

Kommande aktiviteter

2020-05-16

Diabetesloppet

2020-07-14

Golftävlingen "Blå Ringen" på
Puttom golfklubb

**Mitten på augusti till mitten på
oktober**

"Promenera tillsammans"

2020-09-09

Föreläsning med Robin
Bryntesson, Stig Mattsson &
Sofia "Diabetesia" Larsson

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
tel. 070-548 02 12

Kom ihåg:

Anmäl adressändring till
Förbundet. Tel: 08-564 821 00

Hej alla nya och gamla medlemmar!

Vi hann med några aktiviteter innan coronavirusets framfart och folkhälsomyndighetens rekommendationer om att undvika folksamlingar, speciellt om man tillhör en riskgrupp. Ja man kan bara konstatera att detta är ett orosmoment både för den enskilde individen men även för hela samhället. Det man funderar på just nu är om detta kommer att eskalera och när är den här situationen över.

På Diabetesförbundets sida kan du läsa om några vanligt förekommande frågor och svar gällande covid-19 och diabetes.
<https://www.diabetes.se/aktuellt/nyheter/fragor--svar-om-coronaviruset-covid-19/>

Vi hoppas att vi ska kunna köra Diabetesloppet den 16 maj, dock på ett annat sätt än tidigare år samt golftävlingen "Blå Ringen" den 14 juli, men tiden får utvisa vad som händer framöver.

I övrigt är våra medlemsaktiviteter vilande just nu.

Vår förhoppning är att vi kan starta upp till hösten med en ny aktivitet "Promenera tillsammans", vi bjuder in igen till Informationsträffarna för typ 2:or i Husum och Björna som vi ställde in och vi kommer även att fortsätta med föreläsningarna. Läs mer längre ner.

Var rädda om er och varandra! ❤️

Plötsligt händer det...

I dessa tider när vi ska undvika fysiska möten så hade vi i styrelsen ett digitalt möte via Skype för första gången. Det var ett annorlunda möte kan man säga och till slut fick vi till det så att alla åtta var uppkopplade samtidigt. Vi lyckades och nu kan det bara gå bättre nästa gång 😊



Medlemskategorier

Visst vet ni om att det är enhetlig medlemsavgift och nya medlemskategorier som gäller för hela landet. 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 kategori, som heter just "Barnmedlem" och kostar endast 100 kronor per år. "Huvudmedlemmar" kan också ansöka om autogiro för att förenkla betalningsrutinerna. 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 besök <https://www.diabetes.se/medlemskapFAQ>. Källa: Diabetesförbundet.

Träff för föräldrar och andra intresserade

Det blev ett långt bord på café UH den här föräldraträffen. Kul att nya ansikten hittar till vår gemenskap. Trots att våra barn är allt ifrån små förskolebarn till snart myndiga gymnasister och har haft diabetes alltifrån några månader till 12 år, så har vi mycket gemensamt och många erfarenheter att dela och lära av. I kväll var det bland annat mycket prat om att resa med diabetes i packningen, insulin vid träning och om de olika hjälpmedlens fördelar och nackdelar.

/Linda Kristiansson

Att leva med någon som har diabetes – ett uppskattat möte

Diabetesföreningens Linda Kristiansson inledde kvällen den 25:e februari med att läsa en dikt om att vara anhörig till någon med diabetes, själv är hon förälder. Anhörig kan ju även vara ens partner, barn, vän eller arbetskamrat. Det var många som kände igen känslan som författaren av dikten beskrev. Att känna oro och rädsla som anhörig är ganska vanligt.

För att få höra hur andra ser på detta hade föreningen bjudit in Robert, som har haft typ 1 diabetes sen 2015 och hans sambo Cecilia. De berättade om deras liv tillsammans och hur man som anhörig kan hantera sin oro. De träffades för 1,5 år sedan och då gjorde Robert klart för Cecilia att det var hans sjukdom och att hon inte behövde ha koll på allt. Cecilia är utbildad sjuksköterska men har inte jobbat som det på länge och diabetesvården har förändrats sen hon tog sin examen. Cecilia ville ha lite koll på Roberts diabetes för att känna sig trygg, men då måste den anhörige få access till sjukdomen och det fick Cecilia till slut. Nu tycker Robert att det känns bra att hon har lite koll.



Cecilia pratade även om generella råd vid oro och det är väl så att det man är mest orolig för nästan aldrig händer. Det Cecilia funderade på i början när de nyss hade träffats var "vilket ansvar hamnar på mig", det fanns även en oro för följsjukdomar om man inte sköter sig men vad betyder "sköta sig". Om hon lagar någon mat som gör att blodsockerkurvan svänger snabbt funderar hon ibland på hur mycket är hon då skyldig till detta. Ja det finns många funderingar och det gäller att hitta en bra balans mellan omsorg och tjat.

De tränar även en hel del tillsammans och då är det en väsentlig skillnad hur fort de blir färdiga för avfärd. Cecilia behöver bara ta på sig kläder och skor medan Robert måste tänka lite mer. Förutom att ta på sig kläder och skor måste han kolla blodsockret, vart ligger det nu och vad händer om 1 timme eller 2 timmar, ta med sig blodsockermätaren, insulin, druvsocker, frukt eller något annat ätbart.

Många kände nog igen sig i dessa funderingar men alla är vi olika och upplever det här med diabetes på olika sätt, vare sig man har diabetes själv eller är anhörig. Ett stort tack till Robert och Cecilia som ville delge oss sin diabeteshistoria.

/Ulrika Emanuelsson, Foto: Anna Forsberg

En kväll med Diabetesföreningen i Bredbyn

Föreningen bjöd in till en träff i Bredbyn för de med typ 2 diabetes och deras anhöriga en onsdagskväll i mars. Det var cirka 25 stycken som kom och lyssnade till diabetessköterskan Anna Forsberg från diabetesmottagningen på Örnsköldsviks sjukhus.

Diabetes är en sjukdom som följer med dygnet runt, året om, den tar aldrig en paus. En ständig följeslagare där beslut måste tas fortlöpande. Anna beskrev skillnaden mellan typ 1 och typ 2 diabetes, då främst att typ 1 är insulinkrävande från start medan behandling av typ 2 vanligtvis startas med kost och motion och där man har möjlighet att påverka själva utvecklingen av förloppet.



I dagens samhälle där vi många gånger har mycket stress omkring oss, inte tar oss tid att göra maten från grunden och utesluter den vardagliga motionen, blir det lätt att kilona smyger sig på. En viktuppgång som vanligtvis är en del i utvecklingen av typ 2 diabetes och som påverkar kroppen negativt, genom att skapa en insulinresistens, dvs ett motstånd mot det egna insulinet. Anna poängterade vikten av att hitta ett motions sätt som blir av och att använda nyckelhålsmärkt mat. Våra gener kan vi inte påverka men vad livsstilen beträffar kan vi göra bra val.

Efter fikat var det dags för Marie Boström som till vardags arbetar som diabetessköterska på hälsocentralen i Bredbyn som berättade om hur hon arbetar där. Marie önskade att hon skulle ha mera tid för diabetespatienterna men den akuta verksamheten går alltid före. Det konstaterades att typ 2 diabetes ökar och den kommer allt längre ner i åldrarna och det beror mycket på hur vi lever idag.

Efter den avslutande frågestunden där frågor ställdes till båda diabetessköterskorna avrundade Diabetesföreningens ordförande Lars Persson denna kväll och tackade för oss.

/Ingela Johansson, Foto: Lars Persson

Meja berättade om sitt gymnasiearbete på vårt årsmöte!



Den 19:e mars hade föreningen sitt årsmöte och till ordförande för årsmötet valdes Anna-Britta Åkerlind och till sekreterare valdes Elisabet Persson. Verksamhetsberättelsen för 2019 och den ekonomiska rapporten för 2019 godkändes av medlemmarna som beviljade styrelsen ansvarsfrihet. När det gäller val av ledamöter så blev det omval av ordförande Lars Persson samt omval av Anna Forsberg, Maria Nyberg och Kristina Grundström. Föreningens föräldrarepresentant Linda Kristiansson hade av sagt sig sitt uppdrag och det blev ett nyval av Tove Joelsson på denna post. Hon får hjälp av två nya barn- och föräldrarepresentanter Maria Moberg och Annika Gustafsson.

I dessa Corona tider har föreningens föreläsningar tagit paus men vi tar nya tag till hösten.

Som det ser ut nu kommer vi att genomföra Diabetesloppet som planerat den 16 maj, men som sagt tiden får utvisa vad som händer framöver.

Efter mötet serverades det kaffe och goda smörgåsar. Under fikastunden presenterade Meja Karlström sitt specialarbete från gymnasietiden. En intressant dragning där hon berättade om sina intervjuer med ett antal lokalföreningar och även med representanter från kansliet/förbundsstyrelsen i Stockholm. Hon var glad att kunna konstatera att inga andra föreningar har så mycket aktiviteter som riktar sig till allmänheten som Örnsköldsviksföreningen. Här jobbas det aktivt för att sprida kunskap om sjukdomen och för att samla in pengar till diabetesforskning.

Under 2019 har vi haft möjlighet att skänka 75 000 kr till diabetesforskning genom våra insamlingsaktiviteter, Diabetesloppet, golftävlingen "Blå Ringen" samt Diabetesgalan, tack till alla som har varit med och bidragit till detta.

Ett stort tack till Anna-Britta Åkerlind som satt som årsmötesordförande och till Meja Karlström som kom och berättade om sitt gymnasiearbete samt ett stort tack till Linda Kristiansson för gott samarbete alla dina år i styrelsen och ett sista tack till alla medlemmar som kom på årsmötet.

/Ulrika Emanuelsson, Foto: Linda Kristiansson

Extra riksstämma



Den 9-11 mars hade Svenska Diabetesförbundet kallat till extra riksstämma som genomfördes digitalt. Det som var på agendan var fyllnadsval av förbundsordförande samt fem ledamöter till förbundsstyrelsen. När hela röstningsförfarandet var klart hade Thomas Löfvenius från Gävle blivit vald till förbundsordförande och föreningens Lars Persson hade blivit invald som ledamot. Nästa ordinarie riksstämma är 2021.

Diabetesloppet den 16:e maj till förmån för diabetesforskningen

Pga rådande läget gällande covid -19 så har vi gjort lite ändringar kring arrangemanget av årets Diabeteslopp. Vi planerar för loppet fast vi kan med kort varsel behöva ställa in det och bara köra ett virtuellt lopp om Folkhälsomyndigheten kommer med nya direktiv.

Som tidigare år är platsen Höglandssjön och starten sker nedanför Högglundsparkeringen närmast Gimåtbron. Starten är rullande och vi har förlängt tiden till 10.00 -14.00.

Anmälan sker på plats och avgiften på 50 kr betalas helst med swish eller kontant. Vi kommer att avgränsa platsen för anmälan och uppmana alla att hålla avstånd till varandra.

Du kan även delta Virtuellt, dvs gå, jogga, spring var du vill, swisha minst 50 kr till nr 123 147 86 01 (Örnsköldsviks Diabetesförening) och märk betalningen med DL20. Du får gärna lägga upp ett foto på din aktivitet på facebook "Diabetesloppet 2020".

Alla som betalar deltar i ett lotteri med fina vinster från våra sponsorer. Vi ringer upp vinnarna!

Hoppas ni vill hjälpa oss så att vi höjer årets insamlingsbelopp till Diabetesfonden, trots ett år som detta!

Golftävlingen "Blå Ringen" 14:e juli till förmån för diabetesforskningen

Förhoppningsvis kommer Puttom golfklubb även detta år att arrangera en golftävling i golfveckan tisdagen den 14/7 till förmån för Diabetesforskningen, men just nu i skrivande stund så avvaktar vi rådande läge gällande covid-19.

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 6 personer som finns tillgängliga under dagen för att representera föreningen, så hör gärna av er till Anna Forsberg 0730-51 70 70, för planeringen har redan börjat!

Alla är hjärtligt välkomna!

"Promenera tillsammans" Hörnsjön runt i augusti

Kom med och gå, strosa, flanera, spatsera eller kanske power-walka runt Hörnsjön (Varvsberget).

I mitten på augusti startar vi upp med dessa promenader en dag i veckan på dagtid. Mer information kommer i nästa utskick av Diabetesnytt och se även annons i tidningen 7. Efteråt blir det ett lättare fika, ta med egen mugg.



Ingen anmälan eller avgift. Din kompis är också välkommen! Hoppas vi ses! /Kristina Grundström

Sommarläger

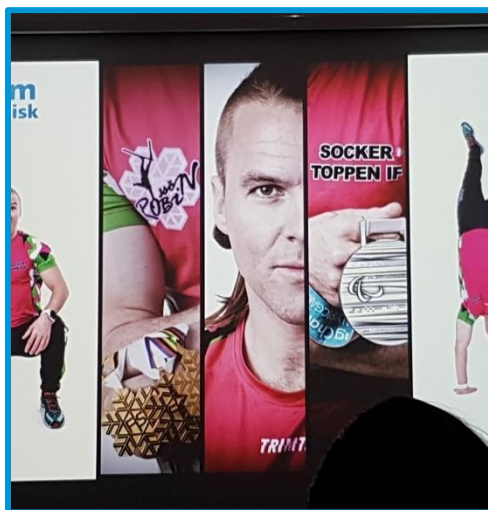


Nu är det snart dags att anmäla sig till årets upplaga av Länsföreningens sommarläger, som i år är **vecka 33, mellan den 10:e och den 13:e augusti**. Lägret är till för dig som är född mellan 2006 och 2012. Vi håller som vanligt till på idylliska Utviksgården beläget vid Norafjärden, Höga Kusten. Vi kommer att bada, paddla, fiska, skratta, leka, spela, spexa och mycket mer i dagarna fyra. Kostnaden för lägret är 800 kr och medlemskap i Diabetesförbundet för deltagande barn är ett krav. **Anmälan senast den 12:e juni, först till kvarn.**

För att lägret ska bli av behöver vi föräldrar som kan vara med som lägerföräldrar och/eller föräldraledare. Det innebär att man hjälper till med matlagning, städning, aktiviteter mm och att man tillsammans med andra föräldrar/ledare ansvarar över våra barn under lägret.

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

Föreläsning om "Nya tider – nya metoder vid träning för dig med typ 1"



I samarbete med Rubin Medical och Diabetesmottagningen så bjuder vi in till en föreläsning om Diabetes typ 1 och fysisk aktivitet – Stabilt blodsocker under träning och tävling.

Kvällens föreläsare är Robin Bryntesson, framgångsrik skidåkare med typ 1 diabetes, Stig Mattsson, dietist och kostrådgivaren vid Sveriges Olympiska kommitté och Sofia "Diabetesia" Larsson, som pratar om sin diabetesresa och tekniska hjälpmedel.

När: 9 september 2020

Tid: 17.00 med utställning, 17.30-21.00 föreläsning

Var: Elite Plaza Hotel, Örnsköldsvik

Anmälan senast den 31/8 2020 till monica@rubinmedical.se

Tänk på att komma i god tid då dörrarna stängs vid starttid. Först till kvarn, begränsat antal platser.

Varmt välkomna!

Informationsträffar för typ 2:or utanför centrum

Eftersom vi blev tvungen att ställa in informationsträffarna om typ 2 diabetes i mars både i Husum och Björna pga coronaviruset, så kommer vi att göra ett nytt försök till hösten.

Se nästa utskick av Diabetesnytt samt annons i tidningen 7. Under träffarna deltar Hälsocentralens diabetessköterska Annika Sjöström tillsammans med Anna Forsberg, diabetessköterska på medicinmottagningen, Örnsköldsviks sjukhus.

Projektet "Chans till dispens"



I tidningen Allt om Diabetes, nr 1 2020 finns en artikel om att många med diabetes får körkortet indraget pga att man inte klarar synkraven. De flesta skulle få behålla sitt körkort om bedömningen var rättvis menar synpedagog Krister Inde, projektledare för "Chans till dispens". Projektet har utvecklat en ny metod för att träna och testa om bilförare med synnedsettningar är osäkra i trafiken eller inte.

19 deltagare med diabetes, stroke och glaukom fick träna ögonrörelser och bilkörning samt göra förarprov, både i simulator samt med körlärare på bana. 14 av 19 blev godkända. De vänder sig emot att ett fyra-minuters synfältstest som görs med statisk blick rakt fram får ha en så stor påverkan på människors liv som ett indraget körkort har.

Krister hoppas att denna metod ska kunna användas som underlag av alla som vill söka dispens för att få körkortet tillbaka. Transportstyrelsen håller precis på att se över körkortskraven för syn och diabetes.

Det finns mycket intressant att läsa om detta projekt på <https://ctdkalmar.se/>. Vill du hellre ringa så kan du kontakta projektledaren Krister Inde 070-573 42 01.

Den 7:e april -20 presenterades det på transportstyrelsens hemsida att godkänt simulatorprov är inte skäl till dispens. <https://transportstyrelsen.se/sv/Nyhetsarkiv/2020/godkant-simulatorprov-inte-skal-till-dispens/>

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 Lars Persson i styrelsen på mobilnr 073-830 36 46 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 Lars i första hand eller någon annan i styrelsen.

Tack för er gåva!