



ILCO-nytt Nr 130 februari 2025

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



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. Ansvaret ligger på Tillofts Pharma AB | Gustavslundsv. 136, 167 51 Bromma | www.tillofts.se

Styrelsen 2024

Ordf.	Mats Sjödin	070-651 14 07
V ordf.	Göte Olofsson	070-224 26 70
Kassör	Ellen Gidlund	070-296 56 75
Sekreterare	Sigrun Walkeby	070-626 00 71
Ledamot	Barbro Zetterlund	070-544 76 95
Suppleant	Karin Sjödin	070-609 19 47
Suppleant	Linda Näsström	070-678 22 43

Valberedningen:

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

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 2025

på

Clarion hotell

Prästgatan 16 i Östersund

Lördagen den 22 mars

Kl. 15:00

Möteshandlingarna kan erhållas hos ordf.

Middag för våra medlemmar



*Mycket välkommen
önskar Styrelsen*

Anmäl dig senast 17 mars till

Mats Sjödin 070-531 66 20

E-posta jamtland@ilco.nu

Anmäl ev. allergi



Julträffen 2024



Julträffen gick av stapeln den 8 december på Torvalla Bystuga i år slog vi rekord i närvarande 44 st. var vi. Vi börjar med glöggmingel med tillbehör, roligt att se flera nya medlemsansikten. Därefter blev det vältilltaget julbord slutade med Ris á la Malta. Karin och Björn Wöjer Amcoff underhöll med allsång och musikquiz Våra stomisköterskor informerade om deras kursdag i Stockholm som Coloplast anordnade, de fick bidrag till resa och uppehälle av ILCO Jämtland Vi ställde lite frågor, de som opererat och fått stomi har ökat lite i Jämtlands län. Det är främst uro-cancern som ökar med följderna att få en påse på magen.

Ett stort lotteribord avverkades med skänkta och tiggda priser. Mycket tack till de som kom med vinster till lotteribordet Tomten kom och alla närvarande fick sin julklapp En god jul och gott nytt år önskades till alla Vi har ett nytt år i föreningen att se i framemot vi får se vad styrelsen hittar på



Karin och Björn

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:

Första molekylen identifierad som Både främjar tarmläkning och hämmar tumörer



Forskare vid Karolinska Institutet har funnit en molekyl som både kan hjälpa tarmarna att läka efter skador och att bromsa tumörtillväxten vid tjock- och ändtarmscancer. Nu föreslår KI-forskare ett alternativ till dagens immunhämmande läkemedel, nämligen en strategi som går ut på att främja läkning av tarmslemhinnan genom vävnadsregenerering. (Att en organism återskapar förlorade vävnader eller hela kroppsdelar. Regeneration) Problemet är att det har varit i princip omöjligt att främja läkning av tarmslemhinnan utan att riskera att orsaka cancertillväxt. Detta eftersom cancerceller kan kapa kroppens naturliga läkningsprocesser och börja växa okontrollerat. Nu har vi identifierat en molekyl som kan hjälpa tarmarna att läka efter skador samtidigt som den hämmar tumörtillväxten vid tjock- och ändtarmscancer

Varje år drabbas drygt 7 000 personer i Sverige av tjock- eller ändtarmscancer vilket gör cancerformen till den tredje vanligaste i Sverige. Patienterna behandlas ofta med såväl kemoterapi (cellgifter) som strålning, något som kan orsaka inflammation i tarmens slemhinnor med irritation och svullnad. Därför har den här terapeutiska molekylen potential att behandla cancerpatienter för att förebygga kroniska tarmbesvär efter strålbehandling eller kemoterapi.

Källa. Karolinska Institutet. internet

Hej ILCO vänner!

Så var det dags för ett nytt år för ILCO Jämtland Härjedalen, åren går fort. 2024 har varit ett bra år vi har blivit flera i föreningen vilket är glädjande, varför sitta ensam i stugorna då vi kan ha roligt tillsammans. Hoppas att vi får bra aktiviteter 2025. För egen del hoppas jag att det blir isfiske, sitta på isen i solen få lite färg på kinden, fika och kanske få fisk.



Nu har kostnaden för läkemedel och hjälpmedel för staten blivit för höga och då ska vi som har otur att hamna i en sjukdom eller funktionshinder som redan har många kostnader betala med högre avgifter. Om man lägger ihop alla kostnader som höjs så äts den höjning av pensionen man fått upp. Man står därmed likväl minus i plånboken Det känns orättvist mellan en frisk person och en som har otur att bli sjuk.

Det är inte bara de som har stomi som vi har i vår förening de med överkänslig tarm, IBS. IBS är en förkortning av engelskans Irritable Bowel Syndrome. IBS är en av världens vanligaste sjukdomar. Mellan 5-10% av den vuxna befolkningen har IBS enligt olika undersökningar. IBS börjar oftast någon gång i åldern 10-40 år. Det är fler kvinnor som drabbas än män. Det är en sjukdom där man har tydliga symtom, utan att det kan förklaras eller kopplas till korrekta fynd från rutinundersökningar, som t ex blodprov eller röntgen undersökningar Alla med mag-uro-problem är välkommen till oss.

Dags för vårt årsmöte som de sista åren har vi varit på Clarion Hotell och vi hoppas att vi kan välja in flera som vill prova på att vara med i styrelsen Då jag kom med i styrelsen så kunde ja inte så mycket om förenings arbete Under de år som jag har varit med så har jag lärt mej mycket.

Sköt nu m er

ordf. Mats Sjödin

Högekostnad skyddet

I en debatt artikel i
SVD svenska dagbladet står det

”Stoppa planerna på dyrare mediciner”



Många med sjukdomar som tidigare innebar en dödsdom eller ett livslångt utanförskap kan i dag leva aktiva liv – tack vare läkemedel. Men regeringens budget för nästa år säger något helt annat: statens kostnader för läkemedlen har blivit för höga, nu ska det skäras ner. Under 2025 vill regeringen spara in drygt en halv miljard genom att ändra i högekostnadsskyddet för recept-belagda läkemedel. Det kan innebära att vi patienter tvingas betala nästan 600 kronor mer för våra läkemedel innan högekostnadsskyddets rabatt börjar gälla.

I farans riktning ligger också att de försämringar som aviserats för nästa år bara är början på en stegvis nedmontering av högekostnadsskyddet. Regeringen räknar nämligen med att spara in ytterligare över två miljarder årligen 2026–2027.

Vi har dessutom redan behövt betala alltmer av läkemedelskostnaderna ur egen ficka. De senaste fem åren har den övre gränsen för ett frikort på läkemedel höjts från 2300 till 2850 kronor, genom årliga uppräknings. Från och med 1 januari 2025 blir det 2900 kronor

Det är inte rätt att skjuta över kostnaden för det här på personer med kronisk sjukdom eller funktionsnedsättning. Det borde vara självklart för regeringen att prioritera befolkningens hälsa högre. Sverige borde med stolthet kunna finansiera en utveckling som ger jämlika möjligheter för fler att leva aktiva och långa liv.

Liza di Paolo-Sandberg förbundsordförande SKPF Pensionärerna
Lotta Håkansson förbundsordförande Reumatikerförbundet
Mikaela Odemyr förbundsordförande Astma- och Allergiförbundet
Nicklas Mårtensson ordförande Funktionsrätt Sverige

Boktipset

Jag var inte så bra på att stava fick rådet
läs mycket så nu har man nästan en bok
på gång för jämnan. Senast var de Tranorna
flyger söderut av Lisa Ridzén som fängslade
mig En åldrad man i Jämtland, hans kamp
för att behålla makten över sitt eget liv, Besöken av
hemtjänsten, den åldriga kroppen, relationen med sonen
om Jämthunden Sixten. Läs den. Mats



Minnesgåva

ILCO Jämtlands Minnesfond

Till stöd för människor med mag - och tarmproblem



BG 5559-0194 Swedbank
Gåvotefon 070-531 6



Faktarutan Crohns sjukdom

Crohns är en inflammatorisk tarmsjukdom som kan uppstå var som helst i mag-tarmkanalen – från mun till ändtarm. Vanliga symtom är magsmärta, illamående och diarréer. Sjukdomen kommer i skov, varvat med perioder av låg eller ingen sjukdomsaktivitet. Svår inflammation i tarmen kräver i vissa fall stomi och ökar även risken för tarmvred och tarmcancer.

Chrons sjukdom behandlas med både kortison och biologisk Medicin för att dämpa inflammation. Kortison ges i hög dos under kort tid och kan ge biverkningar som ödem och högt blodtryck. Biologisk medicin ges som långvarig underhållsbehandling och dämpar specifika, överaktiva signalsubstanser i kroppens immunsystem. Vanliga biverkningar är illamående och hudutslag.



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

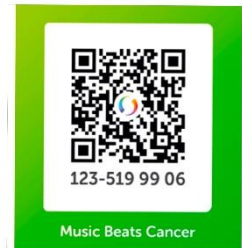


De 15 februari var ilco jämtland på en mässa på Folkets hus i Strömsund. Det är två eldsjälar som arrangerar det Månica Näslund och Karin Wöyer Under dagen var det modevisningar med Markus Noterius på catwalken, det direktsändes på TV4 nyhetsmorgon. Göra om mej för en dag var där, personer fick sminkas och fotograferas. Kläder visades på catwalken från lokala sport och klädes affärer i Strömsund ett lotteri av skänkta priser. Intäkterna går helt till Music Beats cancer.

Music Beats Cancer startad av Karin Wöyer och har dragit in flera hundra tusen till cancerfonden. Karin entusiasm för musik och inspirerar människor i och utanför Strömsund och samtidigt får vi bidra till livsviktig forskning, passa på att ge ett bidrag Ändvänd QR koden här bredvid och skänk en slant



Barbro och Mats vid ILCOs bord



123-519 99 06

Music Beats Cancer



Bingo Lotter

Till Jul, Nyår tog Bingolotterna slut. Det blev runt 950 st. lotter sålda plus Jul-Svergielotter och adventskalendrar.

Försäljningen sker vid ICA butiken och närbutiken Solis i Strömsund Ett stort

Tack till alla som köpte lotter.

Ett bra tillskott till vår kassa.



POESISIDAN



Tussilago

En liten tussilago, som hälsar att det är vår
I diket skanten växer, där gränsen går.
Den till oss vill säga, att vintern har flytt,
Dagarna blir ljusare, vi lever upp på nytt.

Denna lilla blommas så anspråkslös du är
du ger en glädje stor, när vi ser att du är här.
Din gula färg den lyser, det som vi saknat.
Så skönt det känns att se, att du vaknat

Du lilla tussilago, som opp mot himlen ser,
Du ej är medveten om, vilken glädje du ger.
Så länge vi väntat, att få se dej igen
Ett värtecken det är .och så kom du äntligen

Birgitta Svensson



Kokboken

Lax i ugn med ris

- 4 st. laxfiléer
- 1 lime Svartpeppar
- 2 dl crème fraiche
- 1 kruka gräslök
- 1 msk olivolja
- Havssalt



Lägg laxfiléer i en ugnssäker form. Tvätta limen och riv skalet fint och fördela över laxen tillsammans med saften från limen. Krydda med salt och peppar. Baka ugn i 200 grader cirka 15 minuter. Blanda under tiden crème fraiche, gräslök, olivolja och svartpeppar till en sås. Lägg upp lax och sås på tallrikar. Servera med ris och en sallad. Byt ut crème fraiche mot laktosfritt alternativ.



Produkter som gör livet lättare



Vi förstår att alla är olika. Det är därför vi erbjuder ett brett sortiment av stomibandage och tillbehör, skapade för att passa alla typer av stomier och förenkla din vardag.



TILLBEHÖR



STOMIBANDAGE



UNDERKLÄDER



Varmt välkommen att kontakta oss för mer information eller gratisprover*: kundservice@mcare.se // 046-29 24 00
www.mcare.se // M Care mcare.se



© Registered trade mark of Salts Healthcare Ltd. © Salts Healthcare Ltd 2024. Products and trade marks of Salts Healthcare Ltd are protected by UK and foreign patents, registered designs and trade marks. © M Care is a wholly owned subsidiary of Salts Healthcare Limited. *Inga gratisprover på underkläder.