



ILCO-nytt

Nr 132 augusti 2025

Jämtlands läns ILCO-förening



convatec | Stomi

Bry sig om
luktkontroll
För din
trygghet

Diamonds™ gelbildande
portionspåsar med ActiveOne™
luktkontroll, gör flytande eller
halvfast avföring fastare och
minskar överflödig gas, för en
mer plan och diskret påse.



Skanna QR-koden för
att beställa ESENTA
Diamonds™ produktprov

Nya ESENTA Diamonds™

Det är samma Diamonds™
Gelbildande portionspåsar
som du känner till och litar
på, nu med ett helt nytt
utseende.

- Superabsorberande gelande portionspåsar
- Minskar eller eliminerar överskott av gas genom att binda flytande eller halvfast avföring till gel
- Ger en plattare påse för ett mer diskret utseende
- Minskar risken för läckage - för en bättre nattsömn
- ActiveOne™ odörkontroll - för mindre oro

Convatec (Sweden) AB
Box 3096, 169 03 Solna · Tel. 020-21 22 22 · www.convatec.se · convatec.kundservice@convatec.com

© Convatec 2025. Convatecs namn och grafiska former är varumärken som tillhör Convatec. ® och ™ anger varumärken som tillhör Convatec-koncernen. AP-73759-SWE-SWE-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 2025

Ordf.	Mats Sjödin	070-651 14 07
V ordf.	Göte Olofsson	070-224 26 70
Kassör	Ellen Gidlund	070-296 56 75
Sekreterare	Linda Näsström	070-678 22 43
Ledamot	Sigrun Walkeby	070-626 00 71
Ledamot	Barbro Zetterlund	070-544 76 95
Suppleant	Karin Sjödin	070-609 19 47

Valberedningen:
Karin Sjödin
Barbro Zetterlund

070-609 19 47
070-544 76 95

STOMITERAPMOTTAGNINGEN

Plan12, Lasarettet

STOMITERAPEUTER, LEG: SJUKSKÖTERSKA

Marie Larsson, Kristina "Kickan" Olofsson

Tfn-tid mån - tors 08.00-09.00

Tfn: 063-15 38 98

SURSTRÖMMINGSFEST



Torvalla Bystuga



Fredag 19 september
Vi träffas kl. 16:00

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



Tommy John

Avgift medlemmar 50 kr
Icke medlemmar 100 kr



Ta gärna med er en vinst till lotteriet

Sista anmälningdagen 12 september



Anmälan till Mats Sjödin

070 - 531 66 20

E-post: jamtland@ilco.nu



Stomidagen

Torsdagen den 2 okt mellan 11.00 - 15.00
kommer ILCO Jämtlands län att vara på
Östersunds sjukhus i foajén

Passa på att hälsa på oss och träffa en del av
vår styrelse och ta en pratstund med oss.
Att finnas på sjukhusets 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



Föreningsdagen på sjukhuset

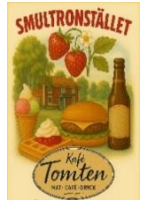


Sten-Ove, Mats och Göte vid vårt bord

Den 22 maj var föreningen på sjukhuset på ILCOs föreningsdag. Mellan 10:00 och 15:00 satt vi i foajén och en jämn ström med intresserade kom förbi. Många av nyfikenhet som undrade vad det var för förening som satt där. Några av våra medlemmar kom också. Kul att få en pratstund med dom och få dela erfarenheter med varandra. Även de med andra besvär i mag & tarmkanalen och uro kom till vårt bord. Det visar att magproblem är ett av de besvären som är mycket vanlig bland oss, nästan halva Sveriges befolkning har och har haft problem med magen visar statistiken och det är mest kvinnor som har det. Stressen är den vanligaste orsaken med magproblem.

Medlemsträff Strömsund

Den 23 juni en varm sommardag träffades 14 st. ILCO medlemmar till en liten fika träff på Kafé Tomten i Strömsund. En lax stut på öring och en stor budapestbakelse blev förtäringen som intogs i den nya sittplatsen med tak och gardiner runt om. En träff som har återkommit varje år.



Sigrun, Hans och Karin väntar på fikat

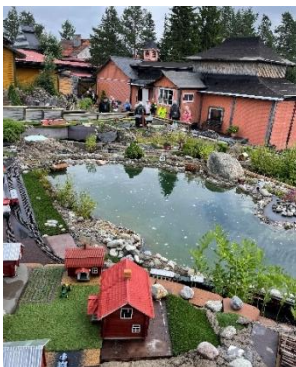
Medlemsvärning

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

Text 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

Sommarresa till Yxskafthälen

Den 6 augusti var det en resa till Yxskafthälens miniatyrjärnväg utomhus som föreställer Inlandsbanan i skala 1:22. Här finns även en vattenträdgård med dammar samt vattenfall. Bussen anlände och vi från Strömsund mötte upp Det blev fika med en stut, tunnbröd med skinka och ost och kaffe Det småregnade vid ankomsten men vid visningen av modelljärnvägen blev det uppehåll. Många frågor ställdes till Kalle Lindgren som har byggt anläggningen under flera år. Bussen åkte vidare till Strömsunds hembygdsgård där vi kunde kolla utställningar och slöjdmässan innan det blev lunch på Kafé Tomten. Rökt röding med hjortronsås och en hallonkaka till kaffet



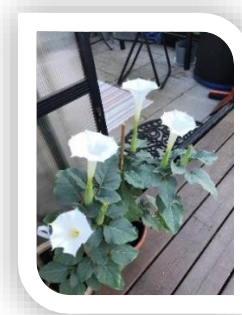
Dagmar och Mats



Bilskroten Pelle och Urban

HEJ ILCO – VÄNNER

Sommaren går fort mycket har hänt. För min del blev sommarens höjdpunkt att hälsa på barnbarnen trots att tågresa bjöd på stopp och förseningar. Det är som det är med Sveriges järnväg. Trädgårdsarbetet har varit Avkopplande. Då glömmer man alla sina krämpor. Trädgården stod stilla under två veckor då jag åkte dit på en urinvägsinflammation med hög feber och än en gång blir jag hänförd av den sjukvård man får på sjukhuset. Maten kanske skulle vara bättre. Till exempel fiskbiffen kunde varit smakrikare vilket även min rumskompis tyckte. Då kom sköterskan in och frågade om kycklingen var till belåtenhet. Det var nog såsen som gjorde att vi trodde det var fiskbiffar.



Magproblem för många är kanske något tillfälligt en stressig vecka eller kryddstark mat, men för oss andra kan det vara en daglig kamp En osynlig sjukdom som inte syns utanpå. Alla inflammationssjukdomar som ulcerös, crohns sjukdom, IBS kan påverka allt från arbete och socialt liv till det mest grundläggande, att våga äta utan rädsla. Forskningen gör framsteg när det gäller förståelsen för hur hjärna och tarmen samarbetar och hur bakteriefloran i magen påverkar oss samt hur genetiska faktorer kan spela in. Men det är en bit kvar tills alla med mag-och tarmsjukdomar får den vård de behöver. På våra hälsocentraler saknas specialistkompetens. Vi får vänta långa tider innan vi får rätt diagnos och behandling. Många skuldbelägger sig själv för att de fått en tarmsjukdom Det finns så många faktorer som samverkar och forskningen kan ännu inte förklara förhållandena som gör att vissa personer blir sjuka medan andra klarar sej. Men oavsett har alla rätt till bra en maghälsa

Hösten nalkas och som vanlig har vi vår surströmming på Torvalla Bystuga och jag hoppas att många har möjligheten att komma. Hoppas även att ni kommer till Stomidagen i början på oktober på sjukhuset, där vi presenterar oss. I början på december har vi vår årliga julträff. Sköt nu om er och ha en schön fortsättning av sommaren.
Ordf. Mats Sjödin

Tarmfloran

I tarmen finns mellan 10 och 100 triljoner mikroorganismer, den så kallade tarmfloran eller mikrobiota. Tillsammans innehåller de mer än tre miljoner proteinbildande gener som styr hur mikroorganismerna i tarmen fungerar. Dessa gener kallas mikrobiomet.

Tarmfloran består till största delen av bakterier, totalt sett mer än 1000 arter. Vilka arter och hur många bakterier av olika arter som finns i tarmen skiljer sig mycket mellan olika människor. Däremot kan bakteriearterna grovt delas in i ett fåtal grupper som är gemensamma för en viss befolkningsgrupp av människor.

Tarmfloran innehåller också jäst- och mögelsvampar, encelliga parasiter (protozoer) och virus. Kunskapen är begränsad om dessa mikroorganismer och deras betydelse för bakterieflorans sammansättning och funktion. Därför är det inte klarlagt om de har en skyddande roll och/eller om de kan vara en bidragande orsak till vissa sjukdomar.

Tarmfloran hos friska vuxna personer är riklig och varierad. Den har också större motståndskraft mot förändringar jämfört med tarmfloran hos småbarn och äldre. Barn och äldre är därför mer mottagliga för tillfälliga störningar i tarmfloran och mer känsliga för tarminfektioner.

Tarmen med sina bakterier och andra mikroorganismer – tarmfloran – är ett av kroppens största organ. De senaste årens forskning visar att tarmfloran har betydelse för hur vi mår och att den påverkas av maten vi äter. Ännu saknas dock mycket kunskap inom området.

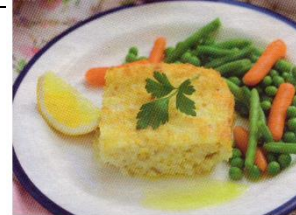
Tarmfloran kan ses som ett ekosystem av bakterier och andra mikroorganismer. En mikroorganism är en organism som är så liten att man vanligtvis behöver mikroskop för att se den. Den utgör en viktig del av vårt immunförsvar.

En förändring i tarmfloras sammansättning av mikroorganismer, och hur de fungerar, har kopplats till olika livsstilssjukdomar.

Källa livsmedelsverket

Kokboken

Fiskpudding med skirat smör



4 portioner

5 dl risgrynsgröt
utan socker

2 ägg

1 tsk salt

½ krm vitpeppar

400 kokt torsk,
kolja, sej eller
sikfilé

1 msk ströbröd

25 gr smör

Ugn 200°

Gör så här

1. Blanda gröten med ägg, salt och peppar i en bunke. Dela fisken i bitar och vänd ner i blandningen.

2. Bred ut blandningen i en smord ugnsfast form. Strö över ströbröd och hyvlat smör och lägg på fisksmeten. Grädda i nedre delen av ugnen, ca 30 minuter, servera med skirat smör, citronklyfta och kokta ärter morötter och Haricots Verts

POESISIDAN

Höst dikt



Nu gulnar björken krassen slokar
och alla klagar på regn som tokar.
Hösten är här hör man beständigt.
Snart är det mörkt och allt är elände.
Då slår jag faktiskt dövörat till och säger
Hösten, den hör mej till
med friska vindar och björnbärssnår
och svamp i markerna vart jag går.
Och vilka färger vilken prakt
Välkommen hösten! Nu är det sagt.



Bingo Lotto

Vinn en förmögenhet samtidigt som du hjälper
föreningen. De pengar som föreningen tjänar på Bingo
Lotto går oavkortat till föreningens verksamhet.

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



Föreningen säljer Sverigelotter.



Tänk så bra att ha några lotter hemma till någon som
fyller år, har namnsdag eller om 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



Jämtlands läns ILCO-förening



Utbuktat område kring stomin?

1/3 av stomiopererade
utvecklar en parastomal
utbuktning inom ett år efter
operation*.

Är du en av dem?

SenSura® Mio Convex Flip
är det första och enda stomi-
bandaget som är speciellt
framtaget för utbuktningar
och bräck.

Ring oss på 0300-332 56
om du vill veta mer eller
beställa kostnadsfria prover.



SenSura® Mio Convex Flip



Enkel att applicera...

...och flippa för att fästa

*Incidence and risk factors for parastomal bulging in patients with ileostomy or colostomy"; R. M. Andersen et al., 2017, Colorectal Diseases.

