

Diabetesnytt

Nr 2, 2019



Kommande aktiviteter

2019-05-04

Diabetesloppet vid
Höglandssjön

2019-07-16

Golftävlingen "Blå Ringen" på
Puttom

2019-09-24

Föreläsningsserien

2019-10-29

Föreläsningsserien

Kontaktuppgifter

Lars Persson
Ordförande
tel. 073-830 36 46

Ulrika Emanuelsson
Sekreterare
tel. 070-668 07 69

Lars-Gunnar Lundin
Kassör, medlemsfrågor
tel. 070-340 67 40

Adressändring

Kom ihåg att anmäla
adressändring till Förbundet.

Hej!

Nu börjar våren närma sig och hoppas att vi får några fina vårdagar. Man ser att det är många som har varit inne under vintern och halkan som kommer ut på sina promenader eller löprundor just nu. Då passar det väl bra att vara med i vårt arrangemang "Diabetesloppet" den 4:e maj, då får du både motion och frisk luft samt gör en god gärning genom att deltagaravgiften går oavkortat till forskning om diabetes. Läs mer i bifogad bilaga!

Hjälp oss att sprida detta genom att gilla/dela Diabetesloppet 2019 på facebook eller berätta om det för dina vänner & bekanta.

Ni som spelar golf anmäl er till golftävlingen "Blå Ringen" på Puttom den 16:e juli som är ett arrangemang till förmån för diabetesforskning.

Föreläsningsserien fortsätter till hösten. Har du förslag på föreläsare eller tema så hör av dig till ordförande Lars.

Hoppas vi ses – Styrelsen!

Nya medlemskategorier

Som vi tidigare informerat om i Diabetesnytt nr 5 förra året, gäller enhetlig medlemsavgift och nya medlemskategorier för hela landet fr.o.m. 1 november 2018. När det är dags att förnya medlemskapet – vilket sker som vanligt på årsbasis – övergår tidigare kategori "Medlem med tidning" till "Huvudmedlem" med tidning, samt "Familjemedlem" till "Supportmedlem". Alla nuvarande medlemmar kommer automatiskt att föras över till dessa två nya kategorier. - För barn under 18 år finns även en ny kategori, som heter just "Barnmedlem" och kostar endast 100 kronor per år.

"Huvudmedlemmar" kan också ansöka om autogiro. Önskas kategorin "Barnmedlem" eller betalning av huvudmedlemskapet med autogiro, kontakta Diabetesförbundets kansli på telefon 08-564 821 00 så hjälper de dig. För mer information om förändringen, besök <https://www.diabetes.se/medlemskapFAQ>. Källa: Diabetesförbundet

/Lars-Gunnar Lundin

"Inget går så bra som fötter"

Vid årets första föreläsning på café UH fick ca 30 åhörare höra fotvårdare Nina Åkerstedt berätta allt från enkla knep för att få våra fötter att må bra till varför det är så viktigt att vi väljer rätt skor. Nina arbetar på sjukhusets medicinska fotvårdsmottagning dit högriskpatienten får komma. Övriga får vända sig till de fotvårdare med medicinskunskap som finns i vår kommun. Under våren kommer Örnsköldsviks sjukhus att starta ett "Fot team" dit patienter som har svåra fotproblem kan remitteras och kommer då att få träffa ett multidisciplinärt fot team.



De vanliga problemen med fotvårtor avhjälps lätt genom att man tar silvertejp direkt på vårtan så den kvävs. Hälsprickor och torra fötter bör smörjas regelbundet för att hålla huden mjuk och hel, som skydd från infektioner som kan komma in om huden spricker. Mycket av de problem som uppstår kommer sig av felaktiga skor eller strumpor. Nina påtalade vikten av en god passform och att skon ska ha 1 till 1,5 cm tillgodo för att foten ska må bra. Skor är en färskvara och tänk till så du använder rätt sko till ändamålet. Sitter skon fel så uppstår lätt tryckskador, sår eller blåsor. Har man redan nedsatt känsel och dålig cirkulation är det lätt att problemet eskalerar och blir långvarigt. Därför är det viktigt att dagligen se över sina fötter och skulle skada uppstå, tvätta med tvål och vatten och om du är osäker kontakta Hälsocentralen för att höra om något ytterligare behöver göras.

I pausen då det bjöds på fika fick vi möjlighet att titta på olika hjälpmedel för fötterna. Olika pelletter för att tex hålla upp ett insjunket främre fotvalv, sulor av olika slag och stödstrumpor. Det var en aktiv publik med en hel del frågor.

/Anna Forsberg

"Hormonernas påverkan genom livet"

Att vara kvinna och hantera alla dessa hormoner är inte alltid så lätt och har man dessutom diabetes gör hormonerna så att blodsockret svänger. För att reda ut några frågor kring detta ämne så bjöd föreningen in överläkare Åsa Heldestad från kvinnokliniken och vi fick lyssna på en intressant föreläsning om hormoner från puberteten till klimakteriet.



Hormonerna styr mycket av det som händer i kroppen, tex ämnesomsättning, reglering av blodsocker, stress och könsrodnad. Kroppen strävar efter hormonell balans, om du har för mycket eller för lite hormoner kan du må dåligt. Du kan påverka mycket själv med din livsstil.

I puberteten startar de hormonella förändringarna. Kroppens ökade produktion av könshormon och tillväxthormon påverkar insulinresistensen och det är under denna period lätt att blodsockret svänger och man behöver öka sin insulindos. Menstruationen påverkar blodsockret och det är naturligtvis olika från person till person, du kan behöva mer insulin innan mens och under ägglossningen kan behovet vara mindre. För vissa kan mensvärk orsaka kraftig smärta och det finns hjälp att få. Om smärtan är så kraftig att den begränsar ditt normala liv, ta då kontakt med en gynekolog.



När det gäller graviditet och diabetes är det viktigt med ett bra blodsocker redan innan graviditeten. Idag finns det många tekniska hjälpmedel att tillgå som underlättar blodsockerkontrollen. Om du har typ 1 ändras insulinbehovet under hela graviditeten så du kan behöva justera din insulindos ofta. Vid typ 2 behandlas man vanligen med kost eller tabletter, de kan ersättas eller kompletteras med insulin. Vissa utvecklar graviditetsdiabetes, den går över efter förlossningen men det är viktigt att du får rätt vård när du är gravid.

Klimakteriet startar i genomsnitt när du är mellan 51-52 år. Det är väldigt olika hur du drabbas. De finns de som har jobbigt i 8-10 år men de allra flesta får måttliga besvär med tex svettningar, humörsvingningar och sömnsvårigheter. I och med att östrogenhalten sjunker så brukar det leda till att man får mer bukfett, bredare stuss och låår. För att lindra besvären så kan man få behandling med läkemedel. Östrogen är vanligast och där är rekommendationen att inte äta detta längre än 5 år. Man kan också prova icke hormonell behandling som yoga, akupunktur och naturläkemedel. Hur blir då blodsockret? Ja några får ett kraftigt svängande blodsocker medan andra inte får så stora problem, det finns inget generellt tips, så det är bara att hänga med!

/Ulrika Emanuelsson, foto: Anna Forsberg

Årsmöte

Den 14 mars samlades ett 20-tal medlemmar till ett trivsamt årsmöte på Café UH.

Ordförande Lars Persson öppnade mötet och hälsade alla hjärtligt välkomna. Årsmötesförhandlingarna sköttes på ett utmärkt sätt av Anna-Belle Strömberg.

I styrelsen omvaldes ordförande Lars Persson, Lars-Gunnar Lundin, Ingela Holmlund och Ulrika Emanuelsson samt nyval av Bengt Sjölin. En av föräldragruppens ansvariga Anna M Forsberg har tackat för sig efter många år i styrelsen. Så om du är förälder och vill engagera dig så är du varmt välkommen.

Den uppåtgående trenden gällande medlemsantalet håller i sig och det är vi mycket glada för. Årsberättelsen visade på omfattande och engagerande verksamhet och gåvorna till diabetesforskning uppgick till 65 500 kronor.

Verksamhetsplanen för 2019 är utmanande och innehåller aktiviteter som:

Föreläsningsserie med olika teman, Diabetesloppet 4 maj där intäkterna går till diabetesforskning, träffar med hälsocentraler och föräldrar till barn med diabetes, golftävlingen "Blå ringen" i juli, firande av Världsdabetesdagen den 14 november med Diabetesgalan m.m. Om just DU kan tänka dig att hjälpa till vid våra arrangemang så är styrelsen tacksam. Hör då av dig till ordförande Lars Persson.

Ordförande Anna-Belle tackade för förtroendet att leda årsmötet och avslutade därmed mötet. Föreningens Lars Persson tackade Anna-Belle som tog sig tid att sitta ordförande på vårt årsmöte och ett stort tack till de medlemmar som kom. Kvällen avslutades med kaffe och goda smörgåsar.

/Ulrika Emanuelsson, foto: Linda Kristiansson

Träff för föräldrar & andra intresserade

Över en fika på café UH den 5:e februari hade föräldrar och andra närstående till barn med diabetes möjlighet att träffas och utbyta funderingar och erfarenheter. Det är kul när det kommer nya personer till våra träffar och det känns som att både vi som har barn som haft sjukdomen länge och de som är nyare i diabetesvardagen har saker att lära varandra. Det blir också väldigt tydligt när vi sitter och pratar hur individuell sjukdomen är, hur olika behoven är i olika åldrar och inte minst hur olika barnens acceptans av sjukdomen är.

/Linda Kristiansson



Diabetesloppet den 4:e maj

Nu är det dags igen för Diabetesloppet, spring eller promenera till förmån för Diabetesforskningen. Som tidigare år är platsen Högländssjön och starten sker nedanför Högglundsparkeringen närmast Gimåtbron. Starten är rullande mellan klockan 11.00 -12.30.

Anmälan sker på plats och avgiften på 50 kr betalas kontant eller med swish. 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) Märk betalningen med DL 19 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 13:30. ALLA ÄR VÄLKOMNA!

Läs mer på Facebook: "Diabetesloppet 2019" eller kontakta någon i styrelsen om du har funderingar!

Väl mött!

Golftävling till förmån för Diabetesforskningen den 16:e juli

Puttom golfklubb kommer även detta år att arrangera en golftävling i golfveckan tisdagen den 16/7 till förmån för Diabetesforskningen.

Diabetesföreningen kommer vara representerad genom att informera om diabetes, dela ut broschyrer och finnas på plats för att svara på frågor.

Det kommer bli en härlig dag ute i en vacker omgivning där vi har möjlighet att sprida kunskap om Diabetes.

Vi behöver ca 10 personer som finns tillgängliga under dagen för att representera föreningen, så hör gärna av er till Anna Forsberg 0730-517070, för planeringen har redan börjat!

Alla är hjärtligt välkomna!



Sommarläger



Nu är det dags att anmäla sig till årets upplaga av Länsföreningens sommarläger, som i år är mellan den 12:e och den 15:e augusti. Lägre är till för dig som är född mellan 2005 och 2011. 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.

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

[Ansökan om bidrag till lägeravgiften](#)

Ska du eller ditt barn åka på diabetesläger i sommar? Då kan du ansöka om bidrag till lägeravgiften från föreningen. Ansökan ska då vara föreningen tillhanda senast den 30/9.

[Föreläsningsserien](#)

Föreläsningsserien fortsätter till hösten med intressanta föreläsningar. I skrivande stund är föreläsarna inte klara. Kom och låt dej inspireras och boka redan nu in höstens första föreläsning den 24:e september.

Mer information kommer i nästa utskick eller kolla på hemsidan, www.diabetes.se/ornskoldsvik eller på vår facebook-sida, <https://www.facebook.com/ornskoldsvikdiabetesforening/>

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

Är du medlem så ingår föreläsningarna i din medlemsavgift, alla ni andra betalar 50 kr per föreläsning på plats.

Anmälan görs senast den 20:de varje månad till ornskoldsvik@diabetes.se eller telefon 070-693 23 74 (Ingela) efter 16.30.

//Anna & Maria

[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. 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 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!