



Stricket

Barndiabetesfonden

NR 3 2018 ÅRG. 25

Medlemstidning från Barndiabetesfonden
och Barndiabetesfondens Riksförening



Beskyddare:
HKH Kronprinsessan Victoria

Jubileumsinsamling
Sidan 8

Familjedag med
Hammarby Fotboll
Sidan 13

Ett livsviktigt beslut
Sidan 11

Johnny Ludvigsson 75 år
Sidan 15

Aktuell forskning
Sidorna 4 och 14



Foto: Anna Järpe/Barndiabetesfonden

Vi fortsätter att ta emot gamla sedlar!

I vissa sammanhang blir sedlar aldrig för gamla! Vi fortsätter att tacksamt ta emot alla gamla sedlar som kan tänkas dyka upp i gömslen och vrår. Som välgörenhetsorganisation kan Barndiabetesfonden fortfarande samla ihop gamla utgångna sedlar – hur gamla som helst faktiskt, bara de är svenska – och lösa in dem vid Riksbanken. På det viset kommer alla dessa gamla sedlar åter till användning som bidrag till ny forskning.

Med detta vill vi naturligtvis också rikta ett stort tack alla er som redan har skickat in gamla sedlar till Barndiabetesfondens kansli! Till alla er som på eget initiativ har samlat ihop gamla sedlar hos släkt och vänner för att sedan vidarebefordra dem till oss. Till alla er som bidragit genom att stoppa era gamla sedlar i

någon av Barndiabetesfondens insamlingsbössor, och till er som lämnat dem till representanter för någon av våra Lokalföreningar. För forskningen är de sedlarna fortfarande värda precis lika mycket som de var under sin giltighetstid.

Ingen sedel är heller för liten! Eftersom vi samlar ihop och skickar in en större mängd åt gången till Riksbanken med jämna mellanrum, är varje sedel lika viktig. Precis som så ofta annars när det gäller insamlingsarbete blir det en fråga om många bäckar små...

Så vi hoppas att du tänker på Barndiabetesfonden nästa gång du hittar en gammal sedel någonstans, och påminn gärna släkt och vänner om att de kan göra detsamma!

Redaktionen

Sticket är en medlemstidning som ges ut av Barndiabetesfonden och Barndiabetesfondens Riksförening.

Tidningen utkommer 4 ggr/år

I redaktionskommittén: Bertil M. Perttu, Anna Järpe

Ansvarig utgivare: Johnny Ludvigsson

Grafisk form: John Svedlin

Tryck: Larsson Offsettryck, Linköping

Eftertryck får gärna ske med angivande av källa.

Material till Sticket sändes till:

Barndiabetesfonden, Gränsliden 10, 582 74 Linköping
kansli@barndiabetesfonden.se

Tel: 013-10 56 90

ISSN 1400-8505

Manusstopp och utgivningsdatum för 2018:

Nr	Manusstopp	Utgivningsdag
4	21 november	December

Sanningen varar längst!

Under 1970-talet härskade lögnen, den undanhållna sanningen, inom barncancervården. Det ansågs inom vården att man ska inte berätta. Föräldrar spelade med. Trösterikt budskap: Det ordnar sig, inget farligt, allt kommer att gå bra. Föräldrar kunde inte se sina barn i ögonen med risk att avslöja en hemlighet. Ordet döden var tabu och det gick därför varken att tala om sin oro, säga de viktiga orden – Tack! Förlåt! Du är det bästa som finns! – eller komma vidare, förbi oron och se framåt med optimism. Men man lärde sig inom barncancervården, och snart insåg alla, att även om det gör ont och är svårt så måste man vara öppen, ärlig, för att sen kunna vara optimistisk och se framåt.

Som det var inom barnonkologin förr är det fortfarande på sina håll inom barndiabetes. När en stor svensk studie (Lind M et al New Engl J Med 2014) visade att dödligheten vid typ 1 diabetes var 6-8 gånger högre än normalt vid otillfredsställande blodsockerkontroll, och fortfarande dubblerad för patienter med mycket bra HbA1c, så väckte det ramaskri. Svartmålning! Detta skulle man hålla tyst om, för att inte skrämma dem med typ 1 diabetes. Nu, i augusti 2018, kom en annan jättestudie (Araz Rawshani et al, The Lancet) som visar att livslängden är mycket förkortad för den som fått typ 1 diabetes i unga år. För flickor som fått diagnosen för 10 års ålder 18 års förkortad livslängd, för pojkar 14 års förkortad livslängd dvs för båda könen en förväntad livslängd i genomsnitt kring 70 år i förhållande till 86 år för dem utan typ 1 diabetes. (Att förkortningen blir större för flickor beror inte minst på att kvinnor utan diabetes lever några år längre än män utan diabetes).

De allra flesta med typ 1 diabetes som fått sjukdomen i barndomen eller som ung, kommer att leva väldigt



Svartmålning! Detta skulle man hålla tyst om, för att inte skrämma dem med typ 1 diabetes.

länge, men en del dör alldeles för tidigt, exempelvis pga akuta eller sena komplikationer, inte minst hjärtsjukdom. Obehaglig sanning, men den borde vara bra att känna till både för de med typ 1 diabetes själva eller i familjen, de som arbetar med typ 1 diabetes, och för allmänheten. Vi måste nå längre när det gäller forskningen, få ännu bättre behandling och helst lära oss att både förebygga och bota denna livsfarliga sjukdom.

Men då dyker återigen hyssjandet upp. Ssschh! Säg inget för då blir patienterna, särskilt barnen, så oroliga.

Små barn varken förstår eller bryr sig om Lancetartikeln budskap. De avläser på sina föräldrar om DE verkar glada, förhoppningsfulla. Skolbarn med stigande ålder tolkar också sina föräldrars budskap, men de skaffar sig därtill kunskap på annat håll (skola, internet etc). Om de upptäcker att en del som de läser om har föräldrar och/eller barndiabetesteam undanhållit (i praktiken ljugit om), då om inte förr riskerar de tappa fotfästet. De har ingen att tala med som de kan lita på. Kanske försöker de också blunda för sanningen, tar inte diabetes på allvar och blir just en patient med ökad risk för framtida komplikationer och förkortad livslängd.

Optimism och ärlighet är ingen motsats. Barn tål sanningen. Typ 1 diabetes är en farlig sjukdom! Det finns de som dör av sjukdomen redan som unga vuxna (för barn = oändligt långt in i framtiden!) men om man

gör så gott man kan så kommer det gå bra, riktigt bra för de allra flesta, och säkert för dig! DU har alla chanser att få ett långt, härligt, spännande, lyckligt liv. Vi undanhåller inget, vi är ärliga, oss kan du lita på! För att det ska gå riktigt bra för ALLA så görs forskning. Förr eller senare så klarar man av typ 1 diabetes. Vi hoppas du blir botad!

Johnny Ludvigsson



Foto: Emma Busk Winquist/Linköpings universitet



Proteinaggregat med förmåga att skada betacellen

Amyloid består av aggregerat protein och inlagring av IAPP-amyloid i Langerhans öar leder till förlust av insulinproducerande betaceller. Med stöd från Barndiabetesfonden undersöker professor Gunilla T Westermark vilka händelser i betacellen som orsakar IAPP-amyloidbildning.

Proteiner är viktiga molekyler som i princip deltar i alla kroppens processer såsom reglering av metabolismen. För att ett protein ska vara biologiskt verksamt krävs att det veckats till en för proteinet förutbestämd tredimensionell struktur. För att förhindra att icke-fungerande proteiner ansamlas har cellen utvecklat system som assisterar vid veckningen, och om veckningen skulle misslyckas finns ytterligare system som avlägsnar och bryter ner de felaktiga molekylerna. Trots förekomsten av dessa hjälpsystem finns det tillstånd där felveckat protein undgår nedbrytning och istället packas till långa fibriller. De trådlika fibrillerna benämns amyloid och när amyloidmassan växer orsakar den skada på det drabbade organet. Hos människan har man identifierat fler än 30 olika proteiner som kan bilda amyloid och en viktig och unik egenskap hos amyloid är att fibrillen kan påverka det korrekt veckade proteinet så att det förlorar sin struktur och istället binder till amyloidfibrillen (Se Figur 1).

Bukspottkörteln innehåller cellöar – Langerhanska öar – som består av

minst fem olika typer av hormon-producerande celler. Betacellen, den vanligast förekommande cellen, producerar det livsviktiga hormonet insulin. Mindre känt är att betacellen även producerar hormonet IAPP. Insulin och IAPP samarbetar i regleringen av blodsockernivån. IAPP är ett av de protein som hos människan kan felveckas och bilda amyloid. IAPP-amyloidbildningen sker först inne i betacellen vilket leder till att cellen dör. Den IAPP-amyloid som fanns i cellen kommer nu att istället vara utanför densamma och påverka IAPP som frisätts från omkringliggande betaceller. Korrekt veckat IAPP förlorar därigenom sin form och fäster istället till amyloidfibrillerna. Detta leder till att amyloidmassan ökar och omkringliggande celler skadas (Se Figur 2).

IAPP amyloid har länge varit kopplat till betacellsskada vid typ 2 diabetes och vid detta tillstånd är amyloidmängden massiv och återfinns främst utanför cellerna.

I ett samarbete med professorerna Johnny Ludvigsson, Linköping, och Knut Dahl-Jørgensen och Lars Krogvold, Oslo, visade vi att IAPP även bildar amyloid i Langerhans öar vid typ 1 diabetes och att IAPP amyloiden främst förekommer i och invid betacellerna.

Vi hade tidigare funnit en störd IAPP-produktion vid typ 1 diabetes men fyndet av amyloid vid detta tillstånd var helt oväntat då man tidigare ansett att förekomsten är typisk för typ

2-formen. Eftersom IAPP-aggregation leder till förlust av betaceller är detta en helt ny möjlig mekanism till minskad insulinproduktion också vid typ 1 diabetes. Det är okänt varför detta

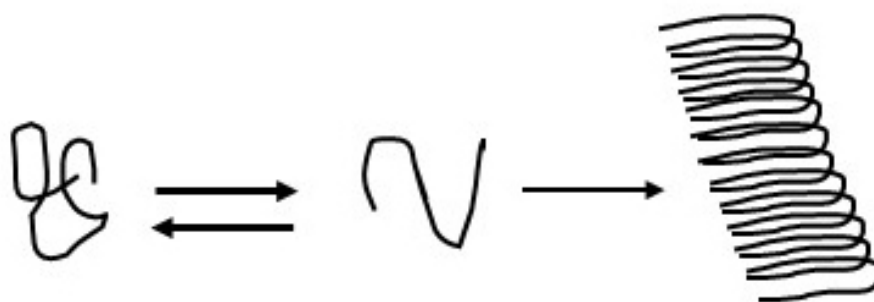


Figur 2: En cellö med flera betaceller. IAPP amyloid är illustrerad i rött. Röd amyloid växer in i omkringliggande celler och den svarta cellkärnan är tecken på att cellerna håller på att dö.

hormon felveckas och bildar amyloid, men genom att bestämma vilka geners aktivitet som förändras i samband med att IAPP-amyloiden bildas ska vi identifiera vilka cellprocesser som då är påverkade. Den kunskapen ska vi sedan använda oss av för att utveckla metoder att förhindra amyloiduppkomst.



Gunilla T Westermark är professor i medicinsk cellbiologi vid Uppsala universitet.



Figur 1: Korrekt veckat protein övergår i felveckad form. Denna process är reversibel. Felveckat protein kan gå över i amyloidform. Denna process är irreversibel.



Pia Gustafsson, ordförande
Barndiabetesfonden Riksförening

Ordföranden har ordet...

Vilken sommar! Man bara måste prata väder. För mig som älskar sol och värme har det varit fantastiskt, men ser man till bränder och alla bönder och andra med djur så är det ju inte fullt lika fantastiskt:

Sedan förstår jag att det varma vädret varit problem för många av er med typ 1 diabetes, vilket gör det extra jobbigt för er som ju i vanliga fall jobbar för att ligga bra i blodsocker nu även får värmen att jobba emot.

Tänk om alla kunde förstå vilket jobb ni dagligen gör med er sjukdom.

Ni är stora och små hjältar!

Jag vet att vi som är anhöriga inget annat vill än att forskarna ska hitta ett botemedel, så ni alla en dag kan säga att ni haft typ 1 diabetes.

Du som läser det här är troligen redan medlem eller månadsgivare, prata om vilken fin sak DU gör för Barndiabetesfonden så kanske din vän, granne, arbetskamrat mm. också vill bidra till att forskarna ska kunna lösa gåtan med typ 1 diabetes.

Det är alltid lätt att gå in på hemsidan och bli medlem eller månadsgivare idag, för att göra skillnad!

Att uppnå nya mål tillsammans – visst kan vi det?

Om 2017 var ett fantastiskt år med rekordintäkter på över 17 miljoner kronor, och rekordutdelning av forskningsanslag på 13 miljoner kronor, så har det inte varit mindre att göra – eller minskade intäkter – under 2018! Vi har haft och har ett gediget arbete med exempelvis allt som följde med den nya dataskyddsförordningen GDPR, nya hemsidor som kommer under hösten, och effekt- och kvalitetsrapporteringar till FRII och de organ som granskar välgörenhetsorganisationer på olika sätt, samtidigt som vi med glädje noterar att vi kommer att få ett nytt rekordår 2018! Hur stor ökningen blir vill jag inte spekulera i ännu, men jag kan lova att det blir en rejäl ökning. Det innebär visserligen mer arbete för mina fantastiska medarbetare Anna, Anna-Lena och Katarina här på kansliet, men de fortsätter att i det tysta göra ett mycket

bra och uppskattat arbete – TACK! Utan er skulle inte administrationen fungera.

Vi har även nya spännande saker på gång! En ny kampanj drar igång senare i höst, och den tror vi ska ge ett rejält tillskott av medel till forskningen.

Styrelseledamoten i Barndiabetesfonden Riksförening, Elin Cederbrant är nu projektanställd under ett år i T.A.D.¹ till förmån för Barndiabetesfonden, som både på kort och lång sikt skall ge ökade intäkter till forskning. Vi önskar Elin varmt lycka till med sitt arbete!

Icke att förglömma är naturligtvis att vår ordförande Johnny Ludvigsson fyller 75 år och vi hoppas naturligtvis att du vill vara med och bidra till någon av våra insamlingar med anledning av detta! Du kan läsa mer om detta på andra platser i tidningen.

Glöm inte heller bort Världsdiaabetesdagen och Blå November till förmån för typ 1 diabetes-forskningen!

Till sist vill jag också passa på att tacka er alla som kämpar och sliter ute i lokalföreningarna landet runt. Ett stort och varmt TACK! för ert fina arbete – ni är guld värda för allt ni gör, var och en efter bästa förmåga. Tillsammans är vi starka!

Låt oss nu ha som mål att ta ytterligare ett rejält kliv i år! De små stegen har vi lagt bakom oss. Nu kör vi!

Bertil, kanslichef och verksamhetsansvarig, tillsammans med Anna, Anna-Lena och Katarina på kansliet.

Fråga Johnny

Hej!

Det har skrivits om att överlevnaden förkortas för barn som fått diabetes, särskilt om de får det tidigt i livet, och att detta drabbar flickor alldeles särskilt. Varför drabbas flickor mer än pojkar? Det känns verkligen orättvist!

Orolig Mamma till dotter med diabetes

Hej!

Tack för din fråga! Ja, den studie du läst om visade att livslängden förkortas för den som får typ 1 diabetes. Så har det i alla fall varit fram tills våra dagar, men hur det blir i framtiden vet vi förstås inte. Vi hoppas ju att förbättring av behandlingen (och helst bot i en framtid) ska göra att den som fått typ 1 diabetes ska leva lika länge som andra.

När det gäller skillnaden mellan pojkar och flickor så är den viktigaste förklaringen att man jämför i studien med individer

som INTE har diabetes. Och då är det så att kvinnor som INTE har diabetes har mycket lägre (!) risk att drabbas av hjärt-kärlsjukdom än män som inte har diabetes, och kvinnor utan diabetes lever betydligt längre än män utan diabetes. (Som du kanske vet så innebär orättvisan att pojkar/män oftare får typ 1 diabetes, och oftare drabbas av cancer, hjärtfel, astma, trafikolyckor, våld, och oftare begår självmord etc, och därför statistiskt sett dör betydligt tidigare än flickor/kvinnor). När flickor/kvinnor får typ 1 diabetes så suddas skillnaden mellan kvinnor och män ut när det gäller hjärt-kärlsjukdom och livslängd, vilket statistiskt betyder att risken för flickor/kvinnor i förhållande till friska flickor/kvinnor blir mycket högre än vad riskökningen blir för pojkar/män.

Sen är det i och för sig så att det finns skillnader vad gäller typ 1 diabetes mellan pojkar och flickor. Sjukdomen är lite vanligare bland pojkar i barnaåren, och

**Vill du också
fråga Johnny?**

Skriv ett mail till
johnny.ludvigsson@liu.se
så får du hjälp!

efter 15-årsåldern är risken nästan dubbelt så stor för pojkar/män. Flickor verkar ha bättre kvarvarande förmåga att producera insulin när de insjuknar, men förlorar sedan denna funktion något snabbare. HbA1c är enligt flera studier i allmänhet lite högre för flickor än pojkar särskilt i tonåren. Flickor har lägre fysisk aktivitet än pojkar i flera studier, etc.

Sammanfattningsvis: Det finns biologiska skillnader mellan flickor och pojkar. De flesta som får typ 1 diabetes som barn, både flickor och pojkar, kommer få ett mycket långt liv, minst 70-80 år, (och vi hoppas de blir botade under tiden), men för några går det sämre och de dör alltför tidigt. Hoppas ökad forskning ska ändra på det!

*Vänliga hälsningar,
Johnny*



Swisha din gåva till Barndiabetesfonden

Swish-nummer: 9000597

Med Swish kan du skicka pengar direkt från ditt bankkonto till andras konton, via mobilnumret. Kontakta oss eller besök vår hemsida för att komma igång.

Farbror Melins Torg 1, Linköping
013-23 35 00
handelsbanken.se/linkoping_city

Handelsbanken



GCP-utbildningar och Diabetes Samverkan Sverige

I Januari 2018 genomförde SWEDIABNET en endags GCP-utbildning Steg 1 i Stockholm för barndiabetesteam. Detta var mycket uppskattat. Dessa deltagare vidareutbildas den 23 okt 2018 i Linköping i en Steg-2-utbildning.

Dagen innan den planerade och mycket populära dagen för barndiabetesteam som arrangeras av Sanofi i samverkan med Barndiabetesfonden (programansvarig Gun Forsander, Göteborg), dvs den **24 jan 2019, arrangeras GCP-utbildning Steg 1 igen**, för team/delar av team som inte hade möjlighet att delta jan 2018. Se vidare information på www.swediabnet.se! SWEDIABNET kommer även denna gång stå för bidrag till hotellkostnad.

Diabetes Samverkan Sverige anordnar regelbundet möte där representanter för diabetesvården, patientföreningar, och företag inom området träffas. Programmet utgörs av någon presentation, lättare måltid + kaffe, och diskussion/samtal. Målsättningen är att skapa kontakt, lära känna varandra, öka kunskapen, då förhoppningen är att dessa möten skall leda till idéer och fortsatt fruktbart samarbete.

För första gången är temat för det Nationella mötet i år diabetes hos barn och ungdomar, främst typ 1 diabetes, och arrangeras i samarbete med SWEDIABNET i Linköping (på universitetssjukhuset; se vidare information på www.swediabnet.se)

den 13 nov 2018 kl 11.30- 13.30. Lätt lunch + kaffe ingår.

Avsikten med SWEDIABNET är att Sverige ska få mer klinisk forskning, bli en aktivare del i kliniska studier med avsikten att både förbättra behandling och livskvalité för våra barn och ungdomar, och i bästa fall på sikt lära oss att bevara kvarvarande insulinsekretion och börja kunna bota typ 1 diabetes. SWEDIABNET stöds av Barndiabetesfonden.

Vi ses!

*Johnny Ludvigsson,
koordinator för SWEDIABNET*



Foto: John-Mark Smith på Unsplash.com



Lions är fantastiska...

Ljungsbro marknad med Lions Club Vreta Kloster

Fredag 24 och lördag 25 augusti höll Lions Club Vreta Kloster traditionell marknad i Ljungsbro, och i år hade arrangörerna beslutat att satsa på Barndiabetesfonden.

Det innebär att knallarnas avgift för marknadsplatsen går till forskningen kring typ 1 diabetes, och att såväl arrangörer som deltagare också arbetade med att sprida information om typ 1 diabetes, forskningen, och Barndiabetesfonden under marknadsdagarna.

Lions Club Vreta Kloster samarbetade under marknaden också med Småskolan-Eraskolan. Det är en privatskola som med stor entusiasm ville hjälpa till att samla in pengar, och nettot från deras insamling och brödförsäljning går till Barndiabetesfonden

via Lions.

Intäkterna är inte sammanräknade vid pressläggning, men förhoppningen är att Barndiabetesfonden skall kunna få åtminstone en bit över 50.000 kr hälsar Hans-Erik Johansson från Lions Club Vreta Kloster.



Foto: Göran Svernar



Foto: Hans-Erik Johansson

Med anledning av
Johnny Ludvigssons 75-årsdag
startar Barndiabetesfonden en

Jubileumsinsamling!

Den 16 oktober fyller Barndiabetesfondens grundare och ordförande Johnny Ludvigsson 75 år!

Vill Du vara med och hylla en av världens främsta inom forskningen kring typ 1 diabetes? Du gör det enkelt med ett bidrag till forskningen!

Antingen genom att gå in på Barndiabetesfondens Facebook-sida – facebook.com/barndiabetesfonden – och lämna Ditt bidrag via vår insamling där, eller genom sätta in Ditt bidrag på Barndiabetesfondens Bg 900-0597 eller Pg 90 00 59-7.

Johnny, Barndiabetesfonden, och forskningen tackar för Ditt stöd!

Världsdabetesdagen 2018 - vad händer nära dig?

Alla planer är inte fastslagna när detta nummer av Sticket går i tryck, men du hittar detaljer och löpande information via respektive Lokalförenings hemsida på www.barndiabetesfonden.se

BARNDIABETESFONDENS LOKALFÖRENING BLEKINGE

Onsdag 14 november information och försäljning på City Gross Karlshamn och på Ica MAXI Karlshamn, kl 10-17.

BARNDIABETESFONDENS LOKALFÖRENING DALARNA

Fredag 16 november arrangemang på Tegera Arena i samband med Leksands IF-Björklöven.

BARNDIABETESFONDENS LOKALFÖRENING GÄVLEBORG

Aktivitet ej klar vid pressläggning, vänligen se aktuell hemsida för mer information

BARNDIABETESFONDENS LOKALFÖRENING JÖNKÖPINGS LÄN

Aktivitet på Asecs (tidigare A6), vänligen se aktuell hemsida för mer information.

BARNDIABETESFONDENS LOKALFÖRENING LINKÖPING

Lördag 10 november hålls ett arrangemang med föreläsningar, utställare och underhållning på Linköpings stadsbibliotek, Hörsalen, kl 12-16.

BARNDIABETESFONDENS LOKALFÖRENING NORRBOTTEN

Aktivitet ej klar vid pressläggning, vänligen se aktuell hemsida för mer information.

BARNDIABETESFONDENS LOKALFÖRENING NORRKÖPING

12-18 nov pågår ett spinningevent och flera yoga-pass på fyra av stadens gym, se hemsida för mer information.

BARNDIABETESFONDENS LOKALFÖRENING SKARABORG

Aktivitet ej klar vid pressläggning, vänligen se aktuell hemsida för mer information.

BARNDIABETESFONDENS LOKALFÖRENING SKÅNE

Lördag 10 november medverkan vid VDD evenemang på Clarion Hotel & Congress Malmö Live, kl 9.30-15. Evenemang på Väla köpcentrum i Helsingborg, se hemsida för mer information

BARNDIABETESFONDENS LOKALFÖRENING STOCKHOLM

Torsdag 15 november medverkan vid Bajengalan, Hammarby Fotboll, med auktion till förmån för Barndiabetesfonden.

BARNDIABETESFONDENS LOKALFÖRENING UPPSALA

Söndag 11 november hålls ett evenemang med information och pizza med Rubin Medical på PizzaHut i Uppsala, kl 12-14.

BARNDIABETESFONDENS LOKALFÖRENING VÄRMLAND

Onsdag 14 november finns vi på Fight fit athletics i Kristinehamn kl. 17.00-20.30 där vi informerar samt samlar in pengar.

Lördag 17 november är det välgörenhetskonsert till förmån för Barndiabetesfonden kl.17-20 på Seniorernas Hus i Karlstad.

BARNDIABETESFONDENS LOKALFÖRENING VÄSTERÅS

Aktivitet ej klar vid pressläggning, vänligen se aktuell hemsida för mer information.

LOKALFÖRENINGARNAS HEMSIDOR FINNS PÅ WWW.BARNDIABETESFONDEN.SE



Varje år anordnas olika event till förmån för Barndiabetesfonden i samband med Världsdiasabetesdagen den 14 november. Runtom i landet står Barndiabetesfondens Lokalföreningar för olika insatser, där man samlar in pengar och informerar om diabetes hos barn och ungdom, om forskningens skriande behov av resurser, och om Barndiabetesfondens arbete för att stödja forskningen.

Världsdiasabetesdagen är ett fantastiskt tillfälle att nå ut! Att samlas och träffa andra som har liknande situation och erfarenheter – och att få möjlighet att sprida kunskap till dem

som inte har det. Världsdiasabetesdagen startades för att öka medvetenheten om diabetes, och i år har vi bättre förutsättningar än någonsin att göra just det!



Världsdiasabetesdagen
14 november

Världsdiasabetesdagen

eller World Diabetes Day, startades 1991 av International Diabetes Federation (IDF) och WHO för att uppmärksamma den kraftiga ökningen av diabetes i världen. Världsdiasabetesdagen firas den 14 november till minne av läkaren Frederick Banting som föddes denna dag 1891.

1921 upptäckte Banting insulinet tillsammans med Charles Best. Två år senare, 1923, kunde insulin tillverkas i större skala och för allmänt bruk, och samma år fick Frederick Banting Nobelpriset i medicin tillsammans med John Macleod.

Igelkottar söker nya hem!

Hjälp Barndiabetesfondens kramgoa maskot Sticke hitta hem, och hjälp samtidigt forskningen bygga en bättre framtid för barn och ungdomar med diabetes!

Gosiga igelkotten Sticke passar perfekt som gåva vid speciella tillfällen, när du vill ge något till den som förtjänar det lilla extra!

Sticke finns i tre olika storlekar:

Lill-Sticke är 15 cm och kostar **75 kr**

Mellan-Sticke är 30 cm och kostar **160 kr**

Jätte-Sticke är 101 cm och kostar **3.000 kr**

Det går också att köpa lådor

om 50 st Lill-Sticke för 3.000 kr,

eller 30 st Mellan-Sticke för 3.870 kr.

Besök vår nätbutik på <http://www.barndiabetesfonden.se/Butik/>

eller kontakta kansliet på tel: 013-10 56 90

e-post: kansli@barndiabetesfonden.se

Frakt och faktureringsavgift tillkommer.



96 öre om dagen

är vad det kostar för en familj per år att vara medlem i Barndiabetesfondens Riksförening och närmaste Lokalförening; några av de viktigaste grundpelarna i kampen mot typ 1 diabetes – Sveriges vanligaste livshotande sjukdom bland barn och unga!

Ju fler vi blir, desto starkare bygger vi Barndiabetesfonden! Då kan vi påverka mer, informera fler, och samla in mer pengar till forskningen.

Du behöver naturligtvis inte själv vara drabbad av typ 1 diabetes för att bli medlem – alla kan vara med och stödja forskningen!

Anmälningstalong finns på tidningens sista sida, eller på www.barndiabetesfonden.se/Stod-oss/Bli-medlem/

PS: Ett enskilt medlemskap kostar endast 55 öre om dagen per år, och du företagare kan stödja den goda saken med ett företagsmedlemskap för 1000 kr/år!

Ett livsviktigt beslut

Efter att ha läst Johnny Ludvigssons debattartikel den 10 augusti i sin lokal-tidning skickade diabetesmamma Yvonne Malmberg ett mail till Johnny och tackade honom för att han och Barndiabetesfonden inte blundar för sanningen. Sedan berättade hon en del av sin egen historia, som vi fått tillstånd att dela här.

Efter en längre process var produkten godkänd och klar för leverans. Ett ömtåligt gods som skulle hanteras varsamt av skickliga händer. Ett nytt hopp tändes och en tro på framtiden.

Allt började med ett telefonsamtal.

"Mitt ansikte är uppsvullet. Får knappt upp mina ögonlock. Känner mig illamående och ansträngd i andningen. Tar en bild och skickar."

Det plingade till i mobilen och fick se något jag inte kände igen. Ringde upp.

"Du måste till sjukhuset! Packa det nödvändigaste", sa jag forcerat.

"Vad tror du har hänt?"

"Jag har ingen aning. Kommer och hämtar dig."

Bilresan på fyra mil kändes oändlig. Tankarna for fram och tillbaka. Önskade en nödbroms för att stoppa händelseförloppet. Framför allt nu när hon pluggade på halvfart, var nygift och full av livslust.

Drog två djupa andetag och bestämde att fortsätta stå upp för styrka, mod och villkorlös kärlek.

Hon behövde inte ringa i förväg till akuten; hon var stamgäst sedan barndomen. Under resan pratade hon på som vanligt alltid lika glad och social, men pausade ibland för att få ordning på andningen. Plötsligt utbrast hon:

"Du är tyst, är du orolig för mig?"

"Jag är fokuserad på körningen."

"Fan! Jag glömde packa insulinet och sprutorna. Vi måste vända!"

"Nej! Vi är strax framme. De har alla mediciner du behöver."

"Tack, för att du är min livskompass", sa hon och lade sin hand på min kind.

Vi fick ett snabbt och varmt mottagande av sjukhuspersonalen. De gjorde undersökningar, tog prover och konstaterade blodbrist, högt blodtryck och vätskeansamling i kroppen. En

akut inläggning och om en timme skulle specialistläkaren komma.

Ett snabbt besök till kiosken för en Coca-Cola light, sedan tillbaka till avdelningen med andan i halsen, fick inte missa läkarbesöket.

Hon hade fått enskilt rum och halvsatt i sängen. Intill stod ett stälstativ med en upphängd mörkröd plastpåse. Blodet droppade sakta in i den smala armen.

"Jag har brist på blod, behöver lite extra för att orka jogga i morgon", sa hon och skrattade.

"Jättebra, här är Coca-Colan. Drick, så fixar du det lätt", sa jag skämtsamt.

Efter en lätt knackning öppnades dörren och en medelålders man som presenterade sig som njurdoktor kom in. Diagnosen var njursvikt, ett allvarligt tillstånd. En njurtransplantation var nödvändig inom en snar framtid. Det var ett bättre alternativ än dialys. Han avslutade besöket och sa:

"Det bästa är en njure från en levande givare." När han lämnade rummet rådde en stunds tystnad. Hon tittade upp på påsen med blodet och sen på mig med ledsen blick.

"Än hänger njurarna med, ett litet tag till", sa hon dämpat. "Jag är trött, du ser sliten ut. Nu behöver du åka hem."

"Jag vet, kommer i morgon vid tvåtiden. Behöver jobba på förmiddagen." Gav henne en bamsekram och ville inte släppa taget.

Jag passerade cafeterian på vägen ut och köpte en kopp kaffe. Satte mig ner och funderade på ett stort VARFÖR? frågan som jag hade ställt så många gånger, men som aldrig hade gett några svar. Torkade tårarna med en servett. Samlade mig och gick ut till bilen när en inre röst sa: *Jag är frisk. Jag klarar mig bra med en njure. Den andra njuren inger framtidstro.*

En tid senare stod jag och min man utanför ett av de större

Universitetssjukhusen i Sverige. Min dotter fanns redan på plats sedan en vecka tillbaka. Jag fick ett varmt bemötande av sjukhuspersonal och inskrivningssamtal med läkare, sjuksköterska och kurator.

"Hur känns det", sa sjuksköterskan samtidigt som hon tog blodtrycket. Jag tänkte, det har skenat iväg i höjden. Hela kroppen pulserade.

"Nervöst och stort," sa jag.

Men allt var bra. Resten av dagen gick åt till noggranna förberedelser för nästa dag. Då opererades jag och min dotter med några timmars mellanrum. Jag vaknade nedbäddad i en säng av en röst som sa:

"Allt har gått jättebra och din dotter är på operationsbordet." En lättnad spred genom hela kroppen. Fick vänta. Slumrade till och vaknade med ett ryck av att dörren öppnades. In rullades en säng och där låg hon som ett litet knypte.

"Tjenare morsan, gick det bra för dig", sa hon med sludrig röst. Jag kravlade upp ur sängen och gick fram och gav henne en innerlig kram.

Dagen efter kom transplantationsläkaren, som dagen innan med varsamma händer opererat in min njure i min dotters kropp. Han rullade in en ultraljudsapparat på rummet och visade hur njuren redan hade börjat jobba. Helt ofattbart och fängslande.

Vid mitt utskrivningssamtal höll verksamhetschefen tal:

"Bästa njurdonator, det finns få saker som kan mäta sig med detta när det gäller att visa oegennyttig medmänsklighet."

Reste mig upp, rörd, och kramade om verksamhetschefen vid kliniken och var så tacksam över livet.

Yvonne Malmgren



Mamma Yvonne till höger, tillsammans med dottern Denice.

Foto: Anton Yngvesson/Sveriges Radio

"Egna insamlingar" växer!

Antalet personer som startar egna insamlingar till förmån för Barn-diabetesfonden via nätet ökar, och ger ett fantastiskt fint tillskott till forskningen! Fördelen med dem är att de innebär minimal administration för kansliet, och de är därför ett kostnadseffektivt alternativ för egna insamlingar.

Nackdelen kan vara att en del givare känner sig lite tveksamma till pålitligheten hos "grejer på nätet". Därför vill vi gärna påminna om att Facebook och sajterna Charity Storm (charitystorm.org) samt BetterNow (betternow.org) är sådana som vi har avtal med, så när du använder dem kan du vara säker på att pengarna går till avsett ändamål!

Om du vill starta en egen insamling och är noga med att göra det via en sajt som

Barndiabetesfonden uttryckligen har ett samarbete med – som Facebook, charitystorm.org och betternow.org – så vet du inte bara att pengarna går till avsett ändamål, utan du kan också alltid hänvisa den som undrar till Barndiabetesfondens kansli, så kan vi bekräfta detta.

Några ifrågasätter också den avgift som dras vid nätbaserad insamlingsverksamhet, men den avgiften kan jämföras med de kostnader vi själva har för insamlingar som administreras via kansliet istället. Både CharityStorm och Better Now har avgifter som motsvarar eller är lägre än kansliets egna administrationskostnader vid insamlingsarbete, och därför samarbetar Barndiabetesfonden med dem. Facebook tar i dagsläget inte ut några avgifter för insamlingar till välgörande ändamål (se https://www.facebook.com/help/356680401435429/?helpref=hc_fnav – under avsnittet "Finns det avgifter för gåvor på Facebook?").

När det gäller Facebook får vi också ibland frågan varför gåvor som Swishats eller SMS:ats direkt till Barndiabetesfonden inte syns i räkneverket för insamlingen. Detta beror på att gåvor som skänks direkt till Barndiabetesfonden inte går via Facebooks betalningsrutin, som in-

samlingens räkneverk är kopplat till. Pengar som skänks direkt till Barndiabetesfonden går naturligtvis fortfarande till samma ändamål, men gåvan syns inte i den enskilda insamlingen.

Ett annat internetbaserat 'redskap' som vi vill slå ett extra slag för är Godhandling.se – nätgallerian där dina inköp ger pengar till Barndiabetesfonden! Det låter nästan för bra för att vara sant – att man kan donera utan att det kostar något extra alls – men det är faktiskt helt sant! Börja på godhandling.se när du ska handla på nätet, så skänker anslutna butiker en summa till det ändamål du har valt när du handlar hos dem.

Är du företagare? Då är det en strålande idé att låta företaget göra bokningar och inköp via Godhandling.se – det kostar inte en krona extra men ger Barndiabetesfonden desto mer! Resor och hotellvistelser är perfekta affärer som ofta bokas via nätet, och du kan hjälpa oerhört mycket bara genom att gå via Godhandling.se när du bokar. Gör det gärna till en vana!

Registrerar du dig dessutom för God Handlings nyhetsbrev så får Barndiabetesfonden 5 kr för det, samtidigt som du håller koll på de bästa erbjudandena just nu.

Sist men inte minst, glöm inte att nätverka! Ingen insamling, inget initiativ, inget event kommer generera pengar av sig självt bara för att det dras igång – man måste berätta det också! Vitt och brett! Och om och om igen... Men det är ju nätet som gjort för!

Redaktionen

Bild: Från pixabay.com



Hammarby Fotboll arrangerade familjedag till förmån för Barndiabetesfonden

I soligt sensommarväder var Barndiabetesfonden en av deltagarna på Hammarby Fotbolls familjedag. – Det här är startskottet för vårt samarbete med Hammarby Fotboll, men även en nystart för Barndiabetesfondens Lokalförening Stockholm, säger lokalföreningens ordförande Kicki Kjaergaard.

Det var svårt att tänka sig en bättre start. I det vackra vädret ringlade sig kön lång med barn som ville prova lyckan och kasta prick med boll. De skickligaste vann en alldeles egen Sticke, Barndiabetesfondens maskot, och på en timme hade lagret av de mjuka igelkottarna tagit slut.

När spelarna från Hammarby dök upp satte sig Jiloan Hamad och Davor Blazevic i Barndiabetesfondens tält för att skriva autografer och möta supportrarna. Autograferna var mäkta eftertraktade och den kön ringlade sig faktiskt längst av alla.

Att Barndiabetesfonden får möjlighet att synas i ett sådan här sammanhang är viktigt, menar Kicki Kjaergaard, ordförande i Barndiabetesfondens Lokalförening Stockholm.

– Vi har ingen egen naturlig arena att synas på och vi behöver komma ut, så den här typen av samarbete är enormt viktigt. Vi vill hitta naturliga sätt att informera om sjukdomen och

Barndiabetesfonden. Här får vi en möjlighet att nå de som kanske inte har så mycket kunskap innan, säger Kicki Kjaergaard.



Många av de 3 128 deltagarna hängde på låset när Hammarby fotboll ordnade sin familjedag, där Barndiabetesfondens Lokalförening Stockholm var på plats och informerade.

En av de som stannade till vid tältet och plockade på sig lite information var Gunilla Widén Wahlin från Älta. Hon tog med sig ett exemplar av tidningen Sticket.

– Det är jättebra att de tar upp typ 1 diabetes även i det här sammanhanget, det är en väldigt bortglömd fråga. Jag har själv en son med typ 1 diabetes, och han har varit sjuk i 30 år, säger hon.

Under de 30 åren har det hänt en hel del, berättar hon.

– Framförallt när det gäller hjälpmedel har det hänt en del. Men det pratas för lite om det och folk behöver bli mer medvetna, säger hon.

Det är just det som var målet med dagens medverkan på Hammarbys familjedag. Men förutom möjligheten att informera ville Barndiabetesfondens Lokalförening Stockholm även försöka luska ut vilken typ av information som efterfrågas av personer som inte redan vet så mycket om typ 1 diabetes.

– För oss är det här en bra läroprocess för att förstå hur vi ska informera och med vad, säger hon.

Den nystartade föreningen håller på att skaffa sig rutin, då styrelsen är ny. Kicki Kjaergaard berättar att lokal-

föreningen i Stockholm varit vilande under några år, men att de nu haft sitt första årsmöte.

– Några medlemmar hade tidigare gjort försök att dra igång en lokalförening och nu lyckades det. Men det är en balansgång, de som vill detta mest är ofta de som är som mest trötta – föräldrarna. Men vi har även några i styrelsen utan drabbade barn, säger hon.

Förutom att träffa mycket folk, knyta kontakter och informera om typ 1 diabetes vill man självklart även samla in pengar.

– Det behövs så mycket mer forskning och det kostar pengar. Men främst vill vi öka engagemanget och kunskapen. För vi tror att med information kommer även pengarna, säger hon.



Det var populärt att kasta boll för att vinna maskoten Sticke. Lokalföreningens ordförande Kicki Kjaergaard och sekreterare Nina von Zeipel övervakar poängen.

Som ordförande för en lokalförening vill hon se fler medlemmar och mer engagemang, men hon skulle även gärna se mer kontakt lokalföreningarna emellan.

– Det skulle vara roligt att utbyta tankar och idéer, för att undvika att uppfinna hjulet på nytt.

Helena Gohde för Barndiabetesfondens Lokalförening Stockholm



Jiloan Hamad skriver autografer. I bakgrunden bland andra Hammarby-legendaren Jens Gustafsson.

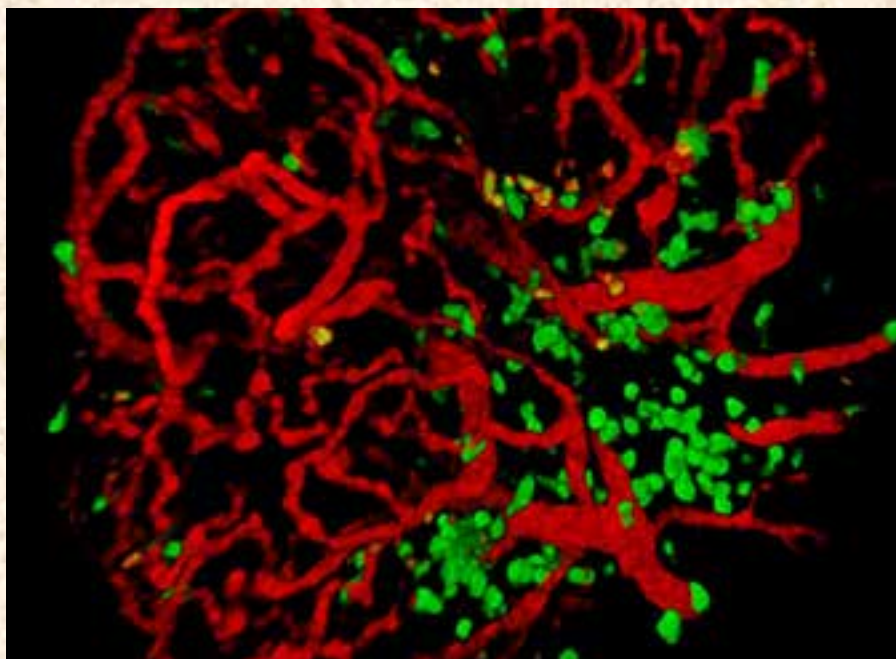


Hur bidrar riskgener för typ 1 diabetes till att immunsystemets reglerfunktioner sätts ur spel?

Samverkan mellan faktorer i vår omgivning och våra gener ligger bakom att vissa av oss utvecklar autoimmuna sjukdomar som typ 1 diabetes. Med stöd från Barn-diabetesfonden undersöker Dan Holmberg och hans forskargrupp hur en grupp av sådana riskgener med funktion i immunsystemet kan bidra till sjukdomsutveckling.

Immunsystemets grundläggande funktion är att identifiera och bekämpa potentiellt farliga ämnen och infektioner. För att klara av den uppgiften krävs dels en förmåga att känna igen ett nästan obegränsat antal icke kroppsegna ämnen, dels att kunna urskilja de som är kroppsegna och därför inte ska bekämpas. För att möta denna utmaning har vi utvecklat ett avancerat system för kontroll av immunsystemets olika celler och deras funktioner. Vid autoimmuna sjukdomar som typ 1 diabetes misslyckas immunsystemet med denna uppgift, och ett angrepp på kroppens egna strukturer kan utvecklas och leda till att celler/organ och deras funktioner förstörs. Ett sådant exempel är typ 1 diabetes där de insulinproducerande beta-cellerna i bukspottskörteln förstörs och slutar producera insulin.

För att bättre förstå och behandla sjukdomar som typ 1 diabetes har stora satsningar gjorts för att identifiera de genetiska faktorer som är inblandade i sjukdomsutvecklingen. Ett flertal av de gener som framgångsrikt identifierats som associerade med autoimmuna sjukdomar som typ 1 diabetes (T1D) har visats ha funktioner i regleringen av immunsystemets celler. I vår forskning försöker vi förstå hur dessa gener styr immuncellernas funktion och interaktion med omgivningen



Bilden illustrerar hur två-fotonsmikroskopi kan användas för att studera hur immunsystemets T-celler (gröna) infiltrerar en Langerhans ö med dess kärlnystan (rött).

och hur dessa processer påverkas av specifika genvarianter som associerats med typ 1 diabetes.

Tack vare ett fantastiskt samarbete med familjer där flera familjemedlemmar utvecklat typ 1 diabetes kan vi fastställa orsakssamband mellan identifierade genvarianter och deras effekt på olika immuncellers funktion. Studier av motsvarande genetiska effekter i spontana och genmodifierade djurmodeller ger möjlighet till mer detaljerade studier av dessa förlopp. Ny teknikutveckling, inte minst inom området biologisk avbildningsteknik (se bild), har gett oss nya förbättrade verktyg för att studera dessa processer. Som en viktig del i vår forskning utvecklar och använder vi därför dessa tekniker för att kartlägga hur grundläggande cellfunktioner som cellsignalering och cellmigration påverkas, och hur detta i sin tur kan

bidra till sjukdomsutveckling.

Ett framgångsrikt genomfört projekt att kommer att kunna ge grundläggande insikter i hur normala immuncellers funktion kontrolleras och hur genetiska faktorer som associerats med typ 1 diabetes bidrar till sjukdomsutvecklingen genom att påverka dessa grundläggande cellulära mekanismer.



Dan Holmberg är professor i immunologi vid Lunds Universitets DiabetesCenter (LUDC), CRC Malmö, Lunds Universitet.

Stiftelsen Barndiabetesfondens ordförande fyller 75 år!

Johnny Ludvigsson – barnläkare, senior professor, internationellt aktad forskare, och ordförande i Stiftelsen Barndiabetesfonden – fyller 75 år den 16 oktober 2018. Liksom vid tidigare högtidsdagar har han bara en önskan när det gäller hyllningsgåvor: stöd Barndiabetesfonden och forskningen kring typ 1 diabetes!

I nästan 30 år har Johnny Ludvigsson lett stiftelsen Barndiabetesfonden som dess ordförande. Som initiativtagare till stiftelsen 1989, och som en av världens mest framstående inom diabetesforskningen, har han varit Barndiabetesfondens främsta ansikte utåt sedan dess.

Som forskare har professor Ludvigsson arbetat med barn under hela sitt yrkesverksamma liv, men det är de barn som drabbas av diabetes som

har kommit att ligga honom varmast om hjärtat. Hans engagemang för att lösa gåtan typ 1 diabetes är djupt och starkt, och när Sticket ställer frågan om hur han planerar att fira sin högtidsdag får vi svaret att den dagen jobbar han nog som vanligt... Han fortsätter dock med att "lördagen efter [20 oktober, reds anm] blir det kanske öppet hus i Ådala, vårt hem i Sturefors. Sen hoppas jag på massor AV STORA DYRBARA PRESENTER i form av gåvor till Barndiabetesfonden!" Förstås!

Johnny jobbade tidigt med såväl cancer som diabetes hos barn. Han berättar:

"På 1970-80-talet var jag ansvarig för barncancervården i Sydöstra sjukvårdsregionen och hade i början på 1980 talet grundat Barncancerföreningen i vår region och sett hur framgångsrik Barncancerfonden (bildad 1982) var. [...] Samtidigt var jag ansvarig för Barndiabetesvården vid vår klinik, men på diabetesområdet var det inte samma framgångar. [...] När jag då fick idén att grunda Barndiabetesfonden hoppades jag att typ 1 diabetes-forskningen skulle få ökande resurser, och att vi efterhand skulle göra viktiga upptäckter – även om jag förstod att det inte skulle gå alls lika lätt som inom barncancerområdet."

Tyvärr väckte inte diabetesforskningen samma engagemang och stöd som barncancerforskningen. Några av de största utmaningarna för Johnny Ludvigsson, såväl personligen som professionellt, har varit att få behovet av mer resurser till forskningen kring diabetes hos barn och ungdomar erkänt och uppmärksammat. Utan det erkännandet har det varit svårt att få in medel, svårt att få ut information, svårt att göra framsteg... I allmänhetens ögon har typ 1 diabetes ofta buntats ihop med typ 2 diabetes som en välfärdssjukdom, och avfärdats. Samtidigt

som antalet barn som insjuknar varje år har fortsatt att öka.

Nu, snart 30 år efter Barndiabetesfondens bildande, ser senior professor Ludvigsson dock lite ljusare på framtiden.

"Nu är Barndiabetesfonden etablerad, accepterad, känd," säger han. "Den växer. Vi hade förra året en framgångsrik informationskampanj som fortsätter i år. Jag hoppas på ökat stöd, en starkare Barndiabetesfond, och mer och bättre forskning för att vi till slut, förr eller senare, ska kunna börja bota patienter med typ 1 diabetes, och kanske börja förebygga sjukdomen!"

Men bland mot- och framgångar, insamlingsuccéer och forskarutmärkelser, är det ändå den närmaste familjen som har bringat de allra finaste höjdpunkterna hittills till professorns snart 75-åriga leverne.

"Det största ögonblicket i mitt liv så här långt? Omöjligt att säga!" svarar han på Stickets fråga. "Kanske var det när min älskade Ulla – vi har levt ihop i 56 år – sa JA... eller när vi fått våra fem barn och svävat på moln av lycka...!"

Nu hoppas vi tillsammans med jubilaren naturligtvis på en födelsedagsinsamling som kan ge forskningen vad som behövs till ännu ett stort ögonblick för en av diabetesforskningens absoluta pionjärer – det stora genombrottet!

Redaktionen

Barndiabetefonden har givetvis en jubileumsinsamling med anledning av Johnnys 75-årsdag!

Läs mer om den på sid 8.



Foto: Anna Järpe/Barndiabetesfonden

Årets 75-årsjubilar Johnny Ludvigsson har aldrig dragit sig för att delta aktivt i insamlingsarbetet! Här är han på plats för att sälja lotter och program vid ett event till förmån för Barndiabetesfonden.

KAN VI YOGA OSS TILL ETT BRA HbA1c?



Bild: Från unsplash.com

Med den märkvärdigt varma sommaren i bagaget stegar jag nu med entusiastiska kliv in mot höstens färgglada famn. Men oavsett vilken tid på året det är, ja livet i allmänhet och intensiva perioder i synnerhet - kan det vara svårt att komma ihåg sig själv. Min erfarenhet är att om jag aktivt påminner mig själv emellanåt om att andas känns det mycket lättare. Eller ännu bättre - utövar Mindfulness!

Enligt min uppfattning grundar sig varje känsla i en tanke. När det sker mycket runtomkring oss hakar vi lätt upp oss på fler tankar än vanligt. Dessa tankar skapar ringar på vattnet, fler tankar, som resulterar i känslor som stress, oro och orkeslöshet. Genom Mindfulness utvecklar jag lättare tillgång till medvetenhet, närvaro och sinnesro, vilket gör att det ej finns plats kvar för oro eller stress.

När rutinerna rubbas, som under säsongsjobb eller andra intensiva perioder, kan det vara svårt att känna att vi vet vad vi gör. Det handlar om att återskapa någon form av rutin, ju mindre val jag har desto mindre energi behöver jag spendera på att välja - om det så innebär att äta frukost samma tid varje morgon. Eller - vilket är något jag verkligen har haft glädje av - att meditera var dag! Det skapar plats och lugn i sinnet, vilket gör att jag fungerar som mest optimalt, samt fattar klokare och samtidigt(!) mindre energikrävande beslut.

Genom kroppsställningar i yogan

får jag möjligheter att tydligare se vad som sker i - och utanför - min kropp. Jag kan därigenom uppmärksamma höga respektive låga blodsockervärden innan de har inträffat. MAGISK!, eller hur!

Värt att nämna kan vara att oavsett hur mycket jag läst på om ämnet så var det först genom att UPPLEVA mindfulness som jag förstod innebörden på riktigt. Det var genom det praktiska utövandet av yoga och meditation som teknikerna/rörelserna sakta började göra avtryck i vardagen. Nu efter 1,5 års utövande av meditation andas jag alltid genom näsan, det är först nu som jag ej behöver tänka efter (lika mycket) varje gång jag lämnar en tanke bakom mig. Tankarna kommer och går, precis som moln på himlen, ibland kan det vara stora mörka orosmoln, men de passerar, och kvar finns fortfarande den klarblåa himlen. Precis som sinnet och blodsockret.

Härom dagen gjorde jag en kroppsscanning första gången på länge och insåg att jag hade en brakkänning. Ni vet kanske känslan? När blodsockret sjunker blixtnabbt, då det finns mycket mer aktivt insulin i kroppen än vad som egentligen behövs. Vanligtvis brukar det ge mig obehagliga känningar som tar sin tid att repa mig ifrån. Tack vare kroppsscanningen som jag precis utfört, kunde jag 1. Inse vad som höll på att hända, och 2. Förbereda mig mentalt på att jag kommer få en känning oavsett vad. Det var som att jag kände hur det stora insulinpåslaget plötsligt börjat verka med raketfart,

och hur muskel för muskel hamnade i insulinkoma. Det här gjorde att känningen ej upplevdes lika illa som annars. Visst var oron påtaglig, men där stannade det. Det blev inga fler orosringar än den första. Istället så infann sig en acceptans och trygghet - "Ja, jag har en brakkänning och det känns obehagligt. Men det är okej, såhär känns det varje gång jag får en djup känning, men det blir bra!"

Efter kroppsscanningen kollade jag värdet och mycket riktigt - 5,0 visade mätaren med en markant pil intill som pekade rakt ner (plus att jag hade ytterligare fyra enheter aktivt insulin i kroppen enligt pumpen). Jag kände mig hjälplös men var medveten om att detta endast var en känsla, något som snart skulle gå över. Tack vare att jag saktade ner hann jag se vad som skulle ske och kunde på så vis åtgärda känningen med självdistans och säkerhet. Alltså, indirekt kan jag yoga/meditera mig till ett bättre HbA1c, för mig fungerar det. Fem minuter meditation/dag fyller resten av min dag med acceptans, välmående och framför allt - ett betydligt mer tillfredsställande blodsocker!



Saga Abramsson

För fjärde året i rad var Barndiabetesfondens Lokalförening Dalarna på plats på Dalatravet i Rättvik



Foto: Li Skoglund

Den 23 juli 2018 fanns representer från Barndiabetesfondens Lokalförening Dalarna på plats för fjärde året i rad vid Dalatravet Rättvik. Vi var där för att informera och samla in pengar till Barndiabetesfonden och samtidigt träffas och umgås.

Kvällen började traditionsenligt med ett gemensamt knytkalas och med mätta magar satte vi sedan igång med att arrangera insamling och försäljning. Vi brukar ha fjolårets insamling i åtanke när vi startar upp en ny, som en inspiration till att vid detta tillfälle samla in ännu mer pengar. Förra årets

travdag inbringade nästan 40 000 kronor till Barndiabetesfonden och detta skulle nu toppas! Dalatravet Rättvik hade utlovat att skänka del av entréintäkterna till Barndiabetesfonden och ICA Fiolen i Rättvik hade på förhand aviserat en generös gåva på 10 000 kronor. Väder-apparna hade aviserat sol och sol blev det i massor.

Den varma solen höll en del travintresserade kvar på stranden men trots det samlade vi ihop drygt 35 000 kronor till Barndiabetesfonden, vilket känns fantastiskt.

Under kvällen genomfördes två travlopp i Barndiabetesfondens namn. Vid dessa lopp fick våra barn dela ut pris. Vi som var med hade en riktigt härlig helkväll med många skratt och inspirerande kontakter. Vi är alla överens om att travdagen är ett gyllene tillfälle att höras, synas och sprida information om vår vardag med typ 1 diabetes i familjen.

Förhoppningen är att traditionen ska leva vidare i många år framöver!

Hälsar lokalföreningen i Dalarna



Foto: Annika Troive Hedman



NU TILLGÄNGLIG FÖR IPHONE OCH ANDROID

FreeStyle Libre-systemet - nyttänkande glukosmonitorering

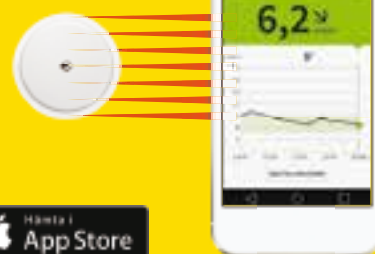
- Frigör dig från dagligt krångel med glukosmätning
- En liten 14-dagars sensor minskar behovet av rutinmässiga fingerstick²



FreeStyle LibreLink



- Ett enkelt sätt att kontrollera glukosvärdet på genom att använda en telefon¹
- FreeStyle LibreLink-appen kan användas istället för FreeStyle Libre avläsare^{3,4}



LibreView



- Glukosdata laddas automatiskt upp av FreeStyle LibreLink app och kan också manuellt laddas upp från FreeStyle Libre avläsaren.^{5,6}
- Hälso- och sjukvårdspersonal kan se en fullständig glykemisk bild genom att använda ett säkert, molnbaserat system för hantering av diabetes.

Med appen FreeStyle LibreLink laddas data upp automatiskt till LibreView.

LibreView laddar automatiskt ner drivenheten när FreeStyle Libre-avläsare eller FreeStyle-mätare ansluts med kabel.

Om du redan idag har ett LibreLink-konto/LibreLink APP, så kan du använda samma inloggningsuppgifter till LibreView. Logga in på LibreView för aktivering, vilket också ger en bättre överblick via laptop/dator.



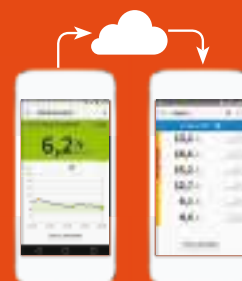
Läs mer på
www.libreview.com



LibreLinkUp



- En app som gör det möjligt att på distans följa⁷ din närståendes glukosavläsningar när som helst⁸, var som helst⁹
- Din närstående kan automatiskt vara ansluten och dela sina glukosvärden med dig¹⁰



1. Appen FreeStyle LibreLink är kompatibel med telefoner med aktiverad NFC-funktion som kör Android OS 5.0 eller senare och med iPhone 7 och senare som kör OS 11 eller senare. | 2. Ett fingerstickstest med en blodglukosmätare krävs när glukosvärdena förändras snabbt då glukosvärdet i den interstitiella vätskan inte exakt speglar glukosvärdet, i de fall systemet indikerar en hypoglykemi eller nära förestående hypoglykemi, eller om symtomen inte stämmer överens med systemets avläsningar. | 3. Appen FreeStyle LibreLink och FreeStyle Libre avläsaren har liknande, men inte identiska funktioner. Ett fingerstickstest med en blodglukosmätare krävs vid tillfällen då glukosnivåerna förändras snabbt, när interstitiella glukosnivåer inte speglar blodglukosnivåerna exakt, eller om hypoglykemi eller överhängande hypoglykemi rapporteras av appen FreeStyle LibreLink eller om symtomen inte matchar resultaten från FreeStyle LibreLink. | 4. FreeStyle Libre-sensorn kommunicerar med FreeStyle Libre avläsaren som startade den eller FreeStyle LibreLink appen som startade den. En sensor som har startats av FreeStyle Libre avläsaren kommunicerar också med appen FreeStyle LibreLink, om appen FreeStyle LibreLink används för att skanna sensorn inom en timme efter att sensorn startats. | 5. LibreView-data kan ses med Safari Browser på Mac OS X Mountain Lion eller senare datorer och på iOS 6 eller senare mobila enheter. För närvarande stöds uppladdning av glukosdata endast på Windows-baserade datorer. Minsta systemkrav är Windows 7 med IE10 eller den senaste versionen av Google Chrome och Mozilla Firefox, som körs på en 550MHz Pentium III, 512MB DRAM, 2GB hårddisk, USB 2.0. LCD-skärm med en upplösning på 1024x768. | 6. LibreView (inklusive mobilappen LibreLinkUp) är inte avsedd att vara en primär glukosövervakningsenhet: vid hemanvändning måste man använda sin(a) primära enhet(er) och rådgöra med sjukvårdspersonal innan man gör någon medicinsk tolkning eller justerar behandlingen baserat på informationen i programvaran, och sjukvårdspersonal ska använda informationen i programvaran tillsammans med annan klinisk information som är tillgänglig. | 7. LibreLink Up är en mobil applikation, utvecklad och tillhandahållen av Newyu, Inc. Användning av LibreLinkUp kräver registrering med LibreView, en tjänst som tillhandahålls av Abbott och Newyu, Inc. | 8. En 60 minuters uppvärningsperiod krävs när sensorn appliceras. | 9. Sensorn är vattentät i ned till en meters vattendjup i upp till 30 minuter. | 10. Patienten bestämmer själv om man vill bjuda in anhörig, vänner etc att få ta del av uppgifter om glukosdata. Abbott ansvarar inte i något avseende för att de som tar del av dina uppgifter vidtar lämpliga åtgärder. Att dela dina uppgifter på detta sätt ska inte ses som ett substitut för att söka vård. Kontakta alltid din läkare om du har några frågor om din sjukdom eller behandling.

FreeStyle Libre Flash glukosövervakningssystem är avsett för mätning av glukosnivåer i den interstitiella vätskan hos patienter (4 år eller äldre) med diabetes mellitus, inklusive gravida kvinnor. Indikationen för barn (4–12 år) är begränsad för de som övervakas av en anhörigvårdare som är över 18 år.

Simulerade data är endast i illustrativt syfte, inte riktiga patienter eller data. Bilderna visar skärm i Android smartphone. Skärm i iPhone kan skilja sig något. FreeStyle, Libre och tillhörande varumärken är varumärken som tillhör Abbott Diabetes Care, Inc. i olika jurisdiktioner. Övriga varumärken tillhör sina respektive ägare. Copyright 2018 Abbott Diabetes Care. © Rev 1, SEFSLibre180037, Mar 2018

Att leva med typ 1 diabetes

Jag heter Joacim Tingman. Jag är 47 år och har haft typ 1 diabetes sedan 1982, det år då jag fyllde 11. Min diabetes har gått i arv då min pappa hade typ 1 diabetes, vilket även min dotter har. Det är på gott och ont – vi har lång erfarenhet och kan hjälpa varandra, men allra helst såg vi ju förstås att forskningen hittade ett sätt att bota sjukdomen!

Livet med diabetes har ändrats sedan jag fick det.

Då kunde man inte ta blodprov på sig själv, utan fick mäta blodsockret morgon och kväll med urinstickor. Idag kan man mäta det direkt i blodet, och med hjälp av sin mobil se om det ligger stabilt eller är på väg upp eller ner om man som jag har en så kallad CGM – kontinuerlig blodsockermätare. Det gör det naturligtvis enklare att hålla koll, och det är ju inte minst tack vare forskningen som den typen av hjälpmedel har kunnat utvecklas!

Som diabetiker har man därför större frihet idag att leva och äta som man vill, men man har också ett mycket större ansvar. Man behöver hela tiden kolla vad blodsockret ligger på och göra korrigering därefter. Äter man något behöver man också kolla hur mycket kolhydrater det innehåller. Ska man träna behöver man tänka på hur mycket energi man gör av med och anpassa insulin/kolhydrater efter detta.

Det är en daglig regim, och en som jag som diabetiker aldrig kan ta ledigt ifrån. Jag har levt med den i större delen av mitt liv, och nu har min dotter också har fått lära sig att följa den – men det är också en regim vi hoppas kunna slippa en dag.

Idag är jag och min familj aktiva medlemmar i Barndiabetesfondens Riksförening, men det har inte alltid varit så. Det var när vår dotter också fick typ 1 diabetes, på nypåret 2009/10, som vi blev medlemmar och insåg att Barndiabetesfonden ju inte bara handlar om barn! Den forskning som Barn-

Barndiabetesfonden handlar inte bara om barn!

diabetesfonden stödjer hjälper även vuxna – namnet betyder bara att fokus ligger på typ 1 diabetes. Typ 1 diabetes kallades tidigare barndiabetes eftersom det är den formen som just barn nästan alltid drabbas av, men som jag och min familj vet går ju "barndiabetes" inte över bara för att man blir vuxen... och dessutom drabbas minst lika många vuxna varje år. Idag tycker vi att det är lika självklart att stödja Barndiabetesfonden och den forskning de stödjer även efter att man har passerat 18-årsstrecket!

Men tills forskningen hittar ett svar på gåtan gör vi så gott vi kan. Tekniken går framåt, och med hjälp av den balanserar jag min diabetes med kost, insulin och träning. Blodsockret är inte konstant för mej. Vissa dagar eller veckor ligger det bättre, andra ligger det inte alls bra. Det är svårt att veta vad det beror på, men för det mesta mår jag bra.

Joacim Tingman



Foto: Joacim Ahlebro

Får jag välja vad jag ska göra när jag tränar kör jag gärna Enduro ihop med min son Edgar.

Unga

BEGÅVNINGAR

KONSERT UNGA BEGÅVNINGAR 2018

LÖRDAG 6/10 KL 16.00
I HEDVIGS KYRKA

Välkommen till en konsert där vi hyllar
och lyfter fram vår nya unga förmågor!

Biljetter säljes hos Resecenter,
Drottninggatan 66. Pris 110 kr
(inkl förköpsavgift). Mer information
om konserten på nt.se/ungabegavningar

Föreningen Unga Begåvningar består av:



nt

Vinn boken!

Nu har du chansen att vinna ett exemplar av boken *Hjälpredan* för *Typ-1 Diabetes* (Tukan förlag) skriven av Karolina Jansson och Lotta Skoglund!

Vi lottar ut fem exemplar bland dem som kan svara på frågan **Vad heter hormonet som måste sprutas in i kroppen på konstgjord väg vid typ 1 diabetes?** Skriv ditt svar på ett vykort eller i ett mail, tillsammans med **namn och kontaktuppgifter**, och skicka in det till Barndiabetesfondens kansli senast den **25 oktober** 2018 för att delta. Vi drar fem stycken vinnare bland de rätta svaren, och rätt svar och vinnare publiceras i Sticket nummer 4/2018 och på Barndiabetesfondens hemsida.

Vykort skickas till Barndiabetesfondens kansli, Gränsliden 10, 582 74 Linköping, och e-post skickas till kansli@barndiabetesfonden.se med "Bokutlottning" i ämnesraden. **OBS! Glöm inte att också skriva ditt namn och dina kontaktuppgifter tillsammans med ditt svar, så att vi kan nå dig om du vinner!**



Foto: Anna Järpe/Barndiabetesfonden

Bokvinnare!

I Sticket nr 2 2018 hade vi en tävling där den som svarade rätt på frågan om vilket år Kolmårdens djurpark invigdes kunde vinna ett exemplar av boken *Svenssons svindlande affärer* (Fantasi & Fakta), skriven av Kolmårdens grundare och mångårige VD Ulf Svensson, och forskaren Per Frankelius.

Rätt svar på frågan var: 1965, och svarade rätt gjorde bland andra:

Elisabeth Eriksson, Arvika; Eva Janeklint, Uppsala; och Anne-Lie Nilsson Nordin, Sollefteå, som alla vinner varsitt exemplar av boken. Grattis säger vi på Barndiabetesfondens kansli, boken kommer med posten!



Foto: Anna Järpe/Barndiabetesfonden

Kassören rapporterar

Denna period omfattar tiden
2018-05-01 till 2018-08-31

Bidrag från Barndiabetesfondens
Lokalföreningar

Högtidsdagar, födelsedag, bröllop	188 497:-
Insamlingar, bössor mm	808 830:-
Facebookinsamlingar	1 002 081:-
Autogiro	623 362:-
Bidrag från privatpersoner	2 454 370:-
Till minne av	498 379:-
Kyrkliga aktiviteter	39 646:-
Testamenten	689 457:-
Bidrag från skolor	9 302:-
Bidrag från LION-klubbar	647 722:-
Bidrag från föreningar	82 285:-
Samarbetsavtal företag	13 750:-
Bidrag från företag	97 255:-
Lokalföreningar	302 166:-

Swish handel	4 160:-
Swish företag	327 840:-
SMS gåva	72 550:-
Autogiro kampanj	149 338:-
Månadsgivare kort kampanj	48 252:-
God handling	165:-
Blodgivaresättningar	26 578:-
Charity Storm/Better Now	39 108:-
Returpack	82 619:-
Ladies Circle	2 450:-

BDFs Lokalförening Linköping	113 960:-
BDFs Lokalförening Dalarna	87 916:-
BDFs Lokalförening Skåne	51 983:-
BDFs Lokalförening Stockholm	12 360:-
BDFs Lokalförening Blekinge	10 573:-
BDFs Lokalförening Jönköpings län	10 057:-
BDFs Lokalförening Norrköping	8 520:-
BDFs Lokalförening Värmland	4 077:-
BDFs Lokalförening Uppsala	2 620:-
BDFs Lokalförening Gävleborg	100:-

Totalt 2018-05-01—08-31

8 210 162:-



Barndiabetesfonden

utlyser minst 15 miljoner kr år 2018 till forskning vars mål är att förebygga, bota eller lindra diabetes hos barn och ungdomar. Ansökan kan rekvireras från Barndiabetesfondens kansli eller från hemsidan - www.barndiabetesfonden.se - fr o m 2 juli 2018.

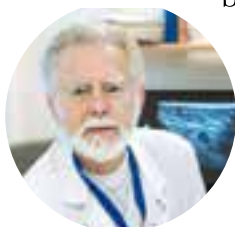
Elektronisk ansökan ska ha inkommit senast den 15 oktober 2018 till Barndiabetesfondens kansli. Inkomna ansökningar remitteras till Barndiabetesfondens vetenskapliga råd för bedömning. Beslut om utdelning sker i december år 2018.

Barndiabetesfondens kansli
Gränsliden 10
582 74 Linköping
Tel. 013-105690
kansli@barndiabetesfonden.se

Barndiabetesfondens styrelse

FORSKNING INOM TYP 1-DIABETES

Typ 1-diabetes är den vanligaste livshotande sjukdomen som drabbar barn och ungdomar i Sverige. Sjukdomen ökar konstant och orsakar stort lidande. Än saknas botemedel, men forskning pågår.



Professor Johnny Ludvigsson, koordinerande prövare för diabetesstudien DIAGNODE-2.

Typ 1-diabetes är en autoimmun sjukdom. Produktionen av hormonet insulin fungerar inte eftersom kroppen går till attack mot cellerna som gör insulin.

Intensivbehandling dygnet runt krävs, genom kontroll och justering av blodsockernivåer, med hjälp av insulin med pump eller spruta.

Ändå drabbas många av livsfarliga, akuta komplikationer och kan hamna i koma. Även långsiktiga, svåra följdsjukdomar är vanliga och ger skador på synen, blodkärlen och nervsystemet.

– Utmaningen är att hitta ett sätt att helst bota eller åtminstone mildra symtomen av typ 1-diabetes, säger Johnny Ludvigsson, professor vid Linköpings universitetssjukhus som leder flera studier inom typ 1-diabetes.

Professor Johnny Ludvigsson har forskat inom området under flera decennier. Han är koordinerande prövare för en större europeisk klinisk studie. Där prövas en ny metod med syfte att avbryta den autoimmuna attacken på de insulinproducerande cellerna hos patienter som nyligen fått diagnosen typ 1-diabetes.

Läs mer på www.diagnode-2.com

Diabetesvaccin prövas
för barn och unga
med typ 1-diabetes



KLINISK STUDIE SÖKER DELTAGARE SOM

- ✓ har fått diagnosen typ 1-diabetes
de senaste 6 månaderna
- ✓ är 12–24 år



www.diagnode-2.com

EudraCT Number: 2017-001861-25

Tre stockholmskörer sjunger för Barndiabetesfonden

**Den 27 oktober kl. 16.00 är det
välgörenhetskonsert i Gustaf
Vasa kyrka vid Odenplan i
Stockholm.**

Barndiabetesfondens
Lokalförening Stockholm
arrangerar en körkonsert i
Gustaf Vasa kyrka. Alla intäkter
går till Barndiabetesfonden.

”Det skall bli spännande att
med en konsert sprida kunskap
om typ 1 diabetes och samla in
pengar till Barndiabetes-
fonden”, säger Kicki
Kjaergaard, ordförande i
Lokalförening Stockholm.
”Jag ser verkligen fram emot
samarbetet med Gustaf Vasa

församling. Kanske kan det
inspirera andra. Sverige är ett
körrikt land”.

Vid konserten kommer
bla. ”Förklädd Gud” av Lars-Erik
Larsson att framföras i ett
arrangemang av Christian
Ljunggren.

Medverkande

Nicolai Kammarkör under ledning av Maria Starborg

Adolf Fredriks Madrigalkör, körledare Espen Myklebust Olsen

Barn/ungdomskör från Farsta musikklasser, musiklärare och körledare Anna Cederberg Orreteg

Preliminärt program

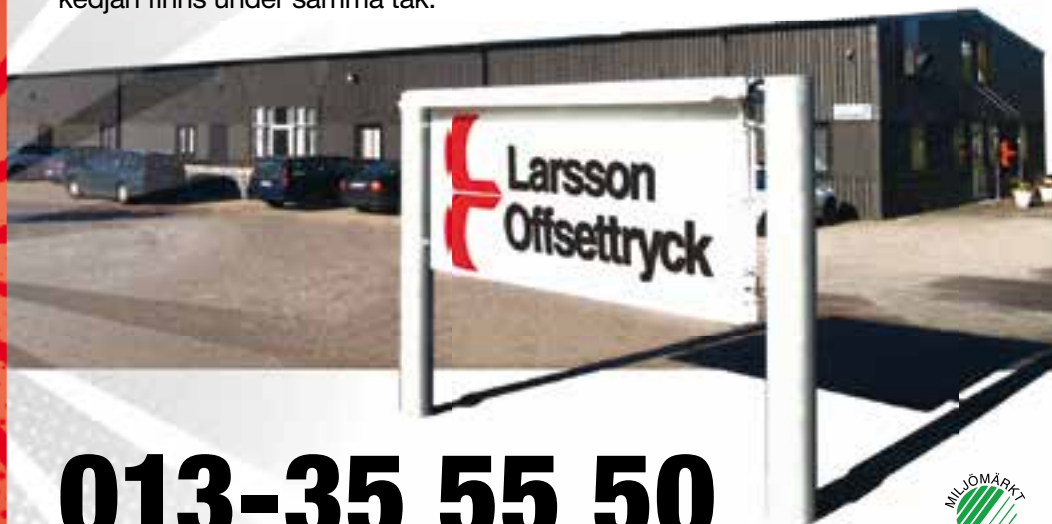
Förklädd Gud av Lars-Erik Larsson (körarrangemang), musik av Wolfgang Amadeus Mozart m fl

Biljetter

Swisha till 0702 934737 (Swishnummer avser endast biljetter! Maria Tunblad, kassör), skriv "Konsert" och namnen på dem som ska gå i meddelandefältet. Även kontant vid kyrkans entré från kl. 15.00 konsertdagen. Vuxna 120 kr, barn under 12 år 50 kr och barn under 5 år gratis.

Välkommen till oss!

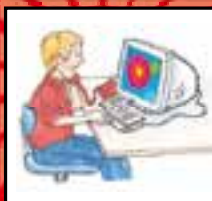
Vi erbjuder professionell hjälp i ett av Sveriges modernaste fullservicetryckerier! Snabba och kostnadseffektiva lösningar på Era trycksaker då hela produktionskedjan finns under samma tak.



013-35 55 50

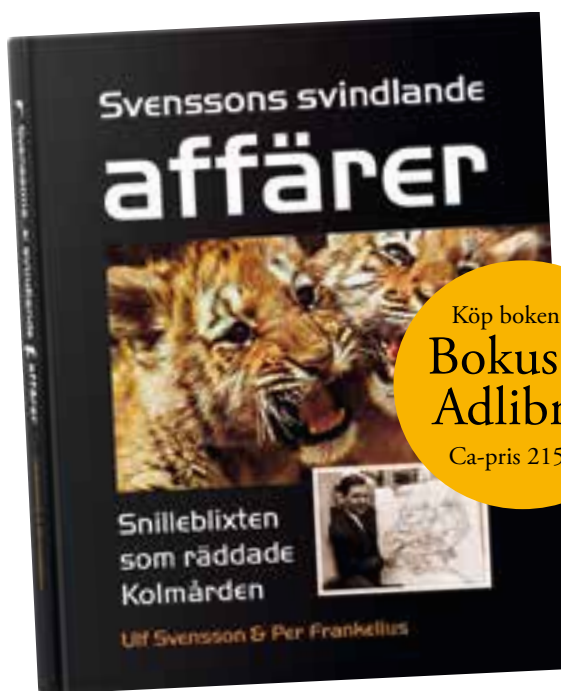


Larsson Offsettryck AB • Häradsjärsgatan 7 • Box 1529 • 581 15 Linköping



**SWISHA
VALFRITT*
BELOPP TILL
9000597**

*Vänligen notera dock att swishade summor under 10 kr inte ger något överskott till Barndiabetesfonden



Köp boken på
**Bokus &
Adlibris!**
Ca-pris 215 kr



Här är boken som berättar den fantastiska historien om hur Kolmårdens djurpark blev till. Boken finns i bokhandeln.

Överskottet går till Barndiabetesfonden!

Barndiabetesfondens samarbetspartners



Ekoxen, Linköping
BY CHOICE HOTELS

Samarbetspartner
sedan 2008



Lions har varit fondens
samarbetspartner sedan
1989 och är en av fondens
större bidrags-givare. Innehar
en ordinarie styrelseplats
i fonden



Samarbetspartner
sedan 2006

Handelsbanken

Samarbetspartner
sedan 2007.
Förvaltar och hanterar
fondens kapital



Samarbetspartner
sedan 2007.
Ställer upp för fonden
i många publika
sammanhang

SANOFI DIABETES

Samarbetspartner
från 2009

Swedbank

Robur

Samarbetspartner
från 2010

Larsson Offsettryck
Häradskärsgråtan 7, Box 1529, 581 15 Linköping

Samarbetspartner
från 2009

BEHIND EVERY GREAT WEBSITE...
EPISERVER

Samarbetspartner
från 2010

SOGETI

Samarbetspartner
från 2010

BIFA Visby AB

Samarbetspartner
från 2018

BRUMMER & PARTNERS

Samarbetspartner
från 2016



Stöd kampen mot barndiabetes!
Pg 90 00 59-7



Jag vill bli medlem i Barndiabetesfondens Riksförening

☐ Enskild person	200 kr/år	Namn (vuxen):	
☐ Familj	350 kr/år	Adress:	
☐ Organisation/företag	1000 kr/år	Postnr:	
OBS! att medlemskap måste stå i myndig persons namn!		Telefon:	
Födelsedata		Mobil:	
		E-post:	

Som ny medlem blir jag automatiskt också medlem i närmaste lokalförening

Konto för medlemsavgifter PG 34 55 54-0

Skicka talongen till Barndiabetesfonden, Gränsliden 10, 582 74 LINKÖPING

Plusgiro: 90 00 59-7 | www.barndiabetesfonden.se | kansli@barndiabetesfonden.se | Bankgiro: 900-0597