

Diabetesnytt

Nr 2, 2017



Kommande aktiviteter

2017-05-06

Diabetesloppet/Livets Gång

2017-09-26

Föreläsning med Anne-Li Öman om "Medveten närvaro & diabetes, en hjälpsam kombo"

2017-10-31

Föreläsning på café UH

2017-11-14

Föreläsning för personal i skolan & idrottsledare

Hej!

Nu närmar sig våren och det känns skönt att det blir ljusare och ljusare för varje dag. Så här i vårtider är det dags för "Diabetesloppet 2017" som vi arrangerar lördagen den 6:e maj mellan 11-14.

Anmälningavgiften går till forskning och ni som lyssnade på Hans Jönssons föreläsning i januari fick höra hur viktigt det är att vi stödjer diabetesforskningen, för den går sakta framåt & forskarna behöver mer anslag. De har väl inget botemedel på gång men en hel del tekniska hjälpmedel och nya insulinsorter som gör livet enklare med diabetes.

Så alla ni medlemmar som får "Diabetesnytt" hjälp oss att sprida detta arrangemang och stödja forskningen. Har ni ingen möjlighet att vara med i Diabetesloppet så kan ni swisha eller betala in på bankgirot.

Till hösten fortsätter vi med föreläsningsserien samt så kommer vi att bjuda in personal i skolan samt idrottsledare till en föreläsning.

Hoppas vi ses på någon av aktiviteterna! //Styrelsen

Kontaktuppgifter

Lars Persson

Ordförande
tel. 0660- 37 11 59

Ulrika Emanuelsson

Sekreterare
tel. 0660-769 70

Lars-Gunnar Lundin

Kassör, medlemsfrågor
tel. 070-340 67 40

Diabetesnytt på e-post

Visst har du lämnat din e-postadress till oss? Om inte så tycker vi att du ska göra det nu.

Ett försök att sprida kunskap om diabetes!

Drygt 25 personer samlades på UH tisdagen den 31 januari då Diabetesföreningen tillsammans med Diabetesmottagningen genomförde den första av en serie föreläsningar som kommer hållas under våren. Kvällens föreläsare var Hans Jönsson.



Hans diagnostiserades med typ 1 diabetes 2003 och eftersom han som han själv säger är en nyfiken en så har han sedan dess skaffat sig en bred kunskap om diabetes. Via sin hemsida Diabethics.com håller han nu intresserade uppdaterade om bland annat liv och hälsa, forskning och teknik.

Då hans nätverk har vuxit och nu innefattar även internationella kontakter så han har mycket kunskap att förmedla från stora delar av världen.

Hans började kvällen med en lättare genomgång av de olika typerna av diabetes. Diabetes i alla former är en allvarlig sjukdom och även kostsamt ur ett hälsoekonomiskt perspektiv. Han påtalade vikten av forskning, både grundforskning och studier av följsjukdomar. Teknikens framfart gick som en röd tråd under kvällen och vi fick veta vad som är på gång i världen.

Tekniken har verkligen gått framåt de senaste åren men fortfarande har man inte lyckats lösa gåtan om vad som utlöser diabetes typ 1 och ingen har kunnat botas från sjukdomen. Stamceller har störst potential när man pratar om bot men det kommer att ta ytterligare flera år. Diabetesforskningen skulle behöva mycket mera pengar. Föreningen bjöd på kaffe och mackor och kvällen avslutades med en frågestund med många frågor.
//Linda Kristiansson

Sömn och stress en "human resurs"

Ett 25-tal nyfikna och förväntansfulla personer trotsade regn och rusk tisdagen den 28 februari och samlades på Café UH för att höra Anna Appelblad föreläsa om sömn och stress – eller konsten att sova på saken och hur hanterar vi livsstressen. Föreläsningen var den andra i en serie av sex planerade träffar under året, som arrangeras av Örnsköldsviks Diabetesförening i samarbete med Diabetesmottagningen.

Anna Appelblad är auktoriserad socionom och arbetar som kurator och terapeut på HumanResurs Företagshälsa i Örnsköldsvik. Hennes engagerade och intressanta sätt att förmedla sitt budskap medförde att föreläsningen utmynnade i en livskraftig och spännande dialog med oss alla, där vi delade med oss av sömn- och stress-relaterade aktiviteter och Anna gjorde sitt bästa för att förklara specifika fenomen inom området.



Vi fick lära oss att stress är nödvändigt och bra när den stannar på lämplig nivå och kan liknas vid en balansbräda som inte får väga över – då kan scenariot leda till den berömda väggen med diagnosen utmattningssyndrom som resultat. Det är absolut nödvändigt med lämplig återhämtning för att varva ner. Bästa sättet att undvika "den farliga" stressen är att vara ute och röra på sig – minst en halvtimme per dag.

Vi fick också lära oss vad god sömnhygien är, som att reflektera över hur vår vakna tid ser ut och att skapa goda förutsättningar för sömnen.

Vår livsstil (diet, promenader, frisk luft, alkohol, nikotin, koffein) och miljöfaktorer i sängkammaren som ljud, ljus, säng och rumstemperatur påverkar starkt sömnkvaliteten. Att djupandas är bästa sättet att sova.

För egen del tog jag till mig tipset om skilda sovrum då någon störs av för ljudliga snarkningar – samt att inte ta med mobilen i sängen ...

Lämplig portion sömn och stress är tillämpligt på alla människor men för oss diabetiker speciellt viktigt. Farlig stress ger ofta för höga blodsockervärden och det i sin tur innebär frekventa toabesök under natten för att tömma urinblåsan och därmed störd sömn, som kan upplevas stressande och den onda cirkeln är igång.

Föreningen bjöd som avslutning på kaffe och goda ost- och skinkfrallor – ett utmärkt och avstressande komplement till den matnyttiga informationen vi fått under kvällen. //Lars-Gunnar Lundin

Årsmöte

Den 22 mars samlades ett 20-tal medlemmar till ett trivsamt årsmöte i Församlingshemmet. Ordförande Lars Persson öppnade mötet, hälsade välkommen, samt höll parentation över bortgångna medlemmar.

Årsmötesförhandlingarna sköttes för 3:e året i rad på ett förtjänstfullt sätt av kommunalråd Per Nylén och punkterna på dagordningen var snabbt klubbade. Omval ordförande Lars Persson, sekreterare Ulrika Emanuelsson och kassör Lars-Gunnar Lundin. Styrelsen har dock två platser vakanta.



Den nedåtgående trenden för medlemmar har vänt och vid årsskiftet var vi 317 medlemmar, men det är trots allt bara ca 10 % av alla diabetiker i kommunen. Årsberättelsen visade på en mycket omfattande och engagerande verksamhet och verksamhetsplanen för 2017 är än mer utmanande med många aktiviteter: Föreläsningsserie med varierande ämnesområden, diabetesloppet 6 maj runt Höglandssjön där intäkterna går till diabetesforskning samt träffar med vårdcentraler och föräldrar till barn med diabetes m.m. Efter kaffe och smörgås presenterade Per Nylén en intressant lägesrapport över kommunens aktiviteter, alltifrån ungdomssatsningar till trygghetsboenden, besvarade frågor och fick en varm applåd, som tack för sin insats under kvällen.

/Lars-Gunnar Lundin, Foto: Linda Kristiansson

Nåhem "gick hem" på ungdomshem

I fullsatt konferensrum samlades 35 personer i skiftande åldrar den 28 mars på Café Ungdomshemmet för att lyssna på Kristoffer Nåhems spännande resa, som diabetiker och idrottare. Temat för kvällen var: "**Insulin, energi och högeffektiv träning**".

Föreläsningen var den 3:e i en serie av 6 träffar under året, som arrangeras av Örnsköldsviks Diabetesförening i samarbete med Diabetesmottagningen. Kristoffer Nåhem arbetar som civilingenjör, men i detta sammanhang representerar han det globala läkemedelsföretaget Novo Nordisk, med fokus på innovation och ledarskap inom diabetesvård.

Tillsammans med elitskidåkaren Robin Bryntesson och 8 andra typ 1-diabetiker genomförde han årets Vasalopp/Öppet spår i gruppen **Ski Team Novo Nordisk**, en satsning med avsikt att visa på möjligheten att genomföra extrema uthållighetsprestationer, trots diabetes.



Det förekommer ibland missuppfattningen att ett liv med diabetes innebär att man bör avstå från krävande idrottsaktiviteter, som långvarig uthållighetsträning. Den myten vill Kristoffer slå hål på och då han själv är "ett levande bevis" på detta – kan också titulera sig "Triathlon Ironman" – gick budskapet verkligen hem!

Vi fick en verktygslåda med olika nyckeltal att använda vid skiftande typer av träning/tävling och begrepp som blodsockerkontroll, insulinkänslighet, aktivt insulin i kroppen, energireserver och fettförbränning låg i fokus. Kristoffer rekommenderade oss att sätta upp konkreta, mätbara mål på vad vi personligen vill uppnå med vår träning och att dra nytta av vår diabetes.

En mycket intressant och aktiv dialog följde och flera fick redogöra för just sin tränings-situation och få goda råd av Kristoffer hur de bäst kan lägga upp sitt träningschema. Önskar någon fortsatt kontakt med honom är hans epostadress: kristoffernahem@yahoo.se
Ny teknik och nya idéer gör att vi utmanar "gamla regler" och detta leder till en positiv utveckling.

Diabetesföreningen bjöd sina medlemmar på kaffe och kostriktiga skink- och ostsmörgåsar. Övriga betalade anmälningsavgift, men flera deltagare har insett värdet av medlemskap och gått med i föreningen.

/Lars-Gunnar Lundin

Diabetesloppet

Nu är det dags för årets upplaga av diabetesloppet, spring eller promenera till förmån för Diabetesforskningen. Som tidigare år är platsen Höglandssjön och starten sker nedanför Hägglundsparkeringen närmast Gimåtbron. Starten är i år utökad och sker mellan 11.00 -14.00.

Anmälan sker på plats, avgiften är 50 kr. Kontantbetalning eller swish. Har man inte möjlighet att närvara men ändå vill bidra går det bra att swisha till nummer: 123 147 86 01 (Örnsköldsviks Diabetesförening) Märk betalningen med DL 17 eller betala in på bankgiro 5332-1535.



Vi kommer även i år att ha en tipsslinga med fina priser, självklart är frågorna diabetesrelaterade. Prisutdelning sker ca 14:45. **ALLA ÄR VÄLKOMNA!**

Läs mer på Facebook: "Diabetesloppet 2017" eller kontakta någon i styrelsen om du har funderingar!

Väl mött!

Sommarläger



Nu är det dags att anmäla sig till årets upplaga av Länsföreningens sommarläger, som i år är mellan den 14:e och den 17:e augusti. Lägret är till för dig som är född mellan 2004 och 2009. Vi håller som vanligt till på idylliska Utviksgården beläget vid Norafjärden, Höga Kusten. Vi kommer att bada, paddla, fiska, skratta, leka, spela, spexa och mycket mer i dagarna fyra. Anmälan senast den 12:e juni, först till kvarn. Det är viktigt att ni fyller i anmälningsblanketten som ni hittar här:

<https://www.diabetes.se/contentassets/26ab40b4688c4c4db8694878b676fe927/sommarlager-2017-anmalningsblankett.pdf>

För mer information och anmälan kontakta Andrea Edman 070-288 32 96 eller andrea.edman@live.se

Föreläsningsserien i samarbete med Diabetesmottagningen

Till hösten fortsätter föreläsningsserien med intressanta föreläsningar som Diabetesföreningen och Diabetesmottagningen på sjukhuset bjuder in till!

26/9-17 Anne-Li Öman, socionom föreläser om "Medveten närvaro och diabetes, en hjälpsam kombo".

31/10-17 Föreläsare är inte klart ännu

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

Är du medlem så ingår föreläsningarna i medlemsavgiften, ickemedlemmar betalar 50 kr per föreläsning på plats.

Anmälan görs senast den 20:de varje månad till ornskoldsvik@diabetes.se eller telefon 0660/769 70 (Ulrika) efter 17.00

/Anna & Maria

Lägerbidragsansökan

Har du eller ditt barn varit på diabetesläger i vinter eller ska åka till sommaren? Då kan du söka bidrag från lokalföreningen. Din ansökan ska vara styrelsen tillhanda senast den 30/4 för vinterläger och senast den 30/9 för sommarläger.

Påminner om vikten av korrekt information i medlemsregistret

Uppropet i förra Diabetesnytt fick inget bra gensvar varför vi gör ett nytt försök. Före 2012 var det inte obligatoriskt att ange diabetestyp, varför nästan 200 av ca totalt 320 medlemmar saknar den uppgiften i registret.

Vi kan därför inte nå målgrupper som typ 2-or eller typ 1-or på ett optimalt sätt vid t.ex. riktade utskick.

SMS:a namn och diabetestyp (typ 1, typ 2, anhörig, övrig medlem) till 070-340 67 40 eller skriv ett mail till larsgunnarlundin@gmail.com

Donationsgruppen

Vi 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).



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. 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!