

# Τα Νέα μας

## ΝΕΑΝΙΚΟΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ - ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2018  
Τεύχος 109°

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



**Φροντίδα παιδιών  
με σακχαρώδη διαβήτη  
στην Υποσαχάρεια Αφρική**

Αμπάς Καντρέ, Παιδίατρος

**Είχα την τύχη και τη χαρά να συμμετέχω, από 1-14 Σεπτεμβρίου, 2018 ως διδάσκων-εκπαιδευτής σε ένα μεταπτυχιακό πρόγραμμα διάρκειας 18 μηνών, για εκπαίδευση παιδίατρων από τις υποσαχάρειες χώρες της Αφρικής, στην παιδοενδοκρινολογία και τον σακχαρώδη διαβήτη.**

Το πρόγραμμα άρχισε το 2007 και επιχορηγείται από την Διεθνή Ομοσπονδία για το Διαβήτη (International Diabetes Federation-IDF), οργανώνεται από την Διεθνή Εταιρία για τον παιδικό και εφηβικό διαβήτη (International Society for Pediatric and Adolescent Diabetes-ISPAD) και την Ευρωπαϊκή Εταιρεία της Παιδιατρικής Ενδοκρινολογίας (European Society for Pediatric Endocrinology-ESPE). Υπάρχουν δύο κέντρα εκπαίδευσης Paediatric Endocrinology Training Centre for Africa (PETCA), στο Ναϊρόμπι-Κένυα και στο Λάγος- Νιγηρία. Μέχρι σήμερα έχουν αποφοιτήσει 54 γιατροί και προσφέρουν τις πολύτιμες υπηρεσίες τους αφού στις περισσότερες περιοχές δεν υπήρχαν εξειδικευμένοι γιατροί για τον διαβήτη στα παιδιά. Η εμπειρία μου ήταν συγκλονιστική. Το πρόγραμμα ήταν εντατικό, περιλάμβανε εξέταση και παρακολούθηση παιδιών με ΣΔ σε τρία μεγάλα Παιδιατρικά νοσοκομεία στο Ναϊρόμπι καθώς και διαλέξεις και συζητήσεις τα απογεύματα. Οι υπεύθυνοι εκπαιδευτές είναι οι επικεφαλής των παιδιατρικών νοσοκομείων και με εθελοντές από το εξωτερικό (κυρίως από την Ευρώπη) που είναι μέλη των ISPAD & ESPE. Είχα την ευκαιρία να δω πληθώρα παιδιών με διαβήτη που δυστυχώς στερούνται βασικές

γνώσεις, καθώς η πλειοψηφία χρησιμοποιεί μείγματα ανθρωπίνης ινσουλίνης σε δύο δόσεις την ημέρα (η μόνη που χορηγείται δωρεάν από το κράτος) και σε λίγες περιπτώσεις το εντατικοποιημένο σχήμα με ανάλογα ινσουλίνης που δυστυχώς επιβαρύνει τις οικογένειες ή εκτός αν έχουν ιδιωτική ασφάλεια. Οι μετρητές σακχάρου και οι ταινίες μέτρησης δεν δίνονται δωρεάν και έτσι ελάχιστα μετρούν περισσότερες από δύο φορές την ημέρα. Δεν τολμάς να μιλήσεις για νέες τεχνολογίες!! Μου ανέφεραν ότι υπάρχει μόνο ένα παιδί με αντλία. Η κατάσταση στο Ναϊρόμπι θεωρείται πολύ καλύτερη από τις γύρω χώρες. Γι' αυτό οι παιδίατροι που ήταν στην ομάδα από το Σουδάν, το Μαλάουι, την Αγκόλα, την Τανζανία βρίσκονται μπροστά σε μια μεγάλη πρόκληση, θα είναι μάλιστα οι πρώτοι που θα επανδρώσουν παιδοενδοκρινολογικά ιατρεία και θα προσφέρουν σημαντικότερες υπηρεσίες. Ευτυχώς, διαπίστωσα ότι έχουν πολύ καλές γνώσεις και ελπίζω να μπορέσουν να τις εφαρμόσουν αν βελτιωθούν οι γενικότερες συνθήκες.

**Το πρόγραμμα PETCA έχει μεγάλη επιτυχία, ήδη αρκετοί γιατροί έχουν αποφοιτήσει και έχει αυξηθεί η επαγρύπνηση της κοινής γνώμης και των κυβερνήσεων ειδικά για θέματα 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, ΑΝΔΡΙΑΝΗ ΒΑΖΑΙΟΥ-ΓΕΡΑΣΙΜΙΔΟΥ, ΑΜΠΑΣ ΚΑΝΤΡΕ, ΝΙΚΟΣ ΚΕΦΑΛΑΣ, ΜΕΛΙΝΑ ΚΑΡΙΠΙΔΟΥ, ΕΥΑ ΚΩΝΣΤΑΝΤΑΚΗ, ΝΙΚΟΛ ΜΗΤΩΣΗ, ΤΙΝΑ ΡΟΪΝΙΩΤΗ  
ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ - ΕΚΤΥΠΩΣΗ: ISOGRAMA - Μ. ΓΑΛΑΝΗ  
ΧΟΡΗΓΟΣ: ΝΟΒΟ NORDISK HELLAS

ISSN 1105-7904-X

ΜΕΛΟΣ

**ΜΑΖΙ**  
για τα  
ΠΑΙΔΙΑ  
Together for Children

ΒΡΑΒΕΙΟ ΑΠΟ

ΑΚΑΔΗΜΙΑ  
ΑΘΗΝΩΝ  
ΑΡΓΥΡΟ ΜΕΤΑΛΛΙΟ



## Νόημα-Εργαστήριο Συστημικής Εκπαίδευσης & Θεραπείας

Η χρονιά ξεκινά και ο σχολικός νοσηλευτής δεν έρχεται... Είμαι γονιός. Το παιδί μου με διαβήτη κι εγώ να κατακλύζομαι από αγωνία. Την αγωνία που γεννάνε οι τιμές, η πιθανότητα μιας υπογλυκαιμίας, η εικόνα του παιδιού μου αβοήθητου. Πώς θα καταφέρω να το υποστηρίξω;

Μια πραγματικότητα που έχουν να αντιμετωπίσουν και αυτήν την χρονιά πολλοί γονείς. Μια πραγματικότητα που συχνά τους δημιουργεί πολύ δύσκολα συναισθήματα και τους κάνει να νιώθουν μεγάλη απειλή και φόβο. Μια δύσκολη κατάσταση, που είναι όμως μη διαχειρίσιμη;

Είναι σημαντικό, καταρχήν, να θυμηθούμε ότι δεν υπάρχουν "κακά" ή "καλά" συναισθήματα, συναισθήματα που δεν πρέπει να αισθανόμαστε ή να μην τους δίνουμε αξία. Αντίθετα, χρειάζεται να αποδεχόμαστε όποιο συναίσθημα κι αν αισθανόμαστε, όσο δύσκολο κι αν είναι, και να προσπαθούμε να το αξιοποιήσουμε. Ο δρόμος αυτός, της αξιοποίησης των όσων νιώθουμε, περνά μέσα από την αναγνώριση των όσων αισθανόμαστε, της επικοινωνίας των συναισθημάτων με τον εαυτό μας και με ανθρώπους που μπορούν να μας υποστηρίξουν και τέλος με αποφάσεις και πράξεις που παίρνουμε συνυπολογίζοντας τα συναισθήματα μας.

Ο θυμός, η αγωνία και ο φόβος που νιώθουν οι γονείς όταν μαθαίνουν ότι η σχολική χρονιά θα ξεκινήσει χωρίς το παιδί τους να έχει την υποστήριξη ενός



ψουν τους φόβους τους ακόμη και από τους ίδιους. Βαριά συναισθήματα που υποβόσκουν μέσα στην οικογένεια και δεν εκφράζονται, αλλά είναι εκεί για να επηρεάσουν τους ίδιους (συχνά εκφράζονται και με ψυχοσωματικά συμπτώματα), όπως και τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας.

### Ποιος είναι όμως ο εναλλακτικός δρόμος; Τι σημαίνει αξιοποιούμε το φόβο και την αγωνία μας;

Σημαίνει ότι τον κατανοούμε, τον αποδεχόμαστε και τον επικοινωνούμε με ανθρώπους που εμπιστευόμαστε. Σημαίνει ότι δεν τον αρνούμαστε κι έτσι μπορούμε να κάνουμε κάτι για να μειώσουμε την ένταση αυτών των συναισθημάτων και κατα συνέπεια να αισθανθούμε πιο ασφαλείς. Αρχικά, διερευνούμε ποιες είναι οι δυνατότητες υποστήριξης από το σχολικό πλαίσιο - τη/ το δασκάλα/ο, τους εκπαιδευτικούς της τάξης, το διευθυντή/ντρια. Είναι σημαντικό να είναι όλοι ενημερωμένοι για το διαβήτη αλλά και για ιδιαιτερότητες που αφορούν στο παιδί. Ορίζουμε ένα αναγκαίο πλαίσιο (π.χ. μπορεί μέσα στο μάθημα να κάνει μέτρηση, να πιει χυμό κλπ) που δε θα είναι διαπραγματεύσιμο. Ταυτόχρονα, συζητάμε με τους εκπαιδευτικούς πώς θα μπορούσαν να βοηθήσουν. Ο διαβήτης συχνά φοβίζει τους εκπαιδευτικούς. Προσπαθούμε να μην εμπλακούμε σε μια στείρα αντιπαράθεση - έχουμε σα στόχο να πάρουμε υποστήριξη σε όποιο βαθμό αυτή μπορεί να προσφερθεί. Παράλληλα, απευθυνόμαστε στο σύλλογο - ΠΕΑΝΔ ώστε να συμμετέχει σε μια πιο ουσιαστική ενημέρωση παιδιών και εκπαιδευτικών στο σχολείο. Το κρυφό είναι και επικίνδυνο! Βοηθάμε το παιδί να μιλήσει για το διαβήτη. Όταν έχει συμμαθητές και φίλους που γνωρίζουν έχει ένα δίκτυο προστασίας και υποστήριξης. Το κρυφό συνοδεύεται από ντροπή που δεν αφήνει το παιδί να διεκδικήσει δικαιώματα αναγκαία για την προστασία του (π.χ. έχω ζαλάδα αλλά δεν τολμώ να κάνω μέτρηση). Το κάνει να αισθάνεται άρρωστο, προβληματικό και αδύναμο. Μια αδυναμία που διαχέεται σε πολλές εκφάνσεις της ζωής του και βέβαια στη διαχείριση του διαβήτη. Ανάλογα με την ηλικία και το βαθμό αυτονομίας του παιδιού σε θέματα διαβήτη καθώς

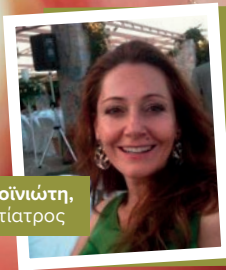
και τις συνθήκες και το βαθμό υποστήριξης στο σχολικό πλαίσιο, συνεργαζόμαστε με το γιατρό και προσπαθούμε να ρυθμίσουμε το διαβήτη ανάλογα. Οι τέλειες τιμές δεν είναι μια εφικτή προσδοκία. Οι διακυμάνσεις είναι αναμενόμενες και θα υπήρχαν ακόμη και με την παρουσία του νοσηλευτή. Την πρώτη περίοδο, ώσπου να οργανώσουμε το πλαίσιο λειτουργίας, μπορεί να χρειάζεται να έχουμε συχνή επικοινωνία με τον γιατρό μέχρι να νιώθουμε πιο ασφαλείς για τον τρόπο διαχείρισης του διαβήτη. Σαφώς η έλλειψη του νοσηλευτή θέτει ζητήματα που αφορούν την εκπαίδευση του παιδιού σε θέματα διαβήτη και τη σταδιακή αυτονόμηση του από την καθοδήγηση του γονιού.

Ο διαβήτης αφορά στο ίδιο και είναι ανάγκη να εκπαιδεύεται ολο και περισσότερο μέχρι να φτάσει να έχει την αποκλειστική ευθύνη. Οργανώνουμε αυτήν την εκπαίδευση, δείχνοντας εμπιστοσύνη, για να το βοηθήσουμε να εμπιστευτεί κι αυτό τον εαυτό του. Κανείς δεν μπορεί να τα καταφέρει αν δεν πιστεύει ότι θα τα καταφέρει.

νοσηλευτή μπορεί να μετατραπεί πολύ γρήγορα σε απόγνωση και αδιέξοδο. Το γεγονός αυτό επιδρά τόσο στους ίδιους και στην ικανότητα τους να οργανώσουν την νέα πραγματικότητα, όσο και στην δυναμική ολοκλήρης της οικογένειας. Το παιδί βιώνει ανασφάλεια και αναπτύσσει την αίσθηση ότι ο διαβήτης δεν μπορεί να αντιμετωπιστεί. Με την αίσθηση της αδυναμίας και της έλλειψης ελέγχου εκ μέρους των γονιών είναι δύσκολο να πάρει ευθύνη για το διαβήτη (στο μέτρο που του αντιστοιχεί και ανάλογα με την ηλικία του) και να αντιμετωπίσει τις δυσκολίες που θα προκύψουν. Γονείς κυριευμένοι από το φόβο, παιδιά αντίστοιχα φοβισμένα, που δε θα πιστεύουν ότι οι γονείς τους μπορούν να ανταποκριθούν στις προκλήσεις. Ή παιδιά που θα χρειαστεί να υποστηρίξουν το γονιό παίρνοντας ευθύνες περισσότερες από όσες αντέχουν, που θα πρέπει να δείχνουν πάντα δυνατά και να κρύβουν τις όποιες δυσκολίες τους.

Άλλες φορές οι γονείς ενοχοποιούνται για όσα νιώθουν. Φοβούνται ότι θα επιδράσουν στη ψυχολογία των παιδιών τους αρνητικά και προσπαθούν να κρύ-

πο καθοδηγούμε και του δείχνουμε πως μπορεί να γίνει καλύτερα χωρίς να το ματαιώνουμε ή να του ασκούμε μόνιμα κριτική. Το επιβραβεύουμε για όσα καταφέρει και το ενισχύουμε για τη συνέχεια. Οι ηλικίες των πρώτων τάξεων του δημοτικού χαρακτηρίζονται από την ανάγκη των παιδιών να έχουν επιτεύγματα που τα κάνουν να νοιώθουν σημαντικά και επιβεβαιώνουν ότι μεγαλώνουν. Η αμφισβήτηση της εφηβείας προς την εξουσία- γονιός δεν έχει ακόμη ξεκινήσει. Γι'αυτό και είναι η πιο κατάλληλη περίοδος για την εκπαίδευση του. Του παρέχουμε τις γνώσεις και την πίστη- εμπιστοσύνη για να το κάνει. Το κενό που αφήνει η πολιτεία είναι μια μεγάλη ευθύνη της. Περιμένουμε να υποστηρίξει όλα τα παιδιά κάθε χρόνο. Όταν όμως αυτό δε γίνεται, μπορούμε να μετατρέψουμε το φόβο και τη αγωνία στην αναζήτηση ενός πλαισίου που θα δίνει ασφάλεια σε γονείς και παιδιά, ενισχύοντας συνεργασίες και υποστηρίζοντας τη σταδιακή αυτονόμηση του παιδιού και του αριανού ενήλικα με διαβήτη.



Δρ Τίνα Ροϊνιώτη,  
Παιδοδοντίατρος

## Σε ποιες περιπτώσεις τα δόντια είναι υπεύθυνα για «Ανεξήγητα Υψηλα» Σάκχαρα;

Αποτελεί συχνή πηγή άγχους για τους γονείς το γεγονός, ότι παρ'όλο που το παιδί δεν νοσεί από κάποια ίωση, έχουν ακολουθήσει το πρόγραμμα χορήγησης της ινσουλίνης χωρίς αποκλίσεις, εμφανίζονται κάποιες υψηλές μετρήσεις με περιοδική συχνότητα για περίπου ένα με ενάμισυ χρόνο στην ηλικία των 5,5 με 7,0 χρόνων του παιδιού. Η απάντηση σε αυτό είναι πως το παιδί **απλά 'βγάζει'** δόντια. Στην ηλικία αυτή στα παιδιά ανατέλλουν οι πρώτοι μόνιμοι γομφίοι-τραπεζίτες, με αποτέλεσμα, να πρήζονται τα ούλα στα σημεία ανατολής -να φλεγμαίνουν- και να απορροθμίζουν τις μετρήσεις.

Γενικότερα, η ανατολή των δοντιών αυτών, συνοδεύεται από πόνο στο αυτί, πυρετό ( είτε δέκατα, είτε περισσότερο ), πιθανή δυσκολία στην κατάποση, πόνο κατά την μάσηση, ανεξήγητο 'μπούκωμα' της μύτης, πιθανές μαλακές κενώσεις. Παράλληλα δε, σε τυχαίο αιματολογικό έλεγχο,

το επίπεδο των λευκών αιμοσφαιρίων όπως και της γλυκοζυλιωμένης αιμοσφαιρίνης, πιθανώς να εμφανίζεται αυξημένο.

### Πώς αντιμετωπίζεται?

Απλώς χορηγείται κάποιο **παισίοπνο ή αντιφλεγμονώδες, ΟΧΙ αντιβίωση**, και μεθοδεύεται η ρύθμιση για μια-δύο μέρες όπως στην περίπτωση της ίωσης. Αυτό που πρέπει να θυμούνται οι γονείς είναι το γεγονός ότι, η διάρκεια αυτού του φαινομένου διαρκεί περίπου ένα χρόνο, με υφέσεις και εξάρσεις, άρα, θα πρέπει να είναι 'υποψιασμένοι' και να το αντιμετωπίζουν κάθε φορά συμπτωματικά. Δυστυχώς, δεν υπάρχει κάτι προληπτικά που θα μπορούσαν να κάνουν. Η ανατολή των μόνιμων δοντιών είναι ένα φυσιολογικό στάδιο ανάπτυξης του στοματογναθικού συστήματος των παιδιών. Πιθανώς, για να περιοριστεί η φλεγμονή των ούλων, να βοηθηθεί το να **επιμελούνται οι ίδιοι την στοματική υγιεινή των παιδιών τους**, αν όχι σε καθημερινή βάση, τουλάχιστον όμως 2-3 φορές την εβδομάδα. Παράλληλα, είναι αποτελεσματική η χρήση ενίοτε κάποιου ήπιου αντισηπτικού πχ. χαμομήλι ή αλατόνερο, καθώς και η εφαρμογή στην περιοχή που ανατέλλει το δόντι, φαρμακευτικών **ανακουφιστικών τζελ**.

## Φιλοτελικός Διαβήτης

### ΔΟΜΙΝΙΚΑΝΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

Η Δομινικανή Δημοκρατία πρέπει να είναι η χώρα που έχει εκδώσει τα περισσότερα γραμματόσημα κατά του διαβήτη.

Αρχικά το κράτος αυτό της Καραϊβικής εξέδωσε γραμματόσημο του ενός δομινικανικού πέσου (\$1.00), αναμνηστικού του 7ου Λατινοαμερικανικού Συνεδρίου του Διαβήτη, το 1989. Στο γραμματόσημο απεικονίζονται με φόντο του χάρτη της χώρας τα όργανα με τις αντίστοιχες επιπλοκές, δηλαδή ο εγκέφαλος, ο νεφρός, ο οφθαλμός και το πάγκρεας. Επακολούθησε το 1994 σειρά τεσσάρων γραμματοσήμων, στα οποία απεικονίζονται, πάντα με φόντο τον χάρτη της χώρας και την επιγραφή «Αγών κατά του Διαβήτη (Lucha contra la diabetes)», ακρωτηριασμός ποδιού (4c), το πάγκρεας (5c)

82





## Συνάντηση με Κρατικούς φορείς



Με αφορμή την έναρξη της νέας σχολικής χρονιάς, η ΠΕΑΝΔ πραγματοποίησε μια σειρά ενεργειών με αρμόδιου κρατικούς φορείς προκειμένου **να συζητηθούν και να επιλυθούν ουσιαστικά προβλήματα που αντιμετωπίζουν τα άτομα με ΣΔΤ1.**

Συγκεκριμένα η πρώτη συνάντηση πραγματοποιήθηκε στις **3/7/18 με την βουλευτή Α΄ Πειραιώς κα. Ελένη Σταματάκη** στην οποία κατατέθηκε σειρά θεμάτων που αφορούν τους Σχολικούς Νοσηλευτές, τα Διαβητολογικά ιατρεία, το Προνιακό Επίδομα και τους Ανασφάλιστους με ΣΔΤ1. Η συνάντηση κινήθηκε σε άκρως θετικό κλίμα με τη Βουλευτή να συμμερίζεται τις απόψεις μας, αναλαμβάνοντας σε προτεραιότητα τη διευθέτηση του θέματος των Σχολικών Νοσηλευτών.

➤ Η δεύτερη συνάντηση πραγματοποιήθηκε στις **13/9/18 στο Υπουργείο Παιδείας με την Υφυπουργό κα. Μερόπη Τζούφη**, με την οποία συζητήθηκαν σημαντικά θέματα που άπτονται των μαθητή με ΣΔΤ1. Τα θέματα αυτά ήταν α) Σχολικοί Νοσηλευτές: κάλυψη όλων των αιτήσεων, ωράριο εργασίας πχ. ολοήμερα σχολεία, επιμόρφωση αυτών στο ΣΔΤ1 και κάλυψη προνηπίων, β) Διατροφή μαθητών στα σχολεία και γ) Ενημέρωση σχολικών μονάδων για το ΣΔΤ1. Η κ.Τζούφη αφού έλαβε γνώση όλων τα θεμάτων, τόνισε ότι υπάρχει μεγάλη δυσκολία σε σχέση με των αριθμό των αιτήσεων που θα πιστωθούν από Σχολικό Νοσηλευτή και θα δοθεί προτεραιότητα στην πρώτη φάση σε μαθητές μικρής ηλικίας. Η ίδια επίσης τόνισε ότι το πρόγραμμα επιμόρφωσης Σχολικών Νοσηλευτών που πρόκειται να κάνουμε για 2η συνεχή χρονιά είναι ιδιαίτερα αξιόλογο, και παρέχει σημαντικές γνώσεις στους σχολικούς νοσηλευτές, δεν μπορεί όμως να

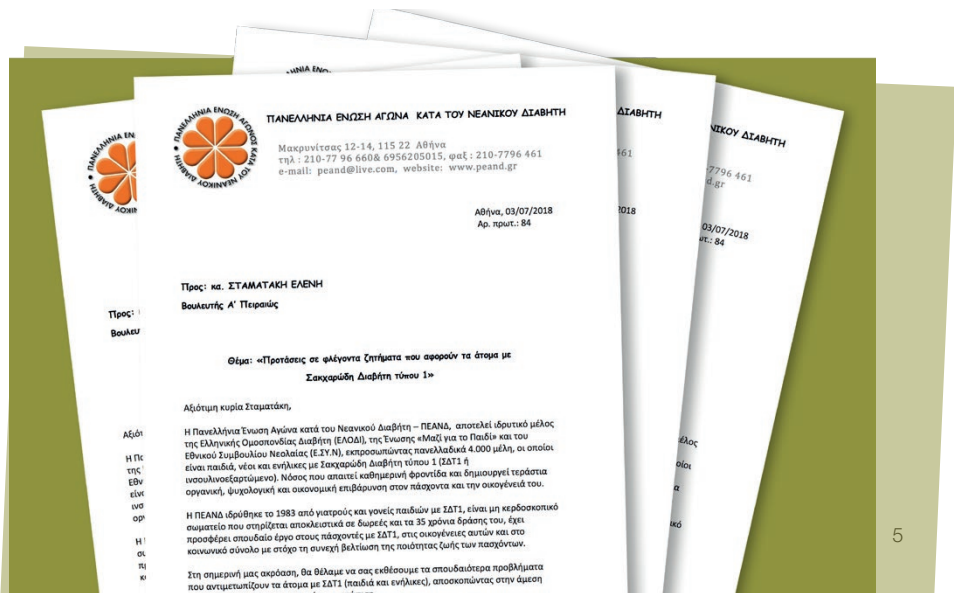
πραγματοποιηθεί από το Υπουργείο καθώς δεν υπάρχει το απαιτούμενο κεφάλαιο.

➤ Η τρίτη συνάντηση πραγματοποιήθηκε **την ίδια ημέρα με το Διευθυντή Ειδικής Αγωγής του Υπουργείου Παιδείας κο. Π. Κασσιανό**, με τον οποίο έχουμε στενή επαφή και συνεργασία τα τελευταία τέσσερα χρόνια που εγκρίθηκε η ένταξη του ΣΔΤ1 στο πρόγραμμα ΕΣΠΑ για κάλυψη από Σχολικό Νοσηλευτή. Ο ίδιος, μας επεσήμανε ότι φέτος παρατηρήθηκε μεγάλη αύξηση του αριθμού αιτήσεων για ΕΒΠ και ΕΕΠ μέσα στους οποίους υπάγεται και ο Σχολικός Νοσηλευτής και θα προσπαθήσουν να δώσουν λύση κατά τη δεύτερη φάση στις αρχές Νοεμβρίου καλύπτοντας τα περισσότερα περιστατικά. Η ΠΕΑΝΔ συλλέγοντας πανελλαδικά τα δεκάδες περιστατικά μαθητών με ΣΔΤ1 που παρέμειναν μετά την ολοκλήρω-

ση της Α΄ φάσης χωρίς Σχολικό Νοσηλευτή, προχώρησε σε αλληπάλληλες οχλήσεις με τον Διευθυντή Ειδικής Αγωγής κ. Κασσιανό, ο οποίος τελικά δεσμεύτηκε ότι θα καλυφθούν ΟΛΕΣ οι αιτήσεις για Σχολικό Νοσηλευτή για όλα τα παιδιά στη Β΄ Φάση, η οποία θα επισπευθεί τις επόμενες μέρες.

Επίσης αναφέρθηκε περιστατικό που μας καταγγέλθηκε από μητέρα 4χρονου παιδιού με ΣΔΤ1 από την περιοχή Καρατζά του Πόρου Τροιζηνίας καθώς δέχθηκε από την εκπαιδευτικό τόσο η ίδια όσο και το παιδί βίαιη λεκτική συμπεριφορά καθώς στο σχολείο δεν τοποθετήθηκε Σχολικός Νοσηλευτής. Η υπόθεση έχει πάρει το δρόμο της ανάκρισης και ευελπιστούμε ότι το Υπουργείο θα πράξει τα δέοντα προκειμένου κανένα παιδί να μην ξανα υποστεί τέτοιες συμπεριφορές που το στιγματίζουν και του στερούν την εκπαίδευση.

Να είστε σίγουροι ότι δεν επαναπαυόμαστε και περιμένουμε το συντομότερο δυνατό την υλοποίηση και της Β΄ Φάσης για να καλυφθούν όλες οι ανάγκες σε Σχολικούς Νοσηλευτές των παιδιών που έχουν ήδη εγκριθεί από το Υπουργείο Παιδείας.



# Νέα

κατασκήνωση,  
πρόσωπα και  
δεδομένα...

...για την κατασκήνωση της ΠΕΑΝΔ που ολοκλήρωσε με επιτυχία τον κύκλο της για 28η συνεχή χρονιά. Φέτος η παρέα της ΠΕΑΝΔ αποτελούμενη από 75 παιδιά με Νεανικό Διαβήτη, ηλικίας 6 έως 16 ετών, φιλοξενήθηκε για πρώτη φορά στην κατασκήνωση "The Ranch" στο Σοφικό Κορινθίας από 15 Ιουλίου έως 10 Αυγούστου. Η ομάδα μας έκανε αισθητή την παρουσία της από την κοινότητα του Μιζούρι με παιχνίδια, αθλήματα, συνθήματα, καλλιτεχνικές δημιουργίες, παρουσιάσεις χορευτικών και τελικά βραβεύτηκε με Oscar καλύτερων ακροβατικών σε χορογραφία.

Παράλληλα στο εκπαιδευτικό πλαίσιο του προγράμματος, τα παιδιά κατά τη διάρκεια της διαμονής τους παρακολούθησαν μαθήματα για θέματα που άπτονται του διαβήτη και στο τέλος βραβεύτηκαν οι κατασκηνωτές που διακρίθηκαν για τις γνώσεις τους, μετά από σχετικό ερωτηματολόγιο που συμμετείχαν. Οι εμπειρίες πολλές, οι φιλίες ακόμη περισσότερες και ο σκοπός συμμετοχής στο πρόγραμμα κατασκήνωσης της ΠΕΑΝΔ φανερά πετυχημένος καθώς αποτυπώθηκε μέσα από την ψυχολογική ανάταση, τη



γνώση και την εκπαίδευση που έλαβαν οι 75 συμμετέχοντες. Ευχαριστούμε ιδιαίτερως τους αξιότιμους ιατρούς και συνεργάτες του συλλόγου κ. Νίκο Κεφαλά-παιδοδιαβητολόγο, κ. Ιωάννη Βασιλάκη-παιδοενδοκρινολόγο, κ. Μελίνα Καριπίδου-διαιτολόγο, τις ψυχολόγους του εργαστηρίου συστημικής εκπαίδευσης και θεραπείας "ΝΟΗΜΑ", τη νοσηλεύτρια κ. Νικόλη Μητώση, τους εκπροσώπους των εταιρειών Abbott, Medtronic και Roche που ανέλαβαν την πολύωρη θεωρητική και πρακτική εκπαίδευση και επιμόρφωση των νοσηλευτριών που συμμετείχαν στο πρόγραμμα και την εταιρεία ASCENSIA που χρηματοδότησε οικονομικά και προϊόντικά τη δράση.

Τέλος ευχαριστούμε θερμά τις νοσηλεύτριες κ. Σταυρούλα Σέγκλια, κ. Εύα Λίνο και κ. Ίνα Γκρέκου, οι οποίες παρακολούθησαν τη διαδικασία των εκπαιδεύσεων και ανέλαβαν την 24ωρη ιατρική φροντίδα των παιδιών κατά τη



φετινή κατασκηνωτική περίοδο όπως επίσης την Πρόεδρο της ΠΕΑΝΔ κ. Σόφη Μανέα, την Αντιπρόεδρο κ. Δήμητρα Αναστασοπούλου, τα μέλη του Διοικητικού Συμβουλίου κ. Μελίνα Κανακάρη, κ. Αιμιλία Δραμεσιώτη και τον ομαδάρχη κ. Φώτη Μάντζο που με την παρουσία τους φρόντισαν για την εύρυθμη διεξαγωγή του προγράμματος.



**Και επειδή τα παιδιά τα ξέρουν όλα και λένε πάντα την αλήθεια, φέτος ανέλαβαν αυτά να περιγράψουν πώς πέρασαν και τι σημαίνει για αυτά η κατασκήνωση της ΠΕΑΝΔ:**

### Μέσα στη χρονιά όλοι οι άνθρωποι δουλεύουν.

Η δουλειά για τα παιδιά είναι το σχολείο και οι διακοπές... Η κατασκήνωση! Φέτος είναι η 4η φορά που πηγαίνω κατασκήνωση! Η κατασκήνωση έχει προγράμματα δραστηριοτήτων όπως γυμναστική, χορός, ποδόσφαιρο, μπάσκετ, βόλεϊ, τένις, πιγκ-πονγκ, ποδηλασία, rollers, ιππασία, ψίσινα, καλλιτεχνικά... Όσο για το φαγητό υπάρχει συγκεκριμένο πρόγραμμα με πολλές υγιεινές επιλογές και κάποιες λιχουδιές που τις τρώμε με ασφάλεια! Κάθε πρωί η υπαρχηγός μας ξυπνάει με τραγούδια από τα μεγάφωνα. Μένουμε σε ένα ωραίο σπιτάκι με άλλα παιδιά της ηλικίας μας, έναν ομαδάρχη και έναν νοσηλευτή, που μας προσέχουν συνέχεια για να είναι ο διαβήτης ρυθμισμένος. Η κατασκήνωση είναι μια τέλεια εμπειρία αλλά χωρίς τους γονείς σου! Θα ήθελα να πηγαίνω κάθε χρόνο!

**Νεφέλη Γκ. – 10 ετών**



**Φέτος ήρθα για πρώτη φορά στην κατασκήνωση της ΠΕΑΝΔ.**

Έχω 10 μήνες διαβήτη και ήρθα εδώ για να μάθω πράγματα για το διαβήτη μου και για να κάνω καινούριους φίλους σαν εμένα. Από τις πρώτες μέρες ενσωματώθηκα στην παρέα και ένοιωσα οικειότητα λές και τους ήξερα χρόνια. Η συγκεκριμένη κατασκήνωση ήταν γνώριμη για μένα γιατί είχα ξαναέρθει παλιά, πριν το διαβήτη άλλες δύο χρονιές. Αυτή τη φορά όμως ήταν ξεχωριστά γιατί υπήρχε ο διαβήτης και οι φόβοι μου καθώς και των γονιών μου ήταν σαφώς περισσότεροι!! Τελικά αποδείχτηκαν όλα εύκολα μέσα από την ομάδα που ήμουν με όμοια παιδιά, που καταλαβαίνει ο ένας τον άλλο και το πρόγραμμα ήταν προσαρμοσμένο στις ανάγκες μας. Το πρωί, αφού τρώγαμε πρωινό, ξεκινούσαν οι δραστηριότητες όπως και μετά το μεσημεριανό σιωπητήριο. Κάναμε πισίνα, αθλήματα, ιππασία κλπ... Τα βράδια είχαμε θεματικές που συμμετείχαμε σαν ομάδα και άλλοτε πάρτι. Παρ' όλο που κάποια παιδιά ήταν μεγαλύτερά μου πέρασα υπέροχα και έμαθα πράγματα που δεν ήξερα πριν έρθω. Χαίρομαι πολύ που έκανα αυτήν την επιλογή και σίγουρα θέλω να έρχομαι κάθε χρόνο από εδώ και πέρα.

**Μελίνα Α. -12 ετών**

**Λοιπόν φίλε/φίλη μου, η κατασκήνωση είναι ...**

...ένα μέρος ανεξαρτησίας, ένας τόπος διασκέδασης ανεξαρτήτως ηλικίας! Μικροί και μεγάλοι επισκέπτονται τον τόπο αυτό και κοινωνικοποιούνται, παίζουν, μαθαίνουν, αλλά και γνωρίζουν νέους χώρους. Στην αρχή είναι λογικό να φοβηθείς, να τρομάξεις και να πανικοβληθείς... Μπορεί απλώς να σου λείψουν οι γονείς σου μα να ξέρεις πως πρέπει να φερθείς γενναία και να το ξεπεράσεις. Υπάρχουν πολλές, διαφορετικές δραστηριότητες. Μπορεί να μην ταιριάζεις σε μερικές ή να μη σου αρέσουν πολλές μα να προσπαθείς και να θυμάσαι! Δεν είσαι μόνος/μόνη! Ξυπνάμε κατά τις 9:00π.μ., πλένουμε δόντια, στρώνουμε το κρεβάτι μας, ντυνόμαστε για να πάρουμε το πρωινό μας και μετά πάμε σε δραστηριότητες. Το μεσημέρι τρώμε, πάμε για μεσημεριανό σπνάκο και έπειτα ξαναπάμε σε δραστηριότητες. Το βράδυ είναι το αγαπημένο μου αφού είναι είτε πάρτυ είτε κάποια γιορτή. Αχ ναι, ξέχασα να σας πω ότι οι πιο πολλές κατασκηνώσεις έχουν κοινότητες ανά ηλικία, οι οποίες έχουν και συνθήματα. Εγώ είμαι στην κοινότητα Μιζούρι με την ΠΕΑΝΔ και το σύνθημά μας είναι: «Στο Σοφικό ανεβήκαμε και στο Μιζούρι μπήκαμε να το τρελάνουμε κι αυτό, να δούμε τι θα γίνει! Με κέφι γέλιο και χαρά ξυπνάμε πάντα απ' τις 7, στο πάρτυ ξεφαντώνουμε και στην πισίνα λιώνουμε! Μιζούρι!». Λατρεύω την κατασκήνωση της ΠΕΑΝΔ και τους φίλους που έχω κερδίσει αυτά τα χρόνια.

**Αριάδνη Ι. – 11 ετών**

**Εδώ και 4 χρόνια πηγαίνω κατασκήνωση μαζί με την ΠΕΑΝΔ**

δεν το αλλάζω με τίποτα. Παρά το γεγονός ότι μου λείπουν τις πρώτες μέρες οι γονείς μου, ξέρω ότι στο τέλος θα θέλω να μείνω όσο περισσότερο γίνεται γιατί είναι μια υπέροχη εμπειρία που δεν θέξ να τελειώσει. Είμαι με τους φίλους μου που έχουν και αυτοί διαβήτη, κάνουμε καθημερινά δραστηριότητες, τρώμε τα πάντα και δοκιμάζουμε καινούργια πράγματα, που στο σπίτι μας δεν θα μπορούσαμε να κάνουμε. Οι κυρίες, μας προσέχουν συνέχεια, μας ξυπνούν το βράδυ για να μετρήσουν το σάκχαρό μας, μας μαθαίνουν τα ισοδύναμα και μας βοηθούν σε ότι δεν ξέρουμε ή φοβόμαστε. Είμαι χαρούμενη γιατί έμαθα να αλλάζω καθετήρα μόνη μου, να κάνω πλήρωση και να χειρίζομαι τα Bolus. Δεν το αλλάζω με τίποτα και σε όποιο καινούργιο παιδί γνωρίζω θέλω να του πω «Μη φοβάσαι, πάρε την απόφαση και θα δεις ότι μετά θα κολλήσεις».

**Αννα Μ. – 9 ετών**





## Η εμπειρία της κατασκήνωσης μέσα από τα μάτια του νοσηλευτικού προσωπικού



Αναλαμβάνοντας μια πληθώρα παιδιών με Σακχαρώδη Διαβήτη Τύπου 1, στο φετινό κατασκηνωτικό πρόγραμμα που διοργανώθηκε από την ΠΕΑΝΔ στο “The Ranch” στο Σοφικό Κορινθίας,

ομολογώ ότι ήταν μια από της πιο ωραίες εμπειρίες τόσο σε επαγγελματικό όσο και σε προσωπικό επίπεδο. Έχοντας υπό την νοσηλευτική μου φροντίδα παιδιά ηλικίας από 6 έως 10 ετών, αντιλήφθηκα τις διάφορες και τις ιδιαιτερότητες που εγकेιτο, όχι τόσο στο κομμάτι του Διαβήτη όσο στην ψυχολογική προσέγγιση του παιδιού. Οι καθημερινές ανάγκες ενός παιδιού με Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου 1, είναι μεγαλύτερες από όσες πίστευα πριν ανάλαβω τον ρόλο αυτό. Η συνεχής καταμέτρηση των επιπέδων σακχαρου κρίνεται άκρως απαραίτητη καθώς οι τιμές τους μπορεί να μεταβληθούν σε σύντομο χρονικό διάστημα, ειδικά δε όταν υπάρχει μια σειρά δραστηριοτήτων όπως συμβαίνει κατά την διάρκεια της κατασκήνωσης. Παρόλο που η πλειοψηφία των παιδιών ήταν εξοικειωμένα με τον Σακχαρώδη Διαβήτη, ωστόσο δεν είχαν την σωστή γνώση να χειριστούν μια επικείμενη υπογλυκαιμία ή να διορθώσουν μια υπεργλυκαιμία. Εκεί ο δικός μας ρόλος γινόταν πιο ουσιαστικός, καθώς κύριο μέλημα μας πέραν από το να επιτύχουμε φυσιολογικές τιμές σακχα-

ρου για όλα τα παιδιά, περιορίζοντας πιθανές υπογλυκαιμίες και υπεργλυκαιμίες, ήταν να μάθουνε τα ίδια τα παιδιά να διαχειρίζονται μόνο τους τέτοιου είδους καταστάσεις. Πριν από κάθε γεύμα, συζητούσαμε με τα παιδιά για τα γραμμάρια υδατανθράκων που αντιστοιχούν σε κάθε γεύμα ώστε να εξοικειωθούν περισσότερο με το κομμάτι της διατροφής. Μέσα από ατομική κουβέντα και με βάση τον ιατρικό φάκελο κάθε παιδιού, ενημερώναμε για τις μονάδες ινσουλίνης που αντιστοιχούν σε κάθε ποσότητα φαγητού με βάση τα γραμμάρια υδατανθράκων ή ισοδύναμων αντίστοιχα, για την αντίσταση τους στην ινσουλίνη καθώς και οποιαδήποτε άλλη πληροφορία κρίναμε ότι θα ήταν ωφέλιμο για τα παιδιά να γνωρίζουν. Τα παιδιά με Σακχαρώδη Διαβήτη Τύπου 1, χρειάζονται επίβλεψη και καθοδήγηση, αλλά το πιο σημαντικό όλων θεωρώ ότι είναι η γνώση του κάθε παιδιού πάνω στο Διαβήτη. Τα παιδιά μπορούν να επιτύχουν τα παντά στην ζωή τους και ο Διαβήτης δεν αποτελεί εμπόδιο. Και όπως είχε πει ο Λεωνίδας, ένα από τα παιδιά μας στην κατασκήνωση: << Μαθαίνω να ζω με τον Διαβήτη και Όχι για τον Διαβήτη >>. Παρά το ότι η σχέση μου με το Σακχαρώδη Διαβήτη ήταν ως Σχολική Νοσηλεύτρια σε παιδί Δημοτικού κατά τη διάρκεια του έτους, ομολογώ ότι η εμπειρία της κατασκήνωσης μου έδωσε άλλο αέρα, ορίζοντα σκέψης για τα παιδιά με Διαβήτη και πλούσια πρακτική εκπαίδευσης που δεν είχα πουθενά αλλού την ευκαιρία να αποκτήσω. Θα ήθελα να συγχαρώ το σύλλογο της ΠΕΑΝΔ για αυτό το λειτουργήμα που επιτελεί όλα αυτά τα χρόνια και να ευχαριστήσω προσωπικά την κ.Μανέα και την ομάδα της κατασκήνω-

σης για τις υπέροχες εμπειρίες που μας χάρισαν. **Εύα Λίνο-νοσηλεύτρια «Μιζούρι 9» Ομάδα μικρών κοριτσιών**

Ήταν η πρώτη εμπειρία που είχα σε κατασκήνωση ως νοσηλεύτρια. Το πρώτο χρονικό διάστημα ένιωσα περίεργα εάν θα τα ανταπεξέρθω στις απαιτήσεις και στις ποικίλες περιπτώσεις των παιδιών με ΣΔ1. Βασική μου αρμοδιότητα ήταν η 24ωρη παρακολούθηση των παιδιών, οι μετρήσεις ζαχάρου, η χορήγηση ινσουλίνης, η αποτροπή υπογλυκαιμικών και υπεργλυκαιμικών επεισοδίων, κá.

Είχα στην επίβλεψή μου ... αγόρια ηλικίας 6-14 ετών. Στόχος όλων μας ήταν να αντιληφθούν τα παιδιά ότι ο ΣΔ1 δεν αποτελεί εμπόδιο στη συμμετοχή τους σε όλες τις δράσεις που διοργανώνονταν στην κατασκήνωση. Αντιμετωπίσαμε δυσκολίες, οι οποίες όμως δε μας λύγισαν, χάρη στη συνδρομή, την ενθάρρυνση και την πολύτιμη πολύχρονη εμπειρία της κας Μανέα. Μέσα από καθημερινές βιωματικές δραστηριότητες επιχειρήσαμε να εξοικειώσουμε τα παιδιά της ομάδας μας στις ιδιαιτερότητες του ΣΔ1. Διδάχτηκαν πώς να φροντίζουν τον εαυτό τους ώστε να υπάρξει όσον το δυνατό σωστότερη ρύθμιση του ζαχάρου τους για να αποφευχθούν πιθανές μελλοντικές επιπλοκές. Αποκόμισα από την συμμετοχή μου στην κατασκήνωση εμπειρία που δε θα μπορούσα να αποκτήσω οπουδήποτε αλλού. Όσα γνώριζα μέσα από θεωρητικά μαθήματα και την εργασία μου ως σχολική νοσηλεύτρια δύο χρόνια σε μαθητές με ΣΔ1 ήταν ελάχιστα σε σχέση με τις γνώσεις που κέρδισα από την 24ωρη επαφή μου με τα παιδιά. Αυτά, κατά τη γνώμη μου, ανταποκρίθηκαν, μας δέχτηκαν θετικά και συνεργάστηκαν άψογα με αποτέλεσμα να δημιουργηθούν σχέσεις εμπιστοσύνης μεταξύ μας θεωρώντας μας περισσότερο φίλους και όχι ως άτομα που τα επιβλέπουν, τα ελέγχουν και τους κάνουν παρατηρήσεις. Είναι ωραίο να ζεις με παιδιά και να νιώθεις ότι τους προσφέρεις φροντίδα και ευχαρίστηση και να το καταλαβαίνεις μέσα από ένα χαμόγελο.. Το μεγαλύτερο ευχαριστώ το χρωστάω στη ΠΕΑΝΔ και στην κ. Μανέα προσωπικά η οποία ήταν δίπλα μας σε όλη τη διάρκεια του προγράμματος και έδωσε τη δυνατότητα τόσο σε εμάς όσο και στα παιδιά να ζήσουμε αυτή την μοναδική εμπειρία που θα μας μείνει αξέχαστη. **Σταυρούλα Σέγκλια-νοσηλεύτρια «Μιζούρι 9» Ομάδα Αγοριών**







## Επιμορφωτική Ημερίδα

Για 2η συνεχόμενη χρονιά η “ΠΕΑΝΔ” στο πλαίσιο της συνεχούς υποστήριξης και εκπαίδευσης των μελών της, διοργάνωσε Εκπαιδευτική-Επιμορφωτική ημερίδα διπλού χαρακτήρα που απευθύνθηκε κατά μεν το πρώτο μέρος στους γονείς των παιδιών με ΣΔΤ1 και δε στο δεύτερο μέρος που θα ακολουθήσει στους σχολικούς νοσηλευτές που **αναλαμβάνουν την φροντίδα των μαθητών με ΣΔΤ1 κατά τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς 2018-2019 με σκοπό να εκπαιδευτούν στη διαχείριση του Διαβήτη.**

Το Α' μέρος της ημερίδας πραγματοποιήθηκε στις 16/9/18 στο βιωματικό πάρκο “a Park” στη Μεταμόρφωση Αττικής και είχε θέμα «Νέες τεχνολογίες των εταιρειών και διαχείριση του

διαβήτη στα παιδιά με ΣΔΤ1». Οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν για όλες τις νέες τεχνολογικές εξελίξεις του διαβήτη από τις ίδιες τις φαρμακευτικές εταιρείες που συμμετείχαν στην εκδήλωση, ενώ ουσιαστικής σημασίας ήταν η παρουσίαση που ακολούθησε από την **καθηγήτρια Παιδιατρικής Νοσηλευτικής του ΕΚΠΑ** και Βασιλική Μάτζιου και τους επιστημονικούς συνεργάτες της κο Γ. Λάντη - διαιτολόγο, κα Ε. Κωνσταντάκη και κα Ν. Μιτώση, νοσηλεύτριες εξειδικευμένες στο διαβήτη, οι οποίοι μετέφεραν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο πλούσιο πληροφοριακό υλικό στους γονείς για την καλύτερη διαχείριση του διαβήτη. Καθ' όλη της διάρκεια της ημερίδας, τα παιδιά με συνοδεία εκπαιδευτών, ψυχαγωγήθηκαν στις βιωματικές δραστηριότητες του πάρκου, οι οποίες ήταν σχεδιασμένες για να μεταφέρουν γνώσεις και νέες εμπειρίες μέσα από το αθλητικό, ψυχαγωγικό και εκπαιδευτικό πρόγραμμα στη φύση.

**Κάποια από τα βιωματικά προγράμματα στα οποία περιηγήθηκαν τα παιδιά ήταν:**

«Ο μικρός κτηνοτρόφος», «Η φάρμα» όπου είδαν από κοντά και τάισαν ζώα του αγρού, «Από το σιτάρι στο ψωμί» όπου ζύμωσαν ψωμί με τα χέρια τους το οποίο μοίρασαν στους συμμετέχοντες της ημερίδας, «Ελληνική μυθολογία και ιστορία» όπου μέσα από παιχνίδια έμαθαν τους θεούς του Ολύμπου, «Παιχνίδια περιπέτειας (survivor)» σε πίστα για δυνατούς παίκτες, «Αναρρίχηση», «Μαζορέτες», ποδόσφαιρο και πολλά ακόμη πάντα υπό την επίβλεψη νοσηλευτών και γιατρών. Τέλος, καθ' όλη τη διάρκεια της εκδήλωσης υπήρχε πλούσιος μπουφές, ενώ με την ολοκλήρωση της ημερίδας ακολούθησε μεσημεριανό γεύμα με τραγούδια, χορό και διασκέδαση.

.....  
**Ευχαριστούμε για την έμπρακτη στήριξη, τους χορηγούς: ABBOTT, ASCENSIA, LILLY, και ROCHE.**





κ. Σοφία Κέδε, επικεφαλής της διοργάνωσης του No Finish Line Athens | κ. Πάννης Σηφάκης, διευθυντής bancassurance, marketing, διαφήμισης & λοιπών συνεργασιών | κ.Αλ. Μαρτίνου, πρόεδρος του Μαζί για το Παιδί | κ. Ιωάννα Μπερίου, διευθύντρια εταιρικής επικοινωνίας της Sportingbet

# 47.647,5 €

## του No Finish Line δόθηκαν στο Μαζί για το Παιδί!

Σε μία λιτή αλλά άκρως συναισθηματική εκδήλωση στο Ίδρυμα Ευγενίδου παραδόθηκε στην Ένωση Μαζί για το Παιδί, η επιταγή των **47.647,5 ευρώ** που συγκεντρώθηκαν από τα 95.295 χιλιόμετρα που κάλυψαν περισσότεροι από **10.000 δρομείς που συμμετείχαν στο 2ο No Finish Line.**

Την επιταγή παρέλαβε η Πρόεδρος του Διοικητικού Συμβουλίου του Μαζί για το Παιδί Αλεξάνδρα Μαρτίνου, από τους εκπροσώπους των δύο Μεγάλων Χορηγών, Γιάννη Σηφάκη από την Εθνική Ασφαλιστική και Ιωάννα Μπερίου, από την Sportingbet. Η κα Μαρτίνου δήλωσε: «Είναι συγκινητικό που καταφέραμε να έχουμε κοντά μας χιλιάδες ανθρώπους που έτρεξαν ατομικά ή με τις ομάδες τους. Αυτό που μετρά, είναι ότι είχαμε και πάρα πολλά παιδιά, γεγονός πολύ σημαντικό για εμάς, καθώς στόχος του Μαζί για το Παιδί εκτός από το να συμπαρασταθεί στα παιδιά που έχουν ανάγκη, είναι και να εκπαιδεύσει τη νέα γενιά για τον εθελοντισμό. Θέλω να ευχαριστήσω και τους χορηγούς, γιατί χωρίς αυτούς δεν θα είχαμε το ίδιο αποτέλεσμα, ειδικά την Εθνική Ασφαλιστική και την Sportingbet που είναι εδώ και καιρό κοντά μας σε διάφορα προγράμματα, τους εθελοντές και το NFL International.

Τα χρήματα αυτά θα πάνε σε άπορες οικογένειες και παιδιά που αντιμετωπίζουν προβλήματα σίτισης». Η επικεφαλής της ομάδας που διοργάνωσε το No Finish Line αλλά και εκπρόσωπο του No Finish Line International, Σοφία Κέδε, επισήμανε: **«Ευχαριστούμε το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος, αλλά να ευχαριστήσουμε τους πρεσβευτές μας Κατερίνα Στεφανίδη, Νικόλα Κακλαμανάκη και Γιώργο Καπουτζίδη, οι οποίοι είναι ιδιαίτερα ευαισθητοποιημένοι με το Μαζί για το Παιδί, γι αυτό και έχουν παίξει και θα συνεχίσουν να παίξουν καθοριστικό ρόλο στην προβολή του αγώνα. Επίσης, πολλά ευχαριστώ αλλά και μπράβο στο Μαζί για το Παιδί, που με το σπουδαίο έργο του φροντίζει να αξιοποιεί με τον καλύτερο δυνατό τρόπο τα ποσά που συγκεντρώνουμε μέσω του αγώνα μας».** Στην εκδήλωση που

έγινε στον πολύ όμορφο χώρο του Ιδρύματος Ευγενίδου, παρουσιάστηκε το επίσημο βίντεο του 2ου No Finish Line, το οποίο απέσπασε το θερμό χειροκρότημα όλων. Παραβρέθηκαν οι εκπρόσωποι των χορηγών και των υποστηρικτών, οι συντελεστές της διοργάνωσης που έγινε με τεράστια επιτυχία από τις 25 ως τις 29 Απριλίου στο Κέντρο Πολιτισμού Ιδρυμα Σταύρος Νιάρχος, οι εκπρόσωποι ομάδων που συμμετείχαν στον αγώνα και ο πρεσβευτής του No Finish Line, ο Ολυμπιονίκης Νικόλας Κακλαμανάκης που είπε: «Για μένα είναι μεγάλη τιμή να είμαι κοντά σε μία προσπάθεια που συνδυάζει τον αθλητισμό με τη φιλανθρωπία.

Θεωρώ ότι όσοι άνθρωποι έχουν την τιμή να έχουν ζήσει μεγάλες στιγμές, θα πρέπει να έχουν την υποχρέωση να προσφέρουν πίσω αυτές τις στιγμές στους ανθρώπους που έχουν ανάγκη



και ειδικά στα παιδιά. Αν το κάνουμε αυτό, μπορούμε να αλλάξουμε τον κόσμο. Πηγαίνοντας σε σχολεία και μιλώντας με παιδιά προσπαθώ να τους εξηγήσω ότι ο αγώνας μας, δεν πρέπει να τελειώνει ποτέ και τελικά να επιστρέφουμε αυτό που κερδίζουμε. Αυτό γίνεται και στο No Finish Line που δεν τερματίζει ποτέ και επιστρέφει τα χρήματα εκεί που έχει ανάγκη η κοινωνία. Θεωρώ μάλιστα ότι κάθε χρόνο

θα είναι και καλύτερα, γιατί συνδυάζει την αγάπη για τον αθλητισμό, την ανάγκη του καθενός για υπέρβαση και την αγάπη προς τον άνθρωπο». Ο έτερος πρεσβευτής Γιώργος Καπουτζίδης συνδέθηκε μέσω Skype και μαζί με τον εκπρόσωπο του No Finish Line Γιάννη Νικολάου, έστειλαν από το Μονακό τους χαιρετισμούς τους, τονίζοντας την υπερηφάνεια για την επιτυχία και την απήχηση που είχε ο αγώνας.

Στο τέλος της εκδήλωσης που παρουσίασε η δημοσιογράφος Ζέτα Θεοδωρακοπούλου, το ραντεβού ανανεώθηκε για τον **Απρίλιο του 2019** και το **3ο No Finish Line**.



κ.Αλ. Μαρτίνου, Πρόεδρος του Μαζί για το Παιδί με τον Ολυμπιονίκη κ.Νίκο Κακλαμανάκη





## Η Ένωση «Μαζί για το Παιδί» στον αγώνα κατά της κακοποίησης

Στον δημοσιογράφο Μάνο Φραγκιουδάκη μιλούν κοινωνικοί λειτουργοί για τις καταγγελίες που δέχονται συνήθως και αφορούν κακοποίηση ανηλίκων. Η κοινωνία σιωπά ή ενδιαφέρεται; Ποια είναι τα κενά στις δομές και στην λειτουργία του μηχανισμού;

«Τους τελευταίους δύο μήνες, ακούγονται σε καθημερινή βάση φωνές και κλάματα από τα παιδιά στο διπλανό σπίτι. Οι γονείς τσακώνονται μεταξύ τους μιλώντας πολύ άσχημα ο ένας στον άλλον. Ακούγονται χτυπήματα στους τοίχους. Υπάρχουν παύσεις και μετά πάλι κλάματα. Φαίνεται ότι ξεσπούν στα παιδιά, τα οποία μερικές φορές τιμωρούν, κλειδώνοντάς τα έξω από το σπίτι. Μάλιστα το μεγάλο παιδί υιοθετεί ανάλογη επιθετική συμπεριφορά προς το μικρότερο».

«Είμαι εκπαιδευτικός και έχω διαπιστώσει πως ένα παιδί στο οποίο κάνουν ιδιαίτερα μαθήματα εμφανίζεται με μελανίες στο πρόσωπο και στο υπόλοιπο σώμα, ενώ οι μπλούζες του είναι σκισμένες. Μου είπε πως ο πατέρας του χτύπησε τη μητέρα του και εκείνο το απείλησε με μαχαίρι».

Αυτά είναι δύο παραδείγματα κλήσεων καταγγελίας κακοποίησης ανηλίκων στην τηλεφωνική γραμμή 11525 της Ένωσης «Μαζί για το Παιδί». Η γραμμή που λειτουργεί από το 2009, απευθύνεται σε γονείς, εκπαιδευτικούς, παιδιά και εφήβους, παρέχει δωρεάν ψυχολογική υποστήριξη μέσω τηλεφώνου ή διαζώσης, ενώ λαμβάνει ανώνυμες ή επώνυμες καταγγελίες για περιστατικά κακοποίησης ανηλίκων και παραπέμπει ή ενημερώνει τις αρμόδιες υπηρεσίες για θέματα που αφορούν σε παιδιά και τις οικογένειές τους.

Όπως λέει η Συντονίστρια της Γραμμής και του Συμβουλευτικού Κέντρου, Σοφία Καμαρέτα, το 2017, η Ένωση «Μαζί για το Παιδί», **κατέγραψε 16 καταγγελίες κακοποίησης, ενώ από τον Ιανουάριο, μέχρι τον Μάιο του 2018 έχει ήδη καταγράψει 19.** Ο Νίκος Γιώτας, είναι ένας από τους κοινωνικούς λειτουργούς- ψυχοθεραπευτές που απαντούν στα τηλε-

φωνήματα. Λαμβάνει τις καταγγελίες και στη συνέχεια οφείλει να κάνει κάποιες διερευνητικές ερωτήσεις στον άνθρωπο που καταγγέλλει, ώστε να αντιληφθεί τι συμβαίνει στο σπίτι. Καταγράφει τα γεγονότα και συντάσσει ένα έντυπο το οποίο αποστέλλεται στον εισαγγελέα της εκάστοτε περιοχής. Από κει και πέρα, η εισαγγελία αναλαμβάνει την ευθύνη για να πραγματοποιηθεί κατ' οίκον επίσκεψη, ώστε να διαπιστωθεί η κατάσταση του σπιτιού και να υπάρξει επικοινωνία με τα παιδιά. «Συνήθως τα περιστατικά αφορούν λεκτική, συναισθηματική και ψυχολογική κακοποίηση, ενίοτε και σωματική. Χυδαίες εκφράσεις των γονιών, τιμωρίες όπως το να κλειδώνονται τα παιδιά εκτός διαμερίσματος επειδή έκαναν φασαρία ή το να εμφανίζονται υποσιτισμένα ή βρώμικα που σημαίνει πως το σπίτι δεν πληροί τους στοιχειώδεις κανόνες υγιεινής. Σπανιότερα, γίνονται καταγγελίες και για σεξουαλική κακοποίηση» εξηγεί ο κ. Γιώτας.

Είναι πολλοί αυτοί που ακόμη και αν ενδιαφέρονται φοβούνται μήπως έχουν προβλήματα με τους γείτονές τους. Σε αυτό, συνηγορεί και ο Νίκος Γιώτας από την Ένωση «Μαζί για το Παιδί». Τονίζει πως «δεν έχει εκλείψει ακόμη η λογική της μη εμπλοκής. Μπορεί ο πατέρας να έχει μια θέση ισχύος ή να είναι πρόσωπο εξουσίας σε μια μικρή κοινωνία. Συνεπώς σκέφτεται κανείς πως "Αν πω κάτι εναντίον του μπορεί να βρω τον μπελά μου". Ακόμη και γείτονες σε μεγαλουπόλεις όμως, φοβούνται γιατί πιστεύουν πως αν γίνει αντιληπτό ότι κατήγγειλαν εκείνοι, θα έχουν πρόβλημα».

Από την άλλη πλευρά, η παρεξήγηση της λογικής «τα εν οίκω μη εν δήμω» λειτουργεί συχνά ανασταλτικά στην αναφορά περιστατικών κακοποίησης. Το δέσιμο της οικογένειας, που έχει πολλά θετικά μπορεί να λειτουργεί και ως αρνητικός παράγοντας. Επικρατεί η λογική πως οτιδήποτε συμβαίνει μέσα σε μια οικογένεια είναι θέμα δικό της να το λύσει. Δεν αφορά τον γείτονα. Ενώ ενδεχομένως σε βόρειες κοινωνίες υπάρχει η αντίληψη πως είναι ευθύνη όλων να επεμβούν όταν αντιληφθούν ένα πρόβλημα. Ο κάθε πολίτης νιώθει υπεύθυνος να ενημερώσει μια υπηρεσία για το τι μπορεί να συμβαίνει σε μια οικογένεια. Όχι μόνο ο επαγγελματίας. Εμείς δεν έχουμε ακόμη τη νοοτροπία του συνυπεύθυνου.



Νίκος Γιώτας & Σοφία Καμαρέτα

Ωστόσο, κοινό συμπέρασμα των κοινωνικών λειτουργιών, είναι πως τα τελευταία χρόνια παρατηρείται μια αλλαγή. Ο κόσμος μιλά περισσότερο σε σχέση με παλαιότερα. Μετά το 2012 έχουν αυξηθεί πολύ οι εισαγγελικές έρευνες. Μπορεί με την κρίση να έχουμε περισσότερα περιστατικά, όμως έχω μια αίσθηση ότι και ο κόσμος σταδιακά μιλάει ευκολότερα, ενώ για τον Νίκο Γιώτα, αργά αλλά σταθερά, θέματα που μέχρι πρότινος ήταν ταμπού, δείχνουν να σπάνε. «Τα περιστατικά είναι συχνά. Όσο και να πιστεύει ο κόσμος ότι έχουν μειωθεί τα φαινόμενα κακοποίησης, αυτό δεν ισχύει. Δεν είναι σπάνια. Υπήρχαν και προ κρίσης, όμως οι κοινωνικές και οικονομικές συνθήκες τα τελευταία χρόνια έχουν παίξει τον ρόλο τους. Ευτυχώς η άσχημη νοοτροπία της αδιαφορίας, σταδιακά φαίνεται να αλλάζει». Σπάνια ορισμένοι έφηβοι, θύματα κακοποίησης, μπορεί να καλέσουν για να αναφέρουν ότι κακοποιούνται. Συνήθως, τις καταγγελίες πραγματοποιούν γείτονες, ενώ έναν από τους πλέον κομβικούς ρόλους παίζουν οι εκπαιδευτικοί. Τα παιδιά απευθύνονται συχνά στους δασκάλους για όσα γίνονται στο σπίτι. Ο δάσκαλος δένεται ευκολότερα με το παιδί. Ενώ, αν δουν εμάς, που θα τους εξηγήσουμε ότι ερχόμαστε μετά από εισαγγελική εντολή, μπορεί να φοβούνται ότι θα τα απομακρύνουμε από τον μπαμπά τους και τη μαμά τους.

**Οι κοινωνικές λειτουργοί, παρατηρούν πως συχνά, ακόμη και οι ίδιοι οι φορείς αγνοούν τον νόμο για την ενδοοικογενειακή βία.** «Για παράδειγμα οι διευθυντές των σχολείων είναι υποχρεωμένοι από τον νόμο να αναφέρουν περιπτώσεις κακοποίησης που πέφτουν στην αντίληψή τους και μάλιστα μαθαίνουμε ότι ίσως γίνει μια τροποποίηση και θα προβλέπονται ποινικές ευθύνες για τη μη καταγγελία περιστατικού».

Πέραν των εκπαιδευτικών, όταν οι καταγγελίες γίνονται από γείτονες ή ανθρώπους από το κοντινό περιβάλλον της οικογένειας, ο φόβος για να μην γίνουν αντιληπτοί είναι εμφανής. Περίπου το 90% των καταγγελιών που γίνονται στη γραμμή της Ένωσης «Μαζί για το Παιδί» είναι ανώνυμες. Όπως εξηγεί ο Νίκος Γιώτας όμως, «ο κόσμος πιστεύει πως σε μια καταγγελία θα του ζητήσουν τα στοιχεία του. Αυτό πρέπει να ξεκαθαρίσουμε πως είναι επιλογή. Υπάρχει δυνατότητα

να αναφέρεις περιστατικό ανώνυμα. Δεν εμφανίζεται πουθενά αυτός που καλεί και δεν σε "φωτογραφίζει" τίποτα. Φυσικά υπάρχει και η δυνατότητα επώνυμης καταγγελίας, όπου εις γνώση σου λες το όνομά σου και τα στοιχεία σου. Καμία κλήση όμως δεν ηχογραφείται, γιατί υπάρχει απόρρητο». Μάλιστα, θυμάται πως υπάρχουν περιπτώσεις, στις οποίες άνθρωποι καλούν και αναφέρουν περιστατικά αλλά δεν είναι έτοιμοι να κάνουν καταγγελία. «Σε ένα τέτοιο ενδεχόμενο τους στηρίζουμε, τους λέμε πως έχουμε κρατήσει κάποια από τα στοιχεία που αναφέρουν και τους δίνουμε χρόνο να αποφασίσουν αν θα καλέσουν ξανά για να δώσουν περισσότερες λεπτομέρειες και να προχωρήσουν την καταγγελία».

Αν η μια όψη του νομίσματος είναι το ενδιαφέρον της κοινωνίας για όσα συμβαίνουν στην διπλανή πόρτα, η άλλη όψη είναι η δυνατότητα του μηχανισμού να υποδεχτεί καταγγελίες και να αντιμετωπίσει τα περιστατικά. Από το πρώτο κιόλας στάδιο, αυτό της αναφοράς ενός περιστατικού, η απουσία ενός πλέγματος αντιμετώπισης, είναι παραπάνω από εμφανής. Πώς αλλιώς μπορεί να εξηγηθεί πως επικρατεί η άποψη ότι οι καταγγελίες γίνονται σε οργανώσεις και ενώσεις και όχι σε κρατικούς φορείς; Το Εθνικό Κέντρο Κοινωνικής Αλληλεγγύης του υπουργείου Εργασίας, η Αστυνομία, ακόμη και απευθείας η εισαγγελία δέχονται αναφορές περιστατικών. Ο περισσότερος κόσμος ωστόσο, σαν πρώτη σκέψη, έχει να απευθυνθεί στις οργανώσεις. Οι οποίες βέβαια κάνουν παραπάνω από εξαιρετική δουλειά. Αυτό δεν δικαιολογεί όμως το να απουσιάζει το κράτος.

Όταν πλέον δρομολογηθεί μια εισαγγελική εντολή, γίνεται εμφανής η απουσία κανονισμών. «Δεν υπάρχει πρωτόκολλο που να υπαγορεύει ένα χρονικό διάστημα απάντησης από εμάς σε μια εισαγγελική παραγγελία. Εκτός αν είναι εξαιρετικά επείγουσα. Οπότε εναπόκειται στο αν ο κοινωνικός λειτουργός θέλει να λειτουργήσει γρήγορα ή όχι. Επίσης, δεν υπάρχει κάποιο πρωτόκολλο που θα υπαγορεύει σε εμάς, τα βήματα που πρέπει να κάνουμε μετά την ολοκλήρωση της εισαγγελικής έρευνας. Εμείς εδώ παρακολουθούμε τις εξελίξεις σε μια οικογένεια μέχρι τέλους. Ωστόσο αν δεν τα παρακολουθήσουμε δεν θα έχουμε συνέπειες. Ευτυχώς, εσχάτως, είναι σύ-



νηθες να ζητείται με δεύτερη εισαγγελική παραγγελία, να παρακολουθούμε το πώς προχωράει η συνεργασία μιας οικογένειας με φορείς που την βοηθούν να ξεπεράσει τα προβλήματα που αντιμετωπίζει».

«Επιπροσθέτως, στην Ελλάδα δεν έχουμε αποδείξει σαν κράτος πως αν κάποιος καταγγείλει ένα περιστατικό θα γίνουν συντονισμένα βήματα. Αν δηλαδή κάποιος καταγγείλει περιστατικό και αποδειχθεί ότι κάποιιο παιδί πρέπει να το πάρουμε από το σπίτι, αυτό που έχουμε σαν λύση είναι να το πάμε σε ίδρυμα. Έτσι πολλές φορές οι κοινωνικοί λειτουργοί βρισκόμαστε αντιμέτωποι με το δίλημμα της μεταφοράς σε ένα ίδρυμα -στο οποίο ξέρουμε πώς είναι τα πράγματα- και της παραμονής σε ένα σπίτι όπου επικρατούν άσχημες συνθήκες. Έχεις δηλαδή να αποφασίσεις μεταξύ δύο κακών λύσεων» συμπληρώνει η κοινωνική λειτουργός.

Ακόμη και η απομάκρυνση ενός παιδιού από την οικογένεια στην οποία κακοποιείται -αν δεν υπάρχει άλλη λύση- οδηγεί σε δαιδαλώδεις ή ελλιπείς διαδικασίες. Η μεταφορά του στο Νοσοκομείο Παιδών, μπορεί να γίνει άμεσα, όμως εκεί το παιδί μπορεί να περιμένει μέχρι και ένα μήνα για να γίνουν οι εξετάσεις που χρειάζονται πριν πάει σε κάποιο ίδρυμα.

## νέες εκδόσεις!



Κωνσταντίνα Φραντζεσκάκη,  
Συγγραφέας

### «Ο Φίλος μου ο Διαβητούλης»,

Εκδόσεις, Ελληνοεκδοτική, Αθήνα 2017 (ISBN: 978-960-563-171-0).

Με την αύξηση της συχνότητας των νέων περιπτώσεων σακχαρώδους διαβήτη στα παιδιά και τους εφήβους, έχει αυξηθεί και το ενδιαφέρον για πληρέστερη πληροφόρηση και ενημέρωση των πασχόντων και των οικογενειών τους. Στα βιβλία που κυκλοφόρησαν τα τελευταία χρόνια έρχεται να προστεθεί και η εντυπωσιακή έκδοση της Ελληνοεκδοτικής, η οποία μας έχει καταπλήξει με τα βιβλία της, Ελλήνων συγγραφέων για τα παιδιά.

Στις εκδόσεις αυτές ήρθε και προστέθηκε το βιβλίο της συγγραφέας – παιδαγωγού MSc κυρίας Κωνσταντίνας Φραντζεσκάκη. Στις 80 σελίδες παρέχονται πολύτιμες πληροφορίες για το άτομο με διαβήτη Τύπου 1 και συγκεκριμένα για τις ιδιαιτερότητες του διαβήτη στην παιδική ηλικία. Με απλά λόγια, εύκολα κατανοητά, και με πλουσιότατη εικονογράφηση από την κυρία Μαρία Μανούρη, η κυρία Φραντζεσκάκη επιχειρεί να δώσει ελπιδοφόρα μηνύματα, για την αποδοχή του διαβήτη και έχει επιτύχει «να χαρίσει» ένα σημαντικό ανάγνωσμα στα παιδιά με σακχαρώδη Διαβήτη. Ελπίζουμε ότι το βιβλίο αυτό να μην λείπει από κάθε σπίτι με διαβητόπουλο. Δεν είναι «ιατροκεντρικό», όπως όλες οι γνωστές παρόμοιες εκδόσεις. Μας δίνει με επιτυχία μία διαφορετική θεώρηση του διαβήτη και κάθε παιδί θα ωφεληθεί από την ανάγνωση του.



## Ο μαθητής Γιώργος Μοσχονάς πρωταθλητής κολυμβήσεως στη Λέρο

Κάθε χρόνο την πρώτη εβδομάδα του Αυγούστου ο Δήμος Λέρου οργανώνει, στα Άλιντα του ωραίου αυτού νησιού, ναυταθλητικούς αγώνες, τα Άλιντια. Την πρώτη νίκη φέτος στα 50 μέτρα ελεύθερης κολύμβησης πέτυχε ο δικός μας μαθητής Γιώργος Μοσχονάς, ο οποίος είχε πάλι νικήσει στην κωπηλασία με κανό το 2014.



Γιώργος Μοσχονάς, Μαθητής

# η καρδιαγγειακή νόσος

αποτελεί θεραπευτική πρόκληση  
για την αντιμετώπιση του διαβήτη τύπου 2



## Ο ΔΙΑΒΗΤΗΣ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΠΟΛΥΠΛΟΚΗ ΧΡΟΝΙΑ ΝΟΣΟΣ



Ο Διαβήτης προσβάλει  
περισσότερους από  
**440 εκ.**  
ανθρώπους  
παγκοσμίως<sup>1</sup>



που αντιστοιχεί  
σε πάνω από το  
**ΜΙΣΟ**  
του πληθυσμού  
της Ευρώπης<sup>2</sup>



## Η ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΗ ΝΟΣΟΣ (CVD) & Ο ΔΙΑΒΗΤΗΣ ΤΥΠΟΥ 2 (ΣΔτ2) ΣΥΝΔΕΟΝΤΑΙ

Οι άνθρωποι με ΣΔτ2 είναι

**2 με 4  
φορές  
πιο πιθανό**

να εμφανίσουν CVD  
σε σχέση με αυτούς  
χωρίς ΣΔτ2<sup>3,4</sup>

Σε μερικές χώρες, η CVD προκαλεί  
περισσότερους από το

**50%**

των θανάτων  
που σχετίζονται  
με το Διαβήτη<sup>5</sup>

## Η CVD ΚΑΙ Ο ΣΔτ2 ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΖΟΝΤΑΙ ΜΑΖΙ<sup>1</sup>

μόνο **1** στους **300**



ανθρώπους με ΣΔτ2 επιτυγχάνει  
τους στόχους και για τους

**4 κύριους παράγοντες**  
CVD κινδύνου<sup>6</sup>



ανεπαρκής  
γλυκαιμικός έλεγχος



υψηλή  
αρτηριακή πίεση



παχυσαρκία



υψηλά επίπεδα  
λιπιδίων αίματος

### Βιβλιογραφία:

1. WHO. Global report on diabetes. 2016. Available at: [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/204871/1/9789241565257\\_eng.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/204871/1/9789241565257_eng.pdf). Last accessed July 2016. 2. United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division (2015). World Population Prospects: The 2015 Revision, Key Findings and Advance Tables. Working Paper No. ESA/P/WP.241. Available at: <http://bit.ly/2ar9Cxc>. Last accessed July 2016. 3. Fowler M. Clinical Diabetes. 2008; 26(2):77–82. 4. Almdal T, et al. Arch Intern Med. 2004; 164(13):1422–26. 5. IDF diabetes atlas 7th edition. 2015. Available at: <http://www.diabetesatlas.org/>. Last accessed July 2016. 6. Wong K, et al. J Diabetes Complications. 2012; 26:169–174.

Το παρόν κείμενο επιμελήθηκε το ιατρικό τμήμα της Novo Nordisk Ελλάς Ε.Π.Ε. και βασίζεται στις αναφερόμενες πηγές, με την επισήμανση ότι δεν υπάρχουν διαθέσιμα αντίστοιχα Ελληνικά δεδομένα. Αυτές οι πληροφορίες προορίζονται για γενική πληροφόρηση και ενημέρωση του κοινού και σε καμία περίπτωση δεν μπορούν να υποκαταστήσουν τη συμβουλή ιατρού ή άλλου αρμοδίου επαγγελματία υγείας. Για οποιαδήποτε ιατρική συμβουλή, σας παρακαλούμε να απευθυνθείτε στον ιατρό σας.

## Προσεχείς Εκδηλώσεις-Δράσεις της ΠΕΑΝΔ



### 1. Επιμόρφωση-Εκπαίδευση Σχολικών Νοσηλευτών στο ΣΔΤ1.



Η ΠΕΑΝΔ πιστή στο στόχο της, έχοντας ολοκληρώσει με απόλυτη επιτυχία το περυσινό πρόγραμμα εκπαίδευσης σε 143 σχολικών νοσηλευτών, θα προχωρήσει στα τέλη Νοεμβρίου 2018 σε νέο πρόγραμμα επιμόρφωσης και εκπαίδευσης Σχολικών Νοσηλευτών για το ΣΔΤ1. Στους διορισμένους σχολικούς νοσηλευτές που θα τοποθετηθούν στα σχολεία της χώρας για τους μαθητές με διαβήτη θα προσφέρει σε συνεργασία με το Τμήμα Νοσηλευτικής του Εθν. Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, θεωρητική και πρακτική εκπαίδευση, διάρκειας 57 ωρών συμπεριλαμβάνοντας τρεις σταθμούς εκπαίδευσης: Αθήνα, Θεσσαλονίκη και Κρήτη. 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 22 Οκτώβρη. Στο πρόγραμμα μπορούν να συμμετέχουν νοσηλευτές από όλα τα σχολεία της Ελλάδας διότι παρέχετε η δυνατότητας παρακολούθησης μέσω τηλεδιασκέψης.

### 2. Πρόγραμμα Παιγνιοθεραπείας για παιδιά & εφήβους



Σας προσκαλούμε να συμμετάσχετε στο πρόγραμμα παιγνιοθεραπείας, διάρκειας 10 ωρών σε ατομικές & ομαδικές συνεδρίες, που αφορούν παιδιά και εφήβους, ηλικίας από 5 έως 17 ετών. Δύο λόγια για την παιγνιοθεραπεία: αποτελεί μία μορφή ψυχοθεραπείας για παιδιά και εφήβους που βασίζεται στο παιχνίδι. Βάζοντας το παιχνίδι στη θέση των λέξεων, οι συμμετέχοντες θα απελευθερώσουν συναισθήματα, θα δοκιμάσουν τις δυνάμεις και τους τρόπους συμπεριφοράς τους και θα κατανοήσουν μέσα από τη «παιχνιδιάρικη» ατμόσφαιρα που θα δημιουργηθεί, την πραγματικότητα που βιώνουν. Στη παιγνιοθεραπεία τα παιδιά και οι εφήβοι θα επιλέγουν τον τρόπο με τον οποίο επιθυμούν να είναι στη διαδικασία και θα γίνονται πρωταγωνιστές και σκηνοθέτες πάνω στο μαγικό χαλί,

που «αντέχει» όλες τις πιθανές μεταμορφώσεις και αλλαγές. Θα δώσουν φωνή στα επιλεγμένα παιχνίδια και θα «παιξουν» την πραγματικότητά τους. Στόχος του προγράμματος είναι η διαχείριση συναισθημάτων που πιθανόν να προκύπτουν από τη νόσο του διαβήτη. Να απελευθερώσουν οι συμμετέχοντες συναισθήματα, να δοκιμάσουν τις δυνάμεις και τους τρόπους συμπεριφοράς τους και να κατανοήσουν την πραγματικότητα που βιώνουν. Να ανακαλύψουν, πως μπορούν να γευτούν απολαύσεις μέσα από τη σχέση, το παιχνίδι τη ζωή, μέσα και έξω από τον μαγικό κόσμο του χαλιού.

Έναρξη προγράμματος 10/10/18.

### 3. Σεμινάρια για Γονείς-Παιδιά & Εφήβους με Διαβήτη



Το Διοικητικό Συμβούλιο της "ΠΕΑΝΔ" πραγματοποιεί για 6η συνεχή χρονιά ΒΙΩΜΑΤΙΚΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ για τα άτομα με Νεανικό Διαβήτη και τις οικογένειές τους. Τα σεμινάρια απευθύνονται σε ανθρώπους με ΣΔΤ1 καθώς και τις οικογένειές τους, που έχουν την ανάγκη να βοηθηθούν, να εκπαιδευτούν, να μοιραστούν και να συνομιλήσουν ανοιχτά για όσα τους απασχολούν γύρω από το διαβήτη. Φέτος τα βιωματικά σεμινάρια ανανεώνονται, αλλάζουν μορφή, επεκτείνουν το φάσμα της θεματολογίας τους και απευθύνονται σε περισσότερες ηλικιακές ομάδες. Συγκεκριμένα περιλαμβάνουν:

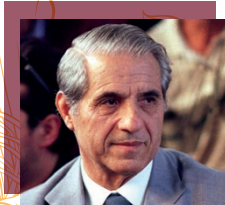
➤ **Γονείς:** Βιωματικό σεμινάριο για νεοδιαγνωσθέντες γονείς (1 συνάντηση διάρκειας 5 ωρών). **Ημερομηνία Διεξαγωγής: 10/11/2018**

➤ **Γονείς-Παιδιά-Εφήβοι:** Ομαδικός κύκλος 21 ωρών (7 συναντήσεις διάρκειας 3 ωρών η κάθε μια) για Νέους Γονείς-Γονείς που έχουν συμμετάσχει σε έναν τουλάχιστον προηγούμενο κύκλο, παιδιά 8-12 ετών και Εφήβους.

**Ημερομηνίες Έναρξης: 15/12/2018**

➤ **Βιωματικό σεμινάριο για ζευγάρια** - διάρκειας 21 ωρών  
Για περισσότερες πληροφορίες και εγγραφές, επισκευθείτε τη σελίδα μας: [www.peand.gr](http://www.peand.gr)

## Εις μνήμην...



Το Διοικητικό Συμβούλιο της ΠΕΑΝΔ, εκφράζει τα βαθύτατα συλλυπητήριά για την απώλεια του Παύλου Γιαννακόπουλου προς την οικογένεια. Εις μνήμην του εκλιπόντος, η οικογένεια του Διονυσίου Ι. Λευτάκη, μέλους της ΠΕΑΝΔ, **κατέθεσε δωρεά αξίας 500 ευρώ υπέρ των σκοπών του Σωματίου μας.**