



SÄSONG
2 UTE
NU!



STOMIPODDEN

EN PODD FRÅN VÄNNERNA PÅ M CARE
FINNS PÅ SPOTIFY, ITUNES & WWW.MCARE.SE

**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
Suppleiant	Karin Sjödin	070-609 19 47
Suppleiant	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

ILCO Julträff 2021

Stort julbord
I Torvalla Bystuga



5 december 16:00

Vänner och bekanta är också välkomna

Stomisköterskor
Bandagefirmor: bjudna

Underhållning: Lill Bengt
Bengt Bergslid ?

Pris 100 kr.



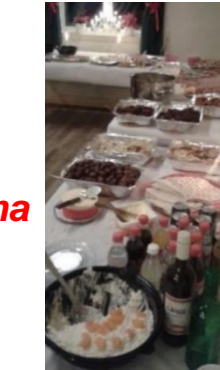
Skänk gärna vinster till lotteriet
Anmälan senast 25/11 till tel. 070-531 66 20

Mail: jamtland@ilco.nu



Tomten kommer
Alla närvarande medlemmar
får en julklapp

Mycket välkomna
Önskar vi i styrelsen.



ARBETARNAS
BILDNINGSFÖRBUND

HEJ ILCO – VÄNNER



Att förstå saker och ting kan vara svårt för oss, screening av tarmcancer tillhör en sådan sak. Då jag blev medlem i ILCO om kring 2003 pratades det om att man kunde ta ett prov på avföringen och en vidare utredning visade om man hade cancer i tarmen. Jättebra tänkte man. Det kom flera forskare som förordade screening 2010-2012. Socialstyrelsen gick ut 2014 med rekommendationer man kunde spara 300 liv om året med provtagning. 2018 kom en rapport från RCC (regionala cancer centrum) om tarmscreening, nu först hösten 2022 ska man börja göra screening på 60 åringar i Jämtland och fortsätta uppåt till 74 åringarna. Det tog över tio år att få till ett beslut om att införa screening, Man kunde spara 300 liv per år det gör att över 3000 liv kunde sparas om man kunde bestämma sig tidigare. Det skulle utredas, resurser kollas, pengar ansökas, fick man till svar, man undrade varför de tog så lång tid. Yttersta ansvaret har våra politiker i regioner och stat. Det känns inte att de har tagit ansvar för de 3000 liv som kunde ha fått leva, det har jag svårt att förstå.

Jag har också svårt att förstå de som inte tar sin covid- spruta det är självklart att ta den inte bara för sin egen skull framför allt att man själv inte smittar andra. Argumenten kan ta olika uttryck som att ett vaccin skulle prövas i tio år innan det ska släppas ut på s.k. marknaden då skulle många dö till dess. Att man får ett mikrochip i vaccinet individen blir då uppkopplat till ett internetmoln där dina göromål registreras. Jag förstår inte att människor går på det.

Däremot förstår jag att våra sammankomster fyller en funktion. Det känns oerhört bra att höra samtalen vid våra träffar, Vi delar med oss av våra upplevelser och erfarenheter till varandra flera berättar om hur betydelsefullt det är. Nu hoppas vi att många tar tillfället att komma på julträffen. ILCO Jämtlands höjdpunkt under året. Sköt nu om er och ha en skön jul

Ordf. Mats sjödin

Stomidagen 2021

På sjukhuset vid föreningspunkten hade vi dukat upp för vår stomidag en åter kommande aktivitet som vi har.

Stomidagen anordnas av förbundet första lördagen i oktober månad i år tillsammans med Västra Götalands ILCO förening i Göteborg.

Årets tema var "Ostomates rights are Human rights" Stomiopererades rättigheter är Mänskliga rättigheter, alltid och överallt.

ILCO Jämtland hade annonserat i lokalpressen att vi var på sjukhuset torsdagen den 7 oktober då vi räknade med att det var mera folk än på lördagen. Klockan tio var vi på plats och genast kom det fram personer som var nyligen opererad eller gick under behandling. Min reflektion var att sjukvården är dålig på att informera om att det finns en patensförening för de med sjukdomar i tarm- uro systemet de borde bli bättre på det. Det finns ett behov av att få prata med någon som har liknande besvär som en själv. Det upplevde jag då man satt vid vårt bord med foldrar och broschyrer. Kanske vi blir flera medlemmar det fanns intresse hos flera besökare.

Ordf. Mats Sjödin



***Ordf. mats Sjödin och vise ordf. Göte Olofson
Vid vårt bord stomidagen 2021***

Lokalträff Strömsund

Den 6 oktober hade vi en liten lokalträff i Strömsund på Hotell Nordica. Vi träffades klockan ett med en lunch i folkets hus dörr vid dörr med hotellet. Tio st. medlemmar infanns sig för att välja på två rätter. Ordförande i ILCO Jämtland informerade om kommande aktiviteter och lite vad som sker i förbundet. Bra med lokala träffar. Vi har sett varandra i Strömsunds samhälle i livsmedels-butiker och andra ställen, känner varandra åtminstone till utseende och nu ställs frågan "har du stomi det viste jag inte" du ser så frisk ut. Det syns inte utanpå. Anhöriga var också med så de fick träffa andra anhöriga. Vi har olika stomier och vi delade av oss med de erfarenheter och förutsättningar vi har, tips och råd "så gör jag hur gör du" Vi samtalade om den upplevelse vi har till att få stomi hur olikt vi upplever den. Att den svenska sjukvården fungerar bra tyckte de flesta då men en gång kommer in i den. Nu ska vi försöka ha flera lokala träffar vi har prickat av Östersund Stocke Titt och Strömsund.



Surströmmingsfest

Efter många funderingar och en titt på Folkhälsomyndighetens rapporter bestämdes att det absolut var nödvändigt att träffas igen – och att äta surströmming.

En solig söndagseftermiddag anlände 25 medlemmar till Torvalla bystuga till glad och upplyftande musik framförd av Harmoni, Sture på gitarr, Lars på dragspel och Sven på basfiol.



Ordförande, Mats Sjödin hälsade välkommen och uttryckte sin glädje över att vi äntligen kan träffas igen. Det dröjde inte länge förrän doften av surströmming spred sig i lokalen och gästerna satte sig till bords med förväntansfulla miner. Surströmming, potatis och alla andra tillbehör dukades fram och alla åt och njöt av den goda måltiden.

Ur C E Hagdahls kokbok från 1896 kan man läsa

”Surströmming spisas blott af de invigde – au naturel, utan annan sås än att det vattnas i munnen. Den anses af dem som en läckerhet af utsöktaste slag, men kalasmat blir den dock aldrig”.

Vi som deltog denna kväll tyckte i alla fall att det var kalas. Efter maten spelade Harmoni många trevliga och välkända melodier till publikens förtjusning. Kvällen avslutades med lotteri där Birgitta Näsman vann en jättefin trasmatta på sin lott.



Text: Inger Breil
Foto: Karin Sjödin

Minnesgåva

ILCO Jämtlands Minnesfond

Till stöd för människor med mag - och tarmproblem



BG 5559-0194 Swedbank
Gåvotelefon 070-531 66 20



Dagen limerick

En urgammal man från Ardennerna
Fick bordellbesök i present av vännerna
Det blev kyssar och smek
”jag vill bitas” han skrek
”Kan någon springa hem efter tänderna”

Probiotika ökar tarmens produktion av antikroppar



Tarmens B-celler ökar sin produktion av antikroppar när de stimuleras av en viss sorts probiotiska bakterier. Därför kan intag av en liten mängd probiotika förbättra tarmhälsan trots att den bara utgör en droppe i tarmbakterie-havet, visar en studie från Uppsala universitet.

– Det här är första studien som kan förklara hur en probiotisk bakterie som normalt inte finns i tarmen och som utgör en väldigt liten och temporär del av den totala mängden tarmbakterier, kan förbättra tarmhälsan trots att den egentligen enbart är en droppe i tarmbakterie-havet, säger Mia Phillipson, professor i fysiologi vid Uppsala universitet.

I tarmen interagerar immunceller med tarmens mikroorganismer, vilket är viktigt för immunsystemets många funktioner och även för effekten av olika läkemedel.

Immuncellerna ansamlas i lymfoid vävnad, så kallade Peyerska plack, där de exponeras för tarminnehållet och samarbetar med tarmens bakterier. Tidigare studier har visat att genom att använda probiotika, det vill säga bakterier med hälsofrämjande egenskaper, har man kunnat förändra tarmens mikroorganismer och minska symptomen på inflammation i tjocktarmen. Men hur det kommer sig att väldigt små mängder probiotiska bakterier, som intagits via munnen, kan påverka tarmen under den korta tid de passerar mag-tarmkanalen har hittills varit okänt

Det här är betydelsefullt vid utvecklingen av nya läkemedel för inflammatorisk tarmsjukdom, och kan även öka effekten av vissa cancerbehandlingar, säger Mia Phillipson, professor i fysiologi vid Uppsala universitet och studiens huvudförfattare.

Artikel från Uppsala universitet

Kokboken

Här är Äppelkakan som vi hade efter surströmmingen på Torvalla bystuga

4 st. Syrliga äpplen
3 st. Ägg
3,5 dl Strösocker
100 gr Smör eller margarin
1,5 dl Mjöl
4,5 dl Vetemjöl
2,5 tsk Bakpulver
4 msk Pärlsocker
3 tsk Kanel



Skala äpplena och skiva dem i klyftor. Täck den med plastfolie. Vispa ägg och socker pösigt. Hetta upp fet och mjölk och håll över äggsmeten. Rör i vetemjölet blandat med bakpulvret.

Smörj och bröa en ugnssäker form på ca, 2 liter Häll i smeten stoppa ner äppelklyftorna och strö över pärlsocker och kanelen

Grädda i 175° i 45 minuter
Serveras med vaniljsås

*Håll aldrig tillbaka en fis
Då vandrar den längs
ryggraden upp till hjärnan
och förvandlas till
skätsnack så fjärta loss
och var en bra kompis*

POESISIDAN



Att måla grått, av Beppe Wolgers

Svårast av allt är att måla
grått.

Se gammhusen i Byggda

Fäboden i Blåsjön Vebon

framför min blick:

En miljon snöfall hundratusen

regn, slagregn, hållregn,

duggregn, tusen stormar fattig

sol och sommarsol

novembervind, aprilblåst

mossa, lav, spindlar svalvinge

fläktar bonde blickar målar i

tvåhundra år och så är det

färdigt grått.

Men så håller den färgen också,

lika länge som hjärtats

besvikelse

och längre än ensamheten

Ibland ropar ett grått hus.

Det är alltid på dej det ropar.

Ty det finns aldrig någon annan

där

Ur: Bilder från Milwaukee,

1969



Jämtlands läns ILCO-förening



BRAUN
SHARING EXPERTISE

UPPLEV MAXIMAL RÖRELSEFRIHET
FLEXIMA® ACTIVE



Unik stomipåse med bladtunn och elastisk
hudskyddsplatta som följer kroppens konturer och rörelser

Finns både som tömbar och sluten påse
i storlekarna mini, midi och maxi

B. Braun Tech
Stoma Protector



Flexima® Active
Innän skillnaden du med!

Beställ dina gratisprover via vår kundservice på tel: 08 634 34 00 eller maila info.sverige@bbraun.com

B. Braun Medical AB | OPM | Box 110, 162 12 DANDERYD | Tel 08-634-34 00 | info.sverige@bbraun.com | www.bbraun.se

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 klustrad 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