

JAFNVÆGI

TÍMARIT SAMTAKA SYKURSJÚKRA



1. TBL. 32. ÁRG.

NÓVEMBER 2009

MEÐAL EFNIS:

Insúlíndælurnar gera lífið léttara fyrir alla fjölskylduna

Svefn – mikilvægur þáttur

Minnislisti fyrir þá sem eru með tegund 2 sykursýki

T-2 sykursýki og skapsveiflur

Sykursýking og hreyfing

KVEÐJA FORMANNS OG RITSTJÓRA 2009

Nú þegar ellefti árgangur Jafnvægis undir minni ritstjórn kemur út leitar margt á hugan. Vinnan við þetta blað hefur gengið vel. Fleiri hafa lagt hönd á plóg heldur en oft áður og vil ég þakka þeim öllum fyrir vel unnin störf. Ágætlega hefur gengið að fá auglýsingar í blaðið þó að efnahagsástandið sé eins og það er og óþarft að hafa mörg orð um það.

Starf samtakana hefur verið með hefðbundnu sniði þetta starfsár, fræðslufundir, gönguferðir, haustferðin sívinsæla, kynningar og blóðsykurmælingar á opinberum stöðum. Jafnvægi kemur út og við höfum gefið út fréttabréfin að venju. Ný deild var stofnuð á Akranesi og óskum við henni velfarnaðar í starfi sínu. Eitt er þó nýtt í starfi samtakana á þessu ári við réðumst í það stórvirki að framleiða fræðslumynd um sykursýki sem heitir Sykursýki, sjúkdómur 21. aldarinnar. Myndin er 27 mínútur í sýningu.



Myndin verður sýnd í Sjónvarpi allra landsmanna þriðjudaginn 10. nóvember og verður endursýnd 14. nóvember á Alþjóðadaginn sem er mikið ánægjuefni fyrir okkur.

Vel gekk að fjármagna myndina. Höfundar eru Páll Kristinn Pálsson og Ólafur Sölvi Pálsson.

Það er skoðun okkar í stjórn Samtaka sykursjúkra að okkar hlutverk sé að verja hagsmuni sykursjúkra og annarra sem flokkast sem sjúklingar í kerfinu eins og við mögulega getum. Það er á brattan að sækja við núverandi aðstæður. Lyf fyrir sykursjúkra eru gjaldfrjáls eins og við vitum og verðum við að leggja áheyrslu á það að halda því. Margir sykursjúkir þurfa líka að nota blóðfitulækkandi lyf og lyf við háþrýstingi sem hafa verið að hækka undanfarið eins og flest lyf. Komur til lækna hafa einnig hækkað.

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*

Efnisyfirlit

Insúlíndælnar gera lífið léttara fyrir alla fjölskylduna .	4	Sykursýki og hreyfing	18
Árlegur fundar Samtaka sykursjúkra á Norðurlöndum ..	6	Alþjóðasamtök sykursjúkra, IDF í Montreal 2009	17
Sykursýkisfaraldur í Kína	7	Gönguferðir 2009	22
Sumarbúðir að Löngumýri í Skagafirði	8	Ársskýrsla stjórnar Samtaka sykursjúkra	25
Mataruppskriftir	10	Ársreikningar Samtaka sykursjúkra	26
Haustferð Samtaka sykursjúkra 2009	12	Svefn – mikilvægur þáttur	25
Sumarbúðir sykursjúkra unglinga	14	T-2 sykursýki og skapsveiflur	25
Minnislisti fyrir þá sem eru með tegund 2 sykursýki	16		

JAFNVÆGI • 1. tbl. 32. árg. 2009

Samtök sykursjúkra • Hátúni 10b • 105 Reykjavík • Sími: 562-5605

Ritstjóri og ábyrgðarmaður: Sigríður Jóhannsdóttir.

Ljósmyndir: Forsíða, Svanhildur Jónsdóttir. Myndir í blaðinu: Svanhildur Jónsdóttir, Ómar Geir Bragason, Margrét Reynisdóttir ofl.

Prentvinnsla: Litróf ehf.

Frumherjar á sviði sykursýki

NovoPen®4 Fjölnotapenni

- Öruggur valkostur
- Tölustafir skömmtunarkvarðans eru þrisvar sinnum stærri*
- Auðvelt að lesa og velja réttan skammt
- Helmingi minni kraft þarf til að sprauta.*
Stuttur inndælingarhnappur tryggir betri stjórnun á inndælingu insúlíns
- Þegar inndælingu er lokið heyrir smellur og stillist aftur á 0



*Samanborið við NovoPen®3

Hörgatúni 2, 210 Garðabæ
Sími 5357000, fax 565 6485
www.vistor.is

vistor

„Insúlíndælurnar gera lífið léttara fyrir alla fjölskylduna“

Systurnar Þórhildur Eir og Anna Jórunn fæddust 21. mars 1994, tíu vikum fyrir tímann, og eru þær báðar með sykursýki. Þær búa í Neskaupstað og hefur móðir þeirra, Margrét Þórðardóttir, séð þær ganga í gegnum ýmislegt enda eru þær mjög fjörugar og hafa mikið verið í íþróttum. Ég ræddi við Margréti og fékk að kynnst stelpunum aðeins betur og hennar reynslu af því að eiga tvíbura með sykursýki.

Hvenær voru Anna Jórunn og Þórhildur Eir greindar með sykursýki?

Anna Jórunn greinist með sykursýki í desember 1997 og svo Þórhildur Eir í febrúar 1998.

Er sykursýki í ættinni hjá stelpunum?

Nei, a.m.k. ekki því sem stendur þeim næst.

Lýstu fyrir mig aðdraganda þess þegar þær fengu sykursýki?

Anna Jórunn var farin að pissa mikið og var alltaf þyrst og svo pissaði hún undir eitt kvöld en hún var hætt öllu svoleiðis, þá benti mamma mér á að þetta gæti kannski verið sykursýki. Mér fannst það nú frekar ótrúlegt en hringi í lækinn þeirra í Reykjavík, Gest Pálsson, sem sagði mér bara að koma með hana suður daginn eftir. Við förum þá á barnadeildina á Borgarspítalanum og hittum Árna Þórsson og þetta fæst staðfest. Þar sem við komum nú ekki vel út í líkindareikningi þá fylgumst við vel með Þórhildi Eir þannig að hennar sykursýki uppgötvast mjög snemma. Ég var eiginlega bara að bíða eftir að hún myndi einnig fá sykursýki sem svo kom auðvitað á daginn.

Hvernig var þín upplifun þegar þær voru greindar?

Þetta var mikið áfall og mér fannst þetta mjög erfitt þegar Anna Jórunn greindist en verð samt að segja að mér fannst enn hræðilegra þegar Þórhildur Eir greindist þar sem þá voru bæði börnin mín komin með ólæknandi sjúkdóm. Ég var með mikla sprautuföbú sem ég varð að taka all snögglega á ásamt öllum lærdómnum sem fylgdi þessu, svo sem mataræði, sykurföllum og fleiru.

Hvernig tóku stelpurnar því að vera á einu bretti komin með sykursýki?

Þær voru nú svo ungar að mér fannst þetta alltaf minna mál fyrir þær en mig. ☺ Í dag muna þær t.d. ekki eftir öðru en að hafa alltaf verið með sykursýki.

Hvernig gekk í byrjun að stjórna sykursýkinni hjá þeim?

Það gekk auðvitað á ýmsu í byrjun en svona heilt yfir gekk



þetta ágætlega. Þær voru samvinnufúsar og þær var aldrei neitt vesen með að mæla þær eða sprauta. Þórhildur Eir var reyndar lengi á „Honey-moon“ tímabilinu þar sem hún var greind svo snemma og þurfti mun minna insúlín heldur en Anna Jórunn.

Hvenær byrjuðu þær í íþróttum?

Þær byrjuðu að æfa íþróttir um leið og þær byrjuðu í skólanum, þær æfðu sund og fótbolta á sumrin en skíði á veturna. Þegar þær voru svo orðnar aðeins eldri þá voru fótboltaæfingarnar líka á veturna.

Hvaða áhrif höfðu íþróttirnar á stjórnun sykursýkinnar?

Þær voru auðvitað ekki gamlar þegar þær eru að byrja svo við foreldrarnir fylgum þeim á allar íþróttæfingar fyrstu árin. Ég var alltaf svo hrædd við sykurföll og vildi ekki að einhver annar þyrfti að lenda í þeim sem vissi kannski ekki alveg hvað ætti að gera. Sérstaklega fannst mér sunðið erfitt þar sem þær voru alltaf svo lágar í sundinu svo þar dattu

margir trópiar og kexpakkar í þær. Skíðin gengu betur þar sem það er minni hreyfing og kuldinn hafði ekki þau áhrif að þær hröpuðu niður í sykrinum. Annars man ég eftir einu atviki á skíðum þar sem var bara verið að renna sér og eftir eina ferðina gríp ég Þórhildi Eir til að mæla hana og henni finnst þetta óþarfa vesen á mér og vildi bara halda áfram. Hún mældist þá 2,1 og var gefið að borða í hendings kasti og hélt svo bara áfram að renna sér.

Fótboltinn gekk líka bara vel og þær voru yfirleitt bara ágætir á þeim æfingum.

Heilt yfir gengur stelpunum vel að hugsa um sykursýkina og þær læra betur og betur hvað má og hvað má ekki. Það er orðið svo langt síðan þær greindust og við erum svo heppin að vera þannig gerð að við höfum gleymt því erfiða og reynt að hugsa frekar um jákvæðu hlutina.



Hvaða áhrif höfðu íþróttirnar félagslega á stelpurnar?

Þær eignuðust auðvitað vini í íþróttunum og þá sérstaklega skíðunum og fótboltanum. Sundæfingarnar dattu niður við breytingar á sundlauginni og þær byrjuðu ekki aftur í því. En í dag eru þær í sambandi við krakka víðsvegar af landinu sem þær hafa kynnst í gegnum íþróttirnar og er Feisbúkkið sérlega skemmtilegt til að finna þessa krakka og vera í sambandi við þá.

Svo voru ferðalögin líka mjög mikilvæg þar sem allir voru að sofa saman í einum graut og í íþróttum á daginn. Þeirra bestu vinkonur eru líklega úr fótboltanum og svo fylgjast þær með krökkum frá Akureyri, Siglufirði og víðar. Þetta skilur mikið eftir sig.

Hvernig gengur núna að stjórna sykursýkinni, eru unglingaárin erfið?

Ég held að við séum frekar heppin með þessar stelpur, það hafa ekki komið svo erfið tímabil að við ráðum ekki við það. Þær eru þokkalega ábyrgar en þær eru einnig með ADHD sem truflar þær svolítið og eiga þá til að gleyma að mæla sig en það kemur nú líklega fyrir flesta krakka á þessum aldri. Betur gekk að stjórna sykursýkinni eftir að þær fengu insúlíndælur.

Hvenær fengu þær insúlíndælur?

Þær fengu insúlíndælur í september 2007. Með tilkomu

þeirra þá datt ég eiginlega svolítið út úr þessari daglegu stjórnun enda stelpurnar þá orðnar 13 ára og að byrja á að bera þessa ábyrgð sjálfar. Þeim finnst mesti munurinn að sleppa pennunum og það er svo lítið mál að skjóta á sig einingum þegar þess þarf. Þetta var allt miklu léttara og þá fyrir okkur öll.

Ertu ánægð með þjónustu við sykursjúka, þar sem þið búið á austurlandi?

Það er svo sem ekki mikið í boði hér þar sem þær eru t.d. einu börnin með sykursýki í Neskaupstað, þannig að við

förum alltaf í eftirlit á Barnadeildina í Reykjavík. Mér finnst mikilvægt að tala við það fólk sem er þar og er að stússast í þessum málum allan daginn. Þegar alvarleg tilvik hafa komið upp hjá okkur þá erum við auðvitað með Fjórðungssjúkrahúsið hér í Neskaupstað og hafa þá lækarnir þar haft samband við lækna okkar í Reykjavík en það finnst mér mjög mikilvægt þar sem enginn er alvitur um alla sjúkdóma.

Hafa stelpurnar farið í sumarbúðir fyrir krakka eða unglinga?

Þær fóru í fyrsta sinn sem sumarbúðirnar sem voru haldnar á Löngumýri og fóru öll árin sem þær höfðu aldur til að fara þangað svo hafa þær einnig farið í unglingabúðirnar síðan þær komust á þann aldur.

Mér finnst skemmtilegast að sjá hvað þær hafa eignast marga vini í gegnum þessar sumarbúðir og alltaf þegar við erum í Reykjavík þá er hittingur hjá þessum stelpum og þær gera eitthvað skemmtilegt saman.

Þær hafa komið með ýmsan fróðleik úr sumarbúðunum s.s. skyndihjálp og fullt af fróðleik um sykursýki en þar sem þær greindust svo ungar þá má segja að sumarbúðirnar hafi bæði verið heilmikill skóli og skemmtun.

Sumarbúðirnar eru bráðnaðsynlegar fyrir krakkana myndi ég segja og þær koma alltaf alsælir heim. JA.



Árlegur fundur Samtaka sykursjúkra á Norðurlöndum

Hinn árlegi fundur Samtaka sykursjúkra á Norðurlöndum var haldin í Tampere Finnlandi 20. ágúst-22. ágúst 2009. Á hverju ári halda félögin sameiginlega ráðstefnu fyrir starfsmenn og stjórnarmenn sinna samtaka, þar sem skipts er á upplýsingum og reynslu.

Eldsnemma miðvikudaginn 19. ágúst lögðum við fulltrúar Samtaka sykursjúkra af stað til Finnlands leiðin lá fyrst til Stokkhólms en þaðan var tekið flug til Tampere seinna um daginn. Fulltrúar Samtaka sykursjúkra voru að þessu sinni þau Sigríður Jóhannsdóttir formaður og Haraldur Þórðarson meðstjórnandi. Fundurinn var að þessu sinni haldinn í húsnaði finnsku samtakanna en þau reka mjög myndarlega fræðslu og meðferðarstofnun fyrir sykursjúka og aðstandendur.

Fimmtudagurinn 20. ágúst

Fundurinn byrjaði fimmtudaginn 20. ágúst með hádegisverði síðan var farið í kynningar á fulltrúum og sykursýkis-miðstöðinni þar sem fundurinn fór fram.

Aðalefni fundarinn var sjálfbóðastarf í breyttum heimi. Fundarformið var nýstárlegt allt unnið í hópvinnu og með umræðum. M.a. var rætt um breytt umhverfi hjá sjálfbóðaliðasamtökum, er betra eða verra að fá sjálfbóðaliða til starfa núna. Hvernig sérðu framtíðina fyrir þér.

Um kvöldið voru „norraenir leikar“ og snæddar útigrillaður pylsur við varðeld og að sjálfsögðu farið í alvöru Sauna og kælt sig í vatninu sem miðstöðin stendur við.

Föstudagurinn 21. ágúst

Haldið var áfram við hópinnuna m.a. rætt um félagsaðild í framtíðinni verða fleiri eða færri félagsmenn, þurfum við meðlimi, verða margir möguleikar á félagsaðild. Hvernig á að fjölga meðlimum. Hver er framtíðarsýnin.

Niðurstöður voru kynntar í nokkrum punktum

1. Leggja meiri áheyrslu á lífstíll ekki á sjúkdóminn.
2. Stuðla að viðhorfsbreytingu gagnvart sykursýkinni.
3. Aukið samstarf við önnur félög og fyrirtæki.
4. Nota hina nýju miðla meira t.d Facebook
5. Og að lokum bjóða upp á von.

Þessum degi lauk með því að snæddur var hátíðarkvöldverður lax og lamb og yndisleg finnsk ber í eftirmat.

Laugardagurinn 22. ágúst

Síðasti dagurinn rann upp sólbjartur og fagur sem hinir fyrri. Á dagskrá voru alþjóðleg málefni og norræn samvinna.

Ákveðið var að halda áfram með norrænu samvinnuna á svipuðum nótum og undanfarin ár og buðu norðmenn til fundar í Noregi næsta sumar líklega í júní 2010.

Fulltrúar ræddu þá alþjóðlegu fundi sem framundan eru og undirbúðu sig undir þá og enn er markmiðið að koma að norrænum fulltrúa að í stjórn IDF Europe.

Fundi slitið um hádegisbil og fulltrúar héldu til síns heima.



*Fulltrúar Íslands,
Haraldur og Sigríður.*

Sigríður Jóhannsdóttir.

Sykursýkisfaraldur í Kína

Sykursjúkir í Kína eru nú um 40 milljónir og þeim fjölgar ört. Kínverjar sjá fram á alvarlegan faraldur þessa heilsufarsvanda með öllu því sem slíku fylgir.

Sykursjúkir í Peking eiga fáa valkosti sé litið á matseðla á veitingahúsum eða vöruúrval á matvörumörkuðum.

Dr. Paul Zimmet, stofnandi alþjóðasamtaka sykursjúkra (IDF), segir stórborgarvæðingu um að kenna fjölgun sykursjúkra: „Í Peking og öðrum stórum borgum erum við að tala um breytingu sem verður samhliða flutningi fólks úr sveitum í borgir. Sumir nefna þetta KókaKólavæðingu. Og meginþungi nýrra tilfella sykursýki í Asíu er einmitt á stórborgarsvæðunum.“

„Ríkisstjórn Kína er vel meðvituð um vandann,“ heldur Dr. Zimmet áfram, „í Kína er almennt lögð mikil áhersla á hreyfingu og rétt mataræði og að slíku er unnið á vegum yfirvalda. Augljóslega þarf þó

að leggja enn meira fé og mannafla í þetta starf. Yfirvöld vita að þetta er vandi sem þau verða að takast á við.“

Varðandi áhrif sykursýki faraldursins á efnahagskerfi í þróun eins og í Kína segir Dr. Zimmet, „Við áætluðum að nú séu um 40 milljónir sykursjúkra í Kína, það er tvöfaldur íbúafjöldi Ástralíu. Gera má ráð fyrir að árið 2025 verði þessi fjöldi orðinn um 70 milljónir. Þetta mun hafa stórkostleg áhrif á efnahag landsins með stórminnkaðri framleiðni, svo ekki sé minnst á óbeinan kostnað fyrir einstaklingana sjálfa og fjölskyldur þeirra.“

Frétt úr þættinum „The World“ á PRI frá því í nóvember 2008, en þátturinn er samstarfsverkefni BBC World Service, PRI og WGBH Boston.

*Þýtt úr ensku:
Fríða Bragadóttir.*



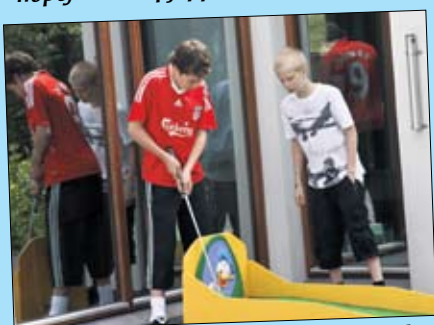


Krakkarnir voru mjög duglegir og röðuðu sér í beina línu án vandræða.

Sumarbúðir að Löngumýri í Skagafirði



Einnig var nauðsynlegt að halda gott hópelfi til að þjappa hópnum saman.



Minigolfið í garðinum var mjög vinsælt.



Jólaþorpið á Akureyri vakti mikla lukku hjá krökkunum.

Fimmtudaginn 11. júní 2009 lögðu 28 krakkar og 9 full-orðnir af stað frá Reykjavík norður í Skagafjörð, í sumar-búðir að Löngumýri. Þar var margt skemmtilegt brallað, t.d. var farið á Akureyri, í Jólalúsið og í Kjarnaskóg. Svo var farið á Sauðárkrók og á Ísbjarnaslóðir út á Skaga.

Einnig fengu krakkarnir að skoða og fræðast um æðarvarp og sáu þar æðarunga klekjast út. Inn á milli voru frjálsir tímar heima á Löngumýri, þar sem krakkarnir fengu tækifæri til að kynnst hvert öðru betur, styrkir það mjög sjálfsmynd barnanna að kynnst öðrum börnum með sykursýki.

Einnig var haldinn fyrirlestur um skyndihjálp.

Mánudaginn 15. júní var svo sumar-búðunum lokið og haldið var heim á leið, með viðkomu á Eiríksstöðum í Haukadal. Krakkarnir voru mjög ánægðir og segja myndirnar úr ferðinni meira en mörg orð.



Elísabet læknir fer yfir málið með krökkunum.



Stelpurnar hlustuðu áhugasamar á leiðsögufólkið sem sagði sögur frá víkingatímanum.



Hið árlega Bingó var á föstudeginum og glæsilegir vinningar voru auðvitað í boði.



Strákarnir fóru í rólustökk keppni.



Allur hópurinn stillti sér upp á ísbjarnarslóðum við Sauðarkrók.



Það er greinilegt að sumir eru betri í fingraleyfimi en aðrir.



Krakkarnir tóku sig saman og hentu Rúnari fararstjóra út í lauginna.

Píanóleikur með frjálsri aðferð.



Krakkarnir fóru í klæði Eiríks Rauða og var erfitt að ná sumum úr hlutverkinu.



Nestispása í Kjarnaskógi á Akureyri.



Fararstjórnir voru mjög ánægðir með ferðina eins og sést á myndinni.

U P P S K R I F T I R

Franskur lambakjötspottréttur

FYRIR 4

Efni:

1 kg. Lambakjöt með beini
1,5 matskeið olía eða jurtasmjörlíki
1 dós tómatar
2 matskeiðar tómaturé
2 dl. vatn
1 tsk. salt
1 tsk. tímian
1 tsk. rosmarín
1 tsk. pipar
2 hvítlaukar
2 laukar
2 gulrætur
1 lítill kúrbítur
1 selleri
5 dl. soðnar hvítar baunir
Steinselja.

Aðferð:

Kjötið skorið í nokkuð lítill stykki og brúnað í olíu í potti. Tómtötum, tómaturauki, vatni, salti, kryddi og hökkuðum hvítlauki bætt út í. Látið sjóða við lágan hita í um hálf tíma. Laukarnir skornir smátt, gulræturnar sneiddar og kúrbíturinn og sellerið skorið í lítill stykki, þessu öllu bætt út í. Látið sjóða í 10 mín, gæti þurft að bæta vatni við. Baunirnar settar út í og soðið áfram í 5 mínútur. Bragðbætt ef þarf. Borið fram með heitu grófu brauði eða soðnum hrísgrjónum og blönduðu salati.

Gulrótar- og rúgmjölsbollur

22 STK.

Efni:

250 gr. rúgmjöl (ca. 4,5 dl.)
150 gr. grahamsmjöl (ca. 2,5 dl.)
600 gr. hveiti (ca. 10 dl.)
50 gr. ger
6 dl. volgt vatn
2 teskeiðar sykurl
1,5 tesk. salt
2 matskeiðar olía
1 rifin gulrót (ca. 100 gr.)
Egg, kaffi eða mjólk til að pensla með.

Aðferð:

Gerið leyst upp í volgu vatninu. Sykur settur út í vatnið, ásamt salti, olíu og rifinni gulróttinni. Rúgmjöli og Grahamsmjöli hrært saman við. Hveiti bætt sett saman við smátt og smátt og hnoðað vel.

Breitt yfir og látið hefast í eina klukkustund. 22 bollur mótaðar úr deiginu og þeim raðað á bökunarpappír á plötu með 1 cm. millibili. Bollurnar látnar hefast í um 30 mín. Þær eiga að hanga saman. Penslað og bakað í ofni fyrir neðan miðju í um 200 gráður í 20 mínútur. Má frysta.

Uppskriftn er þýdd úr „Diabetesmad til hverdag og fest“ gefin út af Samtökum sykursjúkra í Danmörku.



Hindberjasnúðar

20 STYKKI

Efni:

1-2 soðnar kartöflur (um 100 gr.)
25 gr. ger
2 dl. volg mjólk
1 egg
3 matsk. smjörlíki eða olía
2 matsk. sykurl
¼ tsk. salt
450 gr. hveiti (um 7,5 dl.)
1 dl. hindberjamauk
2 matskeiðar kókosmjöl

Aðferð:

Kartöflurnar maukaðar með gaffli eða í blandara. Gerið leyst upp í volgri mjólkinni. Kartöflunum ásamt eggi, smjörlíki, sykri og salti hrært saman við. Hveiti bætt úti smátt og smátt, dálitlu hveiti haldið eftir. Deigið er hnoðað vel, breitt yfir það og látið lyfta sér í um hálf tíma. Deigið slegið niður og flatt út í stóran ferning um 40x40 cm. á hveitistráðu borði. Hindberjamauki smurt yfir deigið og því rúllað

upp. Skorið í 20 stykki um 2 cm. breiðar og raðað á bökunarplötu með skurðarhlíðina upp. Snúðarnir eru þá látnir lyfta sér í um 15 mín. Penslað með piskuðu eggi og kókosmjöli stráð yfir. Bakað í um 15 mín. við 200 gráður í miðjum ofni. Má frysta.

Uppskriftn er þýdd úr „Godt Brød – sundt og séð“ sem samtök sykursjúkra í Danmörku gefa út.

Ítalskt pastasalat

FYRIR FJÓRA.

Efni:

4-5 dl. pastaskrúfur eða slaufur
2 gulrætur
275 gr. broccolli
15 smáir tómatar
10-15 svartar ólífur
2 matskeiðar kapers
Sósa:
½ sítróna
1-2 matskeiðar ólífuolía
1-2 teskeiðar basilíka og mynta
Salt og pipar

Aðferð:

Pastað soðið og kælt með köldu vatni. Gulræturnar flysjaðar (ef þarf) og skornar í strimla (á stærð við eld-spýtur). Brokkolí skipt í litla búketta. Gulrætur og brokkolí sett í sjóðandi vatn og tekið upp úr þegar vatnið sýður aftur skolað með köldu vatni. Pasta, gulrótum og brokkolí er blanda við helmingaða tomatana, ólífur og kapers. Safi pressaður úr sítrónunni, blandaður með ólífuolíu og bragðbættur með kryddinu. Hellt yfir salatið. Pastasalatið er gott með grófu brauði, einnig gott gott með öðlæti með t.d. kótelettum og kartöflum.

Kryddkaka

Efni:

100 gr. smjörlíki
50 gr. púðursykurl
Setuefni sem er samsvarandi 150 gr. af sykri
3 egg
½ dl. súrmjólk eða léttmjólk
250 gr. hveiti
2 tsk lyftiduft
¼ tsk. nellikur
1 tsk. matarsóði
2 tsk. kanill



75 gr. rúsínur
2 grófrifin epli

Aðferð:

Smjörliki, púðursykur og sætuefni hrært vel saman. Eggin hrærð saman við eitt í einu. Mjólkinni bætt úti.

Út í hveitið er öllu kryddinu blandað, lyftiduftinu og rúsínunum, þessu síðan blandað varlega saman við deigið.

Eplunum bætt síðast út í. Deiginu hellt í velsmurt aflangt kökuform (1,5 lítra form). Bakað neðst í ofni við 175 gráður í um 50 mínútur. Má frýsta.

Uppskriftin er þýdd úr „Kager der smager og andre stede sager“ sem gefin er út af Samtökum sykursjúkra í Danmörku.

Grænmetisterta

FYRIR 4.

Efni:

500 gr. sveppir (kantarellur eða aðrar tegundir)
1 blaðlaukur
1 matskeið jurtasmjörliki eða olía
1-2 feitir hvítlaukar
½ teskeið salt
½ teskeið pipar
500 gr. kúrbítur
6-7 tómatar
1 dl. rifinn ostur 17%.

Aðferð:

Sveppir hreinsaðir og skornir í fernt Blaðlaukurinn sneiddur og hann ásamt sveppunum látin krauma í feitinni, þar til vökvinn frá sveppunum er horfinn. Salt, pipar og pressaður hvítlaukur látið saman bið. Set í smurt bökuform. Kúrbítur og tómatar skorið í í sneiðar og látið þekja sveppina. Rifnum osti dreift yfir og bakað í ofni við 225 gráður í um 20 mínútur.

Sítrónumarineraður kjúklingur

FYRIR FJÓRA.

Efni:

1 kjúklingur um 1200 gr.
1 sítróna
1 matskeið olía
1 matskeið steinselja söxuð.
2 lárviðarlauf
1 teskeið þurrkað timian
1 teskeið koriander
5 heil hvít piparkorn
1 teskeið salt

Aðferð:

Sítrónusafi pressaður úr sítrónunni og honum blandað við olíu og kryddið. Kjúklingurinn skolaður og þurrkaður, settur í plastpoka ásamt mariner-ingunni. Látinn liggja í kælskápi í 12-14 tíma, þarf að snúa af og til. Kjúklingurinn tekinn úr plastpokanum og lagður í steikarpoka í ofnskúffu og steiktur á neðstu rim í ofni við um 200 gráður í um eina klukkustund. Borið fram með kartöflum eða hrisgrjónum og grænmeti. Ekki er nauðsynlegt að nota steikarpoka.

Uppskriftin er þýdd úr „Den ny kogebog“ sem gefin er út af Samtökum sykursjúkra í Danmörku.

Epli fyllt með berjum

FYRIR 4.

Efni:

4 epli
½ dl. möndlur
1,5 dl. brómber, hindber eða önnur ber eftir smekk
1 matskeið sykur

Aðferð:

Kjarninn tekinn úr eplunum en þau höfð heil. Eplin látin í eldfast mót. Möndlurnar fínhakkaðar og blandað saman við ber og sykur. Blöndunni dreift í holuna í eplunum. Bakað í miðjum ofni við 225 gráður í um 20-30 mín. Borið fram með vanillusósu (sjá uppskrift)

Vanillusósa

Efni:

1 egg
1 matskeið kartöflumjöl
4 dl. mjólk
1 matskeið vanillusykur
Sætuefni ef vill (eftir smekk)

Aðferð:

Öllu blandað saman í pott með þykkum botni. Hitað við lágan hita og hrært stöðugt í, þar til sósan verður þykk, hún má ekki sjóða. Sósan tekin af hitanum, áfram er hrært þar til hún hefur kólnað. Bragðbætt með vanillusykri og sætuefni.

Lambakótelettur

FYRIR 4.

Efni:

4 tvöfaldar kótelettur eða 8 einfaldar
1 matskeið jurtasmjörliki eða olía

½ teskeið rosmarin eða timian
Salt og pipar

Aðferð:

Smjörlikið hitað og kóteletturarnar steikar í 2 til 3 mín. á hvorri hlið. Saltað og kryddað eftir smekk. Borið fram með cítrónubátum, kartöflum og grænmetis-tertú (sjá uppskrift).

Lúða með kartöflumús

FYRIR 4.

Efni:

400 gr. lúðuflok
1 laukur (um 100 gr.)
1 blaðlaukur (um 125 gr.)
2 gulrætur (um 150 gr.)
2 rauðrófur (um 225 gr.)
1 matskeið fíta (olíu eða smjör)
1 tskeið timian
½ teskeið karrý eða eftir smekk
1 matskeið rasp
Salt og pipar eftir smekk.

Kartöflumús:

10 kartöflur (um 750 gr.)
1 pastinak (um 200 gr.)
1 dl. mjólk
Salt.

Aðferð:

Kartöflur og pastinak flysjað, skorið í lítil stykki og soðið í um 15 mínútur eða þar til það er orðið meyr. 1 dl. af soði geymt, hinu hellt. Þeytt vel saman með handþeytara. Soð og mjólk þeytt saman við bragðbætt með salti og sett í smurt ofnfast mót. Laukurinn flysjaður og sneiddur þunnt. Blaðlaukurinn hreinsaður og sneiddur þunnt. Rauðrófur og gulrætur flysjað og grófrifið. Grænmetið léttsteikt í olíu (smjöri) bragðbætt með timian, salti og pipar. Grænmetisblandan lögð ofan á kartöflumúsina. Lúðan skorin í 4 stykki, sett ofan á grænmetið og krydduð með karrý, salti og pipar. Raspi dreift yfir. Sett í 200 gráðu heitan ofn í um 40 mínútur á næstneðstu rim. Borið fram með salati og brauði ef vill. Í staðinn fyrir pastinak má nota steinseljurót, annað grænmeti má nota en gefið er upp. Í staðinn fyrir lúðu má nota annan fisk magrari, t.d. þorsk.

Uppskriftin er þýdd úr „Fisk – let og godt“ sem gefin er út af Samtökum sykursjúkra í Danmörku.



Hautferð Samtaka sykursjúkra 2009

Ferðin hófst við Hátún 10 að morgni 19. sept. Leiðsögumaður okkar í þessari ferð var Jóhann Davíðsson lögreglumaður sem einnig er félagar í Ferli.is. Eru félagar í þeim hópi búnir að koma ítarlegum upplýsingum á veraldarvefinn um hella og náttúru Reykjaness. Við keyrðum sem leið lá gegnum Hafnarfjörð og að Kleifarvatni, skoðuðum Tröllskessuhelli, fundum þar nýsoðið slátur sem smakkaðist með hreinum ágætum. Jóhann varaði okkur við svörtum ormi sem talinn er búa í vatninu. Næst var förinni heitið að Selvogi komið við í Sængurkonuhelli sem er gríðalega stór þar áttu konur að hafa fætt börn sín. Við berjatýnslu fannst ananas í heilulagi liggjandi á jörðinni (skrýtið). Í Herðisarvík er brugghellir þar er talið að Einar Ben hafi bruggað vín og kaldreykt silung og fundust tvo flök sem var smakkað á. Einnig fundum við fleyg sem talið er að hafi verið hent úr flugvél handa Einari Ben. Í Guðnabæ upplifðum við draugagang þar sem hurðir skelltust og taldi Jóhann að þar færi húsfreyjan. Einnig fannst harðfiskur í hjallinum og ný strokkað smjör. Við fórum í T-bæ og fengum kaffi og nýbakaðar pönnukökur. Að kaffi loknu heimsóttum við Strandakirkju. Sama leið var keyrð til baka að Krísuvík og blöstu þá Brennisteinsfjöllin við okkur sem eru hugsanlega næsta svæði hitaveitu en ekki ef Jóhann fær einhverju ráðið. Þá sáum við nýjan Suðurstrandaveg sem liggur samhliða gamlavegstæðinu. Stoppað var í Krísuvíkirkirkju og sagðar sögur. Næst var stansað á flekasílu Evrópu og Ameríku skroppið yfir og töluð ameríska. Í Garðinum hjá suðurnesjadeild samtakanna grillaði Magnús og hans fólk á meðan fórum við og skoðuðum Garðskagavita. Kjöt kaffi og kökur runnu ljúft niður áður en haldið var heim. Þökkum Suðurnesjadeildinni, Jóhanni leiðsögumanni, og bílstjóranum ánægjulegar samverustundir.

Fyrir hönd Samtaka sykursjúkra
Ómar Geir Bragason varaformaður



Sumarbúðir syku

Sumarbúðir fyrir unglinga með sykursýki 2009 voru haldnar á vegum Dropans um Hvítasunnuhelgina þar sem 20 krakkar og 5 fararstjórar skemmtu sér konunglega saman. Að þessu sinni var farið í ævintýraferð um Suðurland og var dagskráin mjög fjölbreytt.

Föstudagur

Hópurinn hittist klukkan 17:00 og hóf helgina í Laser-tag í Kópavogi. Mikil keppni var á milli krakkana og mátti sjá að margir voru búnir að æfa sig í langan tíma. Aðrir vissu ekki hvernig byssan átti að snúa en ég nefni engin nöfn (Brynja hjúkka). Ekki kemur á óvart að lið Ragnars lækni tapaði báðum leikjunum enda er hann nokkuð auðvelt skotmark. Við fengum pizzu í verðlaun og héldum upp í rútu sem brunaði með okkur áleiðis til Hveragerðis. Vestur-Íslendingurinn Kent sat við stýrið og reyndist hann okkur frábærlega alla ferðina. Áfanga- staðurinn var Gistiheimilið Frumskógar þar sem gist var allar næturnar og krökkunum skipt í 3–5 manna herbergi. Dagurinn endaði með pottaferð og póker móti hjá nokkrum næturhröfnum. Um nóttina ákvað einn að fara út í göngutúr með sængina sína en sneri við þegar hann áttaði sig á því að hann hafði verið sofandi. Því miður þurfti hann að vekja herbergisfélagana því hann hafði læst sig úti.

Um nóttina var blóðsykurinn mældur hjá öllum krökkunum eins og venja er í sumarbúðunum. Ferðin er ekki bara skemmtiferð því einnig er fylgst með krökkunum og þeim er leiðbeint og góð ráð gefin samhliða skemmtuninni.

Laugardagur

Allir voru ræstir hálf níu í morgunmat og í framhaldinu héldu krakkarnir fyrirlestur fyrir hvort annað um mismunandi málefni sem tengjast sykursýki. Eftir hádegi fórum við í Adrenalíngarðinn þar sem flestir þorðu að

ganga í gegnum ýmsar þrekaunir. Sem betur fer voru allir festir í öryggislínu og voru með hjálm svo ekki færi illa. Eftir frábæra skemmtun var farið í sund á Selfossi til að skola af sér kalda svitann síðan úr Adrenalíngarðinum. Kvöldmat var borðaður á hinum frábæra tælenska veitingastað Menam. Dagskránni lauk með bíóferð á Selfossi sem fjallaði um skip. Allir voru komnir snemma í rúmið enda langur dagur að baki. Ekki var næsti dagur rólegri því hann byrjaði heldur betur hressilega.

Sunnudagur

Krakkarnir voru vaktir klukkan átta í morgunmat og voru sumir ekki vaknaðir þegar rútan lagði við Lifandi hús á Selfossi þar sem allir voru látnir púla í Bootcamp. Nokkrir krakkana laumuðust reyndar inn í rútu og töldu sig ekki ráða við verkefnið. En hetjurnar veltu dekkjum, gerðu armbeygjur, boxuðu, gerðu japanskar skúringar og fl.

Eftir púlið fengum við kolvetnaríkan hádegismat á KFC til að bæta upp kaloríutapið eftir Bootcampið. Allir hoppuðu hressir upp í rútu og héldu í safnaleiðangur á Stokkseyri. Á Stokkseyri var byrjað á fótboltaleik enda allir ennþá heitir eftir morgunpúlið. Næst var haldið á Dýrasafnið þar sem mikið safn af uppstoppuðum dýrum eru til sýnis. Forstöðumaður safnsins sagði stoltur sögur af því hvernig hann skaut flest dýrin sjálfur á safninu en nokkrum leið hálf illa með uppstoppuð dýrin starandi á sig. Næst var haldið á Álfa- safnið og að lokum á Draugasafnið. Ekki nóg með að Draugasafnið hafi verið mjög ógnvekjandi heldur þurfti rafmagnið að fara af á meðan flestir voru þar inni og með hjartað í buxunum. Krakkarnir hópuðu sig saman og öskruðu í hljómfögum kór en fararstjórar létu þetta ekki á sig fá (allavega ekki svo krakkarnir sáu til). Allir komust heilir út af safninu og langan tíma tók að



Krakkarnir fóru á kajak á Stokkseyri.



Tekið var á því í Bootcamp á Selfossi.

rsjúkra unglinga

ná hjartslættinum niður hjá þeim sem hræddastir voru.

Eftir pylsu og samlokuát skelltum við okkur óhrædd á kajak á Stokkseyri. Sigga Lís leiðbeinandi var fyrst út á vatnið en velti bátinum fljótlega eftir að hún lagði frá landi. Júlíus bætti metið hjá Siggu og hvolfdi sínum kajak á 5 sekúndum. Krakkarnir voru mun betri og reru út á vatnið eins og þau hefði aldrei gert annað. Ekki kom á óvart að mikill skvettuslagur hófst og urðu margir mjög blautir. Sérstaklega þegar einn djarfur piltur tók sig til og hóf að velta nærliggjandi kajökum. Engin illindi urðu út af þessu og allir skildu sáttir og héldu í sund þar sem hrollinum var náð úr í heita pottinum. Eftir sundið klæddum við okkur upp í betri fötin því næst var haldið á Fjöruborðið í humarveislu. Allir voru mjög fínir nema þeir sem höfðu gleymt auka fötum á gistiheimilinu, þeir klæddu sig í blaut fötin og reyndu að brosa. Maturinn á Fjöruborðinu var einstaklega góður og hiklaust er hægt að mæla með honum. Krakkarnir fengu að vaka lengur síðasta kvöldið enda var spilað, lifað og leikið sér fram á kvöld og rúmlega það.

Mánudagur

Vel gekk að vekja krakkana í morgunmat en erfiðara gekk að fá þau til að hefja tiltekt í herbergjunum. Það tókst þó og allt var hreint og fínt áður en við vissum af. Rútan var hlaðin og þeir sem ekki fóru með rútnunni til Reykjavíkur voru kvaddir. Hinir héldu til Reykjavíkur ánægð með vel heppnaða ferð.

Sumarbúðirnar eru haldnar árlega og eru þær mjög mikilvægar fyrir krakka með sykursýki til að hitta aðra krakka sem eru með sykursýki. Bæði

læra þau hvert af öðru og sjá að það eru aðrir sem eru í sömu sporum og þau sjálf. Krakkarnir náðu ótrúlega vel saman í ferðinni og strax voru þau strax farin að spyrja um það hvert verði farið að ári. Það leyndarmál verður upplýst síðar en hægt verður að lofa miklu fjöri í þeirri ferð eins og öllum sumarbúðum á vegum Dropans. JA



Mikið fjör var í Adrenalíngaröðnum á Nesjavöllum.



Humarinn var mjög góður á Fjöruborðinu á Stokkseyri.



Það skoraðist engin undan því að taka þátt í hópмагаæfingum

Minnislisti

fyrir þá sem eru með tegund 2 sykursýki

Allt þetta þarft þú að passa upp á ef þú ert með tegund 2 sykursýki.

- Hreyfing, hálf tíma göngutúr á dag er mjög gott, en öll hreyfing er til bóta.
- Forðastu að þyngjast, helst ættirðu að léttast dálítið. Ekki ætla þér um of, 1 kíló á mánuði er gott.
- Breytingar á lífsháttum þurfa að verða varanlegar, gættu þess því að ætla þér ekki of mikið í einu.
- Ekki reykja, það er enn hættulegra fyrir sykursjúka en aðra.
- Ávextir og grænmeti er hollt. Grænmeti hækkar blóðsykurinn lítið eða ekkert, ávextir meira, ekki borða mikið af ávöxtum í einu.
- Holl fita er fita úr fiski og jurtum. Sú fita sem ekki harðnar í ísskápnum er nær alltaf í lagi.
- Trefjar færð þú úr grófu brauði, ávöxtum og grænmeti.
- Farðu sparlega með saltið. Að meðaltali notum við um 12 grömm af salti á dag. Ef það væri helmingað þyrftu mun færri á blóðþrýstingsmeðferð að halda.
- Gættu að blóðsykri, blóðþrýstingi og blóðfitu. Læknirinn þinn á að gá að þessu og gefa þér ráð um næringu og að skrifa upp á lyf ef þess er þörf.
- Mundu að þú þarft einu sinni á ári að fá skoðun með tilliti til fylgikvilla sykursýkinnar. Undir þetta fellur t.d. blóðþrýstingsmæling, blóðprufur, augn-skoðun/myndataka, þvagrannsókn þar sem athuguð er starfsemi nýrnanna og athugun á púlsi, viðbragði og tilfinningu í fótum.
- Taktu lyfin þín eins og mælt er með. Ef þú átt erfitt með að muna eftir því fáðu þá hjálp í apótekinu, þar er hægt að fá skömmuntarbox sem útbúin eru með klukku sem minnir á lyfjatöku.

Vertu félagi í samtökum sykursjúkra. Nýttu þér alla tiltæka fræðslu um sjúkdóminn og afleiðingar hans. Undirbúðu þig áður en þú ferð til læknisins, skrifaðu niður spurningar svo þær gleymist ekki þegar á staðinn er komið. Viðtal við næringar-fræðing/ráðgjafa getur verið mjög gagnlegt, sérstaklega í byrjun.

Gangi þér vell!

Dýtt úr norska Diabetes 5/2009.

Dýðing úr norsku: Fríða Bragadóttir.



Góðir pennar

mikilvægir fyrir hámarks insúlínmeðferð



 SoloSTAR®



EINNOTA PENNI
Grár SoloSTAR® fyrir grunninsúlínið



EINNOTA PENNI
Blár SoloSTAR® fyrir máltíðarinsúlínið

Sykursýki og hreyfing

Sykursýki er talinn nokkuð alvarlegur sjúkdómur en við erum þó svo heppin að hafa sjálf mikið um það að segja hversu alvarlegur hann er. Þeir sem greinast með sykursýki eru nánast skyldaðir til að temja sér heilbrigðar lífsvenjur því þeir sem það gera eiga alla möguleika á því að lifa góðu lífi í sátt við sjúkdóminn. Með góðri blóðsykurstjórnun, heilbrigðu lífern, hollum matarvenjum og reglulegri hreyfingu geta sykursjúkir stuðlað að bættum lífs-gæðum, bæði til skemmri og lengri tíma.

Regluleg hreyfing ætti að vera fastur þáttur í lífi allra með sykursýki því hreyfing hefur góð áhrif á heilbrigði líkama og sálar, auk þess að hreyfingu fylgir oft félagslega ávinningur. Þeir sem ekki hreyfa sig reglulega eiga líklega erfðasta þröskuldinn eftir því mörgum þykir fyrstu skrefin vera erfðust. En þeir sem komast yfir þann þröskuld snúa yfirleitt ekki til baka því árangurinn lætur ekki á sér standa. Hver og einn þarf að finna sér hreyfingu við hæfi og getur það verið allt frá léttri göngu til keppnisíþrótt. Það sem mestu skiptir er að hreyfingin sé skammtileg því annars eru miklar líkur á því að fólk gefist fljótlega upp.

Þegar ég greindist með sykursýki 13 ára gamall æfði ég bæði handbolta og fótbolta og fljótlega gerði ég mér það

ljóst að ég þurfti að velja á milli þess að taka sykursýkina föstum tökum eða einfaldlega hætta í keppnisíþróttum. Það gekk ekki vel til að byrja með en með tímanum þá náði ég tökum á sjúkdóminum og svo fór að ég keppti í efstu deild í handbolta og í meistaraflökki í fótbolta. Nú er ég hættur öllum keppnisíþróttum en stunda ennþá mikla hreyfingu. Ég hleyp mikið, spila golf, fer í fótbolta með félögunum og daglega göngutúra með hundinum sem er duglegur að reka mig áfram. Auðvitað koma upp vandamál en reynslan hefur kennt mér að með því að gera hlutina alltaf eins fyrir hreyfingu get ég haldið vandamálin í lágmarki og stundað mínar æfingar að mestu áfallalaust. Þegar ég var í keppnisíþróttum reyndi ég að borða alltaf einum og hálfum tíma fyrir æfingu en ekkert eftir það nema ég nauðsynlega þyrfti. Með þessu móti lærði ég á það sem ég borðaði og fór inn í æfinguna án þess að blóðsykurinn væri í miklum sveiflum sem þýddi að ég gat betur séð fyrir hvernig líkaminn brást við.

Annað mikilvægt atriði sem ég hef tileinkað mér er að ef blóðsykurinn er undir 10 mmol fyrir æfingu fæ ég mér alltaf kolvetni til að minnka líkurnar sykurfalli. Algengast er að ég fái mér hálfan banana eða hálfan Svala. Það er ekkert eins leiðinlegt að fá sykurfall í



Júlíus Arnarson.

miðri hreyfingu því þá fer öll athyglin á sykurfallið og lítið verður úr ánægjunni af því sem upphaflega átti að gera. Með fastri rútínu er hægt að fyrirbyggja sykurföll og of háan blóðsykur. Ég hef alltaf Svala eða Trópi tilbúinn ef ég skildi lenda í sykurfalli og finnst best að teiga eina fernu um leið og ég veit að ég er í sykurfalli. Einnig hef ég þrúgusykur til vara-vara í töskunni ef Svalinn hefur gleymst.

Eftir að ég fékk insúlíndælu fannst mér mun auðveldara að stunda hreyfingu. Með henni hef ég möguleika á því að stjórna insúlíngjöf eftir mínu höfði fyrir og eftir æfingar. Einnig lækka ég grunneiningarnar þegar ég fer í göngutúra og spila golf en dæluna tek ég alltaf af mér þegar ég hleyp eða spila fótbolta. Eftir um einn og hálfan tíma án dælu fer blóðsykurinn hækkandi og þá þarf ég að gefa mér einingar ef hreyfingin varir lengur en það.

Hér að ofan hef ég sagt frá minni reynslu en hafa þarf í huga að hver og einn þarf að prófa sig áfram og finna sína leið til að sameina sykursýki og hreyfingu. Sykursýki ætti ekki að vera afsökun fyrir því að hreyfa sig ekki, þvert á móti ætti það að vera hvati til að hreyfa sig. Því skaltu ekki bíða heldur byrja að hreyfa þig í dag. Ég sting upp á góðri kvöldgöngu. Ef þú hefur athugasemdir, spurningar eða vilt deila reynslusögu er netfangið mitt: jullia@simnet.is



GlaxoSmithKline

Markmið lyfjafyrirtækisins GlaxoSmithKline er að gera fólki kleift að áorka meiru, líða betur og lifa lengur.

IDF Montreal 2009

20. Alþjóðaráðstefnan um sykursýki var haldinn í Montreal í Kanada 18. til 22. október 2009



Meira enn 12000 þátttakendur komu til Montreal til að taka þátt í þessum stóra viðburði einum þeim stærsta á sviði heilbrigðismála í heiminum. Þarna voru fluttir fyrirlestrar um nýjustu rannsóknir á sykursýki. Kynntar og ræddar nýjar og gamlar meðferðir við sykursýki. Hvernig best sé að draga úr fjölgun á sykursýki í heiminum í dag en sykursýki stefnir að því verða sjúkdómur 21. aldarinnar. Ný stjórn fyrir alþjóðasamtökin var einnig kosin. Forseti er Jean Claude Mbanya og viðtakandi forseti er Sir Michael Hirst frá Skotlandi.

Með fylgjandi mynd sýnir eimitt fulltrúa Samtaka sykursjúka á ráðstefnunni ásamt Sir Michael sem er mikil íslandsvinur. *SJ.*

BD™ Glucose Tablets

BD Glúkósa töflur hjálpa til við að hækka blóðsykur hratt og eru æskilegrar til sykurupptöku þar sem þær innihalda sykur á einföldu og hreinu formi. Hver tafla inniheldur 5 grömm af glúkósa D og aðeins 20 kalóríur, enga fitu eða kaffeín, þær eru með appelsínubragði.

Heilbrigðisstarfsfólk mælir með því að þeir sem þurfa á insulín inngjöf að halda beri á sér glúkósatöflur til að mæta skyndilegu sykur falli. BD™ Glucose Tablets eru þrjár saman á spjaldi, sem er ráðlagður skammtur. Þær fara vel í vasa og molna ekki.



Gönguferðir 2009

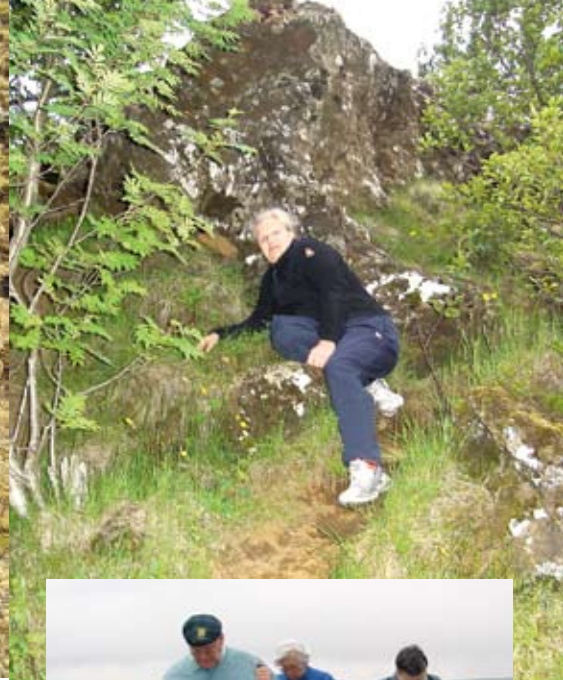


Samtök sykursjúkra standa fyrir göngum hálfsmánaðarlega allt árið. Gengið er frá ýmsum stöðum á höfuðborgarsvæðinu og er gengið í um það bil klukkustund í senn. Tímasetningararnar eru ólíkar eftir árstíðum. Á veturna hittist hópurinn annan hvern sunnudag klukkan 13:00 en þegar sumarið færist yfir hittist hann á fimmtudagskvöldum klukkan 20:00.

Í göngunum er líf og fjör og gerast stundum óvæntir hlutir. Í góðu veðri í sumar hittist gönguhópurinn í Kaldárseli og var meiningin að ganga í Valaból. Hópurinn lagði af stað í gönguna með ágætis leiðbeiningar en gekk ekki betur en svo að hópurinn villtist á leiðinni. Það tók sinn tíma að finna rétta staðinn en eins og áður sagði var veðrið gott svo allir í hópnum tóku þessu með mikilli rósemi og að lokum fannst Valaból. Allir fóru sáttir heim eftir hressandi göngu.

Það hefur verið gaman að kynnast fólkinu sem hefur komið í göngurnar og ræðum við saman um hin ýmsu mál. Allt frá málefnum sykursjúkra yfir í líðandi stund. Ég hvet því alla að mæta í göngurnar og taka með sér gesti. Einnig vantar nafn á gönguhópinn svo það væri gaman að fá tillögur um nafn á hann.

*Fyrir hönd gönguhópsins
Helga Eygló Guðlaugsdóttir*



ÁRSSKÝRSLA

Stjórnar Samtaka sykursjúkra frá 1. janúar 2008 til 31. desember 2008

Starf félagsins hefur verið með hefðbundnum hætti síðastliðið ár, verða hér taldir nokkrir helstu þættir.

Seta

Samtök sykursjúkra eiga fulltrúa í aðalstjórn Öryrkjabandalagsins eins og önnur aðildarfélög, auk þess situr Sigríður Jóhannsdóttir í framkvæmdastjórn ÖBÍ. Fulltrúi samtakanna í stjórn Þjónustuseturs Líknarfélaga hefur verið formaður þeirrar stjórnar og þar með framkvæmdastjóri Þjónustusetursins síðastliðin fimm ár.

Stjórn Samtaka sykursjúkra hefur verið þannig skipuð á starfsárinu.

Sigríður Jóhannsdóttir, formaður
Ómar Geir Bragason, varaformaður
Sigfríð Ólafsson, gjaldkeri
Elín Samúelsdóttir, ritari
Magnús Eyjólfsson,
Haraldur Þórðarson,
Hallgrímur S. Sveinsson,
meðstjórnendur.

Því miður hefur samstarf og samvinna stjórnarinnar ekki verið sem best.

Sigríður Jóhannsdóttir, Ómar Geir Bragason, Magnús Eyjólfsson, Haraldur Þórðarson og Elín Þuríður Samúelsdóttir gefa öll kost sér til áframhaldandi stjórnarsetu en óska ekki eftir áframhaldandi samstarfi við Hallgrím S. Sveinsson vegna samstarfsörðuleika á síðastliðnu ári.

Útgáfusta

Jafnvægi kom út í nóvember 2008. Eitt tölublað kom út á árinu eins og verið hefur. Blaðið var 36 síður, allt prentað í lit, sneisafullt af greinum um sykursýki og starf samtakanna. Blaðið er prentað í þrjú þúsund eintökum og dreift til allra félagsmanna, á allar heilsugæslustöðvar og til lækna.

Sex fréttabréf voru gefin út á árinu, þau fjölluðu um málefni líðandi stundar og eru yfirleitt fundarboð á fundi samtakanna.

Einn bæklingur var endurútgefinn á árinu „Hreyfing er mikilvæg“ og sendur til allra félagsmanna.

Fundir

Tveir fræðslufundir voru haldnir á árinu 2008. Fyrri fræðslufundur ársins var haldinn í febrúar og þar var fjallað um „Mat og sykursýki“, fyrirlesari var Sigríður Eyþórsdóttir næringarráðgjafi.

Seinni fræðslufundur ársins var haldinn í október og hafði yfirskriftina „Sykursýki, almennar hugleiðingar“ fyrirlesari var Arna Guðmundsdóttir læknir á Göngudeild sykursjúkra.

Aðalfundur var haldin 17. apríl 2008. Nokkrar breytingar urðu á stjórninni þá. Í stjórn hættu Margrét Birgisdóttir og Anna Bragadóttir. Nýir komu inn Hallgrímur S. Sveinsson og Magnús Eyjólfsson.

Fyrirverandi stjórnarmeðlimum eru færðar bestu þakkir fyrir farsælt starf.

Á aðalfundinum flutti Kristjana Hildur Gunnarsdóttir íþróttakennari okkur fræðslu sem hún nefndi „Viltu bæta heilsu þína“. Einnig var haldinn jólafundur 4. desember 2008. Þar flutti séra Ólafur Jóhannsson prestur í Grensáskirkju hugvekjum.

Alþjóðadagurinn 2008

Alþjóðadagur sykursjúkra er 14. nóvember og var hans minnst samkvæmt venju. Stjórn Samtaka sykursjúkra hafði samband við Ráðhús Reykjavíkur og fór fram á að borgin myndi lýsa upp Höfða, og var það gert. Við förum líka í ráðhúsið föstudaginn 14. nóv. til að mæla blóðsykur hjá borgarfulltrúum og starfsfólki ráðhússins.

Þar voru líka starfsmenn Vistors og þeir mældu blóðþrýsting hjá þeim er það vildu. Um það bil 50 manns þáðu þessar mælingar.

Laugardaginn 15. nóvember buðu Samtök sykursjúka upp á mælingar í Smáralind, þar sem um 1000 manns voru mældir. Það vakti athygli hvað fólk var meðvitað um sykursýki og sýndi mikinn áhuga.

Samtökin vilja þakka Ráðhúsinu og Smáralind fyrir góðvild í okkar garð. Eins fyrirtækjunum Logalandi, Lyru og Vistor fyrir lán á tækjum til að við gætum framkvæmt mælingar á gestum.

Haustferð 2008

Haustferð Samtaka sykursjúkra var farin, laugardaginn 13. sept. 2008, og var farið í Þakgil sem er rétt fyrir austan Vík í Mýrdal. Þessi staður er í laginu eins og bolli innan um nokkuð há fjöll og eru þar nokkrir hellar og fórum við að einum þeirra sem reyndist vera veislustaður staðarins og slegið var upp grillveislu að hætti Ómars og Sigfríðs. Ferðin þótti takast vel þó nokkuð hefði verið votviðrasamt.

Gönguferðir

Í níu ár hafa Samtök sykursjúkra, verið með göngur á dagskrá sinni, og gengið er hálfsmánaðarlega yfir vetrartímann er gengið á sunnudögum kl. 13,00 en um sumarið eru göngurnar á fimmtudögum kl. 20,00, en hlé er gert í desember og fram í janúar.

Umsjón með gönguferðum er í höndum Helgu Eyglóar.

Suðurnesjadeild

Stofnfundur Suðurnesjadeildar Samtaka sykursjúkra var haldinn miðvikudagskvöldið 7. maí 2008 í sal Kiwanis-klúbbsins Hofs að Heiðartúni 4 í Garði. Þrjátíu manns voru mættir á stofnfundinn.

Magnús Eyjólfsson setti fundinn. Hann kynnti aðdragandann að stofnun Suðurnesjadeildarinnar en hugmyndina átti Sigrún Ólafsdóttir hjúkrunarfræðingur við Heilbrigðisstofnun Suðurnesja. Hún hefur ásamt öðrum starfsmönnum HSS staðið fyrir árlegum námskeiðum fyrir sykursjúka og aðstandendur þeirra.

Fyrsta mál fundarins var stjórnarkjör í Suðurnesjadeildina en eftirtaldir voru kosnir í stjórnina.

Formaður: Magnús Eyjólfsson

Gjaldkeri: Sjöfn Lena Jóhannesdóttir

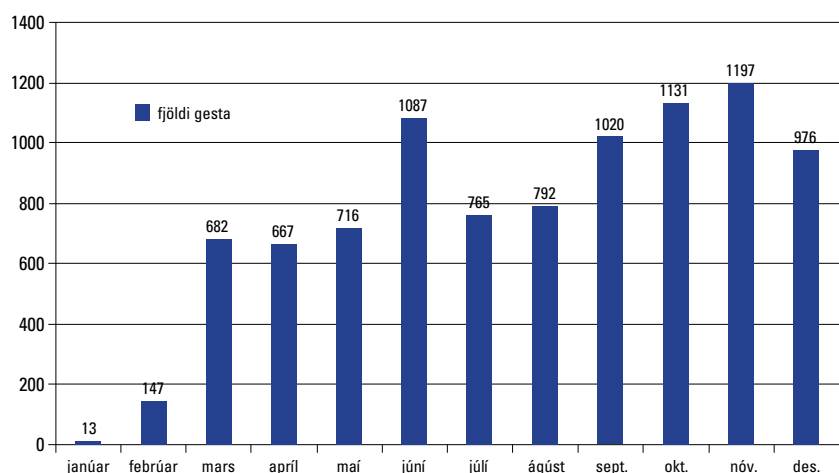
Ritari: Hilmar Bragi Bárðarson

Meðstjórnendur: Viktoría Magnúsdóttir og Svavar Guðbjörnsson

Heimasíða

Heimsóknum á heimasíðu Samtaka sykursjúkra, www.diabetes.is hefur

Heimsóknir á heimasíðu 2008



fjölgað verulega frá byrjun ársins 2008 til loka ársins. Heimsóknir í janúar voru 13 en síðan var tekin í notkun 21. Janúar. Í febrúar voru 147 heimsóknir en flestar urðu þær í nóvember eða samtals 1197. Meðfylgjandi graf sýnir

fjölda heimsókna í hverjum mánuði fyrir sig en samtals urðu heimsóknir 9.193.

Stuðningshópur

Í upphafi ársins var haldið áfram með

stuðningshópin sem hóf starfsemi síðla árs 2007. Boðið var upp á hitting í húsnæði Samtakanna í Hátúni 10b fyrsta þriðjudag í mánuði. Fundarsókn var fremur dræm og voru fundarmenn á bilinu 2–4 þangað til ákveðið var að taka sumarfrí í maí.

Hópurinn hefur ekki farið aftur í gang eftir frí, hugmyndir voru um það á árinu að breyta fyrirkomulaginu til dæmis að hittast um hádegisbil á laugardegi eða miða á ákveðinn hóp fólks svo sem dæluotendur en engin ákvörðun hefur verið tekin í því samhengi. Einnig hefur verið kannaður áhugi fólks á félags-svæði samtakanna en engin viðbrögð hafa verið við því.

Félagaskráning og félagsgjald

Nú um síðustu áramót voru skráðir félagar rétt tæplega 1100. Félagafjöldi hefur nánast staðið í stað undanfarið. Einhverjir detta út, flytja erlendis eða deyja, en samt má ljóst vera að við erum ekki að ná nægilega stórum hluta af nýgreindum inn í félagið. Væru hug-

Ársreikningar Samtaka sykursjúkra

REKSTRARREIKNINGUR 1.1.–31.12. 2008

TEKJUR:

Innborguð félagsgjöld	1.739.638
Seld minningakort	9.600
Seldir bæklingar og merki	131.100
Seldar auglýsingar	511.450
þ.a. v/Jafnvægis	- 360.000
Fjárveitingar og styrkir	3.647.050
Fært til lækkunar á fundarkostnaði	- 200.000
Fært til lækkunar á Internetkostnaði	- 350.000
Vaxtatekjur	661.684

SAMTALS: 5.790.522

GJÖLD:

Póstur, sími og internet	1.097.503
Styrkur frá Novo og Lyrú v/heimasíðu	- 350.000
Gjafir	10.780
Skrifstofuvörur	143.632
Útgáfukostnaður	750.882
Seldar auglýsingar í Jafnvægi	- 360.000
Félagsstarf	3.503.514
Styrkur v/fundarkostnaðar ÞSL	- 200.000
Auglýsingar	3.303.514
Ymiss kostnaður	31.880
Kostn. v/viðveru á skrifstofu og gr. til formanns	22.211
Afskriftir eigna og áhalda	675.650
Afskrifaðar eldri kröfur v/ögr. styrkja	12.197
Vaxtagjöld og bankakostnaður	347.721
	427.516

SAMTALS: 6.113.486

Tap fl. á höfuðstól - 322.964

SAMTALS: 5.790.522

EFNAHAGSREIKNINGUR 1.1.–31.12. 2008

EIGNIR:

Veltufjármunir:

Tékkareikningur 33354 KB banki 303	1.637.529
Tékkareikningur 1020 Glitnir 525	120.674
Styrktareikningur 777162 lí	1.235.056
Glitnir 0525-14-400609	2.472.085
Tékkareikningur 1021 Glitnir 525	38.906
Óinnkomnar tekjur um áramót (augl. Jafnvægi + ÞSL)	380.000

SAMTALS: 5.884.250

Fastafjármunir:

Eignir og áhöld 1/1 2008	81.316
15% afskriftir	- 12.197

EIGNIR SAMTALS: 5.953.369

EIGIÐ FÉ:

Höfuðstóll 1/1 2008	6.276.333
Rekstrartap ársins	- 322.964

SAMTALS SKULDIR OG EIGIÐ FÉ: 5.953.369

myndir að því hvernig bæta megi úr vel þegnar. Félagsgjald hefur verið óbreytt um nokkurra ára skeið og ekki áætlað að breyta því nú þegar kreppan herðir að fólki.

Unnið hefur verið að því að safna netföngum félagsmanna og líklegt að á þessu ári verði farið af stað með tilraunir til rafrænnar útsendingar fréttabréfs, en það gæti sparað umtalsvert fé í burðargjöldum. Þeir sem ekki hafa aðgang að tölvu munu þó áfram fá sitt fréttabréf á pappír.

Dreifing Prentefnis

Bæklingar og blöð samtakanna eru mikið pöntuð í gegnum tölvupóst og eru heilbrigðisþjónustan, apótekin og aðrar opinberar stofnanir þeir aðilar sem mest senda okkur pantanir. Einnig dreifum við fullt af bæklingum þar fyrir utan til félagsmanna og þeirra sem þess óska.

Nú hefur um nokkurn tíma staðið yfir átak í útsendingu fræðsluefnis til fagfólks og stofnana. Búið er að senda pakka á allar læknaðstofur, heilsugæslustöðvar, apótek, sambýli, elli- og hjúkrunarheimili og fleiri staði. Næst er að birgja vel upp göngudeildir sykursjúkra, en þær eru nú orðnar nokkrar hér og þar um landið, auk þess sem apótekin þurfa nú að fá meira efni og svo þarf líklega bráðum að byrja hringinn upp á nýtt til að tryggja það að alls staðar sé alltaf til nóg af fræðsluefni. Þetta er því nokkurs konar eilífðarverkefni.

Erlent samstarf

Samtök sykursjúkra hafa um árabil verið félagar í alþjóðasamtökum sykursjúkra, IDF, International Diabetes Federation. Þau samtök skiptast í deildir eftir heimsálfum og erum við hluti af IDF-Europe, Evrópuhluta samtakanna.

Að þessu sinni fór einn fulltrúi frá okkur á ársfund þeirra.

Samtök sykursjúkra á Norðurlöndum hafa lengi haft með sér náð samstarf og höfum við hér á Íslandi ekki síst notið góðs af því. Á hverju ári halda félögin sameiginlega ráðstefnu 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. Ráðstefnan er haldin yfir eina helgi að sumri, til skiptis í löndunum 6. Á síðasta ári var þessi ráðstefna haldin í Svíþjóð í Stokkhólmi og sendum við þangað fjóra fulltrúa. Um ráðstefnuna má lesa nánar í Jafnvægi frá því í haust.

Formaður þakkar stjórnarmönnum og starfsmanni fyrir vinnuframlag sitt á síðasta ári.

Feitir magar geta hjálpað sykursjúkum

Frétt úr sænska Dagens Nyheter, birt 7/9 2009.

Fitusog getur orðið ný uppspretta stofnfrumna – sem svo geta læknað allt frá hjartaáföllum til sykursýki.

Rannsóknarverkefni á vegum Stanford háskóla í Kaliforníu.

Nýjustu rannsóknarniðurstöður hópsins birtar í september hefti bandaríska vísindatímaritsins PNAS.

Einn af vísindamönnum sem vinna að þessari rannsókn er Michael Longaker, skurðlæknir.

Hann segir: „Við höfum fundið nýja náttúruauðlind.“

Vinnuhópurinn bendir á að milli þrjátíu og fjórutíu prósent bandaríkjamanna eru mikið of þungir, og hráefni til þessara rannsókna og í framhaldi af þeim framleiðslu stofnfrumna er því ríkulegt.

Rúmur áratugur er nú liðinn síðan vísindamönnum tókst fyrst að rækta stofnfrumur manna, en þær eru eins konar upphafsfrumur sem síðan geta þróast í allar tegundir vefja.

En þessar fyrstu stofnfrumur voru unnar úr fósturvísu og af slíkum tilraunum hefur sprottið löng og illvíg umræða um ýmis siðferðileg álitaefni.

Á allra síðustu árum hafa rannsakendur í Japan og Bandaríkjunum fundið nýjar aðferðir til að láta frumur úr fullorðnum einstaklingum „bakka“ til baka á stofnfrumustig.

Þetta vakti upp þann draum að hægt yrði að taka frumur úr sjúklingi og breyta þeim í þann vef sem viðkomandi vantaði. T.d. insúlínmyndandi frumur fyrir sykursjúka eða brjóskefrumur fyrir fólk með gigt í hnjónum. Vandinn í þessum tilfellum er að yfirleitt hafa menn einungis úr að spila mjög takmörkuðum fjölda húðfrumna.

Frumurnar úr fitusoginu eru hægt að útvega í miklu meira magni og auk þess sýna rannsóknirnar að mun fljótlegra og einfaldara er að breyta þeim í stofnfrumur en húðfrumunum.

Vísindamennirnir í Stanford vonast nú til að geta breytt nýju stofnfrumunum sínum í hjartavöðvafrumur og, eftir að öll tilskilin leyfi fást, að fá að prófa þær á sjúklingum með drep í hjartavöðva.

Karin Bojs blaðamaður á DN.

Þýðing úr sænsku: Fríða Bragadóttir.



Svefn

MIKILVÆGUR ÞÁTTUR

Að geta sofið eins og barn er nokkuð sem margir eiga erfitt með. Streita hefur áhrif á svefninn og fólk nær ekki hinni djúpu hvíld.

Öll höfum við einhvern tíma upplifað það að liggja andvaka. Hugurinn snýst um vandamál morgundagsins og svefninn lætur á sér standa. Það getur tekið nokkra daga áður en hugurinn róast og svefninn snýr aftur. Hjá þeim sem eru undir stöðugu álagi og streitan hefur náð föstum tókum á, er orðin krónísk, geta langvarandi truflanir á svefni leitt til truflunar á insúlínframleiðslu.

Nýjar rannsóknir sýna að hættan á sykursýki eykst í hlutfalli við aukna streitu. Langvarandi streita leiðir til aukins magns streituhormóna í líkamanum, sérlega kortisols og adrenalíns. Í miklu magni trufla þessi hormón sykurbúskapurinn, örva lífrina til að framleiða meiri sykur og sjá til þess að brisið sendir frá sér minna insúlín.

Við streitumiðstöð Stokkhóms-háskóla hafa menn margra ára reynslu af að hjálpa fólki að breyta skaðlegu lífsmynstri og þar segja menn að það sé ekki svo erfitt að rjúfa vítahringinn fái

menn hjálp til þess. Best er að takast á við vandann frá tveimur hliðum. Annars vegar að greina þá streituvaldandi þætti sem hægt er að hafa áhrif á og svo að losa sig út úr þeim aðstæðum sem ekki er hægt að breyta. Og hins vegar er hægt að hjálpa fólki beinlínis að hafa áhrif á svefnvandann.

Allir vita að það getur verið hægara sagt en gert að breyta lífsstíl sínum. Hvaða hagnýtu ráð er hægt að gefa fólki? – Hjá streitumiðstöðinni eru fólki kennd einföld ráð til forgangsroðunar. T.d. að byrja á að segja alltaf NEI þegar einhver biður um greiða eða þú ert beðinn um tíma þinn. Og margs konar tækni er til sem hefur bein áhrif á svefninn; t.d. tækni til að hægja á hugsununum og reka áhyggjurnar um morgundaginn á brott áður en þær ná að skjóta rótum og svo eru til margs konar einfaldar og árangursríkar slökunaræfingar sem hjálpa mörgum. Flest snýst þetta um heilbrigða skynsemi sem þó getur verið erfið í framkvæmd. Þegar fólk er yfirkomið af streitu geta einföldustu lífsstílsbreytingar orðið óyfirstíganlegar, nema það fái hjálp frá fagfólki.

*Dýtt úr sænska Diabetes, jan 2009.
Fríða Bragadóttir.*

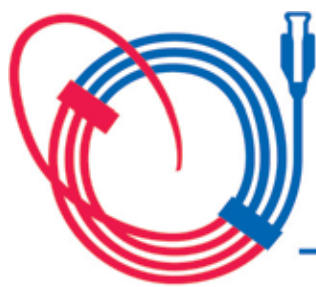
T-2 sykursýki og skapsveiflur



Margir sem greinst hafa með tegund 2 sykursýki segja frá skapsveiflum sem þeir hafa ekki fundið fyrir áður. Ástæðurnar fyrir þessu geta verið margar og mismunandi. Flestir sem greinast með langvinnan sjúkdóm stríða við depurð í einhvern tíma eftir greininguna. Auk þess finna margir fyrir skömm vegna þess að sjúkdómurinn sé afleiðing af þeim lífsvenjum sem þeir hafa tamið sér. Lífinu er að mörgu leyti snúið á hvolf og það tekur tíma að finna jafnvægi þar sem sykursýkin verður hluti af daglegu lífi. Til viðbótar við depurðina finnst fólki oft örlög sín vera ranglát og verður reitt og uppstökkt. Með öðrum orðum, það er ekki óalgengt að fólk finni fyrir skapbreytingum eftir að greinast með tegund 2 sykursýki. Í ofanálæg vitum við að sveiflur í blóðsykri geta haft mikil áhrif

á skapsmuni. Sum lyf geta líka haft aukaverkanir sem valda þunglyndi. Þetta allt þarft þú að ræða við lækinn þinn. Mikilvægt er að útiloka að um aðra sjúkdóma geti verið að ræða og að yfirfara öll þín lyf reglulega og skoða aukaverkanir þeirra og mögulega sam- eða víxlverkun. Til þess að ná og halda jafnvægi er nauðsynlegt að skoða manneskjuna sem eina heild, ekki er hægt að skipta okkur niður í einn andlegan hluta og annan líkamlegan, hvor um sig hefur áhrif á hinn.

*Úr Diabetes, félagsblaði norsku samtakanna, sept.2009.
Þýðing úr norsku: Fríða Bragadóttir.*



inter Medica.



BD

Stuðlar að heilbrigðara
lífi fyrir alla

BD Micro-Fine™ + nálar fyrir insulinpenna

Fínni nálar eru ekki fáanlegar!
Öruggar og þægilegar í notkun.



Íslensk Ameríska - Tunguhálsi 11
110 Reykjavík - Sími 522 2700

Einnig insulinsprautur með áfastri nál,
nálar og byssur fyrir blóðsykurmælingar.

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 sjóndapra
- 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.