



Årsmelding 2020

Innhold

Diabetesforbundet		3
Årsmelding for Diabetesforbundet 2020		5
Annerledesåret 2020		6
Digitalisering av Diabetesforbundet		8
Et begivenhetsrikt år for diabetes.no		11
Pris og hederlig omtale til bladet Diabetes		13
Ungdiabetes til inspirasjon		15
BFU		18
Diabeteslinjen		19
Digitalisering av likepersonstilbudet		20
Fylkesforum 2020		21
Digitale motivasjonsgrupper og livestream-trening		22
Diabeteskonferansen 24. oktober		23
Verdens diabetesdag i digital drakt		25
Innvandrerrhelse i Diabetesforbundet		27
To millioner fra fond til forskning		29
Med søkelys på nyrer og spiseforstyrrelser		29
Digitale forskningsdager		30
Digitale årsmøter i fylkeslag		31
Helse, miljø og sikkerhet		31
Nye, brukervennlige nettkurs		32
Innspill til nasjonal helse- og sykehusplan: Diabetesforbundet etterlyste bedre kapasitet i poliklinikkene		34
NCD-alliansen: Felles plattform for å styrke folkehelsen		35
Diabetesforbundet med innspill til Koronakommisjonen		36
Innspill til ny NCD-strategi		36
Diabetesforbundet støttet sykepleierne		37
Statsbudsjettet 2021: Diabetesforbundet ble hørt – frikortgrensen settes ned		38
Medier: En troverdig stemme når frykten herjer		40
Medlemsutvikling		43
Koronafakta ut til folket		43
Psykologiske støttesamtaler under koronakrisen		44
Foreldreveiledning for diabetes		44
Min diabeteshverdag		45
Grunnkurs for nye tillitsvalgte 2020		46
Diabeteslotteriet		47
Facebook-innsamlinger		47
Dialogsenteret – tett på medlemmene		48
Aktivitetsregnskap		49
Balanse		51
Noter		54
Revisors beretning		64
Vedlegg		66

Diabetesforbundet

Diabetesforbundet er en uavhengig interesseorganisasjon for personer med diabetes og andre som er interessert i diabetes.

Organisasjon

Diabetesforbundet ble stiftet i 1948 og har i dag om lag 31.000 medlemmer. Per januar 2021 har vi 11 fylkeslag og 111 aktive lokallag. Diabetesforbundet er tilsluttet den internasjonale diabetesføderasjonen (IDF), Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon (FFO) og Studieforbundet FUNKIS. Diabetesforbundet er også medlem av NCD-alliansen, Innsamlingskontrollen, Stiftelsen Dam, Frivillighet Norge og detgodetestament.no, et prosjekt i regi av Norges Innsamlingsråd.

Sverre Ur har sittet som forbundsleder siden landsmøtet 2018. Forbundets generalsekretær er Bjørnar Allgot.

Medisinsk medarbeider er professor Trond Geir Jenssen. Psykologisk medarbeider er dr. philos i klinisk psykologi Jon Haug. Ernæringsfaglig medarbeider er klinisk ernæringsfysiolog Anne-Marie Aas. Nina Skille er pedagogisk medarbeider.

Verdier

Våre verdier – *troverdig, hjelpsom og modig* – representerer det vi som organisasjon står for, og de danner en felles plattform for alle våre handlinger.

Gjennom å etterleve våre verdier skal vi alle framstå slik at vi utgjør en forskjell både innad i organisasjonen og i forhold til dem rundt oss.

Visjon

Vår visjon er hva vi skal strekke oss etter i alt vi gjør. Visjonen er vår framtidsdrøm og er relatert til diabetes og det å mestre denne og ha et bedre liv – helst uten diabetes.

Ved å bidra med det vi kan, skal vi arbeide for å opplyse, utdanne og kvalifisere de rundt oss, slik at samfunnet er i stand til å bidra til at vi når vår visjon: *Sammen for et godt liv med diabetes – og en framtid uten.*

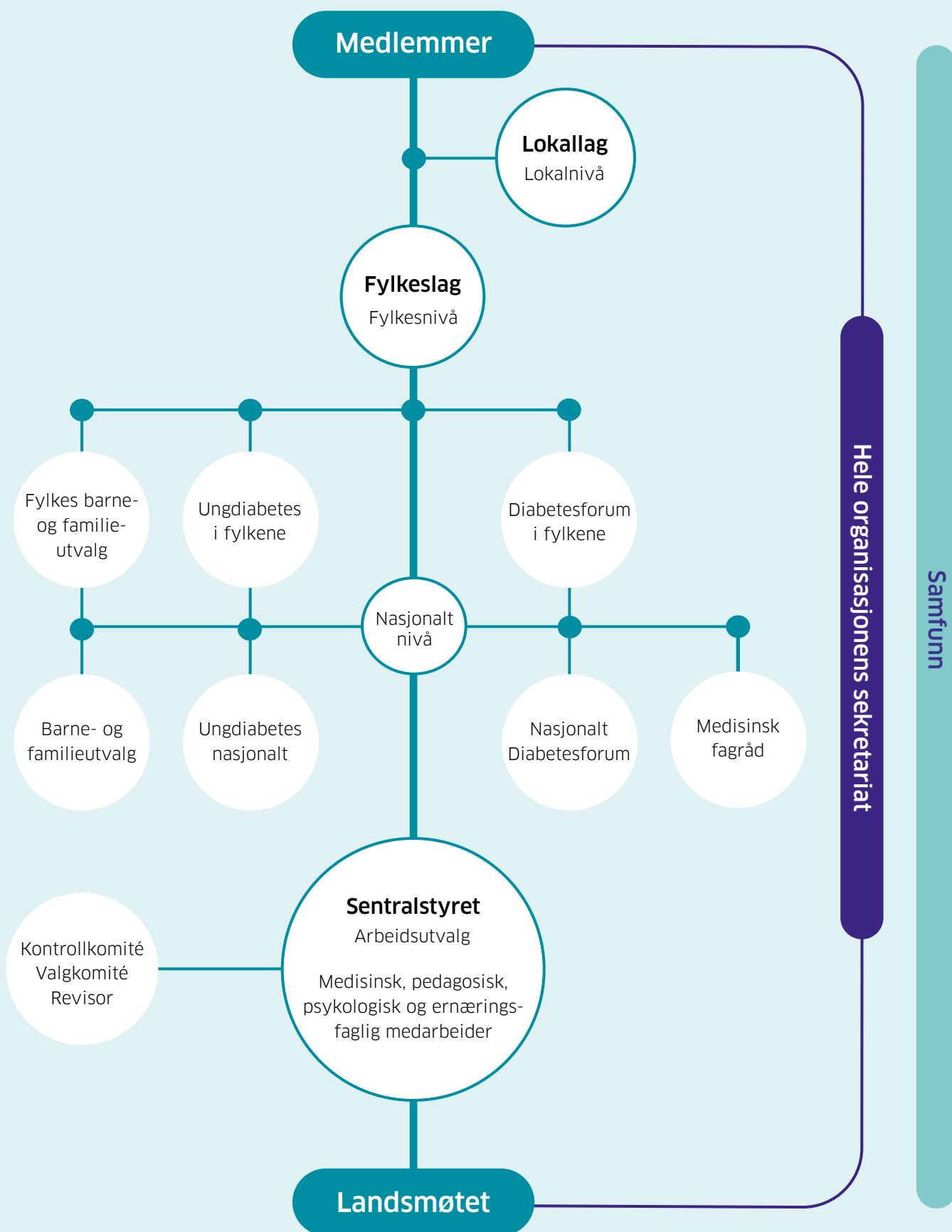
Oppdrag

Diabetesforbundets oppdrag beskriver de oppgavene vi skal bruke tiden vår og ressursene våre på. Vi skal i all vår innsats for de med diabetes og samfunnet rundt oss ha fokus på vårt oppdrag:

Vi skal fremme din sak og gi kvalitetssikret informasjon og veiledning – slik at du får god behandling og har kunnskap og motivasjon til å mestre livet med diabetes.



Organisasjonskart



Årsmelding for Diabetesforbundet 2020

Korona har vært den absolutt største utfordringen i 2020.

Dette er nok den største helseutfordringen Norge har stått over for siden Spanskesyken brøt ut for ca. 100 år siden.

12. mars ble Norge nedstengt, men de fleste regnet med at det hele skulle være over på høsten, slik ble det dessverre ikke. Mars er årsmøtesesong for fylkeslag, lokallagene var for det meste ferdige med sine årsmøter. Noe måtte gjøres, og vi bestemte at fylkesårsmøtene skulle avholdes digitalt. Dette førte da til en digitalisering av Diabetesforbundet som ingen kunne se for seg før en stod midt oppe i det. Deretter fulgte webinarer med mange forskjellige tema angående situasjonen og livet med diabetes oppi dette. Fordelen med digital undervisning er at alle kan følge med fra sin egen stue.

Covid-utbruddet startet i Wuhan i Kina senhøstes 2019. Amerikanske forskere hadde en vaksine klar på laboratoriet i januar 2020, men det er langt derfra til produksjon og distribusjon, og vaksinasjonsprogrammer kom ikke i gang før ved årsskiftet.

Til tross for situasjonen så har det skjedd mye annet også. Vi har sammen med Helsedirektoratet jobbet frem en ny Diabetesplan som vi regner med vil settes i verk etter hvert. Videre har vi deltatt i utformingen av det nye nasjonale helse-datasystemet hvor primærhelsetjenesten og spesialisthelsetjenesten vil få nødvendig tilgang til pasientens journal. Vi har også bidratt til gode løsninger på andre nye tjenester som ligger i løypa, for eksempel behandlings -ogegenbehandlingsplan som vil gi oss brukere god samhandling med helse-tjenesten. Digital avstandsoppfølging er veldig aktuelt for eldre med diabetes, og dette begynner nå å bli godt utprøvd. Vi håper på innføring i mange kommuner i den kommende tiden.

En omfattende markedsundersøkelse hvor vi innhentet behovsdata blant medlemmer og potensielle medlemmer ble fullført i løpet av året. Dette vil da brukes i det videre arbeid med å rekruttere nye medlemmer.

Opgaven Sentralstyret fikk på forrige landsmøte om å vurdere et behandlingssenter for diabetes kom godt i gang i 2020. Vi ser nå hovedsakelig på landsdekkende digitale tjenester, og vil presentere dette på neste Landsmøte.

På utstyrfronten følger vi godt med og jobber med å få inn det beste utstyret så fort det kommer på markedet.

Nasjonalt Diabetesforum er planlagt og tilrettelagt for en digital versjon som kjøres i 2021. Her ble det også total nytenking på alle fronter med hensyn til gjennomføring med optimal deltakelse.

Sverre Ur Forbundsleder



FOTO: Morten Brakestad

Annerledesåret 2020

I 2019 fikk vi endelig gjennomslag for modernisering av diabetesbehandlingen: Nye sensorer og pumper kom på plass, mange nye medikamenter for diabetes type 2 var på god vei inn. Vi var godt i gang med flere tiltak for å styrke egenbehandlingen. Diabetesforbundet skulle fortsette kampen for å holde alle med diabetes friske, og vi skulle fortsatt være hjelpelige i din daglige innstas for å holde deg frisk.

Året var så vidt begynt. Vi hadde avholdt sentralstyremøte, regnskap og årsmelding for 2019 var gjennomgått, og lokalforeningene hadde akkurat hatt sine årsmøter. Nye planer var lagt for mer av det motiverende fellesskapet Diabetesforbundet er. Gamle tillitsvalgte ble takket for innsatsen, og nye krefter var på plass.

Koronaen kom til Norge tidlig på året. Men da var det få tilfeller, og vi visste lite om hvor farlig det var, og hvor alvorlig det var for alle med diabetes å bli rammet. Men raskt så vi at vi hadde fått en ny, farlig fiende. Personer med diabetes hadde høyere risiko for alvorlig forløp og død hvis en først fikk korona.

Vi trommet sammen våre beste rådgivere, og 6. mars måtte Diabetesforbundet stenge ned alle aktiviteter. Foreløpig for tre måneder, sa vi da. Nå har det nesten gått et år. Vi måtte passe på at vi ikke bidro til å spre smitte blant de som hadde forhøyet risiko for alvorlig sykdom, og vi måtte gjøre vårt aller beste for at de med diabetes unngikk korona. Helse først!

Diabetesforbundet har alltid vært viktig. Nå ble vi enda viktigere. Vi kastet alt vi hadde i hendene, og la om til våre tjenester og tilbud slik at vi kunne hjelpe alle medlemmer på best mulig måte. Ettersom det ikke var forsvarlig å møtes fysisk, startet vi full digitalisering av organisasjonen. Kommunikasjonsarbeidet vårt ble styrket, slik at vi kunne gi alle med diabetes den beste informasjonen om korona og diabetes. Det ble en formidabel etterspørsel på Diabeteslinjen. Vi samarbeidet med Helsedirektoratet og styrket bemanningen av Diabeteslinjen, økte åpningstidene og hadde åpent hele påsken.

Fylkeslagene var ikke helt slått sammen enda, og det begrenset muligheter til å bli kjent på kryss og tvers. Telefonmøter ble til Teams-møter, og årsmøter og konferanser ble til Zoom og Go Plenum.

Årsmøtene i fylkeslagene ble digitale for første gang i historien. Optimismen for at dette skulle gå bra, var liten, men pågangsmotet var stort. Vi greide det – sammen, og demokratiet overlevde koronaen. Som alternativ til fysiske foredrag for våre medlemmer og tillitsvalgte, ble digitale muligheter produsert. Vi har hatt diabetesfaglige webinarer for medlemmer flere ganger i måneden, heldigital diabeteskonferanse, og utviklet nye nettkurs. Dette er tilbud som muliggjør deltakelse for alle, uavhengig av hvor i landet du bor.



FOTO: Erik M. Sundt

Vi vant mye på å greie å digitalisere Diabetesforbundet. Vi er ikke i mål med det. Men det er sikkert at vi vil leve på dette i all framtid. Framtiden blir ikke digital, men det blir en kombinasjon. Vi skal treffes og oppleve inspirasjon, motivasjon og nærhet. Men mange møter kan like gjerne være digitale. Da sparer vi tid og reiser, som vi heller kan bruke på diabetes.

Vi ser også at digitale tilbud når enda flere. Det er blitt enda lettere å komme på webinarer og foredrag, der de aller beste veileder om temaer som interesserer.

Selv om 2020 ga oss mye, tapte vi også mye. Mange har blitt mer ensomme og isolert. Noen har også opplevd at egenbehandlingen av diabetes har blitt tyngre uten inspirasjon og motivasjon fra andre.

I starten mistet mange tillitsvalgte motivasjonen. Hva skulle de gjøre nå? Alle dere som elsker å bidra til et bedre liv for andre og dere selv, dere som får energi av å være frivillige og tillitsvalgte ute blant folk. Kunne et slikt verv foran en PC gi deg det samme?

Sakte, men sikkert fant heldigvis mange tilbake til felleskapet, selv om det nå var på skjerm. Bedre enn ingenting, sa mange.

Denne årsmeldingen forteller om et annerledes år, om andre og nye aktiviteter. Men diabetesutfordringene har vokst. Antallet som får diabetes type 2 har fordoblet seg de siste 20 årene. Altfor mange barn, unge, voksne og eldre har diabetes type 1.

2020 var også økonomisk krevende. De fleste inntektene stupte, og den nødvendige omstillingen og digitaliseringen krevde mange ressurser av det sentrale leddet i Diabetesforbundet.

Vi må fortsatt være kun digitale i flere måneder til. Heldigvis har vi brukt mye av tiden til å lære oss dette i 2020. Vi ser fram til å møtes igjen i 2021. Til en god DIALog.

Bjørnar Allgot
Generalsekretær



SITTENDE SENTRALSTYRE 2020: Bak f.v. Torill Lien Nilsen (vara), Erlend Gjerve, Inger Myrtevdt, Sverre Ur (leder), Lars Tore Hagan, Maria Therese Breistrand. Foran f.v. Martine Hemstad Lyslid (nestleder), Ronny Bjørkavåg, Ingvar Hauge (vara) og Cato Hekkilæ (vara) var ikke til stede da bildet ble tatt.

Digitalisering av Diabetesforbundet

Teams og Zoom, webinarer og nye nettsider, PC-infrastruktur i skyene og studio i kjelleren. 2020 var raust med utfordringer, men ga også Diabetesforbundet nye muligheter.

Digitaliseringsprosjektet

Siden 2019 har Digitaliseringsprosjektet jobbet med mål om å understøtte og skaffe til veie effektive verktøy for å styrke digitaliseringen i Diabetesforbundet. Prosjektet vil jobbe på en lettbeint, attraktiv og enkel måte, og har gitt flere innspill til ledergruppa om hvilke nye verktøy en bør satse på, videreutvikle eller legge i fryseren. Digitaliseringsprosjektet fortsetter, og ledes av økonomisjef Stian Burvald.

Digitaliseringen skyter fart

Beslutningen om å stanse fysiske aktiviteter i Diabetesforbundet ble truffet i starten av mars, en uke før det offisielle Norge. Digitale møteplasser som Teams og Zoom ble i større grad tatt i bruk internt i sekretariatet. I starten fant vi det hensiktsmessig å ikke bare bruke dette internt, men også åpne opp for leverandører, medlemmer og andre eksterne aktører, for å få til en god flyt. IT-sikkerhet har hele tiden vært i fokus, så det tok noe tid før alt satt på en god måte.

De første digitale årsmøter

I mars hadde flere fylkeslag ennå ikke avholdt årsmøter. Disse måtte nå gjennomføres digitalt. En spent gjeng fra sekretariatet rigget opp med Zoom og det nye verktøyet GoPlenum, for å hjelpe fylkeslagene i gjennomføringen. Dette gikk over all forventning og høstet gode tilbakemeldinger, selv om flere selvsagt savnet å møtes fysisk.

Flytting av PC-infrastruktur ut i sky

Mot sommeren ble det klart at vi hadde behov for å se ytterligere på infrastruktur og kapasitet i eksisterende løsninger. Med god hjelp fra en innleid IT-arkitekt, ble dagens situasjon kartlagt sammen med ønsket framtidig situasjon. Rapporten fra IT-arkitekten konkluderte med at eksisterende serverløsning var for sårbar og gammel. At serveren hadde holdt i sju år, og at den var fysisk lokalisert i Østensjøveien 18, gjorde at vi besluttet å flytte våre tjenester ut i sky. Eksisterende leverandør, Digiflow, bisto i flytteprosessen. Med server på plass i sky ble sikkerheten bedre ivaretatt (ingen overhengende fare for fysiske utfordringer som brann og skadet lokale), samt at det ble enklere for leverandør å gi bistand samt oppdatere programvare.

PC-parken ble oppgradert samtidig, da de gamle PC-ene uansett ville bli byttet ut ved nyttårsskiftet. Overgangen til en helt ny måte å jobbe på, har krevd noe opplæring og tilpasning, men fungerer nå godt. Diabetesforbundet er også meget tilfreds med at det ikke var noen driftsavbrudd mot eksterne tjenester i perioden med bytte av server.

Bygging av studioboks i eksisterende lagerrom

Samtidig med flytting av servere, ble det i løpet av noen travle sommermåneder ryddet plass til et studiorom i eksisterende lagerrom i kjeller. Hensikten var å kunne profesjonalisere sendinger og webinarer, samt etablere et fast sted hvor alt utstyr og fasiliteter som lyddemping, lystetthet og utlufting er stabilt.



I tillegg til å lage sendinger, brukes studioboksen til å ta profesjonelle bilder med blant annet bruk av greenscreen, som gjør det mulig å digitalt forandre bakgrunn i bildet. Diabetesforbundet fikk samtidig ryddet godt opp, og frigjort 1/3 av lagerbinding. Sommervikarer bisto under opprydning, samt oppsetting av nye hyller og salg av effekter fra lageret.



FØR OG ETTER: Kjappe hender tar kjappe ryddetak, og vips – så er stålrammene til studioboksen i kjelleren oppe.

FOTO: Thomas Pettersen



GREENSCREEN: Ved hjelp av malingsstrøk med en helt spesiell grønnfarge, kan bakgrunnen under filming i Østensjøveien 18 bli «helt Hollywood» om ønskelig.



KLAR FOR FILMING: Ikke en gang Fredrik Solvang kan få det lunere i en NRK-debatt enn dette.

FOTO: Stian Burvald

Lansering av nye nettsider

I oktober ble de nye nettsidene lansert. Det ble jobbet intensivt med design, innhold og funksjonalitet. Fokus har vært de eksterne nettsidene, hvor både informasjon og innmelding ble gjort lettere tilgjengelig. Lanseringen var vellykket uten betydelig nedetid. Ny nettbutikk kom også på plass, som en mye mer fleksibel løsning enn den vi tidligere har hatt.

Webinarer og kurs

Under hele perioden med korona, har sekretariatet jobbet intensivt med informasjonsformidling på nye plattformer. Vi opplever å møte eksisterende medlemmer der ute, og også noen nye grupper som tidligere ikke har vært like godt representert i medlemsstatistikken. Dette gjelder gjerne unge/unge voksne som i større grad følger webinarer og sendinger. Vi ser også på statistikken at den eldre garde har blitt mer digitalisert under koronapandemien, og bruker våre verktøy flittig på nettbrett og mobil. Når geografiske hindre også oppheves, får vi trafikk fra mer grissgrendte strøk enn tidligere. Dette setter vi stor pris på.

Vi hadde i alt 2049 deltakere fordelt på 32 digitale arrangementer/webinarer gjennom året.

Zoom til halv pris

For å hjelpe lokal- og fylkeslag med egen digitalisering, ble det besluttet at man fra nasjonalt hold skulle dekke halvparten av abonnementsprisen første året. Flere har takket ja til tilbudet, og vi håper det lykkes med å gi våre medlemmer gode digitale tilbud.

Planlegging av årsmøter neste år

Sekretariatet har jobbet intenst med å kartlegge og anbefale løsninger for årsmøtene 2021. Som kjent må disse gjennomføres digitalt. Lokal- og fylkeslag har blitt presentert for flere ulike valg, og vi håper de fleste etter hvert vil føle seg komfortable med den digitale gjennomføringen.

Vi har også ansatt to digitale verter på engasjement, som skal bistå med teknisk kompetanse til gjennomføringen av vellykkede årsmøter.

E-læring

Vi har i løpet av romjulen lansert et par kurs på en ny måte/plattform. Håper disse vil falle i smak, og at dere liker konseptet e-læring slik vi tolker det.

Ytterligere oppgraderinger

Fibernettet til Diabetesforbundet har for så vidt klart brasene, men har bare en hastighet på 150/150 mbps. Dette er lavere hastighet enn flere har hjemme hos seg selv. For å unngå problemer med balansering og kapasitet, har Diabetesforbundet inngått avtale om hastighet på 1000/1000 mbps hvor vi i tillegg har en reservelinje som trer i kraft med 500/500 mbps i tilfelle fiberen på utsiden blir skadet. Dette gleder vi oss til å ta i bruk.

I tillegg jobbes det med digitale styrerom - et tilbud som flere ganger har blitt etterlyst av organisasjonsleddene der ute. Vi satser på å ha det på plass rett over nyttår. Poenget med et digitalt styrerom er at dokumenter og historikk blir lettere tilgjengelig, og enklere kan overføres til neste mann som tar over styreverv.

Åpne for innspill

Ellers er vi i sekretariatet åpne for innspill og gode ideer. Har du noen digitale tanker, er det fint om du deler med oss på: it@diabetes.no. Vi kan ikke gjøre alle til lags, men dersom det er tanker/aktiviteter som kan skape medlemsvekst, er dette løsninger vi alltid ser etter.

Et begivenhetsrikt år for diabetes.no

Koronapandemien bidro til høy trafikk på diabetes.no. Vi lanserte fleredigitale tjenester som livestream-trening, nettkurs og webinarer. Og i oktober ble nettstedet relansert i ny drakt, med tidsriktig design og oppdatert innhold.

Da pandemien traff Norge, ble det straks klart at det var et stort behov for oppdatert og troverdig informasjon ut til personer med diabetes. Det ble dannet en egen «koronaredaksjon» som produserte daglige oppdateringer med det siste innen forskning på korona og diabetes, tilgang på medisin, råd om smittevern, og rettigheter for personer i risikogrupper.

Innholdet var kvalitetssikret av våre medisinske eksperter og var et viktig supplement til de generelle rådene fra helsemyndighetene. Det ble også produsert informasjonsvideoer om korona og diabetes på flere språk, rettet mot innvandrerbefolkningen.

Bare i løpet av mars 2020 ble artikler om korona og diabetes lest over 100.000 ganger.

Trafikk og brukere

Totalt i 2020 hadde diabetes.no 1,2 millioner besøkende, en økning på 6 prosent fra 2019, og 3,9 millioner sidevisninger, som er på linje med fjoråret.

Topp 10 mest besøkte temaer i 2020 var:

- Blodsukker
- Symptomer
- Risikotesten
- Kosthold
- Diabetes type 1
- Diabetes type 2
- Om diabetes
- Korona - ofte stilte spørsmål
- Forebygging
- Nyheter

I 2020 så vi også noen markante endringer i brukerprofilen til de som besøker diabetes.no. Andelen brukere over 55 år økte med hele 60 prosent, og tilsvarer i dag 37 prosent av totalen, mot 27 prosent i 2019. Det var også flere menn som besøkte nettstedet i 2020 enn før. I 2019 var kun 30 prosent av besøkende menn; i 2020 økte dette til 40 prosent.

Disse trendene viser at vi når ut til nye med informasjon om diabetes, og det blir interessant å se hvordan dette utvikler seg videre.

Ny design

21. oktober lanserte vi redesignet nettside, etter ett år med utvikling. Formålet med redesignet var å gi alle med diabetes lettere tilgang til kvalitetssikret informasjon om behandling og rettigheter, synliggjøre arbeidet til Diabetesforbundet og tjenestene vi tilbyr, og gjøre det mer attraktivt å være medlem.

Nettstedet fikk en ny, frisk design i tråd med Diabetesforbundets visuelle profil. Vi laget oppdatert innhold med vekt på praktisk informasjon om behandling og hvordan leve med diabetes. Nye og eksisterende tilbud som Diabeteslinjen, nettkurs, risikotesten og webinarer, ble fremhevet. Vi laget også en helt ny, mer brukervennlig nettbutikk.


Besøksstatistikken så langt viser at folk lettere finner fram til relevant innhold, at flere besøker Diabeteslinjen og «Bli medlem»-siden, og at digitale tilbud som nettkurs har vært populært.

diabetesforbundet

Bli medlem Logg inn Søk Q Meny ☰

Sammen kjemper vi for et bedre liv med diabetes

Tilbud til deg Om diabetes



Hva lurert du på?

Diabetes type 2 Diabetes type 1 Andre diabetestyper

[Gå til siden om diabetes type 2 →](#)

Kan du ha diabetes type 2, eller kan du få det?
Sjekk symptomene på diabetes type 2, om du har større risiko for å utvikle det, og grep du bør ta for å holde deg frisk.

REDESIGNET NETTSIDEN: En ny, frisk design til diabetes.no FOTO: Skjermdump

Om nettbutikken Kontakt nettbutikken Diabetes.no

diabetesforbundet

Søk 0,-

Blader, bøker og brosjyrer ▾ Hjelp i hverdagen ▾ Støtt oss For helsepersonell For tillitsvalgte

Diabetesforbundets nettbutikk

Ikke medlem? Meld deg inn her!

Alle medlemmer får -20% i hele nettbutikken

Bøker Hjelp i hverdagen Støtt oss Brosjyrer

NETTBUTIKK: Den nye nettbutikken er mer brukervennlig enn før. FOTO: Skjermdump

Pris og hederlig omtale til bladet Diabetes

Diabetes fikk både pris og hederlig omtale under utdelingen av Fagpresseprisene 25. november.



Medlemsbladet Diabetes stakk av med selveste utviklingsprisen under utdelingen av Fagpresseprisen i 2020. Dette var første gang at Diabetes ble hedret med fagpressepris. Diabetes fikk prisen for omleggingen av bladets profil og hvordan denne har påvirket innholdet i Diabetes.

- Utviklingsprisen henger høyt, og vi er stolte, sier redaktør Toril Haugen.

Hun deler æren med sin forgjenger Sven Grotdal, som satt ved roret da bladet fikk ny design fra nummer 4 i 2018. Haugen berømmer også designfirmaet Mediamania, som er ansvarlig for Diabetes' layout og design.

Mennesker, ikke pasienter

Siden Toril Haugen tok over som redaktør i starten av 2019, har hun jobbet målrettet for også å endre innholdet i Diabetes:

- Vi er blitt bevisste på å henvende oss til personer med diabetes som mennesker, ikke som pasienter. Vi skal skrive om menneskene bak diabetesen og fortelle deres historier, forklarer Haugen.

Diabetes fikk også hederlig omtale i kategorien «Innertieren» for temasaken om den sårbare seksualiteten i utgave 2 2019.

- Diabetes og seksualitet var et tema vi lenge hadde ønsket å ta opp i Diabetes. Det er et viktig tema fordi det angår så mange med diabetes. Samtidig er dette noe det fortsatt ikke snakkes om, og temaet er tabubelagt for mange. Vi ønsket derfor å skrive om dette på en saklig måte, hvor vi presenterte fakta og løsninger på ulike seksuelle problemer, sier redaktør Haugen.

Sex også i Diabetesfag

Temaet diabetes og seksualitet ble fulgt videre opp i 2020. I utgave 3 2020 av Diabetesfag hadde vi en tilsvarende bred temasak rettet mot helsepersonell. En sak som i store trekk tar for seg viktigheten av kunnskap, og ikke minst god kommunikasjon mellom diabetesbehandler og pasient, når det kommer til seksualitet.

Juryens begrunnelse – Fagpressens utviklingspris 2020

«For et fagmedium er det lett å sette leserne i bås». Av og til for lett. Ofte defineres leserne ut ifra deres tilknytning til fagområdet, og ikke fagområdets tilknytning til leserne. Det ønsket vinnerne av utviklingsprisen å gjøre noe med. Derfor snudde de helt om på hvordan de definerer sine lesere og hvordan de skulle presentere sitt innhold. Leserene skulle ikke lenger bli sett på som en pasient, men først og fremst et menneske. Det førte til at de kunne tilby et helt nytt og forbedret blad, tilpasset sine lesere. Årets utviklingspris går til fagbladet Diabetes.»

Juryens begrunnelse – Hederlig omtale til «Den sårbare seksualiteten»

«Gjennom tre velskrevne og personlige intervjuer viser dette fagbladet hvordan en svært vanlig og livslang sykdom kan kludre til et spontant seksualliv. Reportasjene er blottet for tabloid sensasjonsjag. De er derimot nennsomt skrevet og gir optimisme og håp for dem som er rammet av sykdommen. Innertierens hederlige omtale gis for reportasjeserien «Den sårbare seksualiteten» av Tone Solberg, Toril Haugen og Sven Grotdal i fagbladet Diabetes.»

Ungdiabetes til inspirasjon

For Ungdiabetes har det vært et stort savn å ikke kunne møtes fysisk i 2020. Men digitalt har vi samlet både medlemmer og tillitsvalgte, og bydd på faglig og sosialt innhold.

Gjennom sosiale medier og digitale arrangementer har vi stått sammen med ungdom fra hele landet gjennom et veldig spesielt år.

De unge tillitsvalgte i fylkene har vært til stor inspirasjon i 2020, og vi er veldig stolte av dere alle

sammen. Det har kanskje ikke vært så mye aktivitet, men det har jammen ikke vært lett å få til heller.

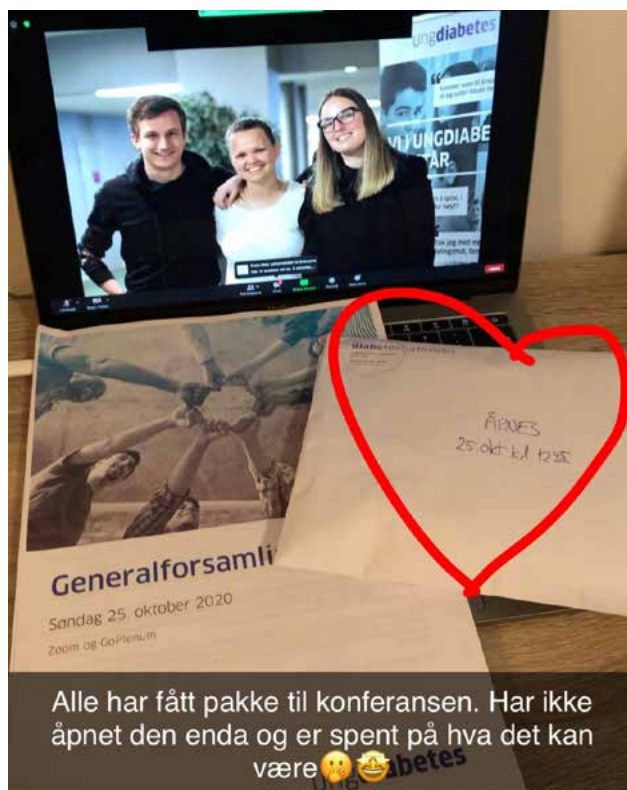
Den positive innstillingen og det store engasjementet som allikevel finnes der ute er rett og slett imponerende. Vi gleder oss veldig til samarbeidet i 2021!



ungdiabetes

Digital Ungdomskonferanse

Historiens første digitale ungdomskonferanse med generalforsamling gikk av stabelen 25. oktober. I alt 29 deltakere rigget seg til foran skjermen, og logget seg inn på både Zoom og GoPlenum. Et nytt styre ble valgt, og vi staket ut kurset for Ungdiabetes sitt videre arbeid. Det ble en vellykket konferanse, og det var veldig hyggelig å se de flotte tillitsvalgte igjen.



Alle har fått pakke til konferansen. Har ikke åpnet den enda og er spent på hva det kan være 😊😄



UNGDOMSKONFERANSE: Mye engasjement på Snapchat.

Samlinger for type 1 og type 2

Hvert år arrangerer Ungdiabetes samlinger for ungdom med diabetes, og i år var intet unntak. I alt 20 ungdommer deltok på de to digitale samlingene i september, hvor psykolog Ane Wilhelmsen-Langeland og kostholdsrådgiver Ragnhild Gjevre sto for det faglige innholdet. Vi hadde erfaringsutveksling i grupper, og avsluttet med quiz og løs prat. Deltakerne delte personlige opplevelser, både i møte med helsevesen, venner og familie, og fikk oppleve at de ikke var alene om sine opplevelser. Deltakerne ga uttrykk for at de fikk stort utbytte av samlingene, og Ungdiabetes er glade for å ha skapt en positiv boost i en vanskelig tid.



DIABETESWEEKEND: En annerledes digital samling i 2020.

Ledertreningskonferanse

Søndag 26. mars arrangerte Ungdiabetes Nasjonalt ledertreningswebinar for sine tillitsvalgte på Zoom. konferansen Dette er en arena for opplæring og inspirasjon for unge tillitsvalgte mellom 14 og 30 år. Formålet med er å styrke Ungdiabetes i fylkene gjennom tillitsvalgtopplæring og erfaringsdeling, samt gi motivasjon og inspirasjon til videre arbeid.

Temaer som ble tatt opp var nye retningslinjer og valgkomitearbeid. Webinaret ble avsluttet med Søndagsrådet der deltakerne kunne stille spørsmål til et panel bestående av representanter fra Ungdiabetes samt en sykepleier. En Kahoot ble gjennomført for å skape en morsom avslutning til Ungdiabetes sitt aller første webinar i koronaperioden.



LEDERTRENINGSWEBINAR: Et spesielt øyeblikk på zoom.

Stor aktivitet på sosiale medier

Generasjon Z har lar seg ikke stoppe av pandemien, heller ikke med diabetes. Ungdiabetes har hatt hendene fulle.



Spørsmål og svar fra Ungdiabetes!

Spørsmål:
Hva gjør du med din diabetes når du går på fjelltur?

Svar:
Jeg spiser brødskive eller noe annet godt en liten stund før jeg går, sånn at jeg er sikker på at kroppen har litt å ta ut av. Stiller ofte litt ned på basaldosen mens jeg er på tur opp.
Har alltid med meg litt juice eller frukt når jeg går i tilfelle lavt blodsukker. God Tur!

SVARER PÅ INSTAGRAM: Ungdiabetes når ut til nesten 2000 mennesker gjennom sin Instagram-profil. Her deler vi blant annet spørsmål vi får sammen med svarene vi gir.



INSTAGRAM-FØDE: Mange får informasjon og inspirasjon gjennom Ungdiabetes sin Instagram. Oppskriftsønsdag har vært en populær post i 2020, med mange matnyttige oppskrifter.



HVERDAGSRAPPORTER PÅ SNAP: På Snapchat (Ungdiabetesno) har Ungdiabetes over 800 følgere, og deler av sin hverdag på godt og vondt. Her viser Mathilde modig frem sin fiende innskyteren i aksjon, mens Jenny har en lang dag på jobb.



INTERNASJONALT PROSJEKT: Leder av Ungdiabetes nasjonalt, Mathilde Natlandsmyr, deltar i et internasjonalt lederprogram i regi av IDF Europe. En av oppgavene er å gjennomføre et prosjekt som er til nytte for ungdom med diabetes. Mathilde vil ta tak i «det du skulle ønske at andre visste om diabetes» og legger ut informative poster om disse temaene på Instagram.

BFU

Informasjon og trygghet for barn og deres familier.

Nasjonalt barn- og familieutvalg jobber for barn i aldersgruppen 0-16 år og deres familier. I tillegg til sterkt engasjement for oppdatert informasjon om barn med diabetes og påvirkningen av covid-19, har de to store prosjektene til BFU i 2020 vært implementeringen av Foreldreveiledningsprogrammet og informasjonskampanjen Insufanten - en følgesvenn for livet.

Foreldreveiledningen - samspillet mellom barn og foreldre om diabetesbehandlingen

Det er viktig for BFU at foreldrene allerede fra første møte med sykehuset får god og tett oppfølging. Ikke bare med tanke på de fysiske og tekniske behovene, men også de psykologiske.

Helsepersonell er foreldrenes veiledere, og det er avgjørende at de er trygge på sin rolle som formidlere av foreldreveiledningen. Vi startet i september arbeidet med implementering av Foreldreveiledningsprogrammet for helsepersonell på sykehusenes barneavdelinger og poliklinikker. Vi har til nå gjennomført digital gjennomgang på ti avdelinger.

Psykologene Jon Haug og Nina Handelsby deler på å presentere veiledningsprogrammet for avdelingene. Foreldreveiledningen er tiltenkt foreldre med barn med diabetes 0-16 år. Veiledningen skal bidra til å gi foreldre og barn et verktøy og metode for god samhandling. Tiltaket er forankret i nasjonal diabetesplan, og utarbeidelse og implementeringstiltak er et samarbeid mellom Helsedirektoratet og Diabetesforbundet.

Insufanten - en følgesvenn for livet

Insufanten er Diabetesforbundets maskot, og følgesvenn for livet til barn med diabetes type 1. Gjennom en flerårig informasjonskampanje jobber Insufanten sammen med BFU med å spre informasjon som bidrar til kunnskap og trygghet for barn 0-13 år med diabetes type 1.

Insufanten har vært en travel elefant gjennom hele 2020, og har vært synlig på alle Diabetesforbundets digitale kanaler. Via blant annet en rekke småsnutter har Insufanten gitt barn i målgruppen tips og triks rundt ulike relevante temaer som for eksempel blodsukker og følelser.



INSUFANTEN PÅ YOUTUBE: Visste du at til og med følelser påvirker blodsukkeret vårt? Insufanten gir deg tips om hva du kan gjøre når følelsene strømmer gjennom kroppen.

Diabeteslinjen

Diabeteslinjen er Diabetesforbundets veiledningstjeneste som tilbys på telefon 815 21 948, Chat og nett – diabetes.no/linjen, og på trykk i medlemsbladet Diabetes.

Diabeteslinjen har i 2020 hatt et «annerledesår» fra Norge ble stengt ned 13. mars. Vi ble spurt om å hjelpe til å avlaste koronatelefonen til Helse- direktoratet, fordi mange ringte dit og hadde spørsmål om diabetes. Så fra 13. mars til og med 26. juni hadde Diabeteslinjen utvidet åpningstid på telefon.

Henvendelsene i 2020 er fordelt som følger: 62 % telefoner (4167), 25 % chat (1664), mens netthenvendelsene sto for 13 % (904). Totalt 6735 henvendelser.

@Diabeteslinjen har vært på Twitter siden oktober 2010, og har nå 1214 følgere. Det tвитres om forskning, behandling, hjelpemidler, kosthold med

mer. Medarbeidere på Diabeteslinjen svarer også på aktuelle e-post og Facebook-henvendelser.

Diabeteslinjen kan svare på språkene norsk, engelsk, somali, arabisk og tyrkisk. Ekspertpanelet består av tre leger, klinisk ernæringsfysiolog, farmasøyt og to psykologer (en på nett og en på telefon).

Førstelinen har i 2020 hatt to erfarne veiledere og to diabetessykepleiere som svarer på alle henvendelser.

Diabeteslinjen får midler via statsbudsjettet og Diabetesforbundet.



Digitalisering av likepersonstilbudet

Diabetesforbundet fikk kr 700.000,- i prosjektstønning fra Stiftelsen Dam. Midlene ble brukt til å digitalisere likepersonsarbeidet tilpasset koronasituasjonen.

Behovet for å ha noen å snakke med, har blitt ekstra stort det siste året. Prosjektet skal sikre økt livskvalitet hos personer med diabetes underveis og i etterkant av koronapandemien. Målet med prosjektet har vært å utvikle likepersonstilbudet til å fungere på digitale plattformer, eksempelvis erfaringsdelinger via videomøter.

Prosjektet ble startet høsten 2020 med utvikling av kursmateriell, filmer, kursmoduler og digitale verktøy. I starten av 2021 ble det gjennomført likepersonskurs for nye frivillige og oppfølgingskurs for eksisterende likepersoner og motivasjonsgruppelidere. I løpet av 2021 markedsføres det nye tilbudet.

Les mer om tilbudet vårt her:

www.diabetes.no/likeperson



Fylkesforum 2020

Webinarserie for helsepersonell i regi av Diabetesforum i fylkene erstattet avlyste 2020s fylkesforum.

Alle årets Fylkesforumer, med unntak av Innlandet, ble som følge av situasjonen med covid-19 avlyst.

Unikt samarbeid mellom fylkesforumstyrene

Etter initiativ fra fylkesforumleder Eirik Søfteland i Vestland (gamle Hordaland) gikk fylkesforumstyrene sammen og arbeidet fram et tilbud om webinarer for helsepersonell.

Sekretariatet har bistått i forhold til fasilitering og teknisk tilrettelegging i Zoom.

Fire webinarer ble gjennomført ultimo desember, og de fire siste primo januar 2021.

I overkant av 250 betalende deltok på webinarene, og av disse utgjør om lag 55 % allmennleger og om lag 25 % sykepleiere.

De umiddelbare tilbakemeldingene har vært positive, og det er grunn til å tro at vi når ønsket målgruppe på en tilfredsstillende måte. Det har vært et tidkrevende arbeid med mye oppfølging, men allikevel en viktig erfaring å ta med seg for vårt framtidige arbeid for målgruppen.

I regi av Diabetesforum i fylkene:

Webinarserie helsepersonell



Digitale motivasjonsgrupper og livestream-trening

Da alle fysiske møteplasser måtte stenges ned pga. koronapandemien, gikk dette sterkt utover motivasjonsgruppene våre. Dette ga oss en mulighet til å utvikle trimtilbud digitalt.

Vi kom oss opp av sofaen og ut på gulvet i 2020. Yngvar Andersen hadde allsidige økter med styrke og kondisjonstrening. Magnus Ringberg presenterte behagelige yogaøker, og Kristin Øygard hadde sirkeltrening til musikk. Øktene ble tilpasset alle nivåer – både nybegynnere og mer erfarne.

På vårparten ble det også arrangert et motivasjonsgruppetilbud på dagtid med fokus på trimaktivitet og kostholdstips.

På høsten arrangerte vi Styrkeuka 2020 i samarbeid med Helsedirektoratet. Diabetesforbundet presenterte filosofien rundt lavterskeltrening og psykisk helse på et frokostseminar. Kampanjen resulterte i rekordhøyt deltakerantall på livestream-treningen, med 65 deltakere og 6000 ekstra nedlastninger av appen Styrk!

I løpet av året var det 745 personer som benyttet seg av det digitale trimtilbudet. Dette ble bra merkevarebygging for Diabetesforbundet.



YOGAINSTRUKTØR: Magnus Ringberg reiser verden rundt og holder yogakurs. For Diabetesforbundet presenterte han behagelige økter på livestream.

I tillegg til digital livestream-trening, ble det utviklet trimvideoer som kunne benyttes når som helst som hjemmetrening.

Tren sammen med Yngvar, Magnus og Kristin her:
www.diabetes.no/trenhjemme



OPP AV SOFAEN: Diabetesforbundets egen trimdronning, Kristin Øygard, ga oss sirkeltrening med musikk.



KJENDISTRENER: Yngvar Andersen, for mange kjent som Puls-Yngvar, har gitt hjemmesitterne allsidige økter med styrke og kondisjonstrening.

Diabeteskonferansen 24. oktober

Årets store møteplass for tillitsvalgte ble på samme måte som de aller fleste ikke-avlyste arrangementer i 2020, en digital møteplass. Lørdag 24. oktober møttes rundt 140 tillitsvalgte inne i videokonferanseprogrammet Zoom.

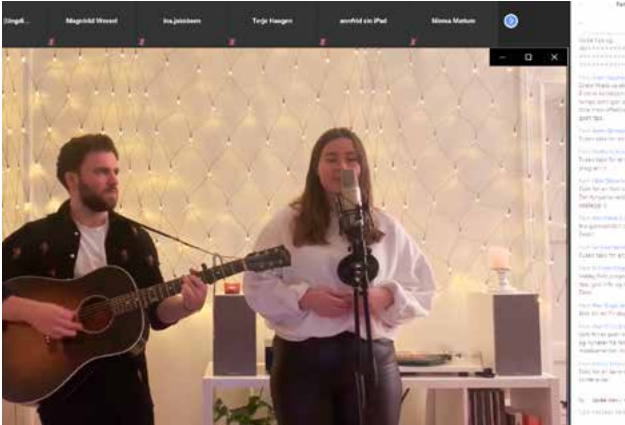
Her ble det servert trening, diabetesfaglige foredrag, og forbundsleder og nestleder fikk plass til å bruse med fjøra. I tillegg ble det servert ulike menyer i de ganske hjem, og for første gang i historien kom det en samstemt tilbakemelding på at serveringen var utmerket under hele Diabeteskonferansen. Kanskje et signal om at vi spiser hjemme ved neste konferanse også?

Konferansemorgen startet tradisjonen tro med fysisk aktivitet. Yogi Magnus Ringberg kjørte en bevegelig start på lørdagen, hvor Bente Gjerstamoen på Kongsvinger og Dagfinn Østby i Stokke kunne strekke seg sammen med Magnus, som instruerte fra Åhus i Sør-Sverige. Det digitale gir helt klart begrensninger, men gir også store muligheter.



Ane Wilhelmsen-Langeland, Ingvard Wilhelmsen og Yngvar Andersen i tospann med nestleder Martine Hemstad Lyslid, snakket om mental og fysisk trening, før Torild Skrivarhaug og Trond Geir Jenssen oppdaterte oss på det som var nytt innen diabetes og diabetes vs. korona.

I tillegg ble vi oppdatert på hva som rører seg hos Ungdiabetes nasjonalt og i BFU. Det hele krydret med musikalske innslag og klapp på skulderen for innsatsen fra forbundsleder og nestleder.



ALDRI EN KONFERANSE UTEN MUSIKK: Kolbjørn og Johanne leverte til terningkast.



DAGEN STARTET MED EN FELLES TRENING: Hjemme i hver enkelt stue. Magnus Ringberg instruerte oss fra hytta i Åhus.



VELKOMSTHILSEN: Dette fine knippet digitale verter ønsket velkommen til de 140 deltagerne som logget seg inn på konferansen.

Verdens diabetesdag i digital drakt

Både sykepleiere og forskere ble hedret på den digitale markeringen av Verdens diabetesdag.

Folk over hele landet fikk med seg den streamede sendingen ledet av Katarina Flatland den 14. november. Politikerne Trine Skei Grande og Tonje Brenna, som begge har diabetes, konkurrerte mot sykepleierne Ingeborg Senneset og Lars Berrum i en uhøytidelig kunnskapsquiz. De to sistnevnte er mest kjent som henholdsvis journalist og komiker.

I løpet av sendingen ble også sykepleierne hedret for den viktige jobben de gjør for personer med diabetes. Verdens helseorganisasjon har utropt 2020 til sykepleiernes år, og seerne fikk møte leder i Norsk Sykepleierforbund, Lill Sverresdatter Larsen.

Katarina Flatland intervjuet også Trond Geir Jenssen og Line Wisting, årets vinnere av Diabetesforbundets forskningspris – og fikk muligheten til å bli litt bedre kjent med dem. Senere i november holdt forskerne hvert sitt populærvitenskapelige webinar.

I forbindelse med Sykepleiernes år samarbeidet Diabetesforbundet og Norsk Sykepleierforbund om webinar rettet mot sykepleiere i kommunehelse-tjenesten. Det var svært vellykket, og diabetes-sykepleierne Gry Lillejordet og Beryll Kristensen fikk mange spørsmål å besvare.

Flere lokallag fikk også inn leserinnlegg i lokalavisene om årsaken til at vi ikke markerte dagen med stand og aktiviteter slik vi pleier. I tillegg satte flere lokalaviser diabetes på dagsorden med gode historier fra sine nærmiljøer. NRK Helgemorgen satte søkelyset på diabetes og insulinmangel på verdensbasis, og vår representant Vilde Olsson Lalun beskrev hvordan det er å være avhengig av insulin. Det ble en fin seanse sammen med Leger uten grenser, som fortalte om situasjonen i land med mangel på tilgang til insulin.





ROSES OPP I SKY: Norsk Sykepleierforbunds forbundsleder Lill Sverresdatter Larsen med ordsky fra Diabetesforbundet. Ordskyen var basert på tilbakemelding fra Facebook-følgerne våre, og inneholder ord som beskriver sykepleiere.

FOTO: Erik M. Sundt

Diabetesinformasjon for sykepleiere

Med diabetesykepleierne Beryll Kristensen
og Gry Lillejordet



diabetesforbundet




SAMARBEIDS-WEBINAR: Blide og kunnskapsrike representanter fra to ulike forbund. Blant de 70 deltakerne på webinarret var kunnskapsinteressen stor og spørsmålene mange.

Innvandrerhelse i Diabetesforbundet

Diabetesforbundet har også gjennom 2020 fortsatt informasjonsarbeidet rettet mot innvandrerbefolkningen. Utfordringer knyttet til innvandrerhelse har vært like aktuelt belyst gjennom koronaen.

Personer med innvandrerbakgrunn er en heterogen gruppe, men flere innvandrergrupper har til felles å være mer utsatt for å utvikle diabetes type 2. Det er også høyere grad av komplikasjoner, sykelighet og dødelighet på grunn av diabetes type 2 blant flere innvandrergrupper.

Korona og diabetes

Diabetesforbundet utviklet filmene «Er koronaviruset farlig for deg med diabetes?» og «Hva hvis du blir syk?» på ti ulike språk. Vi har laget 20 informasjonsvideoer, to filmer per språk, samt kortversjon av disse. På Diabetesforbundets YouTube-kanal har de 20 hovedfilmene blitt avspilt mer enn 25.000 ganger, med en seertid på nesten 400 timer totalt (statistikk hentet 12.01.21). Hver hovedfilm er på ca. ett minutt.

Informasjon om filmene har også blitt delt gjennom andre kanaler (e-post, diabetes.no, Instagram,

Facebook, nyhetsbrev, utrop.no, annonsering på YouTube gjennom Optimal etc.). Her er det mange faktorer som har bidratt til måloppnåelsen. Annonsering på YouTube gjennom Optimal har særlig bidratt i markedsføringen av filmene. Vi har med andre ord klart å nå ut til veldig mange som behersker de ulike språkene gjennom digitale plattformer.

Ramadan og diabetes

I forbindelse med muslimers fastemåned ramadan har Diabetesforbundet laget informasjonsfilmer. Filmene er på fem språk: norsk, somali, urdu, tyrkisk og arabisk. Hovedvideoen har blitt sett av nesten 13.000 mennesker bare på Facebook, og blitt delt 100 ganger. På YouTube har filmene blitt avspilt over 1000 ganger, og blitt sett i nesten 20 timer. Dette er god statistikk som viser at vi leverer interessant og ikke minst aktuell informasjon om et viktig tema. Videoene, samt brosjyrer om samme tema, er å finne på www.diabetes.no/ramadan.

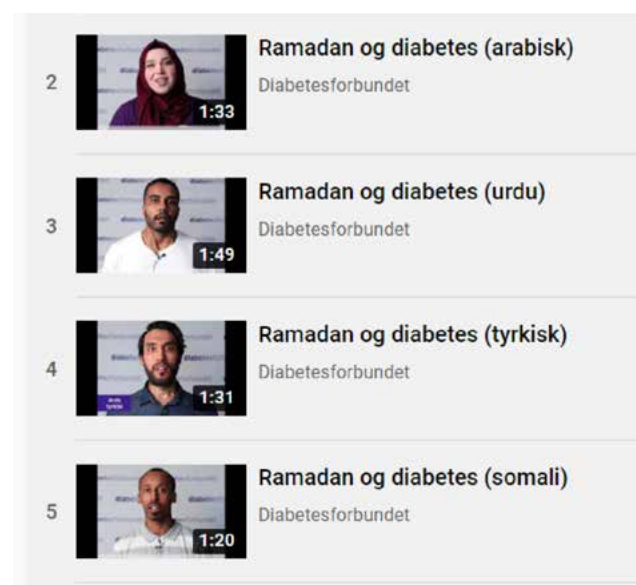






Diabetes og korona
Er det farlig?

Se film på flere språk

ARA	EN	NO
POL	SOM	TAM
TIR	TYR	URDU
VIE		

DIABETES OG KORONA: Annonse på Utrop.no



2		Ramadan og diabetes (arabisk) Diabetesforbundet 1:33
3		Ramadan og diabetes (urdu) Diabetesforbundet 1:49
4		Ramadan og diabetes (tyrkisk) Diabetesforbundet 1:31
5		Ramadan og diabetes (somali) Diabetesforbundet 1:20

RAMADAN OG DIABETES: Filmene på YouTube

Jeg liker sunn mat

«Jeg liker sunn mat» er et kulturtilpasset kostholdsprosjekt i samarbeid med Nasjonalforeningen for folkehelsen, med midler fra Gjensidigestiftelsen. Målet er formidling av kunnskap om et sunt kosthold til barnefamilier på språkene urdu, arabisk og somali. Helseyskepleiere eller andre fagpersoner skal kunne bruke filmen til å gå dypere inn i de ulike temaene, som for eksempel hvorfor det er viktig å spise fiber og hvorfor nøkkelhullet er et så fint hjelpemiddel på butikken. Prosjektet ble avsluttet i 2020 etter små justeringer i filmene. Prosjektet ble markedsført i Sykepleien.



«JEG LIKER SUNN MAT» FILMEN: Nøkkelhullet er godt merket i pakningene.

Diabeteslinjen face2face

Diabeteslinjen face2face består av veiledere med minoritetsspråklig bakgrunn som har helsefaglig kompetanse. I første halvdel av 2020 hadde vi fokus på språkene arabisk, vietnamesisk og tamil. Fra september gikk vi over til å sette søkelys på somali, tigrinja og polsk, i tillegg til at arabisk med fokus på den syriske befolkningen i Norge, fortsatt er et språk vi prioriterer framover. Dette er gruppe-ringer som også statistisk sett er mer utsatt for diabetes type 2, som har behov for språk- og kulturtilpasset informasjon, og hvor vi ser at forebygging er viktig.

I 2020 har face2face gått over til å jobbe digitalt for å nå ut med informasjon til målgruppene, og har klart å nå personer fra hele landet gjennom individuell veiledning, deltakelse på egne TV- og radiokanaler for enkelte språkgrupper, sosiale medier, live webinar-sendinger og gjennom videoer.



SMILENDE FACE2FACE: Det nye teamet fra september 2020. Fra venstre: Agnieszka Jablonska, Fanuel Saare, Anwar Horani og Hamdi Ahmed Sheikh Nur.

FOTO: Kristin Øygard

Kan du «vise» meg diabetes?

I dette prosjektet, som er støttet av Stiftelsen DAM, har vi utviklet animasjonsfilmer uten språk.

Gjennom animasjonsfilmene ønsket vi å forenkle budskapet og bruke visuelle verktøy, slik at enda flere kan forstå og ta del i dialogen. Filmene er korte og uten språk, og bidrar til å formidle informasjon om diabetes på en enklere måte til de med dårlige språkkunnskaper eller lite skolegang. Målgruppen er personer med innvandrerbakgrunn over hele landet.

Filmene er et verktøy som kan brukes i foredrag, også av tillitsvalgte.

De fire filmene handler om:

- Hva er diabetes?
- Symptomer på diabetes
- Raske og langsomme karbohydrater
- 30 minutter om dagen

Filmene har hittil blitt sett over 4000 ganger på vår YouTube-kanal. Alle filmene er tilgjengelige på vår nettside:

<https://www.diabetes.no/mer/pa-flere-sprak/innvandrere/videoer/animasjonsfilmer/>

To millioner fra fond til forskning

Diabetesforbundets forskningsfond deler hvert år ut midler til forskningsprosjekter. 13 ulike prosjekter ble tildelt midler i 2020.

Det var i alt søkt om støtte for kr 4.224.183,- til 21 ulike forskningsprosjekter. For 2020 var det, tradisjonen tro, satt av inntil kr 2.000.000,- til fordeling. Det ble totalt delt ut kr 1.976.695,-. Tildelte beløp varierer fra kr 50.000,- til kr 250.000,-.

I 2020 kjempet 21 forskningsprosjekter om pengene, hvorav 13 pilot- og forskningsprosjekter ble tildelt midler.

Vårt håp er at prosjektene blir utbytterike for alle med diabetes.

Med søkelys på nyrer og spiseforstyrrelser

Diabetesforbundets forskningspris ble delt ut på Verdens diabetesdag 14. november.

Trond Geir Jenssen og Line Wisting er årets vinnere av Diabetesforbundets forskningspris for henholdsvis etablerte og yngre forskere. Jenssen fikk blant annet prisen for innsatsen innen forskningsfeltene diabetes og nyresykdom og diabetes etter organtransplantasjoner, mens Wisting ble tildelt prisen for sin forskning om diabetes og spiseforstyrrelser.

Diabetesforbundets forskningspris har eksistert siden 2017. For å stimulere til rekruttering til diabetesforskning, har yngre forskere under 45 år fått sin egen pris siden 2018.

Diabetesforbundets forskningspris for yngre forskere ble i 2020 støttet av Boehringer Ingelheim og Novo Nordisk. Hovedprisen er på 100.000 kroner, men prisen for yngre forskere på 50.000 kroner.



TO GENERASJONER, TO PRISER: Line Wisting og Trond Geir Jenssen er vinnere av Diabetesforbundets forskningspris. Generalsekretær Bjørnar Allgot vant seg også en plass på bildet. **FOTO:** Erik M. Sundt

Digitale forskningsdager

Forskningsdagene er en nasjonal, årlig festival i regi av Norges forskningsråd. Men heller ikke spirende forskningsinteresserte kunne stå opp mot en pandemi, så årets forskningsfestival ble avholdt digitalt.

Forskningstorget er en populær del av festivalen som er rettet mot skoleelever. For denne gruppa lagde vi en film om hvordan insulin virker i kroppen. Marie og Emine deltok i filmen og målte blodsukkeret før og etter de drakk juice. Lege Lars Krogvold forklarte

hva insulin gjør i kroppen, og hva det vil si når brukspyttkjerten ikke lager insulin. Filmen slo godt an, og har til nå over 2500 visninger.

Se filmen Hva skjer i kroppen når vi drikker juice på Diabetesforbundets YouTube-kanal.



Digitale årsmøter i fylkeslag

Elleve fylkeslag gjennomførte sine årsmøter digitalt i perioden 2.–24. juni, med til sammen 392 deltagere. Dette inkluderte delegatene, representanter fra sentralstyret, Ungdiabetes nasjonalt, valgkomité og sekretariatet. I tillegg ble det gjennomført avsluttende årsmøter i alle fylker som formelt ble lagt ned 31.12.2019.

Dette ble en fin arbeidsfordeling mellom de tillitsvalgte i lokal- og fylkeslag og Diabetesforbundet

nasjonalt. De tillitsvalgte stilte med engasjement og pågangsmot til å ta i bruk denne formen for møtevirksomhet for første gang, og Diabetesforbundet nasjonalt var teknisk arrangør av alle møtene, og stilte med digitalt møterom/videokonferanseløsning, den digitale saksbehandlingen og i tillegg ordstyrere. God tålmodighet fra alle parter, gode pauser der det trengtes, samt et godt forarbeid bidro til at alle fikk gjennomført sitt årsmøte på en forsvarlig, trygg og demokratisk måte.

Helse, miljø og sikkerhet

I 2020 hadde Diabetesforbundet 37 ansatte fordelt på 33,9 årsverk – 8 menn og 29 kvinner.

Totalt sykefravær i 2020 var 6,65 %. Egenmeldinger utgjør 1,16 % og legemeldt sykefravær 5,49 %.

Det arbeides kontinuerlig med arbeidsmiljøet, både fysisk og sosialt. Samarbeidet med de ansattes tillitsvalgte er godt og strukturert.

Diabetesforbundet er en inkluderende arbeidslivsbedrift (IA).

Forbundets policy er at det skal råde full likestilling mellom kvinner og menn, og det er etter styrets oppfatning ikke behov for å planlegge eller iverksette tiltak når det gjelder likestilling eller forskjellsbehandling i bedriften.

Diabetesforbundets virksomhet forurensner i liten grad det ytre miljø, og det arbeides løpende med å redusere avfallsmengden, ha effektiv ressursutnyttelse og tilrettelegge for gjenbruk.

Nye, brukervennlige nettkurs

På tampen av 2020 lanserte vi tre nettkurs som allerede er blitt svært populære: ett introkurs for personer med type 2 og to kurs for dem som kjenner noen med diabetes.

Allerede i 2019 startet vi arbeidet med e-læringskurs. Vi visste ikke da hvor aktuelt det skulle bli med digitale tilbud i koronaåret 2020.

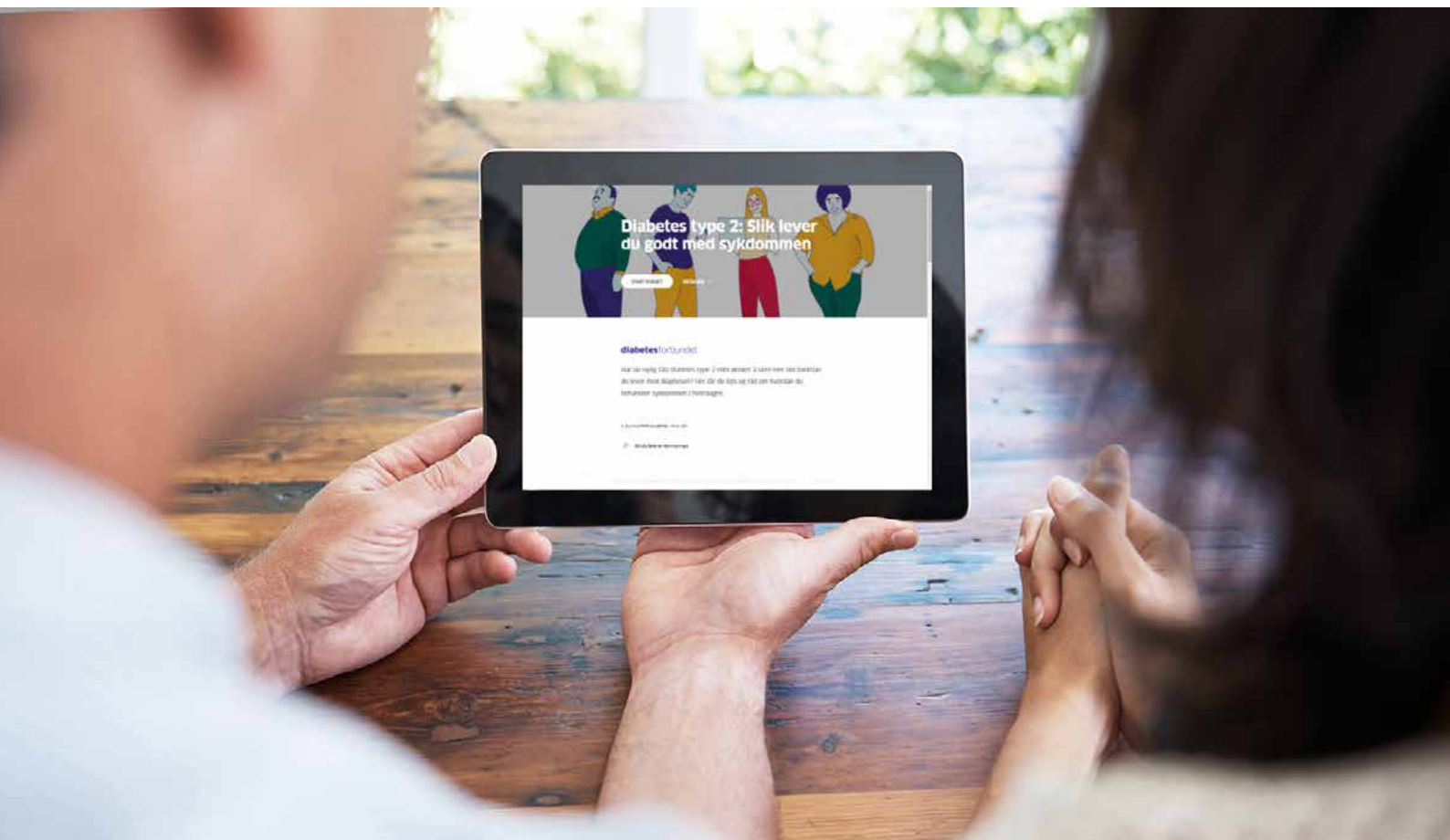
Vi undersøkte flere mulige løsninger, og valgte til slutt å abonnere på en nettbasert plattform som lar oss tilpasse innholdet til Diabetesforbundets visuelle profil. Dermed opplever brukerne en sømløs overgang mellom diabetes.no og kursene våre.

Vi brukte videoproduksjonsselskapet Avia til å filme korte videoer av personer med diabetes, familie og venner. Tanken er at en personlig touch, fine visuelle

elementer og enkelt språk skal gjøre kursene mer attraktive for brukerne, og rett og slett være litt gøyale å ta.

Mot slutten av 2020 startet vi med Facebook-kampanjer for å vekke interesse for kursene, noe som ga svært gode resultater og mye trafikk, spesielt på type 2-kurset. Dette er folk interessert i!

Ambisjonen vår er å skape flere gode nettkurs i årene framover, slik at vi etter hvert har et allsidig og stort «bibliotek» av kurs på nettsiden diabetes.no/nettkurs.



BRUKERVENNLIG: Kursene er laget slik at du kan ta dem enten du bruker datamaskin, nettbrett eller mobiltelefon.

FOTO: Getty Images/montasje

Kort om kurset «Diabetes type 2: Slik lever du godt med sykdommen»

Kurset er laget med midler fra Helsedirektoratet, og vi har hatt løpende dialog med direktoratet underveis. Oppdraget fra direktoratet var å digitalisere brosjyrene «Veiviser: God egenbehandling av diabetes» og «Brukereversjon av nasjonal faglig retningslinje».

Innholdet i kurset er basert på brosjyrene, og tar opp spørsmål om mat, aktivitet, behandling, blodsukkerforståelse og motivasjon. Mens brosjyrene henvender seg til alle med diabetes, valgte vi å satse på ulike kurs for diabetes type 1 og type 2. Vi er i gang med å lage et tilsvarende type 1-kurs.

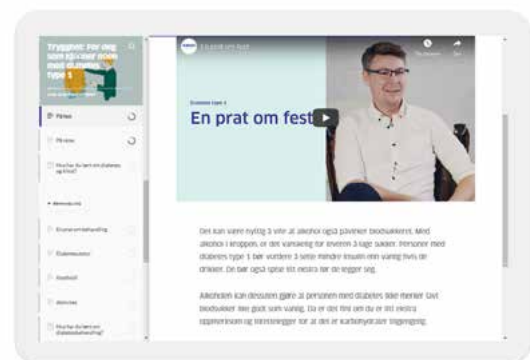


VISUELT: Kursene er visuelt lagt opp, med videoer og illustrasjoner. De tegnede illustrasjonene er laget av designbyrået Bly.

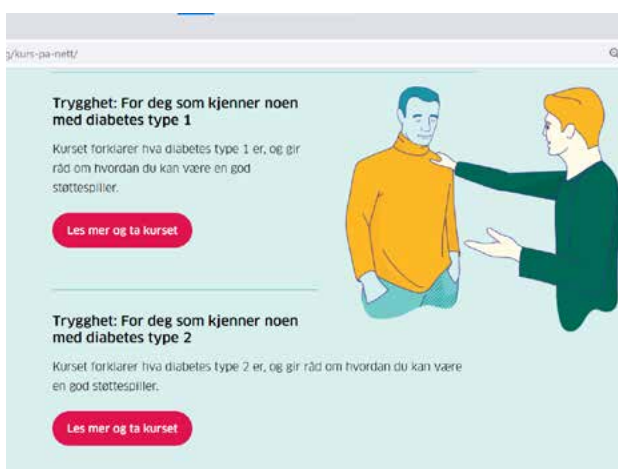
Kort om kurset «Trygghet: For deg som kjenner noen med diabetes»

Kursene – ett for type 1 og ett for type 2 – er laget med midler fra Stiftelsen DAM. Innholdet retter seg mot dem som kjenner noen med sykdommene, enten de er familiemedlemmer, venner, trenere, lærere eller kolleger.

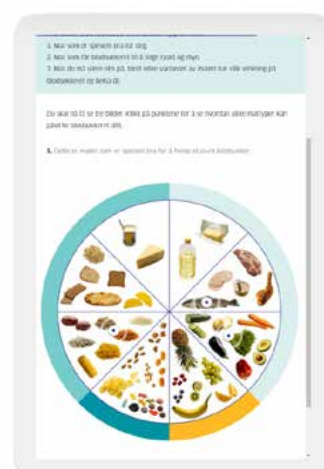
Kursene gir en enkel innføring i sykdommene, og råd om hvordan du kan håndtere typiske situasjoner du gjerne kommer i når du lever tett på noen med diabetes. Det kan dreie seg om akutte situasjoner eller hverdagslige og personlige spørsmål, som hvordan du kan være en støtte på reise eller på fest.



VIDEOER: Intervjuer med mennesker tilfører kursene en personlig touch. **FOTO:** Skjermdump



BRUKERVENNLIG: Kursene er laget slik at du kan ta dem enten du bruker datamaskin, nettbrett eller mobiltelefon. **FOTO:** Skjermdump/illustrasjoner av Bly



KOSTHOLD: I type 2-kurset har vi lagt spesielt vekt på kosthold. En undersøkelse i utviklingsfasen viste klart størst interesse for dette temaet. **FOTO:** Skjermdump

Innspill til nasjonal helse- og sykehusplan: Diabetesforbundet etterlyste bedre kapasitet i poliklinikkene

Noe må gjøres med mangelen på kapasitet og diabeteskompetanse ved sykehusene. Det var den klare beskjeden fra Diabetesforbundet på høringen til Nasjonal helse- og sykehusplan helt i starten av 2020.

– Volumet er for lavt på de polikliniske tjenestene. Det er en stor utfordring, sa generalsekretær Bjørnar Allgot til medlemmene i helse- og omsorgskomiteen. Da deltok Diabetesforbundet på høring om Nasjonal helse- og sykehusplan 2020–2023.

Diabetesforbundet har over tid sett en negativ utvikling i kapasiteten ved diabetespoliklinikkene. Vi opplever at sykehusene er dårlig rustet til å møte det økende behovet for tjenester. Vi ser at helse-tjenesten strever med å holde tritt med utviklingen, både når det gjelder endringer i demografi og nye behandlingsmetoder. Denne utviklingen er ikke bærekraftig og må snus.

Allgot roste helse- og sykehusplanen for gode mål, men kritiserte at den beskriver få virkemidler for å faktisk nå disse målene.

Han viste også til at Nasjonal diabetesplan (2017–2021) slår fast at helseregionene skal få i oppdrag å kartlegge bemanning og kompetanse ved diabetes-poliklinikkene. Dette skal gi en oversikt over ressursbehovene i årene som kommer.

Dette oppdraget er ennå ikke gitt, og Diabetesforbundet ba om at dette følges opp for å sikre nødvendig bemanning og kompetanse for framtiden.



NCD-alliansen: Felles plattform for å styrke folkehelsen

De fleste dødsfall i verden skyldes ikke-smittsomme sykdommer. NCD-alliansen har prioritert fem politiske tiltak og innsatsområder i en plattform som skal styrke folkehelsen.

Sammenlagt har NCD-alliansens organisasjoner flere hundre tusen medlemmer i ryggen. Den politiske plattformen er et viktig dokument som helsepolitikere bør studere når de utarbeider ny helsepolitikk.

Frivilligheten som alliansen representerer, er godt ivaretatt i plattformen, sa generalsekretær Bjørnar Allgot da den ble lansert i april:

– Ingen regjering i verden kan løse utfordringen med ikke-smittsomme sykdommer. Den må løses med de menneskene som bor i samfunnet. Vi representerer en frivillighet som peker på de tiltakene som trengs å gjøres, sa han.

Diabetesforbundet, Kreftforeningen, Rådet for psykisk helse, LHL og Nasjonalforeningen for folkehelsen utgjør alliansen, som har en felles ambisjon om å

bedre folkehelsen i landet. Organisasjonene har til felles at de representerer noen av de største gruppene innen ikke-smittsomme sykdommer.

I den politiske plattformen har alliansen prioritert fem innsatsområder for å løfte folkehelsen:

- Folkehelse må i større grad inkluderes i den statlige politikktutformingen innenfor alle sektorer.
- Vi må ha et mer helhetlig syn på helse, hvor også psykisk helse inkluderes i folkehelsepolitikken.
- Vi må arbeide systematisk med betingelser for gode levevaner.
- Sosial ulikhet må bekjempes.
- Vi trenger et bedre kunnskapsgrunnlag for systematisk og langsiktig folkehelsearbeid.



Diabetesforbundet med innspill til Koronakommisjonen

25. juni presenterte kommunikasjonssjef Turid Gjerde Spilling Diabetesforbundets innspill og anbefalinger til Koronakommisjonen.

Koronakommisjonen er en uavhengig kommisjon nedsatt av regjeringen for å få en grundig og helhetlig gjennomgang og evaluering av myndighetenes håndtering av covid 19-pandemien.

I løpet av en fem minutter lang presentasjon ble kommisjonen satt inn i den imponerende innsatsen Diabetesforbundet har lagt ned, for å kunne gi personer med diabetes den beste og mest oppdaterte informasjonen om korona og diabetes som fantes på dette stadiet i pandemien. Behovet for informasjon, frykten og usikkerheten for personer med diabetes

var stor, og kommisjonen fikk høre om hvordan Diabetesforbundet skrudde opp kapasiteten og produserte ny og kvalitetssikret informasjon i alle informasjonskanaler og på flere språk. Diabetesforbundet løftet også frem for kommisjonen hvor viktig det er å gi god og tilpasset informasjon, på riktig språk og gjennom de riktige kanalene, for å nå ut til en heterogen innvandrerbefolkning.

I tillegg til høring med Koronakommisjonen har vi også hatt møter med flere av de politiske partiene i løpet av året for å fortelle om hvordan våre medlemmer opplever pandemisituasjonen og våre råd for videre håndtering.

Innspill til ny NCD-strategi

Sammen med NCD-alliansen har vi hatt møte med helseminister Bent Høie for å gi innspill til den nye NCD-strategien som kommer i 2021. Koronapandemien har gått særlig hardt ut over personer med diabetes, og vi understreket at det trengs en beredskap for informasjon og behandling.

Flere mennesker får diabetes type 2 i Norge i dag. Pilene peker i feil retning, og dette må helsemyndighetene jobbe hardere for å stanse.

Vi understreket også behovet for å sette inn støtet på forebygging av overvekt og fedme – særlig hos barn og unge. Myndighetene må innføre tiltak som hjelper folk til å ta sunnere valg, som f.eks. avgifter, merking av matvarer, sunn skolemat og mer aktivitet i skolen.

Diabetesforbundet støttet sykepleierne

Diabetesforbundet var blant dem som holdt appell utenfor Stortinget til støtte for sykepleierne som ble saksøkt fordi de krevde fulltidsstillinger.

De fleste av oss vil i løpet av livet være avhengige av kompetente og trygge sykepleierne. Da vil vi ha den sykepleieren som er ekspert på vår tilstand på

vakt, sa kommunikasjonssjef Turid Gjerde Spilling under appellen.

Vi kan ikke godta at sykepleiere som har jobbet beinhardt for å bli gode på akkurat sitt fagfelt, ikke får brukt kompetansen sin. Vi vil heller ikke godta at pasienter får dårligere behandling fordi vaktplanen må gå opp.



APPELL: Turid Spilling i Diabetesforbundet holdt appell til støtte for sykepleiere som krever fulltidsstillinger.

Statsbudsjettet 2021: Diabetesforbundet ble hørt – frikortgrensen settes ned

Regjeringen foreslo tidlig i 2020 at egenandelstakene skulle slås sammen til et nytt felles tak på 3183 kroner. Det ville betydd at de som betaler under begge dagens tak, ville fått mindre utgifter, men også at de som kun betaler egenandeler under tak 1, ville måtte betale mer.

Diabetesforbundet har under flere høringer i 2020 vært positive til en sammenslåing av takene, men ikke at det skal bety at noen pasientgrupper skal få høyere utgifter. Det er prinsipielt feil å sende en ekstraregning til cirka 1,1 million nordmenn, deriblant mange med diabetes. I budsjettforliket snudde regjeringen, og den nye frikortordningen ble som Diabetesforbundet foreslo, med nytt felles egenandelstak på 2460 kroner.

– For Diabetesforbundet er det viktig at utgifter i forbindelse med kronisk sykdom skal være så små som mulig. Denne løsningen er et skritt i riktig retning, og viser at det nytter å kjempe, sa Allgot.

Høring om koronastøtte til helsefrivilligheten

I forbindelse med det foreslåtte statsbudsjettet for 2021 deltok Diabetesforbundet på høring i både

helse- og omsorgskomiteen og i familie- og kulturkomiteen. I sistnevnte uttrykte vi bekymring for at koronastøtten som skal hjelpe frivilligheten, ikke treffer godt nok.

Koronapandemien har ført til en fullstendig omlegging av aktiviteter og drift både lokalt, regionalt og nasjonalt. Støtten til helsefrivilligheten har så langt blitt gitt gjennom prosjektmidler. Dette betyr at vi har vært nødt til å bruke mye ressurser på søknadsprosesser og annen administrasjon. I stedet ønsker vi at pengene blir gitt direkte til frivilligheten, slik at personer med diabetes får mest mulig ut av disse midlene. Da må pengene fordeles på en mer hensiktsmessig måte. Dette har vi uttrykt både på høringer og i brev til departementene denne høsten, og vi håper på en bedre løsning i 2021.



ROS ETTER RIS: Politikerne skal ha ros for at de har hørt på oss, sier generalsekretær Bjørnar Allgot i Diabetesforbundet om frikortsaken. Her snakker han i et møte på Stortinget ved en tidligere anledning. **FOTO:** Erik M. Sundt



PROTESTERTE: Fagpolitisk ansvarlig Stine Vedvik deltok digitalt på høring i Stortinget på vegne av Diabetesforbundet. Her var hun én av flere representanter for brukerorganisasjoner som protesterte på endringen i frikortordningen.



DIGITALE HØRINGER I 2020: Generalsekretær Bjørnar Allgot og forbundsleder Sverre Ur på Stortinget ved en tidligere anledning. På grunn av koronapandemien foregår årets høringer til statsbudsjett digitalt. **FOTO:** Erik M. Sundt

Medier: En troverdig stemme når frykten herjer

Å bidra til troverdig og kvalitetssikret informasjon ble Diabetesforbundets viktigste oppgave da pandemien rammet – også i mediene.

Kort tid etter de første nyhetene om covid-19, kom også urovekkende saker om at personer med diabetes var ekstra utsatt.

På dette tidspunktet hadde ingen gode svar. Mange følte på frykt, usikkerhet og panikk. Et av Diabetesforbundets viktigste oppdrag er å levere troverdig og kvalitetssikret informasjon. Da pandemien rammet oss, ble det viktigere enn noensinne, også i kontakten med mediene.

Diabetesforbundet har eminente medisinske medarbeidere. Disse gjennomgikk alt av statistikk og forskning som ble publisert om det nye viruset, og tolket det inn i norsk kontekst. På den måten kunne vi etter hvert bringe inn viktige nyanser når det dukket opp skremmende tall om diabetes og covid-19.

Balansering og presisering av skremmende tall

«Personer med velregulert diabetes har ikke større risiko for alvorlig forløp av sykdommen covid-19. Det er to forhold som gjør at diabetes er en risiko for alvorlig covid-19; jo eldre du blir, jo hyppigere er diabetes. Det er også økt forekomst av hjerte- og nyresykdom hos personer med diabetes», uttalte medisinsk medarbeider Trond Geir Jenssen til Dagbladet 1. april.

I løpet av 2020 har vi uttalt oss i en rekke saker om covid-19 og diabetes. Ofte i saker basert på tall fra

utlandet som ikke nødvendigvis kan overføres til norske forhold. «Vi skal huske på at det kan være forskjeller mellom nasjoner. Storbritannia er landet med flest dødsfall av covid-19 i Europa, og helsevesenet har vært mye mer belastet der enn i Sverige eller Norge for den saks skyld», uttalte Jenssen til Dagbladet i mai en sak om dødelighet for personer med diabetes.

Alvor uten frykt

Å formidle alvoret i situasjonen for personer med diabetes, uten å skape unødvendig engstelse, var og er viktig i Diabetesforbundets kontakt med mediene. Ikke alle med diabetes er like utsatt for å bli alvorlig syke av viruset. Dette kom tydelig frem både i Bergens Tidens artikkel «Store forskjeller på kor utsette diabetikarar er» og VGs «Jeg føler meg superheldig. Diabetikeren Kjetil (45) slapp alvorlig sykdom etter å ha blitt virusmittet».

Ettersom pandemien dro ut i tid, vokste også bekymringen for at personer med diabetes ikke fikk den oppfølgingen de trenger. Legebesøk og kontroller ble utsatt, og mange kviet seg for å oppsøke helsevesenet i frykt for å bli smittet. I tillegg opplevde mange en enorm psykisk belastning med å leve nærmest isolert og noen ganger også i ensomhet. I kronikken «Innstengt og ute-stengt» publisert i Nettavisen gikk vi sammen med en rekke andre organisasjoner for å belyse dette.

Viktige saker på dagsorden

På tross av covid-19 har vi likevel satt dagsorden på andre saker som er viktige for personer med diabetes.

Store mangler i fotbehandling

I januar ble Tore Haakon Onstad et eksempel på de altfor mange som må amputere beina på grunn av diabetes, dekket i saker på NRK Dagsrevyen og på nett. Vi påpekte de store manglene i fotbehandlingen til personer med diabetes.

Daglig må diabetespasienter amputere – Tore (81) mistet begge beina

Artig må hundrevis av diabetespasienter amputere tær, føtter eller ben. Fagfolk og politikere mener både forebygging og sårbehandling er for dårlig.



Diabetesyke Tore Haakon Onstad måttet amputere begge beina etter å ha fått sår på føttene.
FOTO: SVEN OMMUNDSEN



Også på nett

Saken om Karoline Thorbjørnsen ble også grundig dekket på NRK Vestland 27. april.

Kirurgen som skulle utføre keisersnitt visste ikke om sjukdommen til Karoline

Diabetesyke Karoline Thorbjørnsen fikk ikke forsvarlig helsehjelp da ho var deden nær ved sonen sin fødsel. Diabetesforbundet er uroa over kunnskapen om diabetes på norske fødeklivnikkar.



LIVSTRUGSANDÉ. Både Karoline Thorbjørnsen og vesle Magnus var i livfare då blodkjemislettet hennar var ute av kontroll under fødselen. Etter eit og eit halvt døgn lekk ho møte sonen for første gong.
FOTO: PRIVAT

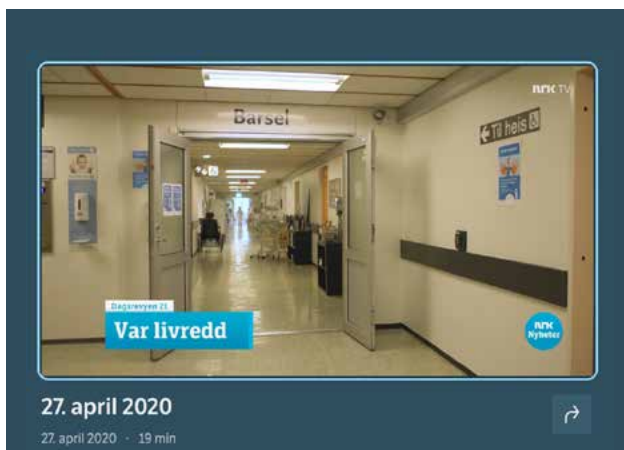


Dramatisk fødsel

I Dagsrevyen 21, 27. april, fortalte Karoline Thorbjørnsen den dramatiske historien om en fødsel der blodsukkeret ikke ble godt nok kontrollert. Diabetesforbundet har blitt kontaktet av flere med liknende historier, og vi etterlyste mer kunnskap om diabetes på fødeavdelingene.

Kritiserte Høyres sukkerpolitikk

I september protesterte vi kraftig da Høyre foreslo å redusere sukkeravgiften. Covid-19 pandemien har gjort det tydeligere enn noen gang at vi er avhengig av god folkehelse. «Å gjøre sukker og alkohol lettere tilgjengelig er å gå i helt feil retning. Høyre bør konsentrere seg om tiltak for å legge til rette for at vi gjør sunne og gode valg, fremfor å gjøre det vi blir syke av billigere», uttalte generalsekretær Bjørnar Allgot til Nettavisen.



Velg sunt

7. september, dagen etter saken i Nettavisen, publiserte Dagsavisen vår kronikk «Led oss ikke inn i mer fristelse», hvor vi oppfordrer myndighetene til å ta i bruk flere virkemidler for å gjøre det enklere å velge sunt.



Led oss ikke inn i mer fristelse

Vi trenger ikke lavere alkohol- og sukkeravgifter, vi trenger at Bent Høie blander seg i hva vi putter i munnen.

Bred medieomtale

Diabetesforbundet figurerte i 441 medieoppslag i 2020. 65 av sakene er i riksmidier og 64 av sakene er i riksnisjemidier. De resterende oppslagene fordeles seg på lokalmedier i fylkene. Det er stor forskjell på hvilke fylker som får mest medieoppmerksomhet.

I 2020 hadde medier i Viken fylke 72 oppslag som nevner Diabetesforbundet. Etter følger Vestland med 34 og Troms og Finnmark med 31. 38,9 % av oppslagene var i nettaviser, 22,55 % var i papiraviser, og 22,2 % kom fra magasiner. De resterende delene fordeler seg på radio, bransjekilder, offentlige kilder og TV.

Sosiale medier

Diabetesforbundet er til stede på Facebook, Instagram, Twitter og LinkedIn. Vi har hatt en pen økning i følgere i alle kanalene. Facebook er fortsatt den desidert største kanalen, og har hatt en økning på om lag 2000 følgere i løpet av 2020.

Følgere per 15. januar 2020

- Facebook 35.937
- Twitter 3.368
- Instagram 7.728

Ungdiabetes

- Facebook 2.932
- Instagram 2.000

Medlemsutvikling

Flere tiltak snur medlemsnedgangen – nye medlemmer finner vei.

Ved utgangen av 2020 hadde Diabetesforbundet 31.221 medlemmer, og i løpet av året meldte 1957 nye medlemmer seg inn. Vi opplevde også en gledelig utflating av medlemsfrafallet, noe vi ser i sammenheng med blant annet Dialogsenterets oppsøkende arbeid, og resultater av digitaliseringen i forbundet. I 2020 har vi også fortsatt arbeidet med markedsstrategien, for å snu mange år med medlemsfrfall, og skape medlemsvekst.

Markedsstrategien

For å klare å snu nedgang og skape vekst, må Diabetesforbundet ta vare på våre eksisterende medlemmer og rekruttere nye medlemmer. Kort forklart handler det om at organisasjonen må levere et tilbud som personer med diabetes har behov for.

Tidlig i strategien handlet det om å kartlegge medlemmenes behov, og i hvilke grupper det er størst interesse for Diabetesforbundets tilbud. Det ble gjennomført dybdeintervjuer og en spørreundersøkelse, og tidlig i 2020 fikk vi om lag 1000 svar fra de som deltok spørreundersøkelsen.

Resultatet av omhyggelig arbeid er at vi nå har et godt bilde av hvilke overordnede behov våre medlemmer har, og i hvilke grupper det er størst potensial for medlemsvekst.

Høsten 2020 ble brukt til å planlegge nært forestående implementering av markedsstrategien i organisasjonen.

Facebook-annonser

Diabetesforbundet har i løpet av året gjennomført flere digitale annonsekampanjer for å rekruttere medlemmer. I kampanjene har det blitt kommunisert hva Diabetesforbundet gjør som fører til trygghet og et best mulig liv for personer med diabetes. Dette er i tråd med funnene fra markedsstrategien, og det har blitt lagt ned mye arbeid med å tilpasse tekst, bilder og målretting for å vekke interessen for medlemskap. Resultatene av annonsene har vært veldig gode.

Koronafakta ut til folket

I april ble vi tildelt DAM-midler til prosjektet «Kvalitetssikret og aktuell informasjon om diabetes og korona». Målgruppen er alle med diabetes – og deres pårørende.

Hensikten med prosjektet er å trygge målgruppens diabeteshverdag ved å gi tilgjengelig, kvalitetssikret og relevant informasjon om diabetes og covid-19. Dette er ment å bidra til bedre egenbehandling og mindre psykisk påkjenning for målgruppen, og med dette unngå unødvendig belastning på helsevesenet.

Video og webinarer

Gjennom prosjektperioden har vi utarbeidet mange filmer og informasjonsvideoer. Her har vi vært innom blant annet fysisk aktivitet hjemme/ i karantene, egenbehandling og blodsukkerregulering ved sykdom,

og koronafakta rettet mot både barn og voksne. I tillegg har det vært avholdt en rekke webinarer for tillitsvalgte, med diabetes og korona i sentrum.

Som et ledd i prosjektet utformet vi også et koronabrev til alle våre ikke-digitale medlemmer, med ti vanlige spørsmål og svar om diabetes og korona. Brevet ble tatt godt imot av den aktuelle medlemskretsen.

Prosjektet ble avsluttet 31.12.

Psykologiske støttesamtaler under koronakrisen

Personer med diabetes trenger støtte og veiledning for å håndtere usikkerhet og bekymringer under en krise. Det har de også fått.

Personer med diabetes er i risikogruppen. Utryggheten dette skaper hos mange, gjør at det er behov for både medisinsk og psykologisk støtte.

Med det Dam-støttede prosjektet «Psykologiske støttesamtaler for personer med diabetes under koronakrisen» har vi klart å hjelpe mange. Tre av våre psykologer fra Fagrådet for diabetespsykologi

har bistått, og vi har gjennomført i alt 113 samtaler a 30 minutter gjennom 2020. Det har også blitt gjennomført fire webinarer, med i alt 200 deltakere på det meste.

Prosjektet fortsetter til utgangen av mars 2021, med ytterligere ett webinar på plakaten.

Foreldreveiledning for diabetes

2019-prosjektet fikk nye bein å gå på i 2020 – nå også for helsepersonell.

Med fokus på samspillet mellom foreldre og barn med diabetes (0-16) utviklet vi i 2019 et hefte på hele 60 sider. I forlengelsen av dette arbeidet ble det ferdigstilt tilsvarende materiell for helsepersonell i august 2020. I henhold til Diabetesforbundets strategi 2019–2021, er dette en del av målet om å øke kompetansen om psykisk helse som en del av behandlingen blant helsepersonell.

I september 2020 startet vi implementeringen av programmet ved sykehusenes barneavdelinger og poliklinikker. Også dette arbeidet har vært et samarbeid mellom Diabetesforbundet og Helsedirektoratet.

Innen utgangen av 2020 har vi hatt digital gjennomgang på ti avdelinger. Psykologene Jon Haug og Nina Handelsby har delt på å presentere programmet for avdelingene.



FORELDREVEILEDNING

Samspillet mellom
barn og foreldre om
diabetesbehandlingen

VEILEDER FOR HELSEPERSONELL

diabetesforbundet

Min diabeteshverdag

Tilbudet for beboere i institusjon ble fulgt videre opp i 2020.

Med støtte fra Stiftelsen Dam startet vi dette pilot-prosjektet i 2019. Med mål om å gjøre hverdagen bedre for institusjonsbeboere med diabetes, laget vi en informasjonspakke med brosjyrer og «beboerbrev» til utfylling, som har blitt sendt ut til en rekke institusjoner gjennom 2019 og 2020.

I alt rundt 5000 brosjyrer har hittil blitt sendt ut, men grunnet koronasituasjonen har det gjennom 2020 vært vanskelig med praktisk oppfølging av prosjektet. Brosjyrene er også tilgjengelige i vår nettbutikk.



Grunnkurs for nye tillitsvalgte 2020

Hvert år arrangeres det grunnkurs for nye tillitsvalgte. Kurset gir verktøyene som trengs for å bli en trygg tillitsvalgt i Diabetesforbundet. Denne gangen ble det arrangert digitalt.

Hele 37 nye tillitsvalgte hadde meldt seg på årets grunnkurs. Formålet med kurset var å gi nye tillitsvalgte en grunnleggende opplæring i styrearbeid og hvordan være en god representant for Diabetesforbundet. Alle deltakerne gjennomførte et forberedende

nettkurs, før vi møttes digitalt på Zoom for et 3,5 timers grunnkurs. Kursholdere var nesteleder Martine Hemstad Lyslid, pedagogisk medarbeider Nina Skille og organisasjonsrådgiver Kristin Øygard.



Diabeteslotteriet

I 2020 ble det solgt nesten 127.000 lodd. Av total-salget har lokal- og fylkeslag stått bak en god del, men salget har naturlig nok vært preget av korona-situasjonen. Disse salgsinntektene har gått til ulike aktiviteter i lokal- og fylkeslag.

Til tross for sviktende salg, ga årets overskudd fra lotteriet alt i alt 1,4 millioner kroner til diabetes-relatert arbeid.

Ikke alle synes det er like stas å selge lodd. Anita Lillebo hadde egentlig bestemt seg for å sende loddboka ubrukt tilbake til Diabetesforbundet. Men hun ombestemte seg, og skrapte fram en flunkende ny el-sykkel i stedet.



VANT GJEV PREMIE: Anita Lillebo kunne tilbringe sommeren på to hjul med sykkelen hun vant i Diabetesforbundet.

FOTO: Erik M. Sundt

Facebook-innsamlinger

Facebook innsamlingsaksjoner har blitt en populær måte å samle inn penger til gode formål. Det er derfor svært gledelig at stadig flere velger å starte en innsamling til støtte for Diabetesforbundet. I 2020 ble det samlet inn 371.750 kroner til Diabetesforbundet.

Diabetesforbundet ønsker å takke alle de som har startet innsamlingsaksjoner og deres støttespillere for deres bidrag til diabetessaken. Støtten hjelper oss med å jobbe for bedre behandling og bedre rettigheter for alle med diabetes.

Dialogsenteret – tett på medlemmene

Dialogsenteret skaper fornøyde medlemmer og stabile medlemstall.

Dialogsenteret arbeider oppsøkende på kveldstid mandag til og med torsdag ved å ringe medlemmer i henhold til organisasjonens årshjul og markeds-kalender. Målet med Dialogsenteret er å skape medlems- og inntektsvekst, slik at Diabetesforbundet kan fortsette å fremme diabetessaken med sterk og tydelig stemme. Dialogsenteret er et pilotprosjekt foreløpig ut juni 2021. Videre drift avgjøres i løpet av våren.

Positivt med personlig service

I løpet av 2020 snakket Dialogsenteret med 9898 medlemmer. Konsulentene blir tatt godt imot når de kontakter medlemmer. Flertallet av medlemmene oppfatter det positivt å få personlig service, og de får hjelp til å løse praktiske problemer, slik som for eksempel adresseendring. Dersom Dialogsenteret ikke kan løse problemet selv, loser de medlemmene videre i organisasjonen, for eksempel til Diabeteslinjen.

Tvilerne snur

Dialogsenteret har flere ulike arbeidsoppgaver: de ønsker nye medlemmer velkommen, påminner medlemmene om ubetalt kontingent eller lodd-faktura, selger lodd og opplyser om nye tjenester og tilbud som er nyttige for medlemmene. 58 % av medlemmene som hadde tenkt å melde seg ut, ombestemte seg etter en samtale med Dialogsenteret. Det tar vi som et godt tegn.

I 2020 opplevde vi for første gang på flere år at medlemsfrafallet flatet ut. Dialogsenteret kan nok ikke ene og alene ta æren for det, men vi mener det er ett av flere tiltak som har hatt positiv effekt. Alle konsulentene får grundig opplæring, slik at de opptre i tråd med Diabetesforbundets verdier og krav om medlemsservice.



Vedlegg

Vedlegg 1: Aktiviteter i Diabetesforbundet

Oversikt over kurs, konferanser, møter og webinarer i regi av Diabetesforbundet nasjonalt i 2020

Ungdiabetes

Digital ledertreningskonferanse (26. mars)
Digitalt Diabetesweekend for ungdom (6. sept.)
Digital samling for unge med type 2 (27. sept.)
Digital ungdomskonferanse med generalforsamling (25. okt.)

Tillitsvalgte og frivillige

Statusoppdatering fra forbundet (18. mai)
Webinar om Funkis (25. aug.)
Webinar om Diabetesskolen (2. sept.)
Grunnkurs for nye tillitsvalgte (13. sept.)
Nytt styre – forventninger og roller (20. sept.)
Digitalt styrekurs (26. sept.)
Digitalt kurs i Zoom-møteledelse (6. okt.)
Digital Diabeteskonferanse (24. okt.)
Digitalt kurs i Zoom-møteledelse (29. okt.)
Digital fylkesledersamling (10. nov.)
Digitalt kurs i gjennomføring av årsmøter (17. nov.)
Digitalt kurs i gjennomføring av årsmøter (22. nov.)
Digital tillitsvalgtsamling (24. nov.)
Digital fylkesledersamling (8. des.)

Helsepersonell og forskere

Diabetesinfo for sykepleiere i primærhelsetjenesten (12. nov.)
Webinarserie Diabetesforum – Diabetes anno 2020 (1. des.)
Webinarserie Diabetesforum – Basiskunnskap om diabetes (3. des.)
Webinarserie Diabetesforum – Behandlingsretningslinjer for diabetes type 2 (8. des.)
Webinarserie Diabetesforum – Ikke-medikamentell behandling av diabetes type 2 (10. des.)

Medlemmer

Likepersonskurs (fysisk) (8.-9. feb.)
Psykologi med Jon Haug (8. april)
Diabeteslinjen live (12. mai)
Barnas diabeteswebinar (14. mai)
Diabetes og covid-19 (19. mai)
Spør diabetessykepleierne om type 2 (26. mai)
Kosthold (11. juni)
Spør diabetessykepleierne om type 1 (16. juni)
Hvordan håndtere negative tanker og følelser (22. juni)

Psykologens beste søvntips (1. sept.)

Psykologi (1. okt.)

Covid-19 avslørte sårbarheten vår – rust opp folkehelsen! (Webinar i samarbeid med NCD-alliansen) (6. okt.)

Tidsklemma, hjemmekontor, diabetes (3. nov.)

Digital markering av Verdens diabetesdag og utdeling av forskningsprisene (14. nov.)

Presentasjon fra vinneren av Diabetesforbundets forskningspris for yngre forskere (19. nov.)

Diabetes og covid-19 (25. nov.)

Presentasjon fra vinneren av Diabetesforbundets forskningspris (26. nov.)

Fylkesårsmøter

Agder (2. juni)

Nordland (8. juni)

Trøndelag (9. juni)

Møre og Romsdal (10. juni)

Troms og Finnmark (11. juni)

Viken (13. juni)

Vestfold og Telemark (15. juni)

Oslo (16. juni)

Rogaland (16. juni)

Vestland (18. juni)

Innlandet (24. juni)

Vedlegg 2: Sammensetning av Medisinsk fagråd, Nasjonalt Diabetesforum, Faggruppe for diabetespsykologi, Omsorgsutvalget, Teknologisk ekspertgruppe, Sentralstyret og Ungdiabetes

Medisinsk fagråd

Leder

Kåre Inge Birkeland

Nestleder

Marit Graue

Medlemmer

Ane Wilhelmsen-Langeland
Anne Haugstvedt
Anne Karen Jenum
Dag Fosmark
Eirik Søfteland
Hans-Jacob Bangstad
John Cooper
Kirsti Bjerkan
Knut Dahl-Jørgensen
Kristian F. Hanssen
Kristian Midthjell
Line Wisting
Ole E. Strand
Ragnar Joakimsen
Reidun Lisbet Skeide Kjome
Tilla Landbakk
Tor Claudi
Tore Julsrud Berg
Torild Skrivarhaug

Anne-Marie Aas, ernæringsfaglig medarbeider
Jon Haug, psykologisk medarbeider
Nina Skille, pedagogisk medarbeider
Trond Geir Jenssen, medisinsk medarbeider

Representant fra sentralstyret

Sverre Ur

Representanter fra sekretariatet

Bjørnar Allgot
Heidi Henriksen

Nasjonalt diabetesforum

Leder

Knut Dahl-Jørgensen

Nestleder

Ole Strand

Styremedlemmer

Annette Bævre Larsen

Brit Bechensteen

Edel Olstad

Eirin Winje

Janne Smedberg

Karianne Fjeld Løvaas

Kjersti Nøkleby

Kristin Aske

Kristin Kolltveit

Lise S. Nybo

Liv Krossøy

Tilla Landbakk

Tor Claudi

Bente Aksnes (brukerrepresentant)

Møterett

Sverre Ur, forbundsleder

Anne-Marie Aas, ernæringsfaglig medarbeider

Jon Haug, psykologisk medarbeider

Nina Skille, pedagogisk medarbeider

Trond Geir Jenssen, medisinsk medarbeider

Representanter fra sentralstyret

Lars Tore Haugan

Torill Lien Nilsen (vara)

Representanter Ungdiabetes nasjonalt

Emilie Haugan

Katrine Mariell Karlsen (vara)

Representant fra sekretariatet

Heidi T. Henriksen

Varamedlemmer

Bodil E. Tungland

Håkon Jensen

Kari Saxegaard

Kristina Ravnås Sunde

Kurt Rønning

Line Wisting

Normund Svoen

Sondre Vatne Meling

Thea Krogvik Bjørnstad

Tilla Landbakk

Tore Reinholdt

Terje Gjengedal (bruker-representant)

Faggruppe for Diabetespsykologi

Leder

Ane Wilhelmsen-Langeland

Medlemmer

Eirin Winje

Eline Alten

Jon Haug

Line Wisting

Nina Handelsby

Randi Abrahamsen

Siri Hoftun (første halvår)

Representant fra sentralstyret

Martine Hemstad Lyslid

Representanter Ungdiabetes nasjonalt

Inger-Elisabeth Øien

Katrine Mariell Karlsen (vara)

Representant fra sekretariatet

Heidi T. Henriksen

Teknologisk Ekspertgruppe

Leder

Hans-Jacob Bangstad

Medlemmer

Eirik Søfteland

Eirik Årsand

Eirin Winje

Marianne Höglund

Tore Bjørndalen

Representant fra sentralstyret

Sverre Ur

Representant fra sekretariatet

Ann-Merethe Mannvik/Gry Lillejordet

Heidi T. Henriksen

Omsorgsutvalget

Leder

Tilla Landbakk

Medlemmer

Hilde Weltsch

Representant fra sentralstyret

Lars Tore Haugan

Inger Myrtvedt

Representant fra sekretariatet

Gry Lillejordet

Heidi T. Henriksen

Sentralstyret 2018-2021

Leder

Sverre Ur

Nestleder

Martine Hemstad Lyslid

Styremedlemmer

Lars Tore Haugan

Inger Myrtvedt

Ronny Bjørkavåg

Erlend Gjevre (trakk seg fra Sentralstyret feb. 2021)

Maria Breistrand (trakk seg fra Sentralstyret feb. 2021)

Varamedlemmer

Cato Hekkilæ

Torill Lien Nilsen

Ingvar Hauge

Medisinsk medarbeider

Trond Geir Jenssen

Ernæringsfaglig medarbeider

Anne-Marie Aas

Psykologisk medarbeider

Jon Haug

Pedagogisk medarbeider

Nina Skille

Generalsekretær

Bjørnar Allgot

Arbeidsutvalget

Sverre Ur

Martine Hemstad Lyslid

Maria Breistrand

Lars Tore Haugan (vara)

Inger Myrtvedt (vara)

Representanter fra sekretariatet

Bjørnar Allgot

Cecilie Lindvall Wendelboe

Ungdiabetes 2019-2020

Leder

Mathilde Natlandsmyr

Nestleder

Katrine Mariell Karlsen

Fylkeskontakt

Renate Sundsfjord

Camilla Domingos

Sosiale Medier

Brian Hagen Rist

Emilie Haugan

Inger-Elisabeth Øien

Ungdiabetes 2020-2021

Leder

Mathilde Natlandsmyr

Nestleder

Katrine Mariell Karlsen

Fylkeskontakt

Inger-Elisabeth Øien

Martin Økter

Sosiale Medier

Brian Hagen Rist

Emilie Haugan

Renate Sundsfjord
