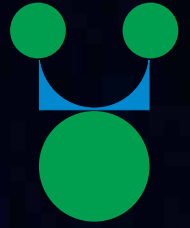


JAFNVÆGI

TÍMARIT SAMTAKA SYKURSJÚKRA | 1. TBL. 36. ÁRGANGUR | NÓVEMBER 2013



alþjóðadagur sykursjúkra

14. nóvember





25

» „Við mikla sykurneyslu og neyslu á einföldum hraðmeltum kolvetnum, svo sem hvítu brauði, eykst blóðsykurinn hratt, sem er svarað með mikilli hækkun á insúlíni,“ segir Hildur Tómasdóttir, svæfingarlæknir.

8

» Ýmsar breytingar hafa komið í kjölfar þess að nýr yfirlæknir tók við göngudeild sykursjúkra á Landspítala og fleiri eru á döfinni.



12

» „Það er ekki vænlegt til árangurs að stjórna sykursýki með því að bregðast eingöngu við vandamálum, það kallar oftast á ný vandamál,“ segir Júlíus Arnarson.

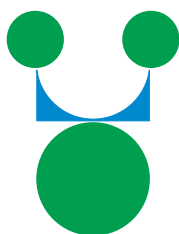


18

» „Ef nánast öll kolvetni eru tekin úr mataræðinu eins og margir vilja gera þá verður að horfa á þau orkuefni sem sett eru í staðinn inn í daglega neyslu,“ segir Bertha María Ársælsdóttir, næringarfræðingur.

20

» Innan Samtaka sykursjúkra er starfræktur gönguhópur og hittist hópurinn annan hvern sunnudag. Nýjar slóðir eru kannaðar í hvert sinn.



SAMTÖK SYKURSJÚKRA

Hátúni 10b
105 Reykjavík
Sími 562-5605

Ritstjóri og ábyrgðarmaður:
Fríða Bragadóttir

Prentun: Prentsmiðjan Oddi

Umsjón með umbroti og útgáfu:
Goggur útgáfufélag ehf.

Auglýsingar og styrktarlínur:
Markaðsmenn

Forsíðumynd: Kim Mortensen

Myndir í blaðinu:
Sigríður Jóhannsdóttir, Ómar Geir Bragason,
Margrét Reynisdóttir, Guðmundur Karl o. fl.

Ræðst gegn verkjum



Paratabs®

– Öflugur verkjabani!

Notkunarsvið: Paratabs inniheldur virka efnið parasetamól 500 mg. Paratabs er verkjastillandi og hitalækkandi lyf. Lyfið er m.a. notað við höfuðverk, tannverk, tíðaverk, vöðvaverk og hita. **Skömmtun:** Fullorðnir og unglingar sem eru 50 kg eða þyngrir: 1 til 2 töflur á 4 til 6 klst. fresti eftir þörfum, að hámarki 6 töflur/3 g á dag. Börn og unglingar sem eru 43-50 kg að þyngd: 1 tafla á 4 klst. fresti eftir þörfum, að hámarki 5 töflur/2,5 g á dag. Börn sem eru 34-43 kg að þyngd: 1 tafla á 6 klst. fresti eftir þörfum, að hámarki 4 töflur/2 g á dag. Börn sem eru 26-34 kg að þyngd: ½ tafla á 4 klst. fresti eða 1 tafla á 6 klst. fresti eftir þörfum, að hámarki 3 töflur/1,5 g á dag. Paratabs 500 mg er ekki ætlað börnum sem eru innan við 26 kg. **Varúðarreglur:** Þeir sem hafa ofnæmi fyrir parasetamóli eða einhverju hjálparefnanna eiga ekki að nota lyfið. Gæta skal varúðar hjá sjúklingum með skerta lífrar- og nýrnastarfsemi, samhliða meðferð með lyfjum sem hafa áhrif á á lífrarstarfsemi, skort á glúkósa-6-fosfatdehýdrógenasa, rauðalósblóðleysi, ofnotkun áfengis, ofþornun og langavarandi vannæringu. Forðast skal samhliða notkun Paratabs og áfengis. Paratabs á ekki að nota samtímis öðrum lyfjum sem innihalda parasetamól. Ef teknir eru stærri skammtar en ráðlagðir hámarksskammtar á sólarhring er hætt við alvarlegum lífrarskemmdum. Langvarandi notkun getur valdið alvarlegum og tíðum höfuðverkjum. Gæta skal varúðar hjá sjúklingum með astma, sem eru næmir fyrir acetylsalicylsýru. Ef hár hiti eða einkenni sýkingar eru enn til staðar eftir meðferð í meira en 3 daga, eða ef verkur er enn til staðar eftir meðferð í meira en 5 daga, skal leita til læknis. **Meðganga og brjóstgjöf:** Notaðu Paratabs í ráðlögðum skömmtum á meðgöngu eða samhliða brjóstgjöf. **Aukaverkanir:** Parasetamól þolist almennt vel, aukaverkanir eru sjaldgæfar ef ráðlögðum skömmtum er fylgt. Ekki taka meira en ráðlagðan skammt. Athugið að hærri skammtar en ráðlagðir eru geta valdið mjög alvarlegum lífrarskemmdum. **Lesið vandlega leiðbeiningar sem fylgja lyfinu.** Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá. Júlí 2013.


Actavis



Það er alltaf þörf á fræðslu um sjúkdóminn og ekki hvað síst þörf á umfjöllun um heilbrigðan lífstíl.

Hugleiðingar formanns

Framlag hins opinbera til Samtaka sykursjúkra var skorið niður um 35% á árinu 2012. Framlagið fyrir árið 2013 var sambærilegt. Þetta er verulegur niðurskurður og tekur í. Við höldum þó starfinu áfram eins og kostur er og reynum að sjá út sparnaðar tækifæri eins og kostur er án þess að það bitni á starfinu. Það er alltaf þörf á fræðslu um sjúkdóminn og ekki hvað síst þörf á umfjöllun um heilbrigðan lífstíl. Starf samtakanna hefur verið að flestu leyti með hefðbundnu sniði þetta starfsár, fræðslufundir, gönguferðir og haustferðin sem féll því miður niður vegna veðurs og ölduhæðar í Landeyjahöfn. Jafnvægi kemur út og við höfum gefið út fréttabréfin að venju. Ein leið til sparnaðar er að nota stafræna miðla meira, en draga úr því að senda út í pósti prentað fréttablað. Um áramótin 2013 og 2014 munum við hætta að senda út prentað fréttabréf í bréfaþósti eins og tilkynnt hefur verið á heimasíðu félagsins. Þess vegna er það 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.

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

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

Skartgripurinn er hannaður með það í huga að efla umræðu og vitund í þjóðfélaginu.

Hringurinn er vel þekkt form og hefur verið notaður sem tákni frá örófi alda. Hann táknar ávallt eitthvað jákvætt. Í flestum menningarsamfélögum táknar hringurinn samstöðu, líf og heilsu. Blái liturinn merkir himininn sem sameinar allar þjóðir.

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

Lyf fyrir sykursjúka voru gjaldfrjáls til 4. maí á þessu ári, en þá var reglum um lyfjaendurgreiðslu breytt eins og við vitum. Það er varla hægt að segja að reynsla sé komin á þessa breytingu en fyrsta greiðsla þykir ansi há. Samanlagður heilbrigðiskostnaður sykursjúkra og annarra langveikra er orðinn það hár að tæpast er hægt að kalla Ísland lengur velferðarsamfélag. Það á ekki að vera þannig að sjúklingar þurfi að hugsa sig um hvort þeir hafi efni á því að leysa út lyfin eða fara til læknis.

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



Með bestu kveðju

Sigríður Jóhannsdóttir
Formaður Samtaka sykursjúkra

Hættum að senda út fréttabréf!

Hingað til hefur það tíðkast að senda reglulega út fréttabréf í bréfaþósti, þar sem auglýstir eru viðburðir á vegum félagsins. Burðargjöld hafa hækkað verulega á undanförunum árum og því er póstsendingakostnaður orðinn óásættanlega stór hluti útgjalda félagsins. Því hefur verið ákveðið að frá og með næstkomandi áramótum verði hætt að senda út fréttabréf í bréfaþósti. Fréttir af starfi félagsins og tilkynningar um fundi og aðra viðburði verða eftir það auglýstir á Facebook og á heimasíðu félagsins, www.diabetes.is, svo og verður sendur út tölvupóstur til þeirra sem látið hafa okkur í té netföng sín. Ef þú vilt fá fréttir frá félaginu en ert ekki viss um að við höfum þitt netfang, sendu okkur þá tölvupóst í netfangið okkar: diabetes@diabetes.is.



Breytingar á fyrirkomulagi útgáfu Jafnvægis

Um langt árabil hefur núverandi formaður félagsins, Sigríður Jóhannsdóttir, verið ritstjóri og umsjónarmaður útgáfu tímaritsins okkar, Jafnvægis, og einnig séð um reglulega útgáfu fréttabréfs. Nú hefur orðið breyting á. Frá og með þessu blaði verður umsjón og ritstjórn blaðsins í höndum starfsmanns á skrifstofu, Fríðu Bragadóttur. Skrifstofan hefur við vinnslu þessa blaðs fengið til liðs við sig blaðamann og útgáfustjóra frá Goggi ehf, en þess utan hafa Sigríður Jóhannsdóttir, Kristín Ágústa Björnsdóttir, Dropinn - styrktarfélag barna með sykursýki og Júlíus Arnarson lagt til efni í blaðið. Við þökkum Sigríði alla hennar vinnu í gegnum árin og vonum að breytingarnar mælist vel fyrir.



Merki sem getur bjargað mannlífi

MedicAlert® er alþjóðlegt neyðarþjónustukerfi sem er rekið án ágóða og víða í sjálfboðavinnu. Lions á Íslandi tók að sér rekstur og umsjá MedicAlert® hér á landi fyrir 25 árum



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



Frá skrifstofunni

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

og með þriðjudeginum 17. desember 2013 til og með fimmtudagsins 9. janúar 2014. Við óskum félagsmönnum okkar og öðrum velunnurum gleði og friðar á jólum og gæfuriks nýs árs um leið og við þökkum samstarf og samveru á liðnum árum.



Það fá ekki allir sömu meðferð t.d gengur betur hjá þeim sem meira eru menntaðir að tala við lækinn sinn og fá þar af leiðandi betri meðferð svo dæmi sé tekið.

Norðurlandafundur

Árlegur fundur stjórnarmanna og starfslíðs samtaka sykursjúkra á Norðurlöndum var haldinn í Skodsborg Danmörku 6.-9 júní 2013

Þrjú fulltrúar fóru frá Samtökum sykursjúkra, þau Sigríður Jóhannsdóttir formaður, Þorgeir Örn Elísson meðstjórnandi og Marínó H. Þórisson ritari.

Við vorum mætt á Keflavíkurflugvöll eldsnemma fimmtudaginn 6. júní og gekk ferðin vel til Danmörku. Fórum hress og glöð í kvöldverð og djass í eina veitingahúsi Skodsborgar og áttum þar góða stund.

Föstudagur 7.6.2012

Mættum hress og úthvöld daginn eftir á fund klukkan 09:00 heilsuðum upp á gamla kunningja og hittum nýja norræna vini.

Fyrst á dagskrá var erindi um Nudging. T.d er frægur frasi reykingar drepa, þetta er leiðsögn eða ábending (nudging) hvað þú átt ekki að gera. Fyrirlesturinn flutti Pelle Guldborg Hansen, aðstoðar prófessor við Hróarskeldu háskóla

Næst var fjallað um félagslegt misrétti í heilsu.

Fyrirlesturinn flutti Morten Grønbæk, framkvæmdastjóri Lýðheilsustofnunar við Suðrháskólann í Danmörku.

Niðurstaðan var sú að þar væri félagslegt misrétti í sambandi við meðferð á sykursýki. Það fá ekki allir sömu meðferð t.d gengur betur hjá þeim sem meira eru menntaðir að tala við lækinn sinn og fá þar af leiðandi betri meðferð svo dæmi sé tekið.

Á eftir voru heitar umræður um málefnið með þátttöku alheimsforseta IDF Sir Michael Hirst og forseta Evrópudeildar IDF Joan Valente Nabias, Þingmanns Evrópuþingsins Christel Schaldemore og einnig tók þátt í umræðunni einn danskur þingmaður Oslem Cekic að nafni.

Ýmsar skoðanir voru reifaðar en allir voru sammála að mæra hið norræna velferðarkerfi í samanburði við aðra heimshluta.

Að þessu loknu var boðið upp á skoðunarferð til Krónborgarkastala og að henni lokinni til hátíðarkvöldverðar í kjallara kastalans. Virkilega skemmtilegt að komast á slóðir Hamlet og skoða kastalann þar sem þessi fræga setning var sögð „eitthvað er rotið í ríki Dana“.

Maturinn frábær og skemmtiatriðin yfir borðhaldinu smellin, leiknir partar úr verkum S.

Laugardagurinn 8.6.2013

Við byrjuðum morguninn á því að fá innblástur frá Alheimsforseta IDF og einnig frá Evrópuforseta IDF

Næst var kynning á fyrirmyndarverkefni sem fjallaði um menntun og jöfnuð í heilbrigðisþjónustu. Fyrirlesari var verkefnisstjórnin Susanne Vestergaard.



Góðra vina fundir.

Niðurstaðan var sú að það væri hlutverk sjúklinga samtakanna að gera sínum umbjóðendum ljóst hver væri þeirra réttur til að fá heilbrigðisþjónustu sumum er alls ekki ljóst hver þeirra réttur er.

Eftir þetta fengum við okkur að borða hádegismat, verulega góður og heilsusamlegur matur á strandhótelinu í Skodsborg

Eftir mat var kynning á verkefninu ungir leiðtogar í okkar samtökum, sem ungu félagarnir sáu um. Það er óendanlega mikilvægt að fá inn ungt fólk annars visna samtökin hægt og hljóðlega upp. Eftir þennan dagskrár lið fengum við tíma til að njóta dásæmda hótelsins fara í SPA, nudd, sund, heitan pott og alls konar heitar gufur.

Kvöldmaturinn var snæddur á hótelinu í siglingasalnum og um kvöldið var setið úti og spjallað og glasi lyft í bjarti sumarnóttinni.

Sunnudagurinn 9.6.2012

Fundarhöld hófust aðeins seinna eða klukkan 9:30 á sunnudagsmorgun. Danir byrjuðu á því að kynna fyrir okkur fyrirhugaða fjáröflunarherferð fyrir samtök sykursjúkra í Danmörku, stórt og mikið verkefni.

Næst á dagskrá voru skýrslur og kynningar á stöðu mála hjá hverju landi. Þá var komið hádegi og blásið til heimferðar.

Við héldum heim á leið innblásin af hugmyndum og skemmtilegri samveru.

Sigríður Jóhannsdóttir,
formaður Samtaka sykursjúkra



Málin rædd.



Unnið á fullu.



Þorgeir stjórnarmaður í góðum hópi.



HEIMSENDINGAR
UM ALLT LAND

NÝ VEFSÍÐA
LYFJAVER.IS

Lækkaðu lyfjakostnaðinn

SUÐURLANDSBRAUT 22
SÍMI 533 6100
LYFJAVER.IS

Opíð mán-fös 8.30-18 og lau 10-14

LYFJAVER

APÓTEK + LYFJASKÖMMTUN

„Þurfum alltaf að vera á tánnum“

Ýmsar breytingar hafa komið í kjölfar þess að nýr yfirlæknir tók við göngudeild sykursjúkra á Landspítala og fleiri eru á döfinni. Áhersla er nú lögð á teymisvinnu og að fræðsla fari líka fram í formi samtalsfunda.



Rafn Benediktsson, tók við Innkirtla-göngudeild/göngudeild sykursjúkra á Landspítalanum fyrir ári síðan.

Nýr yfirlæknir, Rafn Benediktsson, tók við Innkirtlagöngudeild/göngudeild sykursjúkra á Landspítalanum fyrir ári síðan. Áður hafði hann bæði verið sjálfstætt starfandi í Reykjavík og verið í hlutastarfi á spítalanum, ásamt því að starfa innan veggja Háskóla Íslands. Rafn tók embættispróf frá Háskóla Íslands 1987 og stundaði sérnám í almennum lyflækningum, með innkirtla- og efnasjúkdóma sem undirsérgrein, í Edinborg í Skotlandi. Hann lauk doktorsprófi frá Edinborgarháskóla 1995 en sneri heim 1998. Aðspurður um hvort göngudeildin sé spennandi starfsvettvangur segir Rafn að svo sé, þar sem starfið veiti innsýn bæði í vísindin og klíniska vinnu. Hann segir að á deildinni hafi lengi verið unnið ákveðið frumkvöðlastarf í rekstri göngudeilda, enda sé deildin ein fyrsta almenna göngudeildin sem stofnuð var innan Landspítalans, árið 1974. Starfsemin sé líka stöðugt í þróun. „Flóran er alltaf að breytast og hefðbundin legudeildarvinna hefur minnkað mikið á sama tíma og göngudeildarþjónusta er sífellt að verða stærri þáttur í okkar starfi.“

Þrískipt starfsemi

Starfsemi innkirtladeildarinnar er fjölbreytt og má segja að hún skiptist í þrennt: Göngu-

deildarstarfsemi, legudeildarstarfsemi og rannsóknar/greiningarþjónusta. Stærsti hópurinn sem sækir deildina er fólk sem þjáist af sykursýki og þar á eftir fólk með skjaldkirtilsjúkdóma, síðan koma heiladinguls- og nýrnahettusjúkdómar. Algengt er að fólk með ýmis bráðavandamál þjáist einnig af innkirtlasjúkdómum, eins og í tilfellinu með hjartasjúkdóma, en einn af hverjum fimm sem leggst inn á hjartadeild þjáist af sykursýki. Þá eru þeir sem leggjast inn vegna lungnabólgu oft

dómar,“ segir Rafn. Allir eru þeir tengdir röskunum í hormónum og kannski megi segja að raskanir á hormónastarfsemi séu í raun rót flestra sjúkdóma. Röskun á starfsemi þeirra valdi sjúkdómum sem almenningur tengir ekki strax hormónum, eins og beinþynningu, æðakölkun og heiladingulsvandamálum. Starfsemi innkirtladeildarinnar tengist því mikið öðrum sviðum spítalans, t.d hjarta- og skurðlækningum.

Rafn segir niðurskurð vissulega hafa kom-

” Það eru t.d tæki sem tengjast skjaldkirtilssjúkdómum sem við þyrftum að eiga en höfum ekki, sem er bagalegt.

með sykursýki líka. Rannsóknar/greiningarþjónustan sinnir alls kyns mælingum og prófunum, t.d kirtlaprófum, beinþéttimælingum, greiningum og rannsakar t.d viðbrögð líkamans við áreiti. Fólk sem nýtir sér rannsóknarþjónustuna er gjarnan á deildinni dagpart eða jafnvel lagt inn í 1-2 daga meðan það er rannsað. Þjónustan hefur einnig hönd í bagga með ísótóparannsóknnum og meðferðum þeim tengdum. „Sviðið er því bæði fjölbreytt og víðfeðmt enda eru þetta í raun allt algengir sjúk-

id niður á deildinni, sérstaklega hvað endurnýjun tækja varðar. Mörg þeirra séu orðin afar gömul og það skapi vandamál. Það tefji einnig fyrir nýjungum: „Það eru t.d tæki sem tengjast skjaldkirtilssjúkdómum sem við þyrftum að eiga en höfum ekki, sem er bagalegt.“

Sístækkandi hópur sjúklinga

Á deildinni starfa nú sex sérfræðingar, fjórir hjúkrunarfræðingar, tveir ritarar, næringarfræðingur og fótaaðgerðarfræðingur. Starfs-

EKKI FLÆKJA MÁLIÐ!

við afgangnum lyfin beint í bílinn

Fáðu lyfseðilinn sendann rafrænt í Bílaapótekið og stytta biðina eftir lyfjunum

Bílaapótekið er við Reykjanesbraut (við hliðina á Smáralind)



Opið 10-23 alla daga vikunnar





Hluti starfsfólks á Innkirtlagöngudeild/göngudeild sykursjúkra á Landspítalanum.

hlutföll eru þó mismunandi. Teymið telur því fimmtán manns sem myndar góðan hóp sem nær vel saman, segir Rafn. Tekið er á móti sjúklingum á deildinni alla daga, bæði fyrir og eftir hádegi. „Sykursýki er það algengt vandamál að við verðum að taka á móti fólki alla daga. Í aldurshópnum 70 – 80 ára er einn af hverjum fjórum með sykursýkisvandamál og um sextugt er þetta um 5% einstaklinga,“ segir Rafn. Hann segir að frá árinu 1965 hafi hlutfall sykursjúkra meira en tvöfaldast og vandinn sé mikill. „Þetta snýst um það að talsverðu leyti að við erum allt af að þungjast, það eru þessir vestrænu lifnaðarhættir sem eru að hafa þessi áhrif. Í dag erum við t.d ekki með offitueild en 80% sykursjúkra eru of feitir og hluti af okkar þjónustu við sykursjúka er að taka á þessu vandamáli.“ Talsvert stór hópur sykursjúkra er svo ófrískar konur með meðgöngusykursýki og taldi sá hópur 500 komur árið 2012. Samstarf við kvensjúkdómalækna er því mikið.

Bryddað upp á námskeiðum

Síðan Rafn tók við hafa orðið ýmsar breytingar hjá deildinni. „Við erum t.d að breyta því hvernig komur eru skipulagðar í þeim tilgangi að tryggja enn betur góða þjónustu. Þetta gerum við t.d með því að brydda upp á nýjungum í fræðslu og mánaðarlegum námskeiðum. Þar hittir fólk líka aðra í sömu stöðu og það hefur mikið að segja. Fólk kemur með spurningar og oft koma þannig fram upplýsingar sem annars hefði ekki verið fjallað um. Þarna er verið að fara í gegnum hlutina með öðrum hætti en verið hefur og þetta snýst ekki lengur um að sjúklingurinn komi bara og hitti lækinn sinn þótt sá hluti sé enn til staðar.“ Allir nýgreindir fara nú á þessi námskeið og unnið er að því að smám saman fari eldri sjúklingar á þau líka.

Áhersla á teymisvinnu

Stór hluti innkirtlasjúkdóma eru langvinnir sjúkdómar, öfugt við bakteríutengda sjúkdóma eins og t.d lungnabólgu þar sem unnið er á

henni með lyfjum og svo hún er hún úr sögunni. „Við lifum lengur nú en áður og sífellt fleiri okkar greinast því með langvinna sjúkdóma, eins og sykursýki og beinþynningu, sem veldur heilsuvanda alla ævi. Þetta eru ekki sjúkdómar sem fólk læknast af heldur er sjúkdóminum haldið í skefjum með lyfjameðferð og ráðleggingum,“ segir Rafn. Fólk þurfi þess vegna ráðleggingar um fjölmarga þætti og það sé því skynsamlegt að fleiri en ein starfsstétt vinni með sjúklingnum. „Við höfum því verið að leggja áherslu á aukna samvinnu við aðrar starfsstéttir sem ekki eru beint á okkar vegum, eins og félagsráðgjafa og sálfræðinga, og hittum þá mánaðarlega. Í kringum þessa langvinnu sjúkdóma eru oft mál sem við erum ekki best í að greina, eins og þunglyndi eða kvíða, og þá er best að sálfræðingar eða geðlæknar hjálpi sjúklingum að takast á við það. Stundum þurfa sjúklingar líka að kanna betur kima heilbrigðiskerfisins og þá getur verið gott að fá aðstoð hjá félagsráðgjafa,“ segir Rafn. Búið sé að koma á þessum vettvangi þar sem ólíkar starfsstéttir ræða saman um vandamál og sjúkrasögu sjúklinga, með formlegri hætti en áður, sem tryggi betra gæðaeftirlit. „Ef fólk hittir bara sinn sérfræðing og engan annan í fjölda ára er ekki tryggt að sjúklingurinn fái alla þá þjónustu sem hann þarfnast, og á rétt á, sem er mjög mikilvægt þegar fólk þjáist af langvarandi vandamáli eins og sykursýki.“ Þessir fundir skapi líka fræðsluvettvang fyrir nýtt starfsfólk og eins komi nýr starfsmaður mögulega auga á eitthvað sem megi betur fara eða einhverjum hafi yfirsétt. „Glögg er gests augað og þetta fær okkur til þess að hugsa og vera stöðugt á tálum. Við reynum þannig að tryggja að við séum að gera eins vel og við getum því það er mikilvægt að við séum alltaf meðvitund og í takti við umhverfið, nýjungar og þróun. Maður þarf alltaf að vera að spyrja sig: Er skjólstaðingurinn að fá það sem hann hefur rétt á og er eðlilegt í hinum vestræna heimi? Erum við að gera eins vel og við getum?“

Rafn segir að hluti af breytingunum felist

líka í að yngja upp í sérfræðingahópnum og á deildinni hafi t.d byrjað nýr sérfræðingur í sumarlok. Nýverið hafi svo verið auglýst eftir sérfræðingi í hlutastarf. Þarna komi inn nýtt fólk með ferskar hugmyndir sem sé mikilvægt fyrir góða þjónustu.

Fleiri breytingar í deiglu

Fleiri breytinga má vænta á deildinni þegar hagur vænkast og segist Rafn vilja fjölga starfsfólki deildarinnar. „Ég myndi vilja fá fleiri hjúkrunarfræðinga hingað inn sem og næringarfræðinga og ráðgjafa varðandi lífsstíl. Ég myndi líka vilja hafa sálfræðing og félagsráðgjafa sem hluta af föstu starfsliði deildarinnar. Eins og er hittum við þá einu sinni í mánuði en það þyrfti að vera oftar. Það ætti að vera hluti af göngudeildarmeðferð að fólk gæti hitt sálfræðing,“ segir hann. Sjúklingar sem þjáast af sykursýki 1 eru t.d oft börn og unglingar sem þurfa að glíma við sjúkdóminn alla ævi. Álagið sem því fylgir hafi oft sálræn vandamál í för með sér og gott væri ef boðið væri upp á sálfræðingþjónustu á staðnum, sem hluta af eðlilegri meðferð við sykursýki. „Geðræn vandamál eru nokkuð sem geta komið upp við þessar aðstæður og við þurfum að gera okkur grein fyrir því. Greiður aðgangur að sérfræðingum sem fást við þannig vandamál væri því mjög góður.“ Rafn segir sömuleiðis að þó deildin hafi haft sérhæfðan fóttaaðgerðarfræðing innan sinna vébanda sé hægt að gera betur, en algengt er að sykursjúkir þjáist af þeim. Þegar hafi verið stofnuð formleg göngudeild vegna fótameina, þar sem mikilvægt er að ólíkir sérfræðingar komi að meðferð sáranna og það sé bæði bagalegt og dýrt fyrir sjúklinga að sækja þjónustu þeirra á víð og dreif um spítalann. Göngudeild fyrir 18-25 ára sykursýkisjúklinga er einnig á teikniborðinu en Rafn telur að gæði þjónustu við ungt fólk myndi aukast mikið ef þessi hópur væri hafður sér.

Það hefur því mikið gerst á deildinni undanfarið ár og margra breytinga enn að vænta. ■

NÝR MÆLIR

ACCU-CHEK® 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



ACCU-CHEK®

Live life. The way you want.



Það er ekki vænlegt til árangurs að stjórna sykursýki með því að bregðast eingöngu við vandamálu, það kallar oftast á ný vandamál.

Já, ég er með sykursýki og ég geri það vel!

Margir með sykursýki leita stöðugt að svarinu við því af hverju þeir séu svo óheppnir að greinast með ólæknandi sjúkdóm en ekki einhver annar. Spurningin er mjög eðlileg en auðvitað er lítið um svör. Í stað þess að spyrja spurninga án svara er árangursríkara að leita svara við spurningunni; Hvað get ÉG gert til að mér líði sem best með minn sjúkdóm? Við þeirri spurningu eru mörg svör.

Til að byrja með þarf að sætta sig við að þú einn/ein berð ábyrgð á því hvernig þér gengur að eiga við sjúkdóminn og enginn annar (þ.e.a.s. ef þú ert ekki barn). Í öðru lagi er nauðsynlegt að átta sig á því að enginn getur stjórnað sykursýki fullkomlega, heldur þarf hver og einn einfaldlega að gera sitt besta. Það er ekki hægt að gera meiri kröfur á sjálfan sig. Svo er nauðsynlegt að gera mistök!, svo framarlega sem þú lærir af þeim. En öruggt er að því meira sem þú reynir að bæta sykurstjórnina því betur gengur þér, jafnvel þó þú sjáir ekki árangurinn strax. Það sem mestu máli skiptir er að vera sáttur við sjálfan sig með því að gera eins vel og maður getur svo hægt sé að segja með stolti: „Já, ég er með sykursýki og ég geri það vel!“.

Sjálfur hef ég verið með sykursýki í 23 ár og mér hefur gengið misjafnlega eins og flestir í svipuðum sporum og ég. Ég hef hins vegar tileinkað mér ýmsar leiðir til þess að ná árangri og vera sáttur með sjálfan mig og sykursýkina. Mér hefur reynst best að hugsa árangurinn í litlum skrefum og setja mér litlar reglur um það hvernig ég bregst við í mismunandi aðstæðum. Smátt og smátt hef ég náð að útiloka mörg vandamál sem hefðu annars gert mér erfitt fyrir, sérstaklega þar sem ég sérlega kærulaus að eðlisfari. Það er ekki vænlegt til árangurs að stjórna sykursýki með því að bregðast eingöngu við vandamálu, það kallar oftast á ný vandamál og áður en þú veist af fer allur dagurinn í að bregðast við sykurfalli og of háum sykri til skiptis.



Við eigum að þakka fyrir að fá að taka þátt í þessu lífi og nýta hvern dag og læra eitthvað nýtt.

Lítill skref sem hafa hjálpað mér mikið eru t.d. eftirfarandi atriði:

- Borða oftast sama morgunmat og vita upp á hárf hvað ég þarf mikið insúlín.
- Halda kolvetnum í lágmarki á morgnana.
- Helst að sleppa öllum kolvetnum eftir kl. 22.
- Framkvæma alltaf sömu rútínu í líkamsrækt/hreyfingu og borða smá kolvetni fyrir æfingu til að forðast sykurfall.
- Borða ekki of mikið í sykurfalli og ákveða sjónrænt fyrirfram hvað skal borða.
- Forðast mat sem kemur þér í vandræði (t.d. kíverskur matur, morgunkorn með mjólk, pizza og fl.).
- Borða helst bara súkkulaði þegar ég borða nammi (fítan hægir á kolvetnunum).
- Sætta mig alls ekki við að vera yfir 10 í blóðsykri.
- Borða aldrei kolvetni þegar ég er yfir 10 í blóðsykri.

Best finnst mér að hafa litla sykurbók þar sem ég skrifa niður reglurnar mínar og hvaða vandamál ég ætla að forðast eftir að ég geri „mistök“. Bara það að skrifa niður hugsanir á blað festir þær frekar í minnið. Örlítill vinna núna gerir mér kleift að hugsa minna um sykursýkina í framtíðinni, fækka vandamálu og minnka áhyggjur. Auðvitað er misjafnt hvað hentar hverjum og einum og allir ættu að finna sínar eigin leiðir í átt til árangurs. Svo þegar árangurinn skilar sér er



auðveldara að komast á bragðið og stefna að enn betri árangri. Allir geta lært allt.

Versta gryfjan sem hægt er að falla í er að bíða eftir „betri“ lausn eða tækni sem losar fólk við sykursýki fyrir fullt og allt því það nennir ekki að standa í þessu veseni. Það er líka hræðilegt að vita til þess að fólk með sykursýki berst á móti sjúkdómnum eða lokar augunum fyrir honum í þeirri

von um að hann hverfi. Þetta er einfalt, sá sem þorir að vaða út í ána mun uppskera betri líðan og lífa innihaldsríkara lífi en sá sem ætlar að bíða við bakkann þangað til áin er þornuð upp. Hann bíður til einskis þar til það verður of seint að grípa í taumana.

Í mínum augum er það ekkert annað en vanþakklæti að kvarta yfir sykursýki á meðan við erum hluti af þeim heppnu á þessari jörð. Margir hafa það mun verr en við og þurfa að hafa mun meira fyrir lífinu þrátt fyrir sykursýkina sem við berum. Við eigum að þakka fyrir að fá að taka þátt í þessu lífi og nýta hvern dag og læra eitthvað nýtt. Mín reynsla er sú að flestir ef ekki allir eru að glíma við einhverskonar vandamál, jafnvel þó allt virðist slétt og fellt á yfirborðinu. Margir sem ég þekki eru að glíma við sjúkdóma og vandamál þar sem lítið er hægt að gera til að hafa áhrif á framvindu eða alvarleika þeirra. Við þurfum ekki að kvarta og erum í raun heppin, eiginlega mjög heppin að vera „bara“ með sykursýki og geta lifað lífinu og gera nánast allt sem við viljum eins og annað fólk í samfélaginu þó við þurfum kannski að hafa örlítið meira fyrir því en sumir. En ef það er gert á réttan hátt mun það styrkja okkur og gera okkur að betri manneskjum. Við fáum bara eitt líf (svo við vitum til) og því er eins gott að nýta tímann vel, sleppa allri neikvæðni eða afneitun heldur gera okkar besta, gera mistök og takast á við áskoranir. Þetta er þín ákvörðun því engin annar en þú stjórnar þínum örlögum.

Leiðin til að vinna verk er að hefjast handa. Gangi okkur öllum vel.

Július Arnarson

CONTOUR® XT
±10 %
SKEKKJUMÖRK²

- Tilbúinn beint úr kassanum!
- „No Coding“ - þarf aldrei að núllstillast
- Íslenskar leiðbeiningar fylgja

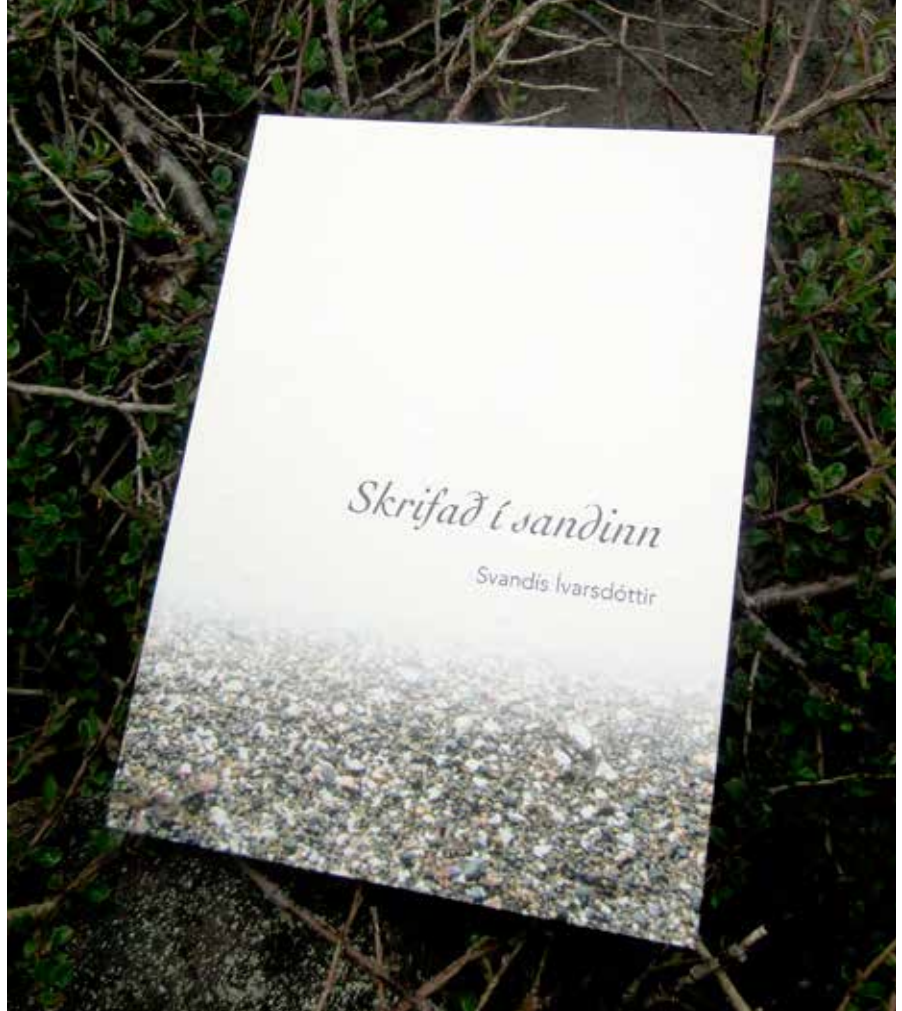
Nýútkomin ljóðabók kynnt á jólafundinum

Svandís Guðrún Ívarsdóttir er stofn- og heiðursfélagi í samtökum sykursjúkra. Hún greindist með sykursýki 6 ára gömul og gekk í samtökin strax í kjölfarið. Nú nýverið kom út önnur bók hennar, ljóðabókin „Skrifað í sandinn“. Svandís mun kynna bókina og lesa upp úr henni á jólafundi samtakanna þann 28.nóvember næstkomandi og bækur verða einnig til sölu á staðnum. ■

*Þau myndast í skýjunum
ég skrifa þau í sandinn
aldan nemur þau á braut.*

*Ég veit ekki hvert þau fara
en ég veit þau lifa
ljóðin mín.*

*Djúpt í sálinni
djúpt.*



ERT ÞÚ MEÐ ÞRÁLÁTT SÁR?

Hafi önnur sár meðferð verið reynd og ekki borið árangur gæti íslensk nýsköpun reynst sárabót

MariGen Wound er stoðefni sem unnið er úr þorskroði og ætlað til meðferðar á þrálátum sárum. MariGen Wound stoðefnið innheldur náttúrlegar Omega3 fitusýrur. Sár sem staðna og ná ekki að gróa geta myndast í kjölfar sykursýki. Þrálátum sárum fylgja oft óþægindi, skerðing á lífsgæðum til lengri tíma og í verstu tilfellum getur þurft á aflimun að halda ef ekkert er að gert.

MariGen™ Wound

Húðin er stærsta líffæri mannslíkamans. Þrálát sár á húð og annar vefjaskaði er algengt heilbrigðisvandamál sem erfitt er að leysa. Kerecis er íslenskt lækningavörufyrirtæki sem hefur þróað lausnir til meðhöndlunar á vefjaskaða sem byggja á hagnýtingu á roði og Omega3 olíum. Að baki MariGen Wound liggur margra ára rannsóknarvinna íslenskra lækna og vísindamanna á virkum efnum í íslensku sjávarfangi.



Hafðu samband við lækni eða umönnunaraðila ef að þú telur þig geta haft gagn af þessari meðferð.

✓ SÁR LOKAÐ

KERECIS

www.kerecis.com | www.facebook.com/kerecis | info@kerecis.com | s: 562 2601



HÁLSMEN HANNAÐ AF SIF JAKOBS TIL STYRKAR SAMTÖKUM SYKURSJÚKRA Á ÍSLANDI



Hálsmenið er hannað af Sif Jakobs og er til styrktar Samtökum sykursjúkra á Íslandi. Blái hringurinn er tákni 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



Eplachutney

Efni:

- » 500 g epli frekar súr
- » 50 g laukur
- » 1 stk. ferskur engifer (um 25 g)
- » 50 g rúsínur
- » 1,5 dl hvítvínssedik
- » 2 feit hvítlausrif (mega vera fleiri)
- » 1 tsk salt
- » Sætufni sem svarar til um 175 g sykurs
- » Rotvarnarefni ef þurfa þykkur.

Aðferð:

- » Eplin eru þvegin, flysjuð og grófrifin.
- » Laukurinn flysjaður og fínsaxaður, engifer flysjaður og skorið í þunnar sneiðar

- » Allt efnið, nema sætufnið og rotvarnarefnið, en sett í pott með þykkum botni og soðið við hægga hita í um 1 klst, eða þar til það er orðið eins og þunnur grautur. Hrært jafnt og þétt svo að það brenni ekki við.
- » Bragðbætt með sætufni.
- » Rotvarnarefni má setja á áður en hellt er yfir í hreinar krukur.

Eplachutney má bera fram með köldum og heitum kjötréttum, fiski eða eggjum.

Uppskriftin er fengin af heimasíðu Samtaka sykursjúkra í Danmörku.

Bakaðar fíkjur með appelsínukremi

(eftirrættur fyrir 4)

Efni:

- » 4 ferskar fíkjur (um 150 g)
- » 25 g pecanhnetur
- » ½ appelsína
- » 2 matsk rjómaostur
- » 1 tsk olía
- » Sætufni sem svarar til um 10 g sykurs

Appelsínukrem:

- » ½ appelsína
- » 100 g rjómaostur
- » 1 matsk Grand Marnier, má sleppa
- » 2 tsk fljótandi hunang

Aðferð:

- » Tveir skurðir eru skornir í kross í toppinn á fíkjunum.
- » Þrýst er lauslega á hliðarnar, svo að ávextirnir opni sig.

- » Pечanheturnar er hakkaðar, appelsínubörkurinn er rifinn og safinn pressaður út.
- » Hnetum, ¼ tsk af appelsínuberki og 1 matsk appelsínusafa er blandað saman við rjómaost og olíu.
- » Bragðbætt með sætufni.
- » Fíkjurnar eru síðan fylltar með blöndunni og settar í ofnfast mót.
- » Bakað við 200°C í um 15-20 mín, eða þar til toppurinn hefur fengið gullna áferð og þær eru bakaðar.

Kremið:

- » Appelsínubörkurinn er rifinn og safinn pressaður út.
- » Rjómaostur er hrærður út með ¼ tsk af appelsínuberki og 1 matsk af appelsínu safa, Grand Marnier og hunangi bætt við.

Borið fram sem eftirrættur. Það má nota heslihnetur eða möndlur í staðinn fyrir pecanhnetur.

Uppskriftin er fengin af heimasíðu Samtaka sykursjúkra í Danmörku.

Sinneps-marineraður urriði

(fyrir 4)

Efni:

- » 1 urriðaflak (um 400 g)
- » 2 blaðlaukar (um 250 g)
- » 1 steinseljurót (um 150 g)
- » Sellerírót (um 100 g)
- » 300 g spínat
- » 1 feitt hvítlausrif
- » rifin múskaðhnetla
- » salt og pipar
- » 2,5 dl grænmetissoð

Marinering:

- » 1 límóna
- » 1 matsk olía
- » 2 matsk. Dijonsinnep
- » salt og pipar

Aðferð:

- » Urriðaflakið skolað og roðið skafið vel með hnífi.
- » Límónan skorin til helminga og safinn kreistur út.
- » Olía, sinnep, límónusafi, salt og pipar blandað saman.
- » Fiskurinn lagður í löginn og látinn bíða í kæli í 1-2 tíma.
- » Blaðlaukarnir hreinsaðir og skornir í um sentimeters breiðar skífur.
- » Steinseljurót og sellerírót flysjaðar og s kornar í litil stykki, spínatið látið þiðna ef það hefur verið frosið.
- » Grænmetinu blandað í ofnfast mót og kryddað með pressuðum hvítlauk, fínirifinni múskaðhnetu, salti og pipar. Fiskurinn lagður ofan á grænmetið með skinnhliðina upp.
- » Afgangurinn af marineringunni og grænmetissoði hellt yfir.
- » Sett í 200°C heitan ofn í 25-30 mín.

Borið fram með t.d. kartöflum eða pasta.

Í staðinn fyrir urriða má nota lax, í staðinn fyrir steinseljurót má nota pastinak og það má líka nota bara eina tegund af rótargrænmeti t.d. pastinak.

Uppskriftin er fengin af heimasíðu Samtaka sykursjúkra í Danmörku.



Gúlassúpa með rôtargrænmeti (fyrir 2)

Efni:

- » 150 g magurt nautakjöt í stílum eða bitum
- » 1 tsk olía
- » 1 laukur (um 100 g)
- » 1 feitt hvítlauksrif
- » ½ dós niðursoðnir tómatar, gjarnan hakkaðir
- » ½ lítri nautakjötssöð
- » 1 lárviðarlauf
- » 1 tsk milt paprikuduft
- » Stekt chiliduft af hnífsoddi
- » Salt og pipar
- » 1 lítill pastinak (um 100 g)
- » ¼ af litlu selleri (um 75 g)
- » 2 gulrætur (um 150 g)

Aðferð:

- » Nautakjötið brúnað í oliunni.
- » Laukur og hvítlaukur flysjaðir og saxaðir og léttsteiktir með kjötinu í nokkrar mínútur.
- » Tómtum, kjötsoði, lárviðarlaufi og kryddi bætt útí.
- » Súpan soðin í um 20 mín.
- » Pastinak, selleri og gulrætur flysjað og skorið í teninga eða sneiðar og bætt út í súpuna, sem er síðan látin sjóða áfram í um 10 mín.
- » Bragðbætt eftir þörfum.
- » Áður en súpan er borin fram má strá saxaðri steinselju yfir hana, og bera fram brauð með.

*Uppskriftin er fengin af heimasíðu
Samtaka sykursjúkra í Danmörku.*

Pönnukökur með haframjöli (14 stk.)

Efni:

- » 2,5 dl haframjöl (um 75 g)
- » 2,5 dl léttmjólk
- » 1 dl hveiti (um 60 g)
- » 2 egg
- » 1 matsk sykur
- » ½ tsk natrón
- » ½ tsk kardemomma
- » Salt af hnífsoddi
- » 2 matsk brætt smjörlíki eða annað fljótandi fituefni

Aðferð:

- » Haframjölið er látið liggja í bleyti í mjólkinni í um 15 mín.
- » Hveiti, egg, sykur natrón, kardemomma og salt þeytt saman við
- » Bræddu smjörlíkinu bætt við og þeytt vel saman.
- » Steikt á pönnu í um 2 - 3 mín á hvorri hlið, um ½ dl. í einu.
- » Ef pannan er með teflonhúð, þarf ekki olíu eða smjör á pönnuna.
- » Gott að bera fram sem millimáltíð eða í Brunch.
- » Það má bæta um 100 g af bláberjum, helst frosnum, í deigið áður en pönnukökur eru steiktar.
- » Í staðinn fyrir mjólk má nota 1 dl. af ljósum pilsner.

*Uppskriftin er fengin af heimasíðu
Samtaka sykursjúkra í Danmörku.*

Grænkálssalat með eplum og trönuberjum

(fyrir 1)

Efni:

- » 125 g ferskt grænkál án grófu stilkanna.
- » ½ lítill rauðlaukur (um 25 g)
- » ½ epli (um 50 g)
- » 1 matskeið þurrkuð trönuber

Marinering:

- » 1 tsk olía
- » 1 tsk eplacideredik
- » 3 tsk vatn
- » 1 tsk sætt franskt sinnep
- » Salt og pipar

Skraut:

- » 5 heslihnetur eða 2 valhnetur

Aðferð:

- » Grænkálið skorið smátt með hníf eða sett í matvinnsluvél, fer eftir smekk.
- » Rauðlaukurin fínsneiddur og eplið skorið í litla teninga eða þunna báta. Trönuberin grófhökkuð.
- » Öllu efni í marineringuna blandað vel saman og hellt yfir salatið og látið bíða í minnst hálf tíma.
- » Hneturnar grófhakkaðar og stráð yfir rétt áður en salatið er borið fram.

Grænkálssalatið er gott með t.d. buffi, kjötbollum eða kjúklingi.

*Uppskriftin er fengin af heimasíðu
Samtaka sykursjúkra í Danmörku.*



LKL kúrin er ekki fyrir sykursjúka

Bertha María Ársælsdóttir, næringarfræðingur á Göngu-
deild sykursjúkra á Landspítalanum var spurð álit á lágkol-
vetnamataræði fyrir sykursjúka.

Mikill skortur er á rannsóknum á högum fólks eftir að það hafi verið á þessu mataræði og hvernig áhrif það hefur á líkamann þegar til lengri tíma er litið. Það er hins vegar undirstöðuatriði þegar lagt er mat á megrunarkúra. Þegar farið er yfir ráðleggingar um mataræði sykursjúkra þá er horft á stjórnun blóðsykurs og einnig lagt mat á aðra þætti eins og blóðfitu og blóðþrýsting. Sykursjúkir hafa því fleiri atriði til þess að hugsa um en einungis þyngdina sem virðist vera markmið þessa matarkúrs.

Embætti landlæknis hefur gefið út ráðleggingar um almennt hollt og gott mataræði en það hentar sykursjúkum jafn vel og öðrum. Samkvæmt niðurstöðum úr mataræðiskönnunum á Íslandi þá eru landsmenn að fá rúmlega 43% orkunnar úr kolvetnum sem er nálægt ráðleggingum. Hins vegar eru margir að borða alltof mikið af sælgæti og snakki fyrir utan gosdrykkjaneyslu. Hugsanlegt er að ef sælgætið og skyndibitinn eru teknir út úr mataræðinu en hollusta eins og gróft brauð og annar trefjaríkur kornmatur, grænmeti og ávextir eru hafðir inni þá gæti mataræðið kallast lágkolvetna. Ef nánast öll kolvetni eru tekin úr mataræðinu eins og margir vilja gera þá verður að horfa á þau orkuefni sem sett eru í staðinn inn í daglega neyslu. Reynslan hefur sýnt að það er mjög erfitt að komast af nema neyta nægilegrar fitu og próteina í staðinn en það er erfiðara en margir halda. Það er nánast



Þá er gripið til þess ráðs að borða beikon og rjóma sem virðast njóta mikilla vinsælda hjá fylgjendum þessa kúrs.

ómögulegt að ætla sér eingöngu að setja hollar fituríkar fæðutegundir í staðinn, eins og feitan fisk, olíur, hnetur og þess háttar. Þá er gripið til þess ráðs að borða beikon og rjóma sem virðast njóta mikilla vinsælda hjá fylgjendum þessa kúrs. Það verður seint sagt um þær fæðutegundir að einhver hollusta fylgi neyslu þeirra heldur er beikon ríkt af harðri fitu fyrir utan saltið sem getur haft slæm áhrif á blóðþrýsting.

Flestir eru meðvitaðir um áhrif hreyfingar á heilsu og allir, jafnt sykursjúkir sem aðrir, eru hvattir til að hreyfa sig reglulega. Íþróttamenn vita að kolvetni eru nauðsynleg til þess að ná árangri og það á eins við um hina sem nota hreyfingu sem líkamsrækt.

Þetta tiltekna mataræði gæti hugsanlega hentað mjög þungum einstaklingum sem meðferð í ákveðinn tíma en það er bráðnauðsynlegt að vera undir eftirliti hjá sérfræðingi á meðan á því stendur.

Sykursjúkir ættu að tileinka sér hollan lífsstíl með því að forðast sætindi og sykurríka drykki en borða reglulega heilsusamlegan mat, gróf kolvetni og stunda hreyfingu. ■

Aðalskoðun	Brúin ehf	Seltjarnarnesi	HGK ehf
Aðalvík ehf	BSA Varahlutir	Fiskmarkaður Grímseyjar	Hitaveita Egilsstaða og Fella
Akraborg ehf	Búnaðarsamband Húnaþings	Fiskmarkaður Siglufjarðar	Hjálparstarf kirkjunnar
Íþróttamiðstöðin Glerárskóla	Bygg	Fiskmarkaður Suðurnesja	Hlaðbær Colas
Allrahanda Ferðaleið	Byggðaðjónustan	Fjarðarkaup	Hreysti hf
Apótek Reykjavíkur	Byggingafélagið Hyrnan	Fjöruborðið	Húsið fasteignasala
Apótek Vesturlands	Depla kolaportinu	Flóahreppur	Höfðakaffi ehf
Ágúst Guðröðarson	DMM Lausnir	Flúðafiskur	Ice Group
Árbæjarapótek	DS Lausnir	Flúðasveppir	Iceland Seafood ehf
Árni Reynisson ehf	Efling stéttarfélag	Flúðir stangaveiðifélag	Ísfélag Vestmannaeyja
Árni Valdimarsson	Efnalaugin Glæsir	Fossvélar hf	Ískraft hf
Árskóli	Efnamóttakan	Fræðslumiðstöð Vestfjarða	Íslandsspil
Ás fasteignasala	Eignamiðlun ehf	Garðabær	Íslandspóstur ehf
Batteríð ehf	Eik hf trésmiðja	Garðsapótek	Íslensk endurskoðun
Bautinn ehf	Einangrunarstöðin	GÁ Húsgögn ehf	Íslensk erfðagreining
Ben Medía	Eldhestar ehf	Geisli gleraugnaverslun	Jeppasmiðjan
Bifreiðastilling Nicolai	Emil Ólafsson	Grunnskóli Vestmannaeyja	Kaupfélag Skagfirðinga
Bílasmiðurinn hf	Endurskoðun Vestfjarðar	Guðmundur Arason ehf	KSÍ
Bílaverk ehf	Fanntófell ehf	H Jacobsen ehf	Lagnalagerinn
Bjarnarhöfn	Faxaflóahafnir	Happdrætti SÍBS	Landsnet hf
Bjarni S Hákonarson	Ferðaskrifstofa Guðmundar Jónssonar	Haraldur Jónsson	Lions á Íslandi
Björn Harðarson	Ferðaskrifstofa Víking Tours	Háskólabíó	Litir og föndur
Bolungarvíkur-kaupstaður	Ferðaðjónustan Syðri Vík	Heildverslun Karls Kristmanns	Litla Kaffistofan
Borgarbyggð	Félagsbúið Miðhrauni	Heilsustofnun NLFÍ	Litlalón ehf
Bókasafn Garðabæjar	Félagsbústaðir	Hellur og Garðar	Löndun ehf
Bókaútgáfan Hólar ehf	Félagsþjónustan		Margmiðlun ehf

Gönguhópur samtakanna
hittist hálfsmánaðarlega

„Þetta gerir manni svo gott“



Hreyfing er öllum holl en fyrir sykursjúka er hún þó mikilvægari en fyrir flesta þar sem hún er mikilvægur hluti af því að stjórna blóðsykri. Innan Samtaka sykursjúkra hefur verið starfræktur gönguhópur síðan árið 2000 og hittist hópurinn annan hvern sunnudag.

Skemmtilegur hópur á öllum aldri

Gönguhópur Samtaka sykursjúkra var settur á laggirnar fyrir þrettán árum af stjórn samtakanna en þrjár í stjórninni áttu drengi sem voru sykursjúkir. Konunum langaði til þess að mynda félagsskap þar sem sameinuð væri hreyfing og samvera með öðrum í svipaðri stöðu og gönguhópur virtist upplagður. Kristín Ágústa Björnsdóttir sá um hópinn fyrstu árin og tók Kim Mortensen við af henni. Árið 2007 tók svo Helga Eygló Guðlaugsdóttir við hópnum. „Ég frétti af þessum hópi í gegnum Samtök sykursjúkra og fannst þetta mjög áhugavert, þetta er svo skemmtilegur hópur og þarna hefur myndast mikil vinátta. Við tölum um allt milli himins og jarðar, þjóðfélagsleg málefni og bara hvað sem er.“ Hópurinn hittist hálfsmánaðarlega á mismunandi stöðum á höfuðborgarsvæðinu. Yfir veturinn er hist annan hvern sunnudag, klukkan 13, en á sumrin er



hist annan hvern fimmtudag. Vegalengdin í hverjum göngutúr er alltaf mæld og er haldið til haga og teknar eru myndir. Í hópnum er fólk á öllum aldri og er sá elsti 87 ára. Fjöldinn sem mætir í gönguna er nokkuð misjafn en er yfirleitt á bilinu 4-14. Sami kjarninn mætir þó í allar göngur.

Könnum sífellt ný svæði

Helga Eygló segir að fyrir fjölbreytnissakir sé reynt að ganga á nýju svæði í hvert sinn sem farið er út að ganga, í og kringum Reykjavík. „Núna er t.d nýbúið að opna göngubrú yfir Elliðaár og það væri gaman að notfæra sér hana.“ Miðað er við að göngutúrinn taki klukkustund



Ég frétti af þessum hópi í gegnum Samtök sykursjúkra og fannst þetta mjög áhugavert, þetta er svo skemmtilegur hópur og þarna hefur myndast mikil vinátta.



en þetta fer þó alltaf eftir veðri, segir Helga Eygló. „Það er sama hvernig viðrar, við förum alltaf í göngutúrinn. Stundum nennir maður ekki út þegar veðrið er leiðinlegt en maður drífur sig því þetta hefur verið skipulagt. Svo þegar göngutúrinn er búinn er maður alltaf ánægður með að hafa farið, það eru allir sammála um það. Maður fær svo mikið út úr þessu. Það kemur því auðvitað fyrir að maður vaði skafla upp að hnjám eins og við lentum í á Seltjarnarnesinu í fyrra en það er bara gaman að lenda í smá ævintýrum. Ég man líka eftir einu skipti í janúar, þá förum við af stað í leiðindaveðri og mér leist ekkert á þetta. Það var hávaðarok og rigning, og hálkublettir í ofanálag. Við ákváðum að fara inn í íþróttahúsið Fífuna en þar var íþróttamót svo það var ekki hægt. Við enduðum því á að fara hring í Kópavogsdalnum. Allir voru orðnir blautir og kaldir og maður hlakkaði til að komast inn. Okkur var síðan óvænt boðið





í heim í kaffi og rjómapönnukökur af hjónum í hópnum svo þetta varð mjög skemmtilegt!“ segir Helga Eygló.

Hvet fólk til þess að koma og ganga

Markmið gönguhópsins segir Helga Eygló vera að hreyfa sig og hitta félagana um leið. „Þegar maður er með sykursýki hefur hreyfing svo góð áhrif á blóðsykurinn. Því miður er fólk hins vegar almennt ekki nógu duglegt að hreyfa sig. Ég myndi vilja sjá mun fleiri í gönguhópnum og hvet fólk endilega til þess að koma og fara í göngu með okkur. Þetta eru þægilegar göngur sem henta öllum og hópurinn er mjög skemmtilegur,“ segir hún. Gönguleiðir vetrarins hafa verið skipulagðar fram að jólum og verður gengið 17. nóvember frá Iðjubergi og endað á jólagöngu þann 1. desember í miðbænum. „Við tökum okkur svo frí á adventunni og byrjum aftur í janúar.“

Upplýsingar um gönguhópinn má finna á heimasíðu félagsins: www.diabetes.is. ■



Við tölum um allt milli himins og jarðar, þjóðfélagsleg málefni og bara hvað sem er.

Gaman að kynnst nýjum svæðum

Ámundi H. Ólafsson hefur verið meðlimur gönguhópsins frá því að hann greindist með sykursýki fyrir tveimur árum síðan og reynir að vera með í öllum göngum. „Þetta er samhentur hópur sem mætir í nánast allar göngurnar og við göngum hvernig sem viðrar,“ segir Ámundi. „Það er gaman að ganga og hreyfa sig og svo eru göngufélagarnir orðnir ágætis vinir manns líka. Maður lærir líka margt á þessum göngutúrum því við röbbum mikið saman og það er líka mikils virði.“ Ámundi segir gönguna mjög passlega, yfirleitt standi hún í klukkutíma og farið sé hæfilega hratt yfir. „Það er líka svo gaman að uppgötva nýja staði sem maður hafði ekki hugmynd um áður, þótt þeir séu kannski í næsta nágreinni! Fararstjórnin, hún Helga Eygló, er líka alveg frábær og ég mæli eindregið með því að fólk sláist í hópinn.“

Stundum geng ég fyrir hádegi líka

Sigurjón Davíðsson hefur verið með í gönguhópnum í átta ár og segir þau hjónin alltaf reyna að mæta. „Þetta er mjög gaman, maður hittir þarna gott fólk og spjallar um daginn og veginn,“ segir hann. „Það er svo gott að fara svona út að ganga og þess vegna geng ég stundum fyrir hádegi líka.“ Sigurjón segist hvetja fleiri til þess að koma, þetta séu ekki erfiðar göngur og alltaf skemmtilegar, enda sé ávallt verið að kanna nýjar slóðir. „Eftir að maður flutti á höfuðborgarsvæðið kynntist maður því miklu betur svona og sjálfsagt hefði maður aldrei farið á þessa staði ef gönguhópurinn hefði ekki komið til.“

Bæði hreyfing og fræðsla

Þorbjörg Valtýsdóttir hefur verið í gönguhópnum í ein þrjú ár ásamt manni sínum, Ólafi H. Hannessyni, sem er sykursjúkur. „Við reynum að fara í allar göngur, það er ekki nema eitthvað sérstakt komi upp að við sleppum þeim,“ segir hún. Hópurinn sé skemmtilegur og göngurnar séu góð heilsuþörf. „Þetta er góð hreyfing og gaman að skoða alltaf nýja staði sem maður hefði kannski ekki kannað sjálfur. Göngutúrarnir eru því bæði hreyfing og fræðsla. Göngutúrin tekur svona einn til einn og hálfan tíma sem er alveg hæfilegt,“ segir Þorbjörg og hvetur fleiri til þess að koma og ganga með hópnum.

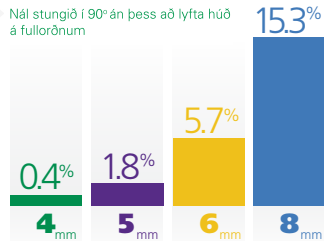
BD Micro-Fine™ + 4mm nálar fyrir insulinpenna

Er mál til komið að skipta

Minnka líkur á insulingjöf í vöðva sem veldur blóðsykurfalli

Samanburður á líkum insulingjafar í vöðva eftir lengd nálar¹

Nál stungið í 90° án þess að lyfta húð á fullorðnum



BD Micro-Fine™ + 4mm insulín nálar eru nógu langar til að fara í gegnum húðina en ná yfirleitt ekki inn í vöðva. Með notkun á BD Micro-fine 4 mm nál er hægt að draga verulega úr líkum á því að lyfið lendi í vöðvanum, sem getur valdið blóðsykurfalli.²

BD er stöðugt að þróa endurbætt áhöld fyrir sykursjúka. Þar á meðal eru þunnvegga nálar sem eru örþúðaðar og rafslípaðar. Nýjasta viðbótin er 32G x 4mm nál, sem er stysta og fingerðasta nál sem framleidd hefur verið fyrir insulinpenna.



BD Micro-Fine nálar passa á allar gerðir insulinpenna. Þær fást í 3 lengdum; 4 mm, 5 mm og 8 mm.³

¹ Gibney MA, Arce CH, Byron KJ, Hirsch LJ. Skin and subcutaneous adipose layer thickness in adults with diabetes at sites used for insulin injections: implications for needle length recommendations. Curr Med Res Opin 2010;26:1519-30.

² Frid Anders, Jan & Linde Brigitta. Hypoglycaemia Risk During Exercise after Intramuscular Injection of Insulin in Thigh in IDDM. Diabetes Care, Vol. 13, No. 5, May 1990, 473-477.

³ All claims relate solely to diabetes drugs and devices currently available in Country Name.



Stuðlar að heilbrigði fyrir alla



HÚÐVANDAMÁL?



Dr. Baldur Tumi Baldursson

Kerecis er íslenskt lækningavörfyrirtæki sem hefur þróað meðferðarræði fyrir vefjaskaða. Aðferðin byggist á Omega3 tækni og hagnýtingu á þorskroði úr Ísafjarðardjúpi. Meðal stofnenda Kerecis er Dr. Baldur Tumi Baldursson, húðlæknir. Djúpstæður áhugi Baldurs Tuma á húðlækningum og orsökum húðvandamála hefur stuðlað að markvissri þróun MariCell kremalínunnar.

FOOTGUARD ÞURRIR FÆTUR SPRUNGIN HÚÐ Á HÆLUM



Footguard kremið er hymisleysandi og hentugt fyrir sykursjúka. Ekki þarf að raspa húðina samfara notkun kremsins. Kremið mýkir húðina, slakar á henni og eykur vatnsbindingu hennar.

PSORIA ÞYKK HREISTRUÐ HÚÐ



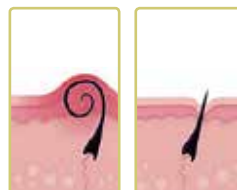
Psoria hefur reynst vel fyrir þykka og hreistraða húð s.s. sóriasis. Kremið róar húðina og dregur úr kláða. Losar húðflögur, gefur raka og eykur vatnsbindingu hennar. Verndar viðkvæma húð.

XMA RAUÐ, BÓLGIN OG AUM HÚÐ



Xma er þróað fyrir rauða og bólgna húð þ.m.t. húð með exem einkenni. Það slakar á húðinni, sefar og dregur úr kláðatilfinningu.

SMOOTH HÚÐNABBAR / INNGRÓIN HÁR



Smooth er til notkunar á húð með innvaxin háir, rakstursbólur og hárhökra (keratosis pilaris). Kremið slakar á húðinni og sléttir hana. Mýkir húðhnökra svo auðveldara er að nudda þá af. Eykur vatnsbindingu húðar og gefur raka.

MariCell krem fást í næstu lyfjaverslun.

Möguleiki er á niðurgreiðslu hjá Sjúkratryggingum Íslands fyrir einstaklinga með gilt lyfjaskírteini fyrir húðkremum.

KERÆCIS

www.kerecis.com | www.facebook.com/kerecis | info@kerecis.com | s: 562 2601



Svíar benda sykursjúkum á lágkolvetna- mataræði

Hér fer á eftir útdráttur úr viðtali Hávars Sigurjónssonar við Sigríði Tómasdóttur svæfingalækni, sem birtist upphaflega í Læknablaðinu í október 2013. Viðtalið í heild sinni mállesa á heimasíðu Læknablaðsins www.laeknabladid.is.

Sífelld fleiri þjást af offitu og er ein afleiðing þess að æ fleiri greinast með sykursýki II. Því hefur verið haldið fram að lágkolvetnamataræði geti hentað þessu fólki og er bent á nýlegar rannsóknir því til stuðnings. Fita í matvælum sé ekki vandamálið heldur sykur og einföld kolvetni.

Offitufaraldur á heimsvísu

„Undanfarin 30-40 ár hefur geislað offitufaraldur í veröldinni með þeim afleiðingum

að allt að 75% alls heilbrigðiskostnaðar í heiminum má í dag rekja beint eða óbeint til hins svokallaða „efnaskiptaheilkennis“ (Metabolic Syndrome),“ segir Hildur Tómasdóttir, svæfingalækni, sem hefur fylgst glögg með umræðu um lágkolvetnaæði erlendis og kynnt sér rannsóknir á þessu sviði og haldið fjölda fyrirlestra um kosti lágkolvetnamataræðis fyrir offeita. „Þetta eru oft kallaðir lífsstíllssjúkdómarnir - eða vestræna veikin - en það eru hjarta- og æðasjúkdómar, búkfita, háþrýstingur, blóðfituröskun, sykursýki II og

talið er að heilabilun, ýmis krabbamein, non-alkóhól fitulifur og jafn vel blöðrusjúkdómur á eggjastokkum tilheyri þessu heilkenni líka. Þessir sjúkdómar eru lífsstílstengdir og voru áður taldir stafa af of mikilli fituneyslu og hreyfingarleysi. Gífurleg aukning þessara sjúkdóma er nú af mörgum talin eiga sér rætur í rangri næringar- og lýðheilsuráðgjöf á heimsvísu síðustu þrjá áratugina, sem er nokkuð nýtt sjónarhorn,“ segir Hildur. Hún er hreinskilin um hvers vegna hún hafi kynnt sér áhrif matar og hinna ýmsu fæðuflokka á mannlíkamann. „Ég hef barist við aukakílóin frá því á unglingsárum og átt í óheilbrigðu sambandi við mat. Það var í rauninni ekki fyrr en fyrir 19 mánuðum síðan sem ég breytti algerlega um stefnu og fór að horfa á mitt vandamál sem fíkn. Þetta var eftir að ég kynntist 12-spora samtökum sem fást við stjórn á matarfíkn. Þá loksins fór ég að sjá einhvern árangur. Aðferð þeirra byggist meðal annars á því að taka burt allan sykur og sterkju úr mataræðinu og borða þrjár máltíðir á dag, vigtaðar og mældar samkvæmt fyrirfram ákveðnu magni af hverjum

fæðuflokki, próteinum, grænmeti, ávöxtum og fitu. Þetta hefur skilað sér í því að ég létist um 30 kíló á innan við ári og hef getað haldið þyngdinni óbreyttri síðastliðið ár og líður mikið betur, bæði andlega og líkamlega.“

Hver er verstí skaðvaldurinn?

Hildur segir að sér hafi brugðið nokkuð þegar hún fór að skoða samsetningu þessa lágkolvetnamataræðis, því samhliða því að taka út kolvetni í formi sykurs og sterkju, þá er hlutfall fitu mun herra en í hinum hefðbundnu



Þetta hefur skilað sér í því að ég létist um 30 kíló á innan við ári og hef getað haldið þyngdinni óbreyttri síðastliðið ár og líður mikið betur, bæði andlega og líkamlega.



fituskertu matarkúrum og þvert á núverandi ráðleggingar lýðheilsustöðvar Landlæknisembættisins. Minnug þess að matarkúrar eins og Atkins-kúrin áttu að vera lífshættulegir vegna hættu á hjarta- og æðasjúkdómum, fór hún að athuga hvað til væri af nýrri rannsókn um á lágkolvetnafæði „Það kom í ljós að lágkolvetnamataræði, svo sem LCHF Low Carb High Fat eins og það kallast í Svíþjóð, GI (Glycemic Index), Miðjarðarhafsfæði, og steinaldarfæði (eða paleo), hafa verið að fá uppreisn æru í ljósi nýrra rannsókna og yfirferða á gömlum

rannsóknum. Fitin, sérstaklega mettaða fitin, hefur undanfarna þrjá áratugi verið talin rót alls ills í mataræði okkar, hún hækkar heildar-kólesterólið og var þar með talin valda hjarta- og æðasjúkdómum. Þetta mataræði sem ég hef fylgt rekur upphaf sitt aftur fyrir daga fituhræðslunnar, sem hófst í byrjun 8. áratugarins, og byggir á rannsóknum sem voru í rauninni settar til hliðar á þeim tíma og hefur ýmislegt verið skrifað um ástæður þess. Það yrði of langt mál að fara út í það en stjórnvöld í Bandaríkjunum sáu sér pólitískan hag í því á 8. ára-

tugnum að leggja fram lýðheilsuþátt sem byggðu á ráðleggingum um að draga úr fitu í matvællum. Þetta hefur síðan breiðst út um alla heimsbyggðina með þeim afleiðingum að samhliða þessum breytingum í mataræði hefur of- fita aukist gífurlega.“

Fitin fór út, sykurinn kom inn

„Bandarísk heilbrigðisyfirvöld setja síðan fram næringarmarkmið fyrir Bandaríkin árið 1977 þar sem stefnan er að forðast mettaða fitu.“ Hildur segir svarið við þeirri spurningu hvaða

áhrif þessi næringarmarkmið hafi síðan haft vera nokkuð augljós. „Með því að fitan var tekinn úr fæðunni og kolvetnaneyslan jókst, hefur bandaríska þjóðin og síðar mestallur heimurinn fitnað gífurlega og má eiginlega tala um faraldur offitu og sykursýki ásamt afleiddum sjúkdómum. Í dag eru á milli 20 og 30% íbúa flestra fylkja Bandaríkjanna með offitu stig II, eða eða BMI>30 eða hærra. Við hér á landi fylgjum í kjölfarið með 18 prósent of feitra og heil 57% yfir kjörþyngd, BMI>25. Með minnkandi fituinnihaldi jukust að sama skapi kolvetnin í fæðunni því einhvers staðar varð orkan að koma frá.“

Áhrif á blóðsykur

„Matur án fitu er oft bragðvondur. Sykur varð fyrir valinu til að bæta það og þá einkum maíssýróp. Sýrópið gengur reyndar undir ýmsum nöfnum í innihaldslýsingum matvæla og er oftast kallað „high fructose corn syrup“.“ Hildur bendir á að neysla trefja samhliða sykri hægi á upptöku sykurs í meltingarveginum og trefjarnar innihaldi mestöllum vítamínin og steinefni. „Þess vegna er betra að borða ávöxtinn en að drekka hreinan ávaxtasafa sem er bara hitaeningar, gott að borða rôtargrænmeti sem er fullt af trefjum þannig að það er ekki bara að trefjarnar hafi góð áhrif á meltinguna heldur hægir líka á sykruþtökunni. En við mikla sykurneyslu og neyslu á einföldum hraðmeltum kolvetnum, svo sem hvítu brauði, eykst blóðsykurinn hratt, sem er svarað með mikilli hækkan á insúlíni, anabólhormóninu okkar. Það vinnur að því að koma orkunni í fituformann og lækkar með því blóðsykurinn, oft hratt. Þetta gerir að blóðsykurinn er orðinn lágur eftir 2-3 tíma og fólk svangt aftur, sem ýtir undir þörf á millimálum. Hátt insúlín hamlar líka glúkagonið sem er katabólhormónið eða fitubrennsluhormónið. Það hefur sýnt sig að við neyslu próteina og fitu, og sennilega líka seinmeltari kolvetna, hækkar blóðsykurinn hægar, insúlínið hækkar ekki eins mikið og glúkagonið er hærra í blóðinu og vinnur að eyðslu fitunnar. Þegar blóðsykurinn er lár getur fitan farið sem ketónkorn og nýst til brennslu í líkamanum. Þetta er eiginlega kenningin á bak við lágkolvetnafæði. Það er að segja að þvinga líkamann til að taka fituna í notkun þegar lítið framboð er á glúkósa. Þarna er verið að tala um ketónkorn, sem er eðlilegt í líkamanum, en ekki sjúklega ástandið ketónblóðsýring.“

Sykrinum laumað í matvælin

Hildur bendir á að úrvinnsla í líkamanum á frúktósa er með öðrum hætti en glúkósa, þannig að frúktósa er fremur breytt í fitu í lifrinni á meðan vöðvar og heili geti brennt glúkósanum beint. Hátt frúktósaínnihald í

matvællum stuðlar þannig væntanlega enn frekar að fitusöfnun í líkamanum. Heilinn nemur sennilega ekki hátt frúktósamagn í líkamanum á sama hátt og glúkósa og sendir því ekki skilaboð um mettun þó mikið magn hafi verið innbyrt. Fyrir venjulega manneskju sem ekki hefur háskólanám að baki í lífefnafræði getur verið nánast útilokað að vita hvaða áhrif einstakir innihaldsþættir matvöru hafa á líkamann. „Staðreyndin er sú að gríðarlegu magni af sykri, sérstaklega frúktósa, er laumað í okkur undir ýmsum heitum og með alls kyns fyrirslætti. Hann er nánast í öllum tilbúnum sósam, er sprautað í mikið af kjöti og hann er í alls konar áleggi. Þetta sést glögg ef við lesum innihaldslýsingar matvælna, en þær eru svo smáar að þörf er á stækunargleri í verslunarferðum. Afleiðingarnar blasa við. Nær allar svokallaðar „létt vörur“, sérstaklega mjólkurvörur, eru með viðbættum frúktósa, þótt búið sé að skerða fituinnihaldi.“

Lítill rök á bak við fæðuleiðbeiningar

Hildur vísar aftur að fitunni í fæðunni og vísar í rannsóknir á áhrifum kólesteróls á undanförunum árum sem hafa leitt í ljós að mettuð fita, sem vissulega hækkar heildarkólesterólmagnið í blóðinu, hækkar aðallega HDL eða það góða, en minna LDL-kólesterólið, það vonða. „Það hefur komið í ljós að LDL-kólesteról skiptist síðan í tvær undirtegundir sem ekki eru jafn-

að anda léttara. Nýlegar rannsóknir hafa sýnt að lágkolvetnafæði hefur jafnvel góð áhrif á blóðfitu hjá sjúklingum með áunna sykursýki,“ segir Hildur. „Árin 2009 og 2010 komu út tvær umfangsmiklar rannsóknir um tengsl fitu og æðasjúkdóma. Sú fyrri var í Archive of Internal Medicine. Sterkar vísbendingar komu fram um að glúkósaustuðull hefði neikvæð áhrif á áhættuþætti hjartasjúkdóma, en engar eða mjög veikar vísbendingar voru fyrir neikvæðum áhrifum allrar fitu á hjartað, fyrir utan transfitu. Voru höfundar harðorðir yfir því hve lítið virðist standa á bak við nútíma fæðuleiðbeiningar. Seinni rannsóknin var í American Journal of Clinical Nutrition, og var niðurstaða hennar sú að það væri engin áreiðanleg sönnun fyrir sambandi mettaðrar fitu í fæðu við hjarta- og æðasjúkdóma.“

Stefnubreyting í opinberri fæðuráðgjöf

Hildur kveðst hafa fylgst dálítið með fjörugri umræðu um mataræði og lýðheilsuráðgjöf stjórnvalda í Svíþjóð þar sem hún stundaði framhaldsnám sitt. „Má rekja upphaf hennar til þess er sænski heimilislæknirinn Annika Dahlqvist var kærð til heilbrigðiseftirlitsins fyrir átta árum og flæmd úr starfi sínu, fyrir að ráðleggja of feitum skjólstaðingum sínum og sykursýkissjúklingum lágkolvetnamataræði. Var þess krafist að lækningaleyfið yrði tekið af henni. Þetta varð töluvert blaðamál og heil-

” Með minnkandi fituinnihaldi jukust að sama skapi kolvetnin í fæðunni því einhvers staðar varð orkan að koma frá.

slæmar. Annars vegar stórar og léttar flögur af tegund A, sem fjölga við neyslu á fitu og eru ekki taldar eiga þátt í skellumyndun í æðakerfinu. Hins vegar litlar þungar flögur af tegund B, sem aftur á móti eru taldar smjúga undir æðabælið og geta valdið skemmdum í æðakerfinu. Það sýnir sig að sykurnin, sérstaklega frúktósin, eykur tegund B. Þannig að þó mettuð fita hækki kólesterólið þá virðist það vera fyrst og fremst HDL og LDL tegund A sem ekki eru taldar skaðlegar. Flestir sem fara á lágkolvetnafæði, eða bara minnka sykurnin verulega, hækka í heildarkólesteróli, en bæta hlutföllin verulega og lækka oftast þrigglyseríðana. Nú telja margir nákvæmara að horfa á hlutföllin, til dæmis þrigglyseríðar/HDL en heildarkólesteról í sambandi við áhættumat. “ Upphaf lágkolvetna-megrunarkúra má rekja allt aftur á 18. öld og síðan hafa margir komið til sögunnar, Atkins sennilega þeirra frægastur. „Það hefur lengi verið vitað að slíkt mataræði er öflug aðferð til að léttast en læknar og almenningur hafa haft áhyggjur af tengslum fituneyslnnar við hjarta- og æðasjúkdóma. En nú virðist hægt

brigðiseftirlitið dró ákvörðun sína til baka eftir að hafa farið yfir þær rannsóknir og gögn sem þá lágu fyrir og 2008 fékk Dahlqvist uppreisn æru, enda var þá talið að óhætt væri að mæla með lágkolvetnafæði fyrir of feita og sykursjúka. Í nýjustu leiðbeiningum frá sænska heilbrigðiseftirlitinu um næringarráð til sykursjúkra tegund II er nú boðið uppá fjórar gerðir mataræðis þar sem þrjú eru lágkolvetna en einungis eitt er samkvæmt hinu gamla fituskerta. “ Hildur segir að þarna megi sjá upphaf opinberrar stefnubreytingar í næringar ráðgjöf, sennilega að miklu leyti vegna vinnu lækna eins og Anniku Dahlqvist og Andreas Eenfelds. „Mér skilst að Svíþjóð sé nánast eina landið í heiminum þar sem hægir á offituegninni í hlutfalli við aukningu á smjörsölu Ég vildi gjarnan sjá sambærilegar breytingar í lýðheilsuráðgjöf hér á Íslandi. Það er fleiri möguleikar en lágfitufæði, lyf og hjáveituaðgerðir enda er ástand þjóðarinnar verulega slæmt, offita hvergi meiri en hér á Norðurlöndunum og við höldum áfram að þyngjast. Þeirri þróun verður að snúa við.“ ■



Íslandsbanki



www.akureyri.is
Akureyri
ÖLL LÍFSINS GÆÐI



HS ORKA HF



Alþýðusamband Íslands

Apótekarinn⁺
lyf á lægra verði

Marpól ehf

Ó Johnson og Kaaber

Samhentir VHI

TV Verk ehf

Mecca Vins and Spirits

Plastiðjan
Bjarg lójulundi

Síldarvinnslan

Útfarastofa
Kirkjugarðanna

Miðstöð Símenntunar

Rafha ehf

Skinney Þinganes

Varmamót ehf

Naust Marine hf

Rafmiðlun ehf

Stilling hf

Verkalýðsfélagið Hlíf

Nesbrú ehf

Rafsvið hf

Stoð hf

Verslunarmannafélag
Suðurnesja

Nonnabiti

Reiknistofa
Fiskmarkaða

Sundlaug
Akureyrar

Vélsmiðjan Ásverk ehf

Norðurpóll ehf

Reykjalundur

Súluholt ehf

Vélvirki ehf

Nýi Ökuskólinn

Reykjanesbær

Sveinn ehf vélsmiðja

Vignir G Jónsson

Nýbrif ehf

Rimaskóli

Talnakönnun - Heimur

Ögurvík hf

Orkuvirkni

ÁRSSKÝRSLA

Stjórnar Samtaka sykursjúkra frá 1.janúar 2012 til 31.desember 2012

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

Seta í stjórn

Samtök sykursjúkra eiga fulltrúa í aðalstjórn Öryrkjabandalagsins eins og önnur aðildarfélag, aðalfulltrúi er Ómar Geir Bragason og varafulltrúi Marinó H. Þórisson. Fulltrúi samtakanna í stjórn Þjónustuseturs Líknarfélaga er Sigríður Jóhannsdóttir.

Stjórn Samtaka sykursjúkra hefur verið þannig skipuð á starfsárinu:

Sigríður Jóhannsdóttir, formaður
Ómar Geir Bragason, varaformaður
Haraldur Þórðarson, gjaldkeri
Marinó H. Þórisson, ritari
Þorgeir Örn Eliasson
Friðrik Hróbjartsson.
Samstarf stjórnar hefur verið gott á árinu. Starfsmaður er sem fyrr Friða Bragadóttir

Útgáfustarfsemi

Jafnvægi kom út í nóvember 2012. Eitt tölu- blað kom út á árinu eins og verið hefur. Blaðið var 28 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 heilsu- gæslustöðvar og til lækna.

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

Fundir

Aðalfundur var haldinn 15. mars. Einn nýr einstaklingur var kjörinn í stjórnina Friðrik Hróbjartsson en enginn hætti (það hafði vantað mann í stjórnina).

Á aðalfundinum var einnig fræðsla um nýj- ungar í meðferð á sykursýki í höndum Örnú Guðmundsdóttur.

Jólafundur var haldinn fimmtudaginn 6. desember. Á dagskrá var jólahugvekja sem séra Bjarni Karlsson flutti og tónlistardagskrá söngur og harmonikkuleikur.

Sameiginlegur fræðslufundur var haldinn með Gigtarfélagi Ísland og Spoex 24.október, á dagskrá var fræðsla um meðferð fóta í um- sjón Magneu Gylfadóttur fótaaðgerðarfræð- ings og fræðsla um ónæmiskerfið í umsjón Kristjáns Erlendssonar læknis.

Opið hús

Opið hús var haldið í maí engin formleg dag- skrá en heitt á könnunni og volgar vöflur . Opna húsið þótti takast vel margmenni og heitar umræður.

Alþjóðadagurinn 2012

Alþjóðadagur sykursjúkra er 14. nóvember og var hann haldinn hátíðlegur samkvæmt venju með blóðsykursmælingum í Smára- lindinni.

Haustferð 2012

Þann 17.september fórum við í okkar árlegu haustferð. Ferðinni var heitið vestur í Dali á slóðir Eiríks rauða og Laxdælu. Í Haukadal eru Eiríksstaðir nákvæm eftirlíking af bústað Eiríks rauða sem bjó þar. Á Eiríksstöðum tók á móti okkur víkingurinn Sigurður á Vatni og fór með okkur inn í bæinn þar sem logaði langeldur á miðju gólfi og sagði okkur skemmtilegar sögur af Eiríki rauða og hans fólki í u.þ.b klukkustund. Kvöldverður var snæddur í Leifsbúð í Búðardal, fisk í forrétt og lambasteik í aðalrétt. Komið var heim um klukkan 21:00.

Gönguferðir

Í þrettán 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 sum- arið 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. Þátttaka hefur verið misjöfn en góður kjarni sem mætir nær alltaf.

Heimasíða

Heimsóknum á heimasíðu félagsins www. diabetes.is heldur áfram að fjölga milli ára. Auglýsingasala á síðunni hefur gengið vel undanfarin ár, en nú hefur heldur dregið úr þar sem auglýsendur hafa eins og aðrir dregið saman seglin.

Samtökin eru með facebook síðu og eiga nú 489 vini þegar skýrslan er skrifuð.

Félagaskráning og félagsgjald

Nú um síðustu áramót voru skráðir félagar um 1200. Félagafjöldi hefur farið hægt hækk- andi undanfarin ár, fjölgað hefur um ca. 75 manns síðustu tvö ár. Miðað við hinn aukna

fjöldi greindra með T2 er ljóst að það er að- eins lítil hluti nýgreindra sem telur ástæðu til að ganga í félagið. Ekki er það félagsgjald- ið sem heldur aftur af fólki, það hefur verið óbreytt síðastliðinn áratug og ekki áætlað að breyta því á næstunni.

Fyrir nokkrum árum var byrjað að safna netföngum félagsmanna í því augnamiði að fara að senda fréttabréf út með tölvupósti. Enn hafa þó ekki nægilega margir gefið upp netföng til að slíkt geti borgað sig. Því hvet- um við enn og aftur fólk til að senda okkur tölvupóst svo hægt sé að skrá fleiri netföng.

Dreifing prentefnis

Bæklingar og blöð samtakanna eru mikið pöntuð í gegnum tölvupóst og eru heil- brigðisþjónustan, apótekin og ýmsar opinberar stofnanir þeir aðilar sem mest senda okkur pantanir. Einnig dreifum við fullt af bæklingum þar fyrir utan til félags- manna og annarra einstaklinga sem þess óska. Sífellt er verið að reyna að finna upp á fleiri og nýjum stöðum til að hafa fræðslu- efnið sýnilegt á. Ef fólk er með ábendingar um aðila sem ættu að eiga til fræðslufni um sykursýki þá er um að gera að hafa samband við skrifstofuna, annað hvort í síma eða með tölvupósti, því markmiðið er auðvitað að þetta efni sé aðgengilegt sem allra víðast svo sem flestir sjái það.

Erlent samstarf

Samtök sykursjúkra hafa um árabíl verið félagar í alþjóðasamtökum sykursjúkra, IDF, International Diabetes Federation. Þau samtök skiptast í deildir eftir heimsálfum og erum við hluti af IDF-Europe. Samtök sykur- sjúkra 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 starfs- fólk 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 ráðstefnan haldin í Færeyjum og sendum við tvo fulltrúa.

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

REKSTUR 1.1. - 31.12. 2012

TEKJUR:

Innb félagsgjöld	1.162.313	
Styrkir og fjárveitingar	3.483.300	
Seldir bæklingar og matreiðslubækur	81.650	
Seld merki og hálsmen	160.000	
Seldar auglýsingar á heimasíðu	110.000	
Seldar auglýsingar í Jafnvægi	230.000	
Minningarkort	151.500	
Vaxtatekjur	42.636	
SAMTALS:	5.421.399	

GJÖLD:

Póstur, sími og internet	871.167	
Gjafir	5.499	
Skrifstofuvörur	107.346	
Félagsstarf	1.998.581	
Útgáfukostnaður v Jafnvægis	903.672	
Kostn v viðveru á skrifstofu og gr til formanns og IDF	925.491	
Vaxtagjöld og bankakostnaður	209.626	
Afskriftir fastafjármuna og leiðr eldri skuld	97.073	
	5.118.455	
hagnaður af reglulegum rekstri		302.944
lækkun birgða v sölu og afskrifta	505.000	
tap v lækkunar efnahagsreiknings	-202.056	
SAMTALS:	5.421.399	

EFNAHAGUR 1.1. - 31.12. 2012

EIGNIR:

Veltufjármunir:		
Tékkareikningur Arion 0303-26-033354		1.952.352
Tékkareikningur Íslandsbanki 0525-26-001020		1.009.864
Styrktarreikningur Landsbankinn 0101-26-777162		1.183.863
Sparnaðarreikningur Íslandsbanki 0525-14-400609		2.097
	samst í sjóði	4.148.176
Birgðir hálsmen	1.675.000	
afskrift birgða 20%	-335.000	1.340.000
Óinngomnar tekjur		159.436
Fastafjármunir:	313.817	
afskrift 15%	-47.073	266.744
EIGNIR SAMTALS:		5.914.356

EIGIÐ FÉ:

Höfuðstóll 1/1 2012	6.116.412	
Hagnaður af rekstri	302.944	
Niðurfærsla	-505.000	

SAMTALS SKULDIR OG EIGIÐ FÉ:

5.914.356



Hópurinn fór í hlutverkaleik í frá sumarbúðum á Löngumýri í Skagafirði í júní 2013.

Dropinn holar steininn

Vekjum athygli á sykursýki 1 hjá börnum og unglingum.

Á Íslandi eru um 120 börn og unglingar með sykursýki af tegund 1. Þótt sjúkdómurinn sé sá sami hafa börn og unglingar með sykursýki öðruvísi þarfir og venjur en fullorðnir með sykursýki og því hefur þótt þörf á að sinna sérstaklega þessum hópi og gera hann sýnilegri í samfélaginu. Dropinn, styrktarfélag barna með sykursýki, hefur starfað síðan 1995 og er höfuðmarkmið félagsins að stuðla að velferð barna og unglinga með sykursýki. Félagar geta þeir orðið sem eiga eða hafa börn og unglinga með sykursýki á framfæri sínu og einnig er öllum aðstandendum og velunnurum velkomið að gerast félagar.

Sumarbúðir

Eitt meginverkefni Dropans er að standa að árlegum sumarbúðum fyrir börn og unglinga með sykursýki, í samstarfi við lækna og hjúkrunarfólk á Barnspítala Hringins. Frá 2005 hafa verið starfræktar tvennar sumarbúðir árlega, einar fyrir börn frá 8-13 ára og aðrar fyrir unglinga 13-18 ára. Sumarbúðirnar hafa oftast verið haldnar á Löngumýri í Skagafirði og unglingarnir hafa einnig farið til útlanda, nokkuð sem þykir einkar spennandi í þeim hópi.

Sumarbúðirnar hafa reynst mjög mikilvægar til að kenna börnum og unglingum að taka sjálfstæðar ákvarðanir við túlkun blóðsykur-



Farið var á sjóstöng á Dalvík - og aflinn var góður.

gilda, matarval og insúlínkammta. Þau læra einnig mikið af hvert öðru um lausn á flóknum vandamálum og umfram allt eru búðirnar mikilvægar til að efla sjálfstæði þeirra og sjálfsmynd, kynnast öðrum börnum og unglingum með sykursýki og finna að þau standa ekki ein í glímunni við langvinnan sjúkdóm. Tengslin sem skapast eru ómetanleg og lifa langt út fyrir búðirnar, og má nefna að margir unglinganna hafa síðan haldið sambandi, t.d. á facebook. Svo má auðvitað geta þess að foreldrar hafa margir gott af því að sleppa aðeins takinu og leyfa barninu, í öruggu umhverfi, að spreyta sig á eigin spýtur. Sumarbúðirnar hafa líka nýst til að gera stutt fræðslumyndbönd fyrir fólk með sykursýki, vini þeirra og aðra



Krakkarnir bíða eftir að ratleikurinn hefjist.

sem koma að meðferðinni. Myndskeiðin má finna á youtube - leitið eftir sykursýki tegund 1.

Félagið og aðild

Auk þess að starfrækja sumarbúðir og afla framlaga til reksturs þeirra stendur Dropinn fyrir ýmsum uppkomum, s.s. fræðslu- og fjölskyldukvöldum og gefur út fréttabréf. Áhugi er fyrir því að koma á samstarfi við sambærileg samtök í nágrenni löndum. Auk heimasíðu er félagið nýverið komið á samskiptamiðilinn facebook. Allt starf félagsmanna í þágu Dropans er unnið í sjálfbodaðavinnu og félagið er jafn öflugt og áhugi félagsmanna er hverju sinni. Það er þó ljóst að það er ómetanlegt fyrir bæði foreldra barna með sykursýki 1 sem og börnin sjálf og unglingana að hafa vettvang til að hittast og fræðast.

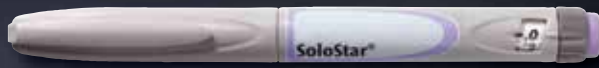
Hægt er að skrá sig í Dropann, styrktarfélag barna með sykursýki á heimasíðunni, dropinn.is, einnig má senda umsókn um aðild á netfangið dropinn@dropinn.is eða senda fyrirspurn á síðu Dropans á facebook. ■

SoloSTAR® og KlikSTAR®

- tvenna fyrir trausta blóðsykurstjórn



 SoloSTAR®
EINNOTAPENNI



GRÁR PENNI FYRIR GRUNNINSÚLÍNID

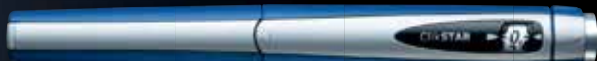


BLÁR PENNI FYRIR MÁLTÍÐARINSÚLÍNID

 KlikSTAR®
MARGNOTAPENNI



GRÁR PENNI FYRIR GRUNNINSÚLÍNID



BLÁR PENNI FYRIR MÁLTÍÐARINSÚLÍNID

80 einingar í einnar einingar þrepum ● Upphleypt merki á inndælingartakka máltíðarinsúlínsins

Betri valkostur fyrir sykursjúka.

ONETOUCH® UltraEasy®

Einfaldur, öruggur og hentar
hvar og hvenær sem er

- Einfaldur, nettur og stílhreinn
- Hröð nákvæm mæling – 5 sekúndur
- Fer vel í veski og vasa
- Stór skjár auðveldar aflestur
- Veldu þér lit



ONETOUCH® VITA™

Árangursrík stjórnun á blóð-
sykrinum

- Þarf ekki að kóða
- Auðveldur í notkun
- Stór skjár auðveldar aflestur
- Hröð nákvæm mæling – 5 sekúndur
- 7, 14, og 30 daga meðaltal (fastandi, fyrir og eftir máltíðarmælingar)
- Hentar vel við sykursýki af tegund 2



SafetyLancets

Njóttu öryggis.



Clickfine®

Njóttu þæginda.



**Einnota sterilar öryggis-
lansettur fyrir öryggið og
þægindin í hefðbundnum
blóðtökum.**

- Enginn hætta á stunguslysum eftir notkun
- Öryggislokan sýnir hvort öryggislansettan er ný eða notuð
- Hágæða lansettur (með þriggja fláa odd) skila áskjónsanlegu blóðflæði með hámarks þægindum

**Það er öruggt við hvert 'click'
að nálin er á réttum stað!**

- Heyranlegt "click" staðfestir að nálin er á réttum stað
- Passar á allar gerðir af insúlín pennum
- Sérstök silíkon húðun til að hámarka þægindi við stungu
- Mismunandi litir auðvelða aðgreiningu á nálarlengdum
- Fáanlegt í 4, 6 og 8 mm lengdum

<http://en.mylife-diabetescare.com>

YPSOMED
SELF-CARE SOLUTIONS



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