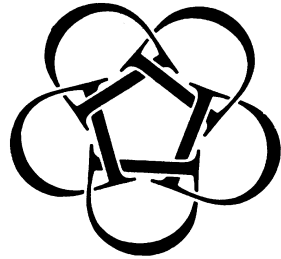


MEDLEMSBLADET



DIABETESFÖRENINGEN
KRONOBERG



Nr 2/2014

Innehåll	Sidan
Ord från styrelsen.....	3
Kalendarium.....	4
Vuxengruppen informerar	5
Sydregionkonferensen	6-7
Tematräff	8-9
Dementi och Årsmöte	10
Recept	11
Nu är det jul igen.....	12
Korsord	13-14
Vinterdikt.....	15
Bra att veta om föreningen.....	16

Medlemsbladet

Veronica Danielsson Frisk 0767- 676 558

samt inlägg från styrelsen och övriga medlemmar i
Diabetesföreningen Kronoberg.

Önskar Du ha med något inlägg i kommande medlemsblad?

Välkommen att kontakta ovanstående.

Ord från styrelsen

Det har varit en underbar höst med plusgrader långt in i november. Men nu har den första snön fallit, även om den aldrig låg kvar på marken och julen närmar sig med stormsteg!

Hösten har varit fylld med aktiviteter på vuxensidan! Vuxengruppen har haft många träffar och anordnade även en tematräff om njurar där alla 40 + var inbjudna.

Vi har varit på en konferens i Kalmar om diabetes som var väldigt lärorik som ni kan läsa mer om i medlemsbladet.

När det gäller barn så har det tyvärr inte varit så mycket aktiviteter men vi fortsätter att planera och hoppas att fler vill engagera sig i barnverksamheten!

Barnsektionen har lagt ner mycket tid på att få in bidrag till barnkliniken så att Hjortsbergalägret kan anordnas nästa år.

Det är ett läger som är viktigt för våra ungdomar med diabetes och i år blev det inget pga. av ett annat läger som barnkliniken prioriterade. Tyvärr har vi i dagarna fått besked från barnkliniken att de inte kommer att anordna Hjortsbergalägret nästa år heller pga. av personalbrist.

Vi ser dock framemot nästa år och hoppas att vi kan få in fler engagerade personer i styrelsen vid årsmötet! Årsmötet kommer att hållas tidigare nästa år för att alla i styrelsen ska kunna närvara se inbjudan i bladet och vi hoppas att Du kommer!

*Vi önskar er alla en underbar jul
och ett gott nytt år!*

Med vänliga hälsningar

Styrelsen i Diabetesföreningen Kronoberg

Kalendarium

Möte i vuxen- gruppen	7 jan	Vallhagen	Medlemmar
Styrelsemöte	27 jan	Lokalen	Styrelseledamöter
Styrelsemöte	24 feb	Lokalen	Styrelseledamöter
Årsmöte	8 mar	Pensionärernas Hus, Skytteg.13 VÄXJÖ	Medlemmar och övrigt intresserade
Tematräff	19 apr	Pensionärernas Hus, Skytteg.13 VÄXJÖ	Medlemmar och övrigt intresserade
Riksstämman	22-24 maj	Stockholm	Styrelseledamöter



Vuxengruppen informerar

Det kommer att bli Temaveckor i början av 2015 med utställningar på CLV om diabetes och föreläsningar av diabetesläkare.

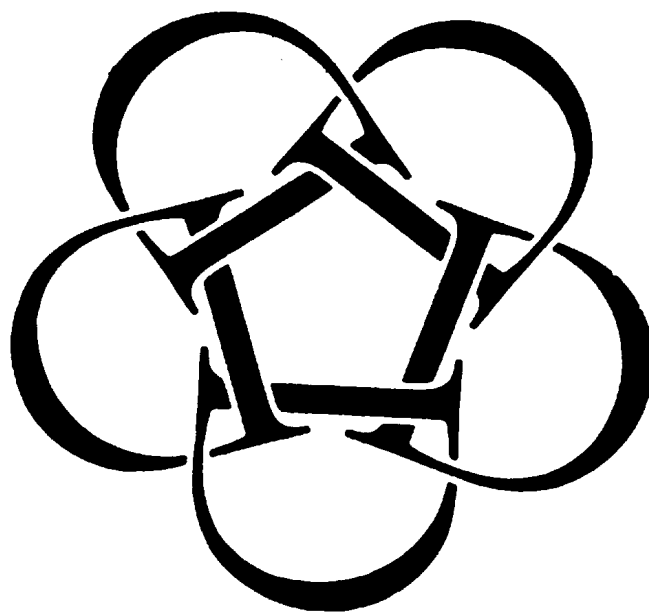
Vuxengruppen kommer att medverka som informatörer, dela ut broschyrer om diabetes och berätta om Diabetesföreningen Kronoberg och hur man kan bli medlem.

Välkomna och besök utställningarna på Centrallasarettet Växjö mellan den 12/1 – 6/2 2015.

Möte i Vuxengruppen

Kommande möte i Vuxengruppen är onsdagen den 7 januari kl. 17.30 på Vallhagen,Teleborg.

Alla medlemmar i Diabetesföreningen Kronoberg är välkomna!



Sydregionkonferensen i Kalmar

Sydregionkonferensen pågick under 2 dagar och var fylld av föreläsningar och diskussionsforum mellan föreningarna och mellan föreningarna och Diabetesförbundet. Förbundets ordförande Fredrik Löndahl samt Roland Jonsson representerade förbundet och delade med sig av sina tankar om medlemsvärvning, medlemsförmåner, insulinpumpar och Riksstämman som hålls i Stockholm i maj 2015.

Ann-Sofie Nilsson diabetessjuksköterska/distriktssjuksköterska presenterade sin forskning om patienter över 80 år med diabetes typ 1 och 2 får adekvat vård/ behandling och uppföljning. Studiens syfte var att kartlägga vilka av de riktlinjespecifika indikatorerna som finns registrerade i journalen som ett uttryck för följsamheten till de nationella riktlinjerna om diabetesvård som Socialstyrelsen ger ut. Därefter analyserades utfallet av indikatorerna i förhållande till boendeform.

Resultatet är att signifikant färre kontroller var registrerade hos personer som bor på särskilda boenden d.v.s. äldreboenden med sjukskötersketillgänglighet dygnet runt. Det visade sig också vara färre kontroller hos de personer som har hemsjukvård. Den grupp som hade god uppföljning var de som bodde i eget boende utan hjälp.

Ann-Sofie berättade också att det fanns 33 olika riktlinjer i Kalmar län när det gällde diabetesvården. Även om

de i mycket var snarlika har det arbetats fram en ny policy som gäller hela Kalmar län.

En mycket intressant föreläsning av Tor Ny molekylärbiolog från Umeå fanns med på programmet. Tor Ny arbetar med att ta fram biologiska läkemedel d.v.s. läkemedel som bygger på ämnen som redan finns naturligt i kroppen. Det han och hans kollegor har arbetat de senaste åren med är att ta fram ett läkemedel mot svår-läkta sår. Något som många personer med diabetes har. Beräkningar har gjorts att av den totala kostnaden för diabetesvården står sår för 30 %. Trots det är det svårt att få forskningsanslag för detta.

Tor Ny har noterat att det sker en ökning av ett ämne som heter plasminogen kring ett sår. Plasminogen är ett protein som produceras i levern men hans studier visar på att den ökning som behövs vid sårhäkning saknas hos de med svår-läkta sår. Plasminogen stimulerar sårhäkningen samt aktiverar kroppens försvar mot multiresistenta bakterier.

Tor Ny har fått häpnadsväckande resultat hos personer som haft svår-läkta sår under väldigt lång tid, ofta årtal, genom att tillföra plasminogen i såret och alla sår har läkt ihop under några veckors tid! Tyvärr är det en dyr behandling på kort sikt och de flesta läkemedelsbolag har inte visat intresse, men han hoppas fortfarande att en produkt ska kunna tas fram snart som kommer att revolutionera sårbehandlingen.

Anna Karlsén

Tematräff om njursjukdom och diabetes

Styrelsen och Vuxengruppen i Diabetesföreningen Kronoberg anordnade söndagen den 26/10 en tematräff i Pensionärernas Hus i Växjö.

Temat för dagen var "goda nyheter på njurmedicinsfronten vid diabetes". Överläkare Mats Roman, Landstinget Kronoberg, var föreläsare. Mats är nu verksam vid njuravdelningen på lasarettet i Växjö. Förutom njursjukdom har Mats mångårig erfarenhet av diabetessjukvård och djup kunskap bland annat om sambandet mellan diabetes och njursjukdom.

Mats redogjorde för njurarnas uppgifter i kroppen, som främst har att upprätthålla balans mellan kroppens olika funktioner. Det kan t ex handla om att rena blodet från slaggprodukter, upprätthålla vätskebalansen, reglera blodtrycket och blodbildningen, samt att reglera surhetsgrad, salt- kalk- och fosfatbalans i kroppen.

Ett viktigt begrepp vad gäller njurarnas funktion är Glomerulär Filtrationshastighet (GFR).

Detta begrepp visar hur snabbt blodet filtreras genom njurarna. Normalvärdet ska vara ca 100 ml per minut, något lägre för äldre människor. GFR mäts rutinmässigt vid besök hos diabetessjukvården. Ju lägre GFR desto sämre njurfunktion.

Mats påpekade att det finns ett sedan länge känt tydligt samband mellan diabetes och njursjukdom. Det är alltså inte ovanligt att diabetespatienter efter ett antal år med sjukdomen får ett lägre GFR.

Andra njurproblem för diabetessjuka personer är äggvita i urinen och njursvikt. Njurproblem, främst njursvikt, har också ett tydligt samband med hjärt-kärlsjukdomar.

Det finns dock positiva tecken enligt Mats, främst att forskning visar på det går att förebygga en del av njurproblemen. Genom tidig upptäckt av njurpåverkan, god blodsockerkontroll och blodtrycksreglering med mediciner kommer man en bra bit på väg.

Tematräffen avslutades med att Ingemar Hedberg, själv diabetiker sedan några år, underhöll med dragspel, sång och roliga historier.



Dementi

Vid Tematräffen den 26/10-14 gjordes ett tilläggsval av ytterligare en revisor för verksamhetsåret 2014 för Diabetsföreningen Kronoberg på initiativ av enskilda medlemmar.

Valet bröt dock mot flera av föreningens stadgar och är därmed ogiltigt.

Val av revisor kommer att ske på Diabetesföreningen Kronobergs kommande årsmöte den 8 mars 2015.

Årsmöte

Diabetesföreningen Kronoberg inbjuder härmed till årsmöte den 8 mars 2015.

Lokal: Pensionärernas Hus, Skyttegatan 13, Växjö

Tid: Kl. 14.00

Sedvanlig fika till självkostnadspris.

Årsmötet avslutas med att Ingemar Hedberg kommer att underhålla oss med dragspel, sång och kanske en eller flera roliga historier.

Hjärtligt välkomna

Mjuk kardemummakaka med lingon

Ingredienser

175 g smör eller margarin

½ dl Canderel

4 ägg

1 dl rårörda lingon

1 dl gräddfil

4 dl vetemjöl

1 tsk bakpulver

3 tsk kanel mald

1½ tsk kardemumma mald

1 tsk ingefära mald

½ tsk kryddnejlika mald

1,5 liter kakform

Tillagning

Rör ihop smör och Canderel. Rör ner ett ägg i taget. Blanda lingon med gräddfil och rör ner. Blanda mjöl, bakpulver samt kryddor och rör ner i smeten. Smöra och bröa en kakform. Häll smeten i formen. Grädda i nedre delen av ugnen på 180 grader i ca 50 minuter. Ta ut, låt svalna och stjälp upp.

Recept inskickat av medlem i föreningen.

Nu är det jul igen och nu är det jul igen...

Ja nu är det snart jul igen och det är ju en tid där vi har lite mer ledigt och firar jul tillsammans med nära och kära och så har vi den goda julmaten och alla tv-program som vi ser när vi sitter i soffan och det är knäck och nötter och glögg osv. Och när annandagen kommer orkar man ingenting för då har man ätit julmat så man storknar.. I alla fall i min familj kan julfirandet ha en tendens att se så ut...

Men i år tänkte jag faktiskt ändra lite på det, för jag tänkte göra några av recepten från Diabetesförbundets hemsida i avsnittet *`Låt dig inspireras`*

Diabetesförbundets inspirationsbroschyr om kost.

Där kan man läsa om sex personer som lyckats bra med sin kosthållning, men som alla äter på helt olika sätt – allt för att ge dig inspiration och motivation till att fundera över din egen mat.

Här är länken för er som vill ha lite inspiration.

www.diabetes.se/sv/Butik/Produkter/Broschyrer-och-foldrar/Lat-dig-inspireras/

Med dessa ord hoppas jag att du som läser det här har fått lite inspiration inför stundande helger. Jag själv kommer att ha *`lax och grönsaker i ugn`* som tillägg på julbordet och efter det blir det promenad i friska luften. Ha en go jul allihop!

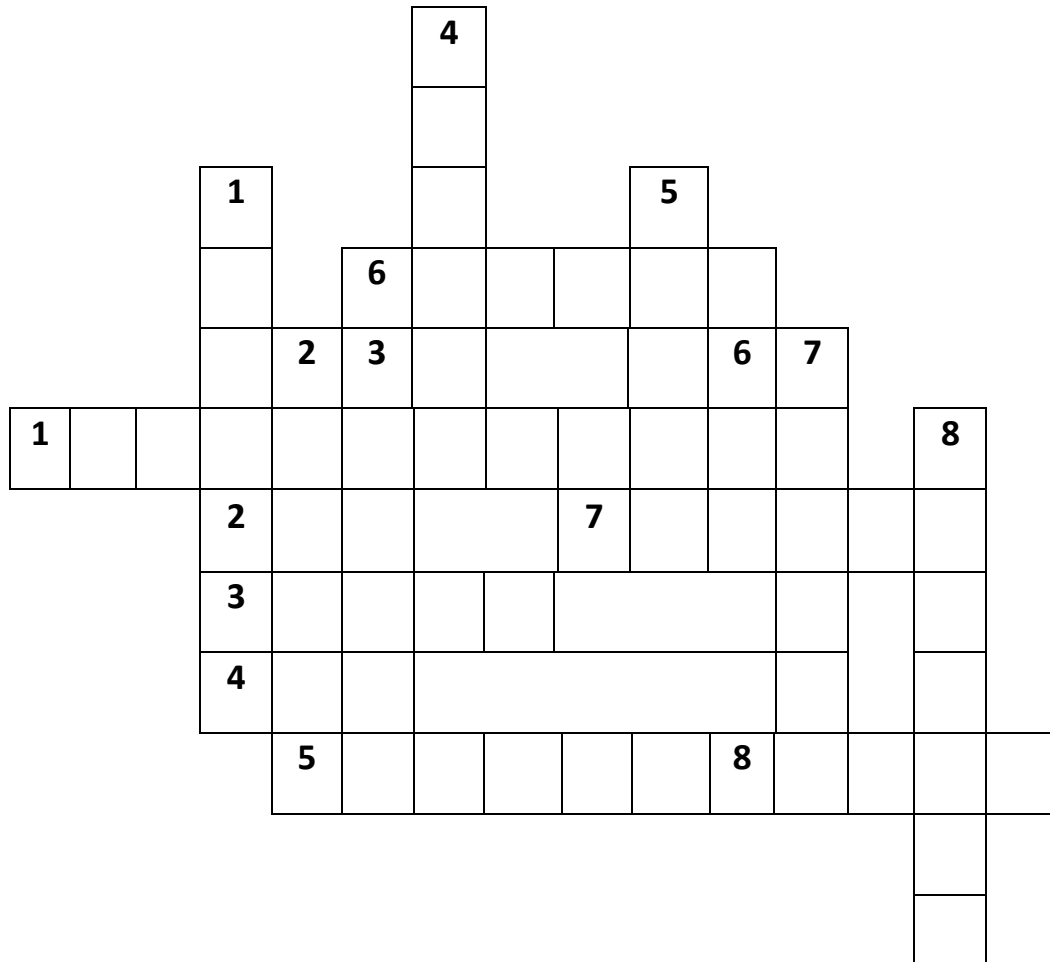
/ Veronica Danielsson Frisk

Vågrät

1. Gemensamt
2. Stort träd
3. Är troligtvis nygifta
4. Halvgräs
5. Grön grönsak
6. Ska problem
7. Kan morötter och katter
8. Smärta

Lodrät

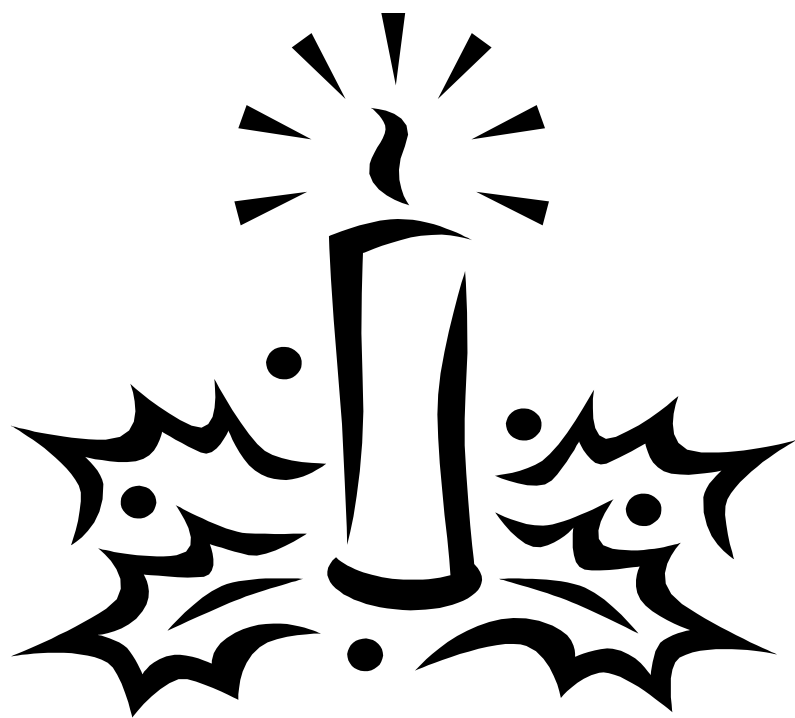
1. Dryck eller verktyg
2. För barn att göra
3. Har tomten
4. Snölekhjälpmedel
5. Tror
6. Dem
7. Finns i skogen
8. Favoritbakdel i juletid



Namn

Adress

Av de inkomna rätta svaren lottas en vinnare som får 2 biobiljetter. Senast 20/1 2015 vill vi ha krysset. Klipp ut denna sida, vik sätt på frimärke, skicka. Vinnare publiceras på hemsidan.



Porto

**Diabetesföreningen Kronoberg
Lektorsvägen 8B
352 40 VÄXJÖ**

Som gnistrande kristaller
från en vit och frusen värld
små snöflingor som faller och lägger
sig dunlätt på markens alla träd.
Ifrån kung Bore det kommer bud
att Moder Jord nu klär sig i vinterskrud
Över trädens snötyngda grenar
har månen kastat ut sin silverglans
allt mellan trädstubbar och gråa stenar
träder älvorna sin midvinterdans.
En iskall vind som sveper över skogen
den tar en genväg över äng och gården
där frosten lagts till ro
på den kvarglömda höstsäden.
Jag huttrar till, det biter i mitt skinn
Mina steg blir allt raskare,
jag vill fort i stugvärmens in.
Därute dröjer sig vinternatten ännu kvar
och himlen visar upp sin bästa vy
av alla vackra stjärnor som den har.
Det dröjer ännu någon timma
innan morgonrodnad gryr
än ser jag snökristaller glimma
över åkerteg och myr.

Karin H

B Förenings- brev

Bra att veta om föreningen

Diabetesförbundets tidning Diabetes finns på talband för synskadade. Meddela oss i föreningen om Du är i behov av det. Ring 0470-449 39

Du hittar oss på Internet genom att gå in på **Diabetesförbundets hemsida**; www.diabetes.se Klicka på **FÖRENINGAR**. Välj **Kronobergs län** i listan så hittar Du vår förening, **Diabetesföreningen Kronoberg**.



Diabetesföreningen Kronoberg
Lektorsvägen 8B, 352 40 Växjö

Tel: 0470-449 39

Bg. 5602-8921

E-post: diabeteskronoberg@telia.com