

JAFNVÆGI

TÍMARIT SAMTAKA SYKURSJÚKA | 1.TBL. 39.ÁRGANGUR | NÓVEMBER 2016





8 Hef trú á komandi kynslóðum
Ellen Calmon formáður Öryrkjabandalagsins

6 Norðurlandafundur
Haldinn á Íslandi 9.-12.júní 2016

30 Gönguferðir 2016
Samtök sykursjúkra hafa staðið fyrir gönguferðum undanfarin 16 ár og höldum við áfram af fullum krafti

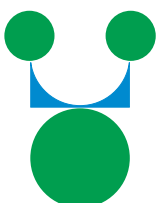


18 Taekwondo ferðasaga
Eyþórs Atla Reynissonar



Ef ekki annað er tekið fram
hefur Fríða Bragadóttir,
framkvæmdastjóri félagsins,
skrifað textann.

32 Uppskriftir



SAMTÖK SYKURSJÚKRA

Hátún 10

105 Reykjavík

Sími 562 5605

Ritstjóri og ábyrgðarmaður:

Fríða Bragadóttir

Prentun: Prentsmiðjan Oddi

Umsjón með útgáfu:

Timarítið Sjávarafli ehf.

Auglýsingar og styrkarlinur:

Markaðsmenn

Umbrot:

Logi Jes Kristjánsson

Forsíðumynd:

Kristján Egilsson

Myndir í blaðinu: Sigríður Jóhannsdóttir,

Björnar Allgot, Helga Eygló Guðlaugsdóttir,

Stjórn Dropans, Hólmfríður Inga

Eyþórsdóttir, Karen Axelsdóttir, Jóhann

Einarsson, Linda Ósk Svavarsdóttir. Bára

Huld Beck og Alda Áskelsdóttir.



NÝR MÆLIR



Raunveruleg stærð

ACCUCHEK® Aviva Nano

Lítill, nettur og auðveldur í notkun

- Sýnir niðurstöður eftir um 5 sekúndur
- Stór upplýstur skjár
- Þarf lítið blóðsýni eða um 0,6 µl
- Minnir á og merkir mælingar fyrir og eftir máltíðir
- 7, 14 og 30 daga meðaltal
- Geymir allt að 500 mælingar í minni.
- Mælisvið 0,6 - 33,3 µmol/L
- Stillanleg Hypo-viðvörðun
- Tölvutengjanlegur
- Hljóðmerki fyrir sjónþappa
- Dagsetning og tími helst inni við rafhlöðuskipti
- Notar 2 stk. 3V lithium CR 2032 rafhlöður
- Kóðun með kubbi

Sjá nánar á nano.accu-chek.com
eða lyra.is



LYRA

Frekari upplýsingar
í síma 562 7778



ACCUCHEK®

Live life. The way you want.

Hugleiðingar formanns

“ Það er alltaf þörf á fræðslu um sykursýki

Formaður er hugsi yfir vaxandi heilbrigðiskostnaði sykursjúkra og annara langveikra, en núna þegar þetta er skrifað í miðri kosningabaráttu keppast flestir flokkar við að lofa betri tíð og vonandi mun það ganga eftir.

Samanlagður heilbrigðiskostnaður sykursjúkra og annara langveikra er orðin 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.

Mikill kostnaður fylgir oft fötlun og sjúkdómum og er afar brýnt að sá kostnaður sé ávallt viðráðanlegur, en hann hefur aukist ár frá ári. Nauðsynlegt er að leiðrétta þessa beinu kjaraskerðingu margra fatlaðra og langveikra einstaklinga. Í þessu samhengi beinum við því til stjórnvalda að felldur verði niður virðisaukaskattur af lyfjum og hjálpartækjum og að hjálpartæki sem nota þarf við lyfjagjöf verði sett undir sama hatt og lyf.

Sá sem er langveikur eða fatlaður ætti að hafa betri laun en fullfrískur einstaklingur en ekki miða allar bætur við lágmarkslaun.

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 lífstíl. Í vetur höfum við verið í samvinnu við LSH göngudeild sykursjúkra og SIBS með námskeið fyrir almenning um heilbrigðan lífstíl og sykursýki. Því miður hefur ekki verið nægilega góð þátttaka og þurfti t.d. að fella niður fyrsta námskeiðið þar sem ekki skráðu sig nógu margir. Hvetjum við fólk til að nýta sér þetta góða tilboð.

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 sjúkrabjálfa, hreyfistjóra, sem eru á hverri heilsugæslustöð. Talið er að hreyfiseðlar henti mjög vel fólk með sykursýki.

Starf samtakanna hefur verið að flestu leyti með hefðbundnu sniði þetta starfsár, fræðslufundur og gönguferðir. Jafnvægi kemur út eins og venjulega. Í sumar sem leið í júní héldum við hér á Íslandi norðurlandafund Samtaka sykursjúkra og gekk það vel. Fjallað er um fundinn annars staðar í blaðinu. Það var mikið verk fyrir ekki stærra félag.

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 í fyrra auglýst hálsmen. Við erum að selja hálsmen til styrktar okkar eigin samtökum.

Við létum hanna 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 fyrir þeirra framlag, einnig vil ég þakka stjórnarmeðlimum fyrir samstarfið.

Með bestu kveðju

Sigríður Jóhannsdóttir
Formaður Samtaka sykursjúkra



Sigríður Jóhannsdóttir
Formaður Samtaka sykursjúkra

Alþjóðadagur sykursjúkra 2016

Alþjóðadagurinn okkar er, eins og allir vita auðvitað, þann 14.nóvember. Þessi dagur er einn af „dögum Sameinuðu þjóðanna“ svona eins og alnæmisdagurinn og fleiri.

Að venju verðum við í Smáralindinni þann laugardag sem fellur næst sjálfum alþjóðadeginum, þ.e. laugardaginn 12.nóvember kl.12-16. Þar munum við bjóða upp á blóðsyurmælingar fyrir almenning, dreifa bæklingum, kynna félagið okkar og spjalla við gesti og gangandi.



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 uppskriftir 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 snemma á síðasta ári og hefur verið 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.1500 en Gestgjafabókin kr.1000 – 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.



Jólafundur 2016

Hinn árlegi og sívinsæli jólafundur Samtaka sykursjúkra verður haldinn á Grand Hótelu við Sigtún, í Háteigi A á 4.hæð, fimmtudaginn 1.desember næstkomandi kl.20.

Nánari dagskrá verður auglýst síðar, en takið endilega daginn frá.

Ef þið viljið stinga upp á skemmtiatriði, eða eruð jafnvel sjálf með eitthvað, endilega sendið tölvupóst í netfangið diabetes@diabetes.is



Merki sem getur bjargað mannlífi

MedicAlert® er alþjóðlegt neyðarþjónustukerfi sem er rekið án ágóða og víða í sjálfböðavinnu.

Lions á Íslandi tók að sér rekstur og umsjá MedicAlert® hér á landi fyrir 25 árum



MedicAlert® er læknisfræðileg upplýsingaþjónusta í neyðartilfellum sem allir / flestir læknar, og samstarfsaðilar, svo sem sjúkraflutningamenn lögregluþjónar, hjúkrunarfræðingar og sjúkraliðar þekkja.



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. Jólalokun skrifstofunnar verður: frá og með þriðjudeginum 20.desember 2016 til og með fimmtudagsins

5.janúar 2017. Fyrsti opnunardagur á nýju ári verður því þriðjudaginn 10.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.

Norræni fundur ársins

- haldinn á Íslandi 9.-12.júní 2016

Fríða Bragadóttir, framkvæmdastjóri

Samtök sykursjúkra á Norðurlöndum hafa um áratugaskeið haft með sér náð samstarf, raunar eru einmitt á þessu ári 60 ár síðan fyrsti sameiginlegi fundurinn var haldinn, eða árið 1956. Samtökin okkar á Íslandi voru þó ekki stofnuð fyrr en 1971, en við komum þá nánast strax inn í þennan góða hóp. Við hér á Íslandi höfum jafnvel enn meira en hin notið góðs af þessu góða samstarfi. Nánast allt það fræðslufni sem við höfum prentað og gefið út í gegnum tíðina kemur frá einhverju hinna landanna, við höfum fengið leyfi til að nota myndir og uppsetningu og aðeins þurft að láta þýða textann. Þannig höfum við getað sparað okkur mikla vinnu og stórar fjárhæðir.

Á hverju ári halda félögin sameiginlega helgarráðstefnu fyrir starfsfólk og stjórnarmenn sinna samtaka, þar sem skipst er á upplýsingum og reynslu og ekki hvað síst höfum við skipst á verkefnum og prentefni sem við notum óspart frá hverju öðru. Alltaf er gagnlegt að hitta aðra sem eru að vasast í því sama og maður sjálfur og bera saman bækur og sjá hvar við stöndum í samanburði. Ráðstefnan er haldin yfir eina helgi að sumri, til skiptis í löndunum 6, og núna var komið að okkur að halda fundinn hér á Íslandinu góða.

Það er gaman að taka á móti erlendum gestum og sýna þeim fallega landið okkar, en það minnir okkur sjálf á að meta að verðleikum hina undraverðu veröld sem Ísland er.

Gestirnir komu til landsins fimmtudaginn 9.júní og fórum við með rútu til Keflavíkur að sækja hópinn. Þar var margt um manninn, eins og reyndar er alltaf núorðið, og miklar tafir á afhendingu farangurs vegna framkvæmda við uppsetningu nýs flokkunarkerfis fyrir farangurinn. Allt gekk þó upp að lokum og lögðum við þá upp með rútu í átt að Hotel Ión við Nesjavelli, þar sem fundað skyldi um helgina. Keyrt var um Suðurstrandarveg, stoppað stutta stund við Strandarkirkju og þótti gestunum skemmtileg sagan um kirkjuna litlu út við haf sem þjónar örlitlum söfnuði en nýtur fjárframlaga frá fólki um allan heim sem trúir á þann mikla kraft sem henni fylgir, að sögn. Þegar komið var heim á hótél og allir höfðu fengið herbergin sín var safnast saman á Norðurljósabarnum þar sem gestir voru formlega boðnir velkomnir og svo gengið til kvöldverðar. Um kvöldið nutum við yndislegar veðurbíðu á veröndinni við spjall og skraf áður en gengið var til hvílu.

Fundardagskrá var svo allan föstudaginn og allan laugardaginn. [Meðal dagskráratriða má nefna:](#)

- Kynningu frá Íslenski Erfðagreiningu, Patrick Sulem erfðafræðingur skýrði frá nýjustu rannsóknum á erfðafræði sykursýki
- Málefni tengd IDF og IDF-Europe, alþjóðasamtökum sykursjúkra og Evrópuðeild þeirra samtaka. Var m.a. rætt við bæði alþjóðaforsetann og Evrópuforsetann gegnum SKYPE, aðallega um mál tengd rekstri samtakanna.
- Dr.Rafn Benediktsson, yfirlæknir á göngudeild sykursjúkra á LSH, flutti erindi um sykursýki á Íslandi, tíðni, þróun meðferðar,

helstu áskoranir og framtíðarsýnina.

- Diabetes register; kynningar frá þeim löndum sem hafa formlega sykursýkiskrá, þ.e. skrá yfir fjölda greindra, fjölda þeirra sem fá helstu fylgikvilla, fjölda þeirra sem nota mismunandi lyf og tegundir meðferða, árangur mismunandi stofnana í meðferðum o.s.frv. Í framhaldinu var svo rætt um hvað

við í þeim löndum sem ekki hafa slíka skráningu getum gert til að þrýsta á að því verði komið á.

- Dr.Arna Guðmundsdóttir, læknir á göngudeild sykursjúkra, sagði frá RISK verkefninu, en það er vefsíða, unnin í samvinnu ýmissa aðila, þar sem fólk með sykursýki, eða læknar, geta reiknað út áhættu sína á því að fá fylgikvilla er tengjast augum/sjón. Slóðin á síðuna er: www.retinarisk.com

- Yfirlit yfir stöðu mála í löndunum varðandi öskuskírteini, atvinnubílstjóraréttindi, flugmannsréttindi og fleira þess háttar. Við hér á Íslandi höfum ekki átt í miklum vandræðum vegna þessara mála, en víða í Evrópu hafa menn verið að lenda í að missa öskuskírteini og fleiri réttindi í kjölfar greiningar. Þó virðist nú sem þróunin sé að snúast við aftur og reglur séu að breytast heldur í áttina að því að meta skuli heilsufar hvers einstaklings en ekki hafa reglur sem gilda eins um alla.

- Diabetes Plans; sum löndin eiga svokölluð Diabetes Plan, þ.e. stefnumörkun til langs tíma er varðar sykursýki, meðferð/forvarnir/þjónustu. Slík stefnumörkun er þá unnin í náinni samvinnu stjórnvalda og samtaka. Við hér á Íslandi eigum enga slíka langtíma stefnu, en það er svo sannarlega verðugt markmið fyrir okkur að vinna að.

- Hugmyndir að viðburðum á Alþjóðadegi sykursjúkra, 14.nóvember.
- Kynningar frá ungliðahópnum, sem fundaði sér samhlíða okkur hinum.

Að þessu sinni vorum við líka ákaflega glöð að hafa fengið til liðs við okkur þrjú ungmenni, þau Karen, Jóhann og Lindu Ósk. Þau mynda fyrsta vísi að ungliðahreyfingu innan samtakanna, og segja annars staðar í blaðinu frá sínum hugmyndum. Í mörg ár hafa hin löndin haft með sér á þessa árlegu fundi fulltrúa ungliðahreyfinga sinna, en við ekki getað tekið þátt í því starfi. Nú horfum við bjartsýn fram á veginn í þessu tilliti.

En, ekki dugir bara að sitja við og vinna, það er nauðsynlegt að skemmta sér líka auk þess að nota auðvitað tækifærið og sýna gestunum eitthvað af landinu.

Að fundarstörfum loknum á föstudeginum fengum við til okkar Jósep



Fylgst með af áhuga

Gíslason, leiðsögumann, og tók hann hópinn með sér í tveggja klukkustunda gönguferð um svæðið í kringum hótelið. Þarna er hraun og jarðhitasvæði og því mjög áhugavert fyrir útlendinga, og Orkuveita Reykjavíkur hefur merkt fjölda fallettra gönguleiða um svæðið og sett upp skilti og útsýnisskífur. Svo var hægt að njóta þess á eftir að skreppa í heitu lauginu á hótelinu fyrir kvöldverðinn. Á laugardeginum, þegar formlegum fundi var lokið, var sest út í rútu og keyrt yfir Lyngdalsheiðina sem leið lá að Gullfossi, stoppað þar í um klukkustund og svo haldið áfram að Geysissvæðinu. Gestirnir voru, eins og allir aðrir sem þangað koma, algjörlega heillaðir af fegurð og krafti íslenskrar náttúru. Að síðustu var svo snæddur frábær kvöldverður á Hótel Geysi áður en rútan flutti okkur aftur heim á hótél.

Sunnudagurinn 12.júní var svo heimferðardagur, sumir þurftu að fara mjög snemma af stað en aðrir gátu tekið því rólega fram undir hádegis. Hljýjar vinakveður flugu á milli og allir hlakka til að hittast aftur á næsta ári, en þá verður fundurinn haldinn í júní í Norður-Noregi.



Í fjallgöngu



Noregur, Ísland og Danmörk



Allur þátttakendur samankomnir



Björnar frá Noregi

Blóðsykurmælir

CONTOUR® XT

Nettur og nákvæmur


↔


- Tilbúinn beint úr kassanum, auðveldur í notkun
- „No Coding“ - þarf aldrei að núllstillast
- Íslenskar leiðbeiningar fylgja





1. maí ganga ÖBÍ

Hefur trú á komandi kynslóðum

Bára Huld Beck

Ellen Calmon, formaður Öryrkjabandalagsins, hefur gegnt embættinu í þrjú ár. Blaðamaður settist niður með henni til að ræða um starfsemi bandalagsins og hið krefjandi starf og ábyrgð sem liggur á herðum formannsins. Misskilnings gætir enn í samfélaginu hvað Öryrkjabandalagið varðar og hvert hlutverk þess sé og er þetta því upplagt tækifæri til að leiðrétta hann og fjalla um þau brýnu verkefni sem þau standa frammi fyrir.

Tugþúsundir félagsmanna

Öryrkjabandalagið er regnhlífasamtök 41 aðildarfélags. Þessi frjálsu félagasamtök eru af ýmsu tagi en þau eiga það sameiginlegt að starfa að almannaveitum og að málefnum fatlaðs fólks, langveikra, öryrkja og aðstandenda þeirra. Í þessum félagasamtökum eru um 29.000 félagsmenn eða um 9% þjóðarinnar en mun færri eru skráðir örorkulífeyrisþegar hjá Tryggingastofnun ríkisins eða um 17.000. Ellen segir að margir í þessum aðildafélögum séu til dæmis aðstandendur barna með geðraskanir eða fötlun eða jafnvel langveikra barna. Þannig myndi hópurinn gríðarlega breiða fylkingu.

Öryrkjabandalagið er ekki ríkisstyrkt. „Það eru margir sem halda það að formaður Öryrkjabandalagsins sé á launum hjá ríkinu en svo er ekki,“ segir Ellen. Samtökin eiga hlut í fyrirtækinu Íslensk getsþá sem meðal annars er með Lottóið en bandalagið fær allar sínar tekjur þaðan. „Síðan útteilum við fjármunum til aðildarfélaganna og styrkjum þau í þeirra rekstri. Við styrkjum líka fyrirtæki sem við eigum aðild að; Örtækni og Hringsjá, sem er endurmenntunarstöð, og Fjölmennt og TMF-tölvumiðstöð ásamt ýmsum öðrum samfélagsverkefnum sem til dæmis Landssamtökin Þroskahjálpar standa að,“ bætir hún við. Þannig teygja samtökin anga sína víða út í samfélagið.

Ekki einvörðungu kjaramál sem skipta máli

„Okkar helstu áherslumál eru að búa til betra og aðgengilegra samfélag fyrir alla. Að búa til samfélag án hindrana þar sem allir eiga jafnan aðgang,“ segir Ellen um hvað henni þyki þýðingarmikið verkefni fyrir ÖBÍ. Það séu margir sem halda að bandalagið sé stéttarfélag öryrkja, sem það er ekki. Kjaramál hafi auðvitað verið ofarlega á baugi en hún bætir jafnframt við að það hafi verið mjög ríkt ákall innan aðildarfélaganna að þau myndu setja fleiri málefni á dagskrá en einvörðungu kjaramálin. Því hafi þau farið í gríðarlega stóra og viðamikla skipulagsbreytingu og að nú séu þau með fimm fasta málefnaþópa.



Ellen Calmon,
formaður Öryrkjabandalagsins

Í fyrsta lagi ber að nefna málefnaþóp um kjaramál, þar sem rædd eru kjör örorkulífeyrisþega og sjúklunga. Í öðru lagi er málefnaþópur um heilbrigðismál, þar sem þörfin fyrir gjaldfrjálsa heilbrigðisþjónustu er rædd og að sálfræðiþjónusta þurfi að vera liður í henni, sem og tannlæknaþjónusta og glasafrjóvganir. Þriðji málefnaþópurinn fjallar um sjálfstætt líf eða NPA - notendastýrða persónulega aðstoð. Þar er helsta baráttumálið að NPA-þjónusta verði lögfest en í dag er hún einungis tilraunaverkefni. Hún veitir fötluðu fólki sem þarf á slíkri þjónustu að halda tækifæri til að taka þátt í samfélaginu, vinnu og skóla og jafnvel heimilisstörfum.

Í fjórða málefnaþópnum er rætt um atvinnu- og menntamál þar sem áherslurnar eru meðal annars á að allir hafi jafnt aðgengi til náms. Allir ættu að hafa aðgang að tólkaþjónustu og þeim stuðningi sem þeir þurfa á að halda innan skólakerfisins. Snemmtæk íhlutun er liður í því eins og til að mynda fyrir börn með raskanir, ADHD eða einhverfu. Þetta á einnig við um fötluð börn sem þurfa sérstuðning í námi. Ellen segir að þá sé mikilvægt að þau fái þennan stuðning á fyrstu skólastigunum þannig að þau sjálf geti valið hvað þau vilji læra í framtíðinni þannig að þeim verði ekki einungis beint á einu brautina sem er aðgengileg. Í þessum hóp er einnig lögð áhersla á að hlutastörf séu í boði fyrir fólk með skerðingar eða fatlanir. Ellen bendir á að í raun og veru þurfi ríkið að bjóða ívilnanir til fyrirtækja og hvatningu til að þau ráði fatlað fólk eða fólk með skerta starfsgetu í vinnu. Hún bætir við að fjölmargar aðrar hugmyndir séu uppi og að verið sé að vinna í þeim.

Í fimmta og síðasta lagi er um að ræða málefnaþóp um aðgengi en þá er átt við aðgengi í viðum skilningi. Ellen telur að margir þekki ekki endilega til þeirra málaflokka sem þau vinna að hjá ÖBÍ og að margir hugsi einungis um hjólastólaaðgengi og „P-merktu stæðin“ í því samhengi. „En aðgengi er svo mikið meira. Það er til dæmis aðgengi blindra að upplýsingum í netheimum og aðgengi heyrnalausra að sjónvarpsefni,“ segir hún og bendir jafnframt á að til dæmis sé afskaplega lág prósent af íslensku sjónvarpsefni textað. Þannig að fjölmargt fellur undir aðgengi og er þetta gríðarlega stór málaflokkur.

Það þarf að fræða stjórnámamenn

Ellen segir að þetta séu allt stór verkefni og að heilmikil pólitík felist í þeim. Það lýsi sér í því að þau eru oft að svara mjög erfiðum spurningum og eru þau að fást við lífsspursmál hverju sinni. Sem dæmi um þetta er aðgengi að hjálpartækjum. Í dag borga sykursjúkir einstaklingar hluta af hjálpartækjum en annan fá þeir ókeypis. Þetta er óþótlegt að mati Ellenar því ekki sé hægt að taka inn sum lyf án hjálpartækja. „Mikið ósamræmi er milli þess hvernig fólk er séð fyrir hlutum og hvernig ekki. Kostnaðarþunginn hjá veiku og fötluðu fólk er gríðarlega mikill á Íslandi en ætti ekki að þurfa að vera svo mikill ef fjármuninum væri rétt forgangsraðað,“ segir hún.

En að sögn Ellenar eru málefni mjög knýjandi og hefur hún stundum velt því fyrir sér hvort ekki væri þægilegra að vera í til dæmis gatnagerðapólitík og taka einfaldari ákvarðanir. „Við erum ekki einungis að spyrja stjórnámamennina hvort þeir vilji gera þessa hluti fyrir okkur heldur að uppfræða þá líka. Ég hef komist að því að vegna þess að það er skipt um hluta stjórnámamanna á fjögurra ára fresti, bæði í sveitastjórnum og á Alþingi, þá þurfum við á tveggja ára fresti að uppfræða nýtt fólk,“ segir hún og bætir við að margir hverjir hafi ekki mikla vitneskju um þennan geira en einhverjir þeirra þekki til að mynda betur til sjávarútvegsmála.

Þannig að samkvæmt Ellen er mjög mikilvægt að sinna þessu upplýsingahlutverki líka. Þegar stjórnámamenn vita um hvað málið snýst þá séu þeir hugsanlega viljugri til að aðhafast í ákveðnum málum og einnig sýna skilning sem þeir sýndu ekki endilega áður.

Hvetja almenning til að taka þátt

Öryrkjabandalagið sér það einnig sem skyldu sína að fræða almenning og hefur það meðal annars staðið fyrir myndbandagerð og haldið úti mjög virkri Fésbókar-síðu. Þau gefa út bæklinga og framleiða auglýsingar sem eiga að vekja áhuga almennings og hvetja hann til að taka þátt í starfinu með þeim. „Við hvetjum almenning til að leggjast á árararnar með okkur til að fá stjórnámamenn til að svara mikilvægum spurningum og til að hafa áhrif á þá,“ segir Ellen. Þau hvetji þannig almenning alltaf til að kjósa mannréttindi en málefni ÖBÍ snúist einmitt alltaf um þau.

Ekki hefur viðhorfsbreyting verið mæld með rannsóknum eða könnunum en Ellen telur að tími sé kominn til þess. „Við höfum aukið fylgi okkar til dæmis á Fésbókar-síðunni okkar og þar er mun meiri virkni í dag en áður. Og við erum mikið meira í fjölmiðlum en við vorum fyrir nokkrum árum síðan,“ bendir hún á. Fjölmiðlaumfjöllun hefur aukist en ÖBÍ mælir hana reglulega. Ellen hefur trú á því að Öryrkjabandalagið hafi átt drjúgan þátt í því að fullgilding samnings Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks hafi náð að ganga í gegn áður en þingi lauk í haust. Hún telur því að bandalagið hafi raunveruleg áhrif í gegnum starf sitt.

Að sögn Ellenar er krafan um árangur innan aðildarfélaganna gríðarlega rík og mikil. „Það er náttúrulega af því að fólk liggur á. Við erum með félagsmenn sem eru með lífshótandi sjúkdóma og hafa bókstaflega ekki tíma til að bíða,“ segir hún og bætir við að verkefnið sé risastór og því miður taki þau tíma. Þetta sé því langhlaup og að þarna verði hún að trúa því að dropinn holi steininn. „Og ég verð að trúa því að ef við þéttum raðirnar, stöndum og sitjum saman og höldum áfram að hafa áhrif á fólk, bæði ráðamenn og almenning, þá náum við árangri,“ segir hún. Þetta gera þau hjá ÖBÍ meðal annars með ýmsum frásögnum úr lífi fólks og viðtölum sem þau hafa verið dugleg að senda frá sér til fjölmiðla.



Skrifstofuhúsnæðið í Sigtúni



1.maí ganga ÖBÍ, Ellen ásamt varaformanni ÖBÍ, Halldóri Sævari Guðbergssyni

Fjölbreytt störf hjá ÖBÍ

Fjórtán starfsmenn vinna nú á skrifstofu ÖBÍ í Sigtúninu. Bandalagið keypti húsið fyrir nokkrum árum og leigir út hluta þess til að halda útgjöldum niðri. Nær allt starfsfólkið er háskólamenntað og sérfræðingar í þeim viðfangsefnum sem það vinnur að. Störfín eru fjölbreytt, sumir eru starfsmenn fyrrnefndra málefnaþópa og aðrir sinna afgreiðslu og samskiptastörfum svo sem við aðildarfélögin. Þá er heimikil stjórnsýsla og skriffinnnska sem fylgir rekstri bandalags fjölda aðildarfélaga. Félögin fá til dæmis styrki frá ÖBÍ sem þau þurfa að sækja um en þá fellur auðvitað í hlut bandalagsins að fara yfir þær umsóknir. Fjöldi fólks sinnir störfum fyrir bandalagið í ýmsum opinberum nefndum og ráðum og þá er mikilvægt að halda vel utan um fundarboð og annað sem því viðkemur.

Hjá ÖBÍ starfar samskiptastjóri sem hefur meðal annars umsjón með auglýsingamálum, samskiptum við aðildarfélögin og fréttamiðla. Þau eru með móttöku og bjóða þau einnig upp á lögfræði- og félagsráðgjöf. Þá eru þetta yfirleitt alltaf mál sem einstaklingar hafa komið með til þeirra þar sem þeir hafi ekki fengið úrlausn sinna mála hjá ríki eða sveitarfélögum. Þessi þjónusta er einstaklingunum að kostnaðarlausu. ÖBÍ rekur líka dómsmál þegar þörf er á og þá þarf einstaklingurinn ekki að kosta til þess. Yfirleitt eru þetta dómsmál þar sem fæst gjafsókn eða þar sem einstaklingarnir eru með svo lágar tekjur að þeir þurfa ekki að greiða málskostnað. Yfirleitt eru tvö til fimm dómsmál í gangi og segir Ellen að þau séu valin vel og gaumgæfilega en stjórn bandalagsins tekur ákvörðun um hvaða dómsmál skal reka.

Samstarf milli landa

Öryrkjabandalagið er einnig í samstarfi við Norðurlöndin og Evrópu. „Ég sit í ráðgefandi ráði til Norrænu ráðherranefndarinnar um málefni fatlaðs fólks. Þar gerum við starfsáætlun og ályktanir sem við sendum nefndinni um málaflokkinn. Þannig reynum við að hafa áhrif á samnorrænu stigi,“ útskýrir Ellen. Hún telur að Íslendingar séu betur settir á sumum sviðum en verr á öðrum. Kerfin séu það ólík milli landa að erfitt sé að bera þau saman, til dæmis lendi fólk í vandræðum þegar það flytur milli Norðurlandanna í sambandi við örorkulífeyri eða önnur réttindi. Að fá örorkulífeyri er búsetuáunninn réttur og það fer því eftir hversu lengi einstaklingurinn hefur búið á Íslandi og á hvaða aldri. Sumir lendi til að mynda í skerðingu hafi þeir flutt lögheimili sitt erlendis tímabundið svo sem vegna náms eða starfa. Einnig færast réttindi ekki sjálfkrafa milli landa og getur það valdið óþægindum og verið mikil fyrirhöfn fyrir fólk.

Ellen telur að stjórnmálamañn eigi það til að slá því upp að örorkulífeyrisþegar séu allt of margir á Íslandi miðað við til dæmis í nágrannalöndunum. Hún segir að þetta sé alrangt. „Við erum á svipuðu róli og hin Norðurlöndin,“ bendir hún á og segir að vegna þessarar ólíku kerfa þá hafi þessi misskilningur orðið til.

Þarf að styrkja grunnstoðirnar

Sumir halda að Öryrkjabandalagið vilji hreinlega „safna“ örorkulífeyrisþegum en Ellen segir að þau séu alls ekki að tala fyrir því að þeim eigi að fjölga. „Mér finnst stundum eins og stjórnmálamañn horfi ofan í pott örorkulífeyrisþega og hrópi til þeirra og spyrji hvað þeir séu að gera þarna. Af hverju eru þið svona margir þarna? Farið

út að vinna. Í staðinn fyrir að hugsa til þess hvað gerist áður en fólkið fellur ofan í pottinn,“ segir hún og bætir við að það sé mikilvægt að horfa til þess af hverju fólk verði örorkulífeyrisþegar. Það þurfi að huga betur að heilsu og líðan fólks áður en það veikist alvarlega og styrkja grunnstoðir mennta-, félags- og heilbrigðiskerfis enn betur.

Þar á eftir þarf að spyrja hver geti endurhæfst. Þá þarf að tryggja þessu fólki framfærslu á meðan. Það er svo lítt hvati fyrir fólk að fara aftur út á vinnumarkaðinn og telur Ellen að það sé alltaf rekið til baka í fátæktina. Þess vegna verði að líta á þennan málaflokk sem eina heild til þess að það verði einhver raunverulegur árangur. Hún segir einnig að Íslendingum beri að hugsa um þá sem fæðast óvinnufærir og tryggja að þeir fái þá framfærslu sem dugar. Þeir megi ekki vera dæmdir til fátæktar út af því að þeir hafa ekki sömu starfsgetu og aðrir.

Frá ADHD samtökunum yfir í ÖBÍ

Ellen er lærður grunnskólakennari í grunninn en fór í diplómanám í opinberri stjórnsýslu eftir kennaranámið og síðan í meistaranám. Hún skrifaði lokaritgerð í kennaranáminu um ADHD og einnig hafði hún aðkomu að börnum með ADHD um tíma. Þannig að þegar hún varð framkvæmdastjóri ADHD samtakanna þá þekkti hún vel til þeirrar röskunar, bæði persónulega og faglega. Hún segir að vinnan með samtökunum hafi verið afskaplega skemmtileg.

Hún ætlaði að skrifa meistararitgerð í opinberri stjórnsýslu með vinnunni í ADHD samtökunum en þá ákvað hún að bjóða sig fram til formanns Öryrkjabandalagsins. Hún hlaut þar kjör og þess vegna þurfti ritgerðin að bíða enda mikil vinna sem liggur að baki starfi formannsins.

Starfið gríðarlega krefjandi

Kjörtímabilið er tvö ár þannig að haustið 2017 þarf hún að ákveða hvort hún ætli að bjóða sig fram aftur til endurkjörs. Sú ákvörðun liggur ekki fyrir enda nóg af verkefnum framundan á komandi ári. „Hver mánuður er mjög viðburðaríkur hér,“ segir hún og hlær.

Ellen segir að starfið sé gríðarlega krefjandi og kröfurnar séu skiljanlega ríkar og miklar enda séu þetta brýn málefni sem þau vinna að. En að sama skapi finnst henni þetta svo mikilvægt starf og segist hún sjaldan hafa haft jafn brennandi áhuga fyrir starfi eins og þessu. „Ég hef svo mikla þörf og áhuga á því að breyta samfélaginu í þá veru sem Öryrkjabandalagið hefur viljað hafa það,“ segir hún.

Á bikiní í útvarpsviðtali

„Ég er búin að eignast fullt af afskaplega góðum vinum og sjónveildarhringurinn hefur svo sannarlega víkkað út í þessu starfi,“ segir hún en bætir þó við að eiginlega sé ekkert helgarfrí í þessari vinnu og að formaður ÖBÍ þurfi alltaf að vera á vakt. „Ég hef tekið símaviðtal við útvarpstöð á bikiní á Spáni í brúðkaupsferðinni minni,“ segir hún og hlær. Hún segist þannig taka símann hvar sem er, hvenær sem er, af því að málefnið séu svo mikilvæg. Hún sé svo þakklát þeirri umfjöllun sem þau fá og hún þakki alltaf sérstaklega fyrir þegar málefni þeirra eru rædd í fjölmiðlum.

En það eru fleiri tugir yfirvinnutíma í hverjum einasta mánuði, þannig að þetta er gríðarlega mikið starf og tekur sinn toll, að sögn Ellenar. „En þetta er svo gefandi og áriðandi málefni sem við erum að koma á dagskrá að á meðan ég brenn fyrir því og hef fólk með mér þá held ég áfram,“ segir hún.

Ellen segir að það sé mikilvægt að vera bjartsýnn þegar málefni ÖBÍ eru rædd. „Ég hef trú á mannkyninu og trú á komandi kynslóðum og ungu fólki að það vilji horfa í enn ríkara mæli til mannréttinda heldur en áður. Það hafa vissulega verið tekin skref í rétta átt en þau mættu vera stærri og fleiri. En á meðan við erum á rétttri leið, þá hef ég enga ástæðu aðra en að vera bjartsýn,“ segir hún að lokum.



Starfsfólk að störfum á aðalfundi ÖBÍ



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

SUÐURLANDSBRAUT 22
SÍMI 533 6100
LYFJEVER.IS

Opíð mán-fös 8.30-18 og lau 10-14



APÓTEK + LYFJASKÖMMTUN

Félagsstarfið

Frá því síðasta blað kom út, í nóvember 2015, hefur þetta gerst helst.

- Alþjóðadagur sykursjúkra 2015; við höldum að venju upp á daginn með því að vera í Smáralind eftir hádegi laugardaginn 14.nóvember. 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 2015 var haldinn í nýjum sal félagsins að Hátúni 10 fimmtudaginn 3.desember kl.20. Sr. Ólafur Jóhannsson flutti hugvekju, lðunn Steinsdóttir las úr nýútkominni bók sinni „Hrólfs Saga“ og Eirný og félagar fluttu jólalega harmonikkutónlist og stýrðu fjöldasöng. Auðvitað fengum við líka kaffi og kökur og snittur. Gleði og fjör réð ríkjum og eiginlega var erfitt að fá fólkið til að hætta að syngja!

- Í mars höldum við málþingið „SYKURSÝKI; FORSJÁ LÆKNISINS EÐA MÍN ÁBYRGÐ?“ í samvinnu við göngudeild sykursjúkra á LSH. Þar töluðu fagmenn, læknir, sjúkráþjálfari, sálfræðingur og hjúkrunarfræðingur. Óhætt er að segja að vel hafi tekist til, mæting með eindæmum góð og miklar og fjörugar umræður og fjöldi fyrirspurna úr sal til fagfólksins.

- Aðalfundur Samtaka sykursjúkra var haldinn í lok mars og er nánar sagt frá honum annars staðar í blaðinu.

- Í apríl boðuðum við fund til að stofna Ungliðadeild í samtökunum. Ekki mættu margir, en þó nægilega margir til að ákveðið var að drífa í að setja í gang starf fyrir ungt fólk og fengum við þar ungt og kraftmikið fólk sem er til í að taka að sér að standa fyrir því starfi.

- Við fórum í vorferð, dagsferð með rútu í Hvalfjörð og í Hernámssafnið að Hlíðum, nánar er sagt frá ferðinni annars staðar í blaðinu.

- Seinni partinn í maí boðaði svo nýstofnuð Ungliðadeild samtakanna til opins fundar fyrir ungt fólk um alvarlega fylgikvilla sykursýki. Mikil ánægja og góð mæting, ungliðarnir segja sjálfir frá þessu annars staðar í blaðinu.

- Við höfum hafið samstarf við SÍBS um að halda námskeið, sambærileg þeim sem haldin eru á göngudeild sykursjúkra og kynnt voru á málþinginu s.l. vor. Okkar fólk fær góðan afslátt og fyrirlesarar eru starfsfólk á göngudeildinni. Því miður hefur þátttaka ekki verið nægilega góð og hefur þurft að fella niður sum af áður auglýstum námskeiðum. Viljum við hvetja okkar fólk til að nýta sér þetta góða tilboð. Nánari upplýsingar má nálgast á heimsíðu SÍBS, www.sibs.is.

- Í júní vorum við gestgjafar á hinum árlega norræna fundi stjórnmanna og starfsfólks samtaka sykursjúkra á öllum Norðurlöndunum, og er sú saga sögð nánar annars staðar í blaðinu.

- Í september s.l. tókum við þátt í fundi fólksins í Norræna Húsinu og er nú verið að endurmeta reynsluna af þeirri þátttöku svo hægt sé að ákveða hvort þetta sé eitthvað sem við viljum halda áfram með.



- Þann 18.október s.l. höldum við á Grand Hótel fræðslufund með yfirskriftinni „Sykursýki-andlega hliðin“. Góð mæting og mjög góðar umræður um ýmsar þær áskoranir sem fylgja því að lifa með langvinnum sjúkdómi.

- Einnig höfum við stöðugt aukið samstarfið við önnur félög í sama geira og auglýstum mikið af viðburðum á vegum annarra félagasamtaka og ýmissa tengdra aðila, en þannig teljum við að nýta megi betur fjármuni og mannafla þessara félagasamtaka. Má þar nefna t.d. : Fræðslufund Íslenskrar Erfðagreiningar um heilann í blíðu og stríðu, sköpunarverk hans og erfðir; Tabú námskeið fyrir konur með fötlun eða langvinna sjúkdóma; Fræðslufund Íslenskrar Erfðagreiningar um þróun mannsins og uppruna Íslendinga; Sumarskóla Sameinuðu Þjóðanna um samninginn um réttindi fatlaðs fólks, en ÖBÍ bauð fólki að sækja um þátttöku með styrk frá bandalaginu; Galadansleik Parkinsonssamtakanna; Foodloose, Ráðstefna um sykur, fitu og nútíma mataræði; Námskeið SÍBS um betra líf án tóbaks og um HAM við þunglyndi og Ham til hjálpar við núvitund, en þess má geta að félagsmenn í okkar samtökum fá afslátt á öll námskeið hjá SÍBS; Mjög hagstætt tilboð fyrir okkar félagsmenn frá Rannveigu Ísfeld, fóttaðgerðafræðing; 1.maí göngu ÖBÍ; Málþing ÖBÍ um greiðsluþátttöku í heilbrigðisþjónustu; Fundi hjá Ungliðahreyfingu ÖBÍ; Sumarbúðir fyrir ungt fólk með sykursýki á vegum IDF-Europe; Málþing ÖBÍ um Almannatryggingar og starfsgetumat; Námskeið ÖBÍ um Samning Sameinuðu Þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks; Ævintýraferð fyrir ungt fólk með sykursýki á vegum Sanofi; Rannsókn um heiðarleika í íþróttum; Opinn fund ÖBÍ með frambjóðendum til Alþingis.



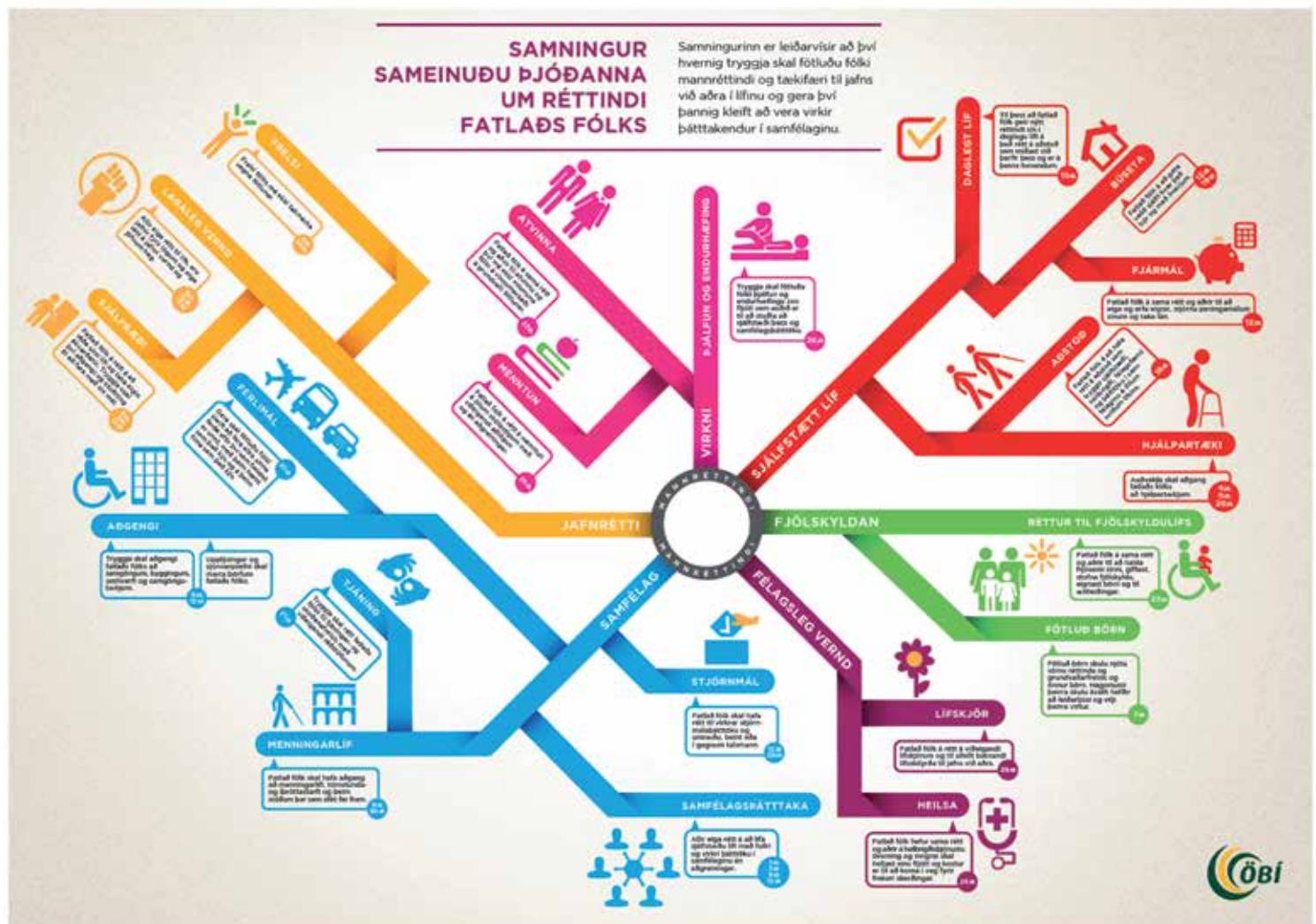
Hvað er SRFF?

Samningur Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks (SRFF) er alþjóðasamningur sem felur í sér skyldur aðildarríkja til þess að tryggja réttindi fatlaðs fólks. Hann markar tímamót í allri mannréttinda- og frelsisbaráttu fatlaðs fólks. Samningurinn var undirritaður fyrir Íslands hönd í mars 2007 og fullgiltur af Alþingi 20. september 2016. Með fullgildingu er Ísland orðið eitt af aðildarríkjum samningsins, sem felur í sér að íslenska ríkið lýsir sig skuldbundið af samningnum. Samningurinn er óháður skerðingu einstaklingsins, kyni og aldri og er leiðarvísir að því hvernig tryggja skal fötluðu fólki sömu mannréttindi og tækifæri í lífinu og öðrum. Sjálfsgöð mannréttindi fatlaðs fólks eru viðurkennd í samningnum, meðal annars:

- Jöfn staða allra Að fatlað fólk fái stuðning sem geri því kleift að stjórna eigin lífi. Allir eiga sama rétt til einkalífs, hjónabands, fjölskyldulífs og foreldrahlutverks.
- Sjálfstætt líf Allir einstaklingar eiga rétt á lífi í samfélagi án aðgreiningar og með sömu valkosti og aðrir. Fatlað fólk skal m.a. eiga rétt á vali á búsetustað og með hverjum það býr.
- Samfélagsþátttaka Allir eiga rétt á samfélagsþátttöku, þar á meðal í stjórnmálum og opinberu lífi, tómstundum, íþróttum og menningarlífi. Allir hafa tjáningar- og skoðanafrelsi og rétt til upplýsinga á aðgengilegu formi að eigin vali.

- Menntun Allir eiga rétt til menntunar til jafns við aðra með einstaklingsmiðuðum stuðningsaðgerðum á öllum skólastigum innan almenna menntakerfisins.
- Lífskjör og félagsleg vernd Réttur fatlaðs fólks og fjölskyldna þess til viðeigandi og sífellt batnandi lífsskilyrða til jafns við aðra. Tryggja skal fötluðu fólki aðgang að húsnæði á vegum hins opinbera og að það fái aðstoð til þess að mæta útgjöldum vegna fötlunar sinnar.
- Heilsa, þjálfun og endurhæfing Fatlað fólk á rétt á góðri heilbrigðisþjónustu án mismununar vegna fötlunar og fjárhags. Allir einstaklingar eiga rétt á heildstæðri hæfingu og endurhæfingu sem eflir og viðheldur sjálfstæði og samfélagsþátttöku.
- Atvinna Fatlað fólk á rétt á aðgengi til jafns við aðra innan samfélagsins að mannvirkjum, samgöngum, upplýsingum og samskiptum.
- Ferlimál/réttur til þess að ferðast á jafnréttisgrundvelli Til að tryggja sjálfstætt líf einstaklinga skal þeim gert kleift að fara ferða sinna til jafns við aðra.

Nánar má lesa um samninginn á heimasíðu ÖBÍ, www.obí.is



Vorferð í Hvalfjörðinn



Laugardaginn 14.maí s.l. var farið í vorferð í Hvalfjörðinn. Að þessu sinni var reynd sú nýbreytni að fara í sameiginlega ferð með LAUF – félagi flogaveikra, sem eru einn af sambýlingum okkar í Hátúninu.

Safnast var saman við Hátún 10 kl.9,30 og rútan frá Guðmundi Jónassyni lagði svo af stað um kl.10. Veðrið var ljómandi fallett, sólskin en dálítið kul, svona týpískt íslenskt vorveður sem lífur betur út þegar horft er út um glugga en raunin er svo þegar út er komið.

Hópurinn taldi um 60 manns, börn og fullorðnir, LAUF fólk og fólk frá Samtökum sykursjúkra, bara fín blanda. Keyrt var sem leið lá gegnum bæinn, um Kollafjörð og Kjalarnes og svo inn Hvalfjörðinn. Höfðu margir fullorðnir á orði að gaman væri að keyra þessa leið sem áður var svo algeng en fáir fara núorðið. Veðrið var, eins og áður segir, eka útsýnisveður og fallett landslagið naut sín vel. Við beygðum svo út af þjóðveginum í Botni og ætluðum að taka smá pásu í Botnsskála, en komumst auðvitað að því um leið að hann er lokaður og hefur sennilega verið um langa hríð, sýnir bara hve langt er síðan nokkur maður keyrði fyrir fjörð!

Svo var haldið heim að Hlöðum, þar sem var vel tekið á móti okkur. Fyrst gafst tími til að ganga um og skoða safnið, en þar hefur verið safnað saman ótal skemmtilegum og áhugaverðum munum er tengjast heimsstyrjöldinni síðari og herstöð bandamanna í Hvalfirðinum. Eftir nokkra stund fengu allir sér sæti í borðsalnum og Gaui litli kom sér fyrir á sviðinu og sat þar góða stund og sagði okkur sögur með sínum einstaka hætti.

Svo fengum við að borða, þvílík veisla sem Bjarki kokkur og hans fólk höfðu útbúið fyrir okkur. Að snæðingi loknum sat fólk í rólegheitum og fékk sér kaffisopa, sumir fóru aðra umferð að skoða safnið og börnin fóru út fyrir að viðra sig. Eftir um tveggja tíma stopp var farið aftur út í rútu, keyrðir nokkur hundruð metrar og kirkjan skoðuð að Saurbæ, en stór hluti hópsins hafði aldrei komið þangað áður. Og svo var brunað í bæinn, um göngin að þessu sinni, og komið aftur í Hátún um kl.15.

Góður dagur, fallett útsýni, skemmtilegt safn, gómsætur matur og indæll félagsskapur, er hægt að biðja um mikið meira? Og báðir hópar sammála um að svona samstarf milli félaga sé alveg tilvalið og öruggt að við munum gera meira af þessu í framtíðinni.

Fríða Bragadóttir, framkvæmdastjóri



HS ORKA



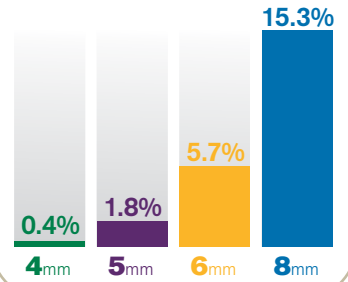
ÍSKRAFT
RAFIDNABARVERSLUN



**Stuðlar að heilbrigði
fyrir alla**

NÁLIN SKIPTIR MIKLU MÁLI

**Samanburður á líkum
á Insulingjöf í vöðva
eftir lengd nálar¹.**
Nál stungið í 90° án þess að lyfta húð
á fullorðnum.



BD MICRO-FINE™+ nálar fyrir insulinpenna

BD er stöðugt að þróa endurbætt áhöld fyrir sykursjúka.

Þróuð tækni er notuð á öllum stigum framleiðslunnar s.s. við skerpingu nálarinnar, slípun og silikonseringu. Þetta er gert til að nálin rjúfi húðina auðveldlega og dragi úr sársauka við lyfjagjöf.

Allar Insulinnálarnar frá BD eru þunnveggja og passa öllum pennum til meðhöndlunar á sykursýki.



BD Micro-Fine™+ nálar fáast í 3 lengdum 4mm (græn), 5mm (fjólublá) og 8mm (blá)



BD Micro-Fine Ultra™ 4mm með PentaPoint™ tækni sem eykur þægindi



STRIKAMERKI

Pakki (100 stk.)
Kassi (1200 stk.)

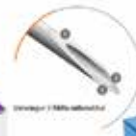
4mm

0382903201419
50382903201414



5mm

0382903207947
50382903207942



8mm

0382903207923
50382903207928

EFNISNOTKUN

Innsigliðmiði: Pappir/polymerþynna
Tenging: Polypropylene
Nál: Gæðastál (Medical grade)
Nálar slípun: Silicone
Nálarlím: Ultraviolet Curing lím
Nálarhlíf: Polyethylene + litur
Hetta: Polyethylene eða Polypropylene

UMBÚÐIR

Pappir
Bylgjupappi

CE merking samkvæmt
MDD 93/42/EEC
(Klass IIA)



Dauðhreinsun
gamma geislar



5 ár



Verið velkomin í verslun okkar
Ópið virka daga kl. 8:30–17:00

Síðumúli 16 | 108 Reykjavík | Sími 580 3900 | fastus.is

FASTUS

Veit á vandaða lausn

Starf Dropans

2015 -2016

Höfuðmarkmið félagsins er að stuðla að velferð barna og unglunga með sykursýki. Stærsta verkefni Dropans er að standa að samarbúðum fyrir börn og unglunga með sykursýki. Einnig er staðið að ýmsum uppákomum fyrir fjölskyldur barna með sykursýki.

Langamýri 2016



Adrenalingarðurinn 2016



Í sumar fóru 22 krakkar að Löngumýri í Skagafirði á vegum Dropans. Hópurinn á aldrinum 7 - 12 ára fór í ýmsar ævintýraferðir fyrir norðan.

Við erum svo heppin að eiga frábært sykursýkisteymi upp á Landspítala sem er tilbúið að fara ár eftir ár með börnin okkar og finnur fagfólk með sér í þessar ferðir, svo börnin okkar eru í öruggum höndum. Krakkarnir eru á mismunandi stað með sína sykursýki og þau læra best af hvert öðru með því að sjá hvað aðrir gera, frekar en að lesa um það. Mælirinn snýr að krökkunum og þau læra að taka ákvörðun um blóðsykurstjórnunina. Krakkarnir öðlast meira sjálfstæði að hugsa um sig sjálf. Þau skemmta sér í öruggu umhverfi, reyna á sig og taka þátt. Þau geta deilt reynslu sinni með öðrum börnum með sykursýki.

Unglingarnir í Dropanum fóru í dagsferð í Adrenalingarðinn á Nesjavöllum og skemmtu sér vel. Farið er með unglingana erlendis annað hvert ár á skipið Kvartsita í Svíþjóð og er því næsta ferð 2017.

Jóla kort Dropans



Dropinn lét framleiða jóla kort og merkimiða sem fjáröflun fyrir Dropann. Héldum við því jóla kortasamkeppni þar sem við leituðum til listrænna Dropa að gera fallega jólamynd til að prýða kortin. Við munum endutaka þetta í ár. Þeir sem hafa áhuga að senda út Dropajóla kort eða merkimiða geta haft samband með tölvupósti á dropinn@dropinn.is eða í gegnum facebook síðu okkar.

Vinir Dropans

Dropinn - styrktarfélag barna með sykursýki hefur farið af stað með verkefnið „Vinir Dropans“ þar sem öllum sem vilja sýna málefninu stuðning býðst að styrkja félagið um fjárhæð að eigin vali í gegnum heimabanka. Sendir verða út greiðsluseðlar tvisvar sinnum á ári. Allur stuðningur er ómetanlegur, stór eða smár. Til að gerast Vinur Dropans er hægt að fara inn á heimasíðuna dropinn.is og setja allar þær upplýsingar sem til þarf þar inn.



Smádroparnir eru fyrir yngstu börnin í Dropanum og stuðningsnet fyrir foreldra. Við viljum að börnin okkar fái að hitta önnur börn með sykursýki svo þau upplifi sig ekki ein með sinn sjúkdóm og svo ekki síður að efla tengsl milli foreldra sem geta fengið stuðning frá hvort öðru. 10. apríl gerðu þau sér glaðan dag og hittust í Krakkahöllinni.



Bingó



Fimmtudaginn 5. maí var fjáröflunarbíngó fyrir Dropann. Íslenska gámafélagið lánaði okkur húsnæðið þar sem mætingin var vonum framar og fullt út að dyrum. Við höfum fest Uppstigningardag sem Dropabingódag. Í boði voru glæsilegir vinningar frá fjölda fyrirtækja sem fjölskyldur barna með sykursýki söfnuðu.

Vitundarvakning

Nóvember er “diabetes awareness month” Að því tilefni var Dropinn með átak og vitundarvakningu um sykursýki tegund 1 í nóvember 2015. Þar gátu foreldrar í Dropanum deilt fræðslu um sykursýki típu 1 og gerðum við fjölbreytta fræðslumola ásamt því að foreldrar deildu facebook myndum af lífi sínu með barn með sykursýki. Við birtum þessa herferð undir kassamerkjunum #týpa1 og #t1dropinn. Við munum örugglega endurtaka þetta í nóvember.

Vitundarvakning

um sykursýki típu 1

í nóvember



“Í raun og veru er ég bara venjuleg stelpa sem er með insúlínið mitt utan á mér í staðin fyrir inni mér”

Elisabet Svala 11 ára
Greindist með sykursýki típu 1 20 mánaða
þá yngsta barn sem hefur greinst á Íslandi

Styrktarfélag barna með sykursýki



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 sumarbúðir.

Styrktarfélag barna með sykursýki



Dropinn

FERÐASAGA

Taekwondo

Hólmfríður Inga Eyþórsdóttir



Eyþór Atli Reynisson er að verða 15 ára núna í nóvember og hefur æft taekwondo frá því hann var 7 ára, var nýbyrjaður að æfa þegar hann greindist með sykursýki. Hann hefur alla tíð verið mjög duglegur að mæta á æfingar og það hefur hjálpað heilmikið með sykurstjórnunina að vera í reglulegri hreyfingu. Núorðið æfir hann 4-6 daga í viku auk þess sem reglulega eru langar æfingahelgar með landsliðinu. Þar fyrir utan er hann líka að þjálfa yngstu krakkana og starfa sem dómari á mótum hér á landi. Taekwondo er því mjög stór hluti af lífinu hjá honum.

Taekwondo er mjög fjölbreytt íþrótt. Sá hluti íþróttarinnar sem Eyþór Atli keppir oftast í heitir poomsae sem þýðir samsett tækni og felur í sér að framkvæma ákveðin form sem einkunn er gefin fyrir. Í poomsae er keppt í einstaklingskeppni en einnig í bæði para- og hópakeppni þar sem keppendur þurfa að vera alveg samtaka í æfingum til að fá sem hæsta einkunn. Einnig er keppt í bardaga og síðan í brotum þar sem keppendur brjóta ýmist spýtur eða múrsteina með berum höndum eða fótum. Hann hefur keppt á fjölmörgum mótum bæði hér á landi og erlendis og unnið til fjölda verðlauna, nú síðast varð hann þrefaldur Íslandsmeistari auk þess að vera valinn maður mótsins á Íslandsmeistaramóti núna í október.

Það hefur verið draumur hjá Eyþóri að komast á Heimsmeistaramót sem er stærsta mót sem mögulegt er að komast á í tæknihluta taekwondo þar sem aðeins er keppt í bardagahlutanum á Ólympíuleikum. Sá draumur varð að veruleika núna í lok september þegar hann ásamt þremur öðrum keppendum, þjálfara, mömmu og öðru fylgdarliði fór alla leið til Lima í Perú til að keppa fyrir hönd Íslands.

Lagt var af stað frá Íslandi 24. september og ferðalagið út var nokkuð langt, fyrst var flogið til New York þar sem við biðum í um 5 tíma eftir næsta flugi sem var 7 tíma flug beint til Perú. Við lentum ekki í neinum vandræðum með að ferðast með insúlín, nálar og allt það sem sykursýkinni fylgir enda vorum við með vottorð með okkur frá lækninum um að þetta þyrfti allt saman að fylgja honum öllum stundum. Fyrstu þrír dagarnir sem við vorum í Perú voru æfingadagar og mættum við alla daga á mótsstað þar sem við fengum úthlutuðu æfingaplássi hluta úr degi. Oft var þröngt á æfingagólfnum enda voru um 850 manns frá 55 löndum sem voru að fara að keppa en æfingarnar gengu vel og góð stemming var hjá keppendum, allir tilbúnir til að takast á við þetta verkefni. Seinni hluta dags áttum við yfirleitt frjálsan tíma sem við notuðum til að skoða okkur um í borginni. Umferðin í Lima er mjög mikil og langan tíma tekur að komast á milli staða akandi, t.d. vorum við hátt í klukkutíma á dag í leigubíl að keyra 7 km frá hótelinu okkar og á keppnisstað. Sölumenn

á hverju strái labbandi á milli bílanna til að selja þeim sem sitja fastir í umferðinni. Allt frá brauði og nýpressuðum ávaxtasafa til leikfanga og aukahluta fyrir snjallsíma. Andstæðurnar eru miklar, margir bílar beyglaðir allan hringinn og líta út fyrir að vera að hrynja en líka dýrir og flottir bílar. Á aðra höndina flott hús og verslunarmiðstöðvar en svo handan við hornið kannski fátækrahverfi þar sem bárujóninu á þakinu var haldið niðri með grjóti. Öðru megin við götuna Starbucks en hinu megin markaður þar sem fólk úr sveitunum í kring selur handverk sitt og aðrar afurðir.

Á föstudegi byrjaði svo mótið og keppni stóð frá morgni til kvölds í þrjá daga. Eyþór Atli keppti bæði í parakeppni og einstaklingskeppni. Allir íslensku keppendurnir stóðu sig afburða vel og fengu fínar einkunnir fyrir sín poomsae en í þetta skiptið dugði það þó ekki til að komast í úrslitin. Oft munaði alveg grátlega litlu. Upplifunin og reynslan af því að keppa á svona risastóru mótu er hins vegar eitthvað sem á eftir að nýtast þeim vel í framtíðinni og komu þau heim með gríðarlega mikilvæga reynslu sem skilar sér svo áfram til annarra iðkenda í íþróttinni. Nú er stefnan bara sett á að halda áfram að æfa mikið og vel og komast aftur á Heimsmeistaramót að tveimur árum liðnum. Í svona keppni skiptir sykurstjórnunin gríðarlega miklu máli og góðar tölur á sykurmælunum hafa bein áhrif á frammistöðu Eyþórs Atla þegar komið er út á gólfíð. Einbeiting, kraftur og jafnvægi skipta miklu máli og það getur verið erfitt að halda jafnvægi ef sykurinn er of lágur eða erfitt að halda einbeitingu ef sykurinn er of hár. Það eru því ansi margar stungurnar sem bæstast ofan á allt hitt en allt gekk þetta vel og sykurinn fínn alla ferðina.



Að mótinu loknu áttum við þriggja daga frí í Perú og fórum að heimsækja Machu Picchu sem er hátt uppi í Andesfjöllunum. Fyrst var flogið til Cusco sem stendur í um 3.400 metra hæð yfir sjávarmáli. Fyrir brottför höfðum við dálitlar áhyggjur af því hvort við myndum fá hæðaveiki en henni geta fylgt t.d. uppköst. Tilhugsunin um uppköst og sykursýki lengst uppi í fjöllum var ekki mjög góð en sem betur fer sluppum við alveg við það. Innfæddir gáfu okkur te úr laufum Coca plöntunnar en það er mikið drukkið þarna til að koma í veg fyrir hæðaveiki og í anddyrinu á hótelinu okkar var súrefniskútur fyrir þá sem lenda illa í því en sem betur fer þurfti enginn að fá auka súrefni. Frá Cusco tók svo við bílferð og lestarferð þar til við vorum komin til Aguas Calientes sem er lítið þorp sem byggst hefur upp nánast eingöngu í kringum þjónustu við ferðamenn sem eru á leið til Machu Picchu og þar gistum við. Eldsnemma morguninn eftir fórum við með rútu upp í Machu Picchu. Aksturinn er ekki langur en liggur um ótrúlega kræklóttan, mjóan og brattan veg. Engin umferð er um þann veg nema bara rúturnar sem keyra fram og til baka með ferðamenn en um 2.500 manns heimsækja týndu borgina á hverjum degi. Fleiri fá ekki að fara á dag því ágangur ferðamanna var farinn að fara illa með svæðið svo fjöldatakmarkanir voru settar á. Það er óhætt að segja að Machu Picchu sé magnaðasti staður sem við höfum komið til. Erfitt að ímynda sér hvernig Inkarnir hreinlega fóru að því að byggja þessa borg og náttúrufegurðin er ólýsanleg. Síðasta deginum vörðum við svo í Cusco þar sem við fórum á markaði, hittum innfædda sem gengu um með alpaca dýr í bandi og lamalömb í fanginu. Við fengum að taka myndir og klappa lömbunum fyrir smá pening enda ferðamenn aðal tekjulind þeirra sem þarna búa. Fátæktin er á mörgum stöðum mikil og ágengir sölumenn á hverju strái að selja allt milli himins og jarðar eins og á öðrum stöðum sem við höfum komið á.



Sölukona á markaði í Cusco



Á keppnisstað með meistararnum, Írunni Ketilsdóttur



Orka

prentmet

1862 2012
AKUREYRI

PÓSTURINN
allur pakkinn

Eirberg

Upphaf ungliðadeildar innan samtaka sykursjúkra

Komum unga fólkinu í jafnvægi

Sykurkvöld #1

Dropinn hefur boðið börn og unglinga velkomin til sín og unnið ötulst starf þar til Samtök sykursjúkra taka við keflinu. Það hefur hins vegar sýnt sig að það sárvantar markvissara starf fyrir millistigið, það er, ungt fólk eftir að Dropinn sleppir þeim frá sér. Það var upphafið að fundi sem átti sér stað vorið 2016 þar sem ákveðið var að byrja með ungliðastarf innan Samtaka sykursjúkra. Fyrst og fremst þurfti að skilgreina hver markmið og stefna slíks félagsskapar ætti að vera og voru flestir sammála um að reyna að koma á tengslum milli ungs fólks með sykursýki hér á landi. Í kjölfar þeirrar umræðu var ákveðið að halda fund til þess að reyna að sameina, þó ekki væri nema lítinn hluta úr þessum hópi. Úr varð „Sykurkvöld“.

Á þessu fyrsta Sykurkvöldi var þrennt á dagskránni. Fyrst var fyrirlestur um alvarlega fylgikvilla sjúkdómsins sem Tómas Þór Ágústsson, læknir, hélt. Þar á eftir kom stutt skemmtilegt erindi frá Birni Ágústi Hanssýni um Pepsi Max fíkn sína, en óhætt er að segja að dagskammtur hans sé umtalsverður, þar sem hann drakk á þeim tíma um 8 lítra af drykknum á hverjum degi. Þriðja erindið á dagskránni var það mikilvægasta en jafnframt það einfaldasta þar sem við skelltum okkur saman á næsta bar, kynntumst og töluðum um daginn og veginn. Það sem skipuleggjendum óraði ekki fyrir var það hve vel þessi hluti heppnaðist en hópnur þurfti að henda út eftir miðnætti þegar barinn lokaði. Það sem kom skemmtilegast á óvart þegar lítið er til baka á tímann á barnum var það að það komust engin umræðuefni að önnur en sykursýki, hvort sem það var tækjabúnaður, blóðsykurstjórnun, ferðalög, mataræði eða hvað sem manni dettur til hugar í því samhengi. Á þessum tímamarki var skipuleggjendum ljóst að þörfin fyrir slíkan hóp er til staðar hér á landi og eitthvað sem verður að hlúa vel að í framtíðinni.

Norræn ráðstefna á Nesjavöllum

Á sama tíma og ungliðastarfið komst á smá hreyfingu var undirbúningur í fullum gangi fyrir ráðstefnu samtaka fólks með sykursýki á Norðurlöndunum sem haldin var í júní á Nesjavöllum. Þá hittust Samtök Sykursjúkra frá Íslandi, Noregi, Svíþjóð, Danmörku og Finnlandi og þar á meðal voru ungliðadeildir frá hverju landi fyrir sig. Samtök sykursjúkra buðu þremur íslenskum ungmönnum að koma á ráðstefnuna og var tilgangurinn sá að við gætum kynnst því hvað aðrar ungliðadeildir væru að gera á Norðurlöndunum og sjá hvað við gætum lært af þeim. Þarna voru samankomnir 11 ungliðar frá öllum Norðurlöndum utan Færeyja sem skiptust á reynslu og sögum. Við sátum fundi og tókum þátt í umræðum með eldri helmingi hópsins auk þess að funda og spjalla sjálf um málefni unga fólksins.

Okkur þótti áhugavert að heyra hvernig ungliðadeildirnar ná til ungs fólks á fjölbreyttan hátt. Í Finnlandi er boðið upp á litla hópa þar sem einstaklingur með sykursýki hittir krakka sem eru einnig með sykursýki og gera eitthvað skemmtilegt saman, eins og t.d. skipulögð sundferð, keiluför eða lazertag. Ungliðar í Danmörku sjá um svokallað „Roadshow“ sem snýst um það að heimsækja skóla og upplýsa og tala um sykursýki. Í Noregi er til staðar ein elsta ungliðahreyfingin en þau hafa verið starfandi í tugir ára og meðlimir þeirra eru um 3.200 talsins. Eitt helsta verkefni þeirra eru skipulagðar helgar þar sem ungt fólk með sykursýki týpu 1 og 2 kemur saman til að kynnst og læra hvert af öðru.

Það sem við tókum eftir á ráðstefnunni og þótti áhugavert var að það voru allir með insúlín dælur og enn fremur að flestir voru með

sitthvora tegundina auk þess sem úrval annarra hjálpartækja eins og blóðsykurmæla er töluvert fjölbreyttara. Það er smá munur frá Íslandi þar sem aðeins ein dæla er í boði og eru um tveggja ára biðlistar eftir því að fá dælu hér á landi sem er einsdæmi á Norðurlöndum. Kostnaður lyfja og hjálpartæka er mjög svipaður á milli landanna þar sem flestir eru með þrepaskipta greiðsluþáttöku eins og er hér á landi.

Við vorum öll sammála um að ráðstefnan hafi verið gott upphaf fyrir ungliðadeild innan samtaka sykursjúkra. Þar sem ungliðadeildir hafa verið starfræktar í mörg ár hjá hinum löndunum var gott að fá hugmyndir sem við getum vonandi nýtt okkur. Við vonum að sem flestir taki þátt í viðburðum sem skipulagðir verða. Það er mjög gott tækifæri til að kynnst öðrum með sykursýki og læra og miðla reynslu sinni.

Framhaldið

Þrátt fyrir það að ungliðastarf á Íslandi hafi ekki verið mikið og sé rétt að skrifa af stað eru tækifærin og tímarnir spennandi þar sem uppfylla þarf augljósa þörf upplýsinga og miðlunar til ungs fólks. Allt í kringum okkur í þeim löndum sem Íslendingar vilja bera sig saman við er ungt fólk hluti af sterkum stoðum í samfélagi fólks með sykursýki og engin ástæða er fyrir því að Ísland sé eftirlegukind í þeim efnum. Hugmyndir og væntingar geta verið stórar sem smáar, allt frá þeirri pælingu hvernig best er að taka á móti krökkum úr Dropanum og yfirfæra það starf og þá kjarna sem þar myndast yfir í ungliðastarf yfir í raunveruleg og tímabær verkefni eins og það að á Íslandi í dag séu um 80 einstaklingar á biðlistum eftir því að fá insúlíndælar og hefðbundinn biðtími er um 2 ár eftir slíkri meðferð. Þetta eru hlutir sem skipta okkur öll máli og með öflugu ungliðastarfi getum við lagt okkar lóð á vogarskálarnar og haft áhrif til framfara og betri aðbúnaðar fyrir sykursjúka á Íslandi.

Jóhann Einarsson
Karen Axelsdóttir
Linda Ósk Svavarsdóttir

Norrænir ungliðar í góðum gir á Nesjavöllum



GLUCOBOOSTER

- SYKURGEL TIL MEÐFERÐAR VIÐ SYKURFALLI
- INNIHELDUR 17,5 g AF GLÚKÓSA
- HRÖÐ VIRKNI Á 2-4 MÍN.
- GOTT AÐ Hafa MEÐ Á FERÐinni
- AUÐVELT Í NOTKUN
- MÁ NOTA Á MEÐGÖNGU OG MEÐAN Á BRJÓSTAGJÖF STENDUR
- MEÐ HINDBERJABRAGÐI



FÆST Í FLESTUM APÓTEKUM



icepharma

Aðgerðastofa Kristínar
Alark arkitektar
Ágúst Guðröðarson
Árskóli
Bautinn
Ben Media
Bergplast ehf
Bífreidastöð Þórðar
Bífreidastöð Bjarnhéðins
Bílalakk ehf
Bílasmiðurinn
Bílaverkstæði Kjartans og Þorgeirs
Bílaverkstæðið Klettur
Bjarg
Bjarnarhöfn
Björn Harðarson
Blikksmiðja Guðmundar
Bolungarvíkurkaupstaður
Bókhald og tölvuþjónusta
Bókhaldsstofan Strandgötu
Bókráð bókhaldsstofa
Brekkan verslun og veitingar
Bæjarbakari ehf
Dansrækt JSB ehf
DMM Lausnir
Edinborg
Egersund Island
Eignarmiðlun ehf

Eldhestar
Endurskoðun Helga
ENNEMM
Ensku húsin gistiheimili
Fiskmarkaður Suðurnesja
Fjórhjólalagerinn
Fótaaðgerðastofan Bollagörðum
Gamli Baukur
Garðabær
GÁ Húsgögn ehf
Gefnaborg
Geisli gleraugnaverslun
GEO Travel
Gersemi Þróstur ehf
Gistiheimilið Urðarstekk
Gistihús hestaferðir
Gisli Friðjónsson
Grunnskóli Vestmannaeyja
Guðmundur Arason
Guesthouse Björk
H Jacobsen ehf
Hamborgarabúlla Tómasar
Haraldur Jónsson
Háskólabíó
Heilsustofnun NLFÍ
Héðasbókasafnið Hvolsvelli
Hitaveita Egilsstaða og Fella
Hibylamálun ehf

Hótel Dyrhólaey
Hótel Frón ehf
Hugbúnaður
Inít ehf
Íþróttalækningar Skipholti
Kleifarás ehf
Lamb Inn veitingahús
Lásahúsið ehf
Loft og raftæki
Markús Lífnét ehf
Mekka vine and spirits
Motorhaus
Nesbrú ehf
Netbókhald.is
Nonni litli ehf
Norðurás
Norðurlagnir sf
Nýji öðuskólinn
Orkuvirkni
Ósal ehf
Pakk veitingar
Pelsar hjá Jakobi
Pípulagnabjónusta Þórðar
Rafsvið hf
Reykjalundur
Réttingarverksæði Trausta
Samhentir VHG
Set ehf

Sigurður G Johnsson
SÍBS
Sinus hf
Skálatúnsheimilið
Skálinn Myrkolti
SME Dúkalagnir
Smurstöð Akraness
Sóknarpresturinn
Sólheimar
Sportbarinn ehf
SS Byggir ehf
SSF
Stilling
Sveinn ehf vélsmíðja
Tekjuvernd ehf
Tjörhúsið
TSA Verktakar
TV Verk ehf
Undirfataverslunin Ég og þú
Útfarabjónustan Miðasi
Útvarp Vestmannaeyja
Verslunarmannafélag Suðurnesja
Vélaverkstæðið Kristjáns
Vinir hallarinnar
Vikurraf
VS Framtak Blossi
Zo On
Þvottahöllin ehf

BÚUM
BETUR
BYGG

Apótekarinn+

Laugardalslaug

Sögusafnið



Kerecis Omega3 Wound



Bættur gróandi með
Kerecis Omega3
sáravöru úr íslensku
þorskroði

Kerecis Omega3 sáravaran er framleidd á Ísafirði úr villtum þorski sem inniheldur Omega3 fitusýrur. Klínískar rannsóknir hafa sýnt að sár gróa hraðar með Kerecis Omega3 í samanburði við aðrar líffræðilegar hátækni sáravörur.

Kerecis Footguard



mOmega3 eru fitusýrur unnar úr fiski með sérþróaðri aðferð sem endurskapa og mýkja á náttúrulegan máta millifrumulag hyrnislagsins. Skemmt millifrumulag húðarinnar veldur siggmyndun.



Kerecis Omega3 Footguard meðhöndlar og kemur í veg fyrir sigg, þykka húð og sprungna hæla. Hentar fyrir sykursjúka.

FYRIR



EFTIR



FÆST Í ÖLLUM HELSTU APÓTEKUM

KERECIS

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



Horfðu á eftir ævistarfinu

Alda Áskelsdóttir

Inngangur: Þau Karen Axelsdóttir og Tómas Dagur Helgason hafa bæði mikla ástríðu fyrir flugi og ákváðu börn að aldri að verða flugmenn. Hún hafði lokið atvinnuflugmannsprófi en hann hafði starfað sem flugstjóri um langt skeið þegar lífsstarfið var hrifsað úr höndum þeirra með einu pennastriki í kjölfar þess að þau greindust með sykursýki. Nú berjast þau fyrir að atvinnuflugmannsskírteinin þeirra verði gild hér á landi eftir að flugmönnum með sykursýki í Bretlandi, Kanada og fleiri löndum hefur verið heimilað að fljúga.

“É “Ég var 5 ára þegar ég ákvað að verða flugmaður,” segir Karen og brosir: “Afi var flugstjóri og þaðan kemur eflaust áhuginn. Ég var hvött til að fara í flugfreyjuna eins og svo oft er þegar stelpur eiga í hlut. Ég var hins vegar ákveðin í að verða flugmaður.” Karen lét ekki sitja við orðin tóm. Þegar hún var 18 ára hóf hún flugnám og áður en hún lauk stúdentsprófi hafði hún lokið einkaflugmannsprófi. Þaðan lá leiðin í atvinnuflugmanninn og hafði hún lokið prófi þegar áfallið dundi yfir. “Ég hafði fundið fyrir þurri í munni, þorsta og mikilli þreytu. Ég ákvað því að fara til læknis og sólarhring síðar var búið að greina mig með sykursýki 1. “ Þar með voru öll plön um framtíð í fluginu farin. “Að greinast með sykursýki 1 var mikið áfall ekki síst vegna þess að þar með var úti um öll áform um að verða flugmaður. Ég hafði stefnt að því næstum alla mína ævi auk þess sem ég hafði lagt mikla peninga í námið.” Karen hafði einnig lokið grunnnámi í flugumferðarstjórn en þeim dyrum var einnig lokað þar sem sykursjúkir mega heldur ekki sinna því starfi. Hún segir enga skýringu á því hvers vegna hún fékk sykursýki aðra en þá að um stökkbreytingu hafi verið að ræða. Enginn í hennar ætt hefur fengið sykursýki og ekki glímdi hún við ofþyngd. “Ég get vel sætt mig við að lifa með þessum sjúkdómi svo fremi sem ég fæ að fljúga á ný.”

Tómas Dagur Helgason og Karen Axelsdóttir berjast fyrir því að fá flugskírteinin sín gild á ný en þau mega ekki fljúga flugvélum hér á landi í kjölfar þess sem þau greindust með sykursýki 1. Bannið byggir á úreltum reglugerðum.

Flugmaður af lífi og sál

Karen hafði eiginlega gefið upp á bátinn að starfa nokkurn tímann sem flugmaður þegar hún frétti af Tómasi Degi. Hann greindist með sykursýki um svipað leyti og hún. Aðstæður þeirra voru þó ólíkar að því leyti að Tómas Dagur hafði starfað sem flugmaður hjá Icelandair um margra ára skeið þegar hann þurfti að horfa á eftir atvinnuflugmannsleyfinu sínu. “Flugið er mitt líf og yndi. Ég hef mikla ástríðu fyrir því og öllu sem viðkemur flugi. Það var ekki nóg með að ég missti vinnuna í kjölfar þess að ég fékk sykursýki 1 heldur voru áhugamál mín einnig nátengd flugi. Ég er til dæmis í stjórn Þristavinafélagsins, Landgræðsluflugvélarinnar, auk þess sem ég á hlut í einkaflugvélum sem ég naut að fljúga með vinum mínum.”

Tómas Dagur vissi ungur, eins og Karen, hvert hann vildi stefna. “Ég var 7 ára þegar ég ákvað að verða flugmaður,” segir hann. Eftir það var ekki aftur snúið enda er hann ákveðinn með eindæmum og stefnufastur. “Ég er alinn upp á Sauðárkróki og það mátti ekki lenda flugvél á flugvælinum þar án þess að ég væri kominn út á völl,” segir hann og brosir þegar hann rifjar upp þessar gömlu minningar. Þegar kom að því að Tómas Dagur vildi hefja flugnám var ekki um auðugan garð að gresja í þeim efnum á Króknum. “Við tókum okkur þá nokkrir saman og ákváðum að stofna flugfélag svo að við gætum lært að fljúga heima.” Hann hóf svo flugnámið 16 ára og 22ja ára

var hann orðinn flugmaður hjá Flugleiðum eins og flugfélagið hét þá. “Ég var því búinn að fljúga í 26 ár þegar ég greindist með sykursýki 2 árið 2009. Læknirinn minn bjóst við að sykursýkin myndi innan árs þróast í sykursýki 1 en sjúkdómurinn er algengur í minni ætt.” Tómasi Degi tókst hins vegar með mikilli þrjósku og aga í mataræði og hreyfingu að halda sjúkdómnum á því stigi í fjögur ár enda mikið í húfi því hann vissi að um leið og sjúkdómurinn kæmist á stig 1 þá myndi hann missa atvinnuflugmannsskrteinið. “29. október 2013 líður mér seint úr minni. Þann dag var ljóst að ég myndi ekki fljúga meira. Ég hafði enga vinnu og vissi ekki hvað framtíðin bæri í skauti sér. Þetta var erfiður dagur.” Meðfram flugstjórastarfinu hjá Icelandair hafði Tómas Dagur kennt og þjálfað flugmenn fyrir flugfélagið. “Ég mátti halda áfram að þjálfa flugmenn í flughermi og fljótlega bauðst mér vinna í Svíþjóð við það að kenna og síðar starfaði ég við það sama í Danmörku og Belgíu. Núna er ég hins vegar flugrekstrarstjóri hjá flugfélaginu Bláfugli. Ég á samt þá ósk heitasta að fá að starfa sem flugmaður á ný. Í mínum huga er það ekki hvort það gerist heldur hvenær.”



Tómas Dagur ásamt börnunum sínum um borð í C180

Má stunda atvinnuflug í Bretlandi en ekki á Íslandi

Tómas Dagur frétti af því að Bretar hefðu snemma árs 2013 heimilað flugmönnum með sykursýki 1 að stunda atvinnuflug og þar með hófst baráttan sem stendur enn. “Bretar eru í forsvari í Evrópu fyrir rannsókn sem nú er í gangi og miðar að því að finna út hvort heimila eigi flugmönnum með sykursýki 1 að fljúga flugvélum. Evrópusambandið gaf út reglugerð sem heimilar slíkt með ákveðnum skilyrðum til ársins 2020 eða á meðan á rannsókninni stendur,” segir hann. Tómas Dagur var tilbúinn að vaða eld og brennistein til að fá flugskírteinið sitt á ný. “Ég setti mig í samband við flugmálayfirvöld í Bretlandi og fékk upplýsingar um hvað ég þyrfti að gera til að fá leyfi til að fljúga þar í landi. Ég fékk þau svör að ég yrði að taka þátt í rannsókninni og uppfylla ákveðin skilyrði.” Í ljós kom að hann varð að mæla sig 3 – 4 sinnum á dag í 6 mánuði og skila inn niðurstöðunum til læknis sem starfar fyrir bresk flugmálayfirvöld. Allar mælingar urðu að vera innan ákveðinna marka svo til greina kæmi að hann fengi flugskírteinið endurnýjað í Bretlandi. “Ég varð fyrir því óláni að mælirinn minn bilaði og sýndi í tvígang of lágar tölur. Ég fékk staðfest hér heima að hann væri bilaður en það var ekki tekið gilt úti og því lengdist tímabilið um 3 mánuði til viðbótar.” Á þessum 9 mánuðum kom í ljós að Tómasi Degi var full alvara enda þarf stálaga og mikla sjálfsstjórn til að halda sykrunum innan markanna. Það var því mikil gleðistund þegar hann fékk loks flugskírteinið í hendurnar og þar með mátti hann fljúga flugvélum sem skráðar eru í Bretlandi og Írlandi, en Írar eru þátttakendur í þessari rannsókn með Bretum. “Það þýðir ekkert að slaka á þó að ég sé kominn með flugskírteini, vilji ég halda því. Ég þarf áfram að mæla sykrunin 4 sinnum á dag og skila þeim

mælingum inn til bresks sykursýkislæknis sem ég hitti á 6 mánaða fresti. Þá er mér gert að fara í læknisskoðun einu sinni á ári eins og öðrum flugmönnum, hér heima hitti ég sykursýkislækninn minn á 3ja mánaða fresti og sendir hann ítarlega skýrslu út tvisvar á ári um það hvernig ég hafi staðið mig ásamt því sem ég skila inn blóðprufu og þvagprufu á hálfárs fresti og fer í þrekpróf og augnbotnaskoðun einu sinni á ári.”

“Hans baráttan er mín baráttan”

Karen segir að hún fylgist grannt með baráttu Tómasar Dags. “Hans baráttan er mín baráttan. Ég var ekki farin að vinna sem flugmaður þegar ég greindist með sykursýkina enda tiltölulega nýkomin með öll réttindi. Eftir að ég greindist byrjaði ég í viðskiptafræði í HR og vinn hjá Isavia í flugupplýsingadeild.

Ég var mjög ánægð að kynnast Tómasi Degi því það er mjög gott að geta talað við einhvern sem er í sömu aðstöðu og ég. Fyrst fannst mér eins og ég væri eini flugmaðurinn í heiminum sem hefði misst flugskírteinið í kjölfar þess að greinast með sykursýki. Hann hefur svo sannarlega borið hitann og þungann af þessari baráttu en ég styð hann eins og ég best get.”

Flugbannið reist á úreltri reglugerð frá árinu 1961

Tómas Dagur berst nú fyrir því að fá flugmannsskrteinið sitt viðurkennt hér á landi. Baráttan hans hefur skilað því að hann má nú til að mynda starfa sem flugmaður á flugvélum sem eru skráðar í Bretlandi og Írlandi. Það má einu gilda hvar þær eru staðsettar í heiminum. Það sama gildir ekki um flugvélar skráðar á Íslandi og það sviður sárt. “Hér á landi er í gildi reglugerð sem byggir á þeirri tækni, varðandi sykursýki, sem var notuð á árinu 1961 sem bannar flugmönnum sem eru með sykursýki 1 að fljúga, segir Tómas Dagur

Tómas Dagur um borð í Piper Cub



Tómas Dagur ásamt Páli Stefánssyni, flugstjóra um borð í DC3 árið 2005.

alvarlegur í bragði og bætir við: “Tækninni hefur svo sannarlega fleygt fram þegar kemur að því að hjálpa þeim sem eru með sykursýki að lifa sem eðlilegustu lífi. Þegar reglugerðin var sett voru ekki til þau tæki sem eru fáanleg í dag. Þá var erfiðara að hafa stjórn á sjúkdómnum og fólk átti á hættu að fá svokallað sykurfall. Þegar það gerist getur hinn sykursjúki misst meðvitund. Í dag eru litlar líkur á að slíkt gerist nýti fólk sér þau hjálpartæki sem nú bjóðast og taki ábyrgð á sjúkdómnum. Það er til að mynda hægt að vera sí tengdur sykurmaeli sem lætur vita um leið hvort heldur sem sykurinn mælist of hár eða lágur.”

Í baráttu við kerfið

Í rauninni er kergja í kerfinu það eina sem kemur í veg fyrir að þau Tómas Dagur og Karen fái flugskírteini sín viðurkennd hér á landi. Flestar þær reglugerðir sem EASA (European Aviation Safety Agency) setur öðlast gildi hér á landi. Reglugerðin sem heimilar flugmönnum með sykursýki að fljúga gildir því hér rétt eins og í Bretlandi. Íslensk flugmálayfirvöld neita hins vegar að taka þátt í rannsókninni sem Tómas Dagur er nú þegar þátttakandi í. Þar stendur hnífurinn í kúnni. “Ég hef borið erindi mitt nokkrum sinnum upp við Samgöngustofu hér á landi en alltaf fengið neitun. Þegar ég bið um rökstuðning fæ ég þau svör að það sé of dýrt og þeir vilji ekki vera leiðandi í þessum málum. Þegar ég spyr hvað það kosti, því ég sé jafnvel tilbúinn til að greiða kostnaðinn sjálfur, fæ ég heldur engin svör. Nú hef ég skotið máli mínu til innanríkisráðuneytisins og bið svara,” segir hann og bætir við alvarlegur í bragði: “Það er náttúrulega alveg fráleitt að breskir flugmenn með sykursýki 1 megi fljúga hingað til lands en að við Karen megum ekki taka á loft.” Tómas Dagur segir að hann geti auðveldlega farið á svig við lögin hér á landi með því að skrá flugvélar sínar í Bretlandi en hafa þær staðsettar hér á landi og fljúga þeim hér. “Ég hef ekki gert það enn því þá fyndist mér ég vera að gefast upp og játa mig sigraðan. Ég er ekki tilbúinn til þess. Ég vil geta stundað mína vinnu og áhugamál hér á landi án þess að fara einhverjar krókaleiðir að því.” Hann segir að þær niðurstöður sem rannsóknin hefur nú þegar leitt í ljós sýni að það séu nánast engar líkur á að flugmaður með sykursýki 1 fái sykurfall á flugi fari hann að öllu eins og reglurnar segja til um. “Ég á að mæla sykurinn einum og hálfum tíma áður en ég fer í flug, á klukkutíma fresti á meðan á því stendur og svo fyrir flugtak og landingu. Komi í ljós að sykurinn er lægri en 5 þá þarf ég að fá mér að borða og sé hann yfir 15 þá þarf ég að gefa mér insúlín. Þetta er allt svo niðurnjörfað að það er engin hætt á ferð.”

Þau Karen og Tómas Dagur eru sammála um að það að greinast með sykursýki 1 sé mikið áfall en missa atvinnuna sem þau bæði hafa ákaflega mikla ástríðu fyrir sé enn þyngra áfall. “Ég get vel sætt mig við að lifa með sykursýkinni,” segir Karen og bætir við: “Ef ég fæ að fljúga á ný. Það var eins og að missa góðan vin þegar flugskírteinið var tekið af mér.” Tómas Dagur tekur í sama streng og segir að sér hafi þótt þung raun að horfa á bestu vini sína leika sér á flugvélunum sem þeir eigi í sameiningu en þurfa sjálfur að sitja fastur á jörðu niðri.” Bæði eru vongóð um að innanríkisráðuneytið úrskurði þeim í hag og það stýttist í að þau setjist við flugstýrið og fljúgi um loftin blá eins og þau bæði þrá svo mikið að gera.



Tómas Dagur ásamt Ingu Valdísi, dóttur sinni á leið í flug til Bandaríkjanna.



Karen á ferð og flugi áður en áfallið dundi yfir.



Karen ætlaði sér að verða flugmaður og berst nú fyrir því að svo geti orðið.

**Íþróttahús
Gleráarskóla**

Sildarvinnslan

**Apótek
Vesturlands**

Lyfjaval Álftamýri Opið 9-18 virka daga * Lyfjaval Mjódd Opið 9-18:30 virka daga 12-16 laugard.

Við bjóðum MediSmart Ruby blóðsykurmæla og strimla 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



FAGLEG, TRAUST OG PERSÓNULEG ÞJÓNUSTA

Fáðu lyfseðilinn sendann rafrænt í bílaapótekið



Ertu á hraðferð? Bílalúgan opin 10-23 alla daga vikunnar.



NÝTT

Bílaapótekið Hæðasmára 4 Opið 10-23 alla daga * lyfjaval.is

ÞEKKING Í ALLRA ÞÁGU



Aðalfundur Samtaka sykursjúkra 2016

Haldinn miðvikudaginn 30.mars kl.19,30 í húsnæði félagsins að Hátúni 10.

Aðalfundur var í fyrsta sinn haldinn í nýjum fundarsal félagsins að Hátúni 10. Mæting var dræm en þó nægileg til að hægt væri að klára lögbundin aðalfundarstörf.

Þrír stjórnarmenn, þeir Haraldur Þórðarson, Þorgeir Örn Elíasson og Friðrik Hróbjartsson báðust undan endurkjöri og í þeirra stað komu

inn Jón Páll Gestsson, formaður Dropans, Valgeir Jónasson og Sveinn Goði Sveinsson.

Hér fylgir á eftir skýrsla stjórnar og reikningar félagsins fyrir árið 2015.

Ársskýrsla Skýrsla stjórnar Samtaka sykursjúkra fyrir tímabilið 1.janúar – 31.desember 2015.

Stjórn og starfsmaður.

Á aðalfundi í mars 2015 var stjórnin öll endurkjörin einróma og er hún skipuð eftirtöldum:

Sigríður Jóhannsdóttir, formaður félagsins og einnig fulltrúi okkar í stjórn PSL.

Ómar Geir Bragason, varaformaður félagsins.

Haraldur Þórðarson, gjaldkeri

Friðrik Hróbjartsson

Þorgeir Örn Elíasson

Starfsmaður skrifstofu er sem fyrr Fríða Bragadóttir.

Skoðunarmaður reikninga var kjörin Kristín Ágústa Björnsdóttir, en hún sat lengi í stjórn fyrir mörgum árum síðan, varamaður var kjörin Sigríður Sigurbergisdóttir.

Á síðasta aðalfundi voru samþykkt ný lög félagsins, og er þau að finna á heimasíðunni okkar www.diabetes.is

Helstu viðburðir á vegum félagsins á tímabilinu.

- Í lok mars var haldinn aðalfundur félagsins. Mæting var óvenju góð og eins og áður sagði voru þar gerðar breytingar á lögum félagsins og einnig voru félagsgjöld hækkuð, en þau höfðu verið óbreytt í meira en áratug.

- Þann 1.maí fengum við afhent nýtt skrifstofuhúsnæði og fór mikil vinna og tími í að flytja og koma okkur fyrir á nýjum stað. Við fluttum sem sé af 9.hæðinni í Hátúni 10b, þar sem við höfðum verið í 15 ár, og fórum niður á jarðhæðina í Hátúni 10, sem er vestasti turninn. Við leigjum áfram af Brynju, hússjóði Öryrkjabandalagsins og erum áfram í sambýli við 5 önnur sjúklingafélög. Sambýlingarnir okkar eru: FAAS-alzheimerfélagið, Félag nýrnasjúkra, Tourette-samtökin, Parkinsons-samtökin og LAUF-félag flogaveikra. Við erum afskaplega ánægð með nýja húsnæðið þar sem öll aðstaða er með besta móti og eins vegur þungt að við höfum nú þennan fína fundarsal, en notkun hans er innifalinn í leigunni.

- Í júní höldum við svo opið hús hér á nýja staðnum og buðum félagsmönnum að koma og skoða nýju aðstöðuna.

- Í september höfðum við skipulagt haustferð, og var ætlunin að fara á Langjökul. Þegar skráning fór af stað kom í ljós að áhugi var lítill, og á endanum urðum við að hætta við vegna ónógrar þátttöku, sem var mjög leitt.

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

- Í byrjun desember var haldinn hinn sívinsæli jólafundur. Að þessu sinni vorum við hér, í nýja salnum okkar og tókst vel til. Sr Ólafur Jóhannsson flutti hugvekju, lðunn Steinsdóttir las upp úr nýútkominni bók sinni og að lokum fluttu Eirný og félagar hressa og glaðværa tónlist, og að sjálfsgöðu var boðið upp á kaffiveitingar.

- Gönguhópurinn starfaði af miklum móð eins og venja er, en hann hefur nú starfað óslitið í um 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. Einmitt núna er verið að vinna í að hanna nýtt útlit og í kjölfarið verður farið í að uppfæra og endurnýja það efni sem á henni er. Allar

ábendingar um efni á síðunni eru vel þegnar, endilega sendið okkur póst ef þið hafið hugmyndir.

- Samtökin 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.

- Við getum nú með ánægju sagt frá því að velferðarnefnd Alþingis hefur lagt fram tillögu til þingsályktunar 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 að komast á koppin ekki hvað síst vegna sameiginlegs þrýstings frá yfirlækni göngudeildar og stjórn Samtaka sykursjúkra.

- 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. Vonumst við eftir því að með þessu aukist áhrif okkar á stefnumótun hins opinbera í málefnum sjúklinga.

Annað fréttæmt frá árinu.

- Reykjavíkur maraþonið var hlaupið að venju á menningarnótt. Eins og mörg undanfarin ár var nokkur hópur hlaupara sem hljóp til styrktar okkar samtökum. Hlaupararnir söfnuðu um 100þúsund krónum til styrktar félaginu og kunnum við þeim hinar bestu þakkir fyrir.

- Ástandið á Landspítala var mikið í umræðunni á árinu; biðlistar, biðtími í bráðaaðstoð, læknaþöfn og fleira af sama tagi. Okkar samtök stóðu að því ásamt öðrum félögum sjúklinga og fatlaðra að senda stjórnvöldum ýmsar áskoranir og birta ályktanir um málið, og einnig fóru fulltrúar hópsins á fund heilbrigðisyfirvalda.

Samstarf við önnur félög.

- Við erum, eins og allir ættu að vita, hluti af Öryrkjabandalagi Íslands. Þar hafa verið í gangi miklar breytingar á uppbyggingu og starfsemi bandalagsins til að gera starfið markvissara og skilvirkara. Stjórnarmenn og starfsmaður samtaka sykursjúkra hafa tekið virkan þátt í vinnunni við þær breytingar og eigum við von á að þær verði til heilla fyrir öll aðildarfélög. Nú fljótlega verður haldið öðru sinni svokallað Stefnuþing ÖBÍ, en þar koma saman fulltrúar allra aðildarfélaganna og setja niður þau atriði sem bandalagið á að setja í forgang næsta árið.

- Við höldum áfram að taka þátt í samstarfi samtaka sykursjúkra á Norðurlöndunum, og fóru formaður og starfsmaður á leiðtogafund í Kaupmannahöfn í febrúar og nú í sumar verður hið árlega þing landanna haldið hér hjá okkur. Fylgir þeim undirbúningi mikil vinna hjá bæði stjórn og starfsmanni.

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

REKSTUR 1.1.-31.12.2015

TEKJUR:

til samanburðar
tölur v 2014

Innb. félagsgjöld	1.749.307	1.177.000
Styrkir og fjárveitingar	7.086.888	4.699.576
Seldir bæklingar og bækur	6.500	34.000
Seld hálsmen	55.000	65.000
Seldar auglýsingar á heimasíðu	300.000	325.000
Seldar auglýsingar í Jafnvægi	1.358.500	1.321.300
Minningarkort	128.000	92.001
Vaxtatekjur	49.761	80.537
SAMTALS:	10.733.956	7.794.414

GJÖLD:

Húsnæðiskostnaður	547.924	461.901
Póstur, sími og internet	321.159	932.869
Hugbúnaður endurnýjaður	92.783	0
Styrkir og gjafir	846.320	9.784
Skrifstofuvörur	126.223	183.089
Félagsstarf	3.131.724	2.221.430
Útgáfukostnaður	4.549.241	1.160.297
Kostn v viðveru á skrifst, og til formanns	1.358.308	1.126.108
Afskriftir fastafjárm	55.001	34.010
Vaxtagjöld og bankakostnaður	290.943	164.493
SAMTALS:	11.319.626	5.537.829
Tap af rekstri	-585.670	1.500.433
Lækkun birgða v sölu og afskrifta		-640.000
Hagnaður/tap fært í efnahagsreikning	-585.670	860.433

EFNAHAGUR 31.12.2015

EIGNIR:

Tékkareikningur Arion 0303-26-033354	3.279.933
Tékkareikningur Íslandsbanki 0525-26-001020	1.381.069
Styrktareikningur Landsbanki 0101-26-777162	1.276.523
Sparnaðareikningur Íslandsbanki 0525-14-400609	2.273
samt í sjóði	5.939.798

Fastafjármunir í upphafi árs	195.931
Keypt áhöld á árinu	170.745
Afskrift 15%	-55.001
Fastafjármunir í lok árs	311.675
Óinnkomnar tekjur um áramót	7.431
EIGNIR SAMTALS:	6.258.904

EIGIÐ FÉ:

Höfuðstóll 1/1 2015	6.844.574
Tap af rekstri	-585.670
SAMTALS SKULDIR OG EIGIÐ FÉ:	6.258.904



Gönguferðir 2016

Gönguhópur samtaka sykursjúkra hefur verið mjög virkur undanfarin ár og heldur hann að sjálfsögðu ótrauður áfram að efla líkama og sál göngumanna. Yfirleitt er gengið í um það bil klukkustund og á þeim tíma er oft kjörið að ræða við göngufélaga um mál líðandi stundar og bæði fræðast um og njóta umhverfisins.

Á svölum sumardegi síðastliðið sumar hittist hópurinn við Innri - Njarðvírkirkju, sem er falleg og gömul kirkja unnin úr handhöggnu grjóti. Göngumenn voru sammála um að hún væri einkar falleg og með ríka sögu. Eftir að hafa virt fyrir sér með aðdáun handverk fornra tíma héldu göngumenn af stað og nutu sjávarloftsins er gengið var meðfram sjónum. Ekki skemmdi fyrir að á vegi göngumanna leyndust fræðsluskilti með fróðleiksmolum um svæðið í kring. Að göngu lokinni þótti göngumönnum tilvalið að kíkja inn á kaffihús og eiga góða samverustund. Þessi stutta frásögn gefur örlitla innsýn í anda hópsins þar sem aðals merkið er að hreyfa sig og njóta góðs félagskappar.

Gönguferðirnar fara allar fram á höfuðborgarsvæðinu eða í nágrenni þess og hittist hópurinn yfir vetrartímann annan hvern sunnudag, klukkan 13 (eins og sjá má á dagskrá). Á sumrin færast dagskráin yfir á fimmtudagskvöld en það verður auglýst þegar nær dregur. Við viljum að sjálfsögðu fá fleiri í hópinn okkar og hvetjum því ykkur félagsmenn, aðstandendur og/eða gesti til að taka þátt með okkur í vetur. Göngurnar eru léttar og skemmtilegar þar sem hver göngumaður gengur á sínum hraða. Hittumst í gönguhópnum í vetur!

Fyrir hönd gönguhópsins
Helga Eygló Guðlaugsdóttir
Gsm 692-3715



Gengið verður á sunnudögum kl 13:00

- 23. október Nauthólsvík
- 6. nóvember Gróttu, við bílastæðið á Seltjarnarnesi
- 20. nóvember Breiðholtið
- 4. desember Hallgrímskirkja, jólaganga
- 8. janúar Ráðhús Reykjavíkur
- 22. janúar Háteigsskóli Háteigsvegi
- 5. feb Ellingsen Grandagarði
- 19. feb Vogaskóli Skeiðavogi
- 5. mars Kópavogskirkja, Hamraborg Kópavogi
- 19. mars Setbergsskóli, Hlíðarbergi 2 Hafnarfirði
- 2. apríl Endurvinnslan, Knarrarvogi
- 23. apríl Vídalínskirkja, Kirkjulundi 3, Garðabæ





by ViaHealth



VIÐ KYNNUM MEÐ STOLTI NÝJAR UMBÚÐIR VIA HEALTH
MÆLT MEÐ FYRIR SYKURSJÚKA
FÆST Í NÆSTU MATVÖRUVERSLUN



Apótekið þitt

í gamla Héðinshúsinu við Seljaveg 2

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

Reykjavíkur 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

Reykjavíkur  Apótek

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

Fiskibollur með remúlaði og steiktum kartöflum

Fyrir 4

Efni:

Bollur:

400 g þorskur eða ýsa
1 litill laukur
1 dl léttmjólk
1 egg
3 matsk hveiti
1 tsk salt
pipar eftir smekk
1 matsk raps- eða ólífúolía

1 dl fínt hakkaður pickles
salt og pipar
ef vill ½ tsk flórsykur eða
tilsvarandi sætuefni

Kartöflur:

800 g kartöflur
2 tsk matarolía
1 – 2 dl grænmetissoð

Remúlaði:

¾ dl mögur sýrð mjólkurafurð, t.d. 800 g léttsoðið broccoli
léttmjólk, létt AB-mjólk eða
annað

Aðferð:

1. Fiskur og laukur skorið í lítil stykki
2. Blandað saman við mjólk, egg, hveiti og salt í matvinnsluvél, þar til komið er gott fars.
3. Farsið er mótað í bollur sem eru steikar í olíu á pönnu, það ættu að verða um 12 bollur.
4. Picklesinn hrærður út í súrmjólkina eða AB-mjólkina, bragðbætt með salti og pipar og sykri eða sætuefni ef þetta er mjög súrt.
5. Kartöflurnar flysjaðar og skornar í feringa um 1,5 – 2 cm. Steiktar í potti með þykkum botni þar til þær hafa fengið smá lit.
6. Grænmetissoðinu bætt út og kryddað með salti og pipar, látið krauma í um 15 – 20 mínútur þar til kartöflurnar eru orðnar meyrar.

Bollurnar bornar fram með kartöflunum og léttsoðnu broccoli.

Broccolisúpa með ostabrauði

Fyrir 2

Möndlum stráð yfir súpuna og borið fram með ostabrauði.

Efni:

1 stór laukur
1 hvítlauksrif (má sleppa)
6 kartöflur um 360 g
1 búnt broccoli um 350 g
1 matsk olía
1 lítri grænmetis- eða kjúklingasoð
½ tsk salt
Pipar, gjarnan hvítur
1 dl matreiðslurjómi
4 sneiðar heilhveitibrauð eða annað gróft brauð
50 g rifinn ostur með hámark 17% fituinnihaldi
Paprikukrydd
10 – 12 möndlur til skreytingar.

Aðferð:

1. Laukur og hvítlaukur hakkaðir eða smátt skornir
2. Broccolinu skipt í búketta og stilkurinn skorn í teninga, búkettarnir lagðir til hliðar
3. Laukur, kartöflur og broccolistilkar léttsteiktir í olíunni, á ekki að brúnast
4. Soði og kryddi bætt út í og súpan soðin í um 15 mín þar til grænmetið er orðið meyr.
5. Súpan maukuð með töfrasprota eða í blandara.
6. Broccolí-búkettarnir settir út í súpuna og soðið áfram í um 3 mín.
7. Matreiðslurjómi bætt við og súpan bragðbætt eftir þörfum.
8. Möndlurnar ristaðar í ofni eða á þurri pönnu, gróf hakkaðar.
9. Osti dreift á brauðsneiðarnar og paprikukryddi stráð yfir.
10. Brauðið ristað í 200°C heitum ofni í um 5 mín eða þar til osturinn fær smá lit. Brauð skáskorið í helminga.



Ávextir á spjóti

Fyrir 4

Efni:

8 jarðarber
75 g melóna t.d. cantaloupe
16 blá vínber
1 ½ plóma

2 dl sýrður rjómi
1 tsk vanillusykur

Borið fram sem eftirrættur.

Aðra ávexti má nota eins og t.d. ananas, epli, perur og nektarínur, allt eftir því hvað er best á hverjum tíma.

Aðferð:

1. Jarðarberin skorn til helminga, melónan í stóra feringa, steinninn fjarlægður úr plómunum og þær síðan skornar í þunna báta, vínberin eru höfð heil.
2. Ávextirnir þræddir upp á spjót.
3. Sýrði rjóminn bragðbættur með vanillusykri og notaður sem ídýfa.



Pastasalat með rauðu pestó

Fyrir 4

Efni:

250 g heilhveitipasta (t.d. penne)
75 g rautt pestó
2-3 vorlaukar
½ blómkálshöfuð (um 230 g)
150 g grænar baunir ferskar eða frosnar
1 paprika
½ lítil agúrka.

Borið fram sem meðlæti með t.d. kjúklingabollum og grófu brauði.

Í staðinn fyrir grænar baunir má nota sykurbauinir. Broccoli má nota í staðinn fyrir blómkál og einnig má nota aðrar tegundir af pestói en gefin er upp, allt eftir smekk.

Aðferð:

1. Pastað soðið eftir leiðbeiningum á pakkanum, látið renna af því.
2. Pestóið og jafnvel örlítið af soðinu blandað við pastað og það síðan kælt.
3. Vorlaukarnir fínsneiddir.
4. Baunirnar þíddar ef þær eru frosnar.
5. Paprikan skorn í strimla eða teninga.
6. Agúrkinn skorn eftir endilöngu og kjarninn tekinn burt og gúrkann skorn í sneiðar.
7. Grænmetinu blandað út í pastað.

Kalkúnn í karrý og kókos

Fyrir 4

Efni:

400 g kalkúnakjöt t.d. bringur, kjötið er skorið í ferninga
2 blaðlaukar
2 hvítlauksrif
7-8 gulrætur
1 lítið blómkálishöfuð
2 tsk ólífuolía
1-2 tsk karrý eftir smekk
2 litlar dósir létt kókosmjólk (150 ml hver dós)
2 dl vatn
1-2 matsk sojasósa eftir smekk

Salt og pipar
Ferskt basilikum

Aðferð:

1. Blaðlaukarnir skornir í um ½ cm þykkar sneiðar.
2. Hvítlaukurinn saxaður mjög smátt.
3. Gulræturnar skornar í þunnar sneiðar og blómkálinu skipt í litla búketta.
4. Kalkúnaferningarnir þerraðir með eldhúsbrefi og salti stráð yfir þá, síðan er þeir steiktir í olíu í um 2 mín á hvorri hlið, þar til þeir fá gullna

- áferð. Ágætt að steikja þá í þykkbotna potti.
5. Kryddað með pipar og færðir upp og þeim haldið heitum.
 6. Blaðlaukur, hvítlaukur, gulrætur og blómkál er síðan léttsteikt í 1 mín í tsk af olíu.
 7. Karrý bætt við og látið krauma með.
 8. Kókosmjólk og vatni bætt í og allt látið sjóða vel í gegn.
 9. Rétturinn jafnaður ef þörf er á, bragðbætt með sojasósu, salti og pipar.
 10. Að lokum er kalkúnakjötinu bætt út í og hitað í gegn.

Skreytt með basilikum og borið fram með hýðishrísgrjónum og sojasósu.

Í staðinn fyrir kalkúnakjöt má nota kjúklingabringu eða svínakjöt í ferningum.

Kringlótt matbrauð

1 stk.



Efni:

60 g haframjöl
2 dl sjóðandi vatn
½ pk ger (25 g)
3 dl volgt vatn
½ tsk salt
125 g hvítt hveiti
200-350 g heilheiti

1 msk sesamfræ ofan á brauðið.

Aðferð:

1. Sjóðandi vatninu er hellt yfir haframjölið, það síðan kælt.
2. Gerið leyst upp í volga vatninu og síðan er haframjöli og salti bætt út í, ásamt hveiti og heilheiti, smávegis af hveitinu er haldið eftir. Deigið hnoðað.
3. Stykki breytt yfir deigið og það látið lyfta sér í um 45 mín. Deigið slegið niður, hnoðað og mótað í stórt kringlótt brauð.
4. Sett á ofnplötu og stykki breytt yfir og deigið látið lyfta sér aftur í um 20 mín.
5. Penslað með vatni áður en það er bakað og sesamfræjum dreift yfir.
6. Bakað í miðjum ofni við 200° C. Kælt á bökunarrist.

Einnig má nota þetta deig í bollur, þá er því skipt í 10 stykki og úr þeim mótaðar stórar bollur, sem eru bakaðar í um 15 – 20 mín í miðjum ofni við 200°C hita.

Pizza með pepperoni

Fyrir 4

Efni:

Botninn:

1 og ½ dl vatn (volgt)
10 g ger
1 tsk olía, gjarnan ólífuolía
100 g heilheiti
Um 125 g hveiti

Tómatsósa:

1 laukur
1 hvítlauksrif (ef vill)
1 tsk olía
1 dós tómatar (gjarnan hakkaðir)
1 tsk þurrkað oreganó
salt og pipar

Fylling:

100g pepperoni með eins lágu fituinni-haldi og mögulegt er
5 – 6 sveppir
1 lítil paprika

Ofan á:

75 g rifinn ostur með hámark 17% fitu
1 og ½ tsk þurrkað oreganó
1 lúka rucolasalat ef vill

Aðferð:

1. Gerið leyst upp í volgu vatninu
2. Öllu efninu í deigið bætt út í, en dálitlu af hveiti haldið eftir.
3. Deigið hnoðað vel og látið lyfta sér undir stykki á hlýjum stað í um 24 mínútur.
4. Á meðan er tómatsósan útbúin.
5. Laukur (og hvítlaukur) flysjaður og skorinn smátt, létt steiktur í olíunni, tómatar og krydd bætt við.
6. Látið krauma í um 20 mín. án þess að hafa lok yfir.
7. Sósan kæld og bragðbætt með salti og pipar.
8. Þá er pepperóní skorið í þunnar sneiðar (ef þarf), sveppirnir hreinsaðir og skornir í sneiðar og paprikan hreinsuð og skorin í ferninga.
9. Deigið er slegið niður og því skipt í fjóra hluta sem eru mótaðir í bollur.
10. Hver bolla er flött út í þunnan pizzubotn um 18 cm í þvermál.
11. Tómatsósunni skipt í tvo hluta, annar hlutinn er frystur til notkunar næst þegar pizza er bökuð.
12. Hinum hlutanum er smurt á pizzubotnana og síðan fyllingunni. Osti og oreganó dreift þar yfir.
13. Pizzurnar eru bakaðar við 200°C í miðjum ofni í um 12 til 15 mínútur.

Rucola dreift yfir heitar pizzurnar og þær bornar fram strax.

NÚ GETURÐU SÉÐ BLÓÐSYKURINN Í SÍMANUM



Nú er komin einstaklega þægileg leið til að stjórna blóðsykrinum.

Með Guardian™ Connect getur þú fylgst með blóðsykrinum á iPhone, iPad eða iPod touch.

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

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

Einnig er hægt að senda upplýsingar úr símanum til heilbrigðisstarfsfólks.

Kemur á markað á Íslandi í desember
Væntanlegt á næsta ári fyrir Android síma


inter Medica.
netfang: diabetes@medica.is
sími: 564 5055

Skoðið ávallt
leiðbeiningar um
notkun lyfsins

Ræðst gegn verkjum



Paratabs®

– Öflugur verkjabani!

Notkunarsvið: Paratabs inniheldur virka efnið parasetamól 500 mg. Paratabs er verkjastillandi og hitalækkandi lyf. Lyfið er m.a. notað við höfuðverk, tannverk, tiðaverk, vöðvaverk og hita. **Skömmtun:** Fullorðnir og unglingar sem eru 50 kg eða þyngri: 1 til 2 töflur á 4 til 6 klst.fresti eftir þörfum, að hámarki 6 töflur/3 g á dag. Börn og unglingar sem eru 43-50 kg að þyngd: 1 tafla á 4 klst. fresti eftir þörfum, að hámarki 5 töflur/2,5 g á dag. Börn sem eru 34-43 kg að þyngd: 1 tafla á 6 klst. fresti eftir þörfum, að hámarki 4 töflur/2 g á dag. Börn sem eru 26-34 kg að þyngd: ½ tafla á 4 klst. fresti eða 1 tafla á 6 klst.fresti eftir þörfum, að hámarki 3 töflur/1,5 g á dag. Paratabs 500 mg er ekki ætlað börnum sem eru innan við 26 kg. **Varúðarreglur:** Þeir sem hafa ofnæmi fyrir parasetamóli eða einhverju hjálparefnanna eiga ekki að nota lyfið. Gæta skal varúðar hjá sjúklingum með skerta lifrar- og nýrnastarfsemi, samhliða meðferð með lyfjum sem hafa áhrif á á lifrarstarfsemi, skort á glúkósa-6-fosfatdehýdrógenasa, rauðalosblóðleysi, ofnotkun áfengis, ofþornun og langvarandi vannæringu. Forðast skal samhliða notkun Paratabs og áfengis. Paratabs á ekki að nota samtímis öðrum lyfjum sem innihalda parasetamól. Ef teknir eru stærri skammtar en ráðlagðir hámarksskammtar á sólarhring er hætt við alvarlegum lifrarskemmdum. Langvarandi notkun getur valdið alvarlegum og tíðum höfuðverkjum. Gæta skal varúðar hjá sjúklingum með astma, sem eru næmir fyrir acetylsalicylsýru. Ef hár hiti eða einkenni sýkingar eru enn til staðar eftir meðferð í meira en 3 daga, eða ef verkur er enn til staðar eftir meðferð í meira en 5 daga, skal leita til læknis. **Meðganga og brjóstgjöf:** Nota má Paratabs í ráðlögðum skömmtum á meðgöngu eða samhliða brjóstgjöf. **Aukaverkanir:** Parasetamól þolist almennt vel, aukaverkanir eru sjaldgæfar ef ráðlögðum skömmtum er fylgt. Ekki taka meira en ráðlagðan skammt. Athugið að hærri skammtar en ráðlagðir eru geta valdið mjög alvarlegum lifrarskemmdum. **Lesið vandlega leiðbeiningar sem fylgja lyfinu.** Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá. Actavis Group PTC ehf. Mars 2015.


Actavis

Lifðu lífinu í lit

Nýjungar í blóðsykursmælum frá LifeScan®

ColorSure™
TECHNOLOGY



**Burt með vafann
úr mælingunum**



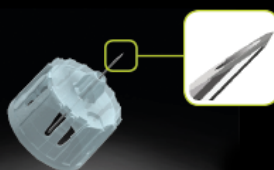
**OneTouch®
VerioFlex™**



**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

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

- lausnir fyrir lífið