

Diabetesnytt

Nr 2, 2015



Kommande aktiviteter

2015-11-04

Världsdabetesdagen/Höstmöte

2015-12-06

Julbord på Scandic

Kontaktuppgifter

Lars Persson

Ordförande
tel. 37 11 59

Ulrika Emanuelsson

Sekreterare
tel. 769 70

Lars-Gunnar Lundin

Kassör
tel. 070-340 67 40

Kristina Perbo

Medlemsfrågor
tel. 133 71

Diabetesnytt på e-post

Visst har du lämnat din e-postadress till oss? Om inte så tycker vi att du ska göra det nu. E-postutskick minskar våra administrativa kostnader till förmån för vår övriga verksamhet.

Anmäl dig till kristina@perbo.nu

Kom ihåg att anmäla adressändring till förbundet.

Hej!

Nu har det gått många månader sen ni fick förra Diabetesnytt och mycket har hänt sen dess som ni kan läsa nedan.

Det vi har på gång framöver är två föreläsningar, om fotvård & om tandvård den 4/11 i samband med Världsdabetesdagen samt årets julbord som är på Scandic den 6/12. Se bifogad inbjudan.

Nu finns vi på facebook. Gilla oss gärna & berätta för andra!

Hoppas vi ses! //Styrelsen

Årsmöte

Föreningen hade sitt årsmöte den 26:e mars på Församlingshemmet i Örnsköldsvik. Det var en liten skara medlemmar som hade möjlighet att vara med. Ordförande Lars Persson hälsade alla välkomna till mötet. Till ordförande för mötet valdes Per Nyhlén, till sekreterare valdes Ulrika Emanuelsson. Föreningens arbete har under året varit innehållsrikt och varierat och vi har anordnat aktiviteter för både stora och små och även olika aktiviteter beroende på vilken typ av diabetes man har. Styrelsen har också varit representerad på diabetesskolor som vårdcentralerna anordnar samt som har vi varit representerade på Donationsgruppens arrangemang. Ett av våra stora projekt under året har varit att planera och arrangera höstens regionkonferens för Mellansvenska regionen. Verksamhetsberättelsen samt den ekonomiska berättelsen godkändes samt så beviljades styrelsen ansvarsfrihet. Efter mötet så berättade Per om sitt nya jobb som kommunstyrelsens förste vice ordförande och om det nya stadshuset "Kronan". Ordförande Lars Persson tackade Per för att han tog sig tid att sitta ordförande på vårt årsmöte och kvällen avslutades med kaffe & smörgås.

LUD – Lokala Ung Diabetes

Söndagen den 15:e mars var det fem spelsugna tjejer som tog sig till Nolaskolans gymnasal för badminton. Med racket i hand smashades den ena bollen efter den andra över nätet i ungefär en timme. Detta var ett tappert försök att få ihop ett gäng unga personer som har diabetes typ 1 att få träffas och göra något roligt tillsammans, och tro mig det var det!

Man insåg rätt snabbt att man inte behövde vara ett badmintonproffs eller sportfåne för att få bollen över nätet, det funkade lika bra att sitta på en stol med bruten fot och vips fick även jag den över på andra sidan. Som avslut på denna söndag blev det sedan en god middag på café UH med mycket skratt och prat. Det pratades en hel del om hur vi i Ung Diabetes ska nå ut till alla, och efter mycket om och men kom vi fram till att starta en Facebookgrupp med information angående träffar etc.

Helgen den 10-12 april åkte jag ner till Stockholm för en utbildningshelg för Ung Diabetes vilket nu har fått mina tankar och idéer att flöda. Så håll utkik, för inom kort kommer den!

//Josefine Brohlin Ljung, Ung Diabetes Örnsköldsvik"

Diabetesloppet 2:a maj 2015

En dag i april så fick vår ordförande ett samtal från Anna och Michelle som hade ett skolprojekt på gång att de skulle anordna en insamling till forskning om diabetes och undrade om föreningen kunde stå bakom detta. Det är ju inte varje dag detta händer så naturligtvis så ställde föreningen upp och vi kunde även göra detta som ett "Livets Gång" arrangemang. Här nedan kan ni läsa om detta fantastiska jobb som tjejerna har gjort och styrelsen säger ett stort TACK till Anna och Michelle, alla deltagare samt sponsorerna.

Pengarna som samlades in kommer att skänkas till "Diabetesfonden" till svensk Diabetesforskning samt till fonden "Life for a child" som går till barn med diabetes i utvecklingsländer.

"Vi startade detta som ett skolprojekt som växte och blev mycket större än vad vi förväntat oss. Syftet var att uppmärksamma sjukdomen och samla in pengar till forskningen. Vårt mål från början var att samla in 2000 kr men slutsumman hamnade istället på 13 000 kr. Vi tog 20 kr i startavgift och sedan fick man skänka så mycket man kände för.

Till en början pratade vi endast med sponsorer som skulle sponsra oss med priser till deltagarna, så att fler skulle lockas till loppet. Men allting flöt på så bra så vi började prata med olika företag runt om och frågade om de ville gå in och skänka pengar till vår insamling. Vilket gjorde att vi tog kontakt med Diabetesföreningen här i Örnsköldsvik och frågade om de ville ta hand om våra pengar. Vi fick 3 företag som ville skänka pengar, Eurocon, Domsjöfabriken och Greens optik. Fyra företag skänkte priser till oss, Greens optik, Intersport, Domsjöfabriken och S & F Megaloppis AB.

Loppet gick mycket bättre än vad vi någonsin trott. Över 200 personer kom och trots att vi endast är 2 rätt oerfarna skolungdomar så flöt allting på väldigt bra. Under loppet fick vi ihop 7 528 kr från deltagarna både i form av anmälningsavgiften och från folk som skänkt ett bidrag".

//Anna Lundgren och Michelle Grundström



Diabetesdag på Österåsens Hälsohem

Lördagen den 2 maj var Örnsköldsviks diabetesförening inbjudna att tillsammans med Sollefteå diabetesförening vara med på en Diabetesdag på Österåsen. Vi var 13 stycken från Örnsköldsvik. 12 stycken antrade bussen i Ö-vik. Det var en lagom stor buss med plats för just 12 st. Ordförande Lars Persson klev på bussen, räknade in deltagarna och tog betalt. Därefter hoppade han av för att delta i "Diabetesloppet". Den trettonde deltagaren var undertecknad. Jag åkte egen färdtjänsttaxi från Bredbyn. Från Sollefteå var de 12 stycken.

Väl framme i Österåsen bjöds vi på kaffe och smörgås. Därefter fick vi lyssna till ett föredrag av diabetessköterskan Ann-Christin Wiklander. Tyngdpunkten i föredraget låg på typ 2 diabetes.

Diabetes är ett paraplybegrepp och omfattar flera olika typer. Ca 50 000 människor i Sverige har någon form av typ 1. Behandlingen är insulin, bra kost och fysisk aktivitet. Typ 2 kommer smygande och man har oftast haft det ganska länge innan det upptäcks. Det blir fler och fler som drabbas. I Sverige har 4-5% diabetes. I Västernorrland 6 %. Av dessa har 85-90 % typ 2. Ca 100 000 har typ 2 utan att veta om det.

Vardagsmotion är mycket viktig. 30 min per dag räcker för att blodsockret skall sjunka, blodfetterna sjunker också. Klarar man inte 30 min lätt motion på en gång kan man träna 15 min på förmiddagen och 15 min på eftermiddagen och få samma effekt.

Metformin är en omdiskuterad medicin som många använder. Den smörjer upp låset till dörren som skall släppa in insulinet i blodkärlen. Det sätter en broms på levern så att den inte ska skicka ut mer socker.

Efter frågestunden blev det paus för lunch och ev promenad. Vi serverades ett dignande bord med alla möjliga grönsaker både varma och kalla. På bordet står en blomma när man passerat ca 2/3 av bordet. Där går gränsen för vad man kan äta fritt av ifall man vill gå ner i vikt. Det som kommer sedan får man äta av men bör begränsa intaget om man är där i syfte att gå ner i vikt. Sedan serveras en varmrätt också. Den är oftast vegetarisk. Numera har man fått tillstånd att servera fisk också. Detta gör man 3 gånger i veckan. Vi serverades lax med en kall sås och potatis. Mycket gott. Bröd serveras inte till lunchen.

Efter lunchen var det dags för en föreläsning och frågestund med dietisten Annika Holmström. Det är kolhydraterna som omvandlas till socker och som man därför måste se upp med. Man skiljer på långsamma och snabba kolhydrater. Det är de snabba som vi diabetiker måste se upp med. Ju mera fibrer desto långsammare kolhydrater. Ju mer bearbetad maten är desto snabbare är kolhydraterna.

Vad som man bör tänka på är: Regelbunden måltidsordning, d.v.s. frukost, lunch & middag, ät enligt tallriksmodellen, ät bara 1 portion, välj nyckelhålmärkt, välj fisk 2 – 3 ggr i veckan, utöva fysisk aktivitet.

Diabeteskoster: Traditionell diabeteskost med lågt GI, måttlig låg kolhydratkost, Medelhavskost.

Vill du veta mer om kost så rekommenderas en nyutkommen bok: **Bra mat vid typ 1 diabetes** - En kunskapsguide för vuxna. Författare: Hannah Helgegren och Carina Trägårdh Tornhill. Dietister vid Skånes universitetssjukhus. Den finns att köpa i bokhandeln och via Diabetesförbundet. Den passar även för typ 2. Dagen avslutades med kaffe och smörgås innan hemresan startade kl 15.00.

//Anna-Lena

Riksstämman

Den 22-24 maj var Ulrika, Linda och Inga-Lill ombud från vår förening på riksstämman i Stockholm. Lars var också där men som förbundsstyrelseledamot. Stämman inleddes med att förbundsordförande Fredrik Löndahl hälsade alla varmt välkomna och ett speciellt välkommen till inbjudna gäster från IDF Global samt Norges- och Danmarks Diabetesförbund.

Det var tre intensiva dagar där 182 röstberättigade skulle komma överens och fatta viktiga beslut om hur Förbundet och dess styrelse ska jobba 3 år framåt tills nästa stämman.

Det var 66 motioner och 21 förslag från förbundsstyrelsen som bland annat stadgar, idéprogram 2015-2018, medlemsavgift, ekonomisk inriktning som vi skulle gå igenom. Den stora frågan som många hade åsikter om var om förbundsordförande ska vara heltid- eller deltidsarvoderad och där var det delade meningar. Men det blev en deltidsarvoderad ordförande vilket även vår förening var upp i talarstolen och pläderade för. Stämman beslutade om oförändrad medlemsavgift tom 2018 och stämman beslutade även att FS ska ta fram ett medlemskort. När vi kom till val av förbundsordförande blev nuvarande ordförande Fredrik Löndahl omvald. Från mellansvenska regionen blev Tomas Löfvenius omvald. Föreningens Lars Persson hade av sagt sig omval efter nio år i förbundsstyrelsen. Mellan förhandlingarna fick vi lyssna på flera intressanta föredrag. Sofia Wallström generaldirektör från TLV presenterade deras arbete. Fredrik Löndahl är invald ledamot i TLV:s insynråd sedan 2013. Sir Michael Hirst, president IDF berättade om det internationella samarbetet. Mona Landin Gustavsson berättade om Nationella Diabetesteamet. Vi fick även lyssna på en intressant föreläsning om Medlemsutveckling och ideellt engagemang med Angeli Sjöström Hederberg. Det var också paneldebatter under helgen och Linda från vår förening deltog i föräldrarådets debattpanel. Ung Diabetes fanns naturligtvis på plats och informerade oss om Livets Gång projektet där Ö-vik fick beröm samt så berättade de om deras verksamhet. Stämman avslutades på söndag vid 15 och vi skyndade oss till tåget som skulle ta oss hem till Ö-vik.

Vårresa till Herrgårdsparken

Årets vårresa gick den 7 juni till vackra Herrgårdsparken i Köpmanholmen. Där gick vi en guidad tur med Magnus Näslund som berättade om Köpmanholmens historia och om Herrgårdsparkens uppkomst. Vi fick även beskåda vacker och annorlunda konst i parken. Har du inte varit där så är det värt ett besök, du får en skön promenad i en fantastisk natur. Vi avslutade med ett besök i bruksmuséet som byggdes 1864. Det var en trevlig dag och vi hade tur att vädergudarna var med oss för dagarna innan hade det varit ösregn, men vi klarade oss undan regnet hela promenaden och när det nästan var slut så kom det några regndroppar, så vi skyndade oss till bussen som tog oss till restaurang Kajen där vi åt en god lunch.



Barnläger i Utvik

Årets diabetisläger för barn som länsföreningen anordnar gick av stapeln vecka 33. Totalt var det 17 stycken glada barn mellan 8-13år som var med. Som vanlig hade vi härliga dagar fulla med bad, fiske, lekar och pyssel. Vår ordförande Lars var med detta år och hade ansvaret för köket och för honom var det en upplevelse att få vara med och se hur barnen utvecklades denna vecka. Vi hade även i år fantastiska föräldrar som var med och gjorde denna lägervecka möjlig. //L.P

Donationsgruppen

På Naturens dag i augusti fanns ordförande för Diabetesföreningen Lars Persson och Anna Forsberg på plats för att informera om organdonation. Organdonationsgruppen består av representanter från diabetesföreningen, njurföreningen och hjärt- och lungsjukaförening. Många hade redan tagit ställning, har du gjort det? Läs mer på www.donationsradet.se (www.livsviktigt.se). /Anna Forsberg

Organdonationsgruppens representanter var också på plats i sjukhusets entré under vecka 41 när det var internationella donationsveckan. Totalt delade de ut 400 donationskort. Diabetesföreningen representerades av ordförande Lars Persson och kassör Lars-Gunnar Lundin.

Föreningen söker DIG som är intresserad av att vara VÅR representant i donationsgruppen som är ett samarbete med njursjukaförening samt hjärt- & lungsjukaförening. Hör av dig till vår ordförande.

Regionkonferens i Östersund

Det var ju första gången jag fick förmånen att följa med Er på en regionkonferens och för mig som nybliven kassör och styrelsemedlem blev det en både nyttig och trevlig upplevelse och erfarenhet. Vi blev väldigt bra mottagna av arrangörerna och den servicevänliga personalen på Frösö Park på fredagkväll och under hela konferensen. Hotellet var superfräscht med högklassig service och gourmetmat. Hann även testa det avancerade och stora gymmet samt en skön promenad där utsikten mot Oviksfjällen och Storsjön kunde beundras. Synd bara att SPA anläggningen med flera olika bastur och pooler inte var iordningsställda.

Eftersom det var första gången jag deltog i en regionkonferens så hade jag inte några erfarenheter kring agenda och program - för mig som typ 1 diabetiker och nybliven förtroendevald kändes allt intressant och nyttigt.

Dietist Hanna Helgegrens föredrag om "bra mat för diabetes" efter delvis nya rön från Socialstyrelsen med rubriken "Egenvård i skafferiet" var för mig mycket intressant och nyttigt. Att vår trevliga och professionelle förbundsordförande Fredrik Löndahl gav sig tid att delta på vår konferens och presentera Diabetesförbundets organisation, mål och inriktning för kommande år var en av höjdpunkterna och att dessutom få honom och Hannah som bordsgrannar tillsammans med Lars och Ulrika vid den utsökta middagen var en extra krydda för mig personligen.

Fick under middagen även helt spontant och informellt skryta över vår förträffliga diabetessköterska Anna, som lägger ner hela sin själ i att ta hand om oss diabetespatienter på bästa sätt.

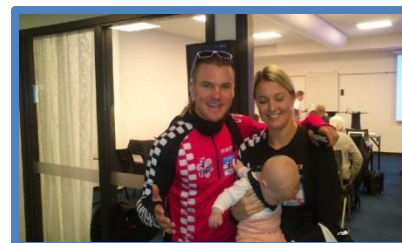
Fredrik uttryckte också vad jag själv upplevde - den gemytliga, vänliga atmosfären bland alla deltagare - Fredrik underströk att vår region här ligger i topp - men så hölls konferensen enbart 10 mil från Åreskutan och hade bara molnen skingrat sig en aning skulle vi ha kunnat beskåda Åreskutans topp från hotellets 5:e våning.

För mig som "gammal" Vasaloppsåkare var elitåkaren Henrik Karlsson Nääs instruktiva och entusiastiska föredrag kring hur han med diverse hjälpmedel (smidiga och praktiska väskor, vätskebalten, pumpfodral, plan B och C om pumpen havererar etc.) hanterar förberedelser inför träning och tävling samt hur han genomför t.ex. långlopp som Vasaloppet på 9 mil med god kontroll på blodsockernivåerna.

Vi fick även ta del av ett HbA1c projekt för "unga vuxna" som genomförts på initiativ av Östersunds sjukhus med syfte att sänka HbA1c värdena. Föreläsare var både ansvarig läkare samt en psykolog som genomförde projektet.

Det för mig intressanta var att man i Östersund resursmässigt kompletterat den traditionella diabetessköterskans mer fysiologiska roll på diabetesmottagningen med även en psykolog, som framförallt sitter på KBT kompetens, vilket är den mer mjuka, psykiska delen som en person med diabetes ofta drabbas av, t.ex. stress, depression, ångest, oro för komplikationssjukdomar m.m. och som ofta går "hand i hand" med och har ett starkt beroendeförhållande till de fysiska åkommorna och därmed påverkar blodsockret och HbA1c värdena - som man ofta kämpar med.

Söndagens stora höjdpunkt var överraskningen att elitskidåkaren Robin Bryntesson plötsligt, helt oannonserat dök upp med buller och bång. Robin, tillsammans med sin sambo Frida och lilla dottern Wilda - ett passande namn för dottern till den levnadsglade, positiva, idésprutan Robin som berättade och visade filmsnuttar kring lägerverksamheten "Sockertoppen", som de arrangerar varje år för ungdomar med diabetes. Återigen pricken på i för mig som identifierar mig med Robin vad gäller problematiken med kost och motion - oavsett om man är elitidrottare eller som jag själv "en pigg pensionärsmotionär".



Jag lärde känna flera nya bekantskaper, bl.a. Eivor Bylund från Härnösand som tidigare bott i Järved och både Eivor och hennes man visade sig ha varit arbetskollegor till min mor på 50-och 60-talet. Just detta att träffa "likasinnade" med samma sjukdom och kunna utbyta tips och råd samt erfarenheter, var konferensens mervärde. Konferensen gav alltså mersmak för mig och nästa år går regionkonferensen av stapeln i Dalarna. /LGL

Lägerbidragsansökan

Ska du eller ditt barn åka på diabetesläger i vinter? Då kan du söka bidrag från lokalföreningen. Din ansökan ska vara styrelsen tillhanda senast den 30/4.

Minnesgåva vid begravning - (OBS! Ny rutin)

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 073-0787079 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!