



# 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](mailto: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

## 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 häftar och häftrester  
- enkelt och smärtfritt

Adhesive Remover, silikonbaserat  
häftborttagningsmedel No Sting.  
Lösgör häftar 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](mailto:kundservice@axotan.se)  
Tel: 042-22 28 14  
Hemsida: [www.axotan.se](http://www.axotan.se)

Welland  
Axotan

## STOMITERAPI MOTTAGNINGEN

Plan12, Lasarettet

STOMITERAPEUTER, LEG: SJUKSKÖTERSKA

Marie Larsson, Kristina "Kickan" Olofsson

TEL. TID MÅN-TORS 0800-0900

TEL: 063-15 38 98

# Årsmöte 2021

Mars Månad



*Årsmötet kommer att var annorlunda i år*

*Styrelsen har arbetat fram ett årsmöte som är corona anpassad och vi försöker att det inte strider allt för mycket av våra stadgar.*

*Anmälan till årsmötet sker som tidigare.*

*Varje deltagare får handlingarna skickat till sej.*

*Dagordningen blir som en röstsedel*

*Avsnitten besvaras med ja eller nej.*

*Skickas in till Ilco Jämtland där rösträkarna kontrollerar och räknar rösterna.*



**Anmäl dig senast 7 mars till**

**070-5316620**

**E-posta: Jamtland@ilco,nu**



## HEJ ILCO – VÄNNER



Det går inte att frågå att nämna coronan då jag skall skriva min sida som ordf. i ILCO Jämtland. Som sjuttio plussare så är det karantän som gäller. Sommar och hösten kändes det som vi klarade pandemin men då kom andra vågen. Tänkt var det att vi skulle sälja våra bingoletter och satt under en kort period i en plastbur, men vi insåg att smittorisken blev allt för hög så vi avbröt försäljningen. Vi får lämna lotter på ICA Simonssons och ICA nära

*Vad har jag lärt mej av karantän vistelsen.*

*Planering: gör inköpslistan till den som handlar, man vill inte att de ska springa så fort man behöver något eller glömt att sätta upp på listan.*

*Tålmod: lagt pussel för att fördriva tiden, bitarna ser lika ut har lust att hämta hammaren och pankå dom på plast.*

*Allmänbildad: lösa kryss i alla tidningar leta synonymer på mobilen, visste inte att det fanns så många konstiga ord med samma betydelse.*

*Uppoffring: tidigare bjöd vi vänner och bekanta på de julkakor som jag bakat så de tog slut någon gång, nu får jag äta upp allt själv.*

*Nojig: Munskydd på vid besök på apotek och någon diskret hostar vid en hylla blir det varning för coronan med stora bokstäver runt personen.*

*Hoppet: att vaccineringen ska få fart och vi kan återgå till det som var före pandemin.*

*Coronan har ställt till det för många föreningar alla aktiviteter ligger nere Jag har saknat våra träffar och julträffen som är välbesökt fick ställas in. Medlemsvärningen går trögt, vi behöver bli flera, att varje medlem får två Svergielotter om de värvar en medlem står fast även 2021.*

*Nu går vi mot ljusare tider vårvintern och våren en härlig tid*

*Att vi klarar pandemin det tror jag att vi gör.*

*Sköt nu om er.*

*Ordf. Mats Sjödin*



## Tio saker att fundera över nu när 2020 är slut.

1. Det dumaste jag köpt var en 2020 års planeringskalender.
2. 2019: Håll dig borta från negativa människor.  
2020: Håll dig borta från positiva människor.
3. Världen har vänts upp och ner. Gamla människor smyger ut ur huset och deras barn skriker åt dem att stanna hemma
4. I morse såg jag en granne prata med sin katt. Det var uppenbart att hon trodde att katten förstod henne. Jag kom till mitt hus och berättade för min hund... Vi fick oss ett gott skratt.
5. Prova dina jeans med några dagars mellanrum bara för att se till att de passar Mjukiskläder riskerar få dig att tro att allt är bra.
6. Vet någon om vi kan duscha ännu eller ska vi fortsätta tvätta händerna?
7. Jag trodde aldrig att kommentaren,  
- ”Jag skulle inte ens ta i honom/henne med tång” skulle bli nationell politik, men så blev det!
8. Jag hoppas att vädret är bra imorgon inför min utflykt till soptunnan.
9. Aldrig på en miljon år kunde jag ha trott att jag skulle gå in i en bank med en mask över ansiktet och be om pengar.



# 2020

## Året då vi lärde oss att tvätta händerna...



I allra sista minuten lyckades ILCO-föreningen i Jämtland genomföra årsmötet. Det skedde den 15 mars på Park hotell, Östersund men dagen därpå slog coronaviruset till och klassades som samhällsfarligt. Coronaviruset upptäcktes i Wuhan i Kina slutet av 2019. Den 7 januari 2020 kunde kinesiska myndigheter identifiera viruset som covid-19. Det första verifierade fallet i Sverige fick sin diagnos den 31 januari 2020 i Jönköping. Den sjuka var en person som varit i Wuhan i Kina. 1 februari klassade regeringen infektionssjukdomen covid-19 som samhällsfarlig sjukdom. Det första dödsfallet inträffade den 11 mars i Stockholm. Det allmänna rådet för att undvika smitta var att tvätta händerna i minst 30 sekunder, ofta, ofta...

Våren och sommaren blev efterlängtd eftersom antal smittade sjönk och det gavs tillfälle att besöka restauranger och caféer och få igång det sociala livet. ILCO-föreningens styrelse fick tillfälle att träffas en dag i Strömsund. Under hösten ökade dock smittspridningen och alla föreningens aktiviteter ställdes in för resten av året. Allt fler insjuknade och vid jultiden skärptes reglerna, restauranger fick inte servera alkohol efter kl. 20, gym, bibliotek, mötesplatser och övriga offentliga verksamheter stängdes och grupper fick bestå av endast fem personer. Vid årets slut hade 85 personer avlidit i Jämtland, 4 942 var smittade. I Sverige var 482 000 smittade och 9262 avlidna. Ljuset i tunneln är dock att det nu finns möjlighet till vaccinering under våren 2021. Den 27 december påbörjades vaccinering av boende på särskilda boenden och innan sommaren bör alla invånare ha vaccinerats.

Vi ser fram emot sommaren och att få träffas igen.



Inger Briel Styrelseledamot

## Vad är immunterapi?

Immunterapi är ett sätt att förmå kroppens immunförsvaret att angripa cancerceller så som immunförsvaret skyddar oss mot andra smittämnen. Immunförsvaret har dock ofta svårt att effektivt oskadliggöra cancercellerna.

Att utnyttja kroppens immunförsvaret mot cancerceller är ett område där utvecklingen gått framåt med stormsteg på senare år.

- Immunförsvaret är kroppens skydd mot sjukdomsframkallande ämnen.
- Det består bland annat av olika vita blodkroppar, celler som är specialiserade på att känna igen främmande ämnen som virus och bakterier och oskadliggöra dem.
- Tanken med immunterapi är att trimma immunförsvaret så att det blir bättre på att bekämpa tumörceller, som annars är experter på att undkomma försvaret.

## Hur fungerar immunterapi?

Ett sätt att få fart på immunförsvaret mot cancer är att använda antikroppar. Det är proteiner som är en del av immunförsvaret, men de kan även tillverkas utanför kroppen och ges i form av läkemedel.

Antikroppar kan ses som missiler som binder till specifika molekyler på ytan av cancercellen och fungerar som flaggor som signalerar till immunförsvarets T-celler (en slags vita blodkroppar) att gå till attack.

Det finns redan en rad sådana antikroppsbaseade cancerläkemedel och ännu fler är på väg.

***Antikroppar kan ses som missiler som binder till specifika molekyler.***

De senaste åren har också en ny typ av läkemedel tillkommit med antikroppar som i stället riktar in sig på speciella molekyler på T-cellerna.

Dessa molekyler fungerar normalt så att de bromsar T-cellerna, men genom att blockera "bromsen" med en antikropp blir cellerna mer aggressiva mot cancer.

Källa Cancer fondens hemsida

# Kokboken

## Dill kyckling

× **4 portioner**

600gr kycklinglår filé

1 gul lök

3 morötter

4dl vatten

2 msk kycklingfond

2 lagerblad

2 dl vispgrädde

1-2 msk Maizena

Salt, peppar

2 msk strösocker

Ca 2 msk ättikspit

1 dl hackad dill

**Gör så här**

1. Dela varje lårfilé i tre bitar.

Skala och hacka löken. Skala och riv morötterna.

2. Koka upp vattnet, fond Lagerblad. Lägg i kycklingen, lök och morötter, och koka upp. Skumma av och småkoka i 15 minuter.

3. Tillsätt grädde och koka upp. Red av och smaka av med salt, peppar, socker och ättika. Rör i dillen.

**Serveras med**

Kokt eller pressad potatis

*Lycka till: Karin Sjödin*



**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.**

## Vad är magflora?

Magfloran spelar en väldigt viktig roll i dina tarmar och din generella hälsa, och är involverad i ämnesomsättningsprocesser, upptaget av vitaminer och mineraler samt hjälper immunförsvaret och energinivån. Men näringsbrist och användandet av antibiotika mm. kan skada magfloran.

### Vad påverkar magfloran?

Det finns många faktorer som kan ändra eller förstöra den:

- Bearbetad mat, socker, raffinerat mjöl, friterad mat.
- Perioder av stress. Stress har alltid en negativ påverkan på din hälsa. Förändringar i magen försvagar kroppens naturliga försvar och gör den mer känslig för sjukdomar.
- Vissa mediciner som exempelvis antibiotika.
- Kroniska sjukdomar i magen.

## Minnesgåva

ILCO Jämtlands Minnesfond

Till stöd för människor med mag - och tarmproblem



BG 5559-0194 Swedbank



Gåvotelefon 070-531 66 20

## POESISIDAN



### VINTERMOTIV

Från mitt panorama  
begrundar jag ett  
vintermotiv

Ett konstverk  
så underbart vackert

Verkligheten ramar in  
skapelsens konturer  
så markerat för mina ögon

En stunds tystnad  
för att stanna upp  
ett ögonblick  
från världen

Medveten om att  
inget galleri  
ingen konstnär  
kan konkurrera

Ingen signatur  
inga bevis  
behövs för att bekräfta  
vintermotivet

Mästaren är känd  
för jordens alla verk  
För dig och mig

Runt om oss  
finns prydnader  
för allt levande  
som inte kan prissättas  
men värderas  
i tacksamhet  
i våra hjärtan

Dikt av  
Mona Nordqvist  
Lit Jämtland



# 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

E-post: [Jamtland@ilco.nu](mailto: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



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  
i storlekarna mini, midi och maxi

It's Brauuu  
Stoma Protector



Flexima® Active  
följer skidlinjen 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)