



ILCO-nytt

Nr 125 november 2023

Jämtlands läns ILCO-förening



MEDIPLAST

HÖSTENS
NYHET

VÅRT HUDVÄNLIGA STOMIBANDAGE Stomocur Alginat

- Sluten och tömbar påse
- Tre olika konvexiteter
- Mjuk non-woven mot kroppen
- Inspektionsfönster
- Bältesöron på konvexa produkter
- Hudskyddsplatta med alginat

Har du frågor eller vill veta mer om våra stomiprodukter, kontakta Camilla Björklund på tel +46 70-948 07 35 eller besök vår hemsida www.mediplast.com.

Mediplast AB
Box 1004, 212 10 Malmö
Tel kundtjänst: 040-571 23 00
mediplast.info@mediplast.com

FORLIFE
BERLIN

mediplast.com

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

Styrelsen 2023

Ordf.	Mats Sjödin	070-651 14 07
V ordf.	Göte Olofsson	070-224 26 70
Kassör	Ellen Gidlund	070-296 56 75
Sekreterare	Vakant	
Ledamot	Barbro Zetterlund	070-544 76 95
Suppleant	Karin Sjödin	070-609 19 47
Suppleant	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 2023

Stort julbord I Torvalla Bystuga



3 december 16:00

**Underhållning:
Kusinerna Hurtig**



**Avgift 100: -
icke medlemmar 250: -**

**Skänk gärna vinster till lotteriet
Anmälan senast 27/11 till tel. 070-531 66 20**

Mail: jamtland@ilco.nu



*Tomten kommer
Alla närvarande får en julklapp*

*Mycket välkomna
Önskar vi i styrelsen.*



ARBETARNAS
BILDNINGSFÖRBUND

ILCO Jämtlands Surströmmingsfest

Den 28 september var det dags för surströmming på Torvalla Bystuga. 25 personer kom och förväntningarna var stora inför öppningen av burkarna. Vi hade fått tag på endast mindre burkar så det blev många att öppna. Till kaffet blev det en morotsrulltårta fylld med apelsin- smörkräm. Underhållaren Matti Modigh från Hammerdal bjöd på dansbandsmusik med mellanprat på jämtska. Vi fick även önska oss låtar vilket flera av oss gjorde. Ett stort lotteribord avverkades. Tack alla som skänkte priser. Information om kommande aktiviteter stomidagen, julträffen och insamlingen Music beats cancer som hålls i Strömsund. Vi ventilerade vår B12 spruta som vi med kort tarm får. I Örebro får man gratis injektion B12 och i Brunflo apotek kostar det 455: -. Det är svårt att få svar på frågan om hur Jämtlands landsting står i frågan. Vi får säker komma tillbaka hur det blir.



Både matbord och lotteribord står dukat

HEJ ILCO – VÄNNER

Så har vintern kommit och alla växter som inte klarar att var ute i kylan åker in i garaget. Redan nu kliar det i fingrarna, har fått frön av blå bergsvallmo som jag inte haft förut. Hoppas att man lyckas med den.



Nu aviserar regionen att det kan bli en höjning av patientavgiften. Jag har roat mej mig med att titta på kostnad för en som blir sjuk. Högkostnad sjukvård 1300: -Högekostnad läkemedel 2600: -avgift. då du är inlagd sjukvård 120: - dygn. Tandvårdskostnad egenavgift 3000: - och resekostnad i samband med vård som är i mitt tycke är en djungel att förstå. Så tog de bort B12 subventioneringen så där blev det en kostnad 455: -. Inte mycket kan det tyckas, men med alla avgifter tillsammans blir det en bra summa per år. Så var det dags för covid-19 sprutan som jag tog tillsammans med influensasprutan, de var gratis. De med små marginaler har svårigheter att få det att gå ihop ekonomisk, så de skippar tandvården, den som är så viktig för hälsan. Avgifterna skiljer sig i olika regioner, varje region bestämmer själva vilka avgifter det ska vara. För oss som länsförening är bidraget som vi får olika i varje region och olika utformade vissa regioner är generösa och andra mera återhållsamma

Nu har vi ju julträffen att se framemot. Jag hoppas att många vill komma. Den har funnits sen lågt tillbaka i tiden och är ett avslut på föreningsåret. Nästa år är det 50 år sen ILCO- Jämtland startade. Då fanns det ingen stomisköterska, föreningen jobbade många år för att den tjänsten kulle tillsättas. Bandaget har förändrats oerhört mycket till mera hudvänliga material och vidhäftningsförmågan har förbättras mycket.

Nu hoppas vi att alla får en fin ett fint slut på året och en God Jul och ett Gott Nytt År.

Sköt nu om er Ordf. Mats sjödin



En insamling till cancerfonden via projektet Music Beats Cancer har startats av Karin Wöyer Amcoff i Strömsund. Hon är själv drabbad av tarmcancer. Detta projekt har vi i ILCO Jämtland, tack vare vår försäljning av bingolotter, stöttat med 50.000:- för att vidarebefordras till forskningen.

Ett bra tillfälle att tacka alla i Strömsund med omnejd som köpt bingolotter.

Projektet "Music beats cancer" sker under dagarna 17 och 18 november på Folkets hus i Strömsund. Den 17/11 är det Bubbelfredag för kvinnor, damer, tjejer, med musikunderhållning (tyvärr redan fullbokat). Landshövdingen Marita Ijung inviger projektet.

På lördagen den 18/11 är det gratis musikunderhållning från kl 13.00 – 01.00. Fikaförsäljning 13.00 – 17.00 m.m. Kl 17.00 öppnar baren. Vid kl 18:00 går en auktion av stapeln med många saker och upplevelser att bjuda på, bland annat en styckad älg, massor av tavlor från både lokala och externa konstnärer, presentkort i alla dess former, möjligheten att få hyra en jultomte på julaftonen m.m. Alla intäkter går oavkortat till Cancerfonden.

Mellan kl 19.00 – 21.00 kan man avnjuta en westernbuffé – förbokas gärna med Kafé Tomten. Dansen och resterande musikunderhållning (fortfarande gratis) startar kl 21.00 – 01.00. De som spelar upp är Kentucky och Re:publiken. Det blir samtidigt en liten linedanceuppvisning vid kl 21.00.

ILCO Jämtland kommer att närvara under båda dagarna. Många av de framsteg som vi ser inom cancerbehandlingen idag är resultat av forskning som inleddes för flera år sedan. Nu önskar vi att forskarna ska ”rappa på lite” och till det behövs det ännu mera pengar in till cancerforskningen.

Passa på att ge ett bidrag till insamlingen
Använd QR koden här eller knappa in
numret som står under QR koden.



123-653 23 86

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



Stomidagen 5 oktober på Östersunds sjukhus



Vi hade annonserat i ÖP och LT om att vi skulle vara på sjukhuset. En jämn ström med personer stannade hos oss, en del hade sett vår annons och kom för att ställa frågor, några var intresserad av att bli medlemmar. Att få stomi är förändring i livet, många frågor får man. Rent medicinska frågor brukar sjukvården kunna svara bra på. Att samtala med en som är opererad, att dela sina erfarenheter få tips och råd är oerhört viktigt. Bara prata om sin förändring i livet att det finns flera än jag som har en sjukdom, en påse på magen. Stomidagen uppmärksammar just detta vi vill ge människor styrka att övervinna de fysiska, sociala och psykologiska aspekterna att leva med en stomi. Tillsammans kan vi ge någon styrka att leva med stomi.

Svar från Netdoktorn om B-12 tillskott

Tillskott av B-12 behövs om slutet av tunntarmen är bortopererad eller inflammerad. Du kan även behöva kalcium, folsyra och järn. Det bästa är om du tar blodprover för att utesluta att du har brist och i så fall åtgärda det med tillskott.

Tarmfloran är viktig i våra magar

Åtta enkla tips för en sundare tarmflora

Här är våra bästa tips till dig som vill ha en hälsosam tarmflora:

- 1 Mata de goda tarmbakterierna - det vill säga, ät mycket fibrer och resistent stärkelse. Sådant finns i stora mängder i fullkorn, havregryn, linser och andra baljväxter, samt i frukt och grönt, inte minst gröna bananer, jordärtskockor och lök. Men tänk på att lägga om kosten gradvis, annars kan du få problem med gaser och magknip.
2. Ät regnbågsfärgat. Se till att äta frukt och grönsaker i alla regnbågens färger, då får du variation både i kosten och i tarmfloran.
3. Dra ner på socker och mättat fett, och undvik överdrivet proteinintag. På så vis skapar du en miljö i tarmen som gynnar de goda bakterierna.
4. Dra ner på högprocessad mat. Den kan innehålla tillsatser som stör tarmfloran.
5. Undvik nikotin och alkohol.
6. Motionera! Träning sänker stressnivåerna och främjar tarmrörelserna. Det mår tarmfloran bra av.
7. Ta bara antibiotika när det behövs och följ läkarens ordination noga
8. Fyll på med goda tarmbakterier. Probiotika är levande mikroorganismer som förbättrar miljön i tarmen, ofta mjölksyrebakterier som laktobaciller och bifidobakterier. Du kan få i dig probiotika via syrade livsmedel, som kefir, kimchi och surkål. Det finns också att köpa som kosttillskott på apoteket. Probiotika kan framför allt hjälpa när du behöver återställa tarmfloran efter en antibiotikabehandling eller en rejäl magsjuka. Dock kan probiotikabakterierna ha svårt att etablera sig i tarmen långsiktigt. Patienter som har väldigt besvärlig diarré efter antibiotikabehandling (Clostridium-orsakad diarré) brukar däremot bli friska om de får en avföringstransplantation från en frisk person.



Statens tillsyn av medicinteknik ska granskas

Riksrevisionen inleder granskning av statens tillsyn av medicintekniska produkter, efter tecken på bland annat underrapportering.

Tillsynen av medicintekniska produkter sköts i dag av Inspektionen för vård- och omsorg (Ivo) och Läkemedelsverket.

Enligt pressmeddelandet från Riksrevisionen finns tecken på möjliga brister, bland annat vad gäller rapportering av tillbud och negativa händelser.

”Det är mycket viktigt att statens tillsyn fungerar effektivt och säkerställer att dessa produkter är säkra för patienter och användare”, säger riksrevisionsdirektör Claudia Gardberg Morner i pressmeddelandet.

Nu inleder myndigheten en granskning som ska ge svar på om den statliga tillsynen är effektiv. Granskningen ska redovisas i oktober 2024.

Källa Dagens medicin

Kommentar

Bra då det gäller bland annat Stomibandage. För få rapporterar produkt som inte håller den kvalitet som lovas, sitter dåligt går upp i svetsningar med läckage som följd. Anmäl alltid brister på bandagen till apoteken eller bandageföretaget.



POESISIDAN



Du vandrar som oftast allena

Du vandrar som oftast allena
På väg mellan vagga och grav
Din ränsel är fylld utav drömmar
Och längtan din vandrings stav
Så stark är din tro på en framtid
Att du anar ett mål där du går
Din ungdom finns med som en
skugga Från smultron och barfota
år. Du går över blomstrande ängar
Din lovsång är fåglarnas sång
Från gryning till skymning du
vandrar mot en väntande
solnedgång Visst möter du tvekan
och tvivel Ett vägsäl stjäl en minut
Förundran och ängslan gör sällskap

Vad väntar vid vägens slut?
Ett värdshus med gyllene salar
Rätter på silverne fat
Du vandrar som oftast allena
Med döden som färdkamrat
Med vad gagnar att gå här och
grunna
Grubbel kan göra dig blind
Fördunkla det vackra och sköna
Försena vid grind efter grind
Vad gagnar att gå här och grunna
Du har din tid inget mer
Sjung du din lovsång till livet
Var glad åt allt gott som det ger.

Lars Berghagen



Jämtlands läns ILCO-förening



axotan
WE CARE

VILKEN FÄRG VÄLJER DU IDAG?

WWW.AXOTAN.SE

Minnesgåva

ILCO Jämtlands Minnesfond

Till stöd för människor med mag - och tarmproblem



BG 5559-0194 Swedbank
Gåvotelefon 070-531 66 20

