



**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)**

**Nytt Yttre.**  
Samma hudvänliga innehåll.

Under 2026 kommer förpackningarna på alla Axotans tillbehör spröjare successivt att få ett nytt utseende. Produkterna är helt oförändrade. Endast förpackningens design på förpackningarna har uppdaterats.



Axotan AB  
042-22 28 14  
kundservice@axotan.se  
www.axotan.se



**Styrelsen 2025**

<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>Linda Näsström</b>	<b>070-678 22 43</b>
<b>Ledamot</b>	<b>Sigrun Walkeby</b>	<b>070-626 00 71</b>
<b>Ledamot</b>	<b>Barbro Zetterlund</b>	<b>070-544 76 95</b>
<b>Suppleant</b>	<b>Karin Sjödin</b>	<b>070-609 19 47</b>

**Valberedningen:**

<b>Karin Sjödin</b>	<b>070-609 19 47</b>
<b>Barbro Zetterlund</b>	<b>070-544 76 95</b>

**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

# Årsmöte 2026

på

## Norra station

*Hamngatan 11 i Östersund*

*Fredagen den 27 mars*

*Kl. 16:00*

*Möteshandlingarna kan erhållas hos ordf.*

*Middag för våra medlemmar*



*Mycket välkommen  
önskar Styrelsen*

**Anmäl dig senast 20 mars till**

**Mats Sjödin 070-531 66 20**

**E-posta [jamtland@ilco.nu](mailto:jamtland@ilco.nu)**

**Anmäl ev. allergi**



## Julträffen 2025



Julträffen gick av stapeln den 7 december på Torvalla Bystuga vi blev 44 st. Vi börjar med glöggmingel med tillbehör, roligt att se flera nya medlemsansikten. Därefter blev det väl tilltaget julbord slutade med Ris á la Malta. Till kaffet och Pepparkakan underhöll Trubaduren Linus Isander med bred repertoar av visor sånger en del sjöng vi glatt med i. Ett stort lotteribord avverkades med skänkta och tiggda priser, givmildheten var stor så tack alla som skänkte till prisbordet Tack tomten som ställde upp alla närvarande fick sin julklapp det gjorde du bra Tack alla som hjälpte till med att plocka bort bord och stolar och städade Vilket glatt gäng ILCO Jämtland är En god jul och gott nytt år önskades till alla Vi har nu en ny föreningsår att se framemot, vi får se vad styrelsen hittar på



Trubaduren Linus Isande och Karin

Vi söker flera till styrelsen en suppleant Är någon intresserad hör av er gärna av er till valberedningen. Vi har trevliga möten oftast digitala Välkomna till oss

Karin och Barbro 070-609 19 47



## Nytt inom Forskningen:

En daglig tablett acetylsalisyra (Aspirin) har visat sig kunna halvera risken för återfall i kolorektal-cancer hos patienter med vissa genetiska förändringar i tumören. Enligt en studie publicerad i New England Journal of Medicine minskar risken för återfall med mer än 50 % hos patienter som fick acetylsalisyra dagligen i en låg dos under tre år. Detta resultat har stor uppmärksamhet och kan förändra behandlingar för patienter med tjock och ändtarmscancer. Anna Martling professor vid Karolinska institutet betonar att detta är en fantastisk utmärkelse för cancerforskningen och kan spara liv

Källa Karolinska institutet Internet

## Robotkirurgi och artificiell intelligens

Robotkirurgi har redan gjort sitt intåg på många sjukhus världen över. Robotiska system som Da Vinci Surgical System tillåter kirurger att utföra mycket precisa och minimalt invasiva ingrepp. Dessa system förbättrar kirurgens precision och stabilitet, vilket minskar risken för mänskliga fel.

Artificiell intelligens (AI) spelar en allt större roll i kirurgi. AI kan analysera enorma mängder data för att ge kirurger insikter och rekommendationer under operationer. AI kan också användas för att utveckla nya kirurgiska tekniker och förbättra befintliga. Genom maskininlärning kan AI-system lära sig att identifiera och undvika potentiella komplikationer, vilket ytterligare ökar säkerheten för patienterna.

Källa: Framtidens-kirurgi-inom-medicinteknik internet

## Hej ILCO vänner!

*Ett år går fort och det är dags för årsmötet som jag hoppas att många vill komma till. I år testar vi ett nytt ställe Norra station Hamngata 11 Man går ner på tvärgatan mittemot Kärnan på Prästgatan Verkar vara ett trivsamt ställe*



*Det här med sjukresor är ett misslyckande, jag brukar opereras två gånger per år byter s.k. stent ett rör mellan njure och blåsa. Man är inte så pigg efter operationen och det tar sin tid att kisseriet ska komma igång. Som patient ska du själv beställa din hemresa på reseservice. Denna gång fick jag till svar att jag kunde ta bussen fast jag fått sjukresan alla gånger förut då jag hade opererat mej. Sjukintyg från vården behövs inte dom har ingenting med sjukresor att göra. Varje resa bedöms var för sej, om jag fått den förut så hade det inte någon betydelse. Så den bedöms olika fast villkoren är lika. Konstigt att en taxi station kan bedöma utan medicinsk kompetens om man ska få resan eller inte. Jag fick resan då jag stod på mej men Skrämmande är det för patienter som inte har förmågan att stå på sej. Fick vetskap om en man som fick ta en jobbig resa med bussen hem till Strömsund sen viste inte han hur han skulle ta sej från busstationen hem, hade fyra km kvar tur var det att en som kände mannen körde förbi och fick skjuts hem, han grät då han var hemma. Jag har gjort en anmälan till Patientnämnden som verkar fått flera anmälningar Jag har skrivit ett medborgarförslag till regionfullmäktige i november ringde i januari och kollade om det kommit fram. Tjänstemännen ska titta på det i mitten på februari sen kanske kunde det behandlas för att komma i fullmäktige. Det tar sin tid, hur många ska få gråta när de kommer hem Det går så sakta att åtgärda det som är fel.*

*Så har jag planterat mina gurk- och tomatplantor det kanske blir ett trädgårdsår för mej igen, gillar att påta i jorden. Man längtar till sommaren då mina liljor blommar som Lolipop den var fin förra året*

Sköt nu om er

ordf. Mats Sjödin

## Vi fick en hälsning från Kraftens hus

**ILCO Jämtland har bidragit till Kraftens hus i Östersund på 10000 Kr för det fina arbetet för cancerdrabbade och deras anhöriga, den överlämnades vid deras jul träff**

**Kraftens hus är en ideell förening som driver en mötesplats för gemenskap som kan ge kraft och stöd till alla som berörs av cancer främst patienter och närstående. Kraftens hus är en plats för socialt emotionellt fysiskt stöd till alla cancerberörda**



Barbro Zetterlund Mia Ajax och Mats Sjödin

## Fakta rutan

### Mjälten

**Filtrering av blod,** Mjälte fungerar som ett filter som avlägsnar gamla och skadade röda blodkroppar samt blodplättar. Den återvinner också järn och andra komponenter från dessa celler

**Immunförsvaret** Mjälten producerar och lagrar vita blodkroppar särskilt lymfocyter som är avgörande för kroppens försvar mot infektioner, När Mjälten upptäcker bakterier eller virus aktiverar den immunförsvaret för att bekämpa dessa smittämnen

**Blodreserv:** Mjälten kan lagra upptill 240ml blod och avger det vid behov till ex blödningar. Detta gör den till en viktig komponent i kroppens förmåga att hantera blodförlust

**Deltagande i inflammation och läkning.** Mjälten är involverad i produktionen av ämnen som är viktiga för inflammation och läkning vilket hjälper kroppen att återhämta sej från skador och infektioner



## Bingo Lotter

Till Jul, Nyår blev 1025 st. lotter sålda plus Jul-Svergielotter och adventskalendrar.

Försäljningen sker vid ICA butiken och närbutiken Solis i Strömsund

Vi tackar ICA chefen för han upplåter en plats för vår försäljning

Även Solbackens Närbutik ska ha tack

Ett stort Tack till alla som köpte lotter.

Ett bra tillskott till vår kassa.



## Minnesgåva

### ILCO Jämtlands Minnesfond

Till stöd för människor med mag - och tarmproblem



BG 5559-0194 Swedbank

Gåvotelefon 070-531 6





# 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](mailto:Jamtland@ilco.nu)

det är så skönt att göra ingenting  
och sedan vila efteråt



# POESISIDAN



*Januari: Tider kommer tider går där strider rår märks djupa spår Stilla frid och slut på strid är min Högsta önskan*

*Februari: Naturen sover under mjuka täcken, väntar på ljusa tider*



*Mars: Bort med allt gammalt in med blomstrande tider det blir som det blir*

*April: Vintervilan är slut människan kan andas ut vårens tid är nu*

*Maj: Sommaren är grönt med kronor av grönt det är gudomligt skönt*

*Juni: Sommarsolens ljus dansade över land och hav molnen är gömda*

*Juli: Sjung mitt hjärta jubla sjung stämd din lyra, lyssna hör skogens sus och fåglars kör smeker ömt ditt öras snäckå lindrar oron i din själ*

*Augusti: Sommarlovet är slut snart har allting blommat ut ensam blir en liten trut*



*September: I poesins värld finns inga gränser, öppna ditt hjärta spräng alla hinder oändlig frihet*

*Oktober: Himlen är så grå men trädens färger gör mej glad ändå*

*November: Från himlen faller silverljus smyckat allt som fryser Vintern är snart här*

*December: Kärlekens ljus strålar för liten och stor. brinner för alla*



*Ur Margareta Rudbo Almanacka som säljs till förmån för läkare utan gränsers arbete i Ukraina*

# Kokboken

## Skånsk sillåda 4 personer

8-10 (ca 800 gr) kokt, skalad potatis  
1 burk inläggningssill urvattnad (ca 420 g)  
1 röd lök  
2 hårdkokta ägg  
1 syrligt äpple  
2 msk hackad dill  
2 msk skånsk senap  
2 dl lätt crème fraiche  
½ dl mjölk



Sätt ugnen på 225 grader  
Skiva potatisen. Skär sillen i ca 1 cm breda bitar. Skala och skiva löken tunt  
Varva potatis sill och lök i en smord Ugnsfast form  
Skala och hacka äggen Skala, kärna ur och tärna äpplet  
Blanda ägg hack, äppeltärningar, dill, Senap, crème fraiche, och mjölken  
Bred blandningen över potatisen, sillen och löken i formen  
Grädda mitt i ugnen 20-25 minuter



**Vad känner du till om IBD?**

IBD360 är en mobilapp med information och utbildning kring IBD, inflammatoriska tarmsjukdomar, Ulcerös kolit, Crohns sjukdom och mikroskopisk kolit. Här finns även information om hur det kan vara att leva med IBD. Appen är utvecklad tillsammans med hälso- och sjukvårdspersonal.

**TILLOTTS PHARMA**

Ladda ner appen idag

Informationen i appen är avsedd för vuxna över 18 år och ersätter inte en individuell medicinsk bedömning. Ansvarig utgivare är Tillotts Pharma AB | Gustavsundsv. 135, 167 51 Bromma | www.tillotts.se