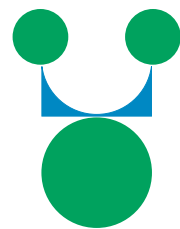


JAFNVÆGI

TÍMARIT SAMTAKA SYKURSJÚKA | 1.TBL. 41.ÁRGANGUR | NÓVEMBER 2018



EFNISYFIRLIT

- Bls
- 4 Hugleiðingar formanns
 - 6 Lífsstíll og heilsa I og II
 - 8 Tekur ábyrgð en lætur sykursýkina ekki stoppa sig
 - 12 Njótum matarins, njótum lífsins
 - 14 Til insúlíndællunnar...
 - 16 Litlar ákvarðanir, mikill ávinningur
 - 18 Góð ráð fyrir aðstandendur
 - 20 Vorferð 2018
 - 22 Norræni fundur ársins
 - 23 Félagsstarfið
 - 26 Starfshópur NLSH
 - 28 Að vera með langvinnan sjúkdóm
 - 30 Fróðleikur um mataræði og hreyfingu
 - 36 Forvarnarverkefni á ferð um landið
 - 40 Heimsóknin til Prag
 - 42 Ársskýrsla 2017



SAMTÖK SYKURSJÚKRA

Hátún 10
105 Reykjavík
Sími 562 5605

Ritstjóri og ábyrgðarmaður: Fríða Bragadóttir

Umsjón með útgáfu: Tímaritið Sjávarafli ehf.

Auglýsingar og styrkarlinur: Markaðsmenn

Forsíðumynd: Álfheiður Einarsdóttir

Ljósmyndir: Alda Áskelsdóttir

Álfheiður Einarsdóttir

Elisabeth Dupont

Kristinn Ingvarsson

Leiðbeiningastöð heimilanna

Stjórn Dropans

Umbrot: Anna Helgadóttir

Prentun: Oddi prentun og umbúðir

Prentuð eintök: 2800



Léttir á verknum

Paratabs 500 mg filmuhúðaðar töflur, innihalda parasetamol sem tilheyrir flokki lyfja sem kallast verkjalyf. Paratabs er notað gegn vægum til miðlungi miklum verkjum og til að lækka hita. Töfluna skal gleypa með glasi af vatni. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is

Hugleiðingar formanns



Þann 17. nóvember n.k. munum við efna til málþings um sykursýki í tilefni af alþjóðadegi sykursjúkra 14. nóvember. Þar verður fjallað um sykursýki og sýndar vörur fyrir sykursjúka.

Nýr heilbrigðisráðherra er að vinna að mótun nýrrar heilbrigðisstefnu og er það vonandi að hún verði betri en sú gamla og taki frekar mið af hagsmunum sjúklinga en kerfisins.

Formaður telur að best sé að stefna að gjaldfrjálsri heilbrigðisþjónustu. Það sé langtíma markmið en á þeirri leið sé hægt að lækka þökin markvisst í greiðsluþátttöku fyrir lyf og heilbrigðisþjónustu.

Samanlagður heilbrigðiskostnaður sykursjúkra og annarra langveikra er orðinn það hár að tæpast er hægt að kalla Ísland lengur velferðarsamfélag. Það á ekki að vera þannig að sjúklingar þurfi að hugsa sig um hvort þeir hafi efni á því að leysa út lyfin eða fara til læknis.

Sú krafa sykursjúkra að hjálpartæki sem nota þarf við lyfjagjöf (nálar og strimlar) verði sett undir sama hatt og lyf er enn í fullu gildi.

Það er alltaf þörf á fræðslu um sykursýki og hefur það verið markmið félagsins frá upphafi en ekki hvað síst er þörf á umfjöllun um heilbrigðan lífsstíl. Við höfum tekið þátt í forvarnarverkefnum Líf og heilsa um heilbrigði og lífsstíl, þar sem SÍBS ásamt Hjartaheill, Samtökum lungnasjúklinga og Samtökum sykursjúkra bjóða almenningi ókeypis heilsufarsmælingu í samstarfi við heilbrigðisstofnanir og sveitarfélög. Búið er að fara um alla landsbyggðina og höfuðborgarsvæðið verður undir veturinn 2018-2019.

Hreyfiseðlar eru nýtt vopn í baráttunni, þeim er ávísað af lækni með öðrum lyfjum eða eingöngu og eiga að hvetja fólk til að hreyfa sig markvisst undir eftirliti sjúkraþjálfra/hreyfistjóra sem eru á hverri heilsugæslustöð. Talið er að hreyfiseðlar henti mjög vel fólk með sykursýki.

Við höfum stofnað ungliða hóp sem staðið hefur fyrir ýmsum uppákomum, formaður er sérlega ánægður með þann hóp, ef ungt fólk tekur ekki þátt í starfinu mun félagið smám saman visna og deyja Starfið heldur áfram,

Jafnvægi kemur út, við göngum saman í gönguhópnum, mætum á fræðslufundi og förum í ferðalög.

Samtök sykursjúkra hafa ásamt SÍBS unnið að gerð tveggja sjónvarpsþátta sem sýndir verða á næstunni í Sjónvarpi allra landsmanna um heilbrigðan lífsstíl.

Það er afar mikilvægt að félagsmenn sendi á skrifstofuna á netfangið diabetes@diabetes.is rétt netföng svo hægt sé að senda öllum rafrænan póst. Einnig eru Samtök sykursjúkra á Facebook og með heimasíðuna www.diabetes.is sem var uppfærð nú nýverið í nútíma horf og er hægt t.d að nálgast hana í flestum snjalltækjum.

Í blaðinu er núna eins og fyrri ár auglýst hálsmen. Við erum að selja hálsmen til styrktar okkar eigin samtökum.

Við létum hana fyrir okkur hálsmen bláan hring verulega fallegt hálsmen eftir Sif Jakobs.

Gaman væri að sem flestir félagsmenn og velunnarar sæju sér fært að kaupa hálsmen, það kostar kr. 5000.-

Formaður vill þakka þeim sem komið hafa að starfi félagsins og þakkar þeim fyrir þeirra framlag, einnig vil ég þakka stjórnarmeðlimum fyrir samstarfið.

Með bestu kveðju

Sigríður Jóhannsdóttir
Formaður Samtaka sykursjúkra

HÁLSMEN HANNAÐ AF SIF JAKOBS TIL STYRKAR SAMTÖKUM SYKURSJÚKRA Á ÍSLANDI



Hálsmenið er hannað af Sif Jakobs og er til styrkar Samtökum sykursjúkra á Íslandi. Blái hringurinn er tákn sykursjúkra á heimsvísu, alþjóðadagur sykursjúkra er 14. nóvember. Skartgripurinn er hannaður með það í huga að efla umræðu og vitund í þjóðfélaginu.

Hálsmenið kostar aðeins kr. 5000. Pöntunarsími 562 5605



SIF JAKOBS
JEWELLERY

Lífsstíll og heilsa I og II

Fræðslumynd í tveimur hlutum fyrir sjónvarp og internetið

Á hverjum degi dynja á okkur úr öllum áttum upplýsingar og auglýsingar um hvernig við eigum að haga lífi okkar til þess að njóta sem bestar heilsu og langlífis. Hvað er satt og logið í þessum efnum? Hvað byggir á vísindalegum grunni og hvað er sölumennska? Hvað getur einstaklingurinn sjálfur gert í þessum málum?

Þessum spurningum verður leitast við að svara í tveimur 35 mínútna löngum sjónvarpsþáttum sem unnir eru út frá íslenskum aðstæðum og sérfræðikunnáttu dagsins í dag.

Verkefnið var upphaflega hugmynd sem varð til í samstarfi SÍBS og Samtaka sykursjúkra ásamt Erlu Gerðar Sveinsdóttur, yfirlæknis hjá Heilsuborg auk Páls Kristins Pálssonar, kvikmyndagerðarmanns. Markmiðið að ráðast í gerð fræðslumyndar um tengsl lífsstíls og heilsu með heildrænni nálgun, enda er það sú sýn sem sífellt nýtur meira fylgis varðandi heilsurækt, þ.e. að taka alla grundvallarþætti góðrar heilsu til skoðunar hjá einstaklingnum í stað þess að einblína bara á einn eða tvo eins og svo oft er gert. Til þessara grundvallarþátta teljast holdafar, hreyfing, mataræði, streita, svefn og geðrækt.



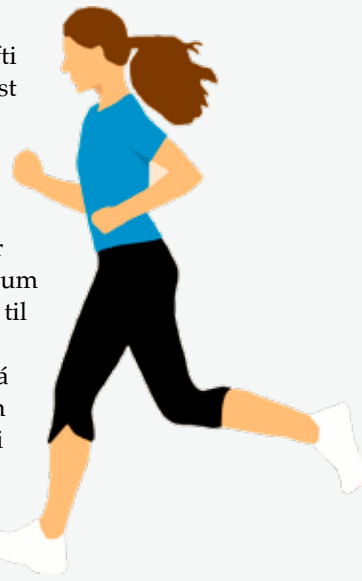
Í upphafi var ætlunin að gera eina 30 mínútna langa mynd. Eftir að tölur höfðu staðið yfir í nokkurn tíma kom í ljós að efnið var svo umfangsmikið að 30 mínútur yrði of stuttur tími til að koma því vel til skila. Þá kom upp sú hugmynd að bjóða Geðhjálp að taka þátt í verkefninu og lengja myndina í 45 mínútur. Geðhjálp ákvað að slá til.

Enn kom í ljós að efnið þyrfti lengri tíma, og sú hugmynd fæddist að skipta myndinni í tvo hluta, hvor um sig yrði 35 mínútur að lengd. Auk þess yrðu í framhaldi af frumsýningu í sjónvarpi gerðar nokkrar stuttar myndir - 1-3 mínútur að lengd - með völdum hnitmiðuðum setningum úr efninu - gullkornum - til að nota á samfélagsmiðlum.

Efnið skiptist þannig niður á myndirnar að í fyrri hlutanum verður fjallað um holdafar, mataræði og hreyfingu (til einföldunar: líkamleg nálgun) og í seinni hlutanum streitu, svefn og geðrækt (til einföldunar: andleg nálgun).

Framkvæmdin er nú komin á lokastig og myndirnar að verða tilbúnar. RÚV hefur samþykkt að frumsýna þær síðar í vetur á góðum útsendingartíma, sem þýðir að þær munu ná til mörg þúsunda áhorfenda.

Eftir frumsýningu í RÚV, verða þær mjög líklega endursýndar þar amk einu sinni, og aðgengilegar á vöðinu, sarpinum, hjá þeim í nokkra mánuði. Á meðan verður netútgáfan útbúin með íslenskum og enskum undirtextum, auk fyrrnefndra styttri mynda. Netútgáfan og stuttmyndir verða framvegis aðgengilegar á heimasíðum félaganna og væntanlega einnig á Youtube.com - enda markmiðið að allur almenningur geti alltaf nálgast þær greiðlega.



Jólafundur 2018

Okkar árlegi og stórskemmtilegi jólafundur verður haldinn fimmtudagskvöldið 29.nóvember kl.20, í Hásal í Hátúni 10a (sama stað og í fyrra).

Dagskráin verður hefðbundin:

Einar Þór Jónsson, diplóma í jákvæðri sálfræði, flytur hugvekjú Gerður Kristný les úr nýútkominni bók sinni Söngspírurnar flytja jólatónlist

Jólakaffiveitingar

Eins og nokkur fyrri ár er fundurinn sameiginlegur með LAUF – félagi flogaveikra.

Við hvetjum félagsmenn til að fjölmenna og taka með sér fjölskyldu og vini.



Frá skrifstofunni

Skrifstofan er opin þriðjudaga og fimmtudaga kl.10-12. Við fögnum öllum tillögum og ábendingum um starfið; t.d. um efni í Jafnvægi, um fundarefni eða annað það sem ykkur dettur til hugar að við gætum gert saman.

Jóralokun skrifstofunnar verður: frá og með þriðjudeginum 18. desember 2018 til og með fimmtudagsins 3. janúar 2019. Fyrsti opnunardagur á nýju ári verður því þriðjudaginn 8.janúar. Við óskum félagsmönnum okkar og öðrum velunnurum gleði og friðar á jólum og gæfuríks nýs árs um leið og við þökkum samstarf og samveru á liðnum árum.

Litlalón ehf.



Laugardalslaug

Hvernig gerist ég félagi í MedicAlert?

Biðjið lækni að fylla út upplýsingar um heilsufar og lyfjameðferð á eyðublaðið. Fyllið síðan sjálf út afganginn og komið með eyðublaðið eða sendið á skrifstofu MedicAlert að Hlíðasmára 14, 201 Kópavogi.

Nánari upplýsingar fást á www.medicalert.is

Dæmi um áletranir á merki og nafnspjöld

Sjúkdómar:

Insulin dependent diabetes (sykursýki)
Epilepsy (flogaveiki)
Hemophilia (dreyrasýki)
Asthma
Addison's disease (Addisonsveiki)
Coronary artery disease (kransæðapregsl)
Kidney transplant (ígrætt nýra)
Multiple sclerosis (MS)
Alzheimer's disease

Ofnæmi fyrir:

Penicillini, sulfa, jöði, morfíni, latex, hnetum, skeldýrum o.fl.

Dæmi um lyfja- eða hjálpartækjanotkun:

Anticoagulation (blóðþynning)
Takes corticosteroids (notar barkstera)
Insulin dependent diabetes (sykursýki)
Implanted defibrillator (hjartarafstuðtæki)
Implanted pacemaker (með gangráð)
Knee prosthesis (gervihné)

Fullkominn trúnaður:

Allar upplýsingar á vaktstöðinni eru trúnaðarmál og eru þær aðeins látnar af hendi við þann sem hefur MedicAlert númer merkisberans.



Pegar merki hefur verið gefið út er merkisbera sent afrit af skráðum upplýsingum og hann beðinn að yfirfara þær.

Áriðandi er að merkisberi láti vita um allar breytingar svo upplýsingar séu ávallt réttar. Í gagnagrunninum eru ítarlegri upplýsingar en eru grafnar í merkið sjálf.

Ef þörf er á fær merkisberi nýtt nafnspjald og málplötu á kostnaðarverði. Merkisberar geta alltaf sent inn leiðréttingar ef við á í samráði við lækni sinn.



MedicAlert® á Íslandi

Hlíðasmára 14, 201 Kópavogi | Sími 533 4567
medicalert@medicalert.is | www.medicalert.is



Sjálfsseignarstofnun, sem starfar án ágóða undir vernd Lionshreyfingarinnar á Íslandi



MERKIÐ SEM
BJARGAR
MANNSLÍFUM



Losum okkur við sykurinn!



Larðhnetukékur



Hafraflattar

sukrin gold

Hækkar ekki sykurstuðulinn og er því LKL vænt. Sukrin Gold hentar vel í bakstur og heita drykki. Finna má frekari upplýsingar og uppskriftir á sukrin.com/is.



 funksjonellmat®
sukrin.com/is

Tekur ábyrgð en lætur sykursýkina ekki stoppa sig



Þorsteinn Hálfaldánarson er ákveðinn ungur maður. Kannski höguðu örlögin því þannig að persónuleiki hans virðist sniðinn að því að takast á við sykursýkina. Með viljann að vopni hefur hann tekist á við sjúkdóminn og hefur aldrei látið hann stoppa sig. (Ljósmynd: Alda Áskelsdóttir)

Þorsteinn Hálfaldánarson er einn af þessum ungu mönnum sem eru til fyrirmyndar í einu og öllu. Hann er einbeittur og veit hvert hann stefnir. Þorsteinn lauk grunnskóla ári á undan jafnöldrum sínum, rúllaði MR upp og er nú á þriðja ári í efnaverkfræði í Háskóla Íslands rétt 21 árs. Þegar hann var fimm ára greindist hann með sykursýki. Kannski höguðu örlögin því þannig að persónuleiki Þorsteins er sniðinn að því að takast á við sykursýkina. Með viljann að vopni hefur hann tekist á við sjúkdóminn og hefur aldrei látið hann stoppa sig.

Víð Þorsteinn hittumst á kaffihúsi í Hafnarfirði einn blautan haustdag enda bæði Hafnfirðingar. Ég finn strax að þarna er ákveðinn ungur maður á ferðinni, hugsanlega með gamla og þroskaða sál í farteskinu. „Ég held að það hafi hjálpað mér að takast á við sykursýkina hvað ég á það til að vera ferkantaður. Ég vil hafa hlutina í föstum skorðum þó ég hafi með auknum þroska farið að fara aðeins út fyrir kassann,“ segir Þorsteinn og kímir en þessi orð falla í kjölfar þess að ég spyr hann hvort það hafi ekki verið erfitt að vera barn með sykursýki. Geta ekki borðað jafnmikið sælgæti og kökur, t.d. í afmælum, eins og hin börnin. „Ég þekki ekkert annað en að vera með sykursýki og það er bara hluti af minni rútinu. Ég vandi mig fljótt á að stilla neyslu sætinda í hóf, fá mér bara eina kökusneið í stað tveggja. Ég er líka þannig gerður að ég á auðvelt með að fylgja reglum og vil fara eftir þeim. Ef mér var sagt í íþróttum að hlaupa hring á grænu línunni þá hljóp ég á grænu línunni og hvergi annars staðar,“ segir Þorsteinn og hlær. „Og þannig var það líka með sykursýkina. Ég fer bara eftir reglunum og það reynist mér auðvelt.“ Þorsteinn segir að hann sé heldur ekkert sérstaklega mikið fyrir sætindi. „Ég gat alveg fengið mér sælgæti eins og önnur börn ef ég valdi það og þá voru insúlínskammtarnir bara í samræmi við það. En á þeim tíma sem ég var að alast upp gekk yfir mikið fótboltamyndaæði og við krakkarnir söfnuðum þessum myndum af miklum móð. Ég kaus því oft að fá myndapakka í stað sætinda og var fullkomlega sáttur við það.“



Þorsteinn í efnafræðitíma. Ljósmynd: Kristinn Inguarsson.

Tæknin hjálpar mér við að hafa stjórn á sjúkdómnum

Þorsteinn segir mikla breytingu hafa átt sér stað varðandi það hvernig insúlín er gefið frá því að hann greindist. „Það var ekkert sérstaklega aðlaðandi fyrir lítinn fimm ára dreng að þurfa að láta sprauta sig með stórum og groddalegum nálum kvöld og morgna. Blóðsykurinn stýrði því líka hvort og hvenær ég mátti borða og stundum þurfti ég að bíða þar til sykurinn lækkaði til að mega borða. Mér fannst mikil bylting þegar pennarnir komu til sögunnar, bæði voru nálararnar miklu fínari auk þess sem þá var hægt að spauta sig jafnt og þétt yfir daginn og þar með borða á þeim tímum sem maður kaus.“ Þorsteinn segir að „partýpenninn“ eins og hann kallar pennann hafi veitt mikið frelsi. „Þetta var stuttvirkur penni þannig að ef ég var t.d. að fara í afmæli og vissi að ég myndi borða köku gat ég gefið mér smá insúlín. Seinna kom svo langvirkur penni á markaðinn þannig að ekki þurfti lengur að blanda sprauturnar á morgnana. Þegar dælan og sensorinn komu svo til sögunnar varð þetta enn betra. Mér finnst ég hafa miklu betri stjórn á blóðsykrinum og yfirsýn eftir að ég fékk þessi tæki. Þau henta mér mjög vel.“

„Sykursýkin hefur kannski gert mig að þeim sem ég er“

Þorsteini hefur gengið vel að lifa með sykursýkinu og tekist að hafa góða stjórn á blóðsykrinum í gegnum tíðina. „Ég væri sennilega ekki sá sem ég er í dag ef ég hefði ekki fengið sykursýki og þurft að lifa með henni. Ég hef líka fengið að reyna ýmislegt skemmtilegt sem ég hefði annars ekki upplifað. Ég myndi samt sem áður alltaf velja mér líf án sykursýki stæði mér það til boða,“ segir Þorsteinn og bætir við: „Þó að mér hafi gengið vel að takast á við þetta verkefni sem mér var fengið er þetta auka álag. Ég sker mig úr þó að ég hafi aldrei orðið fyrir aðkasti vegna þess að ég er með sykursýki. Ég þurfti t.d.

að mæla blóðsykurinn oft á dag þegar ég var í grunnskóla, sprauta mig og svo fylgir sykursýkinu líka hætta á sykurfalli. Þannig að ég þarf að láta fólk sem ég umgengst vita að ég sé með sjúkdóminn svo að það geti brugðist rétt við ef á þarf að halda.“

Þorsteinn segir að stundum hendi sykursjúka að ganga í gegnum tímabil þar sem þeir afneiti sjúkdómnum með misjöfnum afleiðingum. „Það er aldrei gott að láta sem sykursýkin sé ekki hluti af manni, slíkt viðhorf getur haft alvarlegar afleiðingar fyrir líkamann.“ Þorsteinn er þó ekki einn af þeim sem reyna að horfa í gegnum fingur sér þegar kemur að sykursýkinu, ekki einu sinni á unglingsárunum þegar stundum hleypur mótþrói í menn. Þegar kemur að sykursýkinu er Þorsteinn, eins og almennt í lífinu, fastur fyrir og ábyrgur. Á þeim sextán árum sem hann hefur haft sykursýki að meðreiðarsveini hefur hann einungis einu sinni fengið alvarlegt sykurfall. „Þá var ég ellefu ára og var í frímínútum í skólanum. Ég fann að ég var að verða lágur og fer til skólalíða til að fá leyfi til að fara inn til að mæla mig. Á leiðinni inn datt ég út. Ég man næst eftir mér þar sem mamma, sem var aðstoðarskólaláttari í skólanum, stendur yfir mér og er að reyna að troða í mig sykurmolum. Í millitíðinni hafði ég hins vegar farið inn í skólastofuna sem ég var í árið á undan og rótað í tösku sem var þar til að reyna að finna dótið mitt. Ég endaði svo í krampa og fékk neyðarsprautu og rankaði við mér rétt áður en sjúkraflutningamennirnir komu, þannig að ég slapp við spítalaferðina.“

„Ég væri sennilega ekki sá sem ég er í dag ef ég hefði ekki fengið sykursýki og þurft að lifa með henni. Ég hef líka fengið að reyna ýmislegt skemmtilegt sem ég hefði annars ekki upplifað. Ég myndi samt sem áður alltaf velja mér líf án sykursýki stæði mér það til boða.“



Þorsteinn segir það er aldrei gott að láta sem sykursýkin sé ekki hluti af lífinu, slíkt viðhorf geti haft alvarlegar afleiðingar fyrir líkamann. (Ljósmynd Alda Áskelsdóttir)

„Ég held að það hafi hjálpað mér að takast á við sykursýkina hvað ég á það til að vera ferkantaður. Ég þekki ekkert annað en að vera með sykursýki og það er bara hluti af minni rútinu. Ég vandi mig fljótt á að stilla neyslu sætinda í hóf, fá mér bara eina kökusneið í stað tveggja. Ég er líka þannig gerður að ég á auðvelt með að fylgja reglum og vil fara eftir þeim. Ef mér var sagt í íþróttum að hlaupa hring á grænu línunni þá hljóp ég á.“

Vill leggja sitt af mörkum

Þorsteinn hefur tekið þátt í starfsemi á vegum Félags sykurssjúkra frá því að hann var strákur. „Ég fór í sumarbúðir á vegum Dropans þegar ég var barn og síðustu sumur hef ég starfað í sumarbúðunum. Sumarbúðirnar eru mjög

mikilvægar. Þar gefst börnum tækifæri til að hitta önnur börn sem eru með sykursýki enda er það oftast þannig að barnið er það eina í sínum skóla sem er með sjúkdóminn. Það getur tekið á að upplifa sig einan á báti. Sumarbúðirnar ganga að stórum hluta út á það að sýna og leyfa börnunum að upplifa að þeim eru flestir vegir færir þrátt fyrir sjúkdóminn. Sumarbúðir fyrir börn eru haldnar annað hvert ár að Löngumýri í Skagafirði en hitt árið er boðið upp á sumarbúðir fyrir unglinga en þær eru í Svíþjóð.“ Í sumar var Þorsteinn svo valinn til að vera fulltrúi Íslands á þingi ungliða Alþjóðasykursýkissambandsins í Evrópu. „Þetta þing er öllu fræðilegra en sumarbúðirnar en engu að síður mjög skemmtilegt. Tilgangur þess er að hvetja ungt fólk til að vera virkir þátttakendur í félögum sykursjúkra í heimalandinu.“ Þorsteinn hefur svo sannarlega tekið inn það sem til var ætlast af honum. „Núna stefni ég á að vinna með ung-diabetes á Íslandi. Markmiðið hjá þeim samtökum er að halda einn viðburð að vori og annan að hausti þar sem fólk á aldrinum átján til þrjátíu ára hittist og gerir eitthvað skemmtilegt saman.“

Efnilegur fimleikamaður

Fimleikar áttu hug Þorsteins allan frá því að hann var lítill gutti og allt fram á menntaskólaárin og æfði hann með Fimleikafélaginu Björk í Hafnarfirði. „Þegar ég var kominn á þriðja árið í MR varð ég eiginlega að velja og ég valdi námið fram yfir fimleikana. Námið tók mikinn tíma og ég gat ekki æft fimleika átján tíma á viku með því. Ég ætlaði þess í stað að mæta á æfingar mér til gamans og þjálfá með skólanum.“ Þorsteini gekk vel í fimleikunum og landaði fjölda gullpeninga á meðan hann æfði. „Þegar ég byrjaði að æfa fimleika vorum við ekki margir sem æfðum áhaldafimleika karla en það hefur heldur betur breyst á undanförunum árum. Í mínum hóp vorum við sex.“ Það liggur beinast við að spyrja hvernig það atvikaðist að hann hóf að æfa fimleika. „Ég prófaði fótbolta og körfubolta líka minnir mig en þegar ég fór á sumarnámskeið hjá Björkunum var ekki aftur snúið. Ég ákvað að prófa að æfa um veturinn. Mér fannst svo gaman að æfa að ég æfði í fimmtán ár og er enn viðriðinn fimleikana sem þjálfari. Stundum sé ég eftir að hafa valið námið fram yfir fimleikana. Ég hefði kannski átt að reyna að harka þetta af mér eða velja mér aðeins minna krefjandi námsbraut í MR. En ég tók þessa ákvörðun og lifi með henni.“

Þegar Þorsteinn talar um fimleikaiðkun sína rek ég upp stór augu og ef til vill kemur fávíska mín um sykursýki í ljós þegar ég spyr hann hvort það henti að æfa jafn krefjandi íþróttagrein og fimleika með sykursýkinni. „Ég hef aldrei látið sykursýkina stoppa mig í því sem mig langar til að gera, svarar Þorsteinn ákveðinn og bætir við: „Þó það hljómi kannski undarlega þá henta fimleikar mjög vel sykursjúkum íþróttamönnum. Þó að æfingarnar séu langar, allt upp í þrjá til fjóra tíma, þá gefst nægur tími til að fylgjast með blóðsykrinum og gera það sem gera þarf til að halda honum innan marka. Fimleikar eru þannig að álagið varir í stuttan tíma í einu. Þú ert kannski í hópi með fjórum öðrum, gerir þína æfingu og færð leiðbeiningar um hvað betur má fara hjá þér en þú bíður líka þar til allir hafa gert æfingarnar sínar og þar til röðin kemur aftur að þér. Í biðtímanum getur maður auðveldlega mælt sig og bætt við insúlíni ef á þarf að halda.“

Ætlar að verða efnaverkfræðingur

Það er augljóst að Þorsteinn er mikill námsmaður og hefur mikinn metnað til að bera. Hann tók níunda og tíunda bekk í

„Núna stefni ég á að vinna með ung-diabetes á Íslandi. Markmiðið hjá þeim samtökum er að halda einn viðburð að vori og annan að hausti þar sem fólk á aldrinum átján til þrjátíu ára hittist og gerir eitthvað skemmtilegt saman.“

grunnskóla saman og lauk því námi ári á undan jafnöldrum sínum. Hann hafði val um að fara í fjölbrautaskóla þar sem boðið var upp á þriggja ára stúdentsbrautir eða fjögurra ára nám í MR. „Ég velti fyrir mér kostum beggja. Mér fannst það hins vegar ekki góð tilhugsun að vera kominn í háskóla átján ára og ákvað því að velja MR.“ Á meðan að Þorsteinn var í MR keppti hann fyrir Íslands hönd á Ólympíuleikumum í efnafræði. „Þegar ég fór út var keppnin haldin í Georgíu. Ég var úti í ellefu daga með félögum mínum í liðinu og þjálfara og við kepptum bæði í verklegri og bóklegri efnafræði. Þetta var mikið ævintýri og mjög skemmtileg ferð.“ Með þessa reynslu í farteskinu skyldi engan undra þó að Þorsteinn hafi ákveðið að leggja efnafræðina fyrir sig. „Það er mikill munur á efnafræði og efnaverkfræði. Í efnafræðinni er fengist við það smáa. Efnaverkfræðingarnir taka svo það sem efnafræðingarnir bjuggu til og breyta því í massavís, þ.e. þannig að hægt sé að framleiða það svo að það nýtist fjöldanum.“ Þorsteinn útskrifast sem efnaverkfræðingur frá Háskóla Íslands næsta vor en þar með leggur hann námsbækurnar ekki á hilluna. „Núna er ég að skoða skóla úti en ég ætla að taka masterinn úti. Ég veit ekki nákvæmlega hvert ég fer en eins og staðan er í dag hef ég augastað á skóla í Bretlandi.“



Þegar kemur að sykursýkinni er Þorsteinn, eins og almennt í lífinu, fastur fyrir og ábyrgur. Á þeim sextán árum sem hann hefur haft sykursýki að meðreiðarsveini hefur hann einungis einu sinni fengið alvarlegt sykurfall. (Ljómmynd: Alda Áskelsdóttir)

Fréttamolar

Lengri brjóstgjöf dregur úr hættu á sykursýki T2

Bandarísk rannsókn sem fylgdi 1200 konum eftir í 30 ár, frá 1985-2016, sýnir að þær konur sem gefa brjóst lengur en hálf tónn ári eiga mun síður á hættu að greinast með sykursýki T2 síðar á lífsleiðinni.



Í ljós kom að þær sem höfðu barn á brjósti í hálf tónn eða meira helminguðu áhættu sína gagnvart sykursýki T2 miðað við konur sem

ekki gáfu brjóst. Þær sem gáfu brjóst 1-6 mánuði minnkuðu áhættu sína um fjórðung.

Góð tannhirða lækkar HbA1c

Ýmsar rannsóknir benda til þess að betri tannhirða; notkun tannþráðar og reglulegar heimsóknir til tannlæknis með tannsteins- og tannholdshreinsun hangi saman við betri blóðsykurstjórnun og lægra HbA1c. Eftir er svo að athuga betur hverju þetta sætir. Sumir vilja meina að þar hafi áhrif virkni góðra og slæmra baktería í munnholinu, en aðrir vilja meina að þetta þýði bara það að þeir sem



eru samviskusamari með tennurnar sínar séu sennilega einnig passasamari með mataræði, blóðsykurmælingar og insúlíngjöf.



Hvað er sykursýki Tegund 1 ½?

LADA, eða á ensku Latent Autoimmune Diabetes in Adulthood (dulin sjálfsofnæmis-sykursýki á fullorðinsaldri), er stundum nefnt sykursýki tegund 1 ½. Sjúkdómurinn kemur oftast fram á miðjum aldri og er oft fyrst greindur sem sykursýki T 2. Hann kemur oft fram hjá þeim sem að öðru jöfnu væru ekki í áhættuhóp gagnvart T2, þ.e. fólki sem er grannt og í góðu formi. Þessi sjúkdómur er hins vegar frábrugðinn T2 að því leyti að um er að ræða bilun í ónæmiskerfinu, sem ræðst á insúlínframleiðandi frumur í brisirtlinum og drepur þær, eins og gerist við T1, sem birtist oftast hjá börnum og ungmennum. Munurinn er hins vegar sá að í T1 ½ gerist þetta hægt og hægt á mörgum árum, á meðan í T1 gerist þetta skyndilega og mjög snögglega. Þegar frá líður hegðar þessi tegund sykursýki sér nákvæmlega eins og T1.

Njótum matarins, njótum lífsins

Erla Gerður Sveinsdóttir heimilislæknir og lýðheilsufræðingur, Heilsuborg

Líkaminn okkar er kraftaverk. Því meira sem ég læri um þetta magnaða sköpunarverk því meiri virðingu fyllist ég fyrir þessu flókna samspili ólíkra þátta sem starfa saman sem ein heild. Það sem gerir þetta líka svo heillandi er hversu ólíkir líkamar okkar eru og hversu ólíkt þeir bregðast við umhverfinu þó ákveðnir þættir séu vissulega sambærilegir í hverjum mannlíkama.

Sjálf hef ég varið tæpum þrem áratugum í að læra á starfsemi líkamans, reyna að skilja hvaða merki hann er að senda og hvaða leiðir hægt er að nota til að efla starfsemina, fyrirbyggja skemmdir og lagfæra það sem fer úr skorðum. Síðasta áratuginn hef ég lagt sérstaka áherslu á þyngdarstjórnun og offitumeðferð. Þar þarf að taka tillit til þessa flókna samspils líkama, sálar, reynslu, umhverfis og erfða til að ná langvarandi árangri. Enn er ótal margt sem við vitum ekki um starfsemi líkamans og samspil hans við umhverfið en við höldum ótraud áfram að þúsla saman upplýsingum. Eitt er ég þó sannfærð um en það er að því lengra sem við fjarlægjumst náttúrulega starfsemi líkamans því ólíklegra er að við náum góðum árangri til að viðhalda heilsunni. Duft, drykkir og pillur sem eiga öllu að bjarga hafa ekki reynst sú heilsubót sem ætla mætti af lofsöngnum um þessi efni sem á okkur dynur.

Mikill þrýstingur er í þjóðfélaginu um að steypa okkur öllum í sama mót grannvaxinna, stæltra líkama, offita er litin hornauga og offeitir sæta fordómum. Fyrir þennan hóp blómstrar markaðsstarfsemi með allskyns hjálparefni og töfralausnir. Þrá okkar eftir skyndilausnum er sterk og við reynum aftur og aftur í þeirri von um að nú hafi eitthvað breyst, þetta duft eða þessar pillur séu betri en það sem búið að var að reyna, þessi kúr sé sá sem loks virkar. Aftur og aftur verðum við fyrir vonbrigðum, eðlilega. Ef við erum að vinna í andstöðu við eðlilega líkamsstarfsemi þá uppskerum við mótmæli. Líkaminn getur samt verið mjög umburðalyndur og aðlögunarfær þannig að oft hjálpa þessar gerfileiðir til skamms tíma. En svo kemur að skuldadögum og líkaminn fer að krefjast jafnvægis og útkoman verður önnur en sú sem vonast var eftir. Mun betra er að hefjast strax handa við að skilja líkamann og vinna með honum, skoða líðan, hugarfar og aðstæður og finna leið sem virkar til langstíma. Þegar upp er staðið náum við þannig miklu meiri árangri, okkur líður betur, við erum hraustari og höfum sparað mikla fjármuni og andlega þjáningu en ef við þeytumst um í hringiðu skyndilausna, megrunarkúra og fæðubótaefna.

Meginþungi í heilsuefningu okkar ætti að vera að skapa góðan grunn þar sem regluleg hreyfing sem okkur þykir skemmtileg er hluti af okkar daglega lífi. Mataræði okkar er hollt og fjölbreytt og dásemda neytt í hæfilegu magni. Svefninn okkar er endurnærandi og hugurinn er í jafnvægi.



Ofan á þessa hornsteina byggjum við nánari vinnu með heilsuna sem getur verið með aðstoð ýmissa fagaðila til að halda stöðugleika í lífsins ólgusjó og lagfæra það sem úr lagi fer. Þegar verulega ber út af með heilsuna nýtum við okkur síðan sérhæfð úrræði við hæfi svo sem lyf og skurðaðgerðir. Okkur hættir hinsvegar til að leita fyrst í sérhæfðu úrræðin svo sem lyf og skammtímalausnir í þeim tilgangi að hafa sem minnst fyrir hlutunum.

Eftir því sem ég starfa lengur með einstaklingum sem vilja vinna að bættum lífsstíl og öðlast betri heilsu verður mér betur ljóst hversu stór hluti verkefnisins snýr að hugarfari og andlegri líðan. Mataræðið er hinsvegar mun meira áberandi í umræðunni. Öll þurfum við að fá þau næringarefni og orku sem líkaminn þarfnast. Matur hefur líka þann tilgang að auðga líf okkar. En þó við séum öll af vilja gerð til að gera allt rétt hvað mataræðið varðar getur það virst flókið að finna út hvað gera skal. Það sem sagt er hollt í dag er bannað á morgun svo það er von að maður ruglist í ríminu. Þrennt er það sem flestar leiðir virðast þó vera sammála



um. Við þurfum að drekka vatn. Æskilegt er að grænmeti sé hluti af okkar daglega fæði og að mikill viðbættur sykur sé ekki heilsu okkar til bóta. Um flest annað er rifist. En ef við höldum ró okkar og skoðum málið aðeins betur þá er þetta kannski ekki eins flókið og af er látið. Þó vitað sé að ofgnótt af einhverri fæðutegund sé ekki góð fyrir okkur þýðir það ekki sjálfkrafa að hún sé eitur eins og stundum má skilja af öfgum í umræðunni. Sykur, brauð og mjólk fá stundum slíka útreið svo dæmi sé tekið. Á sama hátt þá eru sum efni okkur lífsnauðsynleg en það þýðir ekki að miklu meira af því efni sé endilega betra. Of mikið af einu efni í fæðu getur truflað úrvinnslu líkamans á öðru efni og þannig valdið skorti þar eins og raunin er með mörg vítamín og steinefni. Vissulega koma vítamín og fæðubótaefni að gagni þegar meðhöndla þarf skort og ákveðna sjúkdóma en slíka meðferð má ekki heimfæra sem heilsubót fyrir heilbrigða líkama. Í líkamsræktarheiminum hefur sá misskilningur verið mjög áberandi að fæðubótaefni sem geta komið að gagni hjá afreksíþróttafólki sem eru undir miklu líkamlegu álagi séu nauðsynleg til árangurs fyrir þá sem stunda reglulega líkamsrækt sér til heilsubótar og ánægju. Hér virðist almenn skynsemi oft láta í minni pokann fyrir sannfærandi áróðri söluaðilanna. Reynslusögur um góðan árangur geta verið góðar, gefa okkur hugmyndir og von um að við getum breytt ástandi sem við erum ekki sátt við. En við verðum líka að vera gagnrýnin á það hvort sú leið sem hentaði viðkomandi henti okkur. Það er alls ekki sjálfgefið.

Það eru svo ótal margir þættir sem hafa áhrif á það hvaða leið ber árangur fyrir hvert okkar. Sem dæmi þá er þarmaflóran okkar ólík en hlutverk hennar í líkamlegri og andlegri líðan og heilsu virðist vera meira en áður hefur verið talið. Sífellt eykst vitneskja okkar um þátt bakteríanna í úrvinnslu næringarefna og af hverju mismunandi einstaklingar vinna á ólíkan hátt úr samskonar fæðu. Þar er hlutverk trefja í mataræði mjög mikilvægt. Á sama hátt er vaxandi þekking okkar á hinu lífsbjargandi streitukerfi merkileg þar sem líkaminn er sífellt að bjarga okkur frá hungursneyð sem hann getur túlkað að sé yfirvofandi miðað við ýmis skilaboð sem hann fær. Ein tegund streitu sem nefnd hefur verið megrunarstreita þar sem neikvæðar hugsanir, boð og bönn

sem við setjum okkur varðandi mat eru streituvaldandi og hafa áhrif á ýmis hormónakerfi í líkamanum. Slíkt gerir okkur enn erfiðara fyrir að léttast hafi það verið ætlun okkar. Það ásamt fleiru gerir megrun beinlínis fitandi. Hinsvegar koma jákvæðar hugsanir, sterk sjálfsmýnd, góður svefn og hugarró sterk til leiks og hafa bein jákvæð áhrif á starfsemi líkamans sem við höldum um tíma að væri nokkuð sjálfvirk og ekki á okkar valdi að stýra.

Þegar öllu er á botninn hvolft er þetta kannski ekki svo flókið. Tökum stjórnina í okkar hendur og gerum það sem í okkar valdi stendur til að efla góða heilsu og líðan. Berum virðingu fyrir líkama okkar. Vöndum það sem við setjum inn fyrir okkar varir. Vinnum með líkamanum en ekki á móti honum. Stuðlum að jafnvægi. Borðum mat sem er eins nálægt uppruna sínum og okkur er unnt. Látum verksmiðjuframleiðslu eiga sem minnstan hlut í okkar daglega fæði. Látum ekki blekkjast af falletum orðum um „náttúrulegar“ vörur sem búið er að vinna með fjölmörgum vinnsluáferðum og eru komin langt frá uppruna sínum. Borðum fjölbreyttan mat, engin ein tegund matar hefur allt sem við þurfum sama hvað hún fær mikla ofurfæðisstimpla hjá markaðsöflunum. Höfum skammta og dreifingu orkunnar í samræmi við orkunotkun þar sem við tökum meðal annars tillit til líkamssamsetningar og hreyfingar. Gefum meltingarveginum hvíld um leið og við hvílumst. Borðum matinn en drekkum hann ekki og stuðlum þannig að jafnari blóðsykri. Við erum misnæg fyrir sveiflum í blóðsykri en þær sveiflur hafa margskonar áhrif á líkamsstarfsemina. Gefum okkur tíma til að borða, tyggjum matinn og njótum matarins. Leyfum okkur að þykja vænt um okkur sjálf. Sættumst við okkur sjálf með okkar kostum og göllum. Skoðum okkur sjálf, okkar þarfir og aðstæður. Setjum okkur markmið um að bæta það sem við viljum laga í okkar fari til að þroskast og efla okkur sem manneskjur. Horfum á það sem við getum í stað þess að einblína á það sem við getum ekki. Finnum okkur leið til betri heilsu, án öfga. Leitum eftir aðstoð ef við erum efins um að við séum á réttri leið eða þurfum stuðning. Umfram allt höfum í huga að finna leið sem við getum hugsað okkur að tileinka okkur til langframa. Njóttum matarins, njóttum lífsins.



Til insúlíndælnnar...

Guðrún Bjarnadóttir, með típu 1 í 50 ár

Kæra dæla.

Við höfum nú búið saman í áratug - segja sjúkratryggingar. Hvorug okkar man það, ég gleymin og þér hefur svo sem verið skipt út á þessum tíu árum. Ég skrifa þér þetta bréf vegna þess að sambúðin er stundum á brauðfótum. Við verðum að ræða málin!

Þegar okkur datt í hug að bæta þriðja manni inn í sambúðina, skynjaranum, fór verulega að hrikta í sambandinu. Getið þið tvö ekki bara rætt málin, sérstaklega á nóttunni, án þess að blanda mér í það?

Ég er rosalega nýtin og meinilla við að kasta þessum dýra vökva sem heitir insúlín. Þess vegna kemur fyrir, þegar insúlínforðabúrið er að tæmast, að ég segi þér að gefa mér insúlínskammt sem er stærri en það sem þú hefur tiltækt. Úpps, segi ég í miðju kafi og veit upp á mig sökina, en ákveð að leyfa þér að klára að dæla. Þá gæti ég gefið það sem á vantar með nýju insúlíni. En þú heldur bara áfram að telja - á tóman maga. Þú segist hafa gefið mér allan skammtinn sem ég bað um, þó svo við báðar vitum að insúlínið kláraðist í miðju kafi.

Þín afglöp eru ekki svo slæm, kæra dæla, en samt er óþarfi að láta mig vita þegar 15 einingar eru eftir í dælnni, eða þá 7,5. Þú veist alveg að 15 einingar duga mér næstum daginn og þú ert óþarflega nákvæm, ef þú heldur að það sé bráðnauðsynlegt að láta mig vita um þennan einingafjölda hvernig sem á stendur. Stundum er ég til dæmis á fundi með hópi fólks og þú byrjar að suða um að bara séu eftir 7,5 einingar. Einhver í hópnum segir þá gjarnan: Þér er alveg óhætt að taka símann, það truflar okkur ekkert.

En þú ert ekki sími, því miður, það væri eitthvað sem fólk virðir.

En þess í stað sér það grunaðan

hryðjuverkamann með suðandi sprengju sem þarf að grafa undan klæðunum, jafnvel þykkum vetrarklæðnaði, finna takka og ýta á hann. Merkilegt að fólk skuli ekki enn hafa hringt í víkingasveitina. Skyldi fólk vita hvort innanklæðasprengrur suða?

Eins og ég nefndi áðan, keyrði um þverbak þegar skynjarinn kom til sögunnar. Von okkar var sú að insúlínháða sykursýkin mín hætti að sveiflast og okkur tækist að sjá mynstur í sveiflunum. Nei, það reyndist ekki rétt, en þú og skynjarinn tókuð ykkur saman um að margfalda viðvaranir. Nú er eiginlega engin glóra í sambandinu.

Ef ég fer út að ganga eða hjóla, verð ég að hafa blóðsykur á milli 13 og 14 þegar ég legg af stað, annars offellur hann

og ég sit kengrugluð í gönguskónum úti í móa í þörf fyrir sykur, kex og sjálfkeyrandi hjólastól. Engin leið er að gera ykkur skiljanlegt að ég sé að fara út að ganga, skynjarinn lætur þig gefa viðvörunarvælið og halda því fram að ég sé með of háan blóðsykur. Ræddu sykur-fyrir-áreynslu við lækni, dæluskömm, þetta er ekki mitt vandamál!

Annað, enn fáránlegra háskykursvæl, notar þú aðalwlega eftir morgunmatinn. Maðurinn minn eldar einstaklega góðan hafragraut. Með rúsínum er grautturinn minn um það bil 65 kolvetnisgrömm. Ég dæli úr þér insúlíni sem dugar til að vinna úr þeim og þú skráir allt samviskusamlega, insúlínið sem dælist inn og í kjölfarið virkt insúlín í skrokknum.

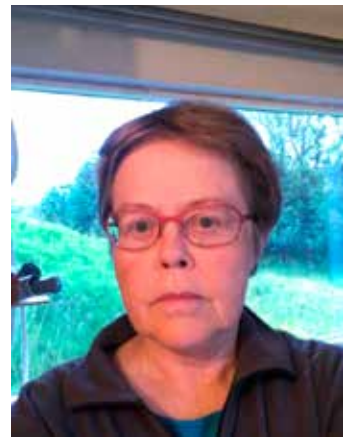
En um það leyti sem ég tek síðustu skeiðina, vælir þú ámátlega og tilkynnir háan sykur. Auðvitað er hár sykur, fullt af kolvetnum á leið í blóðið. Getur þú ómögulega áttað þig á að virka insúlínið vinnur úr þeim smátt og smátt? Heldur þú að orðin sem þú segir, virkt insúlín, séu bara fyrir mig en merkingarlaus fyrir þig? Eða finnst þér og skynjaranum bara gaman að vara mig við?

Sum okkar muna þegar mældur var þvagsykur og byltinguna sem varð þegar við gátum mælt blóðsykur. Fyrstu blóðsykurmælana þurfti alltaf af og til að stilla, fínstillta kvarðana.

Sú tíð er komin aftur. Skynjarann, þetta þriðja hjól í okkar sambandi, þarf líka að stilla og þú viðbótarvælir a.m.k. tvisvar á sólarhring: Calibrate Sensor. Eftir að skynjarinn kom, vekur þú mig á hverri nóttu. Ég er ekki framleidd til þess að vaka allan sólarhringinn.

Þess vegna þarf ég ekki AA rafhlöðu eins og þú. Settu þig í mín spor. !

Sanngjörn þarf ég samt að vera, þú og skynjarinn eruð góð í að stoppa insúlínjöfina áður en ég dúndra niður í sykurfall. Þakka ykkur fyrir það, þar er sólargeislinn í sambandinu. Auk þess eruð þið einhvernveginn skemmtilegri en margnota sprautan og nálin sem ég þurfti að sjóða í upphafi ferilsins.



DMM Lausnir

Bókráð bókhaldsstofa
Miðvangi 2-6
8928582

Mardöll ehf
Dalbraut 22
8952209



Sundhöll Reykjavíkur



Heilsufarsmælingar

Við fylgjumst með þinni líðan

Við bjóðum upp á fjölbreyttar heilsufarsmælingar, t.a.m. mælingar á blóðsykri, blóðþrýstingi, blóðfitu, blóðrauða og súrefnismettun í blóði. Fylgstu vel með og komdu í viðeigandi heilsufarsmælingar.

Nánari upplýsingar fást í verslunum Lyfju í Lágmúla og á Smáratorgi, eða á lyfja.is.

Alla virka daga milli
kl. 8–16:30 í Lágmúla
og 8–12:30 á Smáratorgi

Litlar ákvarðanir, mikill ávinningur

Guðmundur Löve

Það getur virst yfirþyrmandi verkefni að takast á við lífsstílinn. Það hljómar stundum eins og allir eigi að fara út að hlaupa eða í ræktina og á okkur dynja misvísandi skilaboð um hvað sé hollt og hvað óhollt.

Þegar betur er að gáð eru engar töfralausnir til varðandi lífsstíl og áhrif hans á langvinna sjúkdóma svo sem hjarta- og æðasjúkdóma, sykursýki, sum krabbamein og fleiri sjúkdóma. Þetta felst allt í smáatriðunum.

Lífsstíll er ekkert annað en samsafn lítilla ákvarðana sem við tökum á hverjum degi, og með því að bæta þessar ákvarðanir mun mikið ávinnast hvað varðar heilsu og líðan. Hér á eftir eru sett fram þrjú atriði um þrjú grunnþætti heilbrigðs lífsstíls til að hjálpa þeim af stað, sem vilja bæta lífsstílinn.



Þrjú lítil atriði um mataræði

1. Matur án innihaldslýsinga

Reynum að kaupa mat sem er nálægt uppruninum og sem minnst unninn. Vörur án innihaldslýsinga ætti að taka fram fyrir annað ef hægt er, eins og til dæmis fisk og kjöt, hreinar mjólkurvörur, hnetur, fræ, baunir, korn, ávexti og grænmeti. Þetta er einföld regla sem tryggir að við vitum hvað við erum að láta ofan í okkur. Það er mikill munur á jarðarberjajógúrt með múslí þar sem viðbættur sykur er í öllu, eða hreinni AB-mjólk með haframjöli, hnetum og rúsínum þar sem við sjáum hvaðan sæta bragðið kemur.

Þegar við kaupum unna matvöru eins og til dæmis brauð eða morgunkorn þarf að skoða innihaldið og velja vörur með sem minnstum viðbættum sykri og sem mestu af trefjum. Þetta er strax farið að verða svolítið snúið, en hér getur skráargatsmerkið komið okkur til bjargar – meira um það hér á eftir.

Sú litla ákvörðun að taka ávallt mat í upprunalegu formi fram yfir unna matvöru tryggir að við séum ávallt að velja betri kostinn.

2. Skráargatsmerktar vörur

Skráargatið er samnorraent opinbert hollustumerki þar sem hollustu vörurnar í hverjum flokki mega bera. Skráargatsmerktar vörur innihalda minni sykur og minna salt, meiri trefjar og heilkorn og minna af óhollum fitum en aðrar vörur í sama flokki. Skráargatið er fljótleg leið til að

finna hollari mjólkurvörur, hollara morgunkorn, brauð, álegg og jafnvel tilbúna rétti.

Auk unninna matvara mega óunnar vörur svo sem kjöt, fiskur, ávextir og grænmeti langflestar bera skráargatið þótt í mörgum verslunum vanti upp á í slíkum merkingum. Sjá meira um skráargatið á skraargat.is.

Sú litla ákvörðun að taka ávallt skráargatsmerkta vöru fram yfir aðra vöru í sama flokki tryggir að við séum ávallt að velja betri kostinn.



Skráargatið er opinbert hollustumerki. Með því að taka ávallt skráargatsmerkta vöru fram yfir aðra vöru í sama flokki er tryggt að við séum ávallt að velja betri kostinn.





sig geta aukið getuna með viðeigandi þjálfun, því með þjálfunninni lærir líkaminn að nýta betur þá orku sem er fyrir hendi.

Sú litla ákvörðun að fara og gera eitthvað er sterkasta hvatningin til að halda áfram.

2. Nota tækifærin fyrir aukahreyfingu

Hugsum um öll litlu tækifærin til að vera á hreyfingu í stað þess að sitja eða liggja. Við brennum 50% meiri orku standandi heldur en sitjandi, og tvöfalt meiri orku gangandi heldur en standandi. Leggjum bílnum lengra í burtu. Göngum um meðan við tölum í síma. Breytum sjónvarpsstund í kvöldgöngu. Uppsöfnuð hreyfing telur yfir daginn.

Sú litla ákvörðun að standa frekar en sitja, og að ganga meira, þýðir að við söfnum upp jákvæðum áhrifum.

3. Sykraðir gosdrykkir

Fyrir utan tóbaksreykingar eru sykraðir gosdrykkir um það bil það eina sem allur almenningur ætti alfarið að taka út úr neyslunni. Sykur í gosdrykkjum er það sem kallast tómar hitaeyningar, engum til gagns og öllum til ama, setjur orkubrennsluna úr jafnvægi og er stærsti einstaki áhættuþáttur slæms mataræðis Íslendinga. Mikilvægt er að hafa í huga að ávaxtasafar innihalda jafn mikinn sykur og gosdrykkir og því verður að stilla neyslu þeirra mjög í hóf og borða frekar heila ávexti.

Einnig er ástæða til að minnst á að gervisæta liggur undir vaxandi grun um að brengla seddustjórnun og boðefnakerfi líkamans og stuðla þannig að fitusöfnun. Því gæti verið ráð að forðast einnig sykurlausa gosdrykki með gervisætu og taka kolsýrt vatn fram yfir – eða bara drekka kranavatnið!

Sú litla ákvörðun að drekka aldrei sykur er einfaldasta og öflugasta skrefið sem hægt er að taka í átt að bættu mataræði.

Þrjú aukastig fyrir mataræði

Aukastig fást fyrir að vanda sig við skammtastærðir, borða hægar og jafnvel nota minni matardiska, og passa að snarl og sætmeti sé ekki í auglýn á borðum heldur lokað inni í skáp.

Aukastig fást fyrir að sniðganga sykur og sætmeti og líta ekki á slíkt sem hluta af fæðunni heldur meira eins og koníaksglas – sem best er neytt í miklu hófi og á eftir alvöru mat.

Aukastig fást fyrir að gefa líkamanum matarhlé í 12–16 klukkustundir á sólarhring frá því síðasti bitinn fer upp í mann á kvöldin þar til sá fyrsti fer upp í mann næsta dag. Þetta gefur líkamanum færi á að skipta yfir í fitubrennslu eins og hann er skapaður fyrir (fólk með efnaskiptavanda fylgi hér leiðbeiningum lækis).

Þrjú lítil atriði um hreyfingu

1. Byrja til þess að byrja

Öflugasta hvatningin til að byrja að hreyfa sig er að byrja að hreyfa sig. Að fara í raun og veru út og ganga götuna á enda og aftur til baka er sjálfshvatning sem í senn veldur sterkri ánægjutilfinningu með að hafa sigrast á verkefninu og brýnir til dáða að halda áfram. Hér dugir ekkert bara að hugsa, heldur gera!

Það er alveg sama hvar við erum á vegi stödd í hreyfingu: Eitthvað er betra en ekkert. Jafnvel þeir sem lítið geta hreyft

3. Fara út fyrir þægindarammann

Ef það er óhætt vegna heilsunnar, þá gefur álag út fyrir þægindarammann mun hraðari bætingu á úthaldi og styrk heldur en einungis róleg hreyfing. Dæmi um þetta gæti verið að ganga hratt upp brekku eða upp nokkrar hæðir í húsi og ná hjartslættinum vel upp. Hreyfingu á háu álagi þarf að stilla í hóf og ná góðri endurheimt á milli með rólegri hreyfingu. Ein til þrjár háalagsæfingar í viku gefa miklar framfarir.

Sú litla ákvörðun að farastundum út fyrir þægindarammann þýðir hraðari framfarir og hægari afturför með aldrinum.

Þrjú aukastig fyrir hreyfingu

Aukastig fást með að gera hreyfinguna reglulega. Ef það eru t.d. kvöldgöngur eða annar æfingatími á föstum tíma ákveðna daga og annað er skipulagt kringum þetta, þá fækkar afsökunum.

Aukastig fást með að gera hreyfinguna félagslega. Það er hvetjandi og gefandi að æfa í hópi og það hefur enn jákvæðari áhrif á andlega líðan en hreyfingin ein. Skipulögð hreyfiúræði má meðal annars finna á netinu á hreyfitorg.is.



Aukastig fást fyrir að setja sér markmið. Hvort sem markmiðið er að komast á Esjuna næsta sumar eða að ganga 5000 skref á dag er hollt að setja sér raunhæf markmið og mæla árangurinn, t.d. með skrefamæli eða snjallúri, eða einfaldlega með því að merkja inn á dagatal.

Þrjú lítil atriði um líðan

1. Svefn

Of lítill eða óreglulegur svefntími hefur slæm áhrif á efnaskipti, holdafar og andlega líðan. Flestir fullorðnir þurfa 7–8 tíma svefn á nóttu, sem líkaminn notar í viðhalds- og viðgerðarstarf og heilinn notar til að vinna úr og ganga frá upplýsingum dagsins. Gott er að forðast hvítt og skært ljós svo sem af snjalltækjum eða sjónvarpi síðustu 1–2 klukkustundirnar fyrir háttinn, en morgunbirta gegnir aftur á móti lykilhlutverki í að stilla dægursveifluna af. Í skammdeginu reynir sérstaklega mikið á þetta.

Sú litla ákvörðun að sofna og vakna á reglulegum tímum og fá nægan svefn bætir heilsu og líðan þvert á alla aðra flokka og ætti að vera forgangsmál.

2. Streita

Streita getur valdið líkamlegri og andlegri vanlíðan og aukinni hættu á hjarta- og æðasjúkdómum. Streita er í raun

eðlilegt viðbragð líkamans við álagi eða hættu, en vinnuálag eða aðrar aðstæður þar sem miklar kröfur eru gerðar en lítið er um bjargráð getur valdið streitu. Þurfum við nýja bílinn – og bílalánið með í hverjum mánuði? Getum við afþakkað aukavinnuna sem við vorum beðin um? Færum öppin sem kalla á athygli af forsiðunni á snjallsímanum og yfir á síðu tvö. Verum óhædd við að draga úr álagi í daglega lífinu þegar þess þarf, með því að gefa frá okkur það sem við ráðum ekki við.

Sú litla ákvörðun að losa sig undan óþægilegu álagi sem hægt er að komast hjá bætir heilsu og líðan.

3. Tengsl

Mannskepnan er félagsvera og henni er eiginlegt að tengjast öðrum. Ungabörn þroskast ekki eðlilega ef félagsleg tengsl eru ekki til staðar og hjá fullorðnum hefur ítrekað verið sýnt fram á verri heilsu og styttri ævi þeirra sem búa við skert félagsleg gæði. Trúnaðarsambönd, greiðasemi og aðstoð, þátttaka í góðgerðarstarfi eða sjálfbodastarf eru allt dæmi um eflingu félagslegra tengsla.

Sú litla ákvörðun að nota fleiri tækifæri til að tengjast öðrum eða gefa af sér hefur jákvæð áhrif líðan og heilsu til lengri tíma.

Gangi ykkur vel!

Góð ráð fyrir aðstandendur einstaklinga með sykursýki eða aðra langvinna sjúkdóma

Sykursýki hefur ekki aðeins áhrif á einstaklinginn sem er með sykursýki, heldur einnig á nánasta umhverfi og þar með talið aðstandendur. Fáðu góð ráð um hvernig þú getur tekist á við hlutverk þitt sem aðstandandi einstaklings með sykursýki.

Vanlíðan, verkir, þreyta og orkuleysi er daglegt brauð fyrir marga einstaklinga með sykursýki. Fyrir aðra getur það verið áhyggjur af vinnu, sú tilfinning að ráða ekki við daglegt líf – eða eitthvað allt annað, sem hefur áhrif.

Ef þú ert nánasti aðstandandi einstaklings með sykursýki, þá getur þú upplifað að það er kannski erfitt að finna út úr því hvenær, hversu mikið og ekki síst hvernig þú getur hjálpað. Á sama tíma ert þú líklega áhyggjufull/ur yfir því hvernig sjúkdómurinn muni í framtíðinni hafa áhrif á líf viðkomandi.

Mundu

Ekki hjálpa of mikið

Þegar á heildina er lítið er mikilvægt að sem aðstandandi aðstoðir þú aðeins þegar þörf er á því. En það getur verið erfitt að finna það jafnvægi. Það getur einnig verið erfitt að finna jafnvægi í því að hjálpa og styðja annars vegar og hins vegar að passa upp á sjálfa sig. Mundu að það er líka mikilvægt að hugsa um sjálfa/n sig, líka þegar einhver nákominn þér er veikur.

Þekktu sjúkdóminn

Sem aðstandandi er góð hugmynd að afla sér upplýsinga um sjúkdóminn, þá færðu grunn til að skilja aðstæður. Það gefur þér einnig betri forsendur til að hjálpa þegar þörf er á aðstoðinni.

Verið opin gagnvart hvort/hvert öðru

Það er mikilvægt að þú og vinur eða náinn aðstandandi með sykursýki séuð opin fyrir samtali um sjúkdóminn og hvaða áhrif hann hefur á ykkur. Hér er mikilvægt að vera heiðarlegur – bæði í sambandi við hvaða áhrif sjúkdómurinn hefur á samband ykkar og hvaða áhrif hann hefur á ykkur persónulega.

Viðurkennið allar tilfinningar hjá hvort/hvert öðru – líka þær erfiðu. Það er alveg eðlilegt að finna fyrir reiði, gremju og pirringi þegar sjúkdómurinn lætur vita af sér. Gríptu þá tækifærið og talið saman um það.

Passaðu upp á sjálfa/n þig

Sem nánasti aðstandandi getur þú haft mörg verkefni fyrir utan hin venjulegu heimilisstörf. Þú skalt meta hvort hægt sé að deila einhverjum verkefnum á aðra í fjölskyldunni og hugsanlega vini – eða hvort hægt sé að greiða einhverjum fyrir aðstoð.

*Þýtt og staðfært
Fríða Bragadóttir*

Vitundarvakning

um sykursýki típu 1
í nóvember



Nóvember er "Diabetes Awareness Month" og langar okkur að vera sýnileg með vitundarvakningu þennan mánuð og vera með fræðslu um sykursýki tegund 1. Við í stjórn Dropans ætlum að deila reynslusögum í nóvember á Facebook eða Instagram sem tengjast börnunum okkar.

Einnig ætlum við að deila fróðleiksauglýsingum sem hægt er að deila áfram inn á milli. Það væri frábært að sem flestir taki þátt með okkur og auka þar með sýnileika og birta reynslusögur undir sama myllumerkinu sem verður #týpa1, #t1dropinn og #t1storytelling



Styrktarfélag barna með sykursýki



**ÞAÐ ER ALDREI AÐ VITA
Í HVAÐA ÍPRÓTT BARNIÐ
ÞITT BLÓMSTRAR.**

**ÞESS VEGNA STYÐJUM
VIÐ ÞÆR ALLAR.**



ENNEMM / SÍA / NMB2531



ÍLENSK GETSPÁ
Engjavegi 6, 104 Reykjavík
Sími 580 2500 | www.lotto.is

Íslensk getspá er í eigu Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands,
Óryrkjabandalagsins og Ungmennafélags Íslands.



Lagt af stað



Vorferð 2018

Laugardaginn 26. maí s.l. var farið í okkar árlegu vorferð, að þessu sinni austur fyrir fjall. Eins og undanfarin ár vorum við í samstarfi við Samtök sykursjúkra, sem eru einn sambýlinga okkar í Hátúninu. Samstarfið hefur gefist afar vel og líklegt að framhald verði á því.

Mæting var í Hátúni kl 9,30 um morguninn og lagt af stað um kl 10 í velútbúinni rútu frá Guðmundi Jónassyni sem alltaf hefur reynst okkur vel við skipulagningu þessara ferða. Með í för voru rúmlega 40 manns, u.þ.b. jafn margir frá hvoru félagi.

Veðrið þennan dag var í stíl við sumarið sem á eftir kom, allan tímann rigndi eins og hellt væri úr fötu, og það setti óneitanlega svip sinn á ferðina sem varð viðburðaminni fyrir vikið en lagt var upp með.

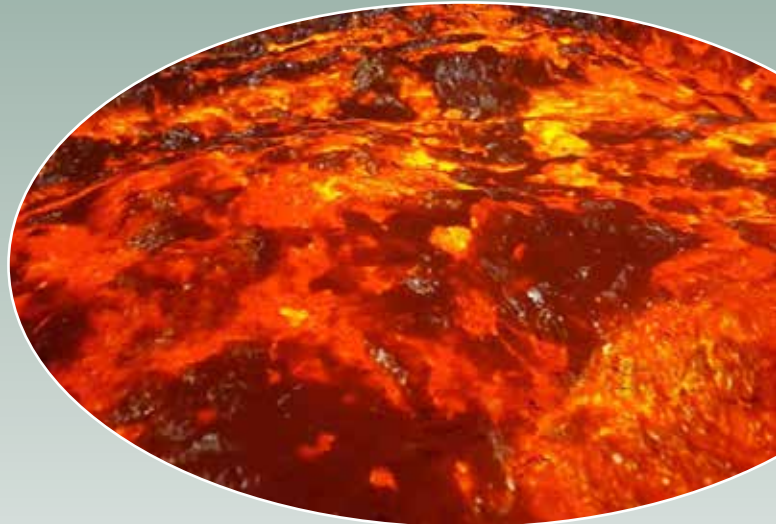


Í skyrgerðinni



Ekið var austur yfir Helligheiðina og fyrsta stopp var við Gömlu skyrgerðina í Hveragerði. Þar fengum við kynningu á sögu skyrgerðar í Hveragerði, sögu hússins og kynningu á starfseminni eins og hún er núna. Að því loknu fengum við að smakka á skyri í ýmsum útfærslum, m.a. áfengu skyri!





Ef veðrið hefði verið betra hefðum við að þessu loknu farið í fína skróðgarðinn þeirra Hvergerðinga, sem er þarna hinum megin við götuna, en ausandi rigning gerði það ómögulegt, svo þess í stað var haldið áfram eftir Suðurlandsveginum og haldið á Hvolsvöllum.

Við renndum í hlað við LavaCentre um kl 12,30 og þar fengum við að skoða frábæra margmiðlunarsýningu um jarðskjálfta og eldgos, allt kryddað með nýjustu tækni og vísindum, einnig var hægt að fá að setjast í bíó og sjá heimildarmynd um gosstöðvar á Suðurlandi.

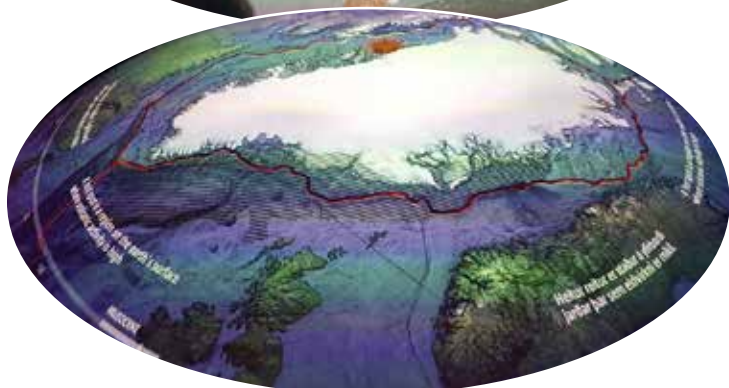
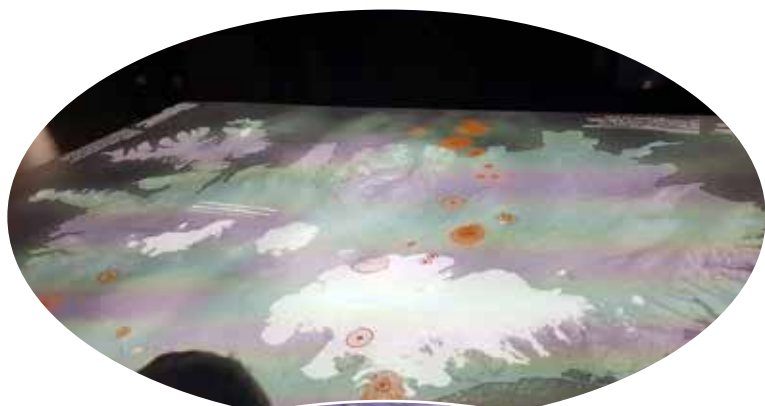


Þegar allir höfðu skoðað nægju sína á safninu var gengið til hádegisverðar í veitingahúsinu á staðnum „Katla Mathús“. Þar var boðið upp á hlaðborð með öllu sem hugurinn girnist; fiskur, kjöt, salöt, súpa, kökur og eftirréttir, allavega urðu allir saddir og sælir.

Á Hvolsvelli var sama sagan, ætlunin hafði verið að stoppa lengur og njóta útivistar eftir matinn, en rigningin, sem var engu lík, kom í veg fyrir það. Því var lagt af stað aftur heim í fyrra lagi, og ekið í einum áfanga alla leið heim. Skildum svo sátt og glöð fyrir utan Hátúnið um kl 15,30.



Lava Center



Eins og áður sagði hefði ferðin ábyggilega verið skemmtilegri og fjölbreyttari ef veðrið hefði verið betra, en það er nú eitthvað sem við getum lítið við gert, svona er þetta bara á Íslandi. Við bara veðjum á betra veður á næsta ári.

*Fríða Bragadóttir,
framkvæmdastjóri Santaka sykursjúkra*



Jóhannes Patursson, bóndi í Kirkjubö.



Formenn allra landanna, frá vinstri Finnland, Noregur, Danmörk, Færeyjar, Svíþjóð og Ísland

Norræni fundur ársins

Haldinn í Þórshöfn í Færeyjum 7.-9. júní 2018

Eins og í fyrra var ákveðið að senda þrjá fulltrúa þetta árið á norræna fundinn. Því miður höguðu aðstæður því þannig að enginn af ungliðunum hafði tók á að koma með, svo við vorum þrír ellismellir á ferð. Þau sem fóru voru Sigríður Jóhannsdóttir, formaður Samtaka sykursjúkra; Jón Páll Gestsson, stjórnamaður í samtökunum og formaður Dropans; Fríða Bragadóttir, framkvæmdastjóri samtakanna.

Það er nú ólíkt þægilegra að fljúga til Færeyja en á ýmsa aðra staði, bara skjótast á Reykjavíkurlflugvöll um hálf tíma fyrir brottför, fljúga í eina klukkustund, og málið dautt. Að vísu skilst okkur að nú eigi að hætta að fljúga beint frá Reykjavík og flytja flugið til Keflavíkur, og þykir okkur það mjög miður.

Eins og alltaf heilsuðu Færeyjar okkur með þægilegu veðri og vinsamlegu viðmóti. Undirritaðri hefur alltaf þótt sérstakt að koma til Færeyja, næstum eins og að vera að koma heim,



Hópurinn samankominn í kirkjunni í Kirkjubö



Klausturrústirnar að Kirkjubö

en samt í útlöndum. Allir heimamenn sem maður hittir láta eins og þeir hafi hitt fyrir langþráða frændur og vini um leið og þeir átta sig á að gestirnir eru frá Íslandi. Hér er líka Bubbi enn meiri stórstjarna en heima og enginn maður með mönnum sem ekki getur tekið sér gítar í hönd og sungið nokkur laga hans.

Í skemmtiprógramminu var boðið upp á m.a.: gönguferð með afar vel kunnugum leiðsögumanni um elsta bæjarhlutann í Þórshöfn; fjallgöngu frá Þórshöfn að Kirkjubö; skoðunarferð og kvöldverð í Kirkjubö, sem er elsta enn starfandi landbúnaðarjörð í eyjunum; fótboltaleikfimi á Þórsvelli (Football Fitness); kvöldverður í Fútastovu og Skeiva Pakkhúsi.

Fundi lauk á laugardagskvöldi og áætlað hafði verið að flygjum til Kaupmannahafnar sunnudagsmorgun og svo þaðan heim seinni part sunnudagsins. Við vorum hins vegar

svo heppin að flugið frá Kaupmannahöfn og heim þann dag var fellt niður. Ákveðið var því að vera áfram í Færeyjum sunnudaginn og aðfararnótt mánudagsins og fljúga beint heim frá eyjunum á mánudeginum. Gátum við því skemmt okkur við að skoða eyjarnar fögru allan sunnudaginn, leigðum okkur bíl og fórum víða. Kvöddum svo Þórshöfn og frændur okkar á mánudeginum, öll ákveðin í að koma fljótt aftur.



Football Fitness.

Fundardagskrá var allan föstudaginn og laugardaginn.

Meðal þess sem fjallað var um:

- Ávarp frá heilbrigðisráðherra Færeyja, sem lagði áherslu á mikilvægi norræns samstarfs á sem allra flestum sviðum.
- Umræður um andlega heilsu; áhrif langvinnra sjúkdóma eins og sykursýki á andlegu hliðina hjá fólki; hvaða aðstoð er í boði í löndunum þegar álagið verður of mikið fyrir fólk; fyrir hverju ættum við að berjast í þessum efnum.
- Jafningjastuðningur; hvað eru félögin í löndunum að gera í þeim efnum og hvert er gildi jafningjastuðnings.
- Notkun reynslusagna „Storytelling“ sem hvatningar-efnis (motivation).
- Tækni; framfarir, breytingar, aðgengi, kostnaður.
- Löndin kynntu hvert um sig sín helstu verkefni síðasta árið.
- Gildi skipulagðrar hreyfingar; kynning á verkefni í Færeyjum, Football Fitness.

Félagsstarfið

Frá því síðasta blað kom út, í nóvember 2017, hefur þetta gerst helst

- Alþjóðadagur sykursjúkra 2017; við höldum að venju upp á daginn með því að vera í Smáralind eftir hádegi laugardaginn 11. nóvember 2017. Þar hittum við fjölda fólks og ræddum við það um lífið með sykursýki, dreifðum bæklingum og mældum blóðsykur hjá mörg hundruð manns. Og eins og alltaf fundum við nokkra einstaklinga með óeðlilegan blóðsykur og beindum þeim til læknis. Samstarfsaðilar okkar þennan dag voru Dropinn og Medor hf.
- Jólafundurinn 2017 var haldinn í nýjum sal í Hátúni 10 fimmtudaginn 30. nóvember kl. 20. Á dagskránni var; hugvekja, sr Davíð Þór Jónsson, sóknarprestur í Launarneskirkju; upplestur úr nýrri bók, Vilborg Davíðsdóttir las úr bók sinni „Blóðug jörð“; tónlist, Hildur Vala og Jón Ólafs fluttu. Á boðstólum var svo auðvitað kaffi og kökur. Fundurinn var haldinn í samvinnu við Félag nýrnasjúkra og LAUF-félag flogaveikra.
- Það færast stöðugt í vöxt að félög í okkar geira hafi samvinnu um skipulagningu og framkvæmd fræðslufunda, málþinga og ráðstefna, enda eru málefni oft lík og skyld þó um mismunandi sjúkdóma sé að ræða. Þannig teljum við að mannaflí og fjármunir nýtist best öllum til heilla. Því hvetjum við okkar fólk til að skoða vel auglýsingar sem við deilum áfram frá öðrum.
- Aðalfundur Samtaka sykursjúkra var haldinn í byrjun mars og er nánar sagt frá honum annars staðar í blaðinu.
- Ungliðahópurinn, sem stofnaður var vorið 2016, hélt nokkra fundi á tímabilinu og er grein frá þeim annars staðar í blaðinu þar sem þau útlista nánar sína starfsemi.

- Við fórum í vorferð, ásamt félögum úr LAUF – félagi flogaveikra, dagsferð með rútu um Suðurlandið. Þátttaka var með góð og tókst ferðin í alla staði afar vel, en veðrið var auðvitað ekki eins og best hefði verið á kosið, en þannig hefur það jú verið fyrir nánast öll tilefni þetta vorið og sumarið. Nánar er sagt frá ferðinni í máli og myndum annars staðar í blaðinu.
- Í júní fóru formaður félagsins, framkvæmdastjóri og meðstjórnandi, sem jafnframt er fulltrúi Dropans í stjórninni, á hinn árlega Norðurlandafund, sem að þessu sinni var haldinn í Þórshöfn í Færeyjum. Nánar er sagt frá fundinum annars staðar í blaðinu.
- Allan síðasta vetur, svo og í vor og sumar höfum við verið á ferð um landið ásamt aðildarfélögum SÍBS, og boðið fólki upp á mælingar á blóðsykri, blóðþrýstingi, blóðfitu og súrefnismettun í blóði. Nánari upplýsingar um þetta verkefni annars staðar í blaðinu.
- Við höfum gengið til samstarfs við SÍBS, Heilsuborg og SidekickHealth.com um árveknisátak varðandi sykursýki, lífsstíl og heilsufar almennt. Það verkefni verður kynnt nánar síðar og vonum við að allir muni verða varir við þetta átak í fjölmiðlum.
- Enn eitt samstarfsverkefni okkar og SÍBS, ásamt Geðhjálp, er svo framleiðsla tveggja sjónvarpsmynda um lífsstíl og heilsu. Nánar er sagt frá því verkefni annars staðar í blaðinu.



Starf Dropans

2017 -2018

Dropinn styrktarfélag barna með sykursýki er foreldrafélag með það að markmiði að stuðla að velferð barna og unglinga með sykursýki. Stefnan er að veita foreldrum stuðning og deila reynslu þeirra sem hafa verið lengur í þessari stöðu.

Stærsta verkefni Dropans er að standa fyrir árlegum sumarbúðum, annars vegar fyrir börn og hins vegar fyrir unglinga með sykursýki. Allt starf félagsmanna í þágu Dropans er unnið í sjálfböðavinnu og er félagið því háð styrkjum frá velunnurum til að halda starfseminni áfram.

Löngumýri 2018



Dropinn hefur starfrækt sumarbúðir fyrir börn með sykursýki að Löngumýri í Skagafirði. Hverju sinni hafa 22 til 30 börn allstaðar að af landinu dvalist að Löngumýri. Sumarbúðirnar eru ætlaðar börnum á aldrinum 8 -13 ára og standa yfir í fimm daga.

Mikið fjör var í ár eins og alltaf. Krakkarnir heimsóttu Akureyri, fóru í sund og siglingu og margt margt fleira.

Svíþjóð 2019

Unglingabúðirnar eru haldnar annað hvert ár fyrir unglinga á aldrinum 14-18 ára og verða þær næstu í júní 2019. Búðirnar verið starfræktar um borð í skóla-skútu við strendur Svíþjóðar. Tilgangurinn með unglingabúðunum er að vinna með unglingunum og veita þeim undirbúning og fræðslu fyrir lífið, taka á málum sem upp koma á unglingsárunum.



Dropinn á Bessastöðum



Forseti Íslands, Hr. Guðni Th. Jóhannesson bauð dropakrökkunum í heimsókn á Bessastaði 14. nóvember sem er alþjóðadagur sykursýkis. Forsetinn hefur sýnt starfi Dropans áhuga og hefur meðal annars gefið bindi og sokkpar sem fór á uppboð til styrktar Dropans. Heimsóknin vakti mikla lukku hjá krökkunum og erum við þakklát fyrir fallega móttöku.

Dropabingó

Styrktarbingóið 10 maí, tókst frábærlega! Fjöldmargir mættu og styrktu okkar frábæru börn. Styrktarbingóið er haldið árlega og alltaf á uppsstigningardag. Fullt var út úr dyrum og eldri dropar stjórnuðu leiknum af miklum myndarbrag. Þökkum Íslenska Gámafélaginu fyrir aðstöðuna og að sjálfsögðu öllum þeim sem gáfu okkur vinninga. Beztu þakkirnar fáið þið sem mættu og gerðu þetta bingó að frábærri fjölskyldu skemmtun.....



Þór fer í sumarþúðir Dropans



Í nóvember 2018 kemur út önnur bók um hann Þór sem er með sykursýki af týpu 1. Bókin er eftir Ingridi Örk Kjartansdóttur, dropamömmu og myndskreytt af Sunnevu Thomsen Halldórsdóttur. Í bókinni fylgjum við Þór í sumarþúðir Dropans. Dropinn gefur út bækurnar um Þór með styrk frá Lions á Íslandi og í samvinnu við Samtök sykursjúkra. Bókin er gjöf Dropans til meðlima félagsins en einnig er hægt að kaupa báðar bækur á skrifstofu Samtaka sykursjúkra og með því að senda tölvupóst á dropinn@dropinn.is. Allur ágóði af sölu rennur beint til Dropans.

Styrktartónleikar Dropans



Dropinn hélt sína fyrstu styrktartónleika 14. nóvember í Seljakirkju. Fram komu: Greta Salóme og hljómsveit hennar Kráwtína folk band, Valdimar Guðmundsson, Hreindís Ylva, Reykjavík Swing Syndicate ásamt Ingrid Örk Kjartansdóttur, Sigrún Kristbjörg Jónsdóttir básúnleikari ásamt Margréti Arnardóttur harmonikuleikar, Aron Hannes og Sylvía Rún ásamt Elísabetu Svölu Dropastelpu og hljómsveitin Værð. Kynnir var Gunnar Helgason. Þetta voru dágalegir tónleikar og mun Dropinn halda aðra tónleika 14. nóvember. Hvetjum við alla að mæta og styrkja gott málefni.

Stjórn dropans er mjög þakklát fyrir allan stuðning frá fyrirtækjum og einstaklingum. Við höldum baráttunni áfram fyrir börnin okkar svo börn með sykursýki haldi áfram að fá tækifæri að komast í sumarþúðir.

Styrktarfélag barna með sykursýki



Dropinn

Starfshópur

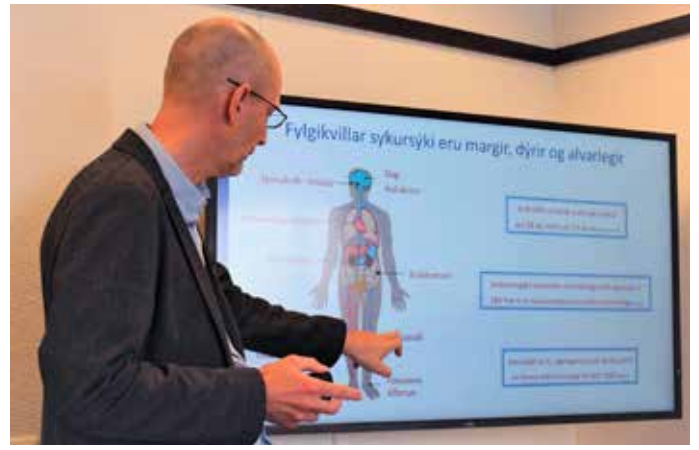
um viðbrögð við vaxandi nýgengi sykursýki

Starfshópur um viðbrögð við vaxandi nýgengi sykursýki leggur til gerð miðlægrar skrár um sykursýki á Íslandi, að áhersla á forvarnir verði aukin og eftirfylgni með þeim sem greinst hafa með sjúkdóminn verði eflað. Hópurinn mælir ekki með almennri skimun fyrir sykursýki. Starfshópurinn hefur skilað Svandísi Svavarsdóttur heilbrigðisráðherra skýrslu með tillögum sínum.

Hópurinn var skipaður í samræmi við ályktun Alþingis nr. 27/145 þar sem heilbrigðisráðherra var falið að skipa starfshóp til að móta viðbrögð við vaxandi nýgengi sykursýki.

Í skýrslu starfshópsins er meðal annars fjallað um faraldsfræði sykursýki, afleiðingar sjúkdómsins, um skráningu upplýsinga um sykursýki í gagnagrunna og kosti og galla slíkrar skráningar og loks er fjallað um skimun fyrir sykursýki 2, skilyrði þess að slík skimun sé réttlætun og hvað hefur verið gert erlendis í þessum efnum.

Fram kemur í skýrslunni að á heimsvísu sé áætlað að einstaklingum með sykursýki hafi fjölgað úr um það bil 333 milljónum árið 2005 í um 435 milljónir árið 2015, eða sem nemur rúmlega 30%. Í Evrópu er talið að um 9 – 10% fullorðinna séu með sykursýki. Hér á landi skortir rannsóknir á faraldsfræði sykursýki en vísað er til úrtaksrannsóknar sem byggð var á nokkrum hóprannsóknum Hjartaverndar á árunum 1967 – 2007 sem benti til þess að á tímabilinu hefði algengi sykursýki tvöfaldast hjá körlum en fjölgað um 50%



hjá konum. Að mati starfshópsins eru engin augljós rök fyrir öðru en að sú fjölgun sykursýkistilfella sem spáð hefur verið erlendis muni einnig eiga sér stað hér á landi.

Í niðurstöðum starfshópsins segir meðal annars að sykursýki sé alvarleg vá sem gæti leikið Íslendinga grátt. Mikilvægt sé og tímabært að meta stöðuna og skipuleggja innviði til framtíðar. Skrá um sykursýki sé einn þátturinn í því, annar sé stefnumótun og sá þriðji, uppbygging innviða.

Starfshópurinn mælir með;

að sett verði saman miðlæg skrá um sykursýki á Íslandi, að umrædd skrá verði vistuð hjá Embætti landlæknis, virkri ritstjórn klínískra leiðbeininga um sykursýki, að umrædd ritstjórn starfi innan Embættis landlæknis.

Samdóma álit starfshópsins er að hann:

mælir ekki með almennri skimun fyrir sykursýki, mælir með áframhaldandi vinnu að heilsueflingu og forvörnum, mælir með að Embætti landlæknis leiði vinnu um heilsueflingu og forvarnir, mælir með eflingu heilsugæslunnar í víðum skilningi og að komið verði á fót heilsuefandi móttökum.

Formaður starfshópsins var Rafn Benediktsson, tilnefndur af Landspítala. Aðrir nefndarmenn voru Hafdís Lilja Guðlaugsdóttir, tilnefnd af Félagi íslenskra hjúkrunarfræðinga, Finnboði Karlsson, tilnefndur af Sjúkrahúsinu á Akureyri, Hólmfríður Þorgeirsdóttir, tilnefnd af Embætti landlæknis, Friða Bragadóttir, tilnefnd af Samtökum sykursjúkra, Ásgeir Böðvarsson, tilnefndur af Heilbrigðisstofnun Norðurlands og Hörður Björnsson, tilnefndur af Læknafélagi Íslands. Starfsmaður hópsins var Dagmar Huld Matthíasdóttir, velferðarráðuneytinu.

Skýrslu starfshópsins ásamt glærुकynningu formannsins má nálgast í heild sinni á heimasíðu ráðuneytisins með því að slá inn leitarorðið „sykursýki“ í leitarglugga efst á síðunni.



NLSH – Nýr Landspítali ohf

Eins og í fyrra eiga Samtök sykursjúkra fulltrúa í samráðshópi sjúklinga sem NLSH kallar til sín reglulega til skrafs og ráðagerða.

Fulltrúar sjúklingafélaganna eru kallaðir til nokkrum sinnum á ári og fá kynningu á gangi verkefnisins og næstu skrefum og geta þá komið á framfæri spurningum, athugasemdum og óskum.

Burtséð frá því hvaða skoðun fólk kann að hafa á öllu þessu byggingarmáli, staðsetningu og verklagi, þá ber að sjálfsögðu að þakka fyrir það tækifæri að fá að fylgjast með framgangi verkefnisins og koma athugasemdum á framfæri.



NÚ GETUR ÞÚ SÉÐ BLÓÐSYKURINN Í SÍMANUM



Einstaklega þægileg leið til að stjórna blóðsykrinum.

Með Guardian™ Connect getur þú fylgst með blóðsykrinum á iPhone, iPad eða iPod touch og fljótlega í Android sínum.

Nánar á www.medica.is.

Á 5 mínútna fresti sendir sykurnemi blóðsykurtöluna þína yfir í símann.

Þú og þinir nánustu geta fylgst með sveiflunum og fengið SMS skilaboð til að bregðast við háum eða lágum blóðsykri.

Einnig er hægt að senda upplýsingarnar úr símanum til heilbrigðisstarfsfólks.


inter Medica.

netfang: diabetes@medica.is
sími: 564 5055



Að vera með

langvinnan sjúkdóm

Bráðasjúkdómar og langvinnir sjúkdómar

Til að skilja hvernig það er að lifa með sjúkdóm verður að þekkja muninn á bráðasjúkdómum og langvinnum sjúkdómum. Meðferð bráðasjúkdóma miðar að því að lækna sjúklinginn svo hann verði frískur, að fullu endurhæfður og hreyfifærni í engu ábótavant. Langvinnur sjúkdómur þýðir hinsvegar að um langvinnan og oft ævilangan sjúkdóm er að ræða. Þar með er ekki sagt að langvinnir sjúkdómar séu alltaf ólæknandi. Einnig er munur á því hvort um er að ræða sýnilega eða ósýnilega langvinna sjúkdóma.

Sýnilegur eða ósýnilegur langvinnur sjúkdómur

Með sýnilegum sjúkdómi er átt við að einkenni sjúkdómsins séu sýnileg öðrum. Sá sem er til dæmis í hjólastól, blindur eða á erfitt með gang er með sýnileg einkenni sjúkdóms. Einstaklingar með t.d. gigt, sykursýki, flogaveiki eða astma eru með ósýnilega sjúkdóma og við getum ekki sjálfkrafa dregið þá ályktun að þessir einstaklingar séu veikir. Sumum finnst óþægilegt að hafa einkenni sýnilegs sjúkdóms en öðrum finnst það jákvætt þar sem það fer þá ekki á milli mála að þeir eru veikir. Einstaklingum með ósýnilega færniskerðingu getur fundist að það sé ekki tekið mark á þeim. Öðrum finnst gott að einkennin séu falin því þá er komið fram við þá nákvæmlega eins og aðra sem eru frískir án þess að einblínt sé á hugsanlega fötlun.

Upphaf veikinda

Sumir finna fyrir létti við að fá sjúkdómsgreiningu, finnst jákvætt að fá nafn á einkennin og fá staðfestingu á því að þau séu ekki bara ímyndun. Mikilvægt er að finnast að manni sé trúað. Fyrir aðra er sjúkdómsgreiningin áfall og þeir upplifa

sorg. Miklar breytingar geta orðið á aðstæðum þínum og lífsstíl. Svo kann að fara að þú þurfir að hætta að vinna, skipta um húsnæði og jafnvel getir þú ekki sinnt hlutverkum þínum eins og áður, t.d. sem maki eða foreldri. Fjárhagurinn getur hrunið og heimurinn fer á hvolf. Allt þetta getur orðið til þess að þú verðir háð/ur hjálp annarra. Vitneskjan um að þú sért haldin/n langvinnum sjúkdómi vekur sterkar tilfinningar. Sumir þjást af kvíða og spyrja: Af hverju kom þetta fyrir mig? Aðrir fá sektarkennd: hvað gerði ég rangt? Gat ég gert eitthvað öðruvísi? Í fyrstu finna flestir til öryggisleysis og óvissu: Hvernig verður framtíðin? Mun mér versna, get ég orðið betri eða eru einhverjar líkur á því að ég öðlist heilsu á ný? Öll þessi viðbrögð eru eðlileg, allt frá dýpstu örvæntingu til ólýsanlegs léttis. Þessum tilfinningum þarf að vinna úr og það getur tekið tíma.

Lífið þrátt fyrir langvinnan sjúkdóm

Ef þú greinist með langvinnan sjúkdóm þýðir það að lífið verður á ýmsan hátt öðruvísi en áður og þú getur þurft að taka tillit til breyttra aðstæðna. Hugsanlega þarft þú að taka lyf reglulega. Kannski verður þú háð/ur hjálpartækjum, félagslegum stuðningi, styrkjum og stuðningi frá heilbrigðis- og/ eða félagsþjónustunni.

Trúlega mun þörfin fyrir samskipti við lækna aukast og ef til vill þarft þú að leggjast inn á sjúkrahús. Hvað sem öllu líður þarft þú að gera þér grein fyrir því að trúlega kemur þú til með að eiga í þessu það sem eftir er ævinnar og nauðsynlegt er að reyna að gera það besta úr því. Aflaðu þér upplýsinga um hvað ber að varast vegna sjúkdómsins, þar fyrir utan skalt þú reyna að lifa eins eðlilegu lífi og kostur er.

Þú skalt reyna að lifa góðu lífi þrátt fyrir sjúkdóminn, ekki láta hann stjórna öllu lífinu.

BÚM
BETUR



FASTIUS

FASTIUS ehf.
Salvnesá 161 • 108 Reykjavík | Ísland
Tel: +354 584 8400
fastus@fastus.is | www.fastus.is



Stofnað 1968



Alþýðusamband Íslands



HEIMSÓKN Á INNKIRTLADEILD

Hvað er gott að muna og ræða í viðtalinu

Lyfseðlar

- Þarf að endurnýja lyfseðla eða lyfjaskömmunarlista?
- Þarf að endurskoða lyfjagjöf?
- Annað varðandi lyf eða lyfjameðferð?

Hjálpartæki - beiðnir

- Eru vottorð að renna út t.d. hjá Sjúkratryggingum Íslands?
 - Ertu á leið í ferðalag? Vottorð vegna lyfja þarf stundum að fylgja með vegna handfarangurs
 - Hjálpartæki svo sem blóðsykurnema (sensor), dælur, strimla, blóðhnífa, mælaendurnýjun, nálar í insúlínþenna
- » Blóðsykurmælingar - Blóðsykurfall - Of hár blóðsykur
 - » Næringu
 - » Hreyfingu
 - » Sálfræði- eða félagsráðgjöf
 - » Augnskimun - fótaskimun. Hvenær fórstu síðast til augnlæknis?



Næsta viðtal

Tímar eru bókaðir að jafnaði á sex mánaða fresti. Haft verður samband með SMS þegar tími hefur verið bókaður þannig að ekki þarf að hringja nema að um neyð sé að ræða.

Blóðprufur

Munið að fara í blóðprufur a.m.k. tveimur dögum fyrir viðtal hjá lækni. Þannig færð þú mest út úr viðtalinu.

Á heimasíðu innkirtladeildar www.landspitali.is/innkirtladeild er hægt að senda skilaboð til lækna, óska eftir lyfseðlaendurnýjun, vottorðum og senda skilaboð til starfsmanna. Æskilegt er að senda niðurhal úr Carelink, Guardian Connect og dælum tveimur dögum fyrir viðtal.

Fróðleikur um mataræði og hreyfingu



Ljósmynd: Álfheiður Einarsdóttir.

Glútenfrítt er hollara segja mjög margir, og það að fylgja glútenfríu mataræði er eiginlega orðið hálfgerð tískufyrirbrigði. En, hvað er til í því að slíkt stuðli að betri heilsu? Reyndin er hins vegar sú að margar matvörur sem eru glútenfrjár innihalda á móti meira af fitu, sykri og salti en samsvarandi „venjulegar“ vörur, til þess að bæta upp fyrir minna bragð og skrítna áferð. Til dæmis gefur glúten deigi, í brauð og kökur, teygjanleika og mýkt, svo til þess að bæta upp fyrir þá vöntun er sett meiri fita í vöruna en ella. Sannleikurinn er sá að svo fremi fólk hafi ekki verið greint með alvarlega og fremur sjaldgæfa meltingarfærasjúkdóma sem gera að verkum að glúten valdi beinlínis veikindum er enginn heilsufarslegur ávinningur af því að taka glúten út úr mataræði sínu. Aðal áhrifin verða þau að innkaup og veitingahúsaferðir verða flóknari og dýrari og þú munt að öllum líkindum borða meira af fitu og sykri en annars.

Margir trúa því að það sé á einhvern hátt hollara að setja hunang eða síróp í t.d. bakstur eða út á graut heldur en venjulegan strásykur. Sannleikurinn er hins vegar sá að það sem við þurfum að passa okkur á er allur viðbættur sykur, þ.e. sykur sem bætt er við í matinn okkar, og skiptir þá litlu eða engu hvort það er í formi hunangs eða síróps eða strásykurs. Eitt er að drekka mjólk, sem inniheldur mjólkursykur (laktósu), og að borða ávexti, sem innihalda ávaxtasýkur (frúktósu), það má segja að sé þá náttúrulegur sykur. Allt annað er að bæta sykri út í það sem við borðum, og skiptir þá ekki máli hvort við stráum ávaxtasýkri, strásykri eða sprautum hunangi eða sírópi yfir matinn. Allur viðbættur sykur hefur svipuð áhrif á líkamsþyngd og blóðsykur.

Góð ráð fyrir þig sem vilt borða hollt:

- Borðu mikið af ávöxtum og grænmeti, gjarna hálf kíló á dag. Það samsvarar tveimur heilum ávöxtum og þremur stórum hnefum af mismunandi grænmeti.
- Veldu helst gróft korn þegar þú borðar brauð, morgunkorn, grjón og pasta.
- Veldu heldur matvæli með skráargatsmerkinu.
- Borðu fisk oft, gjarna tvisvar-þrisvar í viku.
- Notaðu heldur fljótandi feiti í matargerð, t.d. jurtaolíur.
- Drekktu vatn með matnum. Sætir drykkir eru orkuríkir án þess að gefa neina næringu.

Þrjú hornsteinar góðrar heilsu eru:

- Regluleg hreyfing sem okkur þykir skemmtileg er hluti af okkar daglega lífi.
- Mataræði okkar er hollt og fjölbreytt og dásæmda er neytt í hæfilegu magni.
- Svefninn okkar er endurnærandi og hugurinn í jafnvægi.

Af hverju er gott að hreyfa sig? Hreyfing gerir þér auðveldara fyrir að hafa stjórn á blóðsykrinum, minnkar hættuna á

hjarta- og æðasjúkdómum, byggir upp sjálfstraustið og gerir þig hressari og almennt glaðari. Þú færð líka:

- Meiri orku
- Betri svefn
- Sterkara hjarta
- Sterkara ónæmiskerfi
- Aukna kynhvöt
- Aukið þol
- Sterkari líkama
- Minni viðkvæmni gagnvart streitu
- Minni hættu á geðrænum vandamálum
- Minni hættu á beinþynningu og beinbrotum
- Minni hættu á offitu
- Minni hættu á að deyja fyrir aldur fram

Ýmis góð ráð varðandi hreyfingu:

- Byrjaðu hægt og rólega í hvert sinn sem þú stundar hreyfingu, svo líkaminn hitni smátt og smátt.
- Vandaðu valið á skóm og sokkum, fáðu aðstoð fagmanna.
- Gættu vel að því hvort smásteinar eða annað sem getur sært leynist í skónum.
- Veldu þægilegan fatnað.
- Drekktu ríkulega af vatni áður, á meðan og eftir hreyfingu.
- Hreyfðu þig með öðrum, horfðu á hreyfinguna sem skemmtilega samveru.
- Byrjaðu í rólegheitum, ekki ætla þér um of í byrjun; þannig minnkar þú hættuna á slysum og á því að þú gefist upp.
- Prófaðu mismunandi tegundir hreyfingar, við erum öll ólík og okkur hentar ekki öllum það sama. Einum getur þótt best að fara í gönguferð í Heiðmörk á meðan öðrum finnst betra að fara í skipulagðan leikfímtíma.
- Vertu þolinmóð/ur, batnandi heilsufar kemur smátt og smátt.
- Hugsaðu ekki um hvaða hreyfing er best eða hefur mest áhrif, hún hefur hvort eð er engin áhrif ef ekki verður af henni! Besta hreyfingin er sú sem þú lætur verða af.
- Best er að byrja á litlu og bæta svo rólega við sig.

Að hreyfa sig lítið er miklu betra en alls ekki.

- Daglegt líf okkar er fullt af möguleikum til hreyfingar:
- Að vinna í garðinum.
- Að gera hreint.
- Að ganga með hundinn, jafnvel þó eigir engan hund J.
- Að velja stígana í stað lyftunnar eða rúllustigans.
- Að velja reiðhjólið í stað bílsins.
- Að fara úr strætó einni stoppistöð fyrir og ganga síðasta spölinn.
- Að ganga um stofuna meðan þú talar í símann í stað þess að sitja kyrr.
- Að fara í búðarráp eða gerast túristi í eigin bæ.
- Að stunda kynlíf.
- Að standa upp til að skipta um stöð á sjónvarpinu í stað þess að nota fjarstýringuna.

FAGLEG, TRAUST OG PERSÓNULEG ÞJÓNUSTA

VIÐ BJÓÐUM **MEDISMART RUBY**
BLÓÐSYKURMÆLA, STRIMLA, BLÓÐHNÍFA
OG NÁLAR **FRÍTT** FYRIR ÞÁ SEM ERU MEÐ
SKÍRTEINI FRÁ TR.



**MJÖG EINFALDUR Í NOTKUN,
STÓR SKJÁR, LÉTTUR OG HANDHÆGUR**

- „No coding“ þarf ekki að núllstillast
- Þarf mjög lítið magn til mælinga, aðeins 0,6µl
- Mælir blóðsykur á bilinu 1.1 - 35 mmol/L
- Mæling tekur aðeins 5 sek.
- Geymir 480 mælingar í minni
- Hægt að tengja við tölvu

*„Lyfjaval leggur metnað í að bjóða viðskiptavinum sínum
lyf á lágmarksverði, þar sem fagmennska, heiðarleiki og nærgætni
við viðskiptavini er í fyrirrúmi.“*



Lyfjaval Mjódd, Lyfjaval Álftamýri,
Lyfjaval Hæðasmára 4 (bílaapótekið) og Apótek Suðurnesja.
Sími: 577 1166, www.lyfjaval.is

Opnunartími: Virka daga 09:00-18:30 og laugardaga 12:00-16:00

Reynslusaga frá Rhodos Grikklandi í 45°C hita.

Frásögn móður 13 ára stúlku með sykursýki típu 1
dælumeðferð og eftirlit með blóðsykri með blóðsykursírita.



"Blóðsykurstjórnun hjá dóttur okkar hefur alla tíð verið flókin og sveiflur miklar (4-20 mmól/L).

Hún hefur þó aldrei misst meðvitund í blóðsykurfalli þó hún hafi orðið mjög lág í blóðsykri og við höfðum aldrei fyrr þurft að nota Glucagon neyðarsprautuna.

Við ferðumst til útlanda annað slagið og í ár fór hún í þrjár ferðir til fimm landa. Við erum orðin nokkuð von ferðalögum til framandi landa með T1 sem ferðafélaga í mikinn hita og mikinn kulda og allt gengið vel.

Í júlí 2017 upplifðum við einn heitasta dag lífs okkar á Grikklandi. Forðuðumst sólböð, fórum í Rhodos old town þar sem við gátum gengið inn í litlar loftkælda verslanir heimamanna. Um miðjan dag lækkaði blóðsykurinn hratt (sennilega vegna hita) og því var bjargað með ís. Fyrir kvöldmat mældist blóðsykurinn 19 mmól/L. Dóttirin gaf sér insúlín en gaf sér mun minna en dælan áætlaði út frá kolvetnatalningu þar sem okkur fannst dælan áætla of mikið. Þegar við fórum að sofa var blóðsykurinn 8.7 mmól/L og var búin að vera stöðugur. Því töldum við hana vera góða fyrir nóttina. Um klukkustund síðar pípir dælan og er blóðsykur kominn í 6.9 mmól/L (alarm before low). Dælan slökkti á insúlíngjöf. Aðeins 10 mín síðar var blóðsykurinn kominn í 4.2 mmól/L og þrjár örvar niður á skjánum sýndi að blóðsykurinn væri semsagt í frjálsum falli. Við gáfum dótturinni sæta kókómjólk og 4 þrúgusykur en eftir 10 mín var blóðsykurinn kominn í 2.2 mmól/L og enn sýndi dælan tvær örvar niður. Þá fékk hún meiri þrúgusykur og sætt gos en var kominn með mikla ógleði og hálfgerða klígju. Stuttu seinna var blóðsykur Low (ómælanlega lágur). Hún gat engan vegin nærst en var með fulla meðvitund en vildi alls ekki borða vegna velgju. Nú voru góð ráð dýr. Ekki hægt að koma sykri í barnið, slökkt á dælunni og við í Grikklandi!

Við sprautuðum hana því í fyrsta sinn á ævinni með Glucagon sprautu í vöðva. Eftir 10 mín var blóðsykurinn kominn í 5.2 mmól/L og hratt hækkandi eftir það. Við settum dæluna af stað og eftir aðrar 10 mín var blóðsykur kominn í 7.2 mmól/L og tvær örvar upp. Við gáfum henni helming af insúlíni en útreikningar dælnnar áætluðu í leiðréttingu til að koma í veg fyrir að blóðsykurinn yrði of hár. Við endurtókum leiðréttingu 30 mín síðar þegar blóðsykurinn var kominn í 14 mmól/L. Blóðsykurinn var kominn á "lygnan sjó" tæpum 3 klst eftir blóðsykurfallið.

Þetta voru stressandi aðstæður en við erum fegin að ekki fór verr eða við höfum þurft að fara með barnið á grískt sjúkrahús. Lærdómurinn okkar í þetta skipti var að það er gagnlegt að gefa Glucagon þó T1 einstaklingur sé með meðvitund en nær ekki að nærast og það er í raun betra en að þvinga viðkomandi til að borða. Við teljum að hypostop gelið hefði ekki verið góður kostur útaf ógleðinni. Ef hún hefði farið að kasta upp með svo lágan blóðsykur hefði sagan farið öðru vísi".



Samskipti foreldra og unglings með sykursýki típu 1

Frásögn móður 14 ára stúlku með sykursýki típu 1
dælumeðferð og eftirlit með blóðsykri með blóðsykursírita.

"Fyrsti skóladagurinn. Samskipti okkar litast óhjákvæmilega mikið af sykursýkinni. Dóttirin kom heim kl. 18:30 fyrsta skóladaginn. Ég hringdi í hana kl. 15:30 þar sem hún var ekki komin heim og hafði ekki látið í sér heyra. Skólanum lauk kl. 13:15. Sennilega eru foreldrar annarra 10. þekkinga ekkert að spá í hvar eða hvernig unglingsurinn hafði það 2 klst og 15 mín eftir skólalok um hábjartan dag! Þegar ég hringdi var svarið að hún hefði það bara gott, væri með vinkonunum og fór að sækja systur einnar í leikskólann. Hvers vegna erum við foreldrarnir svona á tánum þennan dag? Jú ástæðurnar voru þær að upphaf dagsins var okkur viðvörðun. Fyrripart nætur var barnið í blóðsykurfalli. Blóðsykurinn fór í 2,4 mmól/L og insúlíndælan hafði sjálfvirk slökkt á inndælingu á insúlíni. Með "dass" af þolinmæði (sem var ekki auðvelt um miðja nótt) ákvað ég að bíða og sjá hvort blóðsykurinn myndi ekki hækka án þess að vekja stelpuna til að borða. Það gerðist á um klukkustund og var þá sykurinn kominn í 5,2 mmól/L (kl.03). Ég fór þá að sofa, fegin að hafa ekki "ofleiðrétt" með bæði mat og að dælan slökkti á sér sjálf. Þegar barnið vaknaði kl. 07 kom hins vegar í ljós að dælan var steindauð! Hún hafði þá orðið batteríslaus eftir blóðsykurfallið og engin í fjölskyldunni vaknað við þá viðvörðun. Blóðsykurinn í 20,4 mmól/L! Stelpan lét vel af sér enda spennt fyrir fyrsta skóladeginum. Engin ógleði og ekki mældust ketónar í þvagi. Hún fór í skólann. Allan daginn áttum við foreldrarnir von á hringingu vegna blóðsykurfalls eftir þessar óvæntu sveiflur".

Sykurfall unglings upplifun foreldra.

Frásögn föður 17 ára drengs með sykursýki típu 1 -
pennameðferð og eftirlit með blóðsykri með blóðsykursírita.



"Klukkan er 01:30 um nótt og ég vakna við einkennilegt "klikk" hljóð. Fer fram og sé 17 ára son minn sitjandi í tölvuherberginu að setja batterí í Wii fjarstýringar. Fannst þetta skrítið en hélt um stund að hann hafi verið að koma frá vini sínum og eitthvað bras verið með fjarstýringarnar. Hann var ekki kominn heim þegar við fórum að sofa, enda 17 ára og mikið að gera í félagslífinu.

Ég spyr hann ertu lágur? Hann segir strax já. Ég segi "komdu niður og fáum okkur sykur". Tek utan um hann því hann er greinilega mjög valtur og alveg eins og mjög drukinn til augnanna. Þegar við erum á leiðinni niður kalla ég á konuna mína og hún kemur strax niður. Sonurinn streitist létt á móti okkur og segir mér að vera rólegur. Við foreldarnir förum á fullt að bregðast við blóðsykurfalli. Gefum honum ávaxtasafa. Hann drekkur eina fernu og er langt kominn með aðra þegar hann fer að fá þessa svakalegu kippi í aðra hendina. Við þekkjum þessa kippi og vitum að við náum honum ekki tilbaka eingöngu með mat þegar svona er komið. Ég fer að gera neyðarsprautuna tilbúna og konan er að sprauta í hann sykursírita. Ég er búinn að draga upp í sprautuna en finnst skrítið hversu lítið er í henni, konan bendir mér á að ég megi ekki setja lyfjaglasíð niður og draga upp í sprautuna heldur þarf að snúa lyfjaglasinu upp og draga lyfjaglasnina ofan í sprautuna. Þannig kemst allt lyfið inn í sprautuna. Dúndrum lausninni samt í lærið á honum. Nú er hann orðinn allur stífur og svipbrigði andlitsins einsog hann þekki okkur ekki. Mikil hræðsla umlykur alla hans andlitsdrætti og rétt áður en hann dettur út kemur þessi svakalegi hræðslusvipur. Þessi mynd er enn föst í huga mér þremur dögum seinna, einsog hann sé aleinn á leið til helvítis og enginn sem geti hjálpað honum. Ég held honum föstum tókum og legg hann niður og þá byrja alvöru krampar og það fer að koma upp úr honum. Mest froða og slím sem litast rautt vegna þess að hann hefur bitið í tunguna á sér.

Þarna fer ég og næ í aðra neyðarsprautu, konan gerir hana klára meðan ég reyni að hafa hemil á þessum fullvaxta 90 kg unga sterka dreng. Sprautan fer í lærið og farið er að slakna á krömpunum. Ég hringi á sjúkralið því við óttumst alltaf að eitthvað meira og óvænt geti komið upp á, hann komi ekki til baka eða þess háttar. Sjúkraliðarnir koma og þá er hann farinn að ranka við sér, þeir mæla hann og hann mælist 11.2 mmól/L í blóðsykri.

Eftir létt spjall fara sjúkraliðarnir en sonurinn er enn mjög ruglaður, veit ekki hvar hann er og var mun lengur að átta sig en eftir hin 2 sykurföllin sem hann hefur fengið. Hann liggur fyrir í um fimmtán mínútur og fær sér svo að borða tvær brauðsneiðar með reyktum laxi sem ég smurði fyrir hann og drekkur mjólkurglas. Blóðsykurinn mælist nú 7,8 mmól/L og er drengurinn allur mjög stífur og eftir sig en alveg orðinn skýr. Fjölskyldan reynir nú að fara að sofa, sonurinn mjög stressaður og ekki séns að við getum sofnað. Kærastan er inni hjá honum og við foreldrarnir komust ekki inn til hans til að mæla hann. En hann fékk ekkert insúlín eftir öll þessi læti, drykki, mat og 2 neyðarsprautur. Eftir um klukkustund heyri ég hurðina opnast hjá syninum og rýk upp. Hann segist bara ætla að mæla sig, ég fylgi á eftir honum. Blóðsykurinn er nú 8,7 mmól/L, sem sagt á uppleið. Við förum aftur í rúmið að reyna að sofa, klukkutíma seinna aftur það sama, hann stressaður, eins og við foreldrarnir. Alveg á nálum, þá er blóðsykurinn kominn í 11,2 mmól/L og ég róast loksins smá. Nú eru bara þrjú tímar í að klukkan verði sjö og hann eigi að vakna í skólann, getur ekki farið svo langt niður á þessum tíma. Næ að sofna í klukkutíma áður en haldið er til vinnu.

Um morguninn mældis blóðsykur sonarins 13,2 mmól/L. Hann var allur lurku laminn og var heima þennan dag.

Við hjónin skiptum deginum á milli okkar, heima með syninum. Ég fór í vinnuna og leið svo illa. Mér var óglatt og svo mikið illt í hjartanu. Á svo erfitt með að vera svona hjálparlaus þegar sonur minn þjáist svona. Lang versta líðan mín til þessa í þessum þremur sykurföllum sem hafa verið með um eins árs millibili. Þegar manni er farið að finnast þetta ganga svo vel.....þá kemur áminningin.

Hvað gerist þegar við verðum ekki til staðar í sykurfalli? Þessi spurning er alltaf í huga okkar.

Drengurinn hefur verið heima í öllum þremur sykurföllum og við foreldrarnir alltaf vaknað. Hann er að verða fullorðinn og er mun meira í burtu og við verðum ekki alltaf til staðar. Höfum oft rætt að hann þurfi að setjast eða leggjast niður þegar kippirnir koma, en hann er þá svo nálægt meðvitundarleysi að hugsunin er ekki til staðar. Óttumst að hann muni slasa sig í fallinu og hvað svo í krömpunum og engin neyðarsprauta eða engin innan seilingar sem kann að bregðast við?

Skelfileg tilhugsun.....

Nóttina á eftir gátum við foreldrarnir ekki sofnað og spruttum upp við hvert hljóð en erum að skána andlega...verðum eflaust extra mikið á tánum og viss um að lítill svefn næstu nætur verði rauninn...

Verum góð við hvort annað og sínum væntumþykju í verki, lifið er núna....."

Fiskur á bulgurbeði

Fyrir fjóra

Efni:

200 g heilkornabulgur (2,5 dl)
4 dl vatn
0,5 tsk salt
400 g þorsk- eða ýsuflök
3-4 blaðlaukar (um 400 g)
1 nípa (pastinak / parsnip) (um 200 g)
2-3 stíklar sellerí (um 100 g)
1 matsk gult karrýmouk
1 epli (um 100 g)
100 g heil spínatblöð, gjarnan frosin
1 tsk þurrkað timian eða 1 matsk ferskt timian
0,5 tsk koriander, mulið
Salt og pipar t.d. sítrónupipar



Aðferð:

Bulgurið er skolað og látið sjóða upp á því í söltu vatni, soðið í 2 – 3 mín. Sett í ofnfast mót með afganginum af vatninu.
Fiskurinn beinhreinsaður ef þarf og salti stráð yfir.
Blaðlaukurinn sneiddur í þunnar skífur og nýpan í þunna stafi.
Selleríð skorið í sneiðar.
Grænmetið léttsteikt í karrýmoukinu
Eplið skorið í litla teninga og sett út í grænmetið ásamt spínatinu.
Blandan krydduð með timian, koriander, salti og pipar og síðan er öllu blandað út í bulgurið.
Fiskurinn er skorinn í um 5 cm breið stykki og kryddaður með salti og pipar (gjarnan sítrónupipar).
Hann er síðan settur ofan á bulgurið og grænmetið.
Rétturinn er settur í 200° C heitan ofn í um 30 mín á næstneðstu rim. Álpappír settur yfir fatið eftir um 15 mín.

Borið fram með salati og brauði ef vill.

Hægt er að nota lax- eða silungsflok í stað ýsu eða þorsks.

Það má steikja grænmetið upp úr olfu og 1 – 2 tsk karrý í stað karrýmouks.

Pottréttur – Grís í káli

Fyrir tvo

Efni:

1 lítill blaðlaukur (um 130 g)
Hálfur lítill kálhaus t.d. hvítkál (um 280 g)
1-2 gulrætur (um 100 g)
12 smáar kartöflur (um 425 g)
200 g skinkukjöt í strimlum eða teningum
1 matsk matarolía
1 tsk reykt paprikuduft
0,5 tsk þurrkað timian eða 1 tsk ferskt.
1,5 dl kjötsöð
Salt og pipar

Furuhnetur til skrauts

Aðferð:

Blaðlaukur og kál er fínskorið
Gulrætur skornar í stafi eða skífur
Kartöflur skornar í helminga eða fjórðunga eftir stærð
Skinkan léttsteikt í olíunni, papriku bætt út í
Blaðlauk, gulrót og kartöflum er bætt úti og látið krauma með í 2-3 mín
Kál, soð, salt og pipar er sett út í og rétturinn látinn smásjóða undir loki í 12-15 mín.
Hneturnar hakkaðar og dreift yfir réttinn, ef vill.

Borið fram með heilkornabrauði.

Nota má kjúklingabringu, kalkúnasnitzel eða nautakjöt í stað skinku. Nota má savojkál í stað hvítkáls.



Amerískar hafrakökur 40 stk.

Efni:

50 g sykur
125g Atwel, Perfect Fit eða annað sætuefni sem þolir bakstur
125 g hveiti
1 egg
½ tsk kanell
½ tsk lyftiduft
150 g rúsínur
¼ tsk fínt salt
½ tsk natrón
60 g fljótandi smjörlíki
1 matsk léttmjólk
100 g gróft haframjöl



Aðferð:

Öllu nema haframjöli er blandað saman, haframjöl blandað saman við síðast.
Sett á ofnplötu með bökunarpappír í toppa á stærð við valhnetur, gæta að því að hafa gott bili á milli, þar sem kökurnar renna út.
Bakað við 180°C heitum ofni í um 10 mín á næstefstu rim.
Kökurnar kældar.

Speltgrautur með eplum og kanel

Morgunmatur fyrir tvo

Efni:

½ epli (50g)
1 dl speltflögur
1 dl haframjöl
15 g hveitikjarnar grófmalaðir
1 tsk sesamfræ
½ tsk gróft salt
½ tsk kanel
1 dl epla- eða applsínusafi
1,5 dl mjólk með hámark 0,7% fituinnihaldi.
Um 2,5 dl vatn



Aðferð:

Eplið skorið í litla bita.
Öllu blandað saman í pott og soðið undir loki í um 10 mín
Hræra þarf oft svo að grauturinn brenni ekki við.
Lokið tekið af pottinum og grauturinn látinn sjóða þar til hann er passlega þykkur, eftir smekk.
Grauturinn er borinn fram sem morgunmatur eða næringarrík millimáltíð.
Hægt er að stytta suðutímann, með því að setja hveitikjarnana í bleyti í 8 – 10 tíma áður en grauturinn er búinn til.
Ef grauturinn er gerður í örbylgjuofni, er alveg nauðsynlegt að setja hveitikjarnana í bleyti áður.

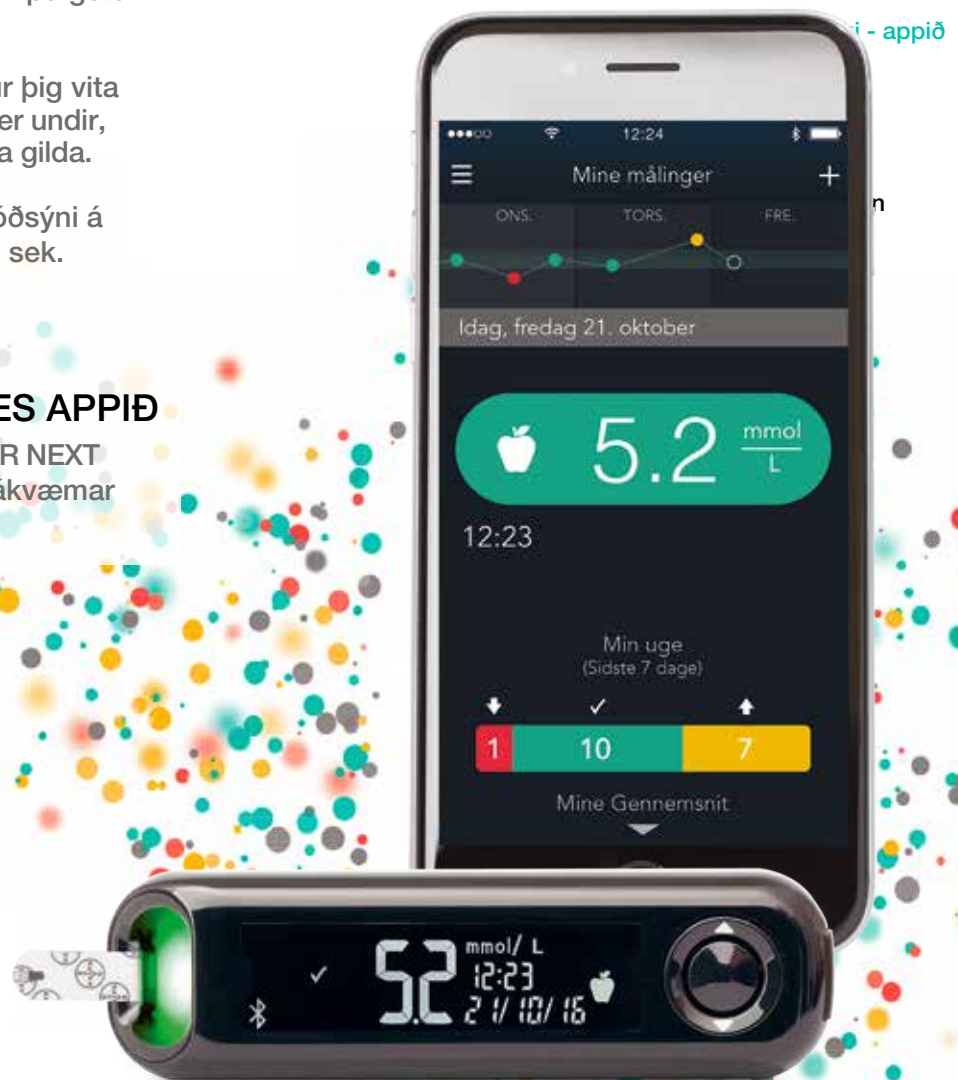
Ný kynslóð blóðsykursmæla Nákvæmnin skiptir máli

SKÝRARI MYND AF ÞINNI SYKURSÝKI

- Nákvæmur blóðsykursmælir. Gefur niðurstöður sem þú getur treyst.
- SmartLJÓS sem lætur þig vita strax hvort mælingin er undir, yfir eða innan eðlilegra gilda.
- Hægt að bæta við blóðsýni á sama strimil innan 60 sek.

CONTOUR DIABETES APPIÐ

Appið samstillist CONTOUR NEXT ONE og heldur utan um nákvæmar niðurstöður



Contour Next One blóðsykursmælir og Contour Diabetes appið
Nútímalausn við stjórn á sykursýki

Forvarnarverkefni á ferð um landið

Hjartaheill hafa um langt skeið staðið að heilsufarsmælingum meðal almennings. SÍBS hafa lengi stutt við það starf og fyrir nokkrum árum komu svo Samtök lungnasjúklinga einnig inn í samstarfið.

Svo var það um mitt ár 2017 sem þau hjá Hjartaheill höfðu samband við okkur hjá Samtökum sykursjúkra og buðu okkur að vera með, sem við auðvitað þáðum með miklum þökkum.

Verkefnið gengur út á það að fara um landið, helst á litlu staðina þar sem minnsta þjónustu er að fá, og er ávallt reynt að gera þetta í samstarfi við heilsugæsluna á svæðinu. Þegar við komum á staðinn er fólkinu boðið upp á ýmsar heilsufarsmælingar ásamt spjalli og ráðleggingum. Það sem mælt er: blóðþrýstingur, blóðfita, blóðsykur, súrefnismettun í blóði, gripstyrkur, mittismál, hæð og þyngd, auk þess sem allir eru beðnir að svara spurningakönnun um almennt heilsufar sitt.

Samtals hafa frá fyrstu mælingu árið 2000 um 16þúsund



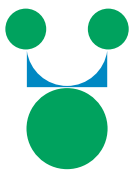
manns verið mæld á 160 stöðum. Sem betur fer hefur flest þetta fólk verið með öll sín gildi í góðu lagi en margir hafa einnig fengið upplýsingar um að þeir þyrftu að skoða sín mál betur, breyta lífsháttum eða leita læknis.

Samtök sykursjúkra komu inn í verkefnið haustið 2017 og höfum við síðan farið á eftirfarandi staði:

Ólafsfjörð, Siglufjörð, Dalvík, Akureyri, Hvammstanga, Blönduós, Hofsós, Skagaströnd, Sauðárkrók, Hveragerði, Selfoss, Hellu, Þorlákshöfn, Grindavík, Reykjanesbæ, Sandgerði, Hafnarfjörð, Vestmannaeyjar og Mosfellsbæ.

Í vetur, 2018-2019, er svo ætlunin að fara á sem allra flesta staði á höfuðborgarsvæðinu.

Þó etv megi benda á einstök tilfelli þar sem mælingar hafa leitt fólk til læknis, en heimsóknin þangað reynst óþörf, eru hin tilvikin miklu fleiri þar sem upplýsingarnar sem fólk hefur fengið um ástand mála hafa reynst mikilvægar fyrir heilsu þess, leitt til breyttra lífshátta og jafnvel komið í veg fyrir dauðsföll.



SYKURSÝKI – GOTT LÍF

17. nóv 2018

Alþjóðadagur sykursjúkra

Málþing og vörusýning, á Hotel Reykjavík Natura

Laugardaginn 17. nóvember, kl. 12:30-16

Fræðsluerindi

Söluaðilar kynna ýmsar vörur ætlaðar fólki með sykursýki

Málþing kl. 13-15

13:00 – málþingið sett, Sigríður Jóhannsdóttir, formaður Samtaka sykursjúkra

13:10 – Stuðningsnet sjúklingafélaga; Helga Kolbeinsdóttir, félagsráðgjafi, starfsmaður Stuðningsnetsins

13:30 – Göngudeild sykursjúkra barna og unglinga; Ragnar Bjarnason yfirlæknir á Barnaspítala Hringins

13:55 – Stóra myndin í heilbrigðismálum; Guðmundur Löve, framkvæmdastjóri SÍBS

14:20 – Göngudeild sykursjúkra á LSH; Steinunn Arnardóttir, sérfræðingur á Landspítala í almennum lyflækningum og innkirtla- og efnaskiptalækningum

14:45 – Pálmar Ragnarsson, íþróttáþjálfari og ferðalangur

15:00 – málþingi slitið, Sigríður Jóhannsdóttir

kaffiveitingar

SÖLUADILAR SEM KYNNNA VÖRUR SÍNAR

ICEPHARMA • MEDOR • HEILSUBORG • INTER MEDICA • SJÖAN • MEDILYNC • ARTASAN

Einnig verður á staðnum boðið upp á heilsufarsmælingar á vegum verkefnisins „Líf og Heilsa“



Náttúrulega sætt

Það á að vera gott að borða sætt. Þess vegna framleiðum við hágæða matvörur með náttúrulegum sætuefnum sem innihalda fáar eða engar hitaeiningar.



@GOODGOODBRAND

VIA-HEALTH.COM



Apótekið þitt

Í gamla Héðinshúsinu við Seljaveg 2

Reykjavík Apótek býður upp á allar tegundir lyfja. Mikið og fjölbreytt úrval af heilsuvörum, bað- og ilmvörum, gjafavörum auk ýmissa annarra góðra kosta.

Reykjavík Apótek er sjálfstætt starfandi apótek sem leggur áherslu á persónulega þjónustu og hagstætt verð.

Öryrkjar og eldri borgarar njóta sérkjara hjá okkur

Afgreiðslutími:

9-18:30 virka daga

10-16:00 laugardaga

Reykjavík  Apótek

Seljavegur 2 | Sími: 511-3340 | Fax: 511-3341 | www.reyap.is | reyap@reyap.is

Nýr, nákvæmur og nettur blóðsykurmælir

- Þráðlaus
- Tenging við tölvu og snjallsíma
- Nákvæm mæling á 5 sek.
- Góður skjár
- Auðvelt í notkun

Download on the
App Store

ANDROID APP ON
Google play



FORA®

Diamond MINI Bluetooth SMART



LÍFTAEKNI

Upplýsingar: info@liftaekni.is - sími: 414-9100 - www.liftaekni.is



Dansað á torginu í Prag. Ljósmyndir: Elisabeth Dupont.



Einbeittur í blaki.

Heimsóknin til Prag

– Þorsteinn Hálfðanarson

Þá var þetta samþykkt og öll skjöl send. Lífið hélt áfram sinn vanagang og skólinn kláraðist. Við tók vinna og allt gekk eðlilega fyrir sig þar til það rann upp fyrir mér að það var vika í að ég færi. Hvað var ég búinn að koma mér út í? Vikuferð á vegum Samtaka Sykursjúkra í búðir á vegum evrópska sykursýkisfélagsins sem haldið var í Tékklandi. Eini Íslendingurinn og að fara í fyrsta skipti fyrir hönd Íslands. Áður en maður vissi af var komið að þessu. Farið út á flugvöll og flogið til Parísar og þaðan áfram til Prag í Tékklandi. Við tók vikulangt ævintýri sem ég mun seint gleyma.

Evrópska sykursýkisfélagið stendur árlega fyrir búðum fyrir ungt fólk með sykursýki á aldrinum 18-30 ára. Búðirnar eru leiðtogakennsla (e. leadership camp) og farið yfir hluti sem geta nýst í starfi í þágu sykursýkinnar. Til dæmis hvernig nota megi samfélagsmiðla og hvernig á að vinna með sjálfbodaliðum. Einnig er rík áhersla lögð á hreyfingu.

Við kmuna til Prag var öllum safnað saman á hótelinu og dagurinn frjáls eftir það. Kynntist maður þá fólkinu og spjallaði við það. Morguninn eftir byrjaði svo formleg dagskrá. Til að hrísta hópinn saman var byrjað á hópeflisleikjum ýmis konar og því fylgt eftir með kynningu á evrópska félagi sykursjúkra (IDFE). Eftir hádegismatinn tók við kynning á fyrirlestri um heilbrigðiskerfi í Evrópu og fyrirlestur frá Cajsja Lindberg sem hefur farið í gegnum ýmislegt í gegnum lífið. Að því loknu tóku við kynningar frá þátttakendum búðanna. Hver þátttakandi útbjó 10 mínútna kynningu um sig og landið sitt fyrir búðirnar. Þá tók við blak keppni á blakvöllinum við hótelið. Um kvöldið var svo umræðutími um hvernig er að lifa með sykursýki og sátu þá allir í hring og ræddu saman.

Svona liðu dagarnir einn af öðrum. Allir dagarnir hófust á vinnustofu þar sem hópnum var skipt niður í minni hópa sem var falið að leysa tiltekið verkefni. Til dæmis var eitt verkefnanna að undirbúa vinnu fyrir viðburð á vegum samtaka sykursjúkra. Hvað þyrfti að gera og hvað þyrfti að hafa sérstaklega í huga þegar framkvæmdur er svona viðburður. Alltaf var einhvers konar hreyfing tvisvar á dag, eins og fótbolti, vettvangsferð, tennis og vatnskattleikur (e. water polo).

Miðvikudagurinn skar sig svolítið út. Þá var áherslan lögð á að skoða Prag og kynnast betur. Byrjað var á vinnustofu eins og alla dagana og við tók kynningar frá þátttakendum og fékk ég að kynna þann daginn. Að því loknu fóru allir út í rútu og niður í miðbæ Prag. Þar var skoðaður kastalinn og gengið yfir Charles Bridge. Við tók svo líklega erfiðasti partur ferðarinnar fyrir mig. Dansað á aðal torginu í Prag. Þeir sem þekka mig myndu eflaust ekki trúa því að ég hafi gert það ef þeim yrði sagt þetta þar sem ég fer ekki mikið út fyrir boxið, en þetta gerði ég þó. Endaði ferðin svo loks á bát þar sem borðaður var kvöldmat og haft gaman. Þegar komið var aftur til baka á hótelið fóru fram myndbandasýningar þar sem þátttakendur sýndu myndbönd frá löndunum sínum og vakti það mikla lukku.

Að vikunni lokinni var eins og maður þekkti alla sem þarna voru rosalega vel. Búinn að eyða viku með þeim á hóteli sem engir aðrir voru á og langt frá öllu öðru. Var haldin hæfileikakeppni fyrir lokahófið og þar á eftir voru grillaðar pylsur yfir varðeldi. Þegar líða fór á kvöldið kom að því að fyrstu einstaklingarnir þurftu að fara upp á flugvöll. Við tóku kveðjur og var mög leiðinlegt að sjá á eftir fólkinu. Þessu viku ævintýri færi því senn að ljúka. Ég var í seinasta hópnum sem fór upp á flugvöll og jafntframt sá seinasti til að fljúga heim. Fórum við þá nokkur saman aftur í miðbæ Prag og eyddum laugardeginum þar líka. Fórum svo saman upp á flugvöll þar til hver flaug til sinna heima, einn í einu. Á endanum sat ég einn á flugvöllinum í Prag, enn rúmur klukkutími í mitt flug og fór yfir ferðina í hugarum.

Þessi ferð var rosalega gefandi og hvetjandi til þess að taka virkari þátt í störfum í þágu fólks með sykursýki. Það að kynnast og sjá hvernig aðstæður fólks með sykursýki er annar staðar í Evrópu og hversu gífulegur munur er á því hve langt þau eru komin, til dæmis í innleiðingu insúlíndæla var virkilega fróðlegt og sýnir að það má aldrei sofna á verðinum í baráttu fyrir auknum lífsgæðum. Vil ég að lokum þakka Samtökum sykursjúkra á Íslandi kærlega fyrir þann heiður að hafa boðið mér að fara í þessa ferð og vera talsmaður Íslands í þessum búðum í fyrsta sinn.



Dropinn

Styrktarfélag barna með sykursýki

Styrktartónleikar

Miðvikudaginn 14. nóvember
í Seljakirkju kl 20:00 miðasala á tix.is

Fram koma:

Unnur Birna og Dagný Halla
Bassadætur



Una Stef



Jónsi



Siggi Swing
& his Bluesberries



Ingrid Örð
Kjartansdóttir



Matthías Stefánsson



Svavar Knútur



Sunna Gunnlaugs



Værð



Við sama tilefni fögnum við útkomu nýrrar fræðslubókar „Þór fer í sumarþúði“. Bókina skrifar Ingrid Örð Kjartansdóttir en Sunneva Thomsen Halldórsdóttir myndskreytir. Lions á Íslandi kostar útgáfuna.

Dagskráin hefst kl: 20:00 og húsið opnar kl 19:30
Miðasala á dropinn.is / tix.is
miðaverð 2500 kr /
3000 kr við inngang

Ársskýrsla 2017

Skýrsla stjórnar Samtaka sykursjúkra
fyrir tímabilið 1.janúar – 31.desember 2017

Stjórn og starfsmaður

Á aðalfundi 23.mars 2017 gáfu fjórir sitjandi stjórnarmenn kost á sér til áframhaldandi starfa, þau: Sigríður Jóhannsdóttir, Ómar Geir Bragason, Valgeir Jónasson og Jón Páll Gestsson, fulltrúi Dropans. Karen Axelsdóttir, fulltrúi ungliðahópsins, gaf kost á sér í stjórn. Ekki komu fram fleiri framboð og stjórnin því þannig sjálfkjörin.

Á fyrsta stjórnarfundinum skipti stjórnin með sér verkum þannig:

Sigríður Jóhannsdóttir, formaður félagsins og einnig fulltrúi okkar í stjórn Setursins, sem er húsfélagið okkar hér í Hátúninu.

Karen Axelsdóttir, ungliði, varaformaður félagsins.

Jón Páll Gestsson, Valgeir Jónasson og Ómar Geir Bragason, meðstjórnendur.

Jón Páll Gestsson er einnig formaður Dropans, styrktarfélag barna með sykursýki og gegnir hlutverki tengiliðar milli félaganna.

Starfsmaður skrifstofu er sem fyrr Fríða Bragadóttir.

Skóðunarmenn reikninga voru endurkjörnar þær Kristín Ágústa Björnsdóttir og Sigríður Sigurbergsdóttir til vara.

Helstu viðburðir á vegum félagsins á árinu 2017

Ýmsir fundir, málþing og ráðstefnur hafa verið haldin á okkar vegum og þar sem við komum að í samstarfi við önnur félög og samtök: Kynningarfundur um byggingu nýs Landspítala, Opinn fundur kjarahóps ÖBÍ um húsnæðismál, Málþing um algilda hönnun, tveir opnir fræðslufundir hjá Íslenskrí Erfðagreiningu, Upplýsingafundur ÖBÍ um nýtt greiðsluþáttökukerfi vegna heilbrigðisþjónustu, 1.maí ganga ÖBÍ, Málþing sveitarfélaganna um Samning SP um réttindi fatlaðs fólks, Umræðufundur ÖBÍ og VIRK um starfsgetumat og annar um aðlögun vinnumarkaðar að þörfum fatlaðs fólks, Málþing ÖBÍ um kjör lífeyrisþega, Fræðslufundur okkar um tengsl lífsstíls og heilsu.

Í lok mars var haldinn aðalfundur félagsins. Mæting var ágæt og voru gerðar nokkrar lagabreytingar.

Tvisvar á síðasta ári reyndum við, í samvinnu við SÍBS og hjúkrunar- og næringarfræðinga á LSH að setja upp námskeið fyrir okkar fólk um mataræði, hreyfingu, heilbrigðan lífsstíl og hvernig er best að bera sig að við að breyta sínum lífsstíl. Vonbrigðin voru mikil þegar í bæði skiptin þurfti að aflýsa námskeiðunum vegna ónógrar þátttöku.

Ungliðahópurinn heldur áfram að eflast, og skipulögðu þau á síðasta ári nokkra hittinga og ríkir mikil ánægja meðal unga fólksins með það starf. Vonumst við til þess að með tíð og tíma vaxi og eflist þetta starf og við fáum þannig breiðari aldurshóp í félagið okkar.

Í maí var farið í vel heppnaða vorferð í samfloti með félögum í LAUFinu. Keyrt var um Suðurland og stoppað við Urriðafoss, í Sögusetrinu á Hvolsvelli, snæddur hádegisverður að Götum, farið í Reynisfjöru og Dyrhólaey og Skógafoss skoðaður. Veðrið lék við okkur og allir glaðir og ánægðir.

Um miðjan nóvember héldum við að venju upp á alþjóðadag sykursjúkra. Við vorum í Smáralind með blóðsykurmælingar og fengum Hörpu lýsta upp með bláa ljósinu.

Í lok nóvember var haldinn hinn sívinsæli jólafundur. Að þessu sinni var fundurinn haldinn sameiginlega með LAUF – félagi flogaveikra og Félagi nýrnasjúkra. Hildur Vala söng nokkur lög af nýútkominni plötu sinni, sr.Davíð Þór Jónsson flutti hugveku og Vilborg Davíðsdóttir las upp úr nýútkominni bók. Fólk fékk sér svo kaffi og með því og spjallaði saman.

Gönguhópurinn starfaði af miklum móð eins og venja er, en hann hefur nú starfað óslitið í rúm 15 ár. Gengið er hálfsmánaðarlega allt árið, þó er gert hlé í júlí og desember. Á veturna er hist annan hvern sunnudag kl.13 og á sumrin annað hvert fimmtudagskvöld kl.20. Upplýsingar um gönguferðirnar má nálgast á heimasíðu félagsins.

Jafnvægi kom eins og alltaf út rétt fyrir alþjóðadaginn og var sent til allra félagsmanna, á allar læknastofur, heilsugæslustöðvar, tannlæknastofur, skóla, leikskóla, dvalarheimili, sambýli og ýmsar aðrar opinberar stofnanir. Við erum stöðugt á höttunum eftir efni í blaðið og hvetjum fólk eindregið til að hafa samband hafi það hugmyndir um umfjöllunarefni.

Heimasíðan okkar er verkefni sem stöðugt þarf að vinna að. Við reynum að setja þar inn fréttir og fróðleik, en útilokað er að við náum að finna allt áhugavert efni. Því eru allar ábendingar um efni á síðunni vel þegnar, endilega sendið okkur póst ef þið hafið hugmyndir. Samtökín eru líka á Facebook og þar er hægt að senda okkur fyrirspurnir og athugasemdir og þar birtum við líka auglýsingar um viðburði sem framundan eru.

Talsverð vinna fer í það á skrifstofunni að senda út bæklinga, blöð og annað fræðsluefni til einstaklinga, fagfólks, fyrirtækja og stofnana. Við þiggjum gjarna ábendingar um staði sem gott gæti verið að senda blöðin okkar til.

Mikil og góð samvinna hefur verið við Göngudeild sykursjúkra á LSH, og hafa formaður og framkvæmdastjóri félagsins átt reglulega fundi með yfirlækninum.

Í hittifyrri samþykkti Alþingi tillögu til þingsályktunar frá velferðarnefnd um að kannaður verði gaumgæfilega ávinningur af því að halda skrá um fjölda greindra með sykursýki, fjölda þeirra sem fá hina ýmsu fylgikvilla, hvers konar meðferð fólk er að fá og hvaða útkoma hin mismunandi meðferð er að sýna. Mun þetta, ef af verður, auðvelda mjög alla áætlanagerð, upplýsingaöflun og ekki síst eftirlit með gæðum þeirrar meðferðar sem fólk er að fá. Þetta verkefni er komið á koppinn ekki hvað síst vegna sameiginlegs þrýstings frá yfirlækni göngudeildar og stjórn Samtaka sykursjúkra. Starfshópurinn sem ráðherra skipaði til að fara yfir málið, en starfsmaður samtakanna situr í hópnum, hefur nú lokið störfum. Skýrslan hefur þó ekki enn verið formlega afhent ráðherra, en það verður gert fljótlega. Sú afhending tafðist vegna óvæntra kosninga og ríkisstjórnarskipta.

Formaður samtakanna er meðlimur í Málefnaþópi Öryrkjabandalagsins um heilbrigðismál, og hefur sá hópur mest verið að gefa umsagnir um ýmis mál frá þingnefndum og ráðuneytum. Auk þess hefur hópurinn staðið fyrir málþingum, m.a. um nýtt greiðsluþáttökukerfi og um hjálparkæmi. Vonumst við eftir því að með þessu aukist áhrif okkar á stefnumótun hins opinbera í málefnum sjúklinga.

Samstarf við önnur félög

Við erum, eins og allir ættu að vita, hluti af Öryrkjabandalagi Íslands. Þar hafa verið gerðar miklar breytingar á undanföllum árum á vinnulagi. Vinnan er nú markvissari og meira en áður unnið að málefnum sem eru sameiginlegir hagsmunir allra langveikra og fatlaðra. Eins og áður sagði situr formaður samtaka sykursjúkra í einum fóstum starfshóp bandalagsins, Málefnaþópi um heilbrigðismál og starfsmaðurinn var nú nýlega skipaður í starfshóp um málefni barna, þannig höfum við áhrif á það hvernig tekið er á málum. Einnig eiga samtökín fjóra fulltrúa á aðalfundi ÖBÍ sem haldinn er að hausti á hverju ári og á stefnuþingi bandalagsins, sem haldið er annað hvert ár, en þar er sett niður stefnan í vinnu bandalagsins fyrir næstu tvö árin.

Við höldum áfram að taka þátt í samstarfi samtaka sykursjúkra á Norðurlöndunum, og fóru formaður og starfsmaður á leiðtogafund í Kaupmannahöfn í febrúar og síðastliðið sumar var hið árlega þing landanna haldið í Tromsö í Norður Noregi. Þangað fóru formaður, varaformaður og framkvæmdastjóri. Formaður fór einnig á aðalfund alþjóðasamtakanna, IDF, sem haldinn var í Abu Dhabi í desember s.l.

Við erum nú, í samvinnu við SÍBS og Geðhjálpa að vinna að framleiðslu tveggja 40 mínútna sjónvarpsþátta um samspil líffstíls og heilsu. Fjallað verður um næringu, hreyfingu, streitu, svefn og fleira sem hefur áhrif á heilsufar. Þættirnir verða sýndir á RÚV næstkomandi haust.

Frá s.l. hausti höfum við verið í samstarfi við SÍBS, Hjartaheill og Samtök lungnasjúklinga með ferðir út um land þar sem fólk eru börnar ýmsar heilsufarsmælingar og fræðsla. Lögð er áhersla á að fara á minnstu staðina, þar sem fólk hefur minnst aðgengi að þjónustu og upplýsingum.

Nú nýverið var stofnað Stuðningsnet sjúklingafélaganna, samstarfsverkefni 14 sjúklingafélaga um skipulagðan jafningjastuðning. Fagfólk, félagsráðgjafi og sálfræðingur, hafa umsjón með verkefninu. Við förum hægt af stað en vonum að þetta verkefni vaxi og dafni og verði okkar fólk til gagns. Hvetjum við fólk til að skoða heimasíðuna stuðningsnet.is, okkur bráðvantar fólk sem vill gefa kost á sér sem stuðningsaðilar.

Að lokum vill formaður þakka stjórn og starfsmanni gott samstarf á liðnu ári.

Kerecis meðhöndlar sykursýkissár með þorskroði

Kerecis

Kerecis er íslenskt lækningavöruframtæki sem notar þorskroð til að græða sár og endurgera líkamsvef, til dæmis við meðhöndlun á sárum vegna sykursýki, endurgerð á brjóstum og til viðgerðar á kviðslitum. Hugmyndin að baki þess að nota roð til meðferðar á sárum kemur frá Guðmundi Fertram Sigurjónssyni og voru fyrstu skrefin tekin á Ísafirði árin 2009–2013 við þróunarvinnu og prófanir. Læknarnir Baldur Tumi Baldursson og Hilmar Kjartansson eiga einnig stóran þátt í hugmyndinni ásamt Dóru Hlín Gísladóttur, sem hefur frá upphafi séð um rekstur félagsins á Ísafirði. Félagið er með aðsetur og framleiðslu á Ísafirði og er einnig með starfsemi í Reykjavík og Arlington í nágrenni höfuðborgar Bandaríkjanna, Washington D.C.



Hráefni Kerecis er roð sem fellur til við fiskvinnslu á Vestfjörðum. Kerecis framleiðir úr roðinu lækningavörur sem hlotið hafa markaðslevfi frá FDA (Food and Drug Administration) í Bandaríkjunum og evrópskum reglugerðaryfirvöldum.



en brunasár eru meðal algengustu slysa og sára í hernaði. Kerecis vinnur þannig að því að þróa betri meðferðarúrræði við brunasárum.

Framtíðarsýn Kerecis er að verða leiðandi á heimsvísu í úrræðum til að meðhöndla vefjaskaða með því að virkja tækni náttúrunnar sjálfar.

Félagið er í miklum vexti og hefur þrefaldað tekjur sínar af seldum vörum árlega undanfarin tvö ár. Fjögur ár eru síðan leyfi fékkst til að setja fyrstu vöru fyrirtækisins á markað, sem er sáraróð notað til meðhöndlunar á sárum vegna sykursýki. Kerecis er með skráð einkaleyfi í yfir 50 löndum, þar með töldum Bandaríkjunum, sem er helsta markaðssvæði fyrirtækisins.

Auk þess vinnur fyrirtækið að þróun á vörum til viðgerðar á sárum í munnholi, kviðslitum og heilabasti ásamt þróun nýrrar tækni til að endurskapa brjóst eftir krabbameinsmeðferð. Nokkur verkefna fyrirtækisins njóta einnig stuðnings varnarmálaráðuneytis Bandaríkjanna

Góður árangur við meðhöndlun þrálátra sára

Þrálátum sárum hefur fjölgað mikið í heiminum en þau fylgja gjarnan sykursýki og æðasjúkdómum. Sáraróðið hefur verið notað til að meðhöndla meira en 20 þúsund sjúklinga sem horfðu fram á hugsanlega aflimun vegna stórra sára sem ekki hafði reynst unnt að græða með hefðbundnum úrræðum. Þetta er mikilvæg staðfesting á því að tækni fyrirtækisins á erindi við sjúklinga og lækna.

Við notkun er roðbúturinn lagður í vefjaskaða á líkamanum eða sár og vaxa þá heilbrigðar frumur líkamans inn í efnið. Frumurnar hefja þar uppbyggingu á nýjum líkamsvef á meðan sáraróðið brotnar hægt niður. Kerecis sáraróðið hentar vel til meðhöndlunar á sykursýkissárum og minnkar líkurnar á aflimunum vegna sára.

Tilfelli – Sykursýkissár

Sjúklingur er 60 ára gamall með sykursýki típu 2 og sprautar sig með insúlíni. Hann er með krónískt sár 4cm stórt með töluverðu af dauðum vef á utanverðri vinstri il undir fimmta millifótarbeini. Hann þjáist af úttaugakvilla með takmörkuðu skyni á tásvæðinu. Æðakölkun var metin ómarktæk og slagæðablóðflæði talið nægjanlegt fyrir gróanda sársins. Púls í ADP var þreifanlegur, ABPI 0,94.

Meðferð

Eftir að sárið var hreinsað, hófst meðferð með Kerecis. Eftir 10 vikur var árangurinn talinn nægjanlega góður þannig að ekki þyrfti frekari meðferð með Kerecis. Sárið var alveg gróið eftir 11 vikur og fjórar meðferðir með Kerecis sáraroði voru notaðar.



Við innlagn



Eftir hreinsun og eina Kerecis meðferð



Dagur 1



Vika 11. Sárið er gróið

MariCell™ – húðvörur frá Kerecis

Kerecis framleiðir einnig MariCell™ húðkrem sem innihalda mOmega3™ fjölómettaðar fitusýrur, ávaxtasýrur og karbamíð. Kremin eru CE-merkt og flokkast því ekki sem snyrtivörur heldur lækningavörur. Þau innihalda hvorki stera né parabena og með ávísun læknis greiða Sjúkratryggingar Íslands hluta kostnaðarins. MariCell™ kremin eru þróuð af Dr. Baldri Tuma Baldurssyni húðsjúkdómalækni og eru notuð til þess að meðhöndla ýmis húðvandamál. Til eru fjórar tegundir af MariCell™

MariCell™ FOOTGUARD™

Hentar sykursjúkum. Meðhöndlar og kemur í veg fyrir sigg, þykka húð og sprungna hæla.



MariCell™

Íslensk framleiðsla.
Án stera, án parabena, án vaxtarþátta



Fyrir sprungna hæla og fótasigg

FOOTGUARD™



Fyrir auma, rauða og bólgna húð með kláða

XMA



Fyrir hárnabba, rakstursbólur og inngróin hár

SMOOTH



Fyrir þykka og hreistraða húð með kláða

PSORIA

Meðhöndlar og kemur í veg fyrir sigg, þykka húð og sprungna hæla

með mOmega3™

Meðhöndlar erta húð og einkenni exems

með mOmega3™

Meðhöndlar og kemur í veg fyrir húðnabba

með mOmega3™

Meðhöndlar hreistraða húð og einkenni sórsiasis

með mOmega3™

Að búa sér til nýjar venjur

Aukin hreyfing og bætt mataræði geta frestað því að fram komi fylgikvillar sykursýki, eða jafnvel alveg komið í veg fyrir slíkt. Að draga úr streitu og reykingum og drekka minna bætir líka tilveruna alla. En af hverju er svona erfitt að losna við gamla ávana?

Matarvenjur okkar og það hversu mikið við hreyfum okkur hefur afgerandi þýðingu varðandi það hvort við fáum lífstíllssjúkdóma eins og Tegund2 sykursýki, en einnig fylgikvillar sykursýki, eins og hjarta- og æðasjúkdóma. En þrátt fyrir að við vitum þetta flest öll þá er sko alls ekki svo auðvelt að taka upp nýja og heilbrigðari lífshætti.

Í fjölmiðlum og á samfélagsmiðlum rekur hver tiskumatarkúrinn annan og upplýsingaflæðið um heilsu, næringu og hreyfingu virðist engan enda ætla að taka. Þrátt fyrir þetta, eða kannski einmitt þess vegna, getur verið afar flókið fyrir fólk að átta sig almennilega á því hvað það á að borða, og það á ekkert frekar við fólk með sykursýki en aðra. Mataræðisleiðbeiningar sem eru á kreiki eru í besta falli mótsagnakenndar. Þó eru nokkur atriði sem flestir eru sammála um. T.d. eru flestir orðnir sammála um að settuð fita, eins og t.d. í smjöri og rjóma, sé ekki eins vond og menn héldu áður, en hún ætti samt ekki að vera meira en um þriðjungur þeirrar fitu sem neytt er. Einnig vitum við að fjölmörgu fitu, eins og t.d. er í sólblómaolíu og feitum fiski, getur bætt insúlínæmið.

Algengustu mistökinn eru þau að fólk setur sér of háleit markmið, eins og t.d. að ætla sér að léttast um 15 kíló eða fara að hlaupa þrisvar í viku. Rétt er hins vegar að muna að jafnvel mjög litlar breytingar geta haft mikil áhrif á blóðsykur og insúlínæmi. Best er að setja sér lítil markmið sem eiginlega er ekki hægt annað en að ná. Gott dæmi: „næstu þrjár vikur ætla ég að borða gróft brauð með sardínum alltaf þegar ég hefði annars fengið mér hvítt brauð“ eða „næsta mánuðinn ætla ég ekki að nota lyftuna í vinnunni, heldur ganga upp og niður stigana“. Tilfinningin um að hafa náð markmiði sínu hvetur mann áfram til að setja ný og stærri markmið.

Gott er að stunda hreyfingu þrisvar í viku, en fyrir marga er mjög stórt skref að fara úr því að hreyfa sig ekkert í að hreyfa sig markvisst þrisvar í viku. Flestir vita að hreyfing er holl, en ekki hversu virkilega vont hreyfingarleysi er. Rannsóknir hafa sýnt að bara það að standa upp einu sinni á hverjum hálf tíma og ganga um í örfáar mínútur, jafnvel undir 5 mínútum, getur haft mikil áhrif á blóðsykur og virkni insúlíns.

Fyrir aðra getur það verið aðalmálið að nota lítil markmið til þess að minnka streitu, draga úr reykingum eða minnka áfengisneyslu. Góð hugmynd er að fá heilsufarsmælingar áður en byrjað er, svo hægt sé að mæla árangurinn.

*Þýtt úr sænska Allt om Diabetes, nr 3/2017
Friða Bragadóttir*

Árleg styrkveiting ráðherra



Ráðherra ásamt fulltrúum styrkþega.

Á hverju ári auglýsa ráðuneytin eftir styrkumsóknum og fellur það undir heilbrigðisráðuneytið að veita styrki til sjúklingafélaga auk margra annarra góðra málefna.

Nýr heilbrigðisráðherra bryddaði s.l. vetur upp á þeirri nýbreytni að í stað þess að styrkþegar fengju eingöngu bréf þar sem þeim væri tilkynnt um styrkveitingu var ákveðið að bjóða fulltrúum félaganna til hátíðar, þar sem styrkirnir væru tilkynntir.

Fyrir hönd Samtaka sykursjúkra var formaðurinn, Sigríður Jóhannsdóttir, viðstödd hátíðina, og fengu samtökin að þessu sinni kr. 2.500.000,- sem er álíka og undanfarin ár.

Matreiðslubækur

Matur er mannsins megin segir einhvers staðar og mataruppskriftir og uppskriftabækur er hlutur sem nánast allir sem til okkar leita spyrja um. Allt frá upphafi hafa birst í hverju tölublaði Jafnvægis upp-skriftir héðan og þaðan, og svo er einnig að þessu sinni. Fyrir nokkru kom svo upp sú hugmynd að safna saman á einn stað öllum þeim uppskriftum sem birst hafa í blaðinu í gegnum tíðina, og svo þeim sem birtar hafa verið á heimasíðunni okkar. Slík safnbók kom svo út í fyrra og var send í pósti til allra félagsmanna.



Fyrir nokkrum árum komu út tvær bækur í samstarfi við tímaritið Gestgjafann, þar sem þeir söfnuðu saman sínum uppskriftum sem þykja geta hentað fólki með sykursýki. Sú fyrri er uppurin, en ennþá er dálítið til af þeirri seinni. Allir félagsmenn fengu einnig þessar bækur sendar sér að kostnaðarlausu.

Aðrir en félagsmenn geta fengið bækurnar keyptar og kostar stóra bókin kr. 1300 en Gestgjafabókin kr. 800 (ATH! lækkað verð) – hægt er að panta sér eintak með því að senda tölvupóst í netfangið diabetes@diabetes.is eða hringja í skrifstofuna á opnunartíma í númer 562-5605.





**Komdu til okkar á
Suðurlandsbraut 22
og lækkaðu
lyfjakostnaðinn**

SUÐURLANDSBRAUT 22
SÍMI 533 6100
LYFJEVER.IS

Opið mán-fös 8.30-18 og lau 10-14



APÓTEK + LYFJASKÖMMTUN

Lifðu lífinu í lit

Nýjungar í blóðsykursmælum frá LifeScan®



ColorSure™
TECHNOLOGY



Burt með vafann
úr mælingunum



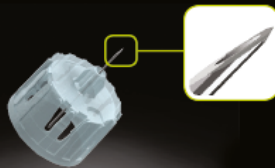
OneTouch®
VerioFlex™



OneTouch®
VerioIQ

Sjálfvirk greining á mynstri
- eykur skilning á áhrifum
insúlíns, matar og lífstíls
á mælingar

Snilldar
hönnun.



my
life Clickfine®

mylife™ Clickfine® DiamondTip –
Mýkri stunga - þökk sé nýrri hönnun og nákvæmni
Clickfine® fæst í öllum Apótekum

 **MEDOR**

- lausnir fyrir lífið

MEDOR ehf. Reykjavíkurvegi 74 220 Hafnarfjörður Sími 412 7000 Fax 412 7099 medor@medor.is www.medor.is