

# MAGTARMFÖRENINGEN

## GÖTEBORGSOMRÅDET



## MEDLEMSBLADET

MAJ - JULI 2021

### Presentation av föreningens nya styrelse och förtroendevalda

Efter årsmötet den 25 februari 2021 ser styrelsens sammansättning ut så här:

- Ordförandeposten är vakant tills vidare. Valberedningen arbetar vidare med att hitta en ordförande.
- Mikael Magnell valdes till vice ordförande på två år (omval).
- Anders Skyman har ett år kvar som kassör.
- Till ledamot på ett år valdes Camilla Karlsson (omval).
- Till ledamot på ett år valdes Niklas Tiedje (omval).
- Till suppleant på ett år valdes Maria Vadasz (omval).
- Till suppleant på ett år valdes Ebba Skretting (nyval).
- Till revisor valdes Mats Amonsson (omval 1 år)
- Till revisorssuppleant valdes Lars Karlsson (nyval 1 år)
- Till valberedning valdes Gunnel Amonsson (sammankallande), Lars Karlsson, och Birgitta Lindskog Boklund.

Till ombud inför Förbundets kongress den 11 april 2021 valdes Anders Skyman.

### 19 maj Nationella Mag-tarmdagen och World IBD Day

På världs-IBD-dagen den 19 maj anordnar Mag- och tarmförbundet tillsammans med Netdoktor.se en chat med Katarina Phil Lesnovska, ordförande i FSGS, på temat *Välmående trots IBD*. Läs mer: <https://magotarm.se/blog/2021/05/infor-19-maj-experten-svarar-pa-fragor-om-ibd-och-levnadsvanor/>

---

**Öppettider på kansliet:** måndagar och onsdagar 9-17.30 samt fredagar 13–17. Pga. coronapandemin arbetar kansliet för tillfället hemifrån. Det går bra att ringa tel. 031-12 10 03 och lämna ett meddelande på telefonsvararen, så ringer vi upp.

E-post: [goteborg.magotarm@telia.com](mailto:goteborg.magotarm@telia.com)

## Vårdförlopp Inflammatorisk tarmsjukdom, IBD

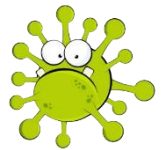
Under 2021 och 2022 kommer vårdförlopp att införas för Inflammatorisk tarmsjukdom (Inflammatory Bowel Disease, IBD). Målet med personcentrerade och sammanhållna vårdförlopp är att de ska bidra till samma goda vård och omsorg till alla patienter oavsett bostadsort, kön och socioekonomisk bakgrund. Patienten ska uppleva en mer välorganiserad och sammanhållen process.

Vårdförloppet sträcker sig från de som har en välgrundad misstanke om IBD till ett år efter diagnos. Du kan läsa mer på nedanstående länk:

<https://kunskapsstyrningvard.se/kunskapsstod/personcentreradesammanhallnavardforlopp/paborjadevardforlopp.837.html>

## Aktiviteter under Corona-pandemin

Vi följer utvecklingen och myndigheters rekommendationer och hoppas kunna återgå till normal verksamhet till hösten. Traditionsenliga aktiviteter som vi hoppas kunna genomföra är: familjedagen på Lilla Amundön i augusti, femkamp och Halloween på Liseberg under hösten. Samt julbordet på Hamnkrogen på Liseberg i december. Dessutom hoppas vi kunna genomföra någon av de föreläsningar som var planerade 2020.



Dock med reservation för att vi kanske inte kan genomföra aktiviteterna om pandemin fortsätter.

Har du några bra idéer om aktiviteter som du skulle vilja att vi arrangerar? Kontakta gärna oss i så fall.

## IBD-Patientwebbinar

I april arrangerades ett mycket intressant IBD-Patientwebbinar. Om du missade webinariet, eller vill se det igen, hittar du det via nedanstående länk:

<https://webinars.mediahuset.se/gastroenterologi/patientwebbinar/>

### Program:

- **Introduktion** – *Mattias Block*
- **Att involvera patienten. Guidelines** – hur får man patienten att följa det? **Patientföreningarna. Digitala verktyg och hemsidor** – *Sanna Jäghult*
- **Teamarbete inom IBD. Inrapportering och digital uppföljning. IBD 2020. Kirurgi eller ej** – timing och information. **Behandlingstrappa vid IBD** – *Anna Wickbom*
- **Kirurgi och IBD. Vad är det nyaste? Modern kirurgisk IBD-behandling** – *Mattias Block*
- **Vaccination och IBD. Risker och fördelar** – *Jan Marsal*

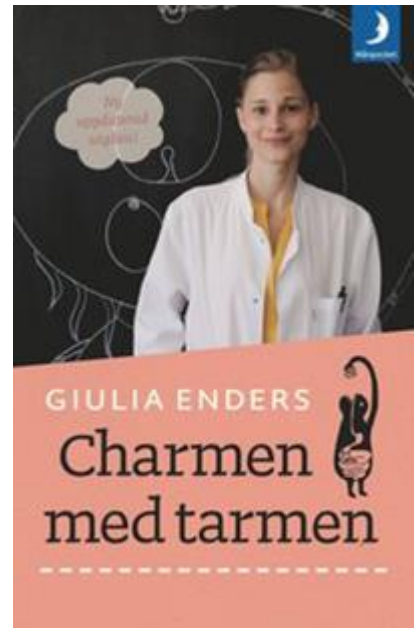
## Boktips

*Charmen med tarmen*, av Giulia Enders.

Tarmen pratar vi inte gärna om – det är det dags att ändra på. Tarmsystemet är grundläggande för både kropp och själ och förtjänar att tas på största allvar. Det har stor inverkan på hur vi mår. Ny forskning visar att övervikt, depressioner, allergier och Alzheimers kan orsakas av obalans i tarmfloran. Och kopplingen mellan hjärnan och tarmen är av avgörande betydelse.

Är det sant att vi alla sitter på fel sätt på toaletten? Vad är det vi får i oss när vi äter? Hur gör man för att rapa lättare? Vad har blindtarmen egentligen för funktion? Giulia Enders ger svar och lär oss att förstå kroppens reaktioner utifrån de senaste forskningsrönen.

På ett enkelt och underhållande sätt förklarar hon hur vi kan uppnå välbefinnande, åldras friskt och leva lyckligare. Boken finns att beställa på [alltomibs.se](http://alltomibs.se)



## Vänskapsnätverket

Många upplever att omgivningen har svårt att förstå de fysiska och psykiska problem som mag-tarmsjukdomar ofta för med sig. Att få kontakt med en person som varit med om något liknande kan därför vara ett värdefullt stöd – igenkänning och förståelse lindrar jobbiga tankar och skapar gemenskap.



Mag- och tarmförbundet hjälper dig att hitta en vän – någon som upplever eller har upplevt det som du gör nu.

Välkommen att skicka in en anmälan via formuläret som finns på förbundets hemsida: <https://magotarm.se/vad-vi-gor/vanskapsnatverket/>

## Unga Magar på Facebook!

Gå med i Unga Magars Facebookgrupp i Göteborgsområdet. Där får du reda på de aktiviteter vi kommer att ha. Följ gärna Förbundets Unga Magar på Instagram.

För dig som inte är aktiv på Facebook går det bra att skicka ett mejl så får du utskick via mejl.

<http://www.facebook.com/groups/ungamagargoteborg>  
[unga.magar.qbg@gmail.com](mailto:unga.magar.qbg@gmail.com)

## Stödkompisarna

Mag- och tarmföreningen vill tipsa om en förening som heter Stödkompisarna. Stödkompisarna är en förening för dig som har eller har haft cancer, är anhörig, har förlorat någon i cancer, eller vill stödja drabbade. Föreningen vill med sin verksamhet stimulera till livslust och livsglädje.

Stödkompisarna har både samtalsgrupper och månadsmöten. För att vara med i *samtalsgruppen* vill Stödkompisarna att man är medlem i deras förening. För övriga möten och aktiviteter är dock alla välkomna, även från andra patientföreningar, anhöriga eller närstående.

### *Rörelse och medveten närvaro med Anna Hansdotter Ahlgren - Onsdag den 26/5 klockan 18-20, utomhus*

Anna Hansdotter Ahlgren är gymnasielärare i svenska och religion samt yoga-,

massage- och samtalsterapeut med ett brinnande intresse för samspelet mellan kropp och själ.

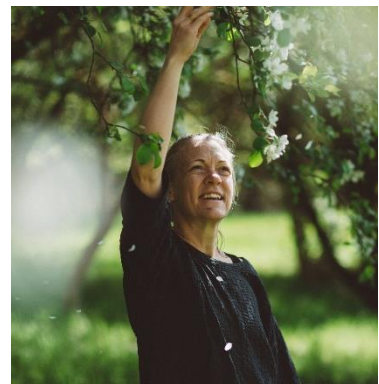
Med hjälp av rörelse och medveten närvaro, vill Anna på ett lustfyllt sätt förmedla kunskap om det värdefulla sambandet mellan våra fysiska strukturer, vår förmåga till rörelse, våra mentala resurser och vår förmåga att tillfredsställa våra existentiella behov.

Kvällens workshop blir en blandning av föreläsning och mjuka rörelser som tar hand om både kropp och själ.

Klä dig efter väder och ta med något att ligga på, t ex liggunderlag eller picnic-filt.

Vi återkommer med exakt plats när det närmar sig.

Maila anmälan till: [stodkompisarna2018@gmail.com](mailto:stodkompisarna2018@gmail.com)



### *Digital Samtalsgrupp - med start snsdag den 28/4-21*



Välkommen till samtalsgrupp med Pernilla Anehäll Herrmann. Pernilla är utbildad mental coach och har arbetat i 13 år inom Psykiatri. Hon har ett stort intresse och erfarenhet av att arbeta med människans mentala processer.

Att hitta lösningar och fokusera på att stötta människor, är något Pernilla brinner för.

Under samtalsgruppen kommer vi prata om din cancerresa från sjukdomsbesked till ditt nya jag. Vi kommer prata om vad just du behöver för att må bra och var du kan hämta din kraft för att få ny livsglädje.

TID: Kl. 13.00-16.00

NÄR: Onsdagar - 28/4-21, 5/5-21, 12/5-21, 19/5-21, 26/5-21, 2/6-21

VAR: Digitalt via MEET

Kostnad: 250 kronor till plusgiro 387489-8.

Anmälningar sker via [info@pernillasscoaching.se](mailto:info@pernillasscoaching.se) Du kommer få mer information efter du har anmält dig.

## Mag- och tarmföreningen i Göteborgsområdet har ny kanslist

Sedan den 1 april har Mag- och tarmföreningen i Göteborgsområdet en ny kanslist: Annika Helmerson. Annika kombinerar arbetet på Mag- och tarmföreningen i Göteborgsområdet med en anställning hos ILCO Tarm- uro- och stomiförbundet Region Västra Götaland och Göteborgs lokalförening.

Annika har arbetat för ILCO sedan 2014, så flera av er har kanske redan träffat henne på olika aktiviteter. Mag- och tarmföreningen och ILCO delar förutom liknande diagnoser dessutom kansli på Dalheimers Hus, så kombinationen blir perfekt.

### Öppettider på kansliet

Kansliets nya öppettider är:

måndagar 09.00 – 17.30

onsdagar 09.00 – 17.30

fredagar 13.00 – 17.00

P.g.a. coronapandemin arbetar kansliet för tillfället hemifrån.

Övriga tider kan du skicka mejl: [goteborg.magotarm@telia.com](mailto:goteborg.magotarm@telia.com) eller lämna ett meddelande på telefonsvararen: 031-12 10 03 så ringer vi upp.

## Får du det här med medlemsbrevet med vanlig post, men har en e-postadress?

Vill du få våra lokala utskick per mejl i stället för med post? Vi sparar miljö, porto och arbetstid. Skicka aktuell mejladress till [goteborg.magotarm@telia.com](mailto:goteborg.magotarm@telia.com) Ange att det gäller våra utskick.

Förbundets tidning *Allt om mage* kommer som vanligt med posten.

Glöm inte att höra av dig till oss om du byter adress, tel.nr eller e-postadress.

## Bli familjemedlem!

Medlemskapet kostar 250 kronor per år. Om någon i din familj (boende på samma adress) är medlem kan du bli familjemedlem till en reducerad avgift på 50 kronor.