



Stricket

Barndiabetesfonden

NR 2 2013 ÅRG. 20

Medlemstidning från Barndiabetesfonden
och Barndiabetesfondens Riksförening



Beskyddare:
HKH Kronprinsessan Victoria



**Tillsammans
blir vi starkare
– bli medlem
du också!**



Inbjudan

Alla medlemmar i Barndiabetesfondens Lokalförening Dalarna kallas härmed till ett **EXTRAINSATT ÅRSMÖTE!**

Datum: Tisdagen den 28/5 klockan 18-20

Plats: Dalarnas Försäkringsbolags kontor i Borlänge, Häradsvägen 18.

Vi är i dagsläget 84 medlemmar i vår lokalförening och vi vill betona vikten av att delta på detta extrainsatta årsmöte! Föreningen står under en stor förändring då både ordförande, kassör och revisor står i begrepp att avgå. Vid årsmötet vi kallade till i mars närvarade endast en enda person utöver styrelsen, och vi gör därför ett nytt försök med ett nytt möte på annan plats och med en senare tid, se ovan. Vår lokalförening firar 7 år i år och vi behövs, vi gör skillnad! Hittills har enbart vi i Dalarna samlat ihop över en halv miljon kronor... Kom på mötet! Vi behövs och att engagera sig i föreningen är inget som kräver några stora ansträngningar eller tar mycket tid. Vi ser över möjligheterna att använda oss mer av möten via mail och via Facebook och vi hoppas kunna få en styrelse som möter och tar vara på allt vad ny teknik och sociala medier kan erbjuda.

Anmälan till årsmötet kan göras via:

- Vår Facebookgrupp *Föräldrar till barn och ungdomar med Diabetes typ 1 i Dalarna* - mötet ligger upplagt som ett evenemang i gruppen, gå med och tacka ja där.
- Via mail till ledamot Helena Lindmark: lindmark_helena@hotmail.com
- Via telefon till ledamot Helena Lindmark, 070-35 62 263

Varmt välkomna!

Nuvarande styrelsemedlemmar genom Helena Lindmark,
Barndiabetesfondens Lokalförening Dalarna

Kom ihåg - Ingen kan göra allt men alla kan göra något!



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

Tidningen utkommer 4 ggr/år

Redaktör: Ulf Holmertz

I kommittén: Bertil M. Perttu, Anna Järpe

Ungdomsredaktör: Sandra Åstrand

Ansvarig utgivare: Johnny Ludvigsson

Grafisk form: Johnny Dahlgren

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 2013:

Nr	Manusstopp	Utgivningsdag
3	23 augusti	September
4	8 november	Nov/Dec

Men barnen då?

Samtidigt som Lions satsar allt hårdare och Röda Fjädern blir allt starkare så gnager oron. Alla vill väl, men ändå kan man undra: Har vi glömt barnen med diabetes? De kläms allt hårdare!

Myndigheter: I en debatt på Nationellt Diabetesforum i mars menade representanter för TLV (den myndighet som bestämmer om vilka hjälpmedel vid olika sjukdomar som staten ska bekosta) att de på TLV måste vara balanserade och väga beslut om exempelvis insulinpumpar gentemot mycket annat. Typ 1 diabetes bland barn är ju bara en bland många sjukdomar där patienter behöver samhällets stöd. Och visst finns det många sjukdomar, men vilken annan sjukdom förutsätter kontinuerlig livsuppehållande terapi utan vilken barnen skulle dö? Vilken annan sjukdom påverkas så starkt av alla delar av livet – mat, lek, skola, sömn, utflyk-

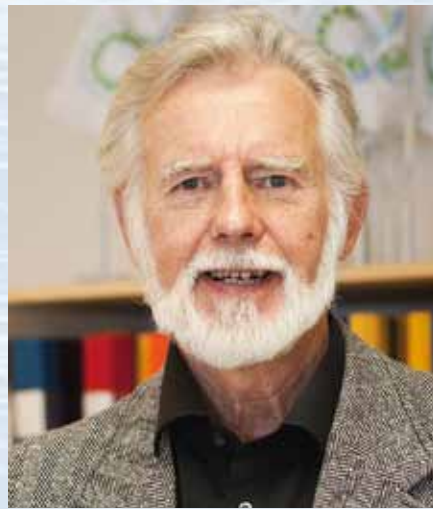


Foto: Anna Järpe/Barndiabetesfonden

pengar att spara! Jodå, teamen håller med. Det klart vi kan hålla igen! Korta ner vårdtiderna, spara på insulin, hålla igen med sensorer, skicka till vuxenklinik lite tidigare... Kanske borde man införa ett nytt kvalitetskriterium: kliniciens medel-HbA1c per antal tusen kronor och år – vem vinner?

Diabetesteamen då? Går det inte bra så beror det väl på att barn och föräldrar inte följer rekommendationerna? Inga blodsocker över 7-8 mmol/l, kanske inte ens över 6, och så lågt HbA1c som är möjligt – så har många uppfattat diabetesteamens budskap, och det tas blodsocker 10 ggr per dygn och ges korrektionsdoser av insulin dag som natt. Inför varje måltid räknas på gram kolhydrater, insulinkänslighet, kvoter... Annars satsar man ju inte på sina barn! Gillar inte barnen att ta blodsocker? Injektioner är väl inget problem? Det klart det går bra att räkna på maten, och lite känningar tar nog ingen skada av! Psykosociala problem när det inte fungerar.. Politikerna lyssnar och lär. Bra med duktiga föräldrar och barn som inte klagar!

Vuxna: Det är förstås lättare för vuxna att ge en sann och realistisk bild. Från främst vuxna diabetespatienter och deras företrädare får politikerna budskapet: Vi mår bra, vi klarar oss lika bra som alla andra, vi är inte sjuka utan har ett tillstånd, vi trivs med våra

liv, vi sköter våra jobb, vi äter vad som helst, vi har "normala liv". Egentligen borde alla andra leva som vi som har diabetes! Nästan en förmån! Nå då så – skönt att livet med diabetes går så bra.

Forska lite grann skadar väl inte, men det är ju knappast något vi behöver prioritera...

Aktieägare ser naturligtvis till sina pengar så inte är det så konstigt att ex Diamyds aktieägare, mot några engagerades vilja, beslutat dela ut merparten av sin kassa till aktieägarna. Men var inte pengarna tänkta till forskning för att bota typ 1 diabetes? Jo, kanske det, men det får komma i andra hand. Kan man inte tjäna pengar på det, så...

Andra, förresten. Varför skulle just aktieägare ha något särskilt ansvar för barndiabetesforskning? Hur många "vanliga människor" ger sitt stöd till Barndiabetesfonden, vars syfte är just att förebygga, bota eller lindra diabetes hos barn och ungdomar? Hur många ställer upp på ideellt arbete? Det finns ju bara några få lokalföreningar, och de hotas ibland av nedläggning för att ingen vill vara ordförande. Om det bland tiotusentals personer i Sverige med direkt koppling till och erfarenhet av typ 1 diabetes inte finns en handfull personer som vill offra några timmar av sin dyrbara fritid på att göra något för Barndiabetesfonden, varför skulle då diabetesteamen engagera sig för forskning? Varför skulle sjukhuskliniker ställa upp med resurser till forskning (vilket flertalet kliniker inte gör)? Varför skulle aktieägare ställa upp med sina pengar?

Varför – om inte för barnens skull. Barnen med diabetes, som kläms mellan TLV, försäkringskassa, rektorer, sjukhuspolitiker, aktieägare, diabetes-team och stressade föräldrar... fast statistiken ser fin ut!

Men Du och jag ger oss inte! TACK för DITT engagemang, för DITT stöd!

Johnny Ludvigsson

Men Du och jag ger oss inte!

ter, känslor, relationer, familj – medan barnen går balansgång mellan akut medvetlöshet och utveckling av svåra komplikationer? TLV vet inte, Försäkringskassan vet inte, rektorer vet inte...

Sjukvårdspolitiker: De förstår väl bättre? Nja, kanske. De, liksom TLVs experter och Försäkringskassans tjänstemän, är inga ondskefulla människor, men de baserar sina beslut på den information de får. Och nu kan de läsa officiella resultat som visar sjukvårdens kvalitet: HbA1c är sanningen! Man jämför klinikerna. Ställer man tillräckliga krav på patienterna och föräldrarna så ska det inte vara några problem. Kan en del ha 40 i HbA1c så ska väl alla kunna ha åtminstone under 50, annars sköter de sig inte, varken patienterna, föräldrarna eller diabetesteamen. Och det verkar ju inte finnas något samband med varken pumpar, sensorer, insulinsort eller personaltäthet, så här finns



Två bitar i det stora pusslet

Dr. Kristina Lejon är docent och verksam som forskare och lärare vid den Medicinska fakulteten, Umeå universitet. Hennes forskargrupp består för närvarande av två doktorander samt allt som oftast studenter som gör sina examensarbeten. Förutom att bedriva forskning så undervisar hon i immunologi för fakultetens läkar-, tandläkar-, biomedicinar-, biomedicinska analytiker- och sjuksköterskestudenter. Hon är också en av 2012 års mottagare av forskningsmedel från Barn-diabetesfonden!

Varför får man typ 1 diabetes? För en enskild individ är denna fråga omöjlig att svara på i dagens läge. Anledningen till detta är vi ännu inte identifierat alla de olika (pussel)bitar som måste finnas tillgängliga och dessutom falla på plats för att sjukdomen ska bryta ut. Varje liten särskild bit, som i sig själv inte är något annat än en del i den naturliga variationen som finns mellan oss människor, är därför viktig att studera för att få en ökad förståelse för uppkomsten av typ 1 diabetes.

Min forskning fokuserar på två olika pusselbitar i detta sammanhang. Den ena rör de så kallade B-lymfocyterna - den typ av vit blodkropp som tillverkat antikroppar - och den andra rör tidiga förändringar i metabolismen hos individer som senare utvecklar typ 1 diabetes.

Ett sätt att göra det möjligt för oss att studera biologiska mekanismer i detalj är att vi använder oss av försöksdjur. I mitt fall handlar det om en musstam som kallas NOD-musen. NOD-möss utvecklar typ 1 diabetes spontant och processen är lik den som sker i män-



niskan. Till exempel sker en invasion av vita blodkroppar i de Langerhanska öarna och antikroppar bildas mot olika äggviteämnen från b-cellerna. Man har också jämfört vilka arvsanlag som påverkar utveckling av typ 1 diabetes hos NOD-möss och hos människa och i flera fall verkar det vara samma typ av arvsanlag. Detta betyder inte att forskning på NOD-möss kan ge oss alla svar om typ 1 diabetes och orsaken till dess uppkomst, men några av pusselbitarna kan mycket väl hittas genom forskning på denna mus.

Vad gäller B-lymfocyterna i NOD-möss så finns det många rapporter som tyder på att de inte fungerar som de ska, och vi har själva upptäckt att de binder in antikroppar av olika typer på i större utsträckning än vad som är normalt. De senaste åren har vi fokuserat på inbindning av antikroppstypen IgE. IgE är en antikropp som fram-

för allt har förknippats med allergi av olika slag, tex mot pollen, födoämnen och insektsgifter, men som också till viss del förknippats med utveckling av olika autoimmuna sjukdomar, inklusive typ 1 diabetes. Vi planerar att undersöka orsaken till denna inbindning, samt testa vad som händer om man tar bort IgE från NOD-möss med hjälp av en antikroppsbehandling; kan man då förhindra att diabetes uppkommer?

Den andra pusselbiten vi arbetar med är orsaken till en förändrad metabolism hos NOD-möss. En finsk forskargrupp har redan tidigare rapporterat att vissa barn som bär ett visst arvsanlag som ger dem högre risk att utveckla diabetes också har en förändrad metabolism långt innan några tecken på sjukdomen uppkommer. Vi har nyligen kunnat visa att motsvarande metaboliska förändringar även återfinns i unga NOD-möss. Nu arbetar vi med att ta reda på vilka arvsanlag som är ansvariga för att denna förändring uppkommer, och om dessa arvsanlag är desamma som de som ger risk för att en individ utvecklar diabetes. Vi kommer också försöka förändra denna metabolism tidigt och sedan följa mössen för att se om de får diabetes eller inte.

Att förstå orsaken till typ 1 diabetes är som att lägga ett pussel med tusen små bitar, men för varje bit som läggs kommer bilden klarna allt mer. Till slut, med gemensamma forskningsinsatser, kommer vi att ha en tydlig bild av vad som orsakar sjukdomen. När vi vet mer om hur typ 1 diabetes uppstår har vi också större chans att förhindra att sjukdomen bryter ut.

Kristina Lejon, docent och forskare vid Umeå universitet



Skicka in din ansökan redan idag!

Unga begåvningar delar ut 30 000 kr i stipendium

Du ska vara mellan 12 och 20 år (ej fyllda 20 år). Stipendiet delas ut som bidrag till fortbildning, bidrag till kurser, studieresor för att förkovra sig inom sång, musik, akrobatik och kultur. Gäller boende/skrivna inom Norrköpings Tidningars spridningsområde.



Vi vill ha en presentation av dig och beskrivning av varför du söker detta stipendium. Bifoga program för respektive kurs, studieresa etcetera och uppgifter om kontaktperson på den plats man ska vara och /eller inbjudan från respektive institution. Även kostnadsberäkning på resekostnader, logi, kost och kursmaterial med mera. OBS! Ej fullständiga ansökningar kommer ej att behandlas. **Vi behöver din ansökan senast 28 juni 2013, sänd till Norrköpings Tidningar / Unga Begåvningar, 60183 Norrköping.**

Du meddelas via post om du erhållit stipendie eller ej. Stipendierna kommer att delas ut i samband med årets konsert i St Olai kyrka 26 oktober 2013 kl 16.00.

unga

BEGÅVNINGARS STIPENDIEFOND

Unga Begåvningar är en förening som bildats av Norrköpings Tidningar, Barndiabetesfonden och Lions.



Norrköpings Tidningar

En del av din dag

Ny ordförande i Barndiabetesfondens Riksförening



Fredrik Johansson – ny ordförande i Barndiabetesfondens Riksförening

Det har skett förändringar i Barndiabetesfondens Riksförenings styrelse! Ny Ordförande är Fredrik Johansson ifrån Linköping – som efterträder avgående ordförande Lisa Hillerström. Lisa blir dock kvar i styrelsen – men nu som suppleant.

Barndiabetesfondens Riksförenings styrelse 2013:

Fredrik Johansson – *ordförande*

Ulf Holmertz – *vice ordförande*

Pia Gustafsson – *sekreterare*

Ann-Britt Fischer – *kassör*

Patrik Persson – *ledamot*

Ingrid Christensson – *ledamot*

Frida Kullgren – *ledamot*

Thomas Andersson – *suppleant*

Jenny Forsberg – *suppleant*

Lisa Hillerström – *suppleant*

Fråga Johnny

Hej Johnny!

Hur kommer det sig att många barn med diabetes numera verkar så mycket mer stressade och ångestfyllda än de var förr? De mäter blodsocker många gånger om dagen, tar extra doser av insulin, för det verkar som att de ska ha blodsockervärden som ligger väldigt lågt. Förr sades det att blodsockret skulle ligga under 10. Sen ändrades barnens dagböcker så att det markerades att blodsockret skulle ligga under 8. Nu verkar det vara så att många anser att blodsockret måste ligga under 6, vilket tyvärr medför att barnen ofta har känningar och framförallt är mycket stressade och upptagna av sin diabetes.

Undrande skolsköterska

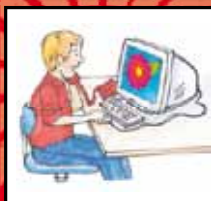
Hej Undrande skolsköterska!

Tack för din fråga, som jag mött från flera skolsköterskor under senare tid. Det är tråkigt att höra att du upplever allt fler skolbarn med diabetes som stressade och ångestfyllda, för egentligen vill vi ju att diabetes stör livet så lite som möjligt. Naturligtvis kan inte barn med diabetes leva ett normalt liv, för de behöver ta insulin flera gånger dagligen, de behöver ha ordning på maten, helst äta på regelbundna tider, och de behöver testa blodsockret flera gånger varje dag. Men däremot är det överambitiöst att blodsockret alltid ska ligga under 6. De långtidsstudier som finns talar för att varken svåra ögonskador eller svåra njurskador utvecklar sig inom decennier, kanske inte överhuvudtaget, om HbA1c ligger under 58 mmol/mol, och för att nå därhän räcker det att blodsockret oftast ligger kring 5-8 mmol/l. Så fortfarande är det utomordentligt om

man kan försöka ha blodsockret under 8 merparten av dygnet, men ibland må det väl svänga upp till 10, eller däröver också ibland om det inte blir så många timmar. Och naturligtvis är det inte meningen att barnen ska ha ideliga känningar med blodsockervärden under 3.5.

Det är bra att barndiabetesteamen lär ut och ger den hjälp de kan för att HbA1c ska ligga inom en trygg nivå, helst mellan ex 45-55, varken för högt eller för lågt, men denna målsättning måste dels individualiseras så att den blir realistisk för varje enskilt barn och dess familj, och dels bör målsättningen inte drivas på ett sätt att barnen blir ångestfyllda och ständigt kämpar med sin blodsockerbalans. De ska kunna leva MED sin diabetes, inte FÖR sin diabetes.

Vänliga hälsningar Johnny



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



Köp din nyckelbricka för 100:- och visa ditt stöd för Barn-diabetesfonden!

**Visa ditt stöd för
Barndiabetesfonden**

Med nyckelbrickan visar du ditt stöd för Barndiabetesfonden. Den hjälper dig även att få tillbaka dina nycklar eller väska om du tappar dem.



Viktigt!
Nyckelbrickan måste aktiveras
Se mer information på baksidan

När du köper brickan för 100 kr går 80 kronor till Barndiabetesfonden, och returtjänsten som ingår i priset aktiverar du med den kod som finns på brickan. Tjänsten gäller då i tolv månader framåt.

Nyckelbrickorna kan du köpa via Barndiabetesfondens Lokalföreningar eller via butiken på vår hemsida (100:- + porto) www.barndiabetesfonden.se

Redaktionen

e-ffektivisera mera!

Ett varmt tack till alla er medlemmar som meddelade Barndiabetesfondens kansli er e-postadress efter uppmaning i förra numret av Sticket! Ni hjälper oss att bana väg för bättre och mer kostnadseffektiva kommunikationer i framtiden – och det tjänar forskningen på!

Vi vet dock att det finns fler e-postadresser därute...

Om du inte redan har gjort det: skicka ett mail från den egna e-postadressen till kansli@barndiabetesfonden.se så får vi din adress på smidigast möjliga sätt. Skriv "Medlem e-post" i ämnesraden och inkludera namn och gärna medlemsnummer i själva mailet.

Tack för ert stöd!

Medlemsfrågan ???

En aktuell fråga är hur man ska göra om man vill skänka pengar till Barndiabetesfonden via SMS-gåva, eftersom systemet för SMS-gåvor förändrades tidigare i år.

Svaret är att det egentligen är precis som tidigare, med tillägget att du nu behöver aktivera betaltjänsten "WyWallet" först.

Detta är vad som gäller för alla kunder som har ett

privat mobilabonnemang:

1 - SMS:a **WW** till 71 798

2 - Svara "Ja" på frågan du får av WyWallet.

Observera att du inte behöver ladda ner WyWallets app om du inte vill - du kan skänka ändå!

3 - Du kan nu ge din SMS-gåva som vanligt genom att SMSa HOPP till 729 29 för att skänka 50 kr! Gåvan kommer på din mobilräkning, precis som tidigare.

Notera att du fortfarande kan skänka både 100 kr genom att SMSa MOTA och 200 kr genom att SMSa BOTA till 729 29 också!

Du som har kontantkort eller företagsabonnemang måste registrera ett konto och ladda ner WyWallet-appen på <http://wywallet.se/> För mer information, gå till WyWallets hemsida (<http://wywallet.se/>) eller ring deras kundtjänst på telefon: 0771-22 50 50.



Lions är fantastiska...

Möte med ambulansinformation

Lions Enköping/Åsunda hade lagt mars månadsmöte hos ambulansen i Enköping. Före mötet informerade avdelningschefen Christina Persson om hur ambulansen fungerar. Informationen var mycket intressant och vi fick många tips om hur vi ska agera ute trafiken. Vi fick också en genomgång av vad som finns i en ambulans och det var mycket prylar.

I samband med besöket så överlämnade Lions Enköping-Åsunda en kartong med Sticke, en liten mjuk igelkott som ambulanspersonalen kan ge barn vid ambulanstransport.

*Lionshälsningar
Christer Johansson*



Lions Enköping-Åsundas president Olle Stedt överlämnar kartongen med Sticke till avdelningschefen Christina Persson. Foto: Christer Johansson

Lions Club Skillingaryd/Vaggeryd sätter färg på påsken



*Jörgen Bergström och Göran Kjell på väg att leverera två av björkarna.
Foto: Kåre Boberg.*

Lagom till påsk levererade medlemmar ur Lions Club krukor med sand och fjäderprydda björkar utanför butiker och företag. De fick jobba hårt då varje kruka med grus vägde ett tiotal kilo. Företagarna har betalat och med 130 sålda krukor för Lions in medel i kampen mot barndiabetes. Företagarna får samtidigt lite färgglatt utanför sina butiker och företag, ett samarbete för att hjälpa andra. Klubben räknar med att med alla olika aktiviteter under året samla in 85000 kr. Av den summan utgör intäkterna från försäljningen av påskbjörkarna cirka 33000 kr.

Barndiabetesfonden presenterar samarbetspartner Marie Fahlin

Marie Fahlin äger och driver företaget Diabetic Designed, som säljer både accessoarer och kläder speciellt utformade för diabetiker. Marie och Diabetic Designed har också just inlett ett officiellt samarbete med Barndiabetesfonden!

Berätta lite om dig själv: vem är Marie Fahlin ?

Först och främst är jag mamma till mina tonårsdöttrar Nadja och Amanda. Det kan låta lite som en klyscha, men det är faktiskt det viktigaste i livet för mig. När jag inte jobbar, vilket jag tyvärr gör ruskigt mycket, umgås jag gärna med vänner eller tränar, lagar god mat och dricker goda viner, och på semestern åker jag gärna åka slalom eller seglar.

När jag var 20 år och precis startat civilingenjörsutbildningen på KTH fick jag typ 1 diabetes. Första året var jobbigt, men jag bestämde mig för att inte låta diabetesen hindra mitt liv. Som person försöker jag alltid se det positiva i situation och göra det bästa av den. Det har säkert underlättat mycket för mitt sätt att hantera min diabetes. Sedan hjälpte det enormt att jag hade så fantastiska kompisar som gjorde allt för mig.

När Amanda 8 år gammal också fick diabetes blev jag självklart jätteledsen. Ingen vill att ens barn ska ha en sjukdom. Men jag tror det har varit lindrigare för mig, eftersom jag vet att det är hanterbart. Och att jag kunde hjälpa henne på ett helt annat sätt, med min egen diabetes i grunden. Det var också Amandas diabetes som blev starten till Diabetic Designed.

Ditt företag, Diabetic Designed, vad har ni för verksamhet ?

Diabetic Designed utvecklar och säljer smarta och praktiska produkter som underlättar livet med diabetes. Diabetic Designed är ett av mycket få före-

tag som bara vänder sig till personer med diabetes, eller föräldrar till barn med diabetes. Idag finns t.ex. diabetesfodral, som jag utvecklat själv, med plats för både insulin och blodsockermätare m.m. Jag kan inte tänka mig att leva utan mitt diabetesfodral, jag laddar det på kvällen och lägger ned allt jag behöver för ungefär ett dygn. Diabetesdagboken för barn tog jag fram eftersom gratisalternativen inte fungerade för oss. Det verkar det vara fler som tycker, vi ska precis trycka 3:e upplagan av boken. Den utvecklas mellan varje upplaga, tack vara bra kommentarer från våra kunder.

Det är viktigt att man gillar det man använder; vi försöker ta fram snygga produkter!

Eftersom druvsocker är det absolut bästa sättet att häva insulinkänningar och dessutom lätt att ha med sig, säljer vi riktigt gott druvsocker i många praktiska förpackningar.

Vårt senaste tillskott är kläder med plats för insulinpump. Fler smarta produkter finns, och kommer också framöver.

Jag tycker också det saknas positiv inspiration kring diabetes. Därför startade jag Diabetes Hall of Fame i höstas. Tanken är att det ska bli jättestort, så att alla med diabetes-anknytning ska kunna gå in i Diabetes Hall of Fame och bli inspirerade när de läser om alla duktiga människor som har diabetes. Just nu är det 21 personer nominerade. Peter Jihde, Molly Sandén och Klara Söderberg i First Aid Kit är några av dem. Vi behöver hjälp att nominera fler!

Du har valt att samarbeta och stödja Barndiabetesfonden, varför ?

För mig är Barndiabetesfonden den organisation inom DiabetesSverige som har absolut högst trovärdighet, jag litar fullständigt på att ni gör ett bra arbete och att pengarna hamnar där de bäst be-

hövs. Barndiabetesfondens syfte – att förebygga, bota eller lindra diabetes hos barn och ungdomar – stödjer jag helt och hållet.

Jag tycker det är bra att det är fokus på barn och typ 1 diabetes. Typ 1 diabetes kan man

idag inte bli frisk från, samtidigt styrs mer och mer forskningspengar över till att handla om diabetes typ 2, så Barndiabetesfondens arbete behövs verkligen.

Barndiabetesfonden arbetar för att öka antalet medlemmar i Riksföreningen, så att vi blir starkare tillsammans. Har du några förslag på hur vi ska kunna öka medlemstalet ?

Först, jag tycker redan att ni gör ett jättebra jobb! Men frågan om medlemskap är intressant för det är inte det jag tänker på i första hand när det gäller Barndiabetesfonden. Istället tänker jag på att man ska skänka pengar, stödja forskningen men faktiskt inte att bli medlem.

Ni kanske skulle kunna ta fram någon medlemskaps-banner, där det framgår att man även bidrar till forskningen när man är medlem? Sedan kan jag inte låta bli att önska att det skulle bli någon Barndiabetesfondgala på TV. Med tanke på att det är så många barn som får diabetes i Sverige tycker jag det skulle vara motiverat.

En sista fråga, om du får önska något, vad önskar du dig då?

Högst på min lista står att båda mina döttrar ska få vara friska och leva ett bra liv!

Redaktionen



Foto: Magnus Svensson/Smajl Studio

SHOP TIL YOU DROP

www.lastdrop.spreadshirt.se

LAST DROP DESIGN vill sprida medvetenheten om Diabetes med hjälp av trendiga tryck på högkvalitativa plagg. För att göra det hela ännu trevligare går alltid en del av intäkterna till Barndiabetesfonden.

Do good, look good and feel good.



T-SHIRTS 200-299 KR

Lokalföreningssidan

En heldag på Isaberg

Söndagen den 3 mars bjöd på en av vinterns finaste dagar. Sol från en klarblå himmel och lagom kallt; perfekt för en heldag på Isaberg i Hestra. Vi var 30 st skidentusiaster som kastade oss utför pisterna. Efter några timmar smakade det bra med lite mat från grillen.

Då kunde vi föräldrar byta erfarenheter, och lite nya tips fick man med sig hem. När backen stängde för dagen var vi ganska möra i benen och färg i ansiktena hade vi också fått.

Vill passa på att tacka för sponsring till denna dag från Isaberg och Roupéz!

Ett är säkert: vi återkommer nästa säsong.

Pia Gustafsson

Barndiabetesfondens lokalförening i Jönköping



Vår yngste deltagare, Hjalmar Ingelsbo, som under dagen vågade åka stora sittliften och den branta backen. Foto: Pia Gustafsson

Lokalförening på gång i Skaraborg

Nu är det en lokalförening på gång i Skaraborg. Det har bildats en interimsstyrelse för att kunna starta en Barndiabetesfondens lokalförening Skaraborg. Samtliga medlemmar i Riksföreningen som bor i Skaraborg kommer att kallas till årsstämma för att starta lokalföreningen och förhoppningsvis kommer detta att kunna ske före sommaren. Är du intresserad av att sitta i styrelsen eller engagera dig på annat sätt i lokalföreningen? Då är du hjärtligt välkommen att kontakta interimsstyrelsens ordförande Thomas Andersson på mail thomas.andersson@his.se

Visst blir det pengar i bössorna!



I Hemköps butik i Ryd i Linköping, har det under ett flertal år funnits insamlingsbössor i 5 av butikens utgångskassor. I bostadsområdet finns både villaområde, hyreslägenheter och ett omfattande studentboende.

Utan att ha en exakt statistik på vad dessa insamlingsbössor har inbringat, kan vi utan överdrift ändå påstå att vi nu närmar oss en summa av 75.000:- under den tid som jag varit ansvarig för dessa insamlingsbössor.

I genomsnitt töms bössorna c.a 3 ggr pr år och det brukar handla om mellan 1400 kr-1.800 kr vid varje tömningstillfälle.

En s.k. "Win-Win"-situation uppstår då butiken idag måste köpa växelmynt från banken, och alltså betala för det. När vi tömmer bössorna, så plockas mynten upp i pappersrör, och butiken köper tillbaka växelmynten som varit i bössorna, och då utan något "bankpåslag". Från butikens sida tycker man det är ett bra alternativ. Och några kontanter betalas ej ut, utan man får en faktura tillsänd sig direkt från Barndiabetesfondens Kansli, och pengarna kommer då direkt till bankgiro nr 900-0597.

Det är bara att hoppas att Svenska Handelsbanken (SHB) även i fortsättningen kan tillhandahålla de pappersrör som erfordras.

Med dessa rader vill vi också passa på att tacka alla givare som skänker pengar till Barndiabetesfonden, pengar som sedan går till forskning för att "förebygga, bota eller lindra diabetes hos barn och ungdomar"

*Hälsningar
Magnus Lindbergh*





Förskolebarn med diabetes är mindre fysiskt aktiva än friska jämnåriga

Frida Sundberg är en av de forskare som 2012 erhöll medel från Barndiabetesfonden för sin forskning. Hon arbetar som barnläkare och doktorand vid Drottning Silvias barnsjukhus i Göteborg, och här ger hon en presentation av den forskning hon bedriver.

Alla barn rekommenderas att vara aktiva till en nivå som motsvarar minst lätt andfåddhet ("måttlig eller intensiv fysisk aktivitet") åtminstone en timme dagligen. Bakgrunden till rekommendationen är att fysisk aktivitet stärker hjärta, blodcirkulation, muskler och skelett. Hög nivå av fysisk aktivitet bidrar också till minskad insulinresistens, dvs effektiviserar energiomsättningen i kroppen. Fysisk aktivitet i barndomen utgörs till stor del av lek och innebär därför också viktig motorisk träning, färdighetsträning och social delaktighet. Det krävs mycket övning för att lära sig cykla, simma och klättra i träd.

De flesta rapporter visar att pojkar är mer fysiskt aktiva än flickor, även om det finns stora individuella skillnader mellan barn. Så är det även bland barn med diabetes. När vi jämförde den tid som barn är måttligt eller intensivt fysiskt aktiva såg vi att friska pojkar var den mest aktiva gruppen. Pojkar med diabetes var ungefär lika aktiva som friska flickor. Minst aktiva var flickor med diabetes som var betydligt mindre aktiva än rekommenderat.

För att mäta fysisk aktivitet på barnen klistrade vi en så kallad accelerometer på bröstkorgen på barnet. Mätaren registrerade barnets rörelser varje minut, dygnet runt, i en vecka på hösten och en vecka på våren. I studien deltog dels en grupp barn med diabetes och dels en grupp friska jämnåriga barn. När man studerar fysisk aktivitet, i synnerhet på små barn, är det viktigt att mäta aktivitetsgraden objektivt ef-

tersom det är stor risk att man annars felskattar mängden fysisk aktivitet.

Andra forskargrupper från olika länder har studerat mängden fysisk aktivitet hos äldre ungdomar med diabetes och sett att även dessa ofta är mindre fysiskt aktiva än friska jämnåriga. Våra resultat talar för att detta är



Barnens fysiska aktivitet mättes med en kombinerad accelerometer (rörelsemätare) och pulsmätare som klistrades på bröstkorgen. Foto: Frida Sundberg

en skillnad som uppstår redan i tidig ålder. Det är svårt att veta vad skillnaden i aktivitetsgrad beror på.

Den viktigaste påverkbara riskfaktorn för komplikationsutveckling vid diabetes är blodsockernivån, oftast mätt som HbA1c. Kost och fysisk aktivitet är andra betydelsefulla faktorer som har betydelse för nutida och framtida hälsa. Alla dessa faktorer studeras vidare i forskningsprojektet DU7 – Diabetes Under 7.

Vår studie visar att barn med diabetes är mindre fysiskt aktiva än friska jämnåriga vilket bidrar till en onödig

ökning av risken för komplikationsjukdomar. Barnen behöver stimuleras till att röra sig mer i vardagen, för småbarnens del i första hand i form av lek. Lek är en konst som utövas av barn men möjliggörs av vuxna.

Det är extra viktigt att uppmärksamma att flickor med diabetes har en tydlig brist på fysisk aktivitet i vardagen. Vi vet sedan tidigare att flickor med diabetes har högre HbA1c än pojkar. Vi vet också att kvinnor med diabetes har en ökad risk för hjärtkärlsjukdomar jämfört med friska kvinnor. Att hjälpa flickor med diabetes till en högre aktivitetsnivå redan från tidig barndom innebär troligen att denna överrisk minskar betydligt.

Olika typer av forskning behövs för att undersöka de bakomliggande orsakerna till barnens brist på fysisk aktivitet. Vad är det i sjukdomen eller behandlingssituationen som gör att barn med diabetes är mindre fysiskt aktiva än friska jämnåriga? Hur kan man då i nästa steg påverka dessa orsaker?

Frida Sundberg, barnläkare och doktorand vid Drottning Silvias barnsjukhus i Göteborg

Forskningsprojektet DU7 (Diabetes Under 7) om barn yngre än sju år med diabetes har publicerat sin första delrapport. I artikeln "Children younger than seven years with type 1 diabetes are less physically active than healthy controls" i *Acta Paediatrica* 2012:101, rapporterar Frida Sundberg, Gun Forsander, Anders Fasth och Ulf Eklund att förskolebarn med diabetes är mindre fysiskt aktiva än friska jämnåriga.

Glädjande information:

Pilot-DIABGAD-studien är igång!

Den egna förmågan att bilda insulin är livsviktig. Har man tillräcklig förmåga så får man förstås överhuvudtaget inte diabetes, varken typ 1 eller typ 2. Vid typ 1 diabetes har visserligen merparten av den egna förmågan att bilda insulin reducerats kraftigt, men fortfarande vid diagnosen, och ibland under ganska lång tid efteråt, så finns en viss egen insulinfrisättning kvar. Även en ganska liten sådan minskar risken kraftigt för svåra hypoglykemier med medvetlöshet, minskar risken för syrabildning (ketoacidosis), och minskar risken för komplikationer på lång sikt! Därför är försök att rädda den insulinsekretion som finns kvar mycket viktig!

DIABGAD-studien är ett försök att stoppa eller mildra förstörelseprocessen genom att ge en kombination av Vitamin D i hög dos + Ibuprofen som förväntas förbättra effekten av GAD-vaccination. Studien genomförs vid alla tre Stockholmsklinikerna (Astrid Lindgren, Sachska och Huddinge) och här till i Örebro, Linköping (som till sig även tar emot patienter från Norrköpings och Jönköpings upptagningsområden), Uddevalla, Halmstad, Kalmar, Lund och Malmö. Totalt 60 patienter i åldern 10-18 år, som haft typ 1 diabetes i högst 4 månader, kan få delta, om blodprov visar att de har tillräcklig egen insulinsekretion och vissa så kallade autoanti-

kroppar mot GAD. Behandlingen innebär inga kända biverkningar eller risker av varken GAD eller Vitamin D, och mycket begränsad risk för enklare biverkningar av Ibuprofen. Uppföljningen är mycket skonsam för patienterna, och även av stort kliniskt intresse.

De patienter som deltar i studien har en chans till stor nytta av studien, och de diabetesteam som ställer upp gör också en mycket viktig insats för att vi ska lära oss hur vi en gång ska stoppa sjukdomsprocessen. Den dag det lyckas är vi på god väg att både bota och förebygga sjukdomen!

Johnny Ludvigsson

Igelkottar söker nya hem!



Hjälp Sticke
- Barndiabetesfondens
kramgoa maskot -
och hjälp samtidigt barn
och ungdomar med diabetes
till en bättre framtid!

Fyll i, klipp ut, och skicka in
talongen till oss:

Barndiabetesfonden
Gränsliden 10
582 74 Linköping

Du kan naturligtvis också beställa
via telefon **013-10 56 90**,
e-post **kansli@barndiabetesfonden.se**
eller i vår butik på **www.barndiabetesfonden.se**

Tack för din beställning!

Ja, jag vill hjälpa! Jag beställer:

..... st Lill-Sticke (15 cm) à 75 kr
..... st Mellan-Sticke (30 cm) à 160 kr
..... st Jätte-Sticke (101 cm) à 3.000 kr
..... st kart. (om 50 st) Lill-Sticke à 3.000 kr
..... st kart (om 30 st) Mellan-Sticke à 3.870 kr

Frakt och faktureringsavgift tillkommer.

Namn:.....

Adress:.....

Postadr:.....

Telefon:.....

E-post:.....

Barndiabetesfondens Riksförenings plusgiro: 34 55 54-0

MiniMed[®] Veo[™] för bättre kontroll



Har du ett barn med typ 1-diabetes? Då har du säkert också funderingar kring olika behandlingsalternativ och hur du bäst kan hjälpa ditt barn.

På vår hemsida finns information om våra insulinpumpar. Där kan du också läsa vad andra som har typ 1-diabetes säger om behandling med insulinpump.

Du hittar oss på **www.medtronic-diabetes.se**



Riksnytt

Glumslövs Byalag deltar i kampen om att utrota Barndiabetes

I dialog och samarbete med Barndiabetesfondens Lokalförening i Skåne och dess ordförande Andreas Bach har Glumslövs Byalag startat Glumslövsinsamlingen till förmån för Barndiabetesfonden och forskningen om typ 1 diabetes. Detta är en av flera aktiviteter under Landskrona Stads 600 års jubileum.

Man kommer att kunna följa insamlingsresultatet kontinuerligt på Glumslövs Byalags hemsida och byalaget planerar att lämna en separat redovisning vid Välgörenhetskonserten den 14:e september, som är grand final för Glums BALUNS dagarna.

Läs mer på <http://www.glumslövsbyalag.se/>

Redaktionen

Kommande aktiviteter under våren och sommaren i Blekinge

Ordf. Ingrid Christensson rapporterar följande aktiviteter från Barndiabetesfondens Lokalförening i Blekinge:

Familjeaktivitet för de yngre barnen i samarbete med Blekinge Läns diabetesförening
19 maj kl.10.00 – 14.00 Barnens Gård

Inspirations- och Festivaldag HSO-arrangemang
31 maj kl.13.00 – 17.00 Bruket Ronneby

Marknadsförsäljning och parkeringsvaktande
18 – 20 juli Östersjöfestivalen Karlshamn

Ingrid Christensson



Konsert med Unga Begåvningar

Föreningen Unga Begåvningar ger en konsert i S:t Olai kyrka i Norrköping lördagen den 26 oktober 2013, kl. 16.00.

Tolv stycken unga begåvningar kommer att framträda vid evenemanget. Dessutom kommer Föreningen Unga Begåvningar att dela ut 30.000 kronor i stipendier bland ungdomarna.

Bakom Föreningen Unga Begåvningar står företrädare för Barndiabetesfonden, Lions samt Norrköpings Tidningar. Intäkterna från konserten fördelas mellan Barndiabetesfonden och stipendiefonden för Unga Begåvningar.

Redaktionen



Recept



Tips från
Kerstin Ramfelt

Långsamhetens lov

Det finns studier som visar på vikten av att välja långsamma kolhydrater. Att det tar tid för magen att finfördela kolhydraterna till mindre sockerarter gör att blodsockret stiger långsammare och håller sig jämnare. Det handlar alltså inte bara om att räkna kolhydrater utan om att välja de långsamma sorterna. Ett sätt att äta långsamma kolhydrater är att välja t ex mathavre eller matkorn, äta mer baljväxter som ärtor och bönor och välja fullkornsvarianterna av pasta, ris och bulgur. Här är några recept som kan vara värda att prova. Några funkar fint som matsäcksmat i vårsolen!

Paprikahavre med grillad kyckling¹ 4 port

- 2,5 dl mathavre
- 1 finhackad schalottenlök
- 2 msk hackad vattenkrasse eller ruccolasallad
- 4 msk rapsolja
- 2 msk kycklingfond
- 3 dl vatten
- 3 paprikor i olika färger



Hetta upp oljan.
Tillsätt schalottenlök tillsammans med vattenkrasse och mathavre.
Tillsätt kycklingfond. Salta och peppra.

Tillsätt vattnet och koka med lock i ca 12 minuter.
Hacka paprikan.

Blanda alltsammans och servera tillsammans med grillat kycklingbröst.

Pasta med hummus och tomater²

Ingredienser

- 4 portioner
- 400 g Pasta, gärna med fiber
- 1 ask Cocktailtomater
- 2 Avokado
- 2 msk hackad Persilja
- Hummus:
- 1 ½ dl kokta kikärter
- 1 msk tahini (sesampasta)
- 1 st vitlöksklyftor
- 1 msk pressad citron
- 1 msk olivolja
- ½ tsk spiskummin
- salt
- Vatten



Gör så här:

Koka pastan enligt anvisningarna på paketet. Gör under tiden hummusen; mixa alla ingredienser till en slät smet, smaka av med salt och späd eventuellt med vatten för tunnare konsistens. Snitta tomaterna på toppen och tryck ut innehållet i en bunke. Lägg ner tomater, avokado i bitar och blanda med hummusen. Blanda den kokta pastan med röran och servera med hackad persilja.

Ljummen laxsallad med mathavre³

Ingredienser

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| 2 dl mathavre | 2 msk flytande margarin |
| 4 dl vatten | 2 msk balsamvinäger |
| 1 st hönsbuljongtärning | 1/2 tsk örtsalt |
| 2 st ägg | 100 g färsk babyspenat |
| 200 g rökt lax | Sås: |
| 1 st liten rödlök | 2 dl matyoghurt |
| 2 st avokado | 2 tsk dijonsenap |

Gör så här:

Koka upp vatten och buljongtärning. Tillsätt mathavre och koka utan lock ca 12 min. Hårdkoka, skala och klyfta äggen. Skär laxen i små bitar. Skala och skiva löken. Dela och kärna ur avokadon. Ta ur fruktköttet i bitar med en liten sked. Rör ner flytande margarin, balsamvinäger och örtsalt i den kokta mathavren. Varva spenat, mathavre, lax, lök och avokado på ett stort fat. Lägg på äggen. Rör ihop yoghurt och senap och servera såsen till.

Matkornsallad med bönor och räkor⁴ 4 port

Ingredienser

- | | |
|--------------------------------|--------------------|
| 4 portioner | Solrosskott |
| 2 dl matkorn | Marinad: |
| 1 liten rödlök | ½ dl olivolja |
| 1 pkt färdigkokta svarta bönor | Saften av ½ citron |
| ½ påse mangold | 1 tsk honung |
| 1 avokado | Salt, svartpeppar |
| 200 g skalade räkor | |

Gör så här:

Koka matkornen enligt anvisning (häll av eventuellt vatten). Vispa ihop marinaden och blanda den i de varma kornen. Låt svalna. Skala och skiva löken i tunna skivor. Skölj bönorna och mangold snabbt. Skala och skär avokadon i bitar. Varva lök, bönor, avokado och mangold med räkor och matkorn. Solrosskott passar till.

¹Recept från Frebaco

²Recept från GoGreen

³Recept från Arla

⁴Recept från GoGreen

Tape

Tape

PORTO

Barndiabetesfonden
Gränsliden 10
582 74 LINKÖPING

Vik



Barndiabetesfonden valde
Handelsbanken

Tape

Tape

Barndiabetesfonden



HKH
Kronprinsessan
Victoria
Barndiabetes-
fondens
beskyddare

Hjälp oss att hjälpa

Bli månadsgivare via autogiro



90 SVENSK
INSAMLINGS
KONTROLL

www.barndiabetesfonden.se

Medgivande till betalning via Autogiro

Undertecknad ("betalaren"), medger att betalning får göras genom uttag från angivet konto eller av betalaren senare angivet konto eller från det konto som är anslutet till angivet bankgironummer, på begäran av angiven betalningsmottagare för betalning till denne på viss dag ("förfallodagen") via Autogiro. Betalaren samtycker till att behandling av personuppgifter som lämnats i detta medgivande behandlas av betalarens betaltjänstleverantör, betalningsmottagaren, betalningsmottagarens betaltjänstleverantör och Bankgironcentralen BGC AB för administration av tjänsten. Personuppgiftsansvariga för denna personuppgiftsbehandling är betalarens betaltjänstleverantör, betalningsmottagaren samt betalningsmottagarens betaltjänstleverantör. Betalaren kan när som helst begära att få tillgång till eller rättelse av personuppgifterna genom att kontakta betalarens betaltjänstleverantör. Ytterligare information om behandling av personuppgifter i samband med betalningar kan finnas i villkoren för kontot och avtalet med betalningsmottagaren. Betalaren kan när som helst återkalla sitt samtycke, vilket medför att tjänsten i sin helhet avslutas."

Av medgivandet ska dessutom följande framgå ordagrant:

Beskrivning

Allmänt

Autogiro är en betaltjänst som innebär att betalningar utförs från betalarens konto på initiativ av betalningsmottagaren. För att betalaren ska kunna betala via Autogiro, ska betalaren lämna sitt medgivande till betalningsmottagaren om att denne får initiera betalningar från betalarens konto. Dessutom ska betalarens betaltjänstleverantör (t.ex. bank eller betalningsinstitut) godkänna att kontot kan användas för Autogiro och betalningsmottagaren ska godkänna betalaren som användare av Autogiro.

Betalarens betaltjänstleverantör är inte skyldig att pröva behörigheten av eller meddela betalaren i förväg om begärda uttag. Uttag belastas betalarens konto enligt de regler som gäller hos betalarens betaltjänstleverantör. Meddelande om uttag får betalaren från sin betaltjänstleverantör. Medgivandet kan på betalarens begäran överflyttas till annat konto hos betaltjänstleverantören eller till konto hos annan betaltjänstleverantör.

Definition av bankdag

Med bankdag avses alla dagar utom lördag, söndag, midsommarafton, julafton eller nyårsafton eller annan allmän helgdag

Information om betalning

Betalaren kommer av betalningsmottagaren att meddelas belopp, förfallodag och betalningssätt senast åtta bankdagar före förfallodagen. Detta kan meddelas inför varje enskild förfallodag eller vid ett tillfälle avseende flera framtida förfallodagar. Om meddelandet avser flera framtida förfallodagar ska meddelandet lämnas senast åtta bankdagar före den första förfallodagen. Detta gäller dock inte fall då betalaren godkänt uttaget i samband med köp eller beställning av vara eller tjänst. I sådant fall får betalaren meddelande av betalningsmottagaren om belopp, förfallodag och betalningssätt i samband med köpet och/eller beställningen. Genom undertecknandet av detta medgivande lämnar betalaren sitt samtycke till att betalningar som omfattas av betalningsmottagarens meddelande enligt denna punkt genomförs.

Täckning måste finnas på kontot

Betalaren ska si till att täckning finns på kontot senast kl 00.01 på förfallodagen. Har betalaren inte täckning på kontot på förfallodagen kan det innebära att betalningar inte blir utförda. Om täckning saknas för betalning på förfallodagen får betalningsmottagaren göra ytterligare uttagsförsök under de kommande bankdagarna. Betalaren kan på begäran få information från betalningsmottagaren om antalet uttagsförsök.

Stoppa betalning (återkallelse av betalningsorder)

Betalaren får stoppa en betalning genom att kontakta antingen betalningsmottagaren senast två bankdagar före förfallodagen eller sin betaltjänstleverantör senast bankdagen före förfallodagen vid den tidpunkt som anges av betaltjänstleverantören.

Om betalaren stoppar en betalning enligt ovan innebär det att den aktuella betalningen stoppas vid ett enskilt tillfälle. Om betalaren vill att samtliga framtida betalningar som initieras av betalningsmottagaren ska stoppas måste betalaren återkalla medgivandet.

Medgivandets giltighetstid, återkallelse

Medgivandet gäller tills vidare. Betalaren har rätt att när som helst återkalla medgivandet genom att kontakta betalningsmottagaren eller sin betaltjänstleverantör. Meddelandet om återkallelse av medgivandet skal för att stoppa ännu inte genomförda betalningar vara betalningsmottagaren tillhanda senast fem bankdagar före förfallodagen alternativt vara betalarens betaltjänstleverantör tillhanda senast bankdagen före förfallodagen vid den tidpunkt som anges av betaltjänstleverantören.

Rätten för betalningsmottagaren och betalarens betaltjänstleverantör att avsluta anslutningen till Autogiro.

Betalningsmottagaren har rätt att avsluta betalarens anslutning till Autogiro trettio dagar efter det att betalningsmottagaren under rättat betalaren här om. Betalningsmottagaren har dock rätt att omedelbart avsluta betalarens anslutning till Autogiro om betalaren vid upprepade tillfällen inte har haft tillräcklig kontobehållning på förfallodagen eller om det konto som medgivandet avser avslutas eller om betalningsmottagaren bedömer att betalaren av annan anledning inte bör delta i Autogiro. Betalarens betaltjänstleverantör har rätt att avsluta betalarens anslutning till Autogiro i enlighet med de villkor som gäller mellan betalarens betaltjänstleverantör och betalaren.

Autogiroanmälan, medgivande

Betalare

Namn och fullständig adress

Barnlabestefonden
Gränsleden 10
582 74 Linköping

Bankironr

900-0597

Organisationsnr

822001-9072

Kundnummer = Personnummer/Organisationsnummer

Kontoinnehavarens bank

*Bankkonto som pengar ska dras ifrån (Clearingsnummer 4 siffror + kontonummer)

Bankgiro

Kontoinnehavarens personnummer/organisationsnummer

Jag har tagit del av och godkänner villkoren för Autogiro som står på bifogat infoblad.

Anmälan måste skrivas under av kontoinnehavaren.

Ort datum

Underskrift /Firmatecknare (obligatorisk uppgift)

*Clearingsnumret är det fyrsiffriga nummer som tilldelas varje bankkontor, se kontoutdraget. FöreningsSparbanken har ibland fem siffror, ex 8327-9XXXXX. Utelämna då femte siffran, i detta fall 9. Handelsbankens clearingsnr ska alltid börja med 6 (hittar du inte det ange 6000). Har du personkonto i Nordea använd 3300 som clearingnummer.

Hej igen!

Jag heter Sandra Åstrand och jag är 16 år. Jag gillar att segla, åka skidor, shoppa och spela instrument. I detta nummer ska ni få läsa om mina tips till att klara dessa dagar innan sommaren, träning och fredagsmys med familjen.



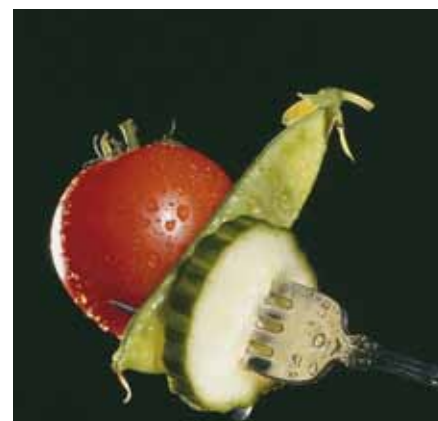
Som många tycker går dessa sista veckor innan sommarn och det efterlängtnade lovet väldigt långsamt ibland, eller hur? Jag har mina små knep för att få denna tid att bli lite roligare. Tips nummer ett är att du (som läser detta) planerar in något kul en gång i veckan att se fram emot! Det kan till exempel vara att träffa en kompis, umgås, gå på bio, gå på restaurang eller något som inte hör till vardagen! För en del kan dessa dagar nästan bara innehålla att vara hemma och slappa. De dagarna gillar jag, när jag inte har några krav! Tips nummer två är att du ska plocka fram det bästa i vardagen och koncentrera dig mest på det och försöka tänka mindre på det jobbiga och tråkiga. "Always look on the bright side of life"! Livet blir så mycket bättre om man väljer att vara glad istället för ledsen. I alla fall



kropp mår bättre och mina blodsockervärden blir automatiskt bättre! När jag har mer energi och bättre humör så kan jag koncentrera mig bättre i skolan och jag känner mig inte lika stressad. Träningen ska vara rolig, för då tränar man oftare! För att få komma på vad man gillar att träna så måste man ju prova på olika saker. En del gillar att löpa, en del gillar att spela fotboll och en del gillar att gymma. Fast det viktigaste är att du hittar det du tycker är roligt och ser till att du rör dig. Du kommer känna en stor skillnad och må så mycket bättre!

På fredagskvällar vill man ju gärna hitta på något roligt för att fira att det är helg, eller är det bara jag? Som jag nämde tidigare så kan man ju gå på bio eller hitta på något annorlunda. Fast ibland kan man vara väldigt trött efter en jobb/skolvecka och då vill man ju helst vara hemma och chilla med sin familj. När man ser på alla reklam om filmkvällar och fredagsmys så är det mycket att man ska äta godis, chips och dricka läsk så att man får en sockerkick. Fast det är väl inte så bra att propa i sig massa socker, bara så-

där! Ett tips jag har, som jag ibland gör, är att om jag vill ha något att äta som snacks så kan man ju ta det lite mindre sockriga valet. Jag tar mina favoritgrönsaker, såsom morötter och gurka, och gör olika dipper. Det tycker jag är



jättegott och jag tycker det är ett sätt att få den där fredagsstämningen som jag i alla fall vill ha. Till det brukar jag dricka te eller ibland cola light.

Det var allt för detta nummer! Hoppas det har varit kul att läsa! Hejdå, ses i nästa nummer!

spendera tiden med personer du gillar!

vad jag har märkt ;). Tips nummer 3 är spendera tiden med personer du gillar! För att om du ska må bra och vill ha ett roligt liv måste du känna vad du själv vill och gillar. Kompisar och släkten är de som betyder mest för dig (tro mig, jag vet), fast ibland måste man sätta sig själv i första hand för att kunna vara på topp! Att vara lite smått ego ibland (dock inte för ofta) är nog det bästa för dig själv för att du ska må bra.

Ett sätt att få ny ork är att träna regelbundet. Detta har jag upptäckt nu när jag har börjat träna oftare. Det har gett mig mer energi, bättre humör, min



*Bär ett unikt silversmycke
och visa ditt stöd
i kampen mot barndiabetes!*

Cirkeln är den internationella symbolen för diabetes. Bär den i äkta silver och visa ditt stöd! Den finns att köpa både med och utan ingraverad text. Beställ ditt smycke hos nilli www.nilli.se. nilli skänker 20% av försäljningspriset (480 kronor) till Barndiabetesfonden.



i samarbete med

nilli

Stöd Barndiabetesfonden – köp vykort



Vårerbjudande: köp tre förpackningar för 100 kr! (Ord. pris 40 kr/förp.)

Än har inte vykortet spelat ut sin roll även om många vill påstå detta. Att få en handskriven hälsning med en personlig signatur är fortfarande det största beviset på att man tänker på den man skickar hälsningen till. Därför kom-

mer Barndiabetesfondens vykort väl till pass i en alltmer datoriserad värld, och att det också ger ett välkommet bidrag till forskningen ger det hela ytterligare en dimension!

8 vykort enligt bilderna i varje förpackning.

Beställ dina vykort från Barndiabetesfondens kansli: telefon 013-10 56 90, e-post kansli@barndiabetesfonden.se eller via vår hemsida www.barndiabetesfonden.se

Kassören rapporterar

**Denna period omfattar tiden
2013-01-01 till 2013-03-31**

Högtidsdagar, födelsedagar, bröllop	13 250:-
Insamlingar, bössor mm	15 005:-
Berit Malmqvist	8 348:-
Autogiro	72 900:-
Bidrag från privatpersoner	168 567:-
Till minne av	137 243:-
Kyrkliga aktiviteter	13 983:-
Testamenten	133 275:-
Bidrag från skolor	4 425:-
Bidrag från LION-klubbar	7 670:-
Bidrag från föreningar	4 000:-
Bidrag från företag	90 002:-
Team tappar barn	2 200:-
Lokalföreningar	102 054:-
SMS gåva	30 750:-
Röda Fjädern	195 793:-
Thisbelongsto, nyckelbrickor	1 600:-
EGO	22 500:-

Totalt under perioden 1 023 565:-

**Totalt under året
2013-01-0-03-31 1 023 565:-**

Ett utdrag av ovanstående:

**Företag, föreningar och privata
initiativ**

Hällestads Församling	610:-
-----------------------	-------

Mjölby Kyrkliga Samfällighet	1 922:-
Åsele-Fredrika Församling	1 747:-
Continova AB	15 000:-
Ebba Carlsson	1 000:-
Ödeshögs församling	704:-
Norra Vi Kyrkliga Syförening	2 000:-
Ordensförbundet Myrans	
Arbetsförening	1 000:-
Skeda-Slaka Kyrkl. Samfällighet	1 000:-
Linköpings Hockey Club	3 000:-
Maria Henell Design	2 666:-
Askeby kyrkliga syförening	2 000:-
Proware Sweden AB	3 000:-
Forefront AB	15 000:-
Sanofi Aventis	21 000:-
Logen FGDO Polaris i Kiruna	1 000:-
Sjukvårdsgruppen i Motala	4 000:-
Ödeshögs Kyrkliga	
Missionssyförening	3 000:-
Insamlat via Inspens	716:-
Biolac AB	5 000:-
Gela Plast AB	5 000:-
Grade AB	3 000:-
Jämtlands Auktionsbyrå	2 000:-
Pigkammaren	1 000:-
Tråbrunna Granit AB	2 500:-
Olivia Jakobsson och	
Madeleine Fälth	4 425:-
Trehörna Kyrkliga Syförening	1 000:-

Blodgivare

Unilabs AB, Västergötland	3 070:-
Landstinget Gävleborg	770:-
Landstinget i Östergötland	6 000:-

Lokalföreningar

BDFs Lokalförening	
Stockholm	41 390 :-
BDFs Lokalförening Blekinge	7 530 :-
BDFs Lokalförening Dalarna	3 650 :-
BDFs Lokalförening Göteborg	1 100 :-
BDFs Lokalförening Skåne	48 384 :-

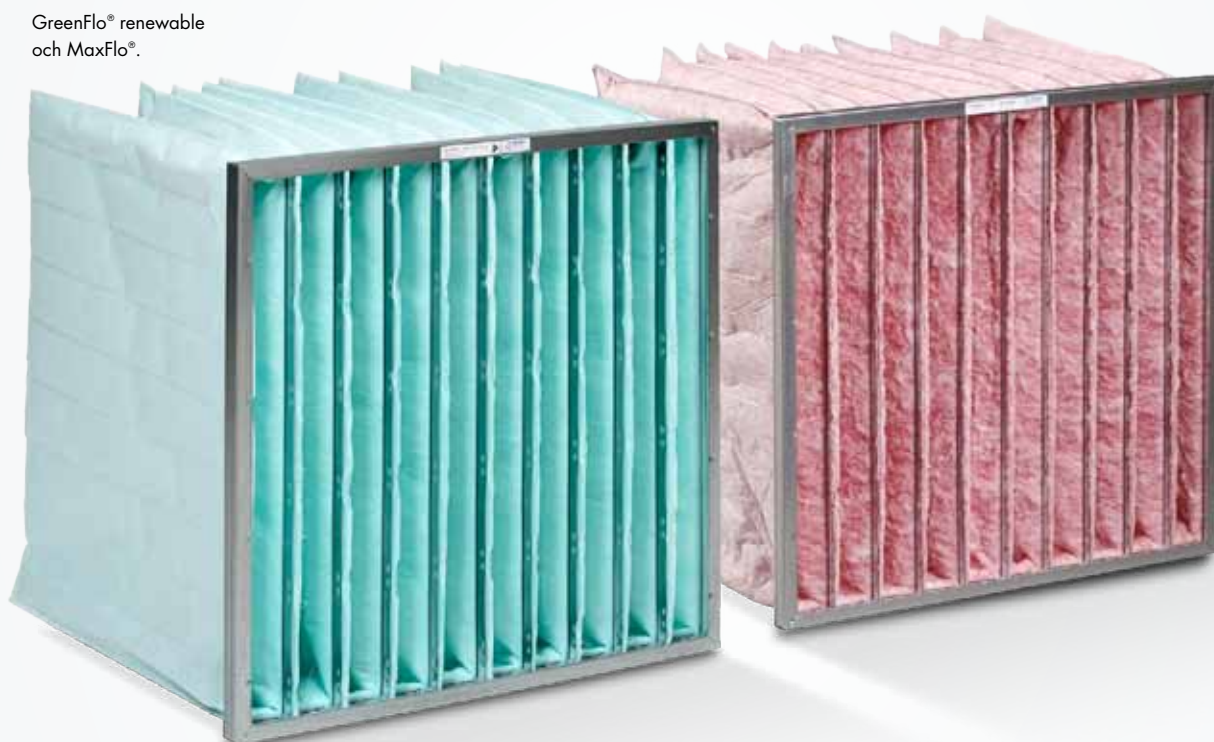


FÖR EN BÄTTRE FRAMTID!

Som utvecklare och tillverkare av filter i miljövänliga och förnyelsebara plastfibrer, utvunna ur stärkelse från växtriket, är vår målsättning att skapa en bättre miljö.

Som bidragsgivare till **BARNDIABETESFONDEN** vill vi bidra med medel till forskningen kring barndiabetes med målsättning att ge de barn och ungdomar som drabbas en bättre framtid.

GreenFlo® renewable
och MaxFlo®.



Tel: 0143-125 80. www.dinair.se



Upplevelsekväll



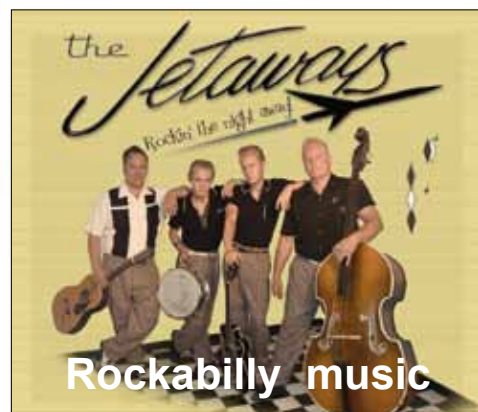
Vid Göta Kanal i Ljungsbro
Lördagen den 10/8 - 2013, 15⁰⁰ - 22³⁰

Välgörenhetsarrangemang för Barndiabetesfonden

BARNFESTIVAL - ALLSÅNG - ARTISTER



Jan Johansen



MEDIEHUSET CORREN

Mer info på: www.upplevelsekvallen.se



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
 Samarbetspartner från 2009	Swedbank Robur Samarbetspartner från 2010	 Ljungsbro Sportfiskeförening Samarbetspartner från 2010	 Samarbetspartner från 2009	BEHIND EVERY GREAT WEBSITE... EPISERVER Samarbetspartner från 2010
SANOFI DIABETES Samarbetspartner från 2009	 Samarbetspartner från 2010	 Samarbetspartner från 2011	Rubin medical Samarbetspartner från 2011	 Samarbetspartner från 2011



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 | Bankgiro: 900-0597