



# ILCO-nytt

Jämtlands läns ILCO-förening



EN PODD FRÅN VÄNNERNA PÅ M CARE  
FINNS PÅ SPOTIFY & ITUNES



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

## Styrelsen 2020

<b>Ordf.</b>	<b>Mats Sjödin</b>	<b>070-651 14 07</b>
<b>V ordf.</b>	<b>Göte Olofsson</b>	<b>070-224 26 70</b>
<b>Kassör</b>	<b>Ellen Gidlund</b>	<b>070-296 56 75</b>
<b>Sekreterare</b>	<b>Pirjo Andersson</b>	<b>070-206 95 56</b>
<b>Ledamot</b>	<b>Inger Breil</b>	<b>070-263 6229</b>
<b>Suppliant</b>	<b>Barbro Zetterlund</b>	<b>070-544 76 95</b>
<b>Suppliant</b>	<b>Karin Sjödin</b>	<b>070-609 19 47</b>
<b>Valberedningen:</b>		
<b>Karin Sjödin</b>		<b>070-609 19 47</b>
<b>Gunnel Olofsson</b>		<b>070-381 84 11</b>
<b>Barbro Zetterlund</b>		<b>070-544 76 95</b>

### **STOMITERAPI MOTTAGNINGEN**

Plan12, Lasarettet

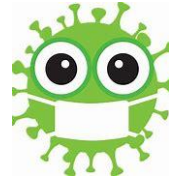
STOMITERAPEUTER, LEG: SJUKSKÖTERSKA

Marie Larsson, Kristina "Kickan" Olofsson

TEL. TID MÅN-TORS 0800-0900

TEL: 063-15 38 98

## HEJ I LCO – VÄNNER



*På den här sidan skulle det vara en kallelse till vår julträff men nu blev det inte så. Mycket tråkigt, det är årets höjdpunkt för oss i I LCO Jämtland.*

*Epidemi som vi nu har ställer till det för många. Social distansering är det som gäller. Hur gör du för att minska smittspridningen. Handlingen kan någon vän eller släkting göra eller gå till affären då det är lite folk, fast så tänker många och så plötsligt är det mycket folk. Gå till tandläkare, kanske går bra då tandläkaren och annan personal kör med visir och plasthandskar. Likaså hos frisören, visiret på där med. De jag tycker är ledsamt är den sociala återhållsamhet på våra äldreboende som rekommenderas, släktingar och vänner kan inte komma på besök, många blir isolerade. Nu kom det nya förhållningsföreskrifter att de över 70 år får samma restriktioner som alla andra. Bra kan man tycka men hur många 70 åringar är på nattklubbar och dansar tror jag inte det, till hör mest de yngre.*

*I dagsläget vet vi inte hur länge som covid-19 kommer att pågå vi hoppas på att ett vaccin kommer snart till dess få vi kämpa på.*

*Vi har följt den aktuella situationen på vårt regionsjukhus i tidningar och media under hösten med anställda som gråter, tar nytt andetag och fortsätter, det på grund av den arbetsbelastning de har. Vårdplatserna har minskat. 40 st. vårdplatser och 55 intagna på en avdelning det är inte godtagbart. Vi patienter kommer i tredje hand och blir drabbade. Det hänvisas till att ekonomin är dålig för regionen men varför skall de som är på golvet och patienterna betala med oro och väntan på operation.*

*Snart är det juletider med välfyllda julbord vilket är en utmaning för våra känsliga magar. Lätt hänt att det äts lite för mycket av den goda julmaten. Men oftast är det så att vi känner våra magar bäst skäl. En utmaning är det för oss.*

*Nu hoppas jag att ni får en fin jul och vi tar nya tag nästa år. Hur vi skall lösa våra träffas med de strikta corona restriktioner som gäller får vi återkomma till, närmast är årsmötet som skall äga rum i mars*

*Sköt nu om er. ordf. Mats Sjödin*

## Stomivården i Jämtlands län



I Region Jämtland Härjedalen pågår sedan en tid tillbaka en omorganisation som i stort sett går ut på att dra ned på vårdpersonalen. Detta genom att förändra arbetsscheman vilket i sin tur lett till att drygt 40 undersköterskor och sjuksköterskor har slutat inom kirurgen. Antalet vårdplatser har dragits ned från 56 till 40 eftersom det saknas personal.

Konsekvensen av detta drabbar bland annat oss som använder stomi tillfälligt eller för all framtid. Det kommer endast finnas möjlighet för akuta fall och canceroperationer vid Östersunds sjukhus men inte för övriga godartade åkommor. För närvarande är det omkring 80 patienter som visas bort från kirurgen och fler kommer det troligen att bli under hösten. Kirurgen hänvisar till oss patienter att själva ringa runt till sjukhus i landet för att få hjälp samtidigt som det pågår en pandemi där vi bör undvika resor med kollektiv trafik. Dessutom står redan cirka 180 000 människor i kö i hela landet.

Patientföreningen i Jämtlands finner detta helt oacceptabelt. Enligt Hälso- och sjukvårdslagen ska "Regionen planera sin hälso- och sjukvård med utgångspunkt i behovet av vård hos dem som omfattas av regionens ansvar för hälso- och sjukvård.". Det är oförsämligt att be länets invånare ringa runt till andra sjukhus för att tigga till sig vård. Mats Sjödin 2020-10-09

Denna insändare var inne i dagspressen efter en artikel i ÖP fredagen den 25 sep

## MER OM SÖTSUGS- BEROENDE UPPTÄCKTS



En ny studie, som publicerades i tidskriften Nature, en framstående brittisk vetenskaplig tidskrift visar att hjärnan inte enbart reagerar på socker efter det att dess molekyler nått tungan – den reagerar även när sockret nått tarmen.

Sött helt utan socker. Trots att sötningsmedel kan framstå som en bra lösning för den som vill undvika onyttigheter, kan nog många skriva under på att det sällan till fullo tillfredsställt sötsuget. Nu har amerikanska forskare i en studie på möss hittat en möjlig förklaring. Upptäckten bidrar till att öka kunskapen om hur hjärnan och kroppen utvecklats till att uppskatta söta livsmedel. Studien visar även att konstgjorda sötningsmedel inte aktiverar denna tarm-hjärna-kommunikation. En lightprodukt kan smaka som om den är gjord på socker – men hjärnan känner av en skillnad.

Genom att förstå processerna bakom denna kommunikationsväg, hoppas forskarna hitta sätt att minska överdriven sockerkonsumtion. Skillnaden mellan sötningsmedlet och sockret, är att det förstnämnda lurar hjärnan till att tro att det är socker som landat på tungan.

Forskarna kunde då se att sötsuget genom ett speciellt nätverk som håller till i kommunikationsvägen mellan hjärnan och tarmen. Nätverket i sig är helt oberoende av det som smaklöken använder för att skicka signaler till hjärnan, och fungerar som ett komplementärt nätverk till det andra.

Forskarna kunde också visa att man genom att stänga ner kommunikationsvägen mellan tarmen och hjärnan, totalt eliminerar mössens söta sug. Upptäckten bidrar till att öka förståelsen för varför konstgjorda sötningsmedel hittills misslyckats med att fungera som ett riktigt bra substitut för socker.

Forskarna hoppas på att studien ska leda till nya strategier för att motverka sötsuget.

## Bingolotta i plast bur

Så har vi löst bingolott försäljningen och skapat en plastbur kring vårt bingo-bord. Vi hoppas att de som köper har förståelse för vårt arrangemang. Det gäller att ha avstånd och följa de rekommendationer som gäller från vår myndigheter. Bingolottförsäljningen är ett mycket viktig inkomst för vår förening så vi kan ha de aktiviteter som vi vill ha.

Vi vill också tacka Tomas på ICA Simonssons att vi har fått en plats att sitta på. Vår bemanning är fre.lör.9:00- 16:30 och söndagar 11:00 -16:30. Vid jul ökas bemanningen med fler dagar och tider med reservation att försäljningen kan upphöra vid ökad smittspridning av covid-19



### *Limriken*

***Det var en man ifrån Bräcke  
Som levde på vatten och knäcke  
Han blev rätt smal,  
Ja rätt minimal  
Han använde slipsen som täcke***



## Risker för psykisk ohälsa under coronan

Från en rapport från CES (centrum för epidemiologi och samhällsmedicin) om kort och lång påverkan på befolkningen under coronan.

En social distansering och isolering kan öka risken för psykologiska diagnoser. Sverige rekommenderade särskild personer över 70 år och med underliggande sjukdom att helt avstå från sociala kontakter. I studier från Canada under SARS-epidemin år 2003 fann man en hög andel av psykiatriska diagnoser (20-30 procent) hos personer som längre tid varit isolerade. Vanligast var depressioner och PTSD (posttraumatisk stressyndrom)

Långsiktiga och negativa ekonomiska arbetsrelaterade konsekvenser kan väntas i spåren av rådande corona epidemin. En mängd studier har visat en försämrad psykisk hälsa i befolkningen i efterdyningarna av finanskrisen 2007-2009.

Råd till beslutsfattare:

Patienter som slutenvårdats bör erbjudas screening för akuta stressyndrom och samtal kring vanliga reaktioner vid livshotande tillstånd. Det gäller framförallt inom intensivvården Även längre tid efter vårdtillfället kan vara aktuellt att följa upp patienter som har fortsatta svårigheter, till exempel symtom på måttlig stressreaktion. Det är viktigt för att kunna erbjuda vård för eventuell PTSD eller andra psykiatriska problem såsom depression, ångest eller sömnsvårigheter.



## POESISIDAN



Höst

Den nakna träden står omkring ditt hus  
och släppa in himmel och luft utan ända,  
de nakna träden stiga ned till stranden  
och spegla sig i vattnet.

Än leker ett barn i höstens gråa rök  
och en flicka går med blommor i handen  
och vid himlaranden  
flyga vita silvervita fåglar upp.



Edith Södergran

1892-1923

## Minnesgåva

ILCO Jämtlands Minnesfond

Till stöd för människor med mag - och tarmproblem



BG 5559-0194 Swedbank  
Gåvotelefon 070-531 66 20



## Saffransmuffins

2 dl vetemjöl  
1 tsk bakpulver  
150 g rumstempererat smör  
1 dl socker  
2 ägg  
1 påse saffran  
250g riven mandelmassa  
ev., russin



Blanda de torra ingredienserna i en stor bunke & ställ den åt sidan. Vispa smör & socker pösigt med elvisp, tillsätt den rivna mandelmassan & äggen.

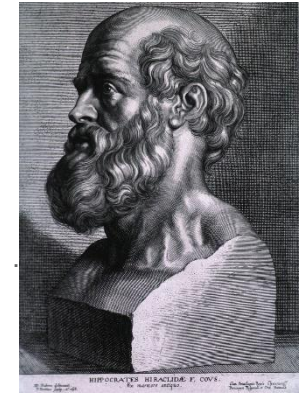
Rör ner äggblandningen i de torra ingredienserna & rör ihop allt tills det är riktigt blandat. Häll till sist i saffranet & rör om tills det är ordentligt ihopblandat.

Fördela smeten i valfria muffinsformar nästan upp till formkanten. Grädda i 15-20 min i 175° C för stora & en kortare stund för mindre muffins.



## ”döden startar i magen” sa Hippokrates

Att en fungerande mage är viktig för hela vår hälsa har man vetat länge. Hippokrates, den moderna medicinens fader sa redan för 2500 år sedan att ”döden startar i magen”. Hur viktig maghälsan är ser man numera hos människan. När man börjar balansera magen så ser man ofta andra positiva effekter så som mer energi, gladare humör, bättre sömn och sund viktning.



Hippokrates

460 f.Kr., död 370 f. Kr

## När du ber gubben att hänga upp tvätten:



# 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



**Föreningen säljer Sverigelotter.**

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



Jämtlands läns ILCO-förening



I SNART 50 ÅR HAR VI  
HAFT FOKUS PÅ HUDSKYDD

Vi har ett brett sortiment av stomiprodukter som är anpassade efter din livsstil med fokus på att bevara huden och att du ska känna dig trygg – så att du kan fokusera på annat.

**Natura Esteem™** **Uromate™** **Uromate™** **Colomate™**

**Vi erbjuder en-dels och två-delsförband samt tillbehör**

Önskar du produktprover eller har frågor?

Kontakta oss på 020-21 22 22 eller maila till [convatec.kundservice@convatec.com](mailto:convatec.kundservice@convatec.com) På vår hemsida [www.convatec.se](http://www.convatec.se) kan du läsa mer och även beställa produktprover. Vi finns här för dig  
ConvaTec (Sweden) AB · Box 15138 · 167 15 Bromma © 2020 ConvaTec · ®/™ Varumärken tillhörande

ConvaTec/EuroTec BV