

# Τα Νέα μας

## ΝΕΑΝΙΚΟΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ

ΙΟΥΛΙΟΣ-ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2023  
Τεύχος 128°

ΕΚΔΟΣΗ ΤΗΣ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑΣ ΕΝΩΣΗΣ ΑΓΩΝΑ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΝΕΑΝΙΚΟΥ ΔΙΑΒΗΤΗ  
Για να λαμβάνετε δωρεάν την έκδοση σε ψηφιακή μορφή απευθυνθείτε στο: [peand@live.com](mailto:peand@live.com)



## Θερινή κατασκήνωση Π.Ε.Α.Ν.Δ. 2023

Αξέχαστες καλοκαιρινές στιγμές,  
με την καλύτερη παρέα...

**Πόσες εμπειρίες μπορούν να χωρέσουν σε λίγες ημέρες; Πόσες αναμνήσεις σε μια βαλίτσα; Πόσα συναισθήματα μέσα σε μια κατασκήνωση; Όταν μάλιστα κοινός παρονομαστής όλων αυτών είναι η Π.Ε.Α.Ν.Δ., καμία λέξη και κανένας αριθμός δεν μπορεί να εκφράσει όσα ζήσαμε για 32η χρονιά στο φετινό κατασκηνωτικό μας πρόγραμμα για παιδιά με διαβήτη.**

Συνοδοιπόροι στο ταξίδι μας ήταν 78 παιδιά ηλικίας από 6 έως 17 ετών από όλη την Ελλάδα και την Κύπρο, που έγιναν μια γλυκιά παρέα στις εγκαταστάσεις της πρότυπης ιδιωτικής κατασκήνωσης «The Ranch» στο Σοφικό Κορινθίας την περίοδο 4 έως 18 Αυγούστου και έκαναν αισθητή την παρουσία τους με τη δυναμικότητα και την παιδικότητά τους. Μερικά από αυτά για πολλοστή φορά, γιατί είχαν συμμετάσχει και στο παρελθόν, αλλά και πολλά νεοδιαγνωσμένα παιδιά που χωρίς να ξέρουν τι να περιμένουν, άφησαν για πρώτη φορά την αγκαλιά της οικογένειάς τους και έκαναν ένα μεγάλο άλμα πίστης στον εαυτό τους επιλέγοντας να έρθουν στην ομάδα μας. Από τη μια για να εκπαιδευτούν καλύτερα στο κομμάτι του διαβήτη τους μέσα σε ένα ασφαλές περιβάλλον, αποκτώντας αυτοπεποίθηση και πολλές γνώσεις για την αξία της σωστής διατροφής και φυσικά τη διαχείριση του διαβήτη μέσα στην καθημερινότητά τους, αλλά και κάπου ανάμεσα σε όλα αυτά να κάνουν καινούριους φίλους, να συμμετέχουν σε ένα γεμάτο πρόγραμμα αθλητικών και ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων και να κερδίσουν εμπειρίες ζωής είτε έμειναν 7 είτε 15 ημέρες! Καθ' όλη τη διάρκεια της περιόδου τα παιδιά ήταν υπό την 24ωρη διακριτική εποπτεία και φροντίδα ειδικά εκπαιδευμένου ιατρονοσηλευτικού προσωπικού, αλλά και

έμπειρων στελεχών που εξασφάλιζαν την ομαλή διεξαγωγή του προγράμματος και την αρμονική συνύπαρξη και συμβίωση με όλα τα υπόλοιπα παιδιά της κατασκήνωσης επί ίσοις όροις σε ένα περιβάλλον αποδοχής, αγάπης και σεβασμού. Επιστρέφοντας πλέον στη ρουτίνα του χειμώνα, κρατάμε καλά φυλαγμένες τις πολύτιμες στιγμές που περάσαμε για να μας δίνουν δύναμη και χαρά μέχρι να ξαναβρεθούμε του χρόνου σε αυτό το μαγικό ταξίδι που λέγεται «Κατασκήνωση με την ομάδα της Π.Ε.Α.Ν.Δ.».

### ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΘΕΡΜΑ

την κ. Χριστίνα Κανακά-Gantenbein, & το έμπειρο εξειδικευμένο επιστημονικό προσωπικό, της καταξιωμένης Διαβητολογικής Μονάδας της, που ανέλαβε τόσο την εκπαίδευση και καθοδήγηση του νοσηλευτικού προσωπικού που συμμετείχε στη κατασκήνωση, όσο και τη συνεχή παρακολούθηση των παιδιών, τους νοσηλευτές & ομάδες των ομάδων μας, τη φαρμακευτική εταιρεία Ascensia Diabetes Care για την οικονομική υποστήριξη του προγράμματος, καθώς & τις εταιρίες COCA-COLA 3E, ΓΙΩΤΗΣ, ΓΚΙΛΛΑΣ ΑΘΩΣ, ΖΩΓΡΑΦΟΣ, @CARE Innovative Health Solutions για την πολύτιμη προσφορά προϊόντων που χρησιμοποιήθηκαν από τους εκπαιδευτές και τους συμμετέχοντες καθ' όλη τη διάρκεια του προγράμματος.

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ ΤΗΣ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑΣ ΕΝΩΣΗΣ ΑΓΩΝΑ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΝΕΑΝΙΚΟΥ ΔΙΑΒΗΤΗ - Π.Ε.Α.Ν.Δ.

© - ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ - ΕΚΔΟΤΗΣ: Π.Ε.Α.Ν.Δ.  
ΙΔΡΥΤΗΣ-ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΣΥΝΤΑΞΕΩΣ (1990-2018):  
ΧΡΗΣΤΟΣ ΣΠ. ΜΠΑΡΤΣΟΚΑΣ  
ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ ΣΥΝΤΑΞΕΩΣ: ΣΟΦΙΑ ΜΑΝΕΑ  
ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΣΥΝΤΑΞΕΩΣ: ΑΝΔΡΙΑΝΗ ΒΑΖΑΙΟΥ-ΓΕΡΑΣΙΜΙΔΟΥ,  
ΝΙΚΟΣ ΚΕΦΑΛΑΣ, ΓΙΑΝΝΗΣ ΒΑΣΙΛΑΚΗΣ, ΑΜΠΑΣ ΚΑΝΤΡΕ,  
ΜΕΛΙΝΑ ΚΑΡΙΠΙΔΟΥ, ΣΟΦΙΑ ΜΑΝΕΑ  
ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ - ΕΚΤΥΠΩΣΗ: ISOGRAMA - Μ. ΓΑΛΑΝΗ  
ΧΟΡΗΓΟΣ: NOVO NORDISK HELLAS

ISSN 1105-7904

ΜΕΛΟΣ



ΒΡΑΒΕΙΟ ΑΠΟ





# ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΜΕΙΖΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ  
ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ  
ΔΙΑΒΗΤΗ

Το κατασκηνωτικό πρόγραμμα της ΠΕΑΝΔ, που αποτελεί τη μακροβιότερη και βασικότερη ετήσια δραστηριότητα του σωματείου, είναι μείζον εκπαιδευτικό εργαλείο για τα παιδιά και εφήβους με Σακχαρώδη Διαβήτη, όπως δείχνει άλλωστε και η διεθνής βιβλιογραφία. Η διοργάνωση αυτή είχε σαν πρωτοστάτη τον ιδρυτή της ΠΕΑΝΔ Καθ. κ. Χ. Μπαρτσόκα και συνεχίζει και στηρίζεται με την αυτοπρόσωπη παρουσία της Προέδρου της ΠΕΑΝΔ κ. Σ. Μανέα αλλά και από όλα τα στελέχη που διαχρονικά τη στελέχωσαν και συνεχίζουν να το πράττουν. Φέτος συνεχίστηκε για δεύτερη φορά η συνεργασία σε ό,τι αφορά το ιατρικό σκέλος, με το Διαβητολογικό Κέντρο- Μονάδα Ενδοκρινολογίας, Μεταβολισμού και Διαβήτη της Α' Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών του ΓΝ. Παιδων «Η Αγία Σοφία» υπό την Καθ. κ. Κανακά- Gantenbein.

Την ιατρονοσηλευτική ομάδα αποτέλεσαν, ο υπογράφων, υπεύθυνος, όπως και την περασμένη χρονιά, εκ μέρους της Α' Παιδιατρικής Κλινικής ΕΚΠΑ του ΝΠ «Η Αγία Σοφία», οι Παιδίατροι του Κέντρου μας, κ. Ιωάννα Φαράκλα, Επικουρική Επιμελήτρια, κ. Ελένη Αγγελοπούλου, Επιστημονική Συνεργάτης, και η κ. Ελένη Γκουγκουλή, η ειδικευόμενη Ενδοκρινολογίας κ. Δανάη Μπαρλαμπά, αλλά και οι νοσηλεύτριες κ. Σταυρούλα Σέγκλια, κ. Ντίνα Μόσχου, κ. Ρόζα- Άννα Κιτάι, κ. Λένα Τσιντάρη. Οι ανωτέρω απο-



τέλεσαν με τις ομάδρχισσες Δήμητρα Αναστασοπούλου, Κατερίνα Καφίρη, Μαριλέτα Μαντζώρου, Μάγδα Σκεντεράι και Χριστίνα Δασκαρόλη, μια πολύ δυνατή ομάδα που φρόντισε και εκπαιδευσε τα παιδιά στο Διαβήτη. Έτσι τα παιδιά, χωρισμένα σε πέντε ομάδες της κοινότητας της «Νέας Ορλεάνης» συμμετείχαν σε όλες τις δραστηριότητες της κατασκλήνωσης-διαφόρων ειδών αθλήματα και παιχνίδια, διαγωνισμούς χορού και τραγουδιού- καταφέρνοντας πολλές φορές να διακριθούν, αλλά πάνω από όλα να περάσουν όμορφες στιγμές μαζί! Εδώ θα πρέπει να σημειώσουμε ότι οι νοσηλεύτες μας, είχαν ακολουθήσει δομημένο πρόγραμμα εκπαίδευσης στο Σακχαρώδη Διαβήτη για 1,5 μήνα πριν την έναρξη της κατασκλήνωσης στο Διαβητολογικό μας Κέντρο, συμπληρώνοντας την εμπειρία που είχαν ήδη οι περισσότεροι ως σχολικοί νοσηλεύτες, στοχεύοντας όχι μόνο στην επιτυχία του φετινού προγράμματος αλλά στο να αποτελέσουν τους επόμενους Νοσηλεύτες Διαβήτη, που θα στελεχώσουν τα σχολεία, το ίδιο το πρόγραμμα αλλά και τα Διαβητολογικά Κέντρα και Ιατρεία της χώρας.

Όπως ήδη αναφέραμε, **ο θεσμός αυτός παίζει σημαντικό ρόλο στην εκπαίδευση των παιδιών σε θέματα του Διαβήτη, αλλά και την ψυχολογική στήριξή τους, πράγμα ιδιαίτερα χρήσιμο μετά την πρωτοδιάγνωση και κατά τη διάρκεια της εφηβείας**, ούτως ώστε να υπάρξει αποδοχή του Διαβήτη. Έτσι με την κατάλληλη εκπαίδευση, αλλά και την εμφύσηση της ανεξαρτησίας και της υπευθυνότητας που προσφέρει η κατασκλήνωση, το παιδί και ο έφηβος μπορεί να πάρει στα χέρια του τη ρύθμισή του, βάζοντας τις βάσεις για μια φυσιολογική ζωή. Ακόμη μαθαίνει να συμβιώνει ομαλά σε μια ομάδα μικρογραφία της κοινωνίας, στην οποία μπορεί να διακριθεί χωρίς ο διαβήτη να τον εμποδίζει σε κάτι. Στα πλαίσια αυτά, τα παιδιά είχαν ακόμη τη δυνατότητα να ακολουθήσουν ένα ισορροπημένο πρόγραμμα διατροφής χωρίς να νιώθουν ότι στερούνται κάτι, να συνδυάσουν παιχνίδι με άσκηση και να λύσουν πολλές απορίες τους σε καθημερινά πρακτικά ζητήματα που αφορούν το Διαβήτη, όλα απαραίτητα για μια σωστή ρύθμιση. Φέτος δώσαμε ιδιαίτερη έμφαση στο χειρισμό της σωματικής άσκησης, και ιδιαίτερα στα παιδιά μας με αυτόματα συστήματα χορήγησης ινσουλίνης, που τελευταία έχουν μπει στη θεραπευτική μας φαρέτρα, αλλά και σε όλα τα παιδιά με όποιο σύστημα ινσουλινοθεραπείας κι αν ακολουθούν. Έτσι διοργανώσαμε σε ομάδες αλλά και όλοι μαζί τακτικές εκπαιδευτικές δραστηριότητες, όπως επίσκεψη στο κυλικείο, σωστή χρήση της τεχνολογίας του Διαβήτη, ενώ γινόταν καθημερινή εκπαίδευση στη μέτρηση υδατανθράκων. Ζώντας στη εποχή που η τεχνολογία του Διαβήτη έχει μπει για τα καλά στις ζωές των παιδιών και εφήβων με Διαβήτη, στην κατασκλήνωση έχουν τη δυνατότητα να έρθουν σε επαφή με συνομηλίκους τους που φέρουν σχεδόν το σύνολο των διαθέσιμων συστημάτων καταγραφής γλυκόζης, αντλίων ινσουλίνης, υβριδικού κλειστού κυκλώματος και **να διαπιστώσουν στην πράξη** τα οφέλη, τις δυνατότητες και τις διαφορές μεταξύ των συστημάτων, γιατί η γνώση είναι δύναμη! Η

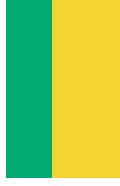
μεγάλη συμμετοχή των παιδιών στο φετινό κατασκηνωτικό πρόγραμμα της ΠΕΑΝΔ, που ολοκληρώθηκε χωρίς προβλήματα, επανέφερε την κανονικότητα και στο κατασκηνωτικό πρόγραμμα της ΠΕΑΝΔ, αυτή που τόσο λαχταρούσαν και τα παιδιά αλλά και τα στελέχη που συμμετέχουν χρόνια και στηρίζουν το πρόγραμμα, και που τόσο τους είχε λείψει. Δείχνει όμως και την αναγνώριση από τους γονείς και τους θεράποντες των παιδιών της σημασίας του προγράμματος, και στο σημείο αυτό θα θέλαμε να τους ευχαριστήσουμε όλους για τη συνεργασία, γιατί συνετέλεσε στην ομαλή διεξαγωγή και στην επιτυχία του προγράμματος.

**Τέλος, ήταν μια αξέχαστη και υπέροχη εμπειρία που ήταν τόσο χρήσιμη και εκπαιδευτική για τα νέα στελέχη μας**, που ήδη σχεδιάζουμε και ανυπομονούμε να την ξαναζήσουμε πάλι και την επόμενη χρονιά!

**ΙΩΑΝΝΗΣ-ΒΑΣΙΛΑΚΗΣ**

Παιδίατρος,  
Παιδοενδοκρινολόγος-  
Διαβητολόγος  
Επιμελητής Α' ΕΣΥ,  
Διαβητολογικό  
Κέντρο- Μονάδα  
Ενδοκρινολογίας,  
Μεταβολισμού και  
Διαβήτη  
Α' Παιδιατρική  
Κλινική, Ιατρικής  
Σχολής ΕΚΠΑ  
ΓΝ. Παιδών «Η Αγία  
Σοφία»







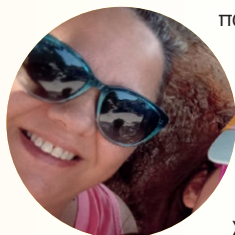
# ΕΝΤΥΠΩΣΕΙΣ ΠΑΙΔΙΩΝ & ΓΟΝΕΩΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗ



Όταν πρωτοπήγα στην κατασκήνωση ένιωθα φοβισμένος, αγχωμένος και αποκομμένος από την οικογένειά μου.

Αφού, όμως, ξεπέρασα αυτά τα συναισθήματα, χάρη στην κυρία Μανέα, την ομαδάρχισσα την Χριστίνα και τη νοσηλεύτρια την Λένα, άρχισα να περνάω υπέροχα! Μου άρεσε που όλη τη μέρα παίζαμε παιχνίδια, κολυμπούσαμε στην πισίνα, τρώγαμε πεντανόστιμα φαγητά & κάναμε καλούς φίλους. Έμαθα πολλά πράγματα για τον διαβήτη μου και μπορώ να φροντίζω καλύτερα το σάκχαρό μου. Τώρα νιώθω πιο υπεύθυνος και μου αρέσει που τα καταφέρνω. Από την κατασκήνωση δε θα ξεχάσω τον φίλο μου τον Δημήτρη. Ελπίζω να μπορέσω να ξαναπάω του χρόνου για να περάσω ακόμα καλύτερα!

**ΚΩΣΤΑΣ ΝΙΚΟΛΟΠΟΥΛΟΣ, 12 ετών, Νέα Ορλεάνη 2**



Είμαι η Λένα, μητέρα του νεοδιαγνωσμένου (16 μήνες) εφήβου Αγγελου 15 ετών. Φέτος μέσα από μια αναποδιά, ήρθα σε επαφή με την ΠΕΑΝΔ σχετικά με το κατασκηνωτικό της πρόγραμμα. Από την πρώτη μου επαφή με την πρόεδρο κα

Μανέα που προσφέρθηκε να βοηθήσει, η εντύπωση που αποκόμισα ήταν εξαιρετική. Ο τρόπος που μου μίλησε, αυτά που μου είπε, όλα έδειχναν άψογα, σχεδιασμένα, οργανωμένα, μελετημένα κ τελικά έτσι και πραγματοποιήθηκαν. Ο γιός παρότι χρόνια πρόσκοπος (πολλές κατασκηνώσεις τύπου "σχοινάκια") είχε σοβαρό ενδοιασμό του πώς θα συμβίωσει με άλλα παιδιά με ΣΔ1 αισθανόταν

ότι θα στιγματιζόταν σε σχέση με τις υπόλοιπες κοινότητες της κατασκήνωσης που τα παιδιά δεν είχαν διαβήτη. Όμως η κα Μανέα, μαζί με τη νοσηλεύτρια που σε 24ωρη βάση εκτελούσε βέβαια οδηγίες γιατρού κ την ομαδάρχισσα του γιου μου, κατάφεραν σε DT χρόνο να καταρρίψουν τις ενστάσεις του. Αυτό για ένα γονέα είναι εξαιρετικό, κ στην δική μας περίπτωση ακόμη περισσότερο διότι ο Αγγελος 'έχασε' τον μπαμπά του, κ εγώ τον αγαπημένο μου, ενώ νοσηλευόταν στο νοσοκομείο με ΣΔτ1. Επίσης καθησυχαστικό για ένα γονέα με παιδί με διαβήτη είναι ότι υπάρχει σωστή, πλήρης, έγκυρη κ έγκαιρη 'περίθαλψη' κ καθοδήγηση του παιδιού με αποτέλεσμα οι μέρες της διαμονής του να είναι κ μέρες 'ψυχικής' ανάπαυλας για το γονιό. Όλα ήταν εξαιρετικά σε σημείο που ο γιός μου ανυπομονεί για του χρόνου το καλοκαίρι. Τέλος να μην ξεχάσω ν αναφέρω οτι κ η μικρή μου (που δε νοσεί από διαβήτη) είχε εξαιρετική 'φιλοξενία' στην ΠΕΑΝΔ κ εκτός από νέες φίλιες κ εμπειρίες, γύρισε με tips που αφορούν το διαβήτη. Σημαντικό κ βοηθητικό εξίσου!!! Ευχαριστώ από καρδιάς όλους όσους συμμετείχαν για την πραγματοποίηση αυτής της κατασκήνωσης κ βέβαια την προτεινόμενη ανεπιφύλακτα. **MAMA TOY ΑΓΓΕΛΟΥ!!!!**



Πρώτη χρονιά του μικρού Δημήτρη μου (ετών 6) στην κατασκήνωση. Λόγο του μικρού θέματος του παιδιού πήρε με το πρόγραμμα της ΠΕΑΝΔ. Είμαι πάρα πολύ ευχαριστημένη & εγώ και ο μικρούλης μου από τους ανθρώπους που τον φροντίζουν. Πραγματικά ήταν δίπλα του κάθε στιγμή και ο μικρούλης απολάμβανε όλες τις δραστηριότητες και τις λιχουδιές της κατασκήνωσης.

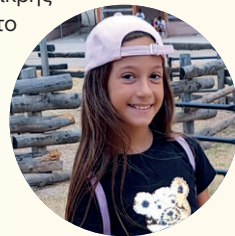
Προτρέπω όλες τις μαμούλες να πάνε τα παιδάκια τους χωρίς κανένα φόβο για την υγεία τους. Σας ευχαριστούμε πολύ. **Η ΜΑΜΑ ΤΟΥ ΔΗΜΗΤΡΗ, 6 χρονών Νέα Ορλεάνη 3**



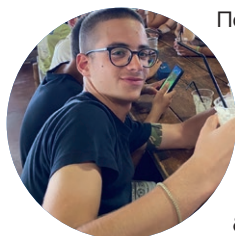
Φέτος πήγα για δεύτερη φορά στην κατασκήνωση της ΠΕΑΝΔ και πέρασα ΤΕΛΕΙΑ!!! Βρέθηκα ξανά με τις φίλες μου, παίξαμε, γελάσαμε και γνώρισα και νέες φίλες. Η κυρία Ρόζα η νοσηλεύτρια μου, μου έμαθε να κάνω πένα μόνη μου. Ανυπομονώ να τους ξαναδώ όλους του χρόνου!

**ΑΛΚΜΗΝΗ-ΖΩΗ, 9 χρονών, Νέα Ορλεάνη 5**

Είναι πολύ δύσκολο για μία μάνα να εμπιστευθεί το μοναχοπαιδί της σε άλλα άτομα μετά από την περιπέτειά που πέρασε από την εμφάνιση του διαβήτη τη ιδίως κιόλας αν σκεφτεί κανείς ότι η διάγνωση του διαβήτη μας ήταν μόλις 4 μήνες πριν! Εγώ σαν Ιωάννα έχω να πω ένα μεγάλο μπράβο σε όλα τα παιδιά που ήταν κοντά στη μικρή μου στην κατασκήνωση, στην πρόεδρο κα Μανέα, στην ομαδάρχισσα κα Δήμητρα, στην νοσηλεύτρια κα Ρόζα... Ένα μεγάλο μπράβο σε όλους για τον αγώνα που δίνουνε... Είμαι πάρα πολύ ευχαριστημένη και για πρώτη φορά μετά τη διάγνωση της μικρής με διαβήτη κοιμήθηκα 10 βραδιές ήσυχες χωρίς να έχω το άγχος να την ελέγξω τη νύχτα!!! Όσο για την μικρή πέρασε τέλεια και έμαθε τόσα πράγματα. Επίσης κατάφερε να κοιμάται ήσυχη και χωρίς εμένα, έχοντας δίπλα της τους κατάλληλους ανθρώπους. Τα λόγια είναι περιττά καθώς οι πράξεις μιλάνε. Το παιδί θέλει πάρα πολύ να πάει και του χρόνου!!!



**Η ΜΑΜΑ ΤΗΣ ΝΤΕΝΗΣ, 10 χρονών, Νέα Ορλεάνη 5**



Πάει περίπου ένας χρόνος από τότε που έμαθα οτι πάσχω από σακχαρώδη διαβήτη τύπου 1. Ήταν ένα γεγονός που άλλαξε τελείως τον τρόπο ζωής μου και την καθημερινότητά μου. Σαν έφηβος και εγώ αποφάσισα πως ήθελα να πάω κατασκήνωση. Εκεί ήρθε στην ζωή μου η ΠΕΑΝΔ. Συγκεκριμένα, συμμετείχα στο πρόγραμμα κατασκήνωσης που διοργάνωσε για παιδιά με διαβήτη. Η κατασκήνωση ήταν για 2 εβδομάδες και στην αρχή όλο αυτό μου φαινόταν βουνό. Ακόμη, είχα

δύετες σκέψεις και φοβόμουν ότι δεν θα ήταν ωραία εμπειρία. Αντιθέτως, και εντελώς ευτυχώς για εμένα ήταν από τις ωραιότερες εμπειρίες στην ζωή μου. Γνώρισα παιδιά που είχαν το ίδιο θέμα με εμένα και ένιωσα πολύ άνετα μαζί τους. Είδα και έμαθα πως τα άλλα παιδιά, που συναναστρεφόμουν διαχειρίζονται τον διαβήτη, το οποίο μου έδωσε ιδέες και με βοήθησε να σχηματίσω μια πιο καλή γνώμη για την "ρουτίνα με τον διαβήτη". Εκτίμησα απίστευτα την ασφάλεια που μας προσέφερε η νοσηλεύτρια μας κυρία Σταυρούλα και πιστεύω πως δεν θα προτιμούσα άλλη ομαδάρχισσα από την αγαπημένη μας Κατερίνα. Ακολουθήσαμε το ίδιο πρόγραμμα με όλα τα υπόλοιπα παιδιά, κάτι το οποίο με έκανε να νιώθω κομμάτι της κατασκήνωσης και όχι ως μια ομάδα με διαφορετικά άτομα, κάτι που ήταν και αρχικά ένας από τους φόβους μου. Εκεί μέσα έκανα φίλους, γνωριμιές και πέρασα πολύ όμορφα. Τέλος, οπωσδήποτε θα πάω και του χρόνου, αφού τέτοια εμπειρία είναι δυσέυρετη στις μέρες μας και το συστήνω φυσικά σε όλους !!!

**ΑΓΓΕΛΟΣ Μ., 15 χρονών, Νέα Ορλεάνη 1**



## ΑΠΟ ΤΗΝ ΟΜΑΔΑ ΜΙΚΡΩΝ ΚΟΡΙΤΣΙΩΝ

**ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ:** χαρά, λύπη, άγχος, ανυπομονησία, ανησυχία, ενθουσιασμό - η μαμά μου χαιρόταν, αλλά ήταν και λίγο στενοχωρημένη που θα ήμουν μακριά της.

**ΤΙ ΕΜΑΘΑ:** να παίζω τένις, να καθαρίζω, να στρώνω το κρεβάτι μου, να λουίζομαι σωστά, να κοιμάμαι μακριά από τη μαμά μου, να χορεύω, να κάνω μπουγάδα, να μιλάω χωρίς να κλαίω για τον μπαμπά μου, έμαθα πολλά περισσότερα πράγματα για τον Διαβήτη.



**ΚΑΛΑ ΣΧΟΛΙΑ:** έκανα φίλες, έκανα καινούργιες δραστηριότητες, γνώρισα κι άλλα άτομα με Διαβήτη.

**ΚΑΚΑ ΣΧΟΛΙΑ:** είχε φαγητά που δεν μου άρεσαν, είχε πολύ ήλιο.

**ΚΑΤΕΡΙΝΑ (10,5 χρόνων)**

**ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ:** χαρά, ανυπομονησία, άγχος αν θα έρθουν πάλι οι φίλες μου, λύπη γιατί δεν θα έβλεπα τον παππού και τη γιαγιά μου.

**ΤΙ ΕΜΑΘΑ:** να κάνω υπομονή, να εκφράζομαι, να βοηθάω άλλα παιδιά με διαβήτη.

**ΚΑΛΑ ΣΧΟΛΙΑ:** πήρα πολλή χαρά, γνώρισα καινούργιους φίλους, είχα την καλύτερη ομαδάρχισσα και την καλύτερη νοσηλεύτρια.



**ΕΛΙΑ (7,5 ΧΡΟΝΩΝ)**

**ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ:** χαρά, ανυπομονησία

**ΤΙ ΕΜΑΘΑ:** να κάνω υπομονή, να σκουπίζω, να τρώω φαγητά που δεν έτρωγα, να εκφράζομαι σε άλλους ανθρώπους.

**ΚΑΛΑ ΣΧΟΛΙΑ:** κάναμε πολύ ωραίες δραστηριότητες.

**ΚΑΚΑ ΣΧΟΛΙΑ:** κάποια παιδιά μιλούσαν άσχημα.



**ΜΥΡΤΩ (9 ΕΤΩΝ)**

**ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ:** Εγώ ένιωθα χαρά, άγχος, έκπληξη- ο μπαμπάς και η μαμά ένιωθαν χαρά, περηφάνεια, συγκίνηση

**ΤΙ ΕΜΑΘΑ:** να κουμαντάρω τον Διαβήτη μου και να κάνω ταρζανιές!

**ΚΑΛΑ ΣΧΟΛΙΑ:** χορεύαμε και γελάγαμε όλη την ώρα.

**ΚΑΚΑ ΣΧΟΛΙΑ:** τσακωνόμασταν συνέχεια



**ΦΑΙΗ (9 ΧΡΟΝΩΝ)**

**ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ:** εγώ ενθουσιασμό, η μαμά, ο μπαμπάς και η αδελφή μου χάρηκαν που περνούσα υπέροχα.

**ΤΙ ΕΜΑΘΑ:** έμαθα ποδηλασία και ποδηλατάδα, ιππασία και χορό, πολλά τραγούδια, να τρώω ταμπλέτα, να συνεργάζομαι και να μετράω τη γρανίτα που πήρα από το κυλικείο.

**ΚΑΛΑ ΣΧΟΛΙΑ:** γνώρισα καινούργια κορίτσια, απέκτησα φίλες και ακριβώς στο διπλανό μου κρεβάτι ήταν η φίλη μου, μπήκα σε πισίνα.

**ΚΑΚΑ ΣΧΟΛΙΑ:** χτύπησα δύο φορές, τσακωνόμουν με τις φίλες μου, είχα «υψηλό» μια μέρα.

**ΜΑΡΙΝΑ (7,5 ΧΡΟΝΩΝ)**



**ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ:** χαρά, ανυπομονησία, αλλά και λύπη που για δύο εβδομάδες δεν είδα τους γονείς μου.

**ΤΙ ΕΜΑΘΑ:** έμαθα πολλά τραγούδια, να τρώω φαγητά που δεν έτρωγα, να κάνω υπομονή, να μένω μακριά από τους γονείς μου χωρίς να κλαίω.

**ΚΑΛΑ ΣΧΟΛΙΑ:** έκανα καλούς φίλους, έκανα καινούργιες δραστηριότητες.

**ΗΛΕΚΤΡΑ (9 ΧΡΟΝΩΝ)**



**ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ:** ανησυχία, ενθουσιασμό, χαρά και μαζί χαιρόταν και η μαμά μου.

**ΤΙ ΕΜΑΘΑ:** να κάνω νέους φίλους, να κάνω μπουγάδα, πως υπάρχουν 4 είδη ζαχάρου ή διαβήτη, να μην στενοχωριέμαι για άχρηστους λόγους, να συνεργάζομαι, που είναι η Ινδιανάπολη και πως υπάρχει και δεύτερο σαλούν.

**ΚΑΛΑ ΣΧΟΛΙΑ:** έκανα καλούς φίλους, έκανα καινούργιες δραστηριότητες.

**ΚΑΚΑ ΣΧΟΛΙΑ:** τα κορίτσια της ομάδας μου όλη την ώρα τσακωνόνταν & δεν έβλεπα τους αγαπημένους μου συγγενείς. **ΜΕΛΙΝΑ (12 ΧΡΟΝΩΝ)**



**ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ:** ενθουσιασμό, αλλά και στενοχώρια που θα έφευγα από τους γονείς και την ξαδέλφη μου.

**ΤΙ ΕΜΑΘΑ:** να κοιμάμαι μόνη μου, να πλένω τα ρούχα μου, να φτιάχνω το κρεβάτι μου, να εκφράζομαι, να φτιάχνω μπισκότα, να κάνω σωστά την ένεσή ινσουλίνης.



**ΚΑΛΑ ΣΧΟΛΙΑ:** γελούσα πολύ, κάναμε συνέχεια αστεία και εγώ με τις φίλες μου στα καλλιτεχνικά γινόμασταν χάλια και γελάγαμε.

**ΚΑΚΑ ΣΧΟΛΙΑ:** τσακωνόμασταν με τα κορίτσια, αλλά τα ξαναβρίσκαμε.

**ΝΤΕΝΙΣ (10 ΧΡΟΝΩΝ)**

**ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ:** χαρά, φαντασία, μου έλειπαν οι γονείς μου, αλλά πέρασα φανταστικά.

**ΤΙ ΕΜΑΘΑ:** να κάνω ιππασία, αναρρίχηση, ρόλερς, & πιγκ-πονγκ

**ΚΑΛΑ ΣΧΟΛΙΑ:** έμαθα να συνεργάζομαι, να είμαι μακριά από τους γονείς μου.

**ΚΑΚΑ ΣΧΟΛΙΑ:** μια φίλη μου δεν έκανε καμμία δουλειά.

**ΜΑΡΙΛΕΝΑ (9 ΧΡΟΝΩΝ)**



## ΑΠΟ ΤΑ ΜΑΤΙΑ ΕΝΟΣ ΓΙΑΤΡΟΥ

Ως παιδίατρος και μέλος της Μονάδας Ενδοκρινολογίας, Μεταβολισμού και Διαβήτη της Α' Παιδιατρικής κλινικής της

Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών στο Γ.Ν.Παιδων "Η Αγία Σοφία" υπό την καθοδήγηση της καθηγήτριας κ. Χριστίνας Κανακά-Gantenbein, συμμετείχα φέτος για πρώτη φορά στο κατασκηνωτικό πρόγραμμα της ΠΕΑΝΔ.

**Η εμπειρία της συμμετοχής ενός γιατρού, πόσο μάλλον παιδίατρο με ενδιαφέρον στην Παιδιατρική Διαβητολογία, είναι ανεκτίμητη.** Βιώνοντας την καθημερινότητα των παιδιών με Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου 1 σε διαφορετικές συνθήκες, μακριά από τη ρουτίνα και το ασφαλές οικιακό περιβάλλον, δίνεται η δυνατότητα διείσδυσης στο ρόλο των φροντιστών τους και αντιμετώπισης δυσκολιών, οι οποίες συνήθως αποτελούν αντικείμενο συζήτησης στα πλαίσια παρακολούθησής τους στο Ιατρείο. Μετά από μια τέτοια διαδικασία, η προσέγγιση αυτών των ασθενών γίνεται πιο στοχευμένα, πιο αποτελεσματικά, με ακόμη μεγαλύτερη ενσυναίσθηση. **Πρόκειται για μια εξαιρετικά εκπαιδευτική διαδικασία για όλους,** καθώς μπορεί να αφιερωθεί χρόνος, παράλληλα με τις δραστηριότητες και την κοινωνικοποίηση, ώστε να αξιολογηθούν η γνωστική επάρκεια, η διαχείριση των συστημάτων τεχνολογίας αλλά και η ψυχοσύνθεση και η αντίληψη των παιδιών για το χρόνο νόσημά τους. **Η καθημερινότητα στον χώρο της κατασκήνωσης αποτελεί πρόσφορο έδαφος για αναθεώρηση λανθασμένων πρακτικών** στη ρύθμιση του διαβήτη ως αποτέλεσμα συλλογικότητας, παραδειγματισμού από συμπεριφορές συνομηλίκων και δημιουργίας σχέσης εμπιστοσύνης με γιατρούς-νοσηλευτές. Τέλος, καθώς η διαχείριση του διαβήτη πολλών παιδιών ταυτόχρονα αποτελεί πρόκληση, είμαι ευτυχής που ήμουν μέλος της άριστα εκπαιδευμένης φετινής ομάδας της ΠΕΑΝΔ, η οποία ανταποκρίθηκε με επιτυχία.

**Θεωρώ πλέον την εμπειρία αυτή αναπόσπαστο κομμάτι της εκπαίδευσης ενός γιατρού που ασχολείται με τον Σακχαρώδη Διαβήτη και τη συγκαταλέγω στις σημαντικότερες επαγγελματικές και προσωπικές εμπειρίες μου.** **ΕΛΕΝΗ ΓΚΟΥΓΚΟΥΛΗ,** Παιδίατρος Μονάδα Ενδοκρινολογίας, Μεταβολισμού & Διαβήτη Γ.Ν. Παιδων «Η Αγία Σοφία»

# ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΤΙΚΕΣ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

## ΑΠΟ ΤΑ ΜΑΤΙΑ ΤΗΣ ΝΟΣΗΛΕΥΤΡΙΑΣ...

Φέτος, για πρώτη φορά, συμμετείχα ως νοσηλεύτρια στο κατασκηνωτικό πρόγραμμα της ΠΕΑΝΔ για παιδιά με Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου 1. Έχοντας ενασχόληση με τον Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου 1 στα πλαίσια της κλινικής άσκησης των μεταπτυχιακών σπουδών μου, η εμπειρία μου περιοριζόταν στο νοσοκομειακό πλαίσιο της Α' Παιδιατρικής Κλινικής της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών, στο Νοσοκομείο Παιδων «Η Αγία Σοφία». Κατόπιν παρότρυνσης της Καθηγήτριας και Διευθύντριας της κλινικής, κυρίας Χριστίνας Κανακά-Gantenbein, καθώς και του Επιμελητή Παιδίατρο-Ενδοκρινολόγου κυρίου Ιωάννη-Ανάργυρου Βασιλάκη, αποφάσισα να ενταχθώ στην ιατρονοσηλευτική ομάδα του κατασκηνωτικού προγράμματος της ΠΕΑΝΔ, καθώς όπως μου είχαν αναφέρει θα είναι **μία μοναδική εμπειρία** ώστε να κατανοήσω την διαχείριση του Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου 1. Και πράγματι ήταν!

Η κατασκήνωση αποτελεί μία σύντομη και περιεκτική απεικόνιση της καθημερινότητας του ατόμου με Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου 1 και του φροντι-

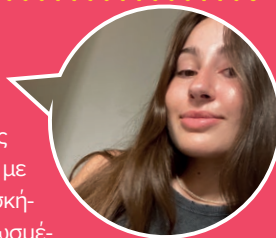
στη του. Αποτυπώνει με σαφήνεια την διαρκή πρόκληση που καλούνται να αντιμετωπίσουν τα άτομα αυτά, ώστε ο Σακχαρώδης Διαβήτης να προσαρμοστεί στην καθημερινότητά τους, χωρίς να τους περιορίζει και να τροποποιεί τη ζωή τους.

Σε προσωπικό επίπεδο **ήταν από τις πιο εκπαιδευτικές διαδικασίες που έχω βιώσει,** καθώς είχα την ευκαιρία να διαπιστώσω έμπρακτα πως αντανάκλαται η δυναμική καθημερινότητα που όλοι βιώνουμε, σε ένα άτομο με Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου 1, και ότι η πρακτική εφαρμογή είναι εκεί για να εμπλουτίσει τη θεωρητική γνώση που λαμβάνουμε όσοι εκπαιδευόμαστε στην διαχείριση της νόσου, ειδικοί και μη. **Θα συιστούσα σε κάθε άτομο που ασχολείται με τον Σακχαρώδη Διαβήτη να κάνει στον εαυτό του το δώρο της βιωματικής εμπειρίας της διαχείρισής του διαβήτη** μέσω της κατασκήνωσης, τόσο για την βαθύτερη κατανόηση της διαδικασίας, αλλά κυρίως για την έμπρακτη κατανόηση μίας καθημερινότητας γεμάτη με προκλήσεις που βιώνει το άτομο με Σακχαρώδη Διαβήτη και η οικογένειά του.

**ΡΟΖΑ-ΑΝΝΑ ΚΙΤΑΝΙ,** Νοσηλεύτρια ομάδας μικρών κοριτσιών Νέα Ορλεάνη 5

## ΑΠΟ ΤΑ ΜΑΤΙΑ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΡΧΙΣΣΑΣ...

Η επιλογή μου να έρθω στο φετινό κατασκηνωτικό πρόγραμμα της ΠΕΑΝΔ ως ομαδάρχισσα ήταν γιατί είχα τις ωραιότερες παιδικές αναμνήσεις ως κατασκηνώτρια στο πρόγραμμα αυτό από τη χρονιά που διαγνώστηκα με σακχαρώδη διαβήτη το 2007. Η επιθυμία μου να συμμετέχω στην κατασκήνωση ήταν να μεταδώσω τις γνώσεις και την εμπειρία μου στα νεοδιαγνωσμένα παιδιά και παράλληλα να συνεχίσω να ζω από άλλη οπτική αυτή τη φορά, την όμορφη διοργάνωση που κρατάει 32 χρόνια. Η ομάδα που μου δόθηκε, ήταν των μεγάλων αγοριών, με τους οποίους είχα απίστευτη συνεργασία, παρά το γεγονός ότι στην αρχή είχα λίγο άγχος και δεν ήξερα αν θα τα καταφέρω. Η εμπιστοσύνη, η ειλικρίνεια, ο σεβασμός, η υποστήριξη και η συνεργασία, ήταν τα χαρακτηριστικά που κυριάρχησαν στην ομάδα μας και έκανε τα παιδιά να δεθούν ισχυρά μεταξύ τους και με εμας να αναπτυχθεί μια υπέροχη σχέση. Σε αυτό, καθοριστικό ρόλο έπαιξε και η νοσηλεύτρια της ομάδας μας κα Σταυρούλα Σέγκλια, η οποία είχε σημαντική εμπειρία καθώς ήταν η πέμπτη χρονιά που συμμετείχε στο πρόγραμμα. Μαζί και με τη βοήθεια της κας. Μανέα που ήταν πάντα δίπλα μας, καταφέραμε από νωρίς να βρούμε τα πατήματά των παιδιών και να απολαύσουμε ως ομάδα τα οφέλη της κατασκήνωσης χωρίς αναστολές και διακρίσεις. Γίναμε η καρδιά της Νέας Ορλεάνης, αγαπήσαμε και αγαπηθήκαμε πολύ και δώσαμε το λόγο μας ότι το επόμενο καλοκαίρι θα μας βρει όλους ξανά μαζί. **ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΑΦΙΡΗ,** 21 ετών, Φοιτήτρια Παιδαγωγικού Δημοτικής Εκπαίδευσης ΕΚΠΑ





**Χάρη στις προσπάθειες της ΠΕΑΝΔ, το έτος 1991 αποτέλεσε ορόσημο για τα άτομα με Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου 1** καθώς η χώρα απέκτησε το πρώτο της Παιδοδιαβητολογικό Κέντρο που εντάσσεται στην Α' Παιδιατρική Κλινική του Νοσοκομείου Παιδων «Π&Α Κυριακού».

Από τότε έως και σήμερα, όποτε υπήρχε ανάγκη, η ΠΕΑΝΔ **έδινε και συνεχίζει να δίνει δυναμικό παρόν με παρεμβάσεις και συνεχή υποστήριξη**, προκειμένου να διασφαλιστεί η ομαλή λειτουργία και η διατήρηση του Κέντρου στο άριστο επίπεδο παροχής υπηρεσιών και η εξειδίκευση του προσωπικού του που έχει ως τώρα.

Κατά την περίοδο του καλοκαιρινού, μετά τη λανθασμένη και μεροληπτική απόφαση του Επιστημονικού Συμβουλίου του Νοσοκομείου «Π.&Α. Κυριακού», για τη μεταφορά του Διαβητολογικού Κέντρου της Α' Παιδιατρικής Κλινικής του Νοσοκομείου Παιδων «Π.&Α. Κυριακού» λόγω της αφυπηρέτησης της έως τώρα Διευθύντριας του εν λόγω Διαβητολογικού Κέντρου κας Ανδριανής Βαζαίου, **βρεθήκαμε πάλι μπροστά στα γεγονότα, και άμεσα πράξαμε τα δέοντα προς τους αρμόδιους φορείς, με στόχο τη βέλτιστη διάδοση του Κέντρου**. Συγκεκριμένα η Π.Ε.Α.Ν.Δ. επικοινωνήσε άμεσα τόσο με το Πρωθυπουργικό γραφείο, όσο και τον Υπουργό Υγείας κο. Χρυσοχοϊδη και τον Υφυπουργό κο. Θεμιστοκλέους, ενώ απέστειλε σχετική επιστολή προς τη Διοίκηση του Νοσοκομείου Παιδων «Π&Α Κυριακού» με εμπειροστατωμένα επιχειρήματα και ποιοτικούς δείκτες, ζητώντας την αναστολή της σχετικής απόφασης.

Με αφορμή τις παραπάνω ενέργειες την **Παρασκευή 1 Σεπτεμβρίου** πραγματοποιήθηκε μετά από αναβολή η τακτική συνεδρίαση του Διοικητικού Συμβουλίου του Νοσοκομείου "Π.&Α.Κυριακού" και ομόφωνα τα μέλη αποφάσισαν την παραμονή του Διαβητολογικού Κέντρου στην Α' Παιδιατρική Κλινική, τη δημιουργία σύμπραξης με το Διαβητολογικό Ιατρείο της Β' Παιδιατρικής Πανεπιστημιακής Κλινικής, καθώς και την ανανέωση της παραμονής της κας Βαζαίου ως Διευθύντρια του Κέντρου μέχρι την οριστική συνταξιοδότησή της. Η απόφαση ήταν η πλέον ενδεδειγμένη καθώς εκφράζει τους σκοπούς του Υπουργείου Υγείας για τη συστηματική, εξειδικευμένη και εκσυγχρονισμένη παροχή περίθαλψης στους πάσχοντες από ΣΔτ1 μέσω της συνέχισης υγειών τμημάτων με αποδεδειγμένο και αναγνωρισμένο έργο σπουδαίων επιστημόνων.

**Ευχαριστούμε θερμά τον Υπουργό Υγείας κο. Χρυσοχοϊδη για την άμεση και ουσιαστική ανταπόκριση, τη Γεν. Γραμματέα Υπηρεσιών Υγείας του Υπουργείου κα. Βιλδιρίδη καθώς και τα μέλη του Διοικητικού Συμβουλίου του Νοσοκομείου "Π.&Α. Κυριακού" που ομόφωνα αποφάσισαν τα ανωτέρω, με γνώμονα το όφελος για άριστη παροχή υπηρεσιών υγείας των ατόμων με Διαβήτη τύπου 1.**

# ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

**Το 1991**  
η χώρα αποκτά το  
**1ο Παιδοδιαβητολογικό**  
**Κέντρο στην Α' ΠΚ**  
**του Νοσοκομείου**  
**Παιδων Π&Α ΚΥΡΙΑΚΟΥ.**  
**Σήμερα δίνουμε**  
**άλλη μια μάχη!**



# ΤΟ ΠΑΖΛ ΤΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ:

Συνδυασμός από Αγάπη & Επιστήμη

Ήταν ένας καλοκαιρινός μήνας που η προετοιμασία & η ανυπομονησία για την επερχόμενη εμπειρία στην κατασκήνωση παιδιών με διαβήτη της ΠΕΑΝΔ ήταν στα ύψη.

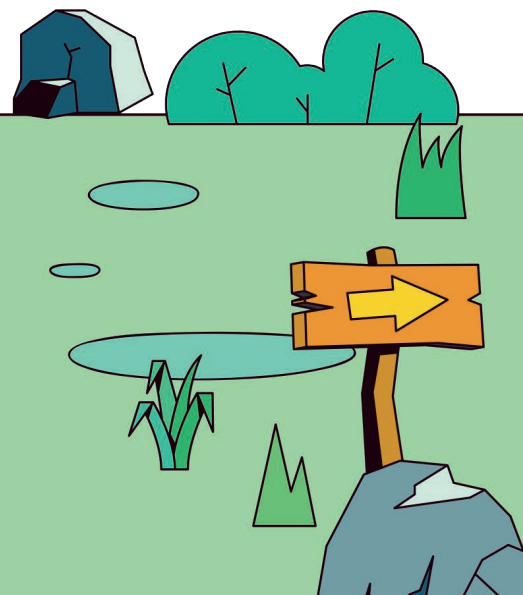
Ήξερα ότι αυτό που θα ακολουθούσε θα ήταν μια από τις πιο σημαντικές περιπέτειες της ζωής μου καθώς γνώριζα ότι η προσφορά μου στην υγεία και την ευημερία αυτών των παιδιών θα είχε μεγάλη σημασία. Οι 15 αυτές υπέροχες ημέρες –με αγόρια ηλικίας 10-11 ετών που έχουν σακχαρώδη διαβήτη τύπου 1 - στην κατασκήνωση μεταμορφώθηκαν σε μια αξέχαστη περιπέτεια, που δοκίμασε τις γνώσεις μου, τις δεξιότητές μου και την καρδιά μου.

Η προετοιμασία -η δική μου αλλά και της υπόλοιπης ομάδας- στην κατασκήνωση ήταν απαραίτητη για να μπορέσουμε να ανταπεξέλθουμε σε αυτόν τον απαιτητικό ρόλο. Πιο συγκεκριμένα, παρακολουθήσαμε πλήθος σεμιναρίων όπου λάβαμε ενημέρωση για τις τελευταίες τεχνικές και πρακτικές στη διαχείριση του διαβήτη τύπου 1 σε παιδιά. Αποκτήσαμε βαθιά γνώση για το διαβήτη και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα παιδιά που ζούνε με αυτόν. Επίσης, επικεντρωθήκαμε στο πώς να χειριζόμαστε τις έκτακτες καταστάσεις και πώς να παρέχουμε τη βέλτιστη φροντίδα υγείας σε αυτά τα παιδιά. Κοντά σε αυτό, λίγες ημέρες πριν την κατασκήνωση συναντήσαμε τα παιδιά και τις οικογένειές τους για

να μάθουμε για τις ατομικές ανάγκες και ανησυχίες τους. Έτσι, δημιουργήθηκε ένα αίσθημα εμπιστοσύνης και ασφάλειας, όπου εκείνα και οι γονείς τους μίλησαν ελεύθερα για τις προκλήσεις που μπορεί να προκύψουν στο περιβάλλον της κατασκήνωσης.

Η πρώτη ημέρα ήταν γεμάτη από ενθουσιασμό, προσμονή αλλά και άγχος για το διάστημα που θα ακολουθούσε. Ωστόσο, τα παιδιά της ομάδας μου, δημιούργησαν γρήγορα μια θετική ατμόσφαιρα που διέπνεε ολόκληρο τον χώρο. Εκείνο που είχε ιδιαίτερη σημασία για εμένα ήταν να αισθάνονται άνετα γύρω μου και να ξέρουν ότι ήμουν εκεί για να τα στηρίξω με όλα τα απαραίτητα «εργαλεία».

Αδιαμφισβήτητα η κατασκήνωση ήταν μια συνεχής πρόκληση, παρακολούθηση και φροντίδα. Οι ανατροφολογίες του διαβήτη, οι αναπάντεχες αλλαγές στα επίπεδα γλυκόζης και οι αταξίες της καθημερινότητας απαιτούσαν συνεχή προσοχή και προσαρμογή. Από το πρωί ως το βράδυ, και από το βράδυ ως το πρωί βρισκόμουν σε εγρήγορση για να εξασφαλίσω ότι τα παιδιά έχουν τη σωστή διαχείριση και φροντίδα. Αυτό περιλάμβανε την παρακολούθηση των





τιμών σακχάρων, την υποστήριξη στον υπολογισμό και την χορήγηση ινσουλίνης, τη διαχείριση των γεμάτων και των σνακ, καθώς και την αντιμετώπιση οποιασδήποτε επείγουσας κατάστασης -προσαρμόζοντας το πλάνο φροντίδας στις μεταβαλλόμενες ανάγκες του κάθε παιδιού.

Με δεδομένα τα παραπάνω δεν εκπλήσσει το γεγονός ότι ένα κείμενο κομμάτι της φροντίδας ήταν η εκπαίδευση των παιδιών. Για αυτόν τον λόγο, είχαμε εκπαιδευτικές συζητήσεις για τη διατροφή, την άσκηση και τη διαχείριση του διαβήτη. Τα παιδιά κατανόησαν περισσότερα πράγματα για τη νόσο, τις επιπλώσεις αυτής από την κακή διαχείρισή της και τις πρακτικές στρατηγικές που μπορούν να χρησιμοποιήσουν. **Μέσα από συζητήσεις, ερωτήσεις και καθημερινές εκπαιδεύσεις, τα παιδιά άρχισαν να αντιλαμβάνονται πώς ο διαβήτης επηρεάζει τη ζωή τους και πώς μπορούν να τον διαχειριστούν με σωστό τρόπο.** Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί ότι υπήρξαν παιδιά που έμαθαν να μετρούν το σάκχαρό τους, να διαχειρίζονται τις δόσεις της ινσουλίνης και να προσαρμόζουν τις διατροφικές τους επιλογές. Αυτή η εκπαίδευση δεν εξασφάλιζε μόνο τη σωστή διαχείριση της νόσου, αλλά ενίσχυσε και την αυτοπεποίθησή τους, βοηθώντας τα να αντιμετωπίσουν τον διαβήτη τους με περισσότερη αυτονομία. Ωστόσο, ο ρόλος μου δεν περιοριζόταν μόνο στη φροντίδα του διαβήτη. Τα παιδιά αντιμετώπιζαν μοναξιά, φόβο και ανασφάλεια λόγω της νόσου τους, και ήμουν εκεί για να τα ακούσω και να τα ενθαρρύνω να αντιμετωπίσουν τις εκάστοτε προκλήσεις. Αναλυτικότερα, **μια από τις πιο εκπληκτικές στιγμές στην κατασκήνωση ήταν όταν είχαμε την ευκαιρία να μιλήσουμε με τα παιδιά για τον διαβήτη τους και το πώς αυτό επηρεάζει τη ζωή τους.** Κάθε παιδί είχε την ευκαιρία να μοιραστεί τις σκέψεις του και

να ακούσει τις εμπειρίες των άλλων. Ήταν συγκινητικό να βλέπω πώς αναπτύσσονταν φιλίες και συναισθηματικές συνδέσεις ανάμεσα στα παιδιά, καθώς μοιράζονταν τις καθημερινές τους προκλήσεις και επιτυχίες. Αξίζει να σημειωθεί ότι καθ' όλη τη διάρκεια της κατασκήνωσης, παρατήρησα την αλληλεπίδραση μεταξύ τους. Η αμοιβαία ενίσχυση ήταν εμφανής, καθώς πολύ συχνά αντάλλαζαν συμβουλές για την διαχείριση του διαβήτη τους.

Αναντίρρητα, ένα από τα υψηλότερα σημεία της κατασκήνωσης ήταν η διασκέδαση που είχαν τα παιδιά. Παρ' όλες τις προκλήσεις που έθετε ο διαβήτης, οι στιγμές γέλιου και χαράς ήταν συχνές. Μια από τις πιο αξέχαστες στιγμές ήταν οι βραδιές που πηγαίναμε στον χώρο του θεάτρου. Τα παιδιά είχαν την ευκαιρία να εκφράσουν τα συναισθήματά τους μέσα από τη μουσική και τον χορό. Ήταν συγκινητικό να βλέπω τον καθένα να εξέρχεται από την άνεση του και να ανοίγεται στους άλλους. Η μουσική και ο χορός ήταν δύο θεραπευτικοί τρόποι για να εκφραστούμε και να συνδεθούμε μεταξύ μας.

Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι όταν έφτασε η ώρα του αποχωρισμού, τόσο για εμένα όσο και για τα παιδιά, η αίσθηση ήταν πικρή. Είχαμε δημιουργήσει σχέσεις μεταξύ μας και είχα καταφέρει να γίνω μέρος της ζωής τους για αυτές τις δύο εβδομάδες. Πέρα από αυτό, ήμουν γεμάτη υπερηφάνεια για την πρόοδο που είχε σημειώσει το καθένα ξεχωριστά και για το πνεύμα αντιμετώπισης που είχαν αναπτύξει.

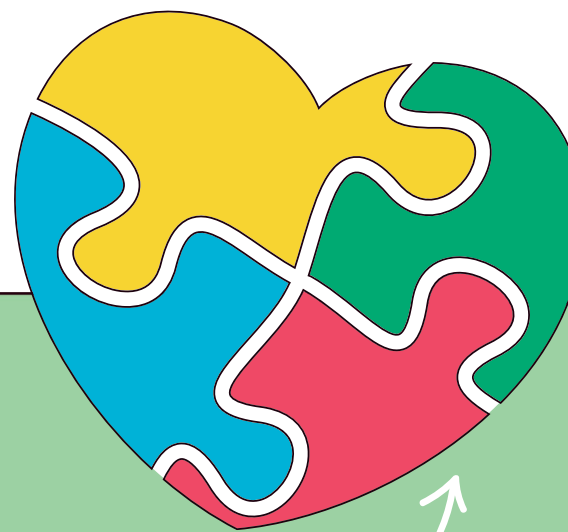
Καθώς φτάνω στο τέλος αυτής της αναδρομικής περιπέτειας, δεν μπορώ παρά να νιώσω βαθιά ευγνωμοσύνη και ικανοποίηση. Η εμπειρία μου ως νοσηλεύτρια στην παιδική κατασκήνωση αυτού του εξαιρετικού προγράμματος που καθιέρωσε η ΠΕΑΝΔ ήταν μια συναισθηματική, πνευματική και επαγγελματική πλοκή που δεν θα ξεχάσω ποτέ. Κάθε μέρα, κάθε στιγμή με τα παιδιά και τους συναδέλφους μου ήταν ένα μάθημα σε ανθρωπιά, αγάπη και επιστήμη. **Θέλω να ευχαριστήσω κάθε παιδί που μοιράστηκε**

**τις σκέψεις, τα όνειρα και την αγάπη του μαζί μου. Ακολουθώντας, θέλω να ευχαριστήσω τους συναδέλφους μου που μοιράστηκα αυτήν την απίστευτη περιπέτεια.** Η αλληλεπίδρασή μας και η αφοσίωσή μας ήταν καθοριστικές για την επιτυχία αυτής της αποστολής. Τέλος, θέλω να ευχαριστήσω τον Σύλλογο της ΠΕΑΝΔ και την πρόεδρό του κυρία Σοφία Μανέα που μας έδωσε την ευκαιρία να δώσουμε τον καλύτερό μας εαυτό και να συνεισφέρουμε στην κοινότητα.

Συνοψίζοντας, **αισθάνομαι ευγνώμων για κάθε στιγμή που ζήσαμε μαζί!!!** Ήταν μια τιμή να είμαι εκεί και να μπορώ να συνεισφέρω στην παιδική κατασκήνωση. Ως επαγγελματίας υγείας παραμένω αφοσιωμένη στην αποστολή της φροντίδας και της επιστήμης. Ας συνεχίσουμε να φωτίζουμε τον δρόμο με τη γνώση και την αγάπη, γιατί η ανθρώπινη φύση και η επιστήμη είναι οι θεμέλιοι πυλώνες που στηρίζουν τον πολιτισμό μας και οδηγούν τον δρόμο μας προς το μέλλον.

Με εκτίμηση και ευγνωμοσύνη,

**ΛΕΝΑ ΤΣΙΝΤΑΦΗ**, Νοσηλεύτρια ομάδας μεσαίων αγοριών, Νέα Ορλεάνη 2



το παζλ της φροντίδας!



# Perio & Cardio

## Υγιή ούλα για μια υγιή καρδιά

Η περιοδοντίτιδα και οι καρδιαγγειακές παθήσεις είναι και οι δύο ευρέως διαδεδομένες παθήσεις στον παγκόσμιο πληθυσμό

### Γενικά στοιχεία



#### Καρδιαγγειακή Νόσος (CVD)

17,9 εκ. θάνατοι παγκοσμίως ετησίως (1/3 των θανάτων)  
Στην Ευρώπη, 3,9 εκ. θάνατοι ετησίως (45% των θανάτων)

Επιπολασμός: Σχεδόν 500 εκ. άνθρωποι σε όλο τον κόσμο προσβλήθηκαν από CVD το 2017



#### Περιοδοντίτιδα

50% του παγκόσμιου πληθυσμού

Επιπολασμός:  
Περίπου 800 εκ. άνθρωποι σε όλο τον κόσμο με σοβαρές μορφές



Τόσο η καρδιαγγειακή νόσος (CVD) όσο και η περιοδοντίτιδα είναι μη μεταδοτικές ασθένειες – δηλαδή ασθένειες που δεν μεταδίδονται απευθείας από το ένα άτομο στο άλλο.

Οι μη μεταδοτικές ασθένειες αντιπροσωπεύουν 115 δις ευρώ του κόστους υγειονομικής περίθαλψης στην Ευρώπη ετησίως.



ΣΠΥΡΙΔΩΝ  
ΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΟΣ



- > Επίκουρος Καθηγητής Περιοδοντολογίας ΕΚΠΑ
- > Εκλεγμένος Πρόεδρος (2025) και μέλος του Δ.Σ της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Περιοδοντολογίας (EFP)
- > Μέλος του Δ.Σ της Ελληνικής Εταιρείας Περιοδοντολογίας & Οδοντικών Εμφυτευμάτων

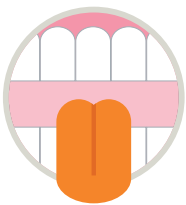


## Τι πρέπει να κάνετε

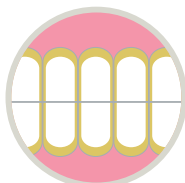
Θα πρέπει να γνωρίζετε ότι η ασθένεια των ούλων είναι μια χρόνια πάθηση που μπορεί να επιδεινώσει την καρδιαγγειακή νόσο και απαιτεί δια βίου προσοχή και επαγγελματική φροντίδα.

### Τα σημάδια της νόσου των ούλων περιλαμβάνουν:

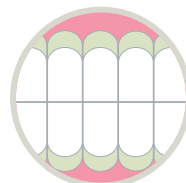
Αν παρατηρήσετε κάποιο από αυτά τα σημάδια, κλείστε ένα ραντεβού με τον οδοντίατρό σας. Όσο νωρίτερα ζητήσετε βοήθεια τόσο καλύτερο θα είναι το αποτέλεσμα.



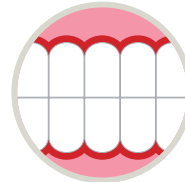
Ασχημη γεύση στο στόμα



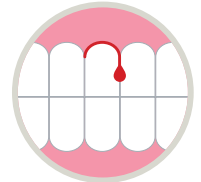
Τρυγία (πέτρα) στα δόντια



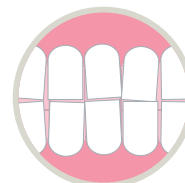
Μακρύτερα δόντια



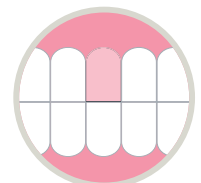
Κόκκινα ή διογκωμένα ούλα



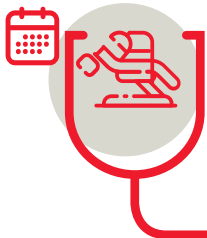
Αιμορραγία ούλων ή αίμα στο νιπτήρα μετά το βούρτσισμα



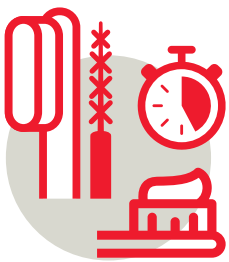
Αύξηση των διαστημάτων μεταξύ των δοντιών ή δόντια που απομακρύνονται



Χαλαρά δόντια



Επομένως, θα πρέπει να λαμβάνετε τακτικό οδοντιατρικό έλεγχο (τουλάχιστον μία φορά το χρόνο) ως μέρος της διαχείρισης της CVD σας.



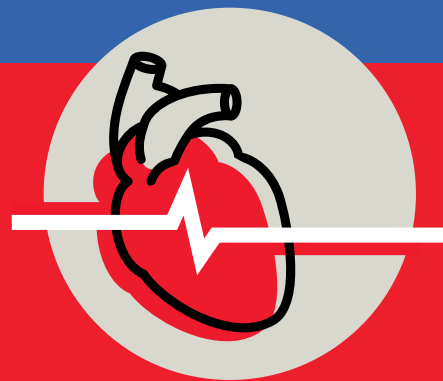
### Πρέπει να καθαρίζετε πολύ προσεκτικά τα δόντια και τα ούλα σας στο σπίτι:

- Βουρτσίστε τουλάχιστον **δύο φορές την ημέρα**, για τουλάχιστον δύο λεπτά, χρησιμοποιώντας είτε χειροκίνητη είτε ηλεκτρική οδοντόβουρτσα.
- Καθαρίστε **ανάμεσα στα δόντια** χρησιμοποιώντας μεσοδόντια βουρτσάκια. Εάν οι βούρτσες δεν εφαρμόζουν, τότε το οδοντικό νήμα μπορεί να είναι χρήσιμο.
- Χρησιμοποιήστε **συγκεκριμένες οδοντόκρεμες ή/και στοματικά διαλύματα** με αποδεδειγμένη δράση κατά της οδοντικής πλάκας, εάν σας συμβουλεύσει ο οδοντίατρος σας.

Θα πρέπει να **ενημερώσετε τον οδοντίατρό σας** για το αποτέλεσμα των επισκέψεών σας στον γιατρό/καρδιολόγο σας και να **παρέχετε ενημερώσεις για το ιστορικό καρδιαγγειακής νόσου** και τυχόν αλλαγές στα φάρμακά σας.

Θα πρέπει να **ενημερώσετε τον οδοντίατρό σας** εάν λαμβάνετε **αντιπηκτικά φάρμακα**.





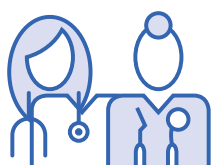
## Να θυμάστε

Αν έχετε καρδιαγγειακή νόσο, μπορεί να έχετε περισσότερες πιθανότητες για περαιτέρω επιπλοκές ως αποτέλεσμα της νόσου των ούλων. Η ασθένεια των ούλων μπορεί επίσης να είναι παρούσα και να επιδεινωθεί χωρίς εμφανή σημάδια (ειδικά αν καπνίζετε).

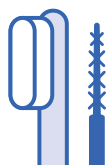
Είναι σημαντικό να διατηρείτε το στόμα σας και ολόκληρο το σώμα σας όσο το δυνατόν πιο υγιή με τακτικές οδοντιατρικές και ιατρικές επισκέψεις.



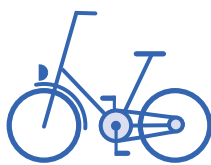
## Υγιή ούλα για μια υγιή καρδιά



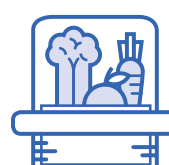
επισκέπτεστε το γιατρό & τον οδοντίατρο σας τακτικά



καθαρίστε τα δόντια σας δύο φορές την ημέρα



παραμείνετε δραστήριοι, ασκηθείτε



τρώτε υγιεινές τροφές, προσέχετε το βάρος σας



μην καπνίζετε

Η Anne Sofie Weekes Hald και οι κόρες της  
Η Anne Sofie έχει σακχαρώδη διαβήτη τύπου 1

19  
2023

Οδηγούμε την αλλαγή  
σε όλες τις γενιές

19  
2023

Οδηγούμε την αλλαγή  
σε όλες τις γενιές

Καθώς η Novo Nordisk συμπληρώνει  
100 χρόνια, ανανεώνουμε τη δέσμευσή μας  
να οδηγούμε την αλλαγή για έναν υγιή κόσμο,  
τώρα και για τις επόμενες γενιές.

Ανακαλύψτε περισσότερα στο [novonordisk.gr](https://novonordisk.gr)



GR23NNG00002

## Summer camp της Π.Ε.Α.Ν.Δ. για τα παιδιά με ΣΔτ1



Μέσα στην καρδιά του καλοκαιριού ολοκληρώθηκε με απόλυτη επιτυχία το ημερήσιο summer camp για παιδιά με σακχαρώδη διαβήτη, που διοργάνωσε Ξανά και φέτος η Π.Ε.Α.Ν.Δ. μετά από την αναστολή του εξαιτίας του covid-19.

Οι 8 συμμετέχοντες, παιδιά ηλικίας 5 εως 12 ετών, πέρασαν μια υπέροχη βδομάδα γεμάτη πρωτότυπες αθλοπαιδιές στο πρόγραμμα "Replayce Love Summer Camp" που διεξήχθη στις εγκαταστάσεις του ΟΑΚΑ. Η επιτυχία έγκειται στη χαρά για τη συμμετοχή σε ένα καινοτόμο αθλητικό πρόγραμμα με στόχο τη σωματική και πνευματική ανάταση καθώς και τη γνώση που έλαβαν τα παιδιά μας μέσω της άσκησης με απόλυτη ασφάλεια, καθώς σε ό,τι αφορά τη διαχείριση του

διαβήτη, το ειδικά εκπαιδευμένο νοσηλευτικό προσωπικό της Π.Ε.Α.Ν.Δ. ήταν παρόν κάθε στιγμή. Πρωταρχικό μας μέλημα ήταν όπως πάντα η σωστή διαχείριση του διαβήτη, γι' αυτό υπήρχαν συνεχείς έλεγχοι του σακχάρου και υπολογισμός υδατανθράκων - ινσουλίνης για το κομμάτι της διατροφής κατά τη διάρκεια της ημέρας, έτσι ώστε το παιχνίδι να κυλήσει ακόμα πιο όμορφα και κυρίως χωρίς απρόοπτα για τους μικρούς μας συμμετέχοντες! **Είμαστε πολύ χαρούμενοι για την άψογη συνεργασία με τα παιδιά που είχαμε φέτος στην παρέα μας και ανυπομονούμε να ξαναβρεθούμε στο επόμενο Summer Camp της Π.Ε.Α.Ν.Δ. το επόμενο καλοκαίρι!**

### ΣΤΑΥΡΟΥΛΑ ΣΕΓΚΛΙΑ (ΝΟΣΗΛΕΥΤΡΙΑ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΠΕΑΝΔ)

**Η εμπειρία μας στο summer camp ήταν ανώτερη των προσδοκιών μας!!!** Ευχαριστούμε που μας δόθηκε η δυνατότητα να συμμετέχουμε και εμείς.

Πιο συγκεκριμένα, όσο αφορά την διοργάνωση, **οι στόχοι που τέθηκαν για την δημιουργική απασχόληση των παιδιών, έγιναν πραγματικότητα σ'ένα πολύ φιλικό περιβάλλον.** Από την άλλη, η στήριξη του συλλόγου από την αρχή μέχρι το τέλος ήταν ιδανική. **Ένα μεγάλο ευχαριστώ στην νοσηλεύτρια μας, την κα Σταυρούλα Σέγκλια!!!**

Ελπίζουμε του χρόνου να είμαστε όλοι εκεί!!!

**ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΠΑΝ. (μητέρα νέου μέλους 5 ετών-με ΣΔτ1)**



Summer camp



play time



Be creative

