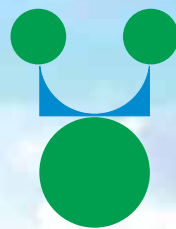


JAFNVÆGI

TÍMARIT SAMTAKA SYKURSJÚKA | 1.TBL. 40.ÁRGANGUR | NÓVEMBER 2017



EFNISYFIRLIT

Bls

- 02 Hugleiðingar formanns
- 06 MedicAlert
- 08 Sigráðu sykurinn
- 12 Starf ungliðadeildar samtaka sykursjúkra
- 14 Norræni fundur ársins
- 20 Starf Dropans
- 22 Sykursýki er ekki hindrun
- 26 Uppskriftir
- 28 Vorferð um landið
- 30 Gönguferðir veturinn 2017 - 2018
- 32 Sumarbúðir sykursjúkra
- 34 Félagsstarfið
- 34 SÍBS lestin á Norðurlandi
- 36 Ársskýrsla



SAMTÖK SYKURSJÚKRA

Hátún 10

105 Reykjavík

Sími 562 5605

Ritstjóri og ábyrgðarmaður: Fríða Bragadóttir

Prentun: Prentsmiðjan Oddi

Umsjón með útgáfu: Tímaritið Sjávarafli ehf.

Auglýsingar og styrkarlinur: Markaðsmenn

Umbrot: Logi Jes Kristjánsson

Forsíðumynd: Kristján Egilsson

Myndir í blaðinu:

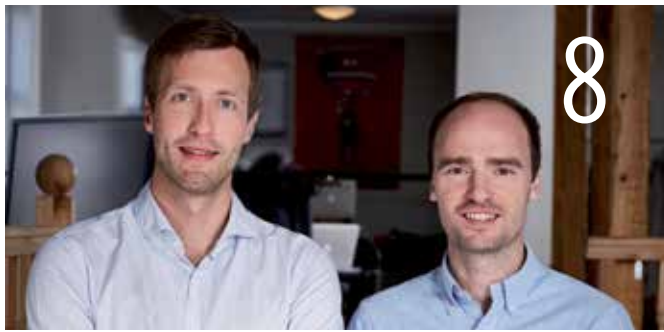
Sigríður Jóhannsdóttir

Helga Eygló Guðlaugsdóttir

Stjórn Dropans

Alda Áskelsdóttir

Prentuð eintök: 2800



8



14



22



28



30



32

NÝR MÆLIR

ACCUCHEK® Aviva Nano

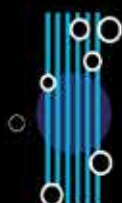
Lítill, nettur og auðveldur í notkun



Raunveruleg stærð

- 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“

Enn er formaður að skrifa leiðara í miðri kosningabaráttu, aftur er kosið og aftur er formaður hugsi yfir vaxandi heilbrigðiskostnaði sykursjúkra og annarra langveikra en núna þegar þetta er skrifað í miðri kosningabaráttu keppast flestir flokkar við að lofa betri tíð og vonandi mun það ganga eftir. Við fengum nýtt endurgreiðslukerfi í heilbrigðisþjónustu 1.maí sl. Enn er of snemmt að segja til um hvort kerfið er betra eða verra en það er erfitt að átta sig á því. Kemur vel út fyrir suma en verr fyrir aðra.

Formaður telur að best sé að stefna að gjaldfrjálsri heilbrigðisþjónustu.

Samanlagður heilbrigðiskostnaður sykursjúkra og annarra 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.

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

Það er alltaf þörf á fræðslu um sykursýki og hefur það verið markmið félagsins frá upphafi en ekki hvað síst er þörf á umfjöllun um heilbrigðan lífstíl. Í vetur höfum við verið í samvinnu við LSH göngudeild sykursjúkra og SIBS með námskeið fyrir almenning um heilbrigðan lífstíl og sykursýki. Einnig höfum við tekið þátt í forvarnarverkefni Líf og heilsa um heilbrigði og lífsstíl þar sem SÍBS ásamt Hjartaheill, Samtökum lungnasjúklinga og Samtökum sykursjúkra bjóða almenningi ókeypis heilsufarsmælingu í samstarfi við heilbrigðisstofnanir og sveitarfélög. Nú í haust hefur það verið fólk á Norðurlandi vestra sem notið hefur þjónustunnar, og á nýju ári verður svo haldið áfram á Norðurlandi eystra.

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

Við höfum stofnað ungliða hóp sem staðið hefur fyrir ýmsum uppákomum, formaður er sérlega ánægður með þann hóp. Ef ungt fólk tekur ekki þátt í starfinu mun félagið smám saman visna og deyja. Starfið heldur áfram; Jafnvægi kemur út, við göngum saman í gönguhópnum, mætum á fræðslufundi og förum í ferðalög.

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 fallett hálsmen eftir Sif Jakobs.

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

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

Með bestu kveðju

Sigríður Jóhannsdóttir

Formaður Samtaka sykursjúkra



Sigríður Jóhannsdóttir
Formaður Samtaka sykursjúkra



HÁLSMEN HANNAÐ AF SIF JAKOBS TIL STYRKAR SAMTÖKUM SYKURSJÚKRA Á ÍSLANDI



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

Hálsmenið kostar aðeins kr. 5000. Pöntunarsími 562 5605


SIF JAKOBS
JEWELLERY



Þekkjum merkið sem bjargar mannlífum

Lúðvík Andreasson formaður MedicAlert skrifar:

Í næstum þrjá áratugi hefur Lionshreyfingin annast Medic Alert á Íslandi og nota um 6500 manns á landinu merkið sem getur bjargar mannlífum. Lionshreyfingin vinnur að því að uppfæra og kynna MedicAlert með ýmsum hætti. Afar brýnt er til að mynda að heilbrigðisstarfsmenn, sjúkraflutningafólk og allir þeir sem koma að slysum eða hættuástandi þekki merkið.

MedicAlert eru alþjóðleg öryggissamtök, rekin án ágóða, sem veita upplýsingar um merkisbera á neyðarstundu. Tilgangur MedicAlert er að koma á og starfrækja aðvörunarkerfi fyrir sjúklinga með alvarlega sjúkdóma, sem af einhverjum ástæðum gætu veikst þannig, að þeir verði ófærir um að gera grein fyrir veikindum sínum og gætu þar af leiðandi átt á hættu að fá ranga meðferð. Um 4 milljónir manna í 40 löndum í fimm heimsálfum bera MedicAlert merkið í sínu daglega lífi.

Saga öryggissamtakanna byrjaði vorið 1953 í bænum Turlock í Kaliforníu, þar sem 14 ára læknisdóttir hafði nærri látist vegna ofnæmis af völdum stífkrampasprautu eftir að hafa skorið sig á fingri. Foreldrar hennar létu hana síðan bera miða á klæðnaði sínum þar sem fólk var beðið að gæta að ofnæmi hennar. Feðginin Linda Collins og Marion C. Collins þróuðu síðan í sameiningu hugmyndina að merki sem gæti bjargað mannlífum, og faðirinn lagði fram fjármuni til þess að gera hana að veruleika. Árið 1956 var MedicAlert sett á stofn sem sjálfstæð stofnun fyrir Bandaríkin öll. Collins lækni sagði við það tækifæri: „Við erum ekki að stofna þetta til að græða peninga. Við erum hér til að bjarga mannlífum.

Þrjúþætt aðvörunarkerfi

Aðvörunarkerfið MedicAlert er þrjúþætt; merki, upplýsingaspjald og tölvuskrá.

- Í fyrsta lagi er um að ræða málmmerki sem borið er í keðju um háls eða úlnlið og greinir helstu áhættuþætti merkisbera.
- Í öðru lagi fylgir plastspjald í kreditkortastærð fyrir veski þar sem fram koma fyllri upplýsingar um viðkomandi sjúkling, sjúkdómsgreining og eða ábending um meðferð sjúkdómsins.
- Loks er að finna ítarlegar upplýsingar í tölvuskrá, sem er í vörslu Slys- og bráðadeildar Landspítalans. Þar er gjaldfrjáls sólarhrings vaktþjónusta fyrir neyðarnúmer MedicAlert.

Björn Guðmundsson og fleiri Lionsfélagar reifuðu fyrst hugmyndina að Íslandssdeild MedicAlert á fundi í Lionsklúbbi Kópavogs árið 1981. Í framhaldinu var stofnuð undirbúningnefnd sem Guðsteinn Þengilsson lækni veitti formennsku. Stofnfundur MedicAlert var svo haldinn 30. janúar 1985 í húsnæði Lionshreyfingarinnar að Sigtúni 20 í Reykjavík og reifaði Svavar Gests umdæmisstjóri þar hina merku sögu öryggissamtakanna. Aðsetur MedicAlert hefur síðan verið á þeim stað eins og fram kemur á heimasíðunni www.medicalert.is



Lúðvík Andreasson formaður MedicAlert

Vökult sjálboðaliðastarf er forsenda þess að hægt sé að reka aðvörunarkerfi MedicAlert á Íslandi af nauðsynlegum krafti. Helst þyrftu allir Íslendingar að vita um merkið, bæði þeir sem haldnir eru kvillum sem skyndilega geta gert þá óvirka, og við hin líka sem gætum lent í því að þurfa að bregðast rétt við í slíkum aðstæðum. Við bjóðum félögum samstarfsaðilja að gerast meðlimir hjá Medicalert og bjóðum þeim 25% afslátt af fyrstu kaupnum á merki og skráningu.

Skrifstofa okkar er nú í nýja Lionsheimilinu að Hlíðarsmára 14 í Kópavogi en þar er hægt að fá nánari upplýsingar um verð og skráningu. Vinsamlega leitið upplýsinga á heimasíðu okkar www.medicalert.is eða í síma 533 4567.

Við höfum látið gera myndband sem er um leið auglýsing og skýring á hvernig MEDICALERT vinnu og má sjá það á heimasíðu okkar.

Sambýlið

FASTUS
FASTUS er
tölvuð og myndleg
tölvuð og myndleg
tölvuð og myndleg

Hvernig gerist ég félagi í MedicAlert?

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

Nánari upplýsingar fást á www.medicalert.is

Dæmi um áletranir á merki og nafnspjöld

Sjúkdómar:

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

Ofnæmi fyrir:

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

Dæmi um lyfja- eða hjálpartækjanotkun:

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

Fullkominn trúnaður:

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



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

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

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



MedicAlert® á Íslandi

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



Sjálfsseignarstofnun, sem starfar án ágóða
undir vernd Lionshreyfingarinnar á Íslandi



MERKIÐ SEM
BJARGAR
MANNSLÍFUM



Náttúrulega sætt

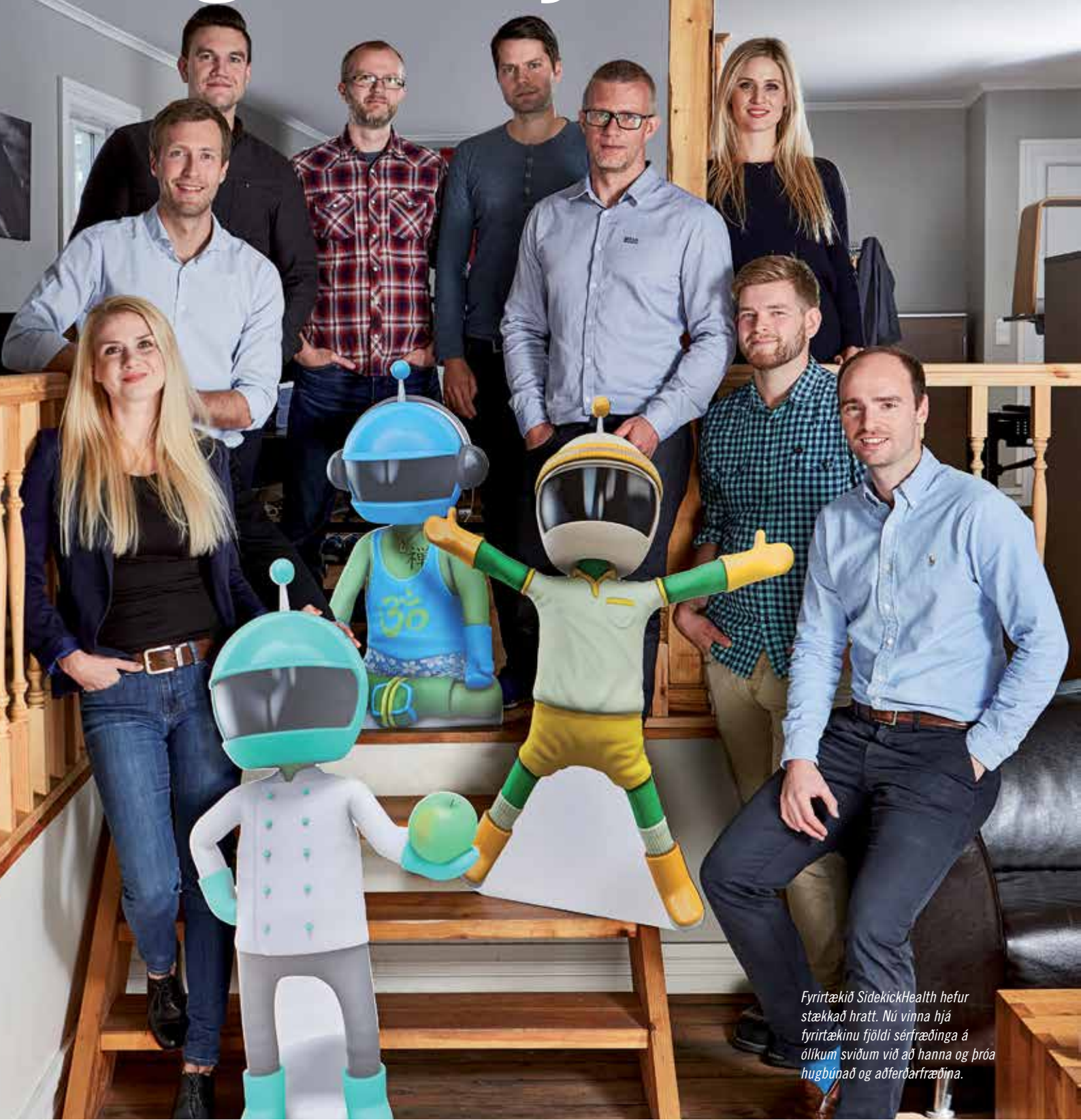
Það á að vera gott að borða sætt. Þess vegna framleiðum við hágæða matvörur með náttúrulegum sætuefnum sem innihalda fáar eða engar hitaeiningar.



@GOODGOODBRAND

VIA-HEALTH.COM

Sigraðu sykurinn



Fyrirtækið SidekickHealth hefur stækkað hratt. Nú vinna hjá fyrirtækinu fjöldi sérfræðinga á ólíkum sviðum við að hanna og þróa hugbúnað og aðferðarfræðina.

Yfir 80 þúsund Íslendingar eru í aukinni áhættu á að fá sykursýki 2 en með sérhannaðri lífsstílsmeðferð er hægt að snúa þróuninni við í meirihluta tilfella. Heilbrigðistækifyrirtækið SidekickHealth sem tveir íslenskir læknar stofnuðu hefur undanfarið veitt slíka meðferð í Bandaríkjunum. Nú er í fyrsta sinn boðið upp á sérhannaða meðferð að þeirri fyrirmynd hér á landi í samstarfi SidekickHealth, Heilsuborgar, SÍBS og Samtaka sykursjúkra.

Tryggvi Þorgeirsson, læknir, lýðheilsufræðingur og framkvæmdastjóri heilbrigðistækni fyrirtækisins SidekickHealth segir að gera megi ráð fyrir að um þriðjungur fullorðinna eða yfir 80 þúsund Íslendinga séu í aukinni áhættu á að fá sykursýki 2. „Það þýðir að blóðsykur þessara einstaklinga er orðinn óeðlilega hár, en þó ekki nógu hár til að þeir greinist með sykursýki. Vegferðin í átt að sykursýki er engu að síður hafin og hætta á að skyldir kvillar fylgi í kjölfarið - svo sem heilablóðfall eða hjartaáfall. Í flestum tilfellum er hægt að snúa þróuninni við með sérhannaðri lífsstílsmeðferð sem tekur á mataræði, hreyfingu og streitu. Því fyrr sem gripið er inn í því líklegra er að hægt sé að snúa henni við og fyrirbyggja sykursýki og tengda sjúkdóma.“

Fyrirtæki Tryggva, SidekickHealth, hefur sérhannað meðferð sem á að fyrirbyggja að sykursýki 2 nái sér á strik. Meðferðin byggir á bandarísku forvarnarkerfi, National Diabetes Prevention Program, ásamt nýjungum sem SidekickHealth hefur þróað en þær byggja á rannsóknum í atferlishagfræði og því að nýta tæknina, s.s. snjallsímann í baráttunni við þennan vágast. „Undanfarið höfum við hjá SidekickHealth unnið í sykursýkisforvörnum í Bandaríkjunum og veitt þar meðferð. Nú er hins vegar í fyrsta sinn hér á landi boðið upp á slíka meðferð. Við höfum tekið höndum saman með Heilsuborg, SÍBS og Samtökum sykursjúkra og nýtur verkefnið meðal annars stuðnings Lýðheilsusjóðs. Við ætlum að vekja athygli á nauðsyn forvarna og aðstoða fólk við að grípa inn í áður en í óefni er komið,“ segir Tryggvi. Í því skyni var farið af stað með árvekniherferðina Sigráðu sykurinn. „Í tengslum við hana er fólk boðið að meta áhættu sína með einföldum hætti á vefsíðu herferðarinnar, sigráðusykurinn.is. Í framhaldi býðst fólki svo að grípa inn í séu líkur á að það sé í áhættuhópi.“

Forvarnir draga úr útgjöldum

Rannsóknir sýna að öflugar forvarnir, sem draga úr líkum á að fólk þrói með sér lífsstílsjúkdóma, geti sparað útgjöld ríkisins til heilbrigðismála verulega. „Þrátt fyrir að 70-80% af heilbrigðisútgjöldum hér á landi séu vegna langvinnra, lífsstílstengdra sjúkdóma, er aðeins um 1,6% af heilbrigðisútgjöldum varið í forvarnir. Með því að veita auknu fé í forvarnir mætti spara ríkinu milljarða króna á ári hverju,“ segir Tryggvi og á tali hans má heyrna að forvarnir séu hans hjartans mál. „Ég útskrifaðist úr læknaeildinni árið 2008. Á nemaárunum vann ég sem læknir á ýmsum stöðum, auk þess sem ég vann í heilsugæslu á kandidatsárinu og í kjölfar þess fann ég fljótt að starf læknisins felst að stórum hluta í því að slökkva elda sem hefði mátt fyrirbyggja. Stór hluti starfsins snýst um að takast á við afleiðingar lífsstílstengdra sjúkdóma sem oft og tíðum hefði mátt koma í veg fyrir.“ Máli sínu til stuðnings nefnir Tryggvi að 86% dauðsfalla í Vestur-Evrópu séu af völdum langvinnra lífsstílstengdra sjúkdóma og að stærsti hluti útgjalda til heilbrigðismála fara í þennan málaflokk. „Ég upplifði þetta aftur og aftur. Eitt skiptið sem oftast var ég beðinn um að líta á konu sem var með allt of háan blóðþrýsting þrátt fyrir að vera á tvenns konar blóðþrýstingslækkandi lyfjum. Mér var falið að skoða hvað hægt væri að gera í stöðunni. Þarna má segja að ég hafi komið að ákveðnum vendipunkti þegar ég hugsaði með mér hvort það væri virkilega þannig í okkar góða heilbrigðiskerfi að það besta sem ég gæti gert væri að setja konuna á fleiri lyf þegar augljóst var að vandinn var lífsstílstengdur. Ég sem læknir hafði til fárra úrræða að grípa. Við vitum að viðtal læknis við skjólstæðinga um lífsstíl hefur mjög lítið að segja því miður. Rannsóknir sýna að til að hafa varanleg áhrif á lífsstíl fólks þarf inngrip sem nema tugum klukkustunda og krefjast margendurtekinnna samskipta, helst daglega ef ekki oft á dag. Spjall við heimilislækni einu sinni á ári í 15 mínútur skilar því miður litlu.“



Heillandi heimur atferlishagfræðinnar

Tryggva fannst ekki koma til greina að sitja með hendur í skauti og una við óbreytt ástand. Hann ákvað því að gera eitthvað í málunum, leggja sitt af mörkum. Hann sótti um nám í lýðheilsufræðum með áherslu á heilsuefningu og forvarnir. Árið 2010 settist hann á skólabekk í Harvard í Bandaríkjunum. „Þar kynntist ég nýrri nálgun að lífsstílsbreytingum sem byggir á fræðigrein sem kallast atferlishagfræði. Þar eru sameinaðar rannsóknir annars vegar í sálfræði og hins vegar hagfræði til að skilja hvað það er sem stýrir því hvernig við tökum ákvarðanir – hvatann á bakvið lífsstílsákvarðanir.“ Tryggvi segir að þar með hafi augu hans opnast fyrir ótrúlega heillandi fræðasviði. Í framhaldinu vann hann verkefni sem gekk út á að finna hvaða töl atferlishagfræðin hefði upp á að bjóða og nota mætti í lífsstílsinngrip. „Ég vann þetta verkefni ásamt leiðbeinanda mínum sem er sérfræðingur við Harvard í heilsuhegðun. Við skrifuðum svo grein saman um þetta efni sem birtist í bandarísku lækna tímariti sem heitir American Journal of Preventive Medicine. Greinin fékk heilmikla dreifingu og upp úr því var búið til nýtt námskeið við Harvardháskóla um nákvæmlega þetta.“

Nýta snjalltæknina

Þegar þarna var komið hafði Tryggvi aflað sér góðrar þekkingar á því hvernig mætti auka líkur á því að fólk tæki ákvarðanir sem stuðla að betri heilsu til framtíðar. Nú þurfti hann hins vegar að finna leið sem höfðaði til fólks og gerði því auðveldara fyrir að halda sér á beinu brautinni. „Ég komst í kynni við fólk við MIT Media Lab en það er sérfræðingar í því hvernig nota má snjalltæki til að hafa áhrif á hegðun - og þar með small þetta. Ég var kominn með hina fullkomnu blöndu.“ Í kjölfarið stofnaði Tryggvi, ásamt félagi sínum úr læknaeildinni, Sæmundi Oddssyni, heilbrigðistækni fyrirtækið SidekickHealth. „Hann var í sérnámi í hjartalækningum í Svíþjóð á stærsta sjúkrahúsi Norður-Evrópu. Þar fékkst hann daglega við afleiðingar lífsstílstengdra sjúkdóma.“

Að ýta fyrirtæki á borð við SidekickHealth úr vör var ekki einfalt mál enda langt ferli fyrir höndum áður en fyrirtækið færi að skila tekjum. „Sem betur fer höfðu margir trú á okkur. Við fengum til að byrja með styrk frá Thorvaldsensfélaginu, Lýðheilsusjóði og svo Tækniþróunarsjóði sem gerði okkur kleift að fara af stað. Síðan þá höfum við fengið frekari styrki, auk þess sem fjárfestar hafa bæst í hópinn. Nú vinna hjá fyrirtækinu 11 manns, sérfræðingar úr þjálfunarsálfræði, lýðheilsuvísindum, heilbrigðisverkfræði og reyndir forritarar úr leikjageiranum.“

SidekickHealth notað í Bandaríkjunum

Með SidekickHealth hefur tekist að búa til nýja og einfalda lausn sem sameinar atferlishagfræðina og tæknina - nýja gerð af lífsstílsinnngripi. „Fyrstu tvö árin fóru í að búa til vöruna sem við vildum bjóða upp á. Við fengum marga rýnihópa til liðs við okkur til að tryggja að við byggjum ekki til eitthvað sem fólk vildi svo ekki nota. Við fórum svo af stað með rannsókn í samvinnu við Heilsuborg og niðurstöðurnar voru mjög jákvæðar. Það sem við höfðum fram að færa skilaði árangri.“ Í framhaldi hóf SidekickHealth starfsemi í Bandaríkjunum. „Við kynntumst markaði í Bandaríkjunum sem snýst um sykursýkisforvarnir. Þar í landi er vaxandi meðvitund um nauðsyn forvarna og er lögð tölverð áhersla á þær,” segir Tryggvi og bætir við að þar hafi SidekickHealth smellpassað inn og taki nú þátt í fjölmörgum verkefnum þar í landi.

Þessi mikli áhugi á sykursýkisforvörnum í Bandaríkjunum byggir á langtímarannsókn sem upphaflega var kynnt árið 2002 og segja má að sé tímamótaránnsókn. Rúmlega þrjú þúsund manns sem áttu á hættu að fá sykursýki var skipt í þrjá slembihópa. Fyrsta hópnum var veitt lífsstílsmeðferð, annar hópinn fékk lyfið metaformin en sá þriðji var samanburðarhópur. Fylgst var með fólkinu í tæp þrjú ár. Í ljós kom að hjá þeim sem fengu lífsstílsmeðferð minnkuðu líkur á að þeir þróuðu með sér sykursýki 2 um 58% en um 31% hjá þeim sem fengu lyfið. Fimmtán árum síðar mátti enn greina sterk áhrif hjá þeim sem fengu lífsstílsmeðferðina. Auk þess að draga úr sjúkdómum og ótímabærum dauðsföllum, leiddi heilsuhagfræðileg greining í ljós að heilbrigðisferði sparar hundruð þúsunda króna fyrir hvern einstakling sem tekur þátt í slíkrri meðferð. „Í kjölfar þessara rannsókna höfst mikil vinna við að hanna og þróa lífsstílsmeðferðir sem almenningur gæti nýtt sér. Við höfum að hluta til nýtt okkur námsefni og annað sem til er í Bandaríkjunum en bætt þar ofan á okkar eigin útfærslu.“

Gagnvirk lífsstílsþjálfun í símann

Nú býðst Íslendingum, einstaklingum sem og fyrirtækjum að nýta sér lausn SidekickHealth sem gerir lífsstílsbreytingar auðveldari og skemmtilegri en áður hefur þekkst. „Þetta er í rauninni mjög einfalt. Best er að byrja á því að fara á heimasíðuna sigraðusykurinn.is, taka prófið þar og fá úr því skorið hvort viðkomandi tilheyrir þeim hópi sem á hættu á að greinast með sykursýki. Ef það er niðurstaðan er boðið upp á nánari upplýsingar um meðferðarúrræði.“

SidekickHealth er í rauninni snjallforrit sem hægt er að hlaða niður í síma og snjalltölvur. Í hverri viku er farið yfir ákveðna hluti og hvernig hægt er að fíkra sig í átt að betri lífsstíl. „Þetta er sérsniðin og gagnreynd lífsstílsþjálfun þar sem fólk fær aðstoð við að bæta lífsstílinn í þremur flokkum: Næringu, hreyfingu og geðrækt. Í símanum birtast á hverjum degi tillögur að æfingum í þessum þremur flokkum. Þessar æfingar eru sérsniðnar að þörfum hvers og eins og sér forritið um að velja æfingar sem henta hverjum og einum. Þetta er gagnvirk kerfi. Ef fólk er saman í hópmeðferð getur það stutt við bakið á hverju öðru. Eins er hægt að hafa stuðningsaðila; vin, þjálfara eða félaga úr hópnum sem veitir stuðning og hægt er að spjalla við,” segir Tryggvi og bætir við: „Það hefur sýnt sig að fólk sem notast við SidekickHealth nær betri árangri og helst lengur í þjálfuninni. Stuðningurinn og það að fá fjölbreyttar æfingar daglega skiptir sköpum. Rúsinan í pylsuendanum er svo að notendur geta látið gott af sér leiða með því að vera virkir. Þeir fá stig í hvert skiptið sem þeir gera æfingar og þegar ákveðnu markmiði er náð tókum við þátt í góðgerðarverkefni í þeirra nafni.“

Tryggvi og félagar hafa náð góðum árangri og hafa hlotið mikið lof fyrir SidekickHealth og fengu þeir til að mynda nýverið HealthTechX Europe verðlaunin í heilbrigðistækni sem fjárfestingasjóðurinn IBIS Capital í London veitir.

„Í flestum tilfellum er hægt að snúa þróuninni við með sérhannaðri lífsstílsmeðferð sem tekur á mataræði, hreyfingu og streitu. Því fyrr sem gripið er inn í því líklegra er að hægt sé að snúa henni við og fyrirbyggja sykursýki og tengda sjúkdóma.“

Verður vonandi sjálfsagður hluti af heilbrigðiskerfinu

Tryggvi segir að fyrirtæki ættu að beita sér fyrir því að starfsmenn þeirra hugi að heilsunni og nýti sér þekkingu og tækni eins og þá sem SidekickHealth hefur upp á að bjóða. „Vinnustaðir endurspeglar oftast þjóðina. Þar eru því líkur á að einn af hverjum þremur séu með forstígg sykursýki og að áhrifin séu þegar farin að láta á sér kræla með minnkaðri starfsgetu o.s.frv. Í vor vorum við með þriggja vikna heilsuleika hjá Reykjavíkurborg. Þá léku starfsmennirnir sér með heilsueflingu og kepptu sín á milli í litlum hópum. Á þessum þremur vikum gengu þau ígildi tveggja umferða umhverfis jörðina, hundrað sinnum upp á tind Everest fjalls og spöruðu sér að innbyrða ígildi tíu fílsunga af sykri (900 kg) með því að setja sér markmið um að sleppa gosi og sælgæti. Á sama tíma skimuðum við fyrir áhættu á sykursýki og buðum þeim sem greindust að koma í lífsstílsþjálfun í framhaldinu.“ Tryggvi og félagar fundu á þessum vikum 220 starfsmenn hjá Reykjavíkurborg sem greindust í áhættuhópi og hafa 100 þeirra nú þegar hafið lífsstílsþjálfun hjá Heilsuborg og SidekickHealth.

Eins og staðan er í dag er þessi lífsstílsþjálfun ekki hluti af



Tryggvi Þorgeirsson, til hægri og Sæmundur Oddson, læknar, stofnuðu fyrirtækið SidekickHealth. Þeir komust fljótt að því að stór hluti lækna starfsins snýst um að takast á við afleiðingar lífsstílstengdra sjúkdóma sem oft og tíðum hefði mátt koma í veg fyrir. Þeir ákváðu að taka höndum saman og gera eitthvað í málunum.

heilbrigðiskerfinu þannig að þeir sem nýta sér hana greiða fyrir þjálfunina sjálfir, fá styrk hjá stéttarfélagum eða að vinnuveitendur taka þátt í greiðslum. „Vonandi verður þetta einhvern tímann þannig að forvarnir eins og við bjóðum upp á verði sjálfsgæður hluti af heilbrigðiskerfinu enda myndi það spara ríkinu stórar fjárhæðir. Ég finn að það er mikill áhugi á þessu innan heilbrigðiskerfisins og víða vilji fyrir því að Sjúkratryggingar taki þátt. Minn draumur, þegar ég byrjaði að undirbúa það sem nú er orðið að SidekickHealth, var að ég sem læknir gæti ávísað heildstæðri lífsstílsmeðferð rétt eins og lyfi sem Sjúkratryggingar greiða niður.” Tryggvi segir að víða um heim sé kerfið að hneigjast í þessa átt. „Þetta tekur bara tíma en á næstu árum mun þetta breytast.”

„Þrátt fyrir að 70-80% af heilbrigðisútgjöldum hér á landi séu vegna langvinnra, lífsstílstengdra sjúkdóma, er aðeins um 1,6% af heilbrigðisútgjöldum varið í forvarnir. Með því að veita auknu fé í forvarnir mætti spara ríkinu milljarða króna á ári hverju,”

Lífsstílsbreytingin komin til að vera

SidekickHealth forritið fyrir snjalltæki og lífsstílsnámskeið hjá Heilsuborg er hin fullkomna blanda, segir Eva Dögg Júlíusdóttir, ein þeirra sem tekur nú þátt í nýju lífsstílsinngrípi sem miðar að því að koma í veg fyrir að fólk þrói með sér sykursýki 2. „Eftir 14 ára baráttu finnst mér í fyrsta skiptið að mér muni takast að breyta heilsunni til batnaðar og ná árangri til langs tíma.”

Allir hafa 3-5 mínútur nokkrum sinnum á dag

Eva er einn starfsmanna Reykjavíkurborgar sem ákvað að taka á sínum málum í kjölfar heilsuleika sem fyrirtækið SidekickHealth hélt fyrir starfsmenn borgarinnar. „Markmið heilsuleikanna var að bæta heilsu og vellíðan starfsfólksins. Ég hafði lengi ætlað mér að gera breytingar á lífsstílnum en ekki haft mig almennilega af stað þar sem mig skorti tíma og tækifæri til að fara í ræktina. Þetta hjálpaði mér enda opnaði SidekickHealth augu mín fyrir því að ég þyrfti ekki endilega að fara í ræktina til að bæta heilsuna. Það er hægt að gera stuttar æfingar yfir daginn eða lengri æfingar heima. SidekickHealth opnaði augu mín fyrir því að líkamsræktin getur allt verið heima hjá manni. Það hafa allir 3 – 5 mínútur aflögu nokkrum sinnum yfir daginn til að gera æfingar. Sidekick gerði líkamsrækt auðveldu og aðgengilega,” segir Eva Dögg og ánægjan með ákvörðunina leynir sér ekki.

Á meðan á heilsuleikunum stóð var skimað fyrir sykursýki 2. Eva Dögg var ein þeirra sem greindist í áhættuhópi. Í kjölfarið var henni boðið að taka þátt í lífsstílsþjálfun hjá Heilsuborg sem byggir á aðferðum SidekickHealth. „Ég vissi að ég væri í áhættuhópi þar sem ég hef verið yfir kjörþyngd og einnig hafði ég farið til læknis stuttu áður sem taldi að ég ætti að koma aftur eftir tvö ár til að láta fylgjast með sykrunum. Ég ákvað hins vegar að grípa

tækifærið þegar það gafst og sé ekki eftir því enda frábært tækifæri til að vinna að því að ná kjörþyngd og bæta heilsuna.”

SidekickHealth forritið hvetjandi og veitir aðhald

Eva og félagar hennar í lífsstílsþópnum mæta einu sinni í viku í Heilsuborg þar sem þau hitta íþróttafræðing og hjúkrunarfræðing. „Við fáum fræðslu um mataræði, hreyfingu og geðheilbrigði í þessum tímum en þess á milli notum við snjalltækjaforritið frá SidekickHealth. Í því er skorað á okkur að taka upp nýjar og betri venjur sem hafa bætt áhrif á heilsuna.” Þátttakendur í námskeiðinu fá vikulega í símann sinn aðgerðaáætlun með nokkrum áskorunum. Það er svo okkar að reyna að uppfylla skilyrðin. „Forritið er afar hvetjandi og á hverjum degi fáum við stig fyrir það sem við gerum heilsueflandi yfir daginn. Það eru þrír flokkar sem við vinnum í;

næring, hreyfing og hugur. Það fást t.d. stig fyrir að borða skammt af grænmeti og maður getur fengið stig fyrir allt að 11 skömmtum af grænmeti á dag. Það sama gildir einnig um þær æfingar sem ég geri – ég fæ stig fyrir þær. Ég ræð hvort ég geri eigin æfingar og skrái þær eða nýti þann valkost í forritinu að velja æfingar sem þar eru. Ef ég nota seinni kostinn sé ég hvernig ég á að framkvæma æfingarnar, sem er mjög gott. Eins er í forritinu hugleiðsla o.fl. sem bæta andlega líðan og draga úr streitu. Þær æfingar gefa líka stig. Ekki skemmir svo fyrir að ég læt gott af mér leiða fyrir aðra líka. Fyrir stigin sem maður safnar í SidekickHealth þá fer ákveðið magn af hreinu vatni til barna í Afríku. Síminn er alltaf við hendina þannig að það er auðvelt fyrir þátttakendur að skrá það sem þeir koma í verk yfir daginn,” segir Eva og bætir við: „Forritið býður einnig upp á að þátttakendur geti hvatt hverja aðra með

því að senda eins konar „like” þegar þeir standa sig vel eða senda skilaboð. Þetta finnst mér mjög skemmtilegur möguleiki, auk þess sem hann veitir manni aðhald og aukinn vilja til að standa sig vel.”

Engin afsökun að komast ekki í ræktina

Eva segir forritið einfalt í notkun og að allir geti lært að nýta sér það. „Í forritinu er boðið upp á fjölbreytta og skemmtilega valkosti. Það sem mér fannst einna jákvæðast var að uppgötva að ég þarf ekki endilega að fara í ræktina til að bæta heilsuna. Ég veit líka að það er ekki nauðsynlegt að hreyfingin sé stöðug, það virkar jafn vel að taka nokkrar styttri æfingar yfir daginn. Það er hægt að gera mjög mikið heima komist maður ekki í ræktina eða út að ganga – og nú er afsökunin, ég hef ekki tíma til að fara í ræktina úr sögunni.” Eva segir að með forritinu sé hreyfing og hollt mataræði að aukast, hún spái líka meira í að hafa jafnvægi á milli þeirra þátta sem forritið tekur til, þ.e. hreyfingar, mataræðis og hugar. „Það er nefnilega ekki nóg að taka einungis á mataræðinu eða hreyfingunni, það þarf að huga að andlega hlutanum líka, s.s. slökun og góðum nætursvefni. Allir þessir þættir þurfa að haldast í hendur.”

Eva er mikil keppnismanneskja og þar af leiðandi á það vel við hana að fá nýjar áskoranir í hverri viku. „Fái ég áskorun finnst mér ég þurfa að standast hana – og helst þarf ég líka að vera með flestu stigin,” segir Eva og hlær. Hún er því á hraðferð í átt að betri heilsu. „Eins og þetta er sett upp hjá Heilsuborg og SidekickHealth er það skynsemin sem ræður. Í byrjun er farið hægt af stað og svo aukast áskoranirnar án þess að maður finni mjög mikið fyrir því,” segir Eva Dögg sem gæti ekki verið ánægðari með SidekickHealth snjallforritið og lífsstílsnámskeiðið hjá Heilsuborg. „Í fyrsta sinn, í 14 ár en það er sá tími sem ég hef verið að berjast við að reyna að breyta heilsunni til batnaðar, finnst mér eins og mér muni takast það. Með þessa góðu undirstöðu og þetta aðhald og hvatningu finnst mér eins og lífsstílsbreytingin sé komin til að vera,” segir Eva Dögg og sannfæringakrafturinn leynir sér ekki um leið og hún þakkar Reykjavíkurborg fyrir að hafa fengið SidekickHealth til að efla heilsu starfsmannanna og í framhaldi að bjóða þeim sem á þurftu að halda að fara á lífsstílsnámskeið hjá Heilsuborg.



Eva Dögg Júlíusdóttir segir að eftir 14 ára baráttu finnst henni í fyrsta skiptið að það muni takast að breyta heilsunni til batnaðar og ná árangri til langs tíma.

Jólafundur 2017

Hinn árlegi og sívinsæli jólafundur Samtaka sykursjúkra verður haldinn í Hásal, nýjum veislusal í Hátúni 10, fimmtudaginn 30.nóvember 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

Alþjóðadagur sykursjúkra 2017

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 11.nóvember kl.12-16. Með okkur verða ýmsir samstarfsaðilar, m.a. Medor hf, SÍBS, Icepharma o.fl. Þar munum við bjóða upp á blóðsykurmælingar 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 fyrir tveimur árum og var send í pósti til allra félagsmanna. Fyrir nokkrum árum komu út tvær bækur í samstarfi við



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

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

Starf ungliðadeildar samtaka sykursjúkra

Áframhaldandi Sykurkvöld #2 og #3

Eftir góða þátttöku á fyrsta sykurlvöldinu okkar árið 2016 þá var ákveðið að halda fleiri slík kvöld. Því greinilegt er að þörfin er til staðar að skapa vettvang fyrir unga fólkið til að kynnst og deila reynslu sinni.

Sykurkvöld 2 var haldið í nóvember 2016 og var tvennt á dagskránni. Starfsmenn Inter medica komu og sögðu frá því helsta sem er að gerast í tækninýjungum í þeim tækjum sem einstaklingar með sykursýki þurfa að nota. Pálmar Ragnarsson kom og sagði okkur frá reynslu sinni að ferðast með sykursýki. Hann hefur ferðast um allan heim og farið í köfun, fallhlífastökk, river rafting og fleira. Góðar umræður mynduðust um hvað gott væri að huga að áður en lagt er í ferðalag.

Á sykurlvöldi 3, þann 17. mars var farið af stað með sömu hugmynd. Birkir Friðfinnsson, sjúkraljálfi kom og sagði okkur frá þátttöku sinni í WOW Cyclothon. Birkir er með sykursýki og var gaman að heyra hvaða atriði er gott að hafa í huga við eins krefjandi aðstæður og þessar. Inga Guðrún Kristjánsdóttir, hélt fróðlegt erindi um whole30 mataræðið sem hún hefur verið á í 120 daga. Á þessu mataræði hefur hún aðeins þurft brot af því insúlínmagni sem hún þurfti áður. Síðasta erindið var frá Steinunni, nýjasta innkirtlasérfræðingnum á göngudeildinni og var hún með fyrirlestur um hreyfingu. Fjallaði hún um hvað best væri að gera til að koma í veg fyrir sykurfall í tengslum við hreyfingu. Þar á eftir kom stutt erindi frá Einari Daða Lárussyni, afreksíþróttamanni sem sagði okkur frá sinni reynslu.

Markmið ungliðahópsins er að halda áfram að bjóða upp á tvo viðburði á ári, annan á hausti og seinni á vori. Þannig myndast tækifæri til að kynnst betur og auka upplýsingaflæði til unga fólksins. Það hefur verið að bætast jafnt og þétt í hópinn og viljum við hvetja alla þá sem eru á aldrinum 18-30 ára að mæta á viðburði hjá okkur. Í október var stofnuð Facebooksíða, Ung Diabetes Island, þar sem allir viðburðir og fleiri upplýsingar verða settar inn.

Í vor eru uppi hugmyndir að því hvernig best væri að taka á móti krökkum sem hafa verið að taka þátt í starfi Dropans. Við munum skipuleggja skemmtilegan viðburð þar sem þessir tveir hópar myndu hittast og yngri krakkarnir fengju að kynnst starfsemi ungliðanna. Þetta er mikilvægur þáttur í því að halda í þennan hóp eftir að þeir vaxa upp úr starfsemi Dropans.



Karen Axelsdóttir



Ungliðar á vel heppnuðu sykurlvöldi

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.

Jólaelokun skrifstofunnar verður: frá og með þriðjudeginum 19.desember 2017 til og með fimmtudagsins 4.janúar 2018. Fyrsti opnunardagur á nýju ári verður því þriðjudaginn 9.janúar. Við óskum félagsmönnum okkar og öðrum velunnurum gleði og friðar á jolum og gæfuriks nýs árs um leið og við þökkum samstarf og samveru á liðnum árum.



Losum okkur við sykurinn!



Jarðhnetukökur



Hafraklattar

sukrin gold

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



funksjonellmat
sukrin.com/is

Ný kynslóð blóðsykursmæla Nákvæmnin skiptir máli



Contour Next One blóðsykursmælir
og Contour Diabetes appið
Nútímalausn við stjórn á sykursýki
sem hentar öllum með sykursýki



Lífið með sykursýki - einfaldað

- Einstaklega nákvæmur - gefur niðurstöður sem þú getur treyst.
- SmartLJÓS sem lætur þig vita strax hvort mælingin er undir, yfir eða innan marka.
- Hægt að bæta við blóðsýni á sama strimil innan 60 sek.



Lífið með sykursýki - appið

- Skráir niðurstöður frá einu eða fleiri blóðsykursmælum í símann og safnar niðurstöðum saman sem auðveldar yfirsýn og meðferðaheldni.



Lífið með sykursýki einfaldað

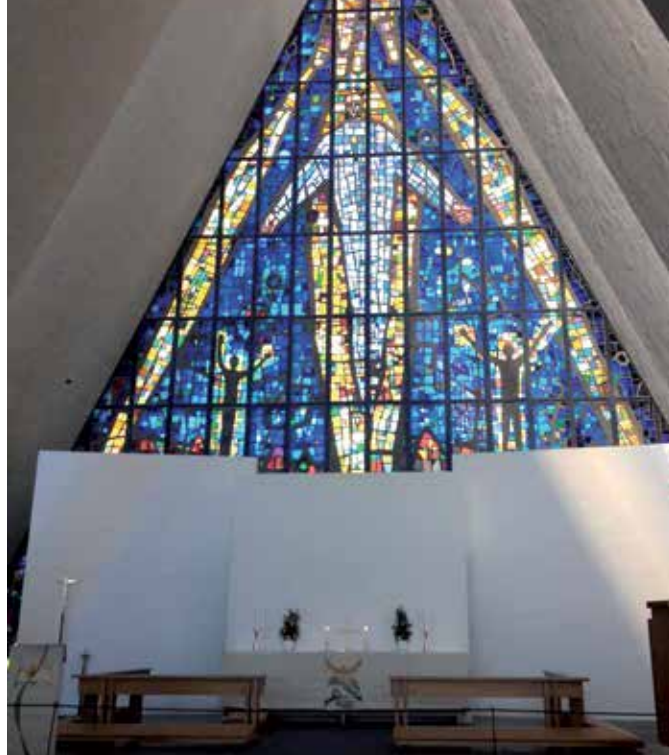
Contour
next ONE



Í Tromsö: Fríða Bragadóttir, framkvæmdastjóri, Karen Axelsdóttir, varaformaður samtakanna og Sigríður Jóhannsdóttir, formaður



Hótelíð stendur við höfnina með einstaklega sjarmerandi útsýni



Skóðuð var kirkja í Tromsö



Ströndin í Tromsö sem sannarlega má segja að sé út við nyrsta haf, jafnvel þó miðað sé við Ísland.

Norræni fundur ársins

haldinn í Tromsö í Norður-Noregi 8. – 11. júní 2017

Samtök sykursjúkra á Norðurlöndum hafa í meira en 60 ár, eða frá árinu 1956, haft með sér náð samstarf. 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 í gegnum tíðina notið mikils góðs af þessu samstarfi. Stærstur hluti þess fræðsluefnis 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. Nýjasta verkefnið í þessa veru er fræðsluefni fyrir innflytjendur sem hvorki tala ensku eða málið í nýja landinu sínu, en fá auðvitað samt sem áður sykursýki. Stóru löndin, Danmörk, Noregur, Svíþjóð og Finnland, hafa búið til efni á mörgum framandi tungumálum og nú höfum við fengið leyfi til að nýta okkur það efni og erum að vinna í að búa það til dreifingar á heilsugæslustöðvar hér á landi.

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 að þessu sinni lá leiðin

norður fyrir heimsskautsbaug, til Tromsö í Norður-Noregi. Við lögðum af stað, þrjár íslenskar konur, fimmtudagsmorguninn 8.júní, og flugum til Oslóar. Í hópnum voru Fríða Bragadóttir, framkvæmdastjóri samtakanna, Sigríður Jóhannsdóttir, formaður, og Karen Axelsdóttir, sem er varaformaður samtakanna auk þess að vera fulltrúi Ungliðahópsins í stjórninni. Eins og oft gerist var smávægis seinkun á flugi Flugleiða til Noregs, sem varð svo til þess að við máttum hlaupa í spretti út í hinn enda flugstöðvarinnar til að ná innanlandsfluginu til Tromsö. En allt hafðist það nú með góðum vilja. Við lentum svo í Tromsö, sem svo sannarlega má segja að sé út við nyrsta haf, jafnvel þó miðað sé við Ísland, um kaffileytið í eftirmiðdaginn. Frá flugvellinum fórum við með leigubíl áleiðis á hótelíð okkar, sem stendur við höfnina, alveg í miðbænum. Það sem okkur þótti sögulegt við þessa bílferð var að ekið var um jarðgöng frá flugvellinum og komið upp úr þeim inni í bílastæðahúsi alveg í miðbænum, ótrúlega smart. Hótelíð er nefnt Hotel Aurora og víða sá maður bæði hótél, veitingastaði og verslanir sem notuðu sér norðurljósin, heimsskautsbauginn og miðnætursólina í nöfnum sínum, svona svipað og margir gera hér á landi.

Laugardalslaug

Apótek
Vesturlands

Eins og áður var mættur hópur ungliða, og Karen okkar þar á meðal, og funduðu þau að hluta til með okkur hinum, en að hluta til út af fyrir sig. Ekki er vafi á því að þau samskipti munu koma til með að hjálpa okkar unga fólki að byggja upp sitt starf í nýstofnaðri ungliðadeild. Karen segir annars staðar í blaðinu frá starfi ungliðadeildarinnar.

En, ekki dugir bara að sitja við og vinna, það er nauðsynlegt að skemmta sér líka auk þess að nota auðvitað tækifærið og skoða fallegt umhverfið.

Fundardagskrá var svo allan föstudaginn og allan laugardaginn. Meðal þess sem fjallað var um var:

- Sverre Ur, stjórnarmaður í norsku samtökunum og kerfisfræðingur, kynnti ýmsar nýjungar í tækni fyrir fólk með sykursýki, bæði sem nú þegar eru komnar fram en einnig ýmislegt sem er í þróun og mun koma á markað á næstu árum.
- Jon Haug, þekktur norskur sálfræðingur, flutti fyrirlestur og stjórnaði umræðum á eftir, um að lifa með sykursýki, frá sálfræðilegu sjónarhorni.
- Ragnar Joakimsen, prófessor við Háskólasjúkrahúsið í Tromsø, flutti fyrirlestur og stjórnaði umræðum á eftir, um hvaða breytingar vænta má að verði á næstu árum á meðferð við sykursýki og hvernig henni er fyrir komið og stjórnað og þar með hvernig samskipti sjúklinga og fagfólks muni þróast.
- Í samvinnu við ungliðana: hvernig auðvelda á flutning ungmenna frá barnadeild yfir til almennrar deildar á spítala og hvernig á að byggja upp gott samstarf milli ungliðadeilda og samtakanna sjálfra.
- Umræður um hvernig fjölga má félagsmönnum; hvernig má byggja upp góð sambönd við fagfólk og fyrirtæki; hvernig má virkja sjálfboðaliða til starfa fyrir félögin; og liður þar sem hvert félag/land kynnti eitt verkefni sem hafði tekist afar vel og annað sem alls ekki hafði heppnast, og kenndi þar ýmissa grasa.

Meðal þess sem gestgjafar buðu upp á var: gúmmibátaferð um fjörðinn, með stoppi úti í óbyggðri eyju þar sem snæddur var

kvöldverður utan dyra; ferð með kláf upp á hæsta fjall fjarðarins, þaðan sem hægt var að njóta miðnætursólarinnar sem á þessum slóðum ekki kyssir haflötinn áður en hún fer upp aftur, eins og við erum vön, heldur hreinlega er hátt á himni alla nóttina; skoðunarferð, ásamt smökkun, í nyrsta brugghúsi í heimi; og auðvitað skemmtilegar og gómsætar matarupplifanir öll kvöldin.

Sunnudagurinn 11.júní var svo heimferðardagur, sumir þurftu að fara mjög snemma af stað en aðrir gátu tekið því rólega fram undir hádegi. Hljýjar vinakveðjur flugu á milli og allir hlakka til að hittast aftur á næsta ári, en þá verður fundurinn haldinn í júní hjá nágrönnum okkar í Þórshöfn í Færeyjum.

Fríða Bragadóttir, framkvæmdastjóri



Orka



Apótekið þitt

í gamla Héðinshúsinu við Seljaveg 2

Reykjavík Apótek býður upp á allar tegundir lyfja.

Mikið og fjölbreytt úrval af heilsuvörum, bað- og ilmvörum, gjafavörum auk ýmissa annarra góðra kosta.

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

Öryrkjar og eldri borgarar njóta sérkjara hjá okkur

Afgreiðslutími:

9-18:30 virka daga

10-16:00 laugardaga

Reykjavík  Apótek



Göngudeild fyrir fólk með sykursýki hefur flutt starfsemina á A-3 í Fossvogi

Göngudeild fyrir fólk með sykursýki flutti starfsemina um miðjan júní frá G-3 á þriðju hæð á A-3 Göngudeild Lyflækninga sem er einnig á 3ju hæð. Sem fyrr er farið í blóðprufu á fyrstu hæð á Rannsóknardeild en mjög mikilvægt er að fara í blóðprufu nokkrum dögum fyrir bókaðan viðtalstíma.

Gengið er inn um aðalinngang Landspítalans í Fossvogi og farið upp á 3ju hæð. Sé komið fyrst við á Rannsóknarstofu þá er hægt að taka lyftuna beint á 3ju hæð. Best er að gefa sig fram við afgreiðslu í skála og þér verður vísað áfram á göngudeild.

Svarað er í síma frá kl. 08:00-16:00 mánudaga til fimmtudaga en til kl. 12:00 á föstudögum.

Sími:

543-1000 eða 543-6040

Netfang:

innkirtladeild@landspitali.is

Heimasíða innkirtladeildar: www.landspitali.is/innkirtladeild

Á heimasíðunni er m.a. hægt að senda skilaboð til starfsmanna, óska eftir viðtali við lækni og óska eftir lyfjaendurnýjun vegna sérstækra lyfja sem tengjast innkirtlasjúkdómum.



Innkirtladeild ☐ Landspítali Fossvogi ☐ 108 Reykjavík
Sími: +354-543-1000 ☐ Fax : +354-543-6568 ☐ T-póstur: innkirtladeild@landspitali.is

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



Náttúruleg uppfinning
í sármeðhöndlun
sykursýkissára.
Fyrirbyggir og eyðir öllum
helstu sárasyklum án
bakterídrepanði efna

Sorbact sáralækning er einkaleyfisvernduð uppfinning sem er þróuð í samvinnu við sænska vísindamenn. Sorbact er notað á öllum helstu háskólasjúkrahúsum og heilsugæslum í Skandinavíu og víðar í áratugi.

Aðferðin er náttúrulegur verkunarmáti sem byggir á bindikrafti sem myndast milli umbúðanna og sárabaktería. Ólíkt öðrum bakteríueyðandi umbúðum losar Sorbact engin efni í sárin og hentar fyrir öll sár án tillits til uppruna, sýkt eða ósýkt.

“Innan 15 til 30 sekúndna hafa sýkjandi bakteríur bundist Sorbact sáraumbúðunum og verða óvirkar, eingöngu skaðlegar bakteríur bindast skaðar ekki græðandi örverur”

Hið einstaka græna efni Sorbact sáraumbúðanna bindur á sértækan máta allar helstu sárabakteríur að meðtöldum MRSA, VRE og sveppi. Bakteríubyrðin minnkar hratt og ákjósanlegustu skilyrði fyrir sáragræðslu myndast. Sambærilega virkni er ekki að finna í öðrum sáraumbúðum.

Þrátt fyrir að umbúðirnar haldi áfram að fanga upp bakteríur þá fullmettast umbúðirnar ekki og binding sýkla heldur áfram fram að næstu umbúðaskiptum. Einstakt er að sýking minnkar fyrr en með sýkladrepanði efnum. Ekkert úteitur myndast frá bakteríum í sárið. Notkun er takmarkalaus á öll sár og má fara á heila húð umhverfis sár.

- Miklar framfarir í yfir 60% af ólæknandi sárum.*
- Minnkar ólykt og verki í sárum.
- Dregur hratt úr sýkingu, lækkar pH sýrustig í sárum.
- Fækkar umbúðaskiptum.
- Sorbact skaðar ekki nýjar frumur, engin bakteríudrepanði efni.
- Umhverfisvænar sáraumbúðir – hagstætt verð.

Rannsóknir sýna framúrskarandi árangur á sykursýkissár**

Rannsóknir sýna skjótan og góðan gróanda í sykursýkissárum, bæði krónískum sárum sem og ósýktum. Því er hægt með Sorbact umbúðum að draga úr sýklalyfjagjöfum með því að nota strax á sár Sorbact plástur eða grisjur. Sorbact eyðir hratt sársauka úr sárum, líðan verður betri, fjarlægir vel dauðan vef. Ef húðin þolir ekki límflöt eru til plástrar með sílikon kanti sem festist á húðina án þess að límast þannig að hægt er að lyfta plástrinum ítrekað af sárinu og leggja svo á aftur. Rannsóknir sýna að Sorbact flýtir gróanda, engar aukaverkanir, dregur úr kostnaði er þægilegt og einfalt.

*Wounds UK 2007.vol3, Sorbact® in different types of non-healing wounds, Sylvie Hampton

**Use of DACC-coated antimicrobial dressing in people with diabetes and a history of foot ulceration. Haycocks S, Chadwick P, Guttormsen K. Wounds UK, 2011, Vol 7, No 1; 108-114.



Áhrifarík sárameðferð

- Bakteríueyðandi plástur -

Fyrirbyggir og eyðir sýklum í sári

á náttúrulegan hátt án sýkladrepani efna.

Virkar á alla helstu sárasýkla, m.a. MOSA og VRE.



Polir ípróttir, leiki,
sturtuböð og sund. 
Krumpast ekki á köntum.

Sorbact® - Græn sáralækning

Fyrir tilstilli vatnsfælni bindast sárasýklar við umbúðirnar, verða óvirkir og hætta að fjölga sér, án sýkladrepani efna. Skaðar ekki nýjar frumur. Ótakmörkuð notkun á allar tegundir sára. Dregur úr sársauka. Engar aukaverkanir. Vatnsheldur og ofnæmisfrír límflötur.



Starf Dropans

2016-2017

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

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

Löngumýri 2017

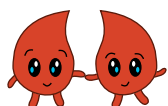


Dropinn hefur starfrækt sumarbúðir fyrir börn með sykursýki að Löngumýri í Skagafirði. Hverju sinni hafa 22 til 30 börn allstaðar að af landinu dvalist að Löngumýri. Sumarbúðirnar eru ætlaðar börnum á aldrinum 6-13 ára og standa yfir í fimm daga.

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

Svíþjóð 2017

Unglingabúðirnar eru haldnar annað hvert ár fyrir unglinga á aldrinum 14-18 ára. Síðustu ár hafa búðirnar verið starfræktar um borð í skólaskútu við strendur Svíþjóðar. Tilgangurinn með unglingabúðunum er að vinna með unglingunum og veita þeim undirbúning og fræðslu fyrir lífið, taka á málum sem upp koma á unglingsárunum.



Vinir Dropans

Dropinn, styrktarfélag barna með sykursýki starfrækir verkefnið „Vinir Dropans“ þar sem ömmum, öfum, frænkum og frændum, eða bara öllum sem vilja sýna málefniinu stuðning býðst að styrkja félagið um fjárhæð að eigin vali í gegnum heimabanka. Sendir eru út greiðsluseðlar tvisvar á ári. Allur stuðningur er ómetanlegur, stór eða smár. Til að gerast Vinur Dropans er hægt að fara inn á heimasíðuna dropinn.is og skrá sig.

Dropabingó

Árlegt fjáröflunarbingó Dropans var haldið 25.maí s.l. Fullt var út úr dyrum enda vinningarnir ekki af verri endanum. Eldri dropar stjórnuðu leiknum af miklum myndarbrag.

Dropanum barst vegleg peningagjöf, 120.000 kr sem var afhent í bingóinu

Nemendur í leiklistarvali í Varmáskóla í Mosfellsbæ settu upp sýninguna "ýkt kominn yfir þig". Krakkarnir völdu að gefa Dropanum allan ágóðan af miðasölunni Tvær stúlkur í þessum leiklistarhópi, Natalía Erla, Vigdís Helga, eru með sykursýki og hafa marg oft farið í sumarþúðir Dropans bæði innanlands og til Svíþjóðar.



Þór fer í skólann

Dropinn mun næstkomandi nóvember, gefa öllum meðlimum Dropans nýútkomna barnabók eftir Ingridi Örk Kjartansdóttur.

Bókin fjallar um hann Þór sem fer í fyrsta sinn í skólann eftir að hafa greinst með sykursýki af týpu 1.

Bókina prýða fallegar vatnslitamyndir eftir Sunnevu Thomsen Halldórsdóttur.

Bókin er ætluð sem uppbyggjandi fræðsluefni handa börnum með sykursýki sem og börnum sem eru nátengd einstaklingum með sykursýki 1.

Ingrid sem er móðir drengs sem greindis tæplega 2ja ára með sykursýki 1 saknaði þess að geta lesið fyrir son sinn bók þar sem aðalsöguhetjan þarf að takast á við sömu hluti og hann. Barnabók sem fræðir en samt sem áður á formi sem börn skilja.

Bókin er gefin út með stuðningi frá Lions á Íslandi og dreifa Samtök Sykursjúkra, bókinni til allra sem skráðir eru í samtökin og eru undir 18 ára aldri.

Stefnt er að því að gefa út framhald þar sem aðal söguhetjan fer í sumarþúðir Dropans.



Smádropar eru yngstu börnin í Dropanum. Mikilvægt er fyrir börnin að upplifa og sjá að þau eru ekki ein með sinn sjúkdóm. Jafnframt er gott fyrir foreldra að hitta aðra í sömu stöðu og efla tengsl sín á milli. Smádropahittingur var 22.október í Skypark.

Jóla kort Dropans



Dropinn framleiðir jóla kort og merkimiða sem fjáröflun fyrir Dropann.

Við leituðum til listrænna Dropa að gera fallega jólamynd til að prýða kortin.

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.

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

Styrktarfélag barna með sykursýki



Dropinn

Pálmar hefur ferðast um Tæland sem hann segir vera undurfallegt land.

“Ég stend í þeirri trú að sykursýkin hafi ekki breytt neinu í mínu lífi. Ég hef aldrei látið hana koma í veg fyrir að ég geri eitthvað sem mig langar til að gera. Ég þarf bara stundum að fara lengri leið að hlutunum en aðrir.”

Sykursýki er ekki hindrun

Texti: Alda Áskelsdóttir

Tíu ár eru síðan Pálmar Ragnarsson greindist með sykursýki. Á þeim tíma hefur hann svo sannarlega notið lífsins og látið draumana rætast. Hann er mikill ævintýramaður og veit fátt skemmtilegra en að ögra sjálfum sér og takast á við aðstæður sem fá adrenalínið til að flæða um æðarnar. Hann hefur ferðast til framandi landa og segir auðvitað meiri fyrirhöfn fylgja því að ferðast með sykursýki en án hennar. Allt sé hins vegar mögulegt sé ferðin undirbúin vel og vandlega.

“Sykursýkin stjórnar ekki lífi mínu”

Það gæstar af Pálmari þegar hann gengur inn á kaffihúsið þar sem blaðamaður bíður hans. Handabandið er þétt og áður en langt um líður er eins og blaðamaðurinn og viðmælandinn hafi alltaf þekkt enda er Pálmar bæði opinn og hlýr, auk þess sem lífsgleðin og hreystin geislar af honum.

Líkamsrækt og ástundun íþrótta hefur alltaf verið stór hluti af daglegri rútínu hans. Pálmar æfði lengi körfubolta en þegar hann lagði skóna á hilluna tók “ræktin” við. Hann var því í toppformi, lagði áherslu á hollt mataræði og átti sér einskis illis von þegar hann greindist með sykursýki 1 þá 23 ára gamall. “Ég hafði að sjálfsögðu heyrt um sykursýki áður en ég greindist og taldi að sjúkdómurinn væri lífsstílsjúkdómur en átti eftir að komast að því að sykursýki 1 hefur ekkert með lífsstíl að gera,” segir Pálmar alvarlegur og bætir við: “Ég hafði ekki verið eins og ég átti að mér að vera. Ég var alltaf þyrstur, drakk marga lítra á dag en það var sama hvað ég drakk mikið, ég var alltaf jafn þyrstur. Ég pissaði líka mjög mikið og fannst þetta ástand skrítið. Þegar við bættist að sjónin varð óskýr ákvað ég að gúgla þessi einkenni og niðurstaðan var sykursýki 1.” Pálmar fór í kjölfarið til læknis sem staðfesti grun hans um að mjög líklega væri um sykursýki að ræða. Þaðan lá leiðin á bráðamóttökuna og síðan tók við ferli þar sem Pálmar var leiddur í allan sannleikann

um sykursýki 1 og hvernig hægt er að lifa með henni. “Ég þekkti engan með sykursýki og bjóst aldrei við að ég myndi greinast með hana,” segir Pálmar og brosir út í annað. “Auðvitað var það áfall til að byrja með. Ég vissi ekki hvaða áhrif þetta kynni að hafa á líf mitt. Ég get vel viðurkennt að ég var með tárin í augunum á leiðinni frá læknum á bráðamóttökuna en ákvað þó að stoppa í sjoppu og fá mér í síðasta skiptið, á lífsleiðinni, eitthvað gott að borða,” segir Pálmar og hlær. Hann komst þó fljótlega að því að þetta var alls ekki staðreynd málsins. “Ég var fljótur að taka gleði mína á ný og hugsa sem svo að þetta væri ekkert mál. Ég myndi bara takast á við þetta verkefni, lifa með sykursýkinni en láta hana aldrei stjórna lífi mínu.”

Insúlín í kaffibrúsum eða kælitöskum

Pálmar hefur ekki látið sitja við orðin tóm. Hann hefur svo sannarlega lifað lífinu og upplifað ævintýri sem eru langt í frá allra. “Ég stend í þeirri trú að sykursýkin hafi ekki breytt neinu í mínu lífi,” segir Pálmar og leggur áherslu á orð sín. “Ég hef aldrei látið sykursýkina koma í veg fyrir að ég geri eitthvað sem mig langar til að gera. Ég þarf bara stundum að fara lengri leið að hlutunum en aðrir.” Pálmar er mikill ævintýramaður og hefur undanfarin ár ferðast mikið. Hann hefur m.a. heimsótt Norður-Ameríku, Suður- Asíu og Ástralíu. “Það er meiri fyrirhöfn að ferðast með sykursýki en án hennar,” viðurkennir

Pálmar. “Ég þarf að vanda mig aðeins meira en það er ekkert sem segir að maður þurfi að sleppa því að fara í ævintýraferðir eða ferðast mikið þó að maður sé með sykursýki.”

Pálmar hefur í gegnum fjölmörg ferðalög á umliðnum árum lært af reynslunni að ferðast með ferðafélaga á borð við sykursýki. “Það fyrsta sem fólk ætti að hafa í huga þegar það undirbýr ferðalag út fyrir landsteinana er að taka með sér nóg af insúlíni. Ég tel dagana sem ég er úti og reikna út hvað ég þurfi mikið. Ég bæti svo helming þar ofan á til að tryggja mig. Ég lífi aðeins öðruvísi lífi þegar ég er í fríi en í rútínunni hér heima. Matarræðið er jafnvel ekki alveg eins hollt, svo getur veðrið haft sitt að segja, stress o.s.frv. Ég skipti insúlíninu svo í tvo pakka og kem því fyrir á sitthvorum staðnum þannig að ef taska týnist er ég alltaf með lágmarksskammt við höndina.” Insúlín þarf að geyma við góðar aðstæður - annað hvort við stofuhita eða í kulda. Pálmar hefur fundið lausn á því máli á löngum ferðalögum sínum. “Ég nota kaffibrúsa. Ég set insúlínþennana í tvo kaffibrúsa, loka þeim og þá helst stofuhiti á þeim sólahringum og jafnvel vikum saman. Þeir eru líka vel varðir í brúsunum. Ég hef einnig notast við kælitöskur

Atriði sem sykursjúkir ættu að hafa í huga áður en þeir leggja af stað í langferð

- Tryggja að hafa með nægilegt magn af insúlíni, nálum og öðrum aukahlutum
- Tryggja að hitastig insúlínsins haldist nokkuð jafnt á ferðalaginu
- Fá vottorð hjá lækni fyrir tollinn
- Fá vottorð hjá lækni sem vottar að viðkomandi sé treystandi til að taka þátt í fallhlífastökki, köfum o.s.frv. sé ferðin þess eðlis.
- Hafa neyðarsprautu tiltæka og láta ferðafélaga vita hvernig hún er notuð
- Bera sjúkraarmband um úlnliðinn.
- Hafa alltaf tiltækan þrúgusýkur á sér.

sem halda köldu í langan tíma. Þær hafa virkað vel fyrir mig. Eftir að ég lenti í Ástralíu eftir tveggja sólahringa ferðalag var enn kuldi í insúlíninu.” Hvort Pálmar velur að nota kaffibrúsa eða kælitösku fer eftir því hvernig hann ferðast. “Ef ég er á bakpokaferðalagi þá nota ég kaffibrúsa. Það er gott að stinga þeim niður með öðrum farangri og maður þarf ekki að hafa miklar áhyggjur eftir það. Kælitöskurnar henta betur ef maður gistir lengi á sama stað og hefur aðgang að ísskáp. Insúlín er viðkæmt fyrir hitabreytingum og getur skemmt í miklum hita.”

Lætur ekki “hvað ef” hugsunina stoppa sig

Pálmar hefur ferðast til ólíkra landa og mælir með því að allir takist á við ferðir til framandi staða einhvern tímann á lífsleiðinni. “Það



Pálmar er mikill ævintýramaður. Á ferðalögum gerir hann það sem hann langar til og að svífa um loftin blá í fallhlíf er eitt af því.

er svo mikilvægt að upplifa eitthvað nýtt, sjá annars konar mannlíf en maður er vanur. Það víkkar út sjóndeildarhringinn og gerir fólk víðsýnna. Þegar ég var í Kambódíu kynntist ég t.d. menningu sem er mjög ólík þeirri sem ég þekki. Þrátt fyrir að fólk hefði ekki mikið á milli handanna var það mjög glatt – þarna sá ég svart á hvítu að

Samtök sykursjúkra þakka eftirtöldum aðilum góðan stuðning

Aðalvík	Endurskoðun Helga
Alark arkitektar	ENNEMM
Árskóli	Félagspjónustan Seltjarnarnesi
Ben Media	Fiskmarður Grímsey
Bergplast Plastiðja	Fjöruhlíð
Bílalakk ehf	Fótaaðgerastofa Kristínar
Bílasmiðurinn ehf	Fótaðgerðastofan Frískir fætur
Bílaverkstæði Kjartans & Þorgeirs	GÁ Húsgögn
Bílaverkstæði KS	Gefnaborg
Bílaverkstæðið Klettur	Geisli Gleraugnaverslun
Björn Harðarson	Gistiheimilið Urðarstekk
Blikksmiðja Guðmundar	Gistihús Hestaferðir Árnesi
Bolungarvíkurkaupstaður	Guðmundur Arason ehf
Borgarbyggð	H Jakobsen ehf
Bókasafn Reykjanesbæjar	Hamborgarabúlla Tómasar
Bókhaldstofan	Heilsustofnun NLFÍ
Bókráð bókhaldsstofa	Hitaveita Egilsstaða og Fella
BSRB	Híbýlamálun
Bæjarbakarí ehf	Hótel Dyrhóley
Dansrækt JSB ehf	Hótel Frón
DMM Lausnir	Höfðakaffi
DS Lausnir	Íþróttahöllin við Glerártorg
Egersund Ísland	Íþróttalækningar
Eignamiðlun	Járnkarlinn

Kleifarás heildverslun
Lamb Inn veitingar
Lásahúsið ehf
Loft og Raftækni
Löndun ehf
Mandöll ehf
Markús Lífnét ehf
Mayconceptstore
Motorhaus
Nesbrú ehf
Nonni litli ehf
Norðurlagnir sf
Nýji Ökuskólinn
Pakk veitingar
Pelsar hjá Jakobi
Pípulagnapjónusta Þórðar
Rafsvið
Reiknistofa fiskmarkaða
Reykjalundur
Rétt sprautun
Réttingarþjónustan ehf
Samhentir
Set ehf
Sigurður O Johnsson

SÍBS
Sínus hf
Skálatúnsheimilið
Skálinn Myrkholti
SMF Dúkalagnir
Smurstöð Akraness
Snæljós ehf
Sóknarpresturinn á Þingeyri
Sólheimar
Sportbarinn ehf.
SSF
Stefna hugbúnaðarhús
Stilling ehf
Sveinn ehf vélsmiðja
Trésmiðja Stefáns
TSA Verktakar
TV Verk ehf
Útvarp Vestmannaeyjar
Verslunarmannafélag Suðurnesja
Vinir Hallarinnar
Víkurfaf
VS Framtak Blossi
ZO-ON
Þóra Þórarinsdóttir
Þvottahöllin ehf



Pálmar í stórborginni New York.

peningar eru ekki allt,” segir Pálmar einlægur.

Eftir að Pálmar greindist með sykursýki hefur hann ferðast í mánuð um Asíu. Farið í jafnlanga ferð með vinum sínum um Ástralíu sem svo leiddi til fjögurra mánaða skiptináms þar í landi, auk nokkura ferða til Bandaríkjanna. “Hver staður hefur sinn sjarma, sína feegurð. Á þessum ferðalögum hef ég gert það sem mig hefur langað til. Ef hópurinn ætlar í fallhlífastökk fer ég líka ef mig langar þó að með því sé ég kominn í aðstæður sem ég hef ekki fulla stjórn á. Ég forðast neikvæðar hugsanir og geri það sem þarf til að tryggja að ég lendi ekki í sykurfalli þegar ég er að fara að stökkva eða kafa. Ég borða rétt, sprauta mig minna en vanalega, mæli sykurrinn reglulega og hef varasykurbirgðir tiltækur.”

Vottorð frá lækni nauðsynlegt í ævintýraferðum

Á ferðum sínum hefur Pálmar ratað í ævintýri sem sumum hryllir við á meðan öðrum finnst þau eftirsóknarverð og spennandi. Hann hefur tekið kafararéttindi, farið í fallhlífastökk, flúðasiglingar, kafað með hákörllum, ferðast um óbyggðir Ástralíu svo eitthvað sé nefnt. “Þegar fólk með sykursýki ætlar að taka þátt í einhverju þessu líku þarf það að hafa tiltækt vottorð þar sem læknir skrifar upp á að því sé treystandi til að taka þátt í svona atburðum. Það vissi ég til dæmis ekki þegar ég ætlaði að kafa með vinum mínum og skoða kóralrif úti fyrir ströndum Ástralíu,” segir Pálmar og bætir við: “Það voru mikil vonbrigði að horfa á eftir félögunum en þurfa sjálfur að sitja eftir með sárt ennið og fá ekki að taka þátt.” Þegar þeir félagar voru að undirbúa sig um borð fyrir köfun voru þeim réttir pappírar sem þeir áttu að undirrita. Þar var m.a. spurt um hvort viðkomandi væri með sykursýki. “Þegar ég sá þetta var ég ekki viss um hvort ég ætti að vera heiðarlegur eða ekki. Mig grunaði að svona gæti farið ef ég hakaði við sykursýkina en ákvað að vera heiðarlegur öryggisins vegna.” Eftir þessa reynslu hafði Pálmar samband við lækinn sinn og fékk í kjölfarið símsent vottorð. “Ég vildi tryggja að sykursýkin útilokaði mig ekki frá fleiri ævintýrum í þessari ferð. Taki fólk ábyrgð á sykursýki sinni og hugsu vel um sig eykur það eflaust líkurnar á því að fá svona vottorð hjá lækni,” segir Pálmar sem hefur gætt þess síðan að hafa vottorðið tiltækt á ferðalögum sínum um heiminn.

Einu sinni orðið smeykur

Á ferðalögum sínum hefur Pálmar aldrei verið í hættu vegna sykursýkinnar, þ.e. misst stjórn á henni þrátt fyrir að hafa ögrað sér og tekið þátt í skemmtilegum ævintýrum. “Ég reyni að sjá hlutina fyrir og undirbúa mig vel. Ég hef þó einu sinni orðið hræddur og það var þegar ég var í flúðasiglingu. Ég taldi að ég væri við öllu búinn en hafði ekki gert ráð fyrir að ég myndi gegnblotna í þessari ferð.

Ég var með þrúgusýkur í þremur mismunandi vösum en þegar bátnum hvolfdi blotnuðu auðvitað allir vasarnir. Ég var ekki með sykurrinn í vatnsheldum umbúðum og því bráðnaði hann.” Í þessum aðstæðum upplifði Pálmar óöryggis tilfinningu þar sem honum fannst hann ekki við stjórnvölinn. “Ég fékk verulegar áhyggjur af því að ég fengi sykurfall og fannst eins og það væri yfirvofandi. Það reyndist hins vegar ekki rétt þegar ég mældi mig þegar í land var komið. Þetta sýnir hvað hugurinn er máttugur.” Pálmar segir það góða varúðarráðstöfun að láta fólk sem ferðast með sér vita af sykursýkinni. “Þegar ég tek t.d. þátt í köfunarferðum fá allir að vita af því að ég sé með sykursýki og hvernig eigi að bregðast við fengi ég sykurfall í hafdjúpinu.”

Pálmar segir einnig mikilvægt að þeir sem séu með sjúkdóma eins og sykursýki beri á sér sjúkraarmband. “Ég er alltaf með þetta armband. Mér finnst það flott en fyrst og fremst er þetta öryggistæki hvort sem ég er hér heima eða í útlöndum.”

Pálmar hefur lagt ferðaskóna á hilluna í bili. “Nú snýst lífið pínulítið um að safna fyrir útborgun í íbúð. Ég sé því fyrir mér að fara lítið næstu tvö árin en að þeim liðnum ætla ég að fara til Afríku og Suður- Ameríku,” segir Pálmar ákveðinn og ekki eitt andartak efast blaðamaður um að þannig verði það. Pálmar er nefnilega einn þeirra sem kann að setja sér markmið og haga lífi sínu þannig að þau náist.



Á ferðalögum sínum hefur Pálmar aldrei verið í hættu vegna sykursýkinnar, þ.e. misst stjórn á henni þrátt fyrir að hafa ögrað sér og tekið þátt í skemmtilegum ævintýrum.



Ástralía er eitt af upphalds löndum Pálmars. Hann hefur ferðast um landið þvers og kruss, auk þess sem hann bjó þar í fjóra mánuði.



Pálmar hefur tekið kafararéttindi. Hann hefur m.a. kafað á meðal hvítháfa við Ástralíu. “Við förum niður í búi. Síðan var túnfiski og blóði dreift í kringum búið. Fljótlega komu nokkrir stórir hvítháfar að búinu. Það var ótrúleg lífsreynsla.”

AKILEÏNE

Fótavörur fyrir sykursjúka



AKILDIA® MULTI-PROTECTIVE CREAM

VÖRULÝSING

Fótakrem fyrir sykursýkisfætur - 75 ml.

VIRKNI

AKILDIA® Multi-Protective Cream myndar filmu á húðinni sem gefur heildar vernd fyrir nuddi og núningi frá skóm og sokkum. Einstaklega gott fyrir þurrar fætur og gefur mikla mýkt. Inniheldur bakteríudrepandi efni og vörn gegn sveppasýkingu.

NOTKUN

Borið á fætuna tvisvar á dag á allan fótinn. Nuddið þar til kremið hefur farið vel inn í húðina. Leggjið áherslu á svæði þar sem skór nuddast við.

AÐAL INNIHALDSEFNI

Centella Asiatica, Natural Shea Butter, Grape Seed Oil, Ginkgo Biloba, Silk Lipesters®, Glistin®



AKILDIA® FOOTBATH OIL

VÖRULÝSING

Hreinsilögur í fótabað með olíu fyrir viðkvæma fætur -150 ml.

VIRKNI

AKILDIA® concentrated Footbath Oil hreinsar og er lyktareyðandi fyrir fætuna. Efnið gefur efsta húðlaginu mýkt, teygjanleika og raka. Inniheldur einnig vörn gegn sveppasýkingu.

NOTKUN

Settur er einn tappi í 5 lítra af vatni og baðið fætuna í 5 mínútur við (35-37°C). Fæturnir þurrkaðir varlega án þess að nudda þá.

AÐAL INNIHALDSEFNI

Ilmkjarnaolíurnar Orange, Mint, Grape Seed Oil, Camellia og Coconut.



AKILDIA® FOOTWASH LOTION

VÖRULÝSING

Hreinsilögur fyrir viðkvæma fætur - 200 ml.

VIRKNI

AKILDIA® Footwash Lotion er hreinsandi og lyktareyðandi fyrir efsta húðlag fótans og inniheldur bakteríudrepandi ilmkjarnaolíu sem gefur fótunum léttan ilm.

NOTKUN

Setjið vel af efninu í bómull og strjúkið yfir fætuna og inn á milli tákna. Fæturnir eru svo þurrkaðir án þess að nudda þá. Þetta efni er ekki borið á ef rof eða rispa er á húð.

AÐAL INNIHALDSEFNI

Ilmkjarnaolíurnar Lavender, Thymes, Lemon og Rosemary.

Lipurtá fóttaaðgerðastofa – Staðarbergi 2-4, Hafnarf. – sími 5653331
Lipur heildverslun ehf. – sími 788-2300

Chilisíld

Fyrir 6

Efni:

- ½ lítill laukur
- 1 lítil paprika
- 1 selleristilkur
- 2 marineruð síldarflök

Dressing:

- ½ hvítlauksrif
- 1,5 dl sýrður rjómi
- 1 msk sæt chilisósa
- Um ¼ tsk milt chili (malað)
- eftir smekk
- salt og pipar

Aðferð:

1. Laukurinn rifinn fínt
2. Látið renna af síldarflökunum og þau skorin í lítil stykki
3. Hvítlaukurinn pressaður.
4. Lauk og hvítlauk blandað út í sýrða rjómann ásamt chilisósu og möluðu chili.
5. Grænmeti og síldarflökum blandað saman við.



Borið fram sem álegg á rúgbrauð.

Kartöflu- og blaðlaukssúpa

Fyrir 4

Efni:

- 2 blaðlaukar
- 800 g kartöflur gjarnan mjölmiklar
- 2 steinseljurætur
- 1 matsk olía
- 1,25 l grænmetissoð
- 2 dl mjólk (léttmjólk)
- ¼ tsk rífið múskat
- 4 beikonsneiðar
- 1 búnt graslaukur

Aðferð:

1. Hvíti hlutinn og smávegis af græna hluta blaðlaukanna skornir í sneiðar.
 2. Kartöflur og steinseljurætur skonar í teninga.
 3. Blaðlaukurinn léttsteiktur í olíu í potti án þess að hann taki lit, kartöflum og steinseljurótum bætt við og steikt aðeins áfram í fáeinar mínútur.
 4. Grænmetissoði bætt við og súpan látin sjóða í um hálf tíma, þá er mjólkinni bætt út í og súðan látin koma upp.
 5. Súpan maukuð í matvinnsluvél eða með töfrasprota.
 6. Bragðbætt með salti, pipar og múskati.
 7. Beikonið steikt á þurri pönnu og fitan látin renna af t.d. á eldhúsbréfi.
- Mulið og stráð yfir súpunu ásamt klipptum graslauk rétt áður en hún er borin fram.



Borið fram með grófu brauði t.d. ristuðu rúgbrauði.
Í staðinn fyrir steinseljurót má nota pastinak eða sellerí

Mangósmoothie

Fyrir 4

Efni:

- 1 mangó
- 2 dl hrein léttjógúrt
- 2 dl appelsínusafi
- 6 ísmolar
- 2 tsk vanillusykur

Aðferð:

1. Mangóávxurinn er flysjaður og skorinn í lítil stykki.
2. Allt er sett í blandarann og látið blandast vel.
3. Borið strax fram ískalt.



Aðra ávexti má nota í staðinn fyrir Mangó.

Pastasalat með rauðu pestó

Fyrir 4

Efni:

- 250 g heilhvætipasta (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

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 skorin í strimla eða teninga.
6. Agúrkann skorin eftir endilöngu og kjarninn tekinn burt og gúrkann skorin í sneiðar.
7. Grænmetinu blandað út í pastað.

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

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

FAGLEG, TRAUST OG PERSÓNULEG ÞJÓNUSTA

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



MJÖG EINFALDUR Í NOTKUN,
STÓR SKJÁR, LÉTTUR OG HANDHÆGUR

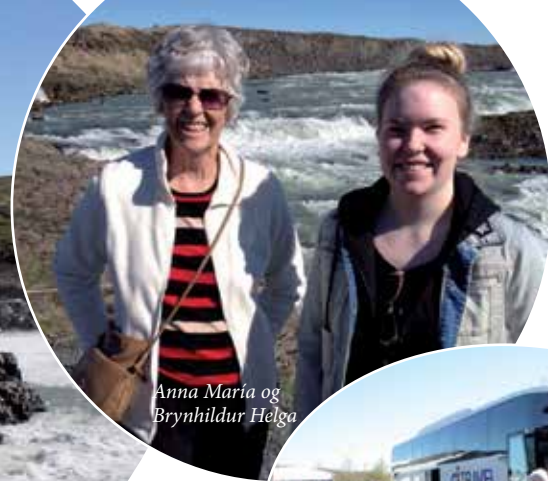
- „No coding“ þarf ekki að núllstillast
- Þarf mjög lítið magn til mælinga, aðeins 0,6µl
- Mælir blóðsykur á bilinu 1.1 - 35 mmol/L
- Mæling tekur aðeins 5 sek.
- Geymir 480 mælingar í minni
- Hægt að tengja við tölvu

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



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

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



Anna María og
Brynhildur Helga



Vorferð um Suðurland

Röðin á viðkomustöðunum var: Urriðafoss, Sögusafn, Götur, Reynisfjara, Dyrhólaey, Skógafoss.

Laugardaginn 20.maí s.l. var farið í vorferð um Suðurlandið. Eins og í fyrra var ferðin farin í samvinnu við LAUF – félag flogaveikra, sem eru einn af sambýlingum okkar í Hátúninu. Þetta tókst svo ansi vel í fyrra svo við ákváðum að endurtaka leikinn.

Þar sem þessi ferð var lengri og fjölbreyttari en sú sem við fórum í fyrra fengum við leiðsögumann með okkur, hana Guðrúnu Kr Þórsdóttur, djákna og leiðsögumann. Það reyndist góð ráðstöfun, og flutti hún okkur fróðleik og skemmtisögur alla leiðina.

Mætt var við Hátúnið um kl.8,45 um morguninn og rútan frá Guðmundi Jónassyni lagði svo af stað um kl.9. Veðrið var með eindæmum gott allan daginn, logn og 15 stiga hiti, og ekki einu sinni í Reynisfjöru eða úti í Dyrhólaey blakti hár á höfði. Hópurinn taldi rúmlega 50 manns, börn og fullorðna, LAUF fólk og fólk frá Samtökum sykursjúkra, bara fín blanda.

Þjóðveginum, og stoppað við Urriðafoss. Fossinn er ægifagur, en fáir í hópnum höfðu séð hann áður. Uppi eru fyrirætlanir um að virkja fossinn og því hver að verða síðastur að sjá hann í sinni villtu mynd. Eftir um hálf tíma stopp var haldið af stað á ný og stefnan tekin á Hellu. Þar komum við á Sögusafnið þar sem tekið var á móti okkur með gleði og velvilja. Þar bættist í hópinn einn LAUF félagi sem býr á Hellu. Tekin var um hálf klukkustund í að skoða safnið, þó flestir væru sammála um að þarna gæti maður sko notað heilan dag til að skoða vel allt sem þar er til sýnis.

Frá Hellu var haldið áfram austur, fram hjá Seljalandsfossi og Skógum og Dyrhólaey, og ekki stoppað fyrr en komið var að Götum, um 5 km frá Vík, þar sem búið var að panta hádegisverð. Hópnum var skipt í tvennt og fór þá annar helmingurinn í Reynisfjöru á meðan hinn borðaði og svo skipt um.

Á boðstólum var alvöru, matarmikil kjötsúpa og kaffi og konfekt á eftir, og gestgjafar tóku á móti öllum með bros á vör og almennilegheitum. Í Reynisfjöru var bara dásamlegt, frábært veður, fremur lítil alda og ekkert allt of margir túristar. Eftir matinn, á meðan menn biðu eftir rútnunni úr Reynisfjöru gafst tími til að spjalla og liggja í sólbaði, eða var ég búin að segja hvað veðrið var ótrúlega frábært?

Þegar allir voru orðnir saddir og sælir og búnir að skoða Reynisfjöru, var haldið af stað tilbaka. Stoppað var í Dyrhólaey og er óhætt að segja að þar hafi ljósmyndaáhugamenn fengið fullt fyrir sinn snúð, ekki ský á himni og logn. Þaðan var haldið að Skógafossi og stoppað þar í um hálf tíma.

Við þurftum auðvitað að stoppa á Hellu aftur í bakaleiðinni, til að skila af okkur LAUF manninum sem þar býr, og þá var ákveðið að nota tækifærið og fara í bensínsjoppuna og kaupa sér ís eða aðra hressingu. Allir settust út í sólina og voru tregir að koma aftur inn í bílinn.



Haldið var austur yfir Hellisheiðina, ekið fram hjá Hveragerði og í gegnum Selfoss. Stuttu síðar var beygt til suðurs út af



Sögusafn





Götur



En nú var orðið verulega áliðið dags og tímabært að halda heim. Var brunað í einum áfanga frá Hellu og heim í Hátúnið, þar sem allir kvöddust glaðir og ánægðir eftir afar góðan dag. Við hlökkum til að endurtaka leikinn að ári, eigum bara eftir að finna einhverja góða leið að fara og þiggjum auðvitað hugmyndir og ábendingar um slíkt.

Góður dagur, skemmtilegt safn, einstakt veður og dásamlegt útsýni, 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, frkv.stj Samtaka sykursjúkra



Reynisfjara



Dyrhólaey



Skógafoss



Gönguferðir veturinn 2017-2018

Gönguhópur samtaka sykursjúkra hefur nú verið virkur í sautján ár. Á þessum árum hafa verið skipulagðar hálfmánaðarlegar gönguferðir á höfuðborgarsvæðinu og nágrenni þess. Þátttakendur hafa verið á öllum aldri en eiga það sameiginlegt að njóta stuttra gönguferða, hreyfa sig með hóp og vera fróðleiksfús um nánasta umhverfið sitt. Síðasta gönguár gekk vel eins og fyrri ár. Gengið var annan hvern sunnudag klukkan 13 yfir vetrartímann og annan hvern fimmtudag kl 20 yfir sumartímann, að undanskyldu vetrar- og sumarfrii í júlí og desember.

Í göngunum hefur myndast góður kjarni sem er duglegur að mæta. Hópurinn gengur um eina og hálf klukkustund þar sem hver og einn gengur á sínum hraða. Á göngunum er þess notið að fara yfir mál líðandi stundar, skrafað og notið samverunnar.

Ein skemmtilegasta gangan á þessu ári var ganga um söguslóðir í Garðabæ. Þá var gengið á sólríkum degi frá Víðalínskirkju og niður atvinnubótastíginn í Garðahrauni og að

fornleifum við Hofstaði. Töluvert er um upplýsingaskilti á þessari leið og mátti þar fræðast um tilkomu stígsins sem var lagður, eins og nafnið gefur til kynna, í atvinnubótavinnu frostaveturinn mikla árið 1918. Þetta gerist fyrir tíma atvinnuleysisbóta svo þrátt fyrir gífurlega erfiðisvinnu voru menn fegnir að fá vinnu til að koma mat á borð fjölskyldna sinna. Hugmyndin var að leggja lestrarteina á þennan veg en einhvern veginn þróuðust hlutirnir þannig að þrátt fyrir mikið erfiði komst þessi stígur aldrei í notkun. Í dag er þarna útivistarsvæði Garðbæinga og fallegt er um að líta. Það er því afar ljúft að ganga þarna um með góðum félögum og njóta samverunnar í fögru og sögulegu umhverfi.

Að lokum hvetjum við nýja göngufélaga til að bæstast í hópinn og taka með sér vini og vandamenn. Allir eru velkomnir í okkar léttu og skemmtilegu göngur.

Fyrir hönd gönguhópsins,
Helga Eygló Guðlaugsdóttir
s: 692-3715



Vaskur hópur í reglulegum gönguferðum til að fræðast og njóta samveru.

Gengið er annan hvern sunnudag kl.13
Gengið er í ca 1 klst, létt ganga, allir
geta verið með.

05.nóvember - Vesturbæjarlaug Hofsvallagötu 107 Reykjavík
19.nóvember - Félagsmiðstöðin Hæðargarði 31 108 Reykjavík.
03.desember - Frikirkjan í Reykjavík Frikirkjuvegi 5 101 Reykjavík
7.janúar - Hallgrímskirkja Skólavörðuholti
21.janúar - Kjarvalstaðir við Flókagötu 105 Reykjavík
4.febrúar - Neskirkja Hagatorgi 107 Reykjavík
18.febrúar - Hafnarfjarðarkirkja Strandgötu 220 Hafnarfirði
4.mars - Fossvogsskóli Haðalandi 26 108 Reykjavík
18.mars - Gróttu Seltjarnarnesi
1.apríl - Réttarholtsskóli Réttarholtsvegi 21-25 108 Reykjavík
22.apríl - Lágafellslaug Lækjarhlíð 1a 270 Mosfellsbæ



Síldarvinnslan hf



Verlunarmannafélag
Suðurensja



LÚXUS

EÐA LÍFSNAUÐSYN?

Á Íslandi búa þúsundir manna, kvenna og barna við verulegan skort. Það er staðreynd að þessi hópur á erfitt með að mæta óvæntum útgjöldum án þess að eiga það á hættu að festast í fátæktargildru til frambúðar.

Hvernig má það vera að börn í vel stæðu samfélagi fái ekki næringu samkvæmt lágmarksviðmiði og að foreldrar þeirra geti ekki greitt fyrir lyf og lækniþjónustu nema annað sé látið sitja á hakanum?

Við krefjumst réttlætis.



Seglskútan Kvartsita

Sumarbúðir unglunga

Stærsta verkefni Dropans, styrktarfélags barna með sykursýki, er að bjóða árlega upp á sumarbúðir fyrir börn og unglunga með sykursýki. Dropinn hefur staðið fyrir þessum sumarbúðum undanfarin 10 ár. Um er að ræða tvö verkefni ár hvert, annars vegar sumarbúðir barna, hinsvegar eru það búðir fyrir unglunga.

Í búðunum eru börnin og unglungarnir frædd um mikilvægi heilbrigðs lífennis, en vegna sjúkdóms þeirra eru heilbrigðir lífshættir afar mikilvægir. Læknar og hjúkrunarfólk frá Göngudeild Barnspítala Hringins eru ávallt með í för, ásamt öðru starfsfólki, og aðstoða börnin við að meðhöndla og læra um sjúkdóm sinn, á ábyrgan og öruggan hátt. Telja þeir fagaðilar mjög mikilvægt að þessu starfi verði haldið áfram.

Í þessum sumarbúðum er auðvitað einnig verið að skemmta sér. Þar kynnast börnin og unglungarnir hvert öðru og mynda vináttubönd sem hjálpa þeim að takast á við lífið. Hin félagslegu áhrif búðanna eru því mikil, því börnin sjá að þau eru ekki ein og fá stuðning jafningja sinna. Slík áhrif styrkja sjálfsmynd barnanna.

Breki Dagur Jónsson greindist með sykursýki típu 1 í ágúst 2014. Hann var þá þrettán ára og var þetta mikið áfall fyrir hann og fjölskylduna. Gefum honum orðið....

Þegar ég fór fyrst til Svíþjóðar árið 2015 var ég tiltölulega nýgreindur með sykursýki típu 1 og eins og margir nýgreindir krakkar hélt ég að heimurinn var að farast útaf því.

En þegar ég steig inn á flugvöllinn og sá alla þessa krakka sem maður hefði aldrei giskað á að hefðu sykursýki leið mér strax betur, eins og maður væri ekki alveg einn lengur. Ég var sá eini með sykursýki í mínum skóla, Öldutúnsskóla Hafnarfirði.



Breki Dagur Jónsson Dropameðlimur

Ég eignaðist strax góða vini og við skemmtum okkur svakalega í seglskútunni (Kvartsitu) við að hífa upp segl og hreinsa bátinn og gera allt sem sjómenn gerðu gamla daga. Kvartsita er skólaskip þar sem kennt er allt varðandi siglingar. Við þurfum að spúla dekkið, hjálpa til við að elda mat, vaska upp og bara sinna öllum verkum. Klárlega skemmtilegast að klífra upp í mastrið og að stýra skútunni. Við siglum í skerjagardinum við

Gautaborg og lagt er upp frá Fiskebäckskil en þangað ferðumst við með rútu frá Gautaborg. Veðurfar er mjög misjafnt og mikið er spilað ef það rignir, þá er oft mikið fjör ef vont er í sjó og menn mis mikið sjóveikir.

Ég fór svo aftur nú 2017 í þessar unglungabúðir og í bæði skiptin voru áhöfnin skemmtileg, þolinmód og voru alltaf ólm að kenna okkur allar kúnstir.. Eftir fjóra daga á bátinum stoppum við í Gautaborg og gistum í mjög þægilegu jafnframt flottu hóteli þar sem það eru tveir og tveir saman í herbergi. Við eyðum öllum fyrsta deginum okkar á landi í Líseberg sem er eitt af því skemmtilegasta sem ég hef gert þar sem það var gott veður og nánast endalaust af hlutum til að gera þarna í þessum stórskemmtilega skemmtigarði. Seinni og síðasti dagurinn er eyðum við í búðarölt, við förum í nálægt mall (verslunarmiðstöð) og gerum það sem unglungar gera best, eyða pening. En það er fátt skemmtilegra en að labba um búðir í Gautaborg með æðislegum vinum. Um nóttina förum við heim og eigum erfiða kveðjustund á Keflavík. Margir hafa myndað sterk vináttubönd og oft sáust tár á hvammi.

Þessar unglungabúðir hjálpuðu mér að minnsta kosti svakalega mikið í því skyni að komast í sátt við það að vera með sykursýki. Að sjá alla þessa yndislegu krakka hlægja og tala um asnalegu hlutina sem hafa komið fyrir þá varðandi sykursýkina og maður veit að maður er ekki alveg einn í heiminum.

Breki Dagur Jónsson Dropameðlimur



BÚUM
BETUR



Styrktartónleikar Dropans á degi sykursýki 14. nóvember í Seljakirkju kl: 20:00

Fram koma:

Greta Salóme

ásamt hljómsveit sinni Kráwtína folk band



Reykjavík Swing Syndicate

ásamt Ingridi Örð Kjartansdóttur



Valdimar Guðmundsson



Hljómsveitin
Værð

Kynnir kvöldsins er
Gunnar Helgason

Hreindís Ylva Holm



Sylvía Rún og Aron Hannes

ásamt Elísabetu Svölu Guðbjörnsdóttur



Jóhann Björn Ævarsson

Hornleikari ásamt meðleikara



Miðasala fer fram á Tix.is og á slóðinni bit.ly/dropatonleikar17

Miðaverð er 2500kr í forsölu /3000kr við inngang

Húsið opnar kl 19:30 - Seljakirkja, Hagaseli 40, 109 Reykjavík



Dropinn

Styrktarfélag barna með sykursýki



Alþjóðadagur
sykursjúkra 2016; við

héldum að venju upp á daginn með því að vera í Smáralind eftir hádegis laugardaginn 12.nóvember 2016. 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 2016 var haldinn á Grand Hótel fimmtudaginn 1.desember kl.20. Á dagskránni var; hugvekja, Jóhann Björnsson, formaður Síðmenntar; upplestur úr nýrri bók, Davíð L Sigurðsson las úr bók sinni „Ljósín á Dettifossi“; tónlist, Mjöll Hólm og félagar héldu uppi fjörinu. Á boðstólum var svo auðvitað kaffi og kökur. Fundurinn var haldinn í samvinnu við Félag nýrnasjúkra.

- Við komum sem samstarfsaðili að fjölda fræðslufunda og málþinga á vegum annarra aðila, t.d.: í febrúar, Kynningarfundur um byggingu nýs Landspítala; í mars, Opinn fundur Kjarahóps ÖBÍ um Skatta, skerðingar og húsnæði; í mars, samnorrænt Málþing um algilda hönnun; í mars, fræðslufundur Íslenskrar Erfðagreiningar „Hugsun, skilgreinir hún manninn?“; í apríl, upplýsingafundur á vegum Málefnaþóps ÖBÍ um heilbrigðismál um Nýtt greiðsluþátttökukerfi vegna heilbrigðisþjónustu; 1.maí kröfugöngu ÖBÍ með yfirskriftinni „Lúxus eða lífснаuðsyn?“; í maí, Málþing um sáttmála Sameinuðu Þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks, málþingið var haldið í samvinnu við sveitarfélögin á landinu; í maí, málþingið „Mannréttindi og algild hönnun“; og fleira og fleira.

- Það færast stöðugt í vöxt að félögin í okkar geira hafi samvinnu um skipulagningu og framkvæmd fræðslufunda, málþinga og ráðstefna,

Félagsstarfið

Frá því síðasta blað kom út, í nóvember 2016, hefur þetta gerst helst.

enda eru málefni oft lík og skyld þó um mismunandi sjúkdóma sé að ræða. Þannig teljum við að mannaflí og fjármunir nýtist best öllum til heilla.

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

- Við stofnuðum til, í samvinnu við SÍBS og næringarfræðinga á Landspítala, námskeiða fyrir fólk með sykursýki T2 um mataræði, hreyfingu og lífsstílsbreytingar. Því miður var þátttaka afar léleg og við urðum á endanum að slá námskeiðin af. Félagsmenn hafa oft spurt um námskeið af þessum toga og því þótti okkur afar súrt í broti að fólk skyldi ekki nýta sér þetta tilboð.

- Ungliðahópurinn, sem stofnaður var vorið 2016, hélt nokkra fundi á tímabilinu og er grein frá þeim annars staðar í blaðinu þar sem þau útlista nánar sína starfsemi.

- Við fórum í vorferð, ásamt félögum úr LAUF – félagi flogaveikra, dagsferð með rútu um Suðurlandið. Þátttaka var með eindæmum góð og tókst ferðin í alla staði afar vel. Nánar er sagt frá ferðinni í máli og myndum annars staðar í blaðinu.

- Í júní fóru formaður félagsins, framkvæmdastjóri og varaformaður, sem jafnframt er fulltrúi ungliða í stjórninni, á hinn árelga Norðurlandafund, sem að þessu sinni var haldinn í Tromsø í Noregi. Nánar er sagt frá fundinum annars staðar í blaðinu.

- Nú í haust erum við á ferð um landið ásamt aðildarfélögum SÍBS, og bjóðum fólki upp á mælingar á blóðsykri, blóðþrýstingi, blóðfitu og súrefnismettun í blóði. Nánari upplýsingar um þetta verkefni annars staðar í blaðinu.

- Við höfum gengið til samstarfs við SÍBS, Heilsuborg og SidekickHealth.com um árveknisáttak varðandi sykursýki, lífsstíl og heilsufar almennt. Það verkefni verður kynnt nánar síðar og vonum við að allir muni verða varir við þetta átak í fjölmöldum.

SÍBS lestin á Norðurlandi

SÍBS Líf og heilsa er forvarnaverkefni um heilbrigði og lífsstíl þar sem SÍBS ásamt aðildarfélögum og Samtökum sykursjúkra bjóða almenningi ókeypis heilsufarsmælingu í samstarfi við heilbrigðisstofnanir og sveitarfélög. Mældur er blóðþrýstingur, blóðfitu, blóðsykur, súrefnismettun og fleira, auk þess sem þátttakendum er boðið að taka þátt í könnun um lífsstíl og heilsufar sem snertir á flestum áhrifapáttum heilbrigðs lífs.

Heilsa er líkamleg, andleg og félagsleg vellíðan, en ekki einungis að vera laus við sjúkdóma og örorku. Fyrir einstaklinginn skiptir heilsan öllu. Langvinnir sjúkdómar valda næstum 9 af hverjum 10 dauðsföllum í okkar heimshluta, og tengjast þeir flestir lífsstíl. Forvarnir eru eina skilvirka leiðin til að stemma stigu við þessu. Að forða einum einstaklingi frá tíu ára sjúkdómsferli eða ótímabærum dauða skilar samfélaginu yfir 70 milljón króna sparnaði mælt í vergri landsframleiðslu á mann. Heilbrigði er því gríðarlegt hagsmunamál fyrir samfélagið

Til þess að kortleggja hvar aðgerða er þörf í forvarnamálum er samhliða mælingum á blóðgildum lögð fyrir könnun um heilsufar og lífsstíl sem tekur á helstu áhrifapáttum langvinnra, lífsstílstengdra sjúkdóma. SÍBS Líf og heilsa má þannig nota til að meta stöðuna í hverju sveitarfélagi, stofnun eða vinnustað fyrir sig. Um leið hlýtur hver einstaklingur innsýn í hvað betur megi fara í eigin heilsu og lífsstíl.



Dagana 5., 6. og 7.október var farið á Ólafsfjörð, Siglufjörð, Dalvík og Akureyri; 16., 17. og 18.október var svo röðin komin að Hvammstanga, Blönduósi, Hofsósi, Skagatrönd og Sauðárkróki. Alls voru mældir um 1000 einstaklingar. Áhuginn var mikill og mikil þörf hjá fólki að fá fræðslu og upplýsingar og að ræða sín mál. Heilsufarslegt ástand fólks var afar misjafnt, allt frá afar slæmu og upp í að margir voru í súper formi. Mesta athygli og aðdáun vakti 94 ára gamall bóndi í Skagafirðinum, sem hafði allar mælingatölur eins og best gerist hjá tvítugu fólki og mátti svo eiginlega ekki vera að því að ræða málin því ærnar biðu eftir honum.

Mikill áhugi var á fræðslu um hvað megi betur fara í eigin heilsu en mældir voru um 1000 manns





heilsuborg.is

Að stjórna eigin heilsu

Lífsstílsþjálfun Heilsuborgar og SidekickHealth

Námskeiðið **Að stjórna eigin heilsu** er 16 vikna lífsstílsnámskeið á vegum Heilsuborgar og **SidekickHealth**, sérsniðið fyrir þá sem eru með sykursýki af tegund tvö og þá sem eru í aukinni áhættu á að þróa með sér sjúkdóminn

Á námskeiðinu er unnið að því að bæta heilsu og liðan þátttakenda. Námsefnið er að bandarískri fyrirmynd* en sýnt hefur verið fram á góðan árangur þeirrar nálgunar, bæði til að koma blóðsykrinum í jafnvægi og við þyngdarstjórnun.

Lögd er áhersla á leiðir til að auka hreyfingu, koma reglu á mataræði og innleiða góða daglega rútínu.

Þegar liður á námskeiðið er hugað að áhrifum streitu, slökunar og svefns. Áhersla er lögd á að byggja markvisst upp jákvætt hugarfar og að styrkja sjálfsmyndina.

Hópurinn tekst á við skemmtilegar áskoranir í hverri viku, m.a. í gegnum heilsuappið **Sidekick**.

Hafðu samband við Heilsuborg og kynntu þér málið.



SIDEKICKHEALTH™

*Námskeiðið National Diabetes Prevention Program (NDPP) frá Center for Disease Control and Prevention (CDC) í Bandaríkjunum hefur verið starfrækt um árabil. Það er upphaflega ætlað einstaklingum með skert sykurþol til að koma í veg fyrir sykursýki. Komið hefur í ljós að þessi aðferð hentar vel til að fyrirbyggja sjúkdóma en hún sýnir líka mikinn árangur fyrir einstaklinga sem komnir eru með sykursýki, offitu eða hjarta- og æðasjúkdóma. Leiðbeinendur námskeiðsins í Heilsuborg hafa fengið sérstaka þjálfun til að stýra námskeiðinu sem er það fyrsta sinnar tegundar hér á landi.

Heilsuborg er flutt í Höfðann.

Bildshöfði 9 / Höfðinn / 110 Reykjavík / Sími 560 1010 / heilsuborg@heilsuborg.is

 **Heilsuborg**

Ársskýrsla

Árið 2016

Skýrsla stjórnar Samtaka sykursjúkra fyrir tímabilið
1.janúar – 31.desember 2016.

Stjórn og starfsmaður.

Á aðalfundi í mars 2016 höfðu þrír stjórnarmenn sem settið höfðu um árabíl óskað eftir að láta af störfum, þeir Haraldur Þórðarson, Friðrik Hróbjartsson og Þorgeir Örn Elíasson. Voru þeim þökkúð þeirra góðu störf. Þau Sigríður Jóhannsdóttir og Ómar Geir Bragason gáfu kost á sér áfram. Jón Páll Gestsson, Valgeir Jónasson og Sveinn Goði Sveinsson gáfu kost á sér til setu og var stjórnin þannig sjálfkjörin.

Á fyrsta stjórnarfundinum skipti stjórnin með sér verkum þannig: Sigríður Jóhannsdóttir, formaður félagsins og einnig fulltrúi okkar í stjórn Setursins, sem er húsfélagið okkar hér í Hátúninu.

Ómar Geir Bragason, varaformaður félagsins.

Jón Páll Gestsson, Valgeir Jónasson og Sveinn Goði Sveinsson, meðstjórnendur.

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

Starfsmaður skrifstofu er sem fyrr Fríða Bragadóttir.

Skoðunarmenn reikninga voru endurkjörnar þær Kristín Ágústa Björnsdóttir og Sigríður Sigurborgsdóttir til vara.

Helstu viðburðir á vegum félagsins á árinu 2016.

- Í byrjun mars héldum við málþing undir yfirskriftinni: „Sykursýki; forsjá lækisins eða mín ábyrgð?“ Var þingið afar vel sótt og miklar umræður um þau erindi sem þar voru flutt.

- Í lok mars var haldinn aðalfundur félagsins. Mæting var lítil og fundurinn gekk fljótt og vel.

- Í apríl var auglýstur stofnfundur Ungliðadeildar samtaka sykursjúkra. Mættu nokkur ungmenni til fundar með okkur „gamla settinu“ og varð úr að setja í gang starf fyrir ungmenni. Það er okkur afar mikið ánægjuefni að þetta hafi tekist. Um langt árabíl hefur það verið áhyggjuefni hjá okkur að ungmennin hafa horfið okkur sjónum eftir að foreldrarir í Dropanum hafa sleppt af þeim takinu. Hafa þau svo dúkkað upp aftur um og eftir fertugt. Það sem verra er að þessi tilhneiging á líka að nokkru leyti við mætingu til lækna. En nú hefur orðið breyting á og erum við komin með góðan, ekkert mjög fjölmennan en öflugan hóp ungmenna sem starfa af miklum áhuga. Hafa þau nú þegar haldið þrjá fræðslufundi fyrir ungt fólk, svokölluð Sykursjúkavöld, auk þess sem þau eru farin að taka þátt í samstarfi norræna ungmenna innan samtaka sykursjúkra á Norðurlöndunum. Væntum við mikils í framtíðinni af þessu flotta unga fólki okkar.

- Í maí var farið í vel heppnaða vorferð í Hvalfjörð. Nýjung að þessu sinni var að við vorum í samstarfi við LAUF – félag flogaveikra. Hópurinn var því blandaðri en oft áður, og var almenn ánægja með það. Við höfum ákveðið að fara í vorferð aftur nú í maí, á Suðurlandið, í Reynisfjöru og í Vík, og aftur í samvinnu við LAUFÍð. Ferðin verður farin laugardaginn 20.maí, svo takið endilega daginn frá, nánar auglýst þegar nær dregur.

- Í september tókum við í fyrsta sinn þátt í Fundi Fólksins, sem er eins konar opið markaðstorg ýmiss konar félagasamtaka sem vinna að samfélagslegum verkefnum. Við erum enn að melta árangurinn og ekki hefur verið ákveðið hvort við tókum aftur þátt á þessu ári.

- Í september héldum við fræðslufund undir yfirskriftinni „Sykursýki – andlega hliðin“ þar sem Eiríkur Örn sálfræðingur á göngudeild sykursjúkra ræddi um andleg áhrif þess að vera með langvinnan sjúkdóm. Var vel mætt og sköpuðust góðar umræður að loknu erindi Eiríks.

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

- Í byrjun desember var haldinn hinn sívinsæli jólafundur. Að þessu sinni buðum við félagsmönnum í Félagi nýrnasjúkra að vera með okkur. Jóhann Björnsson, formaður Síðmenntar, flutti hugvekju – Davíð Logi Sigurðsson, rithöfundur, las úr nýútkominni bók sinni og

að loknum kaffiveitingum léku Mjöll Hólm og félagar fjöruga tónlist eins og þeim einum er lagið.

- 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. Á síðasta ári var ákveðið að fara í að uppfæra síðuna til samræmis við nýjustu tækni, þ.e. að snjalltækjavæða síðuna. Slíkt er mikil vinna og kostnaðarsöm, en nú ættu allir að geta skoðað síðuna í öllum sínum tækjum. 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.

- Í fyrra samþykkti Alþingi tillögu til þingsályktunar frá velferðarnefnd um að kannaður verði gaumgæfilega ávinningur af því að halda skrá um fjölda greindra með sykursýki, fjölda þeirra sem fá hina ýmsu fylgikvilla, hvers konar meðferð fólk er að fá og hvaða útkoma hin mismunandi meðferð er að sýna. Mun þetta, ef af verður, auðvelda mjög alla áætlanagerð, upplýsingaöflun og ekki síst eftirlit með gæðum þeirrar meðferðar sem fólk er að fá. Þetta verkefni er komið á koppinn ekki hvað síst vegna sameiginlegs þrýstings frá yfirlækni göngudeildar og stjórn Samtaka sykursjúkra. Starfshópurinn sem ráðherra skipaði til að fara yfir málið er nú um það bil að ljúka störfum og mun fljótlega skila skýrslu og tilmælum til ráðherra.

- 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 mállefnum sjúklinga.

Samstarf við önnur félög.

- Við erum, eins og allir ættu að vita, hluti af Öryrkjabandalagi Íslands. Þar hafa verið gerðar miklar breytingar á undanförunum árum á vinnulagi. Vinnan er nú markvissari og meira en áður unnið að mállefnum sem eru sameiginlegir hagsmunir allra langveikra og fatlaðra. Eins og áður sagði situr formaður samtaka sykursjúkra í einum föstum starfshópi bandalagsins og þannig höfum við áhrif á það hvernig tekið er á málum. Einnig eiga samtökin fjóra fulltrúa á aðalfundi ÖB sem haldinn er að hausti á hverju ári og á stefnumótum bandalagsins, sem haldið er annað hvert ár, en þar er sett niður stefnan í vinnu bandalagsins fyrir næstu tvö árin.

- Við höldum áfram að taka þátt í samstarfi samtaka sykursjúkra á Norðurlöndunum, og fóru formaður og starfsmaður á leiðtogafund í Kaupmannahöfn í febrúar og síðastliðið sumar var hið árlega þing landanna haldið hér hjá okkur. Fylgdi þeirri framkvæmd mikil vinna hjá bæði starfsmanni og stjórnarmönnum. Og, eins og áður greindi, nú voru í fyrsta sinn meðal þátttakenda ungliðar frá okkur hér og var það afar ánægjulegt.

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

Aðalfundur Samtaka sykursjúkra 2017

Haldinn fimmtudaginn 23.mars 2017 kl.20 í húsnæði félagsins að Hátúni 10, jarðhæð.

Fór aðalfundur fram með hefðbundnum hætti, mæting var óvenju góð og sköpuðust góðar umræður.

Einn stjórnarmaður, Sveinn Goði Sveinsson, hafði gengið úr stjórn á tímabilinu. Aðrir stjórnarmenn; Sigríður Jóhannsdóttir, Ómar Geir Bragason, Jón Páll Gestsson og Valgeir Jónasson gáfu kost á sér til endurkjörs og voru sjálfkjörin. Í stað Sveins kom inn Karen Axelsdóttir, fulltrúi Ungliðahóps, og var hún sjálfkjörin. Gerðar voru nokkrar minniháttar lagabreytingar, til skýringar á ákvæðum sem ekki þóttu nægilega afgerandi.

Samtök sykursjúkra

REKSTUR 1.1.-31.12.2016

TEKJUR:

til samanburðar
tölur v 2013

Innb. félagsgjöld	1.605.500	1.749.307
Styrkir og fjárveitingar	6.935.850	7.086.888
Seldir bæklingar og bækur	33.500	6.500
Seld hálsmen	50.000	55.000
Seldar auglýsingar á heimasíðu	175.000	300.000
Seldar auglýsingar í Jafnvægi	1.297.000	1.358.500
Minningarkort	31.994	128.000
Vaxtatekjur	63.569	49.761
SAMTALS.	10.192.413	10.733.956

GJÖLD:

Húsnæðiskostnaður	569.679	547.924
Póstur, sími og internet	1.821.682	321.159
Hugbúnaður endurnýjaður	0	92.783
Styrkir og gjafir	50.994	846.320
Hlutdeild í kostn v sumarbúða	181.000	0
Skrifstofukostnaður	109.426	126.223
Félagsstarf	3.267.655	3.131.724
Útgáfukostnaður	1.995.290	4.549.241
Kostn v viðveru á skrifst, og til formanns	1.823.228	1.358.308
Afskriftir fastafjárm	46.751	55.001
Vaxtagjöld og bankakostnaður	325.447	290.943
SAMTALS:	10.191.152	11.319.626
Tekjuafgangur af rekstri	1.261	-585.670 tap
Hagnaður/tap fært í efnahagsreikning	1.261	-585.670

EFNAHAGUR 31.12.2016

EIGNIR:

Veltufjármunir:		
Tékkareikningur Arion 0303-26-033354		2.264.490
Tékkareikningur Íslandsbanki 0525-26-001020		2.425.607
Styrktareikningur Landsbanki 0101-26-777162		1.295.376
Sparnaðarreikningur Íslandsbanki 0525-14-400609		2.337
	samst í sjóði	5.987.810
Fastafjármunir í upphafi árs	311.675	
Afskrift 15%	-46.751	
Fastafjármunir í lok árs		264.924
Óinnkomnar tekjur um áramót		7.431
EIGNIR SAMTALS:		6.260.165
EIGIÐ FÉ:		
Höfuðstóll 1/1 2016	6.258.904	
Tekjuafgangur	1.261	
SAMTALS SKULDIR OG EIGIÐ FÉ:		6.260.165

Betolvex

B₁₂-vítamín

- Með ströngu grænmetisfæði
- Með hækkandi aldri
- Vegna glúteinóþols
- Samhliða ýmsum lyfjameðferðum



Betolvex 1 mg (cyanocobalamin) filmuhúðaðar töflur.

Hver Betolvex tafla inniheldur 1 mg af cyanocobalamini (B₁₂ vítamín) sem er lífsnauðsynlegt vítamín t.d. fyrir eðlilega frumuskiptingu, eðlilega blóðmyndun og eðlilega starfsemi tauga. Betolvex er gefið við B₁₂-vítamínskorti og þegar hætta er á slíkum skorti. Meðferð við skorti: Venjulega 2 töflur 2 sinnum á dag þar til skorturinn hefur verið leiðréttur að fullu. Viðhaldsskammtar/fyrirbyggjandi meðferð: Venjulega 1 tafla á dag. Töflurnar skal helst taka á fastandi maga. Ávallt skal fylgja fyrirmælum læknis eða leiðbeiningum á merkimiða frá lyfjabúð.

Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is

Fæst án
lyfseðils



**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

Lifðu lífinu í lit

Nýjungar í blóðsykursmælum frá LifeScan®



ColorSure™
TECHNOLOGY



**Burt með vafann
úr mælingunum**
Bluetooth

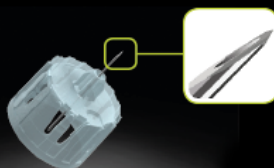
**OneTouch®
VerioFlex™**



**OneTouch®
VerioIQ**

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

**Snilldar
hönnun.**



mylife Clickfine®

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