

Diabetesnytt

Nr 2, 2016



Kommande aktiviteter

2016-11-10

Föräldraträff på UH

2016-11-19

Världsdabetesdagen
uppmärksammas i Ö-vik

2016-11-20

Badresa för barn & ungdomar

2016-12-04

Julbord på BO:s restaurang i
Gullänget

Hej!

Här kommer andra numret för i år av Diabetesnytt. En hel del har hänt sen sist och det är mer på gång.

I år har vi sagt att vi i lokalföreningen tillika Diabetesförbundet ska jobba för att bli fler medlemmar. Idag är vi drygt 300 medlemmar i lokalföreningen och det finns ca 2200 typ 2:or, ca 250 typ 1:or & 50 barn med diabetes i kommunen så visst borde vi kunna bli fler! Men varför ska vi då vara medlem i Diabetesförbundet? "Förbundet slår hål på myter & fördomar, ger stöd till forskning & påverkar beslutsfattare. Vi sprider kunskap för den som lever med diabetes & blir en mötesplats för människor i samma situation" & det finns många fler anledningar också.

Så hjälp oss nu, du som känner någon som har diabetes men inte är medlem, försök att få dem att gå med i Diabetesförbundet "för ju fler vi är desto starkare blir vår röst".

Hoppas att vi ses på någon av aktiviteterna!

Hälsningar från styrelsen

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..

Vad är det bästa man kan göra en gråmulen dag i juni?

Lördagen den 7:e Juni var vi ett antal personer som valde att åka med Landsjöbuss på vårens medlemsresa till Donkey Ranch i Backsjön/Sollefteå för att lysa upp tillvaron med lite blomsterprakt. Tulpaner i massor, Sibirienhuskey, och åsnor fanns att titta på. Ett mindre antal hantverksstånd fanns också till beskådande.

Efter en kopp kaffe berättade ranchens ägarinna Carolina livfullt och humoristiskt om sin resa från upptagen, jäktad karriärkvinna i Holland till tulpanodlare i Norrland. Hon berättade om hur hon en dag efter att ha blivit änka tog sin hund och bilade iväg till Sverige för att börja ett nytt liv.



Tre dagar senare hade hon köpt torpet i Backsjön och träffat den nye mannen i sitt liv. Den man hon gifte sig med i förra veckan. Hon berättade om tulpanodling och visade runt på den blomsterodling som fanns närmast husen. Runt 60 000 lökar har planterats, de flesta odlas för lökarna som sedan säljs till privat/hobby odlare. En del tulpaner säljs även som snittblommor. Carolina tipsade även om att hårklipp runt löken eller upphängt i damstrumpor i trädgården är avskräckande på sork och rådjur.

Efter guidningen var det lunchtid och vi serverades grönsaker, brödsnitt och lax tillagad i folie på grillen. Lunchen avslutades med en kopp kaffe. En modevisning med brud och balklänningar fanns på programmet men tyvärr var den försenad. Eftersom regnet hängde i skyn röstade man för en tidigare hemfärd istället för att invänta visningen. Till minne av dagen fick vi välja 10 st tulpaner som knipsades av och överlämnades till oss innan hemfärd.

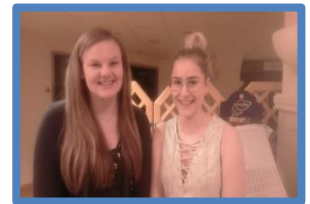
/Elisabeth Persson

Diabetesloppet 7 maj 2016

Hej där!

Tillsammans så har vi med er hjälp och våra sponsorer samlat ihop hela 19 263 kr!! Dessa kommer att gå oavkortat till diabetesforskningen.

Vi vill tacka er så mycket, och även ge ett extra tack till Sutherland, Eurocon och Domsjöfabriker för era generösa bidrag, vi vill även tacka våra sponsorer; Greens Optik, Ica Supermarket, Mamma Mia och Elin Nerpin. För att inte glömma Diabetesföreningen i Örnsköldsvik, som funnits som vår högra hand under hela processen.



Men nu är det tyvärr dags för oss att avveckla vårt UF-företag DiabetesloppetUF. De här två åren som vi arrangerat diabetesloppet har varit fantastiska och vi har kunna bidra med 31 791 kr (!!) till forskningen!! Vi hoppas att arbetet vi gjort leder till någon nytta och satt spår bland er deltagare och alla som varit engagerade i diabetesloppet.

Det var här i Örnsköldsvik som vi sådde ett frö för diabetesloppet och vi hoppas att vårt engagemang sått frön i fler människor, som kan låta konceptet växa vidare för att gynna de som har diabetes.

// Michelle Grundström och Anna Lundgren

I år så hade vi i styrelsen budgeterat med ett bidrag på 50% på insamlat belopp för Diabetesloppet vilket avrundat blev att totalt 30 000 kr skänktes till Diabetesfonden som går till diabetesforskning och till fonden "Life for a Child".

Här ser ni en bild på vår kassör Lars-Gunnar som får ta emot ett diplom från förbundsordförande tillika Diabetesfondens ordförande Fredrik Löndahl, där äran tillfaller Anna och Michelle men föreningen får sola sig i glansen.

Tack än en gång Michelle och Anna för ett fantastiskt engagemang för insamlingen till diabetesforskning! Nu blir det styrelsen som får ta över stafettpippen till detta arrangemang och vi planerar för ett Diabeteslopp till våren.



Förbundskonferens

Helgen den 28-29 maj var Lars och Lars-Gunnar i Stockholm på förbundskonferensen. Temat för konferensen var "framtidsresan". Först gick man igenom viktiga årtal bakåt i tiden som gjort livet enklare att leva med diabetes men nu kliver vi på tåget mot framtiden. Hur ska vi tänka framåt, vilka utmaningar står förbundet inför, vilka vägval ska vi ta för att möta omvärlden och stärka rollen som påverkans aktör och vi ska vara stolta över att tillhöra Diabetesförbundet.

Detta kommer man att jobba vidare med på alla nivåer, från förbundet till den enskilde medlemmen. För det gäller att ta vara på allas engagemang. Två ledord tar vi med oss: "Det vi gör ska vara VIKTIGT på riktigt och det ska vara ROLIGT".

"Diabetes är inget hinder"

Diabetesförbundets motto "*diabetes är inget hinder*" stämmer verkligen överens med aktiviteterna under sommarlägret på idylliska Utviksgården beläget vid Norafjärden i Höga Kusten, som Diabetesförbundets Länsförening i Västernorrland anordnar varje år.

Lägret pågår i år mellan 8 - 11 augusti för barn och ungdomar med diabetes mellan 8 och 13 år och deltar gör även lek- och ungdomsledare, föräldrar, kökspersonal samt sjuksköterska, totalt ca 25 personer.

Jag och min hustru Siw gjorde en nostalgitufflykt till Utviksgården för att på plats uppleva det intensiva och positiva engagemang, som alla uppvisade och delade med sig av.

Uttrycket "nostalgitufflykt" anspelar på Siws många fina upplevelser vid ett flertal scoutläger på Utviksgården under hennes ungdomstid.

När vi anlände under förmiddagen var deltagarna på "hemlig utflykt" till hotell Höga Kusten vid Hornöberget, där de roade sig kungligt i lekpark, utomhuspool och enligt tradition från tidigare år blev alla bjudna på valfri glass av hotellets frikostige ägare och VD Mats Löfroth.

Vid återkomsten till Utviksgården - efter sedvanlig blodsockerkontroll - väntade en efterlängtd lunch. Idag bjöds det på korv stroganoff med ris och rikligt med färska grönsaker.

Den professionella kökspersonalen Marie-Louise Strömgren, ordf. Strömsunds diabetesförening och Andrea Edman, Bollstabruk har ett klurigt uppdrag att hela tiden ta hänsyn till lägerdeltagarnas speciella kostallergier - flera av dem behöver laktos-, gluten- resp. mjölkfri kost och lunchen intogs glupskt med god aptit till allas belåtenhet.

Efter lunchen väntade en av lägrets största höjdpunkter - såpbandycupen - där 4 lag spelade spektakulära och ansträngande bandymatcher på en såpvattenpreparerad presenning.

Matcherna övervakades av lägerledaren och tillika enväldige domaren Susanne Norrbin från Bollstabruk, som tillsammans med Andrea Edman ansvarat för sommarlägren de senaste 10 åren.

Fördelen av att lägret har tillgång till egen akutsjuksköterska, Helena Westlund från Sundsvall, bekräftades också när ungdoms- och lekledaren Tims lite otäcka skrubbsår på benet (efter något för äventyrligt krumsprång kanske) fick plåstras om under nyfiket överinseende och ivrigt kommenterande av lägerdeltagarna: "Gör det väldigt ont Tim?" - men han skrattade bara och sa att han är van!



Efter såpbandy-matcherna blev det ett nödvändigt dopp i Norafjärden och under resterande tid av lägret väntar mera roliga och spännande aktiviteter, som kanotpaddling, fiske, spex, spel, lek under de fyra intensiva lägerdagarna. Redan nu vill flera anmäla sig till nästa års sommarläger - så roligt är det här på Utviksgården!

Att mottot "*diabetes är inget hinder*" fick vi verkligen bekräftat den här lägerdagen, men egentligen var det ingen nyhet för mig, som åkt vasaloppet två gånger, som nybliven typ1 diabetiker för 15 år sedan.

När vi kom hem och öppnade lokaltidningen kunde jag ytterligare stryka under på detta faktum - Vasaloppsåkaren och diabetikern Robin Bryntesson från Rossön hade vunnit helmaran i Höga Kusten Marathon under den gångna helgen.

/Lars-Gunnar Lundin

Regionkonferens i Borlänge den 24-25 september

Regionskonferensen hölls på Quality hotell Galaxen i Borlänge och vi var sammanlagt 38 deltagare från de län som ingår i regionen.

LÖRDAG 24 SEPTEMBER.

Jonas Bergstedt och Björn Ehlin från Förbundsstyrelsen välkomnade och berättade hur förbundet arbetar inom projektet "Framtidsresan", som lanserades på Förbundsstyrelsen i maj.

Den nya hemsidan – med planerad lansering i november i samband med Världsdabetesdagen 14/11 - diskuterades och förslag från deltagare togs emot för vidarebefordran till förbundet, t.ex. om det går att växla språk med tanke på alla nysvenskar med diabetes. Även funktioner som talande web och lättlästa dokument togs upp.



Lunchen intogs med god aptit och tid för promenad eller egentid fanns med i programmet.

Efter lunchen diskuterades frågor som är viktiga för regionen. Chris Syamputra ledde diskussionen kring det gemensamma regionslägret för åldrarna 14-17 år, som i år tyvärr blev inställt då endast 1 deltagare anmält sig. Beslutades tillsätta en ansvarsgrupp med 1 representant från varje län. Chris blir sammankallade och från vårt län valdes Gunnel Malm Agerbrink. **På förslag av Gunnel bestämdes att vi gör ett uppehåll med lägret 2017 och satsar på 2018.**

Fikastunden med underhållning av Trubaduren Johan Eriksson från Malungsfors var en av dagens höjdpunkter. Det blev allt från Cotton Fields till låtar av Ted Gärdestad och Cornelis Vreeswijk.

Efter framträdandet resonerades om **upplägget av konferensen som vi valt d.v.s. helt utan föreläsare och istället i huvudsak gruppsamtal.** Majoriteten av mötet röstade för att denna mötesform är att föredra.

Egentid för styrelsemöten var även inlagt och vi hade ett kort möte med Länsföreningen Västernorrland. En viktig punkt var just lägerfrågan, som vår representant Gunnel kommer att arbeta med.

En god middag på kvällen avnjöts i trevligt sällskap då även lotter såldes där överskottet går till Diabetesfonden. Jublet hördes ända upp till Örnsköldsvik då frugan Siw vann högsta vinsten – en fin pläd med Dalahästmotiv.

SÖNDAG 25 SEPTEMBER

Vi fortsatte att lufta våra funderingar inom regionen. Vi har lägret tillsammans, men kanske kan vi samarbeta mer med t.ex. ambuleraende föreläsare m.m.

Stina från ABF kom och berättade om deras verksamhet och att de gärna vill samarbeta mer med oss. Varje län bör kontakta sin närmaste ABF avdelning för kontakt och lokal information och hjälp.

Frågor om hur landstingen sköter sig gällande diabetesvård var också en stor fråga som togs upp.

Förbundsrepresentanterna berättade om blå boken, nationella diabetesregistret och Nationella riktlinjer. Bra att gå in och kolla upp fakta innan man gör en ev. skrivelse till landstinget. Förordades att varje länsförening sköter detta. De flesta landsting har s.k. diabetesråd dit man kan vända sig. Efter fikapaus fortsatte vi med gruppdiskussioner.

Frågorna var fria men förbundsrepresentanterna Jonas och Björn skickade med tre punkter man kunde arbeta med. De två första punkterna var tagna ur Framtidsresan:

- *Varför blev du medlem i Diabetesförbundet?*
- *Varför började du engagera dig i styrelse eller annat?*
- *Hur kan regionen samarbeta mera?*

De tre grupperna fick sedan redovisa sina tankar, funderingar och förslag för övriga deltagare. Många tyckte att det var bra när det var fria diskussioner och för vår egen del var nog möjligheten att träffa andra med diabetes och anhöriga och lyssna in deras erfarenheter av diabetesvård det största utbytet från regionkonferensen.

Nästa Regionskonferens 2017 kommer att anordnas av VÄSTERNORRLAND.

/Lars-Gunnar Lundin

Föreläsning om diabetes & träning med Peter Adolfsson

Fredagen den 6 oktober var vi några från styrelsen som hade förmånen att få lyssna till en intressant och inspirerande föreläsning om diabetes och träning oavsett om du idrottar på elitnivå eller om du är vardagsmotionär. Vi satt i ett konferensrum på Elite hotell här i Ö-vik och Peter var uppkopplad på videolänk nere i Kungsbacka. Man vet aldrig om tekniken fungerar men tillslut så fungerade både ljud och bild. Detta var ett samarbete mellan Diabetesmottagningen, medicinkliniken och företaget Infucare.

Human Resurs

Diabetesföreningen har just nu ett samarbete med hälsocentralen Human Resurs. Lars och Lars-Gunnar har deltagit i en föreläsning den 20/10 som Human Resurs hade bjudit in sina patienter till. Det var föreläsaren Kristina Andersson som arbetar som näringsfysiolog, författare och föreläsare. Ämnet för kvällen handlade framförallt om kostens betydelse för övervikt och diabetes. Kristina har skrivit flera böcker bl.a. "Diabetes du kan själv påverka" - som även gick att köpa direkt efter föreläsningen. Kristina medverkar också i TV - programmet "Biggest loser" - och i hälsotidningen Topphälsa som kostexpert. Det var en intressant, nyttig och mycket välbesökt föreläsning. "

Den 25/10 var Lars och Lars-Gunnar med på deras diabetesskola för nydebuterade typ 2:or och presenterade föreningen.

Föräldragruppen/Badresa

Den 10:e november är det föräldrträff på UH & den 20:e november bjuder vi in våra barn & ungdomar till en badresa till Umeå

Önskar ni mer information kontakta Anna M Forsberg 072-700 09 95 eller Linda Kristiansson 073-078 70 79.

/Välkomna önskar Anna och Linda

Världsdiabetesdagen



world diabetes day

Lördagen den **19: november** så kommer vi i föreningen att uppmärksamma Världsdiabetes-dagen genom att synas ute på stan vid apoteket Hjärtat, på storgatan mellan 11-14. Under vecka 46 så kommer vi att finnas på apoteket Hjärtat på sjukhuset.

Diabetesförbundet har ett samarbete med Apoteket Hjärtat så under vecka 46 så kommer apoteken att informera om förbundets risktest för typ 2-diabetes & ge kunder möjlighet att skänka pengar till Diabetesfonden.

Diabetesförbundet samarbetar också med Peter Jihde som lanserar sin bok "Jihdes diabetes – en match för livet" på Världsdiabetesdagen. För varje sålt exemplar av boken går 10 kr till Diabetesfonden. Medlemmar kan köpa boken till ett rabatterat pris genom förbundets webbplats.

Julbord

Årets julbord blir på BO:s restaurang i Gullänget söndagen den 4/12. Se bifogad inbjudan.

Vikten av korrekt information i vårt medlemsregister

Under hösten 2016 kommer Diabetesförbundet att lansera en ny modernare version av sin hemsida <http://www.diabetes.se/> men som fortfarande är kopplad till vårt gamla medlemsregister, som tyvärr för många medlemmar inte innehåller varken korrekt eller komplett information, som t.ex. diabetestyp, telefonnummer och E-post.

För nytillkomna medlemmar är **obligatoriska** uppgifter bl.a. personnummer och diabetestyp medan **valfria** uppgifter är t.ex. telefon (hem och arbete, mobiltelefon) samt E-post.

För att vi i föreningen ska kunna rikta våra aktiviteter till rätt målgrupp och få optimal möjlighet att komma i kontakt med våra medlemmar med aktuell information så snabbt och kostnadseffektivt som möjligt är det nödvändigt att vi har korrekta och så kompletta uppgifter som möjligt om Er.

Detta gäller framförallt aktuella telefonnummer, adress och E-post men lika viktigt är personnummer och diabetestyp (typ 1, typ 2, anhörig eller övrig medlem).

Maila, SMS:a, ring eller posta ett brev med Era uppgifter till vår kassör Lars-Gunnar Lundin så uppdaterar han medlemsregistret.

Lars-Gunnars kontaktuppgifter: Mail: larsgunnarlundin@gmail.com tel: 070-340 67 40

Adress: Håvgatan 13, 89160 Örnsköldsvik

Donationsgruppen

Under mångkulturella dagen den 10 september så fanns Donationsgruppens representanter på stora torget och delade ut donationskort på flera olika språk. Diabetesföreningen representerades denna dag av Anna Forsberg. Anna och Carina Viberg var också representanter under donationsveckan, vecka 41, då Donationsgruppen var på sjukhuset och delade ut donationskort.

Nu söker vi DIG som skulle kunna och vilja hjälpa till vid olika aktiviteter som organdonationsgruppen anordnar. Ett viktigt uppdrag då det hela tiden behövs flera organdonatorer . Är du intresserad ? Hör av dig snarast till Anna Forsberg 0730 517070



Donationsgruppen består av representanter från diabetesföreningen, njurföreningen och hjärt- och lungsjukasförening.

Har DU tagit ställning? Om inte så läs mer hur man går tillväga på www.donationsradet.se (www.livsviktigt.se).

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

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. 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!