



ILCO-nytt

Nr 123 Maj 2023

Jämtlands läns ILCO-förening



Stomiprodukter



Kom i kontakt med
 • Stomispecialister
 • Produkter
 • Tjänster

Bli medlem i Convatecs me+™ program för en ljusare framtid.

Få support och kontakt med Stomi- och produktspecialister.

En god kontakt skapar en trygg relation.

Skanna QR-koden för att bli medlem i me+™ programmet



Convatec (Sweden) AB
 #convatec.se 020-21 22 22 convatec.kundservice@convatec.com

©2022 Convatec Inc. ®™ alla varumärken tillhör företag i Convatec-koncernen. AP-54961-SWE-SWC-v1



**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	Inger Breil	070-263 6229
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

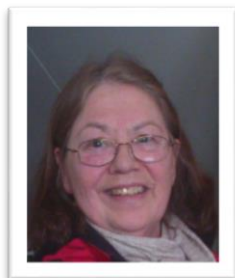
TEL. TID MÅN-TORS 0800-0900

TEL: 063-15 38 98

Styrelsen 2023



Ordf.
Mats Sjödin
Strömsund



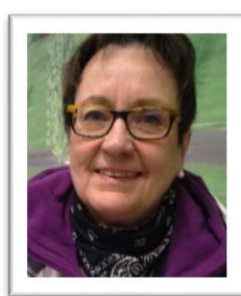
Kassör
Ellen Gidlund
Brunflo



Sekreterare.
Inger Breil
Frösön



V ordf.
Göte Olofsson
Tandsbyn



Ledamot
Barbro Zetterlund
Strömsund



Suppleant
Karin Sjödin
Strömsund



Suppleant
Sigrun Walkeby
Strömsund



Föreningsdagen

Torsdagen den 25 maj mellan 10.00 - 15:00.
kommer ILCO Jämtlands län att vara på
Östersunds sjukhus Föreningspunkten
Mitt emot kiosken

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 då vi presenterar
föreningen **Välkomna!**

Medlemsträff i
Strömsund på
Kaffe Tomten Hembygdsgården



Föreningen bjuder medlemmarna på fika

Onsdagen den 19 juli kl. 14:00

Alla medlemmar är välkomna





ILCO Jämtland bjuder sina medlemmar på

Travdag i Östersund

29 juni kl. 11:00

Visning i stallarna

Lunch på restaurang Spiltan

Spela på hästarna

Anmälan Telefon 070-531 66 20, 070-651 14 07

Välkomna



Årsmötet 2023



Vi samlades på Clarion Hotell i Östersunds 32 st. tog del av lite fika och minglade. Mats Sjödin öppnade mötet och lämnade över ordet till Åsa Näslin från Coloplast som berättade om det bandage som dom har. Visade en film om hur det hela började i Danmark med deras produkter för stomister. Distriktsjuksköterskan Elsie Sörensen tog fram de först bandagen för stomister i början på 60 talet. En pionjär då det gäller våra bandage.

En parentation för de avlidna medlemmarna genomfördes. Ordförande och sekreterare valdes Mats Zetterlund och Linda Näsström för mötet och de sedvanliga möteshandlingarna förflöts utan anmärkning.

Vi har bra ekonomi i jämförelse med andra patientföreningar, det är tack vare vår bingolottdövsäljning, andra föreningar har bara ett bidrag från regionen som inte har förändrats på många år trots att kostnaderna för att ha bra aktiviteter har ökat. Mats Sjödin informerade om vår Facebooksida en sluten grupp där vi det lägger in meddelande och händelser i ILCO Jämtland. Bra att så många som möjligt är med.

En god middag avslutade årsmötet



Coloplast representant Åsa Näslin och årsmötes ordf. Mats Zetterlund

Din hälsa sitter i munnen



ILCO föreningen blev inbjuden till en lärorik föreläsning om munnens påverkan på kroppen med Björn Klinge, överläkare och professor i parodontologi. Munnen är det första och det sista du använder i livet från bröstmjölk till sista andetaget på dödsbädden.

Din mun är en del av kroppen, därför är det viktigt att du tar hand om den. Munnen inte bara kan prata, tugga, slicka, vissla och kyssa utan är också kopplingen till några av våra vanligaste allmänsjukdomar. Munhälsan påverkar nämligen också din hälsa. Slarvar du finns det risk för att du drabbas av infektioner, inflammationer och tandlossning som i sin tur ger en ökad risk för både cancer, hjärtkärlsjukdomar, diabetes och benskörhet.

Det är lika viktigt att ha koll på munnen som att ha kontroll på den övriga kroppen, men vi glömmer munnen om vi inte får tandvärk eller annat besvär. Hål i tänderna kommer inte över en natt, nej kariesskadan har varit på gång länge utan att du märkt det. Ett inflammerat tandkött är första tecknet på att en parodontit utvecklas. Saliven betyder mycket, den bidrar till att göra munslemhinnan fuktig, smörjer mun och svalg, innehåller ämnen som ger förbättrad skydd mot bakterier, svamp och virus och påverkar hur ljud formas med munnen.

Tobak påverkar munnen och halsens slemhinnor men trots att snus är bättre än rökning är det inte så mycket skonsammare för tänderna.

Munnen spelar också en viktig roll i vår sociala uppfattning av människor i vår omgivning. En leende mun med bländande vita tänder signalerar hälsa och livskvalitet och som vi vill skratta ihop med, äta en härlig middag med på restaurang med vit duk och levande ljus. Kanske vill kyssa!

Inger Breil



Sid 7

HEJ ILCO – VÄNNER

Så har man tagit av presenningen på växthuset fixat lite småskador, efter vinterns snömängd på taket, Dags att sätta in tomat och gurkplantorna.



Vi brukar inviga säsongen med att käka surströmming i växthuset. Det är ju brist på strömming men jag fick tag på en liten burk filéer så traditionen går vidare, men lilla nubben är det inte brist på. Ser framemot en sommar trädgården och en resa söderut för att ha barnbarnet Asta i knäet.

Jag tycker det är skrämmande med den snabba utvecklingen med AI artificiell intelligens. Den mänskliga kontakten försvinner med maskiner som tolkar dej och dina frågor, jag vill ha en mänsklig individ av kött och blod som jag kan dela med mej av den oro som finns inför ett sjukhusbesök inte en kall opersonlig dator.

Det finns det som är bra också, att sjukvården kan använda den för att tolka röntgenbilder på ett snabbare sätt analyser av blod och cellprover men vi får vara försiktig hur det ändvands i framtiden.

Det är inte alltid tekniken tar hänsyn till en funktionsnedsättning Eller så är uppgifterna så ovanliga att de riskerar att sorteras bort. Ett exempel kommer från Nederländerna. en holländsk minister i regeringen fick avgå efter att skattemyndigheten använt ett AI-baserat beslutsstöd som felaktigt klassificerade 10000-tals personer som bidragsfuskare, vilket fick katastrofala följder för många människor. Nu måste forskare och politiker ta sitt ansvar och reglera hur vi ska använda AI.

Vi har flera aktiviteter under vår och sommar travdagen på Östersunds-travet blir säkert en upplevelse då flera av oss kanske aldrig varit på trav spännande blir det säkert. Återkommande föreningsdagen på sjukhuset och en medlemsträff i Strömsund.

Vi vill bli flera i föreningen så de medlemmar som värvar en medlem får två Svergilotter. Dumt att sitta hemma man får tips och råd om våra magproblem och kan vara med på våra aktiviteter

Ha nu en bra vår och sommar

Sköt om er, vi syns och hörs.

Mats Sjödin ordf. ILCO Jämtland Härjedalen

Sid 8

Ny EU-satsning riktar in sig mot tarmsjukdomar



Ett internationellt lag om nio forskare, bland annat från Örebro universitet, har siktet inställt på att hitta metoder för att förebygga inflammatoriska tarmsjukdomar, IBD.

Projektet kallas miGut-Health, och finansieras med drygt 80 miljoner kronor av EU:s Horizon Europe.

Forskarna ska i samarbete med patientorganisationer under fyra år jobba mot tre mål: tidigare upptäckt, förebyggande av och bättre behandling av sjukdomarna, bland annat Crohns sjukdom och ulcerös kolit.

Genom att hitta sätt att genomföra mätningar av bakterier i tarmfloran hoppas man kunna se vilka som lider risk att drabbas i ett tidigare skede, och även att fördjupa kunskapen om biomarkörer som kan kopplas till IBD.

Tanken är även att jämföra tarmflora-prover från människor i olika länder, såväl sjuka som friska.

”Vi vill nå fram till förebyggande insatser som är anpassade efter varje individ. Målet är också att med artificiell intelligens utveckla plattformar som patienter kan använda för att hålla koll på sin hälsa och på så sätt öka makten över sina egna liv. Kosten är en sådan faktor som påverkar” säger Jonas Halfvarson, forskare vid Örebro universitet, i ett pressmeddelande.

Sök bidrag ur Minnesfonden till en stunds avkoppling

Minnesfonden grundades 1989 och bidrag till fonden kommer i första hand som minnesgåvor vid begravning.

Fondens ändamål är att ge bidrag till medlemmarna till olika insatser som kan ha betydelse för en bättre livskvalité, Bidrag kan sökas till lägersvistelse för barn och ungdomar.

Ansökan via brev eller e-post skickas till:

Mats Sjödin, ordförande, Storgatan 5, 833 00 Strömsund, eller e-post: mats.sjodin@ilco.nu

Minnesgåva

ILCO Jämtlands Minnesfond

Till stöd för människor med mag - och tarmproblem



BG 5559-0194 Swedbank
Gåvotelefon 070-531 66 20



POESISIDAN



*Vissa blickar glömmar man aldrig
vissa stunder blir alltid kvar
vissa ord sitter fast i minnet
lika klart efter tusen dar*

*Vissa dofter förflyttar tiden
vissa möten de lämnar spår
musiken kan hämta känslor
som gömt sig i hjärtas vrår*

*Vissa smaker kan hämtas en barndom
Vissa platser kan väcka en tid
Vissa människor passerar i minnet
Som om vore de just här bredvid*

Kokboken

Dill kyckling

4 portioner
600gr kycklinglårfile
1 gul lök
3 morötter
4dl vatten
2 msk kycklingfond
2 lagerblad
2 dl vispgrädde
1-2 msk maizena
Salt peppar
2 msk socker
Ca 2msk ättiksprit
1 dl hackad dill

Gör så här
1. Dela varje lårfile i tre bitar skala och hacka löken. Skala och skiva morötterna
2 Koka upp vatten fond och lagerblad, Lägg i kyckling lök och morötter, och koka upp Skumma av låt småkoka i 15 minuter
3. Tillsätt grädde och koka upp. Red av smaka av med salt och peppar, socker och ättika.
Rör i dillen
Servera med kort potatis



Jämtlands läns ILCO-förening



mcare.se



EN PODD FRÅN VÄNNERNA PÅ M CARE



I podden delar M Cares produktspecialister med sig av tips kring stomi och möter spännande gäster som berättar om sina erfarenheter. In och lyssna på Spotify, iTunes eller www.mcare.se.