

# Diabetesnytt

Nr 1, 2022



## Kommande aktiviteter

**2022-03-17**

Föräldrträff

**2022-03-23**

Årsmöte på café UH

**2022-05-18**

Föräldrträff

**2022-05-21**

Diabetesloppet – Höglandssjön

**2022-07-??**

Golftävlingen "Blå Ringen"

## 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  
070-548 02 12

**Kom ihåg att anmäla  
adressändring till Förbundet  
telefon 08-564 81 00**

Hej!

Nu är det ett nytt år och nya möjligheter. Det känns bra att restriktionerna har lättat och nu finns det möjlighet att ordna aktiviteter igen. I år fyller Örnsköldsviks Diabetesförening 70 år. Detta jubileumsår hoppas vi få fira med olika aktiviteter för både stora och små och förhoppningsvis med en jubileumsfest. Så håll utkik 😊.

Det som är först ut är de viktiga träffarna för föräldrar som får träffas och utbyta erfarenheter, prata av sig eller bara lyssna. Sen är det vårt årsmöte där du som medlem kan komma med förslag på vad du vill att vi ska jobba med.

I maj kommer vi att arrangera Diabetesloppet och i juli golftävlingen "Blå Ringen". Som tidigare år går en del av insamlade medel till fonden "Life for a child", som stödjer barn med diabetes i utvecklingsländer. I huvudsak skänker vi dock insamlade medel till den forskning som Diabetesfonden administrerar.

Som ni kan läsa i referatet från hockeykvällen så ser man hur viktigt det är att få träffa andra i samma situation. Vi har ambitionen att arrangera fler aktiviteter i den andan framöver. /Hoppas vi ses 😊

## Äntligen är det dags för föräldrträffar igen 😊

På grund av pandemin har vi inte träffats på länge. I vår har vi bokat in två träffar på café UH. Så kom och träffa andra föräldrar till barn med diabetes. Föreningen bjuder på fika!

**Datum för träffarna:**  
**Torsdag den 17/3, klockan 18.00 -19.30.**

**Onsdag den 18/5. Klockan 18.00 -19.30.**



Skydda dig själv och andra – Kom om du är frisk, stanna hemma vid symptom!

Välkomna hälsar Maria och Annika

Vid frågor maila [maria.moberg@odf1952.se](mailto:maria.moberg@odf1952.se)

Sida 1 av 4

## Årsmöte



Välkommen till vårt årsmöte som äger rum onsdagen den 23 mars på café UH, klockan 18.00

Ingen anmälan behövs, Föreningen bjuder på kaffe och smörgås,

Se bifogad inbjudan och dagordning. Önskas övriga årsmöteshandlingar innan årsmötet kontakta Ulrika, 070-668 07 69.

Hjärtligt välkomna 😊

## Diabetesloppet 21 maj

Den 21 maj är det dags för åttonde upplagan av Diabetesloppet.

Som tidigare år är platsen Höglandssjön och starten sker nedanför Hägglundsparkeringen närmast Gimåtbron. Starten är rullande mellan klockan 10.00 -14.00.

Anmälan sker på plats och avgiften på 50 kr betalas med swish eller kontant. Har man inte möjlighet att delta men ändå vill bidra med minst 50 kr går det bra att swisha till nummer:123 147 86 01 (Örnsköldsviks Diabetesförening) eller betala in på bankgiro 5332-1535. Märk betalningen med DL 22.

Vi kommer även att ha en tipsslinga med fina priser, självklart är frågorna diabetesrelaterade. Vi ringer upp vinnarna! ALLA ÄR VÄLKOMNA!

Läs mer på Facebook: "Diabetesloppet 2022 eller kontakta någon i styrelsen om du har funderingar!

## Hockey i Hägglunds Arena

Den 9 november, i samband med Världsdabetesdagen bjöd föreningen in till en hockeykväll i loge, för barn och ungdomar med typ 1 diabetes samt deras föräldrar.

Kvällen bjöd på mat och fint besök av Evelina Byström och Ludwig Niederbach (@diabetest1couple9), som tipsade om träning mm när man har diabetes. Innan matchen började kom tränarparet Mattias Karlin och Jonas Holmström och delade ut mössor och halsdukar. Föräldrarna som satt i en egen loge fick prata fritt med varandra och Anna Appelblad föreläste om sömn.



Denna kväll var mycket uppskattad av alla. Man ser att det är viktigt att träffa andra i samma situation, vilket kan ge inspiration och göra det lättare att leva med sin sjukdom. Extra roligt att det blev vinst för Modo också. Ett stort tack till Modo, evenemangsarenan och till alla barn och föräldrar som kom. Samt ett stort tack till Odd Fellow logen i Ö-vik för gåvan vi fick 2019, som gjorde detta möjligt.

På nästa sida kan ni läsa en fin text om kvällen från Cecilia och Linda 😊



Vi fick förmånen att via Örnsköldsviks Diabetesförening gå på hockey i Hägglunds Arena. Det var en uppskattad kväll med mat, match och genomtänkta gäster för barnen men även mig som förälder.

Vi upplevde att det lagts mycket tanke kring kvällen och arrangören var väldigt mån om att det skulle bli en rolig tillställning för barnen. Det var dessutom Cecilias första besök i arenan som verkligen blev en positiv upplevelse. På frågan vad hon gillade mest är svaret "allt".

Fint ordnat även för mig som förälder att få träffa andra i samma situation för att kunna öppna upp för samtal.

Vi ser fram emot fler liknande kvällar och kan verkligen rekommendera andra att anmäla sig när tillfälle ges. Det var en uppmuntrande paus i en annars tuff vardag som vi alla kämpar med.

/Cecilia och Linda

## En god munhälsa – extra viktigt om du har diabetes



Onsdagen den 27 oktober var det åter dags för en föreläsning i hälsans tecken. Tandhygienist Kristina Franzen föreläste via länk för ca 15 nyfikna åhörare angående tandhälsa och hur man bäst gör för att ta hand om sina tänder.

Ett tydligt samband har setts mellan dåligt reglerad diabetes och tandköttsjukdomar och den viktigaste lärdomen under kvällen var nog att man faktisk kan påverka det själv med god tandhygien, minskat småätande och regelbunden sköljning med fluor.

Bilderna som visades var inte alltid upplyftande. Tandköttsjukdomar uppstår när plackbakterier ansamlas runt tandköttet och tänderna och irriterar tandköttet vilket leder till inflammation, blödning vid tandborstning, svullnad och ömhet. Parodontit tandlossning anses som den mest allvarliga formen.

Under kvällen ställdes frågor om möjligheten att påverka själv, kostnader för tandvård och om förståelsen från Tandvårdens sida vad gäller typ 1 diabetes och intag av druvsocker för att häva låga blodsockernivåer.

Självklart bjöds det på kaffe/te och smörgås.

/Anna Forsberg

## Hitta motivation till motion med Josip Pavic

Varför är det så svårt att komma igång med sin träning när man vet att det är så bra för kropp, knopp och själ, dessutom är det ju även bra för blodsockret. Varför motion är så bra och hur vi hittar motivation berättade friskvårdskonsult Josip Pavic för oss i diabetesföreningen, på höstens första föreläsning.

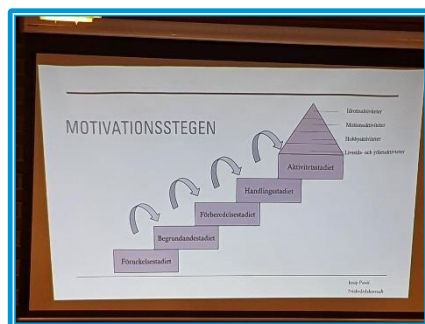
Våra kroppar är ju gjorda för rörelse. I dag rör vi på oss allt mindre i vardagen. De senaste åren har ju en del tekniska prylar gjort att vardagsrörelsen minskat ytterligare, tex robotdammsugaren, robotgräsklipparen, att du kan sitta i soffan och tända lamporna i huset. Men genetiskt är vi ganska lik jägaren för 10 000 år sedan.



Vad är motion bra för? Motion är ju världens bästas medicin. Det är bra för koncentrationsförmågan, intelligensen, konditionen, minnet. Motion motverkar stress, depression och åldrandet. 30 minuters motion ger endorfin som 10 mg morfin.

Vid en promenad på 45 minuter bör 15 minuter vara pulshöjande (75 % av max). Man har sett att det är den pulshöjande aktiviteten som ger mest effekt.

Regelbunden motion är önskvärt. Rekommendationen är måttlig intensitet (dvs du kan gå och prata) 150 min/vecka eller hög intensitet 75 min/vecka. Så låg dos eller måttlig dos motion ger stora hälsovinster.



Hur får vi då till motivationen? Vi har ju den berömda motivationsstegens fem olika steg som ska klättras. Så vissa steg kan kännas extra tröga tills man har kommit över dem. Försök att hitta något som du tycker är roligt eller något du är nyfiken på. Skriv in aktiviteten i din kalender, ex. tisdag och torsdag samt vilken tid.

Tänk också på vilken tid på dygnet du är som fräschast. Hitta en träningskompis eller träningsgrupp, stötta och motivera varandra. Sätt upp delmål. Du vet väl att all rörelse räknas.

Tänk på att "det är bara DU som har ansvar för DIN kropp och DITT välbefinnande".

Ett stort tack till Josip för en bra och inspirerande föreläsning. /Ulrika Emanuelsson

## 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:

Betala in pengar, på bg 5332-1535 eller swisha till 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!