ILCO-nytt Nr 133 november 2025

Jämtlands läns ILCO- förening

ILCO
Tarm- uro- och stomiförbundet
Jämtlands länsförening

Föreningens adress: ILCO Jämtlands länsförening
c/o Sjödin Storgatan 50 833 33 STRÖMSUND
Föreningens telefon hos ordf. 070-531 66 20
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 Nässström	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

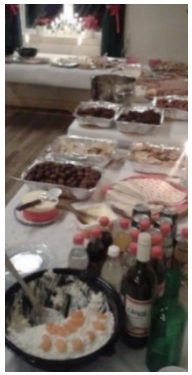
Valberedningen:
Karin Sjödin 070-609 19 47
Barbro Zetterlund 070-544 76 95

STOMITERAPMOTTAGNINGEN
Plan12, Lasarettet
STOMITERAPEUTER, LEG: SJUKSKÖTERSKA
Marie Larsson, Kristina ”Kickan” Olofsson
Tfn-tid mån - tors 08.00-09.00
Tfn: 063-15 38 98

ILCO Julträff 2025

Stort julbord
I Torvalla Bystuga

7 december 16:00



Underhållning

Avgift 150: -
icke medlemmar 300: -

Skänk gärna vinster till lotteriet
Anmälan senast 1/12 till tel. 070-531 66 20

Mail: jamtland@ilco.nu

Tomten kommer
Alla närvarande medlemmar
får en julklapp

Mycket välkomna
önskar vi i styrelsen

ABF
ARBETARNAS BILDNINGSFÖRBUND

Surströmmingen 2025

Vår surströmmingsträff hölls den 19 september på Torvalla Bystuga. 29 st hade anmält sig till festen. Då alla gästerna kommit dök vi ner i surströmmingsburkarna. En del letade efter rommen andra tog god tid på sig och gjorde en klämma av tunnbröd med potatis, strömming, lök och gräddfil. Nöjda efter strömmingen fick vi en cocoskaka till kaffet och underhållning av Tommy John med kända och egna visor. De sånger som var lite kända kunde vi sjunga med i så stämbanden fick lite motion också. Ett lotteri klarades av med skänkta och tiggda priser, fruktkorgarna fick nya ägare en del hade turen att vinna flera priser och en del blev utan.

Stomidagen 2024

I år var det även den internationell Stomidagen och ILCO förbundet fick pris i arbetet med problemet av uteblivna bandageleveranser från apoteken. Apoteken är skyldig att tillhandahålla oss de stomi-material som vi ska ha. Viktigt att vi känner oss trygga att få det material som vi ska ha. Grattis förbundet.
ILCO Jämtland var på Sjukhusets foajé den 2 oktober. Vi hade annonserat i länstidningarna. Många kom förbi vårt bord både medlemmar och ev. nya medlemmar. Stundtals blev det mycket folk som var intresserade och tyvärr hann vi inte med alla.
Att ha magproblem är en folksjukdom Nästan halva Sveriges befolkning lider av någon magåkomma. De som var intresserad fick information om vår verksamhet, våra resor träffar, utflykter, surströmmingen och vår höjdpunkt under året dvs julträffen. Vi fick även lite positiva åsikter om vår lilla tidning Guckuskon. Det är inte många föreningar som har en tidning. Tack alla som ställde upp på stomidagen ni gjorde att bra arbete.

Minnesgåva

ILCO Jämtlands Minnesfond

Till stöd för mänskor med mag - och tarmproblem

BG 5559-0194 Swedbank
Gåvotelefon 070-531 66 20

Hej ILCO vänner!

Så har man blivit farfar igen till en liten Alvar, synd att han bor så långt borta men vi har Face Time, där får vi får följa honom och storasyster hur de växer och blir stora, men till sommaren ska vi nog råkas.
Mitt trädgårdsintresse har gjort att hela garaget är proppfullt med växter . Det är lite avkopplande att gå där och plocka bort vissna blad ge en skvätt vatten, planera lite för nästa års trädgård. Och jag får vänta ett helt år på att min stora vita lilja ska blomma igen. Jag var till Östersund och passade på att besöka Kraftens hus på Brunnsgränd. På en gång då man klev in genom dörren kände man sig välkommen. Kraftens hus är en plats för cancerberörda dvs om du själv har cancer eller är anhörig. Ta en kopp kaffe med godoppa, sitta och prata, sjunka ned i soffan. Bara vara där prata om allt möjligt inga anspråk på att nu ska vi prata cancer. Det är mycket som inverkar på livet. Cancern är ett laddat ord och det påverkar vårt liv. Bara att få dela med oss om våra tankar känns skönt, du är inte ensam. Då du kommer hem så minns du samtalen som ett stöd i dina funderingar. Att mötas fysiskt har stor betydelse, ett igenkännande litet leende, en nick en kram, bara att se en annan människa kan göra mycket. Det finna olika stöd för oss cancer -drabbade. Ofta samtal via telefonen, men det blir mera opersonligt. Det blir inte på samma sätt som ett fysiskt möte, som man tar med sig. Det blir lättare att klara av en behandling och mindre svårt att hantera cancern då man möts i samma situation.
Så var det dags för vår årliga julträff. En aktivitet som vi inte får missa, men vi vet inte hur länge vi kommer att köra den som vi brukar för styrelsen börjar komma upp i aktningsvärd ålder så det behövs nya styrelsemedlemmar som tar vid. Vi har satt in cocoskakan under kokboken som många vill ha receptet på, så lycka till i julbaket. Hoppas att alla får ett fint slut på året och God Jul och ett Gott Nytt År. Sköt nu om er !
Ordf. Mats Sjödin

Vad använder kroppen protein till?

Protein är ett näringsämne som ger kroppen energi. Protein är kroppens byggstenar och används i många olika processer.
Det används exempelvis för att upprätthålla immunförsvaret, celler och vävnader och det hjälper kroppen att producera de hormoner och enzymer den behöver. Vid sjukdom rekommenderas vi äta en mer proteinrik kost, eftersom protein hjälper immunförsvaret. Dessutom uppmuntras äldre människor att äta mer protein, eftersom kroppen med åldern har svårt att utveckla muskelmassa. Extra protein kan hjälpa till att upprätthålla den befintliga muskelmassan.
Källa Illustrerad vetenskap

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*

Allvarliga sjukdomar som cancer och autoimmuna sjukdomar kan i framtiden avslöjas med blodprov. En studie genomförd i Stockholm är ett steg på vägen.

Resultaten av studien, som genomfördes i Scilifelab och som var ett samarbete med över 100 forskare världen över, publicerades i tidskriften Science. Där har man kartlagt så kallade molekylära fingeravtryck som 59 olika sjukdomar lämnar i en individs blodproteiner.

Det här är en teknisk utveckling som nästan saknar motstycke inom medicinsk forskning, säger Mathias Uhlén, som är professor i mikrobiologi vid KTH och är en av huvudförfattarna till studien.
Petter Brodin, som är professor i pediatrisk immunologi vid Karolinska institutet, är också medförfattare till studien,
– Det finns proteinmönster som skiljer sig mellan olika sjukdomar, men även mellan individer i olika åldrar och kön. Den här studien ger oss en referens, en typ av karta över detta.
Han menar att ”det finns massvis att vinna på tidig upptäckt och behandling”.
– Det gäller inte bara cancer, utan också många autoimmuna sjukdomar och inflammationssjukdomar, säger han.
Publicerad 2025-10-10 i SVD Svenska Dagbladet

Medlemsvärvning

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.
T ex 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.

Dagliga promenader kopplas till minskad risk för 13 cancerformer

En omfattande brittisk studie visar att dagliga promenader kan minska risken för att utveckla upp till 13 olika typer av cancer. Studien, som omfattade över 85 000 vuxna, använde aktivitetsmätare för att objektivt registrera deltagarnas rörelsemönster under en vecka. Efter i genomsnitt 5,8 års uppföljning hade cirka 3 % av deltagarna diagnostiserats med någon av de undersökta cancerformerna. Resultaten visade att 7 000 steg per dag var kopplat till en 11 % lägre cancerrisk jämfört med 5 000 steg. 9 000 steg per dag var kopplat till en 16 % lägre risk. Över 9 000 steg per dag noterades ingen ytterligare signifikant riskminskning.

Intressant nog spelade gånghastigheten mindre roll; det var den totala mängden rörelse som var avgörande. Att ersätta stillasittande tid med lätt eller måttlig aktivitet visade sig också minska cancerrisken.

Den starkaste kopplingen mellan fysisk aktivitet och minskad cancerrisk sågs för magsäck, urinblåsa, lever, livmoderslemhinna, lunga samt huvud- och halscancer.

Denna studie understryker vikten av regelbunden fysisk aktivitet för cancerprevention. Även måttlig aktivitet som dagliga promenader kan ha en betydande inverkan på hälsan. Att integrera mer rörelse i vardagen är en enkel och effektiv strategi för att minska risken för flera cancerformer.

Källa Vetenskapspuls internet

Kokboken

20 st Kokoskakor

Smör	75gr
Ägg	1st
Socker	1,5 dl
Vetemjöl	1 msk
Bakpulver	1 tsk
Kokos	2,5 dl

Fyllning

Smör	150 gr
Florsocker	2,5 dl
Apelsin	1st
Äggula	1st

Ugn 175°C

Gör så här:

1.Smält smöret. Vispa ägg och socker pösigt. Blanda mjöl, bakpulver och kokos och rör i äggsmeten ihop ned smöret. Rör till en smet.

2. Klicka ut smeten glest på plåt med bakplåts papper. Grädda i mitten av ugnen i ca 8 minuter. Låt svalna på plåten.

3. Fyllning.
Vispa smör och florsocker poröst. Tillsätt rivet apelsinskal och äggula. Lägg ihop flarnen med kräm emellan

POESISIDAN

Skrivkramp
Mitt huvud är fullt av tankar,
som på skallbenet bankar
de vill att
jag på dörren skall glänta
så att jag kan dem nedpränta
Men när jag för pennan till pappersarken,
allt suddas ut som ristats i hjärnbarken

Är detta något som hör diktare till?
Att när man tar i pennan så tiger det still.
Nej! det är nog detta som gör mig till
en sann Amatör

Sportfiskaren glömde sin fångst under sätet i bussen. Fem dagar senare kunde man läsa en notis i tidningen:
- Om den person som glömde en påse med fisk på 93:ans buss vill vara vänlig och komma ner till garaget så kan han få bussen.

M Care annonsen