



**ILCO-nytt**

Nr 128 augusti 2024

Jämtlands läns ILCO-förening

## 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 bräck.

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.



**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)**

### 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

# SURSTRÖMMINGSFEST



**Torvalla Bystuga**



**Onsdagen 25 september**  
**Vi träffas kl. 16:00**

(Sill eller korv för icke surströmmingsfrälsta.)  
Läsk, lättöl ingår.

**Avgift medlemmar 50 kr**  
**Icke medlemmar 100.kr**



*Ta gärna med er en vinst till lotteriet*

**Sista anmälningdagen 20 september**



**Anmälan till Mats Sjödin**  
**070-5316620**

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



## Stomidagen

**Torsdagen den 3 okt mellan 11.00 - 15:00.**

**kommer ILCO Jämtlands län att vara på**  
**Östersunds sjukhus Foajén**

**Passa på att hälsa på oss** och träffa en del av  
vår styrelse och ta en pratstund med oss.  
Att finnas på sjukhuset foajé har blivit en  
återkommande aktivitet för föreningen då vi presenterar oss.

**Välkomna!**

## *Medlemsvärvning*

*Vi vill bli flera och erbjudandet står kvar att varje medlem som  
värvar en medlem får två Svergielotter Kom ihåg att alla med mag.  
och tarmproblem är välkommen i vår förening*

*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*

## Föreningsdagen

Torsdagen den 23 Maj hade vi den återkommande föreningsdagen som vi brukar vara på sjukhusets vid förenings-punkten mittemot kiosken. Vi hade annonserat i dagspressen och som vanligt en jämn ström med besökare. Vi har ett namn som många inte vet var det är ILCO men med undertexten så blir det strax bättre vi är en förening som samlar de som har mag-uro problem.

Största gruppen är de med cancer i tarm och urin-blåsan sen blir det de som har olika inflammatoriska sjukdomar som ulcerös, crohns och andra åkommor i tarm uro systemet. Roligt var att vi fick några nya medlemmar. Nästa gång blir det på stomidagen i oktober



## Minnesgåva

### ILCO Jämtlands Minnesfond

Till stöd för människor med mag - och tarmproblem



BG 5559-0194 Swedbank  
Gåvotelefon 070-531 66 20



## Resa med M/S Tomé till Verkö Slott



Fredagen den 28 juni var det en resa för våra medlemmar med M/s Tomé med lunch vid Verkö slott M/S Tomé byggdes 1875 kom till storsjön 1880 där den sen har trafikerat Under ångbåtstrafikens blomstringstid spelade hon största rollen som transportör av varor, folk och fä. Lustturer och liknande arrangemang företogs också. Båten hade då möjlighet att lägga till vid 79 olika bryggor längs Storsjöns stränder. Slottet uppfördes mellan åren 1893–1905 av överstelöjtnant Behm med familj. Till en början använde Behm endast ön som sommarbostad men sedan han byggt ut villan (numera kallad Verkö slott) 1905 samt dragit in vatten och avlopp blev han bofast. Gården hade då 25 hektar odlad mark samt en besättning av 25 kor, 7 hästar, svin, får och höns. 1914 infördes elektriciteten till ön med hjälp av en vindkraftsturbin. Elenergi lagrades med hjälp av 64 stora blyackumulatorer i slottets källare. Idag är Verkö slott en populärt och välbesökt plats för många. På slottet erbjuder vi restaurang och hotellverksamhet.

Vår resa startade vid hamnen och färden tog ca 1,5 timme på Storsjöns vågor Mycket avkopplande var det att luta sej ned i de förbeställda sittplatserna. Framme vid Verkö slott bjöds det på lunch ett buffébord med många olika spännande rätter. Efter lunchen kunde vi strosa i solskenet runt i omgivningarna och besöka toan innan det bar i väg tillbaka till Östersund. Under hemresan blåste det upp och det blev gråmulet med några regnstänk men Tomé styrde säkert oss i hamn. Tack alla som var med på resan trevligt att träffa medlemmarna resan var en del av att vi firar 50 år som förening under året.

Nedtecknad av mats Sjödin

## Bilder från M/S Tomè Verköslotts resan



## HEJ ILCO – VÄNNER

Sommaren går fort både sol och regn har vi fått. För egen del har det blivit en resa söder ut till barnbarnet och en resa till Norge med Trädgårdsföreningen. Där köpte man två klätterväxter så jag fick bygga en klätterställning för dom. Hoppas att de klarar sej Fiskat har jag också gjort denna sommar



Åren går också fort 17 år har man varit ordförande i föreningen och jag känner att det är dags att någon annan tar hand om ordförandeskapet. Det har varit mycket lärorika år Lärt mej mycket hur föreningsarbete går till Några år satt man i förbundsstyrelsen, mycket lärorik, påverkans arbete för våran grupp i samhället att vi har kvar subventionerna för våra bandage och mediciner, ta del av forsknings kring mag-uro och tarm så forskarna får ett patient perspektiv är viktigt. På lokal nivå är våra träffar som gett mycket Att se nya medlemmar som kom till våra träffar och stärktes i att dom är inte ensamma att ha stomi eller annan magproblem Vänner har man också fått som har stöttat mej i mitt arbete som ordförande Nu är det dags att någon annan tar vid, jag viste så inte mycket då jag tog emot ordförande klubban men man lär sej Det behövs nya idéer för föreningsarbete lite andra tider mycket sker nu mera digitalt Hög medelålder på våra medlemmar har vi Hur ska vi locka yngre personer till oss Vi ska komma ihåg att vi har god ekonomi tack vare vår bingolott försäljning många andra föreningar slås med ekonomin och låga medlemsantal svårt att ha aktiviteter då allt kostar Där är vi lycklig lottat Många sitter i stugorna med sin stomi och magproblemen, få in de i föreningen, att de får känna att de inte är ensamma få tips och svar på frågor. Att nå ut och synas är viktigt

Nu stundar surströmmingen, dyr är den men det är en tradition som vi inte vill bryta, vi ses på stomidaggen på sjukhuset och så slutar året med vår julträff den 8 dec

Sköt nu om er

ordf. Mats Sjodin

## Pris och subvention av förbrukningsartiklar

En del förbrukningsartiklar ingår i högkostnadsskyddet. Det betyder att förbrukningsartikeln är subventionerad via skattemedel och att staten betalar en del av kostnaden. TLV är den myndighet som bestämmer vilka förbrukningsartiklar som ska ingå i högkostnadsskyddet. TLV bestämmer även vilket pris apoteken får sälja produkterna för.

Enligt lagen om läkemedelsförmåner m.m. också kallad förmånsslagen, finns tre grupper av förbrukningsartiklar som kan omfattas av högkostnadsskyddet:

- produkter som används vid stomi
- produkter för att tillföra kroppen läkemedel, exempelvis kanyler
- produkter för egenkontroll av medicinering, exempelvis teststickor

En förbrukningsartikel är en produkt som förskrivs till en enskild patient och blir dennes egendom. Det är förhållandevis enkla, mindre kostsamma produkter som har en begränsad livslängd.

### Subvention av förbrukningsartiklar

De förbrukningsartiklar som en person behöver för att tillföra kroppen ett läkemedel, eller för att själv kunna kontrollera sin medicinering, är helt subventionerade och kostnadsfria för patienten..

Förbrukningsartiklar för stomiopererade har samma subventionsregler som läkemedel.

### Förutsättningar för subvention

En förutsättning för att en förbrukningsartikel ska ingå i högkostnadsskyddet är att TLV har fastställt ett pris för den. Vidare ska den som skriver ut produkten vara en läkare eller någon annan som har fått behörighet av Socialstyrelsen.

Källa TLV

## Kokboken

### Pytt i pannan på grekiskt vis

500 gr Potatis  
500 gr Fläskfilé  
En gul Paprika  
En röd Paprika  
2 rödlökar  
3 tomater  
100 gr Fetaost



#### Marinad

1 dl olivolja  
ca ½ dl kinesisk soya  
1 tsk sambal oelek  
1 tsk ingefära (gärna färsk)  
3 vitlöksklyftor  
Salt, svartpeppar



#### Sås

1 burk Lätt Crème Fraiche  
4-5 vitlöksklyftor, eller eftersmak  
Italiensk salladskrydda

Strimla köttet, läggs i marinaden minst 6 timmar före, gärna längre. Klyfta potatisen, läggs i långpanna. Lagg över köttet samt det strimlande grönsakerna och osten i ugnen 30 minuter

Såsen serveras till

Smaklig måltid

(Tilltugg före. Brödbitar med salta nötter och västerbottenost i ugnen.)



## POESISIDAN

Svårast av allt är att måla grått. Se gammhusen i Bygda fäboden i Blåsjön vedboden framför min blick:

En miljon snöfall hundratusen regn slagregn, hällregn, duggregn, tusen stormar fattig sol och sommarsol novembervind, aprilplåst, mossar, lav, spindlar svalvigefläktar, bondeblickar målar i tvåhundra år och så är det färdigt: grått

Men så håller den färgen också lika länge som hjärtats besvikelse och längre än ensamheten. Ibland ropar ett grått hus.

Det är alltid på dej det ropar. Ty det finns aldrig någon annan där

Peppe Wolgers ur Bilder från Milwaukee 1969

## 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 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)

