



Jämtlands läns ILCO-förening



†Maria Teresa Sawczycki, MD, PhD, Grazyna Majewska, RN, ETR, Mary V Cabral, MS, FNP-BC, CWOCN-AP, and Karin Holzer-Plontek, RN. The Effects of Using a Moldable Skin Barrier on Peritomal Skin Condition in Persons with an Ostomy: Results of a Prospective, Observational, Multinational Study. *Ostomy Wound Management* 2014;60(7):10-16. Consumer sampling survey, N=61. ConvaTec Inc, February 2015. Data on file. © 2015 ConvaTec Inc. ®/TM är ett varumärke som tillhör ConvaTec-concern. AP-89316-SWS-SWS-01 (v1.0). Aug 2013



Tfn: 063-15 38 98

ILCO Julträff 2024

Stort julbord I Torvalla Bystuga



8 december 16:00

**Stomisköterskor
Bandagefirmor: bjudna**

Underhållning:

**Karin Wöjer
Björn Amcoff**



**Avgift 150: -
icke medlemmar 250: -**

**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 julkäpp**

**Mycket välkomna
Önskar vi i styrelsen.**



**ARBETARNAS
BILDNINGSFÖRBUND**

Surströmmingen 2024



Den 23 september samlades 21 st. på Torvalla bystuga. I år blev det lite dramatiskt då vi hade dukat försvann strömmen, Vi tog kontakt med stuguthyraren som kom och konstaterade, sen han haft förbindelse med en elektriker att det var fel på diskmaskinen. Lyset fick vi till i stora salen men i köket var det svart. Tanken blev att vi då får vi kaka rå potatis till surströmming. Toppen var att vi fick låna en bänkspis. Tack Göte att du kunde fixa det med kort varsel och sista kontakten i salen var det ström i, både kaffet och potatisen var räddad. Gästerna kom och surströmmingsburkarna öppnades och ibland blev det tyst i salen av koncentration och andakt att bena strömmingen. Många gjorde så kallad beta, allt på en tunnbrödskeja sen gapades det stort över smörgåsen. En cocoskaka till kaffet som följdes av ett lotteri med tiggda och skänkta priser vi tackar alla som kom med en lotterivinst. En del hade turen att vinna flera vinster och en del får bara en vinst. Vi får också tacka de som diskade då diskmaskinen var obrukbar med flinka fingrar var det snabbt gjort. Stuguthyraren ringde upp och kolla de hur det gått för oss och sen bjöds på hyran för strömavbrottet så vi tackar för det med.



Färdigdukad i väntan på gästerna





Stomidagen 2024



Den tredje oktober vid tio hade vi kommit till sjukhusets foajé det var dags att presentera vår förening en återkommande aktivitet för ilco jämtland I år var det den internationella stomidagen som är var tredje år. En jämn ström av intresserade, medlemmar, sjukvårdspersonal och nyfikna passerade oss. Vad har ILCO Jämtland att erbjuda? Förbundets Stöd och rådgivningsverksamhet kunde vi presentera där stöd via telefonen kan vara en möjlighet. Barnläger och ungdomsläger På lokal nivå har vi våra resor med buss eller båt som vi haft den senaste tiden träffar som surströmmingen och julträffen och så har vi har vår medlemstidning Guckuskon. Då vi berättar om vår verksamhet så blir intresset större kanske till ett medlemskap i ILCO Jämtland Vi får tacka vår medlem Dagmar som kom och avlöste oss så vi kunde gå och ta lite lunch. Toppen Dagmar att du kunde ställa upp.



Minnesgåva

ILCO Jämtlands Minnesfond

Till stöd för människor med mag - och tarmproblem



BG 5559-0194 Swedbank

Gåvotelefon 070-531 66 20



Hej ILCO vänner!

Jag har något gemensamt med kungahuset jag har också dyslexi. ordblindhet sa man, jag var inte som andra. Skolkortet minns jag. Vi hade en underbar småskolelärarinna som knäppte knappen längst upp på min hemstickade tröja, fick sitta med mina teckningshäfte, andra skulle ha sin läsebok eller skrivbok framför sej. Senare i livet fick jag rådet att läsa mycket och skriva. Nuförtiden har man alltid en bok på gång och jag började att skriva dagbok. Den träningen gör att det fungerar, men det går mycket långsammare än andra. Att göra den här tidningen har blivit en revansch för mina svårigheter och med hjälp med ordbehandlare på datorn så får man till det någorlunda. Den här texten får jag hålla på med en god stund och då jag känner att det flyter då man läser den tycker man att det blir ganska läsbart.

Under min uppväxttid var det magen som krånglade magont en mager kille var man Min mor tyckte att jag drack för mycket mjölk kanske därför att min mage krånglande, kanske vi ska dricka mindre. Då, en av de få gångerna som jag såg mormor höjde rösten mot mor "Barna har i all värdes tider druckit mjölk in't ska du inbilla pojken att det är farligt" Senare i livet fick man diagnosen ulcerös då konstaterades också gluten och laktosintolerant då ramlade polletten ner vad magontet berodde på, Kanske en obehandlad gluten och laktos förvärrade min ulcerös så att det blev en stomi det vet jag inte men jag gillar fortfarande mjölk.

Den åttonde december har vi vår julträff en av årets höjdpunkter för vår förening hoppas att många har möjlighet att komma det blir stort julbord underhållning och ett stor lottbord och så kommer tomten med en julkäpp, Så har jubelåret gått, många aktiver har det blivit Årsmötet med trerätters på Skandia En resa med MS Tomé till Verkö slott på lunch Till Kyrkås Kulturgård lunch och visning av gården. Surströmming och julträffen Inte många föreningar har så många aktiviteter under ett år som vi Hoppas att alla får ett fint slut på året och God Jul och ett Gott Nytt År. Sköt nu om er

Ordf. Mats Sjodin





Den 30 August hade ilco Jämtland en bussresa till Kyrkås Kulturgård Vi blev inte så många 17 st. blev det Bussen startade i Strömsund där några klev på och färden gick till Östersund travparkeringen där de flesta klev på. Väl framme i Kyrkås blev vi välkomnad av Maria Jonmeister vid gårdskaféet som berättade kortfattat lite om gården Tillsammans med maken Tobias är de tionde släktgenerationen som lever på gården. En lunch som bestod av kålpudding potatis kantareller och lingon. All mat är ekologisk från gården och från lokala producenter. En rundvandring i mangårdsbyggnaden som uppfördes 1826. Åter en samling vid gårdskaféet där Tobias berättade om gården och omgivningarna Den gamla kyrkan som daterades till 1540 talet med takåsar från 1300 talet Man tror att de kan härstamma från en tidigare byggnad kanske ett tempel från vikingatiden Jämtland kristnades sent mot övriga Sverige Lämningar av Asatron var fortfarande kvar. Kyrkåstäcket som daterades till 900-1000 talet fanns i Kyrkan som altarförhänge, är en av nordens äldsta bevarade textilier



Gården hade en stor del i den nya kyrka som byggdes 1840, Mark överläts av då gårdens ägare kyrkvärden Jon Johansson. Kyrkås bönderna förkastade det förslag som kom från pastoratets till förmån för Jon Johanssons förslag och det var traktens män som uppförde kyrkan då det skurit sej med Östersunds byggmästare därför är kyrkan lite unik med en öst torn i stället för västlig som brukligt var.

Vi tackade Tobias för ett humoristiskt berättande och bildspel över gården och bygdens historia. Ett snabbt besök vid gammal kyrkan och dess omgivningar bar det hemåt via travparkeringen i Östersund till Strömsund



Åkte med en väninna som är resvan. Det började inte så bra. Vi hade sovvagn ner till Arlanda. Och den mittersta slagen var upptagen. Ingen av oss klarar att klättra upp på den översta. Vad göra! Vi låg skavfötters. Blev ingen sömn den natten. Kom till ett mycket varmt Kreta. 30 - 35 grader varje dag. 2 timmar med buss från flygplatsen. Till ett litet familje ägt lägenhetshotell. Mysigt och Trevligt.

Bad i havet blev det inte mycket av.

Långt att gå i värmen. Så det blev mest bad i poolen utan för hotellet, som hette Marva.

Att tänka på är att dricka mycket och ta Resorb. Annars var det inget problem att ha stomi. Bara byte efter badet.

Mycket god mat åt vi. Trevliga och Gäst vänliga människor.

Ett tips! Bo nära havet och allinclusive. Det har blivit dyrt i Grekland.



Sigrun Walkeby

Citatet

**Om min kropp vore en bil,
Så skulle jag vilja byta in
Den mot en nyare modell.
För varje gång som jag
hostar eller nyser, så
läcker kylaren och det
exploderar ur avgasningsröret**



En ny undersökning på uppdrag av Tork visar att nästan varannan är orolig för att behöva använda offentliga toaletter

Undersökningen visar även att en av konsekvenserna av att många känner sig obekväma med att använda offentliga toaletter är att det påverkar deras sociala liv och arbetsvardag negativt. Nästan varannan (44 %) uppger att de är oroliga för att behöva använda en offentlig toalett och tre av fyra (73 %) undviker att äta eller dricka ute för att begränsa användningen av offentliga toaletter.

Tillgång till välskötta offentliga toaletter är inte bara en fråga om bekvämlighet, utan en viktig del av folkhälsan. Eftersom toaletter är de mest trafikerade rummen i en byggnad är det extra viktigt att de svarar upp till människors hygienkrav. Det är en betydande insikt att offentliga toaletter har en så stark påverkan på vår förmåga att delta i sociala sammankomster och arbete, benägenhet att köpa mat eller dryck och till och med vilka rutter man väljer att resa, säger Rebecca Wendel, Varumärkeschef på Tork.

En tidigare Sifo-undersökning^[1] på uppdrag av Tork visar även att gratis mensskydd på arbetsplatsens toaletter är en viktig hygienfråga, särskilt bland yngre. Sex av tio kvinnor i åldersgruppen 18–29 år anser att det är viktigt eller mycket viktigt att arbetsgivaren tillhandahåller detta. I realiteten är det dock bara drygt var tionde (15 %) som får gratis mensskydd på jobbet.

Från undersökningen

- 44 % är oroliga för att behöva använda offentliga toaletter
- 73 % känner sig otrygga om de inte kan tvätta händerna.
- 73 % att en dålig toalettupplevelse på en restaurang kommer att påverka deras vilja att återvända.
- 38 % undviker att äta eller dricka för att begränsa användningen av offentliga toaletter
- 26 % har undvikit ett socialt evenemang på grund av oro för tillgången till offentliga toaletter.
- 44 % planerar sin resrut för att säkerställa tillgång till toaletter.

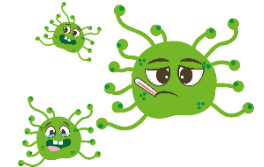


Tidiga tecken på corona – nya symtom har upptäckts i magen

En ny studie visar att ont i magen och olika typer av magproblem, exempelvis diarré eller förstoppning, kan vara ett tecken på att man drabbats av coronaviruset och har covid-19.

En studie från Kina har analyserat symptomen på 204 personer i den hårt drabbade Hubeiprovinnsen. Studien är egentligen inte färdigreviderad men har blivit accepterad och släppt i förtid för att informationen om symptomen ska komma ut i offentligheten, upp Expressen

I den nya studien skriver forskarna att 49 procent av patienterna hade magsymtom i ett tidigare stadium av sjukdomen. De hade magont, diarré eller kräkningar. De flesta hade också mer vanliga symtom kopplade till luftvägarna. 45 procent hade både mag- luftvägssymtom



Kan man ha ont i magen och diarré vid Corona ?

Björn Olsson, professor i infektionssjukdomar vid Uppsala universitet, bekräftar att man sett att magsymtom finns med bland virusets effekter på kroppen.

-Det absolut vanligaste är ändå luftvägssymtom, men diarré är beskrivet som symtom. Det gäller många luftvägsvirus, att de också kan ge mag-och tarmsymtom, säger Olsen till Expressen

Kokboken

Julmustkyckling

Det här behöver du för 4 personer

4 kycklingfiléer cirka 500 gr
Smör
2dl minnefraiche
2dl julmust
1 hönsbuljongtärning
1 tsk malen ingefära
1 tsk rosmarin
1 msk kinesisk soja

Så här gör du

Bryn kycklingen i smör på båda sidorna i en stekpanna. Blanda minnefraichen, julmust, buljongtärning, ingefära, rosmarin och soja i en traktörpanna. Lägg i kycklingen och låt koka cirka 10 min. Garnera eventuellt med färsk rosmarin. Servera med potatis och färska grönsaker



POESISIDAN



Tänd ett ljus och låt det brinna,
låt aldrig hoppet försvinna,
det är mörkt nu,
men det blir ljusare igen.
Tänd ett ljus för allt du tror på,
för den här planeten vi bor på.
Tänd ett ljus för jordens barn.

För en minut sen brann den
en sekund, sen försvann den
Var det bara jag som såg?
På radion sjöng dom
om fred på jorden,
jag ville tro dom slitna
orden



Av: Niklas Strömstedt
och Lasse Lindbom

Jag såg en stjärna falla,
det var i natt när alla sov.
Jag tror jag önskade då att du var
nära



Jämtlands läns ILCO-förening



Bingo Lotto

Vinn en förmögenhet samtidigt som du hjälper föreningen.

Länsföreningen säljer sedan flera år Bingolotter. Gynna vår förening genom att köpa lotterna av oss. Vi prenumererar alltså på ett visst antal varje vecka och får lotterna hemskickade var 4:e vecka från Bingo Lotto, med ett bifogat inbetalningskort Bingo Lotto bevakar också vinsterna, så att Ni får besked i efterhand när vinst har utfallit. Man behöver alltså inte sitta klistrad vid TV varje söndagskväll.

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