

Rekondičné aktivity diabetikov v roku 2020

Vianočné sviatky sú už za nami a mnohí sa potešili z darčiekov, ktoré si našli pod stromčekom, ale čo bolo hlavné, že sa zase rodiny zišli pri spoločnom vianočnom stole. Boli však aj takí, ktorí boli doma sami a Vianoce viac menej prežívali ako každý iný deň.

Zväz diabetikov Slovenska pripravuje každý rok pre našich členov rekondično – integračné a rehabilitačné pobyty (RP). Sú to RP pre dospelých diabetikov, diabetika a rodinu a detských diabetikov.

Dospelí diabetici sa stretávajú každý rok v Relax Hoteli FIM v Nízkyh Tatrách v Demänovskej doline. Pripravujeme pre nich niekoľko turnusov na ktorých sa vždy zide okolo 500 diabetikov. Dva turnusy bývajú v máji a štyri, alebo päť v septembri a októbri. Účastníci sú ubytovaní v dvoj až trojposteľových izbách so sociálnym zariadením a TV. Každý deň si diabetici vyberajú s väčšieho množstva jedlo, ktoré je vhodné pre každého podľa chuti a zdravia. Raňajky sú vždy formou švédskych stolov. Počas pobytu majú diabetici 15 liečebných procedúr, ktoré sú vhodné pre diabetikov. V hoteli majú účastníci k dispozícii aj bazén, spoločenské hry, biliard, šípky a fitnes centrum. Nakoľko RP je v našich malebných veľhorách je vždy kde ísť na prechádzku. Mnohí navštívia aj Liptovský Mikuláš, ale aj aquaparky v jeho okolí.

Pre rok 2020 sme pre diabetikov pripravili zase sedem turnusov a to v termínoch:

- 1, od 19.04. do 25.04.2020
- 2, od 03.05. do 09.05.2020
- 3, od 27.09. do 03.10.2020
- 4, od 03.10. do 09.10.2020
- 5, od 11.10. do 17.10.2020
- 6, od 17.10. do 23.10.2020
- 7, od 23.10. do 29.10.2020

Detskí diabetici sa každý rok stretávajú vo Vysokých Tatrách v Žiarskej doline. Väčšinou ich býva okolo 80 a sú z celého Slovenska. Prichádzajú z okolia Michaloviec, Trebišova, Bratislavy, Zvolena, Žiliny, Dolného Kubína, Martina, Prievidze, Banskej Bystrice, Kremnice, Žiaru nad Hronom, Trenčína, Piešťan, Trnavy

Hneď po zoznámení, ubytovaní, vstupnej lekárskej kontroly a obede, sú deti oboznámené s programom a preskúšaní so sacharidových jednotiek každého jedného dieťaťa. Pre deti vždy pripravíme návštevu Aquaparku v Bešeňovej a v Tatralandii, kde ani jeden tobogan neostáva bez povšimnutia. Deti aj súťažia a prekonávajú sami seba. Zamestnanci Aquaparkov pre nich pripraví všetko k ich a našej spokojnosti. Mame vždy svoje miesto prvej pomoci, miesto kde deti dostávajú desiatu a samostatný kútik kde deti dostávajú teplý obed. Zamestnanci aquaparkov vždy pripraví pre deti stravu vhodnú pre diabetika, ale aj stravu pre deti ktoré okrem cukrovky majú aj celiakiu.

Okrem iného pre deti organizujeme návštevu Medenej štôlne, kde sa dakedy dávno ťažili drahé kovy. Čiastočne sa preobliekajú do baníckych šiat a prežívajú čas dávnoveku aj s prednáškou a prehliadkou. Nezabudnuteľným zážitkom je aj celodenný výlet na Donovaly do priestorov rozprávok, princov, princezien, ježibáb,, do Habakuky. Herci pre nás vždy pripravujú rozprávkové vystúpenia v prírode a o to je to krajšie, že deti sú spoluúčinkujúcimi. Nechýba rozprávková strava (v rámci SJ), ktorú pre nás pripraví pán majiteľ so svojim personálom. Na niektorých turnusoch si deti vyskúšajú raftovanie na divokej vode, stretávajú sa s olympionikmi, navštevujú cirkus, múzeum, horskú službu, záchranárov, psovodov a pod.

Nakoľko DIA tábor je aj o edukácii, deti počas pobytu si sami počítajú SJ. Pri odchode ich každé dieťa ovláda. Edukujeme ich aj o správnej aplikácii inzulínu, o nutnosti selfmonitoringu, zdravotnej hygiene, čo je hypoglykémia ako sa prejavuje, ako sa dá spoznať a akú pomoc treba podať ak už ju niekto dostane.

Celý DIA tábor má pod kontrolou naša milá, zlatá doktorka – diabetologička Janka z NEDU Ľubochňa. Je to nie len na slovo vzatá odborníčka, ale aj mamka, kamarátka pre všetky deti. Veľa vysvetľuje, pomáha a aj veľa ich naučí. Pomáhajú jej aj dve odborné sestry, ktoré o cukrovke vedia viac než dosť. Jedna z nich má aj svoje dieťa s cukrovkou.

Nakoľko detský DIA tábor pripravujeme od skončenia jedného celý ďalší rok, nič nenechávame na náhode. Vieme, že cukrovka nie je len choroba, ale aj sociálny prípad. Preto na DIA tábore vždy máme minimálne dvoch sociálnych pracovníkov v danom odbore. Na tábore nemôže chýbať ani pedagóg, záchranár, ošetrovateľ, právnik. Niektorých DIA táborov sa zúčastňuje aj špeciálny pedagóg a detský psychológ. Vždy to závisí od zloženia účastníkov a potvrdenia od diabetológov.

O deti bolo, je a vždy bude komfortne postarané. Organizujeme tento detský DIA tábor s láskou a nadšením a určite nás z tohto nášho snaženia neodradia antiaktivity, ohovárania, znevažovania podujatia a osočovania niektorých jedincov. Skôr by nám mali pomáhať ako ubližovať.

Deti sa však nemusia báť. Detský letný DIA tábor v roku 2020 určite bude. Je už aj termín od **28-6 do 4.7.2020** tak, aby rodičia nemuseli čerpať dovolenku na príchod a odchod svojich ratolestí.

Diabetici a rodina sa schádzajú v Žiarskej doline ihneď po skončení detského DIA táboroch. Tak ako to býva na takýchto spoločných aktivitách ZDS nechýba edukácia, prechádzky do prírody, návštevy atrakcií v blízkosti. Nakoľko na tejto rekreácii sú diabetici s rodinnými príslušníkmi, edukácie sú smerované aj pre nich, nakoľko spolužitie v rodine je jedným z dôležitých faktorov zvládania ochorenia diabetika. Odvážny a smelý idú za krásnym pohľadom na končiare Roháčov. To čo vidia z výšky im ostane navždy v pamäti. Nechýba aj športovanie a posedenie v prírode pri ohni. V roku 2020 sme znovu pripravili takýto pobyt od **4.7.2020 do 10.7.2020** znovu v Žiarskej doline na Hoteli Spojár.

Za tieto aktivity pre diabetikov patrí vďaka všetkým vedúcim, ktorí túto neoceniteľnú prácu vykonávajú vo svojom voľnom čase bez nároku na odmenu. Ďakujeme aj všetkým, ktorí nám pomáhajú,

Mgr. Ing. Jozef Borovka
Prezident ZDS