



# ILCO-nytt

Nr 116 september 2021

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](mailto:jamtland@ilco.nu)**

**ConvaTec**

## Soft Convex

**Colomate** EN-DELS SLUTNA PÅSAR  
**Uromate** EN-DELS TÖMBARA PÅSAR  
**Uromate** EN-DELS UROPÅSAR

- Stretchbar öppning; mjuk, flexibel och töjbar
- Många olika hålstorlekar som uppklippbar, förstansade, rund och oval konvex
- Brett 4-punktsbälte som fördelar trycket jämt
- Hudvänlig och säker häfta

**Önskar du produktprover eller har frågor?**  
Kontakta oss på telefon 020-21 22 22  
eller maila "soft convex" till [convatec.kundservice@convatec.com](mailto:convatec.kundservice@convatec.com)  
På vår hemsida [www.convatec.se](http://www.convatec.se) kan du läsa mer och även beställa produktprover  
Vi ser fram emot att hjälpa dig!

ConvaTec (Sweden) AB  
Box 15138  
167 15 Bromma  
© 2021 EuroTec BV ©2021 ConvaTec Inc.  
®/™ Varumärken tillhörande EuroTec BV

### 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>	

### **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

Söndagen 26 september  
Vi träffas kl. 16:00

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



### Underhållning.

Ta gärna med er en vinst till lotteriet

Kostnaden: 50 kr

Sista anmälningdagen 20 september  
Vänner och bekanta är också välkomna

Välkommen

Anmälan till Mats Sjödin  
070-5316620  
E-post: [jamtland@ilco.nu](mailto:jamtland@ilco.nu)



## HEJ ILCO – VÄNNER



Så änteligen börjar vi att åter gå till normala Förhållanden. Vi har fått våra sprutor och vi kan ha våra aktiviteter. Stockettitt började vi med och hoppas att vi kan fortsätta med flera framöver. Men det är fortfarande lite mörka moln, covid19 mutationerna vi får höra om, så riktigt säkert är man inte .

Situationen på regionsjukhuset har inte varit den bästa under året. Vi läser i tidningar och hör på radion om neddragningar av vårdplatser, bemanningen på olika avdelningar på sjukhuset är allvarlig man pratar om patientsäkerheten. Det tillståndet gör att vi patienter har en stor oro då kommer i kontakt med sjukvården. Kan vi inta känna trygghet i vården så är det i högsta grad anmärkningsvärd, att känna trygghet i sjukvården är oerhört viktigt. Jag får lite kontakt med medlemmar som vittnar om den goda sjukvård som vi får av personalen på sjukhuset trots deras arbetsituation, de gör allt för oss. Med tårar i de trötta ögonen gör de sina arbetsuppgifter. En stor eloge till personalen. Men vi kommer inte från den ängslan som vi patienter känner då vi ska komma i kontakt med vården

Att hålla oss friska och att måbra vill jag nu räkna upp olika sk. Friskfaktorer. Maten är viktig, en varierad kost med inslag av grönt och frukt. Motionera efter sin egna förmågan gärna en halvtimme om dagen gör undervärk för kropp och knopp. En god och sammanhängande sömn gör att kroppen och immunsystemet förmåga att stå imot fysiska och psykiska påfrestningar ökar. Ett positivt sinne och livssyn gör dagen lättare och betydligt trevligare. Det smittar också av sej på hälsan och omgivningen. Regelbunden intag av vatten är bra , liksom avhållsamhet från söta drycker. Kaffe, te kan i måttliga mängder fungera som kompliment. För mycket alkohol är en riskfaktor för hjärt-och kärleksjukdommar. Tobak utgör kanske den mest uppenbara hälsorisken. Att sluta röka är det mest hälsofrämjande man kan göra. Men framför allt kärlek och omtanke är viktig för såväl hjärtat som humöret. Vårdar vi våra relationer så mår vi själva och alla i vår närhet bättre. Sköt nu om er och ha en bra höst ordf. Mats Sjödin

## Färre fall av tarmcancer med riktade screeninginsatser

Allmän screening av 60–79-åringar för tjock- och ändtarmscancer beräknas kunna minska antalet drabbade av denna cancerform med åtminstone 400 fall årligen. Men framgångsrik screening förutsätter ett högt deltagande i screeningprogrammet och deltagandet kan vara lägre i högriskgrupper. En ny rapport från RCC som utgår från s.k. geomapping, visar att det behövs riktade insatser för effektivare screening i geografiska upptagningsområden där screening förväntas ge mest nytta.

Cancer i tjock- och ändtarm är den tredje vanligaste cancerformen bland män och kvinnor i Sverige. Tidig upptäckt och behandling innebär att nästan alla patienter kan botas och att efterföljande besvär av behandlingen blir mindre, vilket ger en högre livskvalitet och mindre lidande för patienten. Dessutom kan förstadier till tjock- och ändtarmscancer upptäckas och tas bort så att cancer inte behöver utvecklas.

Nu visar en ny analys av data från hela Sverige att Region Stockholm Gotland, som genomfört screening för tarmcancer sedan 2008, har haft en väsentligt lägre förekomst av tjock- och ändtarmscancerfall än övriga sjukvårdsregioner som uppvisat mellan 17 och 21 procent högre cancerförekomst. Rapporten är framtagen av Ulf Strömberg, adjungerad professor vid Göteborgs universitet och FoU-handledare i Region Halland

– Studien visar också att en högre andel tjock- och ändtarmstumörer hos 60–69-åringar i Region Stockholm Gotland, som har fått en inbjudan att delta i screeningprogrammet, har diagnosticerats i tidigare skeden. Det är en tydlig nytta och vinst med organiserad tjock- och ändtarmscancerscreening. Tidig upptäckt och färre som insjuknar i cancer innebär förstås en stor lättnad för individer och närstående, och belastningen på sjukvården blir mindre, säger Ulf Strömberg.

Källa RCC

**Geomapping, - Om** det finns ojämlikheter av befolkningen i olika landsdelar

**RCC- Regionala cancercentrum** Sverige har sex regionala cancercentrum för utveckling av cancervården enligt beslut från Socialdepartementet och i samarbete med Sveriges Kommuner och Regioner (SKR).

## Tarmvred Tarmstopp eller ileus.

Tarmvred kan bero på många olika orsaker. Vanligast i tunntarmen där passagen blockeras av att det blir sammanväxningar efter tidigare operationer. Att tarmen fastnar i ett bråck, maten har fastnat eller att tarmen har vridit sig själv. Tumörer i magen, omkring 25 procent av tarmcancer upptäcks vid akuta besök för tarmvred. Nervskada i tarmarna kan också vara orsak till tarmvred. Stoppet i tarmen gör att det anhopas tarminnehåll och gaser som spänner ut buken. Man har buksmärter ibland i intervaller illamående och kräkningar. Om inte stoppet löser upp av sig själv så blir det operation.

Hur undviker man tarmvred? Kosten har betydelse strax efter en magoperation, livsmedel med långtrådiga fibrer som sparris och citrusfrukter. Lök baljväxter svamp kan upplevas som svårsmält. Som för alla andra är det viktigt att maten tuggas väl. Försök äta långsamt och kom ihåg att dricka ordentligt. Den som har problem med tarmvred bör alltid få tala med en dietist för att där få individuella och personliga råd. Be er läkare om remiss till en dietist!

Källa Wikipedia



## Träff Stocketitt Frösön

ILCO, tarm-uro och stomiförbundet i Jämtlands län ordnade en träff för sina medlemmar på Frösön en augustidag med sol från en molnfri himmel.

På bilden syns en del av deltagarna med ordförande Mats Sjödin i mitten Efter mer än ett års pandemi med restriktioner och förhållningsregler kändes det mycket trevligt att få träffas igen. 24 medlemmar intog Café Stocke Titts goda lunchtallrik i Stockesalen och fick möjlighet att surra och prata med varandra i en gemytlig stämning.



foto Karin Sjödin

Inger Breil

## Vi kan träffas igen

Nu har vi under minst ett och ett halvt år varit hindrade från att träffas på grund av coronaviruset. Men i takt med att smittspridningen minskar kan vi återgå till ett mer normalt liv. Rådet till föreningar om att ställa in, skjuta upp eller genomföra möten och stämmor på distans tas bort. Det som gäller just nu är att 300 personer får delta vid inomhusarrangemang med sittplatser men sällskapet ska kunna hålla avstånd. Totalt är omkring 50 % av länets invånare är vaccinerade och 98 % av personer över 65+. Det kan finnas en viss risk att du kan bli sjuk trots vaccinationen och därmed smitta andra, även om du själv inte utvecklar några symtom. Därför gäller de grundläggande råden även för dig som är vaccinerad. Stanna hemma även om du bara känner dig lite sjuk. Håll avstånd till andra både inomhus och utomhus.

Tvätta händerna ofta Testa Dig vid symtom

Inger Breil



Sid 7

# Kokboken

## Kinesisk köttgryta

- 300 g fläskkött, av bog eller skinka
- 2 gula lökar
- 2 morötter
- 2 paprikor, gröna
- 3 ananasringar
- 1 1/2 dl ananas späd
- 3 msk socker
- 3 msk soja
- 2 msk vinäger
- 3 msk tomatpuré



Skär köttet i strimlor. Skala och hacka lök. Skiva morötterna och strimla paprikan. Dela ananasen i bitar. Bryn köttet i en stekpanna. Fräs grönsakerna och ananasen i en gryta. Späd i pannan med ananas späd. Tillsätt socker, söta, vinäger och tomatpuré. Rör om så allt blandas väl. Kan redas av med lite maizena. Häll över i grytan och låt koka upp. Servera med ris och sallad.

*Det var en fotbollsspelare från Våle  
Som sköt sämre än Hin Håle  
Publiken blev puff  
När han lade en straff  
-som träffade hörnflaggans påle*



Sid 8

# Minnesgåva

ILCO Jämtlands Minnesfond

Till stöd för människor med mag - och tarmproblem



BG 5559-0194 Swedbank  
Gåvotelefon 070-531 66 20



## Klimatsmart i 30 år

Denna matta vävde jag 1968  
av gamla kläder. Riktig recycling  
Mina barn tycker att jag ska slänga  
den. Den har legat i hallen i 30 år.  
Bara för att retas så ligger den där de  
Ligger. En påminnelse om att min  
generation var klimatsmart innan  
ordet fanns



Sid 9

## POESISIDAN



*Jag hör en melodi  
av finaste tråd spunnen  
den skälver i harmoni  
av längtan svunnen*

*Den sjunger i mitt inre  
en glädjens tonskaskad  
den formar om mitt sinne  
den gör mig säll och glad*



Gösta Linderholm

Akvarell Lena Linderholm

## Lunch träff i Strömsund med omnejd

Den 6 okt kl 13: 00

Bjuder ILCO Jämtland sina medlemmar på lunch och  
samvaro på Hotell Nordica Strömsund

Anmälan hos föreningen <tel:070-5316620>

Välkomna  
Hälsar styrelsen



Sid 10

# 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 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

Sid 11



Jämtlands läns ILCO-förening



För att förbättra sjukvården finns Mediplast vid din sida, alltid redo att leverera kunskap och innovativa produkter.

Vi erbjuder ett stort sortiment med säkra och brukarvänliga produkter inom stomi. Produkterna är diskreta och framtagna med brukarnas perspektiv i åtanke. Bland annat är Mediplasts tömbara påsar för ileostomi utrustade med en backventil som en trygghetsfaktor för brukaren och för att minimera risken för läckage. Flera produkter finns i olika färger för att upplevas mer som personliga hjälpmedel än som sjukhusprodukter.

Vi har full support med utbildade produktspecialister, väl bemannad kundtjänst och ett logistiksystem som gör allt för att tillgodose dig som kund.

Kontakta oss på tel 040-671 23 00 eller besök vår hemsida [www.mediplast.com](http://www.mediplast.com).



Mediplast AB  
Box 1004, 212 10 Malmö  
Tel kundtjänst: 040-671 23 00  
[mediplast.info@mediplast.com](mailto:mediplast.info@mediplast.com)

[mediplast.com](http://mediplast.com)