

DIABETESMAGASINET

simplewins™

Hvilke udfordringer opleves i forsøget på at ændre vaner?

side

4

Jeg troede, jeg skulle dø...

side

6

Du kan ikke bare ringe 112, hvis noget går galt, på vej op

side

12

Kaptajn Stender på rette kurs med mobilen

side

14



Kære Klubmedlem

VELKOMMEN til vores andet simplewins™-magasin udsendt af Ascensia Diabetes Care. Vi er glade for dit medlemskab, og byder alle nye medlemmer velkommen. Vi håber, du igennem året også har haft glæde af at læse vores elektroniske nyhedsbreve, som udkommer 8-10 gange om året.

Vi glæder os til at præsentere dig for dette nye nummer af simplewins™-magasinet, og håber artiklerne kan give inspiration. Hos Ascensia Diabetes Care har vi stadig 100 % fokus på at skabe innovative og enkle løsninger, der kan hjælpe med til at gøre hverdagen mere simpel for personer med diabetes og deres pårørende. Har du gode ideer til nyhedsbrevet eller til simplewins™-magasinet, er du meget velkommen til at sende dine forslag til vores kundeservice. Har du endnu ikke modtaget vores elektroniske nyhedsbrev, kan det være fordi, vi ikke har din mailadresse. Du er velkommen til at sende en e-mail med dine oplysninger til diabetesdk@ascensia.com.

Der sker løbende ændringer igennem hele livet. Ofte tilpasser vi, og nogen gange bliver vi nødt til at ændre vores vaner. Det kræver meget at ændre en vane, men det kan lade sig gøre.

"Udfordringer når man gerne vil ændre sine vaner" det kender vi alle. Nathalie Ahl har beskrevet en metode til at ændre vaner. Du kan læse om at ændre vaner og forhåbentlig blive inspireret - hvis du gerne selv vil ændre en vane!

Vi har i denne udgave af magasinet fundet emner, der på hver deres måde giver et indblik i, hvordan det er at leve med diabetes, ud fra de muligheder og valg, de 4 hovedpersoner i artiklerne har taget. Du kan læse om William, som kæmper både på og udenfor isen. Vi har fulgt Williams kamp det sidste år i vores elektroniske nyhedsbreve. William opholder sig i USA for at læse og spille Ishockey på eliteplan.

Desuden kan du læse om Steen Stender Petersen, der i dag, som 75-årig, har levet mere end 30 år med diabetes. Steen Stender kunne pludselig ikke få de teststrimler til det apparat, som hjælper ham i hverdagen med at være velreguleret.

Du kan også læse om Christels liv i USA, hvordan hun holder sig i form, og hvordan hun nu motiverer, andre til at komme i gang med en sund livsstil.

Læs også artiklen, hvordan det lykkedes for Trine at bestige Kilimanjaro bjerget og samtidig styre blodsukkeret.

Magasinet indeholder også vores faste rubrikker:

- Spørgsmål og svar fra Kundeservice. Der er udvalgt nogle af de mange spørgsmål, vi støder på i hverdagen.
- Opslagstavlen giver inspiration og gode råd om mange ting.
- Opskrifterne er enkle retter som smager fantastisk - Vil du prøve en ret uden kød - så prøv Chili Cin Carne.



Vi håber, du finder magasinet inspirerende og spændende.

Rigtig god læselyst!

CS Junget

Charlotte Junget

Indholdsfortegnelse

Kære Klubmedlem	2
Spørgsmål og svar fra kundesupport	3
Hvilke udfordringer opleves i forsøget på at ændre vaner?	4
Jeg troede, jeg skulle dø	6
Opslagstavlen	7
Enkle og nemme retter	8
William kæmper både på og udenfor isen	10
Du kan ikke bare ringe 112, hvis noget går galt, på vej op	12
Kaptajn Stender på rette kurs med mobilen	14

Redaktør og ansvarlig udgiver:
Karin Hansen

Udgives af:
ASCENSIA DIABETES CARE
Arne Jacobsens Alle 7, 5. sal
DK-2300 København S.
Telefon: 4282 8000
e-mail: diabetesdk@ascensia.com
www.diabetes.ascensia.dk

Omslagfoto:
Pressefotograf Finn John Carlsson

Grafisk design:
typografen.dk

Tryk
CS Grafisk



Af Louise Engen,
Commercial
Support Specialist

Spørgsmål og svar fra kundesupport

Min leverandør af teststrimler siger, at jeg ikke kan få CONTOUR® NEXT teststrimler – kan det passe?

CONTOUR® NEXT teststrimler er på nuværende tidspunkt på tilbudslisten i alle igangværende aftaler. Vi vil anbefale, at du kontakter din kommune. Ønsker kommunen ikke at udlevere CONTOUR® NEXT teststrimler på den baggrund, vil vi anbefale, at du taler med din diabetesbehandler.

Serviceoven siger meget klart, at tildeling af testmateriale skal ske ud fra en konkret individuel vurdering, og der skal tages hensyn til, hvad der er bedst og billigst for dig.

Oplever du noget lignende, eller vores råd ikke hjælp, er du altid velkommen til at kontakte os på telefon : 28928283 eller på e-mail: diabetesdk@ascensia.com

Jeg har lige modtaget et CONTOUR® NEXT ONE apparat fra jer, og har nu forsøgt at overføre mine resultater til GLUCOFACTS® DELUXE – kan jeg ikke bruge mit nye apparat med programmet?

Jo, CONTOUR® NEXT ONE kan sagtens bruges med GLUCOFACTS DELUXE.

Det kræver dog et micro USB kabel samt at GLUCOFACTS® DELUXE programmet opdateres til nyeste version 3.10.

Opdateringen, der er gratis, finder du på vores hjemmeside: diabetesdk@ascensia.com

Jeg oplever indimellem, at CONTOUR® DIABETES App er lang tid om at åbne, hvad kan jeg gøre ved det?

Det er en situation vi af og til hører om, og også selv oplever med Apps. Generelt er det en god ide, med jævne mellemrum, at slukke telefonen.

Det kan afhjælpe din udfordring med CONTOUR® DIABETES App, og samtidigt også andre små ting, du må opleve med din telefon.

Contour
diabetes solutions

CONTOUR® NEXT familien – med exceptionel nøjagtighed

CONTOUR® NEXT familien har demonstreret en nøjagtighed, der er BEDRE END minimumskravene for nøjagtighed i ISO 15197:2013 – både når målinger foretages i laboratoriet, og når målinger foretages af slutbrugeren

CONTOUR® NEXT
blodsukkereststrimmel
indenfor $\pm 10\%$



Læs mere på: www.diabetes.ascensia.dk Apparat bestilles på: diabetesdk@ascensia.com

Contour
next
System til måling af blodsukker

Contour
XT
System til måling af blodsukker

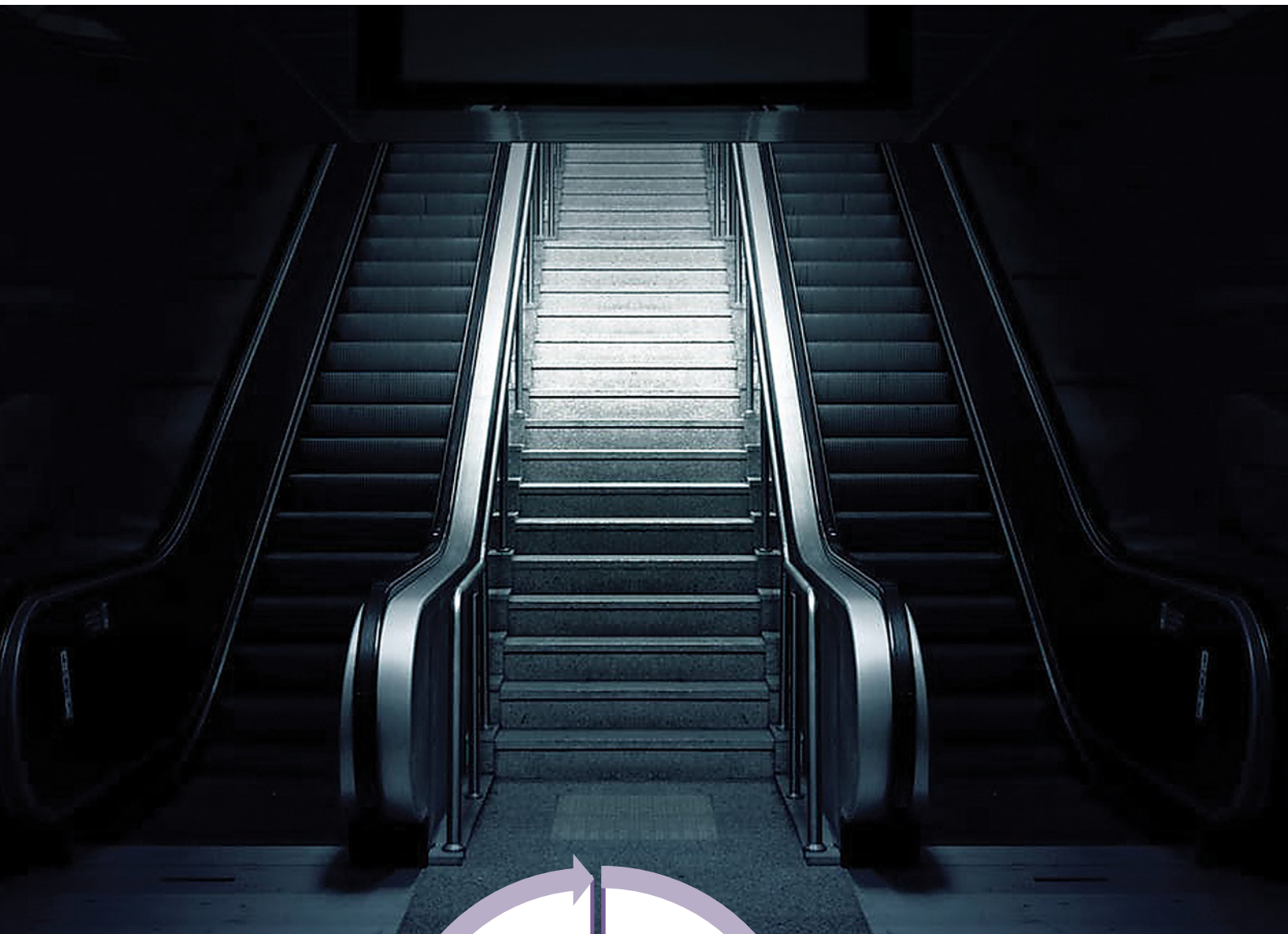
Contour
next
link
System til måling af blodsukker

Contour
next
link
24
System til måling af blodsukker

Contour
next
ONE
System til måling af blodsukker

Medicinsk udstyr - CE0088 Ascensia, Ascensia logoet, CONTOUR, Ingen Koding logoet og simplewins er registrerede varemærker tilhørende Ascensia Diabetes Care Danmark ApS. © 2017 Ascensia Diabetes Care Danmark ApS. Bayerkorsen er varemærke tilhørende Bayer. GRØSET 01.17.A.DK

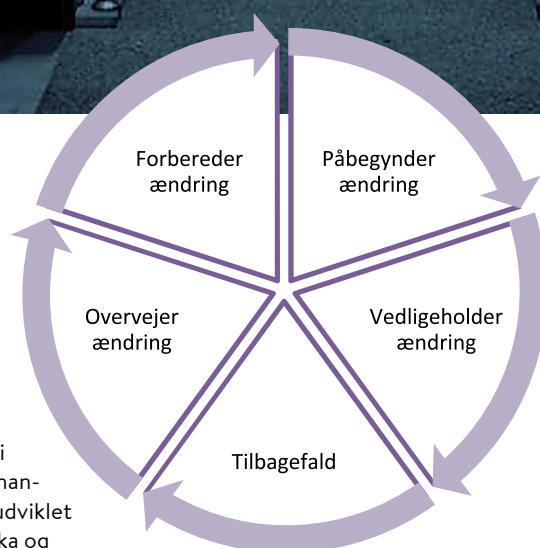
Hvilke udfordringer opleves i forsøget på at ændre vaner?



Når en livsstilsændring påbegyndes, gennemgår vi en række stadier, hvor op- og nedture er helt almindelige at opleve.

Artiklen er skrevet af Nathalie Ahl, Cand. Scient. i Idræt & Sundhed.

Denne artikel tager udgangspunkt i motivationsmodellen, "Stages of change" (stadier af forandring), som er udviklet af psykologerne James O. Prochaska og Carlo C. DiClemente. Modellen er udviklet på baggrund af personer, som har gennem-



gået et adfærdsændrende forløb som eksempelvis rygestop eller livsstilsændring.

Stadier i en adfærdsændring

Modellen kan bruges til at vise, hvorledes man kan ændre adfærd og skabe forandringer som diabetiker, hvis man er i gang, eller gerne vil foretage en livsstilsændring. Modellen tager udgangspunkt i en række stadier, som man bevæger sig igennem. Det er væsentlig at forstå, at man ikke bevæger sig punktvis igennem alle stadier, men skifter frem og tilbage mellem de forskellige stadier for til sidst at have opnået en forandring i sin adfærd og dermed opnået en livsstilsændring.

De forskellige stadier i modellen består af:

Før-overvejelse: Man befinder sig i sin nuværende adfærdsform, og føler ingen grund til at ændre på sin adfærd. Man oplever ikke følelsen af at være motiveret for at ændre på sin adfærd, og ser dermed ikke sin nuværende adfærd som problematisk.

Overvejelse: I det man begynder at undre sig over sin adfærd, og kan se problemer ved denne, vil man være i overvejelserstadiet. Her begynder man at have overvejelser om positive og negative sider ved at ændre sin adfærd.

Forberedelse: På dette stadie er man bevidst om sin adfærd, og har en intention om at ændre sin adfærd. Det er i denne fase, at man undersøger og afprøver den adfærd, som man gerne vil opnå på sigt.

Handling: Dette stadie kan man befinde sig på over en længere periode, da man befinder sig på dette stadie indtil den nye, og ønskede adfærd er blevet en rutine.

Vedligeholdelse: Efter handlingsstadiet er opgaven nu at fastholde den ændrede adfærd og betragte den som en ny vane.

Tilbagefald: Man kan opleve at falde tilbage i de gamle vaner, hvis uventede faktorer dukker op. Eksempelvis kunne en cyklist falde tilbage til den gamle adfærd som bilist, hvis der over en længere periode er dårligt vejr.

Afslutning: I denne fase er adfærdsændringen fuldført, og man betragtes som have gennemgået en fast ændring.

2 former for motivation

Overordnet taler man om 2 former for motivation. Den indre motivation og den ydre motivation. Når der tales om indre motivation, er det den personlige passion eller interesse for et område eller et mål, man brænder for. Den ydre motivation er udefrakommende faktorer, der motiverer en.

Eksempelvis en belønning eller straf for at opnå et givent mål.

De fleste har oplevet at være motiveret af begge former for motivation.

Adfærdsændring er ikke cyklisk

Når man har besluttet sig for at starte på en livsstilsændring, vil man typisk gennemgå stadierne i denne model og veksle frem og tilbage mellem stadierne. En ændring i vaner tager lang tid, og det er helt naturligt, at man vil opleve tilbagefald til sin "gamle"

Faktaboks om motivation

5 måder at opnå og fastholde motivation.

1. Den indre motivation: Find en aktivitet som du brænder for, og synes er sjov at deltage i.
2. Sæt et mål: Vælg et realistisk mål og sæt delmål undervejs.
3. Find en allieret: Fortæl venner og familie om dine mål. Så du har nogle omkring dig, som bakker dig op i dine handlinger.
4. Små ændringer: Start med at ændre på små ting i din hverdag. Fx kan du gå en lille omvej på en gåtur eller tage cyklen for at handle små indkøb i stedet for bilen.
5. Gør ændringer til rutine: Forsøg om du kan gøre dine små ændringer i hverdagen til en rutine, og sæt ugedage og tidspunkt på de ting du skal huske. På den måde kan du skabe nye vaner.

livsstil i perioder, hvor man arbejder med at ændre sine vaner til en ny og sund livsstil.

Det er vigtigt at give sig selv lov til dette og ikke se det som et nederlag, men som en proces man i øjeblikket er ved at gennemgå.

Når man er i gang med at ændre sine vaner, handler det grundlæggende om at fokusere på de positive ting, de ting som lykkedes, når man har besluttet sig for at foretage en livsstilsændring.

Et fælles projekt

Når man påtænker at begynde at ændre sine vaner, er det altid en god idé, at gøre det sammen med andre. Enten sammen med familien eller gode venner.

Tag en snak med familien om dine tanker og ideer til, hvad du gerne vil ændre i dine kost- og motionsvaner. Så får I et fælles udgangspunkt, og du står ikke med det hele selv. Opbakning og anerkendelse fra familien kan gøre en stor forskel for motivationen til at gennemføre projektet.

Lav motionsaftaler med venner – det er hyggeligere at være sammen om aktiviteterne. Samtidig bliver man holdt op på aktiviteten, hvis man på forhånd har lavet en aftale.

Finder du nogle aktiviteter, som du synes er sjove og hyggelige, er der større chance for, at du holder ved, og aktiviteterne bliver en del af din hverdag. Der findes utrolig mange tilbud om fysisk aktivitet, både organiseret og selvorganiseret. Det handler om at kunne tænke lidt ud af boksen eller opsøge nogle nye aktiviteter. Måske finder du en aktivitet, du ikke var klar over eksisterede.

Når du har fundet en aktivitet, som tiltaler dig og som samtidig kan give dig hyggeligt samvær med familie og venner, er det en yderligere bonus, hvor I sammen får motion og har det sjovt.

Fortæl det til hele verden

Når du har besluttet dig for at påbegynde en livsstilsændring og begynder at ændre dine vaner, så fortæl det til din omgangskreds, på arbejdet og til dine venner.

Vær åben omkring dine valg og fravalg. På den måde vil du opleve, at kollegaerne har respekt for, at du eksempelvis springer fredagskagen over eller sig nej-tak til andre fristelser, der ellers måtte være på jobbet.

De små ændringer gør en forskel

Når man starter på at ændre sine vaner, behøver man ikke at gøre alting på én gang. Start med kosten og små ændringer i dagligdagen. Det kunne være en aften-gåtur, når man har spist aftensmad eller en lille omvej, når man alligevel er ude at gå en tur med hunden. Ta' cyklen eller gå ned for at handle i stedet for at tage bilen.

Giv dig selv den opgave, at tænke en typisk hverdag igennem og prøv at justere på 3 ting i løbet af dagen, hvor du kan erstatte stillesiddende aktivitet med et mere aktivt alternativ.

Når du starter med små ændringer, vil det være nemmere at vedligeholde disse ændringer. Når disse ændringer er blevet en fast del af hverdagen, kan man begynde at tilføje flere ændringer. Således at der langsomt opbygges en ny livsstil. Men husk, at du formentlig vil opleve tilbagefald, og at dette er helt naturligt. Det er de færreste, som gennemgår en livsstilsændring, uden at have små tilbagefald til sine gamle vaner.

Tro på det – og vær tålmodig

Når du har besluttet dig for, at du vil i gang med at ændre dine vaner, så tro på at det kan lade sig gøre. Med den rigtige indstilling og opbakning fra familie, venner og kollegaer, kan det lade sig gøre. En livsstilsændring foretages ikke på en uge, det tager lang tid, hvis det skal gøres på den rigtige måde. Så vær tålmodig og tro på det!

Jeg troede, jeg skulle dø...

Christel Ørum har stor succes i USA med sin og manden Tobias' hjemmeside om diabetes og fitness. Over 150.000 besøgende om måneden, og om kort tid udvider de siden, der i øvrigt er den største i landet. USA har over 30 mill. mennesker med diabetes.

Tekst og fotos: Finn John Carlsson (m. DJ/PPF)

- Jeg havde som 19-årig alle de klassiske symptomer på diabetes: Var tørstig, gik tit på toilettet, spiste meget og var ekstrem træt, men jeg tænkte egentlig ikke så meget over det, fortæller Christel Ørum. Selv til familiefester kunne Christel godt sidde og falde i søvn, så flere familiemedlemmer opfordrede hende til at kigge forbi sin læge. Det gjorde hun en fredag og efter de sædvanlige spørgsmål fra lægen, målte han lige et blodsukker, der lå meget højt. - Så fik jeg at vide, at jeg havde diabetes. Jeg anede ikke, hvad det var. Havde flygtigt hørt om det og tænkte: Jeg skal dø! Lægen sender Christel hjem med henblik på videre behandling på Steno om mandagen. - Jeg cyklede hjem, kun med den ene tanke i hovedet, at jeg skulle dø. Christels mor er sygeplejerske, og hun forklarede datteren lidt mere om, hvad sygdommen indebar.

Sygeplejerske-Lotte

Mandag tog Christel på Steno efter at have gået med de vildeste tanker i hovedet hele weekenden. - På Steno var jeg så heldig at komme på børneafdelingen, og jeg er så heldig at få tildelt Sygeplejerske-Lotte, der skal tage sig af mig. - Hendes tilgang til diabetes, og den måde man selv kan styre det på, har helt klart haft stor indflydelse på, hvordan jeg har levet

mit liv i de sidste 20 år, fortæller Christel, der "naturligvis" startede med at tage en 3 mdr. vandretur i Indien. Hun lod ikke sin diabetes stå i vejen for noget. Christel har ikke tidligere talt ret meget om sin diabetes med andre. Det var noget privat, og det styrede hun selv. Hun startede sin videregående uddannelse med at læse historie på Syddansk Universitet i Odense, men kæresten Tobias boede i København, så hun vendte tilbage til hovedstaden. Her fik Christel strikket en bacheloruddannelse sammen på Handelshøjskolen, og hun endte med en overbygning i finansiering og strategi.

Afgang til USA

I løbet af karrieren arbejdede Christel bl.a. på Novo, og var utrolig glad for den arbejdsplads, men Tobias fik tilbudt et job som Business Development Director for Nord og Sydamerika hos ISS. Efter de blev gift, blev teltpælene rykket op, og parret flyttede til San Francisco.

Et par år efter flyttede de til Los Angeles, fordi klimaet var bedre. Her fik Christel job hos et firma, der leverer produkter til diabetikere. Stedet, hvor de havde slået sig ned, i Santa Monica, var verdens navle hvad fitness kultur angik.

Hun begynde at træne i Gold's Gym, som Arnold Schwarzenegger var med til at starte op for over 50 år siden. Her trænede hun mere og mere og meget struktureret, side om side med de professionelle bodybuildere og dem, der bare vil have lidt motion og smide et par kilo. Christel havde styr på sin mad og sin træning, men hvordan så hendes diabetes ud i forhold til det. - Det finder jeg lige på nettet, tænkte jeg og søgte. Men der var ingenting.

- Så jeg begyndte selv at finde ud af, hvordan tingene hang sammen og fungerede. Hvad får mit blodsukker til at stige og falde, hvor meget, hvor lidt? Hvordan skal jeg spise, og hvor meget insulin skal jeg tage og alle de her ting, som er rigtig komplicerede. - Jeg skrev nogle af de ting ned på en lille siteblog på nettet, som ingen læste, men sammen med Tobias begyndte vi så at lave www.thefitblog.com og poste på siden. Projektet voksede lynhurtigt, og parret har i dag den største fitness og diabetes-hjemmeside i USA, hvor ikke mindre end 30 millioner har diabetes.

Kan vi bare nå én person

- Mange skriver til os om, at de aldrig tidligere har fået den slags informationer fra deres lægeteams, og at vores side har hjulpet dem til at gå ud og være aktive. Så hvis vores arbejde blot kan nå én person, der ellers troede at vedkommende ikke kunne være aktiv på grund af sin diabetes, så har det været en succes for os, påpeger Christel.

- Jeg bliver så trist og ked af det, når jeg møder mennesker, der siger: Nej, jeg kan ikke dyrke motion på grund af min diabetes. Samtidig bliver hun glad, når hun får e-mails fra personer der skriver: Du har ændret mit liv! - Det rykker, smiler Christel.

Større side til december

Christel startede med at gå på orlov i 2015, men i dag er både hun og Tobias fuldtidsbeskæftiget med hjemmesiden. - Formålet med siden er, at folk med diabetes har et sted, hvor de kan gå hen og finde de ressourcer, som de har behov for, så de kan leve et normalt, aktivt og sundt liv. - Vores strategi er at udbygge siden, og vi er i gang med at lave en ny, der får premiere til december med titlen www.diabetesstrong.com, hvor vi forsøger at ramme en endnu bredere gruppe.

Ideen med det nye site er, at det ikke kun skal være Christels "stemme", men også åbent for gæsteskrivere, som der allerede er lavet aftaler med. Så bliver det sat mere op som et on-line-magazine med flere grupperinger. Stadig med fokus på voksne, og Christels forkærlighed til struktureret styrketræning og madplaner.

På nuværende tidspunkt er der godt 150.000 brugere af ægteparrets side om måneden. Siden er helt gratis for brugerne, men støttes af forskellige sponsorer og annoncører, og mon ikke interessen bliver endnu større, når den nye version kommer "på gaden".



Der bliver trænet på livet løs, uanset hvor Christel og Tobias befinder sig, og deres Thefitblog.com kan de tilgå overalt i verden og lave indlæg.



CONTOUR® NEXT ONE smartLIGHT™, hvilke fordele er der:

SmartLIGHT funktionen giver dig øjeblikkelig tilbagemelding om dit resultat er over (gul), under (rød) eller indenfor (grøn) dit målområde.


world diabetes day
14 November

HUSK
Verdens Diabetes Dag
- tjek medierne for forskellige aktiviteter.

CONTOUR® teststrimler



Du kan fortsat få CONTOUR teststrimler hos din sædvanlige leverandør af diabetesartikler. Det er kun apparatet, det blå CONTOUR Classic, der ikke længere er en del af produktsortimentet, - CONTOUR teststrimlerne er fortsat på det danske marked!

Ascensia Diabetes Cares nyeste teststrimmel hedder CONTOUR® NEXT, og bruges sammen med alle apparater i CONTOUR NEXT familien.

Hvis du vil vide mere, så gå ind på:

www.diabetes.ascensia.dk

Motivationsgrupper - er det noget for dig?

Der findes motivationsgrupper for personer med Type 2 diabetes overalt i landet. Find en i nærheden af dig på Diabetesforeningens hjemmeside www.diabetes.dk under emnet "Mød andre med Type 2 diabetes"



Følg os på facebook

<https://www.facebook.com/livetmeddiabetes/>

Quinoasalat med soya okse

30 min

Til 4 pers.:

2 dl sorte quinoa
1 broccoli
1 mango
0,5 kg oksestykker
6 store fed hvidløg
2 lime
1/2 pose pinjekerner
1 bundt kørvel
6 spsk. soya
Olivenolie
Salt
Peber

Bland soya, lime, 4 presset fed hvidløg, 2 spsk. olivenolie, salt og peber sammen til en marinade. Vend oksestykkerne heri. Lad

kødet trække imens du forbereder resten af ingredienserne. Kog quinoaen efter anvisningen på pakken. Quinoaen skulle gerne nå at køle lidt af, inden den blandes med resten af ingredienserne. Skær mangoen i mindre tern og del broccolien i mindre stykker. Vend broccolien med en god sjat olivenolie, salt og 2 presset fed hvidløg. Imens broccolien trækker lidt smag, steges pinjekernerne gyldne på en tør pande. Genbrug panden til først broccolien og derefter kødet. Vend alle ingredienserne sammen og slut af med kørvel.

- kørvel kan udelades eller erstattes med andre urter.



Goede tips:

Spis chiagrød til morgenmad. Desserten er sund og kan sagtens spises til morgenmad. Desuden kan rabarberkompot skiftes ud med f.eks. æblegrød.

Chili Sin Carne er en rigtig tøm køleskabet ret og derfor oplagt, hvis du har rester af grøntsager liggende. Man kan komme ALT i.

Risotto her kan du skifte asparges ud med f.eks. svampe.

Chia-dessert med rabarberkompot

45 min

Til 4 pers.:

1 pose chiafrø
1 mandelmælk
100 g nødder (mandler, hasselnødder, valnødder m.m.)
1/4 plade mørk chokolade (gerne 85%)
1 bundt rabarber
Hindbær
Honning
Vaniljesukker/rigtig vanilje
Sukker/sødemiddel (hvis rabarberne er sure)

Chiafrø er et superfrø som indeholder fire gange så mange kostfibre som hørfrø, mere kalk end sødmælk og er rige på omega-3-fedtsyrer, antioxidanter og proteiner. Derfor er der intet bedre end en chia-dessert. Chiafrø skal trække forskelligt alt efter hvilke frø. Følg anvisningen på pakken

Jeg brugte 3,5 spsk. chiafrø og 6 dl mandelmælk. Jeg synes det blev for tyndt og tilsatte derfor ekstra frø. De suger forholdsvis hurtigt, så er grøden for tynd, kan man sagtens nå at gøre den tykkere.

Aftenen før:

Sæt grøden over. Kog rabarber, en sjat vand og vaniljesukker til en kompot. Smag til med sukker/sødemiddel, da rabarber kan være meget sure. Kompotten må gerne være lidt syrlig. Lad kompotten køle.

Inden servering:

Hak nødderne og rist dem på panden med honning. Lad dem køle af. Hak chokoladen. Fordel chiagrøden i 4 glas/små skåle og tag derefter en god portion rabarberkompot på. Pynt med nødderne, chokoladen og halverede hindbær. Evt. mynte, kørvel eller skovsyre.



Risotto med asparges og nye ærter

1 time

Til 4 pers.:

500 g risottoris
1 liter hønsefond/bouillon
2 dl tør hvidvin
Friske ærter
Frisk timian
70 g parmesan
2 skalotteløg
100 g smør
2 bundt friske asparges
3 hvidløg

Start med at skære løg, hvidløg, asparges og bælg ærterne. Kom halvdelen af smøren og løg på en dyb pande ved lav varme. Tilsæt ris og hvidvin, og lad det koge ind ved høj varme. Skru ned for varmen igen og tilsæt herefter fonden/bouillon lidt af gangen, mens der røres forsigtigt. Lad fonden koge ind før der tilsættes mere. Kogetid cirka 15-20 minutter. Tilsæt asparges, resten af smørret og parmesan. Pynt med ærter og timian.



Chili sin carne

1 time (men kan stå og hygge sig på meget lav varme i længere tid!)

Til 4 pers.:

2 gulerødder
5 kartofler
1/2 porre
1/2 peberfrugt
1 løg
3 fed hvidløg
1/2 aubergine
1 hakkede tomat
2 ske spidskommen
1/2-1 hel chili
1 teske stødt koriander
Knivspids kanel
1 spsk. paprika
1 lille dåse majs
1 dåse kidneybønner
200 ml vand
1 brik grøntsagsbouillon

Olivenuolie
Salt
Peber
Ris, pasta eller brød som tilbehør
lime, chili, græsk yoghurt og friske koriander til topping.

Skær alle grøntsager i mindre tern. Varm løg og hvidløg i en stor gryde. Tilsæt kartofler, gulerødder, porre og aubergine. Grøntsagerne steges i en masse olivenolie. Skru lidt ned for varmen og tilsæt hakkede tomater, vand og grøntsagsbouillon. Tilsæt alle krydderier, chili, peberfrugt og majs. Lad retten simre cirka 20-25 minutter. Til slut lige inden servering, tilsættes kidneybønner. Smag til med salt og peber, evt. mere chili.



Frisk pasta

20 min

Til 4 pers.:

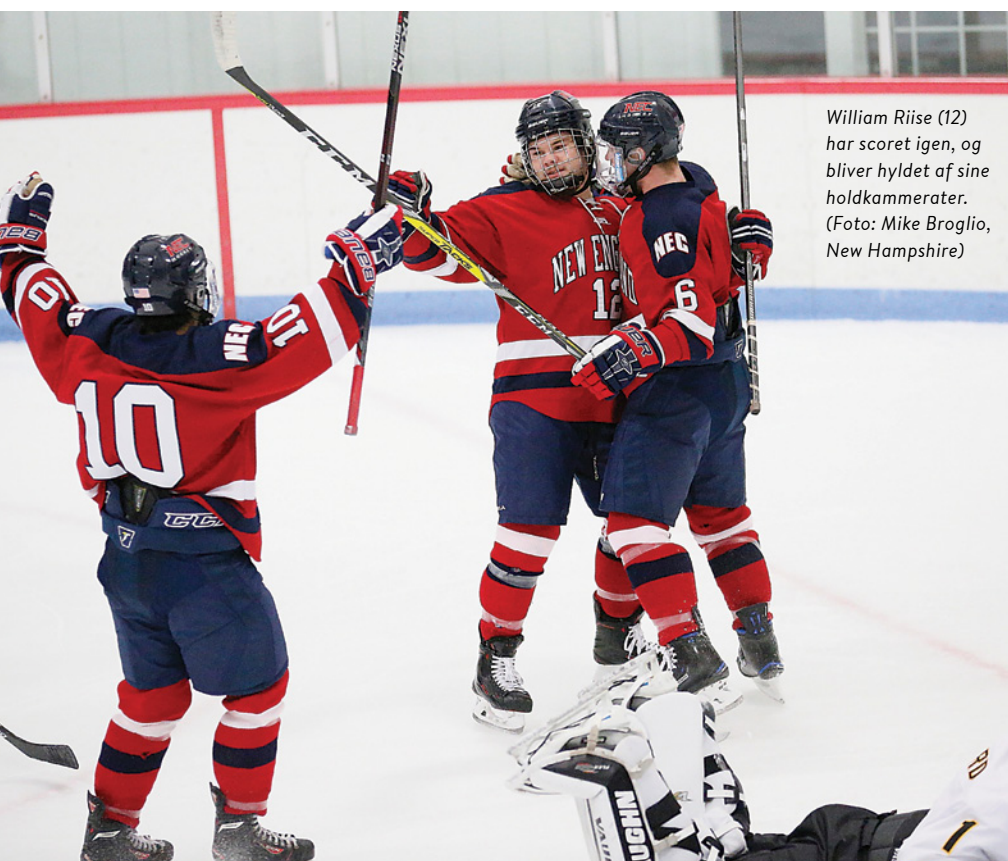
Pasta til 4 pers.
400 g tomat
1 bundt persille
2 fed hvidløg
Saft fra 1 citron
1 rød løg
2 store håndfuld hasselnødder
Olivenuolie
Salt

Kog pastaen.
Skær tomaterne i kvarte og rød løget i mindre tern.
Hak hasselnødder og pres de 2 fed hvidløg.
Bland alle ingredienser sammen og held saften fra citronen over. Smag til med salt, peber og olivenolie.



William kæmper både på og udenfor isen

For 8 år siden vandt William Riise 50.000 kr. i SimpleWins Drømmefond, og brugte pengene til at rejse på ishockeycamp i U.S.A. sammen med sin mor, far og lillebror. I dag er han fast mand på "The Pilgrims", når de går på isen for New England College.



William Riise (12) har scoret igen, og bliver hyldet af sine holdkammerater. (Foto: Mike Broglio, New Hampshire)

Tekst og foto: Finn John Carlsson (m. DJ/PF)

- At spille spillet er godt.
- At vinde er bedre.
- Men at elske spillet, er det allerbedste.

Så enkelt kan det siges, når man hedder William Riise, er 21 år, 180 cm. høj, vejer 93 kilo, er fra Charlottenlund og spiller eliteishockey for New England College Pilgrims i New Hampshire, U.S.A.

- Vi er en bruttotrup på omkring 25 spillere plus et par reserver, og vi er som en stor familie, der træner, læser, spiser og hygger os sammen. De ældste er 25 år og de yngste er 18. Alle er søde og hjælpsomme, men det er en helt anden ishockeykultur, end den vi kender i Danmark, fortæller William.

- Vil man være med på holdet, skal der kæmpes både på og udenfor banen. Det er ikke nok bare at møde op til træning og kampe og gøre en god indsats. Man skal hele tiden vise, at det er det her, man vil. Vi skal lægge alle vores kræfter i hockeyspillet, ellers står der andre klar til at tage over.

Fire års studie

I sæsonen 2015-16 tog William Riise til U.S.A., for at spille for Atlanta Jr. Knights. Her lykkedes det ham at blive topscorer og gøre sig så godt bemærket, at han i den nye sæson 2016-17, fik en plads på New England College Pilgrims, hvilket også giver ham mulighed for at læse Business i 4 år. Herefter håber han på en professionel kontrakt i U.S.A., hvilket ikke skulle være helt umuligt. Flere tidligere spillere fra The

Pilgrims, har fået kontrakter med gode hold i ECHL-Ligaen, der ligger to grupper under NHL.

William Riise har spillet for Gentofte, Rødovre og et par år i Malmø og hvis ikke han havde ønsket om at spille college hockey, kunne han ganske givet have fået en professionel debut i Danmark allerede som 17-årig. Men han valgte at tage springet til U.S.A., hvor han nu er i gang med både undervisning og træning på 3. semester på New England College.

Når vi er ude og skal spille kampe, så oplever vi et hierarki, som jeg ikke kendte fra Danmark. Først spiser seniorerne, så juniorerne og så resten af gruppen.

- Lige da jeg startede, var jeg ikke klar over det, så jeg stillede bare op som en af de første, der skulle spise, for jeg var sulten. Men det fik jeg ballade for, så nu kender jeg min plads, griner William.

Med i toppen

- Vores turnering spilles i regioner, og så slutter man af med en form for finalestævne. Vi endte som nummer 2 i vores region og efter to vundne slutspils runder, måtte vi desværre se os besejret af de senere vindere af turneringen med 4-1. Der stod 1-2, indtil der manglede 10 minutter af kampen, men så gik det galt. Vi har ellers mødt dem to gange før, hvor vi kun har tabt med 3-4, så det var lidt ærgerligt. Når vi har spillet i deres arena, så var der altid små 4.000 tilskuere inklusiv de 2-300, vi selv havde med, og så er der bare stemning i hallen.

William er faldet godt til på skolen.

- Den passer mig rigtig godt. Jeg har gjort det meget bedre i den tid, der allerede er gået, end jeg gjorde i gymnasiet i Danmark, hvor jeg ikke fik de bedste karakterer. Men nu får jeg omregnet både 10 og 12-taller på New England College, hvor der er omkring 3.000 studerende.

- Det har nok også noget at gøre med skoleformen. Her er jeg jo ikke i skole fra 8-16 hver dag, men ca. 4 timer om dagen, og så kan der fokuseres på det, der er rigtig sjovt, nemlig at spille ishockey.

- Er der nogle, der har problemer med opgaver, er der altid nogle fra holdet, der kan hjælpe. De fleste af os læser business, hvilket også er en grund til at opbygge kammeratskaber, der er guld værd og som man kommer til have resten af livet.

- Ishockeysæsonen starter i oktober og slutter i februar, så jeg havde kun 5 dage hjemme hos familien i Danmark sidste jul, og måtte tage af sted den 29. december, fordi vi skulle spille kampe lige efter nytår. Så jeg tilbragte nytårsaften sammen med resten af holdet i hockeyhuset med en sodavand, fordi der var træning næste morgen og kamp dagen efter.

Dyrt at være på college

William er lige startet på 3. semester, og det er ingen helt billig fornøjelse, skulle vi lige hilse og sige. Hvert år koster 54.000, vel at mærke gode amerikanske dollars.

- Heldigvis får jeg scholarship og så kan jeg i år tage min SU med. Ligeledes er jeg fra dette semester blevet udvalgt og udnævnt til en form for prefect (Resident Adviser, RA), hvor jeg skal sørge for, at tingene fungerer på gangene, og jeg skal være med til at lave forskellige events og meget mere. Det indebærer også nogle weekendvagter, hvor træneren dog altid kan gå ind, og "købe mig fri", hvis det kolliderer med kampe.

Jobbet bevirker, at William får udgifterne til værelset og maden på skolen betalt, og så mangler han kun ca. 105.000 kroner, for at få det hele til at løbe rundt.

- Derfor holder jeg min sommerferie, som startede i maj, i Danmark, hvor jeg arbejder rigtigt hårdt for at tjene pengene, og det ser ud til at det lykkes igen i år.

William arbejder for The Lab A/S, som assistent/runner på produktioner og som altmuligmand.

- Det er et sjovt arbejde, sjove mennesker og masser af timer, hvor jeg laver alt det praktiske med at sætte op, både mad og drikke, opbygning, rekvisitter og andet forefaldende arbejde. Og så skal jeg sørge for, at alle på settet har det godt, og der ikke mangler noget, hvis vi er på produktion.

- Mine forældre skyder også lidt til, ligesom der kan søges en slags fonde i USA.

- Men derfor kunne jeg sagtens bruge et par gode sponsorer, da det er svært at få

trænet så meget, som jeg ønsker, og tjene de fornødne penge, smiler William.

Nervøse forældre

William Riise har Type1 diabetes, og havde lidt svært ved at styre det, de første par uger, han var i U.S.A..

- Det var en anden kost og nye rutiner ligesom trænings- og spisetiderne også var lidt forskellige, fra det jeg kendte.

- Men når først man kommer ind i det, så er det rimelig enkelt, med et skema, hvor du laver de sammen ting på de samme tidspunkter hver dag. Og så har jeg en fin værelseskammerat, der også har været god til lige at løfte fingeren, hvis jeg "blev underlig" som følge af lavt blodsukker.

- Mine forældre har også været lidt nervøse for, hvordan jeg nu skulle klare det, men det er gået langt over mine forventninger.

Slæbte insulin med fra Danmark

- Inden jeg tog til USA, havde jeg regnet ud, hvor meget insulin jeg nok skulle bruge, det første år, jeg var herovre, og så købte jeg det og tog det med hjemmefra. Men det var langt mere, end jeg skulle bruge, så jeg er først ved at være i bund i hætteglas til pumpen nu, fortæller William.

- Jeg ville være helt på den sikre side, når jeg kom herover, så jeg ikke stod og skulle til at bruge noget nyt insulin og måske få problemer med det.

- Det sker så, med jævne mellemrum, at min mor sender mig en æske nåle eller fingerprykkere.

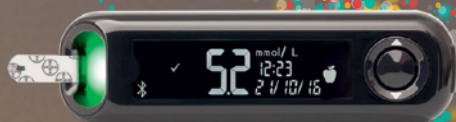
Derudover har William mulighed for at supplere, når han gæster forældrene, som han lige har gjort i sin ferie fra skolen.



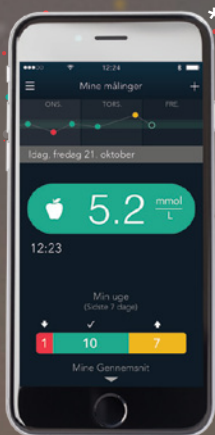
William Riise er kommet godt fra start med sin ishockeykarriere i USA, og når han er hjemme i Danmark på ferie, arbejder han for at tjene til opholdet på sit college.

Træningen er igen i fuld gang hos The Pilgrims i USA, William skøjter derudaf, forhåbentlig en dag mod en kontrakt, så hans drengebrødre, om at spille professionel ishockey i U.S.A., kan gå i opfyldelse.

Opgradér til den nye løsning til intelligent diabetesregulering



Bestil gratis CONTOUR® NEXT ONE apparat allerede i dag på:
diabetesdk@ascensia.com
eller ring til 4282 8000.



CONTOUR® NEXT ONE blodsukker-apparat og CONTOUR® DIABETES App – løsningen, der tilgodeser behov hos enhver med diabetes, uanset type af diabetes

- Enestående nøjagtigt
- SmartLIGHT™ funktion
- Second Chance™ fyldning
- Registrerer dine resultater, fra et eller flere apparater.



Din diabetes, oplyst

Contour
next ONE
System til måling af blodsukker

*: mobiltelefon kun tænkt som illustration - medfølger ikke ved bestilling af blodsukkerapparat.

Du kan ikke bare ringe 112, hvis noget går galt, på vej op



Trine Østergaard Thomsen fra Støvring
34 år, uddannet journalist
Kommunikationskonsulent i Region Nordjylland
Diabetes Type1 siden 1993
Bor i Aalborg centrum

Trine Østergaard Thomsen sidder i sin dejlige lejlighed i Aalborgs centrum, og kigger i sit fotoalbum fra hendes tur i februar måned til Kilimanjaro i Tanzania. Hun havde længe drømt om at bestige dette flotte bjerg, hvor toppen ligger i 5.895 meters højde. Men kunne det lade sig gøre? Den 34-årige kommunikationskonsulent har haft diabetes Type1 siden 1993.

Tekst og fotos: Finn John Carlsson (m. DJ/PF)

- Jeg var sikker på, at jeg havde fysikken til det, men det var også mere den mentale forberedelse.
- Når jeg løber, har jeg altid lidt druesukker med i min løbetaske, så hvis blodsukkeret bliver lavt, tager jeg lidt af det, og kan løbe videre. Tidligere løb jeg hjem for at få noget at spise.

Lange dage

- Jeg måler blodsukker 7-10 gange om dagen og er ikke generet af det. Det er en vane. Det er ligesom at køre uden speedometer, hvis jeg ikke måler. Det betyder meget for mig, fortæller Trine.
- Jo mere jævnt mit blodsukker er, jo bedre har jeg det. Det betyder også meget, når jeg træner så meget, som jeg gør. Her hentyder Trine til, at hun løber 20-25 km. hver dag, nogle gange fordelt over to træningspas.
- Det gør mig glad at løbe. Men nu skulle jeg på bjergbestigning, og det er lange dage, hvor det handler om at følge med.

På turen til Kilimanjaro havde Trine købt omkring et kilo druesukker og omkring 50 Müsli-bar.

- Jeg vidste, vi fik mad på turen op til toppen, men jeg vidste ikke, hvad vi fik.
- Godt nok havde jeg løbet meget, men det bare at gå opad og opad i mange timer om dagen, hvordan ville det påvirke mit blodsukker? Det vidste jeg ikke, så derfor havde jeg rigeligt med.
- Det viste sig også at være rigeligt.

Sund og nærende kost

- For det viste sig, at maden var rigtig god. Der var et køkkenhold med til at lave mad, og det gjorde de rigtig godt. Det var mad med mange kulhydrater, som jeg har behov for. Om morgen fik vi f.eks. havregrød, frokosten kunne bestå af ris og kylling og til aften var der bl.a. suppe, kød og kartofler.
- Det var godt og varieret, og nok til at jeg havde en fin blodsukkerregulering, hvor jeg dog brugte lidt druesukker eller en Müsli-bar om natten, hvor mit blodsukker tit var lavt.

Aldrig i nærheden af insulinchock

- Trine måtte altså slæbe de fleste pakker druesukker og Müsli-bar med hjem igen.
- Men det var en mental sikring, og jeg tog også meget mindre insulin på turen. I forvejen bruger jeg ikke meget insulin. Jeg måler, hver gang jeg spiser, og tager insulin ud fra resultatet.
 - Trine kan mærke, når hendes blodsukker er lavt, allerede ved et blodsukker på omkring 4 mmol/l har hun føling.
 - Derfor har jeg aldrig været i nærheden af at have insulinchock.

Realistisk mål

- Turen til Kilimanjaro blev afviklet i februar i år, og var med en dansk gruppe.
- Jeg har længe drømt om at gå til toppen af Kilimanjaro, fordi det virkede realistisk og så fordi min onkel havde været i Tanzania for 20 år siden, og havde fortalt, at man kunne gå til toppen.
 - Og så tænkte jeg: Skal det være, så skal det være nu.
 - I de sidste mange år har jeg aldrig tænkt:

Jeg har diabetes, hvad kan jeg? Jeg har altid tænkt: Hvad vil jeg, og hvordan får jeg det til at lykkes med min diabetes.

Der er naturligvis nogle forholdsregler, man skal tage, men det er ikke sådan, at jeg slår op i kataloget, og ser, hvad man kan.

- Det ville for mig også være en personlig overvindelse, for der er dæleme mange gode grunde til at lade være: Det koster mange penge, jeg er ikke campingmenneske, og det er en uge i telt med toiletter, der er et hul i jorden, du er ikke i bad, det er hårdt, du kender ikke dem, du skal rejse sammen med, og det er koldt, rigtig koldt.

Højdesyge

- Og det er grænseoverskridende også at skulle hænge på en klippevæg, og være klar over, at hvis man slipper, så er der kun et trin ned. Lige i det tilfælde rystede mine ben, da vi var kommet forbi den forhindring, men jeg var stolt over den lille sejr – det var kæmpestort. Det er hårdt, det er beskidt og det er hunde koldt, men jeg ville bare derop.

- Mange når aldrig at komme op på toppen, bl.a. på grund af højdesyge, og det kan ramme alle.

- Derfor er turene tilrettelagt således, at man bruger mange dage på at gå op, for vores vedkommende 6 dage, men kun halvdagen dag på at gå ned.

- Jeg er et meget målrettet menneske, og jeg vidste med mig selv, at hvis jeg ikke kom derop, så var det et nederlag. Jeg ville derop.

- Vi havde de 6 dage til opstigningen, og gik igennem en vanvittig flot natur, der vekslede efterhånden, som vi kom højere op. Jeg sov ikke så godt om natten. Det havde lidt med lufttrykket at gøre. Men når man stod op, og kiggede ud over solopgangen på sådan et bjerg, det er fantastisk. Naturen gør et eller andet ved mig, så alt er godt!

Gik om natten

- Når vi kom til de steder, hvor vi skulle overnatte, fik vi aftensmad, det blev hurtigt mørkt og så gik vi i seng.

- Vi havde som sagt nogle dejlige køkkenfolk med og en lille gruppe bærere, og de overraskede os gang på gang. For hvem kunne forestille sig at få serveret hjemmelavede pommes frites til vores steak i 4.000 meters højde. Utroligt! Maden smagte godt, var enkel og sund.

- De sidste 5 kilometer op til toppen fra vores top-camp, foregik om natten, hvor vi alle havde pandelygter på. Vi havde kun sovet ganske få timer, inden vi blev vækket og så begyndte opstigningen. Det gik meget langsomt. Det tog os små 7 timer og en af de afrikanske tour-guidere gav mig et godt råd: Don't lose your breath. (Tab ikke

pusten). Og det var et godt råd, som jeg fulgte, men jeg havde rigtig meget kvalme da vi gik op, men spiste en del på vejen op, og det var godt for kvalmen. Hele vejen op, var jeg bare indstillet på, at der ikke var nogen, der skulle sige noget til mig, så fokuseret var jeg på at komme helt til tops.

- Jeg vidste med mig selv, at nåede jeg udsigtspunktet Stella Point, der ligger rimelig tæt på toppen, så ville jeg nå helt op. Det var buldrende mørkt, så vi kunne ikke se toppen. Vi kunne i det fjerne se nogle lysstøjer. Det var så andre gruppers pandelamper, vi kunne se. Det var som om, de gik oppe i himlen. På det tidspunkt stoppede jeg med at kigge op. Det var simpelthen helt uoverskueligt.

Toppen af Kilimanjaro er ikke en tinde, men et plateau.

- Jeg var lidt svimmel, både af lufttrykket, men lige så meget over, at jeg havde gjort det.

- Så steg solen op, og vi kunne læse skiltet på toppen. Lige i det øjeblik tænkte jeg: I made it! I fucking made it, smiler Trine.

- Den sejr, den glæde, den rus, det var så vildt. Der er mange, der sætter sig det mål, at gå til toppen af Kilimanja, men det er langt fra alle, der når toppen. Det er absolut ingen loppetjans.

- Jeg havde forestillet mig, at jeg med min fysik, mentalt kunne løbe op ad det bjerg. Men det skal jeg love for, det kunne jeg ikke.

- Det var godt nok ikke så anstrengende for mig og benene, som sådan. Men påvirkningen omkring lufttrykket og ilten var hårdt.

- Jeg stod deroppe og tudede helt vildt af glæde. Du havde sat dig et mål, du havde drømt om det og udført det. En masse forberedelser og indkøb af udstyr, turen til Tanzania, og så kampen til toppen. Det var bare fedt.

Lalleglad i flere uger

- Den personlige overbevisning kan jeg også bruge bagefter. Det kan godt være, at den situation, du står i lige nu, er hård, men du har gjort det her, og du kom igennem det.

- Vi blev på toppen i godt 20 minutter, hvorefter vi gik tilbage til campen, for senere på dagen at begynde nedstigningen. Nedstigningen skulle vise sig at blive meget anstrengende, idet det havde regnet, så alt var glat og smattet.

Trine gik rundt og var lalleglad i flere uger efter.

- Jeg var helt høj. Der er mange, der bestiger Kilimanjaro uden en sygdom, men sygdommen var for mig en følgesvend. Der var hele tiden nogle ting jeg skulle være ekstra opmærksom på, men det var ikke noget problem, fortsætter Trine.

Et problem, der skulle løses, var at holde den medbragte insulin frostfri i de mange kuldegrader på bjerget.

- Jeg ledte på nettet efter løsninger, men det er som om, diabetikere kun tager hen, hvor det er varmt, så der var masser af køletasker, men ikke nogen, der kunne holde mine insulinpenne frostfrie.

- Jeg spurgte mig lidt for, og fik et godt råd af en bekendt, der arbejder hos Novo. Hun foreslog, at jeg skulle have pennene tæt inde på kroppen, så jeg købte nogle løbebælter der er lavet til en mobiltelefon, men de passede også til pennene. Så kunne insulinpennene sidde tæt ind på kroppen, og om natten havde jeg dem i min sovepose. Trines sovepose kunne klare ned til minus 50 grader, men alligevel frøs hun om natten.

Der var bare koldt, og jeg sov med elefant-hue.

Belønningen

Der var ikke mulighed for at få et bad på turen, men det blev taget med højt humør.

- Mine strømper og vandrestøvler kunne med garanteret slå alt levende ihjel. De lugtede fælt, men det var en del af det.

- På vej opad blev det koldere og koldere, så man tog mere tøj på, men på vejen nedad, der blev man "lidt nusset" og mit hår lignede en mellemting mellem Bob Marley og Løvernes Konge. Jeg skulle bare ned, var mæt, havde fået nok. Bare ned og i bad! Det var dejligt efter en uge på et bjerg.

Trine prøvede at formulere for sig selv, hvad sådan en tur den kan.

- At bestige et bjerg er for mig, som at bestige livet. At sige til mig selv, at det her, det vil jeg, og det her det kan jeg. Og så gøre det på trods af, at det er hårdt, svært og vådt, beskidt, svedigt og pisse koldt, grænseoverskridende og til tider farligt. Og få belønningen ved at se det smukkeste i verden på toppen af et bjerg og sige til mig selv: I fucking made it!



Kaptajn Stender på rette kurs med mobilen



-Jeg syntes det er skammeligt, at kommunen opfører sig på den måde, siger Steen Stender Petersen, der pludselig ikke kunne få teststrimler til det blodsukkerapparat, som han var utrolig glad for.



Steen Stender Petersen får en lille snak og et par gode tips om hans blodsukkerapparat af Key Account Manager Karin Hansen fra Ascensia.



Steen Stender Petersen kom sig hurtigt over sin blodprop takket være en stor indsats fra hans fysioterapeut og ham selv.

Pludselig kunne forhenværende kaptajn Steen Stender Petersen ikke længere få teststrimler til det blodsukkerapparat, han var tryk ved, men så ringede han til kommunen, der måtte bøje sig.

Tekst og fotos: Finn John Carlsson (m. DJ/PF)

Forhenværende kaptajn, 75-årige Steen Stender Petersen fra Gladsaxe, er utrolig glad for sit blodsukkerapparat, der sender måleresultaterne direkte til hans mobiltelefon, så han ikke behøver sidde og skrive det hele ned, eller tilslutte apparatet til sin PC.

- Men pludselig havde kommunen i sin visdom fundet ud af, at jeg skulle have et nyt blodsukkerapparat, fordi de havde skiftet leverandør.

Steen Stender Petersen ringede til kommunen og brokkede sig. Han mente ikke kommunen kunne tillade sig at lave monopol på den slags, og at det vist var en god historie for pressen, at få fingrene i, og pludselig kunne han godt få teststrimlerne til sit apparat.

- Jeg syntes det er skammeligt, at kommunen opfører sig på den måde, for der er masser af mennesker, der rent psykisk ikke har overskud, til at tage kampen med kommunen, men bare bukker og siger "ja". Måske er de slet ikke glade for at få et nyt apparat, som de først skal lære

at kende. Og måske har de ikke energien til at sidde og føre en dagbog over deres målinger, som de kan have med op til lægen.

Resultater direkte på mobilen

- Jeg havde lige inden skiftet til et CONTOUR® NEXT ONE med link direkte til app'en i mobilen. Det synes jeg er ret godt, da det giver mig mulighed for, at når jeg kommer med min mobiltelefon, bliver det hele ført derover trådløst. Har jeg ikke mobilen lige ved hånden, så bliver data bare overført, når måleapparatet igen er i nærheden af mobilen.

- Jeg har tidligere haft andre apparater fra andre firmaer, hvor mit apparat gav et andet resultat end lægens måling, hvilket jeg fortalte firmaet. Men hertil fik jeg svaret, at jeg måtte leve med, at der kunne være lidt difference. Det mente jeg dog ikke, da det er væsentligt om tallet f.eks. er 6,9 eller 7,9.

Med mit nye apparat, er der ikke de forskelle på tallene på mit apparat og lægens målinger, så det er til at stole på. Det fylder heller ikke så meget, og så er det hurtigt. Apparatet kommer også med et farvet lys i teststrimmelporten efter hver måling, grøn, gul eller rød, alt efter hvor blodsukkeret ligger. Denne farve overføres naturligvis også til app'en på telefonen.

Masser af motion på golfbanen

- Jeg bruger resultaterne i app'en ret meget, som hvis jeg f.eks. tager en måling om morgenen, inden jeg kører ud og spiller

golf. Så er det altid spændende at se, hvor meget det er faldet til middag.

- Tidligere tog jeg altid bananer med, når jeg gik ud og spillede golf, men det har jeg nu fået besked på, at det for mig er fy-fy, der er alt for meget frugtsukker i dem. Så nu har jeg en rugbrødsmad med, som er langtidsvirkende og ikke kun et kunstigt boost.

Steen Stender Petersen er medlem i Fredensborg Golfklub og har spillet siden 90'erne. Også mens han var udstationeret spillede han meget golf, både for hyggen, motionens og forretningernes skyld, alt efter hvor det var henne i verden.

- Ude i Østen, specielt i Japan, skal man helst være medlem af en golfklub, så kan næsten alt lade sig gøre. I Sverige var det mere for motionen, hyggen og fællesskabets skyld. Her var det dengang muligt at få sponsorer til næsten al firmasport. Det har man været mere tilbageholdende med herhjemme. Jeg tror, man har kunnet tage megen sygdom i opløbet, hvis man virkelig satsede på at få folk til at dyrke idræt. Hvis man er sammen med sine arbejdskolleger, så er du måske mere motiveret for at dyrke en eller anden form for idræt. Og det fremmer under alle omstændigheder fællesskabet.

Steen Stender Petersen stammer fra Frederiksberg, og blev ret tidlig klar over, at det var på havet, han ville leve sit liv og har sejlet med et utal af rederier. Han fik hurtigt plads som dæksdreng, senere

matros og efter søfartsskolen i Frederikshavn steg han i graderne fra 3. styrmand og opefter til kaptajn, bl.a. for ØK, for hvem han senere planlagde lastning og losning af deres kontainerskibe i Hong Kong og resten af Asien.

Farvel til stress og jag – goddag til blodprop og diabetes

- Men på et tidspunkt syntes jeg, jeg skulle nyde lidt af de goder, man kunne byde på i storbyen og så gik jeg i land og fik et job i en international organisation, som handlede om søfart.

- Det var verdens største rederorganisation med godt 80% af industrien under os.

Jeg rejste meget for de forskellige skibssredere, som var medlemmer hos os - derfor 220 rejsedage om året.

På et tidspunkt faldt den forhenværende kaptajn for aldersgrænsen i den organisation, han arbejdede for. Derfor søgte han andet arbejde og fik hurtigt ansættelse i klassifikationsselskabet Lloyd, der lå ovre i Hellerup. Det var i 1985.

- Det var sådan set et lidt mere afslappende arbejde, men i kraft af min tid som NGO i IMO (International Maritime Organisation), var jeg en af de få eksperter i Danmark på sikkerhedsområdet. Vores team certificerede rederne herhjemme og hjalp dem bl.a. med sikkerhed på skibene og i havnene, og så lige pludselig en dag, så faldt jeg om med en blodprop i hovedet.

- Og det var efter jeg havde haft det her stressende arbejde i så mange år. Jeg var også lidt for tyk dengang og vejede 103 kilo på det tidspunkt.

Samtidig fandt lægerne ud af, at jeg havde diabetes Type2, og sikkert har haft det i længere tid, men det måtte jeg så til at leve med.

Genoptræning med golfkøllen

Steen Stender Petersen har altid været glad for idræt og dyrket sport af forskellig art lige fra fodbold, squash, badminton, tennis og golf. -Dette kombineret med en fantastisk fysioterapeut på sygehuset, der hjalp ham, gik det stærkt med at komme på ret kurs igen.

- Hun spurgte mig, hvilken idræt jeg dyrkede, og da jeg fortalte, at jeg spillede golf, fik jeg besked på at bede min hustru Hanne om at komme med golfbold og køller.

- Jeg kunne ikke stå på benene uden hjælp, så jeg væltede jo de første mange gange, da jeg forsøgte at slå til bolden, men jeg kunne tydeligt mærke, at det gik hurtigt fremad. Senere kom træning på trapper, balancebom og på cykel, så jeg kom mig utroligt hurtigt, takket være fysioterapeutens flotte indsats. Hun slæbte mig over til et panel af læger og sygeplejersker, der skulle se

ham unikummet, og hvor hurtigt han var kommet sig.

- Jeg er sådan set utrolig taknemmelig for hendes indsats, for jeg har slet ingen mén af det i dag, kun hvis jeg bliver meget træt, så er det som om, jeg bliver lidt usikker til venstre.

Steen Stender Petersen har aldrig røget, og han er ikke utilbøjelig til at give det skylden for sin hurtige helbredelse, ikke mindst når han kiggede på sine medpatienter og læste om alle "kendisserne", der også havde haft blodpropper.

I forbindelse med blodproppen og den konstaterede diabetes, smed Steen Stender Petersen hurtigt 20 overflødige kilo, og det hjalp.

- Og det vægttab kunne jeg straks se på mit blodsukker.

Spændende forsøg giver viden

Steen Stender Petersen deltager i øjeblikket i et forsøg på Bispebjerg Hospital, som har kørt siden januar og slutter i oktober.

- Det er et fantastisk forsøg, synes jeg, hvor jeg i seks uger har kørt på en kost, og så seks uger på en anden kost og nu kører jeg på min egen kost, men under kontrol. Her skal jeg veje alt, hvad jeg spiser. Og det er et helv...! De der kulhydrater, er simpelthen ikke til at slå ned. De er over det hele, bare man står op om morgenen. Men det har virket.

Det har bl.a. bevirket, at fedtet i leveren er blevet halveret.

Under hele forsøget har Steen Stender Petersen med jævne mellemrum været inde på Bispebjerg Hospital, for at få taget blodprøver og en masse andre tests.

- Jeg har siden, jeg fik konstateret diabetes, været interesseret i at få så megen viden om sygdommen som muligt, og har derfor også deltaget i en hel del forsøg, bl.a. omkring galdeblæren, som årsag til diabetes. Det nuværende forsøg handler om kosten, hvor vi hele tiden prøver at styre og regulere.

- Forsøget på Bispebjerg fandt min hustru i Berlingske Tidende, hvor der var en annonce, hvori forskerteamet søgte forsøgskaniner, og det meldte jeg mig til. Det er et ret interessant forsøg, der dels giver noget til forskerne og samfundet, men jeg får også mere viden om, hvad der foregår på området.

- Den eneste ulempe ved forsøget er, at jeg kun kan gå 9 huller på golfbanen, af hensyn til de indlagte måltider i forsøget, smiler Steen Stender Petersen.

Hjælpe midler koster penge

Historien om Steen Stender Petersens "kamp" med kommunen, er ikke et enkeltstående tilfælde. Det sker ofte for

diabetikere landet over, at de pludselig ikke længere kan bestille teststrimler, til det apparat, de er trygge ved at bruge, men derimod får et nyt apparat sendt med posten, uden forklaring fra kommunens side.

Hertil siger Key Account Manager Karin Hansen fra Ascensia.

- Som udgangspunkt bør alle få de produkter, der passer til deres individuelle behov, både når det gælder kvalitet, funktioner og design.

Hun siger dermed, at det desværre ikke altid er tilfældet.

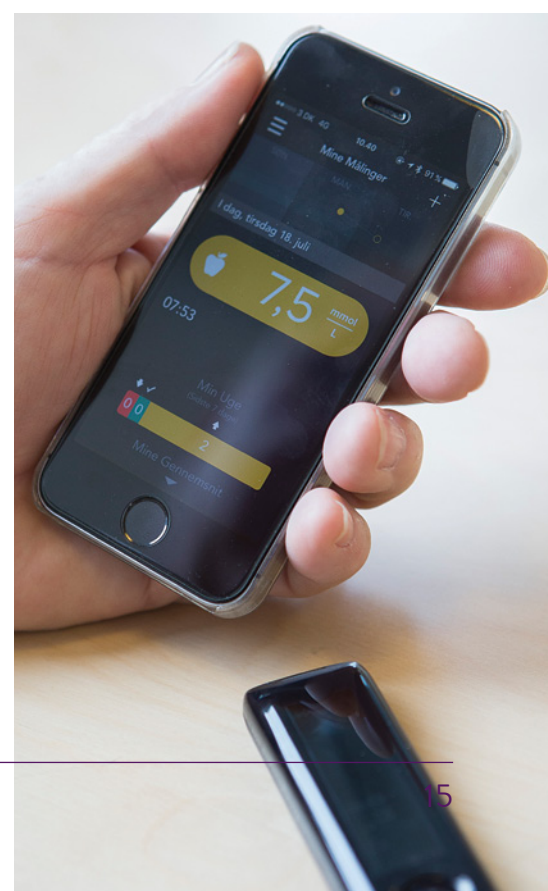
- Det er vores fornemmelse, at der vurderes meget ud fra prisen, frem for at lægge hovedvægten på, hvilke produkter, der vil være til størst gavn for den enkelte person og dermed også for samfundet på lang sigt.

I det lange løb, kan en kortfristet tilgang til indkøb af hjælpemidler vise sig at blive en bekostelig affære.

Der er en risiko for, at borgere med diabetes i værste fald helt lader være med at måle deres blodsukker, hvis apparatet er svært at anvende eller ikke passer til personens individuelle behov. Dermed risikerer samfundet, ifølge Karin Hansen, at ende med udgifter, der sandsynligvis er større end den oprindelige besparelse.

- I et land, hvor man alene i Københavns kommune har udgifter til diabetes på 2,9 milliarder kroner om året, er det tankevækkende, at udgifterne til teststrimler, som kun udgør mindre end 1 % af de samlede udgifter, får så meget opmærksomhed, som de gør, siger Karin Hansen.

- Det kan virke som et lidt skævt fokus.



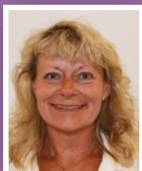
Ascensia Diabetes Care Service

Har du spørgsmål, så kontakt din lokale konsulent!



Lene Avnegaard

Distriktsansvarlig Hovedstaden
og Nordjylland
Mobil: 21 65 08 22
lene.avnegaard@ascensia.com



Else Klausen

Distriktsansvarlig
Midt- og Sydjylland
Mobil: 20 10 31 71
else.klausen@ascensia.com



Helle Korsgaard

Distriktsansvarlig
Fyn og Sønderjylland
Mobil: 21 45 80 76
helle.korsgaard@ascensia.com



Pernille Blaabjerg

Distriktsansvarlig
Sjælland og Bornholm
Mobil: 20 11 67 44
pernille.blaabjerg@ascensia.com



Bodil Worm

Country Manager
Mobil: 40 16 22 95
bodil.worm@ascensia.com



Karin Hansen

Key Account Manager
Mobil: 21 37 29 51
karin.hansen@ascensia.com



Louise Engen

Commercial Support Specialist
Tlf.: 28 92 82 83
louise.engen@ascensia.com



Charlotte Junget

Commercial Support Specialist
Tlf.: 26 79 26 18
charlotte.junget@ascensia.com