

Göteborgs Diabetesförening bjuder in till Årsstämma 21 mars

Diabetes

BLADET

TRÄNINGSPINSPIRATION

Badminton

AKTUELLT

Hälsocoach online

**Hälsoresan börjar
i mataffären**

**Möt Domino
Stålvant**

*– livsnjutare och
matkreatör*

**Medlemsresa
till Varnhem**

#1/2024

Medlemstidning från
Göteborgs Diabetesförening

Medtronic

Ökad tid i måloområdet, även när kolhydraträkningen inte är exakt.

MiniMed™ 780G insulinsystem med SmartGuard™-teknik.

80%*
Tid i måloområdet



Att räkna kolhydrater är inte alltid lätt, och ibland kan man missa att ta en bolus. Men även om det blir fel ibland kan resultatet bli bra.

Användare av MiniMed™ 780G-systemet uppnår i genomsnitt 80% tid i måloområdet*.

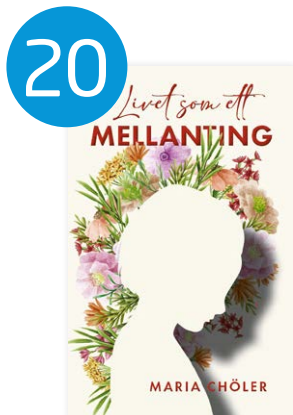
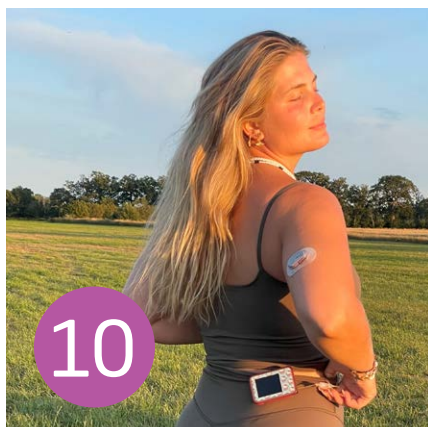
- ✓ Den enda pumpen, som utöver autobasal kan ge **autokorrekationer var 5:e minut**, ex. vid missade bolusar.
- ✓ Endast **ett byte av infusionsset per vecka**.
- ✓ Systemet går både att **uppdatera och uppgradera**.
- ✓ Unik **följarapp med insulin och kolhydrathistorik**.

* Arrieta A, et al. Diabetes Obes Metab. 2022; doi: 10.1111/dom.14714. Mean 80% TIR is reached using the recommended optimal settings of 2 hours active insulin time and 100 mg/dL (5.5 mmol/L) glucose target for at least 90% of the time.

SE-GDB-2300017 © 2022 Medtronic. Medtronic, Medtronic loggan, Engineering the extraordinary är varumärken som tillhör Medtronic. Alla andra varumärken är varumärken som tillhör ett Medtronic-företag.



Innehåll #1 2024



05 KALENDER

Kommande medlemsaktiviteter

06 INSÄNDARE

Diabeteshanden

07 KALLELSE TILL ÅRSMÖTE

8 KOST OCH DIABETES

Börja din hälsoresa i mataffären

10 INTERVJU

Livsnjutare och matkreatör
- möt Domino Stålvant

12 AKTUELLT

Hälsocoach online

14 FORSKNING

Klipp från forskningsvärlden
och lite till

15 ENGAGEMANG I REGIONEN

Regionens engagemang
i intressepolitiska frågor

16 MEDLEMSERBJUDANDE

Resa till Varnhems klosterkyrka
och Ryttmästarbostället

17 TRÄNINGSPINSPIRATION

Badminton

18 HIT GICK FONDMEDELN

Förbättring av diabetesvård
genom innovativ e-hälsotjänst

19 FONDER

20 KULTUR: BOKTIPS

Livet som ett mellanting
- en bokreflektion

21 ORDFLÄTA

22 REGIONENS SIDOR

Information från övriga
lokalföreningar

Diabeteskampen går vidare

Vi går mot ljusare tider i form av att dagarna blir längre. Om några veckor är vi inne i mars som är första vårmånaden. För ett år sedan skrev jag i den här spalten att till skillnad från många andra föreningar ökar vi vårt medlemsantal och jag kan med glädje konstatera att detta även gäller för det gångna året 2023. Vi behöver också bli fler som aktivt engagerar sig i föreningen. Läs om årsmötet den 21 mars, på sidan 7. Flera av oss kom in i styrelsen för sex år sedan och vi har sedan dess ”städat upp” och utvecklat föreningens aktiviteter på flera plan. Vi behöver gå vidare så det behövs det fler och nya ”kvastar”!

Utmaningarna (problem finns ju inte längre) i sjukvården är många. Vad blir konsekvenserna för oss med alla personalneddragningar som ska ske i vården? Läkemedelsbrist med mera och sedan allt annat både inrikes och utrikes.

Resurserna måste gå till kärnverksamheten (verkstaden) och inte till den byråkratiska överbyggnaden och till LMV – Luftslopp av Meningslös Verksamhet.

För att återgå till det positiva så har föreningen i år varit aktiv i 80 år. När föreningen fyllde 50 år gavs det ut en jubileumsskrift där man bland annat kan läsa att ett antal diabetiker med familjer och vänner samlades i Odinskolan i december 1943 för att bilda ”Föreningen för sockersjuka i Göteborg med omnejd”. Initiativtagare till föreningen var greve Jens af Trampe. Första konstituerande sammanträde hölls den 24 januari 1944. Föreningen hade vid årets slut 367 medlemmar och medlemsavgiften för vuxna var för män 2 kr, kvinnor 1 kr och för barn 50 öre. Bara av denna text kan man konstatera att det hänt en del.

Hur tycker du att vi ska fira våra 80 år av kämpaglöd? Hör gärna av dig till oss!

Diabeteskampen måste fortsätta!

LEIF SUNDBERG
ORDFÖRANDE
GÖTEBORGS DIABETESFÖRENING
leif.sundberg@diabetesgbg.se



**Svenska
Diabetesförbundet**
Göteborg

KANSLIETS ÖPPETTIDER:

Mån, ons, tor kl 10-15 (lunchstängt 12-13).

Välkommen att besöka kansliet med dina frågor! Ring eller mejla, så bokar vi en tid.

ADRESS:

Mellangatan 1, 413 01 Göteborg

TELEFON:

070-268 96 57

E-POST:

info@diabetesgbg.se

HEMSIDA:

diabetesgbg.se

ANNONSER:

info@diabetesgbg.se

PLUSGIRO:

48 722-3

BANKGIRO:

5452-3873

SWISH:

123 319 5120

NÄSTA NUMMER:

Utkommer den 6 maj

ANSVARIG UTGIVARE:

Leif Sundberg

REDAKTION:

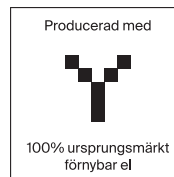
Hanna Bohman, Anna Hoffmeister,
Mats Michaneck, Gunbritt Ståhlberg,
Leif Sundberg, Göran Svensson och
Susanne Rössberg Thorsell.

OMSLAGSBILD:

Domino Stålvant. Foto: privat.

TRYCK & LAYOUT:

By Wind AB



Vi förbehåller oss rätten att redigera inkomna texter enligt journalistiska principer. Eftertryck förbjudet utan skriftligt medgivande från redaktionen. Redaktionen ansvarar ej för icke beställt material. Göteborgs Diabetesförening tar inte ansvar för varans lämplighet vad gäller produkter/tjänster på betald annonsplats.

Kommande medlemsaktiviteter

ÅRSMÖTE 2024

När: tors 21 mars, kl 18

Var: På kansliet, Mellangatan 1

Läs mer i kallelsen på sid 7.

Mötet sänds digitalt. Föreningen bjuder på förtäring. Sista anmälningsdag är tisdag 19 mars.

BOKPRAT!

Vi kommer att prata om Maria Chölers debutroman *Livet som ett mellanting* (2023).

När: torsdag 11 april

Var: Mellangatan 1

Berätta vilken tid som passar dig när du anmäler ditt intresse till oss (kl 13 eller 18)

Läs mer om boken på sid 20.

Välkommen!

HÄLSOCOACH ONLINE KOMMER PÅ BESÖK!

Under våren kommer vi tillsammans med Hälsocoach online bjuda in till en föreläsning/workshop om hälsosamma levnadsvanor. Håll utkik efter datum och plats på vår hemsida och i sociala medier!

Läs mer om Hälsocoach onlines arbete på sid 12.

STUDIECIRKEL OM DIABETES TYP 2

Vi kommer att genomföra ytterligare en omgång av vår uppskattade studiecirkel om diabetes typ 2. Bemnet Kidane, specialistsjuksköterska inom diabetes typ 2, kommer att lära dig det du behöver veta för att gå vidare i livet med diabetes.

Samtliga tillfällen pågår kl 18-20.

ons 15 maj

ons 29 maj

ons 12 juni

Sista anmälningsdag 1 maj.



TRÄNA PÅ YOGA I LINNÉ OCH FÅ 20% RABATT!

Som medlem i Göteborgs Diabetesförening får du rabatt på ett urval av kursstarter. För mer information mejla Sara på yoga@yil.se



Följ oss i sociala medier för mer information, eller kontakta kansliet vid frågor.



Göteborgs
Diabetesförening



@diabetesgbg

Insändare från läsare

Hej!

Jag vill med anledning av artikeln Diabeteshanden ge lite mer kunskap. Hanna Bohman skriver om att några borde specialisera sig på handproblem. Den professionen finns redan, nämligen arbetsterapeuter! Både på rehab i primärvården och på sjukhusen. Om du söker till rehab med handproblem, så finns det oftast en eller flera arbetsterapeuter som är specialiserade på just handens sjukdomar och skador.

Det var säkert en arbetsterapeut som gjorde den gjutna ortosen. Ibland kan ortoser av olika slag samt träningsprogram göra att man slipper eller kan uppskjuta en operation. Även skuldra/nacke kan behöva behandlas av fysioterapeut. Det kan vara bra att lägga till denna information till artikeln. Många vet inte att man själv kan söka direkt till rehab utan remiss från läkare.

Med vänlig hälsning
Annika Karlsson/Munkedal

Svar från redaktionen:

Hej Annika!

Tack för att du hör av dig till oss!
Precis som du skriver finns kunnig expertis inte minst i form av arbetsterapeuter att vända sig till med sina handproblem idag. Som du dessutom så väl upplyser om kan man själv söka vård på rehab genom egenremiss – det är en viktig information att sprida.

Det vi ville lyfta med utgångspunkt från en avhandling i förra numret av DiabetesBladet var att handen idag inte alls ingår på samma självklara sätt i diabetesvården som foten gör, trots att man ser klara samband mellan diabetes i någon form och handproblem. Det finns risk för svåra fotkomplikationer vid diabetes – känslösbortfall, sår och amputation – men svårigheterna vid handkomplikationer kan vara nog så försvårande i livet att man även borde titta mer systematiskt på handen inom diabetesvården.

Tack för att du gav oss möjlighet till detta förtydligande.

Hanna Bohman

Testa dina fötter

Hur är det med dina fötter?
Du vet väl att du kan göra ett enkelt test på din fotstatus.

Gå in på www.myfootdiabetes.se och svara på några frågor.

Utifrån svaren får du information om egenvård, skoråd och riskfaktorer. Ta med resultatet till ditt nästa vårdbesök.



Notis: Har du funderingar eller synpunkter på det vi skriver i tidningen? Hör gärna av dig till oss och berätta!



Traditionenlig julavslutning på trevlig restaurang, för styrelsen och andra engagerade.

Vet du varför du borde engagera dig hos oss?

1: Du blir en del av den äldsta och största diabetesorganisationen genom att engagera dig i Svenska Diabetesförbundet. Vi har arbetat för att skapa ett gott liv för oss som lever med någon form av diabetes i 80 år. Fritt insulin, körkortsförfrågor, föräldrars möjlighet att känna trygghet för barnen i skolan, med mera!

2: Du får möjlighet att möta politiker och profession och berätta hur vi upplever vården och de konsekvenser som alla offentliga beslut får för oss när vi besöker vården. Vi måste låta dem veta!

3: Du blir en del i en engagerad och positiv lokal verksamhet med 1 400 medlemmar, genom att planera föreläsningar, möten och allehanda andra aktiviteter här i Göteborg. Våra lokaler hittar du vid Järntorget/Haga. Det vi gör är inte bara viktigt, utan också riktigt roligt!

Vill du engagera dig? Har du idéer om vad vi borde ägna oss åt? Alla initiativ är välkomna! Eller känner du någon som skulle kunna bidra?

Man måste inte själv ha diabetes för att vara del av vår styrelse, utan vill du jobba för en bättre tillvaro för personer med diabetes är du varmt välkommen att höra dig till valberedningen via 070-268 96 57 eller till info@diabetesgbg.se

Årsmöte

GÖTEBORGS DIABETESFÖRENING KALLAR TILL ÅRSMÖTE

Datum: Torsdag 21 mars 2024 kl. 18.00

Plats: Mellangatan 1. Hybridmöte vid behov.

FÖRSLAG TILL DAGORDNING:

1. Årsmötets öppnande.
2. Val av mötesordförande.
3. Val av mötessekreterare.
4. Val av två protokolljusterare tillika rösträknare.
5. Fastställande av röstlängd.
6. Godkännande av årsmötets behöriga utlysande.
7. Godkännande av dagordning.
8. Styrelsens verksamhets- och ekonomisk berättelse för 2023.
9. Revisionsberättelse.
10. Beslut om ansvarsfrihet för styrelsen.
11. Beslut om ändring Lokala föreskrifter.
12. Beslut om arvoden, reseersättningar och övriga ersättningar.
13. Behandling av inkomna motioner och förslag.
14. Fastställande av verksamhetsplan och budget för 2024.
15. Fastställande av antal ledamöter i styrelsen.
16. Val av ordförande och kassör.
17. Val av styrelseledamöter.
18. Val av 1 ordinarie revisor på 1 år.
19. Val av 1 revisorsersättare på 1 år.
20. Val av 3 personer till valberedningen på 1 år varav en sammankallande.
21. Övriga frågor.
22. Mötet avslutas.

Anmälan till kansliet på mail: info@diabetesgbg.se eller tel: 070-268 96 57, senast 19 mars.

Uppge om du deltar fysiskt eller på distans.

Efter mötet serveras något gott.

Börja din hälsoresa i mataffären



Eftersom kostråd är något som Göteborgs Diabetesförening får många frågor om arrangerade vi i november en föreläsning med Ingrid Larsson från Sahlgrenska Universitetssjukhuset. Behöver man tänka på olika saker när man går till mataffären beroende på om man har diabetes typ 1 eller typ 2? Två medlemmar i styrelsen berättar hur de tänker när de är i mataffären.



Ingrid Larsson, dietist och näringsfysiolog på Sahlgrenska Universitetssjukhuset.

Ingrid sammanfattade råden under föreläsningen i några punkter:

- Mat som är hälsosam för hela befolkningen är också hälsosam vid diabetes
- Övervikt och obesitas ska uppmärksammas vid diabetes och behandling ska erbjudas
- Levnadsvanebehandling (kost, fysisk aktivitet, målsättning och tät uppföljning)
- Förutom kosten är det viktigt med motion och att ha koll på vikten.

Vägen till bra kost börjar i mataffären och här hade Ingrid tre konkreta tips som hon ger sina patienter:

- Om du vet att det finns områden eller gångar i mataffären där du har svårt att motstå frestelser ska du undvika dessa ställen och försöka hitta andra vägar till kassan
- Handla inte när du är hungrig
- Gör en inköpslista och håll dig till den

Det låter väl som superenkla tips som borde vara ännu enklare att följa? Men har man en vana av att handla vissa varor som inte är nyttiga för en så kan det vara väldigt svårt att bryta en sådan vana.

Är det skillnad på kostråden till de med diabetes typ 1 och diabetes typ 2?

Både ja och nej. Det är viktigt för alla oss med diabetes att äta regelbundet, nyttigt och fiberrikt. Två kostråd som Ingrid lyfte fram var medelhavsdieten och den nordiska dieten (Läs mer om föreläsningen i Diabetesbladet nr 4, 2023.).

Den som har diabetes typ 1 kan i stort sett äta samma hälsosamma kost som rekommenderas till alla även om hen behöver tänka mer på vad, när och hur mycket hen äter för att få ett så stabilt blodsocker som möjligt. Den som har typ 1 kan parera blodsockerhöjningen som intaget av kolhydraterna ger genom sin medicinering.

För en utomstående kan det kanske te sig som att kosten vid diabetes typ 1 är en lätt sak eftersom man kan styra blodsockervärdet med insulinet, men det kan vara komplicerat att hitta rätt mängd insulin. Därför är det viktigt att lära sig räkna kolhydrater och lära sig känna hur kroppen reagerar på det man äter. Har man haft typ 1 länge så lär man sig hur mycket insulin man behöver kompensera med.

För den med typ 2 gäller det att göra kloka kostval. Förutom kolhydraterna bör du även ha koll på fetter och socker. Bra fetter är fleromättade och enkelomättade fetter. Sådana hittar du bland annat i olja, fisk, nötter, frön och avokado. Mättade fetter bör du minska intaget av och dessa hittar du i produk-

ter som kan vara svåra att motstå som smör, ost, crème fraiche och choklad. Mängden socker som finns i våra livsmedel är en fara för blodsockervärdet och är därför viktig att se upp med.

Det här kollar vi extra på i mataffären för att hålla blodsockret i schack:



Gunbritt som har typ 1:

Jag räknar kolhydrater sedan 90-talet och är också uppmärksam på glykemiskt index det vill säga hur snabbt kolhydraterna omvandlas till glukos i blodet. Följer inga tabeller för det funkar inte utan det här bygger på erfarenhet genom att testa hur kroppen reagerar. Jag fungerar bäst på långsamma kolhydrater och senare forskning tyder på att det verkar vara så vid typ 1 också. Det är svårt att uppnå jämna glukoskurvor med snabba kolhydrater även om man tar insulin. Eftersom socker är kolhydrater är jag inte så rädd för det längre men det får bli i väldigt små portioner eftersom jag vill ha så jämna kurvor det bara är möjligt. Jag läser alltid innehållsdeklarationer och kikar på hela listan. Jag har även celiaki så gluten måste jag undvika till 100 procent. Tycker att deklARATIONERNA I SVERIGE ÄR DÅLIGA PÅ EN PUNKT: Om innehållet är i styck, t.ex. knäckebröd, borde det anges hur mycket en enhet innehåller och inte bara per 100 gram.



Mats som har typ 2:

När jag fick reda på att jag har diabetes lärde jag mig snabbt att läsa av näringsinnehållet på livsmedel. Det jag först kollar är raden ”varav sockerarter”. Jag har lärt mig att jag inte vill ha mer än 5 procent sockerarter, helst en bra bit lägre. Det är såklart individuellt och man får testa vilken nivå man känner passar en. Nästa värde är mättat fett som ska vara så lågt det bara går. Detta för att mättat fett är dåligt för min kolesterolbalans och kolesterolet som heter LDL (Low Density Lipoprotein) och som ofta kallas ”det onda kolesterolet” är det extra viktigt att ha koll på genom blodprov hos vården. Dessutom läser jag av kolhydratmängden och energiinnehållet. Även om ett livsmedel har en låg sockerhalt kan det innehålla väldigt många kalorier och då väljer jag oftast bort det. För mig är det viktigt att inte gå upp i vikt och då är informationen om näringsvärdena livsviktiga.

Ska man sammanfatta råden som ges är det sunt förnuft som gäller. Jag tror att vi Innerst inne vet vad som är nyttigt respektive onyttigt och använder vi vårt sunda förnuft i mataffären och följer Ingrids tre råd kommer vi att vara på god väg mot en hälsosammare kosthållning.

GUNBRITT STÅHLBERG & MATS MICHANECK



”Jag älskar min livsstil och jag är så glad och tacksam för allt jag får uppleva men just diabetesmässigt kan det absolut vara helt omöjligt ibland”

Ålder: 26 år

Bor: Bromma, Stockholm

Yrke: Matkreatör, PR, influencer marketing

Familj: Mamma, pappa, tre systrar, fästmannen Matt & hunden Dasha

Hjälpmedel: Tandem t: slim control IQ kombinerat med Dexcom G6

Många blir nyfikna på min pump ”Kitty” och det ger mig ytterligare tillfälle att sprida kunskap.

Livsnjutare och matkreatör

- möt Domino Stålvant

Jag träffar Domino över Teams en eftermiddag i januari. Julstjärnorna lyser i bakgrunden. –Jag kommer inte ta ner julpyntet än, jag tycker det är så himla mysigt, säger Domino och jag får känslan av att julen är hennes högtid. Jag är förväntansfull och nyfiken på Dominos liv som skiljer sig från många andras. Som matkreatör fylls dagarna med restaurangbesök, mat och olika event. För snart fyra år sedan fick hon diabetes typ 1.

Domino driver sex konton på Instagram med sammanlagt 1,5 miljoner följare världen över. Affärsidéen är att marknadsföra företag och tjänster på alla konton, så kallad ”cross promotion”, vilket hon livnärt sig på i 14 år. Utöver arbetet med Instagram har hon jobbat för ett hudvårdsföretag med influencer marketing, sociala medier och PR.

Domino drar sig inte för att visa den filterlösa bilden av livet med diabetes. – Jag fick det så sent i livet så jag tror det känns lättare och mer naturligt att vara öppen med det då. Hade jag haft

det sen jag var barn hade det nog inte varit lika självklart att dela för då hade jag förmodligen vant mig redan, nu kom det som en chock.

Idag är 9 av 10 av hennes nya följare personer med diabetes. – Vi är många med diabetes som samlas på en plats och det känns jättehäftigt, säger Domino och berättar att även följare utan diabetes tycker det är intressant och vill lära sig mer om sjukdomen. Det blir en möjlighet att sprida kunskap vilket hon tycker är viktigt.

Domino blev diagnostiserad med diabetes typ 1 år 2020. Hon hade

tidigare bott på Bali. – Jag skulle stanna en månad efter studenten men det blev fyra år i stället. Jag träffade min kille, idag fästman, där, beskriver Domino. På Bali blev hon väldigt sjuk i dengue- och tyfoidfieber och kroppen tog mycket stryk. När hon flyttade till Sverige igen upptäckte läkarna förhöjda sockervärden i urinen och fastställde att det var diabetes typ 1 som misstänks ha trigglats av sjukperioden.

Domino använder idag en insulinpump (med smeknamnet Kitty) som hon trivs väldigt bra med. Det var dock inte självklart att byta till pump. – Jag tyckte det var så jobbigt och var nervös innan. Det kändes som om jag skulle gå från sjukhuset och vara sjuk på nytt. Men det blev en fin upplevelse och jag är så tacksam för det. Kitty är ju min lilla bukspottkörtel som får mig att överleva, en familjemedlem, berättar Domino.

Mat är en stor del av Dominos liv och arbete och restaurangbesök eller event tillhör vardagen. Efter diabetesdiagnosen har matbiten blivit komplex. – Jag försöker leva som vanligt, eller jag vill göra det. Att diabetesen får följa mitt liv, inte



Domino med sin trogna följeslagare Dasha, en treårig Samojehund som utbildar sig till diabeteshund. Förhoppningsvis tar de examen i år.

tvärt om. Ibland är det inte värt att ta en extra portion pasta och hamna högt i blodsocker, MEN lika ofta tycker jag att det är värt att äta alla goda ting. Jag försöker hitta en balans som underlättar för mig och hälsan och jag tror inte på förbud, förklarar Domino.

Initialt accepterade Domino sin diagnos och fokuserade på de praktiska men det blev betydligt tuffare efter första året och 2023 har varit kämpigt. – Jag har jobbat jättemycket med acceptansen och känslan av att vara sjuk, för vi är ju faktiskt sjuka! Har känt mig väldigt deppig på sistone, säger hon lite utmattad. – Jag har också varit stressad och gjort ett litet ingrepp på ryggen som hindrat mig från att träna. Den kombinationen har påverkat blodsockret och jag har haft svårt att få ner det till en önskvärd nivå, säger Domino som vanligtvis älskar träning och vill få in fysisk aktivitet dagligen.

Domino har PCOS vilket orsakas av en hormonell obalans från äggstockarna. Det gör menscykeln oregelbunden och vissa perioder svårare att hantera. – Jag vet inte hur det i sig påverkar blodsockret, önskar att någon hade tid att verkligen gå igenom min kropp och berätta hur allt hänger ihop för att det är klart att hormonrubningen påverkar blodsockret.

Majoriteten av Dominos kvinnliga följare med diabetes upplever svårigheter med blodsockret under menscykeln. – Det är väl det som gör diabetes så himla jobbig för det handlar inte bara om att hålla koll på ett blodsockervärde 24/7 och vad man stoppar i sig utan så mycket runt omkring: mensen, träningen, precis allt, det är inte enkelt, säger Domino.

Senaste året har varit intensivt och under 2024 kommer Domino



– Det är skönt att veta att de flesta med diabetes har det på likande sätt, det har varit en tröst för mig att förstå att det inte är mig det är fel på utan det är svårt, även för de som sköter sig helt exemplariskt!

sluta på hudvårdsföretaget och fokusera helt på sin hälsa och arbetet med egna- och diabetesprojekt.

– Förutom mitt viktigaste heltidsjobb, att ta hand om min typ 1 diabetes, säger hon.

Vi avslutar samtalet och jag går in i helgen med en känsla av tacksamhet, gemenskap och att vara mindre ensam i min diabetes.

SUSANNE RÖSSBERG THORSELL

Dominos diabetestips:

1. Glöm ALDRIG att du inte är ensam med din diabetes, det finns fler som delar samma känslor och tankar, jag lovar.
2. Din diabetesresa och diagnos är DIN, det går inte att jämföra sig med andra. Du kan få tips och råd, absolut. Men det är DU och DIN kropp som ska hitta de lösningar som fungerar för just dig.
3. Var snäll mot dig själv. Din kropp jobbar verkligen så hårt den bara kan.



De inspirerande tjejerna Linda och Sofia på Hälsocoach online

Hälsocoach online

Försöker du hålla ett nyårslofte, implementera nya råd från vården eller vill leva lite mer hälsosamt? Hälsocoach online kan stötta dig på vägen mot dina önskade mål.

Hälsocoach online startade som ett pilotprojekt i Borås 2017 och blev 2 år senare regionstäckande. Sedan 2022 är det en fast verksamhet inom VGR med kontor i Göteborg där ett engagerat team på 11 personer, varav 8 hälsocoacher (akademiskt utbildade) arbetar. Teamet arbetar även utåtriktat vilket innebär att de föreläser och utbildar inom kommun, region och näringsliv för att främja kunskapen om hälsosamma levnadsvanor.

Sofia Johansson och Linda Jansson arbetar som hälsocoach och dietist på Hälsocoach online. Sofia är utbildad hälsovetare/hälsopedagog och är en av coacherna du kan få träffa. Linda är legitimerad dietist och är ansvarig för Matkassen som är en del av hälsocoach online men med separat webbplats.

”Vi på Hälsocoach online hjälper våra klienter med att sänka ribban och börja ta små steg framåt”

Sofia

Till vem riktar sig tjänsten? Den riktar sig till alla invånare över 16 år tillhörande VGR som önskar

stöttning med en livsstilsförändring inom levnadsområdena matvanor, fysisk aktivitet, alkohol och tobak.

Kan man få medicinska råd från hälsocoachen? Nej, hälsocoacherna utgår från Socialstyrelsens och Livsmedelsverkets allmänna råd och rekommendationer och ger ej specifika råd utifrån sjukdom eller diagnos. Klienten hänvisas då till vården. Har klienten fått specifika råd från legitimerad vårdperson kan coachen utgå från råden och stötta klienten med implementeringen.

”Fantastisk tjänst som kompletterar vården”

Linda

Har ni klienter med diabetes? Ja, absolut, främst personer med typ 2 eller med prediabetes. Det här är absolut en tjänst vi rekommenderar till någon med diabetes och ger bra stöd vid önskad förändring kring levnadsvanorna.

Hur bokar man ett möte med hälsocoachen? Tjänsten är helt digital så det krävs en dator eller telefon med ljud och video, ett digitalt Id samt viljan att ses i videobesök. Mötet bokas via appen Vård och hälsa eller via hemsidan med samma namn. Du loggar in med digitalt Id och gör en bokning, väntetiden är 1–2 veckor. En coachningsperiod består av 4–6 samtal med 2–4 veckors mellanrum. Totalt tid med aktiv coaching blir ungefär 4–6 månader. Första besöket är 45 minuter och återbesöken ca 30 minuter. Du träffar samma hälsocoach genomgående.

Vad gör klienten mellan besöken? Vid nybesöket sätter klienten och coachen upp ett slutmål som sedan bryts ner till delmål som klienten fokuserar på mellan besöken. Delmålen följs upp löpande och utvärderas gemensamt. Coachen erbjuder också information för att

klienten ska kunna ta informerade beslut och stärka autonomin.

Om målsättningen är att äta mer hälsosamt används Matkassen. Där får du tips och råd om bra mat baserat på Livsmedelsverkets kostråd. Matkassen kan rent praktiskt visa hur målsättningen kan tillämpas genom att erbjuda inspiration, receptförslag och veckomenyer med tillhörande inköpslistor. Tjänsten underlättar planering och struktur i vardagen kring mat. Matkassen är tillgänglig för alla.

Vilket arbetssätt har hälso-coacherna? Hälsocoacherna arbetar utefter coachningsmetodik och MI (motiverande samtal) där klientens individuella förutsättningar är i fokus. Grunden är ett öppet samtal utan pekpinnar där klientens liv och vilka förändringar som är realistiska för just hen styr. Coachningen utgår från vad personen vill, kan och förmår att förändra. Det är fokus på hållbarhet, autonomi och bestående förändringar och vanor.

Vad krävs för en hållbar förändring? Sofia berättar att planen är avgörande för att skapa hållbarhet. Ett av de vanligast misstagen är att

gå ut för hårt i början. Att sluta eller börja med något tvärt medför ofta stora omställningar, t ex att träna tre gånger i veckan eller ställa om ALLA matvanor. Det är lätt att lockas av snabba resultat vilket gör att vi sätter upp för strikta eller orimliga mål. Skapa istället en plan där du börjar smått (så smått att det nästan känns löjligt) och öka långsamt, du orkar längre och får en mer njutbar process, som faktiskt kan anpassas och integreras i vardagen! Det är så vi investerar långsiktigt i vår hälsa. Är stegen framåt små blir även stegen bakåt mindre och det blir lättare att komma tillbaka ifrån, för vi kommer ta steg bakåt, och åt sidan. Ingen process är spikrak, som med allt i livet.

Vad händer när coachningsperioden slutar? Efter avslutat coaching erbjuds 2 uppföljningssamtal, det första efter 3 månader och det andra efter 9 månader för att fånga upp klienten och se hur allt har gått. Förhoppningen är att klienterna har fått med sig tillräckliga verktyg för att fortsätta förändringsarbetet på egen hand.

SUSANNE RÖSSBERG THORSELL



Klienters självskattade hälsa (skala 1-10) vid start och avslut av coaching.



Statistik över hur väl klienter tycker de uppnått sitt slutmål vid avslutande samtal.



"Diet-hjulet" som många klienter känner igen sig i

Citat från klienter:

"Väldigt fint bemötande och bra med att få konkreta tips och råd. Det gjorde mig motiverad att jobba mot mina mål."

"Möte med min hälsocoach är som ett ankare i vardagen, där jag får tid att reflektera över mina beteenden och vad som faktiskt gör att jag mår bra."

"Så tacksam över denna möjlighet att få ett proffsigt och fint, mänskligt stöd under min förändringsresa."

"Så bra tips! Och jag gillar att det är små steg och att jag inte kan misslyckas det håller mig motiverad"

Klipp från forskningsvärlden och lite till

Sedan min tid i Storbritannien följer jag vår systerorganisation Diabetes UK. Där finns information om allt från omvårdnad till recept. Man kan få deras nyhetsbrev vilket är det enklaste sättet att hänga med! De satsar många tusentals pund på forskning om både typ 1 och typ 2 och nedan följer några exempel:

Finns det en bot för typ 2-diabetes?

Nej det finns ingen bot nu i alla fall men Diabetes UK-forskarna arbetar med en innovativ viktstudie som ska hjälpa människor att uppnå så kallad remission i sin typ 2-diabetes. (Remission är en medicinsk term för ett tillstånd utan symptom på sjukdom). Det betyder att ens blodglukosvärden är normala men det betyder inte att ens diabetes-sjukdom är borta för alltid. Men det är viktigt att dessa personer checkas upp medicinskt regelbundet eftersom sjukdomen alltså inte är botad. För den enskilde kan ett liv i remission vara helt avgörande för livskvalitet och hälsa.

Studien kallas DiRECT, vilket betyder Diabetes Remission Clinical Trial, och kan helt ändra metoden för hur man behandlar typ 2 i framtiden, åtminstone i Storbritannien. Vi får se vad som kommer fram och kan tillämpas även här.

Och för diabetes typ 1?

Här finns en enorm satsning på att bota och förebygga sjukdomen men även underlätta livet med diabetes och de komplikationer vi idag får tampas med.

Dagens Medicin skriver om ett nytt projekt:

”En ny cellterapi ska för första gången testas på personer med typ 1-diabetes. Om forskarna lyckas kan det bana väg för ett botemedel mot sjukdomen.

Forskarna ska nu testa en ny behandling, där de insulinproducerande cellerna i stället har genomodifierats för att inte bli upptäckta av immunförsvaret. Det är första gången som man gör det på människor.

– Skulle man kunna transplantera utan att ge den här typen av läkemedel så är alla individer med typ 1-diabetes lämpade att få en botande behandling. Det skulle vara fantastiskt.

Två testpatienter med svår diabetes typ 1 ingår i studien och kommer att få celler transplanterade i underarmen. De ska sedan följas upp under ett år. Forskarna ska bland annat undersöka huruvida cellerna överlever och står emot immunförsvaret och om de klarar av att stabilisera blodsockret.

– Ser man att cellerna överlever de första veckorna så har vi lyckats.”

I Sverige lever i dag över en halv miljon människor med diabetes, av dem har runt tio procent typ 1 diabetes.



Och så det var det lite till...

Svenska Diabetesförbundets tidning Allt om Diabetes skriver mycket om aktuell forskning och deras podd Diabeteslabbet är en annan viktig och intressant källa för den som vill hålla sig à jour.

Kommer vi att kunna bota diabetes? Ja, det tror jag definitivt men för oss som nu lever med sjukdomen gäller det att må så bra det bara går. Stor insats av oss krävs men visst lönar det sig! Då är det bra att ta till den kunskap som redan finns och som har forskats fram under årens lopp. Vill tipsa om ”Diabeteshandboken.se” Här finns verkligen allt man kan behöva veta! Det är en digital uppslagsbok och man kanske inte klarar av att läsa allt från början till slut men kika in och kolla om du inte redan gjort den till ditt ”husorgan”.

GUNBRITT STÅLBERG

Regionens engagemang i intressepolitiska frågor

Vi – Svenska Diabetesförbundet, regionföreningen och lokalföreningen arbetar intensivt tillsammans med intressepolitiska frågor. Förbundets aktiviteter följs bäst i tidningen *Allt om Diabetes* samt på diabetes.se. Lokala frågor skriver vi om i vår egen tidning *Diabetesbladet* som du just nu läser och vi finns också i sociala medier och på vår webbplats: diabetesgbg.se.

Vår ordförande Leif är engagerad i en massa olika sammanhang och jobbar för vår räkning med intressepolitiska frågor på lokal, regional och nationell nivå.

Vi, som lokalförening, är ju medlemmar i Regionföreningen Västra Götaland och i Svenska Diabetesförbundet. Förbundets frågor och inlägg följer man bäst

i tidningen *Allt om Diabetes* och på hemsidan. Leif brukar beskriva sina aktiviteter i "Ordförande har ordet" i *Diabetesbladet* och även i artiklar i tidningen.

Men så saknas en pusselbit nämligen Regionföreningens dito. Därför har jag frågat föreningens ordförande Kent Olaisson om just detta.

Han lyfter först fram "vårt eget Rundabordsamtal om diabetesvården i VG-regionen". Detta har fått stort intresse i alla diabetesregioner i förbundet. Även politiker hör av sig och frågar om de kan vara med. Här hoppas jag kunna återkomma med mer information om vad som händer under 2024.

Vidare beskriver Kent sina och andras olika engagemang via Regionföreningen: *RPT Diabetes* (RPT – Regionala Process Teamet). Här representeras Df VG alltid av sittande ordförande

det vill säga Kent och ersättare är vice ordförande.

Funktionsrätt Västra Götaland, Kent är ledamot i styrelsen och här ingår också Veronica Ojanen.

ABF Västra Götaland, Gunni Preutz och Helen K Svensson
Föreningsarkivet, Leif Sundberg
Etikprövningsmyndigheten i Göteborg, Kent Olaisson

Levande Bibliotek. Här representerar Kent oftast sig själv som diabetespatient men ibland även Df VG beroende på vad som efterfrågas i den speciella frågan.

För närvarande är Kent också engagerad i följande projekt:

- NAG Karies (Nationell Arbetsgrupp) som tar fram nationella riktlinjer för behandling av kariespatienter, ansvarig för detta är Region Skåne.
- Millennium, det nya journalsystemet. Här är han patientrepresentant inom primärvårdsströmmen, för närvarande vilande på grund av förseningar.
- Erfarenhetsutbytet för patient- och närståendeföreträdare inom Nationellt system för kunskapsstyrning av hälso- och sjukvård.
- Utveckling och testning av ett digitalt verktyg för patient/närstående och dietist.
- Kungälvssjukhus avd 8. Diskussioner och utredning angående patienter som kommit in akut och som ska utredas vidare kan övernatta hemma och komma in dagtid till sjukhuset för utredning.



Kent Olaisson, ordförande i Diabetesföreningen Västra Götaland.

GUNBRITT STÅLBERG



Resa till Varnhems klosterkyrka och RyttmästARBOSTÄLLET

Två av Västergötlands mest intressanta historiska besöksmål kommer vi att besöka den 17 april. Du är inbjuden att följa med. Inbjudan gäller alla i Västra Götalandsregionen som är medlemmar i Svenska Diabetesförbundet. I mån av plats kan även familjemedlemmar följa med.

Varnhem behöver kanske ingen närmare beskrivning. Där har man till exempel hittat de äldsta spåren av kristendomen i Sverige och där ligger även Birger Jarl begravnen. Vi får en guidad tur i Varnhems klosterkyrka. Varnhem ligger i Skara kommun vid Billingen.



RyttmästARBOSTÄLLET är kanske mindre känt där det ligger vid Simsjön på Billingen. Det består av cirka 15 byggnader som visar hur det kunde se ut vid den svenska armen

under indelningsverkets tid. Byggnaderna är från 1600-, 1700- och 1800-talet. Det öppnades för allmänheten 1995. Även där får vi en guidad visning.

Resan går med buss och den avgår från olika platser i regionen enligt ett tidsschema som bestäms utifrån vilka som anmält sig.

Onsdag 17 april, heldagsprogram

Medlemmar betalar 595 kr/person och då ingår bussresa, lunch och guidade turer. Icke medlemmar betalar 1 295 kr/person. Västra Götalands Diabetesförning betalar resan för medlemmar i Svenska Diabetesförbundet.

Anmälan senast 5 april till Siw Fors, telefon 0706-66 07 84.

Hon svarar även på eventuella frågor.

Inbetalning görs till Taxi Lilla Edet
(Bankgiro: 741 6910 eller Swish 123 617 29 85).

Märk betalningen med Varnhems Klosterkyrka
och ditt namn.

***Välkommen på en trevlig och givande bussresa till
två av regionens mest intressanta besöksmål!***

Träningsinspiration - så här gör jag

Namn: Susanne Rössberg Thorsell

Ålder: 35 år

Typ av diabetes: Typ 1 sedan 2018

Behandling: Insulinsprutor och CGM Dexcom G7.

Tränar: Badminton och yoga 1 gång i veckan, sen varierar det mellan styrke- och konditionsträning samt dagliga promenader.

Det bästa med badminton:

Det bästa med badminton är att det är så roligt och energigivande. Jag ser det mer som lek än träning så fördelarna från den fysiska aktiviteten blir en bonus! Jag har alltid gillat att spela badminton och när jag var yngre spelade vi ofta hemma i trädgården. Sedan ett år tillbaka har jag börjat träna regelbundet i en badmintonklubb. Där träffar jag andra som delar samma intresse och det skapar en fin gemenskap. Det blir en timme av full närvaro vilket jag upplever avkopplande psykiskt samtidigt som jag kan ta ut mig helt fysiskt. Härlig känsla!

Så påverkas mitt blodsockervärde under träningen:

Träning generellt ger mig ett lägre och mer balanserat blodsocker över tid och gör mig till en piggare och gladare person. De psykiska fördelarna jag får av träning är minst lika viktiga som de fysiska.

Under badmintonträningarna har mitt blodsocker blivit ganska högt och jag har haft svårt att få till en bra balans. Badminton innehåller både styrka och kondition och för mig brukar det första initialt höja och det andra sänka blodsockret, därför har jag fått tänka till inför träningspassen. Det finns även inslag av adrenalinpåslag som gör blodsockret högre. Jag har i samråd med min sköterska och dietist testat mig fram

Hur tränar eller håller du dig i rörelse?

Vill du dela med dig av dina tips och erfarenheter på denna sida, hör gärna av dig till oss!

#diabeteskampen



Nöjd och glad efter ett träningspass i Åby badmintonhall.

(i mängd insulin och kolhydrater) och kommit fram till att jag behöver ha lite aktivt insulin i kroppen för att blodsockret ska kännas bra under träningen.

Mina tips vid träning:

Låt inte blodsockret vara ett hinder för din träning. Alla är olika i sin diabetes men testa dig fram och ta hjälp av ditt team för att få stöttning i att hitta en variant som fungerar för just dig. Försök starta på ett bra blodsockervärde. Berätta för din omgivning att du har diabetes och vad de kan hjälpa dig med vid behov. Det skapar en trygghet för främst dig men även för personer runtomkring. Jag har alltid med mig saft och druvsocker när jag tränar. Investerade nyligen i en smartwatch som visar blodsockervärdet vilket känns tryggt och underlättar vid träning.

Förbättring av diabetesvård genom innovativ e-hälsotjänst

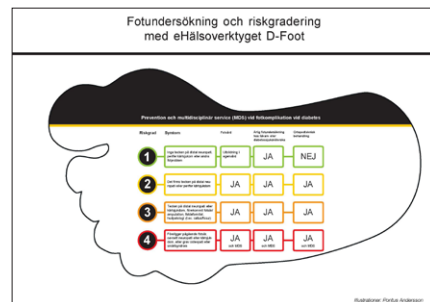
Bakgrund:

Tack vare stöd från Göteborgs Diabetesförening kan ett spännande forskningsprojekt startas mellan Sahlgrenska Universitetssjukhuset och Amrita Universitet i Indien. Deras övergripande mål är att förbättra fothälsan för personer med diabetes genom att utveckla och sprida den svenska e-hälsotjänsten D-Foot.

D-Foot är ett digitalt verktyg som stödjer vårdpersonal att tidigt identifiera riskfaktorer för fotsår vid diabetes och nu strävar man efter att skapa en engelskspråkig version. I forskningsprojektet är ett mål att skapa en tjänst som tar kortare tid att genomföra. För närvarande tar det cirka 10–15 minuter att utföra undersökningarna av fötterna och låta patienterna besvara frågor om sin hälsa och sin fotstatus. Syftet är att tidigt erbjuda vård och skräddarsydda råd om egenvård för att bevara fothälsan.

Nytta för patienter med diabetes:

I Sverige lever 500 000 personer med diabetes, och det finns ett stort arbete att förebygga fotsår. För personer med diabetes finns hos vissa en oro för fotskador och en skamkänsla för sina fötter. Genom D-Foot och dess vidareutveckling strävar forskargruppen efter att erbjuda enkla och effektiva verktyg för tidig upptäckt av riskfaktorer och behandling. Detta innebär inte bara en förbättring av livskvaliteten för patienterna utan också en minskning av samhällskostnader genom färre fotsår och amputationer.



Studiens syfte och forskarfrågor:

Forskningen fokuserar på att testa och förbättra verktyget D-Foot, översätta det till engelska och sprida nyttan med tidig identifiering globalt.

Studiens metod och deltagare:

Studien genomförs i samarbete mellan Sahlgrenska Universitetssjukhuset och Amrita Vishwa Vidyapeetham University i Indien. Den inkluderar patienter med diabetes typ 1 och typ 2 i åldern 18–70 år och strävar efter att utvärdera D-Foots effektivitet och användbarhet. Deltagarna kommer att följas upp under ett år, och resultat kommer att analyseras för att säkerställa tillförlitlighet och klinisk nytta.

Förväntade resultat och framtidsutsikter:

Med över en halv miljard människor som lever med diabetes globalt är behovet av pålitliga screeningmetoder avgörande. Studien ger hopp om att D-Foot och dess vidareutveckling kommer att fylla detta gap och erbjuda ett snabbt och användbart verktyg för tidig upptäckt och förebyggande av fotsår. Varje förebyggt fotsår är en vinst för individen, deras närstående och samhället som

helhet, och detta arbete strävar mot en mer hållbar och effektiv diabetesvård. Forskargruppen består av Ulla Hellstrand Tang, Leif Sundberg och vårdpersonal från Västra Götalandsregionen och kolleger i Indien. I projektet kombineras teknisk innovation baserad på patienternas behov och av behovet hos vårdpersonal att få hjälp med säker fotscreening. Vi vill skapa verktyg som kan göra verklig skillnad i patienters liv.

ULLA HELLSTRAND TANG

D-Foot:

Strukturerad fotundersökning som ger behandlingsrekommendationer och riskgrad för risken att utveckla fotsår baserat på nationella kliniska riktlinjer (Sveriges Kommuner och Regioner 2018, Sveriges Kommuner och Regioner 2023), se bilder ovan.

Referenser

Sveriges Kommuner och Regioner (2018). Fotundersökning vid diabetes - Nationellt vårdprogram för prevention av fotkomplikationer vid diabetes. C.-G. Östensson, K. Johansson, L. Insulander et al.

Sveriges Kommuner och Regioner. (2023). "Personcentererat och sammanhållet vårdförlopp för personer med svårålkta sår."

Pengar att söka ur Göteborgs Diabetesförenings fonder

Bidrag som Göteborgs Diabetesförening får genom arv och gåvor samlas i fonder vars avkastning delas ut i form av stipendier.

Medel ur fonderna kan sökas av medlemmar i Göteborgs Diabetesförening och vårdpersonal inom Göteborgsområdet.

Läs mer nedan om de olika fonderna och vilka regler som gäller för ansökan till respektive fond. Mer information och ansökningsblanketter hittar du på diabetesgbg.se

BARN OCH UNGDOMSFONDEN

Man kan söka till vårdbehövande barn och ungdomar upp till 25 år som har diabetes och som varit medlem i minst ett år. Det går att söka löpande under året. Beslut tas av styrelsen två gånger per år, i juni och november. Ansökan ska vara föreningen tillhanda senast den 1 juni respektive 1 november.

REKREATIONS- OCH HJÄLPMEDELSFONDEN

Bidrag ur denna fond lämnas till vila, rekreation samt hjälpmedel för diabetespatienter. Läkarintyg kan behövas för att styrka sambandet mellan diabetes och aktiviteten. Man ska ha varit medlem i minst ett år för att kunna ansöka. Det går att söka löpande under året. Beslut tas av styrelsen två gånger per år, i juni och november. Ansökan ska senast vara föreningen tillhanda den 1 juni respektive 1 november.

INGER HULTMAN M.FL. FOND

Fonden har till uppgift att lämna bidrag till forskning rörande sjukdomen diabetes.

Beslut tas av styrelsen i december. Ansökan ska vara föreningen tillhanda senast den 1 november.

HJÖRDIS-STIPENDIET

Stipendiet utgår till personal inom vården för att förbättra villkoren för personer med diabetes.

Beslut tas av styrelsen i december. Ansökan ska vara föreningen tillhanda senast den 1 november.

UTVECKLINGSFONDEN

Fonden har till uppgift att lämna bidrag till läkare inom Göteborgsområdet för utvecklingsverksamhet inom diabetesvården och därmed sammanhängande studieresor. Fonden ska stödja praktiskt kliniskt utvecklingsarbete men icke forskningsverksamhet av grundforskningskaraktär.

Beslut tas av styrelsen i december. Ansökan ska vara föreningen tillhanda senast den 1 november.

Välkommen med din ansökan!
Styrelsen

Livet som ett mellanting - en bokreflektion

2023 utkom Maria Chöler med sin debutroman *Livet som ett mellanting*. Här får vi lära känna Flickan, en kreativ och handlingskraftig ung människa. Hennes fantasi skapar berättelser som hon ständigt skriver ner, och hon har planer för framtiden. Hon lever omgiven av stor kärlek och omsorg i sin familj, och författaren bjuder på fint mejslade scener där vi får lära känna glädjen och värmen i hennes liv.

Men så dyker det där upp hela tiden, livet som ett mellanting. Flickan lever med någonting som flertalet av oss andra inte gör: hon är för frisk för att vara sjuk, men samtidigt för sjuk för att anses som frisk. Det sitter i kropps rörelserna och i hur hon talar. Mellantinget är följeslagare på hennes axel, en följeslagare hon aldrig kan bli av med. Den kan vara hennes vän, men lika gärna hennes ovän.

Vid sidan av fina bilder av en ung människas strävan får vi ta del av helt andra ögonblicksbilder från Flickans liv. Exempelvis en musiklektion där den välvilliga musiklärarens till synes banala agerande piskar till som ett rapp i läsararens ansikte: Flickan har svårt att sätta fingrarna rätt på flöjten. Lärarens respons är, för den som förstår, brutal. Vi får också

möta klasskamraters avgrundslösa elakheter på grund av att Flickan rör sig annorlunda och talar på ett annat sätt. Vi får genom Flickan möta de ständiga reaktionerna från omvärlden. Ensamheten. Oron. Som läsare har du hunnit få lära känna Flickan. Du tycker om henne. Pisksnärtarna i dessa scener svider rejält.

Chöler beskriver erfarenheter som jag inte delar. Samtidigt finns en igenkänning. En person med diabetes typ 1 kan leva ett alldeles så kallat normalt liv – vi kan leva som alla andra. Tills någonting inträffar, och det blir uppenbart att mitt normala är någonting helt annat än det andra människor upplever som inte har diabetes.

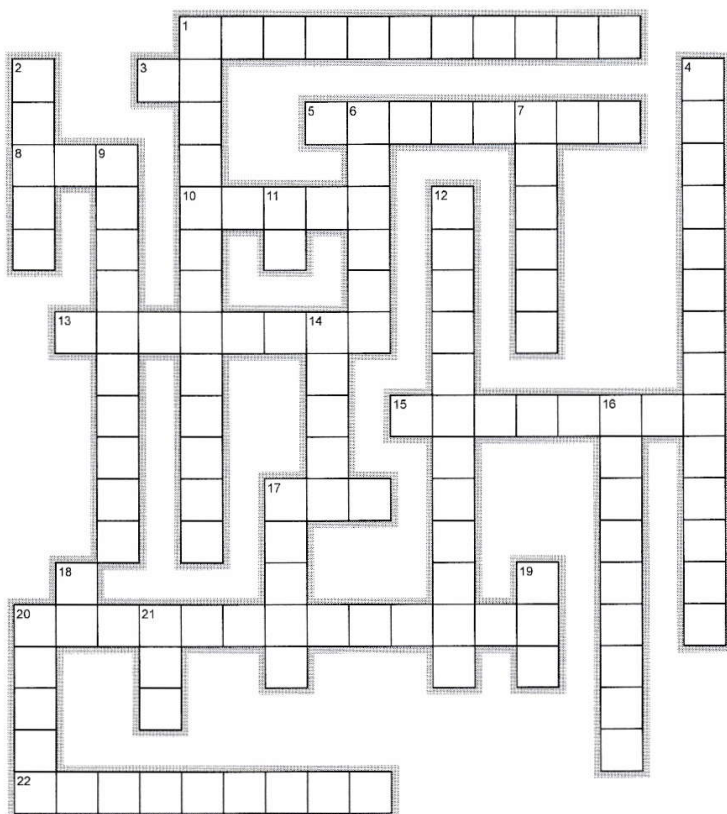
Att läsa Chölers *Livet som ett mellanting* väckte så många tankar och reflektioner i mig att vi vill bjuda in alla intresserade till ett bokprat om boken torsdag 11 april. Är du intresserad av att delta? Hör av dig till info@diabetes.se. (Läs mer i kalendariet på sid 5.)



Mer om boken och författaren kan du höra i podden Funktionsrätt och slätt (avsnitt 5), producerad av Funktionsrätt Göteborg.

HANNA BOHMAN

Snart kommer våren



EclipseCrossword.com

Vågrätt

1. LUFTBURNÄ ÅTERVÄNDARE
3. SÅDANA BYGGS PÅ VÅREN
5. FÄGEBLOMMA I GÖINGE
8. PÅSKPYNTAS DET MED
10. JULEN VARAR FRAM HIT I VISAN
13. DE DANSAR VID SJÖN
15. SMÄTTINGAR SOM VAKNAR TILL LIV
17. BÖRJAR DET I JORDEN
20. UTSLAG PÅ GRENARNA
22. BYTER VI TILL I MARS
11. BEHÖVER MAN GÖRA FÖR ATT NÅGOT SKA VÄXA
12. GONEPTERYX SOM ÄR SUR?
14. ATT VARA DETTA ÄR KANSKE UNDERBÄRST PÅ VÅREN?
16. HÄSTHOV
17. FINNS I PAPPÄGG
18. GER OSS SLASK
19. ÄTS MÅNGA VID PÅSK
20. FÖRSÖKER MAN FÖRSTA APRIL
21. FIRAS MED SAGA

Lodrätt

1. DJURENS FAVORITSYSSELSÄTTNING EFTER EN VINTER I DVALA?
2. MÄNAD FÖR TYPISKT OMBYTLIGT VÄDER
4. ÖPPNAR FÖR ATT ÄTA EXTERIÖRT
6. ÄR FARLIGA PÅ VÄRKANTEN
7. ALLERGIFRAMKALLARE
9. VÄRTECKEN I RABATTERNA

Den rätta lösningen på Ordflätan presenteras i nästa nummer.

INFORMATION FRÅN REGIONENS ÖVRIGA FÖRENINGAR

BORÅS

FIKATRÄFFAR MED DIABETESFÖRENINGEN

Har du frågor eller funderingar kring diabetes eller vill bara ha någon att fika med – vi ses på Café Simon.

Onsdagar – 13 mars och 10 april, klockan 16.00–17.30,
Träffpunkt Simonsland.

Samtalsgrupp – för föräldrar till barn med typ 1-diabetes
Under våren startar vi upp en samtalsgrupp som sträcker sig över tre tillfällen. Du som anmäler dig kommer att ingå i en sluten grupp som över en fika diskuterar olika dilemman man kan stå inför med att vara förälder till barn med typ 1-diabetes

Onsdagar – 28 feb, 20 mars och 24 april,
klockan 18.00–19.30, Träffpunkt Simonsland.

SAMTALSGRUPP – ATT LEVA MED TYP 2-DIABETES

Under våren startar vi upp en samtalsgrupp som sträcker sig över tre tillfällen. Du som anmäler dig kommer att ingå i en sluten grupp som över en fika diskuterar olika dilemman man kan uppleva kring typ 2-diabetes.

Tisdagar – 20 feb, 19 mars och 16 april,
klockan 18.00–19.30, Träffpunkt Simonsland.

PROMENAD MED SÄLLSKAP

Vill du ha trevligt sällskap och ha någon att prata med under en promenad runt Ramnasjön.

Tisdagar – 5 mars, 2 april och 7 maj, klockan 16.30,
Ankdammen vid Ramnasjön.

ÅRSMÖTE FÖR DIABETESFÖRENINGEN I BORÅS MED OMNEJD

Onsdagen den 13 mars, klockan 18.00, Träffpunkt
Simonsland.

Motioner till styrelsen senast 14 dagar innan årsmötet.

FÖRELÄSNING: KOST – MEN VAD ÄR EN BRA KOST?

Datum: Onsdagen den 27 mars, klockan 18.00–19.15,
Träffpunkt Simonsland.

TRÄFF PÅ NAVET SCIENCE CENTER I BORÅS (GRATIS)

På Navet science center kan du med både ögon och händer skapa dig en egen känsla för hur naturvetenskap, teknik och matematik fungerar. Experimenten och utställningarna väcker både kreativiteten och upptäckarglädjen!
Lördagen den 16 mars klockan 10–12, entrén till Navet.

FAMILJELÄGER - BOVIKS LÄGERGÅRD

Bovik ligger åtta kilometer från Borås. Hit har ni möjlighet att ta med hela familjen och vara tillsammans med andra familjer som lever med diabetes. Ett kul dygn med samtal, lekar och tävlingar.

Datum: Onsdagen den 5 juni från kl 16.30 till torsdagen
6 juni kl 14.30.

Plats : Boviks lägergård

Max antal: 8 familjer

Kostnad: 200 kr/familj

Anmälan till samtliga aktiviteter sker till:
diabetesforeningen.boras@hotmail.se

KUNGÄLV ALE

Torsdagsträffarna fortsätter som vanligt i vår lokal på Kvarnkullen. Vi bjuder på kaffe/te/saft och du tar med eget tilltugg. Vårens träffar är kl 14 första torsdagen i månaden: 1/2, 7/3, 4/4, 2/5 och 6/6. Ingen anmälan.

7 februari (onsdag) 18.00 besöker vi tillsammans Göteborgs stadsmuseum för en guidad tur. Föreningen står för inträdet. Anmälan till Göran (se nedan)

21 mars (torsdag) kl 18.00 kallar föreningen till årsmöte med traditionell vårbuffé i ABF:s lokaler. Adressen är Västra Strandgatan 2, i Kungälv. Motioner ska vara styrelsen tillhanda senast en vecka innan mötet. På mötet kommer sedvanliga punkter behandlas. Anmälan till Göran (se nedan)

18 april (torsdag) kl 18.00 i vår lokal på Kvarnkullen. Föredrag av Jonny Mattiasson med titeln: Om livet som diabetiker: kost, hälsa och motion. Jonny är medlem i föreningen och kommer att tala om egna erfarenheter och upplevelser från ett liv med Diabetes typ 1.

16 maj (torsdag) kl 18.00 Minigolf på banan vid köpcentrumet.

15 juni (lördag) Vandring och lunch på Botaniska trädgården i Göteborg. Vi träffas vid entren klockan 11.00.

Aktuell information finns alltid på vår hemsida.
www.diabetes-kring-alven.se

Anmälningar till Göran (E-post: gorans@gorans.se,
tel 0793 473 420

UDDEVALLA

Diabetesföreningen Uddevalla med omnejd
Inbjuder till årsmöte den 18/4 2024 kl 18.00.

Motioner skall vara inne senast 1/4 2024. Skicka dem till adressen Kapellevägen 1 A, 541 44 Uddevalla eller e-post till diabetesua@telia.com.

Anmälan senaste den 1/4 till Raymond Ceder 0730-97 72 47 eller Eva Ottosson 0706-69 06 72. Vi bjuder på förtäring, underhållning och lotteri. Gamla som nya medlemmar är välkomna.

Hej alla medlemmar!

Vill du jobba för diabetesföreningen i Uddevalla? Föreningen söker på detta sätt en datakunnig ledamot till styrelsen, som vill och kan åta sig uppdraget att hjälpa oss med datatekniken. Om du inte kan, så kanske det finns någon bekant i vänkretsen som kan och vill. Snälla sprid informationen!

Vänliga hälsningar
Lena Nyström
0707-65 28 77

FALKÖPING TIDAHOLM

I början av december hade vår förening julfest. Vi åt julgröt och skinksmörgås. En mycket klurig frågesport löstes och tomten kom på besök. Gösta Johansson hade med sitt dragspel och hade allsång med oss där vi sjöng våra fina julsånger.

Nästa medlemsmöte är årsmötet den 22 februari. Då kommer vår styrelsemedlem Kjell-Åke Paulsson att visa djur- och naturbilder.

Boka även in onsdagen den 17 april då vi har medlemsmöte i Falköping. Programmet är inte fastställt än. Sisustugan i Tidaholm är också bokad den 8 juni då vi ska ha grillfest. Till dessa båda sistnämnda evenemang kommer en särskild inbjudan.



Kerstin Johansson får sin julklapp av tomten medan MonaLill Wendel tittar på.

MARIESTAD

Vi vill börja med att önska våra medlemmar en God Fortsättning på det nya året. Vi hoppas på att få igång flera evenemang och aktiviteter under året.

Till att anordna möten och aktiviteter behövs först och främst en styrelse och föreningen går härmed ut med en efterlysning av flera intresserade som kan tänkas att jobba med styrelsefrågor och ordnande av olika aktiviteter. Vi söker i hela föreningsområdet Gullspång, Hjo, Karlsborg, Mariestad, Skövde, Tibro och Töreboda kommuner. Fördel om ni har körkort.

Föreningen har årsmöte i mars månad så är ni intresserade hör av er till ordf. Jonny Bohb, tel: 070-974 9556, kassör Håkan Fernström, tel: 073-988 1996 eller sekreterare Margaretha Bohb, tel: 072-986 9701 helst innan 1 mars. Går även att skicka e-post på diabetes@mariestad.se.

För styrelsen i Diabetesföreningen i Mariestad m.o.
Håkan Fernström

B Posttidning

GÖTEBORGS DIABETESFÖRENING
MELLANGATAN 1
413 01 GÖTEBORG

Rubin
medical



Mer tid till annat i livet

När du inte behöver lägga lika mycket tid på att fokusera på dina glukosvärden, kan du ägna dig åt annat som är viktigt i ditt liv.

Insulinpumpssystemet Tandem t:slim X2™ och Dexcom CGM har utvecklats för att förenkla din vardag och hjälpa dig att må bättre. Systemet kan mäta och förutse din glukosnivå, för att automatiskt kunna anpassa insulindoseringen.

Läs våra användares berättelser på www.rubinmedical.se

Ladda ner den kostnadsfria demoappen **t:simulator™** för att testa funktionerna i insulinpumpssystemet.



Kan integreras med både Dexcom G7* och Dexcom G6 CGM.



*Vissa regionala skillnader i tillgänglighet av Dexcom G7 kan förekomma.

© 2023 Rubin Medical AB. Alla rättigheter förbehålles. Tandem Diabetes Care är ett registrerat varumärke och t:slim X2™, t:simulator™, Control-IQ™ är varumärken som tillhör Tandem Diabetes Care Inc. Dexcom, Dexcom G6 och Dexcom G7 är registrerade varumärken som tillhör Dexcom Inc.