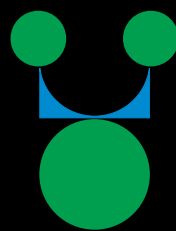


JAFNVÆGI

TÍMARIT SAMTAKA SYKURSJÚKA | 1.TBL. 38.ÁRGANGUR | NÓVEMBER 2015





12

Lærir eitthvað nýtt með hverri mynd

Páli Kristni Pálssyni er margt til lista lagt. Hann er rithöfundur, blaðamaður og síðast en ekki síst, öflugur kvikmyndagerðarmaður

6

Norðurlandafundur

Tampere í Finnlandi, 13.-16.ágúst 2015



10

Gönguferðir 2015

Samtök sykursjúkra hafa staðið fyrir gönguferðum undanfarin 15 ár og höldum við áfram af fullum krafti



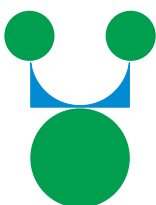
24

Taikwando ferðasaga



26

Uppskriftir



SAMTÖK SYKURSJÚKRA

Hátún 10

105 Reykjavík

Sími 562 5605

Ritstjóri og ábyrgðarmaður:

Fríða Bragadóttir

Prentun: Prentmet

Umsjón með útgáfu:

Sjávarafli ehf.

Auglýsingar og styrkarlinur:

Markaðsmenn

Ljósmyndir: Sigríður Jóhannsdóttir,
Helga Eygló Guðlaugsdóttir, Ómar
Geir Bragason og Kim Mortensen
(og Sigrún)

Skoðið ávallt
leiðbeiningar um
notkun lyfsins

Ræðst gegn verkjum



Paratabs®

– Öflugur verkjabani!



Notkunarsvið: Paratabs inniheldur virka efnið parasetamól 500 mg. Paratabs er verkjastillandi og hitalækkandi lyf. Lyfið er m.a. notað við höfuðverk, tannverk, 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 lifrar- og nýrnastarfsemi, samhliða meðferð með lyfjum sem hafa áhrif á á lifrarstarfsemi, skort á glúkósa-6-fosfatdehýdrogenasa, rauðalosblóðleysi, ofnotkun áfengis, ofþornun og langvarandi vannæringu. Forðast skal samhliða notkun Paratabs og áfengis. Paratabs á ekki að nota samtímis öðrum lyfjum sem innihalda parasetamól. Ef teknir eru stærri skammtar en ráðlagðir hámarksskammtar á sólarhring er hætt við alvarlegum lifrarskemmdum. Langvarandi notkun getur valdið alvarlegum og tíðum höfuðverkjum. Gæta skal varúðar hjá sjúklingum með astma, sem eru næmir fyrir acetylsalicylsýru. Ef hár hiti eða einkenni sýkingar eru enn til staðar eftir meðferð í meira en 3 daga, eða ef verkur er enn til staðar eftir meðferð í meira en 5 daga, skal leita til læknis. **Meðganga og brjóstagjöf:** Nota má Paratabs í ráðlögðum skömmtum á meðgöngu eða samhliða brjóstagjöf. **Aukaverkanir:** Parasetamól polist almennt vel, aukaverkanir eru sjaldgæfar ef ráðlögðum skömmtum er fylgt. Ekki taka meira en ráðlagðan skammt. Athugið að hærri skammtar en ráðlagðir eru geta valdið mjög alvarlegum lifrarskemmdum. **Lesið vandlega leiðbeiningar sem fylgja lyfinu.** Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá. Actavis Group PTC ehf. Mars 2015.

Actavis

“ Það er alltaf þörf á fræðslu um sykursýki

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.

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

Í 1. Grein laga um réttindi sjúklinga nr. 74/1997 segir: m.a. „Óheimilt er að mismuna sjúklingum á grundvelli kynferðis, trúarbragða, skoðana, þjóðernisuppruna, kynþáttar, efnahags, ættar 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 sjúkrabjálfa, hreyfistjóra, sem eru á hverri heilsugæslustöð. Talið er að hreyfiseðlar henti mjög vel fólki með sykursýki.

Starf samtakanna hefur verið að flestu leyti með hefðbundnu sniði þetta starfsár, fræðslufundur og gönguferðir. 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 okkar eigin samtökum.

Við létum hanna fyrir okkur hálsmen bláan hring verulega fallegt hálsmen eftir Sif Jakobs. Gaman væri að sem flestir félagsmenn og velunnarar sæju sér fært að kaupa hálsmen, það kostar kr. 5000.-

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

Með bestu kveðju

Sigríður Jóhannsdóttir
Formaður Samtaka sykursjúkra



Sigríður Jóhannsdóttir
Formaður Samtaka sykursjúkra

Alþjóðadagur sykursjúkra

Að venju höldum við upp á alþjóðadaginn okkar með því að bjóða gestum og gangandi í Smáralind fríar blóðsykursmælingar, dreifum blóðum og bæklingum og kynnum félagið okkar. Við verðum í Smáralindinni laugardaginn 14.nóvember kl.12-17, og biðjum ykkur að segja frá því sem viðast og hvetja fólk til að heimsækja okkur.

JÓLAFUNDUR 2015

Okkar árlegi jólafundur verður haldinn fimmtudagskvöldið 3.desember kl.20, í nýju húsnæði félagsins að Hátúni 10, jarðhæð. Dagskrá er ekki tilbúin en verður auglýst þegar nær dregur. Hvetjum við félagsmenn til að taka kvöldið frá og fjölmenna og taka með sér vini og vandamenn.

Stjórnin

Matreiðslubækur

Matur er mannsins megin segir einhvers staðar og mataruppskriftir og uppskriftabækur er hlutur sem nánast allir sem til okkar leita spyrja um. Allt frá upphafi hafa birst í hverju tölublaði Jafnvægis uppskriftir héðan og þaðan, og svo er einnig að þessu sinni. Fyrir nokkru kom svo upp sú hugmynd að safna saman á einn stað öllum þeim uppskriftum sem birst hafa í blaðinu í gegnum tíðina, og svo þeim sem birtar hafa verið á heimasíðunni okkar.

Slík safnbók kom svo út snemma á þessu ári og hefur verið send í pósti til allra félagsmanna. Fyrir nokkrum árum komu út tvær bækur í samstarfi við tímaritið Gestgjafann, þar sem þeir söfnuðu saman sínum uppskriftum sem þykja geta hentað fólki með sykursýki. Sú fyrri er uppurin, en ennþá er dálítið til af þeirri seinni. Allir félagsmenn fengu einnig þessar bækur sendar sér að kostnaðarlausu.

Aðrir en félagsmenn geta fengið bækurnar keyptar og kostar stóra bókin kr.1500 en Gestgjafabókin kr.1000 – hægt er að panta sér eintak með því að senda tölvupóst í netfangið diabetes@diabetes.is eða hringja í skrifstofuna á opnunartíma í númer 562-5605.



Merki sem getur bjargað mannlífi

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

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



MedicAlert® er lækisfræðileg 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

15.desember 2015 til og með fimmtudagsins 7.janúar 2016. 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.



Diabetes Center stendur við Tampere vatn

Norðurlandafundur

Tampere í Finnlandi, 13.-16.ágúst 2015

Samtök sykursjúkra á Norðurlöndum hafa um áratugaskeið haft með sér náð samstarf og höfum við hér á Íslandi ekki síst notið góðs af því. Nánast allt það fræðsluefni sem við höfum prentað og gefið út mörg undanfarin ár kemur frá einhverju hinna landanna, við höfum fengið leyfi til að nota myndir og uppsetningu og aðeins þurft að láta þýða textann. Þannig höfum við getað sparað okkur mikla vinnu og stórar fjárhæðir.

Á hverju ári halda félögin sameiginlega 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 Finnlandi, fyrsta daginn vorum við á hóteli í miðborg Tampere en fórum svo á þann frábæra stað Diabetes-center (Sykursýkis-miðstöð) sem finnsku samtökin reka og staðsett er inni í miðjum skóginum við Tampere-vatn, um 20 km frá miðborg Tampere.

Diabetes-center er ótrúlegur staður og eiginlega draumi líkastur. Þarna eru stórar, en lágreistar, byggingar sem að fullu eru í eigu finnsku samtakanna. Þar er staðsett skrifstofa samtakanna, en einnig rannsóknarstöð fyrir ýmis konar rannsóknir er varða sykursýki. Stærsti þáttur starfseminnar á staðnum, og sá sem vekur hjá gestum mesta aðdáun, er miðstöð náms og þjálfunar fyrir fólk sem nýverið hefur greinst með sykursýki. Fólk kemur á staðinn og dvelur í heila viku, fær þjálfun og alls kyns fræðslu. Fullorðnir geta haft maka sína með og þegar um er að ræða börn sem greinast með sykursýki kemur öll fjölskyldan og dvelur saman á staðnum í heila viku til að fræðast og þjálfast til að geta sem best tekist á við breytta tilveru.

Í stöðinni eru læknar, hjúkrunarfólk, félagsráðgjafar, kennarar, sjúkrabjálfarar, geðlæknar, sálfræðingar og aldeilis frábært mótuneyti þar sem framreitt er hollustufæði. Á staðnum er íþróttasalur, fjöldinn allur af fallegum gönguleiðum um skógin sem umlykur stöðina og frábært karókiherbergi þar sem hægt er að spreyta sig á öllum Eurovision framlögum finna frá upphafi! Og ekki skemmir fyrir að húsin standa við vatnið og í fjöruborðinu er að sjálfsögðu alvöru Sauna, svo það er mikið notað að skella sér í Sauna og henda sér svo út í vatnið og synda. Í einu orði sagt dásamlegur staður. Talsverður tími fundarins fór í það að finnarnir sýndu okkur staðinn og lýstu öllu því sem þar fer fram og við hin spurðum mikið.

Samhliða hinum venjubundna fundi stjórnarmanna og starfsfólks var haldinn samstarfsfundur ungliðahreyfinga. Þar mætti ungt og öflugt fólk frá öllum löndunum, nema Íslandi. Við höfum lengi haft hug á að virkja betur unga fólkið okkar, en það hefur ekki gengið upp. Ungu fólkið okkar hér heima 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 það er komið yfir þrítugt. Ef unga fólkið les þetta og hefur hugmyndir um hvernig við gætum komið til móts við það, endilega ekki hika við að hafa samband.

Undanfarin ár höfum við ítrekað fengið erindi frá samtökum sykursjúkra í Bretlandi, Þýskalandi, Eystrasaltslöndunum og fleiri löndum, sem hafa áhuga á að fá að komast inn í hópinn okkar. Við höfum verið treg og eiginlega hummað málið fram af okkur hingað til. Að þessu sinni var þó ákveðið að bjóða fulltrúa frá samtökunum í Bretlandi í heimsókn

til að kynna þau og þeirra starf. Simon O'Neill, framkvæmdastjóri þeirra, hélt erindi þar sem hann kynnti starfsemi þeirra samtaka og fór einnig ítarlega yfir hvernig breska heilbrigðiskerfið virkar, og var margt áhugavert og merkilegt sem hann sagði frá.

Í kjölfarið á heimsókn Simons var svo ákveðið að við munum ekki að svo komnu máli bjóða öðrum löndum í hópinn, en hins vegar stefna á að bjóða gestum frá mismunandi löndum að koma á fundinn okkar til að segja frá sér og sínu og vonandi þannig víkka sjónvildarhring okkar allra.

Í íslensku sendinefndinni að þessu sinni voru formaður félagsins, Sigríður Jóhannsdóttir, varaformaðurinn, Ómar Geir Bragason og framkvæmdastjórinn, Fríða Bragadóttir. Flogið var til Helsinki fimmtudaginn 13.ágúst, bíll leigður á flugvellið og svo keyrt 150 km í norður til Tampere, að vísu með smá útúrdúr á meðan við vorum að átta okkur á hvernig GPS kerfi bílsins virkaði! Svo var haldið sömu leið tilbaka á sunnudeginum og allir komnir til síns heima þá um kvöldið eftir ánægjulega og lærdómsríka ferð.

Fríða Bragadóttir



Fríða og Sigríður við fína bílinn sem við leigðum



Frá Diabetes Center



Borðað úti í garði



Laxinn reykrillaður í fjörunni



Skemmtileg samvera í garðinum



Allur hópurinn samankominn



Kalt að hoppa í vatnið eftir Sauna

GLUCOBOOSTER

- SYKURGEL TIL MEÐFERÐAR VIÐ SYKURFALLI
- INNIHOLDUR 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



Skrifstofan flytur í nýtt húsnæði Öll aðstaða til fyrirmyndar

Í upphafi árs 1999 tóku sig saman 6 félög sjúklunga um að leita sér að sameiginlegu húsnæði til leigu. Nokkur þeirra höfðu áður leigt á sama stað á Laugaveginum, en voru nú búin að missa það húsnæði og voru í raun á götunni. Úr varð að stofnað var Þjónustusetur Líknarfélaga, samstarfsvettvangur félaganna um rekstur sameiginlegs húsnæðis. Í hópnum voru í upphafi LAUF landssamtök áhugafólks um flogaveiki (síðar LAUF – félag flogaveikra), Samtök sykursjúkra, Tourette-samtökin, Félag nýrnasjúkra, Parkinsonssamtökin og Umsjónarfélag einhverfra (síðar Einhverfusamtökin). Við fengum leigt húsnæði í Tryggvagötu, vorum þar í um eitt ár, en svo var það húsnæði selt og við stóðum aftur á götunni. Fljótlega tókust samningar um leigu á húsnæði á 9.hæð í blokk Brynju-hússjóðs ÖBÍ við Hátún 10 b. Þangað fluttum við um áramótin 2000/2001. Þar hefur okkur líðið vel og samstarfið við leigusalann ávallt verið eins og best verður á kosið.

Flutt eftir fjórtán ár

Á árinu 2014 fluttu út af jarðhæðinni í Hátúni 10 nokkrir leigjendur sem þar höfðu verið til húsa. Brynja hússjóður bauð þá okkur af 9.hæðinni að flytja niður, en að húsnæðið yrði fyrst allt gert upp og endurnýjað. Eftir að vera búin að vera 14 ár á sama staðnum var það húsnæði orðið dálítið preytt og lúíð og tími kominn á að endurnýja húsbúnað, mála og gera upp. Við ákváðum því að taka tilboði Brynju um nýtt húsnæði á jarðhæð með aðgengi beint af bílplaninu. Brynja áformar svo að útbúa íbúðir uppi í turninum þar sem við vorum áður.

Fjölbreyttir leigufélagar

Í gegnum tíðina hefur samsetning hópsins breyst nokkuð. Fljótlega eftir flutningana í Hátúnið kom inn félagið Einstök börn, og litlu síðar Mígrenisamtökin og Málbjörg. Árið 2005 voru svo Einhverfusamtökin og Einstök börn farin og inn komu FAAS, og síðar Hugarfar og MND félagið. Málbjörg flutti út 2010 og Mígrenisamtökin lögðust af og þegar við fluttum núna á nýja staðinn ákváðu Hugarfar og MND félagið að koma ekki með okkur en fundu sér aðstöðu annars staðar. Hópurinn sem flutti á nýja staðinn er því þannig skipaður: LAUF – félag flogaveikra, Samtök sykursjúkra, FAAS, Parkinsonssamtökin, Félag nýrnasjúkra og Tourettesamtökin.

Allt glænýtt og fínt

Þann 1.maí 2015 var svo nýja húsnæðið okkar orðið tilbúið til notkunar. Þar er allt glænýtt og fínt, öll vinnuaðstaða til fyrirmyndar, aðgengi fyrir gesti okkar og skjólstæðinga eins og best verður á kosið og við gætum ekki verið ánægðari. Félagsmönnum var boðið í opið hús í júní þar sem þeim gafst kostur á að skoða nýju aðstöðuna og var gerður góður rómur að. Vonum við að þessi nýja vinnuaðstaða verði félögunum öllum og félagsmönnum þeirra til heilla og að starfsemin muni koma til með að styrkjast og dafna.



Fríða Bragadóttir, framkvæmdastjóri Samtaka sykursjúkra

Lög Samtaka sykursjúkra, samþykkt á aðalfundi félagsins 25.mars 2015.

1. gr.

Félagið heitir Samtök sykursjúkra.

2. gr.

Heimili félagsins og varnarþing er í Reykjavík. Félagssvæðið er landið allt.

3. gr.

Tilgangur félagsins er m.a. að:

- a) Halda uppi fræðslu um sykursýki.
- b) Vinna að því að styrkja heilsugæslu, forvarnir og að styðja við starfsemi göngudeildar sykursjúkra á Landspítala Háskólasjúkrahúsi.

4. gr.

Félagar geta orðið; sykursjúkir og velunnarar þeirra, sem styðja vilja tilgang félagsins.

5. gr.

Reikningsár félagsins er almanaksárið. Reikningar félagsins skulu vera tilbúnir til endurskoðunar 1. mars ár hvert.

6. gr.

Árgjald til félagsins skal vera eins og aðalfundur ákveður ár hvert. Gjald fyrir ellilífeyrisþega og öryrkja skal vera helmingur af venjulegu árgjaldi.

Stjórn Samtaka sykursjúkra skal greiða árlega 1/3 af þeim félagsgjöldum sem greidd eru vegna barna til foreldrafélags sykursjúkra barna.

7. gr.

Aðalfundur hefur æðsta vald í málum félagsins og tekur á starfi félagsins eins og þörf er á. Hann skal haldinn fyrir lok marsmánaðar ár hvert. Rétt til setu á aðalfundi eiga skuldlausir félagar. Til aðalfundar skal boða með minnst viku fyrirvara. Á aðalfundi skal stjórn félagsins gefa skýrslu um starf félagsins. Lagðir skulu fram reikningar félagsins fyrir síðast liðið ár endurskoðaðir og undirritaðir af löggiltum endurskoðanda og einum félagslega kjörnum skoðunarmanni til umræðu og samþykktar.

Kosin skal stjórn félagsins og varastjórn sbr. 9 grein laga þessara. Kosinn skal einn skoðunarmaður reikninga og annar til vara.

8. gr.

Til almennra félagsfunda boðar stjórnin, þegar henni þykir þurfa, þó eigi sjaldnar en tvisvar á ári. Enn fremur er stjórninni skylt að boða til félagsfundar, ef 2/3 félagsmanna óska þess og greina fundarefni. Boði félagsstjórnin ekki til fundar innan 14 daga eftir að henni barst krafan geta hlutaðeigandi félagsmenn sjálfir kvatt til fundar. Fundir eru lögmætir, ef þeir eru löglega boðaðir. Til fundanna skal boða rafrænt með minnst viku fyrirvara. Einfaldur meirihluti ræður úrslitum mála á fundum félagsins, nema þar sem meiri munur er áskilinn í lögum þessum.

9. gr.

Stjórn félagsins skal skipuð 5 mönnum, kosnum á aðalfundi. Stjórnin skiptir með sér verkum þannig að úr sínum hópi kys hún formann, varaformann, ritara, gjaldkera og meðstjórnanda. Kosningin gildir til eins árs í senn. Æskilegt er að einn stjórnarmaður komi frá Dropanum, foreldrafélagi sykursjúkra barna. Stjórnin skal koma saman til fundar a.m.k. mánaðarlega og skal hún halda sérstaka gerðarbók. Að öðru leyti kveður stjórnarformaður stjórnina til fundar, þegar honum þykir þörf og skylt er honum að boða til funda í stjórninni þegar þrír menn í henni óska þess.

10. gr.

Lögum þessum verður ekki breytt nema á aðalfundi og séu að minnsta kosti 2/3 fundarmanna samþykki breytingunum. Óheimilt er þó að breyta ákvæði 11 gr. laganna varðandi ráðstöfun á eignum samtakanna, verði þau lögð niður.

11. gr.

Til þess að leggja samtökin niður, þarf samþykki tveggja aðalfunda og séu félagsslitin samþykkt með a.m.k. 4/5 greiddra atkvæða á hvorum fundi fyrir sig. Geti skal sérstaklega áforms um félagsslit í fundarboðinu. Verði samtökin lögð niður, skal eignum þeirra ráðstafað til líknarstarfa.

ÞEKKING Í ALLRA ÞÁGU





Gönguferðir 2015

Samtök sykursjúkra hafa staðið fyrir gönguferðum undanfarin 15 ár og höldum við áfram af fullum krafti. Gengið er frá ýmsum stöðum á höfuðborgarsvæðinu og nágrenni.

Gengið er 1-1 1/2 klukkustund, fer eftir veðri. Gengið er annan hvern sunnudag kl 13:00 á veturna og annan hvern fimmtudag kl 20:00 á sumrin. Það hefur myndast góður kjarni í hópnum og ræðum við ýmis mállefni.

Einn göngufélagi okkar lést í sumar Ólafur H. Hannesson og er hans sárt saknað. Blessuð sé minning hans.

Ég hvet ykkur til að mæta í göngurnar og taka með ykkur gesti. Þær eru léttar og skemmtilegar og gengur hver á sínum hraða. Allir eru velkomnir.

Fyrir hönd gönguhópsins
Helga Eygló Guðlaugsdóttir
Gsm 692-3715



Gengið verður á sunnudögum kl 13:00

22.nóvember	Sjálalandsskóli, Garðabæ	
6.desember	Ráðhús Reykjavíku	
10. janúar	Kjarvalsstaðir	Flókagata 24
24. janúar	Hallgrímskirkja	Skólavörðuholti
7. febrúar	Sjónmynjasafnið	Grandagarði
21. febrúar	Laugarneskirkja	Kirkjuteigi
6. mars	Háaleitisskóli	Álftamýri 79
20. mars	Breiðholtslaug	við Austurberg
3. apríl	Félagsmiðstöðin	Hæðargarði 31
17. apríl	Hamraskóli	Dynhamrar 8



HÁLSMEN HANNAÐ AF SIF JAKOBS TIL STYRKAR SAMTÖKUM SYKURSJÚKRA Á ÍSLANDI



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

Hálsmenið kostar aðeins kr. 5000. Pöntunarsími 562 5605


SIF JAKOBS
JEWELLERY



Hefur gert tuttugu heimildarmyndir um sjúkdóma **Lærir eitthvað nýtt með hverri mynd**

Páli Kristni Pálssyni er margt til lista lagt. Hann er rithöfundur, blaðamaður og síðast en ekki síst, öflugur kvikmyndagerðarmaður sem hefur sérhæft sig í gerð heimildarmynda um sjúkdóma. Nýjasta verkið er heimildarmyndin Líf með flogaveiki sem sýnd var í sjónvarpinu í nóvember.

Mörg járn í eldinum

Páll lærði kvikmyndafræði við Kaupmannahafnarháskóla en upphaflega var ætlunin að læra þar handritsgerð. Hann komst þá að því að slíkt nám var ekki í boði þar sem nánast allir leikstjórar vildu á þeim tíma skrifa sín eigin handrit og var því farið í handritagerð innan kvikmyndafræðinnar. Varð því úr að kvikmyndafræðin varð fyrir valinu hjá Páli, árið 1986. Páll var þá búinn að vinna lengi sem blaðamaður og vildi bæta handritsgerðinni við. „Ég kláraði námið 1993 og fór þá heim. Stuttu seinna bauðst mér starf hjá MS-félaginu, sem ritstjóri Meginstoðar, blaðs félagsins. Eitt af fyrstu verkefnum var þó líka að skrifa handrit að heimildarmynd sem félagið hugðist gera í tilefni afmælis félagsins, nokkuð sem var auðvitað sérlega áhugavert þar sem ég var nýbúinn að læra handritsgerð.“ Jón Gústafsson sá svo um að stjórna upptökum og eftirvinnslu. Síðan eru myndir Páls um

sjúkdóma orðnar tuttugu og hefur hann t.d. gert myndir um sykursýki, Alzheimers, Parkinson, gigt, krabbamein og nú síðast flogaveiki. „Ég er þó enn sjálfstætt starfandi blaðamaður og hef komið að mörgum blöðum í gegnum tíðina. Núna er ég með blað MS-félagsins, SÍBS-blaðið og Neistann, sem er blað Styrktarfélags hjartveikra barna.“ Páll er sömuleiðis rithöfundur og hefur skrifað bæði skáldsögur og smásögur, t.d. unglingasöguna Hallærisplanið og spennusöguna Í upphafi var morðið sem hann skrifaði með Árna Þórarinssyni. Þá hefur hann gert handrit að einni leikinni mynd, Desember, sem var frumsýnd 2009.

Myndirnar koma til mín

Páll gerði aðra mynd fyrir MS félagið árið 2003, í tilefni 35 ára afmælis þess, enda hafði margt breyst hvað úrræði og meðferð snerti. Sá Páll alfarið um gerð hennar ásamt Ólafi Rögnvaldssyni kvikmyndatökumanni. „Í myndinni er m.a. talað við taugalækninn Finnþoga Jakobsson og daginn eftir að myndin var frumsýnd er hann í vinnunni á Borgarspítalanum. Þá koma til hans tveir lungnalæknar, segjast hafa séð myndina og þá bráðvanti að láta vinna svona mynd um langvinna lungnateppu. Eftir þetta fór boltinn að rúlla og núna, tólf árum síðar, hef ég gert nítján aðrar myndir af þessum toga.“ Páll segir

Oftast eru það góðgerða- eða sjúklingafélög sem standa að gerð þessara mynda og þar er upp til hópa gott fólk.

að tilkoma netsins hafi haft þau áhrif að eftirspurn eftir myndefni fari sífellt vaxandi meðan dagblaðalestur hafi dregist saman. Þá hafi það líka mikil áhrif að íslenskir áheyrendur vilji helst fá myndir sem taki mið af íslenskum aðstæðum, mun frekar en þýddar myndir. „Nánast allir þekkja einhvern sem þjáist af þessum eða hinum sjúkdómnum og fólk getur líka sett sig betur í spor Íslendinga sem glíma við þessa sjúkdóma. Sömuleiðis vill fólk fá að vita hvernig hlutirnir eru nákvæmlega hér. Ég held að þessir þættir séu ástæðurnar fyrir því að myndirnar eru orðnar þetta margar og sem betur fer þarf ég yfirleitt ekki að biðja um verkefni, þessar myndir koma til mín ein af annarri.“ Næst á dagskránni hjá Páli er mynd um kransæðasjúkdóma og þá er hann með bókað eitt framtíðarverkefni því hann reiknar með að þriðja myndin fyrir MS-félagið verði gerð 2023. „MS er sjúkdómur þar sem gifurleg þróun hefur átt sér stað í læknávisindum og það mun halda áfram. Árið 2023 mun áreiðanlega vera komin upp ný staða varðandi greiningu, meðferð og horfur. Þegar dönsku MS-samtökin héldu upp á 50 ára afmæli sitt sagði formaður samtakanna í ræðu sinni að hann vonaðist eftir því að félagið yrði aldrei 100 ára vegna þess að búið væri að útrýma sjúkdómnum á þeim tímapunkti. Ég á alveg eins von á að sú ósk rætist, framfarirnar hafa verið það miklar á þessu 21 ári sem ég hef unnið fyrir félagið.“

Gefandi vinna

Páll segir að hann hafi ekki tekið meðvitaða ákvörðun um að sérhæfa sig í gerð heimildarmynda um sjúkdóma, þetta hafi bara þróast þannig. Hann sé þó ánægður með þessa þróun í dag. „Oftast eru það góðgerða- eða sjúklingafélög sem standa að gerð þessara mynda og þar er upp til hópa gott fólk. Ég held reyndar að það veljist einfaldlega gott fólk í þessi störf sem oftast eru sjálfbæðastörf. Samvinnan við þessi félög hefur verið mjög góð í gegnum árin og það hefur veitt mér mikið að vinna fyrir þau.“ Spurður um eftirminnilegar myndir segir Páll að það hafi verið mjög eftirminnilegt að fylgjast með manni fara tvisvar sinnum í lungnaskipti. Annað dæmi sé konan sem fór í rafskautameðferð vegna Parkinson sjúkdómsins, það hafi verið sérstaklega áhugavert að fylgjast með henni. „Það má samt segja að allt sem ég hef gert sé eftirminnilegt og það er þess vegna sem mér finnst enn áhugavert að gera þessar myndir, ég læri eitthvað nýtt með hverri mynd. Maður er kannski ekki að gera ofsalega frumlega hluti eða koma með byltingarkenndar nýjungar en hver einasta mynd felur samt í sér eitthvað nýtt. Þetta er aldrei leiðinlegt og það er alltaf einhver áskorun fyrir mig.“ Nú eru þetta fræðslumyndir um

sjúkdóma, hvað er það helsta sem þær hafa kennt honum? „Ég myndi segja að þær hefðu aðallega kennt mér það að maður sjúkdómsgreinir ekki sjálfan sig. Verkir eins og höfuðverkur og magaverkur geta verið birtingarmynd svo margra sjúkdóma því verkirnir eru miklu færri en sjúkdómarnir. Lexían er að maður verður að hlusta á líkamann og ekki vera feiminn við að fara til læknis. Í nánast öllum tilfellum er best að fá greiningu sem fyrst ef eitthvað amar að.“ Ef manneskja fær greiningu á byrjunarstigum sjúkdóms séu mun meiri líkur á því að það takist að lækna sjúkdóminn algerlega frekar en að meðhöndla hann bara.

Erfitt að skera niður

Að undanskilinni fyrstu myndinni hefur Páll séð um gerð heimildarmyndanna frá a-ö. Allar eru þær hálf tími að lengd sem stjórnast af því að frá upphafi hafa þær verið frumsýndar í Ríkissjónvarpinu sem það um að þær pössuðu inn á hálf tímaglugga á dagskrá. „Þær eru því á bilinu 27-29 mínútur sem setur auðvitað skorður en þetta er svo sem ágætis tími. Í svona myndum virkar ein mínúta mun lengri en ein mínúta í raunveruleikanum og maður kemur ótrúlega miklu til skila á þessum tíma,“ segir Páll. Hann segir að langmesta vinnan við myndina fari í að stytta myndefnið niður í þennan tímaramma. Yfirleitt hafi hann 3-5 klukkustundir af efni sem hann þurfi að stytta niður í hálf tíma. Myndin er byggð upp á viðtölum og yfirleitt er talað við 5-10 manns. „Oftast er þetta nær fimm manns því hver manneskja fær ekki meira en 4-5 mínútur í myndinni og því vill maður helst ekki tala við of marga,“ segir hann. Síðan eru viðtölin ydduð þannig að kjarninn í því sem fólk er að segja komi fram. Viðtölunum er svo raða þannig að úr verði frásagnarleg heild.

Ekki unnið eftir handriti

Við spyrjum Pál hvernig vinnuferlið við svona mynd fari fram. „Ég vinn ekki eftir fyrirframgerðu handriti. Maður byrjar hins vegar á því að leggja niður fyrir sér hvaða efnisþætti maður vill taka fyrir sem snerta viðkomandi sjúkdóma. Síðan gerir maður lista yfir þá viðmælendur sem maður vill hafa í myndinni, þetta eru þá sjúklingar og aðstandendur, læknar og hjúkrunarfólk. Fólk segir þá frá sinni reynslu, sjúkdómnum og meðferðarúrræðum.“ Eftir að þetta er



gert er farið af stað og viðtölin tekin upp. Alltaf er tekin fyrir staðan á málunum í dag; hvernig sjúkdómurinn er greindur, hvaða meðferð er í boði og hvaða möguleikar séu í stöðunni. Sömuleiðis er spurt hvað menn sjá fyrir sér að gerist í fyrirsjáanlegri framtíð sem er svona 5-15 ár fram í tímann. „Eftir að viðtalsbrotunum hefur verið raðað upp semur maður textann fyrir þulinn en hann tengir brotin saman. Maður veit aldrei hversu langur sá texti er en hann á að vera sem minnstur.“ Páll segir að í langflestum tilfellum sé nauðsynlegt að nota þul, hann komi efninu til skila í hnitmiðuðum setningum og tengi allt saman. Páll segir að fólki finnist oft áhugavert að heyra að ekki sé unnið eftir handriti við gerð svona myndar. Honum finnist hins vegar röng aðferðarfræði að gera handritið fyrst. Þessu sé öfugt farið í leiknum myndum, þar ráði handritið ferðinni. Í heimildarmyndum vilji maður hins vegar að fólk komi hlutunum frá sér á eðlilegu, alþýðlegu máli, útkoman megi ekki vera þannig að maður heyri að verið sé að lesa upp æfðan texta. „Yfirleitt kemur þetta mjög vel út. Stundum vantar mig kannski eina og eina setningu frá manneskju og þá fer ég til hennar aftur en þetta gerist ekki oft.“

Helstu áskoranir

Páll segir að hver mynd búi yfir sinni eigin áskorun en sumar myndir hafi þó verið verið erfiðari í vinnslu en aðrar þar sem sumir sjúkdómar séu þannig í eðli sínu að erfitt sé að nálgast þá. „Gagnvart sumum sjúkdómum eru enn fordómar og fólk vill ekki tengja sig við þá. Alzheimers er þannig og flogaveiki að mörgu leyti líka. Samt er Alzheimers þannig sjúkdómur að sífellt fleiri greinast með hann. Við erum að verða eldri og Alzheimers fylgir aldri. Hluti af því að verða



mjög gamall er að verða eitthvað heilabílaður.“ Alzheimer myndin hafi líka verið að mörgu leyti erfið mynd því þetta sé alvarlegur sjúkdómur. Það sama megi líka segja um krabbamein, þar séu veikindin oft átakanleg og erfið. Hann segir að ein af stóru áskorunum sé að finna rétta fólkið til að koma fram í myndinni. „Það getur bæði verið áskorun að finna rétta viðmælendur og svo á það ekki við alla að tjá sig um hlutina. Maður heldur kannski að einhverjir eigi auðvelt með að tjá sig um eitthvað en svo eiga þeir mjög erfitt með það þegar til kastanna kemur,“ segir hann. „Það er önnur áskorun að ná góðum viðtölum, að fá fólk til þess að slappa af og gleyma því að það sé í viðtali; að fá það til þess að treysta manni fyrir sér. Það eru oft erfiðir hlutir sem fólk hefur gengið í gegnum og það hefur komið fyrir að fólk brotnar saman þegar ég tala við það. Þegar það gerist nota ég það ekki í myndina, það er ekki það sem ég er sækjast eftir og ég vil ekki nota þessi augnablik til þess að fanga athygli áhorfandans. Myndirnar eiga að vera yfirvegaðar og gefa raunsanna mynd af stöðunni þegar myndin er gerð.“ Þá segir Páll að það sé alltaf erfitt að koma öllu fyrir í myndinni sem hann vilji hafa, vegna tímarammans neyðist hann íðulega til þess að sleppa ýmsu sem hann hefði helst viljað hafa með. Er Páll alltaf ánægður með myndirnar eftir á eða finnst honum

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

Við bjóðum MediSmart Ruby blóðsykurmæla og strímla frítt fyrir þá sem eru með skírteini frá TR.

- Mjög einfaldur í notkun, stór skjár, léttur og handhægur
 - “No coding” þarf ekki að núllstillast
- Þarf mjög lítið magn til mælinga, aðeins 0,6µl
 - Mælir blóðsykur á bilinu 1,1-35 mmol/L
 - Mæling tekur aðeins 5 sek.
 - Geymir 480 mælingar í minni
 - Hægt að tengja við tölvu



FAGLEG, TRAUST OG PERSÓNULEG ÞJÓNUSTA



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



NÝTT

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

Ég vil undirstrika það að þetta eru myndir sem eru gerðar fyrir almenning en ekki fyrir þá sem vita allt um sjúkdóminn.

að hann hefði átt að gera eitthvað öðruvísi? „Mér finnst myndirnar aldrei vera fullkomnar og vildi oft geta lagað þær aðeins. Það er samt þannig að maður gat í raun ekki gert hlutina mikið öðruvísi, það er svo margt sem spilar inn í þetta, t.d. viðmælendur. Að gera svona mynd er ákveðið ferðalag og svo lýkur því. Fólk upplifir líka myndirnar á annan hátt en ég. Þetta er eins og þegar maður skrifar sögu, fólk upplifir sögurnar öðruvísi en maður sjálfur. Höfundurinn sér það sem aðrir sjá ekki, það var kannski eitthvað sem maður vildi ná fram en náði ekki og áhorfandinn veit þá auðvitað ekki af því. Í heildina séð er ég þó sæmilega ánægður með myndirnar.“

Vinnslutími myndanna

Páll gerir eina til þrjár heimildarmyndir á ári þótt gerð hverrar myndar taki mismikinn tíma, allt frá þremur mánuðum upp á eitt og hálft ár. „Ef ákveðið hefur verið að fylgja ákveðnum sjúklingi eftir, eins og var í myndinni um Parkinson sjúkdóminn, þá tekur þetta lengri tíma. Í þeirri mynd fór einn sjúklingurinn í rafskautameðferð, þá er sett rafskaut í heilann til að hafa áhrif á sjúkdóminn. Síðan tókum við stöðuna hjá henni hálfu ári eftir aðgerðina, athuguðum hvernig hún hefði gagnast og hvernig henni hefði reitt af. Í einni myndinni, þeirri um reykingar og lungnasjúkdóma, var maður sem þurfti í lungnaskiptiaðgerð til Gautaborgar og við tókum við hann viðtal áður en hann fór í aðgerðina og svo aftur að henni lokinni. Svo kemur það upp að líkaminn hafnar lungunum svo hann fór aftur og þá fórum við með honum. Það er aldrei hægt að segja til um hvenær einhver fær líffæri og því liðu þarna margir mánuðir í bið. Sú mynd tók því mjög langan tíma. Þetta fer alveg eftir efninu og hvernig gengur að vinna það,“ segir Páll.

Hlutverk myndanna

Páll segir að myndunum sé ekki ætlað að vera fræðilegar, faglegar myndir fyrir heilbrigðisstarfsfólk heldur séu þær gerðar fyrir almenning. Það sé því ekki mikið farið í tæknileg atriði, flókin hugtök eða langar romsur af lyfjum sem notuð eru við sjúkdómnum. „Ég vil undirstrika það að þetta eru myndir sem eru gerðar fyrir almenning en ekki fyrir þá sem vita allt um sjúkdóminn. Þær eru varla fyrir sjúklingana sjálfa nema þá helst nýgreinda, það gagnast þeim vel að sjá hvernig aðrir hafa tekist á við sjúkdóminn. Markmiðið er að koma efninu til skila á skýran og einfaldan hátt þannig að fólk sem sér myndina viti meira um sjúkdóminn en áður. Það er aðalmarkmiðið. Fólk er oft hrætt við sjúkdóma og það er eitt af markmiðunum líka að slá á þann ótta, það er

yfirleitt hægt að gera svo margt. Með fræðslunni eykur maður líka líkurnar á að fólk leiti sér fyrr aðstoðar og því fyrr sem fólk greinist því betra.“ Páll segir að annað hlutverk myndanna sé líka að sýna hversu margbrotnir og einstaklingsbundnir sjúkdómar séu. Þeir séu ekki bara eitthvað eitt. „Um 80% þeirra sem hafa flogaveiki lifa t.d sæmilega með sjúkdómnum en hin 20% gera það ekki heldur fá þeir slæm flog og sjúkdómurinn íþyngir þeim verulega. Það sama gildir með MS, gigt, Parkinson og fleira. Það er mikilvægt að upplýsa fólk um þetta. Oft þekkir fólk lítið til sjúkdóma og stundum eru jafnvel fordómar til staðar og myndirnar eru liður í því að vinna gegn þessu.“

Árangur mynda

Páll segist vita um mörg dæmi þess að fólk hafi farið til læknis eftir að hafa séð eina af myndum hans og í mörgum tilfellum hafi það orðið til þess að fólk fékk greiningu, og þá fyrr en ella hefði verið. Ein af myndum Páls var t.d. um ristilkrabbamein en það þróast á mjög löngum tíma. Samt er það þriðja mannskæðasta krabbameinið hér á Íslandi og í hverri viku deyr að meðaltali einn af völdum þess. Ástæðan er að yfirleitt greinist það ekki fyrr en meinið er búið að dreifa sér til annarra líffæra og þá er oft orðið of seint að lækna það. Ristilkrabbamein byrjar með góðkynja sepum í ristli sem síðar geta orðið illkynja. Ef fólk fer í speglun eru þessir separ fjarlægðir hvort sem þeir eru illkynja eða ekki. Ef separ finnast snemma er hægt að lækna 80-90% þeirra sem greinast. Hann segir að eftir 50 ára aldur ættu því allir að fara í speglun. Ef það sé gert þurfi fólk ekki að koma aftur fyrr en einhverjum árum seinna til að athuga hvort separnar hafi komið aftur og ef engir separ fundust í spegluninni geti fólk beðið í 8-10 ár eftir að fara aftur. „Fólk sem hefur séð myndina hefur kannski fundið blóð í hægðum og áttar sig þá á því hvað þetta gæti verið. Það hefur síðan látið skoða sig og þá hafa fundist illkynja separ sem það hefur látið fjarlægja. Myndin heitir: Þetta er svo lúmskt. Allir sem ég talaði við í myndinni, hvort sem það voru læknar eða sjúklingar, sögðu akkúrat það um sjúkdóminn: Þetta er svo lúmskt. Titillinn var því alveg borðleggjandi.“

Nýjasta mynd Páls, Líf með flogaveiki, var frumsýnd 17.nóvember í sjónvarpinu.



Meiri þekking – betri meðferð

Námskeið um sykursýki á Göngudeild sykursýki á Landspítala

Göngudeild sykursýki er um þessar mundir staðsett á Landspítalanum í Fossvogi á þriðju hæð í húsi bráðamóttöku.

Deildin var stofnuð fyrir um 30 árum og síðustu ár hefur fjöldi heimsóknna á deildina verið um 5000 á ári. Í hverri heimsókn hitta einstaklingar auk sérfræðilæknis, hjúkrunarfræðing, næringarfræðing og fóttaðgerðafræðing eftir þörfum. Fyrir tveimur árum var formlega sett saman teymi sérfræðinga sem sér um fræðsluþátt göngudeildarinnar. Fræðsluteymið samanstendur af hjúkrunarfræðingum, næringarfræðingum og sjúkraþjálfara auk þess sem aðrir sérfræðingar er kallaðir til eftir þörfum s.s. læknir, sálfræðingur ofl.

Meðferð sykursýki er að miklu leyti í höndum þeirra sem hafa sjúkdóminn og rannsóknir hafa sýnt að fræðsla um sjúkdóminn, meðferð hans og fylgikvilla er árangursrík leið til þess að bæta þessa meðferð. Það er því lykilatriði að einstaklingar með sykursýki þekki sinn sjúkdóm og hvað þeir geta gert til sjálfbjargar. Rannsóknir hafa einnig sýnt að hópfræðsla skilar betri árangri í fræðslu fullorðinna þó auðvitað sé það einstaklingsbundið.

Fyrsta námskeiðið var undirbúningsnámskeið fyrir einstaklinga með sykursýki tegund 1 sem voru að fá insúlíndælu en í byrjun árs 2014 var farið af stað með námskeið fyrir fleiri hópna. Námskeiðin eru alla jafna hálfur dagur en undirbúningsnámskeiðin fyrir dæluþega taka allt að viku.

Í dag er teymið reglulega með námskeið fyrir eftirfarandi hópna:

- Tegund 2 sykursýki
 - o nýgreindir einstaklingar og einstaklingar á töflumeðferð
 - o einstaklingar á flókinni lyfjameðferð með/án insúlíns
- Tegund 1 sykursýki
 - o einstaklingar á sprautumeðferð
 - o einstaklingar á insúlíndælum
 - o undirbúningsnámskeið fyrir dæluþega

Yfirferð námskeiða er misjöfn eftir hópum en áhersla er lögð á samræður og reynt að fjalla sérstaklega um þau atriði sem brenna helst á þátttakendum. Þess vegna er reynt að hafa hópna hæfilega stóra eða með um 6-12 þátttakendum í hvert skipti. Þátttakendur eru hvattir til að bjóða maka eða öðrum stuðningsaðila með sér því stuðningur er mjög mikilvægur þegar tekist er á við sjúkdóm eins og sykursýki.



Dæmi um efnistök námskeiða (mismunandi eftir hópum og gerð sykursýki):

- Sjúkdómurinn og birtingarmyndir hans
- Meðferðarmarkmið einstaklinga
- Blóðsykurstjórnun og þau atriði sem hafa áhrif á blóðsykur
- Blóðsykurmælingar og lyfjameðferð
- Blóðsykurföll
- Veikindi
- Ferðalög
- Út að borða
- Mikilvægi stjórnunar blóðsykurs, blóðþrýstings og blóðfitu
- Fylgikvillar og leiðir til þess að fyrirbyggja þá
- Andleg og líkamleg líðan einstaklinga með sykursýki
- Hreyfing og mikilvægi hennar
- Hverju þarf að huga að áður en farið er af stað í hreyfingu
- Kostir og gallar mismunandi tegunda æfinga
- Mataræði og heilbrigður lífsstíll
- Kolvetnatalning
- Markmiðasetning

Mikil ánægja hefur verið með námskeiðin og þeir sem hafa tekið sér tíma frá daglegum önnum til þess að fræðast meira um sjúkdóminn segja mikinn ávinning hafa hlotist af því. Þátttakendur hafa lýst yfir ánægju sinni með hversu faglegir leiðbeinendur eru og fróðir um efnið og þeir sem hafa verið með sykursýki í lengri tíma segja að þeir hefðu gjarnan viljað koma fyrr á svona námskeið.

Hópfræðsla fyrir einstaklinga með sykursýki er ekki ný af nálinni en í erlendum klínískum leiðbeiningum um meðferð sykursýki er gert ráð fyrir því að allir þeir sem greinast með sykursýki fái þjálfun og fræðslu hjá teymi sérmenntaðs heilbrigðisstarfsfólks. Bretar hafa mikla reynslu af slíkri hópfræðslu og í byrjun árs 2015 fékk fræðsluteymi Göngudeildar sykursýki tækifæri til þess að heimsækja Guy's and St.Thomas' sjúkrahúsið í London til þess að kynna sér fræðslustarfsemina þar. Sú heimsókn reyndist mjög fróðleg og uppbyggjandi fyrir áframhaldandi vinnu teymisins. Þar kynntist teymið námskeiðum á göngudeildum sjúkrahúsanna en einnig heimsótti teymið nokkrar heilsugæslustöðvar þar sem fram fer öflugt fræðslustarf fyrir einstaklinga með sykursýki. Enn sem komið er er aðeins boðið upp á þessi námskeið fyrir skjólstaðinga Göngudeildar sykursýki á Landspítalanum þó ljóst sé að brýn þörf sé fyrir slík námskeið víðar s.s. á heilsugæslustöðvum þar sem flestir nýgreindir eru í eftirliti.

Bertha M Ársælsdóttir

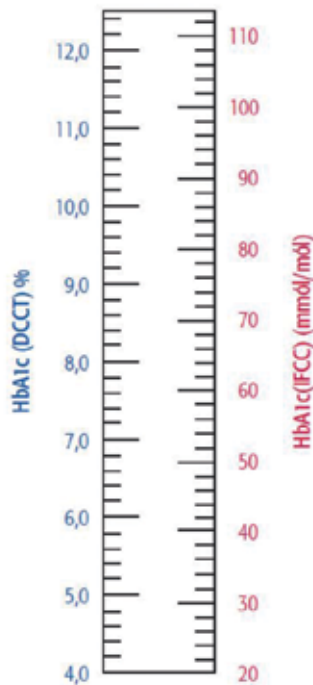
ISKRAFT
RATJÓÐNADARVERBUN

1963 2012
AKUREYRI

115 Security ehf	Fjarðarsveit	Húsvatnshreppur	Promens Dalvík
2K ehf	Fjarðarþríf	Húsasmiðurinn ehf	Promens ehf
A-1 Arkitektar	Fjármálaeftirlitið	Húseik ehf	Rafeindastofan Sónn ehf
Áðalbjörg Jónasdóttir	Fjölbautarskóli Norðurlands	Hvítir sloppar ehf	Rafey ehf
Áðalsteinn Oddsson	Fjöruborðið	Höfðakaffi ehf	Rafha ehf
Áðalvík ef	Flóahreppur	Hörður V Sigmarsson	Rafhólt ehf
Afl og Orka	Flúðasveppir	Ican ehf	Rafmiðlun ehf
Aflhlutir ehf	Fossvélar ehf	Iceland Fis and Chips	Rafsól
Akrahreppur	Fóttaðgerðastofan	Indiska	Rafsvið hf
Íþróttamiðstöðin Akureyri	Frimann Sturluson	Init ehf	Raftákn ehf
Alark Arkitektar	Fræðsluatriði	Innes Innréttingar	Raftækni
Alfreð Garðarsson	Gaflarar ehf	Innviðir Valberg ehf	Rarik
Andrés Einarsson	Gamli Baukur	Ísfall	Reiðhjólaverkstæði Axels
Aquasoft	Garðabær	Ísfélag Vestmannaeyja	Reiknistofa Fiskmarkaða
ARGOS ehf arkitektastofa	Garðsapótek ehf	Ísgát ehf	Reykjalundur
Ágúst Friðriksson	Garðtækni	Íslensk endurskoðun	Reykjanesbær
Ágúst Guðröðarson	Garður Fasteignasala	Ísloft Blíkk og Stálsmiðjan	Reykjaneshöfn
Árbæjarapótek	Garðurinn Kaffihús	Íspan ehf	Reynir Bakari
Ármann Búason	GA Húsgögn ehf	Íþróttalæknir ehf	Rimaapótek
Árni Reynisson ehf	Gámabjónusta Norðurlands	Íþróttamiðstöð	Rimaskóli
Árni Valdimarsson	Geiri ehf	Íþróttamiðstöð Glerárskóla	Samherji Ísland
Árskóli	Gersemi Próstur	JP Lögmenn	Samstaða Stéttarfélag
Ás fasteignasala	Gesthús gistiúhús	JS Gunnarsson	Samtök Sveitafélaga á Vesturlandi
Ásdís Pálsdóttir	Geymsla 1 ehf	JS ljóssmiðjan ehf	Samvirkni ehf
Ásverk hf vélsmiðja	Gistiheimilið Akurinn	Karl Kristmannsson	Sámur verksmiðja
Baugsbót ehf	Gistiheimilið Kiljan	Kaupfélag Skagfirðinga	Set ehf
Bautinn ehf	Gisting Háholt	KFO ehf	SFR stéttarfélag
Bensínsalan Klettur	Gísli Friðjónsson	Kjarr ehf	Sigurbjörn ehf
BGS Trésmiðja ehf	Gjasteinn ehf	Kjartan Guðjónsson	Sigurgeir G Jóhannsson ehf
Bifreiðastöð Þórðar	Gjögur hf	Kjöthöllin ehf	SIBS
Birgir Bjarnason	Gjörvi	Klausturkaffi ehf	Sildarvinnslan
Bitakot s:555-6556	Glugga og Hurðasmiðjan	Knarrareyri ehf	Sjávargæði ehf
Bílaaleiga Húsavíkur	Gluggasmiðjan hf	Kópavogsskóli	Sjávartíðjan Rífi ehf
Bílamálun Alberts	Go Fishing Iceland	Kraftur og Afl ehf	Sjómannafélag Ólafsfjarðar
Bílamálun Egillstöðum	Golfklúbburinn Kjölur	Kristbjörg Helgadóttir	Sjóvá
Bílasmiðurinn hf	GÖK Húsasmiði	Kristján G Gíslason	Sjóvá Almennar
Bilaverkstæði Kjartans og Þorgeirs	Grillbúðin	KSÍ	Sjúkraliðafélag Íslands
Bilaverkstæði KS	Grímsborgir Guesthouse	Kæling ehf	Sjúkrabjálfarinn hf
Bjarg	Grímshagi ehf	Kælismiðjan Frost ehf	Sjúkrabjálfun Georgs
Bjarg verslun	Gróðravon	Köfunarþjónusta Hafsteins	Sjúkrabjálfun Vestfjarða
Bjarni S Hákonarson	Grunnskólinn Blönduósi	Lagnalagerinn ehf	Skátatúnsheimilið
Björn Harðarson	Grunnskóli Hveragerðis	Landar ehf	Skinney Þinganes
Blíða ehf	Grunnskóli Snæfellsbæjar	Landsnet hf	Skipting ehf
Blómastudíó Sillu	Grunnskóli Vestmannaeyja	Langa ehf	Skorri ehf
Bolungarvíkurkaupstaður	Grytubakkahreppur	Laufás og Grenivíkursókn	Skógarbær
Bókasafn Garðabæjar	GS Múrverk hf	Laugardalslaug	Skógrækt ríkisins
Bókhaldsstofan	Guðmundur Arason	Launafl ehf	Skóhusið
Bókráð Bókhald og Ráðgjöf	Guðmundur Einarsson	Lágafellsskóla	Skóli Ísaks Jónssonar
Bólholt ehf	Guðmundur Jónasson ehf	Lásahúsið ehf	Skúlason og Jónsson
Bólstrun Einarsson Guðbjartssonar	Guðnabakari	Leðurverkstæðið Hlöðutún	Slökkvilið Höfuðborgarsvæðisins
Bragginn Bilaverkstæði	Guesthouse Borg	Leikskólinn Sólvöllum	Smurstöð Akraness
Brammer Ísland ehf	Gullborg leikskóli	Lindaberg ehf	Sólheimar
Draumaborgir ehf	Gullsmiðurinn Eyjólfur	Litir og Föndur ehf	Spennubreytar ehf
Brúarskóli	Gullsmiðurinn í Mjódd	Loft og Raftækni ehf	Sportbarinn ehf
Brynhildur KE 083	Gunnar Eggertsson hf	Loftstokkahreinsun s: 5670082	Sportver
BSRB	Gæðasmiði ehf	Lykill sf	Sprinkler pípulagnir
Burger Inn Veitingastaður	H Berg ehf	Lögmennastofa Akureyrar	SSF
Búaföng	Hafgæði sf	M2 fasteignasala	SSNV
Búnaðarsamband Blönduós	Hafsteinn Guðmundsson	Magnús og Steingrímur ehf	Stangaveiðifélagið Flúðir
Bygg Gylfi og Gunnar	Hagtak hf	Marás	Stálsmiðjan ehf
Byggðabjónustan	Halldór Jónsson ehf	Markús Lifenet	Stálvélar ehf
Bæjarbakari ehf	Hamborgarabúlla Tómasar	Massi Þríf ehf	Stefán Gunnar Þengilsson
Cafe Rosenberg	Háskólinn á Bifröst	Málrameistarinn	Sundlaug Akureyrar
Dagur Kristmundsson	Heilbrigðiseftirlitið	Málverk ehf	Suzuki bílar
Dansrækt JSB	Heilsubrunnurinn ehf nuddstofa	MD Vélar	Súðvíkurhreppur
DMM Lausnir	Heilsuhreysti sjúkrabjálfun	Mekka Wines and spirits	Súluholt ehf
Effect ehf hársnyrtistofa	Heilsustofnun NLFÍ	Melaskóli	Sveinn og Sigrún
Efnalaugin Glæsir	Heimsbílar ehf	Menningarmiðstöð	Sveit fyrir alla ehf
Egersund Island	Helga Bjarnadóttir	Miðstöðin ehf	Tannlæknastofa Friðgerðar
Eignamiðlun ehf	Hermann Hjartarson	Mosraf raftækjavinnustofa	Tannréttingastofan sf
Eiríkur og Einar Valur	Héðinn Schindler lyftur	Nesbrú ehf	Trésmiðja Helga
Eldhestar ehf	Héraðsbókasafn	Nesey ehf	Trésmiðjan Fagus
ENN EMM	Héraðsprent ehf	Nesraf ehf	Trésmiðjan Ösp
Ensku Húsin gistiheimilið	Hérðasdyralæknir	Nethamar	Trjáplötusalan
Essei ehf	Híbýlamálun ehf	Nonni Litli ehf	TSA ehf
Exmarine ehf	Hjá Jóa Fel	Norðrás BS	TV Verk ehf
Farice ehf	Hlaðbær Colas	Norðrúppóll ehf	Tækniþjónusta Ragnars
Fasteignasalan Torg	Hömluhólt ehf	Nyi Ókuskólinn	Umslag ehf
Fasteignasalan Ásberg	Hóperða og Sérleyfisbilar	Nýji Tónlistarskólinn	Verbrétaskráning Íslands
Faxafloahafnir sf	Hótel Djúpvík	Nýyrif	Verkalyðsfélagið Hlíf
Felgur.is	Hótel Dyrhólaey	O Johnsson og Kaaber	Verkstjórnasamband Íslands
Ferðabjónusta bænda Lóni	Hótel Frón ehf	Opep ehf	Vélaverkstæði Kristjáns
Ferðabjónusta bænda Stóru Mörk	Hótel Leifs Eiríkssonar	Orka ehf	Við og Við sf
Ferðabjónustan Áðalgötu Húsvík	Hótel Natur	Orkufjarskipti ehf	Vignir G Jónsson ehf
Ferðabjónustan Bratttholt	Hótel Staðarborg	Orkuvirkni ehf	Vinaminni leiskólar
Ferðabjónustan Skjaldarvík	Hótel Vestmannaeyjar	Ólafur Þorsteinsson	Vísir félag skipstjórnarmanna
Ferðabjónustan Ytra Álandi	HP Heilsa ehf	Ósal ehf	Vísir hf
Ferskfiskur ehf	Hraðberg ehf lyftarabjónusta	Pakkhús veitingar	Vöruval hf
Félagsbúíð Fagurhlíð	Hrefna Hreiðarsdóttir	Pétur Ó Nikulásson	Zo International
Fiskmarkaður Siglufjarðar ehf	Hrunamannahreppur	Pósthúsið Akranesi	Þrastarhóll ehf
Fínþúsning ehf	Húnabing vestra	Pósturinn	Ögurvík hf
			Örn Þór sf

Breyttar mælieiningar fyrir langtímablóðsykur

HbA1c 7% verður 53 mmól/mól



Myndin sýnir sambandið milli HbA1c mælinga sem eru staðlaðar með DCCT staðlinum og hinum nýja IFCC staðli

Clinical Chemistry (IFCC). Niðurstaða vinnuhópsins var nýr staðall og ný viðmiðunaraðferð sem mælir HbA1c sértækar en áður. Mælingar sem nú eru í notkun á Íslandi nota þennan nýja staðal til mælinga á HbA1c, svörin hafa síðan verið umreiknuð í hefðbundin DCCT gildi. Á síðustu árum hafa fagfélög svo sem American Diabetes Association (ADA), European Association for the Study of Diabetes (EASD), International Diabetes Federation (IDF), IFCC, International Society for Pediatric and Adolescent Diabetes (ISPAD) samþykkt ályktanir þar sem mælt er með því að nota SI einingu (mmól HbA1c/mól hemóglóbín) fyrir niðurstöður á HbA1c. Flest lönd Evrópu hafa þegar tekið upp þessa nýju einingu. Flest Evrópulanda hafa fyrst í stað notað eldri DCCT eininguna samhliða þeirri nýju.

Frá og með 1. mars 2015 verða niðurstöður fyrir HbA1c frá rannsóknakjarna LSH gefnar með einingunni mmól HbA1c/mól hemóglóbín. Fyrsta árið þar á eftir verða niðurstöður einnig gefnar í gömlu DCCT einingunni.

Tilkynning frá rannsóknarkjarna Landspítala:

HbA1c 7% verður 53 mmól/mól

Ný eining, ný viðmiðunarmörk frá 1. mars 2015

Styrkur á HbA1c í blóði endurspeglar meðalstyrk á glúkósa síðustu 5-12 vikurnar. Hátt gildi á HbA1c er tengt aukinni áhættu á síðkomnum fylgikvillum sykursýki. Hækkun á blóðsykri veldur því að glúkósi binst við hemóglóbín og glýkósýlerað hemóglóbín hækkar. Þessi tenging milli glúkósa og hemóglóbíns er óafturkræf og glýkósýlerað hemóglóbín helst hækkað í blóði meðan rauðu blóðkornin lifa. Meðal líftími rauðra blóðkorna er 120 dagar. Þegar HbA1c er mælt er sá hluti hemóglóbíns sem er bundinn við glúkósa ákvarðaður, svokallað glýkósýlerað hemóglóbín.

Hingað til hafa HbA1c mæliaðferðir verið staðlaðar eftir bandaríska staðlinum DCCT, sem var notaður í rannsókninni „The Diabetes Control and Complications Trial (DCCT)“. Þessi rannsókn, auk „UK Prospective Diabetes Study (UKPDS)“, hefur að miklu leyti legið til grundvallar meðferðarmarkmiðum við sykursýki. Aðferðir staðlaðar eftir DCCT rannsókninni mæla þó ekki eingöngu glýkósýlerað hemóglóbín.

Til að stuðla að samræmdri alþjóðlegri stöðlun á HbA1c mælingum var settur á fót vinnuhópur á vegum The International Federation of

Eftirfarandi formúlur eru notaðar til að umreikna HbA1c gildin:

- $HbA1c \text{ (eldra gildi)} (\%) = (0,0915 * HbA1c \text{ nýtt gildi (mmól/mól)}) + 2,15$
- $HbA1c \text{ (nýtt gildi)} (\text{mmól/mól}) = 10,93 * HbA1c \text{ eldra gildi} (\%) - 23,5$

Reiknivél á Netinu (dæmi): www.diabetes.co.uk/hba1c-units-converter.html

Viðmiðunarmörk fyrir HbA1c hjá einstaklingum sem ekki eru með sykursýki er 20-42 mmól/mól.

Upplýsingar fyrir einstaklinga með sykursýki hafa verið gefnar út á Landspítala í samvinnu við Félag um klíniska lífefnafræði og lækningarannsóknir á Íslandi.

Ingunn Þorsteinsdóttir, sérfræðilæknir í klínískri lífefnafræði á Landspítala

Rafr Benediktsson, yfirlæknir innkirtlalækninga á Landspítala
Ísleifur Ólafsson, yfirlæknir í klínískri lífefnafræði á Landspítala
Ragnar Bjarnason, yfirlæknir barnalækninga á Landspítala



Laugardalslaug

Stevía er galdurinn

engar hitaeiningar
100% náttúrulegt
hentar sykursjúkum



Heimasíða: viahealth.is  [Via-Health Stevía](https://www.facebook.com/Via-Health-Stevia)

HEIMSENDINGAR
UM ALLT LAND



NÝ VEFSÍÐA
LYFJAVÉR.IS

Lækkaðu lyfjakostnaðinn

SUÐURLANDSBRAUT 22
SÍMI 533 6100
LYFJAVÉR.IS

Opíð mán-fös 8.30-18 og lau 10-14

LYFJAVÉR

APÓTEK + LYFJASKÖMMTUN

Dropinn hefur starfað síðan 1995 og er því orðin 20 ára. Höfuðmarkmið félagsins er að stuðla að velferð barna og unglinga með sykursýki. Stærsta verkefni Dropans er að standa að sumarbúðum fyrir börn og unglinga með sykursýki. Einnig er staðið að ýmsum uppákomum fyrir fjölskyldur barna með sykursýki.

Löngumýri 2015

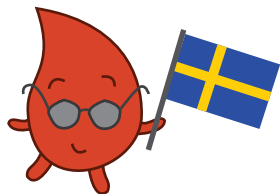


Í sumar fóru 30 unglingar til Svíþjóðar og 22 krakkar að Löngumýri í Skagafirði á vegum Dropans.

Unglingarnir fóru í nokkra daga um borð í skólaskipið Kvartsita þar sem þeir voru hásetar og hjálpuðu til og skemmtu sér.

Yngri hópurinn á aldrinum 7 - 12 ára fór í ýmsar ævintýraferðir fyrir norðan.

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



Kvartsita 2015



Jóla kortasamkeppni Dropans



Dropinn ætlar að framleiða jóla kort og merkimiða sem fjáröflun fyrir Dropann. Hældum við því jóla kortasamkeppni þar sem við leituðum til listrænna Dropa að gera fallega jóla mynd til að prýða kortin. Þeir sem hafa áhuga að senda út Dropajóla kort eða merkimið geta haft samband með tölvupósti á dropinn@dropinn.is eða í gegnum facebook síðu okkar.

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



Nú er búið að stofna Smádropana sem er fyrir yngstu börnin í Dropanum og stuðningsnet fyrir foreldra. Við viljum að börnin okkar fái að hitta önnur börn með sykursýki svo þau upplifi sig ekki ein með sinn sjúkdóm og svo ekki síður að efla tengsl milli foreldra sem geta fengið stuðning frá hvort öðru.



Dropabingó



Fimmtudaginn 14 maí var fjáröflunar-bingó fyrir Dropann. Öryggismiðstöðin lánaði okkur húsnæðið þar sem mætingin var vonum framár og fullt út að dyrum. Nú leitum við því að stærra húsnæði fyrir næsta ár en við höfum fest Uppstigningardag sem Dropabingódag. Í boði voru glæsilegir vinningar frá fjölda fyrirtækja sem fjölskyldur barna með sykursýki söfnuðu.

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

Styrktarfélag barna með sykursýki



Dropinn

Sjö þjóðsögur um líkamsfitu



Í nýlegri grein í hinu virta læknatímariti The New England Journal of Medicine skrifar alþjóðlegur hópur vísindamanna um útbreiddar bábiljur er varða líkamsfitu og megrun. Þeir völdu úr sjö algengar fullyrðingar varðandi þetta vinsæla umræðuefni og fóru yfir rannsóknir og niðurstöður sem að þeim líta. Þeir gerðu sem sagt ekki sjálfir neinar rannsóknir, en tóku saman og yfirfóru þær rannsóknir sem þegar eru til. Þeir velta líka fyrir sér ástæðum þess að þessar rangfærslur eru svo lífsseigar og komust að því að sennilega væru þær ýmiskonar. Ein þeirra er máttur endurtekingarinnar. Sé tiltekin fullyrðing endurtekin nægilega oft förum við að líta á hana sem heilagan sannleik. Önnur ástæða er tilhneiging okkar til að leita uppi og trú á heimildir sem staðfesta þær skoðanir sem við höfum fyrir. Auk þeirra sjö sem upp eru taldar hér að neðan nefndu vísindamennirnir líka t.d. þá fullyrðingu að miklar sveiflur í þyngd minnki lífslíkur, að það að borða morgunmat minnki líkurnar á að fólk fitni og að hreyfingar- og matarvenjur í æsku hafi áhrif á líkamsþyngd síðar á ævinni. Að þeirra sögn eru í raun engar sannanir fyrir neinu af þessu.

*Greinin er þýdd úr diabetes, blaði samtaka sykursjúkra í Svíþjóð
Fríða Bragadóttir þýddi*

Bábiljur sem margir líta á sem sannindi

Sjö þjóðsögur

- Breytingar á hitaeiningainntöku og brennslu er betra að gera í litlum skrefum yfir langan tíma, það mun tryggja meira þyngdartap til lengri tíma. Raunin er sú að eftir því sem líkamsþyngdin breytist, breytist líka hitaeiningaþörfin og líkaminn aðlagast öllum breytingum og því mun stöðugt hægja á áhrifum breytinganna.
- Mikilvægt er að setja sér ekki of há markmið svo maður verði ekki fyrir vonbrigðum og gefist upp við að reyna að ná markinu. Raunin er sú að rannsóknir sýna ekkert neikvætt samband milli háleitra markmiða og árangurs, reyndar frekar hið gagnstæða.
- Hratt þyngdartap leiðir til verri árangurs til lengri tíma lítið en það að léttast hægt og rólega. Raunin er sú að engar rannsóknir styðja þessa fullyrðingu, og reyndar er mun líkleggra að þeir sem léttast hratt haldi hinni nýju þyngd enn að nokkrum árum liðnum.
- Mikilvægt er að sjúklingar sem vilja fá hjálp við að léttast séu andlega reiðubúnir. Raunin er sú að viljinn til að taka þátt segir ekki fyrir um hvernig til tekst, hvorki þegar um er að ræða lífsstílsátak eða skurðaðgerð.
- Skólaleikfimi er mikilvæg til að draga úr eða koma í veg fyrir offitu hjá börnum. Raunin er sú að rannsóknir sýna beinlínis fram á að skólaleikfimi hefur engin áhrif á tíðni offitu meðal barna, og það jafnvel þó tíminn í leikfimi sé lengdur umtalsvert.
- Brjóstagjöf kemur í veg fyrir offitu. Raunin er sú að engar rannsóknir styðja þessa fullyrðingu, hins vegar hefur brjóstagjöfin ýmis önnur jákvæð áhrif bæði á móður og barn.
- Kynlíf er góð fitubrennsla, og margir nota allt að 300 hitaeiningar í hvert sinn. Raunin er sú að meðal samfarir taka um 6 mínútur og brenna 21 hitaeiningu.



HS ORKA



VARMA & VÉLAVERK EHF.
Vandað og varanlegt



Alþýðusamband Íslands

Sögusafnið



APÓTEKARINN SALAVEGI 2
LYF Á LÆGRA VERDI

Opn 10-18 vikna daga

Sími 534 3030

www.apotekarinn.is

Apótekarinn

Félagsstarfið

Frá því síðasta blað kom út, í nóvember 2014, hefur þetta gerst helst.

- Alþjóðadagur sykursjúkra 2014; við höldum að venju upp á daginn með því að vera í Smáralind eftir hádegi laugardaginn 15.nóvember. Þar hittum við fjölda fólks og ræddum við það um lífið með sykursýki, dreifðum bæklingum og mældum blóðsykur hjá mörg hundruð manns. Og eins og alltaf fundum við nokkra einstaklinga með óeðlilegan blóðsykur og beindum þeim til læknis. Samstarfsaðilar okkar þennan dag voru Dropinn og Medor hf.

- Jólafundurinn 2014 var haldinn á Grand Hótel miðvikudagskvöldið 3.desember. Sr.Jóna Hrönn Bolladóttir flutti okkur hugvekju, Einar Kárasen rithöfundur las upp úr sinni nýjustu bók og svo flutt Mjöll Hólm og félagar fjöruga tónlist, bæði jólalög og ekki. Inn á milli atriða voru bornar fram veitingar. Óhætt er að segja að jólastuðið hafi ráðið ríkjum, en Mjöll og félagar sungu og spiluðu langt fram eftir kvöldi og stemmningin var fjörug og skemmtileg.

- Í febrúar kom út matreiðslubókin „Hollt og gott fyrir alla“ , en þar söfnuðum við saman mataruppskriftum þeim sem birst hafa í Jafnvægi og á heimasíðunni okkar gegnum árin. Bókin hefur fengið afar jákvæðar viðtökur.

- Aðalfundur félagsins var haldinn á Grand Hótel miðvikudagskvöldið 25.mars og er nánar sagt frá honum annars staðar í blaðinu.

- Eins og kemur fram annars staðar í blaðinu flutti skrifstofan í nýtt húsnæði s.l. vor og var af því tilefni haldið opið hús fyrir félagsmenn fimmtudagskvöldið 11.júní. Bornar voru fram veisluveitingar og fólk fékk að ganga um allt og skoða nýju aðstöðuna.

- Í september áætluðum við að fara í árlega haustferð. Búið var að skipuleggja dagsferð í rútu upp á Langjökul og áætlað að borða kvöldverð á Geysi á heimleiðinni. Því miður skráðu sig ekki nægilega margir í ferðina til að hægt væri að réttlæta þann kostnað sem henni fylgdi og urðum við því að hætta við. Við munum gera aðra tilraun með vorinu og reynum að finna upp á einhverju sniðugu.

- Flest félög eins og okkar finna fyrir minnkandi þátttöku fólks í félagsstarfi, minni mæting á viðburði og á sama tíma fer allur kostnaður hækkandi. Því erum við sem erum saman undir hatti ÖBÍ farin í auknum mæli að auglýsa viðburði hjá hverju öðru og bjóða alla velkomna og reyna þannig að samnýta betur fjármuni og mannafla. Því er það að félagsmenn okkar sjá t.d. oftast auglýsta viðburði á Facebook og heimasíðu sem eru á vegum annarra aðila en okkar sjálfra. Hvetjum við okkar fólk til að nýta sér slík boð.

Fríða Bragadóttir, framkvæmdastjóri samtaka sykursjúkra

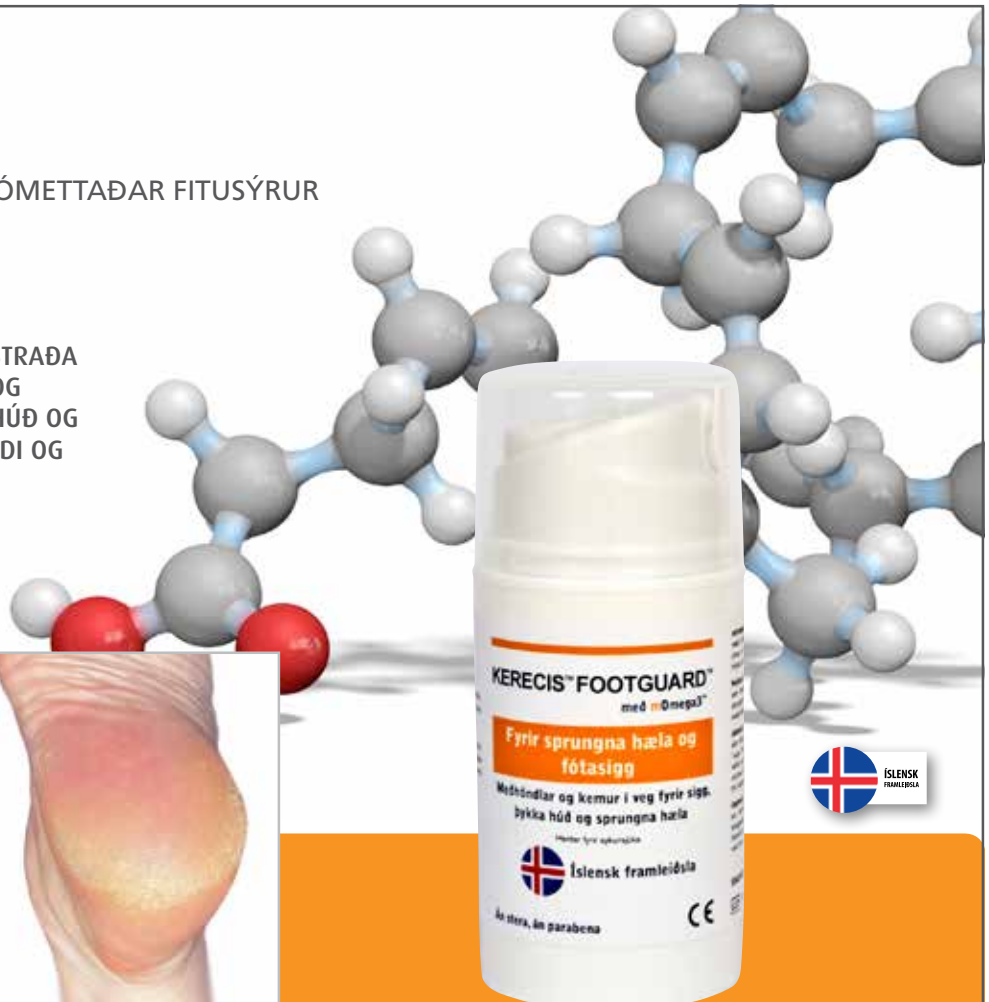
KERECIS

INNIHALDA **Ω**OMEGA3 FJÖLÓMETTAÐAR FITUSÝRUR

KERECIS FOOTGUARD

FÓTAKREM FYRIR ÞYKKA OG HREISTRAÐA HÚÐ MEÐ KLÁÐA. MEÐHÖNDLAR OG KEMUR Í VEG FYRIR SIGG, ÞYKKA HÚÐ OG SPRUNGNA HÆLA. ER RAKAGEFANDI OG EYKUR VATNSBINDIGETU HÚÐAR.

ÁN STERA, ÁN PARABENA.



Taikwando ferðasaga

Til Samtaka sykursjúkra

Um leið og við þökkum kærlega fyrir styrkina til Eypórs Atla Reynissonar og Vigdísar Helgu Eyjólfsdóttur sendum við ykkur hér með myndir og frásögn af keppnisferðum þeirra sem styrkirnir voru notaðir í.

Ferðasagan

Pann 8. maí héldu Vigdís Helga og Eypór Atli ásamt mæðrum sínum og fleiri keppendum á Danish open í poomsae (tækni) sem haldið var í Kolding í Danmörku. Eftir flug til Billund og rútuferð til Kolding var ákveðið að halda á tveimur jafnfljótum þangað sem við gistum en eitthvað misreiknuðum við fjarlægðir svo úr varð heljar langur göngutúr með töskur í eftirdragi. Vigdís og Eypór hafa oft keppt saman í parakeppni í tækni þar sem markmiðið er að vera algjörlega samtaka, þau tóku það aðeins lengra þegar þau voru algjörlega samtaka í að fá sykurfall á göngunni.

Stoppað í brekkunni til að ná sykrinum upp :) Svo vel vildi til að hinu megin við götuna var bakarí svo við nældum okkur í smá góðgæti þar til að eiga restina af leiðinni ef þörf yrði á meiri kolvetnum á göngunni.

Þau voru nú ekki lengi að hrista þetta af sér og göngunni haldið áfram.

Á endanum varð úr hátt í tveggja tíma ganga – sem við höldum að yrði um hálf tími eða svo. Það sem við lærðum af því er að Google hefur ekki alltaf rétt fyrir sér.

En á leiðarenda komumst við án frekari sykurfalla. Óneitanlega var ósköp ljúft að komast á gistiheimilið og hvíla lúin bein fyrir keppnisdag daginn eftir.

Þann 9. maí rann keppnisdagurinn svo upp og okkur til mikillar ánægju komumst við að því að keppnin fór fram í húsinu við hliðina á gistiheimilinu okkar svo það var stutt að fara.

Keppnis dagar eru iðulega mjög langir og þessi dagur engin undantekning. Innskráning á mótið var snemma um morguninn og keppni ekki lokið fyrir en líða var tekið á kvöld. Stór hluti af reynslunni við að fara á mót sem þetta er auðvitað að fylgjast líka með öðrum keppendum. Á keppnisdegi er mjög mikilvægt að halda sykrinum góðum og jöfnum því sveiflur í blóðsykri og of hár/lágur blóðsykur hefur veruleg áhrif á frammistöðu þeirra í keppni. Keppnisgrein þeirra á þessu móti var tækni eða poomsae þar sem gildir að framkvæma ákveðnar tækniæfingar og þá skipta smáatriðin verulegu máli. Þegar blóðsykurinn er ekki í jafnvægi kemur það niður á þessum smáatriðum og við mæðurnar sem þekkjum þau líklega manna best getum jafnvel séð frá hliðarlínunni hvort blóðsykurinn er í lagi eða ekki, bara með því að horfa á hvernig þau framkvæma sínar tækniæfingar.

Það er skemmst frá því að segja að þau stóðu sig bæði með mikilli þrýði. Vigdís Helga hampaði gulli í sínum flokki og Eypór Atli fékk brons í sínum flokki. Því miður gátu þau ekki keppt sem par að þessu sinni þar sem þau eru ekki í sama beltaflokki eins og er. Eypór Atli tók svartbeltispróf í mars en Vigdís Helga kemur til með að taka sitt svartbeltispróf á næstu mánuðum og þar með verða þau komin aftur í sama flokk.

Þess má einnig geta að María Guðrún, mamma Vigdísar Helgu hlaut einnig gull í sínum flokki á þessu móti.



Keppnishópurinn hans Eypórs á German open.

Sunnudagur var frídagur og heimferð ekki fyrr en á mánudegi svo það gafst tækifæri til að skoða sig aðeins um í Danmörku í leiðinni. Við ákváðum að taka rútna aftur til Billund og fara í Legoland. Ákváðum þó að þessu sinni að sleppa langa göngutúrnum og taka leigubíl á rúrustöðina. Í Legoland áttum við mjög skemmtilegan dag í sól og blíðu en þurftum svo reyndar að bíða eftir rútnu til baka í eina tvo tíma eftir að Legoland lokaði en þar sem veðrið var gott og góð stemming í hópnum þá kom það ekki að sök.

Mánudagurinn var svo heimferðardagur og það var þreyttur en ánægður hópur sem kom heim eftir góða ferð.

Þess má einnig geta að Vigdís Helga og Eypór Atli kepptu bæði á Norðurlandamóti í taekwondo í janúar og náðu einnig mjög góðum árangri þar. Í parakeppni unnu þau til bronsverðlauna, Vigdís Helga vann til silfurverðlauna í bardagahluta taekwondo og Eypór Atli vann til silfurverðlauna í einstaklingskeppni í tækni. Einnig má nefna að Eypór Atli var fyrstur Íslendinga til að vinna Norðurlandameistaratil í einstaklingskeppni í tækni á Norðurlandamótinu árið áður.

Keppnisferðir Vigdísar Helgu erlendis urðu því miður ekki fleiri að þessu sinni vegna veikinda en hún er að ná fullri heilsu aftur. Stefnið á að æfa vel á næstunni og taka svartbeltispróf í desember.

Eypór Atli hélt hins vegar áfram ferðalögum sínum á mót hér og þar um heiminn og óhætt að segja að árið hafi verið gríðarlega viðburðaríkt hjá honum.

Í lok maí fór hann til Dresden í Þýskalandi þar sem hann keppti á German open í tækni. Hann keppti bæði í einstaklingskeppni og hópakeppni. Í þetta sinn komst hann þó ekki á



verðlaunapall í einstaklingskeppni. Í hópakeppninni vildi svo til að Eyþór og félagar hans voru eini hópurinn sem skráður var til keppni svo þeir fengu gullverðlaun í þeim flokki. Þeir gerðu sínar tækniæfingar vel og fengu fína einkunn fyrir þó svo samkeppni hafi ekki verið til staðar.

Í júní, nokkrum dögum eftir að þau bæði komu heim úr unglingabúðunum í Svíþjóð á vegum Dropans, lá leið Eyþórs Atla svo til Belgrad í Serbíu þar sem hann keppti á Evrópumeistaramóti í tækni. Að þessu sinni keppti hann eingöngu í hópakeppni. Hann og félagar hans í keppnishópnum stóðu sig mjög vel og hlutu bronsverðlaun. Þetta var í fyrsta skipti sem Íslendingar komast á verðlaunapall á Evrópumeistaramóti. Hann er að vonum mjög ánægður með að hafa farið á fjögur erlend mót á árinu og komið heim með verðlaunapeninga af þeim öllum. Nú um miðjan október er síðasta ferð ársins á döfinni en þá liggur leiðin til Kaupmannahafnar í þriggja daga æfingabúðir þar sem æft er frá morgni til kvölds. Síðasti dagur ferðarinnar er svo keppnisdagur og að þessu sinni keppir hann bæði í einstaklings-, para- og hópakeppni í tækni.

Það er óhætt að segja að framtíðin sé björt hjá þessum fyrimyndarkrökkum sem iðka sína íþrótt af kappi og setja markið hátt. Því miður er það þannig að afrekskrakkar í íþróttinni þurfa að fjármagna stóran hluta sinna keppnisferða sjálfir og því eru styrkir eins og sá sem þau fengu frá Samtökum sykursjúkra ómetanlegir. Án góðvildar samtaka sem ykkar og stuðnings fjölskyldu og vina væri þetta einfaldlega ekki hægt. Við erum óendanlega þakklát fyrir allan þann stuðning sem við fáum til að gera drauma þeirra að veruleika.



Með öðrum keppendum á flugvellinum í Billund. Smá snarl meðan beðið var eftir rútunni.



Íslensku keppendurnir ásamt landsliðsþjálfara á mótstað

Hér eru þau á verðlaunapalli á Norðurlandamótinu 2015 í Brándheimi í Noregi.



Vigdís Helga ásamt Edinu Lents landsliðsþjálfara að gera sig tilbúna til að fara inn á gólfíð.



Laxagratín

Fyrir fjóra

Efni:

1 búnt spergilkál (broccoli) um 400 g.
1 stór rauðlaukur um 125 g.
2 laxaflök roð- og beinlaus um 200 g. fersk eða frosin.
½ sítróna
3½ dl. léttmjólk
1 dl. hveiti
1 matsk. matarolía
4 egg
¾ tsk. salt.
Hvítur pipar eftir smekk.
2 tsk. blá birkifræ.



Aðferð:

1. Spergilkálið skorið niður og laukurinn sneiddur, soðið í léttisöltuðu vatni, þar til það er næstum meyr.
2. Laxinn skorinn í tenginga um 1x1 cm. Sítrónan kreist og Laxinum velt upp úr safanum ásamt salti og pipar. Látið trekkja í kæli.
3. 2 dl. af mjólkinni og hveitið þeytt saman í þykkbotna potti. Afgangnum af mjólkinni bætt við og látið sjóða á meðan þeytt er. Soðið í fáeinar mínútur, matarolíu bætt við.
4. Potturinn tekinn af hellunni og látið kólna aðeins.
5. Eggjunum er skipt og rauðunum hrært saman við einni í einu, hrært vel á milli, salti og pipar bætt út í.
6. Látið er renna af laxinum og honum bætt út í deigið ásamt spergilkáli og lauk. Eggjahvíturarnar stífþeyttar og þeim blandað varlega saman við deigið.
7. Grátinfat u.þ.b. 20 cm í þvermál, með háum hliðum, er smurt og deiginu hellt í fatið og birki stráð yfir.
8. Bakað á næstneðstu rim, við 175 gráðu hita í um 50 mín. Ekki má opna ofninn á meðan, þá er hætta á að gratínið falli.

Borið strax fram með rúgbrauði og salati.

Soðnar kjúklingabringur með grænmeti

Fyrir tvo

Efni:

Tvær kjúklingabringur, gjarnan á beini.
3 dl. vatn
salt, piparkorn
1 lítill laukur um 50 g.
¼ búnt spergilkál (broccoli) um 125 g.
1-2 gulrætur um 100 g.
½ tsk. mild paprika
Sósufjafnari (Maizena t.d.)
Salt og pipar

Aðferð:

1. Kjúklingabringurnar skolaðar og soðnar í um 30 mín. í vatni með salti og piparkornum. Bringurnar teknar upp og kældar aðeins og beinhreinsaðar. Soðið síað.
2. Grænmetið hreinsað og skorið í litla bita.
3. Laukur og gulrætur soðið í kjúklingasoðinu í um 5 mín.
4. Spergilkálinu bætt við og soðið áfram í um 5 – 8 mín.
5. Sósan jöfnuð og bragðbætt.
6. Kjúklingabringunum bætt við og hitað vel í gegn.

Borið fram með kartöflum, hrísgrjónum eða pasta, eða grófu brauði og hrásalati.

Það má nota blaðlauk í staðinn fyrir lauk. Rósakál eða blómkál getur komið í staðinn fyrir spergilkál.



Rabbabarakaka

20 stykki

Efni:

4 egg
50 g. sykur
1 tsk. vanillussykur
50 g. olía
2 dl. léttmjólk
250 g hveiti (um 4 dl.)
125 g. Perfect Fit, Atwel
eða annað sætu- og
bökunarefni.
3 tsk. lyftiduft.

Fylling:

300 g. rabbabari
1 matsk. sykur
1 tsk. kanill
25 g. möndluflogur

Aðferð:

1. Egg, sykur og vanillussykur eru þeytt vel og loftkennd með rafmagnsþeytara.
2. Olíu og mjólk blandað saman við á meðan þeytt er.
3. Hveiti, sætuefni og lyftiduft, sigtað í deigið og hrært saman við.
4. Deiginu hellt í litla ofnskúffu um 22 x 30 cm.
5. Rabbabarin hreinsaður og sneiddur í um 1 cm. þykk stykki sem er dreift yfir deigið. Sykri, kanel og möndluflogum stráð yfir.
6. Kakan bökun á næst neðstu ofnrim við 200°C í um 25 mín

Borin fram með kaffi eða te í millímál. Kakan hentar einnig vel sem eftirréttur og er þá borin fram með ís.

Graskerssúpa

Fyrir fjóra

Efni:

2 laukar um 200 g.
2 hvítlausrif
1 hokkaido (grasker) um 900 g.
2 gulrætur um 125 g.
2 tsk. olía
1 matsk. rautt karrypasta
1 líter grænmetissoð
1 lítill dós létt-kókosmjólk um 165 ml.
150 g gular baunir
2 lárvíðarlauf
½ - 1 matsk. vínedik
salt og pipar
Kókosmjól

Aðferð:

1. Laukar og hvítlausrif flysjuð og fínskorin.
2. Graskerið helmingað og kjarninn fjarlægður, kjötið skorið í teninga.
3. Gulræturnar sneiddar í skífur.
4. Olían hituð í potti og karrypasta sett út í og síðan laukurinn, hvítlaukur, gulrætur og grasker í nokkrar mínútur.
5. Grænmetissoði, kókosmjólk, gulum baunum lárvíðarlaufi bætt við og súpan látin krauma í um hálf tíma undir loki.
6. Lárvíðarlaufið veitt upp úr.
7. Súpan maukuð og bragðbætt með vínedik, salti og pipar.
8. Kókosmjölið ristað.

Graskerssúpan er borin fram með ristuðu kókosmjöli og grófu brauði.

Jarðarberjamjólkurhristingur

Fyrir fjóra

Efni:

400 g. frosin jarðarber
4 ísmolar
4 dl. mjólk
Sætuefni sem svarar til um 35 g. sykurs.

Aðferð:

1. Jarðarberin soðin, kæld og maukuð í blandara.
2. Ísmolum bætt við.
3. Mjólk og sætuefni bætt við og blandan maukuð vel.

Borið fram í háum glösum með sogróri.

Pennan mjólkurhristingur má líka gera með blöndu af jarðarberjum og hindberjum, eða banana.

Bananamjólkurhristingur er gerður með 6 dl. af mjólk, 2 banönum og sætuefni eftir smekk.



Morgungrautur

Fyrir einn



Efni:

- 1 hluti bókhveiti heilt eða mulið
1 hluti bygggrjón, heil eða mulin
1 hluti hafragrjón
1 hluti hrisi, heilt eða flögur
½ hluti hörfræ
2,5 – 3 dl. vatn fyrir 1 dl. af grautarblöndu

Aðferð:

1. Öllu blandað saman í flát vatni hellt yfir og lokað vel.
2. Látið bíða yfir nótt.
3. Blandan soðin um um 5 mín. bragðbætt með örlitlu salti ef vill.

Einnig má bera morgungrautinn fram með 1 dl. af léttmjólk, ferskir ávextir eru einnig góðir í grautnum, t.d. ½ epli eða ½ appelsína smáttskorið.

Jólasmaakökur með appelsínu

40 stykki

Efni:

20 g. sultaður appelsínubörkur.
1 appelsína
2 matsk. appelsínusafi
50 g. brúnn púðursykur
125 g. Atwel eða Perfect Fit eða annað bökunarsætuefni.
125 g. heilhveiti um 2 dl.
100 g. hvítt hveiti um 2 dl.
½ tsk. kanill
½ tsk. lyftiduft
¼ tsk. fínt salt
½ tsk. natron
1 egg
60 g. olía

Aðferð:

1. Appelsínubörkurinn brytjaður gróft.
2. Appelsínubörkurinn á appelsínunni fínrifinn.
3. Appelsínan helminguð og pressuð.
4. Öllum þurrefnum blandað saman.
5. Olíu, eggj og appelsínusafa blandað saman við og deigið hnoðað saman.
6. Sett á ofnplötu með bökunarpappír í 40 toppa á stærð við heslihnetur.
7. Gæta að því að gott bil sé á milli toppanna, því að þeir renna út þegar þeir bakast.
8. Bakað í miðjum ofni við 180°C í um 12 mín.
9. Kælt á bökunarrist.

50 g. af brytjuðu dökku súkkulaði má bæta í deigið.



Ársskýrsla

Árið 2014

Skýrsla stjórnar Samtaka sykursjúkra fyrir tímabilið 1.janúar – 31.desember 2014.

Stjórn og starfsmaður.

Á aðalfundi í mars 2014 var stjórnin öll endurkjörin einróma og er hún skipuð eftirtöldum:

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

Ómar Geir Bragason, varaformaður félagsins og einnig aðalfulltrúi okkar í stjórn ÖBÍ.

Haraldur Þórðarson, gjaldkeri

Fríðrik Hróbjartsson

Þorgeir Örn Elíasson

Marínó H Þórisson ritari flutti af landi brott í haust og gekk þá úr stjórninni.

Starfsmaður skrifstofu er sem fyrr Fríða Bragadóttir, en hún vann einnig mikla vinnu á árinu sem formaður nefndar um endurskipulagningu á starfi ÖBÍ.

Helstu viðburðir á vegum félagsins á tímabilinu.

- Þann 28.janúar var haldinn fræðslufundur þar sem Jóna Ingibjörg Jónsdóttir flutti fyrirlestur um lífsgæði og kynlíf langveikra. Fundurinn var haldinn í samvinnu við Félag nýrnasjúkra, LAUF – félag flogaveikra og FAAS – félag aðstandenda fólks með alzheimer og skylda sjúkdóma.

- Þann 5.mars var félagsmönnum og öðrum áhugasömum boðið í opið hús á skrifstofu félagsins. Engin formleg dagskrá var, heldur hittumst við og spjölluum og fengum okkur kaffi og með því.

- Í lok mars var haldinn aðalfundur félagsins. Sú nýbreytni var reynd að hafa fundinn eftir hádegi á laugardegi og er skemmt frá því að segja að það gaf ekki góða raun. Á fundinn mættu, auk stjórnar og starfsmanns, aðeins 4 almennir félagsmenn. Þar var stjórnin öll endurkjörin.

- Vorferðin til Vestmannaeyja, sem við höfum reynt við a.m.k. tvisvar áður, var loks farin í lok maí. Nærri 70 manns áttu saman góðan dag, ekið í Landeyjahöfn, með ferjunni út í Eyjar, þar skoðað mikið og margt og að lokum snæddur dýrindis kvöldverður á Hellu á heimleiðinni. Nánar má lesa um ferðina í nýjasta tölublaði Jafnvægis.

- Þann 1.október boðuðu Samtök sykursjúkra í samvinnu við Gigtafélag Íslands og Samtök psoriasis og exem sjúklinga til fræðslufundar. Sigríður Eysteinsdóttir næringarfræðingur ræddi um hollt mataræði og Auður Ólafsdóttir sjúkrabjálfi kynnti hreyfiseðlana.

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

- Í byrjun desember var haldinn hinn sívinsæli jólafundur. Við vorum á Grand Hôtel eins og mörg undanfarin ár. Sr Jóna Hrónn Boladóttir flutti hugvekju, Einar Kárasen las upp úr nýútkominni bók sinni og að lokum fluttu Mjöll Hólm og félagar hressa og glaðværa tónlist, og að sjálfsögðu var boðið upp á kaffiveitingar.

- Gönguhópurinn starfaði af miklum móð eins og venja er. Gengið er hálfsmánaðarlega allt árið, þó er gert hlé í júlí og desember. Á veturna er hist annan hvern sunnudag kl.13 og á sumrin annað hvert fimmtudagskvöld kl.20. Upplýsingar um gönguferðirnar má nálgast á heimasíðu félagsins.

- Jafnvægi kom eins og alltaf út rétt fyrir alþjóðadaginn og var sent til allra félagsmanna, á allar læknastofur, heilsugæslustöðvar, tannlæknastofur, skóla, leikskóla, dvalarheimila, sambýla og ýmissa annarra opinberra stofnana. Við erum stöðugt á höttunum eftir efni í blaðið og hvetjum fólk eindregið til að hafa samband hafi það hugmyndir um umfjöllunarefni.

- Heimasíðan okkar er verkefni sem stöðugt þarf að vinna að og reynum við að setja inn nýjar fréttir jafnóðum og eitthvað gerist. Við viljum gjarna fá ábendingar um efni og uppsetningu á síðunni.

- Samtökin eru líka á Facebook og þar er hægt að senda okkur fyrirspurnir og athugasemdir og þar birtum við líka auglýsingar um viðburði sem framundan eru.

- Talsverð vinna fer í það á skrifstofunni að senda út bæklinga, blöð og annað fræðsluefni til einstaklinga, fagfólks, fyrirtækja og stofnana.

Annað fréttæmt frá árinu.

- Reykjavíkur maraboníð var hlaupið að venju á menningarnótt. Eins og mörg undanfarin ár var nokkur hópur hlaupara sem hljóp til styrktar okkar samtökum. Viðtal við mæðgur sem hlupu fyrir okkur er að finna í nýjasta Jafnvægi. Hlaupararnir söfnuðu um 200þúsund krónum til styrktar félaginu og kunnum við þeim hinar bestu þakkir fyrir.

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

- Þrátt fyrir þessa erfiðleika á LSH tókst fólkinu á Göngudeild sykursjúkra að setja af stað ýmsar nýjungar í starfseminni. Þar hefur verið sett upp ný heimasíða: www.lsh.is/sykursyki og þar er hægt að panta tíma hjá lækni, hjá félagsráðgjafa, hjá fótáaðgerðafræðingi og hjá sálfræðingi og einnig hægt að biðja um endurnýjun lyfseðla. Allt þetta sparar tíma og fyrirhöfn hjá bæði sjúklingum og starfsfólki deildarinnar. Neðst á þessari síðu er hægt að klicka á „fréttir“ og kemur þá upp dagskrá og skráning á ný námskeið sem starfsfólk deildarinnar býður upp á fyrir fólk með sykursýki og aðstandendur þess. Hvetjum við okkar fólk til að nýta sér þessi námskeið sem eru vel uppbyggð og gagnleg öllum sem kljást við sykursýki.

- Fjármálin halda áfram að vera okkur erfið. Undanfarin ár hefur framlag til okkar úr ríkissjóði farið stöðugt minnkandi og árið 2014 brá svo við að við fengum ekkert úr þeirri áttinni. Nokkur önnur félög lentu í þessu sama, og önnur fengu helmingslækkun ofan í fyrri lækkanir. Nú vorum við að fá svar varðandi styrk fyrir árið 2015 og fáum þá nokkra hækkun frá því sem var í hittifyrri.

- Eitt af þeim félögum sem auk okkar fékk ekkert framlag frá ríkinu árið 2014 var Þjónustusetur Líknarfélaga, húsfélagið okkar á 9.hæðinni. Því höfum við þetta ár þurft í fyrsta sinn síðan árið 1998 að greiða húsaleigu, og hefur það að sjálfsögðu haft veruleg áhrif á reksturinn. Þjónustusetrið fær svo dálítinn styrk fyrir árið 2015 sem mun auðvelda okkur lífið nú þegar við flytjum í nýtt, stærra og betra húsnæði.

Samstarf við önnur félög.

- Við erum, eins og allir ættu að vita, hluti af Öryrkjabandalagi Íslands. Þar hafa verið í gangi miklar breytingar á uppbyggingu og starfsemi bandalagsins til að gera starfið markvissara og skilvirkara. Stjórnarmenn og starfsmaður samtaka sykursjúkra hafa tekið virkan þátt í vinnunni við þær breytingar og eigum við von á að þær verði til heilla fyrir öll aðildarfélög.

- Við tókum einnig virkan þátt í átaki ÖBÍ í kringum 1.maí þar sem farið var í kröfugöngu undir kjörorðinu „Burt með fordóma – Betra samfélag“.

- Í kjölfarið á erfiðara fjárhagsumhverfi hjá öllum samtökum fatlaðra og sjúklinga hafa félögin tekið upp meira samstarf en áður, til að nýta eins og kostur er vinnu og fjármuni. Eins og kom fram hér áður höfum við t.d. haldið fræðslufundi í samstarfi við ýmis önnur félög langveikra. Einnig auglýsum við nú á heimasíðu og Facebook t.d. námskeið hjá Þekkingarmiðstöð Sjálfsbjargar og Tölvumiðstöð Fatlaðra, en þessir aðilar hafa opnað sín námskeið fyrir öllum félagsmönnum aðildarfélaga ÖBÍ, og einnig hefur Sjálfsbjörg opnað félagsstarf sitt fyrir öllum og eru viðburðir þar á bæ einnig auglýstir hjá okkur.

- Við höldum áfram að taka þátt í samstarfi samtaka sykursjúkra á Norðurlöndunum, og fóru formaður og starfsmaður á leiðtogafund í Kaupmannahöfn í febrúar og þar fóru svo ásamt Haraldi gjaldkera á árlega helgarráðstefnu í Helsingborg í Svíþjóð í júní.

- Samtökin okkar eru einnig hluti af alþjóðlegu neti sykursýkissamtaka og fór formaður á fund Evrópuþingar alþjóðasamtakanna í Ístanbul í nóvember.

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

REKSTUR 1.1.-31.12.2014

til samanburðar
tölur v 2013

Innb. félagsgjöld	1.177.000	1.	1.220.646
Styrkir og fjárveitingar	4.699.576	2.	3.746.756
Seldir bæklingar og bækur	34.000		74.000
Seld hálsmen	65.000		75.000
Seldar auglýsingar á heimasíðu	325.000		200.000
Seldar auglýsingar í Jafnvægi	1.321.300		935.000
Minningarkort	92.001		8.500
Vaxtatekjur	80.537		47.712
SAMTALS.	7.794.414		6.307.614

GJÖLD:

Húsnæðiskostnaður	461.901	
Póstur, sími og internet	932.869	1.093.783
Gjafir	9.784	17.100
Skrifstofuvörur	183.089	32.450
Félagsstarf	2.221.430	3. 1.887.937
Útgáfukostnaður	1.160.297	4. 1.208.051
Kostn v viðveru á skrifst, til form. og til IDF	1.126.108	5. 969.029
Afskriftir fastafjárm	34.010	40.012
Vaxtagjöld og bankakostnaður	164.493	289.467
SAMTALS:	6.293.981	5.537.829
Hagnaður af rekstri	1.500.433	769.785
lækkun birgða v sölu og afskrifta	-640.000	-700.000
Hagnaður/tap fært í efnahagsreikning	860.433	69.785

EFNAHAGUR 31.12.2014

EIGNIR:

Veltufjármunir:	
Tékkareikningur Arion 0303-26-033354	400.885
Tékkareikningur Íslandsbanki 0525-26-001020	4.773.217
Styrktarreikningur Landsbanki 0101-26-777162	1.254.609
Sparnaðarreikningur Íslandsbanki 0525-14-400609	2.097

þamt í sjóði	6.430.808
--------------	-----------

Hálsmen, birgðir í upphafi árs	640.000	
Lækkun birgða, sala og afskriftir	-640.000	
Birgðir hálsmen í lok árs		-
Fastafjármunir í upphafi árs	226.732	
Keypt áhöld á árinu	3.209	
Afskrift 15%	-34.010	
Fastafjármunir í lok árs		195.931
Óinnkomnar tekjur um áramót		217.835

EIGNIR SAMTALS: 6.844.574

EIGIÐ FÉ:

Höfuðstóll 1/1 2014	5.984.141
Hagnaður af rekstri	1.500.433
Niðurfærsla	-640.000

SAMTALS SKULDIR OG EIGIÐ FÉ: 6.844.574

Hreyfiseðill

Inngangur

Hreyfiseðill - ávísun á hreyfingu er orðinn raunhæfur valkostur innan heilbrigðiskerfisins í öllum heilbrigðisumdæmum landsins. Úrræðið byggir á því að læknar heilsugæslunnar skrifi út hreyfiseðil fyrir þá einstaklinga sem þeir telja að ábending sé fyrir slíkri meðferð. Einstaklingnum er síðan vísað til hreyfistjóra til ráðgjafar og eftirfylgni. Með þessu móti er verið að bregðast við þekkingu um gagnsemi hreyfingar sem meðferðarúrræðis innan heilbrigðiskerfisins. Jafnframt er einstaklingum gefið tækifæri til að takast á við sjúkdóma með eigin atorku.

Skipulag hreyfiseðilsins

Fyrirkomulag hreyfiseðilsins er unnið út frá uppbyggingu FaR (fysískt aktivitet på recept) í Svíþjóð og hefur Dr. Ingibjörg Jónsdóttir sem starfar hjá Streiturannsóknarstofnuninni í Gautaborg verið góður bakhjarl verkefnisins hér á Íslandi um nokkurra ára skeið. Reynslan þaðan m.a. varðandi uppbyggingu og skipulag er okkur afar dýrmæt. Fram hefur komið að hreyfistjórnir gegna veigamiklu hlutverki varðandi kynningu, utamhald og eftirlit með uppáskriftaðri hreyfingu og nauðsynlegt er að þeir starfi innan heilbrigðiskerfisins og séu kostaðir af því. Reynsla hér á Íslandi styður þetta og ljóst er að talsverð vinna felst í að kynna hreyfiseðilsverkefnið innan heilsugæslunnar og heilbrigðisstofnana svo úrræðið sé vel nýtt.

Nú eru starfandi yfir 20 hreyfistjórnir í samtals 3,5 stöðugildum um allt land, eða um 100.000 íbúar á hvert stöðugildi. Ef þróunin verður svipuð hér og í Svíþjóð þá má búast við að innan fimm ára verði hreyfistjórnir starfandi í rúmlega 10 stöðugildum eða um 33.000 íbúar á hvert stöðugildi.

Sérstök verkefnisstjórn heldur utan um innleiðingu og framkvæmd verkefnisins en stýrihópur á vegum velferðaráðuneytisins ber ábyrgð á verkefninu gagnvart heilbrigðisyrðildum.

Forsendur hreyfiseðilsins

Umfangsmikil vísindaleg þekking er fyrir jákvæðum áhrifum hreyfingar á hina ýmsu sjúkdóma sem m.a. hefur komið fram í rannsóknum Pedersen, B.K. og Saltin, B. Scand J Med Sci Sports 2006 og Blair et al JAMA 1996. Á töflunum hér má sjá dæmi um jákvæð áhrif hreyfingar á háþrýsting (tafla 1) annars vegar og langvinna lungnateppu (tafla 2) hins vegar.

	Ófyrir hreyfingu	Með hreyfingu	Ófyrir hreyfingu	Með hreyfingu
Tafla 1				
Meðalskampann				
Spáð lífslíngi				
Spáð lífslíngi				
Spáð lífslíngi				
Spáð lífslíngi				
Spáð lífslíngi				

	Ófyrir hreyfingu	Með hreyfingu	Ófyrir hreyfingu	Með hreyfingu
Tafla 2				
Meðalskampann				
Spáð lífslíngi				
Spáð lífslíngi				
Spáð lífslíngi				
Spáð lífslíngi				
Spáð lífslíngi				

Skipulögð hreyfing er öflugt meðferðarúrræði til að vinna á sjúkdómum og sjúkdómseinkennum eins og langvarandi verkjum, kvíða, depurð, sykursýki, offitu, kransæðasjúkdómum, hjartabilunareinkennum, afleiðingum lungnabembu, háum blóðþrýstingi, hækkuðum blóðfitum svo eitthvað sé nefnt.

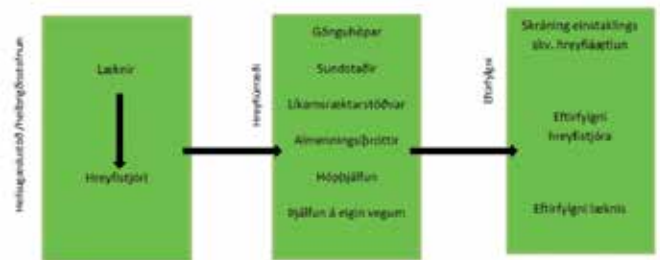
Í undirbúningsferli Hreyfiseðilsverkefnisins hér á landi var lögð áhersla á að hafa skýra og góða verkferla þannig að traust myndi skapast á úrræðinu. Áhersla hefur verið lögð á að meðferðarúrræðið væri hluti af annarri heilbrigðisþjónustu sem í boði væri og að hreyfistjórnir væru heilbrigðisstarfsmenn sem væru með þekkingu á sjúkdómafræði og lífeðlisfræði þjálfunar tengdri sjúkdómum. Jafnframt hefur verið lagt mikið upp úr því að eftirfylgni og utamhaldið væri einfalt og ódýrt, en eftirfylgnin byggir á rafrænu utanumhaldi sem er íslensk nýjung.

Ferli hreyfiseðilsins

Við komuna til heilsugæslulæknis metur læknir einkenni og ástand einstaklingsins. Læknir kynnir hreyfiseðilsúrræðið ef hann telur að það eigi við, metur hvort viðkomandi einstaklingur sé tilbúinn, tekur viðeigandi mælingar og skrifar síðan hreyfiseðil sem meðferð við þeim sjúkdómi eða sjúkdómseinkennum sem verið er að fást við. Hreyfingin getur nýst sem sértæk meðferð við sjúkdómum/einkennum, eða sem hluti af annari meðferðar svo sem lyfjagjöf því næst er einstaklingnum gefinn tími hjá hreyfistjórnunum sem staðsettur er innan heilsugæslustöðvarinnar / heilbrigðisstofnunarinnar.

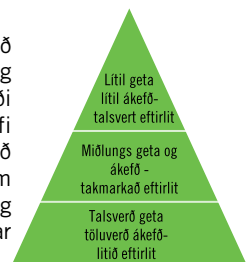
Við komu til hreyfistjóra skoða skjólstaðingur og hreyfistjóri í sameiningu hvaða úrræði gætu hentað sem reglubundin hreyfing. Þá er framkvæmt 6 mínútna göngupróf til að meta þol og hvernig líkaminn bregst við álagi. Í framhaldinu er einstaklingsmiðuð hreyfiáætlun útbúin, en hún tekur mið af einkennum/sjúkdómi, áhuga skjólstaðings og getu.

Eftirfylgni hreyfistjórnar byggir á því að einstaklingurinn hringir í ákveðið símanúmer eða skráir sig inn á vefsíðuna, hreyfisedill.is í hvert sinn sem hreyfing er stunduð samkvæmt hreyfiáætluninni. Þessi skráning einstaklingsins auðveldar utanumhald hreyfistjórnar og gefur möguleika á markvissri eftirfylgd um framvindu og gang mála í formi samtala og hvatningar. Skráningin gefur þátttakendum möguleika á gagnvirkri endurgjöf og auðveldar hún jafnframt árangursmælingar af verkefninu. Læknir fylgir einstaklingnum eftir í hefðbundnu lækniseftirliti.



Hreyfiúrræði hreyfiseðilsins

Eins og fram kom hér að ofan þá er gert ráð fyrir því að þjálfunin geti farið fram víða og nauðsynlegt er að í boði séu hreyfiúrræði með mismikilli ákefð, helst í nærumhverfi einstaklinganna. Erlendis er reynslan sú að skortur hefur verið á framboði á hreyfiúrræðum með lítilli ákefð. Hreyfiúrræðin eru margvísleg og hægt er að skoða möguleika til hreyfingar inni á vefnum hreyfitorg.is



Hreyfiseðill er:

- meðferð við sjúkdómum
- tilvísun á ráðlagða hreyfingu sem hentar einstaklingnum og vekur áhuga hans
- stuðningur til hreyfingar frá hreyfistjórn
- með það lokamarkmið að hreyfing verði sjálfsgöður hluti af daglegu lífi

Hreyfiseðill er ekki:

- hefðbundin sjúkrahjálfun
- ekki endilega tilvísun í líkamsræktarstöð eða til einkabjálfa
- niðurgreiðsla á æfingagjöldum
- krafa um að hlaupa maraþon eða fara í CrossFit

Í lokin

Kynning á verkefninu bæði fyrir almenning og fagfólk er mikilvæg og því ert þú lesandi góður beðinn um að taka þátt í þeirri herferð og benda fólki í þínu umhverfi á það sem þú hefur lesið hér.



Audur Ólafsdóttir, sjúkrahjálfari



IS/CD/0915/0408

Það krefst nýsköpunar til að breyta þróun sykursýki

Novo Nordisk hefur frá árinu 1923 þróað lyf sem gerir börnum og fullorðnum kleift að lifa góðu lífi með sykursýki.

Hjá Novo Nordisk höfum við að leiðarljósi að þróa nýjar meðferðir fyrir einstaklinga með sykursýki svo að stjórnun blóðsykurs verði betri og að þeir geti lifað lífi með sem fæstum hugsanlegum fylgikvillum og takmörkunum.

Við höfum náð langt á 90 árum en áfram stefnum við að marki sem við ætlum að ná; að finna lækningu við sykursýki.

ONETOUCH® VERIO®IQ BLÓÐSYKURSMÆLIR

Auðveldur í notkun og skilar nákvæmum niðurstöðum sem hægt er að treysta.

- Minni fyrir 750 mælingar
- Stutt USB-snúra
- Hleður niður á OneTouch® Zoom hugbúnað
- 7, 14, 30 & 90 daga meðaltöl blóðsykurs
- Auðvelt að merkja mælingar sem tengjast máltíðum



Engin kóðun

Lýsing við mælingu

LCD skjár með hárri upplausn

Hár / Lágur
Viðvörðun ef blóðsykursmynstur er utan viðmiðunarmarka Verio® Pattern Alert™

Umhverfisvæn endurhlaðanleg rafhlaða

* Uppfyllir allar kröfur ISO staðal um meiri nákvæmni.



ONETOUCH®



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