



# ILCO-nytt

Nr 121 november 2022

Jämtlands läns ILCO-förening

**B|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

Braun Tech  
Stoma Protection



Flexima® Active  
Inlämn skiltnumlet du med!

Beställ dina gratisprover via vår kundservice på tel: 08 634 34 00 eller maila [info.sverige@braun.com](mailto:info.sverige@braun.com)

B. Braun Medical AB | OPM | Box 110, 162 12 DANDERYD | Tel 08-634 34 00 | [info.sverige@braun.com](mailto:info.sverige@braun.com) | [www.bbraun.se](http://www.bbraun.se)



**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 2022

<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>Inger Breil</b>	<b>070-263 6229</b>
<b>Ledamot</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>Suppliant</b>	<b>Sigrun Walkeby</b>	<b>070-626 00 71</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

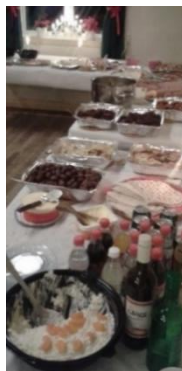
TEL: 063-15 38 98

# ILCO Julträff 2022



**Stort julbord  
I Torvalla Bystuga**

**4 december 16:00**



**Stomisköterskor  
Bandagefirmor: bjudna**

**Underhållning:  
Bosses kvartett**



*Med Andreas Klar  
från dansbandet Mickeys*



**Pris 100 kr.**

**Skänk gärna vinster till lotteriet  
Anmälan senast 28/11 till tel. 070-531 66 20**

**Mail: [jamtland@ilco.nu](mailto:jamtland@ilco.nu)**



*Tomten kommer  
Alla närvarande medlemmar  
får en julklapp*

*Mycket välkomna  
Önskar vi i styrelsen.*



ARBETARNAS  
BILDNINGSFÖRBUND

## Stomidagen 2021

Ilco Jämtland hade sin stomidag den 6 oktober på Östersunds sjukhus. Vi var en grupp från styrelsen som försökte svara på frågor från både medlemmar och intresserade.

Stomidagen infaller traditionellt den första lördagen i oktober och är ett firande av livet med en stomi och en chans att öka kännedomen om att ha stomi eller andra magproblem. Stomidagen vill vi ge människor styrka att övervinna de fysiska, sociala och psykologiska aspekterna av att leva med en stomi genom att vi försöker att synlighetsgöra att ha en stomi.

Tillsammans kan vi ge någon en ny chans till livet!

Känna sig bekväm med sig själv

Alla har sin egen berättelse

Att dela en positiv erfarenhet kan sprida positivt tänkande och självförtroende.



## Bara tomma burkar kvar efter Surströmmingsfesten



Medlemmarna inbjöds till surströmmings en vacker höstdag i början av september och hälsades välkomna av en glad musik från trion Harmoni.

32 medlemmar deltog och burkarna tömdes snabbt. Det har ju hörts omskakande meddelanden om att det inte skulle finnas tillräcklig med surströmming denna höst och det har även antytts om att det blir surmört nästa år-hemska tanke. Ilco föreningen hade i alla fall lyckat få tag på surströmming av olika producenter så alla fick äta både två, tre eller ännu fler fiskar kombinerat med god färskpotatis och andra tillbehör. Föreningens ordförande informerade om planerade aktiviteter under hösten, till exempel stomidagen som genomförs i oktober i Östersunds sjukhus entré, där det finns möjlighet att ställa frågor och få mera information om föreningen arbete samt julträffen i december

Medlemmarna fick även veta att region Jämtland/Härjedalen planerar att ordna en mötesplats för cancerberörda där man kan möta andra med liknande erfarenheter, få det stöd som vården inte kan erbjuda



Trion Harmoni med, från vänster Sture Pettersson, Lars Berg, och Sven Lindgren

Text och Foto: Inger Breil

## HEJ ILCO – VÄNNER

*Så har vintern gjort sitt antågande och jag har paketerat växthuset och de frostkänsliga växterna placeras i garaget till våren.*

*Vår julfest stundar och jag hoppas att så många som möjligt kan komma. Årets höjdpunkt för föreningen.*



*Vad kan en liten patientförening som vi betyda för en person, nu när vi är ständigt uppkopplade och är ett knapptryck på datorn och vi får mängder av information?*

*Mycket!*

*Att fysiskt få träffa personer i samma situation som en själv, stötta och hjälpa varandra att hantera sin sjukdom och konsekvenserna kring den betyder mycket.*

*Så här står det i Svenska Wikipedia*

*"En patientförening eller patientorganisation är en förening som samlar människor med samma sjukdom, eller liknande sjukdomar. En patientförening har ofta ett tudelat syfte, där den ena delen är att bedriva social och medlemsstödande verksamhet. Genom föreningen kan medlemmarna stötta och hjälpa varandra att hantera sin sjukdom, och de konsekvenser denna får för deras dagliga liv. Patientföreningar försöker också ofta ta tillvara sina medlemmars politiska intressen, särskilt vad gäller sjukvården, samt främja medicinsk forskning som kan vara till gagn för den egna patientgruppen."*

*Det är bara att hålla med.*

*Ha nu en skön avslutning på året och sköt om er.*

*Mats Sjödin Ordf.*

## Cancervården framsteg och nya möjligheter



Jämtlands läns cancer- och omvårdnadsfond inbjöd allmänheten en kväll i oktober till information om cancervårdens framsteg och nya möjligheter i Jämtlands län. 900 personer i länet drabbas av cancer varje år, men tack vare forskning och duktig personal blir två tredjedelar friska. Tarmscreening, immunterapi, palliativ vård och cancer rehabilitering är områden där fonden bidragit till kompetensutveckling och vidareutbildning av personalen. Hela befolkningen i åldern 60 – 74 år erbjuds tarmscreening för att få möjlighet att hitta förstadier till sjukdom i bland annat tjocktarmscancer och ändtarmscancer. Proven som är enkla att ta kommer att erbjudas vart annat år, berättade Olof Sjöström kirurg som även forskar i cancersjukdomar. Pär Boden, onkolog informerade om immunterapi som är ett sätt att få kroppens immunförsvar att angripa cancerceller. Johan Johansson, läkare och specialist inom den palliativa vården och Storsjögläntan. Palliativ vård ges inte bara mot slutet av livet utan långt tidigare med livsförlängande insatser för en bra livskvalitet. Lina Fredriksson, arbetsterapeut, berättade om ett team som jobbar med rehabilitering för att minska skadeverkningarna av cancerbehandlingen och för att lära sig leva med sjukdomen. Det är viktigt att vara aktiv, göra sådant man mår bra av och få stöd tillsammans med andra i liknande situation.

Inger Breil

## Minnesgåva

### ILCO Jämtlands Minnesfond

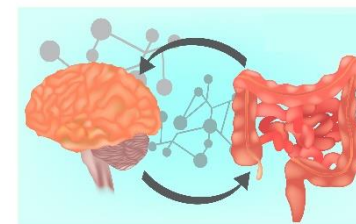
Till stöd för människor med mag - och tarmproblem



BG 5559-0194 Swedbank  
Gåvotelefon 070-531 66 20

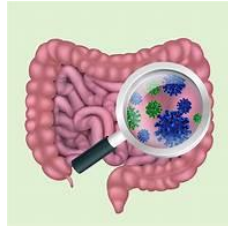


## Den andra hjärnan i magen



Något som har stor effekt på vår mage, tarm och hur vi tömmer den är vårt sinne, våra tankar och känslor. En del kallar till och med tarmen för vår andra hjärna. Tarmen har ett helt eget nervssystem, det enteriska nervsystemet. Där finns fler nervändar än i hela ryggraden och fler signalsubstanser än i hjärnan. Och detta kan fungera bra även om kontakten helt bryts med hjärnan. Samtidigt finns det inget tvivel om att det finns en stark kontakt mellan sinne och tarm. Vi har många uttryck som speglar detta, så som fjärilar i magen eller att gå på magkänslan.

## Starkt samband mellan tarmbakterier och metaboliter i blodet



En storskalig studie av avförings- och blodprover visar att det finns starka kopplingar mellan tarmbakterier och metaboliter i blodet. Forskarna bakom studien har bland annat hittat nya associationer mellan ett vanligt läkemedel för behandling av typ 2-diabetes och tarmfloran.

Tarmfloras roll för sjukdom och hälsa har blivit ett allt viktigare forskningsområde. En ny studie som publiceras i tidskriften Nature Communications bidrar med ökad kunskap om sambandet mellan de bakterier som lever i tarmen och metaboliter i blodet. Metaboliter är små molekyler i blodet. Kroppsegna substanser och tillförda läkemedel kan omvandlas till metaboliter. Studien bygger på avförings- och blodprover från 8583 deltagare i den svenska befolkningsstudien SCAPIS (Swedish CARDioPulmonary bioImage Study). Studien har letts av forskare vid Uppsala universitet och Lunds universitet.

– Våra resultat visar att det finns en stark koppling mellan tarmbakterier och metaboliter i blodet. I vår studie har vi lyckats identifiera många nya samband eftersom studien är så mycket större jämfört med tidigare studier och mätmetoderna så precisa, säger Tove Fall, professor i molekylär epidemiologi vid Uppsala universitet.

## Bingo Lotto

Vinn en förmögenhet samtidigt som du hjälper föreningen.

De pengar som föreningen tjänar på Bingo Lotto går oavkortat till föreningens verksamhet.

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.

Du som är intresserad av att beställa lotter ring

Ordf. Mats Sjödin tel. 070-531 66 20 E-post: [Jamtland@ilco.nu](mailto:Jamtland@ilco.nu)

# Kokboken

## Minestrone – Italiensk grönsaks soppa



150 gr rökt skinka eller sidfläsk  
2-3 morötter (ca 250 gr)  
1 medelstor palsternacka  
1 bit rotselleri (ca 50-75 gr)  
2 gula lökar  
2-3 potatisar  
5-6 dl finstrimlad vitkål  
½ dl långkornigt ris  
ca 2 msk margarin eller smör  
1 ½ l vatten  
2-3 buljongtärningar  
2-3 msk tomatpuré  
1-2 tsk basilika eller mejram  
( 1-2 vitlöksklyftor)  
3-4 tomater, färska eller på burk  
Salt vitpeppar

Skär det rökta köttet i små tärningar. Skala och skär grönsakerna och potatisen i små tärningar eller smala strimlor. Eller strimla grönsakerna i en matberedare. Skala och hacka löken  
Fräs det rökta och risgrynen i en rymlig gryta. Lägg i alla grönsakerna och låt dem fräsa med. Tillsätt vatten, smulande buljongtärningar, tomat purén smulande örtekrydda och ev skalad, pressad vitlök.  
Koka på svag värme under lock 20-25 minuter. Lägg mot slutet i hackad färska eller väl avrunna burktomater.  
Späd med lite vatten om soppan är för tjock. Smaka av med salt och nymalen peppar  
Servera med vitt bröd och riven ost, helst Parmesanost

TIPS: Riset kan bytas mot ca 1 dl snabbmakaroner som läggs i soppan 3-5 min innan den är färdigkokt.

# Lunch träff Strömsund

Den 13 oktober samlades 14 personer på Kafé Tomten Strömsunds hembygdsgård till lunch. Vi kunde samtidigt hälsa nya medlemmar välkommen till oss. Till lunch bjöds det på dagens rätt Pasta carbonara och en mäktig chokladtårta. Samtalen kretsade kring hur föreningen fungerar både lokalt och nationellt. Information om kommande aktiviteter. En omtyckt träff som vi hoppas att vi kan återkomma med.



## POESISIDAN



### Ett läkande ljus

*Jag önskar jag hade en sådan förmåga att tända en hälsans läkande låga.*

*Då skulle den särskilt för dig få brinna - få allt det onda att helt försvinna.*

*Den skulle se till att kurvan vänder och att du får omsorg av goda händer.*

*Dag och natt hos dig den skulle vaka och ge dig all kraft att få hälsan tillbaka.*

– av Siv Andersson



Jämtlands läns ILCO-förening



## Coloplast Care

Personlig rådgivning för personliga behov. Visste du att vi har ett helt team av rådgivare hos oss? Coloplast Care är ett kostnadsfritt medlemsprogram för dig med stomi. Som medlem får du en personlig rådgivare som coachar dig i vardagen och svarar på frågor om dina produkter.

Ring till 0300-332 56, eller gå in på [coloplast.se/coloplast-care](http://coloplast.se/coloplast-care)



#### Stomiliv

En tidning om mag- och tarmhälsa med intressanta artiklar om livet med stomi.



#### Hemsida och e-post

En dedikerad hemsida och e-post med artiklar och pålitliga råd, sertiärsrydda för din situation.



#### Stomikollen

Ett enkelt verktyg där du kan bedöma din stomi och identifiera eventuella problem.



#### Personlig rådgivning

Våra rådgivare coachar, ger dig stöd och tips.



#### Produktråd

Möjlighet att prova produkter.

