

DIA *spektrum*

časopis pre zdravý a aktívny život s diabetom

Číslo 1/2021 | Ročník X. | Nepredajné



Daj sa zaočkovať, čas ti beží!

Vakcína
je víťazstvo

„ Verím vakcíne proti
Covid-19. Je to jediný
spôsob, akým sa zbavíme
tohto zákerného vírusu. „

Kamila Magálová
Filmová a divadelná herečka

**Pridajte sa k viac ako 1 miliónu
zaočkovaných na Slovensku ešte dnes.**

Registrujte sa na korona.gov.sk alebo na infolinke **0800 174 174**

Číslo 1/2021, ročník X.

Vydavateľ:



Šéfredaktor:

Mgr. Lucia Demková, tel.: 0915 904 106

Predseda redakčnej rady: Mgr., Ing. Jozef Borovka

Redakčný tím:

Doc. PhDr. Ľubomíra Tkáčová, PhD., Marek Gajdoš,
Monika Hlavatá

Redakčná rada:

MUDr. Silvia Dókušová
MUDr. Jozef Lacka, PhD., MBA
Doc. MUDr. Emil Martinka, PhD.
prof. MUDr. Marián Mokáč, DrSc., FRCP Edin.
prof. PaedDr. Milan Schavel, PhD.
Doc. MUDr. Zbynek Schroner, PhD.
Doc. PhDr. Ľubomíra Tkáčová, PhD.
MUDr. Vladimír Uličiansky

Jazyková korekcia: Monika Hlavatá

Foto obálka: www.pixabay.com

Grafická úprava a tlač: RENOMA s. r. o. Michalovce

Rozširuje: Zväz diabetikov Slovenska

Vydavateľ a adresa redakcie:

Zväz diabetikov Slovenska
Súťažná 18/15, 821 08 Bratislava 2
e-mail: zds.zds1@gmail.com

Zväz diabetikov Slovenska
je členom International Diabetes Federation.



Časopis je distribuovaný zadarmo prostredníctvom
Zväzu diabetikov Slovenska a vychádza 2x ročne.

NEPREDAJNÝ

Za obsah inzercie a PR článkov zodpovedajú inzerenti. Na všetky články sa vzťahuje autorské právo a sú duševným vlastníctvom autorov, nemôžu byť kopírované na komerčné účely, poskytované ďalej, ani zmenené bez súhlasu autorov a uverejnené inde.

Obsah časopisu Dia spektrum má len informačný charakter a nenahrádza lekársku či ďalšiu odbornú starostlivosť. Akékoľvek otázky a nejasnosti ohľadne liečby konzultujte vždy so svojim lekárom.

Registračné číslo MK SR: EV 4657/12

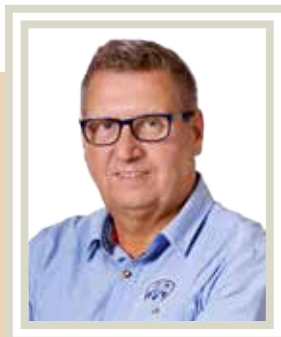
ISSN: 1337-592X

IČO vydavateľa: 00641 332

Dátum vydania periodickej tlače: 29. máj 2021

Časopis vychádza s podporou dotácie MPSVaR SR.

EDITORIAL



Vážení čitatelia,

aj keď by už malo byť pekné májové počasie, vonku to vyzerá tak, ako by sa zima s nami nechcela rozlúčiť. Toto nepriaznivé počasie ide ruka v ruku aj so situáciou okolo boja s koronavírusom. Stále je okolo nás množstvo nejasností ako to vlastne bude a čo si budeme môcť dovoliť. Niekedy sa mi zdá, ako keby pravá ruka nevedela, čo robí ľavá. Sám to pociťujem aj na vlastnej koži. Nedávno som sa vrátil zo zahraničia, a tak som našu hranicu prechádzal s 24 hodinovým PCR testom a zaregistroval som sa cez internet ako osoba, ktorá prichádza zo zahraničia. Okrem iného som označil položky, že som zaočkovaný proti COVID-19 a v poznámke som uviedol, že mám aj potvrdenie o PCR teste. Následne po príchode mi prišiel e-mail, že ak si chcem uplatniť výnimku z povinnej karantény, mám doniesť na Regionálny úrad verejného zdravotníctva potvrdenia o očkovaní a o platnom negatívnom teste zo zahraničia. Keď som sa na úrad dostavil a predložil doklady oznámili mi, že sa musím dať ihneď otestovať PCR testom aj keď nie som objednaný. Tak som aj urobil a navštívil som príslušné odberné miesto. Bol som prekvapený, keď mi oznámili, že keď nie som objednaný test mi nemôžu vykonať. Priamo z centra som zavolať na RÚVZ a tam mi pani do telefónu oznámila, že ma musia otestovať a zložila mi telefón. Nakoľko som mal mobil nahlas len som rozťahal ruky a čakal čo bude. Sestričky však videli moju bezradnosť a tak ma otestovali. Toto bolo moje najväčšie víťazstvo v daný deň. Aj týmto príkladom vám chcem poukázať na chaos v pravidlách, alebo nekomunikovanie medzi jednotlivými inštitúciami. Takýchto príkladov by však hocikto z vás mohol uviesť veľa. Nesmie to však mňa, ale ani vás odradiť v boji za svoje zdravie. Mám svoju rodinu, vnúčatka, priateľov, blízkych a spolu s nimi sa chcem ešte množstvo rokov radosť. Preto som sa dal zaočkovať a cítim sa bezpečnejšie aj keď naďalej dodržiavam všetky bezpečnostné aj hygienické opatrenia.

Máme tu však o pár dní leto a verím, že aj lepšie počasie. Už sa teším ako ho budem tráviť so svojimi vnúčatkami a tešiť sa z ich bezstarostnosti, smiechu a radosti. Mňa nemôže nič odradiť od toho, aby som si naďalej užíval svoj život. Na všetko sa pozerám s nadhľadom a optimisticky hľadím do budúcnosti. Aj vám prajem, aby ste ďalšie obdobie prežívali viac s úsmevom na tvári ako so smútkom. Nech vás nič neodradí od vášho šťastného a dobrého pocitu. Nikto a nič vám to nesmie zobrať. Aj keď dlhé večery si môžete vyplniť aj čítaním tohto nášho časopisu so zaujímavým obsahom.

Mgr., Ing. Jozef Borovka
prezident ZDS



Diabetes je v dnešnej dobe jedným z hlavných zdravotných problémov. S cukrovkou žije približne 425 miliónov ľudí celosvetovo, pričom do roku 2045 by ich počet mohol narásť až na 736 miliónov. Dve tretiny všetkých diabetikov žije v mestách.

Viac ako 95 rokov vo vedúcej pozícii v oblasti diabetu nás naučilo, že potlačenie tejto pandémie, si vyžaduje mimoriadne sústredenie.

Prístup spoločnosti Novo Nordisk k zmene diabetu je jasný – spoločne s našimi partnermi musíme riešiť riziko v mestskom prostredí, zabezpečiť včasnú diagnostiku, zlepšiť prístup k starostlivosti a v neposlednom rade podporiť ľudí s diabetom pri dosahovaní lepších zdravotných výsledkov.

Zisti viac na novonordisk.com/changingdiabetes

Vďaka inováciám **meníme** diabetes

**meníme
diabetes®**

Novo Nordisk Slovakia s.r.o., ROSUM, Bajkalská 19/B, 821 01 Bratislava, e-mail: skbrcontact@novonordisk.com


novo nordisk®

OBSAH

Význam stravy a telesnej aktivity
na dosiahnutie odporúčanej
telesnej hmotnosti
u diabetikov 2. typu 6

Starostlivosť o diabetické dieťa
v materskej škôlke v Michalovciach 7

Nie vždy je to o okuliároch - dôležité
pre zrak je aj očné pozadie! 9

Dar od Nadácie Markíza 9

Náš svet je nerovný a naše systémy
zdravotníctva nie sú výnimkou 10

Je to len obdobie 13

Ako vplýva koronavírusové
obdobie na diabetika 14

Vakcinácia v NEDÚ n.o., Ľubochňa 15

Prevádzka diabetologického
oddelenia NEDÚ n.o. Ľubochňa
počas pandémie COVID-19 15

Rozhovory o tom, čo naša
duša nevie stráviť 17

Diabetik počas pandémie očami
diabetológa 18

Pandémia ako možnosť nových
začiatkov 23

Aktivity Zväzu diabetikov
Slovenska v roku 2021 24

Nádeje z pohľadu zdravotníckeho
záchránára na dnešnú situáciu
COVID-19 25

Spoved' študenta 27



Význam stravy a telesnej aktivity na dosiahnutie odporúčanej telesnej hmotnosti u diabetikov 2. typu

Dôraz na optimálnu telesnú hmotnosť u každého, kto si chce zachovať zdravie, rezonuje v spoločnosti už roky. K významnejšiemu nárastu obezity celosvetovo došlo po druhej svetovej vojne. Spolu s epidémiou „globezity“ sa začala zvyšovať frekvencia tzv. civilizačných ochorení spojených s nadváhou a to najmä cukrovky, srdcovocievnych a onkologických ochorení. Väčšina občanov krajín so západným životným štýlom teda zomiera na následky tohto nezdravého životného štýlu.

Takmer každý pacient s nadmernou telesnou hmotnosťou si je vedomý faktu, že pokiaľ nezačne bojovať so svojím problémom, bude musieť čeliť jeho negatívnym dôsledkom. Tento súboj je neľahký a nie je férový, dnes totiž žijeme v obezitogénnom prostredí. Hlavný problém spočíva v nadmernej dostupnosti potravy, ktorá na nás striehne doslova všade a na druhej strane v nedostatočnej pohybovej aktivite. Dochádza k pozitívnej energetickej bilancii, skrátka to čo zjeme, nespálime.

Riešením sú malé, ale zato trvalé zmeny, ktoré postupne zavedieme do svojho života. Obezita je choroba, ktorá sa stretáva s mnohými predsudkami. Z evolučného hľadiska však vždy bolo výhodné rýchlo nábrať hmotnosť a len tak ľahko ju nezhodiť. Stravy bývalo málo. Príroda, evolúcia a hormóny však nepočítali s realitou posledného storočia a našim sedavým spôsobom života. Ten, kto sa rozhodne spraviť niečo pre svoje zdravie sa vydáva na neľahkú celoživotnú cestu. Boj s obezitou je trvalé rozhodnutie, ktoré však prináša so sebou mnohé benefity.

Väčšina ľudí je fixovaná na sledovanie ručičky na váhe, ale oveľa dôležitejšie je pravidelne si kontrolovať obvod svojho pásu. Správne sa meria v polovici vzdialenosti medzi posledným rebrom a horným okrajom bedrovej kosti. Toto číslo by malo byť menšie ako polovica vašej výšky. Každý centimeter navyše signalizuje, že máte zvýšené množstvo tzv. vnútro

brušného tuku, ktorý je nebezpečný, pretože produkuje látky, ktoré majú nepriaznivý vplyv na zdravotný stav.

Metabolický syndróm je zoskupenie ochorení spojené s nahromadením tuku v oblasti pásu. Títo ľudia majú vyššie hladiny tuku a cukru v krvi a vysokú hodnotu krvného tlaku. Problémom je, že nič z toho nebolí, ale všetky tieto faktory natrvalo poškodzujú cievy celého tela. Následky sú nemilosrdné: infarkt myokardu, náhla cievna mozgová príhoda, či amputovaná noha.

Základom je prevencia v podobe zdravého životného štýlu a udržiavanie optimálnej telesnej hmotnosti. Najdôležitejšie je neprejsť sa a voľiť si do svojho jedálnička menej kalorické, zato však chutné a zdravšie verzie potravín. Polovicu taniera by mala tvoriť zelenina. Zelenina obsahuje veľa vody, vlákniny, vitamínov a minerálov. Štvrtinu taniera by mala tvoriť celozrnná príloha a poslednú štvrtinu by mala tvoriť bielkovinová potrava, ako napríklad chudé mäso, ryba či tofu. Ovocie by mali diabetici konzumovať len s mierou, vzhľadom na jeho vysoký obsah cukru a kalórií. Samozrejmosťou je vylúčenie sladkých nápojov, piť treba vodu, minerálku či kávu a čaj. Ako snack je vhodná hrst nesolených orechov. Do stravy by sme mali častejšie zaraďovať strukoviny, ktoré majú nízky glykemický index, vhodný pomer cukrov a bielkovín, vysoký obsah vlákniny, vitamínov a minerálov. Polotovary by mali byť tabu, zvyčajne obsahujú priveľa tukov, cukrov, kalórií a nevhodných aditív.

Pravidelný pohyb je nevyhnutnosťou pri boji s obezitou. Budovanie svalovej hmoty pomáha stimulovať metabolizmus. V dnešnej dobe máme pomôcky, ako inteligentné hodinky, či krokometre, ktoré nám pomáhajú sledovať si fyzickú aktivitu. Bežnému diabetikovi stačí ako pohyb pravidelná rýchla chôdza. Treba sa hýbať aspoň 30 minút denne, ideálne sú dlhšie prechádzky. Ak je to zo zdravotného hľadiska možné, je treba chodiť po schodoch, vyhýbať sa výťahu či eskalátoru. Každý pohyb sa počíta, vyberajte si vzdialenejšie parkovacie miesta, vystúpte o zastávku skôr...

Pokles telesnej hmotnosti vedie u ľudí k zlepšeniu celkového pocitu zdravia, poklesu krvného tlaku a zlepšeniu výsledkov krvných tukov a cukru. Je veľmi dôležité pravidelne sa vážiť či merať sa, jeden kilogram zhodíme ľahšie ako nespozorovaných päť. Dôsledkom bude viac životného optimizmu a sebavedomia, väčšia pohyblivosť a nižšie riziko srdcovocievnych komplikácií.

MUDr. Barbora Zoboková

Ďakujeme všetkým, ktorí nám diabetikov pomáhajú:

MINISTERSTVO
VNÚTRA
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

MINISTERSTVO
PRÁCE, SOCIÁLNYCH
VECÍ A RODINY
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

KSK KOŠICKÝ
SAMOSPRÁVNÝ
KRAJ

PREŠOVSKÝ
SAMOSPRÁVNÝ
KRAJ

ŽILINSKÝ
SAMOSPRÁVNÝ
KRAJ

novo nordisk®

WÖR WAG
PHARMA

STROJNÁ KOMBINAČIA SLOVENSKEJ REPUBLIKY

MSD

Boehringer
Ingelheim

Lilly

dw
a footstep ahead

RENOMA
s. r. o. Michalovce

Medtronic
Alleviating Pain · Restoring Health · Extending Life

SANOFI

NOVARTIS

Starostlivosť o diabetické dieťa v materskej škôlke v Michalovciach

Začiatkom tohto roka bol mestským zastupiteľstvom v Michalovciach podporený projekt na zriadenie súkromnej materskej školy. Jednou z výhod tejto materskej školy je možnosť umiestniť dieťa s diabetes mellitus 1. typu. Toto celoživotné ochorenie je skúškou pre celú rodinu a my tomu rozumieme. Preto sme materskú školu navrhli tak, aby sa takéto dieťa, ktoré potrebuje špeciálne výchovno-vzdelávacie potreby u nás cítilo bezpečne, bolo plne integrované do kolektívu ostatných detí, a aby rodičia mohli spokojne nastúpiť do svojej práce po rodičovskej dovolenke. Realizujeme



škôlku, ktorá má vytvorené všetky podmienky k integrácii do normálneho prostredia a to individuálnym a zodpovedným prístupom. Naším cieľom je zabezpečiť predškolskú výchovu všetkým deťom bez ohľadu na ich stravovacie a zdravotné obmedzenia, ktoré sa spájajú s diabetom. K dispozícii máme špeciálnu kuchyňu, ktorá poskytuje stravovanie malým diabetikom a to vždy po osobnej dohode s rodičmi. Zabezpečujeme

zdravotný personál, ktorý je schopný merať hodnoty glykémie, pichať inzulin a dohliadať na spoločné aktivity s ostatným kolektívom. Celá realizácia projektu by sa mala ukončiť v marci 2022 tak, aby sa vaše dieťa v riadnom čase mohlo zapísať na výučbu v školskom roku 2022/2023. Tešíme sa na vaše deti a odmenou nám bude vaša a ich spokojnosť.

JUDr. Miroslava Handriková
ELHAN s.r.o., Michalovce

dw obuv prvýkrát pre diabetikov bez doplatku

dw
a footstep ahead

Informujte sa u Vášho diabetológa !

Aj vo vybraných výdajniach
zdravotných pomôcok

- Dostupné v troch šírkach
- Nosenie znižuje riziko vzniku vredov



Stačí recept
od vášho diabetológa

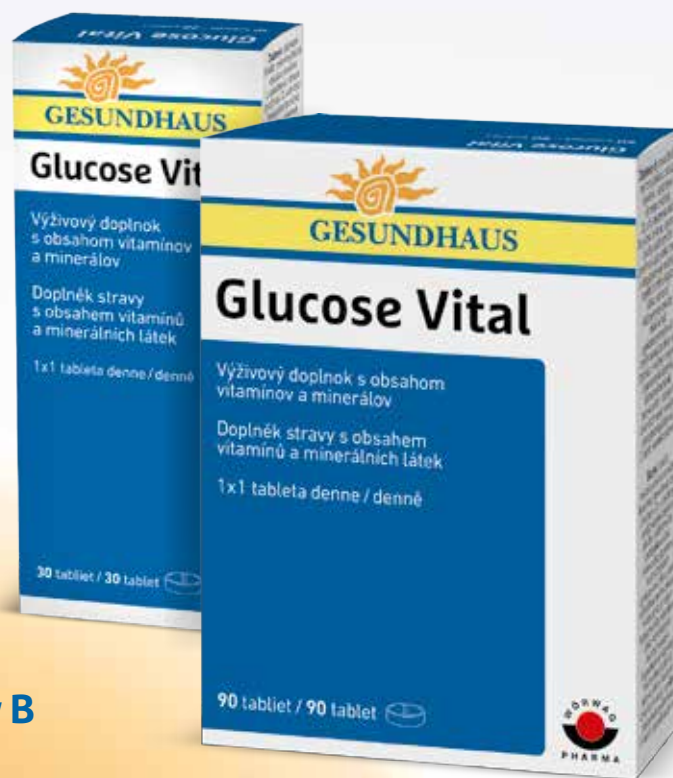
Nárok na dia obuv
máte každý rok



Viem, čo potrebujem



- ▶ **Vitamín C, E** – antioxidanty, ktoré prispievajú k ochrane buniek pred oxidačným stresom
- ▶ Komplexná škála **vitamínov skupiny B**
- ▶ **Zinok** – pre správnu funkciu imunitného systému
- ▶ **Chróm** – potrebný pre správne udržanie normálnej hladiny glukózy v krvi



Výživový doplnok



www.diabetik.sk

Wörwag Pharma Slovensko s.r.o., Iľvánska cesta 30/B, 821 04 Bratislava, tel. 02/44 88 99 20, info@woerwagpharma.sk, www.woerwagpharma.sk

Kúpite vo svojej lekárni.



Nie vždy je to o okuliaroch - dôležité pre zrak je aj očné pozadie!

Vekom podmienená degenerácia makuly (VPDM) je najčastejšou príčinou straty centrálnej zrakovkej ostrosti u ľudí nad 50 rokov. Spôsobuje ju hneď niekoľko faktorov, pri ktorých dochádza k postupnej deštrukcii buniek sietnice v jej centrálnej časti, nazývanej makula alebo žltá škvrna.

VPDM má dve formy. Väčšina ľudí (až 85 %) trpí formou zvanou „suchá“, ktorá sa vyvíja v dôsledku hromadenia škodlivých látok v oblasti makuly. Tie poškodzujú svetlocitlivé bunky, dochádza k ich odumieraniu, a tým pádom k postupnému zhoršovaniu detailného videnia. Ochorenie sa však vyvíja v priebehu viacerých rokov. „Vlhká“ forma VPDM súvisí s abnormálnym rastom neplnohodnotných krvných ciev pod sietnicou. Tie zas prepúšťajú krv a tekutinu, spôsobujú opuch a krvácanie v sietnici, končia jazvou. Na rozdiel od prvého typu, táto forma zhoršuje centrálnu zrakovú ostrosť náhle a výrazne.

Na vznik VPDM majú vplyv viaceré rizikové faktory akými sú vek, genetická predispozícia (25 %), fajčenie (4x vyššie riziko vzniku VPDM oproti bežnej populácii, 144x vyššie riziko u fajčiarov s pozitívnou rodinnou anamnézou), nedostatok antioxidantov v potrave, zvýšená expozícia slnečného žiarenia či cievne ochorenia. Väčšie percento výskytu ochorenia bolo zaznamenané u žien a ľudí so svetlou farbou dúhovky.

Tých symptómov, ako som už spomínala, je pomerne dosť. Človek postihnutý vlhkou formou VPDM vidí v centre rozmazanú sivú škvrnu, deformuje sa mu obraz, ťažko číta, nemôže šoférovať, nakupovať, nerozpoznáva tváre alebo stráca samostatnosť. Stručne povedané, ochorenie ovplyvňuje akékoľvek

aktivity vyžadujúce zrak. Posledné štádium tohoto ochorenia sa nazýva praktická slepota, ktorá môže vzniknúť v priebehu 6-12 mesiacov, kde človek príde o centrálnu videnie a stráca samostatnosť a schopnosť fungovať pri každodenných aktivitách.

Nezanedbávajte preventívne prehliadky. Dôležité sú pravidelné návštevy u oftalmológa, po 50-tom roku aj vyšetrenie očného pozadia, ktoré môže odhaliť niektoré ochorenia. Ďalej eliminovanie rizikových faktorov a dodržiavanie zdravej životosprávy. To všetko sa na výskyte VPDM podieľa. Žiaľ, pre suchú formu VPDM v súčasnosti liečba neexistuje. Za to najnovším trendom v liečbe vlhkej formy VPDM je aplikácia protilátky proti rastovému endotelovému faktoru (anti VEGF). Tá bráni novotvorbe ciev, tým umožňuje vstrebávanie tekutiny a zabráňuje krvácaniu. Ochorenie nie je možné vyliečiť, ale včasnou a intenzívnou liečbou dnes vieme našim pacientom poškodenie zraku aj zlepšiť prípadne stabilizovať. Po zavedení tejto terapie sa podľa zdravotníckych dát podarilo redukovat výskyt praktickej slepoty u pacientov s touto formou takmer o 50 % v priebehu 5 rokov.

Základné očné vyšetrenie zahŕňa vyšetrenie zrakovkej ostrosti, vyšetrenie štrbinovou lampou, meranie vnútroočného tlaku a vyšetrenie očného pozadia. Všetky vyšetrenia sú bezbolestné a rýchlo realizovateľné. Ak sú prítomné zmeny v centrálnej časti sietnice, dopĺňajú sa aj ďalšie špecializované vyšetrenia. Rovnako sa odporúča i samovyšetrovanie Amslerovou mriežkou, kde je dôležité vyšetrovať každé oko samostatne.

Prevenčia VPDM spočíva v pravidelných návštevách očného lekára a vyšetrenia očného pozadia, dodržiavaní správnej životosprávy, eliminovaní rizikových faktorov. Dôležitú úlohu hrá včasná diagnostika a skorý začiatok liečby.

Viac informácií nájdete aj na www.mojeoko.sk.

Publikácia článku bola podporená spoločnosťou Novartis Slovakia s.r.o. SK2105057842

Dar od Nadácie Markíza

Víťazka 3. kola šiestej série šou Tvoja tvár znie povedome Kristína Madarová za perfektné stvárnenie Shakiry venovala svoju výhru od Nadácie Markíza v hodnote 1 000 eur Zväzu diabetikov Slovenska.

Hlavným zameraním ZDS je presadzovanie záujmov a potrieb pacientov s diagnózou diabetes mellitus – ako detských aj dospelých, obhajovať ich záujmy, prehĺbovať výchovu a vzdelávanie u detí s cieľom zabezpečiť u diabetikov čo najlepšiu kompenzáciu ochorenia, ktorého zmyslom je oddialenie, resp. zabránenie chronických komplikácií (amputácia dolných končatín, slepota, infarkt, mozgová príhoda, zlyhanie obličiek a pod.). Jedným z hlavných poslání ZDS je vzdelávanie, výchova, základné a špecializované sociálne poradenstvo, poskytovanie sociálnych služieb, organizovanie rekondično-rehabilitačných a integračných pobytov, reklamno-propagačných podujatí. Zastupujú záujmy a potreby nielen svojich členov, ale všetkých diabetikov na Slovensku.



https://nadacia.markiza.sk/aktualne/2023504_zvaz-diabetikov-slovenska

Náš svet je nerovný a naše systémy zdravotníctva nie sú výnimkou



International
Diabetes Federation
Europe

POTREBA ZMENY INKLUZIVITY

7. apríla, pri príležitosti Svetového dňa zdravia, sa IDF Europe zapojila do kampane WHO „Budujeme spravodlivejší a zdravší svet“. Ak „niektorí ľudia môžu žiť zdravšie a majú lepší prístup k zdravotníckym službám ako ostatní“, je to úplne kvôli podmienkam, v ktorých sa narodí, rastú, žijú, pracujú a starnú. Pandémia COVID-19 odhalila mnohé z existujúcich nerovností v oblasti zdravia v Európe a jej dopad bol najtvrdší na tie komunity, ktoré už boli zraniteľné, a u ktorých bola menšia pravdepodobnosť prístupu ku kvalitným službám zdravotnej starostlivosti.

Keď diskutujeme o „budovaní spravodlivejšieho a zdravšieho sveta“, musíme sa zamerať na **inkluzivitu zdravia**. Inkluzivnosť sa často definuje ako „prax alebo politika poskytovania rovnakého prístupu k príležitostiam a zdrojom ľuďom, ktorí by inak mohli byť vylúčení alebo marginalizovaní“. V praxi to znamená vytvorenie systému, ktorý nikoho nenechá pozadu a bude zahŕňať finančný, politický, digitálny alebo sociokultúrny stav každého. Iba integrovaný systém so silnými investíciami do primárnej zdravotnej starostlivosti a inkluzívnejším prístupom k zraniteľným a nízkym sociálno-ekonomickým skupinám pomôže pri riešení nerovností v oblasti zdravia, ktoré odhalil program COVID-19.

My v spoločnosti IDF Europe chceme presadzovať, aby sa nevracalo k nášmu „nerovnému normálu“, ale aby sme spoločne vytvorili „nový normál“, ktorý bude inkluzívnejší pre všetkých.

22. apríla usporiadal IDF Europe webinár s názvom „Využitie lekcií z pandémie COVID-19 - Potreba posunu inkluzivity“, aby sa podporila myšlienka, že pandémia, vrátane cukrovky, možno prekonať (a v budúcnosti im bude možné predchádzať) prostredníctvom inkluzivnosti. Počas tohto webinár experti diskutovali o tom, prečo je potrebné riešiť nerovnosti v zdraví, aby sa zlepšila

prevencia, zvládanie a nakoniec kvalita života ľudí s cukrovkou v celej Európe.

Ďakujeme Dr. Niti Pall, prof. Petrovi Goldblattovi, prof. João Manuelovi Valente Nabaisovi, prof. Sudheshovi Kumarovi a pani Garance Wattez-Richardovej za ich odborné a aktívne zapojenie sa do panelovej diskusie.

Počas webinára sme oznámili zverejnenie správy „Život v čase COVID-u: Skúsenosti ľudí trpiacich cukrovkou“. Táto správa odhaľuje zistenia z prieskumu IDF Europe Diabetes & COVID-19, ktorý sa uskutočnil medzi augustom a októbrom 2020, na ktorom sa zúčastnilo 3 480 ľudí s cukrovkou (PwD) v 32 európskych krajinách.

Cieľom prieskumu bolo porozumieť skúsenostiam ľudí s cukrovkou počas pandémie, zistiť, ako zavedené obmedzenia ovplyvnili ich schopnosť riadiť starostlivosť a duševné zdravie, ale tiež zistiť medzery v poskytovaní zdravotnej starostlivosti a pochopiť, čo najlepšie zavedené postupy, ktoré môžeme v budúcnosti využiť.

Boli sme informovaní, že niekoľko európskych krajín sa musí pri získavaní vakcín proti COVID-19 pre svoju populáciu spoliehať výlučne/prevažne na dary. Navyše v mnohých krajinách nie sú ľudia s cukrovkou uprednostňovaní v očkovacom programe, napriek tomu, že sú vystavení vysokému riziku vzniku závažného COVID-19.

Aby mohla IDF Europe podporiť úsilie jej členov, uskutočnili sme prieskum, aby sme získali lepší prehľad o situácii v očkovaní v celej Európe. Ďakujeme združeniam, ktoré už prispeli, a tešíme sa na správy od tých, ktorí ešte nemali čas odpovedať.

O výsledky tohto prieskumu sa čoskoro podelíme.

IDF EUROPE YOUTH PLATFORM

Pripojte sa k laboratóriu IDF Europe Youth Leadership Lab 2021!

S cieľom vychovávať novú generáciu obhajcov mládeže a vytvoriť silnú celoeurópsku sieť, ako aj posilniť angažovanosť s mládežou, IDF Europe za posledné desaťročie organizuje každoročný mládežnícky tábor pre mládež

(YLC). Kvôli pandémie COVID-19 sme v roku 2020 spustili prvé Youth Leadership Lab (YLL), online program rozvoja vodcovských schopností trvajúci viac ako päť mesiacov.

Vzhľadom na súčasnú zdravotnú situáciu v európskom regióne sme sa rozhodli nadviazať na úspech minuloročného IDF Europe Lab a s hrdosťou oznamujeme, že bude vyhlásená výzva na predkladanie žiadostí o účasť v Leadership Lab 2021.

ČLENSKÉ SPRÁVY

GUDEAS implementuje nemocničné protokoly o „liečbe hyperglykémie u hospitalizovaného pacienta s infekciou COVID-19“

Na nepretržitú liečbu cukrovky by sa nemalo zabúdať, najmä v čase COVID-19. Preto Gruzínska únia pre diabetes a endokrinné asociácie (GUDEAS) vyvinula iniciatívu o nemocničných protokoloch o „liečbe hyperglykémie u hospitalizovaných pacientov s infekciou COVID-19“. Prostredníctvom tejto iniciatívy poskytli odporúčania na liečbu diabetickej ketoacidózy (DKA), hyperosmolárneho hyperglykemického stavu (HHS) a hyperglykémie u ľudí trpiacich cukrovkou, ktorí ochoreli na vírus COVID-19. Vydali tiež odporúčania týkajúce sa výživového príjmu osôb so zdravotným postihnutím, ktoré boli umiestnené v takzvaných „COVID zónach“, ako sú hotely a nemocnice. Boli to špeciálne určené oblasti pre ľudí s miernymi až stredne závažnými príznakmi COVID-19.

Takéto protokoly o liečbe PwD a hyperglykémie sú v gruzínskom zdravotnom systéme novinkou.

COVID-19: V Portugalsku dostanú koncom mája všetci ľudia žijúci s cukrovkou nad 16 rokov prvú dávku očkovacej vakcíny

Portugalsko v súčasnosti začína druhú fázu očkovania proti COVID-19. Portugalská diabetologická asociácia (APDP) odhaduje, že do konca mája dostanú všetci ľudia s cukrovkou nad 16 rokov, typu 1 alebo typu 2, prvú dávku vakcíny.

V prvej fáze, ktorá sa skončila v apríli, bolo zaočkovaných 300 000 až 400 000 ľudí (t.j. 30 - 40 % ľudí s cukrovkou v Portugalsku). Boli to buď ľudia starší ako 80 rokov, ktorí žijú s cukrovkou, alebo ľudia nad 50 rokov trpiaci cukrovkou a s respiračným, srdcovým alebo obličkovým zlyhaním - populácia s vyšším rizikom závažných komplikácií.

Druhá fáza teraz zahŕňa všetkých ľudí žijúcich s cukrovkou vo veku 16 rokov

a viac, ako to dôrazne obhajuje APDP, v rámci svojej účasti v pracovnej skupine pre plán očkovania COVID-19.

SPRÁVY Z EURÓPY

Regionálny úrad WHO pre Európu vydáva „Diabetes v Portugalsku v čase pandémie COVID-19: Úvahy o roku 2020“

V Portugalsku hral APDP počas pandémie COVID-19 veľkú úlohu v starostlivosti o cukrovku. Boli implementované kreatívne riešenia s cieľom poskytnúť online podporu a pomôcť ľuďom trpiacim cukrovkou zvládnuť svoje lieky a duševné zdravie.

Spustenie globálnych kompaktných sľubov o cukrovke v boji proti diabetickej epidémii

V stredu 14. apríla zahájila Svetová zdravotnícka organizácia v spolupráci s kanadskou vládou a Torontskou univerzitou ambicióznú iniciatívu zameranú na riešenie globálnej cukrovkovej záťaže. 100 rokov po objavení inzulínu stále pretrvávajú problémy týkajúce sa prístupu k cenovo dostupnej starostlivosti o diabetes, najmä v krajinách s nízkym a stredným príjmom. Z tohto dôvodu vydala WHO Globálny diabetickej kompakt, ktorý má ľuďom trpiacim cukrovkou umožniť, aby sa v ich starostlivosti stali rozhodovacími orgánmi. Iniciatíva sľubuje prístup typu „všetko v jednom“, ktorý bude zahŕňať všetky zainteresované strany, aby dosiahli svoje ciele, a to zlepšenie prístupu k starostlivosti a zníženie rizika cukrovky.

Global Diabetes Compact je momentálne v začiatkovej fáze vývoja. IDF Europe je nadšená, že vidí výhody, ktoré v konečnom dôsledku prinesie ľuďom trpiacim cukrovkou v Európe.

Webinár pre pacientov o „bezpečných a výkonných zdravotníckych pomôckach pre všetkých“

Európska komisia organizovala 7. mája 2021, webinár pre pacientov o „bezpečných a výkonných zdravotníckych pomôckach pre všetkých“. Podujatie organizovalo Generálne riaditeľstvo pre zdravie a bezpečnosť potravín (GR SANTE) v rámci komunikačnej kampane o nových právnych predpisoch o zdravotníckych pomôckach, čo je iniciatíva podporená z tretieho programu v oblasti zdravia na roky 2014 - 2020.

IDF EURÓPSKA ADVOKÁCIA A KOMUNIKAČNÉ PRÁCE

Reakcia IDF Europe na zelenú knihu o starnutí

IDF Europe prispela k verejnej konzultácii komisie o Zelené knihe o starnutí. Starší dospelí sú vekovou skupinou s najvyššou prevenciou cukrovky 2. typu (prevencia cukrovky u ľudí starších ako 65 rokov je dvojnásobná ako u osôb mladších ako 65 rokov) a sú najrýchlejšie rastúcou časťou populácie. V spoločnosti IDF Europe veríme, že táto demografická zmena vyžaduje, aby EÚ uskutočňovala iniciatívy na podporu zdravého a aktívneho starnutia a aby investovala do udržateľných a zdraviu prospešných prostredí. Aby ľudia žijúci s cukrovkou zostali aktívnymi účastníkmi sociálno-ekonomickej sféry, je potrebné zaviesť sériu opatrení:

- Znižovanie rizika cukrovky typu 2 a komplikácií súvisiacich s cukrovkou pri všetkých druhoch cukrovky.
- Angažovanie starších dospelých do všetkých rozhodnutí týkajúcich sa ich starostlivosti, vrátane mapovania politiky, konzultácií a implementácie.
- Umožnenie individualizovaného prístupu k cukrovej technológii a digitálnym nástrojom.
- Rozšírenie dostupnosti odborníkov na cukrovku v nemocniciach a domovoch starostlivosti, zlepšenie ich vzdelávania a podpora pri získavaní základných zručností v digitálnom veku.
- Rozširovanie výskumných štúdií zameraných na cukrovku v geriatrickej populácii.

Inštitúcie sa zúčastňujú trialógov o hodnotení zdravotníckych technológií

Kedže rada aj parlament zabezpečili svoje rokovacie mandáty, prvý trialóg o hodnotení zdravotníckych technológií (HTA) sa mal konať koncom apríla. Pre ľudí trpiacich cukrovkou a inými stavmi sú potenciálne výhody zrejme: zlepšený prístup k inovatívnym technológiám prostredníctvom zníženia duplikácie úsilia a optimalizácie zdrojov a odborných znalostí.

Reakcia IDF Europe na revíziu všeobecných farmaceutických právnych predpisov EÚ

IDF Europe dôrazne podporuje cieľ znižovania nerovností v prístupe k cenovo dostupným liekom pre ľudí v celej EÚ, ktoré sa ešte zreteľnejšie prejavili počas krízy COVID-19. Veríme, že nevyhnutným predpokladom na zabezpečenie optimálnych zdravotných výsledkov pre ľudí so zdravotným postihnutím a mnohých ďalších podmienok je zaručenie nepretržitého prístupu k požadovaným a dostupným liekom

(a starostlivosti) počas celého ich života. Aby sme zlepšili prístup, musíme si uvedomiť potrebu a výhody toho, že sa občania dostanú do centra všetkých rozhodnutí, a zabezpečiť komplexnú a zmysluplnú angažovanosť. Ďalej sa musí klásť dôraz na revíziu systému stimulov. Súhlasíme tiež s tým, že je potrebné podporiť väčšiu konkurenciu, najmä v súvislosti so zavedením generík a biologicky podobných liekov, ktoré môžu ľuďom a systémom zdravotnej starostlivosti poskytnúť značný finančný prospech.

Spoločný list Rade Európskej únie o výzve na integrovaný prístup k verejnému zdraviu

Organizácie z celého spektra zdravia vyzvali Radu EÚ, aby rozšírila mandát agentúry EÚ na ďalšie oblasti verejného zdravia. Ide o reakciu na poučenie z pandémie COVID-19 a pokus o zlepšenie verejného zdravia v Európe v budúcnosti prostredníctvom posilnenia multidisciplinárnej spolupráce. V liste zverejnenom v utorok 27. apríla skupina organizácií zastupujúcich pacientov, zdravotníckych pracovníkov a lekárske spoločnosti, priemysel, verejné ústavy a širšie skupiny obhajujúce zdravie vyzývajú radu, aby zvážila rozšírenie mandátu ECDC do ďalších oblastí verejného zdravia, ktoré súvisia so súčasným poslaním centra, najmä na pokrytie prepojení medzi prenosnými a neprenosnými chorobami.

IDF Europe podpísala list ako člen Európskej aliance pre chronické choroby.

Manifest pre Európsku úniu v zdravotníctve

Pandémia COVID-19 nebude naša posledná. Bude existovať mnoho ďalších hrozieb pre zdravie, vrátane účinkov zmeny podnebia, antimikrobiálnej rezistencie a oveľa viac, a už nemôžeme pokračovať v živote tak, ako predtým. Ako povedal Robert Schuman: Svetové zdravie „...nemôžno zabezpečiť bez vynaloženia tvorivého úsilia primeraného nebezpečenstvám, ktoré ho ohrozujú“. Musíme privítať jasné vyhlásenie predsedníčky Európskej komisie Dr. Ursuly von der Leyenovej v jej prejave „Stav Únie“ v septembri 2020, v ktorom sa uvádza nevyhnutnosť vytvorenia silnejšej Európskej únie v oblasti zdravia (EHU), vychádzajúc z nedávneho úsilia, Európska komisia podnikne kroky v oblasti cezhraničných ohrození zdravia.

Musíme sa zaviazat k vytvoreniu Európskej únie v oblasti zdravia, ktorá sa bude usilovať o zdravie a blaho všetkých

1 VEC, KTORÚ POTREBUJETE VEDIEŤ

**Srdcové ochorenia sú najčastejšou príčinou
úmrtnosti ľudí s cukrovkou 2. typu.^{1,2}**



**Nad rámec odporúčanej
zmeny životného štýlu,
máte možnosť sa spýtať
Vášho lekára na liečbu,
ktorá môže znižovať riziko
srdcových ochorení.³**

**Je to Vaše srdce.
Chráňte si ho.**

Referencie:

1. Leon B, Maddox T. World J Diabetes. 2015;6(13):1246-58.
2. Morrish NJ, Wang SL, Stevens LK, et al. Diabetologia 2001; 44Suppl 2:S14-21.
3. Buse, J.B. et al. 2019 update to: Management of hyperglycaemia in type 2 diabetes, 2018. A Consensus Report by ADA-EASD. Diabetes Care Feb 2020, 43 (2) 487-493;

Európanov, pričom nikto nezostane pozadu. My, v IDF Europe, sme podpísali manifest, aby sme zabezpečili, že ľudia, ktorí trpia cukrovkou, budú vypočutí, aby sa politiky ovplyvňujúce ich zdravie nevytvárali iba pre nich, ale aj pre nich.

ČINNOSTI MMD

Po zavedení Plánu opatrení v oblasti cukrovky v EÚ do roku 2030 sa 12. mája 2021 uskutočnilo prvé stretnutie záujmovej skupiny pre cukrovku v Európskom parlamente, ktorej členovia sa zúčastňujú na mobilizácii cukrovky. Počas tohto stretnutia poslanci diskutovali o tom, ako najlepšie podporiť implementáciu odporúčaní uvedených v pláne, s cieľom vyrovnáť krivku cukrovky, zlepšiť kvalitu života a výsledky v oblasti zdravia ľudí žijúcich s cukrovkou a povýšiť cukrovku na politickú agendu. Návrh vyvinula komunita pre diabetes s cieľom zvýšiť politické povedomie a podporiť systémové zmeny v európskych systémoch zdravotnej starostlivosti. Podporuje holistický prístup, ktorý podporuje lepšie pochopenie cukrovky, čo vedie k menšej stigme a diskriminácii; vykonávanie personalizovanej, na človeka zameranej a integrovanej starostlivosti; a spravodlivý prístup k liekom, starostlivosti a technológiám.

PROJEKTY FINANCOVANÉ Z EÚ

IDF Europe sa pripája k úvodnému stretnutiu DigiCare4You s cieľom zahájiť ambicióznú päťročnú spoluprácu

8. - 9. apríla sa IDF Europe zúčastnila úvodného stretnutia projektu DigiCare4You. Cieľom DigiCare4You je implementovať riešenie samosprávy mHealth pre rodiny s rizikom vzniku cukrovky 2. typu, pričom sa ako vstupný bod použijú školy. Tento nový projekt sa zameriava na štyri európske krajiny: Bulharsko, Grécko, Španielsko a Albánsko a zahŕňa miestne a medzinárodné zainteresované strany. IDF Europe vedie komunikačné úsilie v rámci DigiCare4You a bude spolupracovať so svojimi členskými asociáciami na šírení výsledkov projektu a zastupovaní hlasu ľudí trpiacich cukrovkou.

**Stretnutie Trials @ Home
Polročné stretnutie spája
31 projektových partnerov
s cieľom diskutovať o budúcnosti
klinických skúšok v Európe**

31 členov konzorcia Trials @ Home sa stretlo na polročnom stretnutí projektu 21. a 22. apríla. Projekt vytvára základy

pre budúcnosť dialkových decentralizovaných klinických skúšok (RDCT) v Európe pomocou technológie, ktorá uľahčí účastníkom zúčastňovať sa na klinických skúškach. IDF Europe sa snaží zapojiť ľudí žijúcich s cukrovkou ako kľúčových členov projektu. Ako súčasť panela odborníkov pre pacientov poskytujú poznatky a zdieľajú svoje skúsenosti s pomáhaním pri zostavovaní komponentov, ktoré sú nevyhnutné pre budúci úspech RDCT.

ISLET hostí druhé výročné stretnutie konzorcia k Svetovému dňu zdravia 2021

Od svojho založenia v roku 2020 začal projekt ISLET výskum pokrokovej bunkovej terapie cukrovky 1. typu. Jeho výzva: transplantácia buniek ostrovcov produkujúcich inzulín, aby sa zlepšila regulácia cukru v krvi pre ľudí žijúcich s ťažkým diabetom 1. typu. IDF Europe je hrdá na to, že je zapojená do komunikačných snáh projektu, a bola šťastná, že sa mohla zúčastniť druhého výročného stretnutia ISLET, ktoré sa uskutočnilo 7. apríla.

**Aktivity a webináre
IDF Brusel, ZDS**

Je to len obdobie

Je to len obdobie. Veľa z nás – sestier si túto vetu opakuje aj dnes. Situácia, v ktorej sme sa ocitli, je mimoriadne náročná. Boj proti neviditeľnému nepriateľovi je zdĺhavý, ťažký a vyčerpávajúci. Sme unavené, nevládzeme, no stále máme chuť bojovať. Nato, čo sa deje v slovenských nemocniciach sme pripravené neboli. Zvyknúť si na ochranné pracovné odevy nebolo až tak ťažké, ako sa mi počas prvej služby na covid oddelení zdalo. No nastaviť ženské telo nato, že nemôže jesť, piť alebo ísť na toaletu, kedy si to fyziologicky vyžiada, chcelo poriadnu dávku trpezlivosti a odopierania. Dodržiavanie opatrení pri obliekaní OOPP, práci s pacientom či vyzliekaní OOPP sa pre mňa stalo každodennou rutinou a beriem to už ako neodmysliteľnú súčasť svojej práce. Chránim predsa seba, svojich kolegov a v neposlednom, pre mňa najdôležitejšom rade, svoju rodinu, ku ktorej

sa po každej službe psychicky a fyzicky unavená vraciam.

Resuscitácie, či preklady pacientov do rúk sestier vykonávajúcich intenzívnu starostlivosť sa stali našou každodennou pracovnou činnosťou. So smrťou sa potýkame takmer každý deň. Prežívanie smrti pacienta na covid oddelení je pre mňa horšie a náročnejšie, ako na geriatrickom oddelení, kde som predtým pracovala. Smrť si nevyberá, či ste mladý alebo v pokročilom veku, či máte deti alebo sa musíte starať o ťažko chorých rodičov, je nekompromisná. Rola sestry nadobúda nový rozmer, kedy na seba ako sestry preberáme pri takýchto situáciách rolu rodiny, ktorá nemôže byť pri svojom umierajúcom otcovi, matke, dcére či synovi.

Aj napriek úskaliam, ktorým ako sestra pracujúca na covid oddelení čelím, sa do práce teším. Táto práca, práca sestry,

je to, čo ma robí šťastnou a naplňa radosťou. Tím ľudí – priateľov, s ktorými pracujem, je zohratý, erudovaný a často-krát aj motivujúci. Vidieť pacienta, ktorý po dlhom a ťažkom boji s respiračným vírusom odchádza s úsmevom na perách domov, je pre mňa najkrajšia odmena, ktorú ako sestra môžem dostať.

Covid oddelenie je pre sestry veľkou zmenou. Nedostatok sestier, ktorý je na Slovensku sa práve v týchto situáciách ukazuje ako alarmujúci. No práve toto oddelenie ukazuje verejnosti, lekárom, vedeniu nemocníc a politickým osobnostiam, že naše povolanie je nesmierne dôležité a bez nás, ako jedných z hlavných členov zdravotníckeho tímu, by to nefungovalo. Prajem nám, sestrám, aby sme to zvládali minimálne tak bravúrne ako doteraz, aby sme boli odolné voči špekulantom a popieračom, aj vďaka ktorým to u nás vyzerá takto. Nech nás zdravie neobchádza a nech máme každý deň pacientov, ktorých po vyliečení vyprevadíme s úsmevom domov.

**Bc. Barbora Hladová
sestra na COVID oddelení**

Ako vplýva koronavírusové obdobie na diabetika

Koronavírusová choroba (COVID-19) je infekčné ochorenie spôsobené ťažkým akútnym respiračným syndrómom koronavírus SARS-CoV-2, ktorý bol prvýkrát zistený v decembri 2019 v meste Wuhan v Číne. Svetová zdravotnícka organizácia označila koronavírusovú chorobu (COVID - 19) za mimoriadnu udalosť v oblasti verejného zdravia medzinárodného významu a v marci 2020 ju vyhlásila za pandémiu. COVID-19 môže spôsobiť závažnejšie príznaky a komplikácie u ľudí trpiacich cukrovkou, obezných a starších ľudí a ľudí s inými chronickými stavmi, ako sú srdcovo-cievne a pľúcne choroby, onkologické ochorenia atď. Najzávažnejšie komplikácie sa na ľudskom zdraví prejavujú priamym poškodením dýchacieho systému, oslabením imunitného systému, zhoršením základných životných funkcií a nakoniec systematickým zlyhaním až smrťou. Koronavírus sa potvrdil vo svete u takmer 140 miliónov ľudí v 210 krajinách sveta, čo malo za následok 3 milióny úmrtí. Zdravotnícky systém každej krajiny prešiel v rámci pandémie zaťažkovou skúškou. Mnohé oddelenia a tým aj personál nemocníc sa museli v krátkej dobe „reprofilizovať“ na covidové oddelenia a zvládať nápor pacientov s covidom v ťažkom stave. Dôležité bolo, aby ľudia zostali doma, znížila sa mobilita, dodržiavali sa protiepidemiologické opatrenia, a tým sa znížilo šírenie samotného ochorenia. Pandémia tohto rozsahu nikdy nebola zaznamenaná od čias španielskej chrípky počas prvej svetovej vojny a už po celom svete spôsobila dramatické zmeny, pokiaľ ide aj o hospodárstvo, školstvo, sociálne interakcie a individuálny životný štýl.

Vplyv sociálnej izolácie a zníženie mobility u diabetika

Sociálna izolácia často spôsobuje psychické a duševné poruchy vrátane akútnej stresovej poruchy, vyčerpania, odlúčenia od ostatných, podráždenosti, nespavosti, nerozhodnosti v zlej koncentrácii, strachu a úzkosti, ktorú kompenzujeme prejedaním sa, čo má za následok zvyšovanie hmotnosti. Každodenné cvičenie môže pomôcť v boji proti chorobe posilnením imunitného systému a potlačením niektorých sprievodných chorôb ako obezita, cukrovka, hypertenzia a vážne srdcové choroby, vďaka ktorým sme náchylnejší na závažné ochorenie.

Fyzická nečinnosť je spojená s mnohými škodlivými účinkami, medzi ktoré patrí strata aeróbnej kondície, pokles muskuloskeletálneho systému a kognitívnych funkcií. Domáce cvičebné programy môžu byť neoceniteľné počas izolácie, čo predstavuje uskutočniteľnú stratégiu na udržanie alebo dokonca zlepšenie zdravia a funkčnosti svalov, pomáha predchádzať pádom /hospitalizácii/. Odporúčením pre pacientov je, aby zostali aktívni pravidelným cvičením, dodržiavali vyváženú stravu, ktorá im pomáha kontrolovať hladinu cukru v krvi, kontrolovali a starali sa aj o svoje nohy a v prípade zhoršenia stavu to konzultovali s lekárom.

Odporúčania odborníkov v tejto oblasti v čase pandémie znejú:

1. Pohybujte sa.

Je to veľmi dôležitý nielen pre váš krvný obeh, cukrovku, ale aj pre vaše duševné zdravie, aby ste sa hýbali, hýbali, hýbali. Aj doma môžete robiť veľa vecí, začnite pomaly. K dispozícii sú online videá, s ktorými môžete cvičiť, od jogy cez tai chi až po stretching alebo kardio tréningy. Počas sledovania televíznej reklamy môžete pochodovať na mieste. Môžete sa ísť prejsť von. Stačí rešpektovať sociálny distanc a vziať si rúško. Obmedzením pohybu a sedením sa zvyšuje vaša nadváha, s tým súvisí dekompenzácia cukrovky a v neposlednom rade aj atrofia svalstva. Ak ste nestabilní a používate chodítko alebo palicu, naďalej ich používajte, aby ste nespádli. Zvoľte si vždy vhodnú obuv.

2. Nechodievajte ani doma bosí.

Mnoho pacientov s cukrovkou má zníženú citlivosť nôh/polyneuropatiu, takže nohy treba ochrániť aj doma pred poranéním vhodnou obuvou.

3. Každý deň si skontrolujte chodidlá

Prezrite si nohy: červené, horúce, opuchnuté alebo bolestivé miesto je príznakom zápalu/ infekcie. Pri menších poraneniach otlak/pluzgier je potrebné ranu vydezinfikovať a zakryť leukoplastom a kontrolovať. Ak je zranenie na chodidle väčšie alebo rana zapuchne a zapáli sa, je potrebné okamžite navštíviť lekára. Ak máte problémy s videním v dôsledku cukrovky, nechajte si pozrieť nohy niekým z vášho okolia.

4. Pravidelne sa starajte o svoje nohy.

Aj napriek tomu, že ste viac doma, nezaбудnite si každý deň nohy osprchovať alebo umyť vlažnou vodou, osušiť a nakrémovať. V pravidelných intervaloch je potrebné skrátiť nechty pilníkom a päty ošetriť jemnou pemzou. Na zhrubnutú kožu a otlaky nepoužívajte ostré predmety. Ak spozorujete akékoľvek krvácanie pod mozolmi na nohách alebo ak uvidíte nejaké červené škvrny pod nimi, kontaktujte svojho lekára (napr. fotografia na e-mail svojmu lekárovi).

5. Venujte zvláštnu pozornosť aktívnym ranám.

Ak už máte nastavený režim starostlivosti o rany, ktorý predpísal váš lekár, pokračujte v jeho používaní a pravidelne informujte lekára /napr. posielajte fotografie lekárovi, aby zistil, čo potrebujete/. Pri týchto ranách je dôležité udržiavať ich čisté, zakryté a meniť obvazy podľa pokynov. Nezaťažujte v tomto čase nohy chôdzou, najmä ak sú rany na spodnej časti chodidla. Môžete cvičiť napríklad v sede: nohami môžete písať písmená abecedy, je dôležité sa hýbať. Len na tieto rany netlačte, aby sa mohli zhojiť. Ak sa vaša rana zhoršuje a všimnete si zvýšené opuchy, zápach, začervenanie alebo teplo v oblasti, ihneď kontaktujte svojho lekára.

6. Kontrolujte si hladinu cukru v krvi.

Nerovnováhou medzi príjmom potravy a výdajom energie (znížením pohybu) v čase pandémie a následnej sociálnej izolácie dochádza k zvýšeniu hladiny cukru



v krvi, stresovým situáciám, a tým sa môže zhoršiť váš stav. Jeť rôzne zdravé jedlá je dôležité pre celkové zdravie a pohodu každého človeka. Žiadna konkrétna potravinová alebo doplnok vás neochráni pred koronavírusom, ale správne vyvážená strava môže pomôcť vášmu imunitnému systému fungovať dobre.

Ak si nie ste ničím istý, vždy je lepšie zavolať lekára, ako vziať veci do svojich rúk. Ak niečo potrebujete a nechcete kvôli COVID-u ísť do lekárne, rodinný príslušník alebo priateľ vám môžu pomôcť. Zatvorením služieb, v oblasti podologicko-pedikérskej starostlivosti došlo aj u nás k výpadku starostlivosti o nohy

diabetika, a tým u mnohých aj k zhoršeniu ich problémov s hyperkeratózami, zarastajúcimi nechtami atď. Pacienti s cukrovkou, ktorí odložili zdravotnú starostlivosť kvôli strachu z vystavenia sa vírusu v zdravotníckych zariadeniach trpia vážnymi komplikáciami. Dáta ukazujú, že miera amputácií je trikrát až desaťkrát vyššia ako pred pandémiou.

Udržiavanie zdravého životného štýlu v tomto období doma je možno jednoduchšie ako jeho dokončenie, ale je dôležité snažiť sa jeť dobre a vyhýbať sa nadmernému pitiu alebo fajčeniu. Niektorí ľudia túto dobu vnímajú ako príležitosť načerpať energiu a znovu sa nájsť. Zistite čo je

pre vás dôležité, ak vás sledovanie správ znepokojuje, vypnite TV, je čas na začatie nového koníčka alebo čítanie knihy, na ktorú ste nemali dlho čas. Teraz by mohol byť skvelý čas aj na výučbu cukrovky online. Spojenie s inými ľuďmi cez telefón, internet, rozprávanie o veciach, môže pomôcť zmierniť niektoré psychické tlaky: je dôležité mať na pamäti, že nie ste sami. Nájdite si čas na upokojujúce aktivity, ktoré vám pomôžu relaxovať. Je však ľahké vyvinúť tlak aj na seba, myslieť na to, čo vás robí šťastnými, a snažiť sa nenechať sa ovplyvňovať okolím.

Mgr. Mária Škáchová
Liptovský Mikuláš

Vakcinácia v NEDÚ n.o., Ľubochňa

Národný endokrinologický a diabetologický ústav n.o. zriadil vo svojich priestoroch Vakcinačné centrum a od 26. 4. 2021 začal s očkovaním. Ústav dáva možnosť svojim lôžkovým pacientom, aby sa počas hospitalizácie zaočkovali vakcínou Moderna. Viac informácií dostanete pri prijímaní na hospitalizáciu alebo na telefónnom čísle prijímacej kancelárie 044/43 06 202.

INFOLINKA COVID-19

Volajte na 0800 174 174

Denne od 8:00 do 20:00 hod.

Menu infolinky:

- 1 – informácie k aktuálnym opatreniam
- 2 – zmena v požiadavke na testovanie
- 3 – zmena v požiadavke na očkovanie
- 4 – registrácia na očkovanie

Zo zahraničia
+421 222 200 910

Nahlasovanie porušovaní
epidemiologických opatrení

Kontakt: 02/222 009 11

E-mail: peo@health.gov.sk

Prevádzka diabetologického oddelenia NEDÚ n.o. Ľubochňa počas pandémie COVID-19

Diabetologické oddelenie Národného endokrinologického a diabetologického ústavu n.o. aj napriek súčasnej situácii poskytuje zdravotnú starostlivosť bez obmedzenia. Vzhľadom k aktuálnej epidemiologickej situácii boli v ústave prijaté prísne bezpečnostné opatrenia. Pred prijatím na hospitalizáciu sa pacient musí preukázať negatívnym testom na ochorenie COVID-19, nie starším ako 24 hodín. Ak ho pacient nemá, zdravotnícky personál ho otestuje ešte pred vstupom do budovy. S negatívnym výsledkom testu je následne prijatý na hospitalizáciu. Snažíme sa eliminovať hromadenie pacientov pred prijímacou kanceláriou, preto pri predvolaní na hospitalizáciu dostane pacient presný čas vstupu do budovy.

Pri vstupe sa mu zmeria telesná teplota, vyplní krátky dotazník týkajúci sa jeho zdravotného stavu a cestovateľskej anamnézy.

V celom zariadení je prísne kontrolované dodržiavanie zásad R-O-R (rúško, odstup, ruky), čiže nosenie respirátorov v interiéri, dodržiavanie 2 m odstupov a samozrejme dezinfekcia rúk. Dávkovače dezinfekčných prostriedkov na ruky sú pri každom vstupe do budovy a na všetkých chodbách oddelenia. Všetky priestory sú pravidelne ošetrované dezinfekciou a pôsobením germicídnych žiaričov. Zdravotnícky aj pomocný personál používa špeciálne osobné ochranné pracovné prostriedky a dodržiava

všetky bezpečnostné opatrenia a nariadenia vydané hlavným hygienikom SR. Z dôvodu aby sa pacienti nestretávali v spoločných priestoroch jedálne, je strava roznášaná priamo na izby pacientov. Až do odvolania platí na oddelení prísny zákaz návštev.

Národný endokrinologický a diabetologický ústav n.o. robí všetko pre to, aby ochránil svojich pacientov a aby im počas pandémie čo najviac pomáhal a vychádzal v ústrety. Aj z tohto dôvodu neustále prijímame nových pacientov, ktorí majú odporúčenie od diabetológa. V rámci zlepšovania dostupnosti ambulantnej zdravotnej starostlivosti pre pacientov s diabetes mellitus, Národný endokrinologický a diabetologický ústav n.o. otvoril nové diabetologické ambulancie, ktoré prijímajú nových pacientov. Zaujímavosťou o vyšetrenie sa môžu objednať na telefónnom čísle: 044/4306242 (v pracovných dňoch 10:30-13:30), e-mailom: ambc@nedu.sk alebo u svojho ošetrojúceho lekára.

Mgr. Emília Herbstová,
vedúca sestra diabetologického oddelenia

Leonard

SLÁVIME 100 ROKOV INZULÍNU

1921-2021

Výskumníci z univerzity v Toronte urobili v roku 1921 vedecký objav, ktorý znamenal prevrat a navždy zmenil doterajšiu liečbu diabetu – bol to objav inzulínu. Spoločnosť Lilly, ktorá v roku 1923 ako prvá na svete uviedla inzulín na trh, sa na počesť 100. výročia jedného z najvýznamnejších medicínskych objavov hrdó pripája ku komunite diabetikov, lekárov, vedcov a ďalších odborníkov, aby s nimi oslávila tento historický okamih.

V uplynulých 100 rokoch bol dosiahnutý obrovský pokrok v zdokonaľovaní inzulínu, ktorý mení a zachraňuje životy ľudí trpiacich cukrovkou. Jeho objav a ďalší vývoj sa stali doslova revolúciou v liečbe diabetu.

V roku 1923 uvádza spoločnosť Eli Lilly na trh Iletin®, prvý komerčne dostupný inzulín na svete.

Oslavujeme 100. výročie objavu inzulínu a jeho uvedenia na trh a pripomíname si obrovský pokrok, ktorý sa odvtedy dosiahol. Myslíme však aj na budúcnosť, a preto investujeme čas aj zdroje do hľadania stále lepších riešení pre stovky miliónov ľudí s diabetom žijúcich po celom svete.



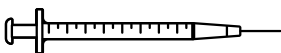
V roku 1922 sa 14-ročný chlapec Leonard Thompson, umierajúci na cukrovku, stal prvým človekom, ktorému bola podaná inzulínová injekcia, ktorá po 24 hodinách vrátila jeho glykémiu takmer k normálu. Tento objav znamenal skutočný prevrat v liečbe diabetu.

Napriek tomu, že sme od čias Leonarda Thompsona v boji proti diabetu významne pokročili, nie sme ešte na konci.

Veríme, že vďaka vede, technológii a ľudskej vytrvalosti bude v nasledujúcich 100 rokoch zachránený a uzdravený každý život komplikovaný diabetom a že každý ďalší Leonard má pred sebou takú žiarivú budúcnosť, akú si len dokáže predstaviť.



História inzulínu: celosvetovo prvý liek zachraňujúci život

1921 

Objavenie inzulínu

Dr. Frederick Banting a Charles Best, dvaja vedeckýskumní pracovníci z univerzity v Toronte, objavili inzulín.

1923

Uvedenie inzulínu na trh

Spoločnosť Lilly uvádza na trh Iletin (inzulín zo živočíšnych zdrojov), prvý komerčne dostupný inzulín na svete.

1963

Inzulín sa stáva prvým ľudským proteínom, ktorý možno chemicky syntetizovať.

1978

Inzulín je prvým ľudským proteínom, ktorý sa vyrába pomocou biotechnológie.

1982

Lilly predstavuje prvý humánny inzulín vyrobený rekombinantnou DNA technológiou.

1996

Lilly predstavuje prvý analóg inzulínu s rýchlym nástupom účinku.

2013

Univerzita Cambridge vyvíja umelý pankreas, ktorý prepája technológiu inzulínovej pumpy s kontinuálnym monitorom glukózy.



1922

Leonard Thompson sa stal prvým človekom, ktorému bola podaná injekcia s inzulínom

Leonard, 14-ročný chlapec s diabetom 1. typu, žil ďalších 13 rokov. Keby nedostal inzulín, mal by pred sebou, rovnako ako väčšina vtedajších pacientov s DM 1. typu, len niekoľko mesiacov života.



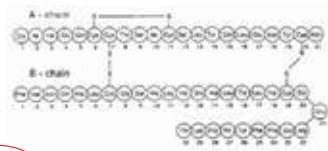
1936

Objavenie mechanizmu predĺženého účinku inzulínu

Hans Christian Hagedorn zistil, že účinok inzulínu možno predĺžiť prídáním protamínu.

1955

Inzulín sa stáva prvým proteínom, ktorý možno plne sekvenovať.



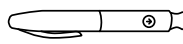
1981

Predstavenie prvej inzulínovej infúznej pumpy riadenej mikroprocesorom.



Súčasnosť

Napriek tomu, že v liečbe cukrovky sa dosiahli mnohé významné úspechy nielen pri vývoji a zdokonaľovaní život zachraňujúceho inzulínu, tento boj sa doposiaľ neskončil. Aj naďalej je nutné sústrediť všetko úsilie, aby sme zlepšovali kvalitu života ľudí s diabetom.



Lilly

Eli Lilly Slovakia s. r. o., Panenská 6, 811 03 Bratislava, tel.: +421 2 2066 3111

Dátum schválenia materiálu 4/2021
PP-LD-SK-0346

Rozhovory o tom, čo naša duša nevie stráviť

Aktivita je venovaná a zameraná na naše prežívanie, starosti, prežívanie zodpovednosti za svoje zdravie ako i zodpovednosti za druhých... ako rôzne naše postoje a skúsenosti formujú naše reakcie a ich emočná a fyziologická odozva sa prejaví nielen v myšlienkach, bezsenných nociach ale i zmeňujú činnosti jednotlivých orgánov, ktoré zrazu hľadajú pomoc.

Ponúkame možnosť porozprávať sa, nahliadnuť na svoje životné udalosti i s pomocou odborníka. Ponúkame priestor písomne zadať otázky, ako aj prostredníctvom vašej organizácie e-mailom, na ktoré sa pokúsime odpovedať v rámci možností, resp. nasmerovať na možnosti riešenia. Ponúkame i online konzultácie s odborníkom, po napísaní na našu adresu. V prípade záujmu ponúkame skupinové stretnutia na témy súvisiace s adaptáciou na nové životné udalosti, stresu a relaxačných techník. Predpokladáme, že tie vaše relaxačné aktivity si vás už našli, ale ak ešte nie, tak budeme vás radi sprevádzať. Obsahovo sú postavené na zvládnutí sociálnych a komunikačných zručností pre prácu so sebou v záťažových situáciách, posilnenie vlastných rezerv a primeraného nastavenia denných rytmov.

Miesto konania: Facilitas n.o. Spišské námestie 4, Košice, osobne, e-mailom facilitasjazerom@gmail.com, +421 907 933 214, zoom priestor po dohode, skupinové aktivity podľa rozpisu, zašleme e-mailom.



Odborný garant:
PhDr. Monika Piliarová

Špecializovaná sociálna poradkyňa, klinická psychologička, psychoterapeutka, arteterapeutka, ktorá od roku 2002 založila a vedie Denné centrum duševného zdravia na Poliklinike nad Jazerom v Košiciach. Zameriava sa na podporu ľudí so zdravotným a sociálnym znevýhodnením. Organizuje skupinové aktivity pre školy, odborné prezentácie pre odbornú verejnosť,

odborné vzdelávacie akcie, akreditované Slovenskou komorou psychológov spojené s arteterapiou, ako formu prevencie sociálno-patologických javov a vzniku psychických ochorení a potiaží v záťažových vekových obdobiach.

Pretrvávajúca predstava, že odborník je expert a za niekoľko chvíľ dostane klient „recept, radu“ ako na to. Skúsenosť z odbornej konzultácie pomocou slov ako i farieb dokáže presunúť komunikáciu do polohy, v ktorej sa expertom na svoj život stáva klient sám. Je to cyklus dávania a odovzdávania.



Zážitková aktivita ponúka sebakúsennostné arteterapeutické a verbálne techniky, rôzne výtvarné médiá a ich využitie v osobnom či pracovnom živote, no najmä v prospech zdravia.

I súčasná situácia výrazne zasiahla oblasť duševného zdravia prevažne väčšiny z nás. Sociálna izolácia a obmedzenie sociálnych kontaktov prispievajú k zhoršeniu pocitov osamelosti, úzkosti, nervozity, hnevu aj depresie.

Našou prioritou v **Centre duševného zdravia FACILITAS** je starostlivosť o psychické zdravie.

DUŠEVNÉ ZDRAVIE JE KREHKÉ, VENUJME MU NÁLEŽITÚ POZORNOSŤ

...môj syn nezje všetko... má pár obľúbených jedál, ostatné nezje... bude hladovať a nezje... ovocie, zeleninu - nič... ignoruje všetko okrem svojich favoritov... sme z toho doma nervózni, už sme skúsili všeličo.

...dcéra je úplne zdravo, vlastne len zdravo, stále stojí, aby nesedela, je extrémne chudá, vlastne vychudnutá... hádame sa, pýtam sa jej či vládze... nechcem o ňu prísť... moje kontrolovanie všetko len zhoršuje... bojím sa o ňu...

...nevládzem, som úplne iná, plačlivá, veci ma nebavia, v ničom nevidím zmysel, hneď sa unavím... nespím, každej noci sa bojím, či budem spať... neviem ako takto žiť...

...mením sa, nerozumiem, prečo takto sa trápim, hádam sa stále s každým, najmä s mužom, všetko mi vadí... nie som to ja.

Ak máte podobné myšlienky a trápenia, tak ich môžeme prebrať v spoločnom rozhovore.

PhDr. Monika Piliarová

Kde nás nájdete?

Facilitas n.o., Spišské námestie 4, 040 12 Košice
V priestoroch Polikliniky nad Jazerom Košice, 2. poschodie

Účasť na aktivitách nie je spoplatňovaná

Vydanie časopisu podporili:



SLOVENSKÁ
DIABETOLOGICKÁ
SPOLOČNOSŤ

Diabetik počas pandémie očami diabetológa

Už je to viac ako rok, čo sa témou číslo jedna v našej spoločnosti stala pandémia. To, čomu sme na začiatku nechceli uveriť, sa stalo skutočnosťou. Pandémia sa dotkla života každého jedného z nás. V nasledujúcich riadkoch prinášam môj pohľad na starostlivosť o diabetika počas pandémie COVID-19.

Na Slovensku je asi 400 000 diabetikov evidovaných v ambulanciách diabetológov a odhadom ďalších 60 000 až 100 000 diabetikov a prediabetikov, ktorí o svojej diagnóze nevedia. Pol milióna ľudí, ktorí majú oproti nediabetickej populácii výrazne kratšiu očakávanú dĺžku života - rôzne štatistiky hovoria o 6 až 12 rokoch.^{1,2,3}

Ukázalo sa, že diabetici predstavujú rizikovú skupinu pre vážny priebeh ochorenia COVID-19 zapríčineného koronavírusom SARS-CoV-2, rovnako aj úmrtnosť v súvislosti s touto infekciou je v skupine diabetikov vyššia.^{4,5} Týka sa to predovšetkým diabetikov s ďalšími pridruženými ochoreniami, hlavne obezitou a rozvinutými chronickými komplikáciami diabetu. Znevýhodňujúcim faktorom je tiež vyšší vek a dlhšie trvanie diabetu. Okrem opatrení, ktoré sú široko medializované (rúško-odstup-ruky), by som zdôraznila, že v skupine diabetikov sa podceňujú vysoko účinné preventívne opatrenia, ktoré môžu viesť k zníženiu rizika vážneho priebehu ochorenia COVID-19.

Posilňovanie imunity, kvalitná strava so znížením telesnej hmotnosti - ak je to potrebné, čo najlepšia stabilizácia glykémii ako i stabilizácia ostatných pridružených ochorení, pravidelný pohyb, to všetko môže podstatne znížiť riziko vážneho priebehu akejkoľvek infekcie, COVID-19 nevynímajúc.

Paradoxne, reštrikčné opatrenia s obmedzením mobility a následným nedostatkom pohybu, sociálna izolácia spojená

s depresívnou rozladou spoločnosti, aspoň u pacientov v mojej ambulancii, viedli skôr k zhoršeniu metabolickej kompenzácie a nárastu telesnej hmotnosti, čo logicky vedie k potenciálne horšiemu priebehu infekcie novým koronavírusom SARS-CoV-2. Príčin môže byť niekoľko.

Mnohí pacienti posunuli termín svojej kontroly v diabetologickej ambulancii na neskôr. Niektorí preto, že boli v karanténe pre kontakt s ochorením COVID-19, alebo sami prekonalí toto ochorenie, viacerí skôr preto, že sa báli, aby sa koronavírusom pri kontakte s ďalšími ľuďmi v ambulancii nenakazili. Úplne pochopiteľné konanie. Mnohokrát namiesto plánovaných 3-4 mesiacov, medzi diabetologickými kontrolami prešla aj omnoho dlhšia doba. Pacienti, ktorí si sledujú glykémiu v domácom prostredí, ma často kontaktovali telefonicky alebo mailom a liečbu sme upravili bez nutnosti fyzickej návštevy v ambulancii. Nie všetci pacienti však využívajú možnosť skontrolovať si glykémiu v domácom prostredí a hodnoty glykémii a glykovaného hemoglobínu sa veľakrát výrazne zhoršili.

Iní pacienti si síce zdokumentovali zvýšené glykémiu, ale napriek tomu na ne nereagovali. Rozhodli sa počkať do najbližšej kontroly a tak často i niekoľko týždňov tolerovali zlú metabolickú kompenzáciu.

Mnohí, predovšetkým starší pacienti v zmysle odporúčaní minimalizovali vychádzanie z domu. Drvivá väčšina pacientov vysvetľuje nárast telesnej hmotnosti obmedzením pohybu počas lockdownu. Predpokladám, že kalorický príjem nebol prispôbený zníženému kalorickému výdaju (menej sa hýbem, menej zjem), naopak, časť pacientov referuje, že jedlo sa stalo určitým alternatívnym programom (som len doma, nemám čo robiť, stále niečo jem).

Do úvahy pripadá aj zmena zloženia stravy, v rámci minimalizácie vychádzania sa nakupuje napríklad len jedenkrát týždenne, miesto čerstvej zeleniny sa častejšie používajú trvanlivé, spracované potraviny.

Menšia časť pacientov svojvoľne, väčšinou krátkodobu, prerušila liečbu cukrovky, pretože si nezabezpečili potrebné lieky (nedali si predpísať, nechceli alebo nemohli ísť na ambulanciu, nechceli alebo nemohli ísť do lekárne). V súčasnej dobe elektronických receptov je tento problém veľmi ľahko riešiteľný, väčšina ambulancií poskytuje opakovaný elektronický recept na základe telefonického prípadne e-mailového požiadania, v lekární môže lieky vyzdvihnúť príbuzný.

U časti pacientov nastáva zhoršenie metabolickej kontroly sekundárne, pri zhoršení iných pridružených ochorení, často aj z dôvodu horšej dostupnosti zdravotnej starostlivosti. Streťavam sa s pacientami, ktorí prichádzajú s defektom na dolnej končatine, pretože si napríklad vzniknuté zranenie ošetrovali dlhšiu dobu sami (znovu, strach z návštevy lekára pre riziko infekcie).

V neposlednom rade môže byť príčina zhoršenia metabolickej kompenzácie zvýšená psychická záťaž pacientov, mnohí referujú veľmi negatívny dopad súčasnej situácie na ich náladu,



spánok, chýbajú im sociálne kontakty, predovšetkým kontakt s rodinou a priateľmi.

Od jesene 2020, s nárastom počtu pacientov liečených na symptomatický COVID-19 (ochorenie s príznakmi), vidím veľmi často zhoršenie metabolickej kompenzácie v súvislosti s infekciou SARS-CoV-2. Predovšetkým pri zápale pľúc spôsobenom novým koronavírusom sú pacienti liečení celkovými kortikoidmi, ktoré výrazne zhoršia hodnoty glykémii. Nárast glykémii vplyvom kortikoidov si mnohokrát vyžaduje aspoň prechodné inzulínovú liečbu. Nastavovanie dávok inzulínu v domácom prostredí je podmienené úzkou spoluprácou pacienta, prípadne jeho príbuzných a lekára diabetológa.

Čo môže diabetik urobiť, aby zlepšil svoje vyhlídky?

Ovplyvniť tie faktory, ktoré sa ovplyvniť dajú.

Pohybová aktivita.

Ak nie je možný pohyb na čerstvom vzduchu, zvoľte si cvičenie v domácom prostredí. Vhodné je kombinovať aeróbne a anaeróbne aktivity, pohyb je nevyhnutnou podmienkou na udržanie svalovej hmoty. Okrem priameho vplyvu na kontrolu glykémie, má komplexný vplyv na telesné i psychické zdravie.

Posilňovanie imunity.

Snažte sa nepodliehať panike a udržiavajte si pozitívnu myseľ.

Dodržiavajte pitný režim. Pokiaľ nemáte odporúčaný obmedzený príjem tekutín vašim lekárom, napríklad pre ochorenie srdca alebo obličiek, vypite na 1 kg vašej hmotnosti okolo 30 - 40 ml nesladených tekutín denne. Pokiaľ máte vyššiu glykémiu, je príjem tekutín prvým krokom k dosiahnutiu jej stabilizácie.

Snažte sa tráviť dostatok času na čerstvom vzduchu, ak je to možné, snažte sa chodiť do prírody, ak môžete, vystavte svoju pokožku slnku, je to dôležité pre vytvorenie vitamínu D.

Užívajte vitamín C a D. Užívajte selén a zinok. Ak používate vitamíny a potravinové doplnky, vyberte také, čo sú vhodné pre diabetikov.

Doprajte si spánok. Dôležitá je nielen jeho dĺžka, ale aj kvalita. Dbajte na psychohygienu. Občas sa odtrhnite od internetu a televízie, z ktorých sa valia negatívne informácie a dezinformácie.

Usilujte sa skončiť s fajčením, nepite alkohol.

Otužujte sa.

Doprajte si kvalitnú stravu.

Stravovanie diabetika počas pandémie aj mimo nej.

Kvalitná strava je základným predpokladom dosiahnutia stabilizácie cukrovky. Zároveň predstavuje dôležitý nástroj na posilnenie imunity. Úpravou stravy môžete dosiahnuť pokles telesnej hmotnosti, pokiaľ máte nadváhu alebo obezitu.

Pacientom odporúčam

- výrazne obmedziť príjem rafinovaných (vysokospracovaných) výrobkov, potravín sladených glukózo-fruktózovým sirupom, údenín, výrobkov a pečiva z bielej múky
- výrazne obmedziť zdroje živočíšnych tukov a iné zdroje nasýtených mastných kyselín
- zvýšiť príjem zeleniny a ovocia, strukovín, orechov, semiačok a húb

- nahradiť bielu múku celozrnnými produktami, bielu ryžu naturálnou, do jedálneho záradia zaradiť quinoa, pohánku, pšeno, zemiaky občas nahradiť sladkými zemiakmi (batátmi), namiesto zemiakovej kaše s mliekom a maslom uprednostniť napríklad zemiaky so šupkou upečené v rúre
- zvýšiť príjem strukovín na minimálne 3x týždenne, pokojne aj častejšie
- maslo na chlieb nahradiť jeho rastlinnou verziou, strukovinovou nátierkou, alebo zrelým avokádom
- nejest medzi hlavnými jedlami nezdravé potraviny (pacientami často uvádzané napríklad diadobošky), pokiaľ nie ste hladný, ale máte len "na niečo chuť", skúste oriešky
- uprednostniť šetrnejšie spôsoby prípravy potravín, s minimálnym pridávaním tuku k príprave jedla

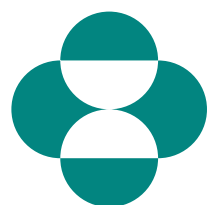
Cieľom zmeny stravovania je jesť prevažne kvalitné prírodné potraviny (teda potraviny, ktoré nie sú ďalej technologicky spracované) rastlinného pôvodu, ktoré sú prirodzeným zdrojom vlákniny, množstva fytochemikálií, vitamínov, minerálov a stopových prvkov, nenasýtených mastných kyselín. Nie, nemusíte sa báť o zdroje bielkovín, pestrá rastlinná strava s pravidelným príjmom strukovín (šošovica, fazuľa, cícer, sója) vám zabezpečí dostatočný prísun všetkých esenciálnych aminokyselín. Okrem vášho srdca a ciev poteší takáto strava aj vašu črevnú mikrobiotu.

Zmena stravovania by mala byť dlhodobá, po krátkodobej diéte s rýchlym návratom k pôvodnému spôsobu stravovania je vysoké riziko tzv. jo-jo efektu.



Využite NFI protokol k zlepšeniu svojej cukrovky.

Od roku 2018 sa na Slovensku využíva k liečbe diabetu 2. typu tzv. NFI protokol, čo je špeciálne zostavený stravovací plán. Rozpis stravy je vypracovaný na základe vstupných údajov konkrétneho pacienta a opakovane prispôbovaný v priebehu jeho dodržiavania zmeneným podmienkam (predovšetkým nastáva výrazný pokles telesnej hmotnosti a úprava glykémii). Okrem všetkých vyššie uvedených výhod stravy rastlinného pôvodu NFI protokol prináša niečo navyše. NFI protokol využíva chemické reakcie medzi jednotlivými zložkami potravy. Výsledkom týchto reakcií je cieľené odbúranie tuku v ľudskom tele a to predovšetkým tuku uloženého medzi brušnými orgánmi. Tzv. vnútrobrušný tuk nie je len pasívnou zásobárňou energie, je to hormonálne aktívne tkanivo s mnohými nepriaznivými efektmi na zdravotný stav. Chemické reakcie navodené NFI protokolom zlepšujú vstup cukru do buniek, čo sa odrazí



MSD
INVENTING FOR LIFE

Váš partner v liečbe diabetu



Copyright © 2020 Merck Sharp & Dohme Corp., a subsidiary of Merck & Co., Inc., Kenilworth, NJ, USA. Všetky práva vyhradené.
Merck Sharp & Dohme, s. r. o., so sídlom Karadžičova 2, Bratislava 811 09, Slovenská republika. Tel: +421 2 5828 2010, dpoc_czechslovak@merck.com

SK-NON-00294 Dátum vypracovania: október 2020

na poklese glykémii. Pokles hladiny cukru umožňuje postupnú redukciu, v optimálnom prípade ukončenie liečby cukrovky. V súčasnosti aktívne využíva NFI protokol k liečbe diabetikov 2. typu viacero diabetológov na celom Slovensku. NFI protokol absolvovalo na Slovensku doposiaľ už viac ako 800 pacientov. Napriek komplikovanej situácii v súvislosti s pandémiou mnohí diabetici 2. typu využili práve tento čas na zlepšenie svojho zdravotného stavu NFI protokolom.

Čo vám prinesie NFI protokol?

Úpravu glykémii, efekt je viditeľný už v priebehu prvých dní dodržiavania protokolu.

Pokles telesnej hmotnosti. Priemerný pokles telesnej hmotnosti po skončení NFI protokolu na veľkom súbore pacientov je približne 17 kg.

Pokles krvného tlaku.

Redukciu liekov na cukrovku či dávok inzulínu (u časti pacientov na NFI protokole aj úplné ukončenie medikamentózne liečby cukrovky), redukciu liekov na tlak, redukciu liekov na cholesterol.

Zlepšenie fyzickej výkonnosti, čo je dané jednak poklesom telesnej hmotnosti a zlepšením mobility, jednak mnohí pacienti po zmene stravovania referujú "prílev energie".

Strážte si svoje zdravie.

Nezanedbávajte sa. Sledujte si glykémiu v domácom prostredí. Ak sa hodnoty mierne zvýšili, upravte svoju stravu a pohybový režim tak, ako je uvedené vyššie. Ak sú hodnoty cukru extrémne vysoké, sťahujú sa hypoglykémie a hyperglykémie, alebo sa objavili prejavy ako smäd, časté močenie, neváhajte a kontaktujte vášho diabetológa.

Sledujte si vašu telesnú hmotnosť. Uvedomte si, že obezita a nárast telesnej hmotnosti zhoršujú vaše vyhliadky, naopak, už pokles telesnej hmotnosti o 5 percent má dokázateľne pozitívny vplyv na vaše zdravie.

Sledujte si tlak krvi. Ak by hodnoty krvného tlaku boli aj krátkodobo extrémne, kontaktujte lekára. Ak sú hodnoty tlaku krvi mierne zvýšené oproti pre vás odporúčanej hodnote, upravte si stravu a pohybovú aktivitu, reduktujte telesnú hmotnosť, prípadne požiadať vášho lekára o úpravu liečby vysokého tlaku.

Namerané parametre (glykémiu, tlak krvi, hmotnosť) si značte do denníka diabetika. Bez záznamov o meraní glykémii je veľmi zložitá upravovať liečbu. Hodnota tlaku krvi meraná na ambulancii je ovplyvnená stresom z vyšetrenia, neštandardným dňom (skoré vstávanie, užitie liekov na tlak v netypickom čase a podobne) a nie je možné len na základe tejto jedinej hodnoty upraviť liečbu.

Pandémia zasiahla do všetkých oblastí nášho života. Denno-denne sa na nás valia čísla o infikovaných, hospitalizovaných, ventilovaných... sledujeme čísla narastajúcich úmrtí na covid a s covidom. Predpokladám, že nepriamym efektom pandémie a chaosu, ktorý priniesla, budú aj narastajúce čísla úmrtí na iné ochorenia (predovšetkým srdcovocievne a onkologické).



Diabetici predstavujú vysokorizikovú skupinu pre vážny priebeh ochorenia COVID-19. Rovnako ale predstavujú vysokorizikovú skupinu pre srdcovocievne ochorenia a predčasné úmrtia na ne. Vyššie uvedené postupy sú jednoduchým, ale veľmi účinným nástrojom k zásadnej zmene prognózy pacienta. Bola by škoda ich nevyužiť.

**MUDr. Janka Lejavová,
diabetologická ambulancia
Liptovský Mikuláš**

Literatúra:

1. Heald, A.; Stedman, M.; et al: Estimating life years lost to diabetes: outcomes from analysis of National Diabetes Audit and Office of National Statistics data, Cardiovascular Endocrinology & Metabolism: December 2020 - Volume 9 - Issue 4 - p 183-185
2. Gu, K., Cowie, C. C., Harris, M. I. (1998). Mortality in adults with and without diabetes in a national cohort of the U.S. population, 1971-1993. Diabetes care, 21(7), 1138-1145.
3. Carstensen B, Rønn PF, Jørgensen ME. Lifetime risk and years lost to type 1 and type 2 diabetes in Denmark, 1996-2016. BMJ Open Diabetes Res Care. 2021;9(1):e001065. doi:10.1136/bmjdr-2019-001065
4. Klonoff DC. The Coronavirus 2019 Pandemic and Diabetes: An International Perspective. J Diabetes Sci Technol. 2020;14(4):703-704.
5. Peric S, Stulnig TM. Diabetes and COVID-19: Disease-Management-People. Wien Klin Wochenschr. 2020;132(13-14):356-361.

Príbeh mojej pacientky

Som nesmierne rada, že som sa v roku 2020 rozhodla dať na boj s cukrovkou a kilami. Bol to náročný rok, no veľa som sa naučila. Schudla som celkovo 22 kg a cukor mám ustálený. MUDr. Lejavová bola pri mojej poslednej kontrole spokojná a znížila mi dávku lieku na diabetes. Iný liek na cukrovku už neužívam vôbec, bol vylúčený asi po dvoch mesiacoch na NFI protokole. Je dôležité povedať aj to, že sa mi upravil krvný tlak a cholesterol, nemám už žiadne lieky, som mobilnejšia a pohyblivejšia. Toto je prvýkrát, čo som schudla tak výrazne. Pokúšala som sa o chudnutie mnohými diétami už veľa krát, ale bez dlhodobých úspechov. Vždy prišiel jojo efekt. Ďakujem, že vďaka NFI môžem žiť plnohodnotnejší život.

Eva A., Liptovský Mikuláš

ZO ZDS	Predseda	E-mail	Telefonický kontakt
ZDS ZO DIABANBY Banská Bystrica	Ing. Marián Murgaš	diabanby@gmail.com	0903 180 140
ZDS ZO DIABAN Bánovce nad Bebravou	Anna Páleníková	a.palenikova@gmail.com	0915 776 500
ZDS ZO DIAORAVA Dolný Kubín	Mgr. Anna Lalíková	diaorava@gmail.com	0915 830 836
ZDS ZO DIADUB Dubnica nad Váhom	Dana Žiačková	dankaziackova@gmail.com	0904 587 787
ZDS ZO DIAHENN Humenné	Štefan Dlužanin	diahenn.he@gmail.com	0905 626 817
ZDS ZO Košice	Ing. Ruščinová Darina	darina.ruscinova@gmail.com	0907 624 150
ZDS ZO Košice - Diabeti	Peter Husták	diadetikosice@gmail.com	0903 903 837
ZDS ZO DIAKREM Kremnica	Daniela Plankenbuchlerová	zozdsdiakrem@gmail.com	0911 552 547, 0911 490 159
ZDS ZO DIALIPTOV Liptovský Mikuláš	Zuzana Štrícová	zozdsdialiptov@gmail.com	0918 719 586, 044/55 277 71
ZDS ZO DIAMART Martin	PhDr. Andrea Bukovská, MHA	bukovska@unm.sk	0904 836 695
ZDS ZO DIAMI Michalovce	Mgr. Ing. Jozef Borovka	ecmichalovce@gmail.com	0908 293 043, 0905 253 951
ZDS ZO DIANMV Nové Mesto nad Váhom			032/77 144 98
ZDS ZO Piešťany	Ing. Marian RučKay	marian.ruckay@gmail.com	0905 718 551
ZDS ZO Prešov	Mgr. Mária Koložváryová	dia.presov@gmail.com, mkolozvaryova@azet.sk	0911 552 700
ZDS ZO DIAPREUGE Prievidza	Ing. Štefko - predseda Minichová Helena - kontakt.os.	deziree7@azet.sk	0908 805 751
ZDS ZO a detská org. RUŽA Ružomberok	Zuzana Slávkovská	bevos@bevos.sk	0908 837 508
ZDS ZO DIASABI Sabinov	"Mgr. Marko Urdzík, Bc. Marta Ivanko-Macejová"	diasabi@centrum.sk	0902 624 023
ZDS ZO DIASPIŠ Spišská Nová Ves	Monika Havrillová	monika.havrillova@gmail.com	0904 380 258, 0949 138 401
ZDS ZO Svidník	František Kostka	f.kostka12@gmail.com	0915 332 912
ZDS ZO DIATV Trebišov	Mgr. Bc. Oktávia Marcincáková	diatvtrebisov@gmail.com	0904 415 750
ZDS ZO DIAVIA Trenčín	Mgr. Viera Žilková	zds.diavia.trencin@gmail.com	0911 209 109
ZDS ZO DIATYRNAVIA Trnava	Ľubica Lužáková	lubicaluzakova@gmail.com, diatyrnavia@gmail.com	0917 169 442 0940 973 330
ZDS ZO Zlaté Moravce	Anna Gubová	pacalajovae@gmail.com	0905 821 999, 0907 781 943
ZDS ZO Zvolen	MUDr. Ľuba Chlupisová	lubachlu@gmail.com, darinafrindtova@gmail.com	0903 525 306, 045/54 596 45
ZDS ZO DIAŽACA Žarnovica	Mgr. Ing. Jozef Zimmermann	jozef.zimmermann58@gmail.com	0918 334 607,
ZDS ZO DIAŽIARA Žiar nad Hronom	Jarmila Valová	diaziaara021@gmail.com	0904 904 764, 0908 548 677
ZDS ZO DIAZIL Žilina	Ivan Ďuriš	diaklubzilina@gmail.com	0915 258 848, 041/72 428 14
Centrá sociálneho poradenstva a edukácie diabetikov			
Ľubochňa	Mgr. Anna Lalíková	eclubochna@gmail.com	0915 830 836
Michalovce	Mgr. Lucia Demková	ecmichalovce@gmail.com	0908 293 043
Prešov	Bc. Viera Ignacová	vignacova@centrum.sk	0911 576 139
Trebišov	Mgr. Lucia Demková	ecmichalovce@gmail.com	0908 293 043

Pandémia ako možnosť nových začiatkov

V marci som na sociálnej sieti dostala upozornenie na minuloročnú spomienkovú fotografiu, ktorú sme si so spolužiakmi vytvorili po absolvovaní klinickej výučby na Internom oddelení v Prešove. Bolo to zachytenie posledného momentu, kedy sme sa ako kolektív, stretli osobne. Premohla ma nostalgia za minulosťou. Avšak môžem povedať, že vďaka pandémie sa niektoré moje myšlienky a postoje zmenili.

Jednoznačne najzapamätateľnejším zážitkom minulého roka, bolo spoznávanie možností virtuálneho vzdelávania. Zo dňa na deň sme sa ocitli pred novou formou vzdelávania. Moja fakulta (Fakulta zdravotníckych odborov Prešovskej univerzity) prijala opatrenia pre zabezpečenie kontinuity vo vzdelávaní veľmi promptne. Moje začiatky dištančného vzdelávania boli poznačené strachom z neznámeho a trpezlivosťou. Ale v priebehu času a pravidelným užívaním platformy MS Teams som si začala užívať možnosti prednášok z domáceho prostredia. Mnou oceňovanou výhodou bol komfort z hľadiska času, prostredia a možnosti udržiavať určitý sociálny kontakt so spolužiakmi. On-line vzdelávanie šetrí čas a umožňuje pripojenie z akéhokoľvek miesta. Ďalšia výhoda, ktorú pozorujem, je väčšia miera odvahy vyjadriť názor, čo vedie k tvorbe zaujímavých rozhovorov s plodnými názormi. Musím však dodať, že preferencie som dokázala oceniť iba určitý čas. V súčasnosti u mňa prevyšujú limitácie dištančného vzdelávania. Mám veľmi priateľských spolužiakov, s ktorými sme si aj napriek krátkosti osobného kontaktu, vybuildovali vzťah založený na vzájomnej podpore a pomoci. Vzhľadom k tomu, že som druháčkou v magisterskom stupni štúdia, som väčšiu časť spoločných zážitkov so spolužiakmi zažila prostredníctvom obrazovky. Chýbajú mi a on-line svet takúto potrebu doplniť nevie. Znížila sa moja miera trpezlivosti pri výskyte technických problémov, ktoré sa občas vyskytnú a môžem povedať, že aj pozornosť. Avšak mojím štúdiom, som vedená k tolerancii, vytrvalosti, pokore, a preto som sa rozhodla uvažovať nad hľadaním dobrého v tom zlom. Prvým výsledkom je, že dištančné vzdelávanie považujem za významnú osobnú skúsenosť a veľký krok pre inovátné možnosti budúceho vzdelávania.

Myslím si, že podobné pocity (stratu, obmedzenosť, bezmocnosť, apatiu a pod.) cítime čoraz intenzívnejšie všetci,

bez ohľadu na sociálne postavenie a rolu. Spôsobujú to špecifické sociálne problémy a témy, s ktorými nevyhnutne prichádzame do kontaktu.

Existujú teda nejaké obohacujúce poznaučenia, ktoré by sme si mali odniesť do budúcich chvíľ?

Ponúkam vám moje skúsenosti, vďaka ktorým ľahšie prežívam „covidovú dobu“. V poslednom čase som veľmi často ako študentka ošetrovateľstva konfrontovaná s prosbami o názor na rôzne hoaxy a mylné vysvetlenia objektívnej reality. Myslím si, že aj ostatní zdravotníci či študenti zdravotníckych odborov majú rovnaké skúsenosti. Prítomná pandémia jednoznačne vytvorila priestor pre šírenie nepravdivých informácií, ktoré sa snažia zakryť pravdu a vytvoriť nedôveru k autoritám, vedcom či k samotným zdravotníkom. Takéto správy veľmi radikálnym spôsobom rozdeľujú spoločnosť a rozmnožujú nenávisť medzi ľuďmi. Príkladom sú nenávisťné komentáre a príspevky na sociálnych sieťach, ktoré sa stali veľmi nevhodným priestorom vyjadrovania akéhokoľvek názoru. Je naozaj ťažké, pri takejto rôznorodej palety názorov sa orientovať a zistiť, či konkrétne tvrdenie je pravdivé alebo nepravdivé. Nástrojom pomoci je spôsob myslenia, ktorý mi bol predstavený v priebehu štúdia za čo som svojej alma mater nesmierne vďačná - kritické myslenie. Kritické myslenie nás núti predloženú výpoveď overiť alebo prehodnotiť správnosť vlastných myšlienok. Môžeme povedať, že je kľúčom k vlastnému rozvoju inteligencie a životnej múdrosti. Od základnej školy sme vedení k automatickému prijatiu predloženého, bez bližšieho skúmania súvislostí a pravdivosti. Tento nový spôsob myslenia nás núti vyhľadávať argumentačné názory a porovnávať dôveryhodnosť jednotlivých zdrojov.

O niekoľko mesiacov sa stanem plnohodnotným členom zdravotníckeho personálu, ako sestra. Svoj študijný smer vnímam ako poslanie a som rozhodnutá pristupovať k pacientovi „od srdca“ so zachovávaním všetkých etických noriem vrátane princípu prospešnosti. Vníma som ako svoju povinnosť usmerniť nesprávne názory môjho okolia na rôzne témy, no väčšinou som sa stretla s výsmechom, s konfrontáciou založenou na postavení človeka do bezvýchodiskovej situácie. Je to smutné. Otázkou je či naozaj chceme žiť v takejto realite.

Významný je fakt, že aj samotní zdravotníci pracovníci nie sú jednotní v názoroch. Súčasná spoločenská situácia mi bola motiváciou k rozhodnutiu šíriť pravdivé, overené informácie a prehodnocovať správnosť svojich názorov na základe poznania. Ak si najbližšie nebudete istý pravdivosťou nejakého názoru, pozývam vás k vyhľadávaniu príbuzných informácií a k diskusii s odborníkom v konkrétnej oblasti. Pričom, počúvanie má väčší prínos ako silené preukazovanie vlastnej pravdy. Nebudujme spoločnosť podceňujúcu vzdelanie, výskum a všeobecný rozhľad. Ďalšou zmenou, ku ktorej nás pandémia môže pozvať je prebratie vlastnej zodpovednosti za prijímané názory.

Nielen múdrosť, ale aj láska či empatia sú nevyhnutnými aspektmi ťažkého obdobia. Súčasná pandémia skúša našu mieru pochopenia a súcitu veľmi konkrétne, a to voči seniorom. Ageizmus, teda veková diskriminácia sa v našej spoločnosti vyskytovala, ale existujú domnienky o jej výraznom prehĺbení kvôli prijatým protiepidemiologickým opatreniam. Odborná verejnosť vedie diskusie o tom, či pod ochrannou politikou štátu sa neskrývajú prvky diskriminácie. Seniori sú bezpochyby najohrozenejšou skupinou vzhľadom na involučné zmeny a potenciálne ťažší priebeh ochorenia. Okrem strachu z nákazy sa však stretávajú s neakceptovaním dôstojnosti, s nutnou izoláciou od rodiny a rovesníkov, či sociálnou antipatiou. Môžeme povedať, že sú poznačení ďalším bojom, bojom proti stereotypizácii prinášajúcej mylné predstavy o starnutí a starobe.

Špeciálne vytvorené hodiny do značnej miery prispeli k negatívnym postojom voči seniorskej komunite. Neuvedomujeme si, že niektorí samostatne žijúci starší ľudia v ťažšej finančnej situácii využívajú večerné nákupy práve kvôli lacnejším potravinám. Osobne si myslím, že spomínané opatrenie patrí medzi najviac diskutabilné v spoločnosti a pre zachovanie postoja k nemu je potrebné poznať potreby seniorov ako aj potreby vekovo mladšej generácie. No nezabúdajme, že postoj k starobe je postojom k vlastnej budúcnosti.

Myslím si, že veľmi intenzívne v našej spoločnosti cítime vzájomný nedostatok ľudskosti a vzájomného porozumenia. Celosvetová pandémia odkryla a zároveň umocnila túžbu po týchto sociálnych potrebách. Prejavmi láskavosti vyjadrujeme úprimný záujem o šťastie a blahobyt toho druhého. Máme na výber niekoľko možností jej vyjadrenia. Môžeme ponúknuť konkrétnu pomoc alebo vysloviť povzbudzivé slová, ktorými zmiernime ťažobu

prežívaných problémov. Túto vlastnosť nie je jednoduché prejsť, ale ovplyvnením vlastnej ostýchavosti, sebeckosti a budovaním vlastného „ja“ to dokážeme. Skúsme sa dnes zamyslieť nad tým, aký prejav humánnosti by sme dnes chceli nášmu okoliu ponúknuť.

Epidemiologická situácia a s ňou spojené reštrikčné opatrenia ma priviedli k myšlienkam smútku za bežnými, rutinnými dňami. Osobne spomínam na príjemné pocity prežívané pri sedení na terase s priateľmi či knihou, na vôňu kávy či slnečné lúče umocňujúce pôžitok z dňa. Chýba mi cestovanie, prostredie

mojej alma mater, spolužiaci, no najmä sloboda prinášajúca v určitých chvíľach zhone a časovú tieseň. Odstupom času zisťujem dôležitosť „starých dobrých časov“. Ale, až raz budem opäť utekať na odchádzajúci autobus a nebudem stíhať pracovné povinnosti, určite si zaspoimám na pohodlné covidové časy.

Mojím hlavným poslanstvom je možnosť byť kedykoľvek šťastná aj v tak náročnom čase ako je teraz. Je len na mne, ktorú možnosť si vyberiem a akými informáciami sa nechám ovplyvňovať. Tak ako každý z nás, mám možnosť orientovať svoje myšlienky k možnostiam

strateným vďaka covidu a neustále sa sťažovať na politikov, ich chaotické opatrenia, na už ročné odlúčenie od spolužiakov a podobne. Ale pochopila som, že takto šťastná nikdy nebudem. Preto milí čitatelia, nečakajme na novú dobu, ale už dnes sa obklopujme pozitívnymi maličkosťami, začnime si vážiť prítomnosť toho druhého, ďakujme za všetko čo máme a odhodlajme sa spraviť lepšiu verziu seba samého.

Bc. Lýdia Lichvarová
Študentka magisterského štúdia, Katedra ošetrovateľstva, FZO PU v Prešove

Aktivity Zväzu diabetikov Slovenska v roku 2021

Pre rok 2021 sme na základe výsledku verejného obstarávania s Hotelom Relax FIM, s. r. o. Demänovská dolina a Rastislavom Frankom - Hotel Spojár v Žiarskej doline, objednali rekondično – integračné a rehabilitačné pobyty pre 420 našich dospelých diabetikov a 100 detských diabetikov s ŤZP z celého Slovenska.

Detský rekondičný a integračný pobyt – 1. turnus

Termín: 2. 7. – 8. 7. 2021

Miesto: Žiarska dolina - Hotel Spojár

Nahlasovať sa môžete od 15. 4. do 15. 6. 2021
na diabetickytabor@gmail.com

Poplatok: 100 €

Zabezpečuje organizácia Michalovce

Program: Aquapark Tatralandia, Bešeňová, lanovka na Chopok, súťaže, karaoke, a pod.

Rekreácia Diabetik a rodina – 2. turnus

Termín: 8. 7. – 14. 7. 2021

Miesto: Žiarska dolina – Hotel Spojár

Nahlasovať sa môžete od 15. 4. do 15. 6. 2021
na a.palenikova@gmail.com

Poplatok: 137 €

Rekondičný pobyt – dospelí – 3. turnus

Termín: 12. 9. – 18. 9. 2021

Miesto: Demänovská dolina – Hotel FIM

Poplatok: 135 € pre ŤZP a 155 € pre ostatných členov ZDS
Členovia ZO ZDS sa môžu nahlasovať len prostredníctvom svojej ZO ZDS od 15. 4. do 15. 6. 2021 a korešpondenční členovia priamo na a.palenikova@gmail.com

Počet účastníkov v turnuse: max. 60

Rekondičný pobyt – dospelí – 4. turnus

Termín: 18. 9. – 24. 9. 2021

Miesto: Demänovská dolina – Hotel FIM

Poplatok: 135 € pre ŤZP a 155 € pre ostatných členov ZDS
Členovia ZO ZDS sa môžu nahlasovať len prostredníctvom svojej ZO ZDS od 15. 4. do 15. 6. 2021 a korešpondenční členovia priamo na a.palenikova@gmail.com

Počet účastníkov v turnuse: max. 60

Rekondičný pobyt – dospelí – 5. turnus

Termín: 26. 9. – 2. 10. 2021

Miesto: Demänovská dolina – Hotel FIM

Poplatok: 135 € pre ŤZP a 155 € pre ostatných členov ZDS
Členovia ZO ZDS sa môžu nahlasovať len prostredníctvom svojej ZO ZDS od 15. 4. do 15. 6. 2021 a korešpondenční členovia priamo na a.palenikova@gmail.com

Počet účastníkov v turnuse: max. 30

Rekondičný pobyt – dospelí – 6. turnus

Termín: 2. 10. – 8. 10. 2021

Miesto: Demänovská dolina – Hotel FIM

Poplatok: 135 € pre ŤZP a 155 € pre ostatných členov ZDS
Členovia ZO ZDS sa môžu nahlasovať len prostredníctvom svojej ZO ZDS od 15. 4. do 15. 6. 2021 a korešpondenční členovia priamo na a.palenikova@gmail.com

Počet účastníkov v turnuse: max. 60

Rekondičný pobyt – dospelí – 7. turnus

Termín: 10. 10. – 16. 10. 2021

Miesto: Demänovská dolina – Hotel FIM

Poplatok: 135 € pre ŤZP a 155 € pre ostatných členov ZDS
Členovia ZO ZDS sa môžu nahlasovať len prostredníctvom svojej ZO ZDS od 15. 4. do 15. 6. 2021 a korešpondenční členovia priamo na a.palenikova@gmail.com

Počet účastníkov v turnuse: max. 60

16. Festival diabetu

Termín: 13. 11. 2021

Miesto: Banská Bystrica

Pre účastníkov rekondičných pobytov hradí ubytovanie ZDS.

Rekondičných pobytov sa môže zúčastniť len člen ZDS.

Nádeje z pohľadu zdravotníckeho záchranára na dnešnú situáciu COVID-19

Slová ako epidémia a pandémia pozná každý zdravotnícky pracovník zo školských čias. Memorovali sme ich na hodinách infektológie, chápali ich iba v teoretickej rovine a s údivom sme počúvali prednášajúcich o pandémiách moru, cholery či španielskej chrípky. Z času na čas na nás vyskočila z časopisu historická fotografia, zachytávajúca osudy ľudí tejto dávno minulej epochy ľudského bytia. Použijem klišé: „história sa opakuje“. Zopakovala po sto rokoch od vypuknutia španielskej chrípky. Najskôr napadla východnú časť zemegule, príroda ukázala svoju silu a dlho sa európskemu kontinentu teda ani Slovenskej republike nevyhla. Písal sa piaty marec 2020 a prvý potvrdený prípad koronavírusu na západnom Slovensku. Zastavil sa čas, zastali ľudia, zastavil sa život, zastavili sa všetky výdobytky vedy a techniky, zastavili sa rozmery, pôžitky. Krajina sa vypla. Jediný, kto sa nezastavil, ale musel naštartovať, bolo naše zdravotníctvo. Presne to zdravotníctvo, ktoré je už rokmi ospevované ako to „najhoršie“. Síce na kolene s improvizovanými pomôckami, ale kvalitou zdravotníckych pracovníkov sme sa pasovali a pasujeme s pandémiou. Medzi podpuťový tovar sme zaradili hygienické rúška, mydlá, dezinfekčné prostriedky, respirátory a v neposlednom rade múku aj drożdžie. Pri čítaní týchto riadkov máme úsmev na perách, ale vtedy to tak nebolo. V piatok podvečer mi oznámil vedúci zdravotnícky záchranár, že budeme posádkou, ktorá bude vykonávať transporty COVID pacientov. V tej dobe bol COVID pozitívny pacient každý, kto sa vrátil zo zahraničia a teda mal pozitívnu cestovateľskú anamnézu. Boli sme svedkami húfného návratu ľudí spoza hraníc. Prichádzali z Rakúska, Talianska, Francúzska, presne z tých najlukratívnejších destinácií, v ktorých vírus ukazoval svoj majestát. Na rodnú hruď sa vracali kamionisti, opatrovatelky, ľudia pracujúci v hotelierstve a gastronómii. Nie všetci boli takí féroví a už pri volaní na tiesňovú linku povedali, že sa vrátili zo zahraničia. V mnohých prípadoch ľudia zámerne zatajovali

pozitívnu cestovateľskú anamnézu a vystavovali veľkému riziku pravé tých, ktorí im ako jediní mohli a môžu pomôcť. Právě týmto nerozvážnym konaním sa ocitlo mnoho zdravotníkov v nútenej a hlavne nedobrovoľnej karanténe. Prvá vlna pandémie priniesla so sebou strach, obavy aj očakávanie. Tu sme sa správali tak, ako sa očakávalo od ľudí z vyspelého industriálneho sveta. Prišlo leto, prišlo teplo, prišli dovolenky. Mnohí dovolenkári si z prímorských oblastí priniesli aj suveníry nanometrickej veľkosti v podobe spomínaného vírusu. Ani nevieme ako a už sme sa pasovali s druhou vlnou. Nemocnice praskali vo švíkoch, pomáhal každý, kto vedel. Nemocnice si medzi sebou posúvali pacientov a reprofilizovali lôžka. V tejto situácii sme boli nájomní najmä my, zdravotnícki záchranári, ktorí sme im zabezpečovali starostlivosť pri transportoch. Začali sme častejšie navštevovať južné úbočie Vysokých Tatier nie za účelom turistiky, ale za účelom transportu pacientov do Národného ústavu tuberkulózy a pľúcnych chorôb vo Vyšných Hájoch, kde podstupovali ďalšiu odbornú liečbu. Osudy pacientov boli rôzne, niektorým sa dokonca lekári priznali, že pri prijatí do nemocnice nad nimi zlomili imaginárnu palicu. Aj takéto príbehy a spätné väzby nás posúvali dopredu a uisťovali, že naša práca prináša ovocie. Trpké chvíle sa striedali s tými, ktoré nás posúvali. Tešili sme sa aj potlesku na balkóne, ktorý nám venovala verejnosť. Najviac by nás však potešila zodpovednosť potenciálnych klientov, ktorí by pochopili, že opatrenia tu nie sú na to, aby nám niečo zakazovali a brali slobodu, sú tu preto, aby sme ochránili seba a svojich blízkych a vrátili si slobodu. Lockdown, nelockdown, na sviatky sa musíme stretnúť, s takýmto krédom sme prežili Vianoce síce v radosti, pokoji, ale v preplnených domácnostiach a na rodinných návštevách. To, čo nastalo po nich sa nedá opísať ako radosť. Pribúdali čísla nielen nakazených, hospitalizovaných alebo zomierajúcich. Spomínam si na výjazd k pacientovi s respiračnými

ťažkosťami. Jednoduchá a cielená otázka: Kde ste sa nakazili? Odpoveď rovnaká ako u XY ošetrovaných pacientov. „Cez sviatky boli doma obidvaja synovia, jeden pracuje v nemocnici v Bratislave, druhý ako fyzioterapeut v Rakúsku“. Pán mal také šťastie, že pomohol zdvihnúť štatistiky vyliečených ľudí na COVID-19. Možno ako pri jednom z mnohých pri ňom stála šťastena. Žiaľ, ďalších desaťtisíc ľudí neokúsilo dobro tejto pani. Na vlastné oči sme videli chlapov ako hory, ktorých položili teploty trvajúce aj dva týždne. Tak, ako hovorí stará pravda, choroba si nevyberá, nepozerá na naše tituly, podnikateľské aktivity či spoločenské postavenie, nepozrela ani na rolu matky, otca alebo dieťaťa. Všetkým ale nenadlila rovnakým dielom. Neodkladnú prednemocničnú starostlivosť sme poskytovali kňazom, pedagógom, zdravotníkom, podnikateľom aj marginalizovaným skupinám. Boli sme svedkami besnenia vírusu, ktorý hejteri opisovali ako obyčajnú chripôčku. „Obyčajná“ bola iba pre tých, ktorí dostali dar, že chorobu prežili ako bezpríznakovú. V prvej vlne sme zväžali z domácnosti do nemocníc vždy iba jedného chorého člena, ktorý vyžadoval akútnu liečbu. To, čo sme zažívali počas druhej vlny, bolo ťažko uveriteľné a opisateľné. Jednoducho - nezažiješ, nepochopíš. Najhoršie na práci záchranára v teréne sú situácie, ktoré neprinášajú veľa radostiplných zážitkov, v denných a nočných službách sa stýkame iba s nešťastím, mlkvým pohľadom pozorujeme krutosť osudu. Môžeme byť akýkoľvek silní, ale aj my sme len ľudia z mäsa a kostí a s citmi. Táto situácia bola náročná aj pre nás, ako jediní zdravotnícki pracovníci navštevujeme svojich pacientov doma, vidíme ich zariadené byty v modernom alebo postkomunistickom štýle, niekde nás ohúria starožitnosti či krásne obrazy na stenách, ale čo navždy ostáva v našich pamätiach sú vystrašení pacienti a plačúci rodinní príbuzní, ktorí nám pozerajú na ruky a zázrakom sa nám vtedy nedarí. Nikdy nevieme, aké prekvapenie ukrýva výjazd, zvlášť v tejto dobe. Idete po jedného pacienta a na adrese zistíte, že pomoc potrebujú obidvaja manželia. Obidvaja vyžadujú transport do nemocnice, obidvaja vyžadujú oxygenoterapiu, obidvaja vyžadujú

AUTOMATIZOVANÁ A JEDNODUCHŠIA* STABILIZÁCIA HLADÍN GLUKÓZY^{1,2}

Náš najpokročilejší systém
inzulínovej pumpy:
nový systém MiniMed™ 780G



Nový systém MiniMed™ 780G automaticky upravuje podávanie inzulínu podľa vašich potrieb, čo uľahčuje* stabilizáciu hladín glukózy a umožňuje jednoduchšie predchádzať vysokým a nízkym hodnotám^{1,2,3,4}.
Zamerajte sa na svoj život, nie na hladiny glukózy.

Viac informácií získate u zástupcu spoločnosti.

*V porovnaní so systémom MiniMed™ 670G. Ďalšie informácie nájdete v návode na používanie systému, v časti o funkcii SmartGuard™. Je potrebná reakcia používateľa. Systém MiniMed™ 670G nie je na Slovensku dostupný.

1. Carlson, A.L. et al. 97-P- Safety and glycaemic outcomes of the MiniMed™ AHCL System in subjects with T1D. 80th ADA International Conference, June 2020, Chicago
2. Collins, O. et al. 199-OR- Improved glycaemic Outcomes with MiniMed™ AHCL Delivery. 80th ADA International Conference, June 2020
3. Bergenstal, R. M. et al. Safety of a Hybrid Closed-Loop Insulin Delivery System in Patients With Type 1 Diabetes. *Jama*. 2016; 316 (13): 1407 – 1408
4. Data on file. Medtronic pivotal trial (age 14-75) Ahe 14-75 2020; 16 US sites

Ďalšie informácie o používaní, indikáciách, kontraindikáciách, výstrahách, upozorneniach a prípadných nežiadúcich účinkoch nájdete v návode na používanie zariadenia. Ďalšie informácie vám poskytne miestny zástupca spoločnosti Medtronic.

UC202102612SK ©2020 Medtronic. Všetky práva vyhradené. Medtronic a logo Medtronic sú ochrannými značkami spoločnosti Medtronic. Všetky ostatné značky sú ochranné známky spoločnosti Medtronic.



Medtronic

liečbu, obidvaja sú hospitalizovaní na jednej izbe na covidovom oddelení a obidvaja manželia zomierajú. Ona vo veku 67 rokov, on vo veku 70 rokov, obidvaja majú pohreb v ten istý deň, nechali tu svoje deti, vnúčatá, známych a priateľov. Pýtam sa? Ako môžeme byť takí bezcitní, keď povieme: „veď už boli starí“...Musíme si uvedomiť, že to boli niekoho rodičia. Alebo tragédiu vnímame iba vtedy, keď zomrie človek v mladom produktívnom veku a zanechá po sebe štyri neplnoleté deti? Zomierali aj tí, ktorí pomáhali, lekári, sestry, záchranári. Nikto z nás nevie, kto bude ďalšou obeťou. Mnohí z nás sú znechutení, sklamaní, skeptickí, negativistickí, chýba nám také pomyslené svetielko na konci

tunela. Problémy nám pomáhajú rásť, nie sú tu preto, aby nás zdiskreditovali. Kto z nás si položil otázku: „Čo mi priniesla, čo mi dala pandémia?“. Stažujeme sa iba na to, čo všetko nám vzala. Čo nám dala táto beznádejná situácia? Dala nám zdravie, fyzické aj duševné. Zdravie, ktoré berieme ako samozrejmosť. Kolkokrát odkladáme preventívne prehliadky? Jooj, pôjdem na budúci rok, veď mi nič nie je. Keď sa objavia zdravotné ťažkosti, tak ich bagatelizujeme, alebo si nechceme pripustiť problém, liečime sa sami. Pomoc vyhľadávame na poslednú chvíľu a čo očakávame od zdravotníckych pracovníkov? Že zoberú do rúk čarovný prútik a jeho šibnutím zmiznú všetky ťažkosti, dokonca problémy.

COVID-19 nám dal možno viac, ako by sme si mysleli, začali sme častejšie skloňovať slová ako ľudskosť a pomoc. Každého z nás sa táto etapa dotkla, možno tým, že sme zabezpečovali kúpu základných potravín pre blízky v karanténe, možno tým, že sme zažili silu koronavírusu na svojej koži a ocitli sme sa v úlohe pacienta, možno tým, že sme niekoho potešili telefonátom, možno tým, že sme preukázali svoju ľudskosť. Aby sme sa do budúcnosti vyvarovali rovnakých chýb, správajme sa zodpovedne, rozumne a príklad si zoberme zo zvieracej ríše a ich života vo vzájomnej symbióze.

Bc. et Bc. Lucia Čierníková
zdravotnícky záchranár

Spoved' študenta

Som študentka Lekárskej fakulty Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, odbor Fyzioterapia. Na štúdium som nastúpila v roku 2020, v období, kedy nikto z nás ani len netušil, čo sa tu vlastne deje, a už vôbec nie, čo sa bude diať neskôr. Za celé toto obdobie, nás sprevádza pandémia a s ňou súvisiace obmedzenia. Je rok 2021 a my všetci máme pocit, akoby sme sa zastavili v čase. Čas rýchlo plyní a uteká nám pomedzi prsty. My starneme a strácame najkrajšie roky svojho života. Namiesto toho, aby sme cestovali, socializovali sa, vzdelávali, naberali nové skúsenosti a zažili mnoho krásnych zážitkov v tomto nádhernom období mladosti, tak sedíme doma, pozeráme do telefónu, notebooku, počítača a sledujeme negatívne správy v televízii.

Musím sa však priznať, že aj ja som si na začiatku myslela všeličo. Je prirodzené vytvárať si v hlave rôzne scenáre, keď prídeme do styku s niečím neznámym. Človek keď príde do styku s niečím neznámym, tak rozmýšľa a koná rôzne, a tak vzniklo aj nespočetné množstvo teórií o vzniku COVID-19. Priznám sa priamo aj k tomu, že ja som si teórie o vzniku COVID-19 nečítala a nevyhľadávala o nich informácie. Snažila som sa úplne dišancovať od tejto témy. Možno to nie je celkom múdre, ale má to niečo do seba. Všimla som si väčšinu ľudí, ktorí túto tému

spojenú s COVID-19 rozoberali, a až priam pitvali a musím povedať, som rada, že medzi nich nepatrím. Z týchto ľudí som cítila negatívnu energiu a hnev, aj keď poväčšine oprávnene, tak som si teda povedala, že sa tým nebudem vôbec zaoberať, vyhľadávať si informácie mi prišlo aj tak trochu zbytočné, keďže žijeme v hypermodernej dobe, kedy informácie prichádzajú už k nám, bez akéhokoľvek úsilia. Je však smutné, že ja, ako študentka, musím bádať po spôsoboch, ako nepohorieť v mojom budúcom povolání. Som si vedomá, že moje budúce povolanie nesie obrovskú zodpovednosť za zdravie ľudí, ktorí to potrebujú a musím povedať, že mám obavy, nakoľko som v škole strávila ani nie celý týždeň. Pracovný týždeň, čiže to je dokopy 5 dní, zdôrazňujem, vážne iba 5 dní. Odvtedy sa začal môj online pobyt na škole. Človek, ktorý má školu na háku si povie, však čo, to je super, buď rada nemusíš nič robiť. Ale keby som si tak povedala, tak by to bolo viac na škodu ako na prospech. Áno nájdu sa aj takí, ktorí si to môžu povedať, pretože ich zamestnanie nevyžaduje až tolko zodpovednosti, ako to moje, alebo mnoho iných. Tu však ide o zdravie a život človeka, a keď fakt chcem niekomu v budúcnosti pomôcť a zmeniť jeho život k lepšiemu, tak musím na seba pracovať, vzdelávať sa, naberať praktické skúsenosti. No a teraz dochádzame ku kameňu úrazu.

„PRAKTICKÉ SKÚSENOSTI“, nuž je ťažké naberať ich z pohodlia domova. Ja osobne si myslím, že keby sme boli v škole, bolo by to omnoho jednoduchšie. Mali by sme všetko odprezentované naživo zo strany pedagógov, a aj reálne ukázané čo a ako je v praxi. Bolo by to omnoho zaujímavejšie a určite by nám to išlo, ako po masle. V prípade neporozumenia, by nás pedagógovia napomenuli, opravili by chyby, ktoré robíme. Našou úlohou je teraz, nadobudnúť prax z pohodlia domova a hľadať spôsoby. To je síce pekné, ale ak sa dopustím nejakých chýb, o ktorých ani len zďaleka netuším, nikto mi to nepovie, a to je na tom to najhoršie. Ja nehovorím že sa to nedá, ale je to komplikované, a obávam sa čo teda bude ďalej. Môj názor je, že toto ochorenie komplikuje životy ľudí, ale bolo to už miliónkrát opomenuté „treba sa s ním naučiť žiť“. Ja však nemám pocit, že by sme sa to učili, my iba strácame čas. Choroby boli, sú, a aj budú. Prečo by nás malo práve toto ochorenie takto obmedzovať. Áno mám rešpekt, ale takto spoločnosť nemôže ďalej fungovať, však nás to úplne zdevastuje.

Ja chcem len toľko povedať na záver, som mladá a ja chcem zažiť pekný život, ako každý jeden môj rovesník, a pevne verím, že čoskoro sa všetko na dobré obráti. Treba veriť, dúfať a správať sa zodpovedne. Spoločnými silami to zvládneme, len musíme spolupracovať, a nielen hľadiť na seba, ako to je v dnešnej dobe zaužívané.

študentka

Pomáhame zvíťaziť nad diabetom



SANOFI

Empowering Life