejde, der undersøger sammenhængen mellem tarmens mikrobiom, inflammation og kroniske tarmsygdomme. Målet er at udvikle mere målrettede og personlige behandlingsstrategier.

Danmark er blandt de 12 lande, der har bidraget med data fra danske tarpatienter - blandt andet med fokus på kost, ernæring og kroniske tarmsygdomme.

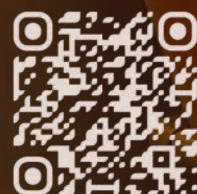
Det vil vi dykke mere ned i næste magasin.

# Mindre tabu. Mere viden. **Også i fremtiden...**

Når du betænkter Tarmforeningen i dit testamente, er du med til at styrke oplysning, fællesskab og forskning for mennesker med tarmsygdomme.

Det giver håb for fremtiden.

Læs mere om arv  
og testamente her



# 30 ÅR FOR TARMSAGEN - EN LIVSLANG INDSATS

Kenneth Hoffmann er en af dem, der har gjort en forskel gennem mange år og derfor modtager han årets Birthe Stubbes Mindelegat.

## En ildsjæl gennem tre årtier

Kenneth har i mere end 30 år været en engageret del af foreningens arbejde. Som mangeårigt medlem af landsbestyrelsen og tidligere formand for lokalafdeling København har han sat tydelige spor både nationalt og lokalt.

Hans indsats er kendetegnet ved faglighed, ansvar og en stærk vilje til at gøre en forskel for andre.

## Mere end en frivillig

Kenneth er blevet indstillet af lokalbestyrelsen i København, som fremhæver hans vedholdende engagement og store betydning for foreningen:

*“Kenneth er et tydeligt forbillede for frivillighed, dedikation og kontinuitet. I en tid, hvor det frivillige engagement er vigtigere end nogensinde, har han været et solidt fundament i foreningen og en inspirerende kraft for både nuværende og nye frivillige.”*

For Kenneth handler det ikke kun om struktur og organisering. Gennem årene har han været med til at skabe tryghed, fællesskab og støtte for mange patienter og pårørende.

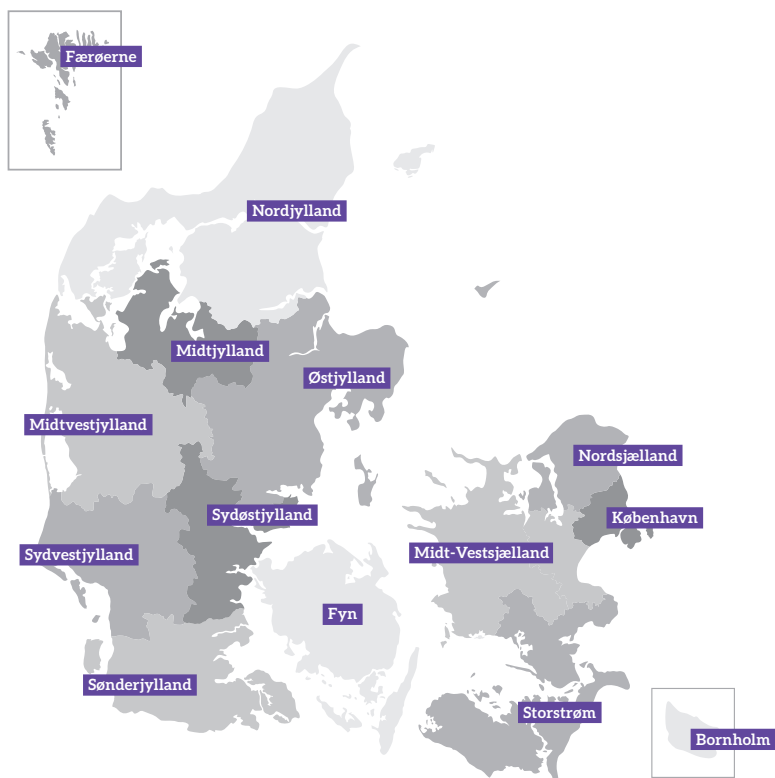
Han er en af dem, der bliver ved og netop den vedholdenhed gør en forskel.

Med årets legat rettes en stor og velfortjent tak til Kenneth Hoffmann for hans mangeårige indsats - en indsats, der har gjort en reel forskel og fortsat inspirerer.



FOTO: TARMFORENINGEN.

Fra venstre Jakob Hansen og Kenneth Hoffmann ved overrækkelsen af Birthe Stubbes pris.



Rina og Jens Kjeldsen, professor, overlæge.

**Færøerne - Stiftet 1997**

Forkvinde: Asta av Vollanum  
 Mail: [ccf@ccf.fo](mailto:ccf@ccf.fo)  
[www.facebook.com/groups/136061283164133](https://www.facebook.com/groups/136061283164133)  
[www.instagram.com/tarmfelagid/](https://www.instagram.com/tarmfelagid/)



**København - Stiftet 1989**

Formand: Hengameh Chloé Lauridsen  
 Tlf: 2384 0422  
 Mail: [kobenhavn@tarmforeningen.dk](mailto:kobenhavn@tarmforeningen.dk)

Kære medlemmer af Tarmforeningen København.  
 Vi ønsker jer en rigtig god sommer. Vi søger fortsat nye kræfter til bestyrelsen i Tarmforeningen København – og særligt unge er meget velkomne. Har du lyst til at være med til at skabe aktiviteter og fællesskab, så skriv til [kobenhavn@tarmforeningen.dk](mailto:kobenhavn@tarmforeningen.dk)

**Kommende arrangementer**

Alle fra Sjælland, Lolland og Falster er velkomne. Tilmelding sker efter først til mølle via NemTilmeld.

<https://ccf-kobenhavn.nemtilmeld.dk/>



**20. juni - Bustur til Møns Klint**

Tag med på en hyggelig sommerudflugt til et af Danmarks smukkeste naturområder. Der bliver tid til gåture langs klinterne, mulighed for at besøge GeoCenter Møns Klint og nyde medbragt frokost.

**Sted:** Afgang fra København til Møns Klint (bus)  
**Pris:** 50 kr.

**Bornholm - Stiftet 1995**

Mail: [bornholm@tarmforeningen.dk](mailto:bornholm@tarmforeningen.dk)

**Fyn - Stiftet 1992**

Formand: Caroline Christiansen  
 Mail: [fyn@tarmforeningen.dk](mailto:fyn@tarmforeningen.dk)

Generalforsamling Tarmforeningen Fyn.  
 Den 25. februar afholdte vi vores generalforsamling, hvor der blev valgt en ny bestyrelse. Vi ser frem til det kommende arbejde

og til at fortsætte udviklingen af foreningen med nye kræfter og idéer.

I forlængelse af generalforsamlingen holdt overlæge og professor fra OUH, Jens Kjeldsen, et spændende og inspirerende oplæg. Her gav han indsigt i en række nye spændende forskning omkring IBD.

Med venlig hilsen  
 Caroline Christiansen  
 Tarmforeningen Fyn, bestyrelsesformand



Tarmforeningen Fyn fra venstre Benni, Emilie, Morten, Lone, Rina, Caroline og Isabella.

**26. august kl. 19.00-21.00**

**- Foredrag om IBD**

Ved Johan Burisch

Få et overblik over de nyeste behandlingsmuligheder inden for inflammatorisk tarmsygdom – og hvad de betyder for dig som patient. Der serveres frugt og vand ved arrangementet.

**Sted:** Herlev Hospital

**Pris:** Gratis for medlemmer / 50 kr. for pårørende



Mia Damhus, Cand. pharm., ernæringsterapeut

**24. september kl. 19.00 - Foredrag med Mia Damhus om Kost og tarmsygdom**

Bliv klogere på kost, symptomer og hvordan du bedst navigerer i din hverdag med tarmsygdom.

Der serveres frugt og vand ved arrangementet.

**Sted:** Herlev Hospital

**Pris:** Gratis for medlemmer / 50 kr. for pårørende

Vi glæder os til at se jer!

### Midtjylland - Stiftet 1995

Formand: Marianne Andersen

Tlf.: 3069 0056

Mail: midtjylland@tarmforeningen.dk

### Midtvestjylland - Stiftet 1991

Mail: midtvestjylland@tarmforeningen.dk

### Midtvestsjælland - Stiftet 2021

Mail: midtvestsjælland@tarmforeningen.dk

### Nordjylland - Stiftet 1992

Formand: Bjarke Christiansen

Tlf.: 2484 9716

Mail: nordjylland@tarmforeningen.dk

Den 26. februar afholdte vi foredrag med musikerterapeut Stephan Skipper. Du kan læse mere om foredraget på side 14.



Stephan Skipper.

### Nordsjælland - Stiftet 1989

kontaktperson: Anette Olivarius

Mail: nordsjaelland@tarmforeningen.dk

### Ny bestyrelse klar med aktiviteter i 2026

Lokalafdelingen i Nordsjælland afholdt stiftende generalforsamling den 27. januar og har nu fået en fuldtalig bestyrelse, som allerede er godt i gang med arbejdet. Bestyrelsen ser frem til et aktivt år med arrangementer for både medlemmer, familier og pårørende.

Maj måned er traditionen tro LILLA, og lokalafdelingen planlægger 2-3 lokale arrangementer i løbet af maj, hvor fællesskab og mulighed for at møde andre i samme situation er i fokus.

Søndag den 14. juni 2026 kl. 13.00 inviteres der til familietur til Krudtværksmuseet i Frederiksværk. Efter besøget samles deltagerne til kaffe, te og kage på Hotel Frederiksværk.

Efter sommerferien - ultimo august eller primo september - planlægges et fagligt arrangement med fokus på viden om kroppen og tarmen eller måske kostens betydning. Bestyrelsen modtager meget gerne forslag til relevante foredragsholdere på nordsjaelland@tarmforeningen.dk

Senere på året, en søndag i november, inviteres der til familiearrangement med julehygge og bingo, hvor juletræet pyn-



Krudtværksmuseet i Frederiksværk.

FOTO: SINIKKA HALME/WIKIPEDIA.

tes, vi spiser juleknas og der er mulighed for præmier i Bingo.

For alle arrangementer gælder, at detaljer og tilmelding bliver offentliggjort på hjemmesiden, Facebook og via mail cirka seks uger før afholdelse.

Bestyrelsen glæder sig til at se både nye og kendte ansigter i foreningen.

*Bestyrelsen i Tarmforeningen Nordsjælland  
Ann, Anne, Maibritt, Allan, Jesper og Anette*

### Storstrøm - Stiftet 1993

Mail: storstroem@tarmforeningen.dk

### Sydvestjylland - Stiftet 1994

Formand: Ulla Arnum

Mail: sydvestjylland@tarmforeningen.dk

Så er vi gået ind i forårmånederne og lad os håbe, at vi får en skøn tid uden for meget regn, så vi kan få ladet batterierne - kroppen op, med lidt D-vitaminer.

Hvad er der sket siden sidst her hos os - vi har afholdt generalforsamling og jeg kan fortælle, at det er de samme personer der stadig styrer skuden. Der mødte desværre ikke så mange op, men tak til jer som kom.

**Hvad kommer der til at ske her hos os:  
Den 19. maj - Cafe aften kl. 18.00.**

**Den 12. september - workshop med psykologer.** Alle Tarmforeningens medlemmer er velkomne, arrangementet afholdes i samarbejde med Sønderjylland.

Så hold øje med din/jeres mail og se invitationen og sæt kryds i kalenderen allerede nu.

Har du/I nogle ønsker til fremtidige arrangementer, modtager vi gerne ide.

*Med venlig hilsen*

*Bestyrelsen Tarmforeningen Sydvestjylland*



FOTO: TIMUR SHAKERZIANOV//UNSPASH



FOTO: HANNAH BUSING//UNSPASH

### Sydstjylland - Stiftet 1989

Mail: sydoestjylland@tarmforeningen.dk

### Sønderjylland - Stiftet 1989

Formand: Lena Kjærgaard

Mail: soenderjylland@tarmforeningen.dk

Kære medlemmer i Sønderjylland. Vores årlige generalforsamling blev afholdt den 21.02.25, hvor 12 medlemmer deltog.

Det var dejligt, at bestyrelsen ikke skulle sidde alene denne gang.

Bestyrelsen glæder sig meget til at komme i gang med at lave nogle spændende arrangementer for jer.

Den 19.03.25 havde vi årets første caféarrangement i Aabenraa. Det er dejligt, at I stadig bakker op om disse arrangementer. Vi havde en rigtig hyggelig aften, hvor der blev snakket lystigt.

### Kommende arrangementer

**Minigolf og madpandekager:** Vi har valgt, at vi gerne vil gentage succesen med en hyggelig aften med minigolf og madpandekager.

Arrangementet finder sted den 15.05.25, så sæt allerede nu kryds i kalenderen.

Indbydelsen vil blive sendt ud på mail senere. Hvis I som medlem endnu ikke har tilmeldt jer til at modtage mails fra os, er I meget velkomne til at kontakte hovedkontoret.

### Østjylland - Stiftet i 1989

Forperson: Anne Brosbøl-Ravnborg

Mail: oestjylland@tarmforeningen.dk

Vi afholder løbende arrangementer i lokalafdeling Østjylland. Invitationer sendes til medlemmerne på mail.

Kommende aktiviteter kan også ses på vores Facebook side: [www.facebook.com/ccfoestjylland](https://www.facebook.com/ccfoestjylland) og på hjemmesidens arrangementsoversigt/kalender.



Tilmelding til aktuelle arrangementer kan altid ske på: <https://ccfoestjylland.nemtilmeld.dk/>



For dig mellem 18 og 30 år har vi en aktiv ungegruppe. Har du ikke helt mod på at mødes endnu, så start fx med at melde dig ind i Facebookgruppen: "Tarmforeningens ungegruppe Østjylland" eller skriv til sofie@tarmforeningen.dk



# TARMFØRENINGEN

tidligere Colitis-Crohn Foreningen

Tarmforeningen arbejder for alle med Crohns sygdom, colitis ulcerosa, mikroskopisk kolit, galdesyre-diarré, irriteret tyktarm og andre tarmsygdomme

Kongensgade 66-68, 2.th., 5000 Odense C • [www.tarmforeningen.dk](http://www.tarmforeningen.dk) • tlf. 3535 4882 • mail: [info@tarmforeningen.dk](mailto:info@tarmforeningen.dk)  
Telefontider i sekretariatet: Tirsdag og Torsdag kl. 10.00 - 13.00

## LANDSFORMAND

Jakob Hansen

## HOVEDBESTYRELSEN:

Benthe Bertelsen, Næstformand  
Anne Brandt, Nordsjælland  
Henriette von Essen-Leise, Nordsjælland  
Morten Westfall, Fyn  
Sofie Vejrup, Østjylland  
Vera Slyk Pedersen, Sydvestjylland

## KOMMITTERET MEDLEM AF HOVEDBESTYRELSEN

Anders Dige, læge,  
Formand for Det Lægelige Råd

## DET LÆGELIGE RÅD

Anders Dige, læge  
Ida Vind, overlæge, ph.d.  
Jan Fallingborg, overlæge dr.med  
Jens Kjeldsen, professor, overlæge  
Johan Burisch, professor, overlæge  
Niels Qvist, professor, overlæge  
Torben Knudsen, professor, overlæge

## SOCIALRÅDGIVER

Telefon: 50 57 49 82  
Mail: [social@tarmforeningen.dk](mailto:social@tarmforeningen.dk)  
(SIKKER MAIL)  
Telefontider:  
Mandag og fredag kl.9-12

## TARMLINJEN

[www.tarmforeningen.dk/tarmlinjen](http://www.tarmforeningen.dk/tarmlinjen)  
Mail: [tarmlinjen@tarmforeningen.dk](mailto:tarmlinjen@tarmforeningen.dk)

## REDAKTION

Bladudvalg  
Mail: [info@tarmforeningen.dk](mailto:info@tarmforeningen.dk)  
Lokalstof: [he@tarmforeningen.dk](mailto:he@tarmforeningen.dk)

**Deadline** for materiale  
til næste udgivelse:  
**den 1. juni 2026**

Alle indlæg, billeder og forslag kan  
sendes til mail:  
[he@tarmforeningen.dk](mailto:he@tarmforeningen.dk)  
eller [info@tarmforeningen.dk](mailto:info@tarmforeningen.dk)

## STØT TARMFØRENINGEN NÅR DU TANKER

5 øre pr. liter - uden at det koster dig ekstra



Støt hver gang



Bonus til dig



Koster dig intet



### Har du allerede et OK benzinkort?

Ring til OK på **70 10 20 33** og støt med det samme.

Tarmforeningen har aftale nummer **561098**

# VI VIL SÅ GERNE GIVE MEGET MERE



Det handler om handling. Om at styrke den forskning, der baner vejen for ny viden, bedre behandling og mere støtte til mennesker med tarmsygdomme.

I marts uddelte Tarmforeningen 300.000 kr. til forskningsprojekter. Med din støtte kan vi gøre endnu mere.

Støt Tarmforeningen, og lad os sammen give tarmsagen den plads, den fortjener.



**Scan og støt**