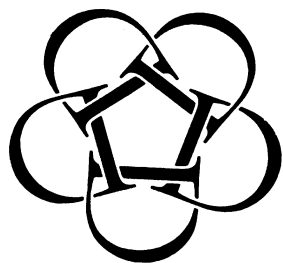


MEDLEMSBLADET



DIABETESFÖRENINGEN
KRONOBERG



Nr 2/2015

Innehåll	Sidan
Ordförande har ordet.....	3
Kalendarium.....	4
Vuxensektionen informerar.....	5
Tematräff - Diabetes i vardagen	6
Information från förbundet.....	7
Lisebergresa.....	8
Livets gång.....	9-10
Föreläsning.....	11-12
Recept	13
Dikt.....	14
Diabetesforskningen.....	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.

Ordförande har ordet

Det kom lite sommar till sist och nu har vi haft fina dagar även att hösten knackar på dörren.

Blir fina tillfällen att njuta av höstsolen och långa promenader i det härliga vädret.

Barnsektionen åkte även i år på en bussresa till Liseberg.

I föreningen har vi haft LIVETS GÅNG som vid detta tillfälle gick av stapeln i Gemla City.

Vill framföra ett STORT TACK till Britt-Marie Sunesson som la ner mycket tid på att detta skulle kunna genomföras.

I höst väntar planering inför 2016 och Tematräffar samt träffar i vuxengruppen.

Har ni några önskemål av aktiviteter så får ni gärna höra av er så hoppas vi att det är något som vi kan ordna.

Ha fina höstdagar så ses vi framöver.

Rosmarie Svensson

Ordförande

Diabetesföreningen Kronoberg

Kalendarium

Möte i vuxen- sektionen	19 okt	Pensionärernas Hus, Skytteg.13 VÄXJÖ	Medlemmar och övrigt intresserade
Styrelsemöte	20 okt	Lokalen	Styrelseledamöter
Tematräff	25 okt Kl. 14-16	Vallhagen Södra Vallviksvägen 4, Teleborg	Medlemmar och övrigt intresserade
Möte i vuxen- sektionen	30 nov	Pensionärernas Hus, Skytteg.13 VÄXJÖ	Medlemmar och övrigt intresserade
Planeringsmöte	6 dec	Lokalen	Styrelseledamöter

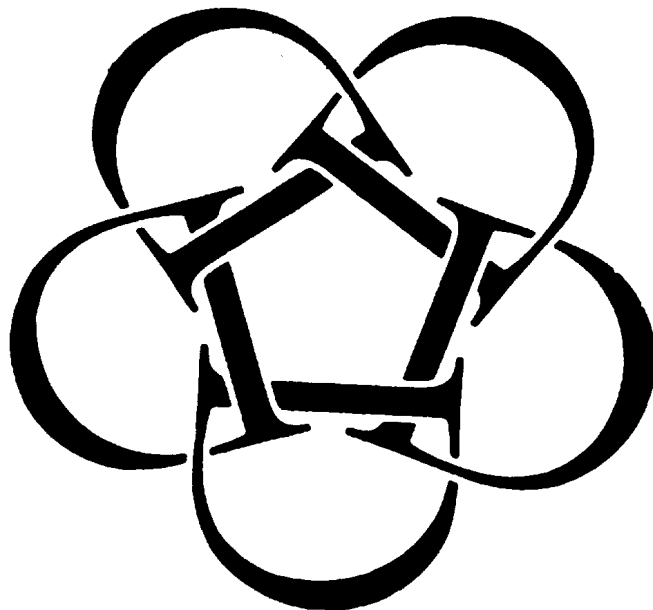


Vuxengruppen informerar

Möte i Vuxengruppen

Kommande möte i Vuxengruppen är måndagen den 19 oktober kl. 17.30 på Pensionärernas Hus, Växjö.

Alla medlemmar i Diabetesföreningen Kronoberg är välkomna!



**Diabetesföreningen
Kronoberg**

Inbjuder till en tematräff

Program

- 1. CURA-apoteket informerar om sina produkter för diabetiker**
- 2. Anna Johnsson, legitimerad ortopedingenjör från TeamOlmed, ger information och tips om bra skor, speciellt för diabetiker**

**Plats: Vallhagen, Södra Vallviksvägen 4 B på
Teleborg i Växjö**

Tid: söndagen den 25 oktober kl. 14,00

Anmälan till:

**Ingalill Karlsson, tel. 073-982 52 82,
eller Ingrid Svensson, tel. 070-533 54 92
Senast lördag 23/10**

Kaffe med tilltugg serveras.

**Välkomna hälsar
Styrelsen Diabetesföreningen Kronoberg**

Information från förbundet

Diabetes i skolan - Ett lotteri för våra barn?
Hur ser situationen ut för barn med diabetes typ 1 i skolan, vilka resurser finns och hur ser tillgången till hjälpmedel ut? Trots att alla är överens om att barn med diabetes ska ha lika villkor som andra barn i skolan så ser det inte riktigt ut så överallt.

Vi tror att kunskapsnivån och förståelsen behöver öka mellan pedagoger, rektorer, föräldrar och vårdpersonal för att göra det bättre för barn med diabetes. Därför satsar vi på att prata om hur situationen är för barn med diabetes på våra skolor just nu.

Möt ledande diabetesforskare som presenterar en ny undersökning om diabetes i skolan, träffa föräldern Malin Nyman och låt dietisten Stig Matsson inspirera. De besöker sex platser runt om i Sverige för att träffa föräldrar, skolpersonal, vårdpersonal och elever.

Föreläsningarna sker på initiativ av Malin Nyman och genomförs i samarbete med Bayer och Medtronic.

För mer information: Carina Wide, kommunikatör, carina.wide@diabetes.se tel. 08-564 821 09

Barnsektionens Lisebergsresa

Barnsektionen åkte till Liseberg den 23/9, fullproppad buss med åksugna barn och ungdomar☺

Trots att vädergudarna inte riktigt var på vår sida blev det en kul dag.



Vi hade tipsfrågor, pärlade armband och lite smått och gott att roa oss med på bussfärden!! Armbanden skänker vi till barnavdelningen på Växjö lasarett♥♥♥
Ica i Moheda sponsrade med frukt till oss alla och direkten i Moheda till lite vinster!!

Tack till alla som gjorde denna dag!!

Mvh Jennie



Livets Gång i Gemla den 20/9 2015

På senaste styrelsemötet bestämdes att Diabetesföreningen Kronoberg skulle ordna Livets Gång för första gången i Växjö kommun. Platsen bestämdes till Gemla. Mötet beslutade att sträckan mellan Macken (matbutiken) och Folkets Park ca 1 km bort, skulle vara en lagom lång promenad.



Parken i Gemla upplät helt gratis hela anläggningen till oss och på dansbanan presenterade experter olika teman vid sina bord: försäkringar, 1177, blodsockertest, kropp och själ, barnkläder avsedda för pumpanvändning m.m.



Fortsättning nästa sida

Vid Macken, där promenaden började eller slutade, serverades gratis kaffe, fikabröd och frukt. Detta sponsrade Macken.

Här fanns goda möjligheter att sitta ner och prata med varandra, ta till sig information om diabetes och skänka en slant i vår insamlingsbössa.

Folket som kom, verkade trivas och minglade runt och pratade länge med varandra. Speciellt trevligt var att flera växjöbor tog sig till Gemla för att prata diabetes och att insamlingsbössan innehöll mer än 1000 kr.

Tack till alla er som ställde upp.

Vuxensektionen

/Britt-Marie Sunesson



Föreläsning om diabetes av Stefan Quittenbaum 150203 på lasarettet i Växjö

Stefan Quittenbaum, överläkare på medicinkliniken i Växjö, föreläste om diabetesfrågor nu och ur ett historiskt perspektiv i samband med temaveckorna om diabetes och utställningen på lasarettsbiblioteket under veckorna 3-7 2015.

Stefan nämnde några saker kring diabeteshistorik, bl. a den så kallade St. Vincentdeklarationen 1989, vars avsikt var att förbättra diabetesvården i Europa.

Nu har nya behandlingsstrategier tagits fram. Positiva effekter på blodsockret kan nås genom ändrad kost, ökad fysisk aktivitet, insulin, tabletter och även med vad Stefan kallade "må bra-faktorer", d.v.s. saker som får människan att må bra i största allmänhet. Han poängterade motionens effekt med bl a ökat glukosupptag.

Stefan tog upp olika komplikationer av diabetes.

a. ögonkomplikationer

– risk för komplikationer kan minskas genom regelbunden kontroll

b. njurar

– tidigt upptäckta komplikationer kan gå tillbaka. Rökstopp, blodsockerreglering samt blodtryckssänkning viktiga saker för minskad risk för njurproblem.

c. hjärta

– ökad risk för hjärtproblem vid diabetes, men en förbättring har skett de senaste 20 åren, främst tack vare bättre blodsockerkontroll

d. fötter

– risk för nedsatt känsel och sämre cirkulation. Riskminskning genom att bl. a använda bra skor och blodsockerkontroll.

e. leder

– ökad risk för stela fingrar och axlar samt förträngningar i kanaler i handled

f. nervskador

– ökade problem vid diabetes

Som sammanfattning nämnde Stefan följande viktiga punkter för att minska komplikationer vid diabetes: bra blodsocker, bra blodtryck, att inte röka, fotundersökning, fysisk aktivitet samt bra kost. Han avslutade med några stöttande ord: "med en relativt liten insats nu kan sjukdomar och skador minskas i framtiden".

Föreläsning om diabetes och depression av Eva Melin 150210 på lasarettet i Växjö

Eva Melin, distriktsläkare och doktorand, föreläste om sambandet mellan diabetes och depression i samband med tema-veckorna om diabetes och utställningen på lasarettsbiblioteket under veckorna 3-7 2015.

Vid föreläsningen presenterade Eva resultatet av sin forskning kring sambandet.

Forskningen visar att depression är dubbelt så vanligt hos diabetiker som hos friska människor. Kvinnor är särskilt drabbade. Vanliga symptom hos deprimerade personer kan vara bukfetma, insulinresistens, inflammation i blodkärlen och hjärt- kärlsjukdom. Följderna kan bli minskad blodsockerkontroll med kraftigt förhöjt HbA1c.

Eva nämnde att deprimerade personer ofta är fysiskt inaktiva, men att depression kan minska vid motion.

Vid stressituationer frigörs stresshormonen noradrenalin och kortisol, vilka höjer blodsocker och blodfetter. Detta ger en ökad risk för diabetes. I Evas studie har högre kortisolvärden uppvisats för rökare samt fysiskt inaktiva och deprimerade personer.

Slutsatsen av Evas forskning är att ett högt kortisolvärde och höga HbA1c-värden hänger ihop med depression. Depressionsbehandling kan vara samtal, antidepressiva medel, fysisk aktivitet, stressreducerande teknik samt rökstopp.

// Thom Tomasson

Morotskaka 4 pers

Ingredienser

300 gr morötter
200 gr sötmandel
4 st ägg
2 dl Canderel strö
1 msk kanel
0,5 st citron
1,5 dl vetemjöl
1 tsk bakpulver
0,5 tsk salt
Margarin eller smör
Ströbröd

Glasyr

200 gr lätt färskost
25 gr margarin eller smör
1 dl Canderel strö
0,5 st citron
0,5 dl kokosflingor

Skala och riv morötterna. Skålla och skala mandeln. Torka mandeln och mal den i en kvarn. Sätt ugnen på 175 grader. Separera äggulor och äggvitor. Vispa äggulor och Canderel strö pösigt. Riv citronskal och pressa ur citronsaften och blanda ner i smeten. Blanda vetemjöl, bakpulver, kanel och salt. Tillsätt detta, mandeln och morötterna till äggsmeten. Vispa äggvitorna till hårt skum och vänd ner vitan försiktigt i smeten. Smöra och bröa en 25 cm bred form, grädda i ca 45 min på nedre falsen i ugnen. Låt svalna. Rör ihop ost och smör. Tillsätt Canderel strö, rivet citronskal och citronsaft. Bred glasyr över kakan och strö kokosflingor och lite riven morot.

Höstdikt

*Visst går det att njuta av hösten
om bara man lyhört hör på.
Om vinden blir grövre i rösten,
så sjunger den vackert ändå.*

*Visst saknar man lövet som faller
och grönskan som vissnar och dör.
men frosten ett regn av kristaller
var morgon på buskarna strör.*

*Och rymden är klar som ett vatten.
Visst faller mörkret kompakt,
men stjärnorna lyser om natten
i gränslös och strålande prakt*

ur boken Östgötabygd av Ragnar Ekström.

Stora framsteg

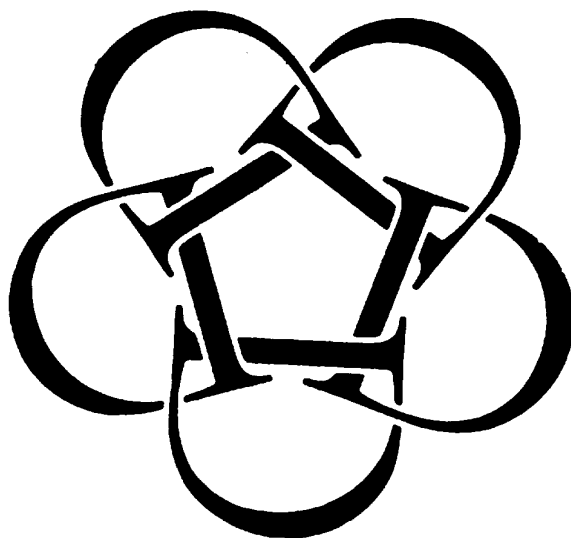
De senaste årens diabetesforskning har lett till att behandlingen av diabetes har förbättrats avsevärt. Idag får färre personer med diabetes svåra komplikationer tack vare forskningen som har bidragit till bättre mediciner och behandlingsmetoder.

Forskare har idag mer kunskap om vilka faktorer som påverkar insjuknandet i diabetes men fortfarande finns det stora behov om mer kunskap kring vad som orsakar diabetes.

Forskningen om diabetes har kommit en bra bit på vägen men än återstår många utmaningar, därför är det viktigt med fortsatta insatser för att forskningen ska framåt.

I varje nummer av tidningen Diabetes kan läsare ta del av aktuell forskning, nationell som internationell, kring diabetes.

<http://www.diabetes.se/sv/Diabetes/Forskning/>



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