



# ILCO-nytt

Nr 111 april 2020

Jämtlands läns ILCO-förening



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)

**ConvaTec** NYHET

## Soft Convex

Äntligen har den kommit till Sverige – vårt nya en-delsbandage  
Soft Convex – redan mycket uppskattad i Europa

- Stretchbar öppning: mjuk, flexibel och töjbar
- Många olika storlekar som uppklippbar, förstansade, rund och oval konvex
- Unikt 4-punktsbälte som fördelar trycket jämt
- Hudvänlig och säker häfta

**Colomate®**  
EN-DELS SLUTNA  
PÅSAR

**Uromate®**  
EN-DELS TÖMBARA  
PÅSAR

**Uromate™**  
EN-DELS  
URO-PÅSAR

Önskar du produktprover eller har frågor?  
Kontakta oss på telefon 020-21 22 22

Låt oss hjälpa dig hitta den perfekta kombinationen av komfort, säkerhet och skydd.

ConvaTec (Sweden) AB  
Box 15138  
167 15 Bromma

© 2019 EuroTec BV  
® / ™ Varumärken tillhörande EuroTec BV

eller maila "soft convex" 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 ser fram emot att hjälpa dig!

### 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 Briel</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>		

### **STOMITERAPI MOTTAGNINGEN**

Plan12, Lasarettet

STOMITERAPEUTER, LEG: SJUKSKÖTERSKA

Marie Larsson, Kristina "Kickan" Olofsson

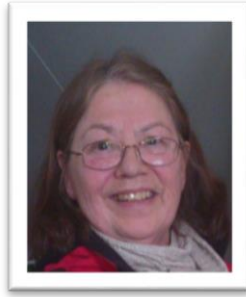
TEL. TID MÅN-TORS 0800-0900

TEL: 063-15 38 98

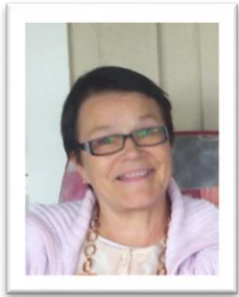
## Styrelsen 2020



**Ordf. Mats Sjödin**  
Strömsund



**Kassör Ellen Gidlund**  
Brunflo



**Sekreterare.**  
**Pirjo Andersson**  
Häggenås



**V ordf.**  
**Göte Olofsson**  
Tandsbyn



**Ledamot**  
**Inger Breil**  
Frösön



**Suppleant**  
**Barbro Zetterlund**  
Strömsund



**Suppleant**  
**Karin Sjödin**  
Strömsund



## Besök hos Bingo Lotta

Den 6 mars hade vår försäljare av bingoletter besök av en reporter från Jämtlands Tidning Inger Etzler. Hon hade hört att ILCO föreningen ska skänka en slant till Jämtlands cancerfond och ville göra ett reportage. Rubriken blev "Karin- en välkänd säljare av bingoletter i Strömsund" I fem år har Karin suttit vid entrén på Simonsons. En välbehövd inkomst för ILCO Jämtland som på så vis kan ha aktiviteter som inte kostar så mycket för medlemmarna. Vid jul och nyår såldes ca 800 lotter. Vid vår föreläsning den 15 mars kunde överläkare Olle Sjöström Jämtlands cancerfond ta i mot en gåva på 50000: - vilket vi öronmärkte till utbildning av stomsköterskor och rektoskopierings sjuksköterskor. Lite unikt att en patientförening ger utbildningspengar till skopieringspersonal men det oerhört viktigt att screening av tjock och ändtarms-cancern kommer igång i full skala i Jämtland. I reportaget berättade Karin hur tacksam vi är Tomas på ICA att vi får vara på Simonsons och sälja våra bingoletter. Vi får 15 kr per lott som kostar 50 kr och de som har Swiss tar banken 1.60 av oss som förening för transaktionen. Reporter Inger Etzler och Karin Sjödin



Mats Sjödin

## Föreläsningen Frösö park 15 mars

Olle Sjöström berättade för ett 30-tal åhörare om sin avhandling "Risk och överlevnad för patienter med kolorektalcancer i norra Sverige". Avhandlingen visar att människor i norra Sverige drabbas mer sällan än de i södra Sverige av cancer i tjocktarm och ändtarm, en av de dödligaste cancerformerna. Detta trots att norrlänningarna har mer av vissa riskfaktorer som till exempel långa avstånd, ensamhet och lägre utbildningsnivå. Orsaken kan till viss del bero på annan livsstil. I åldern 80 år och över är risken 20 procent lägre än i södra Sverige. För dem som ändå drabbas skiljer sig däremot inte överlevnaden mellan norr och söder. Kolorektalcancer är den fjärde vanligaste formen av cancer i Sverige och tidig upptäckt är viktig. Risken att få sjukdomen ökar kraftigt med stigande ålder, de flesta patienter är 70-75 år när de får sin diagnos. Ärftliga faktorer beräknas bidra till 5 – 25 procent av alla fall av kolorektalcancer. Förebyggande arbete som screening gör att nya cancerfall upptäcks tidigare vilket gör att vården blir enklare och mer kostnadseffektiv både för Regionen och för patienten. Screening planeras att genomföras vid Region Jämtland/Härjedalen inom en snar framtid, och personer i åldern från 60 år kommer att erbjudas undersökningen. Förhoppningen är att så många som möjligt antar erbjudandet. Inger Breil



Överläkare Olle Sjöström, till vänster, som är ledamot i Jämtlands cancerfond tog tacksamt emot gåvan. Till höger i bilden ILCO-föreningens ordförande Mats Sjödin.



## HEJ ILCO – VÄNNER

*Den här våren blev annorlunda än man hade trott, corona- smittan är där runt hörnet osynlig, illavarslande, skrämmande. Jag har fått lära mej ett nytt ord: social distansering. Då har jag och frun suttit på sjön och pimplat långt från människor, så egentligen det går ingen nöd på vi 70 plussare. Vi gör upp en eld, tar vår fika, mår gott i solskenet. Kontakt via mobil och dator med våra söner, släkt och vänner. Som alla andra föreningar har vi fått ställa in de aktiviteter som skulle ägt rum på under våren/sommaren. Föreningsdagen, lunchen i Östersund och det man såg fram emot, resan med Ångaren Tomé till Verkö slott med lunch. Vi har också ställt in bingolott försäljningen, vår säljare som brukar sitta på ICA i Strömsund har gjort en paus i försäljningen hoppas att kunna komma tillbaka till hösten. Men vi har lotter på ICA Solbackens som hjälpsam kassapersonal säljer. Under den här tiden då epidemin härjar är det viktigt att vi följer myndigheternas rekommendationer. Det är flera myndigheter som kommer med information och hur vi skall göra för att minska smittan. Myndigheter som vi före coronan inte visste mycket om som vi nu dagligen ser i tidningar, TV och radio. Krisinformation.se är en webbplats för samlad krisinformation från Sveriges myndigheter riktad till allmänheten. Folkhälsomyndigheten är en svensk statlig myndighet som har ett nationellt ansvar för folkhälsofrågor. MSB Myndigheten för samhällsskydd och beredskap ansvarar för frågor om skydd mot olyckor, krisberedskap och civilt försvar, i den utsträckning inte någon annan myndighet har ansvaret. Socialstyrelsen är förvaltningsmyndighet för verksamhet som rör hälso- och sjukvård. Och så tillkommer regeringen, kommuner, regioner och inte mins alla experter som ger råd. Nu hoppas jag att alla får en bra vår och sommar trots coronan. Sköt nu om er*

*Ordf. Mats Sjödin*



## LITEN MAGORDLISTA



### PROBIOTIKA

Probiotika är goda bakterier, liknande de som redan finns i din tarm. Finns som kosttillskott och naturligt i fermenterad mat.

### PREBIOTIKA

Prebiotika är olösliga fibrer som finns i många vegetabiliska livsmedel. De goda bakterierna kalasar gärna på prebiotika och äter du mycket kan du vara säker på att de har det gosigt hos dig.

### SYNBIOTIKA

Innebär att äta probiotika och prebiotika tillsammans. Prebiotikan fungerar då som matsäck för de goda bakterierna så att de orkar hela vägen ner i tarmen där vi vill ha dem.



### ANTIBIOTIKA

Undvik så mycket som möjligt. Antibiotika slår ut vår tarmflora och påverkar den under lång tid framöver. Finns inte bara i mediciner utan även i rött kött, fisk och fågel som vi äter. Kolla efter antibiotikafria alternativ

Ur boken *Gut Balance Revolution* (Bra balansrevolution)

## Minnesgåva

### ILCO Jämtlands Minnesfond

Till stöd för människor med mag - och tarmproblem



BG 5559-0194 Swedbank  
Gåvotelefon 070-531 66 20



Vi har fått ett tack från Jämtlands läns cancerfond för gåvan de fick



## Faktarutan

### Magsyran kan tränga igenom metall...

Magsyran är tillräckligt frätande för att tränga igenom både metall och ben. Det är samma syra som används i fabriker för att avlägsna rost från stål och järn. Din mage producerar upp till tre liter syra varje dag.

## ILCOs Årsmöte den 15 mars



Ett annorlunda årsmöte på flera sätt för det förste på en ny plats Frösö Park där vi hade lunch och middag, ett bra ställe. Vi brukar ha både ett stor lotteri och underhållning, istället hade vi en bra föreläsning av överläkare Olle Sjöström.

Ordförande hälsade alla välkomna och öppnade mötet. Till mötesordförande valdes Mats Zetterlund och Pirjo Andersson till sekreterare. Förhandlingarna flöt på bra styrelsen fick en förändring Kyllikki avgick efter alla år vilket var tråkigt men i stället kom Inger Breil på hennes post som välkomnades. Barbro Zetterlund som valberedare. Styrelsen fick ansvarsfrihet och ekonomin var god. Ett beslut om nya stadgar i ILCOs Hjälpfond beslutades Årsmötet avslutades och mötesordförande sekreterare fick var sin Åre chokladstrut. Efteråt av tackades Kyllikki med en blomma och ett presentkort i hemmet på grund av förkylning. Efter årsmötet blev det fika men kaffe och smörgås. Som följdes av föreläsningen. Därefter blev ILCO medlemmarna bjudna på middag.

Vid pennan Karin sjödin

## POESISIDAN



Barmark

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

Okänd poet

## Kokboken

### KÖTTFÄRSRÖRA



4 hg köttfärs brynes

6-7 dl grovriven vitkål som får brynas med och bli mjuk,

1 grovrivet äpple läggs också i.

Salta och peppra och ha i lite soja

Rör i 2 dl Creme Fraiche



Servera med kokt potatis och lingonsylt



### Limriken

På lördagskvällen en bondecharmör i Arvesund  
kupade näven om musen, så go och så rund  
Hans pekfinger leta  
på knappen han peta  
så Google öppnade sajten ILCOs Riksförbund

# 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 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



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](http://www.hollister.se) eller kontakta kundtjänst på [info.se@hollister.com](mailto: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.