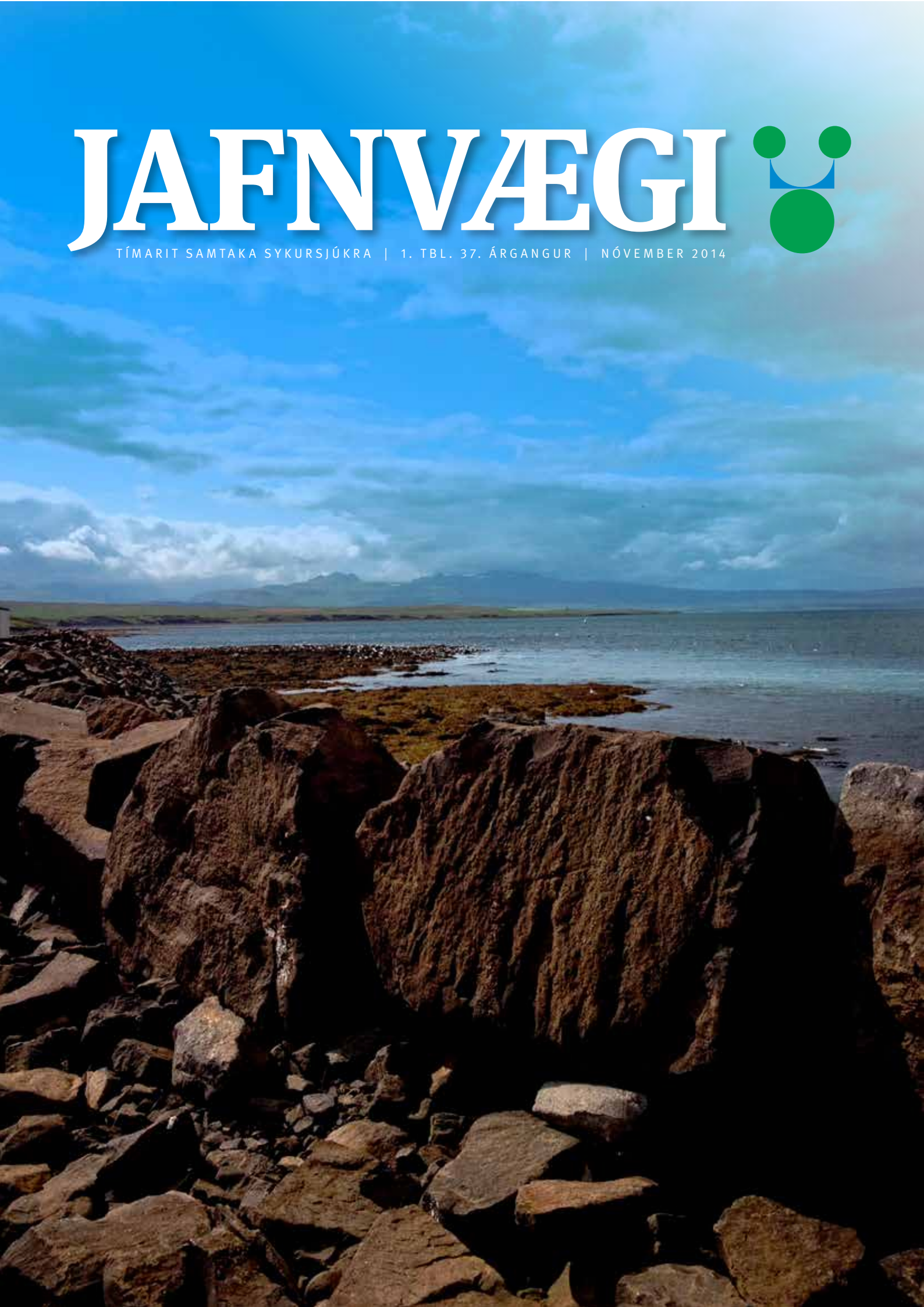
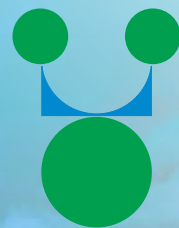


JAFNVÆGI

TÍMARIT SAMTAKA SYKURSJÚKRA | 1. TBL. 37. ÁRGANGUR | NÓVEMBER 2014





6 » Norðurlandaráðstefnan var haldin í Helsingborg í Svíþjóð helgina 12.-15.júní síðastliðinn og samtökin áttu þrjá fulltrúa að þessu sinni.

20 » Hár blóðsykur hefur óheppileg áhrif á starfsemi æðakerfisins, líka á starfsemi æðanna sem næra taugarnar



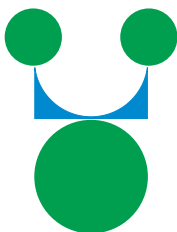
12 » Mikilvægt að fólk kunnir grundvallaratriði skyndihjálpar og geti komið fram af öryggi á slysstað.



24 » Að greinast með langvinnandi sjúkdóm þýðir að lífið verður á ýmsan hátt öðruvísi því er mikilvægt er að taka tillit til breyttra aðstæðna

16

» Lovísa Dröfn og Arna dóttir hennar tóku þátt í Reykjavíkumaraþoninu í ágúst og söfnuðu 34 þúsund krónum til styrktar Samtökum sykursjúkra.



SAMTÖK SYKURSJÚKRA
Hátúni 10b
105 Reykjavík
Sími 562-5605
Ritstjóri og ábyrgðarmaður:
Fríða Bragadóttir
Prentun: Prentmet
Umsjón með útgáfu:
Sjávarafi ehf.
Auglýsingar og styrktarlínur:
Markaðsmenn
Ljósmyndir: Sigríður Jóhannsdóttir,
Helga Eygló Guðlaugsdóttir, Ómar Geir
Bragason og Steinunn Haraldsdóttir .

GLUCOBOOSTER

- SYKURGEL TIL MEÐFERÐAR VIÐ SYKURFALLI
- INNIHELDUR 17,5 g AF GLÚKÓSA
- VIRKAR Á 2-4 MÍN.
- GELIÐ MÁ NOTA Á MEÐGÖNGU OG MEÐAN Á BRJÓSTAGJÖF STENDUR
- MEÐ HINDBERJABRAGÐI



FÆST Í FLESTUM APÓTEKUM OG INTER MEDICA

icepharma

CONTOUR® XT

Nýr og nákvæmari mælir¹



CONTOUR® XT
±10 %
SKEKKJUMÖRK²

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



Það er alltaf þörf á fræðslu um sykursýki og hefur það verið markmið félagsins frá upphafi en ekki hvað síst er þörf á umfjöllun um heilbrigðan lífstíl.

Hugleiðingar formanns

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.

Í nýju fjárlaga frumvarpi er enn boðuð hækkun á hlut sjúklinga í kostnaði við heilbrigðisþjónustu, má þar nefna hækkun viðmiðunarfjárhæða í greiðsluþátttökukerfi lyfja og kostnaðarþátttöku sjúklinga í S- merktum lyfjum. Gjöld fyrir heilbrigðistengda þjónustu hafa svo hækkað á bilinu 4-20% frá ársbyrjun 2014.

Í 1. Grein laga um réttindi sjúklinga nr. 74/1997 segir: „Markmið laga þessara er að tryggja sjúklingum tiltekin réttindi í samræmi við almenn mannréttindi og mannhelgi og styrkja þannig réttarstöðu þeirra gagnvart heilbrigðisþjónustunni og styðja trúnaðarsambandið sem ríkja ber milli sjúklinga og heilbrigðisstarfsmanna. Óheimilt er að mismuna sjúklingum á grundvelli kynferðis, trúarbragða, skoðana, þjóðernisuppruna, kynþáttar, efnahags, ætternis og stöðu að öðru leyti.“

Vandséð er hvernig stjórnvöld geti uppfyllt öll þessi skilyrði þegar kostnaður sjúklinga og annarra við heilbrigðisþjónustuna hækkar það mikið að það er spurning um efnahag hvort almenningur geti notfært sér þá þjónustu sem í boði er.

Það er alltaf þörf á fræðslu um sykursýki og hefur það verið markmið félagsins frá upphafi en ekki hvað síst er þörf á umfjöllun um heilbrigðan lífstíl. Hreyfiseðlar eru nýtt vopn í baráttunni, þeim er ávísað af lækni með öðrum lyfjum eða eingöngu og eiga að hvetja fólk til að hreyfa sig markvisst undir eftirliti sjúkraþjálfara „hreyfistjóra“ sem eru á hverri heilsugæslustöð. Talið er að hreyfiseðlar henti mjög vel fólki með sykursýki og hvetjum við okkar fólk til að ræða þennan möguleika við sinn lækni.

Starf samtakanna hefur verið að flestu leyti með hefðbundnu sniði þetta starfsár, fræðslufundir, gönguferðir, vorferð til Vestmannaeyja og Jafnvægi kemur út. Það er afar mikilvægt að félagsmenn sendi á skrifstofuna á netfangið diabetes@diabetes.is rétt netföng svo hægt sé að senda öllum rafrænan póst. Einnig eru Samtök sykursjúkra á Facebook og með heimasíðuna www.diabetes.is.

Í blaðinu er núna eins og í fyrra auglýst hálsmen. Við erum að selja hálsmen til styrktar starfi samtakanna.

Við létum hanna fyrir okkur hálsmen með bláa hringnum, sem er alþjóðlegt merki sykursjúkra. Blái hringurinn er tákn um bláma himinsins sem er sá sami hvar sem við erum stödd í heiminum. Þetta er verulega fallegt hálsmen eftir Sif Jakobs skartgripahönnuð.

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

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



Með bestu kveðju

Sigríður Jóhannsdóttir
Formaður Samtaka sykursjúkra

Alþjóðadagur sykursjúkra

Að venju höldum við upp á alþjóðadaginn okkar með því að bjóða gestum og gangandi í Smáralind frjár blóðsykurmælingar, dreifum blöðum og bæklingum og kynnum félagið okkar. Við verðum í Smáralindinni laugardaginn 15.nóvember kl. 13-16, en alþjóðadagurinn sjálfur er að sjálfsögðu þann 14. nóvember, eins og allir vita.

Jólafundurinn

Hinn árlegi jólafundur verður haldinn á Grand Hótel við Sigtún, miðvikudaginn 3. desember kl. 20. Jólahugvekja, upplestur úr nýútkominni bók, tónlist og kaffiveitingar. Hvetjum félagsmenn til að fjölmenna og taka með sér gesti, allir velkomnir.

Ný heimasíða Dropans

Dropinn - styrktarfélag barna með sykursýki er félag barna með sykursýki, foreldra þeirra og annarra aðstandenda. Félagið er rekið í samstarfi við Samtök sykursjúkra og verða allir sem gerast félagsmenn í Dropanum sjálfkrafa einnig félagsmenn í Samtökum sykursjúkra. Dropinn fær til reksturs síns þriðjung af þeim félagsgjöldum sem samtökin innheimta af félagsmönnum sem eru í báðum félögum. Nú nýverið var heimasíða Dropans uppfærð og endurnýjuð. Við hvetjum alla til að kíkja inn á síðuna og skoða eitthvað af því mikla skemmtilega og fræðandi efni sem þar er að finna.

Samtökin flytja

Fyrirhugað er að flytja skrifstofu samtaka sykursjúkra í upphafi nýs árs. Við munum fá nýuppsett húsnæði á jarðhæðinni í sama húsi. Þar verður bæði bjart og rúmt um okkur, og það besta, það verður gengið inn beint af bílplaninu. Þegar allt verður komið á sinn stað munum við hafa opið hús og bjóða öllum að koma og skoða og samgledjast okkur.



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 lækningar, 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 16.desember 2014 til og með fimmtudagsins 8.janúar 2015. Við óskum félagsmönnum okkar og öðrum velunnurum gleði og friðar á jólum og gæfuríks nýs árs um leið og við þökkum samstarf og samveru á liðnum árum.



Ákveðið var að skipa vinnuhóp, einn starfsmann frá hverju landi, sem væri ábyrgur fyrir því að upplýsingar væru sendar á milli.

Norðurlandafundur

Helsingborg 12.-15.júní 2014

Samtök sykursjúkra á Norðurlöndum hafa um áratugaskeið haft með sér náðið 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. Þetta árið var ráðstefnan haldin í Helsingborg í Svíþjóð helgina 12.-15.júní og sendum við þrjá fulltrúa að þessu sinni.

Sendinefnd okkar þetta árið skipuðu Sigríður Jóhannsdóttir formaður félagsins, Haraldur Þórðarson gjaldkeri stjórnar og Fríða Bragadóttir framkvæmdastjóri. Ekki fóru ferðalangar alveg varhluta af verkföllum starfsmanna í samgöngugeiranum, bæði þurfti að breyta fyrirhugaðri ferðatilhögun með lestum á útleiðinni og svo voru tafir á flugi á heimleiðinni. Að öðru leyti gekk allt eins og í lygasögu, veðrið lék við hvern sinn fingur og allir höfðu bæði gagn og gaman af sjálfri ráðstefnunni.

Samhliða hinum venjubundna fundi stjórnarmanna og starfsfólks var haldinn samstarfsfundur ungliðahreyfinga. Þar mætti ungt og öflugt fólk frá öllum löndunum, nema Íslandi og Færeyjum. Við höfum lengi haft hug á að virkja betur unga fólkið okkar, en það hefur ekki gengið upp. Ungu fólkið okkar hér á Íslandi kemur ekki á viðburði á vegum félagsins, eiginlega hverfur það bara sjónum okkar eftir að það "sleppur" úr vörslu foreldrafélagsins (Dropans), en kemur svo til okkar þegar komið er yfir þrítugsaldurinn. Ef unga fólkið les þetta og hefur hugmyndir um hvernig við gætum komið til móts við það, endilega ekki hika við að hafa samband.

Á dagskrá ráðstefnunnar voru tvö meginþemu. Annars vegar að endurskoða og styrkja enn frekar samstarfið okkar, að festa í sessi ýmis praktísk atriði varðandi framkvæmdina og ræða hvernig við gætum hugsanlega gert hlutina enn betur, til hagsbóta fyrir öll félögin. Ákveðið var að skipa vinnuhóp, einn starfsmann frá hverju landi, sem væri ábyrgur fyrir því að upplýsingar væru sendar á milli. Búið til sérstakt vefsvæði fyrir hópinn þar sem tengiliðurinn á að setja jafnóðum inn upplýsingar um fyrirhuguð verkefni, útgáfur, spurningar varðandi vandamál sem fólk glímur við og vill vita hvernig aðrir hafa leyst o.s.frv. Einnig var ákveðið að þessi hópur myndi skoða vel hvaða möguleikar fælust fyrir okkur í samstarfi við Norðurlandaráð og hvernig við gætum komið að norrænu samstarfi á breiðari grunni.

Hins vegar voru svo vinnuhópar/workshops þar sem farið var yfir ýmsa hluti er varða rekstur samtakanna, eins og t.d. fjölgun félagsmanna, betri nýtingu mannafla, hvernig á að fá fólk til sjálfbóðaliða-



starfa, hvernig fáum við nýtt fólk til að gefa kost á sér í stjórn, fjáröflun, notkun samfélagsmiðla og fleira. Slík umræða um praktísk mál er mjög gagnleg, ekki hvað síst fyrir okkur frá "litlu" löndunum, Íslandi og Færeyjum, en þar fáum við ómetanleg góð ráð frá starfsmönnum stóru félaganna sem hafa skrifstofur með fjölda starfsmanna. Við getum þó verið stolt af því að þau dást innilega að því hvað við komum þó miklu í verk með litlum mannafla og litlum fjármunum. Sem dæmi má nefna að dönsku samtökin eru með tvær skrifstofur og um 50 starfsmenn, og hafa 80.000 félagsmenn. Þau gefa út tímarit eins og við, þeirra blað kemur út 5 sinnum á ári en okkar einungis einu sinni. Munurinn er þó sá að tímaritið þeirra hefur sérstaka deild á skrifstofunni, með 7 starfsmenn sem vinna eingöngu við það, en hér hjá okkur er þetta einn lítill hluti af vinnu starfsmanns í hlutastarfi.

Ekki má gleyma sér alveg við vinnu, nauðsynlegt er að skemmta sér líka. Gestgjafarnir buðu okkur út öll þrjú kvöldin og var skemmtunin að vanda góð blanda af ljúffengum mat, menningu og skritilegheitum. Við fórum í móttöku borgarstjóran í mörg hundruð ára gömlu ráðhúsi borgarinnar, við nutum dýrðlegra veitinga í sumarhöll sænska konungsins þar sem við vorum einu gestirnir og við borðuðum kvöldverð um borð í ferju sem sigldi á meðan 8 eða níu sinnum milli Svíþjóðar og Danmerkur og fríhöfnin um borð var opin ca 10 mínútur í hverri ferð, rétt á meðan siglt var yfir miðlínuna. Já, sinn er síður í hverju landi! Á næsta ári hittumst við í Finnlandi og svo þarnaest koma gestirnir hingað til okkar.

Fríða Bragadóttir, frkvstj samtaka sykursjúkra.



Fríða og Haraldur í garði konungsins



Í móttöku í ráðhúsinu.



Við sumarhöllina.

ÞEKKING Í ALLRA ÞÁGU



www.decode.is



24.mai 2014

Vorferð Samtaka sykursjúkra

Þá er loksins komið að því að fara til Vestmannaeyja. Við erum búin reyna tvisvar áður. Eins og alltaf var veðrið nokkuð gott, ekki sól en ekki rigning þegar við Þorgeir fylltum rútuna frá Teit við Hátún 12. Það voru skráðir 68 manns mættu 65, góð mæting það. Ferðin austur gekk áfallalaust með einu stoppi á Hvolsvelli þar sem var keypt snakk, ís og gos. Frá Hvolsvelli til Landeyjarhafnar er 0,5 klst akstur, á leiðinni fór að rigna lítilsháttar. Herjólfur var á sínum stað og tók glaðlega á móti okkur enda vorum við Sísi búin að ganga frá öllu. Ferðin til Eyja tók ekki nema um 45 mínútur mikill munur eða frá Þorlákshöfn, ekki tími til að verða sjóveikur. Úti í Eyjum tók Hilmar leiðsögumaður og hans kona á móti okkur. Þegar allir höfðu skilað sér í rútuna var farið frá ferjustæðinu á Básaskersbryggju, niður Strandveginn að Friðarhöfn og þaðan var svo ekið að Eiði eða Þraelaeiði og að Heimakletti og snúið við. Þaðan var svo ekið beinustu leið í Herjólfsdalinn og heimsfrægi Litlidalur skoðaður ásamt torfbæ sem þar er og nefnist Herjólfsbær.

Leið lá svo vestur á eyju og hamarinn skoðaður, eins allar smáeyjarnar og lá svo leið okkar að hinum stórfenglega Stórhöfða og stoppað. Þar var skoðað lundavarp á sérsmiðuðum palli sem og Helgafellið. Við reyndum að komast á salerni í flugstöðinni en því miður var þar allt lokað. Þá renndum við gegnum nýja hraunið svokallaða á Stafnesið þar sem að Stafkirkja Árna Johnsen er sem er nokkuð merkileg bygging tvöföld. Hún var skoðuð og eins Fæðingarheimilið og var það síðasta stopp í ferðinni, en rútunni var svo parkerað við Húsasmiðjuna



þar sem að fólk gat skoðað sig aðeins um í bænum áður en haldið var til baka.

Siglingin gekk vel. Á heimleiðinni stoppuðum við á Hellu fórum á veitingastað á bökkum Rangár sem nefnist Ártún. Kjötið, kaffið og eplakakan rann ljúflega niður í mannskapinn. Ánægðir og saddir á líkama og sál komu allir heim um kl 21.

Þakkir:

Teitur rútufyrirtæki.
Magnús Jón Bragason bílstjóri
Herjólfur

Ög síðast en ekki síðst leiðsögumaðurinn Hilmar og h-göngur.is

Ómar Geir Bragason

Hugsaðu vel um húðina í vetur

Decubal clinic cream:

Okkar klassíska krem fyrir daglega umönnun þurrar og viðkvæmrar húðar. Má nota á allan líkamann og hentar öllum í fjölskyldunni.

Decubal shower & bath oil:

Hjálpar húðinni að viðhalda raka með náttúrulegum olíum, E-vitamíni og kamillu.

Lips & dry spots balm:

Nærandi og enduruppbyggjandi fyrir þurrar varir, tætt naglabönd og þurra bletti.



Veturinn er yndislegur. En kalt loft getur gert húð þína þurra og hrjúfa. Decubal er heil húðvörulína fyrir andlit og líkama. Í 40 ár höfum við þróað mildar og nærandi vörur fyrir þurra og viðkvæma húð, í nánu samstarfi við húðsjúkdómalækna. Decubal er algjörlega laust við ilmefni, litarefni og parabena og er eingöngu selt í apótekum.

Án parabena, ilm- og litarefna.

DECUBAL
EXPERT CARE FOR DRY SKIN

Actavis



Gönguferðir 2014

Í haust mun Gönguhópur samtaka sykursjúkra, er ber heitið Göngugarpar, halda áfram af krafti inn í sitt fjórtánda starfsár. Göngugarparnir hafa átt margar góðar stundir í gönguferðum sínum á liðnum árum. Góður kjarni hefur myndast sem er duglegur að mæta reglulega. Hver gengur á sínum hraða, ræðir um menn og málefni við göngufélagana, upplifir umhverfi og náttúru og jafnvel einstaka ævintýri.

Yfir veturinn heldur hópurinn sig innan höfuðborgarsvæðisins en á sumrin fer hann oft aðeins útfyrir borgarmörkin. Sem dæmi má nefna að síðasta vor var gengið frá Kaldárseli að Valabóli (Músahelli). Við Valaból hafa farfuglar gróðursett blóm og tré umhverfis hellinn og því fallegt um að litast. Það má kannski segja að Valaból sé vin í grýttu og hrauspungnu landslaginu. Góður hópur tók þátt í göngunni og hafði gaman af.

Hver gönguferð tekur aðeins eina til eina og hálfu klukkustund þar sem hver gengur á sínum hraða. Vegalengdin fer oftar en ekki eftir veðráttu. Hópurinn hittist annan hvern sunnudag kl. 13, á veturna og annan hvern fimmtudag kl 20, á sumrin. Göngugarparnir taka sér frí í desember en halda svo ótrauðir áfram í janúar. Slíkur kraftur er í hópnum að ef



það er auglýst ganga þá fellur hún aldrei niður. Eins og við vitum er hreyfing holl fyrir okkur og hvetjum við þig til að taka þátt í gönguhópnum með okkur. Þjóddu maka, vini, vin konu eða ættmennum með þér og komdu út að ganga. Allir eru velkomnir!

Hreyfingin gerir öllum gott!

Fyrir hönd gönguhópsins,
Helga Eygló Guðlaugsdóttir

Gönguferðir í vetur verða sem hér segir, á sunnudögum kl.13.

- 23.nóvember Langholtskirkja
- 7.desember Hallgrímskirkja á Skólavöðuholti
- 11.janúar Ísakskóli Bólstaðarhlíð 20
- 25.janúar Sundhöllin við Barónstíg
- 8.febrúar Laugarnesskóli Kirkjuteigi 24
- 22.febrúar Bólstaðarkirkja Tunguvegi 25
- 8.mars Þín verslun Seljabraut 54
- 22. mars Ingunarskóli Maríubaugi 1
- 12.apríl Gróttá Seltjarnnesi
- 26.apríl Bensínstöðin Barðastöðum Grafarvogi

2K ehf	Fiskverkun	Höfðakaffi	Reykjalundur
Aðalvík ehf	Fínþússning ehf	Ican ehf	Reykjanesbær
Aflhlutir ehf	Fjórhjól og Seðlar	Iceland Seafood ehf	Rimaskóli
Íþróttah.Glerársskóla	Fjölbrautarskóli Norðurlans	Init ehf	Sambýlið
Alark Arkitektar	Fjölskylduheimilið Ásvallagötu	Ísafold	Samhentir VHG
Aótek Vesturlands	Flúðasveppir	Íseldar ehf	Samvirki ehf
Árbæjarapótek	Fótaaðgerðastofa Kolfinnu	Íslensk endurskoðun	Sálarrannsóknarfélag
Árskóli	Fótaaðgerðastofa Kristínar	Ísloft Blikk og Stál	Reykjavíkur
Bakarinn hf	Fótaaðgerðastofan Ásdísar	Íþróttalækningar ehf	Set ehf
Bautinn ehf	Fótaaðgerðastofan Fótatak	Íþróttamiðstöð	Síldarvinnslan
Ben Medía	Fótaaðgerðastofan Frískir færur	Jarðvetur	Sjóvá
Bifreiðastilling Nicolai	Fótaaðgerðarstofan Aflagranda 40	JP Lögmenn	Skálatúnshemilið
Bifreiðastöð Þórðar	Fransk Íslensk verslun	Jöklastrur á Hornafirði	Skálinn Myrkholt
Bílasmiðurinn hf	Fræðslumiðstöð Vestfjarða	Jötunvélar ehf	Skinney Þinganes
Bílaverkstæði KS	Gaflaraleikhúsið	Kaupfélag Skagfirðinga	Skóbúð Húsavíkur
Bjarg	Garðabær	Kjörís	Skóverslun Bossanova
Bjarnarhöfn	Garðsapótek	Kleifarás ehf heildsala	Sóknarpresturinn
Blikkrás ehf	Garðtækni	Knattspyrnufélagið ÍA	Sólheimar
Blikksmiðja Guðmundar	Garðurinn Kaffihús	Kraftur og Afl ehf	Stefna hugbúnaðarhús
Blíða ehf	GÁ Húsgögn ehf	Kristján Kárason	Straumnes hf
Blómastudíó Silla	Gefnaborg	KSÍ	Suzuki bílar
Blönduósbær	Geo Travel ehf	Laufás og grenivíkursókn	Súluholt ehf
Bolungarvíkurkaupstaður	Gersemi Þróstur	Lamb Inn veitingar	Sveinn ehf vélsmiðja
Bókasafn Garðabæjar	Gesthús Gistihús	Landsnet ehf	Svölnar
Bókhaldsstofan	Gistiheimilið Akureyri	Lásahúsið ehf	Sögusafnið
Bragginn bílaverkstæði	Gistiheimilið Urðarstekk	Litir og föndur	Talnakönnun Heimur
Brekkan verslun	Gjögur hf	Lofstokkahreinsun.is	Tandur
Bruggsmiðjan	Gleraugnaverslunin Geisli	Loft og Raftækni	Tannlæknastofa Dalvíkur
BSRB	Go Fishing Iceland	Löndun ehf	Tekjuvernd ehf
Búaðföng	Gróðrastöðin Réttarhóll	Marðöll ehf	Tjöruhúsið
Bygg	Guðmundur Óli Jónsson	Marpól ehf	Tómas og Sesselja ehf
Byggðaðþjónustan	Guesthouse Borg	Massi þrif ehf	Trefjar
Bæjarbakarí ehf	Gullsmiðurinn í Mjódd	Mekka Vines and Spirits	Trésmiðjan TJ innréttingar ehf
Dagsverk hf	Gunnar Eggertsson	Motorhaus	TSA Verktakar Keflavík
DMM Lausnir	Gæðasmíði ehf	Naust Marine hf	Undurfataverslunin Ég og Þú
Efling Stéttarfélag	Hamborgarabúlla Tómasar	Nesbrú ehf	Útfararþjónustan
Efnalaugin Glæsir	Happdrætti SÍBS	Nesey ehf	Útvarp Vestmannaeyjar
Eignamiðlun ehf	Haraldur Jónsson	Net ehf	Varmamót ehf
Eik hf trésmiðja	Hárstofa Viktors	Nonni litli ehf	Verslunartækni
Eldhestar ehf	Heilsustofan NLFÍ	Nýji Ökuskólinn	Vélavekstæði Kristjáns
Emil Ólafsson	Hitaveita Egilsstaða og Fella	Nýþrif ehf	Vélvirki ehf
Endurskoðun Vestfjarða	Híbylamálun ehf	O Johnson og Kaaber	Vignir G Jónsson
Ensku húsin gistiheimili	Hnýfill ehf	Orkuvirkni	Vilko ehf
Essei ehf	Hótel Djúpavík	Pelsar hjá Jakobi	Vinir Hallarinnar
Facie ehf	Hótel Dyrhólaey	Pósturinn	Visir hf
Fashion Group ehf	Hótel Frón ehf	Practica bókaaldsþjónusta	Víking björgunarfélag
Faxaflóahafnir	Hótel Natur	Prentsmiðjan Ásrún	Víkurráð
Ferðaskrifstofa Guðmundar	Hótel Vestmannaeyjar	Rafmiðlun ehf	VSÓ Ráðgjöf
Ferðaðþjónustan Syðri Vík	Hreingerningarþjónustan	Rafsvið hf	Þvottahöllin ehf
Félagsbúíð Fagurhlíð	Hreysti hf	Reiknistofa Fiskmarkaða	Ögurvík hf

Mikilvægi skyndihjálpar verður ekki ofmetið

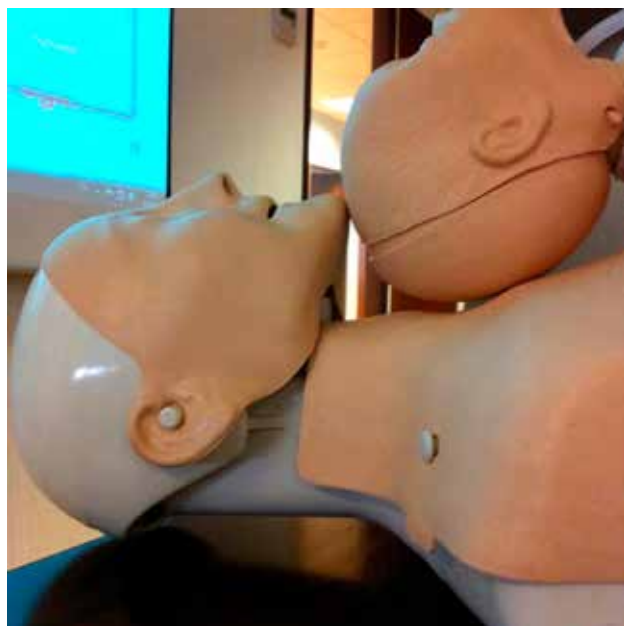
„Það er betra að gera of mikið en of lítið“

Guðmundur Ingi Rúnarsson, varðstjóri í lögreglunni, hefur um nokkurra ára skeið haldið skyndihjálparnámskeið fyrir almenning. Hann segir mikilvægt að fólk kunni grundvallaratriði skyndihjálpar og geti komið fram af öryggi á slysstæð.

Skyndihjálpar barna

„Ég kenni á tvenns konar námskeiðum. Annars vegar kenni ég fyrir Rauða krossinn og það eru almenn og sígild námskeið í skyndihjálpar. Hins vegar er það svo námskeið sem ég fór af stað með sjálfur, skyndihjálpar barna, með sérstakri áherslu á ungbörn,“ segir Guðmundur. Á því námskeiði er Guðmundur með ljósmóður með sér og byrjar hún kennsluna. Fer hún yfir mál sem oft brenna á foreldrum, eins og vöggudaða, hitakrampa, aðbúnað og öryggi „Næst koma þrjú tímar þar sem ég fer í almenna skyndihjálpar með áherslu á börn. Það er mjög yfirgripsmikið og ég tala t.d um brunasár, endurlífingun og hvað gera skuli ef aðskotahlutur er í öndunarvegi. Ég tala líka um flogaveiki, sykursýki, eitranir, brjóstverki o.fl. Svo er farið yfir hluti sem þarf að passa en fólk athugar oft ekki, eins og snúrur á rúllugardínunum, aðgengi að innstungum og skúr-ingaskápum o.fl.“ Guðmundur segir námskeiðin hafa verið vel sótt þótt hann hafi ekki farið út í mikla markaðssetningu. Á Facebook er hann reyndar með síðuna Fyrstahjálpar (skrifaði í einu orði) þar sem finna má upplýsingar um námskeið og ýmislegt gagnlegt um skyndihjálpar.

„Næst koma þrjú tímar þar sem ég fer í almenna skyndihjálpar með áherslu á börn. Það er mjög yfirgripsmikið og ég tala t.d um brunasár, endurlífingun og hvað gera skuli ef aðskotahlutur er í öndunarvegi.“



Mjög þroskandi að kenna

Guðmundur hefur starfað sem lögreglumaður frá árinu 2002 og útskrifaðist úr Lögregluskóla ríkisins árið 2003. Þá hefur hann líka farið í sjúkraflutningaskólann og hefur nú grunnréttindi sem sjúkraflutningsmaður. Það var árið 2007 sem Guðmundur hafði samband við Rauða krossinn til að forvitnast um hvort boðið væri upp á námskeið fyrir þá sem vildu læra meiri skyndihjálpar. Því miður reyndist nýbúið að halda eitt slíkt og ekkert annað væri á döfinni. „Síðan fékk ég allt í einu póst frá Rauða krossinum árið 2011, fjórum árum eftir að ég sendi póstinn, og ég spurður hvort ég hefði enn áhuga á að fara á leiðbeinendanámskeið í skyndihjálpar. Ég ákvað að láta vaða og við fórum tveir í lögreglunni. Báðir erum að kenna í dag,“ segir Guðmundur. Í dag starfar hann sem varðstjóri og segist nýta starfsreynslu sína vel í kennslunni. „Maður veit orðið hverju fólk er að lenda í og mér finnst það skila sér, fólk er móttækilegra af því maður talar af reynslu.“ Hann segist hafa mikinn áhuga á skyndihjálpar, hún sé svo allt öðru-



” Maður hreinsar hugann og talar þarna látlaust í tvo tíma, kemur með sögur og fróðleik og maður á þarna góða stund. Þetta er líka mjög þroskandi og ég fæ ekkert minna út úr þessu en þeir sem ég kenni.

vísi en það sem hann fáist við daglega. „Maður hreinsar hugann og talar þarna látlaust í tvo tíma, kemur með sögur og fróðleik og maður á þarna góða stund. Þetta er líka mjög þroskandi og ég fæ ekkert minna út úr þessu en þeir sem ég kenni.“ Guðmundur segir fólk vera mjög áhugasamt og það hlusti með athygli á það sem hann hefur að segja. „Það skiptir máli. Það er líka allt annað viðmót en maður mætir oft í starfi manns sem lögga, þar hefur fólk oft engan áhuga á því sem maður er að segja og vill helst að maður láti sig hverfa.“

Gaman að hafa börnin með

Guðmundur segist hafa sérlega gaman að ungbarnanámskeiðunum sem eru hugsuð þannig að fólk geti mætt með yngstu börnin með sér. Oft þekkt fólk áður en það kemur á námskeiðið og þá hiki það síður við að taka barn með sér. Á námskeiðinu tekur fólk sér svo bara pásur þegar það þarf að gefa eða skipta á barninu. Segir Guðmundur að þess vegna virki námskeiðin oft eins og fræðandi samverustund frekar en eiginlegt námskeið. „Í upphafi hafði ég smá áhyggjur af því að þetta yrði kannski

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



Hæðasmári 4 | 201 Kópavogi | Sími 577 1160

lyfjaval.is

skrýtið þegar fólk væri með börn með sér en þetta hefur gengið ofsalega vel hingað til og fólk hefur mjög gaman að þessu. Á einu svona námskeiði voru t.d 25 manns og sennilega hafa verið þarna tólf börn undir 1 árs. Allt heppnaðist samt einstaklega vel.“

Sálræn skyndihjálpar er lyklatríði

„Þessar fjórar klukkustundir sem ég kenni eru heldur ekkert heilagar. Það mikilvægasta er að fólk gangi út með þekkingu sem það treystir sér til þess að nota og sé sátt við það sem það hefur fengið út úr námskeiðinu. „Mér finnst gríðarlega mikilvægt að fólk fari á svona námskeið, kunni handtökin og geti verið yfirvegað ef það lendir í aðstæðum sem kalla á skyndihjálpar. Nánast allir hugsa að þeir muni aldrei koma að neinu óhappi en staðreyndin er auðvitað sú að fólk kemur að alls kyns hlutum. Þá er svo mikilvægt að vita hvað á að gera og vera ekki lamaður af óvissu. Svona námskeið gefur þér sjálfstraust til þess að hugsa þegar þú kemur að óhappi: Ég byrja bara! Það er ekkert sem þú getur gert vitlaust á slysstað, það eina vitlausa er að gera ekkert. Allt annað er rétt,“ segir hann. Á slysstað séu allir að gera sitt besta og enginn skammti þig fyrir það. „Ég hef ekki hitt neinn ennþá sem segist hafa horft á annan hjálpara og hlegið af því að hinn var að binda vitlaust um sárið. Hugsunarhátturinn er alltaf þessi: Við erum í þessu saman.“ Hann segir að margir lamist af óvissu og það séu fullkomlega eðlileg viðbrögð. Við það að fara á námskeið og læra réttu handtökin sé hægt að fyrirbyggja þetta. „Ef það er t.d einhver nákominn þér sem lendir í óhappi fyllist fólk oft hræðslu; er ég að fara að missa viðkomandi? Hvað ef ég geri eitthvað vitlaust, hvað ef ég hnoða of fast og hvað á að hnoða mikið?“ Guðmundur segir að oft veigri fólk sér líka við því að gera mikið. „Meira er hins vegar betra en minna í skyndihjálpar.“ Hann segir að skyndihjálpar sé líka andleg því hinn slasaði sé oft hræddur. „Maður á alltaf að reyna að vera yfirvegaður og láta fólk vita að það sé ekki eitt. Fólki finnst gott að heyra að maður er ekki að fara neitt. Þessi sálræna skyndihjálpar er gríðarlega mikilvæg því hinn slasaði upplifir svo oft mikla óvissu og veltir fyrir sér hvað hafi komið fyrir, hvað sé í gangi og hvað gerist næst. Ef maður getur eytt þessari óvissu nær fólk oft að slaka aðeins á og því líður ögn betur. Það að gefa fólki tíma, tala við það og hlusta er oft það sem fólk þarf hvað mest á að halda.“

Fræðin sífellt í mótun

Guðmundur segir að fólk sé almennt mjög móttækilegt fyrir svona fræðslu í dag og það vilji læra hana. Það sé líka mikið af vinnustöðum sem eigi hrós skilið fyrir að standa að námskeiði fyrir starfsfólk, jafnvel árlega. Enda sé gott að rifja upp þekkingu á svona 2-3 ára fresti og svo breytist fræðin líka ört. Hann sjálfur sé því alltaf að rifja hlutina upp og læra meira. „Hjartahnoð í dag á t.d fátt skylt með hjartahnoði fyrir tíu árum. Þá máttirðu ekki nota hjartahnoð nema þú værir 100% viss um að manneskja væri í hjartastoppi en í dag er því öfugt farið. Ef maður hefur minnsta grun um að manneskja sé í stoppi þá á maður að hnoða. Maður á aldrei að sleppa því að hnoða. Hlutirnir eru orðnir miklu einfaldara og hnoðið er mikilvægara en blásturinn. Á þessu sér maður að skyndihjálparfræðin eru sífellt í mótun.“

Oft þurft að grípa til skyndihjálpar

Guðmundur hefur sjálfur þurft að nýta sér skyndihjálparþekkingu sína oftast en hann getur talið, „Nú síðast í vor er gott dæmi þar sem kunnátta skipti máli, þó svo maður að maður hafi beitt ýmissi skyndihjálpar eftir þetta skipti líka. Ég var á rólegri næturvakt og fór í Hagkaup að kaupa mér að borða. Eg var í röðinni, að fara að borga, ásamt svo mörgum öðrum þegar drengur, rétt fyrir aftan mig, hnígur niður. Það



” Ef það er t.d einhver nákominn þér sem lendir í óhappi fyllist fólk oft hræðslu; er ég að fara að missa viðkomandi? Hvað ef ég geri eitthvað vitlaust, hvað ef ég hnoða of fast og hvað á að hnoða mikið?

varð uppi fótur og fit í búðinni og eiginlega í sömu mund er kallað í talstöðinni að það vanti aðstoð í Hagkaup vegna meðvitundarleysis. Sá ég fljótt á drengnum að það var eitthvað alvarlegt í gangi. Hann andaði ekki og var fölur og þvalur. Ég kallaði þá strax eftir aðstoð og sagði endurlífgun í gangi. 4-5 mínútum síðar komu sjúkraflutningamenn á staðinn ásamt fleiri lögreglumönnum. Það var reynt hnoð og hjartaustuð með hjartastuðtæki í tví- eða þrígang á gólfinu í versluninni áður en ákvörðun var svo tekin um að flytja drenginn. Var þá búið að ná honum í gang að vissu leyti en ástand hans enn mjög alvarlegt. Til að gera langa sögu stutta þá var drengnum haldið sofandi og kældum í eina 2 sólahringa áður en hægt var að fara vekja hann. Hann vaknaði svo og jafnaði sig vel. Hann kenndi sér lítils meins eftir atvikið og það varð enginn varanlegur skaði. Hann gengur í dag með bjargráð græddan í sig þar sem líklega var um leyndan hjartagalla að ræða. Það sem gerir söguna eftirminnilegri og persónulegri er að drengurinn reyndist vera fóstursonur vinnufélaga míns! Eftir atvikið, og eftir að allir jöfnuðu sig, hittumst við. Ég, drengurinn og foreldrar hans. Það var mögnuð upplifun og skemmtileg, að hitta einhvern sem maður átti stóran þátt í að bjarga. Þarna kom fyrir atvik sem hefði getað komið fyrir hvar sem er og fyrir hvern sem er. Þarna voru allir heppnir og margir fagaðilar sem unnu kraftaverk því með samvinnu tekst svo margt. Það var líka svo gaman að vita hvernig honum leið eftir þetta og hvernig hann var í brjóstkassanum eftir hjartahnoðið. Fósturfaðir hans sagði hlæjandi að það eina sem hann virtist kveinka sér yfir voru smá eymsli þegar hann var að þrjóna á hjólastólnum á göngunum á Barnaspítalanum!“ Guðmundur segir svona reynslu auðvitað dýrmæta. „Maður lifir lengi á svona nokkru.“ ■

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 tákn sykursjúkra á heimsvísu, alþjóðadagur sykursjúkra er 14. nóvember. Skartgripurinn er hannaður með það í huga að efla umræðu og vitund í þjóðfélaginu.

Hálsmenið kostar aðeins kr. 5000. Pöntunarsími 562 5605.



SIF JAKOBS
JEWELLERY

Frábært að geta sagt: **Ég gat þetta!**

Mæðgurnar Lovísa Dröfn Lúðvíksdóttir og dóttir hennar Arna Kristín, 12 ára, hlupu til styrktar Samtökum sykursjúkra í Reykjavíkumaraþoninu í ágúst. Þetta var í fyrsta sinn sem þær tóku þátt í hlaupinu og segjast þær vera ákveðnar í að endurtaka leikinn að ári.



Hvorki Lovísa né Arna Kristín eru sykursjúkar sjálfar heldur er það sonur Lovísu og bróðir Örnú, Bjarni Haukur, sem er með sykursýki. Við spurðum Lovísu út í hvernig það hafi atvikast að hann var greindur. „Það var árið 2009, þegar hann var þrettán ára, að þetta var uppgötvað. Ég fór að taka eftir því að hann var að horast og var orðinn svo rýr. Hann var líka alltaf þreyttur og þyrstur,“ segir Lovísa sem segist fyrst hafa haldið að þetta væri álag. Bjarni Haukur var að bera út Moggann áður en hann fór í skólann og vaknaði því alltaf klukkan fimm á morgnana. „Ég hélt að kannski væri hann ekki að fá nægan svefn og þetta var auðvitað talsverð ábyrgð.“ Eftir að Bjarni Haukur hringdi hins vegar einn daginn og sagðist vera þyrstur og þurr í munnum þrátt fyrir að nýbúinn að drekka sagðist hún hafa áttað sig fyllilega á því að þetta væri ekki eðlilegt. „Ég sem tanntæknir hef unnið mikið með börnum í gegnum tíðina og þarna fóru viðvörunarþjöllur að hringja fyrir alvöru. Mig fór að gruna að þetta væri sykursýki og ég dreif mig með hann á læknavaktina.“ Læknirinn sem skoðaði Bjarna Hauk var sammála Lovísu og prufa staðfesti svo grun hennar. Ákveðið var að Bjarni Haukur myndi leggjast inn á Barnaspítalann til að ná jafnvægi. „Þetta var talsverður skellur fyrir okkur foreldrana og ég fékk vægt áfall. Það var eitthvað að barninu mínu, hann var orðinn sykursjúkur! Hann sjálfur tók þessu hins vegar ótrúlega vel og felldi ekki tár. Hann vissi að nú færi honum að líða betur, fyrst það var búið að komast að því hvað væri að.“

Ekki stór áhrif á fjölskylduna

Lovísa segir að sem betur fer hafi Bjarni Haukur aldrei fengið stóráfall og aldrei þurft að leggjast inn á spítala vegna sjúkdómsins. Vissulega hafi það komið upp að hann hafi orðið lágur og farið að titra en undir slíkum kringumstæðum viti hann hvað hann þurfi að gera og kippi því strax í liðinn. „Það hefur því aldrei myndast hættuástand og maður er auðvitað mjög þakklátur fyrir það.“ Sykursýki Bjarna Hauks hefur ekki haft mikil áhrif á fjölskyldulífið að mati Lovísu. „Maður fór kannski að hugsa meira um hvað maður væri að versla og fór ósjálfrátt að kaupa hollari mat og minni sykur. Við pössum okkur líka á að eiga alltaf það sem hann þarf og líka kók að grípa í þar sem það virkar svo fljótt.“ Bjarni Haukur hefur ekki látið sykursýkina stoppa sig í því að gera það sem hann hefur áhuga á og segir Lovísa hann t.d. hafa prófað bæði köfun og fallhlífastökk. „Hann hefur alltaf farið allt sem hann



Lovísa og Arna tóku þátt í Reykjavíkumaraþoninu og söfnuðu 34 þúsund til styrkar Samtökum sykursjúkra.

vildi, núna síðast var hann t.d. í útskriftarferð á Spáni.“ Hún segir soninn vera algert félagsmálaröðill og er hann t.d. varaformaður nemandaráðs í skólanum sínum, Menntaskólanum í Kópavogi. Bjarni Haukur er á félagsfræðibraut og að henni lokinni stefnir hann á tæknitengt nám. „Hann hefur mikinn áhuga á alls kyns kerfum, eins og hljóð- og ljósakerfum, og hefur mikið verið að hjálpa skólum við að setja upp stærri viðburði og árshátíðir. Svo hefur hann haft sem aukavinnu að aðstoða tæknifyrirtæki í sambandi við árshátíðir fyrirtækja. Honum finnst þetta mjög spennandi og það kæmi mér ekki á óvart þótt hann yrði tæknimaður í framtíðinni og starfaði við hljóð- eða kvikmyndavinnslu,“ segir Lovísa. Fyrir utan tæknivinnuna er Bjarni Haukur með tvær aðrar vinnur fyrir utan skóla, hjá ToysRUs og Skemmtigarðinum í Grafarvogi. „Nú veit ég hvað hreyfing er mikilvæg, og sérstaklega fyrir sykursjúka, og þrátt fyrir að hann fari í ræktina þrisvar í viku á vegum skólans myndi ég vilja að hann hreyfði sig meira. Hann hefur



Þetta var talsverður skellur fyrir okkur foreldrana og ég fékk vægt áfall. Það var eitthvað að barninu mínu, hann var orðinn sykursjúkur!

bara svo mikið að gera að það er enginn tími fyrir meira.“ Þá myndi Lovísa gjarnan vilja að hann svæfi meira en það séu auðvitað bara svo og svo margir klukkutímar í sólarhringnum! Hún segist hafa mikla trú á góðu og fjölbreyttu mataræði fyrir alla fjölskylduna, það hafi svo mikið að segja fyrir heilsuna. „Ég er t.d. mikið með grænmeti og fisk. Það er reyndar alltaf erfitt með unglinga, þeir eru svo lítið heima og skyndibitinn er því ansi algengur. Ég vona samt að einn daginn detti það inn hjá þeim að heilbriggt mataræði skiptir máli og að það er ekki sniðugt að borða pizzu dag eftir dag!“

Samtökin og Dropinn mjög mikilvæg

Lovísa segir fjölskylduna ekki hafa mikla reynslu af Samtökum sykursjúkra en þá þar sem Bjarni Haukur er rétt að verða nítján ára og til 18 ára aldurs var hann í Dropanum. „Dropinn er frábær samtök og vinnur rosalega fínt starf. Í gegnum Dropann fór hann í sumarbúðir og ferðalög og kynntist mörgum krökkum sem hann heldur miklu sambandi við þótt hann sé sjálfur farinn úr samtökunum,“ segir Lovísa. „Bæði Dropinn og Samtök sykursjúkra eru ofsalega mikilvæg samtök, það er svo gott að vita af því að þangað getur maður leitað með vandamál og spurningar sem vakna. Sérstaklega svona fyrst eftir að sjúkdómur uppgötvast og maður er ekki með þetta allt á hreinu og er kannski óöruggur.“

Hlaupin veita manni útrás

Lovísa og Arna dóttir hennar tóku þátt í Reykjavíkumaraþoninu í ágúst og söfnuðu 34 þús-

und til styrkar Samtökum sykursjúkra. „Ég fékk hugmyndina í vor og spurði Örnun hvort hún væri ekki til í að gera þetta með mér. Hún jánkaði því og þar með var það ákveðið!“ Lovísa segist ekki hafa æft sig sérstaklega fyrir hlaupið en undanfarið ár hefur hún hlaupið 2-3svar í viku með hlaupahópnum Bíddu aðeins, í Kópavogi. „Ég þekkti svo marga sem höfðu hlaupið og þeir voru alltaf að tala um hvað þetta væri gaman svo ég ákvað að skella mér. Ef þú hefðir hins vegar spurt mig fyrir ári hvort ég ætlaði að taka þátt hefði ég þvertekið fyrir það, ég hélt að ég myndi aldrei geta þetta!“ segir Lovísa. Hún segir reynsluna hafa verið frábæra og að hún stefni hiklaust á að taka aftur þátt að ári og þá á skemmri tíma. „Núna hlupum við 10km á rúmum klukkutíma. Það er tíminn sem hvetur mann alltaf áfram í hlaupunum og líka vegalengdin. Fyrst þegar maður byrjar að hlaupa finnur maður fljótlega að maður er að byggja upp þol. Seinna fer maður svo að geta hlaupið hraðar.“ Í dag eru hlaupin orðin ómissandi þáttur af lífi Lovísu. „Það er svo yndislegt að hlaupa úti í fersku lofti með tónlist í eyrunum. Það er eitthvað sem kallar svo sterkt á mann og ég held að það séu þessi útrás sem maður fær við hlaupin. Maður er inni að vinna allan daginn svo það að komast svona út og hreyfa sig gefur manni ótrúlega mikið. Það er líka svo gott að hlaupa í hópi því það er svo mikil hvatning í því fólgin að halda í við hina en maður er samt í eigin heimi líka. Ef ég er búin að ákveða það að morgni að fara út að hlaupa seinni partinn hlakka ég til þess allan daginn.“

Timberlake hjálpaði til

Arna Kristín segist ekki hafa fundið ennþá þessa sterku löngun til þess að hlaupa en



Ef þú hefðir hins vegar spurt mig fyrir ári hvort ég ætlaði að taka þátt hefði ég þvertekið fyrir það, ég hélt að ég myndi aldrei geta þetta!

hún hleypur nú mikið samt. Arna æfir fótbolta með 4.flokki hjá HK og er búin að æfa í þrjú ár. Æfingar eru fjórum sinnum í viku svo þar fær hún sína útrás. „Mér finnst virkilega gaman að spila fótbolta og skemmtilegast er að keppa á mótum. Sem betur fer hefur okkur gengið ágætlega!“ Arna segist ekki vera á leið úr boltanum og að það væri frábært að komast í landsliðið seinna meir. Hún segir að sér hafi strax litist vel á þá hugmynd að hlaupa í Reykjavíkumaraþoninu enda vön því að hlaupa mikið. „Þetta var samt ekkert auðvelt!“ Lovísa segir að þegar Arna hafi viljað fá að labba hafi hún hvatt hana áfram með því að benda á næsta kennileiti, t.d. ljósastur, og segja að þær skyldu að minnsta kosti hlaupa þangað, síðan gætu þær gengið smástund. „Svo héldum við oftast áfram að hlaupa í stað þess að stoppa,“ segir Lovísa. Svona hafi þetta gengið fyrir sig eftir að þær voru búnar að hlaupa í 7km. Þannig vildi líka til að Justin Timberlake var með tónleika í Kórnum daginn eftir og Arna var komin með miða á tónleikana. „Ég sagði við hana í gamni þegar hún vildi labba að ef ég yrði á undan henni í markið myndi ég fá miðann hennar! Þetta

svínvirkaði því þegar við áttum 1km eftir eftir sagði hún við mig: Sjáumst! og tók svo á rás í markið. Hún var því á undan og þurfti engar áhyggjur að hafa af miðanum.“ Þarna brosir Lovísa að segir kankvíslega við dóttur sína: „Ekki að ég hefði raunverulega farið að taka af þér miðann!“

Maraþonið tekið einn daginn

Lovísa segir að það hafi verið ótrúlega skemmtilegt að taka þátt í hlaupinu. „Ég hefði ekki getað trúað því hvað þetta var gaman! Það er svo mikið af fólki sem raðar sér meðfram leiðinni og hvetur mann áfram. Sumir spila jafnvel á hljóðfæri! Það var alltaf svo gaman að taka næstu beygju og vita ekki hvað maður myndi sjá handan hennar.“ Arna tekur undir þetta. „Það er rosalega gaman hvað fólk hvetur mann áfram, það munar ótrúlega miklu.“ Lovísa segir að ef eitthvað komi upp og hún geti ekki hlaupið næsta ár verði hún allavega á hliðarlínunni. Það sé greinilega mjög skemmtilegt líka. „Svo er aldrei að vita nema að maður taki maraþonið sjálf einn daginn,“ segir Arna. „Allavega hálf, 21km, ég held að við gætum það alveg!“, segir Lovísa. Hún segist ekki hafa leyft sér að hafa neinar efasemdir um að hlaupa í ágúst eftir að það hafði verið ákveðið þarna í maí, jafnvel þótt hún hefði aldrei hlaupið svona langt áður. „Áður en ég tók þátt í hlaupinu hafði ég mest hlaupið 8km en þegar maður er búinn að ákveða eitthvað þýðir ekkert annað en að standa við það. Ég var því að slá persónulegt met þarna, og við báðar! Og tilfinningin að geta sagt: Ég gat þetta! er ólýsanleg,“ segir Lovísa að lokum og Arna er henni hjartanlega sammála. ■

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 hættu á stunguslysum eftir notkun
- Öryggislokan sýnir hvort öryggislansettan er ný eða notuð
- Hágæða lansettur (með þriggja fláa odd) skila áskjósanlegu 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

Taugakvilli hjá einstaklingum með sykursýki

Hvað er það?

Taugakvilli er samheiti yfir ýmis langvinn vandamál sem fylgt geta sykursýki ef ekki er gætt að sykurstjórn. Taugakvilli getur lagst á úttaugarnar sem stjórna hreyfingu og skynjun útlímanna en einnig á ósjálf-ráða taugakerfið sem stjórna meðal annars hjartslætti, blóðþrýstingi, þarmahreyfingum, þvagblöðru og stinningu þeirri er verður við kynörvun.

Hvernig gerist það?

Grunnurinn að tilurð taugakvilla er óstjórn á blóðsykri. Hár blóðsykur hefur óheppileg áhrif á starfsemi æðakerfisins, líka á starfsemi æðanna sem næra taugarnar. Einnig hefur hár sykur bein óheppileg áhrif á taugarnar sjálfar. Ýmislegt annað sem gjarnan fylgir sykursýki hefur svo samverkandi eða magnandi áhrif. Dæmi um það eru háþrýstingur, reykingar og óhófleg áfengisneysla.

Hversu algengt er það?

Algengasta afbrigði taugakvilla er blönduð tegund skyn- og hreyfitaugaröskunar. Þessi tegund kvillans kemur yfirleitt fyrst fram í fótum og samantekið má gera ráð fyrir að 15–50% sykursjúkra séu með einkenni eða teikn um taugakvilla. Misræmi í tíðnitölum byggir fyrst og fremst á mismunandi skilgreiningum. Talið er að um 60% sextugra karla með sykursýki hafi stinningarvanda.

Hver eru einkennin?

Sinadrættir eru algeng rauntímaeinkenni blóðsykurhækkunar. Einkenni langvinnu röskunarinnar í fótum geta verið allt frá minnkaðri skynjun eða doða yfir í náladofa, verki af ýmsum tegundum og jafnvel brunatilfinningu. Stundum er um að ræða brunaverki eða verkjapilur þegar komið er uppí rúm og sumir eru svo slæmir að nóttu til að þeir þola ekki léttu sæng ofaná fótunum. Dæmigert er að einkennin réni við að fara framúr, stíga í fætarnar og ganga um. Truflanir í ósjálfráða kerfinu geta valdið hjartsláttartruflunum, hægðatregðu, niðurgangi,



Þessi tegund kvillans kemur yfirleitt fyrst fram í fótum og samantekið má gera ráð fyrir að 15–50% sykursjúkra séu með einkenni eða teikn um taugakvilla.

röskun á starfsemi þvagblöðrunnar og stinningarvanda.

Hvernig er það greint?

Allir einstaklingar með sykursýki eiga rétt á formlegri kerfisbundinni skimun heilbrigðisstarfsfólks með reglulegu milli-bili. Mikilvægt er að einstaklingar með sykursýki taki sjálfir ábyrgð á sinni heilsu og inni heilbrigðisstarfsmenn eftir þessu verði misbrestur á skimun og mati. Ekki er fullkomin eining um það hvernig skimunin eigi að fara fram en flestir taka mið af einkennum sjúklings í bland við ýmsar skoðunaraðferðir. Dæmi um þær eru mat á þrýstingsskyni með mjóum plastþrjóni sem bognar við 10g álag, mat á titrings-skyni með tónkvísl eða sérstökum titrings-mæli (Biothesiometer) og einnig er snertiskyn og hitaskyn gjarnan metið.

Hvernig er það meðhöndlað?

Forvarnir eru hér bestar og fræðsla lykilatriði. Þegar kvillinn er kominn fram, er einnig mikilvægt að gæta mjög

vel að fótahirðu og reglubundinni skimun. Sannað er að góð sykurstjórn skiptir sköpum, getur dregið úr líkum á tilkomu taugakvilla og tafið fyrir versnun hans. Þessi verndandi áhrif verða ljós innan fárra ára og halda áfram að skila árangri mörgum áratugum síðar, jafnvel þó sykurstjórn sé ekki alltaf mjög góð. Það hefur einnig sýnt sig að það er ekki síður mikilvægt að hafa hemil á meðvirkandi þáttunum, og þá sérstaklega háþrýstingi. Séu verkir ráðandi, eru almenn ráð og notkun veikra verkjalyfja eins og paracetamóls fyrstu vopnin, en dugi sterkari verkjalyf ekki er gripið til sérhæfðari lyfja sem annars eru gjarnan kennd við flogaveiki eða þunglyndi. Árangur notkunar þessara lyfja er misjafn en alloft næst mjög góð verkun, stundum með hæfilegri blöndu hefðbundinna verkjalyfja og þessara síðastnefndu.

Rafn Benediktsson

Yfirlæknir á göngudeild sykursjúkra LSH, Fossvogi

8 hlutir

sem gott er að kennarinn viti um að hafa nemandan með sykursýki típu 1

Þegar nemandi þinn er með sykursýki, þá framleiðir hann ekki insúlín sem þörf er á til að vinna úr sykri og breyta honum í orku. Fólk með sykursýki 1 verður að sprauta sig eða nota insulíndælu til að lifa.

Grunnupplýsingar: [Matur með kolvetnum hækkar blóðsykur.](#) [hreyfing lækkar blóðsykur.](#)

- 1 Insulíndæla er ekki lækning**

Það er flókið að hafa sykursýki jafnvel þó ég sé á insulíndælu. Blóðsykur minn er breytilegur dag frá degi. Það er ekki til neitt sem heitir fullkomin stjórnun með sykursýki 1. Sýndu mér því þolinmæði á meðan ég vinn úr háum og lágum blóðsykri.
- 2 Stundum þarf ég að borða í miðri kennslustund**

Ég þarf alltaf að hafa fljótverkandi sykur og blóðsykursmælinn minn við hendina í skólanum ef ég verð lár. Jafnvel ferð til hjúkrunarfræðingsins getur verið of áhættusöm án þess að fá fljótverkandi sykur fyrst.
- 3 Ég þarf alla þína athygli þegar ég segi að mér líður illa**

Ég gæti þurf á hjálp þinni að halda að gefa mér að borða og láta mig mæla blóðsykurinn. Ekki skilja mig eftir einann eða senda mig til hjúkrunarfræðings. Líkami minn og hugur virkar ekki fullkomlega og ég gæti villst eða misst mátt og fallið niður. Ég get heldur ekki klárað próf eða verkefni fyrr en ég hef náð blóðsykrinum mínum upp.
- 4 Þegar blóðsykurinn minn er hár gæti ég þurft að fara oft á klósettið.**

Þetta breytist ekki sama hversu gamall ég verð, sýndu mér því þolinmæði ef ég þarf að fara margar ferðir á klósettið. Þetta þýðir að blóðsykurinn minn er hár og líkami minn er að losa sig við auka glúkósa (sykur) sem er í líkamanum. Ég verð líka mjög þyrstur þegar ég er hár.
- 5 Ef ég er ekki að hlusta eða fylgja leiðsögn þá gæti ég þurft að mæla blóðsykurinn minn.**

Ef ég er ekki að hlusta, hlýða, haga mér óvenjulega þá mátt þú biðja mig blíðlega að mæla blóðsykurinn minn.
- 6 Sumir dagar eru rússibani með háum og lágum blóðsykri**

Dagar sem eru mjög sveflukenndir í blóðsykri eiga sér stað. Þegar það gerist þá getur mér líðið mjög illa andlega, líkamlega og þetta getur haft áhrif á skap mitt.
- 7 Það getur verið erfit fyrir mig að tjá mig.**

Ég treysti á þig að setja heilsu mína og velferð fyrst. Ég á ekki alltaf auðvelt að tjá mig ef ég er lár eða hár og þarf að sinna sykurasýkinni minni. Það hjálpar ef þú lætur mig vita að þú er með velferð mína í huga.
- 8 Takk fyrir að sýna þolinmæði við truflun í bekknum**

Að mæla blóðsykur minn mörgum sinnum á dag og gefa mér insulín og bregðast við háum og lágum tölum getur verið þreytandi. Tillitsemi og samúð þín á þessum stundum mun gera skólagöngu mína auðveldari og hjálpar mér að finnast ég ekki vera byrði fyrir þig eða bekkinn.



Risalamande, kryddað (fyrir 8)

Efni:

- » 1/2 l vatn
- » 1/2 l léttmjólk
- » 1,5 dl hrísgrjón (ætluð í graut)
- » 50 g möndlur.
- » 1/2 dl þurrkuð kirsuber
- » 1/2 tsk engifer
- » 1 heil nellika
- » 1 kanelstöng
- » 1/2 tsk salt
- » Sætuefni sem svarar til 50 g sykurs

Aðferð:

- » Suðan látin koma hægt upp á vatni og mjólk, grjónin sett út í og soðin í 35 - 40 mín.

- » Kirsuberin brytjuð gróft, hluti af möndlunum skorið í bita og hluti brytjaður gróft.
- » Möndlumbitum, kirsuberjum, engifer, nelliku, kanel og salti, er þá bætt út í og soðið áfram í 10 mín.
- » Kanelstöngin og nellikan tekin upp úr og sætuefni bætt við.
- » Brytjuðum möndlum dreift yfir grautinn.
- » Borið fram sem eftirrættur, gott að hafa kirsuberjasósu, eða sykurlaust eplamauk með.

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

Ávaxtasúpa (fyrir 4)

Efni:

- » 1 1/2 vel þroskaður mangóávöxtur (um 225 g "kjöt")
- » 1 appelsína
- » 3 dl vatn
- » 1,5 tsk kartöflumjöl
- » 2-3 "passions"ávextir

Til skrauts:

- » Sítrónumelissa, mynta eða súkkulaðiþlöð

Aðferð:

- » Mangóávextirnir helmingaðir og steinninn tekinn úr. "kjötið" skafið úr hýðinu með skeið.
- » Appelsínan helminguð og safinn pressaður út.
- » Appelsínusafinn og 1 dl vatn hrært út í mangó"kjötið"
- » Suðan látin koma upp á 2 dl af vatni sem er síðan tekið af hitanum, kartöflumjöl hrært út í smávatni og er síðan þeytt saman við heita vatnið. Og blandan síðan þeytt saman við ávaxtasúpuna.
- » Passionsávextirnir helmingaðir og kjarnarnir skrapaðir út.

Súpunni hellt í fjóra súpudiska eða skálar, kjarnarnir frá Passionsávöxtunum raðað yfir t.d. í hring.

Súpan er borin fram köld og skreytt með súkkulaðiþlöðum, sítrónumelissu eða myntu.

Uppskriftn er fengin af heimasíðu Samtaka sykursjúkra í Danmörku.

Marineraður þorskur

(fyrir 4)

Efni:

- » 600 gr þorsklök
- » Marinering:
- » 4 matsk fínsöxuð steinselja
- » 1 taxað estragon
- » 1 hvítlauksrif
- » 1,5 dl pilsner
- » 2 tsk salt
- » Grænmetisbotn
- » 4-5 gulrætur
- » 1/2 kúrbítur
- » 1/2 búnt brokkolí (ca 200 g)
- » 2 rauðlaukar
- » 2 tsk ólívuóla
- » 2 tsk fínirfinn sítrónubörkur
- » salt

Sinnepsósa

- » 2 tsk olía
- » 4 tsk hveiti
- » 3 dl fisksoð
- » 1/2 dl matreiðslurjómi
- » 1 matsk sinnep
- » 1 matsk kapers
- » Salt og hvítur pipar eftir smekk

Aðferð:

- » Allt efni í marineringuna hrært saman.
- » Þorsklökin skoluð og hreinsuð, þurrkuð og lögð í marineringuna í um 1 klst.
- » Grænmetið hreinsað, skorið í litla bita og látið í ofnfast fat. Sítrónuberki og salti stráð yfir.
- » Þorskurinn tekinn upp og hann lagður ofan á grænmetið.
- » Bakað í ofni við 225°C í um 25-30 mín á næst-neðstu rim.
- » Sósan, aðferð:
- » Ollan hituð í potti og hveiti bætt við á meðan hrært er. Fisksoði bætt út í smátt og smátt, hrært stöðugt svo að ekki myndist kekkir.
- » Matreiðslurjóma og sinnepi bætt við á meðan sósan sýður vel í gegn.
- » Kapers hrært úti og sósan bragðbætt með salti og pipar eftir smekk.
- » Borið fram með kartöflum.

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



Appelsínumarineraðar andabringur (fyrir 4)

Efni:

- » 2 gulrætur um 150 g
- » 2 rauðrófur um 300 g
- » 2 andabringur
- » 10 heilar nellikur
- » salt og pipar

Marining:

- » 1,5 dl appelsínusafi
- » 1 dl púrtvín
- » 2,5 dl hænsnasöð (af teningi)
- » Sósuþykkni
- » Salt og pipar
- » Matarlitur

Aðferð:

- » Gulrætur og rauðrófur flysjaðar og skornar í þunna strimla, laukarnir flysjaðir og skornir í fernit.
 - » Andabringurnar þerraðar með eldhúsbrefi og skorið í skinnið.
 - » Nellikunum stungið í kjötið.
 - » Efnið í marininguna hrært saman.
 - » Andabringur og grænmeti látið í fat eða í plastpoka og mariningunni hellt yfir. Látið bíða í minnst 3 klst en gjarnan í sólarhring. Lögurinn er þá síaður frá og geymdur fyrir sósu. Grænmetið er líka geymt.
 - » Andabringurnar brúnaðar á þurri pönnu, skinnhliðin fyrst. Kryddað með salti og pipar.
 - » Þegar þær eru brúnaðar er 1 dl af vatni hellt í pönnuna og bringurnar steiktar áfram í um 20 mín. Þá er kjötið fjarlægð af pönnunni og álpappír settur yfir og látið bíða í 10 mín.
 - » Fituskáin fjarlægð af pönnunni. Grænmetið látið krauma á pönnunni 5 - 10 mín og bragðbætt með salti og pipar.
 - » Mariningin hituð upp og þykk með sósuþykkni t.d. maizena. Sósan bragðbætt með salti og pipar.
- Andabringurnar eru skornar á ská í þunna sneiðar, skinnið fjarlægð.
- Borið fram með kartöllum, sósu og grænmeti.

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

Pastasalat með laxi og rótargrænmeti

(fyrir 4)

Efni:

- » 150 g heilheutipasta (slaufur, penne eða skrufur)
- » 500 g rótargrænmeti, gjarnan tilbúið úr frysti
- » 1 tsk olía
- » 1 matsk Dijonsinnep
- » 1 limeávöxtur
- » 3 matsk saxaðar kryddjurtir, gjarnan tilbúnar úr frysti
- » 250 g reyktur lax
- » 50 g rucola salat
- » Salt og pipar

Aðferð:

- » Pastað soðið eftir leiðbeiningum á pakkanum, látið renna af því og kælt.
- » Rótargrænmetið hreinsað (eftir þörfum) og skorið í þunna strimla.
- » Olían hituð og grænmetið látið krauma létt í um 2 - 3 mín.
- » Sinnepi, salti og pipar blandað út í og látið krauma áfram í 2 mín í viðbót
- » Limeávöxturinn skorinn í tvennt, safinn kreistur úr og settur saman við grænmetið.
- » Ef notaðar eru frosnar kryddjurtir, eru þær settar út í áður en blandan er kæld.
- » Laxinn skorinn í strimla, sem er blandað í grænmetið ásamt pastanu.
- » Að lokum er rucolasalatið skolað og sett saman við, bragðbætt með salti og pipar.

Borið fram sem léttur málsverður með t.d. brauði.

Í staðinn fyrir lax, má nota túnfisk, eða skinku-teninga. Heitreyktan lax má líka nota.

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

Ofnréttur með nautahakki og rótargrænmeti

(fyrir 4)

Efni:

- » 2 laukar
- » 1 matsk olía
- » 2 tsk karrý
- » 1 pakki af frosnu blönduðu rótargrænmeti (500 g)
- » 1 tsk salt
- » 2 egg
- » 2,5 dl léttmjólk
- » 400 g hakkað nautakjöt með hámark 10% fituinnihaldi
- » 50 g rasp
- » 20 g furuhnetur
- » 3 matsk mangochutney
- » 2 matsk sírónusafi
- » 1 tsk salt
- » Pipar eftir smekk
- » 4 lárviðarlauf (má sleppa)
- » 1,5 tsk gróft salt
- » Nýmalaður pipar

Aðferð:

- » Laukarnir flysjaðir og skornir í ferninga. Olían hituð og karrýið látið krauma, síðan er laukunum bætt við og þeir látnir krauma í fáeinar mínútur.
- » Rótargrænmetisblöndunni bætt við og hún hituð aðeins upp, bragðbætt með salti og pipar, tekið af hitanum.
- » Einu egg, 1,5 dl af mjólk, kjöti, raspi furuhnetum, sírónusafa, chutney, grófu salti og nýmöluðum pipar, hrært saman í fars.
- » Rótargrænmetið sett neðst í smurt ofnfast fat og farsíð sett ofan á, lárviðarblöðum stungið í ef vill.
- » Bakað í miðjum ofni í um 20 mín við 180°C.
- » Eitt egg og 1 dl af mjólk þeytt saman og hellt yfir réttinn og bakað áfram í um 30 mín.
- » Borið fram með brauði og hrásalati.

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

Að lifa með langvinnan sjúkdóm og bera ábyrgð á eigin heilsu



Að greinast með langvinnan sjúkdóm

Sumir finna fyrir létti við að fá sjúkdómsgreiningu, finnst jákvætt að fá nafn á einkennin og fá staðfestingu á því að þau séu ekki bara ímyndun eða „aumingjaskapur“. Mikilvægt er að finnast að manni sé trúað. Fyrir aðra er sjúkdómsgreiningin áfall og þeir upplifa sorg. Þú gætir þurft að gera talsverðar breytingar á lífi þínu. Vitneskjan um að þú sért haldinn langvinnnum sjúkdómi getur vakið sterkar tilfinningar. Sumir þjást af kvíða og spyrja: Af hverju kom þetta fyrir mig? Aðrir fá sektarkennd: Hvað gerði ég rangt? Gat ég gert eitthvað öðruvísi? Í fyrstu finna flestir til öryggisleysis og óvissu: Hvernig verður framtíðin? Mun mér versna, get ég orðið betri eða eru einhverjar líkur á því að ég öðlist heilsu á ný? Öll þessi viðbrögð eru eðlileg, allt frá dýpstu örvæntingu til ólýsanlegs léttis. Þessum tilfinningum þarf að vinna úr og það getur tekið langan tíma.

Ef þú greinist með langvinnan sjúkdóm, eins og t.d. sykursýki, þýðir það að lífið verður á ýmsan hátt öðruvísi en áður og þú getur þurft að taka tillit til breyttra aðstæðna. Sennilega þarft þú að taka lyf að staðaldri það sem eftir er. Þörfin fyrir samskipti við lækna mun aukast og sumir þurfa að leggjast inn á sjúkrahús. Hvað sem öllu líður þarft þú að

gera þér grein fyrir því að þú kemur til með að eiga í þessu það sem eftir er ævinnar og nauðsynlegt er að reyna að gera það besta úr því. Aflaðu þér upplýsinga um hvað ber að varast vegna sjúkdómsins, þar fyrir utan skalt þú reyna að lifa eins eðlilegu lífi og kostur er.

Því miður reynist sumum erfitt að ná tókum á lífinu þegar um langvinnan sjúkdóm er að ræða. Ef ekki tekst að losa um tilfinningar sorgarinnar getum við upplifað mikla þjáningu þar sem við förum ef til vill að líta á okkur sem áhrifalaus fórnarlömb orlaganna bæði gagnvart sjúkdómnum og umhverfinu. Við festumst í hugsunum um fortíðina og því sem verður „þegar ég verð frískur...“ og „ef ég hefði nú ekki gert þetta hefði ég ekki veikt...“. Takist okkur aftur á móti að ná tókum á tilverunni getum við aðlagð líf okkar nýjum aðstæðum og beint því í æskilegri farveg, hætt að líta á okkur sem fórnarlömb. Í stað þess að hugsa: „Ef ég hefði nú ekki veikt,“ er betra að hugsa: „Hvaða möguleika hef ég núna.“ Mundu að vandamál sem upp koma í lífi þínu eru ekki aðalatriðin heldur hvernig þú meðhöndlar þau og nærð að vinna úr þeim. Reyndu að hugsa um jákvæðu atriðin og einbeittu þér að því sem þú getur gert fremur en því sem þú getur ekki gert.

Samskipti við heilbrigðiskerfið

Að vera með langvinnan sjúkdóm hefur meðal annars í för með sér aukin samskipti við heilbrigðiskerfið. Reglulegt eftirlit er nauðsynlegt af læknisfræðilegum ástæðum. Gott er að venja sig á að undirbúa sig fyrir öll viðtöl við meðferðaraðila því það er þinn sjúkdómur og þitt líf sem um er að tefla. Komir þú til meðferðaraðilans með þá afstöðu að það séu þeir sem kunna og vita allt best, þá verður viðtalið einhliða og kemur þar af leiðandi að litlu gagni. Nauðsynlegt er að þú þekkir sjúkdóm þinn og einkenni hansá. Með tímanum verður þú því sérfræðingur í þínum sjúkdómi því enginn annar veit hvernig þér líður. Þú verður að vera virkur og reyna að miðla upplýsingum til meðferðaraðila þinna svo að þið í sameiningu getið metið hvað er þér fyrir bestu. Aðeins þú sjálfur hefur forsendur til að meta og ákveða hvað þú vilt. Sért þú á öndverðri skoðun varðandi upplýsingar og tillögur um meðferð verður þú að láta vita af því. Það er mjög mikilvægt að hafa jákvæð og opin samskipti við meðferðaraðila sína.

Samskipti við heilbrigðiskerfið

Að vera með langvinnan sjúkdóm hefur meðal annars í för með sér aukin samskipti við heilbrigðiskerfið. Reglulegt eftirlit er nauðsynlegt af læknisfræðilegum ástæðum. Gott er að venja sig á að undirbúa sig fyrir öll viðtöl við meðferðaraðila því það er þinn sjúkdómur og þitt líf sem um er að tefla. Komir þú til meðferðaraðilans með þá afstöðu að það séu þeir sem kunna og vita allt best, þá verður viðtalið einhliða og kemur þar af leiðandi að litlu gagni. Nauðsynlegt er að þú þekkir sjúkdóm þinn og einkenni hansá. Með tímanum verður þú því sérfræðingur í þínum sjúkdómi því enginn annar veit hvernig þér líður. Þú verður að vera virkur og

reyna að miðla upplýsingum til meðferðaraðila þinna svo að þið í sameiningu getið metið hvað er þér fyrir bestu. Aðeins þú sjálfur hefur forsendur til að meta og ákveða hvað þú vilt. Sért þú á öndverðri skoðun varðandi upplýsingar og tillögur um meðferð verður þú að láta vita af því. Það er mjög mikilvægt að hafa jákvæð og opin samskipti við meðferðaraðila sína.

Hvernig á að undirbúa sig fyrir læknisheimsókn?

Vertu vel undirbúinn. Hugleiddu hvað þú vilt spyrja um og vendu þig á að skrifa það niður fyrirfram, og gleymdu ekki að taka minnismiðann með þér! Gerðu eigin sjúkraskrá þar sem þú hefur afrit af niðurstöðum rannsókna, ljósrit af viðtölum og meðferð. Þurfir þú eða aðstandendur þínir á því að halda að fá upplýsingar endurteknar þá verður þú að fara fram á það. Sykursýki krefst alltaf reglulegs eftirlits: Hversu oft þarf ég að fara í eftirlit, krefst það einhvers undirbúnings? Þarf rannsóknir fyrirfram, t.d. blóð- eða þvagprufur? Er einhver annar undirbúningur nauðsynlegur? Ef eitthvað fer úrskeiðis, hvað á ég þá að gera? Hvaða lyf á ég að taka og í hvaða skömmtum? Þú þarft að fá fræðslu um lyfin, verkun þeirra og aukaverkanir. Nauðsynlegt er að þú vitir hvenær hafa á samband við lækni eða hjúkrunarfræðing vegna lyfjameðferðar eða annarra breytinga sem kunna að verða á líðan þinni. Lyfjafyrirmæli eiga ávallt að vera skrifleg.

Mikilvægt er að bera ábyrgð á eigin hegðun í sambandi við langvinnan sjúkdóm. Að afla sér þekkingar og á sama tíma að vinna úr tilfinningum sínum, þegar langvinnur sjúkdómur greinist, er erfitt og tekur tíma. Í þessu ferli verður þú sjálfur að vera virkur þátttakandi. Hver og einn þarf að bera ábyrgð á eigin heilbrigði og geta að vissu marki meðhöndlað sig

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

sjálfur. Sem betur fer ekki erfitt að nálgast upplýsingar né auka þekkingu sína í dag. Göngudeild sykursjúkra og Samtök sykursjúkra gefa út fræðslu-efni og halda úti heimasíðum þar sem er að finna margvíslegan fróðleik. Því betur sem þú þekkir þinn sjúkdóm því færari ertu um að stjórna eigin lífi. Þá veist þú hvað þú þolir og hvar þú verður að setja mörk. Lífsgæði þín eru að mörgu leyti undir þér sjálfum komin. Veljir þú að hjakka í sama farinu tekur þú þá áhættu að fjarlægjast fjölskyldu, vini og virka þátttöku í daglegu lífi. Auðvelt getur verið að lenda í vítahring sem leiðir til vanmáttarkenndar og þess að finnast maður ráða sífellt við minna.

Sjálfsábyrgð og hvernig tekist er á við lífið með sjúkdóm

Ekki er alltaf gefið að lækna eða aðrir meðferðaraðilar geti haldið sjúkdómnum niðri. Það krefst einnig virkrar þátttöku af þeim sem er veikur. Fyrir marga er það framandi hugsun að taka ábyrgð á eigin heilbrigði. Mikilvægt og nauðsynlegt er að taka virkan þátt í að hafa áhrif á eigin heilsu og í mörgum tilvikum er það tiltölulega einfalt. Hvort sem sjúkdómur þinn er sýnilegur eða ósýnilegur þarft þú að vera opinskár um hann gagnvart þeim sem þú umgengst. Auðveldara er fyrir fjölskyldu, vini og vinnufélaga að sýna þér tillitssemi ef þeir vita um sjúkdóminn og hvaða áhrif hann hefur á þig. Góð þekking á sjúkdómnum og meðferðarmöguleikum hefur þau áhrif að þú sjálfur getur stýrt lyfjaskammtinum, fylgt nauðsynlegu mataræði, stundað rétta líkamsþjálfun og annað sem nauðsynlegt er til að lífsgæði þín verði sem best. Niðurstöður margra rannsókna sýna að góð þekking á eigin sjúkdómi gefur jákvæðan meðferðarárangur. Góð þekking stuðlar m.a. að:

- Færri sjúkrahúslegum
- Færri veikindadögum frá skóla eða vinnu
- Auknum lífsgæðum og ánægju

Skoðun margra er að upplýsingar um sjúkdóma séu almennt of neikvæðar. Of mikið er fjallað um hindranir í stað þess að fjalla um þá möguleika sem eru til staðar til að geta lifað góðu og nánast eðlilegu lífi þrátt fyrir langvinnan sjúkdóm. Mikilvægt er að þetta komi fram, sérstaklega gagnvart nánustu fjölskyldu sem stundum er með rangar eða úreltar upplýsingar. Þessir aðilar þurfa að hafa aðgang að nýjum, áreiðanlegum og réttum upplýsingum.

Þitt viðhorf er mikilvægt til að byggja upp jákvæðni í samfélaginu gagnvart fólki með langvinna sjúkdóma, og það hefur áhrif á sjálfsvitund þína. Fyrst og fremst ert þú sjálfstæð manneskja, með eigin stærð, lögun, lit, aldur, þekkingu, hæfni og metnað, með sykursýki. Hafðu í huga að sykursýki er það sem þú ert með en EKKI það sem þú ert. Vitneskjan um að þú ert með sykursýki getur breytt hugsunarhætti þínum, tilfinningum og hegðun. Á sama hátt getur hugsunarháttur þinn, tilfinningar og hegðun haft áhrif á sykursýki þína. Algengt er að fólk með sykursýki upplifi að tilfinningar þess og geðshræringar hafi áhrif á blóðsykurstjórnun. Því er nauðsynlegt fyrir fólk með sykursýki að temja sér jákvæðan hugsunarhátt og þekkja vel tilfinningar sínar, það getur í raun stuðlað að meira jafnvægi í blóðsykri.

Þekking er lykilorð í öllum samskiptum, þekking á sjúkdómnum og áhrifum hans á daglegt líf. Að vera opinskár um eigin sjúkdóm er mjög mikilvægt til að þeir sem næstir standa geti sýnt hluttekningu, stuðning, virðingu og umhyggju.

Textinn er unninn upp úr ýmsu fræðsluefni, frá m.a. Gigtarfélagi Íslands og LAUF – félagi flogaveikra.

Fríða Bragadóttir

Upplýsingar um meðferðarmarkmið

Hvað á að athuga?	Hve oft?	Æskileg gildi
Lantímablóðsykur (HbA1c)	á 3ja mánaða fresti	almennt séð 7%
Blóðþrýstingur	á 3ja mánaða fresti	undir 140/85 mmHg
Heildarkólesteról	árlega	undir 4,5 mmol/l
LDL kólesteról	árlega	undir 2,5 mmol/l
Nýrnastarfsemi	árlega	
Augu	árlega	
Fætur	árlega	

Mundu líka að ræða reglulega um mataræði hreyfingu og lyf við lækinn/hjúkrunarfræðinginn.

ATH! Allar tölur sem hér eru nefndar eru meðaltal, auðvitað eru meðferðarmarkmið alltaf einstaklingsmiðuð út frá aldri, hve lengi hefur þú haft sykursýki og hvert er almennt heilsufar þitt að öðru leyti.



Íslandsbanki



www.akureyri.is
Akureyri
ÖLL LÍFSINS GÆÐI



HS ORKA



Alþýðusamband Íslands



VARMA & VÉLAVERK EHF.
Vandað og varanlegt



Thor ship

Laugardalslaug

Verðbréfaskráning

ÁRSSKÝRSLA

Stjórnar Samtaka sykursjúkra frá 1.janúar 2013 til 31.desember 2013

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 Elíasson

Fríðrik Hróbjartsson.

Samstarf stjórnar hefur verið gott á árinu.

Starfsmaður er sem fyrr Fríða Bragadóttir

Á síðasta aðalfundi bauð sig fram í stjórn Bjarki Hilmarsson, og var kjörinn. Eftir fundinn kom í ljós að Bjarki er ekki félagsmaður og hafði því ekki seturétt á aðalfundinum, hann hefur heldur ekki síðan skráð sig í félagið og því ekki verið litið á hann sem stjórnarmann og ekki verið boðaður á fundi.

Útgáfustarfsemi

Jafnvægi kom út í nóvember 2013. Eitt tölublað kom út á árinu eins og verið hefur. Blaðið var 32 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. Sú nýbreytni var tekin upp við útgáfu Jafnvægis að samið var við útgáfubjónustu sem sá um útgáfuna, lagði til blaðamann, ljósmyndara, uppsetningu og prentun. Þetta gafst vel og sparar skrifstofu og þá sérstaklega formanninum, sem verið hefur ritstjóri blaðsins, mikla vinnu og fyrirhöfn og fyrirhugað er að halda þessu fyrirkomulagi áfram.

Fimm fréttabréf voru gefin út á árinu, þau fjölluðu um málefni líðandi stundar og eru yfirleitt auglýsingar um viðburði á vegum félagsins.

Frá síðustu áramótum var hætt að senda út fréttabréf á pappír og eru fréttir af starfi félagsins nú sendar út í tölvupósti og birtar á heimasíðu og á Facebook. Séu einhverjir sem ekki nota tölvu og vilja gjarna fá áfram fréttir á pappír er hægt að hafa samband við skrifstofuna og biðja um það.

Fundir

Aðalfundur var haldinn 21. mars. Stjórnin var öll endurkjörin, auk þess sem nýr maður var

kjörinn í stjórnina, eins og fram kom hér á undan, en hann reyndist síðan ekki gildur til stjórnarsetu. Í lok fundarins urðu miklar umræður um nýtt greiðsluferfi vegna lyfja.

Þann 11. apríl héldum við sameiginlegan fræðslufund með Gigtarfélaginu og SPOEX þar sem umfjöllunarefnið voru tvö; Jóna Hrönn Bolladóttir flutti erindi sem hún nefndi „Að vera langveikir“ og Björn Guðbjörnsson læknir fjallaði um psoriasisgigt.

Hinn 7. maí var boðað til upplýsingafundar um nýja lyfjagreiðsluferfið með fulltrúum frá Sjúkratryggingum Íslands og heilbrigðisráðuneytinu.

24. október hittumst við á gleðifundi, Edda Björgvinsdóttir leikkona ræddi um húmor sem dauðans alvöru, sá fundur var einnig haldinn í samvinnu við Gigtarfélagið og SPOEX.

Jólafundur var haldinn fimmtudaginn 28. nóvember. Dagskráin var fjölbreytt: frú Agnes Sigurðardóttir, biskup Íslands, flutti hugveku, Svandís Ívarsdóttir las úr nýútkominni ljóðabók sinni og Felix Bergsson söng ástarljóð.

Alþjóðadagurinn 2013

Alþjóðadagur sykursjúkra er 14. nóvember og var hann haldinn hátíðlegur samkvæmt venju. Að þessu sinni var haldið upp á daginn í samvinnu við Lions hreyfinguna. Samtökin stóðu fyrir blóðsykurmælingum í Smáralind en Lions klúbbar sáu um mælingar víða um landið. Einnig var haldið sameiginlegt málþing samtakanna og Lions undir yfirskriftinni „Faraldur 21. aldarinnar“

Haustferð 2013

Því miður urðum við að hætta við fyrirhugaða haustferð til Vestmannaeyja vegna veðurs og slæmra siglingarskilyrða, en áformað er að fara þessa ferð nú í vor, nánar tiltekið laugardaginn 24.maí.

Gönguferðir

Í fjórtán ár hafa Samtök sykursjúkra verið með göngur á dagskrá sinni, og gengið er hálfmánaðarlega. 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. Þátttaka hefur verið misjöfn en góður kjarni sem mætir nær alltaf.

Heimasíða og Facebook

Heimsóknum á heimasíðu félagsins www.diabetes.is heldur áfram að fjölga milli ára.

Auglýsingasala á síðunni hefur gengið mjög vel undanfarið og má segja að nú séu öll auglýsingapláss full.

Samtökin eru með facebook síðu og eiga nú 569 vini þegar skýrslan er skrifuð.

Félagaskráning og félagsgjald

Nú um síðustu áramót voru skráðir félagar um 1200. Félagafjöldi hefur haldist nokkurn veginn óbreyttur síðustu nokkur ár. Miðað við hinn aukna fjölda greindra með T2 er ljóst að það er aðeins lítill hluti nýgreindra sem telur ástæðu til að ganga í félagið. Félagsgjaldið hefur verið óbreytt í um áratug, 2000 krónur fyrir þá sem borga fullt gjald en 1000 krónur fyrir lífeyrisþega.

Dreifing Prentefnis

Bæklingar og blöð samtakanna eru mikið pöntuð og eru heilbrigðisþjónustan, apótekin og ýmsar opinberar stofnanir þeir aðilar sem mest senda okkur pantanir. Einnig dreifum við fullt af bæklingum þar fyrir utan til félagsmanna og annarra einstaklinga sem þess óska. Sifell er verið að reyna að finna upp á fleiri og nýjum stöðum til að hafa fræðslufnið 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 árabil verið félagar í alþjóðasamtökum sykursjúkra, IDF, International Diabetes Federation. Þau samtök skiptast í deildir eftir heimsálfum og erum við hluti af IDF-Europe. Á tveggja ára fresti er haldin alþjóðleg ráðstefna heimssamtakanna og á síðasta ári var hún haldin Melbourne í Ástralíu og sótti formaður okkar samtaka þá ráðstefnu.

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 ráðstefnan haldin í Danmörku og sendum við þrjú fulltrúa að þessu sinni.

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

REKSTUR 1.1.-31.12.2013

TEKJUR:

til samanburðar
tölur v 2012

Innb. félagsgjöld	1.220.646	1.162.313
Styrkir og fjárveitingar	3.746.756	3.483.300
Seldir bæklingar og bækur	74.000	81.650
Seld hálsmen	75.000	160.000
Seldar auglýsingar á heimasíðu	200.000	110.000
Seldar auglýsingar í Jafnvægi	935.000	230.000
Minningarkort	8.500	151.500
Vaxtatekjur	47.712	42.636
SAMTALS:	6.307.614	5.421.399

GJÖLD:

Póstur, sími og internet	1.093.783	871.167
Gjafir	17.100	5.499
Skrifstofuvörur	32.450	107.346
Félagsstarf	1.887.937	1.998.581
Útgáfukostnaður	1.208.051	903.672
Kostn v viðveru á skrifst, til form. og til IDF	969.029	925.491
Afskriftir fastafjárm (og ógr reikn 2012)	40.012	97.073
Vaxtagjöld og bankakostnaður	289.467	209.626
SAMTALS:	5.537.829	5.118.455

Hagnaður af rekstri	769.785	302.944
Lækkun birgða v sölu og afskrifta	- 700.000	- 505.000
Hagnaður/tap fært í efnahagsreikning	69.785	- 202.056

EFNAHAGUR 31.12.2013

EIGNIR:

Veltufjármunir:		
Tékkareikningur Arion 0303-26-033354		802.783
Tékkareikningur Íslandsbanki 0525-26-001020		2.998.666
Styrktarreikningur Landsbanki 0101-26-777162		1.183.863
Sparnaðarreikningur Íslandsbanki 0525-14-400609		2.097
	samt í sjóði	4.987.409

Hálsmen, birgðir í upphafi árs	1.340.000	
Lækkun birgða, sala og afskriftir	- 700.000	
Birgðir hálsmen í lok árs		640.000

Fastafjármunir í upphafi árs	266.744	
Afskrift 15%	- 40.012	
Fastafjármunir í lok árs		226.732
Óinnkomnar tekjur um áramót		130.000

EIGNIR SAMTALS:

5.984.141

EIGIÐ FÉ:

Höfuðstóll 1/1 2013	5.914.356	
Hagnaður af rekstri	769.785	
Niðurfærsla	- 700.000	

SAMTALS SKULDIR OG EIGIÐ FÉ:

5.984.141



Hópurinn við brottför.

MYNDIR: SÍGRÚN JÓNSDÓTTIR

Sumargleði hjá krökkunum

Dropinn, styrktarfélag barna með sykursýki stóð fyrir hinum árlegu sumarþúðum barna 8-12 ára í sumar þann 12.-15. júní á Löngu-mýri í Skagafirði, í blíðskaparveðri.

Gerði hópurinn sér ýmislegt til skemmtunar, fór t.d. á Sauðárkrók og í Kjarnaskóg þar sem sumir höfðu á orði að það væri bara alltof heitt. Farið var í sund á Akureyri og auðvitað smökkun á Brynjuís. Í þúðunum var haldin grillveisla, farið í leiki og spilað og eitt kvöldið var haldið náttfatapartí með litskrúðugu Hawai-þema. Fræðslu um sykursýki er fléttað inn í skemmtunina og krakkarnir koma heim fullir sjálfstrausts og spenntir fyrir næstu sumarþúðum að ári. ■

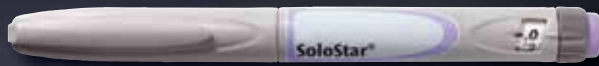


SoloSTAR® og KlikSTAR®

- tvenna fyrir trausta blóðsykurstjórn



 SoloSTAR®
EINNOTAPENNI



GRÁR PENNI FYRIR GRUNNINSÚLÍNID

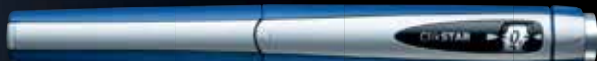


BLÁR PENNI FYRIR MÁLTÍÐARINSÚLÍNID

 KlikSTAR®
MARGNOTAPENNI



GRÁR PENNI FYRIR GRUNNINSÚLÍNID



BLÁR PENNI FYRIR MÁLTÍÐARINSÚLÍNID

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

NÝR MÆLIR

ACCUCHEK® Aviva Nano

Lítill, nettur og auðveldur í notkun



Rauveruleg 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 sjónþapra
- 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.