

ÖSTGÖTAKANALEN

Medlemstidning nr 1 2010

Östergötlands länsförening av RMT



Riksförbundet för Mag- och Tarmsjuka

Återskapar livskvalité

Ordföranden har ordet

Nu har vi dragit igång på allvar

Nu hoppas jag att ni medlemmar har börjat märka av att föreningen är igång på allvar.

Vi har haft drop-in möten runt om i länet (4 gånger/år), vi hade en mycket uppskattad föreläsning på Mag- och Tarmdagen den 17 oktober med överläkare Sven Almér, vi hade ett medlemsmöte i Norrköping där läkaren Hans Svensson var inbjuden och svarade på frågor.

Vi hade ett mycket populärt öppet hus den 6 februari, där vi hade ett antal mini föreläsningar om våra sjukdomar + mycket annat skoj under dagen. Se mer inne i tidningen.

Vi har kommit igång med medlemstidningen, Östgötakanalen, där du just nu läser det 1:a numret för 2010 av totalt 3 utgivna nummer.

Vi har fått en ny plattform till vår hemsida med en gemensam layout för alla länsföreningar i landet.

Vi har också inlett ett samarbete med ABF och Östgötateatern. Dessutom så har vi börjat ett samarbete med ILCO, där vi hoppas att vi kan göra aktiviteter tillsammans (vår första aktivitet var ju på öppet hus, då ILCO var där och hade en utställning om Stomi).

Nu skall vi också starta igång vår cirkelverksamhet "Att leva med", (passa på och anmäl dig om du inte redan har gjort det).

Planeringen för fler aktiviteter under året pågår för fullt, bl.a. så planeras ett nytt öppet hus i höst, på Mag- och Tarmdagen den 17 oktober, men det återkommer vi om.

Drop-inmöten kommer att ske under året också, se hemsidan för vilka platser vi kommer att besöka.

Så jag hoppas verkligen att ni har märkt av oss.

Vi inom styrelsen skulle verkligen uppskatta feedback/återmatning på det vi har gjort och det vi gör samt på det ni vill att vi skall göra framöver.

Så skicka oss gärna ett brev eller mejl med dina synpunkter, både ris & ros är välkommet, det hjälper oss inom styrelsen att utvecklas (vill ni vara anonyma så går det också bra).

Givetvis så är ni också välkomna att ringa till oss.

Det har varit en ovanligt kall och snöig vinter 2009/2010 så nu ser vi fram emot en härlig vår och sommar.

Våriga hälsningar



Mikael Jacobsson ordförande

Studieorganisatören har ordet

Öppet Hus den 6 februari

Vi anordnade ett Öppet Hus hos ABF på Snickaregatan 20 i Linköping. Där hade vi tillgång till 6 olika lokaler, med olika aktiviteter.

Vi hade 4st uppskattade miniföreläsningar om IBS, Crohns, Ulcerös Kolit samt Dyspepsi-problematik.

Under dagen fanns också möjlighet att ställa frågor till dietist, prova på att spela ukulele samt se vår nyskapta dasskarta.

Inbjudna till detta var också representanter från föreningen ILCO och som hade information och utställning om stomi i ett av rummen.

På plats fanns också en anhöriggrupp och vår ungdomsansvarig, där man hade möjlighet att träffas och planera för framtida aktiviteter.

Presentation av kommande cirkelverksamhet, bland annat med cirkelmaterialet "Att leva med" samt möjligheten att bilda kompiscirkel.

Mvh Carola
Studieorganisatör



Ordföranden Mikael Jacobsson hälsade alla välkomna till Öppet Hus 6 feb

Östgötakanalen är medlemstidning för Östergötlands länsförening av RMT
Ansvarig utgivare: Mikael Jacobsson
Material insändes till: rmt.ostergotland@fontanen.org eller till
RMT, Fontänen, Västra vägen 32, 582 28 Linköping
Manusstopp: 20 maj, 20 aug och 20 nov 2010

Årsmöte

En liten rapport från årsmötet den 14 mars 2010.

I år hade Östergötlands länsförening årsmöte på Motala Rundradiomuseum.



Årsmötesförhandlingar

Inbjuden var Agneta Lindqvist från HSO till att vara ordförande för mötet. Agneta berättade lite om vad HSO är och står för. Det kom ett flertal medlemmar till årsmötet. Efteråt så bjöds det på god smörgåstårta med dryck.

Därefter blev vi guidade på en mycket trevlig och intressant rundvandring på Radiomuseet.

Vi fick se och höra historia om hur radion och sändningar har kommit till från 1927 och utvecklats fram till våra dagar.

Verkligen en fascinerande historia. Och fastän vi nog alla tror annorlunda, så är kortvågsradion verkligen inte utdöd.

Vi tackar Motala Sändareamatörer SK5SM för en givande information



Styrelsens konstitueringsmöte



Interiör från Luxorrummet på Motala Radiomuseum Bondebäcka

VERKSAMHETSPLAN 2010

ÖVERGRIPANDE MÅL FÖR VERKSAMHETEN

Östergötlands länsförening av RMT organiserar personer som har funktionsnedsättningar till följd av sjukdomar och andra störningar i matsmältningskanalen.

Målet för verksamheten är att:

personer som är mag- och tarmsjuka ska kunna leva ett liv som så lite som möjligt styrs och begränsas av sjukdomen/funktionsnedsättningen
samhället, dess stöd och insatser ska utformas på ett sätt som gör detta möjligt
mag- och tarmsjukdomar ska förebyggas, lindras och på sikt botas.

Vi verkar således för att personer som är mag- och tarmsjuka ska kunna leva som andra och i gemenskap med andra i samhället.

LÄNSFÖRENINGENS MÅL UNDER 2010

Föreningens mål under 2009 är att

- öka medlemsantalet
- rekrytera fler medlemmar till styrelsen
- ordna lockande träffar och föreläsningar för medlemmarna
- verka för barn och ungdomar med mag- och tarmsjukdomar samt deras familjer
- erbjuda studiecirklar

FÖRENINGEN ERBJUDER:

Gemenskap: Drop In - för utbyte av erfarenheter, hjälp att bryta isolering.

Kunskap: Genom informations- och utbildningsmaterial, hemsidan, Kanalen och möten.

Påverkan: Dela med sig av erfarenhet och delta i arbetet med prioriteringar i vården och tillgänglighet/användbarhet.

PLANERADE AKTIVITETER

- Öppen föreläsning om inflammatoriska tarmsjukdomar, IBS och ev. reflux.
- Drop-in möten på olika orter i länet för medlemmar och intresserade.
- Informationsbrev till vårdcentraler, sjukhuskliniker och mottagningar inkl skopi-mottagningar, med information om RMT och erbjudande om info-material.
- Träff för familjer, som har barn med funktionstörningar i matsmältningskanalen.
- Träff för ungdomar med mag- och tarmsjukdomar.
- Möte med representanter för vården, ex läkare och dietist.
- Samarbete med närliggande län för samverkan kring medlemsaktiviteter.
- Samarbete med ILCO där målgrupp och aktivitet sammanfaller.

Mikael Jacobsson ordförande
Familj: Fru Sussie samt sonen Joakim som är utflugen ur boet
Bor: Ute på landet en bit utanför Mantorp
Diagnos: Ulcerös Kolit, fick diagnosen hösten 2006
Fritidsintressen: golf
Kontakt: 0734-18 24 72 / m-j@live.se



Peter Almroth vice ordförande
Familj: Gift med Ingrid, har två vuxna söner
Bor: Smedby i Norrköping
Diagnos: Ingen, är anhängig
Fritidsintressen: teknik, foto och data, folkbildning
Kontakt: 070-509 35 55 / peter.almroth@sv.se



Carola Eriksson kassör, studieorganisatör, teaterombud
Familj: Gift med Kurt, har två vuxna döttrar
Bor: Ekholmen, Linköping
Diagnos: IBS sedan 2006
Fritidsintressen: föreningslivet, tittskåp/miniaturer, släktforskning,
vykortsamlingen
Kontakt: 073 - 57 59 421 / carola.eriksson59@tele2.se



Ingrid Almroth sekreterare
Familj: Gift med Peter, har två vuxna söner
Bor: Smedby i Norrköping
Diagnos: Crohn
Fritidsintressen: sport; matlagning, hus och hem
Kontakt: 070-274 14 14 / ingrid.almroth@norrkoping.se



Camilla Gustavsson ungdomsansvarig
Familj: sambo
Bor: Linköping
Diagnos: Ulcerös colit
Fritidsintressen: umgås med familj och vänner
Kontakt: 070-395 89 54 / camilla87gustavsson@gmail.com



Linda Gylesjö suppleant nyval 2010
Familj: Härlig släkt och vänner
Bor: Litet hus på landet utanför Linköping
Diagnos. Crohn och IBS sedan 2009
Fritidsintressen: träning och hälsa, musik, fotografering,
naturupplevelser och teckning.
Kontakt: 0733-64 30 83 / linda.gylesjo@hotmail.com



Lisbet Gustavsson suppleant nyval 2010
Familj: Gift med Jan, tre vuxna barn
Bor: Linköping
Diagnos. IBS sedan 1997
Fritidsintressen: Umgås med familjen, sommarstället och att gå
promenader och vistas i naturen
Kontakt: 070-254 30 44



Helene Forsén suppleant
Familj: ensamstående, skild sedan några år tillbaka.
Bor: Skäggetorp, Linköping, uppvuxen utanför Flen
Diagnos: Mb Crohn, diagnos -01, har även RA sedan tonåren.
Fritidsintresse: Sy kläder, skapa med händerna, måla och snickra
Kontakt: 0733-625 315 / helene.forsen@hotmail.com



Kurt Flink valberedning nyval 2010
Familj: Gift med Carola, har två vuxna döttrar
Bor: Ekholmen, Linköping
Diagnos: Ingen, är anhörig
Fritidsintressen: motorsport
Kontakt: / kurt.flink@tele2.se



Sara Flink valberedning nyval 2010
Familj: dotter till Carola och Kurt
Bor: Ekholmen, Linköping
Diagnos: Ingen, är anhörig
Fritidsintressen: konst, musik, böcker och datorn
Kontakt: 073-928 99 60 / flink.sara@gmail.com



Bilder från Öppet Hus 6 feb på ABF Linköping

Material från föreläsningarna finns
på vår hemsida



Ungdomsansvarig Camilla Gustavsson



Man fick möjligheten att pröva på ukulele



Föreläsning om IBS av Susanna Walter



Föreläsning om Crohns av Tillman Weisselberg

Drop-In träffar på Cafe Gyllen, Gyllentorget i Linköping

Här får du:

- träffas för att fika och prata om ditt och datt.
- prata om föreningsaktiviteter.
- byta böcker och pussel med varandra.
- umgås helt enkelt med likasinnade i en avkopplande miljö.

Vi träffas onsdagar: 31/3, 28/4, 26/5 och 23/6, alltid kl 14.00

Värdinnan ger dig en kupong, som ger dig fri dryck när du köper en kaka.

Varmt välkommen till en mysig stund för oss daglediga.

Titta efter skylten med RMT-loggan



Datum för möten under 2010

Drop-In	19/5	17.30-20.00	Motala
Drop-In/Öppet Hus	24/8	17.30-20.00	Norrköping
Drop-In	3/11	17.30-20.00	Åtvidaberg

Information om plats i medlemsutskick samt på hemsidan www.magotarm.se/ostergotland

Styrelsemöte	1/6	Norrköping
Styrelsemöte	28/9	Linköping
Styrelsemöte	7/12	Norrköping

Handikappersättning

Du som är över 19 år kan få handikappersättning om du behöver extra hjälp eller har extra kostnader på grund av varaktig sjukdom eller funktionsnedsättning.

Det är inte graden av nedsättning av funktionsförmågan som är viktig när du söker ersättning, utan vilket hjälpbehov och vilka kostnader du har till följd av nedsättningen.

Det gäller om du behöver mycket hjälp i din vardag eller hjälp för att kunna arbeta eller studera. Du måste behöva hjälpen under minst ett år.

Vem kan få handikappersättning?

Du kan också få handikappersättning om du har merkostnader på grund av din sjukdom eller funktionsnedsättning.

Finns det några åldersgränser?

Du kan få handikappersättning från och med juli månad det år du fyller 19 år (då rätten till vårdbidrag upphör). För att ha rätt till handikappersättning måste du ha fått din funktionsnedsättning innan du fyllde 65 år, men om du fortfarande behöver hjälp får du behålla ersättningen även sedan du fyllt 65.

Om du vårdas på sjukhus eller någon annan institution får du behålla din handikappersättning om vården beräknas pågå högst sex månader. Om vården pågår längre tid än sex månader kan du bara få handikappersättning för de dagar du inte vårdas på institutionen.

Hur stor är ersättningen?

Hur mycket du kan få i handikappersättning beror på vilket behov du har av hjälp och hur stora dina merkostnader är. Handikappersättning är skattefri.

Hur ansöker jag?

Du ansöker om handikappersättning på blanketten "Ansökan handikappersättning", som du kan ladda ner på Försäkringskassans hemsida.

Du kan också beställa blanketter på telefon 020-524 524.

Kontakta Försäkringskassans Kundcenter på telefon 0771-524 524 om du behöver hjälp med din ansökan. Om du har en personlig handläggare ska du vända dig till henne eller honom för att få hjälp.

Med ansökan ska du även bifoga ett läkarutlåtande om sjukdomen eller funktionsnedsättningen. Söker du ersättning för merkostnader ska du beskriva vilka de kostnaderna är.

Du som vill vara delaktig och hjälpa till i föreningen

Länsföreningen har ambitioner att öka verksamheten och få till fler mötesplatser och möjligheter för våra medlemmar att träffas.

Även att ordna föreläsningar och fler öppet hus runt om i länet.

För de som precis fått sin diagnos betyder en kontaktperson mycket.

Vi söker nu dig som är medlem och som vill hjälpa oss i vårt arbete.

Det kan gälla allt från att ordna fika vid en medlemsträff till att vara en kontaktperson för en specifik diagnos.

Som kontaktperson gör du stor nytta för personer som vill prata om och få tips eller råd om sin diagnos.

Alla nydiagnostiserade har ofta mycket som man vill få svar på.

Du som varit drabbad länge har en erfarenhet som betyder mycket.

Vi har stort behov av medlemmar som kan sätta upp affischer eller lägga ut material på vårdcentraler och mottagningar t ex.

Att vara en lokal kontakt på sin ort, då länet är ganska stort.

Lite eller mycket – allt är av stort värde i vårt utåtriktade arbete.

Kanske kan du tänka dig att:

- Vara kontaktperson för en specifik diagnos
- Lokal kontakt i sin kommun
- Hjälpa till vid medlemsträffar/öppet hus
- Komma med tips och uppslag till manus/reportage till medlemstidningen Östgötakanalen

Så tveka inte utan hör av dig, just din insats betyder mycket.

Tillsammans kan vi diskutera vad just du kan bidra med.

Just nu pågår en undersökning bland våra medlemmar.

Vi kontaktar en del ute i olika kommuner för att aktivt söka efter personer som kan tänka sig att bli just lokal kontakt eller på annat sätt hjälpa till vid aktiviteter i sin egen kommun.

Du får gärna ringa oss, innan vi hinner ringa dig.

Maten är halva födan

Maten har en avgörande betydelse för alla människor.

Den ger näring som behövs för att leva och energi som går åt för att vara aktiv. Maten ger också njutning och är en ram för social samvaro. Den är en del av vår kultur och för många är den också en stimulerande hobby. När mage eller tarm inte fungerar normalt blir frågor gällande kost och näring aktuella på ett mer uttalat sätt än vad de är för människor i allmänhet. För vissa mag-tarmsjuka är maten, i form av särskild diet, en del av eller utgör behandlingen. För andra kan kosten utan att vara en direkt del av behandlingen ändå ha stor inverkan på livskvalitén.

Näring & Njutning - mat för ömtåliga magar

Ett projekt inom RMT om mat och näring på mag- och tarmsjukas villkor.

Resultatet är en kokbok, med recept av personer med erfarenhet från mag och tarmsjukdomar.

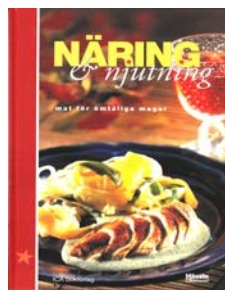
Mat för både vana och ovana matlagare

Fettsnåla recept med lågt fiberinnehåll,

näringsberäknade och provlagade av

Karin G Fransson, dietist hos RMT.

Medlemspris 160 kr



Mat med magkänsla

Mat ska vara rolig för alla.

Boken handlar om mat och måltider som ger

den rätta magkänslan för dig som har problem med magen, men ändå vill äta gott.

Fredagsmys, picknick, supé eller snabb

vardagsmat? Recept för alla tillfällen.

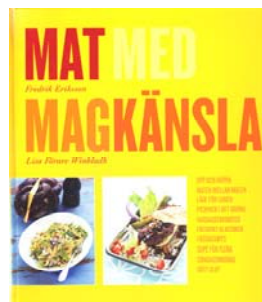
Anpassade för låg fett- och laktoshalt, livsmedel som irriterar har minskats eller uteslutits.

Fredrik Eriksson kock

Lisa Förare Winbladh matskribent

Pia Henfridsson leg. Dietist

Medlemspris 150kr



Ung i RMT

I RMT träffar du ungdomar med samma sjukdom som du själv har. Du kan utbyta erfarenheter, få information du behöver och umgås med jämnåriga. Förbundets ungdomsverksamhet är relativt nystartad och du har möjlighet att själv vara med och påverka inriktningen. Inom förbundet pågår särskilda projekt med inriktning på ungdomars villkor. Förbundet arbetar även för att påverka politiker och andra beslutsfattare så att de ska beakta unga mag- och tarmsjukas behov i sina beslut. Det är ett arbete där du kan vara med och påverka din egen situation.

Boktips **Att leva med en skugga** – Johan Bylin

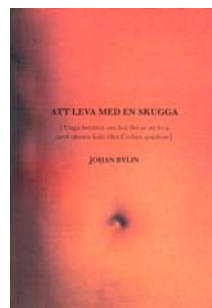
Det finns ännu inget svar på varför unga drabbas av ulcerös kolit eller Crohns sjukdom.

Mycket kan förändras snabbt och kanske får detta konsekvenser för skola, kärlek eller framtidsplaner.

I boken får du ta del av unga människors berättelser hur det kändes när de insjuknade, hur vardagen förändrades.

Boken belyser att du faktiskt inte är ensam att leva med en kronisk sjukdom.

Beställ boken på darkredprod@hotmail.com eller kontakta oss.



Enkla smarriga thékakor

ca. 6dl ljummet vatten

1pkt. jäst

ca. 1dl honung

1brk. cremefraiche

lite salt

vetemjöl

solrosolja + flingsalt m citronsmak

Smula jästen i en bunke. Tillsätt salt och honung.

Låt smälta lite innan du rör i cremefraiche och vatten.

Tillsätt vetemjöl och arbeta ihop till en smidig deg.

Låt jäsa under bakduk ca.30min.

Dela degen i små bitar och kavla ut till platta kakor.

Låt jäsa under bakduk ca.30min.

Innan gräddning penslar du med solrosolja och strör över flingsalt med citronsmak.

Grädda i övre delen i ugnen 225gr ca 5min eller tills de blir gyllenbruna.



Studiecirklar

Cirklar där man kan få möjlighet att träffa andra med samma diagnos att utbyta erfarenheter med är ett önskemål som funnits länge i RMT.

Det första materialet som togs fram var *Att leva med IBS*.

I projektet *Att leva med funktionsstörning i matsmältningskanalen* har ytterligare fem cirkelmateriale utifrån diagnos framställts.



Idag kan vi ordna egna *Att leva med*-cirklar utifrån de cirkelmateriale som framställts.

Tack vare utbildningsmaterialet för cirkelledare för *Att leva med*-cirklar kan vi ordna egna cirkelledarutbildningar på lokal nivå.

Hör av dig till oss så får du mer information om materialet och kan anmäla intresse av att delta i en cirkel.



Medlemsmöten

Drop-In medlemsmöten hålls på flera platser i Östergötland. En målsättning är att underlätta för medlemmarna att besöka dessa genom att förlägga dessa i lite mindre kommuner. I maj var vi i Vadstena, tidigare i vår besökte vi Kisa.



Vill du hjälpa till i föreningen

Vi behöver din hjälp med att utveckla samt sprida materiale och information om föreningen.

Kontaktperson för spridning av materiale:

Att vara kontaktperson innebär att vi skickar informationsmateriale (broschyrer, flygblad om möten/föreläsningar, medlemstidningen) till dig, som du sedan lägger ut på ditt sjukhus, vårdcentral, skola och bibliotek.



Kontaktperson övrigt:

Här söker vi personer som vill hjälpa till med/hålla i studiecirklar, ungdomsträffar, anhörigräffar, mässor, medlemstidningen m.m.

Obs: Man behöver ej ingå i styrelsen för ovanstående, men medlemskap i föreningen är en förutsättning.

Riksförbundet för Mag- och Tarmsjuka, RMT, organiserar människor som har funktionshinder till följd av sjukdomar, skador och andra störningar i matsmältningskanalen (i det följande synonymt begreppet mag- och tarmsjuka). Bland våra medlemmar finns ett 20-tal olika diagnoser och tillstånd representerade, däribland personer som tillhör s k små och mindre kända handikappgrupper. Det innebär att de har diagnoser eller tillstånd som återfinns hos 100 eller färre personer per miljon innevånare i Sverige.

Målet med vår verksamhet är att återskapa livskvalité, så att personer som har mag-tarmsjukdomar ska kunna leva ett liv som så lite som möjligt styrs och begränsas av sjukdomen. Man ska kunna leva som andra och vara delaktig i samhället. RMT arbetar för att samhället generellt, genom stöd och insatser för personer med funktionshinder, ska utformas på ett sätt som gör detta möjligt. Vi verkar också för ökad forskning så att mag- och tarmsjukdomar ska kunna förebyggas, lindras och botas.

Som grund för vårt arbete har vi medlemmarnas erfarenheter av hur livet påverkas av funktionsstörningar i matsmältningskanalen.

Vi har också en unik kunskap om hur samhällets stödsystem kan användas för att kompensera negativa effekter och om vilka åtgärder som behövs för att hinder ska undanröjas.

RMT erbjuder utbildningsmaterial som gör det möjligt för medlemmarna att tillägna sig kunskap och insikt som gör dem bättre rustade att leva med sitt funktionshinder och att medverka i det samhällspåverkande arbetet.

Vårdpolitiska programmet

Riksförbundet för Mag- och Tarmsjuka (RMT) antog vid sin kongress i oktober 2008 föreliggande vårdpolitiska program. Det behandlar frågor som har anknytning till det vårdpolitiska området, det vill säga hälso- och sjukvård, habilitering och rehabilitering samt forskning och utvecklingsarbete.

De fyra huvudrubrikerna är:

- **Mag- och Tarmsjukas rättigheter i samhället**
- **Hälso- och sjukvården**
- **Rehabilitering och habilitering**
- **Forsknings och utvecklingsarbete (FoU)**

Hela det vårdpolitiska programmet finns att läsa på vår hemsida
<http://www.magotarm.se/ostergotland>

Som medlem i RMT träffar du andra som lever med samma sjukdom. Du får löpande information om vård och behandling, socialförsäkringsfrågor, kost och andra aktuella frågor.

Du får möjlighet att delta i länsföreningens kurser, föreläsningar och andra aktiviteter.

Som medlem får du tidningen Kanalen 4 gånger/år.

Den innehåller aktuell information om behandling, forskning, samhällsfrågor samt förbundets verksamhet.

Genom RMT är du med och påverkar din egen situation.

Medlemsavgiften är 220 kronor (gäller även stödmedlem).

Familjemedlem betalar 50 kronor

Vid betalning efter 1 oktober gäller den även följande år.

Föreningens bg 344-1805

Styrelsen 2010

Mikael Jacobsson	ordförande	073-418 24 72
Peter Almroth	v. ordförande	070-509 35 55
Ingrid Almroth	sekreterare	070-274 14 14
Carola Eriksson	kassör	073-575 94 21
Camilla Gustavsson	ungdomsansvarig	070-395 89 54
Linda Gylesjö	suppleant	0733-64 30 83
Lisbet Gustavsson	suppleant	0702-54 30 44
Helene Forsén	suppleant	073-362 53 15
Kurt Flink	valberedning	kurt.flink@tele2.se
Sara Flink	valberedning	0739-28 99 60

Östergötlands länsförening av



Riksförbundet för Mag- och Tarmsjuka

Fontänen, Västra vägen 32, 582 28 Linköping

Telefon 013-12 78 40

rmt.ostergotland@fontanen.org

www.magotarm.se/ostergotland