

# Diabetesnytt

Nr 1, 2018



## Kommande aktiviteter

**2018-01-30**

Föreläsning med Emil Molin, hockeyspelare från Modo

**2018-02-27**

Föreläsning med dietist Anette Svensson & inspiratör Gun Nordfjell

**2018-03-14**

Årsmöte på café UH

**2018-03-27**

Föreläsning med kurator Caisa Lindström

## Kontaktuppgifter

**Lars Persson**

Ordförande  
tel. 0660- 37 11 59

**Ulrika Emanuelsson**

Sekreterare  
tel. 0660-769 70

**Lars-Gunnar Lundin**

Kassör, medlemsfrågor  
tel. 070-340 67 40

## Adressändring

Kom ihåg att anmäla adressändring till Förbundet.

Hej på er!

Jag vill börja med att hälsa alla nya medlemmar välkomna in i vår förening, därefter vill jag rikta ett särskilt stort tack till mina medarbetare i styrelsen för det engagerade arbete som gjorts under 2017.

En blick i backspegeln och jag kan notera att det har varit en hel del aktiviteter under året! Vi har haft möten, besökt vårdcentraler, värvat nya medlemmar, ordnat Diabetesloppet, hjälpt till med Länsföreningens barnläger och inte att förglömma så var vi delaktiga i att ordna en festlig kväll på O 'Learys i samband med insamlingsgalan på Världsdabetesdagen där pengarna skänktes till diabetesforskning. Vi har också haft ett antal föreläsningkvällar på café UH som har varit väldigt uppskattade. Vi har med andra ord gjort väldigt mycket det år som gått. Tanken är att fortsätta i samma anda under det kommande året. Vi går ut hårt redan nu i januari när vi startar upp vårens föreläsningsprogram, först ut är Emil Molin från Modo Hockey som föredragshållare.

Jag avslutar med att önska er alla ett Gott Nytt År 2018 och väl mött på kommande aktiviteter. /Ordförande Lars Persson

## Medveten närvaro & diabetes – en hjälpsam kombo

I slutet av september hade vi bjudit in till en föreläsning med temat "Diabetes och medveten närvaro, en hjälpsam kombo". Anne-Li Öman som är socionom och vidareutbildad inom medveten närvaro började med att berätta om sin bakgrund och hur hon själv har haft hjälp av medveten närvaro, det är så mycket vi kan styra med tankens kraft.

I dagens stressade samhälle är det viktigt att vara HÄR och NU. Vår kropp är alltid i nuet men vår hjärna fokuserar på saker som har varit eller saker vi måste göra som tar energi ifrån oss. Våra tankar kan alltså stressa ihjäl oss.

Vi måste försöka att jobba med en sak i taget och försöka minska kravet på oss själva.

Vi fick prova på några mindfulness-övningar som man kan göra hemma, på jobbet eller om man står i kön på affären. Studier visar att medveten närvaro kan vara till hjälp vid bla stress, sömnsvårigheter, depression och mycket mer. Det sägs att så lite som en timmes övning kan ge mätbara effekter. Det är inte lätt att fokusera från början så det är bra med vägledning innan man ska göra det själv. Så varför inte prova så kanske blodsockerkurvan kan bli jämnare om kroppen är i balans.

Detta var en mycket intressant kväll och vi fick med oss några "verktyg" hem. Ordförande Lars Persson tackade Anne-Li för hennes medverkan och kvällen avslutades med kaffe och goda smörgåsar.

## **Regionkonferens & Medelpads diabetesförenings 70-årsjubileum**

I år var det den 70-års jubilerande Medelpads föreningens tur att arrangera regionkonferensen. Vi fick bla höra en njurläkare föreläsa om hur njurarna fungerar och om varför det är så vanligt med njurproblem vid diabetes.

I en av pauserna hade Lotta som driver ett gym enbart för kvinnor i alla åldrar i Sundsvall pausgympa med oss. Stående på vår plats fick vi gympa och få upp flåset rejält. Hon ville därmed visa hur lite rörelse som gör skillnad.

Förbundet, representerade av personal från kansliet som berättade om det nya sättet att behandla motioner som delvis kommer att användas vid riksstämman till våren. Man kommer att använda sig av en metod som kallas påverkanstorg som gör att den som lämnat in motionen får sätta upp sin motion på väggen och stå bredvid och prata för den medan övriga deltagare har möjlighet att gå runt och fråga och tycka till. Några från förbundsstyrelsen hade gjort påhittade motioner så vi fick prova det nya arbetssättet.

Det pratades och tycktes till om det nya förslaget om att det ska vara samma medlemsavgift oavsett vilken lokalförening man tillhör. Vi fick sitta i små arbetsgrupper och diskutera, många såg både fördelar och nackdelar med förslaget. Kanslipersonalen tog med sig en sammanfattning för att sedan kunna sammanställa åsikterna från olika regionkonferenser.

Kvällen avslutades med en god middag med underhållning och dans och vi passade på att skänka en liten present till den jubilerande föreningen genom en gåva till forskningen /Linda och Maria

## **Föräldrträff**

Höstens föräldrträff på UH blev roligt nog ovanligt välbesökt, det fanns inte ens ett bord som rymde oss alla . Att bli och vara förälder till ett barn med diabetes innebär många erfarenheter och utmaningar. Eftersom sjukdomen är så individuell finns det inget facit för hur varje enskilt barn fungerar i olika situationer men vi som haft barn med diabetes ett tag har ju hunnit prova en del och kan därför ge lite tips och idéer. Detta blev mycket tydligt då det denna gång var föräldrar och anhöriga till ett nydebuterat barn med. Bara att få prata med någon som vet hur det känns och fungerar / inte fungerar från början och att få nya kontakter kan göra det hela lite lättare.

Vårt mål är att ha minst en föräldrträff varje höst och vår. Intresset har varit väldigt ojämnt men är någon sugen på en extra träff är det bara att höra av sig till någon i styrelsen så kan vi nog snabbt få ihop ett litet gäng.

Vi har tidigare anordnat barn och familjeträffar också men då det på senare år inte funnits något intresse och våra (Anna och Linda som sitter som föräldrarepresentanter i styrelsen) barn blivit ungdomar lämnar vi det fritt för någon som har yngre barn att ta tag i detta om ni är intresserade. Både stöd och ekonomiskt bidrag kan fås av styrelsen./Linda Kristiansson

## Fyra röster om diabetes

I slutet av oktober var det årets sista föreläsning som Diabetesföreningen och Diabetesmottagningen bjudit in till och temat var "fyra röster om diabetes" som blev fem. Anna läste upp Lisas berättelse om hur det är att vara gravid och ha typ 1 diabetes. Många tankar och en otrolig koll för att hålla blodsockret i schack, för nu är det inte bara sig själv man ska tänka på utan man har ju ett liv till att ta ansvar för.

Sen var det Göran som berättade sin historia som förälder till en dotter på 12 år och hon har haft typ 1 diabetes sen 4 års ålder. Alla dessa stick i fingret både på dagen och på natten, vad och hur mycket kommer hon att äta, hur mycket insulin ska tas, första skoltiden, kalas och nu tonårstiden, men familjens motto är att "sjukdomen ska inte vinna över oss".

Röst nummer tre tillhör Ingela som fick typ 1 diabetes eller sockersjuka som det då kallades 1975. När det upptäcktes fick hon ligga 3 veckor på sjukhuset utan föräldrar. Sprutorna var stora och nå larna grova, Det fanns inga blodsockertester utan det var urinprov som gällde. I skolan fick hon mellanmål som bestod av 4 smörgåsrån och 1 flaska Dietic. Utvecklingen har verkligen gått framåt, nu använder sig Ingela av insulinpump och kontinuerlig blodsockermätning.

Nummer fyra var Svante som fick typ 2 diabetes 2010. I sitt arbete har Svante rest många och långa resor. Att få diabetes och ha detta jobb var ingen dans på rosor. Nattresor var en katastrof, hotellfrukosten i Asien var inte lämplig, det blev lite motion och allt blev en ond cirkel. Svante ändrade sin livsstil, han vägde all mat, han åt mer grönsaker och mindre kolhydrater och motionerade mera. Detta ledde till att han minskade 25 kg och blodsockret sjönk till normalvärde och han behöver ingen medicin längre.

Emilia som idag är 25 år var röst nummer fem. Hon fick typ 1 diabetes för 7 år sen. Emilias mamma har också diabetes så hon trodde hon var förberedd men hon blev jätterädd och tänkte att detta är jag inte stark nog för att klara av. Men Emilia insåg att hon måste försöka att acceptera sin sjukdom och göra det bästa av saken, men det har inte varit enkelt. Det Emilia tycker är jobbigt med diabetes är att möta folk med fördomar eller att få folk att förstå. Det finns några bra saker med diabetes också, man måste planera bättre och hon har fått många "diabetesvänner". Emilia försöker att sprida kunskap om diabetes genom sin blogg.

Föreningen tackade för alla fantastiska historier och avslutade kvällen med fika.



## Världsdiabetesdagen – Besök på apoteket Örnen

Den 14 november var det Världsdiabetesdagen, det var den dagen Frederick Banting föddes, han som tillsammans med Charles Best upptäckte insulinet.

Den förmiddagen fick Diabetesföreningens representanter Lars och Ulrika möjlighet att besöka apoteket Örnen på Nygatan i Örnsköldsvik för att sprida information om typ 2-diabetes. Apotekets kunder fick möjlighet att svara på Diabetesförbundets risktest, dvs hur stor är din risk att drabbas av typ 2-diabetes. Risken att få typ 2-diabetes ökar med ålder, om någon nära anhörig har diabetes, stress, rökning, högt BMI samt vilka kost- och motionsvanor du har. Man förmodar att ca 150 000 personer i Sverige lever med typ 2-diabetes utan att veta om det, så var uppmärksam.



Detta risktest går även att göra på Diabetesförbundets hemsida, [www.diabetes.se](http://www.diabetes.se). Om man ligger i riskzonen kan man med kost och motion minska risken att drabbas. De som svarade på denna test fick dessutom delta i en utlottning av en "goddiebag" med Footmenders fotcrème och ett uppblåsbart fotbad från apoteket Örnen.

Föreningen delade ut broschyrer om typ 2 diabetes, tidningen "Allt om Diabetes" samt inbjudan om medlemskap i vår trevliga förening och man blir automatiskt medlem i Diabetesförbundet som jobbar för att göra "livet lättare med diabetes". Efter denna givande förmiddag väntade kvällens Diabetesgala som föreningen bjudit in till på O 'Learys, där vi såg livesändningen från Stockholm, vars syfte var att sprida information och samla in pengar till forskning om alla typer av diabetes.

## En galet givande galakväll på O 'Learys

De flesta av oss förknippar O 'Learys som den genuina sportbaren, men kvällen den 14 november intog restaurangen en helt annan skepnad. Utsökt god mat och service som vanligt men TV-skärmarna visade istället för sport den på TV3 direktsända Diabetesgalan från Grand Hôtel i Stockholm med insamling till förmån för diabetesforskningen.

Det var den lokala diabetesföreningen i Örnsköldsvik, som på själva Världsdiabetesdagen bjöd in att i trivsam samvaro följa Diabetesgalan med populära Peter Jihde – själv diabetiker – som programledare.



Vi var ett 80-tal hungriga och förväntansfulla gäster, som bänkade oss och såg fram emot en informativ och underhållande afton.

Innan TV-galan fick vi lyssna till Emilia Holmlunds engagerande och personliga berättelse om sitt liv med diabetes. Hon, liksom många av oss upplever fortfarande missuppfattningar och fördomar kring denna folksjukdom, som varje dag skördar fem liv där diabetes är den underliggande dödsorsaken.

En av kvällens höjdpunkter var då diabetesföreningens ordförande Lars Persson ringde in vårt gåvobelopp på 12 000 kr, där O 'Learys bidrog med 50 kr/gäst.

Galans totala insamlingssumma i Sverige nådde över 5,7 miljoner kr, som oavkortat går till Diabetesfonden. För mig personligen – som kassör i lokalföreningen – var det en speciell upplevelse att efter flera månaders konvalescenstid få förmånen att kunna delta. /Lars-Gunnar Lundin

## Diabetes i skolan och på fritiden

I Örnsköldsvik finns det konstant cirka 50 barn och ungdomar som har diabetes, Om man räknar på hur många som i skolan, på fritidsaktiviteter och i vardagen kommer i kontakt med dessa barn och ungdomar förstår man hur många som behöver få veta vad det handlar om och hur man bäst kan stötta. Om detta handlade diabetesföreningens novemberföreläsning och det stora antalet åhörare visade att behovet av information finns.

Barnläkare Rein förklarade hur kroppen fungerar när man får typ 1 diabetes som är den vanliga formen bland barn och ungdomar. Det är en autoimmun sjukdom som man inte kan påverka. Den orsakas av ett virus som får immunförsvaret att döda de insulinproducerande cellerna i bukspottskörteln och man måste därför tillföra insulin med spruta eller pump resten av sitt liv då det inte finns något botemedel.

Dietist Camilla berättade om hur viktig kosten är och att man som diabetiker ofta måste äta regelbundet och kan behöva äta något före, under och/eller efter fysisk aktivitet. Det kan till exempel vara svårt att ha gympa sista timmen på skoldagen om man inte får något att äta en stund innan.

Då insulinbehovet beräknas utifrån vad man äter, när man äter, stress, vad man ska göra, vad man har gjort, om man har en eventuell infektion på gång i kroppen, om man håller på att växa och så vidare så är det inte så lätt att få till exakt rätt insulindos, snarare omöjligt. Det innebär att det alltid måste finnas något till hands om blodsockret blir för lågt till exempel druvsocker, söt dryck eller frukt.

Rebecca som i dag är en vuxen kvinna och hennes mamma Charlotte berättade om sina erfarenheter från när Rebecca gick i grundskola och gymnasiet. De poängterade att då diabetes är en så individuell sjukdom kan man inte jämföra elever med diabetes och man måste lita på att barnet/ungdomen är den som bäst känner sin kropp och sin sjukdom. Det är ett handikapp som inte syns men ändå påverkar vardagen på ett sätt som man inte alltid kan rå på.

Precis som man inte kan begära vad som helst av en person med ett fysiskt handikapp måste man förstå att diabetes ibland kan innebära vissa hinder. Rebecca blev till exempel fort låg vid fysisk aktivitet och ville därför inte orientera själv i skogen, vilket man heller inte skulle ha begärt av en rullstolsburen person. Om blodsockret legat högt eller lågt påverkar det inte bara för stunden utan man kan bli seg i flera timmar, något att ta i beräkning vid inlärnings och provsituationer.

Tack till alla våra föreläsare och åhörare. /Linda Kristiansson



## Föreläsningsserien i samarbete med Diabetesmottagningen

Nu kör vi igång med föreläsningsserien igen och först ut är hockeyspelaren Emil Molin den 30:e januari. Läs mer om dessa föreläsningar i bifogad inbjudan!

**Plats: Café UH, Lasarettsgatan 9, Örnsköldsvik. Tid 18:00-20:00. Diabetesföreningen bjuder på fika.**

Är du medlem så ingår föreläsningarna i medlemsavgiften, ickemedlemmar betalar 50 kr per föreläsning på plats.

**Anmälan görs senast den 20:de varje månad** till [ornskoldsvik@diabetes.se](mailto:ornskoldsvik@diabetes.se) eller telefon 073-8303646 (Lars) efter 17.30

/Anna & Maria

## Årsmöte

Den 14:e mars bjuder vi in till årsmöte på café UH på Lasarettsgatan 9 i Örnsköldsvik klockan 19.00.

Hjärtligt välkomna önskar styrelsen!

## Minnesgåva vid begravning

*Att ge en minnesgåva är ett fint sätt att hedra en närstående. Så här går du tillväga om du vill ge en gåva till Örnsköldsviks Diabetesförening i samband med begravning. Kyrkorna och begravningsbyråerna har idag begränsad möjlighet att hjälpa till med förmedling av gåvor till olika fonder, då det idag finns så enormt många olika fonder. Man hänvisar då till de olika fondernas/föreningarnas hemsidor.*

### **För vår förening gäller följande:**

Betala in pengar, på bg 5332-1535, (dock minst 100 kr för att vi ska skicka ett minnesblad) samt ring Linda Kristiansson i styrelsen på mobilnr 073-078 70 79 som då skriver ut & skickar minnesbladet. Vi önskar även adress till den församling/begravningsbyrå som minnesbladet ska skickas till. Vi gör alltid vårt yttersta för att hälsningen ska komma fram i tid.

Vi har ingen möjlighet att skriva minnesblad om ni inte kontaktar Linda i första hand eller någon annan i styrelsen.

Tack för er gåva!