

# Diabetesnytt

Nr 4, 2018



## Kommande aktiviteter

**2018-09-25**

Föreläsningsserien – Att se möjligheter – typ 1 diabetes

**2018-09-28-30**

Regionkonferens i Östersund

**2018-10-30**

Föreläsningsserien – Fråga doktorn – typ 2 diabetes

**2018-11-14**

Världsdabetesdagen

Hej på er alla nya och gamla medlemmar!

Nu är det återigen höst efter den otroligt varma sommaren. Man ska ju inte klaga men nog har det varit väl varmt och det har ju hållit i sig så länge. Både under Diabetesloppet i maj och under golftävlingen "Blå Ringen" i juli visade vädret upp sig från sin bästa sida. Och det allra roligaste med dessa aktiviteter är att vi har skänkt 51 000 kr till diabetesforskningen. Ett stort tack till er alla som har bidragit till detta.

Några av våra barn & ungdomar har varit på diabetesläger i sommar. Här nedan berättar 14-åriga Irma om sin upplevelse och vår kassör Lars-Gunnar berättar om besöket på barnlägret på Utviksgården i Nora.

Nu kör vi igång höstens aktiviteter med föreläsningar i september och oktober, hoppas vi ses!

Du kan även läsa om detta på [www.diabetes.se/ornskoldsvik](http://www.diabetes.se/ornskoldsvik) eller på <https://www.facebook.com/ornskoldsvikdiabetesforening/>

Har du förslag på någon föreläsare eller har någon annan idé så tveka inte att höra av dig till någon i styrelsen. Vi tar tacksamt emot alla idéer!

/Styrelsen

## Diabetesloppet runt Höglandssjön – en favorit i repris

Lördagen den 5 maj var det åter dags för Örnsköldsviks Diabetesförening att arrangera "spring eller promenera" aktiviteten Diabetesloppet, där behållningen går till Diabetesförbundets forskningsfond och programmet "Life for a child", som hjälper barn i utvecklingsländer med vård och medicin.



## 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.

Arbetsgruppen startade planeringen redan i januari genom att preparera sponsorer och gåvogivare, skapa en attraktiv affisch samt lägga upp Diabetesloppet 2018 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, som är 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.



Ingela Holmlund serverar gratis kaffe och hembakta bullar.



Emma Hörnfeldt, den enda som tippade alla 12 rätt!

På Facebooksidan presenterades vinsterna i vårt diabetes quiz och intresserade fick sina frågeställningar om arrangemanget besvarade, som till exempel att det går alldeles utmärkt för en barnfamilj att promenera med barnvagn. Vinstlistan var attraktiv eller vad sägs om flygresa Örnköldsvik-Stockholm tur och retur eller ett par exklusiva solglasögon? Vi passade också på att dela ut informativa broschyrer och tidningar från Diabetesförbundet, broschyrer för medlemsvärning samt bjöd deltagarna på kaffe med bulle, banan och druvsocker. En fiskdamm med chans att få en Bamsetidning som napp roade de mindre barnen.

#### **Diabetesloppet tjänar 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 Örnköldsvik.



Maria Byström, lycklig vinnare av andra priset – ett par solglasögon

Ett 200-tal deltagare mötte upp, men så hade vi också vädergudarna på vår sida. Vi uppnådde i år ett insamlingsbelopp på cirka 24 000 kronor och om vi summerar alla fyra år har vi kunnat bidra till diabetesforskning och stöd till utsatta barn i världen med totalt över 120 000 kronor inklusive tillskott från lokalföreningen.

Tack alla som bidragit till det fina resultatet och vi är redan nu i startgroparna för att lägga upp strategin inför 2019 års Diabeteslopp!

/Lars-Gunnar Lundin

## Riksstämman 2018

Den 18-20 maj åkte Maria och Lars-Gunnar till Stockholm för att delta på Diabetesförbundets riksstämma som representanter för vår förening. Lars var där som Länsföreningsrepresentant och Linda och Anna var där som föräldrarådsrepresentanter så vi var välrepresenterade från vår förening

På riksstämman sätts det upp mål och regler för hur förbundet ska jobba de kommande tre åren. Den kanske viktigaste frågan i år var valet av förbundsordförande då Fredrik Löndahl inte ställde upp för omval. Till ny heltidsarvoderad ordförande valdes Cajsa Lindberg som har en lång erfarenhet av arbete inom Diabetesförbundet, hon har bland annat varit ordförande för Ung Diabetes. Det valdes också en till stor del ny förbundsstyrelse som skall bistå henne i arbetet.



En annan stor fråga var huruvida alla lokalföreningar inom Diabetesförbundet ska ha en enhetlig medlemsavgift. Det lyftes fram både fördelar och nackdelar och diskuterades hur stor medlemsavgiften i så fall ska vara. Beslut togs att det i framtiden kommer att vara samma avgift oavsett vilken lokalförening du tillhör det kommer dock att finnas olika sorters medlemskap, mer info om detta kommer ni att få när beslutet vunnit laga kraft.

På lördagskvällen hölls en jubileumsfest med anledning av att Diabetesförbundet firade 75 år och Diabetesfonden firade 60 år i år. Vi fick då tillfälle att överlämna vår gåva på 30 000 kr från årets Diabeteslopp. //Linda Kristiansson

## Golftävlingen "Blå Ringen" till förmån för forskning

Tisdagen den 17 juli anordnade Puttomts golfklubb i samarbete med Diabetesföreningen i Örnsköldsvik en välgörenhetstävling på golfbanan i Puttom. Tävlingen arrangerades under Puttomts årliga golfvecka i juli och tilldelades namnet Blå Ringen. Blå Ringen är en internationell känd symbol för diabetes.

Alla intäkter förutom greenfee-avgiften gick oavkortat till Diabetesfonden, som är Diabetesförbundets forskningsfond för typ 1 och typ 2 diabetes.



Noach Flarke, 11 år hade själv samlat in imponerande 2500 kr



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

Dagen bjöd på strålende sol och ca 30 graders värme. Totalt deltog 105 tävlanden och insamlingen blev totalt 21 000 kr till diabetesforskningen. Vinnarna var Åsa Hedlund, damklassen, och Lars Backlund, herrklassen. Förutom äran så delades det ut priser från föreningen i form av glas och glasskålar med motiv av en blå golfboll.

Örnsköldsviks Diabetesförening tackar alla som deltog under tävlingen samt Puttomts golfklubb som möjliggjorde denna fantastiska dag. //Maria Nyberg

## Buskul på diabetesläger i Utvik



Diabetesförbundets motto "diabetes är inget hinder" – och att man kan ha roligt trots sin diagnos – stämmer verkligen överens med aktiviteterna under sommarlägret i Utvik. På idylliska Utviksgården – som ligger vid Norafjärden i Höga Kusten – anordnar Diabetesförbundets Länsförening i Västernorrland varje år i augusti ett fyra dagars sommarläger för barn och ungdomar med diabetes i åldrarna 8 till 13 år. Deltar gör även lek- och ungdomsledare, föräldrar, kökspersonal samt sjuksköterska, totalt ca 25 personer.



Lägret pågick i år mellan 13 – 16 augusti och jag med hustru Siw besökte Utviksgården för att på plats uppleva det intensiva och positiva engagemang, som alla uppvisade och delade med sig av. Lägerchefen och "allt i allo" Andrea Edman från Bollstabruk tog emot och bjöd oss frikostigt att stanna kvar på middag, som bestod av kyckling, pasta och sallad med "nyttiga långa kolhydrater". Andrea har ansvarat för sommarlägret på Utviksgården ett dussintal år och har inga planer på att lägga av. När vi anlände under tisdagseftermiddagen hade lägerdeltagarna varit på utflykt till hotell Höga Kusten vid Hornöberget, där de roat sig kungligt i lekpark, utomhuspool och för åttonde året i rad blev alla bjudna på valfri glass av hotellets frikostige ägare och VD Mats Löfroth.

Vid återkomsten till Utviksgården passade några av ungdomarna på att ta sig ett uppfriskande dopp i Norafjärden medan andra spelade krocket tillsammans med ungdomsledaren och enväldige domaren Tim Piippo från Kramfors, som även han blivit en obligatorisk tillgång på lägret. På frågan vad som var roligast med lägret kom det självklara svaret från Tim: "Att få se barnen ha roligt och kul tillsammans".



På bryggan träffade vi två entusiastiska och trevliga trettonåriga tjejkompisar från Sundsvall, Emma Ignell och Agnes Arnerstedt. Båda två bekräftade hur fantastiskt roligt det var med lägret – att få möjlighet att träffa andra ungdomar med samma diagnos, att få busa, bada, leka och utbyta nyttiga erfarenheter med varandra. Båda har haft diabetes några år och blivit utrustad med moderna tekniska möjligheter att kolla sitt blodsocker, med insulinpump, blodsockermätare kopplat till mobilen m.m. Under de fyra lägerdagarna hinner man med både kanotpaddling, bad, fiske, spex, spel, lek och varierande tävlingar.

Med så många intensiva aktiviteter finns alltid risken att någon gör sig illa eller kommer i obalans med sitt blodsocker. Då känns det tryggt med tillgång till egen sjuksköterska. I år var det Anna Micha från Sundsvall, som glatt bekräftade att inga incidenter inträffat ännu.

Under onsdagen väntade lägrets höjdpunkt – den traditionella såpbandycupen, där lagen spelar ansträngande bandymatcher på såpvattenpreparerad presenning. Redan nu vill flera anmäla sig till 2019 års sommarläger – så roligt är det här på Utviksgården! Och för att årets trettonåringar skall få möjlighet att delta även nästa år har lägerchefen bestämt att utöka åldersspannet att omfatta 8 – 14 år!



//Lars-Gunnar Lundin

## Sockertoppen

I somras deltog några glada ungdomar från Ö-vik på energiknippet Robin Bryntessons roliga läger "Sockertoppen" i Östersund. Här kommer ett brev från Irma som var en av deltagarna:

Mitt namn är Irma Karlström. Jag är 14 år och har diabetes typ 1 sedan sommaren 2016. Jag har varit på Sockertoppen i två år. I år var det i Grytan och ifjol var vi i Idre. Det var roligt att träffa andra ungdomar med samma sjukdom och byta erfarenheter.

Robin som har lägret är jättebra och alla ledarna som är där är riktigt duktiga. Vi får lära oss jättemycket om kost, motion men framförallt att ha kul och inte att sjukdomen ska hindra oss. Vi får lära oss att träning är en av de bästa medicinerna för jämt blodsocker. Vi får känna oss som alla andra och inte att vi sticker ut. Jag hoppas att få åka igen. // Irma Karlström

Om du eller ditt barn är medlem och har varit på diabetesläger i sommar? Då kan du söka bidrag från lokalföreningen. Din ansökan ska vara styrelsen tillhanda senast den 30/9.



## Föreläsningsserien

Nu fortsätter föreläsningsserien med två spännande föreläsningar under hösten. Den ena riktar sig mer till dig med typ 1 och den andra är mer riktad till dig med typ 2. Men DU är välkommen på båda oavsett vilken typ DU har eller om DU är anhörig. Kom och låt dig inspireras!

### **25/9 Att se möjligheter – typ 1 diabetes**

**Sarah berättar om Vättern runt, Ewelina tar oss med till Australien och Robert tar oss med på en löprunda.**

### **30/10 Fråga doktorn – typ 2 diabetes**

**Diabeteskonsult och överläkare Jörgen Nilsson berättar om dagens behandlingsmöjligheter, vad kan du göra själv för att påverka din behandling och hur du ska göra för att nå bästa resultat**

**Se även program i bifogad inbjudan.**

**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](mailto:ornskoldsvik@diabetes.se) eller telefon 070-693 23 74 (Ingela) efter 17.30. //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:*

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!