

# ÖSTGÖTAKANALEN

Medlemstidning nr 2 2009

Östergötlands länsförening av RMT



Riksförbundet för Mag- och Tarmsjuka

**Återskapar livskvalité**

## Ordföranden har ordet

### Föreningen, vårt gemensamma ansvar

Föreningen har nu efter omstarten i april 2008 varit i gång i drygt 1 ½ år. Vi har under denna period lagt ner mycket arbete i att marknadsföra oss, att tala om att vi finns, detta för att både behålla gamla samt hitta nya medlemmar.

Vi har gjort detta genom en informativ och uppdaterad hemsida samt annonsering i dagspressen, anordnat drop-in möten runt om i länet och medverkat på mässor samt haft en föreläsning.

Vi har också startat upp denna medlemstidning som du nu håller i din hand eller så läser du den på hemsidan, detta är det andra numret och vår ambition är att den skall komma ut en gång i kvartalet.

Vi har också inlett i samarbete med både Östgötateatern och ABF, som vi hoppas kommer att uppskattas bland medlemmarna (mer om detta kan ni läsa om i detta nummer).

Det har märkts att föreningen har fört och kanske för en anonym tillvaro, för många känner tyvärr inte till oss. Men vi har känt en stor uppskattning när vi har varit ute och kan konstatera att vi behövs och man vill också att vi visar oss mer.

Detta är någonting som vi vill inom styrelsen också, vi vill börja satsa på ungdomsträffar, studiecirklar, anhörigräffar, må bra dagar/helger osv. Vi vill sprida föreningens material och våra foldrar om våra olika diagnoser till bl.a. sjukhus och vårdcentraler runt om i länet, men också i skolor och bibliotek.

Men för att klara av allt ovanstående så behöver vi kontaktpersoner runt om i länet, som kan vara styrelsens förlängda arm. Detta innebära inte att man måste sitta med i en styrelse om man inte vill, utan man kan jobba på styrelsens uppdrag.

Jag hoppas att du vill hjälpa till, för föreningen behöver din hjälp, så tveka inte att höra av er.

Mer information om detta hittar ni inne i tidningen.

Vintriga hälsningar



Mikael Jacobsson ordförande

Östgötakanalen är medlemstidning för Östergötlands länsförening av RMT  
Ansvarig utgivare: Mikael Jacobsson  
Material insändes till: [rmt.ostergotland@fontanen.org](mailto:rmt.ostergotland@fontanen.org) eller till  
RMT, Fontänen, Västra vägen 32, 582 28 Linköping  
Manusstopp: 20 feb 2010,

## **Studieorganisatören har ordet.**

### **Studiecirklar & Öppet hus**

Vi har planer på att starta upp olika studiecirklar för er medlemmar inom föreningen.

Cirklarna kommer att anordnas via ABF och i deras lokaler.

**Den 6 februari nästa år kommer vi att ha ett Öppet hus i ABF's lokal på Snickargatan 20. Linköping kl 12.00 – 16.00.**

Dit är ni välkomna för att se de olika utbud som finns och ni har också möjlighet att komma med egna förslag.

Passa också på och träffa och lär känna Agnetha Siljeling som är föreningens första cirkelledare i ämnet "att leva med" böckerna. Agnetha har som bakgrund undersköterska, förskola och naturterapeut utbildning med specialitet inom zonterapi, akupressur och ört medicin samt avspänning och guidade meditationer.

Exempel på egna cirklar kan vara att man anordnar en s.k. O-cirkel eller kompiscirkel.

Detta är en cirkel som är avgiftsfri och där ni själva är med och bestämmer innehållet.

De krav som finns är att det måste vara minst 3 deltagare, finnas ett mål samt man skall träffas ett antal gånger och föra en närvarolista då man är försäkrad via ABF.

Cirklarna kan vara matlagning, släktforskning, broderi, pyssel m.m.

Vill ni starta upp något sådant så kommer jag gärna och stöttar er vid första tillfället.

Har du funderingar på och om cirkelverksamheten så ring eller maila mig gärna.

Må nu så gott, sköt om dig och ta hand om dig väl.

Mvh Carola  
Studieorganisatör

## **VERKSAMHETSPLAN 2009**

### **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 2009**

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 studiecirkelar, starta upp en egen tidning/informationsblad

### **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

Ålder: 46 år

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 0734-182472 / [m-j@live.se](mailto:m-j@live.se)



**Peter Almroth** vice Ordförande

Ålder: 53 år

Familj: Gift med Ingrid, har två vuxna söner

Bor: Smedby i Norrköping

Diagnos: Ingen, är anhörig

Fritidsintressen teknik, foto och data, även att färdas i Citroen

Kontakt 070-509 35 55 / [peter.almroth@sv.se](mailto:peter.almroth@sv.se)



**Micael Hult** Kassör

Ålder: 45 år

Familj Gift med Lena

Bor: På en gård på Vikbolandet

Diagnos Ulcerös Kolit ,fick diagnosen 1996

Fritidsintressen MC och promenader med vår hund

Kontakt 0125-41156



**Ingrid Almroth** Sekreterare

Ålder: 53 år

Familj: Gift med Peter, har två vuxna söner

Bor: Smedby i Norrköping

Diagnos: Mb Crohn

Fritidsintressen: sport; matlagning, hus och hem

Kontakt 070-274 14 14 / [ingrid.almroth@norrkoping.se](mailto:ingrid.almroth@norrkoping.se)



**Camilla Gustavsson** ungdomsansvarig

Ålder: 22 år

Familj: sambo

Bor: Linköping

Diagnos. Ulcerös colit

Fritidsintressen: umgås med familj och vänner

Kontakt 070-3958954 / [camilla87gustavsson@gmail.com](mailto:camilla87gustavsson@gmail.com)



**Carola Eriksson** studieorganisatör

Ålder: 49 år

Familj: Campar med Kurt, har två vuxna döttrar

Bor: Linköping

Diagnos. IBS sedan 2006

Fritidsintressen: föreningslivet, tittskåp/miniaturer, släktforskning, vykortsamlingen

Kontakt 073 - 57 59 421 / [erikssoncarola@bredband.net](mailto:erikssoncarola@bredband.net)



**Helene Forsén** suppleant

Ålder: 42 år

Familj: ensamstående, skild sedan några år tillbaka.

Bor: Skäggetorp centrum, Linköping, uppvuxen utanför Flen i Södermanland

Diagnos: Mb Crohn, diagnosen våren -01, har även RA sedan tonåren.

Fritidsintresse: Sy kläder, skapa med händerna, måla och snickra.

Kontakt: 0733-625 315 / [helene.forsen@hotmail.com](mailto:helene.forsen@hotmail.com)



## Ny Hemsida

RMT har under hösten arbetat på en ny hemsida. Den är vad man kallar styrd av mallar och är till sitt utseende bestämd i förväg. Riksförbundet har arbetat fram designen och haft en dialog med några utvalda länsföreningar. Resultatet har blivit bra. Hemsidan är överskådlig och mycket informativ. Det är lätt att navigera i och det är lätt att hitta information.

Att den sedan ser modern ut är ytterligare ett plus.

Adressen till vår hemsida har ändrats: [www.magotarm.se/ostergotland](http://www.magotarm.se/ostergotland)



## Forum på nätet

Vi vill också berätta att det på Riksförbundets hemsida från december 2010 startas upp ett forum.

Där finns möjligheter att ställa frågor och få svar av andra medlemmar. Riksförbundets hemsida: [www.magotarm.se](http://www.magotarm.se)

## ”Facebook för tarmsjuka”

Det kom ett visitkort med posten som berättade om ett ”Facebook för tarmsjuka”:  
<http://skitsjukdomar.ning.com>



## Samarbete med Östgötateatern

Vi har ett samarbete med Östgötateatern för våra medlemmar, vilket betyder att vi kan gå på teater till rabatterat pris.

Det som krävs är att vi så blir många som grupprabatten gäller för.

Prisexempel:

En grupp på 10 personer eller fler som går onsdag - fredag 145:-/st.

Vi har även möjlighet att boka en Teatertallrik med lite smått och gott samt ett glas vin/öl för endast 175:-/st, som bokas samtidigt med biljetterna.

Repertoaren 2009/2010:

18/12 - 13/2 ”Figaros bröllop”, Sex, makt och förstklassig underhållning

5/3 - 24/4 ”Vildanden”, I Ibsens klassiker står allt på spel, för alla, hela tiden.

Intresserad?! Hör av dig till Carola 073-575 94 21 eller skicka ett mejl [erikssoncarola@bredband.net](mailto:erikssoncarola@bredband.net) så samordnar vi detta.

## Vill du hjälpa till i föreningen

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

### Kontaktperson för spridning av material:

Att vara kontaktperson innebär att vi skickar informationsmaterial (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, anhörigträffar, mässor, medlemstidningen m.m.

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

### Nomineringar till årsmötet

Vill du eller känner du någon (medlemskap i föreningen är en förutsättning) som vill jobba i styrelsen för föreningen så nominera gärna henne/honom till årsmötet i mars 2010. Kontakta oss via telefon eller mail med kontaktuppgifter.

Nomineringarna till årsmöte skall vara inne senast den 1 mars 2010

Obs: Personen i fråga måste vilja och vara tillfrågad.

Vi behöver styrelsemedlemmar, suppleanter, valberedning.

---

## Laktosfria Pannkakor

(1 portion)

Ingredienser.

2 ägg

2 dl laktosfri mjölk

2 dl dinkelmjöl el. vetemjöl

2 krm salt

6 tsk socker



Vispa samman ägg och mjölk, tillsätt mjöl, salt och socker..

Vispa allt till en jämn smet.

Lägg i matfett i stekpannan och hetta sedan upp den.

Håll ett lagom tunt lager av smet i pannan och vänd på laggen

när smeten stelnat på ovansidan. När laggen är gyllenbrun är den klar.

## 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

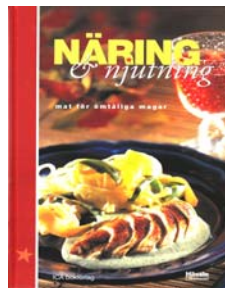
Ett projekt inom RMT om mat och näring på mag- och tarmsjukas villkor.

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.

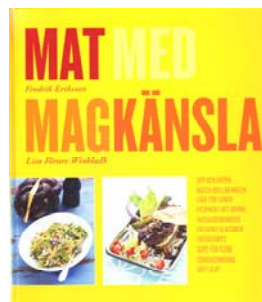
Anpassade för låg fett- och laktoshalt, livsmedel som irriterar har minskats eller uteslutits.

*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.

### Aktivitetshelg

Det finns i Skånes länsförening ett stort engagemang för såväl ungdomar som vuxna. Varje år arrangeras Må Bra Vecka och Aktivitetshelg. Må Bra Vecka är öppen för alla åldrar, men Aktivitetshelg vänder sig till ungdomar upp till ca 30 år.

Fokus på dessa helger är just aktiviteter som attraherar och passar unga. Du som känner att detta skulle kunna vara något för dig, hör av dig till oss. Vi planerar utbyte med och/eller resa till Skåne.

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

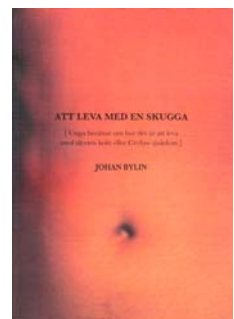
Det finns ännu inget svar på varför unga drabbas av ulcerös kolit eller Crohns sjukdom.

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.

Boken beställs genom [darkredprod@hotmail.com](mailto:darkredprod@hotmail.com)





### 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.



### Drop-In medlemsmöten

Drop-In medlemsmöten har hållits 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.

Hösten inleddes med ett Drop-In i Finspång i SV studielokal på de Wijks väg 8 i Finspång.

I mitten av november hade vi ett Drop-In i Valdemarsvik.

Det har varit intressant att möta medlemmar runt om i Östergötland och erfarenheterna från dessa möten tar vi med oss in i nästa års planering av verksamheten.



### Föreläsning

Lördag 17 oktober hölls en föreläsning av Sven Almér där ämnet var forskning och framsteg inom mag- och tarmdiagnostik.



### Medlemsmöte med fackmannamedverkan

I slutet av november hade vi ett välbesökt medlemsmöte med läkarmedverkan av Hans Svensson samt en representant för AloeVera-produkter

**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 [www.magotarm.se/ostergotland](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 PatientKanalen 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 2009**

Mikael Jacobsson	ordförande	073-418 24 72
Peter Almroth	v. ordförande	070-509 35 55
Ingrid Almroth	sekreterare	070-274 14 14
Micael Hult	kassör	070-633 94 79
Camilla Gustavsson	ungdomsansvarig	070-395 89 54
Helene Forsén	suppleant	073-362 53 15
Carola Eriksson	suppleant	073-575 94 21

### **Östergötlands länsförening av**



**Riksförbundet för Mag- och Tarmsjuka**

**Fontänen, Västra vägen 32, 582 28 Linköping**

**Telefon 013-12 78 40**

**[rmt.ostergotland@fontanen.org](mailto:rmt.ostergotland@fontanen.org)**

**[www.magotarm.se/ostergotland](http://www.magotarm.se/ostergotland)**