



ILCO-nytt

Nr 115 april 2021

Jämtlands läns ILCO-förening



Den unika kombinationen av passform och formula

som du förtjänar från dag 1

Nu introducerar vi nya 2-dels CeraPlus Soft Convex hudskyddsplatta med Remois teknologi*

2-dels CeraPlus Soft Convex hudskyddsplatta för att:

- uppnå en trygg och flexibel passform
- hjälpa till att förhindra läckage
- hjälpa till att bibehålla frisk hud

För mer information om vår nya hudskyddsplatta och livet med stomi besök vår hemsida; www.hollister.se eller kontakta kundtjänst på info.se@hollister.com eller 08 446 46 46

För varuprov vänligen prata med din stomiterapeut



*Remois är en teknologi som tillhör Alcare Co., Ltd.

CE Läs bruksanvisningen för information om användningsområde, kontraindikationer, varningar, försiktighet och anvisningar före användning. Hollister logotyp, CeraPlus och "Healthy skin. Positive Outcomes." är varumärken som tillhör Hollister Incorporated. Andra varumärken tillhör respektive ägare. © 2020 Hollister Incorporated.



Ostomy Care
Healthy skin. Positive outcomes.



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

Styrelsen 2021

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

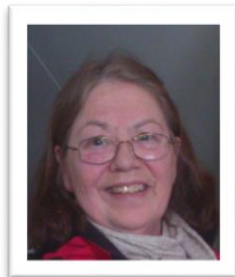
TEL. TID MÅN-TORS 0800-0900

TEL: 063-15 38 98

Styrelsen 2021



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



HEJ ILCO – VÄNNER



Då är det vår med aprilväder har suttit på isen och pimplat de dagar som solen tittat fram med nordanvinden i ryggen. Sitta i lä med medtagen fika då mår man gott. Sätta frön av olika slag tillhör våren för mej med mitt trädgårdsintresse. Sätta om pelargonerna kasta de som inte klarat vintern köper nya. Tar av presenningen på växthuset sommaren kommer.

Det har varit knepigt tycker jag, med allt som coronan handlar om vaccination, leveransproblem, åldersgrupper, riskgrupper, biverkningar, restriktioner, sjukvårdskapaciteten, munskydd, hålla avstånd m.m. Hur ska vi vanliga människor sälla i all den information som tidningar radio och tv, experter, regeringen, folkhälsomyndigheten uttalar sig om. Allt ligger som tjocka moln över en. Nu hoppas på vi att vaccinationen kommer igång. Så vi kan återgå till ett liv som vi hade före pandemin.

Som patientförening är vi ofta förknippade med de som har stomi, colostomi, ileostomi eller urostomi men vi har även andra diagnoser. Jag läste i prostatanytt nr 1 2021 att det inte finns någon patientförening för urocansern. ILCO har jobbat i många år med cancerfrågor som tillhör tarmuro systemet. Synd är att en del har den uppfattningen att skilja diagnoserna åt i tron att varje stomi eller cancergrupp grupp har en egen patientförening Alla är välkomna hos oss som har problem med mag-uro-tarmproblem. Man behöver inte ha stomi för att var med i vår förening. Diagnoser som de inflammatoriska sjukdomar som ulcerös, crohns. Cancer i uro- tarmsystemet, barn som föds med missbildningar. Stomier: colo- ilio-urostomi. Familjär Adenomatös Polypos FAP. Andra behandlingsformer: bäckenreservoar, blåsubstitut, mitrofanoffstomi. Gå gärna in på ILCOs hemsida för att få ytterligare information

*Nu hoppas jag att ni får en fin vår och sommar och kanske vi kan få till en verksamhet till hösten. Jag saknar våra träffar.
Sköt nu om er ordf. Mats Sjödin*

Årsmötet 2021



Nu i corona tider har vi haft ett mycket annorlunda årsmöte än förr om åren. Iden fick vi efter att andra föreningar hade genomfört ett årsmöte med poströstning. Det var 21 st. som röstade av de 28 st. som fick hela verksamhetsberättelsen och dag-ordningen som röstsedel. En ändring i styrelsen blev det. Pirjo Andersson lämna sin plats i styrelsen och Sigrun Walkey blev ny i styrelsen. Vi tackar Pirjo för hennes tid som sekreterare i ILCO Jämtland en uppgift som hon har skött jättebra och hälsar Sigrun välkommen till arbetet i styrelsen. Nästa år hoppas vi att coronan är förbi och att vi kan ha vårt årsmöte som tidigare år. Det skulle kännas bättre med ett årsmöte då vi träffas och alla kan få vara med och tycka till i olika frågor.

Ur verksamhetsberättelsen kan vi läsa att den enda aktivitet vi hade 2020 var årsmötet på Frösö Park med föreläsare och en middag. Vår medlems-tidning Guckuskon kom ut fyra gånger under året vilket vi är glada för. Bingolottförsäljningen har minskat då det blev för smittsamt i coronatider att sitta och sälja lotter. Vi får lämna lotter på närbutiken Solbacken och vi kassan på ICA Simonssons i Strömsund.

Kontakten med medlemmarna har skett via telefonkontakt och mail. Medlemsvärvningen är svårt att få till i corona tider då vi inte kan visa upp oss som andra år. Hoppas att sjuk-vården och stomisköterskorna kan hjälpa oss med att få mera medlemmar. En insändare i länsstidningarna gjorde vi om den rådande situationen på kirurgen, vi som tredje part var bekymrad. Inte bara vi som regionförening hade svårigheter med föreningsaktiviteterna förbundet skulle haft kongressen innan maj månads utgång den blev genomförd digitalt den 22 november.

Nedtecknat av 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 Jämtli 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





2014 kom Socialstyrelsen en rekommendation för nationellt screeningprogram för tjock- och ändtarmscancer. Syftet med rekommendationen är att nå en nationell samordning och samsyn när det gäller screening för tjock- och ändtarmscancer och på så sätt skapa förutsättningar för en jämlik vård.

Fråga till Region Jämtland Härjedalen

För oss inom ILCO är tarmscreening en viktig fråga att jobba med. Vi vet att tarmscreening är förebyggande och dessutom troligen bidrar till lägre belastning på sjukvården. Vid vårt årsmöte mars 2020 fick vi information av dr Olof Sjöström att Region JH tagit beslut om att tarmscreening ska utföras för personer från 65 år och uppåt. Inför vårt kommande årsmöte vill vi gärna ha besked om var i planeringen genomförande av tarmscreening finns för närvarande.

Hälsningar
ILCO-föreningen i Jämtlands län
tel. 070-531 66 20

Införandet av screening för tjock- och ändtarmscancer har dragit ut på tiden pga. upphandlingsjuridik centralt (nationellt). Nu ska allt vara klart och man genomför f.n. en pilot i Dalarna. Första Norrlandsregion in i screeningen blir Norrbotten hösten 2021. Jämtland och Härjedalen går in i screeningen 2022 - dock i nuläget oklart när, om det blir på våren eller hösten, vilket man bestämmer centralt då de tar några regioner i taget i införandet.

Hälsningar
Anna Warg
Kirurg, Områdeschef
Område Kirurgi



Cancer i urinblåsan är i vår del av världen tre gånger vanligare hos män än hos kvinnor. Drygt 80 procent av de som drabbas är 65 år eller äldre. Det första tecknet på cancer i urinblåsan är i de flesta fall blod i urinen.

Fakta

- I Sverige upptäcks drygt 3 000 nya fall årligen. Ett hundratal personer får likartad typ av cancer i slemhinnan i andra delar av urinvägarna, såsom njurbäcken och urinledare.
- Sjukdomen är tre gånger vanligare hos män än hos kvinnor.
- De flesta som drabbas är 65 år eller äldre. Sjukdomen är ovanlig före 45 års ålder.

Olika former av urinblåsecancer

I cirka två tredjedelar av alla fall växer blåscancer på slemhinnans yttskikt eller i bindväven, så kallad **ytlig urinblåsecancer**.

I resten av fallen har canceren engagerat djupliggande vävnader i och kring blåsan, så kallad **muskelinvasiv urinblåsecancer**.

Det finns också en speciell form av enbart slemhinneengagerande, ytligt växande urinblåsecancer, så kallad **cancer in situ**.

Källa 1177.se

Kokboken

Fisksoppa

1 st. gul lök
1 st. vitlöksklyfta
2 st. morötter grovrivna
1 färsk fänkål
2 tsk curry

1 liter fiskbuljong
1 burk krossade tomater
½ dl dill
2 dl crème fraîche
500gr valfri vit fisk (sist i grytan)
250 gr räkor

fräs och sjud



Sås: 1 dl Lättmajonnäs 1 dl Kesella vitlök

POESISIDAN



Våren

Barmark och vattenpölar här och där
Framåt mot våren det långsamt bär
Solen som lockar med värme och ljus
Våren får fäste i varje hus
Blommor och blad längtar upp igen
Till en ny vår innan sommaren...



Vår haiku 1

Utan grym vinter
Ingen vår att längta till
Därför bor vi kvar

Vår haiku 2

Älskade vårsol
Skynda dig att dagsmeja
Bort snövall och is



Till dig som har eller har haft en cancersjukdom

Träning vid cancer hos Friskis&Svettis

Inbjudan till infoträff - 28 april kl 15.00 digitalt

Forskning visar att fysisk aktivitet kan minska symtom av cancersjukdom och biverkningar vid behandling på både kort och lång sikt. Fysisk aktivitet motverkar till exempel trötthet, så kallad fatigue, och depression samt förbättrar hälsorelaterad livskvalitet.

Under cytostatika- och strålbehandling kan fysisk aktivitet ge mindre oro, bättre sömn, bättre livskvalitet och vardagsfunktion. Det finns även studier som visar på positiva effekter av fysisk aktivitet i sent palliativt skede av cancersjukdomen. Samt kan även förebygga risken för ny cancersjukdom och återfall.

Ett flertal studier visar också att social gemenskap har stor betydelse för hälsan. Social gemenskap stärker den egna självbilden, ökar känslan av tillhörighet och kan också utgöra en hjälp att klara av vardagen.

Detta kommer att erbjudas:

- Träning i mindre grupp 1 gång i veckan på Friskis Frösön kl 15.00, onsdagar från och med 5 maj
- Träningen kan anpassas utifrån behov och passar lika bra för dig som är ny till träning eller erfaren
- Reducerat pris på ett klippkort hos Friskis&Svettis 15 ggr
- Tillgång till Friskis&Svettis onlineträning.

Varmt välkommen på en digital infoträff där vi berättar mer om träningen och du får ställa frågor!

För att anmäla dig, skicka ett mail till: sanna.vikberg@regionjh.se



Samarbete mellan Friskis&Svettis och Region Jämtland Härjedalen



Bingo Lotto



Jämtlands läns ILCO-förening



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

Passformen är skillnaden
mellan att stanna hemma och gå på promenad

No. 1 ostomy brand in the world!

"Jag kan alltid lita på SenSura Mio Convex eftersom den sitter så bra."
Deirdra

Säkerställ att du har rätt produkt för din kropp på coloplast.se/bodycheck

Tillgängligheten kan variera mellan olika regioner.
1. SenSura Mio market shance, Coloplast, Data on file, PM-11253

Coloplast **SenSura Mio**

Coloplast börs är ett registrerat varumärke, tillgivet Coloplast A/S. © 2023-04 Alla rättigheter förbehålls Coloplast A/S, Coloplast AB