



# ILCO-nytt

Nr 135 Maj 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](mailto:jamtland@ilco.nu)**

**Stomitillbehör  
för ett socialt och  
aktivt liv**

Besök vår webbshop:  
[www.nordicstomacare.com](http://www.nordicstomacare.com)

### Styrelsen 2026

<b>Ordf.</b>	<b>Mats Sjödin</b>	<b>070-651 14 07</b>
<b>V ordf.</b>	<b>Karin Wöjer Amcoff</b>	<b>070-422 70 71</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>Karin Sjödin</b>	<b>070-609 19 47</b>
<b>Ledamot</b>	<b>Barbro Zetterlund</b>	<b>070-544 76 95</b>
<b>Suppleant</b>	<b>Vakant</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

# Styrelsen 2026



**Ordförande**  
*Mats Sjodin*  
*Strömsund*



**Kassör**  
*Ellen Gidlund*  
*Brunflo*



**Sekreterare**  
*Linda Näsström*  
*Östersund*



**Vice ordförande**  
*Karin Wöjer Amcoff*  
*Strömsund*



**Ledamot**  
*Barbro Zetterlund*  
*Strömsund*



**Ledamot**  
*Karin Sjodin*  
*Strömsund*



# INFORMATIONSDAG

*Kunskap, stöd och gemenskap  
- för hälsa och livskvalitet*



*Alla är  
varmt  
välkomna!*

ÖSTERSUNDS SJUKHUS FOAJÉ

TORS DAG 28 MAJ

KL. 10.00 - 15.00

*Musik & sång*

framförs av

*Karin Wöyer Amcoff  
& Björn Amcoff*

## VI FINNS PÅ PLATS FÖR DIG

Föreningar informerar och svarar på frågor om:

Tarm-, uro- och stomifrågor

Vikten av tarmscreening.  
Särskilt fokus på att nå  
utrikesfödda män, men alla  
är välkomna.

Stöd till cancerdrabbade  
och deras anhöriga

KL.  
12.00



KL.  
14.30

Arrangeras av



*Tillsammans gör vi skillnad - för hälsa och framtid!*



## Medlemsträff i Strömsund

Kafé Tomten Hembygdsgården  
Föreningen bjuder medlemmarna på fika

Onsdagen 22 juli kl. 14:00

Anmälan till 070-531 66 20 senast 19 juli

Alla medlemmar är välkomna



## Avtackning Göte Olofsson

Vid Årsmötet på Norra Station avtackades Göte Olofsson för sitt arbete i Styrelsen. Göte har varit medlem i vår förening sen slutet av 70 talet och många år i Styrelsen. Med sin långa erfarenhet som stomibärare har han tillfört mycket stöd och delat med sej till andra, nya som gamla medlemmar. Han har alltid ställt upp vid våra träffar varit en hjälpsam hand vid ställt fram bord, städad m.m. och som Tomte vid julträffen. Personligen vill jag tacka för alla telefon-samtalen vi haft där vi kunde bolla våra frågor kring stomi och andra frågor.  
Tack Göte



Karin Sjödin lämnade en present och blomma

## Citatet

Hur lång en minut är beror på vilken sida om toalettdörren man befinner sej

## Cancergalan i Strömsund



Den 14 mars var ILCO Jämtland med i cancergalan Music beats Cancer i Strömsund. Vi höll till på Folkets hus och i restaurangen på Nordica. ILCO Jämtland hade ett eget bord där vi presenterade föreningen och sålde bingoletter och Pins där slanten gick direkt till cancerforskningen.



Dagen började 11:30 med Lunch-Quiz underhållning i restaurangen med Popsnöret där vi fick tävla i att gissa på olika frågor om musik. 14:00 blev det underhållning i Virveln Elvis och Beatles musik med lokala artister, dansare kör m.m. Alla intäkter gick till cancerforskningen. På kvällen var det bubbelkväll för damer. Underhållning var bröderna Rongedal. ILCO Jämtland donerade till cancergalan 50000 kr tack vare bingoletterförsäljningen som gick bra till julen 2025. Många köpte uppsittarlotter och lotter vid nyåret. Vi har många som har drabbats av cancer i föreningen. Tarm och ändtarmscancer, uro-cancer. Därför känns det mycket viktigt att stötta cancerforskningen.



Mats Barbro och Karin vid vårt bord  
Till höger ett diplom från Music Beats Cancer



# Årsmöte 2026

Vi var på ett nytt ställe för i år Norra Station mitt i Östersund Lokalen som vi skulle vara i var inte så åtkomlig för den som hade svårt att gå eller med rullator, de fick ta en hiss och gå en bit runt förbi ett kontor. för att komma till den lokal som vi skulle vara i en verklig grov miss i planeringen Vi beklagar det och hoppas att vi kan planera bättre nästa år



Vi välkomnades med kaffe och en dammsugare



Och Årsmötet startade med upprop 32 st. kom. En parentation för de medlemmar som gått bort och en dikt lästes. Till mötes ordf. valdes Karin Wöjer Amcoff och Sekreterare Linda Näsström. Årsmötet genomfördes med en dagordning från vår stadgar. Verksamhetsberättelsen och den ekonomiska berättelsen redovisades. Vårt medlemsantal är 114 vi ökar varje år med några medlemmar vilket är glädjande. Aktiviteterna under 2025 Föreningsdagen på sjukhuset Lokalträff i Strömsund Bussresa till Yxskaftekälens modelljärnvägar med fika på plats och en lunch på Kaffe Tomten i Strömsund. Surströmmings träff på Torvalla Bystuga Stomidagen och julträffen med stort julbord och julklappar En styrelse valdes två lämnar styrelsen och en ny tillkom Vår tidning Guckuskon kom ut med fyra nummer annonser första och sista sidan vilket bidrar till att portokostnaden minskar. Ekonomin är god tack vare bingolett försäljningen Karin Wöjer Amcoff informerade om Cancer galan i Strömsund där ilco Jämtland var med på et hörn Linda Näsström informerade om Kraftens Hus en mötesplats för cancerberörda som nu finns digitalt Årsmötet avslutades med middag buffébord och pannacotta i efterträtt

## Hej ILCO vänner

Så har våren kommit och dags att kratta gården Det blåser lite så man krattar i medvind men då vänder vinden och blåser motvind så gör man en paus för det blåser så mycket då lugnar det ner sej och så fort man tar i krattskäften så blåser det upp. Den blev krattat även i år och man glads av at snödroppen tittar fram



Jag kanske har skrivit om det förut det är det digitala samhället vi lever i Kontakten med myndigheter och sjukvård ska ske digitalt via appar eller e-tjänster Mycket är bra men säkerheten och integriteten är två viktiga saker som skall stämma Många upplever svårigheten med att beställa tid hos sjukvård för många klickar för att komma rätt i e-tjänsten, förnya receptet, prover och så vidare. Att kontakta sjukvården via internet som Min doktor, Kry, Doktor24 Många blir besvikna man upplever att servicen är bristfällig det rapporterades att läkarna inte lyssnar avbröt och inte motiverade sina beslut. Det ledde till att patienten kände sej dumförklarad och kränkt. Att de fick betalt för korta stressade samtal utan konkreta råd. Vidare har läkarna ett bonussystem som gör mer betalt för flera patienter de tar i mot. Trots fel och brister var en minoritet nöjda. En snabb kontakt och bra bemötande Under sökningen gjordes av Trustpilot på internet.

Nu har vi vår Förenings dag på Sjukhuset denna gång med nya tag med underhållning och vi är med Kraftens hus I Östersund.

Sköt nu om er och ha en skön Vår och en bra sommar  
Ordf. Mats Sjödin

## Socialstyrelsen ska se över screening av tarmcancer

Socialstyrelsen meddelade så sent som i vintras att dagens rekommendation om screening för tarmcancer som omfattar 60-74 åringar inte kommer att ändras till att påbörjas i 50-årsåldern. Den senare åldersgränsen rekommenderas sedan 2022 av EU-kommissionen, och följs också av många EU-länder. Men i Sverige har myndigheten bedömt att det är osäkert om en sänkt gräns skulle minska dödligheten.



Beskedet och hållningen har skapat debatt. Kritiker har bland annat pekat på en ökning av cancerformen bland 30 till 50-åringar, men myndigheten har försvarat sitt beslut. Nu ger regeringen myndigheten bakläxa med ett uppdrag om att se över riktlinjerna.

– När vi ser vilka som blir sjuka, att det kryper ned i åldrarna och att EU rekommenderar en lägre åldersgräns, då menar vi att det finns skäl att titta på mer data och göra en ny bedömning. Säger sjukvårdministern Elisabet Lann.

## Minnesgåva

### ILCO Jämtlands Minnesfond

Till stöd för människor med mag- och tarmproblem



BG 5559-0194 Swedbank  
Gåvotelefon 070-531 6620



## POESISIDAN



*Det är vår nu  
Jag ser snön har smält nu  
Jag ser skott från buskar  
Jag känner taggad för åren*

*Det är vår nu  
Det doftar jord  
Det doftar goda bär och  
vårblommor  
Jag känner mej full med  
spring i benen*



*Det är vår nu  
Jag hör fågelkvitter  
Jag hör vinden som blåser  
Jag känner mej pirrig*

*Det är vår nu  
Jag längtar efter att bada  
Jag längtar efter att ha  
sommarlov  
Jag känner mej taggad på  
sommarlov*

## Kokboken

### Makaronipudding med kassler

**5 dl makaroner**  
**2 paprikor**  
**1 gul lök**  
**2 blekselleristjälkar**  
**100 gr Körsbärstomater**  
**1 ½ tsk torkad oregano**  
**1 ½ tsk torkad Timjan**  
**Kajennpeppar**  
**300 g kassler**  
**150 g riven lagrad ost**  
**ÄGGSTANNING**  
**3 ägg**  
**3 dl mjölk**  
**salt. peppar**



**Ugn 225 grader**  
**Koka makaronerna**  
**Paprikan skärs o bitar**  
**Hacka löken**  
**Skär bleksellerin i bitar**  
**Fräses i panna**  
**Blanda med makaroner**  
**tomater oregano timjan**  
**kajennpeppar salt i en**  
**smord ugnsfast form skär**  
**kasslern i tärningar rör ned**  
**kasslern och rivna osten.**  
**Vispa ihop ägg och**  
**mjölksalt vit peppar häll**  
**den över puddingen**  
**Grädda i 40-50 minuter tills**  
**ägg stanningen stelnar**

## Ett tidning utklipp i början av 1900 talet

Hur man blir sjuk. 1. Genom att äta fort och svälja illa tuggad föda. 2. Genom att dricka för mycket, medan man äter. 3. Genom att förtära starka drycker, blandade med elaka gifter. 4. Genom att röka och tugga tobak samt dricka the och kaffe till öfvermått. 5. Genom att sitta uppe sent om kvällarne och taga igen skadan i sängen om morgnarne. 6. Genom att begagna för hårdt åtsittande kläder, så att blodloppet försvåras. 7. Genom att begagna tunna skodon vintertiden. 8. Genom försummelse att hålla kroppens porer öppna medelst bad en gång i veckan. 9. Genom att svälta magen, på det att ryggen skall få så mycket mera granna kläder. 10. Genom onödiga bekymmer, lånta omsorger, falska farhågor, häftiga lidelser och en allmän benägenhet att se endast lifvets mörka sida.

## 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 Svergielotter.



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 Ordf. Mats Sjödin tel. 070-531 66 20 E-post: [Jamtland@ilco.nu](mailto:Jamtland@ilco.nu)



## 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 stomibandaget som är speciellt framtaget för utbuktningar och bråck.

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.