

Diabetes-nytt



Nr 1 2012

23:e januari 2012

Hej & god fortsättning på det nya året!

Nu är det dags att betala medlemsavgiften för 2012. Se bifogat inbetalningskort.

Diabetesnytt på e-post

Det är nu ganska många som har lämnat sin e-postadress till oss så att vi kan maila ut diabetesnytt och annan information, men ju fler desto bättre. Vi sparar en hel del pengar på porton och kopieringskostnader samt så bidrar vi alla till en bättre miljö.

Så har du en e-postadress så maila den till kristina@perbo.nu.

Adress till vår hemsida: www.öviksdiabetes.nu

Ung diabetes

Du som är mellan 15-30 år gå in på www.ungdiabetes.se, där får du ett bra utbud av allehanda nyttig information, bilder från olika arrangemang, diskussionsforum mm, "för unga av unga".

På Ung Diabetes hemsida tas olika teman upp. Där delar de med sig av fakta och egna erfarenheter. Under våren kommer de att fortsätta skriva om viktiga ämnen som t.ex. fördomar, relationer, graviditet m.m. Gå dit och läs mer eller dela med dig av dina egna erfarenheter.

Barn- & föräldragruppen

Barn & föräldragruppen inbjuder till föräldraträffar:

Träff 1 Måndagen den 20/2 kl 19:00 på Café UH. För anmälan ring eller SMS:a till Anna M Forsberg på 072-7000 995 senaste den 19/2.

Träff 2 Tisdagen den 17/4 kl 19:00 på Café UH. För anmälan ring eller SMS:a till Anna M Forsberg på 072-7000 995 senaste den 16/4.

Hoppas vi ses där!

Anna och Linda

Ansökan om lägerbidrag

Ska du åka på diabetesläger i vinter? Då kan du ansöka om bidrag från föreningen. Din ansökan vill vi ha senast den 30/4

”Håll koll”

Svenska diabetesförbundet ha tagit fram en film som heter ”Håll koll”. Filmen är framtagen för personal inom förskola och skola men är även värdefull för föräldrar och andra som lever nära barn med diabetes. Filmen finns att beställa från förbundet och den kommer också att finnas tillgänglig på förbundets hemsida www.diabetes.se.

Linda och Anna har också delat ut filmen till några skolsköterskor i kommunen samt till barnavdelningen.

Höstmöte – Världsdiabetesdagen

Den 16:e november i samband med Världsdiabetesdagen hade vi vårt höstmöte. Eftersom temat var ”din rätt att må bra vid diabetes” så hade vi bjudit in dietist Ulla Runesdotter som pratade om vikten av att äta rätt kost.

Vad ska vi då tänka på? Jo kroppen behöver de tre näringsämnen kolhydrater, fett och protein i rätt proportioner enligt de svenska näringsrekommendationerna.

Kolhydrater (socker, stärkelse, kostfiber) - Tänk på mängden kolhydrater du äter, vilken typ av kolhydrater, dvs. välj långsamma kolhydrater som bröd med hela korn alt. surdegsbröd, rotfrukter och grönsaker, bönor/linser, fiberrika frukostflingor, pasta. Både hjärnan och musklerna behöver kolhydrater.

Fett - Fett kan fungera som blodsockerbroms om måltiden är bra sammansatt. Omättat fett är bra för våra blodkärl. Vi behöver också fett för att få i oss de fettlösliga vitaminerna A, D, E och K.

Välj gärna flytande margarin, raps- eller olivolja vid stekning. Ta lite oljedressing på salladen, ät gärna fet fisk (ex. lax), nötter innehåller bra fett, välj lätt- eller mellanmjölk. Använd grädde och crème fraiche endast till fest och inte i vardagsmaten.

Protein – Protein är kroppens viktigaste byggsten och det är viktigt att man får i sig en mängd varje dag. Protein finns i animaliska livsmedel som kött, mjölk, fisk och ägg och vegetabiliska livsmedel som ärtor, bönor och spannmål. Välj gärna magert kött som pålägg.

- Vi bör även tänka på vilken konsistens och struktur maten har, dvs. mat som kroppen inte behöver jobba med så mycket går fort ut i blodet tex. mos och soppa.
- Ät med jämna mellanrum ungefär var 3:e timme, undvik stora portioner.
- Sen får vi inte glömma bort fysisk aktivitet som är så bra för välmåendet.

Det är inte så lätt att veta vilken kost man ska äta om man läser i tidningarna, men rådgör med din diabetessköterska eller med dietist.



Nu har Socialstyrelsen kommit ut med en vägledning som handlar om vilken kost som vården kan rekommendera till personer med diabetes. Gäller både typ 1 och typ 2, men inte för barn med diabetes. ”Vägledningen bygger på bästa tillgängliga kunskap, främst på den litteraturöversikt som Statens beredning för medicinsk utvärdering (SBU) publicerade 2010, men också på befolkningsstudier och beprövad erfarenhet”.

Vägledningen innehåller en kort beskrivning av de enskilda livsmedel som visat sig vara bra vid diabetes och en sammanfattning av fyra olika kosten som det finns vetenskapliga studier bakom och kan vara bra vid diabetes. Dessa är traditionell diabeteskost, måttlig lågkolhydratkost, medelhavskost och traditionell diabeteskost med lågt GI.

Socialstyrelsen säger att när det gäller extrem lågkolhydratkost saknas vetenskapligt underlag för att bedöma de långsiktiga effekterna. Vill du läsa mer så gå in på www.socialstyrelsen.se.

Du har väl anmält dej till donationsregistret. Läs mer på www.donationsradet.se

Julbord

Den andra advent var vi omkring 100 personer som träffades på Scandic och fick en försmak av julens goda sillinläggningar, lax av olika slag, flera olika köttsorter, småvarmt från prinskorv till lutfisk och ett smaskigt efterrättsbord. Med andra ord så var det ett fantastiskt julbord och jag tror att de allra flesta håller med. Kvällen avslutades med ett litet lotteri.

Årsmöte

Boka redan nu in den 28 mars. Då är det dags för föreningens årsmöte på församlingshemmet i Ö-vik klockan 19.00. Inbjudan kommer att skickas ut närmare.

Riksstämman

I år är det dags för riksstämman igen. Riksstämman är ju Svenska Diabetesförbundets högst beslutande organ. Stämman är på Star Hotell i Sollentuna den 18-20 maj.



Pressmeddelande från Svenska diabetesförbundet

I somras så genomförde Svenska diabetesförbundet och läkemedelsföretaget Sanofi en riksomfattande webbaserad enkätundersökning. 497 personer har svarat varav 196 män och 301 kvinnor. En majoritet av de som svarat på enkäten (58 %) är typ 1:or, vilket är en fördelning som inte är representativ för de som lever med diabetes i Sverige idag.

Resultatet av undersökningen visar bla att ”åtta av tio personer med diabetes upplever att de vet vad det innebär att ha bra blodsockerkontroll, samtidigt som en av tre inte känner till vilket målvärde för långtidsblodsockret de ska sträva efter. Nästan hälften av de som har typ 2-diabetes, 45 procent, saknar dessutom helt utbildning om sjukdomen, medan 67 procent av de som har typ 1-diabetes har fått utbildning. Enkäten visar dessutom att de med typ 1-diabetes träffar sin diabetessköterska något mer ofta än de med typ 2-diabetes.”

Här har vi i lokal- & länsföreningen en viktig uppgift, vi måste påverka primärvården så att de anordnar utbildningar/diabetesskolor för våra typ 2:or. Även utbildningar för typ 1:or verkar vara aktuellt som man kan utläsa av enkätsvaret.

Är du intresserad av att läsa mera om detta så gå in på www.diabetes.se eller ta kontakt med förbundsordförande Margareta Nilsson 08-564 821 02.

Gåvor vid begravningar

Så här går du tillväga om du vill skänka pengar till Örnsköldsviks Diabetesförening i samband med begravningar. 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 samt ring någon i styrelsen som skriver ut minnesbladet. Vi har ingen möjlighet att skriva minnesblad om ni inte kontaktar någon i styrelsen.

Styrelsen

Ordförande	Lars Persson	0660-37 11 59	
Vice ordförande	Anna M Forsberg	0660-509 88	Barn & föräldrarepresentant
Sekreterare	Ulrika Emanuelsson	0660-769 70	
Kassör	Kristina Perbo	0660-133 71	
Ledamot	Anna-Lena Ekman	0661-103 36	
Ledamot	Thomas Grönberg	0661-65 61 62	
Ledamot	Bo-Gunnar Bäckman	0660-522 01	
Ledamot	Agneta Berglund		
Ersättare	Anna Forsberg	0660-37 24 41	
Ersättare	Linda Kristiansson	0660-544 79	Barn & föräldrarepresentat
