



ILCO-nytt

Jämtlands läns ILCO-förening

"Jag kunde sova en hel natt
för första gången på 10 år"

Morten, ileostomiopererad

Testa våra SenSura Mio®-produkter
och upplev det unika filtret** du också.
Läs mer på coloplast.se/stomiprover



Kliniskt bevisat att
uppkomsten av ballooning
minskar med

61%*

* Coloplast, Clinical Study, 2010 (VV-0009690)
** Gäller ej våra Urostomipåsar



Ostomy Care / Continence Care / Wound & Skin Care / Interventional Urology

Coloplast AB, Box 10171, 434 22 Kungälv. Tel 0300-332 56. SP1548
www.coloplast.com Coloplast logo or ett registrerat varumärke, ägt av Coloplast A/S. © 2020-08 Alla rättigheter tillhör Coloplast A/S



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

Styrelsen 2020

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

STOMITERAPI MOTTAGNINGEN

Plan12, Lasarettet

STOMITERAPEUTER, LEG: SJUKSKÖTERSKA

Marie Larsson, Kristina "Kickan" Olofsson

TEL. TID MÅN-TORS 0800-0900

TEL: 063-15 38 98

HEJ ILCO – VÄNNER

Den här våren och sommaren har varit annorlunda inte som man tack se.

Coronan har verkligen ställt till det sätta nästan alla över 70 år i karantän.

För mej har det inte varit allt för svårt vi har haft en son och släktingar som handlat till oss stort set är det apoteket och en byggfirma som jag besökt. Trädgårdarbete har varit det dominerande, grävt nya rabatter och skaffat en damm med tillhörande vattenfall. Vi hade tänkt hälsa på vår andra son som bor i södra Sverige men vi fick ställa in den resan som både jag och frun hade sett framemot.

Som förening fick vi ställa in alla aktiviteter men hoppas att vi kan ha några under hösten. Vi har fått avbryta vår bingolottförsäljning på ICA Strömsund som var ett bra tillskott till vår kassa. De som sitter och säljer blir utsatt för coronaviruset därför beslutades att vi upphörde med försäljningen tills vidare.

Nu hoppas jag att den andra vågen av covid -19 som eventuellt ska komma är vi bättre rustad för.

Styrelsen har haft ett styrelsemöte och vi bestämt att vi har inga aktiviteter under hösten, vi ställer in vår surströmming och tänk var att vi skulle ha lunchträff i Östersund och Strömsund och stomidagen på sjukhuset foajé läggs på is. Vår julträff i början på december kommer troligtvis att ställas in. Det är sorligt att vi inte kan ha en bra föreningsverksamhet men vi hoppas att det snart skall ändra sej och vi får gå till normala förhållanden. Vi hoppas även att vår tidning är något som ni hittar något läsbart i kom gärna med uppslag vad ni vill läsa i tidningen så håll ut det blir bättre tider snart

Sköt nu om er

Ordf Mats sjödin



Corona dagbok våren och sommaren2020

15 mars 2020

ILCO-föreningens årsmöte genomfördes den 15 mars på Park Hotell Frösön i absolut sista minuten. Ett 30-tal deltagare var de enda gästerna på det stora hotellet denna söndagseftermiddag. Sverige stängdes därefter snabbt på grund av coronaviruset som snart skulle visa sig vara en pandemi, en epidemi som fått spridning över stora delar av världen. Min plan för helgen var att åka buss till Stjördal lördag och söndag för att lyssna på operan Turando, men det var det första som blev inställt. Det skulle visa sig bli fler...

22 mars

Jag sitter vid en livsmedelsbutik på Frösön på en batterilåda som står utanför dörren. Jag får inte gå in därför att jag tillhör utanförskapet som heter "över 70 år". Så här känns det alltså att sitta utanför och se människor gå in och komma ut med fulla kassar med mat medan man sitter och tittar på. Jag har pengar, kan betala min mat och har en familj nära mig som gör inköpen. Men det har inte kvinnorna (ser sällan någon man) som dagligen sitter utanför med en pappersmugg och förväntar sig småslantar av oss, som vi skänker för att lugna våra dåliga samveten. Hur orkar de dag efter dag, undrar jag efter att ha suttit i 20 minuter.

Fyra månader senare

Det blev värre än vad vi trodde när vi träffades vid årsmötet i mars. Fortfarande får jag inte gå och handla mat själv, familjen tar sin uppgift på allvar och levererar mat en gång i veckan. Mina uppdrag i olika sammanhang har ställts in, telefonmöten genomförs i stället. Den sociala kontakten har blivit allt mer uttorkad. Nya ord har vi fått: social distans, flockimmunitet, antikroppar, covid-19 och många fler.

Sex månader senare

Det blev värre än vi anade när vi träffades vid årsmötet i mars. Fortfarande ska vi hålla avstånd, kan inte gå i affärerna och inte träffa familj och vänner på annat sätt än utomhus. Hur det blir i höst och vinter återstår att se.

Fortsätt tvätta händerna och ha en trevlig höst.

Inger Breil

Patientregistren – forskarnas guldgruva

Hela 84 000 patientfall ingår i Svenska kolorektalcancerregistret för ändtarms- och tjocktarmscancer. Det ger stora möjligheter för forskning som kan förbättra behandlingen.

Mycket medicinsk forskning har formen av jämförande studier. En speciellt utvald försöksgrupp jämförs med en lika noggrant utvald kontrollgrupp, och patienterna får tydliga regler för medicinering, kost etcetera. Denna viktiga form av studie ger de vetenskapligt säkraste resultaten – men det är först genom registerforskningen man kan se om försökens resultat håller även i större skala.

Registren avspeglar verkligheten

I registren har vi alla patienter med ändtarms- och tjocktarmscancer – patienter med olika åldrar, olika livsstilar, olika utbildningsnivåer och så vidare.

Registren avspeglar verkligheten på ett sätt som de noga kontrollerade försöken inte kan göra.

Drygt 6 000 svenskar får varje år diagnosen tjock- eller ändtarmscancer, den vanligaste cancerdiagnosen efter bröst- och prostatacancer. Dödligheten har sjunkit på grund av förbättrad behandling, men fortfarande dör cirka 2 700 patienter i sjukdomen varje år.

Skräddarsydda behandlingar

Kolorektalcancerregistret har legat till grund för hela 160 vetenskapliga rapporter. De handlar om allt från socioekonomiska faktorer betydelse till avbildningsteknik och effekterna av strålning och ny kirurgisk teknik. Andra studier har jämfört olika behandlingar av akuta fall – att operera direkt, göra en stomi eller sätta in en tarmutvidgande stent, och vad läkningskomplikationer betyder vid hopkopplade tarmar. Framtiden kommer att innehålla stegvisa förbättringar som får dödligheten i sjukdomen att fortsätta sjunka.

Behandlingarna kommer också att bli mer skräddarsydda dels efter tumörens egenskaper, dels efter kroppens immunologiska försvar. Målet är ju inte bara att bli av med cancer, utan att behandlingen ska ge så få negativa följder som möjligt för patienten

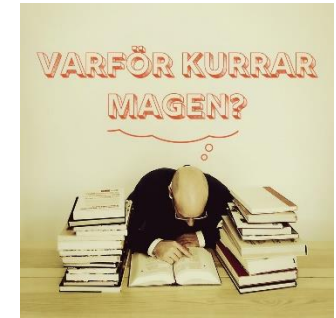
SCREENING

Region Stockholm och Region Gotland har allmän screening för vissa åldersgrupper, och i Region Skåne ska en screening införas 2020. Målet är att hitta sjukdomen på ett tidigt stadium, när den är lättare att bota.

Kurrande mage.

26 september, 2018

Om din mage ger ifrån sig pinsamma ljud är det förmodligen för att du inte tuggar maten ordentligt. De gaser som produceras av dåligt tuggad mat kan lindras med ett naturligt te.



Det är inte bara hunger som kan ligga bakom en kurrande mage. Du kanske alltid har trott att fenomenet enbart är kroppens sätt att tala om att det är dags äta något, men det kan istället vara ett budskap om något annat än att du borde stilla din hunger.

Det är viktigt att väga in sambandet mellan magen och resten av matsmältningssystemet för att förstå orsakerna till en kurrande mage.

Matsmältningssystemet är i grund och botten en lång kanal som börjar vid munnen och slutar vid analöppningen. Det är ett ganska enkelt system som sådant, men det blir komplext när du väger in de olika organen i kroppen.

De flesta av de ljud som din kropp avger kommer från matsmältningssystemet medan det blandar innehållet i magen med vätskorna. Gaserna som produceras i ditt system frigörs genom sammandragningarna i dina tarmar, vilket skapar de speciella kurrande ljuden. Dessa ljud kan uppkomma när som helst, även om du är i balans. Skillnaden är att när magen är full är dessa ljud mindre märkbara.

Så varför gör systemet sammandragande rörelser om din mage är tom? Omkring två timmar innan magen är helt tom börjar den producera vissa hormoner som stimulerar nervsystemet och skickar budskap till hjärnan som säger ”ät lite mer”. Hjärnan reagerar på dessa signaler med en order om att sätta igång peristaltiken. Dessa sammandragningar slutför tömningen av magsäcken och kan även framkalla nya hungerkänslor så att du känner ett behov av att äta igen.

Vad är orsaken till en överdrivet kurrande mage?

Allt vi har diskuterat så här långt är faktiskt ganska normala företeelser. När magen kurrar överdrivet kan det inte bara påverka din hälsa, utan även din

matsmältningssystemet. Orsaken till dessa överdrivna ljud kan bero på en lång rad andra faktorer i tillägg till hunger.

Konsumtion av läskedrycker

En blandning av gaser och luft inuti din mage kan också ge upphov till dessa ljud. Om du dricker läsk eller andra kolsyrehaltiga drycker ökar du mängden bubblor i matsmältningssystemet. Dessa kan brista och producera kurrande ljud. Detta sker när din kropp inte lyckas eliminera denna överskottsluft på naturlig väg. Att **äta** för fort eller svälja luft tillsammans med din mat är också orsaker till dessa symtom.



POESISIDAN



Sommaren grönskar under himlen den blå

Din djupaste önskan är uppfylld just då

Vacker står dalen så bördig och grann

Ståtlig står furan vid skogens rand

Trollsländor surrar överspegelblank sjö

Stubbar får liv det doftar nyslaget hö

Näcken spelar vid forsen brus

Blommorna doftar i vindens sus

Birgít Mummu

Nyheter från forskare

Mag- och tarmbakterierna kan påverka kroppens näringsupptag

Mag- och tarmbakteriernas betydelse för våra kroppsfunktioner får nu ytterligare stöd i forskningen.

En ny studie på möss som nu publiceras i tidskriften Science visar nämligen att tarmbakterierna påverkar själva dygnsrytmen i tunntarmens så kallade epitelceller.

De här cellerna befinner sig på tunntarmens yta och transporterar näringsämnen från tunntarmen ut till blodet. Den här transporten sker när epitelcellerna aktiveras av en signal som hänger ihop med deras dygnsrytm.

Allt som kan förändra tarmfloran, såsom antibiotika, matsammansättning, skiftarbete, sömnbrist och jetlag kan därmed eventuellt påverka näringsupptaget.

Sömnforskare Christian Benedict vid Uppsala universitet har läst studien. Han menar att det här kan vara en av förklaringarna till varför oregelbundna mål- och sovtider och även jetlag har kopplats till mag- och tarmstörningar och problem med kroppens metabolism.

Limriken



En fiskare, jag tror han va ifrån Åsen
blev hungrig och plocka fram smörgåsen
och gjorde sig en kask
när det i koppen sa PLASK!

-Jag tror jag skjuter den förbannade måsen!

Pressmeddelande från Socialdepartementet

Nu har regeringen gett Konsumentverket uppdrag att hjälpa Försäkringskassa i att bedöma merkostnaden för funktion-snedsättning. Konsumentverket ska även utveckla sin referens underlag inom området. Detta genom att dela med sig av kunskap kring vad som anses utgöra normala levnadskostnader.

– Det är viktigt att bedömningen av merkostnader för personer med funktionsnedsättning blir rimlig och rättvis, och att den baseras på gedigen kunskap säger regeringen

Regelverket för såväl merkostnadsersättning som den tidigare handikapp-ersättningen ställer höga krav på individuella bedömningar av vilka merkostnader som anses som skäligen. Handläggningen av merkostnads-ersättningen riskerar att bli tidskrävande i och med att Försäkringskassan ska bedöma skäligheten i den enskildes utgifter, och om dessa kan härledas till funktionsnedsättningen. Ett referensmaterial avseende vad som utgör normala kostnader, för personer utan funktionsnedsättning, bedöms kunna underlätta Försäkringskassans bedömning av vad som är skäligen merkostnader för personer med funktionsnedsättning. Konsumentverket får för uppdragets genomförande använda 1,5 miljoner kronor under 2020. Uppdraget ska redovisas till Socialdepartementet senast den 1 mars 2021.



Kommentar:

Hoppas att de får till merkostnadsersättningen den har varit under kritik länge och att 1,5 miljon kommer att var väl använda pengar.

Mats Sjödin



Kokboken



Lilians Fläskkotletter

Lägg 4-8 råa *fläskkotletter i en ugnsfast form med ganska höga kanter
Slå över en sås bestående av

3 dl vispgrädde
2 burkar Crème Fraiche
1dl soja (eller ½ dl kalvfond)
2 tsk sambal oelek



Låt blandningen stå i 175° C ugnsvärme
i ca 1,5 timme

+kyckling = 100-125° ca 1 timme

Minnesgåva

ILCO Jämtlands Minnesfond

Till stöd för människor med mag - och tarmproblem



BG 5559-0194 Swedbank
Gåvotelefon 070-531 66 20



Humor är en medicin utan
biverkningar."
- Okänd

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



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



MEDI PLAST

**IloBa®
Black Edition**

IloBa® Black Edition, till dig med ileostomi.
Marknadens enda påse
med backventil för din säkerhet.

Har du frågor eller vill veta mer om våra
stomiprodukter, kontakta vår kundtjänst
på tel. 040-671 23 00 eller besök vår
hemsida www.mediplast.com.

Mediplast AB
Box 1004, 272 10 Malmö
Tel kundtjänst: 040-671 23 00
mediplast.info@mediplast.com

mediplast.com