

Τα Νέα μας

ΝΕΑΝΙΚΟΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ

ΙΟΥΛΙΟΣ-ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2024
Τεύχος 132°

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

Ας ξεκινήσουμε με ένα “ΑΙΝΙΓΜΑ” ...

Είναι ένας από τους μεγαλύτερους
θεσμούς που έχει καθιερώσει η Π.Ε.Α.Ν.Δ.
για τα παιδιά με ΣΔτ1, αποτελεί σημείο
αναφοράς, το περιμένουν κάθε χρόνο
μικροί & μεγάλοι από όλη την Ελλάδα,
συμπλήρωσε φέτος **33 χρόνια**, δημιουργεί
δυνατές φιλίες, προσφέρει πολύτιμες
γνώσεις σχετικές με το διαβήτη και τη
διαχείρισή του και είναι συνυφασμένος
με πάρα πολλά συναισθήματα χαράς
και ανεμελιάς; Τι είναι;

ΤΟ ΘΕΡΙΝΟ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΗΣ Π.Ε.Α.Ν.Δ.

Για ένα ακόμη καλοκαίρι η μεγάλη
ομάδα της ΠΕΑΝΔ που απαρτιζόταν
από **87 παιδιά**, 59 εκ των οποίων με
ΣΔτ1 και **16 στελέχη**, ιατροί-νοσηλευ-
τές και εκπαιδευτές, απόλαυσαν στις
εγκαταστάσεις της πρότυπης κατα-
σκήνωσης "The Ranch" στο Σοφικό
Κορινθίας, την περίοδο από 3 έως 17
Αυγούστου 2024, **ένα δυναμικό πρό-
γραμμα με πλούσια οφέλη**. Οι συμ-
μετέχοντες που ήταν παιδιά ηλικίας
από 6 έως 17 ετών, νεοδιαγνωσμένα
και μη, προερχόμενοι από κάθε ση-
μείο της χώρας, έζησαν μοναδικές
εμπειρίες ενώ παράλληλα διασκέδα-
σαν με την ψυχή τους απολαμβάνον-
τας ένα πλούσιο αθλητικό και καλλι-
τεχνικό πρόγραμμα. Σε όλο αυτό το
ταξίδι, **συνοδοιπόρος ήταν η βιωμα-
τική εκπαίδευση των παιδιών στη
διαχείριση του διαβήτη τους**, γε-
γονός που κάνει το **πρόγραμ-
μα ξεχωριστό** αλλά και
**απαραίτητο για την πε-
ραιτέρω ομαλή συμβί-
ωση των παιδιών με
το διαβήτη τους**.

Τα λόγια είναι φτωχά για να περιγρά-
ψουν όλα αυτά που εξελίσσονταν κα-
θημερινά στο ενισχυμένο πρόγραμμα
των ομάδων μας... Ξύπνημα πρωινό
με την πρώτη καλημέρα από τα εξει-
δικευμένα στελέχη (ιατρό και ομα-
δάρχη) που ήταν οι φύλακες άγγελιοι
επι 24ωρου βάσεως δίπλα στα παιδιά
των ομάδων τους, μετρήσεις-σκα-
ναρίσματα-ντύσιμο και φύγαμε για
πρωινό.. φρέσκο γάλα, αυγό βραστό,
τυρί, φρέσκο ψωμάκι, φυσιτικοβούτυ-
ρο, μερέντες, μερμελάδα με stevia,
δημητριακά ήταν κάθε πρωί έτοιμα
για τα παιδιά των ομάδων μας ενώ
μετά ακολουθούσαν οι πιο ωραίες
ώρες ...αυτές των δραστηριοτήτων...

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: 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 ΑΓΠΟ





Πρωί και απόγευμα τα παιδιά γίνονταν σίφουνες καθώς ήθελαν να προλάβουν να δοκιμάσουν τις δεξιότητές τους στις δραστηριότητες όπως αναρρίχηση, τοξοβολία, καλλιτεχνικό εργαστήριο, χορός, σκάκι, Yoga, ποδηλατάδα, Laiser tag, beach volley, πιγκ πονγκ, ιππασία, θεατρικό παιχνίδι, ρομποτική, surfinοι, ζαχαροπλαστική, ποδόσφαιρο, μουσικό στέκι, Taekwondo και φυσικά πισίνα που ήταν η ώρα της χαλάρωσης και των υγρών παιχνιδιών ανάμεσα στα παιδιά και τα στελέχη των ομάδων μας. Μέσα σε όλο αυτό, κυρίαρχο σημείο αποτελούσαν οι ώρες του φαγητού που καλύπτονταν από ένα πλούσιο μενού άφθονο σε βιταμίνες, πρωτεΐνη και υδατάνθρακες ενώ δεν έλλειπαν φυσικά και οι παιδικές λιχουδιές που έδιναν μεγάλη χαρά στα παιδιά μας. Παστέλι, τσουρεκάκια, παγωτό, τoστ, χυμοί, φρούτα, κρέμα, κουλούρι με τυρί, γιαούρτι με μέλι, μπάρες και άλλα πολλά ήταν οι επιλογές τους για δεκατιανό & απογευματινό snack ενώ δεν έλλειπε και η ώρα του κυλικεί-

ου η οποία ήταν αναπόσπαστο κομμάτι για την εκ βαθέων εκπαίδευση των παιδιών ώστε η επιλογή τους να στηρίζεται σε μια σειρά σκέψεων και πληροφοριών που θα τα οδηγήσει τόσο εντός όσο και εκτός κατασκήνωσης στη σωστή διαχείριση του διαβήτη. Και μετά από ένα εξαντλητικό πρόγραμμα, η δύση του ηλίου έκλεινε με μια έντονα ψυχαγωγική βραδιά στο πέτρινο θέατρο όπου όλη η κατασκήνωση έδινε δυναμικό παρόν με κραυγές, χορούς, παιχνίδια, παλαμάκια και έντονη συγκίνηση καθώς υπήρχε η επιβράβευση των παιδιών για όλα αυτά που είχαν καταφέρει. Φυσικά, χωρίς καμία διάκριση ή περιορισμούς, καθώς τα παιδιά συμμετείχαν ισάξια και αρμονικά σε όλες τις δραστηριότητες της κατασκήνωσης μαζί με όλους τους υπόλοιπους κατασκηνωτές της περιόδου. Ως προς το εκπαιδευτικό κομμάτι του προγράμματος, δίπλα τους κάθε στιγμή είχαν εξειδικευμένους ιατρούς & νοσηλεύτες αλλά και έμπειρα στελέχη που φρόντιζαν για την ασφάλεια, την ψυχολογική ενδυνάμωση και την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης των παιδιών στο πλαίσιο της ομάδας, έτσι ώστε να καταφέ-

ρουν να αποκτήσουν αυτονομία και να διαπιστώσουν ότι μπορούν να κάνουν μόνα τους πολλά περισσότερα από όσα πιστεύουν για να φροντίσουν τον εαυτό τους. Με ένα τεράστιο χαμόγελο και πληθώρα συναισθημάτων, κρατάμε όλα αυτά στις αποσκευές του μυαλού μας για να μας δίνουν δύναμη τον ερχόμενο χειμώνα και ήδη μετράμε αντίστροφα για την επόμενη κατασκηνωτική συνάντησή μας...

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΘΕΡΜΑ...

την κ. Χριστίνα Κανακά-Gantenbein και το έμπειρο εξειδικευμένο επιστημονικό προσωπικό κα. Νικολάου, κα. Τσιγκρή, κα. Μπαρλαμπά, κα. Δραμεσιώτη της καταξιωμένης Διαβητολογικής Μονάδας του Νοσοκ. «Η Αγία Σοφία», τις νοσηλεύτριες κα Σέγκλια και κα Ταιντάτη, τους ομαδάρχες Κ. Καφίρη, Μ. Μαντζώρου, Φ. Τριπαλιτάκη, Δ. Αργύρη, Λ. Παπάρη, Δ. Θεοχάρη, Σ. Βιλλιώτη και ιδιαίτερως τον επικεφαλής ιατρό κ. Βασιλάκη Ιωάννη-Ανάργυρο που ανέλαβε τόσο την εκπαίδευση και καθοδήγηση του ιατρονοσηλευτικού προσωπικού που συμμετείχε στη κατασκήνωση όσο και τη συνεχή παρακολούθηση των



παιδιών, τους νοσηλευτές και ομάδες των ομάδων μας, τη φαρμακευτική εταιρεία **Ascensia Diabetes Care** για την οικονομική και προϊοντική υποστήριξη του προγράμματος, καθώς και τις εταιρίες **COCA-COLA 3E, ΓΙΩΤΗΣ, ΓΚΙΛΛΑΣ ΑΘΩΣ, ΖΩΓΡΑΦΟΣ** για την πολύτιμη προσφορά προϊόντων που χρησιμοποιήθηκαν από τους εκπαιδευτές και τους συμμετέχοντες καθ' όλη τη διάρκεια του προγράμματος.

Τέλος ευχαριστούμε θερμά όλους τους παιδο-διαβητολόγους που υποστήριξαν το πρόγραμμα και τους γονείς των 87 παιδιών που μας εμπιστεύθηκαν, δίνοντας τη δυνατότητα στα παιδιά τους να τονωθούν ψυχολογικά, να εκπαιδευτούν βιωματικά & να βιώσουν αξέχαστες καλοκαιρινές στιγμές παρέα με νέους φίλους που έχουν διαβήτη.



Περισσότερες φωτογραφίες για το κατασκηνωτικό πρόγραμμα της ΠΕΑΝΔ, μπορείτε να βρείτε στον ιστότοπό μας: www.peand.gr.

Με εκτίμηση,
Σοφία Μανέα
Υπεύθυνη Κατασκηνωτικού προγράμματος

Ο ΕΠΙΚΕΦΑΛΗΣ ΙΑΤΡΟΣ Κ. ΒΑΣΙΛΑΚΗΣ ΜΙΛΑ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΗΣ ΠΕΑΝΔ 2024

Πραγματοποιήθηκε με πολύ μεγάλη επιτυχία για 33η χρονιά, το θερινό κατασκηνωτικό πρόγραμμα της ΠΕΑΝΔ για παιδιά και εφήβους με Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου 1.

Η διοργάνωση αυτή, που αποτελεί τη μακροβιότερη & βασικότερη ετήσια δραστηριότητα της ΠΕΑΝΔ και αποτελεί μείζον εκπαιδευτικό εργαλείο για τα παιδιά και εφήβους με Σακχαρώδη Διαβήτη, όπως δείχνει και η διεθνής βιβλιογραφία, 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 τρίτη 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. Παιδών «Η Αγία Σοφία» υπό την Καθ. κ. Κανακά- Gantenbein. Την ιατρονοσηλευτική ομάδα αποτέλεσαν, ο υπογράφων, υπεύθυνος, όπως και τις περασμένες χρονιές, εκ μέρους της Α' Παιδιατρικής Κλινικής της Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ του ΝΠ «Η Αγία Σοφία», η Παιδίατρος, Επιστημονική Συνεργάτης της Μονάδας μας κ. Μιχαέλα Νικολάου, οι Ειδικευόμενες Ιατροί στην Ενδοκρινολογία, Διαβήτη και Μεταβολισμό της Κλινικής μας κ. Δανάη Μπαρλαμπά και κ. Αλεξάνδρα Τσιγκρή, η Ειδικευόμενη Παιδιατρικής της Γ' Παιδιατρικής Κλινικής Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ του ΠΓΝ. «Αττικόν» κ. Αιμιλία Δραμεσιώτη, αλλά και οι νοσηλεύτριες κ. Σταυρούλα Σέγκλια και κ. Λένα Τσινάρη. Οι ανωτέρω αποτέλεσαν με τα στελέχη-ομαδάρχες μια πολύ δυνατή ομάδα που φρόντισε και εκπαιδευσε τα παιδιά στο Διαβήτη. Έτσι τα παιδιά, χωρισμένα σε

έξι ομάδες της κοινότητας του «Μιζούρι» συμμετείχαν σε όλες τις δραστηριότητες της κατασκήνωσης-διαφόρων ειδών αθλήματα και παιχνίδια, διαγωνισμούς χορού και τραγουδιού-καταφέροντας πολλές φορές να διακριθούν, αλλά πάνω από όλα να περάσουν όμορφες στιγμές μαζί! Εδώ θα πρέπει να σημειώσουμε ότι οι νοσηλευτές μας είχαν ακολουθήσει δομημένο πρόγραμμα εκπαίδευσης στο Σακχαρώδη Διαβήτη πριν την έναρξη της κατασκήνωσης στο Διαβητολογικό μας Κέντρο, συμπληρώνοντας την εμπειρία που είχαν ήδη οι περισσότεροι ως σχολικοί νοσηλευτές, στοχεύοντας όχι μόνο στην επιτυχία του φετινού προγράμματος αλλά στο να αποτελέσουν τους επόμενους Νοσηλευτές 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 & την ψυχολογική στήριξη**





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 κατασκήνωση, 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 διαβήτης 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 εκπαιδευτικές δραστηριότητες, όπως επίσκεψη στο κυλικείο, σωστή χρήση της τεχνολογίας του Διαβήτη, ενώ έγινε 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 κατασκήνωση έχουν τη δυνατότητα να έρθουν σε επαφή με συνομηλίκους τους που φέρουν σχεδόν το σύνολο των διαθέσιμων συστημάτων καταγραφής γλυκόζης, αντλιών 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 ακόμη μεγαλύτερη σε σχέση με την περσινή χρονιά συμμετοχή των παιδιών στο φετινό κατασκηνωτικό πρόγραμμα της ΠΕΑΝΔ, που ολοκληρώθηκε χωρίς προβλήματα, με πολλά μάλιστα νέα μέλη να προστίθενται σε αυτή την όμορφη παρέα, δείχνει την **εμπιστοσύνη και την αναγνώριση των παιδιών, των γονέων τους αλλά και των θεραπόντων τους στο**

κατασκηνωτικό αυτό πρόγραμμα αλλά και τους συντελεστές του. Στο σημείο αυτό θα θέλαμε να τους ευχαριστήσουμε όλους για τη συνεργασία, γιατί χωρίς αυτή δεν θα ήταν δυνατή η ομαλή διεξαγωγή και η 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- ΑΝΑΡΓΥΡΟΣ ΒΑΣΙΛΑΚΗΣ MD, PHD

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



Μια από τις πιο ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ εμπειρίες για έναν επαγγελματία Παιδοενδοκρινολόγο.

Τα τελευταία χρόνια εργάζομαι στην Μονάδα Ενδοκρινολογίας Μεταβολισμού και Διαβήτη του ΓΝ Παιδών «Η Αγία Σοφία» υπό την διεύθυνση και καθοδήγηση της καθηγήτριας κ. Κανακά – Gantenbein όπου παρακολουθούμε καθημερινά μεγάλο αριθμό παιδιών με Σακχαρώδη Διαβήτη. Ωστόσο, **η συμμετοχή μου ως ιατρός στο φετινό κατασκηνωτικό πρόγραμμα της Π.Ε.Α.Ν.Δ. ήταν μια από τις πιο σημαντικές εμπειρίες τόσο σε επαγγελματικό όσο και σε προσωπικό επίπεδο.**



Η καθημερινή συναναστροφή με τα παιδιά και η παρακολούθηση των επιπέδων σακχάρου τους σε συνθήκες καθημερινής ρουτίνας και δραστηριοτήτων προσφέρει σε κάθε γιατρό μια πολύτιμη αντίληψη της ζωής με Σακχαρώδη Διαβήτη, κάτι που δεν μπορεί να δώσει το ιατρείο. Βλέποντας πώς οι αλλαγές στη φυσική δραστηριότητα, τη διατροφή και το περιβάλλον επηρεάζουν άμεσα τα επίπεδα σακχάρου, αποκτάται πέρα από την θεωρητική και η πρακτική ικανότητα διαχείρισης του Διαβήτη. Παράλληλα, έχουμε την ευκαιρία να εκπαιδεύουμε τους μικρούς μας ασθενείς καλύτερα σε συνθήκες καθημερινότητας μακριά από το νοσοκομειακό περιβάλλον και έτσι να χτίσουμε μια βαθιά σχέση εμπιστοσύνης μαζί τους. Λειτουργούμε σαν ομάδα, με τα παιδιά να αισθάνονται ότι δεν είναι μόνα τους, αλλά έχουν τη στήριξη και την καθοδήγηση που χρειάζονται. Τα παιδιά με σακχαρώδη διαβήτη τύπου 1 ζουν την καθημερινότητα της κατασκήνωσης όπως κάθε άλλο παιδί, χωρίς περιορισμούς. **Ήταν εξαιρετικά συγκινητικό να βλέπω την αυτονομία και την αυτοπεποίθηση που αναπτύσσουν,** καθώς μαθαίνουν να διαχειρίζονται τον διαβήτη τους σε πραγματικό χρόνο, με τη στήριξη του προσωπικού. Μαθαίνουν να βλέπουν τον διαβήτη όχι ως ασθένεια, αλλά ως έναν τρόπο ζωής που μπορεί να συνυπάρξει με όλες τις χαρές της κατασκήνωσης. **Η εμπειρία αυτή ήταν για μένα ανεκτίμητη,** καθώς είχα την ευκαιρία να συμβάλω στην υγεία και την ευεξία των παιδιών σε ένα περιβάλλον όπου η ιατρική φροντίδα και η χαρά των παιδιών συνυπάρχουν αρμονικά.

ΜΙΧΑΕΛΑ ΝΙΚΟΛΑΟΥ

Παιδίατρος- Εξειδικ/νη Παιδιατρικής Ενδοκρινολογίας -Διαβητολογίας Μονάδα Ενδοκρινολογίας Μεταβολισμού και Διαβήτη Γ.Ν. Παιδών «Η Αγία Σοφία»

Αύγουστος 2004 - Πρώτη φορά κατασκηνώτρια με την ΠΕΑΝΔ

Βραδινή ψυχαγωγία: Τελετή έναρξης Ολυμπιακών Αγώνων στην Αθήνα.

Δuo αξέχαστες εμπειρίες για μια εννιάχρονη λάμβαναν χώρα ταυτόχρονα.

20 ΧΡΟΝΙΑ ΜΕΤΑ...

Αύγουστος 2024 - Πρώτη φορά ως ιατρός των μεγάλων κοριτσιών στο κατασκηνωτικό πρόγραμμα της ΠΕΑΝΔ που συνέχισε αδιαλείπτως αυτά τα είκοσι χρόνια να δημιουργεί μοναδικές εμπειρίες και αναμνήσεις στους κατασκηνωτές και τις κατασκηνώτριες. Με εφόδιο αυτές τις εικόνες από τότε, πολύ άγχος για τις ημέρες που έρχονταν, αλλά και ενθουσιασμό για τη νέα αυτή εμπειρία, ανέμενα να γνωρίσω τα κορίτσια του Μιζουρι 8.

Στην ανεμελιά τους, αναβίωνα και εγώ τις κατασκηνωτικές στιγμές που δεν αλλάζω με τίποτα. Και αυτός ήταν ο σκοπός μου ως ιατρός. **Να μεταλαμπαδεύσω την αυτονομία που απέκτησα μέσω της κατασκήνωσης, ώστε να απολαμβάνω κάθε στιγμή ξεγνοιασιάς.** Να κατανοήσω το διαβήτη, τις ανάγκες που έχει ο οργανισμός μου, να αντιμετωπίζω με ψυχραιμία τις ιδιόζυουσες συνθήκες και τα ευτράπελα που μπορεί να ανακύπτουν.

Με το διττό αυτό ρόλο που είχα, ως ιατρός αλλά και ως «παλαίμαχη» κατασκηνώτρια, **έβαλα ένα στοίχημα: να κερδίσω την εμπιστοσύνη τους και ίσως, να δουν σε εμένα τον μελλοντικό εαυτό τους.**

Να είμαστε σύμμαχοι στη διαχείριση του διαβήτη. Κι αυτός οφείλει άλλωστε να είναι ο ρόλος κάθε ιατρού.

Ο διαβήτης είναι πολυδιάστατος, δυσκατανόητος και το κάθε παιδί δίνει τη δίκη του έκταση και εμβάθυνση. Η κατασκήνωση της ΠΕΑΝΔ είναι η στιγμή που το παιδί αυτονομείται, μοιράζεται, διδάσκεται και διδάσκει.

Αυτοπομονώ για την επόμενη χρονιά, να καμαρώνω για την περσινή μου ομάδα και να γνωρίζω τον κύκλο της ΠΕΑΝΔ που ολοένα και μεγαλώνει!

ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΤΣΙΓΚΡΗ

Ειδικευόμενη Ενδοκρινολογίας - Διαβητολογίας Μονάδα Ενδοκρινολογίας Μεταβολισμού και Διαβήτη Γ.Ν. Παιδών «Η Αγία Σοφία»



Η βαλίτσα άνοιξε ξανά και χέμιθε με καινούργιες υπέροχες αναμνήσεις.

Η συμμετοχή μου στο φετινό κατασκηνωτικό πρόγραμμα του συλλόγου, για πρώτη φορά στη θέση της ομαδάρχισσας ήταν μια ευκαιρία για εμένα να προσφέρω με τη σειρά μου σε αυτή τη τόσο αγαπημένη δράση αλλά παράλληλα αποτέλεσε και μια εμπειρία αξέχαστη. Από το πρώτο καλοκαίρι της διάγνωσής μου, πριν από 12 χρόνια μετρούσα αντίστροφα τις ημέρες μέχρι τη κατασκήνωση. Οι αναμνήσεις από τα καλοκαίρια αυτά βρίσκονται σε ξεχωριστή θέση στη καρδιά μου, όχι μόνο για τις ευχάριστες στιγμές με φίλους αλλά και για την αυτοπεποίθηση που ένιωθα για το χειρισμό του διαβήτη με τις καινούργιες γνώσεις που αποκόμιζα κάθε χρονιά.



Φέτος είχα τη χαρά να μου ανατεθεί η ομάδα των μικρών κοριτσιών. Το άγχος και η αγωνία τόσο η δική μου όσο και των παιδιών για το χρόνο που θα περνούσαμε μαζί αντικαταστάθηκε γρήγορα από απερίγραπτο ενθουσιασμό και ανυπομονησία για τις καινούργιες εμπειρίες που έφερνε μαζί της η κάθε μέρα. Η σχέση που αναπτύχθηκε μεταξύ μας και που δυνάμωνε συνεχώς δημιουργήσε ένα πλαίσιο ασφάλειας και εμπιστοσύνης μέσα στο οποίο νιώθαμε όλοι άνετα να εκφράσουμε τα συναισθήματα μας και να αξιοποιήσουμε την κάθε στιγμή προς όφελος μας. Διασκεδάσαμε, φωνάζαμε, χορέψαμε, κλάψαμε, γελάσαμε, μάθαμε καινούργια πράγματα, γνωρίσαμε νέους φίλους αλλά κυρίως αγαπηθήκαμε βαθιά. Το ραντεβού για την επόμενη χρονιά έχει κάνει ήδη τα ρολόγια να μετρούν αντίστροφα!!!

Με εκτίμηση,
Δήμητρα Θεοχάρη
Ομαδάρχισσα Μιζούρι 7
στα μικρά κορίτσια 6-10 ετών



ΑΡΠΑΞΑΜΕ ΤΗΝ ΕΥΚΑΙΡΙΑ

που μας δόθηκε λίγους μήνες μετά τη διάγνωση της κόρης μας...



Η διάγνωση της δωδεκάχρονης κόρης μας Ελένης με ΣΔτ1 ήρθε σαν κεραυνός εν αιθρία, κατά τη διάρκεια τριήμερης σχολικής εκπαιδευτικής εκδρομής στην Αθήνα, τον Μάρτιο του 2024. Το πλήγμα για το παιδί ήταν ακόμη μεγαλύτερο, καθώς βρέθηκε από το ευχάριστο και ξέγνοιαστο περιβάλλον της σχολικής εκδρομής, να νοσηλεύεται ξαφνικά στο ΠΑΙΔΩΝ «Αγία Σοφία». Αντιμέτωπη με μία νέα κατάσταση & μετέωρη συναισθηματικά προσπαθούσε να καταλάβει τι ακριβώς της συμβαίνει, το γιατί, αν ευθύνεται η ίδια γι' αυτό, τι κόστος θα είχε αυτό στη ζωή της ή ακόμη αν θα μπορούσε και να χάσει την ίδια τη ζωή της λόγω του διαβήτη. Μέσα στην ατυχία μας σταθήκαμε και λίγο τυχεροί, διότι

το κατασκηνωτικό πρόγραμμα που διοργανώνει η ΠΕΑΝΔ για τα παιδιά με νεανικό διαβήτη. Όντας μπερδεμένοι ανάμεσα στις πολλές νέες πληροφορίες για μία πρωτόγνωρη για εμάς κατάσταση, στα καταπιεσμένα συναισθήματά μας και στην αγωνιώδη προσπάθεια να βοηθήσουμε το παιδί μας να ισορροπήσει συναισθηματικά, **η ιδέα της κατασκήνωσης ήρθε σαν δώρο από τον ουρανό.** Επίσης η πληροφορία ότι καθ' όλη την παραμονή των παιδιών εκεί, υπεύθυνοι για τη διαχείριση του διαβήτη θα είναι μέλη της ομάδας της διαβητολογικής κλινικής του «Αγία Σοφία», η ίδια ομάδα δηλαδή που μας εκπαίδευσε κατά τα πρώτα βήματα στο νέο για εμάς ταξίδι στον κόσμο του νεανικού διαβήτη,

γιατρός ήταν πάντα ενήμερος για οτιδήποτε και κάθε ενέργεια γινόταν έπειτα από την έγκρισή του. Η πρόεδρος της ΠΕΑΝΔ που βρισκόταν σε καθημερινή βάση δίπλα στα παιδιά καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας, επέτρεψε επίσης, αλλά και αλληλεπιδρούσε άμεσα μαζί τους, δημιουργώντας ένα κλίμα συνεργασίας και ενότητας. Τα παιδιά τηρούσαν πρόγραμμα και αντιμετωπίζονταν με επαγγελματισμό από όλους όσους εμπλεκόνταν μέσω της ΠΕΑΝΔ. Συμμετείχαν σε ομαδικά παιχνίδια, εκπαιδεύσεις, διαγωνισμούς, αθλητικές και άλλες δραστηριότητες που έκαναν τις μέρες τους ευχάριστες και μοναδικές.

“ Η Ελένη μας, μόνο κερδισμένη επέστρεψε από αυτή την κατασκηνωτική εμπειρία! ”

τη, δεν άφησε τον παραμικρό ενδοιασμό για την ασφαλή συμμετοχή του παιδιού μας σε αυτήν. Όντως, όπως το περιμέναμε.

Η Ελένη έκανε νέες γνωριμίες, συνειδητοποίησε ότι υπάρχουν αρκετά παιδιά διαγνωσμένα με νεανικό

διαβήτη, αντάλλαξε με εκεί-

να εμπειρίες και γνώσεις πάνω στη διαχείρισή του και πάνω απ' όλα πέρασε αξέχαστες ημέρες, με αποτέλεσμα κατά την αναχώρησή της να συζητά ήδη την συμμετοχή της στο κατασκηνωτικό πρόγραμμα της ΠΕΑΝΔ και την επόμενη χρονιά. Κάθε ομάδα εποπτευόταν εκτός από τον γιατρό/ νοσηλεύτη και από έναν ομαδάρχη επίσης διαγνωσμένο με ΣΔτ1 με καλές γνώσεις στη διαχείριση αυτού. Ωστόσο, μέσα από την επικοινωνία με το παιδί γινόταν αντιληπτό ότι ο

Στα πλαίσια λοιπόν μίας εξαιρετικής ολιστικής προσέγγισης από τη διεπιστημονική ομάδα προς την οικογένειά μας, ενημερωθήκαμε σχετικά με

να εμπειρίες και γνώσεις πάνω στη διαχείρισή του και πάνω απ' όλα πέρασε αξέχαστες ημέρες, με αποτέλεσμα κατά την αναχώρησή της να συζητά ήδη την συμμετοχή της στο κατασκηνωτικό πρόγραμμα της ΠΕΑΝΔ και την επόμενη χρονιά. Κάθε ομάδα εποπτευόταν εκτός από τον γιατρό/ νοσηλεύτη και από έναν ομαδάρχη επίσης διαγνωσμένο με ΣΔτ1 με καλές γνώσεις στη διαχείριση αυτού. Ωστόσο, μέσα από την επικοινωνία με το παιδί γινόταν αντιληπτό ότι ο

Η Ελένη μας, μόνο κερδισμένη επέστρεψε από αυτή την κατασκηνωτική εμπειρία! Γεμάτη αυτοπεποίθηση, σιγουριά για τον εαυτό της, γνώσεις, νέες γνωριμίες και χαρούμενες στιγμές που θα συμπληρώσουν το «κουτί» των αναμνήσεών της. Αισθανόμαστε ευγνώμονες για την ευκαιρία που δώθηκε στο παιδί μας μέσω της ΠΕΑΝΔ, σε μία περίοδο της ζωής της πολύ κρίσιμη και ανυπομονούμε ήδη για την επόμενη, αφού το ζωγραφισμένο χαμόγελο στο προσωπάκι της είναι για εμάς ανεκτίμητης αξίας.

Ευχαριστούμε την ΠΕΑΝΔ για τις αέναες προσπάθειες και τους αγώνες προάσπισης των δικαιωμάτων των ατόμων με νεανικό διαβήτη. Μακάρι να αξιωθούμε κάποια στιγμή όλοι να γίνουμε αρωγοί.

Με εκτίμηση,

Ειρήνη Ξύππα - Ιωάννης Γιαννικάκης

ΑΥΤΗΝ ΤΗΝ ΕΥΚΑΙΡΙΑ



Και έρχεται εκείνη η μέρα, που σε παίρνει τηλέφωνο ο γιατρός και σου λέει «Βγήκαν οι εξετάσεις της Εμμανουέλας. ΤΩΡΑ στο νοσοκομείο! Έχει υψηλό ζάχαρο.»

Στο άκουσμα αυτής της είδησης, το μόνο που ήθελα ήταν να εξαφανιστώ, να μην υπάρχω...να ξαναγεννηθώ και όλο αυτό να είναι ένα ψέμα. 1η Φλεβάρη 2024. Για καλή μας τύχη, εφημέρευε το ΠΑΙΔΩΝ – ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ. **Η επιστημονική ομάδα, της κ. Κανακά, ο κ. Βασιλάκης, ο κ. Νικολαΐδης, οι νοσηλεύτριες του διαβήτη, κ. Γκίκα Ιωάννα και κ. Κώτση Έλενα, φρόντισαν για την υγεία του παιδιού και την δική μου εκπαίδευση. Άριστοι σε όλα τους.**

Σε μία επίσκεψή μας, ο κ. Βασιλάκης μας ρώτησε αν θα πάει η Εμμανουέλα στην κατασκήνωση της Π.Ε.Α.Ν.Δ. Είχα φροντίσει και το είχα γράψει το παιδί, καθώς ήθελα γρήγορα να ενταχθούμε στην οικογένεια του ΣΔΤ1 και να μάθουμε όσο γίνεται περισσότερα, σύντομα, για να μπορέσουμε να ανταπεξέλθουμε στη νέα μας πραγματικότητα. Ενθουσιάστηκα πάρα πολύ με την ιδέα της κατασκήνωσης, καθώς επίσης και με την θέληση των ανθρώπων να προσφέρουν, να αναλάβουν μια τόσο μεγάλη ευθύνη, για τόσα παιδιά.

Σκέφτηκα αμέσως πόσο καλό θα έκανε στην κόρη μου να βρεθεί με άλλα παιδιά που έχουν ΣΔΤ1, να δει πως υπάρχουν και άλλα παιδιά που έχουν την ίδια καθημερινότητα, να μάθει περισσότερα πράγματα για το πώς θα διαχειρίζεται και μόνη της τον Διαβήτη. Να περάσει ωραία, με δραστηριότητες σε ένα καθ' όλα προστατευμένο περιβάλλον, με ανθρώπους που ξέρουν να διαχειρίζονται άψογα κάθε ανάγκη του παιδιού. Να κάνει νέες φίλιες και το πιο

σημαντικό, να μείνει και λίγο μονη της χωρίς την μαμά. Δεν είχαμε σχολικό νοσηλεύτη. Πήγαινα εγώ στο σχολείο, ήμασταν 24 ώρες το 24ωρο μαζί. Ένα παιδί που θα πάει πρώτη γυμνάσιου δεν το θέλει αυτό, καταλάβαινε πως έτσι πρέπει να γίνει, όμως δεν είναι και σωστό για την ψυχολογία της και εγώ δεν θέλω να είμαι μαζί της σε όλα. Τα παιδιά πρέπει να έχουν την δική τους προσωπική ζωή.

Και ήρθε η μέρα που θα πήγαινε στην κατασκήνωση. Μαζί της πήγε και η μεγάλη της αδελφή. Όχι για την προσέχει όσον αφορά τον διαβήτη, αλλά για παρέα και επειδή ήθελα και η Δέσποινα να μάθει περισσότερα για την διαχείριση του διαβήτη, και τι καλύτερο από το να τα βλέπεις στην πράξη. Τις δύο πρώτες μέρες δεν ήθελαν να μείνουν. Ήμουν σίγουρη πως θα συνέβαινε, το άγνωστο πάντα φέρνει φόβο, μετά όμως από μία συζήτηση που είχαμε με την κ. Μανέα, κύλησαν τα πράγματα όπως έπρεπε.

Αυτήν την ευκαιρία που είχαν τα κορίτσια μου, δεν θα την άφηνα ανεκμετάλλευτη.

Το παιδί φοράει αντλία και την παρακολουθούσα από το κινητό. Δύο φορές έστειλα μήνυμα στην γιατρό, την μία είχε τελειώσει η μπαταρία και ήταν ήδη μαζί με την Εμμανουέλα και την δεύτερη για την ευχαριστήσω για την εξαιρετική δουλειά της.

Και ψηλά είδα & πολλές υπογλυκαιμίες είδα και όλη την εβδομάδα 86%. Στον στόχο ήταν, δεν πήρα κανένα τηλέφωνο. Δεν ανακατέυτηκα πουθενά. Πήρα τον χρόνο μου να ανακτήσω τις δυνάμεις μου για να συνεχίσω, εφόσον το παιδί μου ήταν ασφαλές.

Η κ. Γκίκα, όταν της είχα πει πως η Εμμανουέλα θα πάει κατασκήνωση, μου είχε πει πως θα γυρίσει άλλο παιδί. Είχες δικίο Ιωάννα μου, για μία ακόμη φορά.

Η Εμμανουέλα γύρισε πιο σίγουρη για τον εαυτό της, σαν να είναι ένα παιδί που από πάντα είχε ΣΔΤ1, έφυγε ο φόβος και ήρθε η

αυτοπεποίθηση. Πλέον πάει στις φίλες της χωρίς εμένα και εγώ της έχω πλήρη εμπιστοσύνη. Πόσες φορές μου λέει « Μαμά, αυτό το κάναμε έτσι στην κατασκήνωση, Μαμά, δεν πειράζει που έτρεξε αίμα από τον αισθητήρα, θα δουλέψει, το έπαθε και άλλο παιδάκι στην κατασκήνωση και είχε πολύ καλές μετρήσεις». Ισχύει. Σε όλα δικίο έχει το κορίτσι μου. Έμαθε πολλά και κυρίως άλλαξε η ψυχολογία της!!

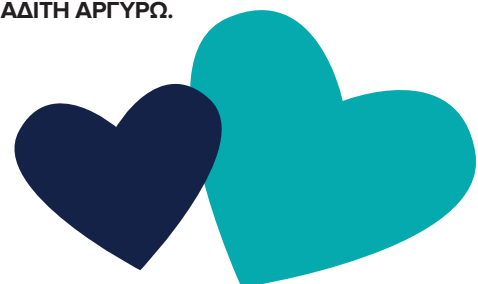
Και η άλλη μου κόρη όμως το ευχαριστήθηκε πολύ! Δεν ήθελε να φύγει, γνώρισε παιδιά, έμαθε, είδε, κατάλαβε...

Η Εμμανουέλα μου είχε γενέθλια 8 Αυγούστου, πρώτα γενέθλια με διαβήτη στην κατασκήνωση της ΠΕΑΝΔ. Ήθελα να ήταν ξεχωριστά και ιδιαίτερα, με ανθρώπους που την καταλαβαίνουν όσο κανένας άλλος και αυτό έγινε με την βοήθεια της κ. Μανέα. Τα γενέθλια της Εμμανουέλας ήταν μοναδικά, όπως το κορίτσι μου.

Πήραμε την σωστή απόφαση τελικά και γι' αυτό το λόγο θα ήθελα ιδιαίτερα να ευχαριστήσω όλους όσους συνέβαλαν για να γίνει αυτό πραγματικότητα. Την κ. Μανέα, τον κ. Βασιλάκη, την κ. Νικολάου, την κ. Δούρου και όλες τις ομαδάρχισσες που πρόσεξαν τα παιδιά μας και τους χάρισαν πολλές ευτυχισμένες στιγμές και υπέροχες αναμνήσεις.

Και του χρόνου παιδιά, με υγεία και με μεγαλύτερη τούρτα!

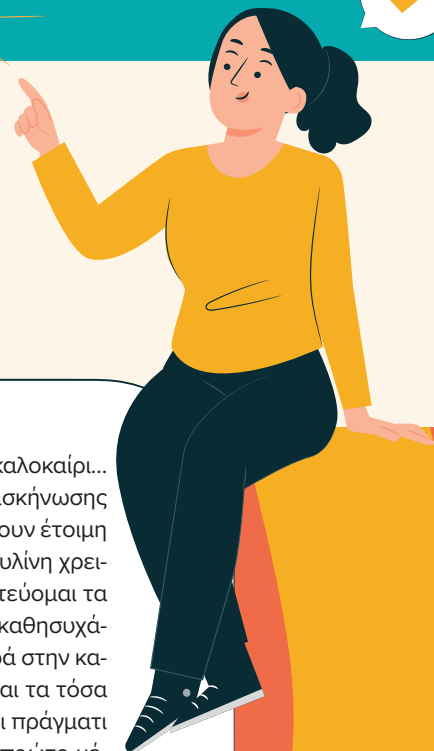
**Με αγάπη,
ΠΕΔΙΑΔΙΤΗ ΑΡΓΥΡΩ.**





ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ ΓΟΝΕΩΝ

Γονείς και παιδιά που συμμετείχαν για 1η φορά στο πρόγραμμα, μιλούν γι αυτό.



ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΛΕΒ./ ΜΗΤΕΡΑ ΤΟΥ 12ΧΡΟΝΟΥ ΔΗΜΗΤΡΗ: Αύγουστος 2024... ένα ξεχωριστό καλοκαίρι... μια ξεχωριστή εμπειρία στην κατασκήνωση της ΠΕΑΝΔ...πρώτη γνωριμία με τον γιατρό της κατασκήνωσης τον κ. Βασιλάκη... «να ξέρετε θα αλλάξουμε όλες τις δόσεις του παιδιού σας εδώ...», μου είπε. Ήμουν έτοιμη γι αυτό. Ήταν λογικό. «Εσείς ξέρετε...» του είπα, «τι δραστηριότητες κάνουν, τι τρώνε, πόση ινσουλίνη χρειάζεται να κάνουν τα παιδιά μας εδώ, να κάνετε ο,τι θεωρείτε καλύτερο», του απάντησα. «Εμπιστεύομαι τα 33 χρόνια λειτουργίας της κατασκήνωσης της ΠΕΑΝΔ», είπα στην κα Μανέα, όταν ήθελε να με καθησυχάσει την πρώτη μέρα στην κουβέντα μας στην τραπεζαρία της κατασκήνωσης, καθότι πρώτη φορά στην κατασκήνωση φέτος. «Για να σας τον αφήνω εδώ έστω και μια νύχτα, είμαι ήσυχη και εμπιστεύομαι τα τόσα χρόνια εμπειρίας και το πρόγραμμα, πιστεύω ότι θα είναι ασφαλής και θα περάσει όμορφα!» Και πράγματι έτσι έγινε! **Τα παιδιά πέρασαν καταπληκτικά!** Με την κα Μανέα υπήρξε άριστη συνεργασία με πρώτο μέλημα την ασφάλεια των παιδιών, αλλά παράλληλα τη διασκέδασή τους. Ναι, τα ποσοστά TIR χάλασαν, το σάκχαρο έφυγε λίγο πιο ψηλά κάποιες φορές. Για τα χαμηλά θα πω ότι ο ίδιος ο μικρός έγινε πιο ενεργός να μη βασίζεται στη νοσηλεύτρια ή στον ομαδάρχη, αλλά να δρα μόνος του έγκαιρα. Είχα βάλει το συναγερμό του σένσορα και όταν το σάκχαρο του έπεφτε κάτω από 80, αμέσως έπαιρνε το πρώτο ζελεδάκι και παράλληλα ενημέρωνε τη νοσηλεύτρια του για να δουν μαζί τις επόμενες ενέργειες. **Κι αυτό ήταν πολύ σημαντικό για το παιδί μου, η αυτοδιαχείριση του διαβήτη, ειδικά στα χαμηλά σάκχαρα, η άμεση δράση από τον ίδιο, ενώ παράλληλα διασκέδαζε με τους νέους του φίλους!** Το καλοκαίρι του 2025 ραντεβού στην κατασκήνωση της ΠΕΑΝΔ για να περάσουν και πάλι όμορφα με τους φίλους τους! Ανυπομονούμε για τις επόμενες διοργανώσεις της ΠΕΑΝΔ μέσα στον χειμώνα...Ευχαριστούμε!

ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΦΑΚ./ ΜΑΜΑ ΤΗΣ ΕΥΗΣ ΑΠΟ ΤΟ ΜΙΖΟΥΡΙ 8: Η Εύη μας, 14 ετών διαγνώστηκε με διαβήτη τον Απρίλιο του 2024. Όλα τα συναισθήματα, άγχος, αγωνία, στενοχώρια, φόβος, ήταν στην κορύφωσή τους μέχρι τη στιγμή που συναντηθήκαμε με την ομάδα της ΠΕΑΝΔ, οι οποίοι θα στελέχωναν τη φετινή κατασκήνωση και ειδικά με την κ. Μανέα με την οποία μιλήσαμε αρκετά. Μας έφυγε και η τελευταία αμφιβολία!! Αντί για μια εβδομάδα αποφασίσαμε να την πάμε δύο και δεν το μετανιώσαμε. Η μικρή μας πέρασε πολύ όμορφα, έκανε νέους φίλους και με μερικούς από αυτούς συνεχίζουν να κάνουν παρέα και τώρα που επιστρέψαμε στην Αθήνα.

Ένα μεγάλο ευχαριστώ στους ανθρώπους αυτούς, που κάνουν αυτήν την τεράστια προσπάθεια, για να περνάνε τα παιδιά μας καλά, αλλά και οι γονείς που παίρνουμε μια ανάσα, που τόσο την χρειαζόμαστε.

ΣΟΦΙΑ ΝΤ./ ΜΗΤΕΡΑ ΤΟΥ 13ΧΡΟΝΟΥ ΔΗΜΗΤΡΗ: Ο Δημήτρης μας έχει διαγνωστεί με διαβήτη εδώ και 5 χρόνια. Φέτος ήταν η πρώτη φορά που πήγε στην κατασκήνωση μαζί με τον μικρότερο αδερφό του. Παρά τις ανησυχίες και την αγωνία που είχαμε σαν γονείς για το γεγονός πως θα τους αποχωριζόμασταν, τελικά αυτό που αποκομίσαμε ήταν πολύ θετικό. Πέρασαν και οι δυο πολύ ωραία, γνώρισαν άλλα παιδιά, έκαναν πολλές δραστηριότητες και διασκέδασαν. Ειδικά ο Δημήτρης είχε συνεχή παρακολούθηση και φροντίδα όλο το 24ωρο από τη νοσηλεύτρια και τους υπεύθυνους της ΠΕΑΝΔ. «Μην ανησυχείτε, με προσέχει η κυρία Λένα», μας έλεγε στο τηλέφωνο! Και πράγματι τόσο οι μετρήσεις του όσο και η ψυχολογία του πήγαιναν πολύ καλά. **Ήταν μια καινούρια εμπειρία για όλους μας και ειδικά για τα παιδιά που την απόλαυσαν πολύ.**

ΚΕΙΜΕΝΟ ΠΑΙΔΙΩΝ

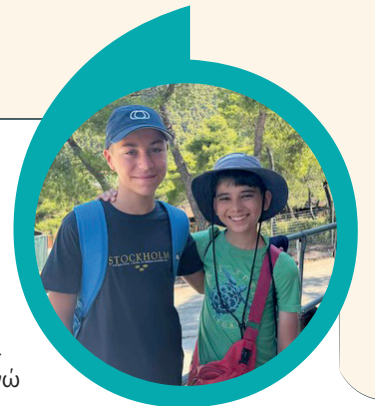


ΕΥΗ: Τα καλοκαίρια μου μέχρι πέρσι τα περνούσα στο χωριό παρέα με φίλους. Φέτος θα ήταν η πρώτη μου φορά που θα πήγαινα κατασκήνωση και μάλιστα σε ομάδες που σχεδόν όλοι θα είχαμε διαβήτη. Στην αρχή που μου το είπαν οι γονείς μου είχα πολλές αμφιβολίες. Όλα ήταν για μένα, καινούργια και τα ζούσα για πρώτη φορά. Πρώτη φορά κατασκήνωση, πρώτη φορά διαβήτη, πρώτη φορά μακριά από τους γονείς μου (αυτό μου άρεσε πολύ). Τελικά έμεινα δυο εβδομάδες και πέρασα υπέροχα. Όταν τέλειωσε όμως, συγκινηθήκαμε και κλάψαμε πολύ, που έπρεπε να αποχωριστούμε με τις φίλες μου. Γνώρισα πολλά παιδιά, μικρότερα και μεγαλύτερα από εμένα και περάσαμε το ίδιο τέλεια. Γελάσαμε, χορέψαμε, παίξαμε, έμαθα να αγαπάω το φυστικοβούτυρο και να κάνω την ινσουλίνη στο χέρι, μόνη μου!! Τελικά έκανα τη σωστή επιλογή και τους ευχαριστώ όλους, που με «πίεσαν» για να πάω. **Ανυπομονώ να τους δω όλους το επόμενο καλοκαίρι.**

Εύη, Μιζούρι 6.

ΔΗΜΗΤΡΗΣ: Φέτος ήταν η πρώτη μου χρονιά στην κατασκήνωση με την ΠΕΑΝΔ. Η αλήθεια είναι πως πέρασα πολύ ωραία αν και νόμιζα πως δεν θα μου άρεσε. Η κατασκήνωση είχε πολλές δραστηριότητες αλλά αυτές που μου άρεσαν περισσότερο ήταν η ποδηλατάδα, το lazer tag και η πισίνα. Το φαγητό ήταν πολύ καλό, έπαιξα πολλά παιχνίδια πρωί και απόγευμα και γνώρισα πολλούς φίλους. Ήταν η πρώτη φορά που ήμουν σε μια ομάδα με παιδιά με διαβήτη σαν και εμένα. Αυτό με έκανε να νιώθω άνετα γιατί είχαν αντιμετωπίσει και εκείνα τις ίδιες καταστάσεις όπως και εγώ και άρα ήξεραν τι ένιωθα. Επίσης ήμουν ήρεμος γιατί είχα μια πολύ καλή νοσηλεύτρια την κα Λένα που με φρόντιζε συνεχώς. **Θα ήθελα σίγουρα να ξαναπάω και του χρόνου.**

Δημήτρης, Μιζούρι 2



Συγκρότηση και ορισμός μελών
στην Ομάδα Εργασίας για τον
Σχολικό Νοσηλευτή





Το Υπουργείο Υγείας και συγκεκριμένα η ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ, εξέδωσε στις 30.07.2024 απόφαση (ΑΔΑ. ΨΜ4Φ465ΦΥΟ-Υ 1Β) περι συγκρότησης Ομάδας Εργασίας για τον Σχολικό Νοσηλευτή.

Στη δεκαμελή ομάδα ανήκουν καταξιωμένοι πανεπιστημιακοί ιατροί δημοσίων νοσοκομείων με ειδικότητες που αφορούν όλες τις παθήσεις που δικαιολογούν την υποστήριξη μαθητή από σχολικό νοσηλευτή και συγκεκριμένα το Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου 1 εκπροσωπεί η ΚΑΝΑΚΑ-GANTENBEIN ΧΡΙΣΤΙΝΑ Καθηγήτρια Παιδιατρικής-Παιδιατρικής Ενδοκρινολογίας, Α' Παιδιατρική Κλινική, Ιατρική Σχολή ΕΚΠΑ, Γενικό Νοσοκομείο Παιδων Αθηνών «Η ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ», έχοντας παράλληλα και τον τίτλο του συντονιστή της ομάδας. Αναπληρώτρια δε ορίζεται η ΦΑΦΟΥΛΑ ΟΛΓΑ, Παιδίατρος με εξειδίκευση Παιδιατρικής Ενδοκρινολογίας, Διευθύντρια ΕΣΥ στο Γενικό Νοσοκομείο Παιδων Πεντέλης.

Για την υποβοήθηση του έργου της Ομάδας Εργασίας θα συμμετέχουν και τρίτα πρόσωπα, όπως αρμόδιοι υπάλληλοι του Υπουργείου Υγείας, του Υπουργείου Παιδείας, Θρησκευμάτων & Αθλητισμού, εξωτερικοί εμπειρογνώμονες κ.ά., ανάλογα με τα ανακύπτοντα ζητήματα.

ΕΡΓΟ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΕΙΝΑΙ:

- Η δημιουργία ενός «προκαθορισμένου» εντύπου που θα δύναται να χρησιμοποιηθεί για την πλειονότητα των γνωματεύσεων, το οποίο θα περιλαμβάνει πιθανές παθήσεις για τις οποίες κρίνεται απαραίτητη η υποστήριξη από σχολικό νοσηλευτή, ώστε αφενός να αποφεύγονται τυχόν δυσνόητοι ιατρικοί όροι & αφετέρου να είναι δυνατή η ομαδοποίηση των περιπτώσεων.
- Η δυνατότητα αξιοποίησης και η επικαιροποίηση του εγχειριδίου «Πρώτες Βοήθειες – Εγχειρίδιο για Εκπαιδευτικούς» του Ινστιτούτου Υγείας του Παιδιού.
- Η δυνατότητα εμπλοκής εκπαιδευτικών, για την υποστήριξη μαθητών σε θέματα υγείας που δεν χρειάζονται ενέργειες, οι οποίες χαρακτηρίζονται ως «ιατρικές πράξεις».
- Η παροχή διευκρινίσεων σχετικά με την ανάγκη υποχρεωτικής παρουσίας σχολικού νοσηλευτή, για μαθητές ηλικίας άνω των 10 ετών, οι οποίοι πάσχουν από ινσουλινοεξαρτώμενο διαβήτη.
- Η παροχή διευκρινίσεων σχετικά με την ανάγκη υποχρεωτικής παρουσίας σχολικού νοσηλευτή, για μαθητές με αλλεργία, χωρίς περαιτέρω αιτιολόγηση, προκειμένου να προβεί στη χορήγηση της ένεσης που θα αντιμετωπίσει την έκτακτη εκδήλωση της ασθένειας ή σχετικά με τη δυνατότητα χορήγησης της ένεσης και από άλλο (μη ειδικευμένο) προσωπικό του σχολείου.

Ευχόμαστε καλή θητεία στο έργο τους και είμαστε σίγουροι ότι μέσα από την πλούσια επιστημονική εμπειρία που διαθέτουν τα μέλη της ομάδας, θα ενεργήσουν ανάλογα με σκοπό να περιοριστούν οι αστοχίες που υπάρχουν στο θεσμό και να βελτιωθούν οι συνθήκες ώστε η υποστήριξη των μαθητών με ΣΔτ1 από σχολικό νοσηλευτή, να γίνει περισσότερο ουσιαστική και έμπρακτη.

ΕΝΑ ΔΩΡΟ ΓΙΑ ΤΑ ΜΕΛΗ!

1200 βελονάκια πένας της
νέας σειράς Advanced
INSUPEN 33g 4mm

Η Π.Ε.Α.Ν.Δ. αποδεχόμενη τη δωρεά της εταιρείας ΦΑΡΜΑΣΕΡΒ-ΛΙΛΛΥ, προσφέρει πανελλαδικά στα μέλη της, τα νέα βελονάκια πένας της σειράς **Advanced INSUPEN 33g 4mm**.

Συγκεκριμένα το κάθε ταμειακά ενήμερο μέλος του σωματίου, μπορεί να λάβει **δωρεάν** έως και **12 κουτιά βελονάκια, συνολικής ποσότητας 1.200 τεμαχίων**. Ημερομηνία λήξης προϊόντων 01/12/2024.

Η ποσότητα που διατίθεται είναι περιορισμένη, γι' αυτό βιαστείτε και αποκτήστε τα τώρα αποστέλλοντας μας το ενδιαφέρον σας και το σχήμα ινσουλίνης που χρησιμοποιεί το μέλος (χορήγηση ινσουλίνης με αντλία ή πένα) προκειμένου να δεσμεύσουμε την ανάλογη ποσότητα για εσάς!!

Η παράδοση των προϊόντων μπορεί να γίνει είτε απ' ευθείας από το γραφείο του συλλόγου μας όλες τις εργάσιμες ημέρες κατόπιν ραντεβού (τηλ.: 21077966600 - e-mail: info@peand.gr), είτε με courier, το κόστος του οποίου επιβαρύνει τον εκάστοτε ενδιαφερόμενο.



Παρακαλούμε στείλτε μας στο info@peand.gr το ενδιαφέρον σας με το όνομα του μέλους, το σχήμα ινσουλίνης που χρησιμοποιεί το μέλος (χρήση αντλίας ή πένα) και τον τρόπο παραλαβής των προϊόντων.

NovoPen Echo® Plus:

Το νέο σύστημα χορήγησης ινσουλίνης με αξιόπιστη καταγραφή της δόσης της

- Αυτόματη καταγραφή 800 τελευταίων χορηγήσεων†
- Ένδειξη μνήμης δόσης από την τελευταία χορήγηση
- Ασύρματη μεταφορά δεδομένων ασθενών μέσω τεχνολογίας NFC*

Έξυπνες πένες. Καλύτερη φροντίδα.²



†Που αντιστοιχεί σε τουλάχιστον 3 μήνες χρήσης. *NFC: Near Field Communication.

Βιβλιογραφία: 1. ΟΔΗΓΟΣ ΧΡΗΣΗΣ NovoPen Echo Plus, 11/2021. 2. Adolfsson P, et. al Diabetes Technol Ther. 2020 Oct;22(10):709-718. Adolfsson, P, et. al Diabetes Ther 13, 43–56 (2022).

Για περισσότερες πληροφορίες σε σχέση με το NovoPen Echo® Plus επικοινωνήστε με τη Novo Nordisk Hellas.

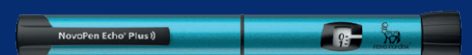
Για πληροφορίες σε σχέση με τη χρήση των αντίστοιχων ινσουλινών και τη διάθεση του NovoPen Echo® Plus επικοινωνήστε με τον θεράποντα ιατρό σας.



Novo Nordisk Ελλάς Ε.Π.Ε.
Αλ. Παναγιώλη 80 & Αγ. Τριάδας 65
153 43 Αγία Παρασκευή
Τηλ.: 210 60 71 600
<http://www.novonordisk.gr>
<http://www.novonordisk.com>

Βοηθήστε να γίνουν τα φάρμακα πιο ασφαλή και Αναφέρετε ΟΛΕΣ τις ανεπιθύμητες ενέργειες για ΟΛΑ τα φάρμακα Συμπληρώνοντας την «ΚΙΤΡΙΝΗ ΚΑΡΤΑ»

NovoPen Echo® Plus))



Το σχολικό έτος ξεκίνησε και η ΠΕΑΝΔ, σας προτείνει...

1 Για γονείς και σχολικούς νοσηλευτές: συμμετοχή από απόσταση στο Διαδικτυακό Μετεκπαιδευτικό Πρόγραμμα Εκπαίδευσης στο Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου 1

Η Π.Ε.Α.Ν.Δ. υλοποιεί για 5η χρονιά Μετεκπαιδευτικό Πρόγραμμα Εκπαίδευσης Σχολικών Νοσηλευτών, Επισκεπτών Υγείας, Πασχόντων & Γονέων στο Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου 1, υπό την αιγίδα της **Ελληνικής Διαβητολογικής Εταιρείας**. Πρόκειται για ένα ιδιαίτερο πρόγραμμα, δοκιμασμένο στην πάροδο των χρόνων, με **περισσότερους από 1.300 συμμετέχοντες έως τώρα**,

που ξεκίνησε το 2017 από την Π.Ε.Α.Ν.Δ. η οποία και θεσμοθέτησε το Σχολικό Νοσηλευτή. Κυρίαρχος σκοπός του προγράμματος είναι η εκπαίδευση (θεωρητική και πρακτική) στο Διαβήτη των γονέων και των επαγγελματιών υγείας που είναι φροντιστές παιδιών με ΣΔτ1.

Επιστημονικά υπεύθυνη του προγράμματος, είναι η κ. Χριστίνα Κανακά - Gantenbein, Καθηγήτρια Παιδιατρικής - Παιδιατρικής Ενδοκρινολογίας, Διευθύντρια Α΄ Παιδιατρικής Κλινικής Ιατρικής Σχολής Ε.Κ.Π.Α., Νοσοκομείο Παιδων «Η Αγία Σοφία», την οποία και ευχαριστούμε θερμά για την τιμή που μας κάνει και την πολύτιμη συνεργασία για την υλοποίηση του προγράμματος.

Στο Πρόγραμμα συμμετέχουν **13 εξειδικευμένοι επιστήμονες** της ομάδας διαβήτη συμπεριλαμβανομένων και των εκπροσώπων των φαρμακευτικών εταιρειών που εκπαιδεύουν τους συμμετέχοντες στις νέες τεχνολογίες, μέσα από αναλυτικά Video.

Η συμμετοχή είναι μέσω διαδικτυακής πλατφόρμας, χρησιμοποιώντας την τεχνολογία της ασύγχρονης τηλεκπαίδευσης, προσφέροντας τη δυνατότητα συμμετοχής σε κάθε ενδιαφερόμενο καθώς η παρακολούθηση του προγράμματος, μπορεί να γίνει οποιαδήποτε στιγμή επιθυμεί ο κάθε συμμετέχων.

Το πρόγραμμα είναι συνολικής διάρκειας 25 ωρών, περιλαμβάνει 14 θεματικές ενότητες, θεωρητικής και πρακτικής κατάρτισης, ενώ παρέχετε και η δυνατότητα τμηματικής παρακολούθησης και μεμονωμένων θεμάτων που ενδιαφέρουν το συμμετέχοντα.

Η εκπαίδευση είναι ο πολυτιμότερος σύμμαχος για την ορθότερη διαχείριση του Διαβήτη!!

2 Για γονείς και σχολικούς νοσηλευτές: επωφεληθείτε από τη ενημερωτική ομιλία που μπορούμε να κάνουμε στο σχολείο του παιδιού με ΣΔτ1

Η Π.Ε.Α.Ν.Δ. πραγματοποιεί από το 2014 επισκέψεις (δια ζώσης ή διαδικτυακά) στα σχολεία, με σκοπό την **ενημέρωση των μαθητών και του διδακτικού προσωπικού για το Διαβήτη τύπου 1**. Η ομιλία πραγματοποιείται σε ιδιωτικά και δημόσια σχολεία της Πρωτοβάθμιας κ Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, στα οποία φοιτούν μαθητές με ΣΔτ1. Για την ενημέρωση χρησιμοποιείται κατάλληλο εποπτικό υλικό που δημιουργήθηκε από Εξειδικευμένη Νοσηλεύτρια Διαβήτη και εγκρίθηκε από το αρμόδιο τμήμα του Υπ. Παιδείας, μέσω του οποίου οι μαθητές κατανοούν τη λειτουργία του ανθρώπινου σώματος και τη δυσλειτουργία στην οποία οφείλεται η εμφάνιση του Διαβήτη.

Να τονιστεί ότι δεν γίνεται καμία αναφορά στους μαθητές με διαβήτη και ο στόχος της ενημέρωσης είναι καθαρά η επιμόρφωση των μαθητών στο Σακχαρώδη διαβήτη καθώς και η ενίσχυση της εικόνας των μαθητών με Διαβήτη.

3 Για γονείς και μαθητές με ΣΔτ1 της Α, Β' & Γ' Λυκείου: ενημερωτική ομιλία για το 5%

Η Π.Ε.Α.Ν.Δ. για 16η συνεχή χρονιά θα πραγματοποιήσει την καθιερωμένη ενημερωτική ομιλία με θέμα **"Εισαγωγή στην Τριτοβάθμια εκπαίδευση με το 5% ή τις Πανελλήνιες"**, προσφέροντας τη δυνατότητα στους μαθητές και τους γονείς αυτών να ενημερωθούν λεπτομερώς με αναλυτικές οδηγίες και σχετικά παραδείγματα, για τον τρόπο εισαγωγής των παιδιών με Νεανικό Διαβήτη στην Τριτοβάθμια εκπαίδευση (ΑΕΙ-ΤΕΙ) με το 5% και τις Πανελλήνιες εξετάσεις.

Η ομιλία θα πραγματοποιηθεί αρχές Νοεμβρίου και ώρα 10:30- 12:30 π.μ. στο αμφιθέατρο του Τεχνικού Επιμελητηρίου Ελλάδος (Νίκης 4-Αθήνα, πλησίον μετρό Συντάγματος), ενώ για τους διαμένοντες εκτός Αττικής, παρέχεται η δυνατότητα διαδικτυακής παρακολούθησης - live, ώστε να έχουν όλοι τη δυνατότητα να ενημερωθούν και να λύσουν τις απορίες τους.