

Diabetesnytt

Nr 3, 2018



Hej på er alla nya och gamla medlemmar!

2018 har rivstartat med tre häftiga föreläsningar, årsmöte, hockeykväll för barn och en föräldraträff. Styrelsen jobbar nu intensivt med planering inför Diabetesloppet den 5 maj runt Högländsjön, väl mött där! Det planeras även för att vi skall vara delaktig i arrangerandet av en golftävling på Puttom med syfte att samla in pengar till diabetesforskning.

Under året som gått har vi ökat vårt medlemsantal långt över det jag har kunnat drömma om. Vi kommer att fortsätta vårt arbete i samma anda när det gäller medlemsvärning och föreläsningar. Vi har mycket framför oss och vi ser gärna att ni som har idéer och möjlighet att vara med och hjälpa till i olika sammanhang hör av er till oss i styrelsen. Vi jobbar även med förberedande arbete runt Riksstämman. Enhetlig medlemsavgift kommer troligen att vara en stor diskussions/beslutspunkt på stämman.

I år liksom tidigare år har Länsföreningen planerat för ett barnläger på Utviksgården under vecka 33. Inbjudan kommer att skickas ut inom kort. Det planeras även för ett ungdomsläger dit medlemmar från hela regionen, Västernorrland, Jämtland/Härjedalen, Gävleborg och Dalarna kan anmäla sig. Hoppas vi ses på någon av våra aktiviteter!

Ordförande Lars Persson

Inspiration för rätt kost & motion

Till Diabetesföreningens andra föreläsningsträff för året den 27 februari på Café UH, var Anette Svensson, dietist vid Örnsköldsviks sjukhus tillsammans med Gun Nordfjell, inspiratör och livsstilscoach, inbjudna för att inspirera och entusiasmera kring de ständigt aktuella ämnena kost och motion – livsviktigt oavsett om man har diabetes eller inte!



Kommande aktiviteter

2018-05-05

Diabetesloppet

2018-05-18-20

Riksstämman

2018-07-17

Golftävling på Puttom

2018-09-25

Föreläsningsserien

2018-10-30

Föreläsningsserien

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

Adressändring

Kom ihåg att anmäla adressändring till kassören.

Anette introducerade oss i ett urval av aktuella dietmetoder och konstaterade att alla visserligen kan ge viktsänkning, men det gäller att hitta den metod som passar oss bäst för att må bra. Istället illustrerade Anette Livsmedelsverkets talande bild med symbolik från trafiksignalljus:

GRÖNT = MER AV: Grönsaker, frukt och bär, fisk och skaldjur. Nötter och frön, rörelse i vardagen

GULT = BYT TILL: Vitt bröd TILL fullkorn, Smörbaserade matfetter TILL växtbaserade och oljor, Feta mejeriprodukter TILL magra mejeriprodukter

RÖTT = MINDRE AV: Rött kött och chark, salt, socker, alkohol. Kostens kvalitet är också ett nyckelord och Anette rekommenderade att välja nyckelhålmärkta produkter samt variation i kosten – då behövs sällan kosttillskott och avrundade med budskapet: "Det är bättre att äta nästan rätt än helt fel".

Gun Nordfjell och hennes företag "Lev & Gå" samt "Jajamen" har blivit ett begrepp i Ö-vik och startat en folkrörelse inom motionsområdet. Hennes redskap har främst blivit BungyPump träningsstavar, som hon demonstrerade och visade hur de även kan användas som ett allsidigt träningsverktyg, förutom som gästavar.

Vi fick även göra en tänkvärd fysisk övning, som visar vikten av rätt, positiv kroppshållning med bröstet ut och magen in samt ett leende på läpparna, vilket innebär att det genast blir lättare att tycka om oss själva. Gun associerade också till flygets säkerhetsinstruktion kring användning av syrgasmaskar vilket i detta sammanhang blir följande omskrivning: "tyck om dig själv först och hjälp sedan alla andra". Guns motto har blivit: "man ska träna för att bli gammal" och hennes mål är att få folk att må bra och hitta tillbaka glädjen i livet. Att sätta upp mätbara mål för sin träning är livsviktigt – vi har bara ett liv, skjut inte upp starten att komma igång!

/Lars-Gunnar Lundin

Årsmöte

Den 14 mars samlades ett 20-tal medlemmar till trivsamt årsmöte på Café UH. Ordförande Lars Persson öppnade mötet, hälsade välkommen, samt höll presentation över bortgångna medlemmar. Årsmötesförhandlingarna sköttes för 4:e året i rad på ett förtjänstfullt sätt av kommunalråd Per Nylén och punkterna på dagordningen var snabbt avklarade. I styrelsen omval av ordförande Lars Persson, Anna M Forsberg, Linda Kristiansson, Maria Nyberg, Anna Forsberg och Ingela Holmlund.

Den uppåtgående trenden för medlemmar har fortsatt, vid årsskiftet 348 men det är bara ca 10 % av alla diabetiker i kommunen så arbetet fortgår för fler medlemmar. Årsberättelsen visade på omfattande och engagerande verksamhet och gåvorna till diabetesforskning uppgick till 70 000 kronor. Verksamhetsplanen för 2018 är utmanande med planerade aktiviteterna: Föreläsningsserie med varierande ämnesområden, diabetesloppet 5 maj där intäkterna går till diabetesforskning, träffar med hälsocentraler och föräldrar till barn med diabetes, golfdag, firande av Världsdabetesdagen 14 november med Diabetesgalan m.m.



Per gav efter årsmötesförhandlingarna och fiket en intressant och engagerande lägesrapport över kommunens aktuella aktiviteter:

Ø Ekonomi: Kommunen har under en lång tid haft plusresultat mot budget. För kommunen som helhet + 79 miljoner kronor 2017 och övriga kommunala bolag + 70 miljoner. Målet är 1,5-2 % plusresultat. Flygplatsbolaget går däremot med förlust.

Ø Befolkning & Bygglov Befolkningen: har ökat, den negativa trenden har brutits. Förra året passerade Ö-viks kommun 56 000 invånare, vi får också statsbidrag baserat på invånarantalet. Inte så många nya bostäder har byggts men nått rekord på antalet beviljade bygglov.

Ø Skolor: Stora utmaningar inom skolområdet. Barnantalet har ökat 2016-2017 med 600 i kommunen men antalet elevplatser hinner inte med att ligga i fas. Aktuella byggnationer med bl.a. befolkningsökningen som trigger: a) Nya Anundsjöskolan i Bredbyn b) Platåskolan byggs om till 7-9 skola, färdig 2019. Ganska omfattande renoveringar. c) Förskolor på gång, nämndes ny Ängetskola, Högland tas beslut inom någon vecka och senare står Domsjö på tur. Ambitionen är att fasa ut och ersätta nuvarande "paviljong-lösningar". d) Vårt mål är att stäva efter att vara en av Sveriges bästa skolkommuner och avseende legitimerade lärare ligger vi bra till. Mycket av vakanserna löses med hjälp av pensionerade lärare.

Ø Övriga boenden: Nybygget (vård och omsorgsboende) i Själevad – invigning i april detta år, sedan står Sidensjö på tur. Mogårn töms som vård- och omsorgsboende, flyttas delvis till Nybygget i Själevad. Dessutom nytt LSS boende i Kroksta och ett barn- och korttidsboende. Behovet som styr byggandet – inte åldern. I budgeten avsätts varje år ca 60 miljoner till underhåll av fastigheter/skolor.

Ø Arbetslösheten: Arbetslösheten sjönk under 2017 med 2 % eller 100 personer upp till 24 år. Satsning på sommarjobb och särskilda ungdomsjobb till de som är yngre än 25 år. Kommunen ligger bra till avseende "extra tjänster" – till nyanlända och de som varit arbetslösa länge, 100 st. Detta är en nationell satsning. Men det finns mer att göra!

Ø Tryggheten i kommunen: Enligt en färsk ranking är Örnköldsvik en av Sveriges tryggaste kommuner. Ett värdefullt tips kom från en av årsmötesdeltagarna att installera belysning vid återvinningscentralerna, men Per informerade att det tyvärr inte är kommunens ansvar (Miva) utan detta ligger på förpackningsindustrin. Kommunen äger nämligen inte fastigheterna där återvinningscentralerna är belägna. Diskussioner förs dock att Miva i en framtid kanske kan ta över detta ansvar.

Ø Utbyggnad av fiber: Utbyggnaden av fiber fortgår. Pengar finns avsatta för landsbygden, men det är många inblandade, det gäller att bygga ihop orterna och det går ibland trögt att få fibern installerad in till berörda fastigheter. Fortfarande är ambitionen att det nationella målet skall nås = 90 % av alla i hela Sverige år 2020 ska ha tillgång till fiber.

Ø Infrastruktur: Förra året var det ett rekordår för satsningar på infrastrukturen där Per nämnde ny bro i Husum (blev dyrare än beräknat), Gimåtbron som nu är klar, reparation av stadskajen samt vägreparationer.

Ø Arrangemang: Vi har nyss haft Melodifestivalen igen och Landsbygdsriksdagen och O-ringen ligger framför oss. Vi räknar med att alla partiledare ska komma till Landsriksdagen – f.n. fattas två men kommunen jobbar på dem! O-ringen räknar med ca 25 000 som kommer – dubbelt så många som bor i centrala staden.

Ø Tågproblematiken: Vinterns komplexa väderlek med rekordmässiga snömängder, många viltolyckor med inställda tåg och tågförseningar som följd har orsakat stor irritation, inte minst bland pendlarna mellan Örnsköldsvik och Umeå, som i värsta fall inte kan fortsätta arbeta och pendla inom regionen. Flera årsmötesdeltagare frågade Per vad kommunen gör i frågan eftersom det tyvärr har visat sig att framförallt de nyinköpta tågen till Botniabanan inte klarar av Norrlandsklimatet. Per berättade att kommunen "ligger på" hela tiden men bekräftar att situationen är komplex med så många aktörer "på banan".

Per fick som avslutning en varm applåd för sin insats under kvällen och svarade med ett stort tack att han fick komma!

/Lars-Gunnar & Siw Lundin, Foto Linda Kristiansson

Träff för föräldrar & andra intresserade den 19:e mars!

Även denna gång träffades ett ganska stort gäng med föräldrar på café UH och dryftade frågor som dyker upp när man är förälder eller anhörig till ett barn med diabetes. Det var en stor spridning på barn i olika åldrar som haft diabetes olika länge och behandlas med olika metoder. Det blev mycket prat och utbyte av erfarenheter, precis som syftet är.

/Linda Kristiansson

Hög sannolikhet för utbrändhet

Till Diabetesförningens tredje – och för terminen sista – föreläsningsträff den 27 mars på Café UH, var Caisa Lindström, medicine doktor och kurator på Barn- och ungdomskliniken, Universitetssjukhuset Örebro, inbjuden att berätta om sin avhandling om utbrändhet hos föräldrar till barn med kroniska sjukdomar som diabetes men även vuxna med diabetes. Caisa beskrev hur stress uppstår, dess konsekvenser och återhämtningsprocessen.

Ett 30-tal föräldrar och övriga med anknytning till diabetes, fick lyssna och få bekräftelse på hur komplicerat livet är med diabetes i familjen och hur stor sannolikheten är att negativ stress uppstår, som ofta leder till utbrändhet, men även insikt och tips hur man ska kunna återhämta sig.



Innan Caisa intog scenen berättade Ewelina Petterson, 26 år öppen hjärtigt om sin diabetes, som diagnosticerades vid 4 års ålder. Tonåren var kämpiga med övervakande och kontrollerande omgivning – för vem skulle hon kolla sockret, för läkaren eller henne själv? Trygghet och kontinuerlig hjälp har hon fått av sin bror och kompisar med diabetes och framförallt av diabetessköterskan Anna Forsberg.

Caisa har i sin avhandling konstaterat, med olika undersökningar som bas, att förekomsten av burnout, eller utbrändhet är 36 % hos föräldrar till barn med diabetes jämfört med 20 % hos föräldrar till friska barn. Skillnaden mellan könen är även signifikant där 44 % av mödrarna var utbrända medan enbart 18 % av fäderna. Anledningen anses bl.a. bestå av höga prestationskrav och ett större kontrollbehov av barnets diabetesstatus hos modern.

En delstudie med enbart mammor till barn mellan 1-18 år med diabetes visade på känsla av otillräcklighet, en ständig och pågående omvårdnad och utmaning att släppa på ansvaret. Sammantaget blev mödrarnas upplevelse att de tog på sig ett omöjligt uppdrag, "mission impossible".

Utbrändhet kan även drabba vuxna med diabetes, ofta i en arbetsmiljö med okunskap hur sjukdomen kan yttra sig vid höga eller låga blodsockervärden. Undertecknad med diagnos diabetes typ 1 fick uppleva en sådan oförståelse för sjukdomen hos sina chefer att den ledde till arbetsrelaterat utmattningssyndrom och akut förtidspension.

Sömn, avslappning, fysisk aktivitet och beteendeförändring var det konkreta receptet för återhämtning Caisa gav.

Hon avslutade med vikten av stöd och support – ta hand om varandra och gör det med kärlek och omsorg, men glöm inte bort dig själv!

/Lars-Gunnar Lundin, Foto Anna Forsberg

Diabetesloppet 5:e maj

Nu är det dags för årets upplaga av Diabetesloppet, spring eller promenera till förmån för Diabetesforskningen. Som tidigare år är platsen Högländssjön och starten sker nedanför Hägglundsparkeringen 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 18 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 2018" eller kontakta någon i styrelsen om du har funderingar!

Väl mött!

Golftävling till förmån för Diabetesforskningen

Puttom golfklubb kommer att arrangera en golftävling i golfveckan tisdagen den 17/7 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 13:e och den 16:e augusti. Lägret är till för dig som är född mellan 2005 och 2008. 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/dccb0544b12546878d7b9f408c600a9e/sommarlager-2018-anmalningsblankett.pdf>

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

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 25: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 medlemsavgiften, ickemedlemmar betalar 50 kr per föreläsning på plats.

Anmälan görs senast den 20:de varje månad till orskoldsvik@diabetes.se eller telefon 073-8303646 (Lars) efter 17.30.

7Anna & 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. 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!