

## Medlemsbrev oktober 2023.

**Välkomna på höstmöte till Café Aveny, Hovrättsplanaden 13, den 14.11 2023 kl.18-20. Vi bjuder på morotskaka, te eller kaffe.**

Den 2-3.9.2023 ordnade Mellersta Österbottens Svenska Diabetesförening **SVENSKA TRÄFFEN 2023** i Vasa. Tillfället lockade 147 deltagare från hela Svenskfinland. Vår förening hade valt "den mentala hälsan" som tema och vår rubrik var "VÅGA LEVA-hur orka?" En helg om att orka som diabetiker, hållbar hälsa, god mat och skratt.



Diabetesläkare Kaj Lahti talade om aktuella trender inom diabetesvården. Den förebyggande vården och förebyggande av komplikationer med stöd av teknisk utrustning och nya mediciner ger idag otroliga möjligheter och en bättre prognos för behandlingen.



Tv-profilen Peter Jihde berättade om sitt liv som diabetiker. Han fick sin T1-diabetesdiagnos 12.12.2012 och har skrivit en bok om hur han upplevt det att leva med sin diabetes. Jihde tog upp bl.a. teman som skam, kosten, acceptans-våga leva bättre och träning. Han tog deltagarna med på en otrolig resa genom sina upplevelser. Hans motto är att diabetes är inget hinder utan man får försöka bemästra situationen och lära sig av sina misstag.

I paneldiskussionen om diabetes och relationer deltog parterapeuten Malin Wiik-Nordman, Peter Jihde och Ebba Håkans från vår styrelse. Deltagarna konstaterade att relationer är en utmaning inte bara för diabetikern utan även för diabetikerns partner. Det gäller att kunna lyssna, ta hänsyn, se och bemöta. Oro och frustration finns alltid med i en relation där ena parten har diabetes. Under paneldiskussionen konstaterades att viktigast är **VILJAN** att lära sig,

öka sin kunskap, kommunicera, försöka förstå och ha någon form av strategi för att lösa jobbiga situationer om t.ex. blodsockret sjunker lågt.

Workshops: **Sömnskola** med Malin Knip. En intressant föreläsning med livlig diskussion. Deltagarna var glada över att en natts sömn inte förstör ens tillvaro utan bättre sömn nästa natt, onödigt att ta stress. **Kosten**, näringsterapeut Susanna Strandback talade om de nya nordiska näringsrekommendationerna. Hon gav exempel med bönor och linser som är långsamma kolhydrater och som man kan mixa ner i maten. Havre är en bra ingrediens och likaså att använda rypsolja och olivolja. **Fysisk aktivitet**, där deltagarna promenerade runt Vasklot i det vackra höstvädret.

Andra dagen hölls workshopen ” **Bättre kan du**” om acceptans och friskvård med fysioterapeut Jonas Lönnqvist och relationscoach Lise-Lott Löfs. De hade ett intressant tema om att zooma in och zooma ut när det gällde sjukdomsperspektivet och helhetsmåendet. Deltagarna fick fundera över livshjulet och fundera var man själv befinner sig just då och varför. Workshopens motto: Ge mig sinnesro att acceptera det jag inte kan förändra och mod att förändra det jag kan och förstånd att inse skillnaden.

**Höstens program:** Föreningen fortsätter med Kaffeklubben för typ 2 diabetiker, start 17.10, Ebbas Klubb för typ 1 diabetiker med start i november och familjeklubben som träffas nästa gång i mitten av november. Kolla hemsidan [modif.fi](http://modif.fi)

Föreningen deltar i hälsomässor och olika aktiviteter och berättar om vår verksamhet. Följ oss gärna på [Modif.fi](http://Modif.fi) . **Vi erbjuder simhallsbiljetter 2 per medlem**, anmälan via mail [modif.rf@gmail.com](mailto:modif.rf@gmail.com) och biljetterna fås på höstmötet eller enligt överenskommelse. Först till kvarn gäller.

### **Verksamhetsplan 2024.**

Fortsatt gruppverksamhet och vi tar emot nya förslag på aktiviteter av medlemmarna. Om ni vill starta motionsgrupper i er by/ert område/er kommun. Det kan sättas med på vår hemsida

En resa för våra ungdomar planeras till ett läger i Sverige ” sockertopparna” som vi hoppas blir ett gemensamt nordiskt projekt framöver.

Sponsorering av avgiften för deltagande i Svenska Träffen 2024 som hålls på Åland.

Föreningen stöder kamratstödsverksamhet och hoppas på nya föreläsningar digitalt via diabetesförbundet eller i samarbete med Sveriges motsvarande organisation.

Nytt år och nya möjligheter och vi följer med utvecklingen av diabetesvården inom det nya välfärdsområdet.

Glöm inte de gamla beprövade metoderna för god egenvård, hälsosam mat, fysisk aktivitet samt kom ihåg att följa med blodsockret och ta era mediciner. Forskningen har gett oss nya möjligheter och att VÅGA LEVA ska vara möjligt för oss alla.

I väntan på snö och kyla tar vi oss ut i höstrusket och njuter av färgerna i naturen.

Vi syns på höstmötet 14.11 2023 kl.18.00.

*MODIFs styrelse*