

Diabetesnytt

Nr 1, 2019



Kommande aktiviteter

2019-01-29

Föreläsningsserien – Inget går så bra som fötterna

2019-02-05

Träff för föräldrar & andra intresserade

2019-02-26

Föreläsningsserien – Diabetesportalen

2019-03-14

Årsmöte på café UH

2019-03-26

Föreläsningsserien – Diabetes och hormoner genom livet

Hej!

Gott nytt år på er alla gamla och nya medlemmar. Vi har lämnat 2018 bakom oss med många trevliga och välbesökta evenemang, allt från föreläsningar till den med Emil Molin till Diabetesgalan den 14:e november på O'Learys.

Nu ska vi försöka göra ett lika bra 2019 med allt från föreläsningar, Diabetesloppet i maj, golftävlingen "Blå ringen" i juli och förhoppningsvis en ny Diabetesgala i november som några exempel.

Jag vill också passa på att tacka alla er i styrelsen för ett fantastiskt arbete under året.

Väl mött!

Lars Persson, ordförande

VI SÖKER JUST DIG...

...som vill engagera sig för ett jämställt samhälle för oss med diabetes, vara med och planera och genomföra föreningens aktiviteter. Skapa möjlighet för allmänheten att lära sig mer och självklart för att öka den egna kunskapen och inte minst samarbeta med ett redan härligt gäng.

Just nu söker vi nya styrelsemedlemmar för 2019! Tveka inte utan hör av dig till föreningens ordförande Lars Persson 073-830 36 46.

Kontaktuppgifter

Lars Persson

Ordförande
tel. 0660- 37 11 59

Ulrika Emanuelsson

Sekreterare
tel. 070-668 07 69

Lars-Gunnar Lundin

Kassör, medlemsfrågor
tel. 070-340 67 40

Adressändring

Kom ihåg att anmäla adressändring till Förbundet.

POPULÄRT ATT "FRÅGA DOKTORN"

Höstens sista föreläsning hade temat "fråga doktorn om typ 2 diabetes" och det lockade omkring 70 deltagare. Inbjuden föreläsare var diabeteskonsult och allmän läkare Jörgen Nilsson från Umeå.

Typ 2 diabetes ökar i vårt avlånga land och ca 4 % av Sveriges befolkning har typ 2. Sjukdomen blir allt vanligare, inte bara i Sverige utan i hela världen. Många kan bära på anlaget men det kan ta lång tid att utveckla. När man testar blodsockret på fastande mage och värdet är över 7 mmol/l får man diagnosen typ 2. Värdet kan också vara lite förhöjt och man har sk prediabetes. Ungefär 5 % av befolkningen går från prediabetes till typ 2 diabetes varje år.



Du kan få typ 2 diabetes av olika anledningar. Du har otillräcklig insulinproduktion som beror på att de insulinproducerande betacellerna sviktar, du har insulinresistens och kroppens celler kan inte tillgodogöra sig insulin, du är överviktig, har ett BMI över 35 och har bra insulinproduktion men insulinresistens pga övervikt så produktionen blir inte tillräcklig samt åldersrelaterad diabetes pga att organen blir sämre.

Jörgen berättade vad det finns för behandlingsalternativ och deras för och nackdelar. Metformin är kanske den vanligaste medicinen, men det finns även andra mediciner som sulfonylurea, insulin, proglitazone. Det finns även några nya på marknaden som DPP4-hämmare samt GLP1-hormon som är en injektion man tar 1 gång/vecka. Förutom blodsockerreglerande medicin så förespråkade Jörgen blodfettmedicin som den viktigaste medicinen vid typ 2 eftersom det finns en hög risk att drabbas av hjärt- och kärlsjukdomar. Vid obehandlad diabetes så kan du även drabbas av tex stroke och skador i de små kärlen som finns i njurarna, ögonen och fötterna.



Att motionera är också jätteviktigt om du har typ 2 för du får en bättre blodsockerkontroll och rekommendationen är 2,5 timme/vecka. Promenader är inte det enda alternativet utan det har visat sig att det är lika effektivt att styrketräna. När det gäller kost så visar studier att om man får motivationsråd hos dietist så leder det till ett bättre blodsockervärde.

Efter Jörgens föredrag var det kaffepaus och sen var det dags för kloka frågor från de engagerade deltagarna.

Därefter tackade föreningen Jörgen som kom till oss i Ö-vik, oturligt nog i snömodd och halka.

/Ulrika Emanuelsson

DIABETESGALAN

På Internationella diabetesdagen 14 november visades för andra året den tv-sända diabetesgalan. Örnsköldsviks Diabetesförening ville såklart vara med och fira dagen så de bjöd in medlemmar, släkt, vänner och alla andra intresserade att se galan, äta gott och umgås på O 'Learys i Örnsköldsvik. Cirka 60 personer köpte sig en gyllene biljett där en del av priset skänktes direkt till Diabetesfondens insamling. Vi hade en trevlig kväll tillsammans i det diabetesblå skenet som O 'Learys badade i kvällen till ära.



Kvällen innehöll förutom god mat, goda och lärorika samtal och erfarenhetsutbyten också tips om vad man bör tänka på när man ska ut och resa och har diabetes som sällskap. Emilia Holmlund berättade om de många resor hon gjort som inte alltid varit enkla men att det mesta gått att lösa, även i en bungalow utan kylmöjligheter. Då gäller det att vara uppfinningsrik så att inte insulinet förstörs i värmen.

Föreningen skänkte också en större summa pengar till Diabetesfonden och hoppas att flera gör det så att galan både ska inbringa forskningspengar och sprida kunskap om sjukdomen som idag inte går att bota.

/Linda Kristiansson

FÖRELÄSNINGSSERIEN

Nu starar vårens föreläsningar och DU är välkommen oavsett vilken typ DU har eller om DU är anhörig. Se även bifogad inbjudan.

29/1 Inget går så bra som fötterna - Fotvårdaren Nina Åkerstedt berättar vad vi enkelt kan göra för att sköta om våra fötter.

26/2 Diabetesportalen - Tillsammans kopplar vi upp oss och lyssnar på föreläsningarna: Hopp är bra men rejäla satsningar på tekniken är bättre samt Ny klassificering av diabetes i fem undergrupper. Självklart finns tid för diskussion och funderingar mellan föredragen.

26/3 Diabetes och hormoner genom livet – Åsa Heldestad, överläkare kvinnokliniken Ö-viks sjukhus

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

Du kan även läsa om detta på hemsidan, www.diabetes.se/ornskoldsvik eller på vår facebook-sida, <https://www.facebook.com/ornskoldsvikdiabetesforening/>

Är du medlem så ingår föreläsningarna i din medlemsavgift, alla ni andra betalar 50 kr per föreläsning på plats.

Anmälan görs senast den 20:de varje månad till ornskoldsvik@diabetes.se eller telefon 070-693 23 74 (Ingela) efter 16.30. //Anna & Maria

TRÄFF FÖR FÖRÄLDRAR OCH ANDRA INTRESSERADE DEN 5/2

Vi utbyter tips och erfarenheter om hur vi bäst hanterar vardagen med diabetes i familjen.

Tisdagen den 5/2 kl 19:00 på café UH.
Ingen föranmälan behövs.

Om ni har några frågor så hör av er till Linda Kristiansson 0730-787079

ÅRSMÖTE DEN 14/3

Torsdagen den 14:e mars bjuder vi in till årsmöte på café UH på Lasarettsgatan 9 i Ö-vik.
Se bifogad inbjudan. Hjärtligt välkommen önskar styrelsen!

DIABETESLÄGER

Ska du eller ditt barn åka på diabetesläger i vinter? Då kan du söka bidrag till lägeravgiften från föreningen. Ansökan ska då vara föreningen tillhanda senast den 30/4.

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 Örnköldsviks Diabetesförening i samband med begravning. För vår förening gäller följande:

Betala in pengar, på bg 5332-1535 eller swisha till nr 123 147 86 01, (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!