

Τα Νέα μας

ΝΕΑΝΙΚΟΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ

ΙΟΥΛΙΟΣ - ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2018
Τεύχος 108°

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



Χρήστος Μπαρτσόκας

Η Σύntαξη του Δελτίου μας

από τον ΧΡΗΣΤΟ ΜΠΑΡΤΣΟΚΑ

Επίτ. Πρόεδρο της ΠΕΑΝΔ



Μετά από **28 χρόνια** στη διεύθυνση και την επιμέλεια της έκδοσης **107 τευχών του Ενημερωτικού Δελτίου μας «Νεανικός Διαβήτης: Τα Νέα μας»**

πιστεύω ότι είναι ο καιρός να παραδοθεί η σκυτάλη της έκδοσης σε κάποιον νεώτερο-εθελοντή. Το περιοδικό μας, που σημειωτέον εκδίδεται με χορηγία της εταιρείας NovoNordisk Hellas, αποτελεί τον κύριο σύνδεσμο και την ενημέρωση των μελών της ΠΕΑΝΔ με τους ιατρούς και γενικά τους φίλους της. Σημαντικό είναι ότι, η έκδοση κάθε τεύχους ήταν πάντα έγκαιρη στο χρόνο της ανά τρίμηνο, και σε αυτό συντελούσε σημαντικά το Γραφείο ISOGRAMA της κυρίας Χριστίνας Γαλάνη και των συνεργατών της.

Πιστεύω σήμερα στην ανανέωση και στην ανάγκη αλλαγών μετά από τόσα χρόνια. Παραδίδω το περιοδικό μας στην ΠΕΑΝΔ και ελπίζω να το απολαμβάνω στο μέλλον δυναμικό, ανανεωμένο και περισσότερο... νεανικό.

Ξεφυλλίζοντας τα 107 προηγούμενα τεύχη, από το 1990 μέχρι σήμερα, ο αναγνώστης έχει την ευκαιρία να παρακολουθήσει τις δραστηριότητες της ΠΕΑΝΔ, αλλά και την καταγεγραμμένη ιστορία του νεανικού διαβήτη στη χώρα μας. Κλείνοντας, οφείλονται **θερμές ευχαριστίες στα μέλη της Επιτροπής Συντάξεως για τα ενημερωτικά άρθρα, που από καιρού σε καιρό εμπλούτιζαν τις γνώσεις μας, καθώς και στην εταιρεία NovoNordisk Hellas για τη σταθερή χορηγία της εκδόσεως. Η κυρία Χριστίνα Γαλάνη και οι συνεργάτες της στο ISOGRAMA** εφρόντισαν για την προσεκτική καλλιτεχνική εμφάνιση του δελτίου μας από το 1ο τεύχος μέχρι σήμερα. Τους ευχαριστούμε θερμά όλους και φυσικά τα Διοικητικά Συμβούλια της ΠΕΑΝΔ, καθώς και τα μέλη της, που όλα με τον τρόπο τους συνετέλεσαν στην άρτια έκδοση του δελτίου μας «Νεανικός Διαβήτης: Τα Νέα μας».

Φυσικά, η απόφασή μου να παραδώσω τη διεύθυνση της συντάξεως του δελτίου μας, δεν σημαίνει ότι θα πάψω να είμαι, δίπλα στην ΠΕΑΝΔ και τον νεανικό σακχαρώδη διαβήτη.

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ ΤΗΣ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑΣ ΕΝΩΣΗΣ ΑΓΩΝΑ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΝΕΑΝΙΚΟΥ ΔΙΑΒΗΤΗ - ΠΕΑΝΔ

© - ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ - ΕΚΔΟΤΗΣ: ΠΕΑΝΔ

ΙΔΡΥΤΗΣ-ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΣΥΝΤΑΞΕΩΣ (1990-2018):

ΧΡΗΣΤΟΣ ΣΠ. ΜΠΑΡΤΣΟΚΑΣ

ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ ΣΥΝΤΑΞΕΩΣ: ΣΟΦΙΑ ΜΑΝΕΑ

ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΣΥΝΤΑΞΕΩΣ: ΓΙΑΝΝΗΣ ΒΑΣΙΛΑΚΗΣ, ΑΝΔΡ.

ΓΕΡΑΣΙΜΙΔΟΥ-ΒΑΖΑΙΟΥ, ΑΜΠΑΣ ΚΑΝΤΡΕ, ΝΙΚΟΣ ΚΕΦΑΛΑΣ, ΜΕΛΙΝΑ

ΚΑΡΙΠΙΔΟΥ, ΕΥΑ ΚΩΝΣΤΑΝΤΑΚΗ, ΝΙΚΟΛ ΜΗΤΩΣΗ, ΤΙΝΑ ΡΟΪΝΙΩΤΗ

ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ - ΕΚΤΥΠΩΣΗ: ISOGRAMA - Μ. ΓΑΛΑΝΗ

ΧΟΡΗΓΟΣ: NOVO NORDISK HELLAS

ISSN 1105-7904-X

ΜΕΛΟΣ



ΒΡΑΒΕΙΟ ΑΠΟ



ΑΚΑΔΗΜΙΑ
ΑΘΗΝΩΝ
ΑΡΓΥΡΟ ΜΕΤΑΛΛΟ

Καλοκαίρι!

Τι πρέπει να προσέχει ένα παιδί με Σακχαρώδη Διαβήτη Τύπου 1

Το καλοκαίρι έφτασε! Τα σχολεία έχουν κλείσει κι έτσι τα παιδιά έχουν περισσότερο ελεύθερο χρόνο για αθλητικές δραστηριότητες. Τα παιδιά με Σακχαρώδη Διαβήτη Τύπου 1 (ΣΔτ1) θα πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικά σε σχέση με τη ρύθμιση του διαβήτη τους γιατί το καλοκαίρι φέρνει μαζί του και υψηλές θερμοκρασίες. Οι υψηλές θερμοκρασίες σε συνδυασμό με τις αυξημένες σωματικές δραστηριότητες επηρεάζουν τόσο τη δράση της ινσουλίνης όσο και τη γλυκόζη του αίματος. Από τη μία, οι αυξημένες θερμοκρασίες έχουν ως αποτέλεσμα την αυξημένη ροή του αίματος και συνεπώς την αυξημένη ταχύτητα απορρόφησης της ινσουλίνης και την αύξηση του κινδύνου υπογλυκαιμίας. Από την άλλη, οι αυξημένες σωματικές δραστηριότητες (κολύμπι στις διακοπές, βόλτες και παιχνίδια στα πάρκα, κα) απαιτούν λιγότερη ινσουλίνη ή κατανάλωση περισσότερων υδατανθράκων για την αποφυγή της υπογλυκαιμίας.



Μελίνα Καρπίδου, MSc/ Κλινική Διαιτολόγος Διατροφολόγος
www.nutridiet.gr

Ωστόσο, υπάρχει και ο κίνδυνος η σωματική δραστηριότητα σε συνδυασμό με τη ζέστη να οδηγήσουν σε υπεργλυκαιμία λόγω της αφυδάτωσης που μπορεί να προκαλέσουν. Η αφυδάτωση έχει ως συνέπεια την αύξηση της γλυκόζης του αίματος λόγω αιμοσυμπύκνωσης. Η αυξημένη γλυκόζη αίματος προκαλεί πολουρία, η οποία οδηγεί σε περαιτέρω αφυδάτωση και ακόμα υψηλότερη γλυκόζη (φαύλος κύκλος). Επίσης, η αφυδάτωση μειώνει την παροχή αίματος στους ιστούς κι έτσι μειώνεται η απορρόφηση της ενέσιμης δόσης της ινσουλίνης με τελικό αποτέλεσμα επιπλέον αύξηση της γλυκόζης του αίματος.

Συνεπώς, ο ιδανικός τρόπος διαχείρισης όλων των παραπάνω είναι οι τακτικές μετρήσεις, η αυξημένη πρόσληψη υγρών και η πρόληψη ή/και διόρθωση υπό- και υπερ- γλυκαιμιών.

Ειδικότερα σε σχέση με το κολύμπι, τα παιδιά με ΣΔτ1 θα πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικά και - όπως κάνουν για όλες τις σωματικές δραστηριότητές τους - να καταναλώνουν κάποιο σνακ, που να περιέχει υδατάνθρακες πριν μπουν στη θάλασσα ή την πισίνα. Επίσης, πρέπει να ελέγχουν τακτικά της γλυκόζης του αίματός τους (τουλάχιστον κάθε 45 λεπτά) και σε περίπτωση που μειώνεται η γλυκόζη τους να διορθώνουν την υπογλυκαιμία ή να καταναλώνουν κάποιο υδατανθρακούχο σνακ για την αποφυγή της. (Δες πίνακα 1). Επιλογές τροφίμων που περιέχουν 15 γραμμάρια υδατανθράκων για τη διόρθωση της υπογλυκαιμίας είναι 120 ml χυμός, 140 ml αναψυκτικό με ζάχαρη, 1 κουτάλι της σούπας μέλι ή ζάχαρη, 300 ml γάλα, 3 ταμπλέτες γλυκόζης. Πρακτικές και εύγεστες λύσεις, οι οποίες περιέχουν 15 γραμμάρια (ή 1 ισοδύναμο) υδατανθράκων αποτελούν 1 φρούτο ή ½ τοστ ή 2 φρυγανιές ή 1-2 κριτσίνια ή

30 γρ ελαιόψωμο/σταφιδόψωμο/τυρόψωμο ή ½ κουλούρι Θεσσαλονίκης (30 γρ) ή η μικρή αραβική πίτα (25 γρ).

Όπως αναφέρθηκε παραπάνω, η σωστή ενυδάτωση του παιδιού είναι καίριας σημασίας τόσο για τα επίπεδα γλυκόζης του αίματός του όσο και για την γενικότερη υγεία του (σωματική και πνευματική). Τα παιδιά πρέπει να πίνουν αρκετό νερό καθόλη τη διάρκεια της ημέρας και ειδικά το καλοκαίρι που οι ανάγκες σε υγρά αυξάνονται, λόγω της ζέστης και των αυξημένων δραστηριοτήτων. Εκτιμάται ότι οι ελάχιστες ανάγκες σε υγρά είναι περίπου 2 λίτρα ημερησίως, και συστήνεται να καλύπτονται κατά κύριο λόγο από την κατανάλωση απλού νερού. Τα υπόλοιπα υγρά που μπορεί να καταναλώνουν τα παιδιά χωρίζονται σε δύο μεγάλες κατηγορίες, ανάλογα με το αν περιέχουν υδατάνθρακες. Από τη μια, λοιπόν, είναι αυτά που δεν περιέχουν υδατάνθρακες, όπως ανθρακούχο νερό, αναψυκτικά light ή zero, αφεψήματα (χαμομήλι, τσάι, κά), κρύο τσάι light ή zero, ενεργειακά ποτά χωρίς ζάχαρη. Από την άλλη, είναι όσα περιέχουν υδατάνθρακες, όπως γάλα, αναψυκτικά με ζάχαρη, χυμοί, ενεργειακά ποτά με ζάχαρη, τσάι με ζάχαρη, και χρειάζεται συνεπώς να καλυφθούν με μονάδες ινσουλίνης. Για αυτό, είναι πολύ σημαντική πάντα η ανάγνωση των ετικετών των τροφίμων και των ποτών, λαμβάνοντας υπόψη ότι τα υγρά που έχουν περιεκτικότητα μικρότερη από 3 γραμμάρια υδατανθράκων ανά 100 ml (ή αντίστοιχη ενέργεια μικρότερη από 12 kcal/100 ml) θεωρείται ότι δεν περιέχουν καθόλου υδατάνθρακες.

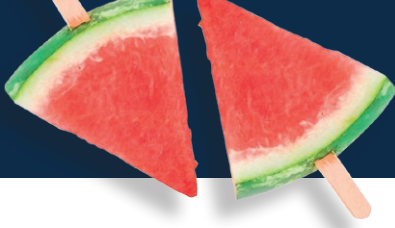
(Δες πίνακα 2).

ΕΞΥΠΝΕΣ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ

Τα περισσότερα φρούτα και λαχανικά, που προτιμούν τα παιδιά είναι καλοκαιρινά. Για παράδειγμα αγαπημένα φρούτα είναι το καρπούζι, πεπόνι, φράουλες, κεράσια, κά και λαχανικά η ντομάτα και το αγγούρι. Παρακάτω παρουσιάζονται μερικές έξυπνες επιλογές γλυκών και αλμυρών τροφίμων ώστε να κάνουν τα παιδιά να τρώνε πιο ισορροπημένα.

› Εύκολη και γρήγορη «πίτσα»

Σε μία αραβική πίτα ή τортίγια ή ελληνική πίτα μεσαίου μεγέθους (περίπου 30-40 γραμμάρια υδατανθράκων) τοποθετείτε πολύ λίγο ελαιόλαδο, ντομάτα



τριμμένη, γαλοπούλα, τυρί και λαχανικά (πιπεριά, μανιτάρια, κα) και ψήνετε στο φούρνο. Μπορείτε να τα διακοσμήσετε με ντοματίνια, ελιές, και πιπεριές και να φτιάξετε χαμογελάκια.

> Μπρουσκέτες

Ψωμί ολικής άλεσης ή πολυσπορο ή σικάεως (~ 50 γραμμάρια υδατανθράκων στα 100 γρ ψωμί) με λίγο ελαιόλαδο και προσθέτετε από πάνω ντομάτα, μοσάρελα, ελιές, βασιλικό, πέστο, λαχανικά ή ό,τι άλλο συνδυασμό επιθυμείτε και ψήνετε στο φούρνο.

> Σάντουιτς

Μέσα σε ένα ψωμί ολικής άλεσης [πολύσπορο, σικάεως, λευκό (~ 50 γρ υδατανθράκων στα 100 γρ)], είτε φρέσκο είτε συσκευασμένο μπορείτε να προσθέσετε τις παρακάτω επιλογές:

- Τυρί, αλλαντικό, λαχανικά
- Πάστα ελιάς, ντομάτα, αγγούρι
- Φέτα, ντομάτα
- Αλειφόμενο τυρί, αγγούρι
- Κομματάκια κοτόπουλο με λαχανικά και μουστάρδα
- Τόνο, αγγούρι, μαρούλι, μουστάρδα
- Λουκάνικα γαλοπούλας (ως hot dog)
- Μπιφτέκι, τυρί, ντομάτα, μαρούλι (ως burger)

Οι επιλογές ψωμιού μπορεί να είναι διαφόρων σχημάτων (π.χ. μακρόστενο για το hot dog, στρογγυλό για το burger) καθώς επίσης μπορούν να χρησιμοποιηθούν αραβικές, κυπριακές ή ελληνικές πίτες και τортίγιες.

> Pancakes

Μπορείτε να βρείτε διάφορες συνταγές στο διαδίκτυο με γάλα, αλεύρι ή βρώμη και αυγό. Η περιεκτικότητά τους σε υδατάνθρακες θα είναι περίπου 15 γραμμάρια στα 50 γρ προϊόντος.

> Smoothies

Μπορείτε να χτυπήσετε στο μπλέντερ γάλα ή γιαούρτι με διάφορα παγωμένα φρούτα (μπανάνα, φράουλα, κεράσι, ροδάκινο, βερίκοκο, καρπούζι, πεπόνι, κα) και να κάνετε απολαυστικά ροφήματα. Ανάλογα με τις προτιμήσεις σας μπορείτε να προσθέσετε μέλι, βρώμη, ξηρούς καρπούς, φυτικόβούτυρο, λαχανικά, αβοκάντο, κα. Επίσης μπορείτε να χτυπήσετε στο μπλέντερ παγωμένα φρούτα (μπανάνα ή/και φράουλες) με λίγο σοκολατούχο γάλα χωρίς ζάχαρη και να έχετε ένα σοκολατένιο ρόφημα. Η περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες μπορεί να υπολογιστεί εύκολα

(Δες πίνακα 3)

> Γρανίτες

Φτιάχνετε ανάμικτους φυσικούς χυμούς, τους βάζετε στις ειδικές θήκες για γρανίτες και τους καταψύχετε. Η γρανίτα είναι έτοιμη! Επίσης, μπορείτε να χτυπήσετε στο μπλέντερ γάλα ή γιαούρτι με διάφορα φρούτα (π.χ. γιαούρτι με κεράσια).

> Παγωμένο γιαούρτι

Μπορείτε να αναμίξετε γιαούρτι με κακάο και ζάχαρη, να το βάλετε στην κατάψυξη και να έχετε έτοιμο παγωτό γιαούρτι!

Η ποσότητα των υδατανθράκων που χρειάζεται πριν από κάθε σωματική δραστηριότητα φαίνεται στον παρακάτω πίνακα:

ΤΥΠΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	ΓΛΥΚΟΖΗ ΑΙΜΑΤΟΣ (mg/dl)	ΛΗΨΗ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ		
		ΠΡΙΝ	ΣΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΜΕΤΑ
ΕΛΑΦΡΑ (περπάτημα, ποδήλατο με μικρή ταχύτητα)	<120	15 g	Από τη 2η ώρα 10-15 g/ώρα	10 g μόνο αν χρειαστεί
	>120	-		
ΜΕΤΡΙΑ (τένις, τρέξιμο, ποδήλατο)	<120	30 g	15-25 g/ώρα	50 g μέσα σε μια ώρα
	120-180	15 g	15-25 g/ώρα	-
	180-250	-	Από τη 2η ώρα 15-25 g/ώρα	Πλούσιο γεύμα σε υδατάνθρακες σε 2 ώρες
ΕΝΤΟΝΗ (ποδόσφαιρο, κολύμπι, μπάσκετ, τρέξιμο, αερόμπικ)	<120	45 g	25-50 g/ώρα	50 g μέσα σε μια ώρα
	120-180	30 g	25-50 g/ώρα	Πλούσιο γεύμα σε υδατάνθρακες σε 2 ώρες
	180-250	15 g	Από τη 2η ώρα 25-50 g/ώρα	-

(πίνακας 1)

Οι ημερήσιες ανάγκες των παιδιών σε υγρά, ανάλογα με την ηλικία τους, φαίνονται στον παρακάτω πίνακα:

	1-2 ετών	2-3 ετών	4-8 ετών	9-13 ετών	14-18 ετών
Υγρά	5 ποτήρια	5 ποτήρια	6-7 ποτήρια	8-10 ποτήρια	10-12 ποτήρια
Νερό	3-4 ποτήρια	3-4 ποτήρια	4-5 ποτήρια	6-8 ποτήρια	8-10 ποτήρια

(πίνακας 2)

Η περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες μπορεί να υπολογιστεί εύκολα ακολουθώντας τις εξής οδηγίες:

Τρόφιμο	Υδατάνθρακες
100 ml γάλα (άπαχο, ημίπαχο, πλήρες)	5 γρ
100 ml σοκολατούχο γάλα (0% λιπαρά, 0 ζάχαρη)	5 γρ
100 ml συμπυκνωμένο γάλα (άπαχο, ημίπαχο, πλήρες)	10 γρ
100 g γιαούρτι (άπαχο, ημίπαχο, πλήρες)	6 γρ
100 γρ εδώδιμο φρούτο	10-15 γρ
100 ml χυμό	12 γρ
100 γρ μέλι	100 γρ
100 γρ νιφάδες βρώμης	60 γρ

(πίνακας 3)

Σακχαρώδης Διαβήτης & Θυρεοειδής



Βασίλειος Μπέτσας,
Ενδοκρινολόγος



Ο Σ.Δ. και οι λειτουργικές διαταραχές του θυρεοειδούς είναι απο τις συχνότερες ενδοκρινολογικές νόσους στον γενικό πληθυσμό. Εδώ θα εξηγήσουμε την μεταξύ τους σχέση δηλαδή κατά πόσο η εύρυθμη θυρεοειδική λειτουργία επηρεάζει την ρύθμιση του Σ.Δ. και αντίστροφα, κατά πόσο ο Σ.Δ. επηρεάζει την λειτουργία του θυρεοειδούς. Πλειάδα μελετών έχει οδηγήσει στα ακόλουθα συμπεράσματα:

Σε ποσοστό 15% του συνόλου των ατόμων με Διαβήτη (τύπου I και II) ΣΥΝΥΠΑΡΧΕΙ θυρεοειδική λειτουργική νόσος. Τα άτομα με Διαβήτη, εμφανίζουν συχνότερα διαταραχές της θυρεοειδικής λειτουργίας απο τους μη διαβητικούς. Τα άτομα με Διαβήτη τύπου I και ιδίως οι γυναίκες, παρουσιάζουν πιο συχνά λειτουργικές διαταραχές του θυρεοειδούς απο τα άτομα με Διαβήτη τύπου II και τους άνδρες. Τα άτομα με Διαβήτη με θετικά GAD-αντισώματα έχουν τετραπλάσιο κίνδυνο να νοσήσουν απο υποθυρεοειδισμό.

Η παρουσία αντισωμάτων ΤΡΟ στον ΣΔ τύπου I έχει προγνωστική αξία για την εμφάνιση υποθυρεοειδισμού.

Συμπεραίνουμε λοιπόν ότι: Σε ποσοστό 15% των ατόμων με διαβήτη συνυπάρχει λειτουργική θυρεοειδική νόσος, τα δε άτομα που πάσχουν συχνότερα είναι οι έχοντες διαβήτη τύπου I και κυρίως οι γυναίκες.

Οι λειτουργικές διαταραχές του θυρεοειδή διακρίνονται στην υπολειτουργία του αδένου (υποθυρεοειδισμός) και στην υπερλειτουργία του αδένου (υπερθυρεοειδισμός).

Υποθυρεοειδισμός: Χαρακτηρίζεται απο μειωμένη παραγωγή των θυρεοειδικών ορμονών. Γενικά στον υποθυρεοειδισμό όλες οι ανθρώπινες λειτουργίες **συντελούνται σε πιο αργό ρυθμό**. Λόγω της μειωμένης παραγωγής ενδογενούς γλυκόζης στο ήπαρ, παρουσιάζονται μεγάλες διακυμάνσεις στις τιμές γλυκόζης στο αίμα, με αποτέλεσμα τα **συχνότερα υπογλυκαιμικά επεισόδια**. Η αποκατάσταση της θυρεοειδικής λειτουργίας οδηγεί σε ελάττωση των υπογλυκαιμικών επεισοδίων. Ο υποθυρεοειδισμός στους διαβητικούς σχετίζεται επίσης με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης διαβητικής νεφροπάθειας και αμφιβληστροειδοπάθειας.

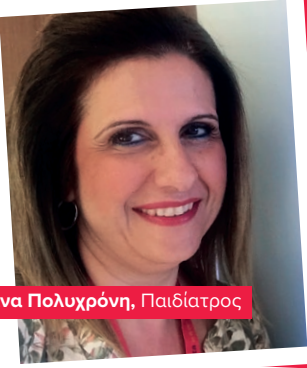
Άρα: Ο υποθυρεοειδισμός σχετίζεται με αυξημένη συχνότητα υπογλυκαιμικών επεισοδίων και αυξημένο κίνδυνο ανάπτυξης διαβητικής νευροπάθειας και αμφιβληστροειδοπάθειας.

Υπερθυρεοειδισμός:

Χαρακτηρίζεται απο αυξημένη παραγωγή θυρεοειδικών ορμονών. Σε αυτή την διαταραχή όλες οι ανθρώπινες λειτουργίες **συντελούνται πιο γρήγορα**. Λόγω της αυξημένης παραγωγής γλυκόζης απο το ήπαρ αφ' ενός και της γρηγορότερης καταστροφής της χορηγούμενης ινσουλίνης αφ' ετέρου ΠΡΟΑΓΕΤΑΙ Η ΥΠΕΡΓΛΥΚΑΙΜΙΑ και οι αυξημένες ανάγκες σε ινσουλίνη.

Συμπεραίνουμε λοιπόν ότι:

Η καλή ρύθμιση του Σ.Δ. είναι στενά συνδεδεμένη με την εύρυθμη λειτουργία του θυρεοειδούς. Τα άτομα με διαβήτη πρέπει να υποβάλλονται ανά τακτά διαστήματα σε έλεγχο του θυρεοειδούς και να θεραπεύονται άμεσα τυχόν διαταραχές της λειτουργίας.



Λιάνα Πολυχρόνη, Παιδιάτρος

Τι είναι η αυξητική ορμόνη

Η αυξητική ορμόνη GH είναι μια συνθετική ανθρώπινη ορμόνη που παράγεται με την τεχνολογία του ανασυνδιασμένου DNA. Η ανάπτυξη της έχει αλλάξει ριζικά την εξέλιξη πολλών παιδιών με διαταραχές ανάπτυξης.

Οι δυο κύριες χρήσεις της είναι σε παιδιά με ανεπάρκεια GH σε κορίτσια με σύνδρομο TURNER. Επίσης χορηγείται και σε παιδιά με χρόνια νεφρική ανεπάρκεια, με σύνδρομο PRADER-WILLI και σε παιδιά με ενδομήτρια καθυστέρηση ανάπτυξης τα οποία δεν απέκτησαν φυσιολογικό ύψος τα 2-3 πρώτα χρόνια της ζωής τους. Η συχνότητα εμφάνισης της ανεπάρκειας GH στα παιδιά είναι 1:4000. Η συνθετική αυξητική ορμόνη είναι πανομοιότυπη με την αυξητική ορμόνη που παράγεται από την υπόφυση και διεγείρει την κυτταρική διαίρεση στους αυξητικούς χόνδρους των μακρών οστών, καθώς επίσης δρα και σε άλλα όργανα στα οποία είναι απαραίτητη για την ανάπτυξη και τη λειτουργία τους. Διασπάται από το πεπτικό σύστημα, συνεπώς δεν μπορεί να χορηγηθεί από το στόμα. Απαιτείται η χορήγηση με υποδόριες ενέσεις καθημερινά σε νυχτερινή βάση πριν την κατάκλιση.

Διάγνωση της Ανεπάρκειας Αυξητικής Ορμόνης

Η διάγνωση της ανεπάρκειας GH είναι δύσκολη γιατί απαιτεί λεπτομερές ιστορικό, λεπτομερή κλινική εξέταση, παρακολούθηση του ρυθμού ανάπτυξης και της καμπύλης ανάπτυξης του παιδιού για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Από το ιστορικό του παιδιού παίρνουμε πληροφορίες για πιθανό ιστορικό όγκου τραυματισμό, ακτινοβολία ΚΝΣ και για την ύπαρξη συγγενών με ανεπάρκεια GH (αδέρφια).

Στη νεογνική περίοδο είναι πολύ σημαντική η παρουσία υπογλυκαιμικών επεισοδίων, ικτέρου και μικρού πέους. Κλινικά μπορούμε να δούμε ιδιαίτερα χαρακτηριστικά προσώπια, κεντρική παχυσαρκία, μικρό πέος, χαρακτηριστική χροιά της φωνής. Ο χαμηλός ρυθμός ανάπτυξης και το χαμηλό ανάστημα του παιδιού είναι οι πιο έγκυροι δείκτες για τη διάγνωση ανεπάρκειας Εργαστηρι-

ακά η διάγνωση της ανεπάρκειας GH τίθεται με δοκιμασίες διέγερσης της με τους κάτωθι διεγέρτες: ινσουλίνη, γλυκαγόνη, L-DOPA, αργινίνη, κλονιδίνη. Η διάγνωση της ανεπάρκειας GH απαιτεί δύο (2) παθολογικά τεστ. Πλήρης ανεπάρκεια θεωρείται όταν η υψηλότερη τιμή της είναι χαμηλότερη των 5 ng/ml ενώ μερική ανεπάρκεια όταν είναι χαμηλότερη των 10 ng/ml. Η διάγνωση της ανεπάρκειας GH γίνεται όταν τηρούνται τα κλινικά κριτήρια, η τιμή της αυξητικής ορμόνης είναι χαμηλή, ο IGF1 είναι χαμηλός ή στα κατώτερα φυσιολογικά επίπεδα ή σε περίπτωση παθολογικής MRI υπόφυσης.

Θεραπεία Ανεπάρκειας Αυξητικής Ορμόνης

Η χορήγηση της GH διαρκεί αρκετά χρόνια και η αποτελεσματικότητα της εξαρτάται από την ηλικία έναρξης της θεραπείας. Ο τρόπος, η καθημερινή μακροχρόνια χορήγηση, η ηλικία των ασθενών, η ατομική και οικογενειακή κατάσταση, η πολυπλοκότητα των θεραπευτικών σχημάτων, η διακοπή της θεραπευτικής αγωγής για κάποιο χρονικό διάστημα και η μη συμμόρφωση των ασθενών, αποτελούν τους κυρίους παράγοντες για την αποτελεσματικότητά ή μη της θεραπείας. Μελέτες έδειξαν ότι το 15%-25% των ασθενών δεν είχαν

πλήρη συμμόρφωση και η συχνή παράλειψη των δόσεων είχε ως αποτέλεσμα την επίτευξη χαμηλότερου τελικού αναστήματος. Στη χώρα μας υπάρχουν διαθέσιμες συσκευές χορήγησης GH, οι οποίες επιτρέπουν στο γιατρό την παρακολούθηση της σωστής χορήγησης των δόσεων στους μικρούς ασθενείς. Η δοσολογία και το ακριβές πρόγραμμα της GH, βασίζονται στην εξατομικευμένη εκτίμηση του κάθε ασθενή (συνιστώμενη δόση 0,025-0,05 mg/kg/ημέρα)

Δράσεις της Αυξητικής Ορμόνης Αφορούν:

1. Την αύξηση του σκελετού- οστών μέσω του IGF1 ή σωματομεδίνης - C (ινσουλινομόρφος παράγοντας).
2. Την αύξηση των μυών και των σπλάχνων.
3. Τις μεταβολικές επιδράσεις που ασκεί οι οποίες διευκολύνουν την πρωτεϊνοσύνθεση, την εξοικονόμηση γλυκόζης, τη λιπόλυση και την αύξηση του εξωκυτταρικού υδατός.

Η GH ανταγωνίζεται τη δράση της ινσουλίνης. Υψηλές ποσότητες GH χορηγούμενες επί μακρόν μπορεί να προκαλέσουν αναστρέψιμη ελάττωση της δέσμευσης της ινσουλίνης στους υποδοχείς της στα κύτταρα-στόχος, οπότε μπορεί να προκληθεί αύξηση των τιμών σακχάρου στο αίμα.



Συνέδριο της «ΠΕΑΝΔ» στην Κέρκυρα

Ενημέρωση και αλληλεπίδραση εγκρίτων επιστημόνων με τους Κερκυραίους πολίτες.



Με απόλυτη επιτυχία στέφθηκε το διήμερο ενημερωτικό συνέδριο της ΠΕΑΝΔ για το διαβήτη, που πραγματοποιήθηκε το τριήμερο του Αγίου Πνεύματος 26-28 Μαΐου 2018 στην Κέρκυρα. Περίπου εκατόν εξήντα άτομα από την Αθήνα, έφτασαν στο νησί αεροπορικά και οδικώς και αρκετές δεκάδες κόσμος από την τοπική κοινωνία και τις γύρω περιοχές, έδωσαν το παρόν στο συνεδριακό χώρο του ξενοδοχείου Divani Corfu Palace Hotel, όπου ενημερώθηκαν και επιμορφώθηκαν εκτενώς για τις επιστημονικές εξελίξεις, τη σωστή διαχείριση, τη διατροφή, την άσκηση και τη μείωση των επιπλοκών της νόσου. Νωρίς το πρωί του Σαββάτου ξεκίνησε στην κεντρική Πλατεία της Κέρκυρας (Πλατεία Λιστόν) η προσυνεδριακή δράση της

ΠΕΑΝΔ, «Αναμετρήσου με το Διαβήτη». Δεκάδες περαστικοί, επισκέφθηκαν το περίπτερο που είχε στηθεί, με σκοπό να ενημερωθούν για το Διαβήτη από εμπειρους ιατρούς, που παρείχαν τις υπηρεσίες τους εθελοντικά, ενώ επιπλέον εκπρόσωποι των φαρμακευτικών εταιρειών δειγμάτισαν τα αναλώσιμα υλικά διαβήτη που διευκολύνουν και παρέχουν ασφάλεια στην ορθή διαχείριση των ατόμων με Διαβήτη. Η δράση διήρκεσε μέχρι τις μεσημεριανές ώρες, εξασφαλίζοντας σε δεκάδες επισκέπτες χρήσιμες πληροφορίες για το Διαβήτη, πολλοί από τους οποίους κατευθύνθηκαν εν συνεχεία στο ξενοδοχείο Divani Corfu Palace για το Συνέδριο.

Την έναρξη του συνεδρίου κήρυξε η Πρόεδρος της ΠΕΑΝΔ, κ. Σοφία Μανέα, που καλωσόρισε τους παρευρισκόμενους και έδωσε τη σκυτάλη στους εκπροσώπους της τοπικής κοινωνίας που τίμησαν με την παρουσία τους το Συνέδριο, τον Πανοσολογιώτατο εκπρόσωπο του Μητροπολίτη Κερκύρας, Παξών και Διαποντίων Νήσων, κ. Νεκτάριο, τον Αντιδήμαρχο Κέρκυρας, κ. Κορακιανίτη, την Πρόεδρο του Ιατρικού Συλλόγου Κερκύρας, κ. Μ. Γονίδη- Δραζίνου, τον Παθολόγο – Διαβητολόγο κ. Θ. Μιχαλόπουλο και τον Ομ. Καθηγητή Παιδιατρικής και Επίτιμο Πρόεδρο της ΠΕΑΝΔ, κ. Χρ. Μπαρτσόκα, οι οποίοι με τη σειρά τους απηύθυναν χαιρετισμούς.

Η θεματολογία του Σαββάτου κάλυψε και τους δύο τύπους διαβήτη, με ομιλητές τον κ. Χρ. Μπαρτσόκα, που μίλησε για τον Διαβήτη Τύπου 1 στα παιδιά, τον κ. Θ. Μιχαλόπουλο για τον Διαβήτη Τύπου 2 στα παιδιά και τους ενήλικες, την κ. Μ. Καριπίδου, Κλινικό Διαβητολόγο – Διατροφολόγο για τις διατροφικές επιλογές των διαβητικών, την κ. Τζίβα, γυμνάστρια, σχολική σύμβουλο Φυσι-

κής Αγωγής Ιονίων Νήσων για τον ρόλο της άσκησης και τέλος τον κ. Βασιλάκη, αθλητή με ΣΔΤ1, ο οποίος συγκίνησε το ακροατήριο μιλώντας για την προσωπική του εμπειρία: την αρμονική συνύπαρξη με το διαβήτη παράλληλα με μια επιτυχημένη αθλητική καριέρα.

Η βραδιά έκλεισε με πλούσιο δείπνο, που μεταξύ άλλων περιλάμβανε παραδοσιακά εδέσματα και ποτά του νησιού και ζωντανή μουσική με κερκυραϊκές νότες από συγκρότημα κανταδόρων.

Το πρωί της Κυριακής οι συμμετέχοντες του συνεδρίου από την Αθήνα είχαν την ευκαιρία να ξεναγηθούν με πούλμαν και τοπικούς ξεναγούς, στα αξιοθέατα και τα σημαντικά σημεία της όμορφης Κέρκυρας. Σταθμοί της σύντομης εκδρομής το ιστορικό Αχίλλειο, πάλαι ποτέ θερινή κατοικία της αυτοκράτειρας Ελισάβετ της Αυστρίας και του Αυτοκράτορος Κάιζερ της Γερμανίας, η Παλαιοκαστρίτσα και η Bella Vista, ενώ ακολούθησε μεσημεριανό γεύμα στο εστιατόριο "Castelino" στους Λάκωνες απολαμβάνοντας την πανοραμική θέα του νησιού και το απέραντο γαλάζιο του Ιονίου.

Το απόγευμα της ίδια ημέρας το συνεδριακό κομμάτι, που αφορούσε αμιγώς το Διαβήτη Τύπου 1 άνοιξε με την κ.



Μουσική βραδιά συνοδεία κανταδόρων



Κλείσιμο συνεδρίου από τα παιδιά της ΠΕΑΝΔ

Χρ.Τσιώλη, Παιδίατρο – Διαβητολόγο, που μίλησε για αντλίες ινσουλίνης, αισθητήρες και συνεχή καταγραφή. Στη συνέχεια, ο κ. Ι. Βασιλάκης, Παιδίατρος – Παιδοενδοκρινολόγος – Διαβητολόγος μίλησε για το τεχνητό πάγκρεας, ο κ. Στ. Τίγκας, Επικ. Καθηγητής Ενδοκρινολογίας για τον θυρεοειδή και τα αυτοάνοσα νοσήματα στο Σακχαρώδη Διαβήτη, η κ. Α.Νικήτα, ψυχολόγος υγείας – ψυχοθεραπεύτρια για την ψυχολογία του παιδιού με ΣΔτ1 και τον ρόλο του σχολείου και της οικογένειας και το ζεύγος Ξαγοράρη, γονείς νεοδιαγνωσμένου παιδιού για τη δική τους βιωματική προσέγγιση και την προσαρμογή τους στα νέα δεδομένα. Οι ομιλίες ολοκληρώθηκαν με τον κ. Η. Μυγδάλη, Παθολόγος-Διαβητολόγος, για τις εξελίξεις σχετικά με τη γονιδιακή θεραπεία και τη μεταμόσχευση νησιδίων. Το συνέδριο έκλεισε τις εργασίες του με μια ιδιαίτερα συγκινητική και παράλληλα ευχάριστη έκπληξη για τους συμμετέχοντες: Όλα τα παιδιά με ΣΔτ1 που συμμετείχαν στο Συνέδριο χάρισαν στο Διοικητικό Συμβούλιο της ΠΕΑΝΔ, ένα μεγάλο κολάζ, που δημιούργησαν κατά τη διάρκεια του Συνεδρίου ενώ απασχολούνταν δημιουργικά από ομάδα έμπειρων διασκευαστών. Το κολάζ που έφτανε τα 2,5 μέτρα σχημάτιζε με ανάγλυφες δημιουργίες τα αρχικά του συλλόγου και περιελάμβανε πολλές ζωγραφιές και φράσεις που δημιουργήσαν τα παιδιά αυτό το διήμερο, τα οποία γέμισαν χαρά και πολλούς νέους φίλους. Το φινάλε του διημέρου έγινε με το μήνυμα της ΠΕΑΝΔ: «Πιστεύουμε, Ελπίζουμε, Αγωνιζόμαστε, Νικάμε το Διαβήτη» που φώναξαν δυνατά όλοι οι συμμετέχοντες. Τη Δευτέρα όσοι συμμετέχοντες επιθυμούσαν, «εκμεταλλεύτηκαν» τις τελευταίες ώρες στο νησί και πριν από το ταξίδι της επιστροφής χάρηκαν τη βόλτα τους στο κέντρο της Κέρκυρας.

Συνοψίζοντας, διοργανωτές, συμμετέχοντες και χορηγοί αλλά και οι πολίτες που παρακολούθησαν τις συνεδριακές και προσυνεδριακές δράσεις είχαν την ευκαιρία να ενημερωθούν αλλά και να ενημερωθούν για τις τελευταίες επιστημονικές εξελίξεις γύρω από τον διαβήτη σε ένα ιδανικό περιβάλλον, όπως αυτό της πόλης της Κέρκυρας.

Θερμές Ευχαριστίες

Η ΠΕΑΝΔ μετά τη λήξη εργασιών του διημέρου ενημερωτικού συνεδρίου της στην Κέρκυρα ευχαριστεί θερμά όλους τους συμμετέχοντες και όλους εκείνους που συνέβαλαν στην επιτυχία του. Συγκεκριμένα, ευχαριστούμε τους χρυσούς χορηγούς: τις εταιρείες Abbott, Ascensia, Roche, την χορηγό εταιρεία Medtronic, τους υποστηρικτές: εταιρείες Novo Nordisk, Lilly, Menarini, Parapharm, Podia, Ήλιος, τους χορηγούς επικοινωνίας: Corfuland, Corfu TV, Κύμα fm, On the Spot, Pop fm, Ρυθμός 997, Star fm, διαφημιστική NMS και την Περιφέρεια Ιονίων Νήσων, το Δήμο Κέρκυρας και τον Ιατρικό Σύλλογο Κερκύρας για την αιγίδα τους και την έμπρακτη στήριξη τους.



Βράβευση του ιατρού κ.Μιχαλόπουλου από τον επ. Πρόεδρο της ΠΕΑΝΔ κ.Μπαρτσόκα



Προσυνεδριακή δράση Πλατεία Λιστόν



Χριστίνα Κανακά-Gantenbein:

Η Νέα Διευθύντρια της Α' Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών στο Νοσοκομείο Παίδων "Η Αγία Σοφία"

Με ιδιαίτερη χαρά η ΠΕΑΝΔ χαιρετίζει την επάξια εκλογή της γνωστής διαβητολόγου καθηγήτριας Χριστίνας Κανακά-Gantenbein στη θέση Διευθυντού της Α' Παιδιατρικής Κλινικής του ΕΚΠΑ. Η κυρία Κανακά είναι εδώ και μερικά χρόνια Καθηγήτρια Παιδιατρικής Ενδοκρινολογίας-Διαβήτη στο ΕΚΠΑ και Διευθύντρια του Διαβητολογικού Κέντρου στο Νοσοκομείο Παίδων "Η Αγία Σοφία". Γνωστή για το επιστημονικό κύρος και την προσφορά της στην Παιδιατρική Ενδοκρινολογία, η κυρία Κανακά εξελέγη σχεδόν παμπσηφεί από το εκλεκτορικό σώμα του ΕΚΠΑ στις 25 Ιουνίου.

Η κυρία Κανακά όχι μόνο επέτυχε πρώτη στις εισαγωγικές της Ιατρικής Σχολής του ΕΚΠΑ, αλλά και απεφοίτησε πρώτη! Στη συνέχεια εκπαιδεύθηκε στην Παιδιατρική στο Πανεπιστήμιο του Freiburg (Γερμανίας) και στην Bern (Ελβετίας). Με υποτροφία συνέχισε την εκπαίδευσή της στην Παιδιατρική Ενδοκρινολογία στο Παρίσι και στην Ζυρίχη. Από το 2004 ανήκει στο διδακτικό και κλινικό προσωπικό της Α' Παιδιατρικής Κλινικής του ΕΚΠΑ, όπου αρχικά εξελέγη Επίκουρη Καθηγήτρια Παιδιατρικής Ενδοκρινολογίας-Νεανικού Διαβήτη και στη συνέχεια ανήλθε αξιοκρατικά στην κορυφή της ακαδημαϊκής κλίμακας. Έχει συγγράψει πολλές επιστημονικές δημοσιεύσεις και ως ομιλήτρια μετέχει σε πολλά ενδοκρινολογικά σεμινάρια και συνέδρια, κυρίως όμως για τον σακχαρώδη διαβήτη.

Η ΠΕΑΝΔ εκφράζει θερμά συγχαρητήρια και καλή επιτυχία στα νέα καθήκοντά της, που προστίθενται στο ήδη βαρύ έργο της!



Ανθισμένες Μανόλιες

του Robert Harling

Το Διοικητικό Συμβούλιο της «ΠΕΑΝΔ» εκφράζει τις θερμότερες ευχαριστίες στο εργαστήριο υποκριτικής του Studio Μαυρομιχάλη του Θεατρικού Οργανισμού Νέος Λόγος, οι οποίοι με αφορμή την παράσταση «Ανθισμένες Μανόλιες» του Robert Harling, που προβλήθηκε από 17 έως 25 Ιουνίου 2018 στα Εξάρχεια, παρουσίασαν στο κοινό τους το έργο την ΠΕΑΝΔ, ενισχύοντας παράλληλα το σκοπό της. Υπό την καθοδήγηση του σκηνοθέτη και ηθοποιού Φώτη Μακρή, της χορογράφου και ηθοποιού

Στέλλας Κρούσκα, της ηθοποιού Κλεοπάτρας Τολόγκου και του ηθοποιού και σκηνογράφου, Διονύση Μανουσάκη η παράσταση στέφθηκε με απόλυτη επιτυχία, ικανοποιώντας το κοινό και τον σκοπό για τον οποίο ανέβηκα.

Λίγα λόγια για το θεατρικό:

Οι «Ανθισμένες Μανόλιες» είναι ένα γλυκόπικρο έργο, βασισμένο σε πραγματική ιστορία, αυτή της αδελφής του συγγραφέα του έργου, η οποία πάσχει από Νεανικό Διαβήτη. Οι πρωταγωνίστριες ενώνονται σε μία γροθιά για να βοηθήσουν η μία την άλλη. Κανείς δεν είναι μόνος. Ενημερώσου, μάθε, οργανώσου, ζήσε καλύτερα. Οι γυναίκες της ιστορίας κοντράρονται, κουτσομπολεύουν, τσακώνονται, τα ξαναβρίσκουν, μα πάνω απ' όλα αγαπιούνται και αλληλοστηρίζονται στις μεγάλες δυσκολίες της

ζωής. Μπορεί να είναι ευαίσθητες και ντελικάτες όσο τα άνθη της μανόλιας, αλλά ταυτόχρονα είναι σκληρές και ανθεκτικές. Άλλωστε, ο αυθεντικός τίτλος του έργου Steel Magnolias, που μεταφέρθηκε με επιτυχία το 1989 και στον κινηματογράφο με τη Julia Roberts στο ρόλο της Σέλμυ που πάσχει από Νεανικό Διαβήτη, χρησιμοποιείται ευρέως στην Αμερική για να δηλώσει το ασάλινο του χαρακτήρα των γυναικών του Νότου.

Οι ηθοποιοί της παράστασης:

Τρούβυ: Ελπινίκη Νίνου, Μάρω Πανταζή Ανέλ: Αλίκη Αργυριάδη, Βάσια Σινάνη/ Κλαίρ: Μαρία Τσατσάκη/ Σέλμυ: Λυδία Γαμπάνη, Θάλεια Φίλια/ Μαλύν: Ελίνα Βλαχοκώστα, Θάλεια Παπαδοπούλου/ Γουίζερ: Νάντια Γεωργιάδου, Σόνια Μαλιδέρου

Φιλοτελικός Διαβήτης

ΑΥΣΤΡΑΛΙΑ (1987)

80

Για την 50ή επέτειο από την ίδρυση της Διαβητολογικής Εταιρείας της Αυστραλίας, η χώρα αυτή εξέδωσε τον εικονιζόμενο αναδιπλούμενο επιστολικό φάκελλο με επισήμανση 37cents Αυστραλίας. Εντυπωσιακή και πρωτότυπη η εικονογράφηση του φακέλλου.



Κωνσταντίνος Φώσκογος

ΕΝΑΣ πραγματικός ΜΑΧΗΤΗΣ

εντός και εκτός τερέν που δεν τον ΣΤΑΜΑΤΑ ΤΙΠΟΤΑ!!

Ο Κωνσταντίνος είναι 10 ετών, μοναχοπαίδι & έχει διαγνωστεί με διαβήτη τύπου 1 από 6.5 ετών.

Από την πρώτη μέρα που διαγνώστηκε με Διαβήτη, δε το έβαλε κάτω και με την ψυχική του δύναμη έδωσε ώθηση στους γονείς του να σηκωθούν γρήγορα ψηλά μετά το πρώτο σοκ της διάγνωσης. Ο Κωνσταντίνος είχε πάθος με τον αθλητισμό και από την ηλικία των 6 ετών άρχισε να ασχολείται καθημερινά με το taekwondo. Στις 14 Οκτωβρίου 2017 ήρθε και η πρώτη μεγάλη διάκριση καθώς πήρε το χρυσό μετάλλιο στο τουρνουά Kim & Liu ύστερα από 5 συνεχόμενους αγώνες που διήρκεσαν έλα ολόκληρο 12ώρο. Καθ' όλη τη διάρκεια των αγώνων, το σάκχαρο του κυμαίνονταν από 250 έως 300 λόγω έντονου στρες, όμως αυτό δεν το πότισε για να διακριθεί. Την 1η Ιουνίου 2018 έδωσε εκ νέου το παρών στην ίδια διοργάνωση. Αυτή την φορά έπαιξε για πρώτη φορά επίσημα στους αγώνες όπου επιτρεπόνταν τα χτυπήματα στο κεφάλι. Ξεκίνησε από τις 09:00 η μάχη του. Αυτήν την φορά τα σάκχαρα του ήταν αρκετά ψηλά με το 400 να παραμένει κολλημένο παρά τις πολλαπλές διορθώσεις και την κατάλληλη προετοιμασία που είχαμε κάνει με το ιατρό. Λόγω του στρες και της αδρεναλίνης, ο οργανισμός του είχε δημιουργήσει μια παροδική αντίσταση στην ινσουλίνη με αποτέλεσμα να μπαίνει σε όλους τους αγώνες με ψηλά νούμερα. Παρόλα αυτά έφτασε να δώσει στις 7:00 το απόγευμα το δυσκολότερο αγώνα, στον οποίον ενώ μπήκε ζαλισμένος από τα ψηλά νούμερα που είχε όλη μέρα, κατάφερε και τον νίκησε και μπήκε στην τριάδα των μεταλλίων παίρνοντας το χάλκινο μετάλλιο

αυτή την φορά. Στον ημιελικό δεν κατάφερε να βγει να αγωνιστεί γιατί τον εγκατέλειψαν οι δυνάμεις του. Το προπονητικό του team, ο κ.Κώστας Χρονοπουλος (Α.Γ.Ο Ποσειδών Νέας Σμύρνης) & η κ.Σοφία Σίγουρη (Α.Γ.Ο Ποσειδών Περιστερίου) τον σπριζει έμπρακτα σε κάθε του προσπάθεια και είναι δίπλα του καθώς από την πρώτη στιγμή της διάγνωσης ενδιαφέρθηκαν και εκπαιδεύτηκαν σχετικά με τη διαχείριση του Διαβήτη του αθλητή τους και του ορθού ελέγχου του σακχάρου του, παρέχοντας του πρωτίστως ασφάλεια. Σημαντικό ρόλο έπαιξαν και οι δύο υπέροχοι γονείς του, Αλένα και Χρήστος, που πίστεψαν στο παιδί τους, άφησαν πίσω τους φόβους και τη στενοχώρια τους για το Διαβήτη και άνοιξαν νέους δρόμους και οριζόντες για να μπορεί ο Κωνσταντίνος να οραματίζεται, να ονειρεύεται, να αγωνίζεται και να πιστεύει στον εαυτό του. Ο Κωνσταντίνος είναι περήφανος, του αρέσει πολύ ο αθλητισμός και κάθε χρόνο λαμβάνει μέρος με την ομάδα της ΠΕΑΝΔ τόσο στον κλασικό μαραθώνιο της Αθήνας με το σύνθημα "Run to change Diabetes" όσο και όπου αλλού του δίνεται η ευκαιρία. Φέτος για πρώτη χρονιά ανυπομονεί να συμμετάσχει στο θερινό πρόγραμμα κατασκίνωσης που διοργανώνει η «ΠΕΑΝΔ» για διάστημα 22 ημερών και προετοιμάζεται να κερδίσει όλα τα πρωταθλήματα. Είναι πραγματικά ένας Μαχητής ο οποίος δε το βάζει κάτω παρά τις όποιες δυσκολίες και καταφέρνει να πετύχει τους στόχους του γιατί έχει μάθει να μη τα παράτα και να συνεχίζει μέχρι να φτάσει εκεί που δεν μπορεί!! Κάθε φορά ξεπερνάει τον ίδιο του τον εαυτό!!

Τα λόγια του Κωνσταντίνου:

"Ο Διαβήτης είναι μια λεπτομέρεια που με λίγη προσπάθεια τον αντιμετωπίζεις. Οι αγώνες που έπαιξα ήταν σαν μια δοκιμασία που μου έβαλε ο διαβήτης και του έδωσα μια τεράστια γροθιά και του ψιθύρισα στο αυτί "εμένα δε με νικάς". Ο διαβήτης δε με σταματάει σε τίποτα, ίσα ίσα με πεισμώνει να κάνω το κάτι παραπάνω απ' ότι μπορώ! Για αυτό οποίος έχει διαβήτη είναι πιο δυνατός από τα άλλα παιδιά. ΔΕΝ ΜΑΣ ΣΤΑΜΑΤΑΕΙ ΤΙΠΟΤΑ!!!"



Κωνσταντίνος Φώσκογος

Ο προπονητής του έγραψε:

"Ένα ρητό λέει πως «Δεν έχει σημασία πόσες φορές θα πέσεις, αλλά πόσες φορές θα σηκωθείς», και αυτό το έχει κάνει πράξη ο Κωνσταντίνος στη ζωή του...

Ο Κωνσταντίνος είναι ένας αθλητής πρότυπο - όχι μόνο για τις επιδόσεις του, αλλά για την ιδιαίτερη μαχητικότητά του - δε βάζει απλά στόχους αλλά ξεπερνά τα όριά του κάνοντας μας κάθε φορά και πιο υπερήφανους γιατί δεν είναι νικητής μόνο στο taekwondo, αλλά και στη ζωή.

Εκτός από καταπληκτικός αθλητής, είναι και εξαιρετικό παιδί, πάντα χαμογελαστός και ευγενικός, με τη ζωντάνια του και τη θετική του ενέργεια γίνεται η ψυχή της παρέας... και τίποτα δεν τον πτοεί! Στον πιο πρόσφατο αγώνα του και μετά από μια μεγάλη και δύσκολη μέρα γεμάτη μάχες, μπήκε να αγωνιστεί με πολύ υψηλές τιμές σακχάρου (περίπου 400) και έδωσε εκπληκτική μάχη επικρατώντας του αντιπάλου του και κερδίζοντας το Χάλκινο μετάλλιο. Αυτό και άλλα πολλά αντίστοιχα παραδείγματα, είναι για εμάς και το μεγαλύτερο μετάλλιο... όχι το χάλκινο, αλλά η επιμονή του να μη το βάζει κάτω ποτέ στα δύσκολα και να προσπαθεί εκεί που οι περισσότεροι θα γύριζαν την πλάτη! Ο Κωνσταντίνος είναι μαχητής εντός και εκτός τερέν, αποτελεί έμπνευση για όλους μας και είναι τιμή μας που ανήκει στην δύναμη της αθλητικής οικογένειας του Ποσειδών.

Κων/νος Χρονοπουλος & Σοφία Σίγουρη





Γονείς και έφηβοι 2018: Ζωγραφίζουμε μαζί- Επεξεργαζόμαστε τη σχέση μας



δημιουργώντας

ένα πλαίσιο υποστήριξης για παιδιά & εφήβους με διαβήτη & τις οικογένειές τους.

Σεμινάρια ψυχοκοινωνικής εκπαίδευσης - ολοκληρώνοντας τον 5ο κύκλο.

Τον Απρίλιο ολοκληρώθηκε ο 5ος κύκλος βιωματικών σεμιναρίων που οργανώνει η ΠΕΑΝΔ και πραγματοποιούνται από το Εργαστήριο «ΝΟΗΜΑ Κοιν.Σ.Επ.». Μέσα σε αυτήν την πενταετία ένας σημαντικός αριθμός μελών του φορέα, παιδιά, έφηβοι και ενήλικες συμμετείχαν σε αυτά.

Τα σεμινάρια αφορούν στην ψυχολογική υποστήριξη ατόμων με διαβήτη και των οικογενειών τους. Στόχος μας και στο συγκεκριμένο κύκλο, ήταν να αξιοποιήσουμε την εμπειρία και τα βιώματά του κάθε ατόμου που συμμετείχε. Συγκεκριμένα, δημιουργήσαμε τις προϋποθέσεις, ώστε οι προσωπικές δυσκολίες, τα συναισθήματα, οι αναζητήσεις και τα διλήμματα των μελών των ομάδων να έχουν χώρο για να εκφραστούν. Γι' αυτό το λόγο αποφύγαμε τις διαλέξεις και την προκαθορισμένη θεματολογία. Τα θέματα που επεξεργαστήκαμε διαμορφώθηκαν με βάση τις ιδιαίτερες ανάγκες των συμμετεχόντων, και όσων τους απασχολούσαν στην καθημερινό-

τητα τους, όσων δηλαδή αισθάνονταν και δυσκολεύονταν να διαχειριστούν. Μέσα σε ένα τέτοιο πλαίσιο, βοηθός για τον καθένα έγινε ολόκληρη η ομάδα, που μέσα από τις εμπειρίες όλων των μελών της, μπορούσε να διευκολύνει, να προτείνει, να προσθέσει άλλες οπτικές και «δρόμους».

Στα σεμινάρια, η διάρκεια των οποίων ήταν 21 ώρες (7 τρίωρες συναντήσεις για την κάθε ομάδα), χρησιμοποιήσαμε διαφορετικές τεχνικές ανάλογα με το προφίλ των μετεχόντων. Για την ομάδα των παιδιών χρησιμοποιήθηκαν κατάλληλα παιχνίδια και δημιουργήθηκε παραμύθια με την ενεργητική συμμετοχή των παιδιών. Στόχος ήταν τα παιδιά που έρχονταν σε επαφή με τη δύσκολη πραγματικότητα του διαβήτη

να εκφράσουν τις δυσκολίες τους σε σχέση και με την νόσο αυτή καθεαυτή αλλά και με τις κοινωνικές ταμπέλες του «καημένου», του «άτυχου», του «αποτυχημένου», ώστε να βρουν τη δύναμη και την εμπιστοσύνη στον εαυτό τους για να μπορέσουν να στηρίξουν μια πραγματικότητα με σχέσεις, στόχους, όνειρα και επιθυμίες. Μια διαδρομή δύσκολη για παιδιά 7-11 ετών, όμως σημαντική και αναγκαία για την ζωή τους. Παράλληλα, κτίστηκε, με τον τρόπο που αντιστοιχεί σε αυτήν την ηλικία, μια ομάδα που στήριζε, καταλάβαινε, όμως και οριοθετούσε όταν οι υποχρεώσεις σε σχέση με το διαβήτη δε τηρούσαν.

Στην ομάδα των εφήβων τα θέματα της αυτοεκτίμησης, της διαφορετικότητας και των σχέσεων τέθηκαν ακόμη πιο έντονα από τους ίδιους τους εφήβους. Στόχος ήταν, μέσα στη «δίνη» της προεφηβείας και εφηβείας, που τα ερωτήματα σε σχέση με την αυτοεικόνα, τις ικανότητες και την αξιολόγηση εαυτού είναι πολύ πιο έντονα, οι έφηβοι και εφήβες να ενισχυθούν με τρόπο που δε θα αγνοεί την πραγματικότητα του διαβήτη. Συγκεκριμένα, αναγνώρισαν ικανότητες, αξίες και δεξιότητες που διαθέτουν και τους βοηθούν να διαμορφώσουν μια διαφορετική σχέση με τους γονείς τους. Μια σχέση μεγαλύτερης αυτονομίας αλλά και πιο ουσιαστικής ευθύνης σε σχέση με το διαβήτη. Στο πλαίσιο αυτών των σεμιναρίων γονείς και έφηβες / έφηβοι συναντήθηκαν για να εκφράσουν τι



Εφηβοι και γονείς 2018: Οικογενειακή ζωγραφιά



Ομάδα γονιών 2018



Ομάδα παιδιών 2018: Κλείσιμο - Η αξία του μοιράσματος

διευκολύνει και τι δυσκολεύει τη σχέση τους. Ήταν σημαντικό ότι η ομάδα έχει αναπτύξει, μετά από 4 χρόνια λειτουργίας, ιδιαίτερα θετική δυναμική, με δυνατότητα παρεμβάσεων από τους ίδιους έφηβους σε δυσκολίες που αντιμετωπίζουν. Αποτέλεσμα αυτού ήταν ότι εντάχθηκαν ομαλά νέα μέλη στην ομάδα.

Η συμμετοχή των γονιών στα βιωματικά σεμινάρια κρίθηκε ιδιαίτερα σημαντική, καθώς αφενός η σχέση με τα παιδιά τους επηρεάζεται από τον τρόπο που αντιλαμβάνονται το διαβήτη και αφετέρου η υποστήριξή τους σε όλους τους τομείς της ζωής των παιδιών τους είναι καθοριστικός. Είναι χαρακτηριστικό ότι τα πρώτα θέματα που έφερνε ένας γονιός ήταν αντίστοιχα με αυτά του παιδιού του: τα δύσκολα συναισθήματα και αν πρέπει να εκφράζονται, η εικόνα που έχω για το παιδί μου («καημένο», «άτυχο», «αποτυχημένο»), οι αμφιβολίες και η αγωνία για την πορεία της ζωής του με το διαβήτη. Στόχος ήταν ο κάθε γονιός

να μιλήσει προσωπικά, για τη δική του ιστορία και να ανακαλύψει αντιλήψεις που δεν τον βοηθούσαν να υποστηρίξει το παιδί του(π.χ. η ζωή του παιδιού μου έχει χαθεί, χάσαμε την οικογένεια μας με το διαβήτη, ο διαβήτης ποτέ δε θα ρυθμιστεί – έτσι θα ζούμε πάντα). Βασικό θέμα ήταν η αποδοχή της διαφορετικότητας, μιας διαφορετικότητας όμως που δε σημαίνει μια λειψή ή στερημένη ζωή. Αντίθετα, η ομάδα δούλεψε το πως μπορεί να εστιάσουν οι γονείς σε μια ζωή με νόημα, στόχους και σχέσεις και πως μπορούν να χτίσουν μια ολοκληρωμένη ζωή. Παράλληλα, οι γονείς επεξεργάστηκαν θέματα που αφορούσαν στην υποστήριξη στο σχολείο, σε δύσκολες εμπειρίες με άτομα στον στενό συγγενικό τους κύκλο με διαβήτη και θέματα που σχετίζονται με την εφηβεία των παιδιών τους.

Κλείσαμε αυτόν τον κύκλο διερευνώντας ερωτήματα, αμφιβολίες και διλήμματα. Αρκετά από αυτά θα επανέλθουν με διαφορετικούς τρόπους ανάλογα με την ηλικία και τη φάση της ζωής. Γι' αυτό και αρκετοί συμμετέχοντες συνεχίζουν αυτό το ταξίδι για 2, 3, ακόμη και 4 χρόνια. Υποστηρίζουν ότι κάθε φορά καινούριες πληροφορίες προστίθενται στις ήδη υπάρχουσες δίνοντάς τους νέες οπτικές και νέους τρόπους διαχείρισης της πραγματικότητας, συμβάλλοντας έτσι στη δημιουργία μιας ζωής με ποιότητα και νόημα. Μια διαδικασία γνώσης, αυτογνωσίας, ανάπτυξης υποστηρικτικών σχέσεων για το διαβήτη αλλά και για τη ζωή κάθε ανθρώπου.



Ομάδα παιδιών 2017: Διερευνώ τα συναισθήματα μέσα από ένα επιτραπέζιο παιχνίδι



Γονείς και έφηβοι 2017: Χαρίζοντας ένα φανταστικό δώρο



Ομάδα παιδιών 2017: Πως βλέπω το διαβήτη - Τι θα του έλεγα

Από την ομάδα παιδιών 2015-2016: Ο διαβήτης μου



Οι συντονίστριες των ομάδων:

Κατερίνα Δούκα, Κοινωνική Λειτουργός - Ψυχοθεραπεύτρια/ Μαρία Γραμματικά, Κοινωνιολόγος - Ψυχοθεραπεύτρια Ευαγγελία Δούκα, Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπεύτρια/ Χριστίνα Αναστούλη, Ψυχολόγος - Εκπαιδεύτρια Ειδικής Αγωγής



Το ΔΣ της Ένωσης Μαζί για το Παιδί™

Εγκαίνια

Η Ένωση «Μαζί για το Παιδί» εγκαινίασε τη νέα της αποθήκη η οποία μεταφέρεται στην οδό Αγ. Θωμά 14, Αμπελόκηποι, μετά από τη δεκαετή φιλοξενία της σε ακίνητο της ΠΕΑΝΔ. Πρόκειται για ένα νευραλγικό κομμάτι του προγράμματος «Προσφέρω γιατί Νοιάζομαι» με στόχο την αντιμετώπιση της φτώχειας. Το 2017, μέσω της αποθήκης του «Μαζί για το Παιδί» διανεμήθηκαν είδη πρώτης ανάγκης σε 260 φορείς σε όλη την Ελλάδα με τελικούς αποδέκτες 14.376 άπορες οικογένειες.



Χαριλένα Κονάκα - Βράβευση από την Ελληνική Μαθηματική Εταιρεία

Η Ελληνική Μαθηματική Εταιρεία, διοργανώνει κάθε χρόνο τον Μαθηματικό διαγωνισμό με τίτλο «ο Μικρός Ευκλείδης» για τους μαθητές της Ε' και ΣΤ' τάξης των Δημοτικών Σχολείων, προκειμένου να τιμήσει τον σπουδαίο Έλληνα μαθηματικό της αρχαιότητας Ευκλείδη. Στα πλαίσια του φετινού διαγωνισμού, το μέλος της "ΠΕΑΝΔ" Χαριλένα Κονάκα μαθήτρια της ΣΤ' Δημοτικού, με νεανικό διαβήτη τύπου 1 από τα τρία της χρόνια, κατάφερε να διακριθεί.

1. Παράδοση επαινού από τον δάσκαλο της Κο Δημήτρη Κουτελιά

Νέο Διοικητικό Συμβούλιο της ΠΕΑΝΔ

Αγαπητά μέλη, αγαπητοί φίλοι και συνεργάτες της ΠΕΑΝΔ, Μετά την ολοκλήρωση της θητείας του απερχόμενου ΔΣ του Συλλόγου μας, πραγματοποιήθηκε με απόλυτη επιτυχία η διαδικασία των εκλογών για την ανάδειξη του Νέου Διοικητικού Συμβουλίου. Οι συμμετέχοντες έδωσαν το παρόν το Σάββατο 16 Ιουνίου στο ξενοδοχείο Novus μέχρι και λίγα λεπτά πριν το κλείσιμο της κάλπης και ανέδειξαν με την ψήφο τους, τους υποψήφιους που θα εκπροσωπήσουν το Σύλλογο την επόμενη τριετία.

Μετά από μυστική ψηφοφορία 63 ψηφοφόρων για το Διοικητικό Συμβούλιο εκλέχθηκαν κατά σειρά οι:

- | | |
|---------------------------|-----------|
| 1. Μανέα Σοφία | ψήφους 62 |
| 2. Αναστασοπούλου Δήμητρα | ψήφους 51 |
| 3. Κανακάρη Μελίνα | ψήφους 48 |
| 4. Ξαγοράρης Γιάννης | ψήφους 39 |
| 5. Γκίκα-Μεταξά Δώρα | ψήφους 34 |
| 6. Τσιγκρή Αλεξάνδρα και | |
| 7. Δραμεσιώτη Αιμιλία | ψήφους 33 |

Αναπληρωματικά μέλη:

- | | |
|-----------------------|-----------|
| 1. Κονάκας Γιάννης | ψήφους 31 |
| 2. Γεωργίου Αδαμαντία | ψήφους 29 |

Για την Εξελεκτική Επιτροπή εκλέχθηκαν κατά σειρά:

- | | |
|------------------------|-----------|
| 1. Δρακοπούλου Αντζελα | ψήφους 43 |
| 2. Πανούση Σοφία | ψήφους 42 |
| 3. Νικολοπούλου Μαρία | ψήφους 33 |
| 4. Φώσκολου Αλένα | ψήφους 21 |

Ύστερα από συγκρότηση σε σώμα, η νέα σύνθεση του Διοικητικού Συμβουλίου έχει ως εξής:

- > ΠΡΟΕΔΡΟΣ: Μανέα Σοφία
- > ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ: Αναστασοπούλου Δήμητρα
- > ΤΑΜΙΑΣ: Γκίκα – Μεταξά Δώρα
- > ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ: Τσιγκρή Αλεξάνδρα
- > ΜΕΛΟΣ: Κανακάρη Μελίνα
- > ΜΕΛΟΣ: Ξαγοράρης Γιάννης
- > ΜΕΛΟΣ: Δραμεσιώτη Αιμιλία
- > ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΟ ΜΕΛΟΣ Α: Κονάκας Γιάννης
- > ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΟ ΜΕΛΟΣ Β: Γεωργίου Αδαμαντία

Για την Εξελεκτική Επιτροπή:

- > ΠΡΟΕΔΡΟΣ: Πανούση Σοφία
- > ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ: Δρακοπούλου Αντζελα
- > ΜΕΛΟΣ: Νικολοπούλου Μαρία
- > ΑΝΑΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΟ ΜΕΛΟΣ: Φώσκολου Αλένα

Ευχαριστούμε θερμά όλους όσους στήριξαν και συμμετείχαν ενεργά στη ιδιαίτερα σημαντική διαδικασία των εκλογών καθώς και όλους τους υποψήφιους που έθεσαν υποψηφιότητα προκειμένου να ενισχυθεί το έργο του συλλόγου μας. Ευχόμαστε να έχουμε μια δημιουργική, πλούσια και αποτελεσματική θητεία, φέρνοντας εις πέρας το δύσκολο και παράλληλα σημαντικό μας έργο για τη βελτιστοποίηση της ποιότητας ζωής των ατόμων με ΣΔτ1.

γνωρίζοντας

ΤΑ ΕΚΛΕΓΜΕΝΑ ΜΕΛΗ ΤΗΣ ΠΕΑΝΔ



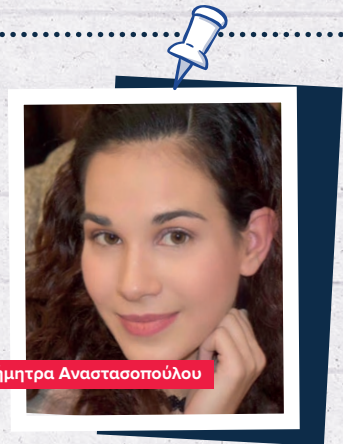
Σοφία Μανέα

Πρόεδρος Διοικητικού Συμβουλίου - Σοφία Μανέα:

Είμαι 39 ετών, απόφοιτη του τμήματος Πολιτικών Μηχανικών του ΕΜΠ, ασκώντας από το 2004 που αποφοίτησα, Ελεύθερο Επάγγελμα. Η ζωή μου συνδέθηκε με την ΠΕΑΝΔ το 1991, όπου διαγνώστηκα με ΣΔΤ1 και έκτοτε είναι απόλυτα συνδεδεμένη με αυτή. Η συμμετοχή μου στο Διοικητικό Συμβούλιο ξεκίνησε σε ηλικία 20 ετών και μέχρι σήμερα προχωρώ χτίζοντας με τους πολύτιμους συνανθρώπους μου πλούσιο έργο στο χώρο του Διαβήτη και εμπνέοντας πολλά νέα παιδιά που πάσχουν από ΣΔΤ1. Πολλές από τις δράσεις που πραγματοποιούνται στην ΠΕΑΝΔ και αποτελούν πλέον αναπόσπαστο κομμάτι για τα παιδιά με διαβήτη και τις οικογένειές τους, σχεδιαστήκαν και βασίστηκαν σε ανάγκες που είχα όσο ήμουν παιδί. Ο ερχομός της κόρης μου πριν 2 χρόνια, μου έδωσε μεγαλύτερο κίνητρο να συνεχίσω τη κοινή μας δράση, βλέποντας και παλεύοντας πλέον από τις δύο διαφορετικές όψεις, αυτές του ατόμου με Διαβήτη και της μητέρας.

Αντιπρόεδρος - Δήμητρα Αναστασοπούλου:

Είμαι 30 ετών και ζω παρέα με τον διαβήτη από την ηλικία των δύομισι. Είμαι δασκάλα και ενεργό μέλος της ΠΕΑΝΔ εδώ και 15 χρόνια. Συμμετέχω στην κατασκήνωση του συλλόγου τα τελευταία 10 χρόνια ως ομαδάρχισσα και αισίως ξεκινάω τη θητεία μου για τρίτη συνεχή φορά στο Διοικητικό Συμβούλιο. Η ΠΕΑΝΔ αποτελεί ένα μεγάλο κομμάτι της ζωής μου και νιώθω χρέος μου μέσω αυτής να βοηθάω τις οικογένειες και τα παιδιά που συνυπάρχουν με τον Νεανικό Διαβήτη.



Δήμητρα Αναστασοπούλου



Δώρα Μεταξά Γκίκα

Ταμίας - Δώρα Μεταξά Γκίκα:

Είμαι μητέρα της 13χρονης Ραφαέλας που έχει ΣΔΤ1 εδώ και 11 χρόνια. Τόσα χρόνια είμαστε και μέλη στην ΠΕΑΝΔ, όπου παρακολουθούμε και συμμετέχουμε ενεργά στις περισσότερες δράσεις του συλλόγου. Με ιδιαίτερη χαρά τώρα πλέον θα βοηθώ συστηματικά το σύλλογο που μας στάθηκε όλα αυτά τα χρόνια.

Γραμματέας - Αλεξάνδρα Τσιγκρή:

Είμαι 23 ετών και φοιτώ στο 6ο έτος της Ιατρικής Σχολής του ΕΚΠΑ. Έχω ΣΔ Τύπου 1 από την ηλικία των τεσσάρων και έκτοτε είμαι ενεργό μέλος της ΠΕΑΝΔ και τα τελευταία τέσσερα χρόνια εκλεγμένο μέλος του Διοικητικού Συμβουλίου. Μέσω της εκλογής μου επιθυμώ για μια ακόμη τριετία να πράττω με γνώμονα την υλοποίηση των στόχων του Συλλόγου και προς όφελος όλων των μελών του.



Αλεξάνδρα Τσιγκρή

γνωρίζοντας ΤΑ ΕΚΛΕΓΜΕΝΑ ΜΕΛΗ ΤΗΣ ΠΕΑΝΔ

Μέλος - Μελίνα Κανακάρη

Είμαι 19 χρονών και έχω ΣΔΤ1 εδώ και 14 χρόνια. Είμαι μέλος της Π.Ε.Α.Ν.Δ. από το 2005 και προσπαθώ να συμμετέχω στη δράση του όσο πιο ενεργά γίνεται. Η γνωριμία μου με το σύλλογο έγινε μέσω της κατασκήνωσης το 2006 που πήγα για πρώτη φορά και έκτοτε δεν έχω λείψει ούτε μια χρονιά. Μέσω του συλλόγου γνώρισα και αλλά άτομα με διαβήτη με τα οποία δημιούργησα ισχυρές φιλίες ενώ κάποιοι από αυτούς υπήρξαν παράδειγμα ζωής για μένα. Ως νέο μέλος του διοικητικού συμβουλίου, ελπίζω, σε συνεργασία με τα υπόλοιπα μέλη, να συμβάλω στη συνέχιση της είδη πλούσιας δράσης του συλλόγου μας, αλλά και στην διεύρυνση και τον εμπλουτισμό της με νέες ιδέες και νέους στόχους.



Μελίνα Κανακάρη



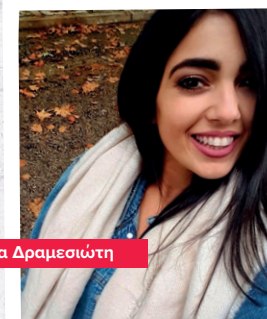
Γιάννης Ξαγοράρης

Μέλος - Γιάννης Ξαγοράρης:

Γεννημένος το 1976 στην Αθήνα, είμαι Ηλεκτρονικός Μηχανικός και εργάζομαι στον ΟΤΕ Α.Ε τα τελευταία 12 χρόνια. Είμαι παντρεμένος και έχω δύο δίδυμες κόρες. Η ΠΕΑΝΔ βοήθησε την οικογένειά μου από τον πρώτο μήνα που διαγνώσθηκε η μια μου κόρη με ΣΔΤ1. Ως μέλος πλέον του Διοικητικού Συμβουλίου θα προσπαθήσω με όλες μου τις δυνάμεις να συμβάλλω στην επίλυση σημαντικών θεμάτων που ταλανίζουν τα παιδιά μας και κατ' επέκταση τις οικογένειές μας, πάντα με γνώμονα το καλό και δίκαιο των παιδιών μας!

Μέλος - Αιμιλία Δραμεσιώτη:

Είμαι 24 ετών, φοιτήτρια Ιατρικής και έγινα μέλος της ΠΕΑΝΔ από όταν διαγνώστηκα με ΣΔ1 στα 8 μου χρόνια και από τότε συμμετέχω ενεργά στις δράσεις της. Τα χαρακτηριστικά που με εκφράζουν είναι η δυναμικότητα, η δημιουργικότητα και η αγάπη μου για τα παιδιά.



Αιμιλία Δραμεσιώτη



Σοφία Πανούση

Πρόεδρος Εξελεκτικής Επιτροπής - Σοφία Πανούση:

Είμαι μητέρα της 14χρονης σήμερα Δήμητρας, η οποία διαγνώστηκε με ΣΔΤ1 στην ηλικία των 8 ετών. Έχοντας επαγγελματική ενασχόληση σε διεθνή οργανισμό που ασχολείται με τον ευαίσθητο χώρο της παιδικής προστασίας επέλεξα να συμμετέχω ενεργά στην ΠΕΑΝΔ προσφέροντας τον ελεύθερο χρόνο μου για έναν κοινωφελή σκοπό, αντισταθμίζοντας την τάση της σύγχρονης κοινωνίας να αξιολογούνται όλα σύμφωνα με την χρηματική τους αξία. Θέλοντας να προσφέρω τον καλύτερο μου εαυτό στην ευθύνη που με βαραίνει για την επίλυση των προβλημάτων, που αντιμετωπίζουν στην καθημερινότητα τους τα παιδιά που πάσχουν από ΣΔΤ1, ζητώ την συμμετοχή όλων στις κοινές μας δράσεις, αναζητώ έμπνευση για νέες ιδέες αλλά κυρίως επιθυμώ συνεργασία σε απόλυτα ομαδικό πνεύμα προκειμένου να συμβάλλω στο δύσκολο μα συνάμα τόσο δημιουργικό έργο του συλλόγου των παιδιών μας, απλά και μόνο γιατί αν Πιστεύουμε, Ελπίζουμε, κι Αγωνιζόμαστε τότε Νικούμε το Διαβήτη

Η Novo Nordisk Hellas συμμετέχει στο

15^ο Olympus Marathon 2018



Η εταιρεία Novo Nordisk Hellas όπως κάθε χρόνο, έτσι και φέτος, συμμετέχει ως χορηγός στο δρομικό γεγονός του 15ου Olympus Marathon 2018. Σκοπός της εταιρείας είναι η ενημέρωση & ευαισθητοποίηση του γενικού κοινού για τη νόσο του Σακχαρώδη Διαβήτη, καθώς και το μήνυμα για έγκαιρη διάγνωση και πρόληψη της νόσου.

Το τριήμερο 22 έως 24 Ιουνίου η ομάδα «Τρέχουμε για να αλλάξουμε το Διαβήτη» μαζί με μικρούς & μεγάλους φίλους της, συμμετέχει σε όλες τις διαδρομές του δρομικού γεγονότος, του "Olympus Marathon" 44χλμ., του Αγώνα "Κόψη των Αετών" 14χλμ., του Αγώνα "Melindra Trail" 5χλμ. και των Παιδικών Αγώνων.

Ο αγώνας «Olympus Marathon 44 χλμ.» πραγματοποιείται στον Όλυμπο το δεύτερο μισό του Ιουνίου. Οι αθλητές ξεκινούν από τον αρχαιολογικό χώρο του Δίου στα 3 μόλις μέτρα υψόμετρο και φτάνουν ως τα

2780 μέτρα, περνώντας μπροστά από τον «Θρόνο του Δία», μια από τις ψηλότερες και πιο απόκρημνες κορυφές του βουνού αφού διασχίσουν 21 χιλιόμετρα μέσα σε εξαιρετικής φυσικής ομορφιάς μονοπάτια του Ολύμπου. Ο αγώνας, ολοκληρώνεται στην πόλη του Λιτόχωρου. Η διαδρομή του αγώνα διασχίζει όλη την ανατολική πλευρά του βουνού και η θέα που έχουν οι αθλητές καθώς αγωνίζονται κόβει την ανάσα.

Η «Κόψη των Αετών 14 χλμ.» είναι περιπατητική διαδρομή μέσα στο φαράγγι του Ενιπέα, αφού διασχίζει όλη την κορυφογραμμή της Ζηλνιάς, όπου ο επισκέπτης μπορεί να θαυμάσει τη μοναδική θέα της χαράδρας του Ενιπέα και το πέταγμα των αετών που συχνά εμφανίζονται εκεί, κατηγοριάζει κινούμενη παράλληλα με τον ποταμό Ενιπέα.

Ο αγώνας ορεινού τρεξίματος «Melindra Trail 2018» πραγματοποιείται μια μέρα μετά τον αγώνα Olympus Marathon 44 χλμ. Η διαδρομή του αγώνα εκτείνεται σε απόσταση 5 χιλιομέτρων και 180 μέτρων υψομετρικής διαφοράς. Η διαδρομή του αγώνα έχει ως εκκίνηση και τερματισμό το σημείο τερματισμού του Olympus Marathon 44χλμ. Η διαδρομή μοιράζεται σε μονοπάτια, χωματόδρομο και άσφαλο.



run to change diabetes®



γνώριζοντας

ΤΑ ΕΚΛΕΓΜΕΝΑ ΜΕΛΗ ΤΗΣ ΠΕΑΝΔ

Γραμματέας Εξελεκτικής Επιτροπής – Αντζελα Δρακοπούλου:

Είμαι μητέρα του 8χρονου Θάνου, ο οποίος διαγνώστηκε με ΣΔΤ1 σε ηλικία 15 μηνών. Έβαλα υποψηφιότητα γιατί θέλω να βοηθήσω και εγώ με την σειρά μου τον σύλλογο και κατ' επέκταση τα παιδιά με ΣΔΤ1. Ο σύλλογος της ΠΕΑΝΔ για εμάς ήταν το ισχυρότερο στήριγμα όλα αυτά τα χρόνια και θα παραμείνει δίπλα μας μέχρι την ολοκλήρωση του σκοπού του, που δεν είναι άλλος από την ίαση του Διαβήτη.



Αντζελα Δρακοπούλου



Μαρία Νικολοπούλου

Μέλος Εξελεκτικής Επιτροπής -Μαρία Νικολοπούλου:

Μητέρα δύο υπέροχων παιδιών, της Χριστιάννας και του Χάρη, με τη Χριστιάννα να πάσχει από τα 6 με ΣΔΤ1 και υποθυρεοειδισμό και τον Χάρη να δίνει τον δικό του αγώνα, διαγνωσμένος με μεγάλης μορφής βαρηκοΐα στο δεξί του αφτί. Πάσχουσα και η ίδια με ΣΔΤ1 από 15 ετών, όλα στο σπίτι μας γίνονται «εις διπλούν». Μετρήσεις, ενέσεις, υπογλυκαιμίες, υπεργλυκαιμίες και ό,τι όλα αυτά συνεπάγονται, είναι μέρος της καθημερινότητάς μας. Μένουμε στο Χαλάνδρι Αττικής, ενώ, πριν μερικά «εκατομμύρια» χρόνια, σπούδασα πολύ-μέσα στο University of Glamorgan, της Ουαλίας. Για είκοσι περίπου χρόνια έπαιζα βόλεϊ σε τοπικές ομάδες και παρότι ο διαβήτης με ταρακούνησε αρκετά, συνέχισα να ασχολούμαι με το αγαπημένο μου άθλημα και να προσπαθώ να κάνω αυτούς τους δύο φίλους, αν και ομολογώ χωρίς πάντα μεγάλη επιτυχία, αλλά και χωρίς να το βάζω κάτω. Μότο μου είναι μία κουβέντα της Maya Angelou... «Αν δε σου αρέσει κάτι, άλλαξέ το. Αν δε μπορείς να τ' αλλάξεις, άλλαξε τον τρόπο που το αντιμετωπίζεις». Στα 39 μου τώρα, θέλω να δώσω όση βοήθεια μπορώ και με όποιο τρόπο, στηρίζοντας τον σύλλογο που μας φιλοξενεί και είναι δίπλα μας τόσα χρόνια. Εγώ και η οικογένειά μου, είμαστε εδώ για σένα ΠΕΑΝΔ.



Προσεχείς Εκδηλώσεις- Δράσεις της ΠΕΑΝΔ

09/2018

10/2018

1. Κυριακή 16 Σεπτεμβρίου 2018 “Paradise Park”

Ενημερωτική – Εκπαιδευτική Ημερίδα με θέμα: «Νέες τεχνολογίες των εταιρειών και διαχείριση του διαβήτη στα παιδιά με ΣΔΤ1». Το Διοικητικό Συμβούλιο της «ΠΕΑΝΔ» σας προσκαλεί την Κυριακή 16 Σεπτεμβρίου και ώρα 10:00 με 15:00 στο πρότυπο βιωματικό πάρκο “Paradise Park”, Μεταμόρφωση Αττικής. Θα πραγματοποιηθεί εκδήλωση διπλού χαρακτήρα με αφορμή την έναρξη της σχολικής χρονιάς. Το μεν πρώτο μέρος αφορά την ενημέρωση των γονέων για τις νέες τεχνολογίες και εφορμογές των φαρμακευτικών εταιρειών, το δε δεύτερο την εκπαίδευση των γονέων στη διαχείριση του διαβήτη. Τα παιδιά θα απασχοληθούν δημιουργικά στο πάρκο του Paradise Park με βιωματικές – αθλητικές δραστηριότητες ανάλογα με το φύλλο και την ηλικία του, υπό την επίβλεψη νοσηλευτών – γιατρού κατά την διάρκεια των δραστηριοτήτων τους. Η εκδήλωση θα κλείσει με πλούσιο γεύμα για όλους τους συμμετέχοντες. Δηλώσεις συμμετοχής έως 3/9/18 στο σύλλογο (info@peand.gr ή 210-7796660). Για περισσότερες πληροφορίες ανατρέξτε στη σελίδα www.peand.gr

2. Οκτώβριος 2018 - Πρόγραμμα Επιμόρφωσης Σχολικών Νοσηλευτών για το ΣΔΤ1

Η ΠΕΑΝΔ πιστή στο στόχο της, έχοντας ολοκληρώσει με απόλυτη επιτυχία την περσινή εκπαίδευση σχολικών νοσηλευτών, θα προχωρήσει στα τέλη Οκτωβρίου σε νέο πρόγραμμα. Στους διορισμένους σχολικούς νοσηλευτές που θα τοποθετηθούν στα σχολεία της χώρας για τους μαθητές με διαβήτη θα προσφέρει εκπαιδευτικό πρόγραμμα επιμόρφωσης στη διαχείριση του ΣΔΤ1. Σχολικοί νοσηλευτές από όλη την Ελλάδα θα έχουν τη δυνατότητα να παρακολουθήσουν το θεωρητικό και πρακτικό μέρος, το οποίο θα αναλάβουν εξειδικευμένοι ομιλητές, προκειμένου να είναι άρτια εκπαιδευμένοι για το μαθητή που θα έχουν στην επίβλεψή τους. Καλούνται οι γονείς των παιδιών με ΣΔΤ1, όπως μας δηλώσουν το ενδιαφέρον τους καθώς επίσης και να ενημερώσουν το νοσηλευτή τους για αυτή την ενέργεια. Οι εγγραφές ξεκινούν αρχές Αυγούστου και ολοκληρώνονται αρχές Οκτώβρη. Περισσότερες πληροφορίες στο σύλλογο.