

Diabetesnytt

Nr 5, 2018



Hej!

I skrivande stund har höstens första föreläsning precis varit. Ewelina och Robert tog oss med på två inspirerande men olika resor. Nästa föreläsning blir den 30/10 och den riktar sig mest till dig med typ 2 diabetes.

På världsdabetesdagen den 14 november arrangerar Diabetesförbundet och NENT (f.d. MTG) den tv-sända "Diabetesgalan" för andra året i rad och vi i Örnsköldsviks Diabetesförening anordnar en egen gala på O 'Learys. Alla är välkomna så ta med dina vänner och bekanta till denna trevliga kväll vars syfte är att sprida kunskap om diabetes och samla in pengar till Diabetesfonden och därmed stötta forskning kring alla typer av diabetes.

Visste du att i dag lever ca 500 000 personer med diabetes och ca 150 000 personer kan vara drabbade utan att veta om det. Här i Örnsköldsviks kommun finns 310 personer med typ 1 och ca 3 000 personer med typ 2. Så med tanke på vårt medlemsantal som visserligen har ökat de senaste åren skulle vi kunna vara många fler medlemmar, för ju fler vi är desto starkare blir vår röst.

Missa inte erbjudandet om julmiddag med Funktionsrätt Örnsköldsvik!

Hjärtligt välkomna på våra aktiviteter önskar styrelsen!

Ny medlemsavgift

På Riksstämman, som är Diabetesförbundets högst beslutande organ, så röstade representanterna från landets föreningar igenom att vi ska ha en enhetlig medlemsavgift i Diabetesförbundet.

Från och med 1 november kommer alla nya medlemmar att erbjudas samma medlemsavgift oavsett var de bor i landet.

Förutom att vi får en jämlig medlemsavgift i hela landet så innebär den nya medlemsavgiften, tillsammans med en ny medlemsmodell, mer pengar ut till föreningarna samtidigt kan Förbundet på ett enklare sätt kommunicera ut medlemserbjudanden mm.

Kommande aktiviteter

2018-10-30

Föreläsningsserien – Fråga doktorn – typ 2 diabetes

2018-11-14

Diabetesgalan på O 'Learys

2018-12-15

Julmat hos Rickard sångkock

2019-01-29

Föreläsningsserien

2019-02-26

Föreläsningsserien

Kontaktuppgifter

Lars Persson
Ordförande
tel. 0660- 37 11 59

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 kassören.

De nya medlemskategorierna som börjar gälla efter 1 november är "Huvudmedlem", "Supportmedlem" och "Barnmedlem". Alla nuvarande medlemmar kommer automatiskt att föras över till de nya kategorierna efter den 1 november.

När det är dags att förnya medlemskapet, vilket sker som vanligt på årsbasis, får medlemmarna information om sin nya medlemskategori och en ny medlemsavgift. Avgiftsförändringen kommer ske under en tvåårsperiod och alla som har en medlemsförsäkring kommer, oavsett ny medlemskategori de tillhör, att få behålla försäkringen fram till och med 31 december 2021 om övriga försäkringsvillkor är uppfyllda.

I samband med lanseringen av enhetlig medlemsavgift kommer vi även att erbjuda möjlighet att betala med autogiro för de som tillhör kategorin "Huvudmedlem".

Under oktober skickar Förbundet ut information till alla medlemmar gällande de nya medlemskategorierna, vad det innebär och vad som kommer hända så läs igenom det noggrant.

Källa: Diabetesförbundet

Konsten att se möjligheter

Tisdagen den 25 september var höstens första föreläsning som Diabetesförbundet hade bjudit in till på café UH. Vi fick ta del av Ewelinas och Roberts berättelser om konsten att se möjligheter, så att man kan göra det man vill fastän man har typ 1 diabetes MEN det krävs noggrann planering.

Ewelina var 19 år när hon och några kompisar reste till Australien för att få sitt livs äventyr. Hon frågade om hon kunde få ta del av sin kompis packlista men insåg snabbt att det var bäst att göra en egen, det var ju så mycket diabetesrelaterade saker som skulle med eftersom hon skulle vara borta i drygt två månader, tex kanyler, slangar, insulin till pumpen, extra insulinpennor, blodsockermätare, glukagonspruta, dextrosol mm. Men hon tvekade aldrig att åka och packade sina väskor och för säkerhetsskull blev det tre väskor med handbagage i fall något skulle bli stulet.

Efter en lång resa med fem olika plan så var de framme på flygplatsen i Sydney och där blev hon nervös för första gången, Australiens gränsbevakning är ju rätt sträng och har man sett tv-programmet "Gränsbevakarna Australien så förstår man nervositeten. Hon fick fylla i ett frågeformulär med bla frågor som "Have you used any illegal or legal drugs during the last 12 months? Do you have any sharp objects that could hurt you or others?" Nu skulle hon passera med sitt insulin och sina kanyler mm. Ewelina beslutade att svara ja på frågorna och fråga kontrollanterna och allt gick bra, hon kunde pusta ut och starta det stora äventyret.

Det första stoppet var stora Barriärrevet och planen var att dyka. Hon hade kollat med sjukvårdspersonal hemma och på resesidor där alla sa att det var okej att dyka med diabetes så länge man inte går djupare än 12 meter, men trots detta så sa guiden att om man tar medicin regelbundet så måste man pausa den i minst 24 timmar innan att dyk...som ni förstår så var det aldrig aktuellt, så Ewelina fick "nöja" sig med att snorkla.



Under denna resa gjorde hon en massa saker som hon bara drömt om att få uppleva, tex hoppa fallskärm, besöka typiska sevärdheter samt sola och bada och det var inte en enda gång hon kände att hennes diabetes var ett hinder. Men om hon är helt ärlig så är det inte enkelt att resa med diabetes, men det är ju en otroligt individuell sjukdom och alla reagerar olika på tex värme. Hon kände också en stress över om hon räknat rätt på mängden insulin hon tagit med, antalet kanyler, vad gör hon om pumpen pajar, finns alla försäkringar som behövs? Trots dessa funderingar så skulle hon utan tvekan göra om denna resa.



Efter denna resa fick vi följa med på Roberts resa från att ligga i soffan till att springa ett maraton. Robert var 43 år när han fick diagnosen typ 1 diabetes. Då rörde han sig minimalt, var storrökare och åt inte speciellt nyttigt. Att han skulle springa ett maraton fanns inte i hans värld och han tyckte att alla som sprang var dårar.

Men Robert ändrade sin livsstil, han började springa, slutade röka och blev vegetarian och det fick honom att må bättre. Han märkte också att klådan av nikotinet som skulle ut ur kroppen försvann när han sprang och fastän det var jobbigt så tvingade han sig att fortsätta kämpa. Trots ny livsstil så blev han tröttare och tröttare och då visade det sig att han hade fått celiaki och giftstruma, men detta skulle inte hindra honom från att uppnå sina mål. Han har också haft en bra diabetessköterska som stöd men det är främst hans starka vilja som har gjort att han är där han är idag.

Att försöka planera loppet är en viktig del MEN det blir inte alltid som han tänkt sig. Han uppmuntrar alla som vill springa långlopp att våga prova. För säkerhets skull så ta med en laddad mobil, energipåfyllning och en pannlampa.

Robert har bland annat sprungit två Stockholm maraton samt sprungit Vasaloppet och han fortsätter hela tiden att sträva mot nya mål. Nästa lopp går av stapeln i Frankfurt och hans dröm är att springa 100 Miles.

Ordförande Lars Persson tackade Ewelina och Robert för deras inspirerande föredrag samt så berättade han vad föreningen har på gång nu i höst och kvällen avslutades med kaffe och goda smörgåsar.

/Ingela & Ulrika

[Regionkonferens i Östersund 28-30 september](#)

Hälsa och välbefinnande för kroniskt sjuka var temat för årets Regionskonferens och utsikten över de höstfärgade skogarna och det snötäckta fjället och möjligheten att få prova spaavdelningen på hotell Frösö Park var verkligen en bra grund för detta

Vi ägnade ganska mycket tid åt att klura ut hur och var vi ska kunna anordna läger för våra ungdomar, 14–17 år. Vad har de olika länen för erfarenheter och möjligheter att anordna ett läger?

Det känns viktigt att kunna erbjuda våra ungdomar möjlighet att få lära känna, utbyta erfarenheter och ha roligt tillsammans med andra som har diabetes och en plan börjar ta form.





Robin Bryntesson delade som vanligt med sig av sina tankar, erfarenheter och sin energi och sen fanns det möjlighet att genomföra hinderbana, orientering mm tillsammans med honom eller att välja någon egen fysisk aktivitet.

Representanter från Diabetesförbundet berättade lite om vad som är aktuellt just nu, Diabetesgalan, gemensam medlemsavgift för hela landet, ny förbundsstyrelse och ny kanslichef mm. '

Anna-Karin Ivarsson som är "diabetesfaster" berättade om hur hon tänker kombinera sitt äventyr att bestiga Kilimanjaro med att samla in pengar till diabetesfonden. Följ hennes resa på instagramkontot kill.diabetes.

//Linda Kristiansson

Föreläsningsserien

Nu är det en föreläsning kvar under hösten. Den riktar sig till dig med typ 2, men DU är välkommen oavsett vilken typ DU har eller om DU är anhörig. Vi fortsätter med föreläsningsserien under vintern/våren 2019.

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 ska du göra för att nå bästa resultat.

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

Du kan även läsa om detta 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 16.00.

/Anna & Maria

Världsdiabetesdagen – Diabetesgalan 14/11



world diabetes day

Efter förra årets succé för Diabetesförbundets och MTG:s första tv-sända Diabetesgala, till förmån för diabetesforskningen så är det dags igen den 14:e november med Peter Jidhe som programledare.

För oss i Örnsköldsviks Diabetesförening var det också en mycket lyckad kväll med trevlig samvaro, god mat och vi kunde ringa in 12 000 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 två-rätters middag och trevlig gemenskap. Vi startar kl 18.30 med mat och följer sedan Diabetesgalan som börjar kl 20.00. Se även bifogad inbjudan!

Priset är 250 kr per person varav 50 kr går till forskningen. Biljetter måste förköpas senast 1/11. Biljetter köps via Diabetesföreningen, kontakta Ulrika 070-668 07 69 eller Anna 0730-517070 (efter kl 17.00). Först till kvarn! Kontant eller swishbetalning av biljetter eller om du vill ge en gåva till nr 123 147 86 01. Märk med "Diabetesgalan".



Julmiddag tillsammans med Funktionsrätt Örnsköldsvik (HSO) den 15/12

I år samkör vi julmiddagen tillsammans med delar av de anslutna föreningarna i Funktionsrätt Ö-vik (HSO). Lördagen den 15:e december inbjuder Funktionsrätt Örnsköldsvik (HSO) till jultallrik med tillhörande småvarmt, dryck, kaffe och pepparkaka hos Richard Sångkock klockan 15:00. Det blir även besök av Lions Lucia med följe klockan 16.00.

Priset är 289 kr/person.

Bindande anmälan & betalning senast den 4:e december till ornskoldsvik@diabetes.se eller ring Ingela 070-693 23 74 efter 16.00.

Betala med swish till nr123 147 86 01 eller bankgiro 5332-1535 (Örnsköldsviks Diabetesförening). Märk med julmiddag samt ditt namn!



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, (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!