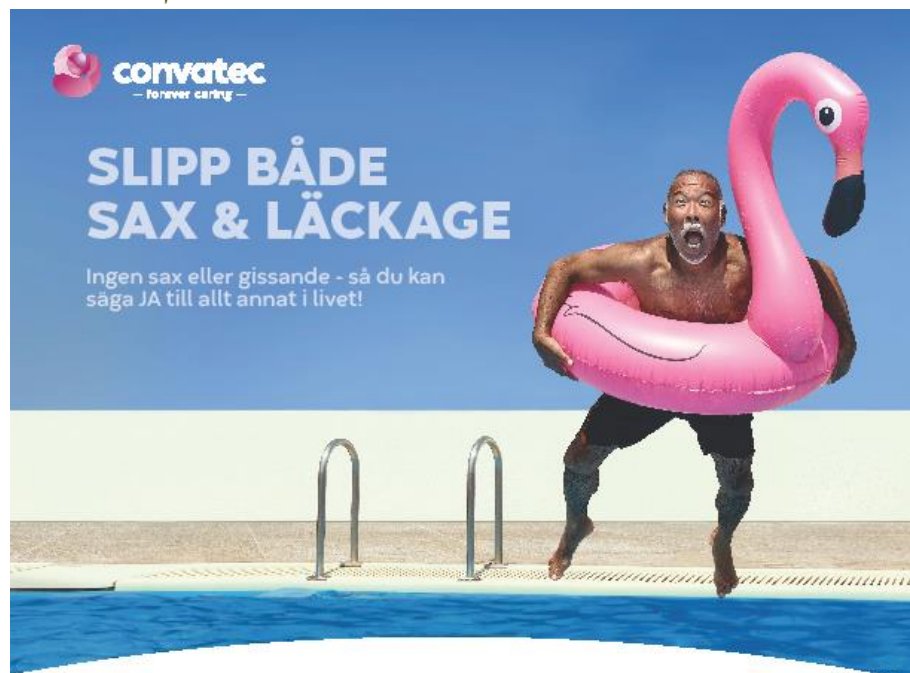




Convatec Moldable Technology™ formbara hudskyddsplattor

PATENTERAD REBOUNDING MEMORY TECHNOLOGY™

Formar sig efter stomin, för en perfekt passform varje gång

LÄCKAGE-SKYDD (LEAK-LOCK™)

Det första systemet i sitt slag som ger en tät krage för maximal läckagekontroll och en ökad trygghet

HUDSKÖLD (SKIN SHIELD™)

Fungerar som en sköld för huden och har i en klinisk studie visat sig förebygga hudkomplikationer runt stomin¹

ENKEL

Över 90% av användarna i en studie var eniga om att formbara hudskyddsplattor är enklare och snabbare att använda än uppklippbare plattor²

Ta chansen och prova själv, hur livet kan se ut när du slipper saxen!



Beställ produktprover på convatec.se
020-21 22 22
convatec.kundservice@convatec.com
Convatec (Sweden) AB - Box 3096 - 169 03 Solna

¹Marie Teresa Sawczyk, MD, PhD, Grazyna Hajewski, RN, ETR, Mary V Cabral, MS, FNP-BC, CWOCH-AP, and Karim Holati-Pisotnik, RN. The Effects of George Heide's Skin Barrier on Peristomal Skin Conditions in Patients with an Ostomy: Results of a Prospective, Observational, Multicenter Study. Ostomy Wound Management 2014;60(12):36-46. ²Consumer surveying survey. Nord. Convatec Inc. Study W-1212, dated on file © 2013 Convatec Inc. ®/™ är ett varumärke som tillhör Convatec-koncernen. AP-37316-01W-SWE-v1 (v1.0), Aug 2013

**Föreningens adress: ILCO Jämtlands länsförening
c/o Sjödin Storgatan 50 83333 STRÖMSUND
Föreningens telefon hos ordf. 070-5316620
E-postadress: jamtland@ilco.nu**

Styrelsen 2023

Ordf.	Mats Sjödin	070-651 14 07
V ordf.	Göte Olofsson	070-224 26 70
Kassör	Ellen Gidlund	070-296 56 75
Sekreterare	Vakant	
Ledamot	Barbro Zetterlund	070-544 76 95
Suppleant	Karin Sjödin	070-609 19 47
Suppleant	Sigrun Walkeby	070-626 00 71

Valberedningen:
Karin Sjödin
Gunnel Olofsson
Barbro Zetterlund

070-609 19 47
070-381 84 11

STOMITERAPI MOTTAGNINGEN

Plan12, Lasarettet

STOMITERAPEUTER, LEG: SJUKSKÖTERSKA

Marie Larsson, Kristina "Kickan" Olofsson

TEL. TID MÅN-TORS 0800-0900

TEL: 063-15 38 98

50-års Jubileum och Årsmöte 2024



på

Clarion hotell

Prästgatan 16 i Östersund

Lördagen den 9 mars

Kl. 15:00

Möteshandlingarna kan erhållas hos ordf.

Middag för våra medlemmar



***Mycket välkommen
önskar Styrelsen***

Anmäl dig senast 2 mars till

Mats Sjödin 070-531 66 20

E-posta jamtland@ilco.nu

Anmäl ev. allergi



Julträffen 2023



Året sista aktivitet för Jämtlands ILCO Förening var Julträffen som var den 3 december på Torvalla Bystuga. 35 personer tog del av av julbordet som bestod av olika sillinläggningar, syltor, korvar leverpastejer, skinka, revbensspjäll, köttbullar och ris à la Malta, dvs allt vad ett julbord ska innehålla. Underhållningen var kusinerna Hurtig som spelade och sjöng kända sånger, bitar på jämtska och julsånger vi kunde sjunga med i. Ett lotteri klarades av med skänkta och priser. Vi tackar alla som bidrog till prisbordet. En Tomte kom och delade ut julklappar till alla. Avslutades med lite information om kommande aktiviteter. Ett stort tack till de som hjälpte till med dukning av mat och städningen efteråt.



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



Music Beats Cancer

ILCO Jämtland deltog i insamlingsdagarna Music Beats Cancer till cancerfonden i november i Strömsund. Den 17 november var det Bubbelfredag för kvinnor där några ur föreningen deltog. Landshövding Marita Ljung invigde projektet med ett fint tal. En kortare film visades därefter där vår President Eva Röse uppmanade alla till att delta i denna viktiga insamling till Cancerfonden. Sedan avlöpte kvällen i glädjens tecken med mycket skratt, prat och dans.

Den 18 november var det Musiklördag med gratis musikunderhållning från kl. 13.00 – 01.00. Lokalen var fylld av publik hela dagen och större delen av kvällen. Dagen innehöll även en auktion, en supergod westernbuffé samt dans till Kentucky och Re:Publiken. Fun Country Linedance samt PRO Line dance Strömsund underhöll även på kvällen.

Totalt drog projektet Music Beats Cancer in 380.662:- som nu överförs till Cancerfonden.

Vi hade tilldelats plats där vi hade våra broschyrer, foldrar och rollupps. Där vi sålde bingoletter och Sverigelotter där överskottet gick till cancerfonden. Vi är en förening för de som drabbats av cancer i mag- tarm och uro området och tycker det är oerhört viktigt att vi är med då det gäller insamling till forskningen och behandlingen av de som drabbats av cancer Tack vare bingoletterförsäljningen så har vi kunnat skänka 50.000:- till insamlingen Music Beats Cancer. Tack alla lottköpare.

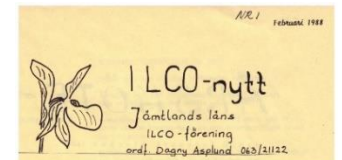


Mats och Barbro Zetterlund

ILCO JÄMTLAND 50 ÅR

Enligt det protokoll som upprättades den 14 november 1964 var det snöstorm och 25 grader kallt och klockslaget var 21.35. Inte alla protokoll skrevs med sådana upplysningar. Kul tycker vi så här 50 år efteråt. Under de första åren byggdes det upp en besöksverksamhet tillsammans med sjukvården. Väl rehabiliterande stomister (som det skrevs i 1982 års verksamhetsberättelse) utbildades genom kurser. De gjorde besök före och efter operationen på sjukhus och i hem, även telefonkontakt kunde fås. Sjukhuset kontaktade föreningen då det önskades besök. Man fick hjälp med bandageringen, hudskador, råd, tips och det viktigaste samtalet med någon som är i samma situation. Senare kom frågor rörande handikappersättning, bostadsanpassning, bilersättning. En del av detta har sjukhusen övertagit. Stomisköterskan, kuratorer och övrig personal har mera den rollen. Numera är det ytters sällan vi får förfrågningar från sjukvården. Integritet, anonymiteten och smittrisen väger större på sjukhusen nu än förr. Numera hittas info på internet så föreningsarbetet har ändrats under åren. Behovet av att vara med i ILCO har ändrats. Nu samlar vi de som har mag- tarm och uro problem men från början var det de som hade en stomi.

En sak som Jämtlandsföreningen har är vår Lilla tidning Guckuskon ILCO-Nytt som kommer ut 4 nr varje år. Det är inte alla länsregionföreningar som har en egen tidning.



Den startade 1987 och den numrerades med de antal den har kommit ut med under åren. Aktiviteterna har varit skiftande under åren såsom föreläsning och resor, medlemsträffar med surströmming, julträffar, lokala träffar. Vi är en länsförening med långa avstånd. Från Lillhärdal i söder till Gäddede i norr, Åre i väster och Bispgården i öster. De flesta medlemmarna har varit i området runt Östersund, så det har varit naturligt att träffarna har varit där. En stor grupp numera är de med cancer i mag- och uro området. Tiderna ändras men att träffa andra med samma funktionshinder som en själv är fortfarande berikande.

HEJ ILCO – VÄNNER

Så var det dags att skriva ned några rader.
Någon författare är man inte så ni får hålla
till godo de rader jag försöker pränta ner.
Denna vinter har det varit kallt, mildt och mycket
Snö. Det har svängt i temperatur från -28 till + 2
på ett dygn En snögubbe blev det denna vinter som fick min gamla
trädgårdhatt. Den har snöats över, bara hatten syns någon gång ibland.



Snart är det dags att sätta tomatfrön och blomfrö för de som håller på med
det, så sommaren är nog inte så långt borta. Att se det gro och växa är något
som många av oss uppskattar. Trädgårdsintresset måste vara enormt stort
då man ser hyllmeter av frön på våra växtvaruhus och alla frökataloger som
dyker upp. Vår trädgård har växt sej lite större för varje år, det finns så
många sorter av växter. Varje år har det varit minst ett trädgårdsprojekt,
växthus, damm med vattenfall, dahliarabatten, perennrabatter, bärbuskar,
trädgårdslandet o.s.v. Nu har jag satt stopp. Man ska också hinna sköta om
det också. Men först har vi vårvinter att se fram emot med ismete,
korvgrillning och lite färg på kinderna.

76 % av svenskarna oroar sig för att få vård då alla landsting, regioner gör
nedskärningar i vården. Vårdköerna blir längre och akutintag stängs. Det är
Novus analys och undersökningsföretag som presenterar mätningen.
Allmänheten tror att besparingarna leder till längre vårdköer och risk för
patientskador. Vi har aldrig sett liknande nedskärningar eller
villkorsändringar likt de som sker nu i svensk hälso- och sjukvård. Det är
inte oacceptabelt att man ska oroas sig för att inte få den vård man behöver
då man blir sjuk.

Ett nytt år är på gång, ILCO Jämtland fyller 50 år. Vad vi skall hitta på
under året har satt lite huvudbry för styrelsen.
Flera aktiviteter ska det bli i stället för en stor så att alla kan vara med
någon gång. Nu hoppas jag att många kommer till vårt årsmöte. Vi se då.
Sköt nu om er/ordf. Mats Sjödin

POESISIDAN



Dagen idag är en mänsklig dag.
Den är din. Gårdagen föll ur dina händer.
Den kan inte få mer innehåll än du redan har givit den.
Morgondagen vet du ingenting om.
Men dagen i dag den har du.
Ändvänd dig av det. Idag kan du glädja någon.
Idag kan du hjälpa en annan.
Dagen i dag är en märklig dag. Den är din.



Minnesgåva

ILCO Jämtlands Minnesfond

Till stöd för människor med mag - och tarmproblem



BG 5559-0194 Swedbank
Gåvotelefon 070-531 6



Kräfta blev cancer i svenskan

Som sjukdomsbenämning har cancer trängt undan den tidigare kräftan i svenska språket.

Cancer är en fruktad sjukdom, eller noga taget sjukdomsgrupp, för det handlar ju om ett brett spektrum av diagnoser. Numera är *cancer* den dominerande svenska benämningen, men länge och väl talade man om *kräfta*, men i Svenska Akademiens ordlista dyker ordet upp först i den åttonde upplagan från 1923, då skrivet med k, *kancer*. Fram till 1973 är 'kräfta' den kortfattade betydelseangivelsen i SAOL.

I upplagorna från 1986, 1998 och 2006 lyder definitionen "sjukdom med elakartad svulstbildning genom onormal celledelning, kräfta". Först i den nu gällande upplagan från 2015 har kräfta försvunnit ur förklaringen. I upplagan från 1973 anges både c- och k-skrivning och från och med 1986 är cancer med initialt c det enda alternativet.

Tillbakagång för kräfta

För ordet *kräfta* kan en motsatt utveckling iakttas. I SAOL från 1986 och 1998 står "cancer" som förklaring. I de äldre upplagorna är förklaringen "sjukdom". I upplaga 13 från 2006 anges det för första gången att ordet kräfta är föråldrat som sjukdomsbeteckning.

Ingen kräfta på finska

I våra nordiska grannspråk kallas cancer också för kräfta och där lever det inhemska ordet kvar: *kræft* (danska) respektive *kreft* (norska) är fortfarande språkbehandlande neutrala ord enligt ordböckerna. Den finska benämningen på sjukdomen har däremot inget med kräftor att göra. Ordet *syöpä* är en äldre participform till verbet *syödä* "äta".

Ursprung i latinet

Cancer är den latinska benämningen på kräftan, både på djuret och på sjukdomen, och *kräfta* som sjukdomsbeteckning är ett översättningslån från latin.

Källa: internet: Institutet för de inhemska språken

Stomihistorik

Tarmöppningar på huden var från början ett resultat av bräckbildning eller skador mot buken. Operation i bukhålan var i princip omöjligt före 1700-talet.

Redan 1710 beskrev den franske läkaren Littre en teoretisk modell för att anlägga en **colostomi**. I Frankrike fortsatte utvecklingen och den första stomin gjordes av Dr Pillore 1779. Det var en caecostomi. De tidigare behandlingsmetoderna hade varit olika avföringsmedel. Rectumamputationer började göras på 1880-talet.

Eugen Bricker beskrev tekniken för att göra uretero-ileo-cutanostomi den numera kända "**bricker-stomin**". Det här var på 1950-talet.

Första ileostomin gjordes 1903. På 1950-talet utvecklades konstruktionen av ileostomi med evertering av tarmen. Detta löste många hudproblem. Metoden utarbetades av Brian Brooke, England och Rupert Turnbull på Cleveland Clinic i Ohio. Sedan har kirurgin utvecklats med **kontinensbevarande kirurgi**. Här är den svenske professorn Nils G. Koch en föregångare (kontinent ileostomi och kontinent urostomi). Professor Koch gjorde också bäckenreservoar. Metoden vidareutvecklades senare av två engelska kirurger A. Parks och J. Nichols. Från 1978 används den metoden. Ovan nämnde Rupert Turnbull var den som insåg behovet av **specialistomvårdnad** och startade den första stomiterapeututbildningen (1961). En av studenterna vid kliniken var sjuksköterskan Inger Palselius som blev Sveriges första stomiterapeut. Inger Palselius och professor Leif Hultén startade den första stomiterapeututbildningen i Norden 1980. Den gavs vid Göteborgs universitet.

I samband med en colostomioperation 1824 började man fundera på någon typ av **bandagering**. Efter olika försök kom patienten fram till att en svamp kunde hålla avföringen tillbaka samtidigt som luften kunde passera. På 1930 och 1940-talet startade den första produktionen av stomipåsar. De gjordes av gummi och skulle användas många gånger. Största problemet var gummiallergi. De stomiopererade hade luktproblem och svåra hudskador pga. läckage. Även om operationen var lyckad hände det ofta att personen hamnade i social isolering. På 1950-talet kom den första plastpåsen. Därefter har utvecklingen gått från zinkhäfta till karaya och numera hydrocoloida plattor. Det har betytt mycket för att förhindra svåra hudskador.

Källor: Från internet SSKR (Svenska Stomiförbundet för Kolorektal cancer)

Snabbkaka

2 ägg
2,5 dl socker
75 g smör eller margarin
2,5 dl vetemjöl
ca 3 dl färska bär t ex röda vinbär eller hallon



Gör så här

Sätt ugnen på 175°C.

Rör hastigt ihop ägg och socker.

Smält smör eller margarin och tillsätt smöret omväxlande med vetemjöl.
Rör om väl, men inte mer.

Häll smeten i smord, bröad form med löstagbar kant. Strö över bären och grädda mitt i ugnen ca 30 minuter.



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*



Jämtlands läns ILCO-förening



STOMIPODDEN

En podd av M Care

Häng med oss i en ny säsong av Stomipodden!

Vi träffar intressanta gäster som delar med sig av sina erfarenheter och kunskaper. **Första avsnittet släppas den 12 mars!** Nytt avsnitt varje tisdag.

Du lyssnar på Spotify, iTunes eller www.mcare.se



Skanna QR-koden med kameran i din smartphone för att lyssna på alla nya och tidigare avsnitt!



www.mcare.se | 046-29 24 00 | kundservice@mcare.se