



ILCO-nytt

Nr 124 augusti 2023

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 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

Upptäck fördelarna med Coloplast Care:

				
Stomliv 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, stödlinjestycke för din situation.	Stomikollan Ett enkelt verktyg där du kan bedöma din utarmning och identifiera eventuella problem.	Personlig rådgivning Våra rådgivare coachar och ger dig stöd och tips. Möjlighet att testa produkter.	Coloplast Care Gå gärna in via QR koden och se vår film om Coloplast Care.



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

SURSTRÖMMINGSFEST



Torvalla Bystuga



Torsdagen 28 september
Vi träffas kl. 16:00

(Sill eller korv för icke surströmmingsfrälsta.)
Läsk, lättöl ingår.



Underhållning.
Matti Modigh

Enmansbandet med musiken för dans

Ta gärna med er en vinst till lotteriet

Gratis för medlemmar

Sista anmälningdagen 21 september



Anmälan till Mats Sjödin

070-5316620

E-post: jamtland@ilco.nu



ARBETARNAS
BILDNINGSFÖRBUND



Stomidagen

Torsdagen den 5 okt mellan 11.00 - 15:00.

kommer ILCO Jämtlands län att vara på
Östersunds sjukhus Foajén

Passa på att hälsa på oss och träffa en del av
vår styrelse och ta en pratstund med oss.
Att finnas på sjukhuset foajé har blivit en
återkommande aktivitet för föreningen då vi presenterar oss.

Välkomna!

Minnesgåva

ILCO Jämtlands Minnesfond
Till stöd för människor med mag - och tarmproblem



BG 5559-0194 Swedbank
Gåvotelefon 070-531 66 20



HEJ ILCO – VÄNNER

Så har sommaren snar tagit slut och det har blivit flera resmål för mej. Den bästa resan var före midsommar då jag fick träffa mitt barnbarn lilla Asta 6 månader en härlig känsla synd att det är nästan 90 mil bort.

Ett besök i Föllinge med Botvidgänget. med farsen Till sista droppen, ILCO Resan till vridläktaren i Ragunda till föreställningen Lapp-Nils, Cowboy huset i Mårdsjön En trädgårds-Resa runt Storsjön och eget trädgårdsgravande har varit en del av min sommar.



Vi måste bli flera medlemmar vi liksom andra patientföreningar är viktiga Vår röst måste höras, hur gör vi med de yngre som hittar all information på internet, där är det enskilda röster. En förening står för många röster och då har den mera kraft i olika frågor. Ta bara detta med att vi som har korta tarmar måste ha B12, få en injektion var tredje månad eller oftare, nu har TLV (tandvård och läkemedelsverket) inte godkänt den prisökning som tillverkaren ville ha, följden blir att vi får betala för den, då den faller utanför högkostnadsskyddet. Apoteken själva sätter pris och då kan priset variera mellan apoteksbolagen från ca 130 till 455 kr. Ska vi patienter själv jaga det apotek om är billigast. Jag hoppas att de styrande tar sitt ansvar i denna fråga.

Vi ha fortfarande kvar att en medlem värvar en medlem så får den två Svergielotter, hoppas att det är flera som nappar på det. Vi har fått några medlemmar genom den värningen och så det personliga mötet har vi fått medlemmar t.ex. förening- och Stomidagen. Vi får aldrig några medlemmar genom sjukvården. Många inom sjukvården vet ej att det finns patientföreningar, tråkigt tycker jag.

Hoppas att många kommer till vår surströmming fest, i år bjuder vi alla medlemmar på surströmmingen, lottförsäljning som vanligt.

Sköt nu om er

Ordf. mats Sjödin

Forskare förvånade efter nya rön om tarmfloran

Tarmfloran påverkas av defensiner, ett slags försvarsmolekyler. Men maten påverkar betydligt mer, enligt en ny musstudie. Och resultaten i studien förvånade forskarna. I tarmarna lever biljontals mikroorganismer. Under de senaste decennierna har flertalet specifika bakterier i denna flora studerats på grund av kopplingen till tarm sjukdomar. I tarmarna finns också något som kallas defensiner, se faktaruta nedan. De är försvarsmolekyler och har ansetts vara viktiga för att forma tarmfloran.

Vår tarmflora – och defensinerna

Tarmfloran skapas under födseln, varefter flera inre och yttre faktorer hjälper till att forma bakteriesamhället till dess slutliga sammansättning. Dessa faktorer inkluderar bland annat maten vi äter, genetik, medicinering, träning och försvarsmolekyler, så kallade antimikrobiella peptider.

Defensinerna produceras av alla kroppsytter, inklusive hud, lungor och mag-tarmkanal. Defensiner anses vara immunsystemets första försvarslinje mot infektioner. Men de har också ansetts vara avgörande för att forma tarmfloran.

Källa: Umeå universitet

Defensiner påverkar alltså tarmfloran – men effekten jämförd med effekten av maten har varit oklar.

Mycket liten effekt

– När vi analyserade sammansättningen av mikrobiota inuti tarmen och vid tarmväggen i två olika regioner i tunntarmen blev vi förvånade – och lite besvikna – över att defensiner endast hade en mycket liten effekt på att forma tarmfloran, säger forskaren Björn Schröder.

Tarmdefensinerna hade dock viss effekt direkt vid tarmväggen där defensinerna produceras och utsöndras. Här verkade några få distinkta bakterier påverkas av förekomsten av defensiner,

Tycks skydda vid onyttig mat

Däremot verkade defensinerna vara viktiga för att ”parera” en fett- och sockerrik kost. Intag av sådan mat samt brist på funktionella defensiner ledde i försöken till höjda blodsockervärden.

Det här tyder på att defensiner kan hjälpa till att skydda kroppen när man äter en ohälsosam kost, enligt Fabiola Puértolas Balint, doktorand på Institutionen för molekylärbiologi vid Umeå universitet.

– Medan effekten av defensiner för att forma den vuxna mikrobiotans sammansättning är ganska liten jämfört med kosten, har defensiner fortfarande en mycket viktig roll för att skydda oss mot mikrobiella infektioner; och vår forskning belyser deras skyddande roll mot de metabola komplikationer som kan uppstå efter intag av kaloririk ”västerländsk kost” med hög fett- och sockerhalt.

Gångna tiders sjukdomsnamn

Två vanlig gruppbetäckningar på sjukdomar förr var sot och röta, exempelvis rödsot, bleksot, rötfeber och lungröta. Att flera sjukdomar hette någonting på röta betyder inte att det var samma typ av sjukdom. Vidare gav man sjukdomsnamn efter var på kroppen symptomen yttrade sig exempelvis bröstilska och brösttäppa. Det kan vara samma sjukdom man menade eller två helt skilda åkommor. Läkekonsten var inte heller så utvecklad varvid diagnoserna snarare var ett beskrivande namn på symtomen snarare än ett entydigt namn på sjukdomen. Sjukdomsnamnen varierar även i olika landsändar. Efter 1749, då Tabellverket kom till, var prästerna skyldiga att anteckna dödsorsak i dödsböckerna. Nedan följer några exempel på äldre sjukdomsnamn och dess



Barnkoppor De flesta som insjuknade i smittkoppor under 1700-talet var barn, därför kallades sjukdomen även barnkoppor	Häfta Förstoppning
Barnkvävning Kvävning av barnet i moderns säng	Lungsot Tuberkulos
Barnsängsfeber Streptokockinfektion (epidemi)	Magrev Kolik
Barnälta Engelska sjukan	Mara Astma
Benröta Inflammation i benvävnaden	Moderpassion Psykiska och nervösa symptom hos kvinnor
Bleksot Blodbrist	Nervfeber Tyfus
Blodslag Hjärnblödning	Pleuresi Lunginflammation
Brännsjuka Feber	Rödsot Dysenteri
Bröstfeber Lunginflammation	Rötfeber Kallbrand
Bukrev Olika slags magåkommor, t ex blindtarmsinflammation, gallsten, magsår	Slag Hjärnblödning eller hjärtslag
Dysenteri Akut inflammation i tarmen	Stenpassion Njursten, gallsten
Fallandesot Epilepsi	Stickfluss Astma
Hjärtsprång Krampstillstånd hos barn som kunde orsaka medvetlöshet och död	Strupsjuka Difteri
Trodde också var detsamma som epilepsi hos barn.	Svinnsot Tuberkulos
Håll och styng Lunginflammation	Fluss Katarr
	Fläckfeber Feber, tyfus
	Franska sjukan Syfilis
	Källa Gunnar Lagerkranz, Svenska sjukdomsnamn i gångna tider.

Föreningsdagen

Torsdagen den 25 Maj hade vi den återkommande föreningsdagen som vi brukar var på sjukhusets foajé. Vi hade annonserat i dagspressen och som vanligt en jämn ström med besökare.

Vi har ett namn som många inte vet var det är ILCO men med undertexten så blir det strax bättre att vi är en förening med som samlar de som har mag-uro problem. Största gruppen är de med cancer i tarm och urinblåsan sen blir det de som har olika inflammatoriska sjukdomar som ulcerös, crohns och andra åkommor i tarm uro systemet. Den informationen får vi berätta om på vår dag. Nästa gång blir det på stomidagen i oktober



POESISIDAN



Livet rullar vidare.

Livet går vidare
ja tiden går
Dagarna kommer
Passerar och blir till år

Visionerna var starkare som få
Sveket mot dom, hur fick dom mej
att må

Problem lycka och sorg
Allt har blandas i en stor korg

Att leva är svårt när idealen som
satts är för höga
Men hur kan man göra rätt och gott
när folk är så tröga

Livet rullar på och passerar som på
räls
Ja livet är kort, så gör vad som krävs

Ta hand om dej själv och de dina
innan din ork börjar sina

okänd

En musikalisk resa med Lapp Nils

Den 21 juli var det en bussresa till Ragunda Vridläktare på Estrads Norr föreställning om Lapp Nils, en spelmans levnad under 1800-talet. Bussen statade i Strömsund där några av oss klev på. Vid travets parkering i Östersund steg ytterligen medlemmar på. Färden gick till Älggårdberget där vi tog in för buffélunch med flera varmrätter och ett stort efterrättsbord. Väl framme vid Ragunda utomhusscen med vridläktaren så kom åskregnet. Vi fick vänta en timme innan föreställningen kunde börja. Då vi äntligen var på plats så kom solen och vi fick upplevelse en fantastisk föreställning om spelmannen Lapp Nils. Hans liv från barnsben till ålderdomen. Fattigdom och religiösa trosivrare som förbjöd fiolspel för det var djävulens verktyg. Skådespelare med inlevelse och musiken. Låtarna i föreställningen är efter musiker som verkat i kretsen runt Lapp-Nils och hans elever. Vissa av melodierna spelats innan Lapp-Nils tid, t.ex. brudmarschen som idag ofta kallas Jämtlandssången



Kokboken

Fäskgryta med dragon

4 portioner:

600 gr fläsk eller ytterfilé
salt, peppar
2 msk smör
2 vitlöksklyftor
3 dl vispgrädde
1 msk kalvfond
2 msk dijonsenap
2 msk honung
1 msk dragon
1 msk pressad citronsaft
1 msk Maizena redning

Rostade rotfrukter:

500 gr sötpotatis
300 gr palsternackor
600 gr potatis
2 rödlökar
2 msk olivolja
salt, peppar
Ugn: 225°

Gör så här:

1. Putsa köttet och skär det i skivor. Salta och peppra. Bryn köttet på båda sidor i en stekpanna med smör.
2. Tillsätt pressad vitlök, grädde, fond, senap, honung, och citronsaft, och koka i 15 minuter. Red av och smaka ev mer kryddor
3. Skala sötpotatis, palsternackor, potatis och lök och skär alt i bitar. Blanda med olja, salt och peppar och bred ut på en plåt med bakugnspapper. Tillaga i ugnen tills de är mjuka och fått fin färg. Ca 35 minuter.
Servera till grytan



Medlemsvärning

Vi vill bli flera och erbjudandet står kvar att varje medlem som värvar en medlem får två Svergielotter Kom ihåg att alla med mag- och tarmproblem är välkommen i vår förening

De med inflammatoriska sjukdomar som ex. ulcerös och crohns. tjock- och ändtarmscancer som kallas kolorektalcancer. Diagnoser inom urinområdet är urinblåsecancer och cancer i urinvägarna. Även ärftliga sjukdomen som Familjär Adenomatös Polypos, FAP, och medfödda missbildningar i tarmsystem och urinvägar

Finansoro

Ett stort arv gick till en kvinna vid Glän,
rymdes ej i madrass, hon sa 'min vän:

- Finns en trygg bank jag kan välja,
kan mig det någon förtälja?
- Ja, japansk betalar alltid i yen.



Urtung förlust

En snubbe från ursköna Ljur
tappa sin Rolex på en lång tur
den helt enkelt försvann
han den ingenstans fann.
Nån sa: - Ring SJ som kan spåra ur.



Bingo Lotto

Vinn en förmögenhet samtidigt som du hjälper föreningen.

ILCO Jämtland 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,

Ni kan även köpa lotter digitalt
scanna QR-koden och följ
anvisningen så gynnar du föreningen



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



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