



ILCO-nytt

Nr 136 augusti 2026

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 2026

Ordf.	Mats Sjödin	070-651 14 07
V ordf.	Karin Wöyer Amcoff	070-422 70 71
Kassör	Ellen Gidlund	070-296 56 75
Sekreterare	Linda Näsström	070-678 22 43
Ledamot	Karin Sjödin	070-609 19 47
Ledamot	Barbro Zetterlund	070-544 76 95
Suppleant	Vakant	

Valberedningen:

Karin Sjödin	070-609 19 47
Barbro Zetterlund	070-544 76 95

STOMITERAPI MOTTAGNINGEN

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



Onsdag 16 september
Vi träffas kl. 16:00

Sill eller korv för icke surströmmingsfrälsta.
Läsk och lättöl ingår.



Icke medlemmar 100 kr

Köp gärna Sverigelotter

Ta gärna med er en vinst till lotteriet

Sista anmälningdagen 10 september



Anmälan till Mats Sjödin
070 - 531 66 20
E-post: jamtland@ilco.nu



Stomidagen

Fredagen den 2 okt mellan 10.00 - 15:00
kommer ILCO Jämtland / Härjedalen att
vara på ICA Maxi i Östersund – vid kassorna

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

Välkomna!

Minnesgåva

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



BG 5559-0194 Swedbank
Gåvotefon 070-531 66 20



Föreningsdagen på sjukhuset

Torsdagen den 28 maj hade vi informationsdag i Östersunds sjukhusfoajé. I år var vi tillsammans med Kraftens hus (en mötesplats för cancerberörda) samt Regionala Cancercentrum som var där för att få flera att screena sig för tarmcancer.

Vi fokuserade på att ge information om att stöd finns och att ge livskvalitet för de drabbade. Vi bjöd på musik och sång av Björn Amcoff och Karin Wöyer Amcoff, som fler besökare uppskattade.

Region Jämtland Härjedalen har screening för tjock- och ändtarmscancer för alla personer mellan 60 och 74 år. Att alla ska lämna ett prov är för oss en självklarhet. Det är viktigt att upptäcka cancer i tidigt skede.

Inom cancerrehabilitering är Kraftens hus en ideell aktör, en mötesplats för de som drabbats av cancer och deras anhöriga för att träffa andra med liknande erfarenheter. Kraftens hus finns på Brunnsgård 8 i Östersund och finns också kraftens hus digitalt.



Ordf. Mats Sjödin



Karin och Björn Wöyer Amcoff

ILCOs Sommarresa Tivars Gård Norderön

Onsdagen den 25 juni hade ILCO Jämtland / Härjedalen sin sommarresa som denna gång gick till Tivars gård på Norderön som ligger på södra delen av Storsjön. Kl 14:00 avgick buss från Strömsund via Östersund.

28 st förväntansfulla personer fick åka genom ett somrigt Jämtland. En färja tog oss till Norderön, vilket var en upplevelse för flera som inte åkt färja för ut. Tivars gård har ett eget mejeri med osttillverkning av get- och komjolk. Där finns en större brygga med sittplatser och musikunderhållning. Vår plats var inomhus. Där vi hade nära till grillbuffén och vi försåg oss med god mat med olika tillbehör. Efter maten kunde vi sitta och lyssna till ett lokalt coverband med en repertoar som vi alla kände igen med rock- och dansbandslåtar.



Karin och Mats Sjödin

Ett glatt gäng väntar på maten

Medlemsträff Strömsund

Den 22 juni, en fin sommardag, träffades 13 st. ILCO - medlemmar till en liten fikaträff på Kafé Tomten i Strömsund. Ett mysigt ställe på Hembygdsgården i Strömsund. En räkmacka och en stor Budapestbakelse med jordgubbar på blev förtäringen. Roligt att även medlemmar från Östersund kunde komma till träffen för alla medlemmar. En träff som har återkommit varje år.



Medlemsvärning

Vi vill bli flera och erbjudandet står kvar att varje medlem som värvar en medlem får två Sverigelotter. Välkomna i vår förening är bl a alla med mag-, uro- och tarmproblem. De med inflammatoriska sjukdomar som t ex ulcerös och crohns, tjock- och ändtarmscancer, som kallas kolorektalcancer. Diagnoser inom urinområdet såsom urinblåsecancer och cancer i urinvägarna. Även ärftliga sjukdomen som Familjär Adenomatös Polyp, FAP, och medfödda missbildningar i tarmsystem och urinvägar.

45 procent fler fall av tjocktarmscancer upptäcks tidigt genom screening



Nya siffror visar att screening för tarmcancer leder till tidigare upptäckt. Sedan 2019 har andelen tjocktarmscancer som upptäcks i stadium 1 ökat med 45 procent bland personer som kallas till screening.

I grupper som inte omfattas av screening är ökningen av diagnostiserade fall av tarmcancer 7 procent. Samtidigt minskar andelen fall som upptäcks i mer avancerade stadier.

Utvecklingen tyder på att screeningprogrammet redan har börjat ge resultat, trots att det ännu inte är fullt utbyggt i hela landet.

Fem siffror om screening för tarmcancer

45 procent fler fall av tarmcancer upptäcks i stadium 1 på personer som kallats till screening jämfört med 2019.

7 procent är den motsvarande ökningen i grupper som inte omfattas av screening.

60–74 åringar erbjuds tarmcancerscreening i Sverige idag.

7 500 personer får tjock- eller ändtarmscancer varje år.

3 000 dör av sjukdomen i Sverige varje år.

– Det här är ett viktigt tecken på att screening kan göra stor skillnad. När cancer upptäcks tidigt ökar möjligheten att behandla sjukdomen framgångsrikt, samtidigt som behandlingarna ofta blir mindre omfattande för den drabbade,

Källa: Cancerfondens hemsida internet

Hej ILCO-vänner

Som den trädgårdsnörd man är ska man ha en blå vallmo, så i år fick jag till den. Så lite stolt var jag och jag visade den för alla andra växtintresserade besökare i min trädgård. Min sommar har innehållit flera resor. Till barnbarnen söderut, en trädgårdresa, en resa med föreningen och en otrolig upplevelse till höga kustens bygdespel där (Tomas Ledin gjort musiken) nedanför Kramfors. Tomas tillbringande somrarna där hos sina föräldrar. Vi hann också med ett besök på ett whiskydestilleringsställe som heter High Coast. Så sommaren har varit innehållsrik för min del.

Jag är glad att en nära anhörig också uppmärksammas då en närstående drabbas av sjukdom. Så var det inte förr, då var det den drabbade som var i fokus. Att en anhörig får var med kan var avgörande i sjukdomsresan. Varje år drabbas ungefär 50 000 personer i Sverige av cancer. Detta innebär att en halv miljon svenskar om året har minst en nära anhörig som drabbas.

En sjukdomsresa kan vara lång för alla parter, även för anhöriga. Det har förbättras mycket under årens lopp. Som anhörig omfattas du inte av hälso-och sjukhuslagen då du inte är sjuk. Forskning kring anhöriga vid sjukdom kom fram till att ca 30 % får större risk att utveckla sjukdomar som hjärt- och kärlsjukdomar på grund av den stress man lever under. Där måste sjukvården vara mera observant på nära anhöriga.

Nu är den årliga surströmmingsträffen på Torvalla Bystuga i år på en onsdag den 16 september då det var fullbokat alla helger. Jag har även bokat in den 6 december till vår julträff samt stomidagen blir den 2 okt. Hoppas att det kommer folk.

Så sköt nu om era magar.

Ordf. Mats Sjödin



POESISIDAN



Och jag tänkte

Och jag tänkte
att en del reste med Amerikabåten
eller for till Stockholm som far min
gjorde, medan andra stannade i
byn. Kanske plockade smultron
där invid Lundströmska gården,
där lyste det rött i backen,
å fingertopparna mina var likt
juveler varje sommarlov,
och vi sprang ur bilen rätt upp i
backen till AnnMargret, till Eva,
till Lena, till stora äventyr
och därborta, där i Silsjönäse
stod farmors lillstuga
och bara väntade och tänk hur
innerligt allt i oss slog rot bland
kottar och furu,
och förfäder vi aldrig såg
vakade över oss,
nog kände vi det
så vi förblev i detta
hur långt borta vi än var
och vi hoppade i hö
med Aivi och Stellan,
och hängde upp
flugpapper i lagårn,
och sprang i skogarna



med Agne och Mats
och Jon slog ängarna,
och Ingrid och Tore
rodde över från Sil
och vid Norbergs färg
fanns allt en husägare
ville ha till sitt hus
och inget var på obehörigt
avstånd, stjärnorna var i oss
och grabbarna från Rossön
körde oss till Hammerdal
en julkväll i en ousägligt
vacker Impala, medan
landsvägen storögt
tittade på
å jag tänkte
att nog är det så här
man får stadiga ben
att stå på senare i livet.

Eva Bernerskog
Eva var vår barndoms -
lekkamrat som kom från
Stockholm om somrarna
Mats Sjödin





Sanning eller Bullshit!



Under många år på natten och på dagarna har jag haft sendrag/kramp i ben och fötter. Tårna drar ihop sej så att de vill hamna under fotsulan och vaderna blir stela med knutor som masseras. Jag fick då rådet att lägga en rostfri gaffel, tillika kniv och sked under madrassen för att slippa obehaget och numera har jag sällan sena drag. Då jag vistas i vårt fritidshus så har jag inte några matbestick i sängen och då får jag åkomman på natten så jag måste upp och hoppa och bete mig så jag väcker frugan och skrämmer änderna i sjön. Så rådet blir; lägg en del av ert rostfria bestick i sängen, det hjälper.

Mats Sjödin

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 man vill uppskatta något de gjort.

Du som är intresserad av att beställa lotter ring till

Ordf. Mats Sjödin tel. 070-531 66 20 **E-post:** Jamtland@ilco.nu



Jämtlands läns ILCO-förening



Sätt färg på livet

MED
CONFIDENCE
BE go[®]



Nu kan du känna dig trygg i vilken färg som helst. Confidence BE go[®] är en ny stompåse med utbytbara överdrag i sex olika färger. Överdragen är tvättbara, återanvändbara och lätta att byta, vilket ger dig friheten och flexibiliteten att matcha påsen med dina kläder, humör eller aktivitet.

Det spelar ingen roll var du är eller vad du vill göra. Med Confidence BE go[®] kan du klara det.

Det är lika enkelt som 1, 2, 3

Skanna QR-koden för att se vår superenkla instruktionsvideo:

Slutna och tömbara påsar är tillgängliga med plan och mjuk konvex platta och kan kombineras med valfri färg på överdrag.



För mer information eller gratis varupröver:
kundservice@mcare.se // 046-29 24 00
www.saltshhealthcare.com // Follow us:
M Care mcare.se @saltshhealthcare



© Registered trade marks of Salts Healthcare Ltd. © Salts Healthcare Ltd 2016. Products and trade marks of Salts Healthcare Ltd are protected by UK and foreign patents, registered designs and trade marks. Always follow the directions for use. For further details, please visit www.salts.co.uk. © M Care is a wholly owned subsidiary of Salts Healthcare Limited. v0