



ILCO-nytt

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

Styrelsen 2019

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	Kyllikki Sumiloff	070-325 66 12
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

Welland Tillbehör



Hudskyddsbarriärfilm och häftborttagningsmedel i en servett

WBF är en långtidsverkande hudskyddsbarriärfilm och ett effektivt häftborttagningsmedel särskilt utvecklad för användning vid kolostomi, ileostomi och urostomi.



Lösgör häfter och häftrester - enkelt och smärtfritt

Adhesive Remover, silikonbaserat häftborttagningsmedel No Sting. Lösgör häfter och häftrester effektivt, enkelt och smärtfritt.

Kontakta oss gärna om du har frågor eller önskar varuprover!
Ingår i högkostnadsskyddet för stomiopererade.
E-post: kundservice@axotan.se
Tel: 042-22 28 14
Hemsida: www.axotan.se



STOMITERAPI MOTTAGNINGEN
Plan12, Lasarettet
STOMITERAPEUTER, LEG: SJUKSKÖTERSKA
Marie Larsson, Kristina "Kickan" Olofsson
TEL. TID MÅN-TORS 0800-0900
TEL: 063-15 38 98

Kallelse till årsmöte 2020

och föreläsning

FRÖSÖ PARK

Söndagen den 15 mars

Kl. 14:00

Möteshandlingarna kan erhållas hos ordf.

Efter årsmötet fika

16:00 Föreläsning

*av Överläkare Olle Sjöström
om tarmcancer*

Middag för våra medlemmar



*Mycket välkommen
Önskar Styrelsen*

Anmäl dig senast 10 mars till

Mats Sjodin 070-5316620

E-posta Jamtland@ilco.nu

Anmäl ev. allergi



**ARBETARNAS
BILDNINGSFÖRBUND**



Julfesten 2019



På Torvalla bystuga var vår årliga julfest. Ett ställe vi trivs på. Drygt ett 30-tal gäster kom. Den yngste deltagaren var lille Sixten 2 och en halv vecka gammal. Han visade inget tecken på otrivsighet. Ordförande hälsade alla välkommen Underhållningen sköttes av "Lätt och Lagom" med bravur ett gäng av 4 duktiga killar. Daniel Gustavsson Mediplast kom från Göteborg han visade olika prover lämnade en blå kasse till alla. Även ConvaTec hade skickat prover i en fin vit kasse. Coloplast skickade även prover. Det kommer alltid nytt materiel. Äntligen var det dags för det stora julbordet, där fanns allt endast lutfisk och grisfötter saknades. Som efterrätt Ris á la Malta. Kaffe pepparkaka. Proppmätta fick vi njuta av musik från Lätt och Lagom som vi kunde sjunga med i. Alla väntade nu på lottdragningen, som vanligt många fina vinster bl.an 2 fina ost & fruktkorgar, hemvävda dukar olika färgade hem ägg, böcker, blommor, Choklad m.m. Den ena korgen fick åka tillbaks till Strömsund. När vinsterna var slut bankades det hårt på dörren in kom stor trött tomte märkbart sliten av allt julklappsarbete. Men snäll som alla tomtar är fick samtliga en klapp. Tomten önskades välkommen nästa år. Ordförande kallade upp styrelsen på och vi gratulerade Pirjo vår sekreterare som fyllt år med en blomma och ett paket plus varma kramar och ett fyrfaldigt leve för henne. Ordförande informerade om kommande aktiviteter årsmötet den 8 mars, Lunch träff i Östersund kommuns medlemmar, Föreningsdagen på sjukhuset en båttur till Verkön med lunch. Kom gärna med förslag till aktiviteter. Slutligen ett tack till alla som kommit och gjort dagen. Önskades en god jul och ett gott nytt år, avslutade med en applåder.

Karin Sjodin

HEJ ILCO – VÄNNER

Så har det blivit vårvinter och dags att väcka mina pelargoner sätta lite frön och ta växthuset i besiktning Trädgårdarbete har för mej blivit rehabiliterande. Får tänka på annat än mina krämpor som man då glömmet bort . Min mor som blev 96 sa att det skall vara lite gammfolkskrämpor så jag får ha lite krämpor då jag börjar få åldern inne för dom.

Mars är tarmcancermånaden och den uppmärksammas med att förbundet har en aktivitet som sätter tarmcancern i fokus. Vi är många som har överlevt cancer men det finns en oro hos oss som vi får leva med, Våra anhöriga har oron också med sej, "vad sa sista provet "tittar extra än förut på förändringar hos den som är nära. Tarm- uro-cancern är det vanligaste orsaken till att vi får stomi, en förändring av vårt liv, för det mesta går det bra men för andra blir hen aldrig vän med påsen. Där har vi oron med läckage, luktar det, stop i tarmen oron finns där hos oss. Den är gömd likt kuggen i klockan som bara går och går kanske därför kuggen heter oro.

I år har vi en annorlunda årsmöte samma dag som vi har vårt årsmöte så har vi en föreläsning med Olle Sjöström överläkare och kolorektalkirurg på Östersunds sjukhus. Olle Sjöström opererar tjock- och ändtarmar och forskar om cancer i samma delar av kroppen. Det här är den fjärde vanligaste formen av cancer i Sverige, och den cancerform som orsakar näst flest dödsfall.' Ärftlighet och sociala, geografiska skillnader kommer han att beröra i sin föreläsning Vi ser framemot att lyssna till honom

Som en patientförening vill vi synas mera, berätta vad vi erbjuder och gör Det svåra är att nå ut till alla, vi försöker, står på Sjukhuset vid vår föreningsdag och stomidagen vi har våra broschyrer och foldrar hos stomisköterskorna. Den flesta som vi får som medlemmar får vi vid den personliga kontakten vi måste bli fler annars så kan det gå så att patientföreningarna inte finns längre så en vädjan berätta om oss så flera få vara delaktiga på våra aktiviteter.

Sköt nu om er. Ordf. Mats Sjödin



Lunchträff i Östersund med omnejd

Den 15 april 12:30-14:00

Bjuder ILCO Jämtland sina medlemmar på lunch och samvaro på restaurang Spiltan vid travet
Anmälan hos föreningen tel:070-531 66 20

Välkomna
Hälsningar Styrelsen



Bingo Lotter

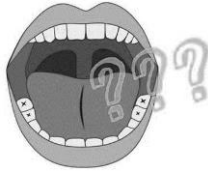
Till Jul, Nyår och trettondags tog Bingolotterna lotterna slut. Det blev runt 1340st lotter sålda plus Jul-Svergielotter och adventskalendrar. Försäljningen sker vid ICA butiken i Strömsund Ett stort tack till alla som köpte lotter. Ett bra tillskott till vår kassa. så vi kan ha bra aktiviteter i vår förening



Den friske har många önskingar, den sjuke en

Indiskt ordspråk

Muntorrhet



Vad är nu muntorrhet? Muntorrhet, kallas också xerostomi, beror antingen på att salivproduktionen är för liten eller på att salivens sammansättning inte är som den ska.

Vanligaste orsaken till muntorrhet är dock biverkningar av läkemedel. Man räknar med att ungefär 500 olika läkemedel kan ha muntorrhet som en biverkning. I en svensk undersökning uppgav 21 % av männen och 27 % av kvinnorna att de vanligtvis kände sig torra i munnen. Saliven har många viktiga funktioner. Skyddar munslemhinnan och tänderna mot angrepp är effektiv mot mikroorganismer som hämmar bakterier och virus. "smörjer" munnen så att det blir lättare att tugga, svälja och tala. Saliven är också viktig för smakupplevelsorna och som transportör av näringsämnen och matsmältningsenzymmer som hjälper till att bryta ner födan. På apotek finns produkter som lindrar besvären och ökar salivproduktionen, som sug- eller halstabletter, tuggummi, munsprej och gel. Vanliga sockerfria sugtabletter eller tuggummi fungerar också, men för att ge tänderna extra skydd är ett råd att använda produkter med fluor. Om man är mycket torr i munnen på grund av någon sjukdom eller behandling kan man ha rätt till särskilt tandvårdsbidrag, STB. Prata med din tandläkare STB kan användas för förebyggande tandvård och är 600 kronor per halvår. I svårare fall kan det även vara aktuellt att få tandvård till vanlig sjukvårdstaxa, så kallat nödvändig tandvård.

Källa internet

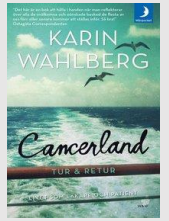
Nyheter från forskare

Bakteriefloran skyddar mot diabetes.

Barn med låg risk att utveckla typ 1 diabetes har delvis en annan bakterieflora i tarmen jämfört med dem med hög risk. Detta enligt ny studie av forskare vid Linköpings universitet och University of Florida

Boktips

Karin Wahlberg Cancerland tur retur



I början av 2015 står det klart för författaren och läkaren Karin Wahlberg att hon har cancer i ändtarmen. Hon utreds under ett antal veckor då livet hänger i en skör tråd, opereras sedan och är tillbaka i arbetslivet. Nu delar hon med sig av sina sjukdomserfarenheter som ger många tillbakablickar i livet, och sina tankar om livet, det som vi alla håller kärt. I ett antal öppenhjärtiga betraktelser utgår hon både från vad hon själv har gått igenom som patient, men även om livsavgörande skeden av allmängiltig karaktär utifrån sin yrkesroll som läkare.

Faktarutan

Hela 70 procent av ditt immunförsvar sitter i tarmarna

För den som vill hålla sig frisk är det därför extra viktigt att hålla magen och tarmfloran i bra skick. Immunförsvaret består av ett nätverk av celler, vävnad och organ som tillsammans arbetar för att skydda kroppen mot virus, bakterier och sjukdomar.

Limriken

Laila i Östersund

låg sömnlös till morgonstund,

suckade, vred

sina händer och kved

"var i helvete är du John Blund?"



POESISIDAN



Lev i varje årstid medan den passerar förbi;

andas luften

drick dryckerna

smaka på frukterna och

tillåt alla dessa ting

att påverka dig.



Henry David Thoreau (1817-1862)

Minnesgåva

ILCO Jämtlands Minnesfond

Till stöd för människor med mag - och tarmproblem



BG 5559-0194 Swedbank



Gåvotelefon 070-531 66 20

Kokboken

Ananas paj



150 gr smält smör
1dl socker
3 dl vetemjöl
1 tsk bakpulver

Smält smöret i en kastrull
tillsätt socker, mjöl och
bakpulvret i kastrullen
rör ihop
Tryck ut i en pajform

Fyllning
2dl crème fraiche
1 stor el 2 små burkar krossad ananas
1 ägg
2 tsk vaniljsocker
½ dl socker



Blanda
Häll i pajformen

Grädda i 225°C 20-30 min

Lycka till

Byt gärna ut ananasen till bär till ex. blåbär hjortron hallon

**Kom gärna med recept till kokboken som passar våra
magar, dela med er av era erfarenheter. Om magen mår bra
så mår vi också bra.**
E-post: Jamtland@ilco.nu

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 Sverigelotter.

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



B | BRAUN
SHARING EXPERTISE

UPPLEV MAXIMAL RÖRELSEFRIHET
FLEXIMA® ACTIVE



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

Finns både som tömbar och sluten påse
Finns i mini-, midi- och maxistorlek med eller utan lucka

B Braun Tech
Skin Protector



Flexima® Active
känn skillnaden du med!

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