

Diabetesnytt

Nr 2, 2023

 **Svenska
Diabetesförbundet**
Örnsköldsvik

Kommande aktiviteter

2023-05-13

Diabetesloppet, Höglandssjön

2023-05-16

Föräldrträff på café UH

2023-07-11

Golftävlingen Blå Ringen, Puttom

2023-08-07 till 08-10


Sommarläger för barn 7 - 13 år

2023-08-19

Naturens dag, Höglandssjön

Hej på er alla!

Nu är den härliga våren här, i alla fall den meteorologiska våren enligt SMHI. Men vissa säkra vårtecken som tussilago och krokus har redan skådats, trots att vi har så mycket snö kvar fortfarande.

Våren för Diabetesföreningen betyder Diabetesloppet som i år blir den 13 maj. Hjälp oss att sprida detta till era vänner, bekanta & kollegor. Kan man inte vara med den dagen eller om man bor på annan ort, så kan man delta virtuellt mellan den 14-20 maj. Allt till förmån för Diabetesfonden. 

Vi bjuder också in till en föräldrträff nu i vår och så kör vi golftävlingen "Blå Ringen" i juli. Har DU förslag på någon aktivitet eller föreläsare så hör av dej till någon i styrelsen,

Styrelsen har en vakant plats. Är DU intresserade av styrelsearbete och vill arbeta med ett trevligt gäng eller kan DU tänka dig att ge oss en hjälpande hand ibland. Tveka inte utan hör av dig till föreningens ordförande.

Vi ses 😊

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
070-548 02 12

Kom ihåg att anmäla
adressändring till Förbundet på
telefon 08-564 81 00

Sommarläger för dig mellan 7-13 år

Inom kort kommer inbjudan till Regionföreningens sommarläger till din brevlåda. I år är lägret mellan den 7-10/8, för dig född mellan 2010-2016.

Vi håller till på idylliska Utviksgården beläget vid Norafjärden, Höga Kusten. Vi kommer att bada, paddla, fiska, skratta, leka, spela, spexa mm.

Kostnaden för lägret är 1000 kr och medlemskap i Diabetesförbundet är ett krav. Du kan söka bidrag från vår lokalförening för deltagaravgiften.

Får du ingen inbjudan och tycker detta låter skoj 😊 så kontakta Lars P

Föräldrträff på café UH 16:e maj



Nu är det dags för en föräldrträff tisdagen den 16/5, klockan 18.30-19.30 på café UH. Kom och träffa andra föräldrar till barn med diabetes. Ingen anmälan behövs!

Föreningen bjuder på fika! Har du frågor? Maila till maria.moberg@odf1952.se

Hjärtligt välkommen hälsar Maria Moberg!

Diabetesloppet 13:e maj på plats vid Högländssjön eller virtuellt

Den 13:e maj är det dags för Diabetesloppet till förmån för forskning 😊. Som tidigare år är platsen Högländssjön och starten är nedanför Hägglundsparkeringen.

Starten är rullande mellan klockan 10.00 -14.00. Anmälan sker på plats eller hemma och avgiften på 50 kr betalas med swish eller kontant. Märk betalningen med DL 23.

Vi kommer även att ha en tipsslinga med fina priser, Frågorna kommer också att finnas vid starten, om man inte har möjlighet att gå runt sjön eller om man vill springa utan stopp.

Musikunderhållning av Gideå Blås mellan 10.00-12.00

Diabetesloppet Virtuellt

Har man inte möjlighet att delta denna dag eller bor på annan ort, då kan du delta virtuellt den 14-20 maj. Utför valfri aktivitet på valfri plats eller sitt i soffan. Swisha 50 kr till nummer: 123 147 86 01 (Ö-viks Diabetesförening). Märk betalningen med DL 23. Då är DU med i ett speciellt lotteri med fina vinster.

Vi ringer upp alla vinnare! HJÄLP OSS ATT SPRIDA DETTA - ALLA ÄR HJÄRTLIGT VÄLKOMNA!



Golftävlingen " Blå Ringen" den 11:e juli på Puttom golfklubb



"Blå Ringen" golftävling går som vanligt av stapeln tisdag den 11/7 under golfveckan på Puttom. Arrangemanget syftar till att dra in pengar till diabetes-forskning. Vi får in en grundstomme via tävlingsdeltagarnas startavgift, men många bidrar ytterligare. Vi skickar allt till Diabetesfonden och organisationen Life for a Child som ger stöd till ungdomar med typ 1 diabetes i utvecklingsländer.

För er som **inte** är golfare, gör en utflykt till Puttom och möt "@diabetest1couple", Ludwig och Evelina som båda har typ 1 diabetes och som bl a visar upp sin speciella semesterjeep. Välkomna!

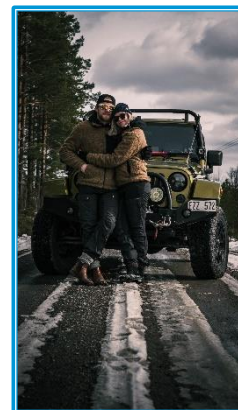


Foto: Privat

Ungdomsläger i Hammarstrand



Foton: Daniel Leffler, Sara Persson

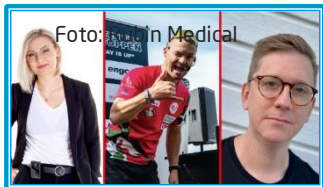
Helgen den 17-19 mars tog vi med oss 10 ungdomar mellan 14-17 år från Västernorrland till vackra Hammarstrand.

Helgen började med en "lära känna lek", där alla hade svarat på fem olika frågor om sig själva och gruppen skulle gissa vem de trodde att det var.

Under helgen hann vi med en hel del häftiga aktiviteter. Det var slalom, bastu och bad, både i tunna och i isvak för den som ville.

Det var en kanonhelg på alla sätt och vis. Ett stort tack till alla fina ungdomar som var med och ett stort tack till alla ledare. /Lars Persson

Tre fantastiska, inspirerande och rörande föreläsningar



I slutet av mars fick vi lyssna till tre inspirerande och helt olika föreläsningar med ett gemensamt, typ 1 diabetes. Först ut var fantastiska Elin Cederbrandt. Elin fick typ 1 diabetes när hon var 10 år och hatade nålar. Elin visste inte hur hon skulle hantera sin sjukdom och hur hon skulle få omgivningen att förstå.

När Elin var 17 år startade hon föreningen "Together against diabetes" (T.A.D.1), för hon var trött på den okunskap om typ 1 diabetes hos barn som finns och kände att hon måste göra något. Genom föreningen har hon genomfört informationskampanjer, spelat in kortfilmer, startat ett fadderprojekt.

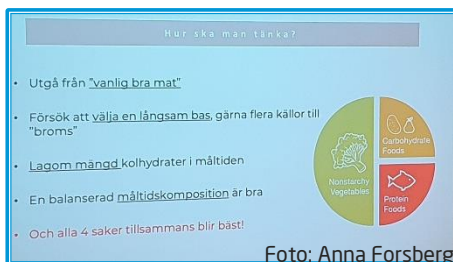
Sedan 2019 får varje barn som drabbas av diabetes typ 1 i Sverige en specialanpassad ryggsäck med flera olika fack. så att man får med allt som behövs. I varje fack har hon dessutom lagt en liten lapp med en peppande text. 2500 väskor har delats ut hittills. Vilket fantastiskt initiativ.

I oktober 2020 så lanserades T1D-appen, en komplett guide till typ 1 diabetes.

Appen riktar sig till alla som har typ 1 diabetes samt till familj, vänner, skolpersonal. Här hittar du bla checklistor, kolhydratlistor och allt du behöver veta om medicinsk teknik. Snart lanseras även en nationell digital utbildning, "T1D-säker skola /idrottsförening".



Detta är en bråkdel av vad Elin har gjort för att förenkla för alla med diabetes och hon jobbar vidare med det.



Nästa föreläsare var dietist Magnus Edgren. Idag utgår vi från vanlig bra mat, fokuserar på helheten, långsam bas, lagom med kolhydrater och försök att normalisera blodsockret. Men det kan vara lättare sagt än gjort. Magnus förespråkar kolhydraträkning för en jämnare blodsockerkurva. Han menar att det är lättare att anpassa insulinbehovet till måltiden med kolhydraträkning, men det kan ta lite tid innan man kommer in i det.

Hur kan man göra för att komma igång med kolhydraträkning? Fasta insulindoser finns inte utan du har din basdos och bolusdosen (måltidsdosen) varierar utifrån hur mycket kolhydrater du äter.

I början är det bra att vara noggrann och väga eller mäta maten, tänk också på matens struktur eller testa att äta färdigrätter där kolhydraterna är uträknade. Man behöver alltså räkna ut hur mycket insulin som krävs för att ta hand om mängden kolhydrater. Om måltidskompositionen har varit bra så bör blodsockret vara +/- 0 efter 2 timmar. Magnus pratade också om livsmedel som bromsar blodsockerkurvan, tex kvarg, fiberrika grönsaker, citron och vinäger. Även protein och fett har den effekten.



Den sista av föreläsarna inledde med att stå på ett ben på en stol och vi fick göra rörelser på golvet som symboliserade blodsockret samt för att vi också skulle röra på oss. Det var eldsjelen Robin Bryntesson som intog scenen.

Robin var 16 år gammal när han fick diagnosen diabetes typ 1. Läkaren som han träffade gav honom en hel del förmaningar när det gällde elitidrottsatsningen. Det triggade Robin som ville visa att det minsann skulle gå och det gick. Det blev bl a. flera SM-och VM-guld.

Robin ville hjälpa andra ungdomar som drabbats av diabetes. Han tog fram den "rosa mössan" som varit hans kännetecken som barn, den lilla killen i den stora rosa mössan. 2009 och 2010 började han sälja dessa mössor och intäkterna gick till forskning kring barndiabetes. Men han kände att han ville göra något mer för barn och ungdomar med typ 1 diabetes. Så 2011 startade han och hans sambo Frida ett läger för ungdomar med diabetes, "Sockertoppen", som idag finns i flera olika varianter. Vilket fantastiskt engagemang.

Robin har alltid gått in i allt 100 procent men en dag så fanns inte energin kvar, det var 0 procent. Livet kom och knackade på hårt och ordentligt. Ett tag bodde Robin alldeles ensam i en liten stuga i skogen, utan kontakt med omvärlden. Han fick bara vara, åka skidor och vara med familjen. Sakta men säkert har det vänt och nu mår han bättre och hans historia berörde oss alla.



Foto: Anna Forsberg

Robin avslutade med att berätta om när han åkte Vasaloppet baklänges på drygt nio timmar. Robin samlade in 600 000 kr som går till ambulanser i Ukraina. Tusen tack till Elin, Magnus, Robin och Rubin för en trevlig kväll.

. /Ulrika

Årsmöte den 22: a mars



Foto: Karl G Wiklund

Föreningen hade sitt årsmöte på café UH den 22 mars. Det var en liten skara medlemmar som kom men dock så viktiga. Ordförande Lars Persson hälsade alla välkomna och öppnade mötet. Därefter hölls parentation för de medlemmar som under året lämnat jordelivet. Till årsmötesordförande valdes Stefan Häggblad och till sekreterare valdes Ulrika Emanuelsson.

Medlemmarna godkände verksamhetsberättelsen och den ekonomiska berättelsen för 2022 och beviljade styrelsen ansvarsfrihet. Det blev det omval av Lars Persson samt ledamöterna Karl G Wiklund, Daniel Berglund, Ulrika Emanuelsson och Bengt Sjölin. Ett stort tack till Annika Gustafsson för din tid i styrelsen. Stefan tackade för förtroendet att få leda årsmötet och överlämnade ordet till Lars.

Lars delade vi ut ett förtjänsttecken i guld samt ett diplom och en blombukett till Anna Forsberg. Ett stort tack till Anna för ditt fantastiska engagemang inom Diabetesföreningen under dina 21 år i styrelsen. Mötet avslutades med fika. Ett stort tack till Stefan och till de medlemmar som kom. /Ulrika Emanuelsson