

Diabetesnytt

Nr 1, 2021



Kommande aktiviteter

2021-03-18

Digitalt årsmöte

2021-05-??

Promenera tillsammans varje
tisdag kl. 14.00 vid Hörsjön

2021-05-15

Diabetesloppet – Högländssjön

2021-05-28-30

Diabetesförbundets
digitala Riksstämma

Hej alla nya & gamla medlemmar!

God fortsättning på det nya året. När vi summerar året som gått så har det verkligen varit ett annorlunda år på många olika sätt. Vi har försökt att genomföra olika aktiviteter trots allt, och vi kan med glädje meddela att 43 400 kr har samlats in och skänkts till Diabetesfonden, där pengarna går till forskning om alla typer av diabetes.

Nu närmar sig årsmötet som detta år arrangeras digitalt, så anmäl dig till detta och var med och skapa historia för Örnsköldsviks Diabetesförening.

Eftersom läget fortfarande är osäkert gällande coronapandemin så försöker vi hitta på olika aktiviteter utomhus så till våren fortsätter vi med promenaderna runt Hörsjön och fler aktiviteter är i planeringsstadiet 😊.

Håll koll på detta på i kalendern på diabetes.se/ornskoldsvik eller på facebook.com/ornskoldsvikdiabetesforening.

Vi kommer i alla fall att köra Diabetesloppet den 15:e maj 😊

Hoppas vi ses på skärmen eller ute i naturen ❤️

☺

NDR – Nationella Diabetesregistret

Nationella Diabetesregistret jobbar för bättre och jämlik diabetesvård. Genom att vara med i ett kvalitetsregister bidrar DU till en bättre vård. Det är frivilligt att vara med och det påverkar inte den vård du får. Man uppskattar att 90 % av alla med diabetes är med, både typ 1 och typ 2.

På deras hemsida www.ndr.se kan du bla. läsa om forskningsprojekt, se en mängd olika statistik, se Swediabkids som är ett register för barn upp till 18 år .

Du kan även logga in med ditt bankid så kan du se vad som är registrerat på dig själv.

Kontaktuppgifter

Lars Persson

Ordförande
tel. 073-830 36 46

Ulrika Emanuelsson

Sekreterare
tel. 070-668 07 69

Karl G Wiklund

Kassör
tel. 070-629 56 35

Bengt Sjölin

Medlemsfrågor
tel. 070-548 02 12

Kom i håg:

Anmäl adressändring till
Förbundet. Tel: 08-564 821 00

Digitalt årsmöte 18:e mars 2021- var med och skapa historia

Välkommen till Örnsköldsviks Diabetesförenings årsmöte som i år genomförs digitalt på grund av Covid-19 pandemin. Mötet genomförs med hjälp av plattformen Teams.



Årsmötet äger rum torsdagen den 18 mars kl 18.30. Deltagande i årsmötet kan endast ske via länk.

Anmälan för deltagande sker via en e-post till admin@odf1952.se, där anger du också din e-postadress. **Anmälan bör ske senast fredag 12 mars** för att möjliggöra följande utskick till deltagarna.

Några dagar innan mötet, prel måndag 15 mars, skickar vi en länk till anmälda deltagare via e-post, en länk som möjliggör deltagande i mötet via PC, skärm, eller smartphone.

Den e-posten innehåller också ett dokument med instruktioner för anslutning till Teams och formalia kring genomförande av mötet. Se bifogad inbjudan. Hjärtligt välkomna ♥

"Promenera tillsammans"



Foto; Kristina Grundström

Kom med och gå, strosa, flanera, spatsera eller kanske power-walka runt Hörnsjön (Varvsberget).

Till våren kör vi i gång igen med "promenera tillsammans" på tisdagar klockan 14.00 runt Hörnsjön.

Efteråt blir det ett lättare fika och trevliga samtal.

Ta gärna med egen mugg.

Start när det är torrt i spåret i början av maj!

Ingen anmälan eller avgift. Din kompis är också välkommen!

Hoppas vi ses! /Kristina Grundström



Prova "Lindas havrelimpa"

Gör så här: Vispa äggen fluffiga med elvisp, tillsätt resten av ingredienserna, allra sist fröna och blanda till en kladdig deg. Håll degen i en limpform, 1 ½ l, klädd med bakplåtspapper. Strö över fröna.

Grädda limpan längst ner i ugnen i 180 grader ca 55 min. Ta upp limpan och pappret ur formen och låt svalna.

Recept från lindasbakskola.se (Mixa 6 dl havregryn för 5 dl havregrynsmjöl)

Lindas havrelimpa (1 st)

3 ägg, 2 tsk bikar-

bonat, 1 tsk salt,

3 dl filmjölk,

5 dl havregrynsmjöl,

2 dl blandade frön.

Garnering: blandade frön.

Diabetesloppet den 15:e maj tillförmån för diabetesforskningen

Planeringen pågår för årets Diabeteslopp som blir den 15:e maj. Ifjol fick vi göra lite ändringar mot tidigare år pga covid -19 pandemin, så vi kör samma koncept som i fjol eftersom vi inte vet hur läget ser ut i maj.

Som tidigare år är platsen Höglandssjön och starten sker nedanför Hägglundsparkeringen närmast Gimåtbron. Starten är rullande och vi har förlängt tiden till 10.00 -14.00.

Anmälan sker på plats och avgiften på 50 kr betalas helst med swish eller kontant. Vi kommer att avgränsa platsen för anmälan och uppmana alla att hålla avstånd till varandra.

Du kan även delta Virtuellt, dvs gå, jogga, spring var du vill, swisha minst 50 kr till nr 123 147 86 01 (Örnsköldsviks Diabetesförening) och märk betalningen med DL21. Du får gärna lägga upp ett foto på din aktivitet på facebook "Diabetesloppet 2021".

Alla som betalar deltar i ett lotteri med fina vinster från våra sponsorer. Vi ringer upp vinnarna!

Hjälp oss gärna att sprida detta så vi slår vårt insamlingsrekord till Diabetesfonden!

Riksstämman 2021

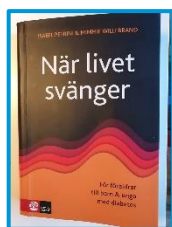


Den 28-30 maj är det dags för Riksstämman som är Diabetesförbundets högst beslutande organ som sammanträder vart tredje år. Detta år blir det en digital stämman.

Barn- och föräldragruppen



Har DU som förälder några idéer på aktiviteter för ditt barn eller tonåring eller har DU några andra frågor och funderingar så ta kontakt med föreningens föräldrarepresentant Tove Joelsson tel. 070-306 22 15.



Boktips från Anna Forsberg: "När livet svänger" av Isabel Petrini & Mimmie Willerbrand.

För föräldrar till barn och unga med diabetes!

"Aja baja-kommentarer beror oftast på okunskap" – Vänd dem till ett bra stöd



Illustratör: Rebecca Elfart

Läste en artikel på Förbundets hemsida, och jag och många med mig känner säkert igen sig när personer i din närhet påpekar vad du stoppar i dig. De menar säkert bara väl men för oss med diabetes kan det kännas frustrerande. Jag kommer att tänka på en händelse i mitt liv när jag var på språng och åt en banan i all hast och en bekant sa till mig: - Du är väl diabetiker, då får väl du inte äta bananer..... Har diabeteskompisar som har fått kommentarer och blickar från arbetskamrater om vilken bulle/kaka de väljer när de går ut och fikar. - Hur kan du som har diabetes äta detta?

Forskaren och diabetespsykologen Jon Haug menar att oftast bryr sig nära och kära "på fel sätt", de menar så klart väl och vill ge stöd och ha kontroll, men när vi blir kontrollerade så går vi i försvar. Du måste äga sjukdomen säger Jon Haug. Du har rätt att själv välja vad du ska äta, det kan inte tas ifrån dig bara för att du har diabetes. Rätt stöd förutsätter att den som ska stötta förstår vilka utmaningar du står inför. Dina "varför". Då kan stödet bli till stor hjälp.

Så vänder du kontrollen till riktig hjälp:

1. **Kom bakom värdena** – Kolhydrater, doser och motion - det är lätt att ge råd om sånt. Men livet - stress på jobbet, PMS, en smygande förkylning – har större betydelse för hur den med diabetes mår. Gå bakom siffrorna som syns på mätarens display.
2. **Bjud med på vårdbesök** - Ta med den du lever med på vårdmöten för att tillsammans förstå hur allt hänger ihop.
3. **Hjälp när den önskas** - Hjälpen måste komma ur en önskan om att få hjälp. Prata om vad som är okej att påminna om, och när hjälpen inte är hjälpsam.

Artikeln finns att läsa på: <https://www.diabetes.se/aktuellt/nyheter/vand-familiens-aja-baja-till-ett-bra-stod/>

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 Lars Persson i styrelsen på mobilnr 073-830 36 46 som då skriver ut och 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 Lars i första hand eller någon annan i styrelsen. Tack för er gåva!