



**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)**

**Nyhet!**  
**Aurum Plus Black**

Besök [axotan.se](http://axotan.se) för att läsa mer om vårt nya svarta stomibandage.

**Welland Axotan**  
Kontakta oss gärna om du har frågor eller önskar varuprover!  
Ingår i högkostnadsskyddet för stomiopererade.  
E-post: [kunds.service@axotan.se](mailto:kunds.service@axotan.se)  
Tel: 042-22 28 14  
Hemsida: [www.axotan.se](http://www.axotan.se)

**Aurum Plus**

**Styrelsen 2021**

<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>Suppleiant</b>	<b>Karin Sjödin</b>	<b>070-609 19 47</b>
<b>Suppleiant</b>	<b>Sigrun Walkeby</b>	<b>070-626 00 71</b>

**Valberedningen:**

<b>Karin Sjödin</b>	<b>070-609 19 47</b>
<b>Gunnel Olofsson</b>	<b>070-381 84 11</b>
<b>Barbro Zetterlund</b>	<b>070-544 76 95</b>

**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 2022**

**på**

## **Clarion hotell**

*Prästgatan 16 i Östersund*

*Lördagen den 19 mars*

*Kl. 15:00*



*Möteshandlingarna kan erhållas hos ordf.*

**Föreläsning med en dietist**

*Middag för våra medlemmar*



*Mycket välkommen  
Önskar Styrelsen*

**Anmäl dig senast 11 mars till**

**Mats Sjödin 070-531 66 20**

**E-posta [Jamtland@ilco.nu](mailto:Jamtland@ilco.nu)**

**Anmäl ev. allergi**

Information som vi fått från  
Regionen om tarmscreening.



Emma Backman, enhetschef på endoskopimottagningen informerar om införandet av kolorektal screening.

För att införa allmän screening ska sjukdomen bl.a. vara ett viktigt hälsoproblem och en nytto-kostnadsbalans ska finnas. Allmän screening innebär att samhället aktivt genom kallelse erbjuder friska enskilda medborgare undersökning för att diagnostisera förstastadier till sjukdom. Syftet med kolorektal screeningen är att minska incidensen med upp till 15 % och därmed både utveckling och dödlighet i sjukdomen. Kolorektalcancer är den 3e vanligaste cancerformen efter bröst- och prostatacancer.

Samtliga regioner i norra sjukvårdsregionen har tagit beslut om att införa screening. 2019 tog regionfullmäktige beslut om införande och tänkt start var i januari 2020. Införandet har blivit försenat på grund av pandemin samt ett avtal gällande användande av samma administrationstjänst som Region Stockholm och Gotland.

Screeningen kommer att erbjudas män och kvinnor mellan 60 och 74 år, vartannat år. Införandet kommer att ske stegvis med start i september 2022 och vara fullt utbyggt 2025. Införandet kommer att innebära investeringar och ombyggnation för att starta upp ytterligare ett rum för screening

## HEJ ILCO – VÄNNER

Jag fick ett brev om att svara på en studie om livskvalité i samband med en bäckenbotten operation. Funktionen i urinvägarna tarm och stomifunktion samt sexualfunktion. Jag besvarade frågorna så gott jag kunde. Vad jag reflekterade var att livskvalitet är mycket mera än vad de frågor som skulle besvaras.

För mej är att få vara i trädgården, plantera gräva, pyssla med pelargonerna ha familj och vänner runt om sej, För andra så är livskvalitet någonting annat. De förändringar i bäckenbotten glömmar man lätt som funktionsnedsättning då man får hålla på det man trivs och tycker om. Vi är olika människor och då blir livskvaliteten inte på samma sätt. Se hela människan är ett ledord som alla borde arbeta efter.

Vad är det om egentligen som ändrar på Östersunds sjukhus vilka signaler sänds till oss vårdtagare, bristen på sjuksköterskor och läkare på kirurgin är inte bra, 13 sjuksköterskor och 6 läkare fattas Kvalitén blir lidande i långa loppet säger områdeschefen på kirurgen Rickard Högström, personalen får jobba övertid och ta extrapass pass. Arbetsmiljön har anmälts till arbetsmiljöverket Region Jämtland Härjedalen riskerande 400 000 kronor i vite men med vissa åtgärder slapp regionen vitet. Hur länge ska denna följetong fortsätta vi vårdtagare undrar om vi inte ska få den vård som vi ska ha. Stor risk att 2022 blir ännu ett krisår för personalen på Östersunds sjukhus och konsekvenser för oss patienter

Sköt nu om er och ha en skön vår vinter  
Ordf. Mats Sjödin



## Julträffen 2021



Julträffen den 5 december på Torvalla Bystuga samlades ca 40 st. Några kom med återbud, förkylningsbesvär däribland vår underhållare Det är bra att man är försiktig i Corona tider. Vi ordnade så att formor fylldes med julmat och distribuerades till de som inte kunde komma. Vi som kom samlades till ett stort, omkring sju meter tilltaget julbord med alla rätter som ett julbord innehåller med Ris à la Malta på slutet. Information om vad som händer i ILCO Jämtland, närmast blir det årsmötet, en lokalträff, föreningsdag på sjukhuset allt kommer att informeras i vår medlemstidning Guckuskon, med reservation hur Corona-läget blir. Medlemsvärningen fortsätter, den medlem som värvar nya medlemmar får två Svergielotter. Julträffen avslutades med ett lotteri med skänkta och tiggda priser. Sist kom Tomten som delade ut julklappar till alla närvarande.

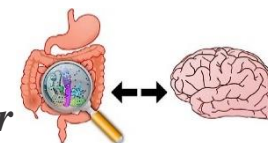
Nedtecknat av Ordf. Mats Sjödin

## Limriken

En cykel artist från Savoyen,  
band fast sina ben under hojen.  
Han va fenomenal,  
för se cykelns pedal.  
Den trampa han med "pille mojen"



## Tarmprov på hud cell kan avslöja hur magen och hjärnan pratar



Hudceller och hjärnceller liknar varandra. Örebroforskaren Julia Rode ska använda prover från tarmen och applicera på hudceller för att förstå kopplingen mellan hjärna och mage. Målet är att kunna testa den individuella kopplingen mellan mage och hjärna

– Idag vet vi ofta inte vad som kommer först. Om vi förstår mekanismerna bakom symtomen kan vi förstå vart problemet först uppstår och lösa det, säger Julia Rode, forskare i medicin vid Örebro universitet.

När hon blickar långt framåt är målet att kunna ge patienter personliga kostråd – och påverka både mage och hjärna via kosten. Julia Rode vill helt enkelt ta reda på vad olika patienter behöver äta för att må bättre.

– Vi vet till exempel att många med magproblem har lägre nivåer av serotonin, som är viktig för vårt välbefinnande och glädje. Vi kan tänka oss att det skulle passa dessa patienter att ändra kosten för att göra det möjligt för kroppen att ta upp mer aminosyror som i sin tur producerar signalsubstanser som serotonin. Men där är vi inte idag.

### Hudceller står närmast hjärncellerna

– Hudceller är det närmaste vi kan komma hjärnceller, men hjärnceller går inte att samla in. Hudceller och hjärnceller liknar varandra på många sätt och därför används hudceller ofta i forskning kopplat till hjärnan, säger Julia Rode.

I den nya modellen ska forskarna undersöka hur hudceller reagerar på olika tarmprover. En del av proverna har till exempel fått tillsatta fibrer. I modellen kan forskarna sedan undersöka vad som krävs för att starta hälsosamma kedjor – som den med aminosyror och serotonin.

– Modellen kommer dessutom kunna användas för annan forskning – så det är ett viktigt första steg, säger Julia Rode.

Julia Rode har fått 400 000 kronor i en satsning på unga forskare inom European Society for Clinical Nutrition and Metabolism för att ta fram modellen för att undersöka hur hudceller reagerar på olika tarmprover. 20 -25 friska personer som också deltar i andra projekt kommer att ingå i studien, som ska pågå fram till 2023



## Bingo Lotter

*Till Jul, Nyår tog Bingolotterna slut. Det blev runt 950 st. lotter sålda plus Jul-Svergielotter och adventskalendrar. Försäljningen sker vid ICA butiken och närbutiken Solis i Strömsund Ett stort Tack till alla som köpte lotter. Ett bra tillskott till vår kassa.*



# Kokboken

## Banoffee-paj

Fantastisk efterrätt med söt karamelliserad mjölk, banan och fluffig grädde, allt tillsammans på en krispig pajbotten av digestivekex. Omöjlig att motstå för banan- och kolasälskare!

Tillagningstid: 20 minuter + 20 min att stelna

### Ingredienser

- 14 digestivekex (ca 2/3 paket)
- 100 g smör
- 1 burk karamelliserad mjölk (ca 400 g)
- 3 bananer
- 3 dl vispgrädde
- rostade hasselnötter eller kakao att garnera tårtan med



### Gör så här

1. Mixa kexen i en matberedare eller krossa i mortel till ett smul.
2. Smält smöret och blanda med kaksmulorna. Tryck ut i botten på en form med löstagbara kanter med en diameter på 22 cm. Låt botten stå i kylan att stelna ca 20 min.
3. Bred ut karamelliserad mjölk över hela botten och lägg skivade bananer ovanpå.
4. Vispa grädden fluffig och bred ut på kakan.
5. Toppa med hackade nötter eller pudra över lite kakao vid servering.



## POESISIDAN



”Alla dessa dagar  
Som kom och gick-  
Inte viste jag  
Att det var livet.”  
skrev poeten Stig Johansson



Att en del klagar över  
hur svårt det är att vara  
människa beror helt enkelt  
på att de aldrig försökt  
också Stig Johansson

## Minnesgåva

### ILCO Jämtlands Minnesfond

Till stöd för människor med mag- och tarmproblem



BG 5559-0194 Swedbank



Gåvotelefon 070-531 66 20

# 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 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



## 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, skräddarsydda 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.

