



ILCO-nytt

Nr 119 april 2022

Jämtlands läns ILCO-föreningen



**Föreningens adress: ILCO Jämtlands länsförening
c/o Sjödin Storgatan 50 83333 STRÖMSUND
Föreningens telefon hos ordf. 070-5316620
E-postadress: jamtland@ilco.nu**



Adapt CeraRing™ convex tättningsringar -

främjar frisk peristomal hud

- Infunderad med ceramid - en naturlig komponent i din hud
- Konvex form ger jämnt tryck runt stomin för att förebygga läckage
- För extra djup konvexitet kan flera tättningsringar byggas på varandra
- Kan användas med plan eller konvex hudskyddsplatta
- Finns i oval och rund form



Vill du prova? Scanna QR-koden till vänster med din mobilkamera! Eller kontakta kundtjänst 06 - 446 46 46 eller info.se@hollister.com

CE Läs bruksanvisningen för information om användningsområde, kontraindikationer, varningar, föreläggelse och anvisningar för användning. Hollister, Hollister logotyp, Adapt CeraRing är varumärken som tillhör Hollister Incorporated. © 2022 Hollister Incorporated. SE-00109



ostomy Care
Healthy skin. Positive outcomes.

Styrelsen 2022

Ordf.	Mats Sjödin	070-651 14 07
V ordf.	Göte Olofsson	070-224 26 70
Kassör	Ellen Gidlund	070-296 56 75
Sekreterare	Inger Breil	070-263 6229
Ledamot	Barbro Zetterlund	070-544 76 95
Suppliant	Karin Sjödin	070-609 19 47
Suppliant	Sigrun Walkeby	070-626 00 71

Valberedningen:

Karin Sjödin 070-609 19 47
Gunnel Olofsson 070-381 84 11
Barbro Zetterlund

STOMITERAPI MOTTAGNINGEN

Plan12, Lasarettet

STOMITERAPEUTER, LEG: SJUKSKÖTERSKA

Marie Larsson, Kristina "Kickan" Olofsson

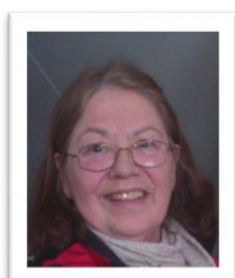
TEL. TID MÅN-TORS 0800-0900

TEL: 063-15 38 98

Styrelsen 2022



Ordf.
Mats Sjödin
Strömsund



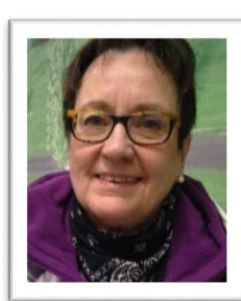
Kassör
Ellen Gidlund
Brunflo



Sekreterare.
Inger Breil
Frösön



V ordf.
Göte Olofsson
Tandsbyn



Ledamot
Barbro Zetterlund
Strömsund



Suppleant
Karin Sjödin
Strömsund



Suppleant
Sigrun Walkeby
Strömsund



Årsmötet 2022



ILCO Jämtlands årsmöte genomfördes 19 mars på Clarion Hotell i Östersund. Planeringen inför årsmötet var att få en dietist från Region Jämtland/Härjedalen att delta men tyvärr kunde hon inte vara med denna gång men ställde gärna upp vid ett annat tillfälle.

Som ordförande för årsmötet valdes Gertrud Nygren, vice ordförande PRO Jämtlands län och mötesförhandlingarna gick som "smort". Mats Sjödin omvaldes till ordförande på ett år, ordinari ledamot Göte Olofsson två år, Ellen Gidlund två år. Suppleanter Karin Sjödin och Sigrun Walkeby på ett år. Revisorer Allan Berglund och Rut Persson på ett år. Valberedningen bestående av Karin Sjödin, Barbro Zetterlund och Gunhild Olofson omvaldes på ett år. Medlemmarna hade förslag på endagsresor under sommaren t ex Handöls kapell, Krångede kraftstation, Thailandska paviljongen, Storfinnforsen, besök på Nationalmuseet med lunch på Jamtli och även en resa med ångaren Thomée till Verkön. Ordföraren Mats Sjödin påminde om Minnesfondens verksamhet och avslutade årsmötet. Medlemmarna bjöds därefter på en god middag.

Vid penna Inger Beil



Föreningsdagen

Torsdagen den 19 maj mellan 10.00 - 15:00.
kommer ILCO Jämtlands län att vara på
Östersunds sjukhus Föreningspunkten
Mitt emot kiosken

Passa på att hälsa på oss och träffa en del av vår styrelse och ta en pratstund med oss. Att finnas på sjukhuset foajé har blivit en återkommande aktivitet för föreningen då vi visar upp oss. **Välkomna!**

Skolgårdssvenska

Skolgårdssvenskan har alltid ekat av skällsord. Några av orden syftar på funktionsnedsättningar. Men vad betyder de egentliga?

Mongo: är en stad i Tchad

Idiot: är en person som inte deltar i det politiska livet åtminstone i antika Grekland

Damp-unge: Är ett barn som gillar Norska jazzgruppen damp

CP: är det Canadensiska järnvägen.

Miffo: är en svensk lång film

HEJ ILCO – VÄNNER




Solsken och friskluft har man fått under vintervinterdagarna men fiske lyckan har varit lite sämre med. Bron här i Strömsund är under reparation så den är stängd under helgerna så vi måste köra en lång omväg för att nå vår stuga och fiska i de vattnet som vi utnyttjar. Vägen är inte den bästa, långtradare och bussar som ligger i diket och blockerar den smala vägen så det är lite osäkert hur lång tid resan tar.

Än en gång kan vi läsa i tidningen om att IVO (Inspektionen för vård och omsorg) har undersökt de anmälningar från kirurgen i Östersunds sjukhus om deras arbetsförhållanden och kommit fram till att det är så som personalen berättar om. Undersökningen gäller tiden januari 2020 till april 2021 varför lyssnar man inte på personalen De åtgärder som planeras är att man köper in rörelsedetektorer som ska larma om patienten är uppe och går. Jag vill ha mänsklig kontakt då jag är sjuk och orolig Det känns skrämmande att ligga sjuk och ensam och att personalen inte finner stanna till hos mig få lite tröst få andra tankar då ensamheten blir stor. Att arbetsmiljön och patient-säkerheten hör ihop konstaterar IVO i sitt utlåtande.

Kongressen blir i Maj och jag kommer att delta Nya stadgar skall antas motioner, verksamhetsplan, budget, val. För mej är at vi ska nå ut till alla som ha problem i mag- uro tarmen, hoppas att vi kommer fram till något. Nu stundar vår och sommar, föreningsdagen på sjukhuset återkommer vi med efter en paus då vi hade coronan. Lokalträffar, kanske en båttur men Tomé till Verkö med lunch. Som regionförening med medlemmar över hela regionen är det svårt att få till aktiviteter för alla, en del bor långt från Östersund där vi oftast lägger aktiviteterna och som det nu är med höga bränslepriser så drar sej många att åka.

Ha nu en bra vår sommar och sköt nu om er
Ordf. Mats Sjödin



Sök bidrag ur Minnesfonden till en stunds avkoppling

Minnesfonden grundades 1989 och bidrag till fonden kommer i första hand som minnesgåvor vid begravning.

Fondens ändamål är att ge bidrag till medlemmarna till olika insatser som kan ha betydelse för en bättre livskvalité, till exempel en resa till en konsert, en fotbollsmatch, ett besök på Jamtli eller annat som kan lysa upp tillvaron en stund.

Bidrag kan också sökas till lägervistelse för barn och ungdomar.

Ansökan via brev eller e-post skickas till:

Mats Sjödin, ordförande, Storgatan 5, 833 00 Strömsund,
eller e-post: mats.sjodin@ilco.nu

Minnesgåva

ILCO Jämtlands Minnesfond

Till stöd för människor med mag - och tarmproblem



BG 5559-0194 Swedbank
Gåvotelefon 070-531 66 20



Är det du eller dina tarmbakterier som är deprimerade?



Vad är det som styr hur du mår och ditt humör? Till stor del är det hormoner och signalsubstanser i hjärnan, så som serotonin och GABA. Men mycket av GABA och 80-90% av allt serotonin tillverkas i tarmen och där har tarmbakterierna en viktig roll. Det påverkar hur mycket tryptofan som absorberas av tarmen, vilket sen omvandlas till serotonin. Om du känner dig nedstämd, orolig eller deprimerad utan annan uppenbar orsak så skulle det till stor del kunna bero på problem i tarmen snarare än hjärnan.

Tryptofan är en aminosyra, d.v.s. en beståndsdel i protein

POESISIDAN



Du har tappat din kod till ditt lösenord
Du gamling i nutida livet.
Så sitter du åter vid datorns bord och grubblar övergivet.
Vad var det för kod- var den lång eller kort,
Var den bra eller illa skriven?
Tänk efter nu-annars deletas du bort
Du gamling i nutida livet

Fritt efter Nils Ferlin



Kokboken

Potatisbullar med bacon, lök, ägg och tomatkeso

3–4 medelstora kokta potatisar
140 g stekt bacon skuret i 1 cm bitar
1 hårdkokt hackat ägg
2 ägg
Smör
4 msk hackad lök
1 hackad tomat
100 g Keso
3 droppar tabasco
salt och nymalen peppar



Mosa potatis grovt med en gaffel och blanda i bacon, ägg och lök. Rör till en jämn smet. Forma smeten till platta potatisbullar, salta och peppra. Hetta upp en stekpanna med smör. Stek potatisbullen på båda sidor. Lägg upp på tallrikar. Blanda keso med tomater, tabasco, salta efter smak och servera. Den här rätten kan med fördel förberedas dagen innan.
Byt ut keso och smör mot laktosfritt alternativ.

Recepten taget ur ILCOs kokbok
Vissa har andra utvägar

Limriken

När en nunna som var från Kalhäll
Hört vad gatflickor tjänar per kväll
Sa hon: "Kors vad stålar
Våran abbot han snålar
Vi får bara en karamell



Tjocktarmens gener kartlagda Ny kunskap om tarmsjukdomar



Forskare vid Karolinska Institutet har med hjälp av tekniken spatial transkriptomik kartlagt genuttrycket i tjocktarmen hos möss. Resultatet är en karta som visar var i vävnaden enskilda gener uttrycks. När forskarna passade in tidigare kända mänskliga transkriptionsdata på kartan gav det nya kunskaper om inflammatorisk tarmsjukdom (IBD). Studien har publicerats i tidskriften Nature Communications. Spatial transkriptomik gjorde det möjligt att upptäcka flera saker som tidigare varit okända. Till exempel att tjocktarmen är uppdelad i fler segment än vi tidigare. När resultatet kombinerades med tidigare kända transkriptionsdata från mänsklig vävnad såg forskarna en överensstämmelse mellan var i tarmen vissa celler återfinns hos både mus och människa. Något som gör modellen till ett verktyg för att öka förståelsen av hur olika sjukdomar drabbar tjocktarmen, bland annat inflammatorisk tarmsjukdom. En tidigare studie har visat att ulcerös kolit kan delas in i två olika grupper med olika genuttryck. Med hjälp av den nya kartan kunde de visa att generna för de mer svårbehandlade formerna av sjukdomen återfanns i vävnad som också var mer skadad.
– Genkartan kan på liknande sätt användas för att se var i tjocktarmen mänskliga celler är aktiva, vilket kan få stor betydelse i utvecklingen av nya behandlingar och läkemedel.

Källa Karolinska Institutets Hemsida

Spatial betyder rumsrelaterad,
Transkription betyder bearbetning.

Bingo Lotto

Vinn en förmögenhet samtidigt som du hjälper föreningen.

Länsföreningen säljer sedan flera år Bingolotter. Gynna vår förening genom att köpa lotterna av oss. Vi prenumererar alltså på ett visst antal varje vecka och får lotterna hemskickade var 4:e vecka från Bingo Lotto, med ett bifogat inbetalningskort Bingo Lotto bevakar också vinsterna, så att Ni får besked i efterhand när vinst har utfallit. Man behöver alltså inte sitta klistrad vid TV varje söndagskväll.



De pengar som föreningen tjänar på Bingo Lotto går oavkortat till föreningens verksamhet. Du som är intresserad av att beställa lotter, ring vår

Ordf. Mats Sjödin tel: 070-531 66 20

E-post: Jamtland@ilco.nu



Föreningen säljer Svergielotter.

Tänk så bra att ha några lotter hemma till någon som fyller år har namnsdag eller man vill uppskatta något de gjort. Beställ lotter hos ordf. Mats Sjödin tel. 070-531 66 20

Sid 11



Jämtlands läns ILCO-förening



För att förbättra sjukvården finns Mediplast vid din sida, alltid redo att leverera kunskap och innovativa produkter.

Vi erbjuder ett stort sortiment med säkra och brukarvänliga produkter inom stomi. Produkterna är diskreta och framtagna med brukarnas perspektiv i åtanke. Bland annat är Mediplasts tömbara påsar för ileostomi utrustade med en backventil som en trygghetsfaktor för brukaren och för att minimera risken för läckage. Flera produkter finns i olika färger för att upplevas mer som personliga hjälpmedel än som sjukhusprodukter.

Vi har full support med utbildade produktspecialister, väl bemannad kundtjänst och ett logistiksystem som gör allt för att tillgodose dig som kund.

Kontakta oss på tel 040-671 23 00 eller besök vår hemsida www.mediplast.com.



Mediplast AB
Box 1004, 212 10 Malmö
Tel kundtjänst: 040-671 23 00
mediplast.info@mediplast.com

mediplast.com