

Diabetesnytt

Nr 3, 2019



Kommande aktiviteter

2019-09-24

Cafékväll på café Himmel & Pannkaka.

2019-10-29

Föreläsning på café UH – Anhörig, att leva med någon som har diabetes.

2019-11-14

"Världsdiaabetesdagen" - Diabetesgalan på O 'Learys

Kontaktuppgifter

Lars Persson

Ordförande
tel. 073-830 36 46

Ulrika Emanuelsson

Sekreterare, medlemsfrågor
tel. 070-668 07 69

Karl G Wiklund

Kassör
tel. 070-629 56 35

Bengt Sjölin

Medlemsvård, medlemsfrågor
tel. 070-548 02 12

Adressändring

Kom ihåg att anmäla adressändring till Förbundet.
Tel: 08-564 821 00

Hej!

Nu är det snart höst igen, fast i skrivande stund är det faktiskt 22°C vid kusten och kanske varmare i inlandet.

I detta nummer kan ni läsa om föreningens lyckade vår- och sommaraktiviteter som Diabetesloppet med ca 300 deltagare och golftävlingen "Blå ringen" med ca 100 deltagare. Vi har också blivit inbjuden till Odd Fellow, som har gjort en insamling till barn och ungdomar med diabetes. Där fick vi ta emot en gåva på 20 000 kr som vi är mycket tacksamma för. Vi har även detta år fått ett fint brev från Irma som har varit på "Sockertoppen".

Det som är ledsamt för oss är att vår kassör och medlemsansvarige Lars-Gunnar Lundin har av sagt sig sitt uppdrag pga. sjukdom. Vi tackar Lars-Gunnar för hans engagemang och för ett fint samarbete de fyra åren i styrelsen och skickar många styrkekramar till dig och din familj.

Vi välkomnar därmed vår nya kassör Karl G Wiklund som har tagit över uppdraget fom den 20 juni. Medlemsfrågor och medlemsvård kommer att skötas av Bengt Sjölin och Ulrika Emanuelsson.

Nu ser vi fram emot höstens aktiviteter med en cafékväll, en föreläsning och inte att förglömma Diabetesgalan 14 november!

Hoppas vi ses – Styrelsen!

Medlemskategorier

Som vi tidigare informerat om så 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 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 om förändringen, besök <https://www.diabetes.se/medlemskapFAQ>. Källa: Diabetesförbundet.

Femårsjubileum för Diabetesloppet



Foto Ingela Johansson

Lördagen den 4 maj var det åter dags för Örnsköldsviks Diabetesförening att anordna "spring eller promenera" aktiviteten Diabetesloppet, där behållningen oavkortat går till Diabetesförbundets forskningsfond och programmet "Life for a child", som hjälper barn i utvecklingsländer med vård och medicin.

Det är femte året vi arrangerar Diabetesloppet och Gideå Blås med kapellmästare Sune Petterson och sin 10-mannaorkester såg verkligen till att förhöja stämningen jubileumsåret 2019.

Arbetsgruppen startade planeringen redan i februari genom att preparera sponsorer och gåvogivare samt publicera Diabetesloppet 2019 som ett event på Facebook.

Konceptet bygger på att man vid startplatsen betalar 50 kr per person och får då möjlighet att svara på ett dussin kluriga och aktuella diabetesrelaterade frågor placerade längs den 4 km långa sträckan runt Högländssjön med ett tjugotal fina priser för de som "kryssade" mest rätt. Frågorna fanns också vid START/MÅL för att de som verkligen ville springa inte behövde stanna upp för att svara på tipsfrågorna.

På Facebooksidan presenterades vinsterna i diabetes quizet och intresserade fick sina frågeställningar om arrangemanget besvarade, som t.ex. att det går alldeles utmärkt att ta sig runt med barnvagn, rullstol eller cykel.

Vinstlistan var som vanligt attraktiv, som ett par Ray-Ban solglasögon från trogne gåvogivaren Greens Optik.

Förstapristagare med 12 rätt blev Anna Lundgren, initiativtagare till Diabetesloppet tillsammans med Michelle Grundström, som de startade 2015 i form av ett projektarbete under gymnasietiden.

Vi passade också på att dela ut informativa broschyrer från Diabetesförbundet samt bjöd deltagarna på bananer och uppfriskande vatten. Siw Lundin Foto Lars-Gunnar Lundin



Diabetesloppet tjäna flera vällovliga syften:

- 1) Insamling till förmån för diabetesforskning och hjälp till barn i utvecklingsländer
- 2) Möjlighet till motion och trevlig samvaro för hela familjen
- 3) Information och kunskapspridning inom diabetesområdet
- 4) PR och marknadsföring för Diabetesföreningen i Örnsköldsvik

Närmare 300 deltagare mötte upp, trots det mycket kyliga och opålitliga majvädret.

Vi uppnådde ett insamlingsbelopp på ca 25 000 kronor och när vi summerar alla fem år har vi bidragit till diabetesforskning och stöd till utsatta barn i världen med totalt 150 000 kronor inklusive tillskott från lokalföreningen. Tack alla som medverkat till det fina resultatet och vi är redan nu i startgrupparna inför 2020 års Diabeteslopp! // Lars-Gunnar Lundin



Gideå Blås - Foto Lars-Gunnar Lundin

"Det är inte bara att träna när man har diabetes....."

Torsdagen den 9:e maj tog fyra idrottsintresserade från Diabetesföreningen i Ö-vik bilen till Umeå, för att lyssna till dietist Stig Mattson och energiknippet Robin Bryntesson, som är en framgångsrik skidåkare med typ 1 diabetes.

Stig Mattson började kvällen med genomgång av kroppens fysiologi. Vi fick klart för oss att det inte bara var att träna utan vikten av att veta när man ska träna i förhållande till senaste måltiden, hur muskelfyllnaden är mycket beroende på vad man gjort dagen innan, hur mycket aktivt insulin man har i kroppen och om man har haft någon känning av lågt blodsocker tidigare under dagen. Mycket illustrativa bilder med muskelfyllnad, borgsskalor och intag av gram kolhydrater visades för att ge förslag på hur man ska planera sina träningspass.

Träningsstid	Riktlinjer kolhydratintag och träning Vid diabetes typ 1	
	Blodsocker	Max prestationsförmåga
30-75 min	Kolhydratintag → Balansera "aktivt insulin"	Små mängder eller munskölj
1-2 tim	≥ 40 g kolhydrater + reduktion av insulin	30-60 g kolhydrater / tim
2-3 tim	≥ 40 g kolhydrater + reduktion av insulin	60 g kolhydrater / tim
> 2,5 tim	≥ 40 g kolhydrater + reduktion av insulin	90 g kolhydrater / tim



Efter pausen, där vi bjöds på kaffe och frukt, intog Robin Bryntesson scenen. Med sin energi fick han oss alla i rörelse och när vi åter landat på våra stolar berättade han själv om när han fick diabetes och hur han upplevde detta. Vikten av att våga prova nya saker är inget Robin drar sig för.

Robin har lagt mycket tid på läger för barn och ungdomar med diabetes för att visa att man visst kan träna på en hög nivå trots att man har diabetes vilket var information han själv saknade när han fick diabetes.

Varje dag inför träning ställer han sig frågan: Vad är jag idag och vad gjorde jag igår? Frågor som underlättar att tänka igenom innan dagens träningspass. // Text & foto Anna Forsberg

Odd Fellow stöttar Diabetesföreningen

Den 14:e maj var föreningen inbjuden till Odd Fellow logen nr 54, Per Abraham Örnsköld, där vi fick berätta lite om föreningen och om sjukdomen diabetes. I samband med detta fick vi ta emot en gåva på 20 000 kr som de hade samlat in och det är vi mycket glada och tacksamma för. Tanken är att denna gåva ska gå till föreningens barn- och ungdomsverksamhet.



Foto: Tidningen 7

Nu ska vi försöka hitta på något extra roligt för

våra barn och ungdomar. Har du något förslag så hör av dig.

Vid utdelningen deltog föreningens ordförande Lars Persson och Linda Kristiansson och logen representerades av Urban Johansson, Sven Lundgren och initiativtagaren till insamlingen Ragge Söderberg. //Linda Kristiansson

Sommarlägret "Sockertoppen"



Hej

Jag heter Irma Karlström är 15 år och har varit på Sockertoppen för 3:e året i rad. I år var det i Grytan utanför Östersund i slutet av juni, vi var ca 50-60 stycken tror jag. Vi var den största "stora" gruppen genom alla år (14-17 år).

Det var intensiva dagar med mycket aktiviteter, god mat och jag rekommenderar kockens bröd.

Vi fick åka ATW, vattenskidor, testa trampbåtar och paddle board. Vi åkte även skidor i tunneln.

Det gällde att hålla koll på sitt blodsocker speciellt vid de mer krävande aktiviteterna. Det var enormt fina kompisar, jättesnälla, knasiga och busiga ledare. Robin Bryntesson är det full fart på dygnet runt, det finns inget som stoppar den mannen 😊.

På lägret får man lära sig nya och bra saker kring diabetes som man inte tänkt på innan.

Jag vill verkligen åka igen och rekommenderar detta för alla barn och ungdomar som vill lära sig mer om diabetes, få nya vänner och utmana sig själv.



Foto: TW Media

Mvh

Irma Karlström

Ansökan om bidrag till lägeravgiften

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

Golftävlingen "Blå ringen" till förmån för forskning



Foto: Linda Kristiansson

Blå Ringen Tee Time – till förmån för diabetesforskningen spelades tisdagen den 16 juli på Puttom golfklubb för andra året i rad. Vi i Örnköldsviks Diabetesförening är otroligt glada att vi tillsammans med Puttom får göra detta under deras årliga golfvecka i juli.

Under tävlingsdagen fanns styrelsen på plats för att vara behjälpliga under tävlingen samt dela ut startpaket och informera om diabetes.

Vi fick även ett trevligt besök av Thomas Löfvenius, representant från Svenska Diabetesförbundet.



Foto: Maria Nyberg

Det var en fantastisk dag med både nöjda arrangörer och deltagare, trots vind i håret, i alla fall på styrelsens kvinnliga representanter. Agneta Näslund vann damklassen och Kent Sjölander vann herrklassen. Förutom äran så delades det ut priser från föreningen i form av glas och glasskålar med motiv av en blå golfboll. Det bästa med dagen var att 21 500 kr samlades in till Diabetesfonden som stödjer forskning kring alla typer och aspekter av diabetes.

Ett stort tack till alla som deltog under tävlingen samt till Puttoms golfklubb för denna möjlighet!



Foto: Puttom Golfklubb

Föreläsning/Cafékväll

Nu fortsätter höstens aktiviteter med två olika arrangemang. Det ena är en cafékväll och den andra är en föreläsning. DU är välkommen på båda oavsett vilken typ DU har eller om DU är anhörig. Kom och låt dig inspireras!

24/9 Cafékväll på café Himmel & Pannkaka, Fabriksgatan 25 B, Örnköldsvik. Tid 18:00-20:00.

Vi träffas över en kopp kaffe och funderar på livet med diabetes. Vid varje bord finns en liten fråga man kan utgå ifrån, så man håller den röda tråden diabetes.

29/10 Föreläsning på café UH, Lasarettsgatan 9, Örnsköldsvik. Tid 18:00-20:00.

Anhörig, att leva med någon som har diabetes.

Som partner är du med på hela resan genom sjukdomen. Att känna mer oro än den som är drabbad är inte ovanligt. Kom och lyssna på Cecilia och Robert som bor tillsammans, tränar en hel del tillsammans och njuter av varandras sällskap.

Se även bifogat program! Observera att det är på två olika ställen! Diabetesföreningen bjuder på fika.

För mer information kolla på hemsidan, www.diabetes.se/ornskoldsvik eller på vår facebook-sida, <https://www.facebook.com/ornskoldsvikdiabetesforening/>

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

Världsdabetesdagen - Diabetesgalan 14 november 2019



Ordförande Lars Persson på Diabetesgalan 2018

För tredje året i rad kör Diabetesförbundet och NENT den tv-sända Diabetesgalan till förmån för diabetesforskningen. Den 14:e november är det alltså dags igen med Peter Jidhe, Molly Sandén och Isabel Adrian som värdar för galan.

För oss i Örnsköldsviks Diabetesförening har det också varit två lyckade galor med trevlig samvaro, god mat och vi har skänkt 22 000 kr till Diabetesfonden som stödjer forskning kring alla typer av diabetes.

Även detta år bjuder vi in ER till att följa den direktsända galan på O 'Learys med middag och trevlig gemenskap. Så boka in detta datum redan nu så återkommer vi med mer information längre fram.

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!