

Τα Νέα μας

ΝΕΑΝΙΚΟΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ

ΑΠΡΙΛΙΟΣ - ΙΟΥΝΙΟΣ 2019
 Τεύχος 111°

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



Η Ρένια & ο Διαβήτης που δεν έκανε κύκλους

Μια φορά κι έναν καιρό η Ρένια, ένα δεκάχρονο κορίτσι, έμαθε ότι πάσχει από Διαβήτη τύπου 1 και κάπου εκεί μεταξύ πραγματικότητας και παραμυθιού...

...στη σκηνή του Θεάτρου «Κιβωτός» ζωντάνεψαν ο κύριος Διαβήτης, η κυρία και η δεσποινίς Ινσουλίνη, ο βασιλιάς Άκης Κουφοκεφαλάκης και όλοι οι κάτοικοι της Διαφορετικούπολης που μέσα από μια καταπληκτική ιστορία βοήθησαν τη Ρένια να καταλάβει τι συμβαίνει μέσα στο σώμα της και κυρίως ότι ο διαβήτης δεν πρόκειται να σταθεί εμπόδιο στη ζωή της αλλά ότι η ζωή είναι ένα δώρο που πρέπει κάθε μέρα να απολαμβάνει στο έπακρο γιατί δεν είναι διαφορετική από τα υπόλοιπα παιδιά της ηλικίας της.

Όλα αυτά και πολύ περισσότερα εκτυλίχθηκαν το Σάββατο 16 Μαρτίου 2019 σε δύο μοναδικές κατάμεστες θεατρικές παραστάσεις

του έργου «Η Ρένια και ο Διαβήτης που δεν έκανε κύκλους», μια δημιουργία της Κάρμεν Ρουγγέρη αποκλειστικά για την «ΠΕΑΝΔ». Η δημιουργός με την 25ετή εμπειρία της στο παιδικό θέατρο έφτιαξε μια παράσταση ύμνο στη ζωή γεμάτη με μουσική, χορό, τραγούδι αλλά κυρίως μηνύματα και μαθήματα αλληλεγγύης και σεβασμού στη διαφορετικότητα, απαραίτητες αξίες ζωής για όλα τα παιδιά.

Τις δύο παραστάσεις στις 11:00 και 15:00 παρακολούθησαν πλήθος κόσμου, μέλη της «ΠΕΑΝΔ», εκπαιδευτικοί, σχολικοί νοσηλευτές αλλά και πολλοί απλός κόσμος που θέλησε να ενημερωθεί για τον Νεανικό Διαβήτη μέσα από μια ξεχωριστή και ιδιαίτερη για τα ελληνικά

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 ΡΟΙΝΙΩΤΗ
 ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ - ΕΚΤΥΠΩΣΗ: ISOGRAMA - Μ. ΓΑΛΑΝΗ
 ΧΟΡΗΓΟΣ: NOVO NORDISK HELLAS

ISSN 1105-7904-X

ΜΕΛΟΣ



ΒΡΑΒΕΙΟ ΑΠΟ



ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΑΘΗΝΩΝ
 ΑΡΓΥΡΟ ΜΕΤΑΛΛΟ

δεδομένα εκδήλωση. Από νωρίς, το θέατρο γέμισε με πολλά παιδιά που είχαν την ευκαιρία να γνωρίσουν από κοντά τους πρωταγωνιστές, τη Ρένια και τον Διαβήτη, αλλά και να φωτογραφηθούν μαζί τους πριν την έναρξη της παράστασης. Αφού όλοι πήραν τις θέσεις τους μέσα στην πλατεία του θεάτρου το λόγο πήρε η πρόεδρος της «ΠΕΑΝΔ» κυρία Σοφία Μανέα, η οποία καλωσόρισε το κοινό και με τη συνοδεία παιδιών με διαβήτη που έδωσαν τα δικά τους θετικά μηνύματα για τη ζωή, δόθηκε το έναυσμα της παράστασης. Μετά το τέλος και των δύο παραστάσεων σε μια συγκινητική ατμόσφαιρα τα ίδια παιδιά μαζί με την Πρόεδρο αλλά και τον επίτιμο Πρόεδρο της «ΠΕΑΝΔ» κύριο Χρήστο Μπαρτσόκα πρόσφεραν στην κυρία Ρουγγέρη τιμητική πλακέτα για τη συμβολή της στο έργο του συλλόγου που είναι η ενημέρωση και η ευαισθητοποίηση του κοινού στο θέμα του Νεανικού Διαβήτη.

Η θεατρική παράσταση ήταν αφιερωμένη στα παιδιά με ΣΔΤ1 που βρίσκονται ανάμεσά μας, σε όλους τους νέους και ενήλικες που ήταν κάποτε παιδιά και έμαθαν να ζουν με τον Διαβήτη τύπου 1. Σε όλους αυτούς γιατί αποτελούν ένα ισχυρό παράδειγμα δύναμης και επιμονής για τη ζωή. Την εκδήλωση τίμησε με την παρουσία του ο κος Δημήτρης Παπανικολάου, πρώην παίχτης της Εθνικής Ελλάδος Μπάσκετ επί πολλών ετών με τεράστιες διακρίσεις, ο οποίος έδωσε τις ευχές του και τη στήριξη του στο σύλλογο προκειμένου να συνεχίσουμε το σημαντικό μας έργο.

Ευχαριστούμε πολύ την εταιρεία Nono Nordisk, επίσημο χορηγό της εκδήλωσης, τους χορηγούς Ascensia Diabetes Care και Alpha Bank, τους υποστηρικτές Abbott, Roche, Lilly, Ήλιος, Γιώτης, τους χορηγούς επικοινωνίας ΣΚΑΪ, Cosmote TV, Real FM, Real.gr, Real News, My παιδί, Viva.gr και Infokids.gr καθώς και την εταιρεία Green Cola για τη διάθεση αναψυκτικών στους θεατές των παραστάσεων.

Τέλος ευχαριστούμε ιδιαίτερα την κυρία Κάρμεν Ρουγγέρη που χωρίς δεύτερη σκέψη δέχτηκε την πρότασή μας και βοήθησε καθοριστικά στην υλοποίηση του οράματός μας, καθώς μέσα σε μικρό χρονικό διάστημα έδωσε σάρκα και οστά σε ένα εκπληκτικό δημιούργημα που σύντομα θα γίνει και βιβλίο με την υπογραφή της έτσι ώστε η ιστορία της Ρένιας να μπορεί να γίνεται σύμμαχος και συνοδοιπόρος όλων των νεοδιαγνωσμένων παιδιών αλλά και των οικογενειών τους στο ταξίδι που ξεκινούν παρέα με τον Διαβήτη.

Η επιθυμία όλων μας είναι η παράσταση να ταξιδέψει και σε άλλες πόλεις της Ελλάδας το προσεχές διάστημα, προκειμένου να χαρίσει στο ενδιαφερόμενο κοινό ένα απίστευτο θέαμα γεμάτο μηνύματα και εικόνες, καθοριστικά για την ομαλή συμβίωση με το Διαβήτη.



Υπουργείο Παιδείας & Σχολικοί Νοσηλευτές

διεκδικούμε

Η ΠΕΑΝΔ έχοντας θεσμοθέτησει το διορισμό των Σχολικών Νοσηλευτών για τους μαθητές με Διαβήτη, βρίσκεται σε στενή συνεργασία με το Υπουργείο Παιδείας, προκειμένου να διορθωθούν παραλήψεις επι της διαδικασίας και να βελτιωθούν οι συνθήκες αντιμετώπισης σε ό,τι αφορά την ορθή διαχείριση του Διαβήτη από το Νοσηλευτή με βάση τα ξένα πρότυπα.

Στην τελευταία συνάντηση που πραγματοποιήθηκε στις 8 Απρίλη 2019, η Πρόεδρος της ΠΕΑΝΔ κ.Μανέα, με τη Γραμματέα κα. Τσιγκή μεταξύ άλλων, επεσήμαναν στο Δ/ντη Ειδικής Αγωγής του Υπουργείου κο Κασσιανό, την παρατηρούμενη έλλειψη εξειδικευμένες γνώσεις και δεξιότητων των διορισμένων νοσηλευτών για τη φροντίδα μαθητών με ΣΔΤ1 στο σχολείο, η οποία διαπιστώθηκε αρχικά από τους ίδιους τους διορισμένους νοσηλευτές που συμμετείχαν στο πρόγραμμα εκπαίδευσης που υλοποιήσαμε τα δυο αυτά χρόνια. Οι συμμετέχοντες επιβεβαίωσαν την απόλυτη ικανοποίησή τους από το πρόγραμμα που τους παρείχαμε όσο και την ανάγκη απόκτησης εξειδικευμένων γνώσεων γεγονός που θα βελτιώσει εξαιρετικά την παρεχόμενη φροντίδα στους μαθητές με Διαβήτη. Επιπλέον η ανεπάρκεια διαπιστώθηκε και από τους γονείς των μαθητών, που αναγκάζονται να εκπαιδεύουν κατά την έναρξη της σχολικής χρονιάς τους νοσηλευτές τους αλλά και να ανα-

λαμβάνουν καθ' όλη τη διάρκεια του έτους την εξ' αποστάσεως ρύθμιση παρέχοντας καθημερινές συμβουλές στους νοσηλευτές. Τέλος διαπιστώθηκαν πολλά κρούσματα κατά τα οποία οι Νοσηλευτές ήρθαν σε σύγκρουση με τους γονείς ή τους μαθητές με Διαβήτη, καθώς η έλλειψη της εξειδικευμένης γνώσης δεν τους έδινε τη δυνατότητα να διαχειριστούν καθολικά και ορθά την παρακολούθηση του μαθητή με Διαβήτη.

Είναι γνωστό ότι η αποτελεσματική ρύθμιση του ΣΔΤ1 είναι καθοριστική για τη σωματική, πνευματική και κοινωνική ευεξία του παιδιού. Στο χώρο του σχολείου τα παιδιά βρίσκονται περίπου 6 ημερησίως γεγονός που επιβάλλει την επίτευξη ικανοποιητικών επιπέδων σακχάρου αίματος ελαχιστοποιώντας τον κίνδυνο των επιπλοκών.

Σύμφωνα με τα ξένα πρότυπα ο Σχολικός Νοσηλευτής για να αναλάβει τη θέση και να φέρει εις πέρας ορθά το έργο του, πρέπει να διαθέτει πέραν του πτυχίου του και τα εξής προσόντα:

- **Μεγάλη Βρετανία:** 2 ετή επαγγελματική προϋπηρεσία ως νοσηλεύτρια και υποχρεωτική παρακολούθηση πιστοποιημένου μετεκπαιδευτικού προγράμματος διάρκειας 1 έτους κατά τη διάρκεια του οποίου υπάρχει η δυνατότητα έμμισθης εργασίας ως σχολικός νοσηλευτής υπό ΕΠΙΤΗΡΗΣΗ
- **Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής:** παρακολούθηση μετεκπαιδευτικών προγραμμάτων συναφή με την παιδιατρική και την υγεία της οικογένειας, 1000 ώρες κλινικής επαγγελματικής εμπειρίας και επιπλέον προϋποθέσεις που ορίζει η Εθνική Ένωση Σχολικών Νοσηλευτών.
- **Αυστραλία:** μετεκπαιδευτικές πιστοποιήσεις σχετικές με το αντικείμενο, κλινική εμπειρία στην παιδιατρική-κοινωνική νοσηλευτική-ψυχική υγείας-ψυχική υγείας.

Θεωρούμε λοιπόν ότι η συμβολή του Σχολικού Νοσηλευτή είναι σημαντική στην αποτελεσματική ρύθμιση του παιδιού στο σχολείο με την προϋπόθεση ο σχολικός Νοσηλευτής να διαθέτει εξειδικευμένες γνώσεις και δεξιότητες αντιμετώπισης των άμεσων επιπλοκών καθώς και την ορθή ρύθμιση του Διαβήτη.

Βρισκόμαστε σε αναμονή των απαντήσεων του Υπουργείου μετά την κατάθεση σχετικής πρότασης περί των προϋποθέσεων διορισμού Σχολικών Νοσηλευτών για τα παιδιά με ΣΔΤ1.

Το άγχος στις πανελλαδικές εξετάσεις & η αντιμετώπισή του.

Το άγχος έχει επηρεάσει και προβληματίσει κατά πολύ την ιατρική σκέψη. Οι Πανελλαδικές εξετάσεις για την εισαγωγή των νέων στα Πανεπιστήμια είναι συχνά και αναπόφευκτα μια επιπλέον πηγή άγχους για τους νέους.



Δρ Ελίνα Γκίκα

Κλινική Ψυχολόγος,
Ψυχοθεραπεύτρια,
Εκπαιδευτρια Διαβήτη,
Health Coach.

Το άγχος ιατρικά και ψυχοσωματικά ορίζεται ως «η γενικευμένη απάντηση του οργανισμού σε κάθε απαίτηση που του γίνεται» (Selye, H., 1994, p.23). Η προέλευση του άγχους μπορεί να είναι αφενός φυσική όπως στην περίπτωση ασθένειας, τραυματισμού ή έντονης φυσικής άσκησης και αφετέρου ψυχική από κάποιο ευχάριστο ή δυσάρεστο γεγονός, έννοιες ή ανησυχίες αναφορικά με την υγεία, τις σπουδές, την οικογένεια. Ο οργανισμός για να αντιμετωπίσει το άγχος κινητοποιεί το νευρολογικό και το ορμονικό σύστημα. Σε κατάσταση άγχους ο οργανισμός εκκρίνει κάποιες ορμόνες, οι οποίες ονομάζονται κατεχολαμίνες, την αδρεναλίνη και τη νοραδρεναλίνη, και οι οποίες προκαλούν άμεσες φυσιολογικές αλλαγές, αύξηση του καρδιακού και αναπνευστικού ρυθμού, και το σκώτι παράγει γλυκόζη στο αίμα. Η έκκριση της αδρεναλίνης και της κορτιζόλης σε κατάσταση άγχους επιφέρει αντίσταση στη δράση της ινσουλίνης.

Το άγχος και συναισθήματα (émotions) όπως ο θυμός και η λύπη συσχετίζονται. Όταν το άγχος κατακλύζει το άτομο, όταν ο θυμός βιώνεται έντονα και η λύπη εκφράζεται με απόγνωση τότε αυτό έχει ως αποτέλεσμα την ψυχική αποδιοργάνωση του ατόμου. Πάραυτα, το άγχος και τα συναισθήματα είναι απαραίτητα για την εξέλιξη και τη ψυχική ισορροπία του ατόμου. Το άγχος είναι η ενέργεια που επιτρέπει στο άτομο να προσαρμοστεί σε μια κατάσταση και να εξελιχθεί ενώ οι συγκινήσεις είναι συναισθηματικές αντιδράσεις συχνά έντονες όπως ο φόβος, ο θυμός, η λύπη, η χαρά. (Geoffroy, L., 2003, p.248)

Είναι σημαντικό να αναγνωρίζουμε ότι η ζωή κυλά παράλληλα και σίγουρα συμβαίνουν παράλληλα γεγονότα σε διάφορους τομείς της ζωής σου ή στις ζωές των «σημαντικών άλλων» που θα σε απασχολήσουν. Δώσε λίγο χρόνο σε αυτό που σε απασχολεί και έπειτα θυμήσου να συγκεντρωθείς ξανά στο στόχο σου !

Κάποιες φορές οι δραστηριότητες που έχεις να κάνεις αλλά και κάποιοι άνθρωποι σου προκαλούν δυνατά συναισθήματα όπως ανησυχία, ένταση, στενοχώρια, ακόμα και θυμό. Κάποιες φορές και ο διαβήτης σου σε νευριάζει, όταν έχεις τιμές που δεν μπορείς να τις εξηγήσεις ή μια υπογλυκαιμία που ήταν επίμονη και άργησε να περάσει. Προβλήματα στις σχέσεις με ανθρώπους, με φίλους, συγγενείς, καθηγητές, γονείς. Προβλήματα με τον καλύτερο σου φίλο/φίλη, μαλώσατε, δεν σου μιλά εδώ και μια εβδομάδα και έχεις στενοχωρηθεί πάρα πολύ. Είναι ο πιο επιστήθιος φίλος σου, γνωρίζει τα πάντα για σένα, τι θα γίνει τελικά ? Οι γονείς της αγαπη-



μένης σου ξαδέλφης χωρίζουν, οι θείοι σου δηλαδή και αυτό το γεγονός σε στενοχωρεί πάρα πολύ και τους γονείς σου επίσης. Δύσκολο όταν απουσιάζουν οι οικογένειες. Η ζωή δεν είναι πάντα απλή και ευχάριστη. Τα συναισθήματά σου κάποιες φορές μπορεί να σε εμποδίζουν να κάνεις κάτι θετικό που θα σε βοηθήσει εκείνη τη στιγμή. Έχεις νεύρα, οι γονείς σου εργάζονται πολλές ώρες και δεν τους βρίσκεις να τους μιλήσεις. Όχι και αυτοί οι μεγάλοι όταν τους θέλεις δεν τους βρίσκεις ή σου λένε «δεν μπορώ τώρα, αργότερα», τι να πεις έχουν και εκείνη τα προβλήματα τους. Μια πιθανή ερωτική απογοήτευση σε αυτά τα τρυφερά χρόνια.

Και εγώ πώς θα νιώσω καλύτερα;

Υπάρχουν πολλοί και διαφορετικοί τρόποι για να νιώσει κάποιος άνθρωπος καλύτερα. Είναι σημαντικό κάθε παιδί και κάθε άνθρωπος να βρει τον δικό του τρόπο χαλάρωσης.

- Άκουσε λίγη μουσική, η μουσική βοηθά το νευρικό σύστημα του οργανισμού μας, μας ηρεμεί, μας βοηθά να χαλαρώσουμε και μας ταξιδεύει στις όμορφες αναμνήσεις μας.
- Μίλησε στον καλύτερό σου φίλο ή σε κάποιο συγγενικό σου πρόσωπο, ή/και στους γονείς σου. Μιλώντας σε κάποιο αγαπημένο πρόσωπο μας βοηθά να αισθανόμαστε καλύτερα για τον εαυτό μας.
- Πήγαινε το σκυλάκι σου μια βόλτα.
- Διάβασε ένα εξωσχολικό βιβλίο που σε ευχαριστεί.
- Δες λίγη τηλεόραση, λίγη όμως, γιατί γνωρίζεις πως η πολλή βλάπτει, κάποια σειρά που σε διασκεδάζει.
- Δημιούργησε στο μυαλό σου με τη βοήθεια της φαντασίας σου μια μαγική εικόνα, έναν τόπο που σε ηρεμεί, σε γαληνεύει και σε κάνει να χαμογελάς. Μπορεί να είναι ένα πραγματικός τόπος ή ένας φανταστικός. Φέρε στο μυαλό σου την εικόνα με περιεχόμενο, για παράδειγμα την αγαπημένη σου παραλία, τον ήλιο, την μυρωδιά της θάλασσας, τις ατέλειωτες ώρες παιχνιδιού με τους φίλους σου με τα κύματα. Όποτε νιώθεις άσχημα φέρε στο μυαλό σου την μαγική σου εικόνα και παρατήρησε αν σε βοηθά να χαλαρώσεις. Πολλούς ανθρώπους τους βοηθά πολύ αυτή η νοητική άσκηση.
- Γυμνάσου λίγο, η γυμναστική με τη σύσφιξη και τη χαλάρωση των μυών βοηθά πολύ στο να μην νιώθεις πιεσμένος ή θυμωμένος.

Δοκίμασε αυτούς τρόπους και αν δεν σε βοηθήσουν ένας ψυχολόγος θα σε βοηθή-

σει να αντιμετωπίσεις το άγχος σου με τις τεχνικές που σου ταιριάζουν, για να μάθεις να διαχειρίζεσαι το άγχος σου και να γίνεις χαλαρώνεις.

Οδηγίες για την οικογένεια του παιδιού

Ο ρόλος των γονιών καθώς και των αγαπημένων συγγενών είναι σημαντικός καθώς η ψυχολογική στήριξη, η ενθάρρυνση και η εμπύχωση τους θεωρούνται απαραίτητες συμπεριφορές προς τους εφήβους υποψηφίους. Οι Πανελλαδικές εξετάσεις είναι μια πρωτόγνωρη διαδικασία ιδιαίτερα στρεσογόνα και τα συναισθήματα που εκλύονται είναι ανάμικτα. Το άγχος συχνά επιφέρει στους νέους αρνητικές σκέψεις, με φόβο αποτυχίας και απογοήτευσης των γονιών τους.

Η ψύχραιμη στάση των γονέων και η εμπιστοσύνη στο παιδί τους είναι συνθήκες οι οποίες χρειάζεται να είναι παρούσες με συνέπεια καθόλη τη διάρκεια των πανελληνίων εξετάσεων. Μια χρήσιμη συμβουλή προς τους γονείς είναι να θυμούνται τη λεπτή ισορροπία μεταξύ εμπιστοσύνης στο πρόσωπο του παιδιού τους και ταύτισης τους με αυτό. Στη πρώτη περίπτωση, σε στιγμές κόπωσης, αμφιβολίας, ευαλωτότητας, προσωπικής απαξίωσης το παιδί τείνει να αναζητά μέσα από τα μάτια των γονιών του την πίστη τους σε αυτό για να αντλήσει την ψυχική δύναμη να συνεχίσει το δύσκολο έργο του. Στη δεύτερη περίπτωση της ταύτισης, οι γονείς προβάλλουν τα δικά τους «θέλω» και «όνειρα» έτσι το παιδί μπερδεύεται και προτάσσει την αποδοχή των γονιών του υιοθετώντας τελικά το στόχο τους και όχι το δικό του, κάτι το οποίο είναι ιδιαίτερα στρεσογόνο. Ως γονείς χρειάζεται να συμμετέχετε ΕΝΕΡΓΑ και να δημιουργείτε βοηθητικές συνθήκες για τη μελέτη των νέων υποψηφίων. Θα πρέπει να υπάρχει ησυχία στο σπίτι, και ήρεμο κλίμα με αποφυγή των εντάσεων. Τα πιθανά όποια προβλήματα μπορούν να αντιμετωπιστούν καλύτερα μετά το πέρας των εξετάσεων. Το καλό φαγητό συνοδευόμενο από φρούτα, χυμούς τα οποία θα είναι έτοιμα και προετοιμασμένα από τους γονείς φροντιστές είναι απαραίτητα.

Ρωτήστε το παιδί σας αν το βοηθά να διαβάσετε μαζί του (κάτι δικό σας) για να του κρατήσετε παρέα ή ποια βοήθεια εκτιμά το ίδιο το παιδί ότι χρειάζεται από εσάς. Εκφράστε την εμπιστοσύνη σας στο πρόσωπο του παιδιού σας, υπενθυμίστε του τα κίνητρά και τους στόχους του για να ενισχύσετε τη προσπάθειά του. Θυμίστε στο παιδί σας ότι πρόκειται για μια προσπάθεια εισαγωγ-

"Εκφράστε την εμπιστοσύνη σας στο πρόσωπο του παιδιού σας, υπενθυμίστε του τα κίνητρά και τους στόχους του για να ενισχύσετε την προσπάθειά του."

γής στα εκπαιδευτικά ιδρύματα της χώρας και ότι σε καμία περίπτωση οι Πανελλαδικές εξετάσεις δεν μπορούν να αξιολογήσουν το φάσμα των ικανοτήτων του ούτε βέβαια και την αδιαμφισβήτητη αξία του ως άνθρωπο. Οι επιλογές και οι δυνατότητες που έχει είναι σίγουρα πολλές, απλά δεν είναι πάντα ορατές και μπορούν να αξιολογηθούν και να αναλυθούν και να αφομοιωθούν σε στιγμές άγχους όπως το διάστημα της προετοιμασίας των πανελλαδικών. Για αυτό τον λόγο αυτές οι συζητήσεις καλόν είναι να γίνονται σε στιγμές χαλάρωσης. Το επαγγελματικό μέλλον μπορεί να επιτευχθεί και με άλλους τρόπους ή να ξαναπροσπαθήσει την επόμενη χρονιά αν χρειαστεί! Αν ωστόσο παρατηρείτε το άγχος του παιδιού σας να είναι ανεξέλεγκτο, αν εμφανίζει συμπτώματα όπως πονοκεφάλους, κενά μνήμης, ναυτία, έμετο, δυσφορία με συναισθήματα απόγνωσης με αποτέλεσμα να περιορίζεται η απόδοση του, η γνώμη ενός ειδικού σε αυτή τη περίπτωση θεωρείται αναγκαία και πολύτιμη.

**η ζωή
συνεχίζεται
& μετά τις
πανελλήνιες!!!**

ΔΙΑΤΡΟΦΗ & ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

Οι πανελλήνιες εξετάσεις έχουν φτάσει στην τελική ευθεία! Η περίοδος που απομένει αποτελεί μία φάση ιδιαίτερου άγχους για τα παιδιά & ανησυχίας για τους γονείς και κηδεμόνες για το πώς μπορούν να τα υποστηρίξουν καλύτερα. Το θέμα της διατροφής έχει & εδώ θέση, καθώς μπορεί να εξασφαλίσει τις βέλτιστες συνθήκες «εργασίας» για το παιδί.

Ειδικά για τα παιδιά με σακχαρώδη διαβήτη τύπου 1 (ΣΔτ1), πέρα από τις γενικές συμβουλές για ισορροπημένες διατροφικές συνήθειες, ενδιαφέρει ο καλός γλυκαιμικός έλεγχος. Είναι γνωστό ότι τα επίπεδα γλυκόζης του αίματος σε ένα παιδί με ΣΔτ1 δεν είναι σταθερά, αλλά υπάρχουν συνεχείς αυξομειώσεις, οι οποίες επηρεάζονται από πολλές παραμέτρους, όπως είναι η αναλογία των μονάδων ινσουλίνης και του φαγητού, η άσκηση, το στρες, οι ασθένειες, κ.ά. Πολλές φορές, όταν αυτές οι αυξομειώσεις (υπεργλυκαιμίες και υπογλυκαιμίες) είναι μεγάλες, είναι πιθανό να επηρεάσουν τη νοητική λειτουργία (μνήμη, ικανότητα απομνημόνευσης, εγρήγορση, συγκέντρωση, κ.ά) και άρα την επίδοση του παιδιού με ΣΔτ1 τόσο στην προετοιμασία όσο και στις τελικές εξετάσεις. Συνεπώς, δεν αρκεί μόνο η καλή γλυκαιμική ρύθμιση για την άριστη επίδοση, αλλά και η αποφυγή μεγάλων αυξομειώσεων στην γλυκόζη του αίματος. Παρακάτω αναφέρονται ορισμένα σημεία που μπορεί να βοηθήσουν το παιδί με ΣΔτ1 να αποφεύγει τις μεγάλες μεταβολές στο σάκχαρο του αίματος:

1 > Τακτικές μετρήσεις

Οι τακτικές μετρήσεις μπορούν να εξασφαλίσουν μία σχετική σταθερότητα στα επίπεδα της γλυκόζης του αίματος. Αυτές μπορεί να γίνονται προγευματικά, 2 ώρες μετά το γεύμα, αλλά και κάθε φορά που δεν αισθάνεται καλά το παιδί.



Μελίνα Σ. Καριπίδου,
MSc Κλινική Διαιτολόγος-
Διατροφολόγος Επιστημονική
Συνεργάτιδα Χαροκοπείου
Πανεπιστημίου

2 > Σωστός υπολογισμός διορθωτικών μονάδων ινσουλίνης

Όταν η γλυκόζη του αίματος είναι σε υψηλά επίπεδα, το παιδί θα πρέπει να χορηγεί ινσουλίνη, για να την επαναφέρει σε φυσιολογικά επίπεδα. Οι διορθωτικές μονάδες ινσουλίνης θα πρέπει να χορηγούνται βάσει των οδηγιών του/της ιατρού.

3 > Σωστός υπολογισμός προγευματικών μονάδων ινσουλίνης

Για να αποφεύγονται οι μεγάλες αποκλίσεις στις μεταγευματικές τιμές της γλυκόζης του αίματος, θα πρέπει να γίνει σωστός υπολογισμός των γραμμαρίων υδατανθράκων του γεύματος καθώς και των αντίστοιχων μονάδων ινσουλίνης που πρέπει να χορηγηθούν. Παρακάτω ακολουθεί ένας συνοπτικός πίνακας με την ποσότητα σε υδατάνθρακες των τροφίμων.

Ως προς τις διατροφικές επιλογές, υπάρχουν ορισμένα κύρια σημεία που έχουν ιδιαίτερη βαρύτητα κατά την περίοδο των εξετάσεων και μπορούν να βελτιστοποιήσουν την επίδοση των μαθητών.

1 > Κατανάλωση πρωινού

Η κατανάλωση πρωινού σχετίζεται με μεγαλύτερη εγρήγορση και ικανότητα μάθησης, καλύτερη μνήμη, μειωμένη κόπωση, αυξημένη συγκέντρωση και μειωμένο άγχος. Αποτελεί βασικό γεύμα για την αναπλήρωση των αποθεμάτων που έχουν μειωθεί μετά την πολύωρη νυχτερινή αποχή από το φαγητό, δηλαδή κατά τον ύπνο. Ένα ιδανικό πρωινό θα πρέπει να αποτελείται από το συνδυασμό τροφίμων της ομάδας του αμύλου (ψωμί, φρυγανιές, δημητριακά), των πρωτεϊνών (γάλα, γιαούρτι, τυρί) και των φρούτων/λαχανικών. Για παράδειγμα γάλα με δημητριακά και ένα φρούτο, ή τوست και λαχανικά είναι συνδυασμοί και από τις τρεις αναγκαίες ομάδες.

2 > Τακτικά γεύματα

Το μόνο θρεπτικό συστατικό που τρέφει τον εγκέφαλο είναι η γλυκόζη. Συνεπώς, κατά τακτά χρονικά διαστήματα το παιδί θα πρέπει να καταναλώνει τρόφιμα που περιέχουν υδατάνθρακες, για να τροφοδοτεί σταθερά τον εγκέφαλο



του με γλυκόζη. Συνεπώς, τόσο τα κύρια γεύματά του (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό) όσο και τα ενδιάμεσα (σνακ) θα πρέπει να περιλαμβάνουν κάποια από τις κύριες πηγές υδατανθράκων, όπως αμυλούχα τρόφιμα (ρύζι, ζυμαρικά, πατάτες, ψωμί) και φρούτα. Ποσοτικά, μια ιδανική κατανομή των γευμάτων είναι 3 κύρια και 2-3 ενδιάμεσα γεύματα, αναλόγως με το πόσο δραστήριο είναι το παιδί. Ποιοτικά, τα κυρίως γεύματα θα πρέπει ιδανικά να συνδυάζουν τρόφιμα από τις τρεις ομάδες τροφίμων: αμύλου, πρωτεϊνών και φρούτων/λαχανικών, ενώ για τα ενδιάμεσα σημαντική είναι η ύπαρξη υδατανθρακούχων τροφίμων.

3. Καλή ενυδάτωση

Η ανεπαρκής πρόσληψη υγρών προκαλεί αφυδάτωση, η οποία προκαλεί μείωση της σωματικής αντοχής, της νοητικής λειτουργίας και αδυναμία συγκέντρωσης. Επίσης, η αφυδάτωση του οργανισμού μπορεί να επηρεάσει και τα επίπεδα γλυκόζης του αίματος και να προκύπτουν «παράδοξα» υψηλές τιμές. Τα παιδιά πρέπει να πίνουν αρκετό νερό καθόλη τη διάρκεια της ημέρας και ειδικά όσα είναι ιδιαίτερα δραστήρια ή βρίσκονται σε θερμό περιβάλλον. Οι ανάγκες των εφήβων σε υγρά ξεπερνάνε τα 2 λίτρα ημερησίως. Στα υγρά περιλαμβάνονται οι χυμοί, το γάλα, τα αναψυκτικά, κ.ά. Ωστόσο, το μεγαλύτερο μέρος των αναγκών θα πρέπει να καλύπτεται από το νερό. Τα ροφήματα με καφεΐνη (καφές, μαύρο τσάι, αναψυκτικά τύπου κόλα, ενεργειακά ποτά, κ.ά) θα πρέπει να αποφεύγονται από τα παιδιά, ενώ ας ληφθεί υπόψη ότι η κατανάλωση αλκοόλ, η οποία άλλωστε απαγορεύεται για τους ανηλίκους, μπορεί να είναι ζημιογόνος και για την απόδοση στις εξετάσεις.

4 > Κατανάλωση απαραίτητων λιπιδίων

Ορισμένα λιπίδια της τροφής καλούνται απαραίτητα, γιατί δεν μπορεί να τα συνθέσει ο οργανισμός και το παιδί πρέπει να τα παίρνει από τη διαίτα του. Αυτά περιλαμβάνουν τα λεγόμενα ω-3 και ω-6 λιπαρά οξέα, και σχετίζονται με την πνευματική ανάπτυξη των παιδιών, την εγκεφαλική λειτουργία και την εγρήγορση. Τρόφιμα πλούσια σε ω-3 λιπαρά οξέα είναι τα ψάρια και τα θαλασσινά, ενώ σε ω-6 οι ξηροί καρποί.

Ενώ η κάλυψη των αναγκών σε ω-6 δεν φαίνεται να αποτελεί πρόβλημα για μια συνήθη διαίτα, δεν συμβαίνει το ίδιο με τα ω-3. Για να καλυφθούν οι ανάγκες σε αυτά, είναι απαραίτητο τα παιδιά να καταναλώνουν τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα ψάρια ή θαλασσινά. Συμπερασματικά, ένα παιδί με ΣΔτ1, το οποίο είναι καλά ρυθμισμένο και δεν έχει ιδιαίτερα σημαντικές αυξομειώσεις στην γλυκόζη του αίματός του, δεν έχει καμία διαφορά στην επίδοσή του στο σχολείο σε σχέση με τα παιδιά που δεν έχουν διαβήτη. Για την περίοδο των εξετάσεων, η ισορροπία στη διατροφή παραμένει η κεντρική έννοια και ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δίνεται ώστε να εξασφαλίζονται τακτικά γεύματα, πλούσια θρεπτικά, παράλληλα με μια επαρκή ενυδάτωση. Έτσι, το σώμα και ο νους έχουν λάβει την καλύτερη προετοιμασία και αποτελούν σύμμαχο για το παιδί στη σχολική αυτή δοκιμασία.

Περιεκτικότητα Τροφίμων σε Υδατάνθρακες

ΟΜΑΔΑ	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ (γρ)
> ΓΑΛΑΚΤΟΣ	
100 ml γάλα (άπαχο, ημίπαχο, πλήρες)	5
100 g γιαούρτι (άπαχο, ημίπαχο, πλήρες)	6
100 ml συμπυκνωμένο γάλα (ημίπαχο, πλήρες)	10
> ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ	
100 γρ εδώδιμου φρούτου	2-3
100 γρ βρασμένου λαχανικού	2-3
> ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ	
100 γρ ψωμί (όλοι οι τύποι)	50
100 γρ φρυγανιά, παξιμάδι	70
100 γρ δημητριακά πρωινού	80
100 γρ πατάτες (βραστές/ψητές/φούρνου)	16
100 γρ πατάτες τηγανιτές	32
100 γρ ρύζι βρασμένο	27
100 γρ ζυμαρικά, καλαμπόκι, αρακάς βρασμένα	25
100 γρ τραχανάς, πλιγούρι	18
> ΟΣΠΡΙΩΝ	
100 γρ όσπρια βρασμένα	15-20
Άλλα	
100 γρ ζάχαρη, μέλι	100
100 ml αναψυκτικά με ζάχαρη	10,5
> ΚΡΕΑΤΟΣ & ΤΥΡΙΟΥ	
Κρέας ή ψάρι ή κοτόπουλο ή τυρί, αυγό	0
> ΛΙΠΟΥΣ	
Λάδι ή βούτυρο/μαργαρίνη, ελιές, αμύγδαλα, καρύδια	0



Πανελλαδικό Μετεκπαιδευτικό Πρόγραμμα

Κατάρτισης & επιμόρφωσης

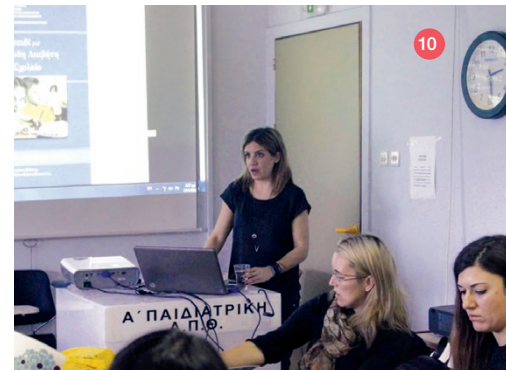
Σχολικών Νοσηλευτών για το ΣΔΤ1

Με απόλυτη επιτυχία πραγματοποιήθηκε για 2η συνεχή χρονιά το Πανελλαδικό Μετεκπαιδευτικό Πρόγραμμα κατάρτισης & επιμόρφωσης Σχολικών Νοσηλευτών για το ΣΔΤ1 που διοργανώθηκε από την ΠΕΑΝΔ & το Τμήμα Νοσηλευτικής του Εθνικού Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, ενώ έλαβε χώρα στις τέσσερις μεγάλες πόλεις Αθήνα, Θεσσαλονίκη, Κρήτη & Ιωάννινα.

Στο πρόγραμμα, συμμετείχαν **224 νοσηλευτές** και επισκέπτες υγείας από όλη την Ελλάδα, οι περισσότεροι εκ των οποίων διορισμένοι σε παιδιά με διαβήτη της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης οι οποίοι έλαβαν επιμόρφωση στο Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου 1 σε θεωρητικό και πρακτικό επίπεδο από μια μεγάλη ομάδα εξειδικευμένων εισηγητών (παιδοδιαβητολόγοι, ενδοκρινολόγοι, διαιτολόγοι, νοσηλευτές, ψυχολόγοι) που κάλυψαν ένα ευρύ φάσμα θεματολογίας σχετικά με τη ρύθμιση του διαβήτη, τις προκλήσεις της καθημερινότητας για ένα παιδί με διαβήτη και τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν αμφίπλευρα οι νοσηλευτές, οι μαθητές και οι γονείς τους για την επίτευξη των καλύτερων αποτελεσμάτων στη ρύθμιση του Διαβήτη και την ψυχολογική ενδυνάμωση.

Το πρόγραμμα που ήταν υπό την Αιγίδα της Ελληνικής Ομοσπονδίας Διαβήτη (ΕΛ.Ο.ΔΙ) και χρηματοδοτήθηκε εξ' ολοκλήρου από το σύλλογό της ΠΕΑΝΔ, είχε συνολική διάρκεια 56 εκπαιδευτικών ωρών, με 35 ώρες θεωρίας και 21 ώρες πρακτικής εκπαίδευσης, παρέχοντας στους συμμετέχοντες πλήρη επιμόρφωση στη διαχείριση του Διαβήτη.

Ευχαριστούμε ιδιαίτερα την κα Βα-



σιλική Μάτζιου, Καθηγήτρια Παιδιατρικής Νοσηλευτικής στο ΕΚΠΑ-Τμήμα Νοσηλευτικής (συντονίστρια του προγράμματος) καθώς και τους **36 εισηγητές** & επιστήμονες υγείας που στελέχωσαν εθελοντικά το πρόγραμμα, προσφέροντας τις πολύτιμες γνώσεις προς όλους τους συμμετέχοντες και τον προσωπικό τους χρόνο (με αλφαβητική σειρά): Βασιλάκη Ιωάννη, Δασκαλάκη Δέσποινα, Ζούλια Άννα, Καντρέ Αμπας, Καπερδανάκη Δημήτρη, Καραβανάκη Κυριακή, Καριπίδου Μελίνα, Κεφαλά Νίκο, Κωνσταντάκη Ευανθία, Λάντι Γεώργιο, Μαμουλάκη Δημήτρη, Μανέα Σοφία, Μητώση Νικόλη, Μπαρτσόκα Χρήστο, Μπιστιντζάνου Μαρία, Νέμτσα Αγγελική, Ξενιού Φραντζέσκα, Πάνου Εβελίνα, Παππά Κωνσταντίνα, Πότση Φωτεινή, Τίγκα Στυλιανό, Χριστοφορίδη Αθανάσιο, την ομάδα ψυχολόγων Δούκα Ευαγγελία, Δούκα Κατερίνα, Αναστούλη Χριστίνα, Γραμματικά Μαρία. Επιπλέον το πρόγραμμα στελέχωσαν εκπρόσωποι των φαρμακευτικών εταιρειών Abbott, Lilly, Medtronic, Roche που ανέλαβαν στις 4 πόλεις την εκπαίδευση των συμμετεχόντων στα προϊόντα τους, ενώ σημαντική ήταν η συμβολή των φαρμακευτικών εταιρειών Abbott, Ascensia, Lilly, Menarini και Roche με την οικονομική

συνεισφορά και την παροχή αναλώσιμων υλικών διαβήτη για την πρακτική εκπαίδευση των συμμετεχόντων. Επίσης ευχαριστούμε θερμά για την ευγενική διάθεση των αιθουσών-αμφιθεάτρων το Τεχνικό Επιμελητήριο Ελλάδος, την Α' Παιδιατρική κλινική του Ιπποκρατείου Νοσοκομείου Θεσσαλονίκης, την Περιφέρεια Ηπείρου & το Δήμο Ηρακλείου Κρήτης.

Τέλος ευχαριστούμε πολύ όλους τους συμμετέχοντες που στήριξαν για δεύτερη χρονιά με μεγάλο ενδιαφέρον και θετική αντιμετώπιση αυτήν την πρωτοβουλία της ΠΕΑΝΔ & του Καποδιστριακού Πανεπιστημίου και ελπίζουμε πάντα να τους έχουμε συμπαραστάτες στο έργο μας.



1. Η ομάδα των Ιωαννίνων | 2. Η ομάδα της Κρήτης | 3. Πρακτική εκπαίδευση των συμμετεχόντων | 4. Πρακτική εκπαίδευση των συμμετεχόντων | 5. Πρακτική εκπαίδευση των συμμετεχόντων | 6. Θεωρητική και πρακτική κατάρτιση των συμμετεχόντων | 7. Η ομάδα της Αθήνας | 8. Πρακτική εκπαίδευση των συμμετεχόντων | 9. Η ομάδα της Θεσσαλονίκης συνοδευόμενη από τον κ.Χριστοφορίδη και την κ.Παππά | 10. κ.Μητώση Νικόλη | 11. Θεωρητική και πρακτική κατάρτιση των συμμετεχόντων



Προγράμματα & υπηρεσίες που παρέχονται όλο τον χρόνο

Πιστή στο όραμά της, η «Π.Ε.Α.Ν.Δ.» προσφέρει εθελοντικά από το 1983 τις υπηρεσίες της πανελλαδικά σε περισσότερα από 4.000 παιδιά και νέους με ΣΔΤ1 και έχει αναπτύξει μια σειρά καινοτόμων κοινωνικών προγραμμάτων και δράσεων που ανταποκρίνονται στις σύγχρονες ανάγκες της κοινωνίας, ανακουφίζοντας τους πάσχοντες, τις οικογένειες τους αλλά και το ευρύ κοινό που σχετίζεται το άτομο με Διαβήτη.

Κατά τη διάρκεια του έτους, ανάμεσα στις διάφορες δράσεις & προγράμματα που υλοποιούνται, τα μέλη μπορούν να λάβουν και τις κάτωθι υπηρεσίες:

• "Όλοι για έναν & ένας για όλους"

Πρόγραμμα παροχής και διάθεσης αναλωσίμων υλικών Διαβήτη και ινσουλινών σε ανασφάλιστα άτομα, οικογένειες με χαμηλά εισοδηματικά κριτήρια καθώς και σε συνεργαζόμενους φορείς όπως κοινωνικά ιατρεία, Ιατρικός Σύλλογος Αθηνών και Ιατροί του Κόσμου. Μέσω αυτού του προγράμματος, τα μέλη μπορούν να μας προσφέρουν αναλώσιμα που τους περισσεύουν καθώς επίσης και να λάβουν εντελώς δωρεάν αναλώσιμα και ινσουλίνες που έχουν ανάγκη. Από το 2008 που λειτουργεί το πρόγραμμα, έχουν καλυφθεί πάνω από 210 οικογένειες παιδιών με Διαβήτη σε όλη την Ελλάδα.

• Ενημέρωση μαθητών και εκπαιδευτικών για το Νεανικό Διαβήτη

Το πρόγραμμα ξεκίνησε το 2014 και υλοποιείται πρωτίστως στα σχολεία που φοιτούν μαθητές με ΣΔΤ1, εντός και εκτός Αττικής. Στόχο έχει την ενημέρωση, εκπαίδευση και ευαισθητοποίηση των μαθητών, του διδακτικού και νοσηλευτικού

προσωπικού καθώς και την αποδυνάμωση του σχολικού ρατσισμού που συχνά δέχονται οι μαθητές με Διαβήτη. Μέχρι σήμερα έχουν ενημερωθεί περισσότεροι από 4.500 μαθητές σε σχολεία της Αττικής, ενώ ήδη έχουμε ξεκινήσει και τις επισκέψεις σε σχολεία της Επαρχίας και των νησιών. Αν θέλετε να επισκεφθούμε και το δικό σας σχολείο, παρακαλούμε επικοινωνήστε μαζί μας.

• Διανομή βρεφικών πανών-Babyliño

Η γνωστή εταιρεία ΜΕΓΑ Α.Ε. με αγαπημένες μάρκες προϊόντων προσωπικής υγιεινής προσφέρει δωρεάν στα μέλη της "ΠΕΑΝΔ" και στα αδέρφια αυτών μικρής ηλικίας, βρεφικές πάνες (Babyliño Sensitive). Το πρόγραμμα θα ξεκινήσει το Νοέμβριο του 2017 και θα ολοκληρωθεί μέχρι εξαντλήσεως των αποθεμάτων. Η ποσότητα διανέμεται στους δικαιούχους κάθε δίμηνο και μπορούν να συμμετέχουν και μέλη της επαρχίας εφόσον επιβαρυνθούν τα έξοδα αποστολής με οικονομικές χρεώσεις λόγω ομαδικής αποστολής που εξασφάλισε ο σύλλογος με γνωστή εταιρεία courier. Οι ενδιαφερόμενοι, μπορούν να αποστείλουν την αίτησή τους καθ' όλη τη διάρκεια του έτους 2019, προκειμένου να συμπεριληφθούν στους δικαιούχους του προγράμματος.

Για δηλώσεις συμμετοχής και περισσότερες πληροφορίες, καλέστε στο σύλλογο 210-7796660 ή επισκεφθείτε τη σελίδα www.peand.gr

Αξιότιμη ομάδα της Π.Ε.Α.Ν.Δ.

Θα ήθελα να σας ευχαριστήσω για τη πραγματοποίηση του μετεκπαιδευτικού προγράμματος για τους νοσηλευτές στη διαχείριση του σακχαρώδους διαβήτη τύπου 1.

Μέσω αυτού του προγράμματος μας δόθηκε η ευκαιρία να γίνουμε καλύτεροι σαν επαγγελματίες υγείας αλλά και σαν άνθρωποι. Επιπλέον μας δώσατε το κίνητρο για περαιτέρω διερεύνηση και εκπαίδευση στο σακχαρώδη διαβήτη τύπου 1.

Η δομή του προγράμματος, οι επαγγελματίες υγείας και όλη η ομάδα σας ήταν εξαιρετικοί.

Ελπίζω και εύχομαι η πολιτεία να κατανοήσει την χρησιμότητα και αναγκαιότητα του προγράμματος και να σας βοηθήσει στο δύσκολο έργο σας.

Με εκτίμηση,
Τοιμώκου Παρασκευή

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ Δ/ΝΣΗ Π/ΘΜΙΑΣ
& Δ/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
Δ/ΝΣΗ Π/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ ΠΕΙΡΑΙΑ

8^ο ΔΗΜ.ΣΧΟΛΕΙΟ ΠΕΙΡΑΙΑ
Πληροφορίες : Πινηρός Μάρκος
Τοχ. Δ/νση : Ρούμης 70
18542 ΠΕΙΡΑΙΑΣ
Τηλέφωνο : 210 - 4914716
FAX : 210 - 4914754
e-mail : mail@8dim-peiraia.att.sch.gr

ΠΕΙΡΑΙΑΣ 01-04-2019
Α.Π. 28

ΠΡΟΣ Την ΠΕΑΝΔ

ΘΕΜΑ: «ΕΚΦΡΑΣΗ ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΩΝ».

Νιώθουμε την ανάγκη ως διευθυντής και Σύλλογος Διδασκόντων του 8^{ου} Δημοτικού Σχολείου Πειραιά να εκφράσουμε τις ευχαριστίες μας στην ΠΕΑΝΔ και την Προέδρό της κα Μανέα για τη πλήρη και ουσιαστική ενημέρωση για το νεανικό διαβήτη. Ως εκπαιδευτικοί ενημερωθήκαμε για την εν λόγω νόσο και οι μαθητές μας με παιγνιώδη τρόπο κατάλαβαν πώς να προφυλαχτούν και πώς να απειποληθούν όλοι το «στήγμα» για τους ανθρώπους που πάσχουν. Σε καιρούς δύσκολους για την κοινωνία μας πράξεις αλληλεγγύης κι ενημέρωσης όπως η δική σας γειμίζουν δύναμη προσωπικό και γονείς για ένα καλύτερο αύριο.

Ο ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ
ΠΙΝΗΡΟΣ ΜΑΡΚΟΣ

Το έργο μας
έχει αντίκτυπο...



Η Ετήσια Εκδήλωση της «ΠΕΑΝΔ»

Η «ΠΕΑΝΔ» διοργάνωσε με μεγάλη επιτυχία για μια ακόμη χρονιά το Σάββατο 2 Φεβρουαρίου 2019 την ετήσια εκδήλωσή της, μια ημέρα χαράς και γιορτής που αποτελεί σημείο αναφοράς και επαφής για παλιά και νέα μέλη. Περίπου 280 μέλη, φίλοι και συνεργάτες του συλλόγου τίμησαν με την παρουσία τους τη γιορτή και απόλαυσαν μια υπέροχη βραδιά στο λαμπερό χώρο του Κτήματος «Jockey» στη Βαρυμπόμπη Αττικής. Γέλια, χαρά, ψυχαγωγία, συγκινήσεις, ενημέρωση, βραβεύσεις, δώρα, μουσική, χορός, φαγητό, παλιές φίλιες που συνεχίζουν το ταξίδι τους στο χρόνο και νέες φίλιες που ξεκινούν να χαράζουν το δρόμο τους...



Η εκδήλωση άνοιξε με την πρόεδρο κα Σοφία Μανέα, να καλωσορίζει τους παρευρισκόμενους εκ μέρους του Διοικητικού Συμβουλίου και να τους ενημερώνει για τις πεπραγμένες, πρόσφατες αλλά και επικείμενες προγραμματισμένες δράσεις του συλλόγου. Ως είθισται τα τελευταία χρόνια, το Διοικητικό Συμβούλιο βράβευσε τους νεοεισαχθέντες στην Τριτοβάθμια Εκπαίδευση φοιτητές της για την εισαγωγή τους στο πανεπιστήμιο κατά το προηγούμενο έτος και επίσης ευχαρίστησε όλους τους συνεργάτες και εθελοντές για την πολύτιμη συμβολή τους στη διεξαγωγή του Μετεκπαιδευτικού Προγράμματος κατάρτισης και επιμόρφωσης Σχολικών Νοσηλευτών στο ΣΔΤ1, που υλοποιήθηκε για 2η συνεχή χρονιά από την ΠΕΑΝΔ και το Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο-Τμήμα Νοσηλευτικής. Μια ιδιαίτερη και παράλληλα ευχάριστη έκπληξη, ακολούθησε τόσο για το ΔΣ της ΠΕΑΝΔ όσο και τους παρευρισκόμενους της εκδήλωσης. Η εταιρεία Novo Nordisk στα πλαίσια της κοινωνικής εταιρικής ευθύνης και του εορτασμού της Παγκόσμιας Ημέρας Διαβήτη 2018 υποστήριξε τη θεατρική παράσταση «Προσωπική Συμφωνία» στο «Από Μηχανής Θέατρο» με στόχο την ενημέρωση και την ευαισθητοποίηση του γενικού πληθυσμού της χώρας για το Σακχαρώδη Διαβήτη, τα έσοδα από μια βδομάδα της οποίας αποδόθηκαν για την ενίσχυση του έργου της ΠΕΑΝΔ. Σε μια συγκινητική στιγμή της βραδιάς ο Γεν. Διευθυντής της εταιρείας κος Ολ. Παπαδημητρίου, η Δ/ντρια Εταιρικών Υποθέσεων κα Μ. Καραγεώργου, ο υπεύθυνος του θεάτρου κ. Μυλωνάς και ο ηθοποιός Αλέξανδρο Μπουρδούμης, παρέδωσαν στην πρόεδρο του συλλόγου τη χρηματική επιταγή τονίζοντας πως η Novo Nordisk παραμένει αρωγός σε δράσεις κοινωνικής ευθύνης που έχουν στόχο την πρόληψη και την έγκαιρη διάγνωση του

Σακχαρώδη Διαβήτη, καθώς και την αναβάθμιση της ποιότητας ζωής των ασθενών. Κατά τη διάρκεια του πλούσιου γεύματος τη σκυτάλη πήρε το δημιουργικό πρόγραμμα της παιδικής ψυχαγωγίας των μικρών καλεσμένων και οι μουσικοί **Όλγα Βενετσιάνου και Ηλίας Καλίτσης προσέφεραν αφιλοκερδώς το μουσικό ζωντανό πρόγραμμα** που έντυσε με όμορφες νότες και γνώριμα τραγούδια το υπόλοιπο της βραδιάς. Η αυλαία της εκδήλωσης έκλεισε με τα νεαρά μέλη της ΠΕΑΝΔ που έβαλαν "φωτιά" στην πίστα με τα χορευτικά τους κατορθώματα.

Ευχαριστούμε θερμά τους χορηγούς και υποστηρικτές της εκδήλωσης: Ζωγράφος Προϊόντα Διαιτης ΑΕ για την προσφορά αναμνηστικών δώρων σε όλους τους καλεσμένους και τη βασιλόπιτα, Beiersdorf Hellas (NIVEA), Παπαδοπούλου, Γιώτης για τα γλυκά κεράσματα με στενία, Σκλαβενίτης ΑΕΕ, Μέλισσα Κίκιζας, Κατασκήνωση "The Ranch", Εισαγωγική εταιρεία καπέλων και αξεσουάρ K arfil Η ats-Υιοί Χρήστου Καραχάλιου ΟΕ, Εταιρεία ψηφιακών υπηρεσιών "Τυποκίνηση" κ.Λευτέρη Τσαντέ, το Χειρουργό Οφθαλμίατρο κ.Μασαούτη Πάνο, τους μουσικούς Όλγα Βενετσιάνου και Ηλία Καλίτση που προσέφεραν αφιλοκερδώς τη Live-μουσική βραδιά και τον ηθοποιό Στέλιο Κρητικό που μας τίμησε για μια ακόμη φορά με την παρουσία του. Όλοι οι παραπάνω προσέφεραν πλούσια και ιδιαίτερα δώρα για τους τυχερούς συμμετέχοντες της βραδιάς.

Τέλος ευχαριστούμε τους εκπροσώπους των φαρμακευτικών εταιρειών Ascensia, Novo Nordisk, Lilly, Menarini, Roche, Abbott, τους γιατρούς, συνεργάτες και εθελοντές του συλλόγου, οι οποίοι μαζί με όλους τους συμμετέχοντες, στήριξαν τις 24 δράσεις του συλλόγου που υλοποιήθηκαν το έτος που πέρασε.





Σταύρος Νταλαμάρας
Φοιτητής Παιδαγωγικού ΕΚΠΑ

Ο δικός μου (επαγγελματικός) δρόμος

Από τότε που με θυμάμαι μικρό παιδί, θυμάμαι πως δεν ήθελα να δώσω Πανελλαδικές Εξετάσεις. Δεν ξέρω γιατί... Ή μάλλον όχι... Ξέρω!

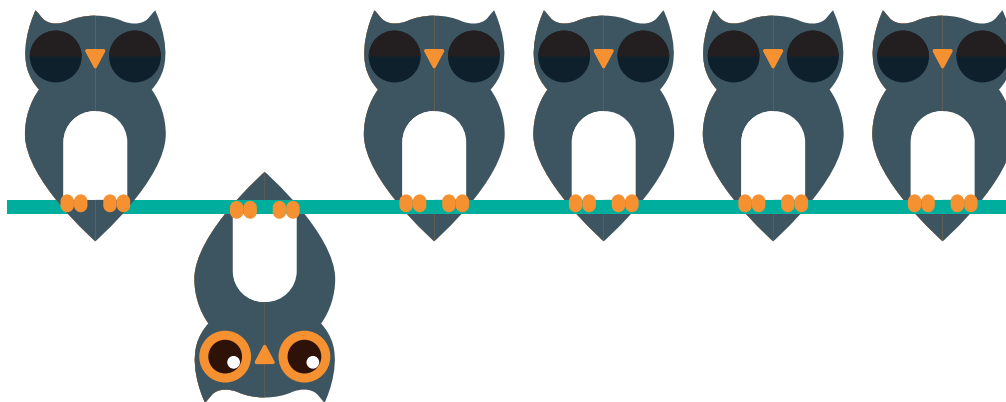
Δεν είχα καμία όρεξη να υποστώ όλη αυτή την ψυχολογική καταπίεση που υφίστανται τα παιδιά - και θα συνεχίσουν να υφίστανται για πολλά χρόνια ακόμα - από το σχολείο - φροντιστήριο, από τους γονείς τους, ακόμα και από τον ίδιο τους τον εαυτό.

Ευτυχώς εγώ καταπίεση δεν έχω υποστεί - μέχρι τώρα - από κανέναν (αν εξαιρέσουμε φυσικά από τον εαυτό μου, τον πιο δύσκολο και απαιτητικό κριτή της ζωής μου), και αυτό διότι έχω καταφέρει να έχω την εμπιστοσύνη του "κοινού". Όλος ο περίγυρός μου έχει την πεποίθηση ότι θα καταφέρω τον όποιο στόχο μου. Όχι όμως και εγώ... Και νομίζω πως είναι καλύτερο να έχεις ένα χαμηλό φράχτη και να μπορείς να τον περάσεις, παρά έναν παρά πολύ ψηλό φράχτη που είναι αμφίβολο αν θα τον περάσεις ή όχι. Έτσι λοιπόν, ακόμα πριν αρχίσω να φοιτώ στο Λύκειο, είχα ξεκαθαρίσει με τον εαυτό μου, ότι δεν υπάρχει καμία περίπτωση να δώσω Πανελλήνιες. Γνώριζα βέβαια την ύπαρξη και την δυνατότητα που μου δίνεται να μπω στην Τριτοβάθμια Εκπαίδευση με το 5%. Όταν λοιπόν, πήγα στην Β' Λυκείου, μια ιδιαίτερα απαιτητικά τάξη (και αυτό επειδή πρέπει ταυτόχρονα να ασχολείσαι και με την Β' και με την Γ' Λυκείου), εγώ πήγα σε φροντιστήριο, όπως και όλοι οι συνομήλικοί μου, με στόχο να διευρύνω τις γνώσεις μου και όχι για να μου «ανοίξει την πόρτα» να μπω στο Πανεπιστήμιο. Εδώ να σημειώσουμε δύο πράγματα. Καταρχάς ο θεσμός του Φροντιστηρίου, τουλάχιστον στην Β' Λυκείου είναι παντελώς άχρηστος και ανούσιος και το μόνο που προσφέρει είναι να κουράζει τα παιδιά (κυρίως ψυχολογική κούραση). Σε αυτή μου την άποψη συντελεί και το γεγονός ότι είχα εξαιρετικούς καθηγητές στο σχολείο, από τους οποίους έμαθα πολλά πράγματα, μα το κυριότερο να είμαι άνθρωπος.

Κατά δεύτερον, μπορεί να ήξερα ότι δεν θα δώσω Πανελλήνιες, αλλά δεν ήξερα ποια σχολή να διαλέξω! Όλοι οι συμμαθητές μου, είχαν για «θεό» τους, το Φροντιστήριο, αγχώνονταν, διάβαζαν ολημερίς και ολονυχτίς και ήθελαν υψηλές βαθμολογίες και για το σχολείο είχαν αδιαφορήσει. Εγώ πάλι τουναντίον, στο Φροντιστήριο είχα "φιλική συμμετοχή" και είχα ρίξει όλο μου το βάρος στο σχολείο, στοχεύοντας αρχικά σε ένα πολύ καλό απολυτήριο, πράγμα το οποίο - όχι με πολύ κούραση - το πέτυχα (Ας είναι καλά ο χαρακτήρας μου). Σε όλα λοιπόν Ανάποδος! Αυτή η διαδικασία συνεχίστηκε σε όλη την Β' Λυκείου και μέχρι λίγο μετά τα Χριστούγεννα, όπου αποφάσισα να διακόψω οριστικά το φροντιστήριο διότι κατάλαβα ότι δεν μου χρησίμευε σε τίποτα. Στην Γ' Λυκείου ξεκινήσαμε, μαζί με την μαμά μου, όλη τη γραφειοκρατία που χρειάζεται για να "εξασφαλίσεις το εισιτήριο του 5%". Αρκεί να αναφέρω ότι έχασα 4 ημέρες από το σχολείο (που θα προτιμούσα να τις είχα χάσει έχοντας κοιμηθεί μέχρι το μεσημέρι), δίχως κάποιο ουσιαστικό λόγο. Την μία μέρα πέρασα από μια επιτροπή να με δει και να καταλάβει ότι έχω Διαβήτη και να μου εγκρίνει την συμμετοχή μου στο 5%, διότι ως γνωστόν φαίνεται από

τη πρώτη ματιά ότι έχει κανείς σάκχαρο... Ολόκληρη χαρτούρα και ατελείωτη αναμονή. Ο χρόνος αναμονής ήταν κατά πολύ περισσότερος από τον χρόνο εξέτασης. Μια άλλη μέρα τρέχαμε να καταθέσουμε έναν ολόκληρο πάκο δικαιολογητικών σε ένα δημόσιο νοσοκομείο (για την ακρίβεια, σε δύο νοσοκομεία πήγαμε, αλλά στο πρώτο μια "ευγενέστατη κυρία" βαριόταν να εξυπηρετήσει τον κόσμο και έτσι πήγαμε σε ένα άλλο νοσοκομείο), για να ελεγχθεί αν μπορώ να συμμετέχω στο 5%. Να σημειωθεί πως η διορία που είχαμε να καταθέσουμε τα χαρτιά ήταν δύο εβδομάδες επιλέγοντας ένα από τα 7 πιστοποιημένα νοσοκομεία. Μετά από 2 μήνες, έπρεπε να ξανά-τρέχουμε να πάρουμε τα αποτελέσματα από το νοσοκομείο. Τουλάχιστον κάναμε και Γυμναστική! Ας κρατάμε τα θετικά στοιχεία από κάθε ιστορία!

Έχοντας περάσει και επιτύχει όλους τους «άθλους» της νομοθεσίας (Χρονικά βρισκόμαστε γύρω στα μέσα Φεβρουαρίου), αποφάσισα να σταματήσω το Φροντιστήριο για τους παραπάνω λόγους. Όμως μέσα μου είχε μπει το "μικρόβιο" των Πανελλαδικών. Αναρωτιόμουν πως θα είναι οι Πανελλαδικές και κάτω από ποιες συνθήκες διεξάγονται. Είναι τόσο αυστηρά όσο λέγεται; Αποφάσισα λοιπόν, εφόσον δίνεται αυτή η δυνατότητα να δώσω και Πανελλήνιες και με το 5%. Ο στόχος μου όμως παρέμενε το 5%. Πανελλήνιες έδωσα περισσότερο για αυτό που λέμε, εμπειρία. Χωρίς να φύγει από την προτεραιότητα των μαθημάτων του σχολείου και έχοντας πάρει ήδη υψηλή βαθμολογία στο Α' Τετράμηνο - είχα ήδη ενημερώσει τους διδάσκοντες ότι θα δώσω με το 5%, αρά να με έχουν υπόψιν τους να μου βάλουν κάνα βαθμό παραπάνω - άρχισα να διαβάζω για τις Πανελλήνιες. Και όταν λέμε διάβασμα, εννοούμε μια ανάγνωση, διότι αρχικά ο χρόνος μετρούσε επικίνδυνα αντίστροφα και κατά δεύτερον η παρακολούθηση σχολείου - φροντιστηρίου στην Β' Λυκείου και το καλοκαίρι της, με είχε εξου-



θενώσει. Και για να ξεκαθαρίσουμε, αν με ρωτάτε την γνώμη μου, φροντιστήριο ίσως χρειάζεται μόνο στην Γ' Λυκείου.

Ούτε στην Δευτέρα, ούτε το καλοκαίρι.

Η ώρα των Πανελλαδικών έφτασε έχοντας πλέον εξασφαλίσει ένα άριστο απολυτήριο. Συνεπώς δεν είχα κανένα λόγο να αγχώνομαι. Και πράγματι πρέπει να ήμουν ο πιο χαλαρός μαθητής του εξεταστικού μου κέντρου. Σε κανένα μάθημα δεν είχα διαβάσει και δεν είχα καμία προσδοκία να περάσω κάπου. Ήταν κάπως αστέιο να βλέπεις ένα σχολείο μέσα στην ταραχή, στην σοβαροφάνεια (γιατί δυστυχώς δεν είναι σοβαρή διαδικασία οι Πανελλαδικές Εξετάσεις. Μόνο και μόνο που ευνοεί την παπαγαλία και κατακρεουργεί την κριτική σκέψη, καταλαβαίνουμε ότι η σοβαρότητα απουσιάζει) και μια ξεχωριστή μονάδα να είναι τρόπος του λέγειν, μέσα στην καλή χαρά. Μετά από λίγες ημέρες βγήκαν και τα αποτελέσματα των Πανελλαδικών. Όλοι μου οι βαθμοί οριακά πάνω από τη βάση. Εκείνη η μέρα, η τελευταία που πάτησα το πόδι μου στο σχολείο ως μαθητής, θα μου μείνει χαραγμένη στο μυαλό μου. Από την μια πλευρά ακούγονταν γέλια για την επιτυχία αυτών που πέρασαν και από την άλλη πλευρά κλάματα για την «αποτυχία» όσων κόπηκαν. Κάποτε όμως αυτή η εικόνα πρέπει να αλλάξει. Αλλά αυτό βέβαια δεν συμφέρει τα κέρδη των ιδιωτικών φροντιστηρίων. Όπως και να έχει, η ζωή δεν τελειώνει με μια «αποτυχία» στις Πανελλήνιες. Συνεχίζεται. Το ότι χτύπησες μια φορά την πόρτα, δεν σημαίνει ούτε απαραίτητα ότι θα μπεις μέσα, ούτε το ότι δεν θα μπεις ποτέ μέσα.

Το καλοκαίρι σκέφτηκα τι θα ήταν αυτό που θα ήθελα να κάνω την υπόλοιπη ζωή μου, γιατί καλώς ή κακώς η έξοδος από το σχολείο είναι ένα σημείο - σταθμός στην ζωή του ανθρώπου. Αυτό είναι πολύ πιο σημαντικό από τις Πανελλήνιες. Αλλά κανείς δεν ασχολήθηκε με αυτό. Έτσι έκανα το μηχανογραφικό για τις Πανελλαδικές, και στο τέλος του καλοκαιριού είδα - με μεγάλη μου

έκπληξη - ότι είχα περάσει στη σχολή που ήθελα, αλλά σε άλλη περιοχή. Αρνήθηκα τη θέση και λίγες μέρες μετά, στις Αρχές του Σεπτεμβρίου, ξεκίνησε η διαδικασία υποβολής μηχανογραφικών για το 5%. Και για όσους δεν ξέρουν, Εισαγωγή με το 5% σημαίνει ότι κάποιες σχολές (όχι όλες) θα πάρουν κάποιους φοιτητές, το 5% των οποίων θα έχουν μπει με το 5%, δηλαδή με όσο το δυνατόν υψηλότερο απολυτήριο. Η προθεσμία των μηχανογραφικών έληγε 1 εβδομάδα αργότερα, και το όλο σύστημα υποβολής ήταν επιεικώς απαράδεκτο. Αρκεί να αναφέρω ότι όποιος έκανε δήλωση - άντρας, γυναίκα - τον εμφάνιζε ως γυναίκα. Και φυσικά δεν τίθεται θέμα αντρικής υπόληψης, αλλά η δήλωση θα πιανόταν άκυρη και θα ακυρώνόταν η υποψηφιότητα του εν δυνάμει φοιτητή. Ευτυχώς όμως λίγη ώρα μετά διορθώθηκε το πρόβλημα.

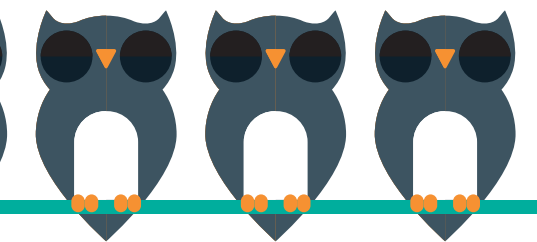
Και τώρα ξεκινάει το δεύτερο ταξίδι της Γραφειοκρατίας. Τα μαθήματα στην σχολή ξεκινούν Αρχές Οκτωβρίου. Και όμως, τα αποτελέσματα για το 5% βγήκαν τέλη Οκτωβρίου. Ποιο θα ήταν το φυσιολογικό πέρα από το να ξεκινάγαμε στην ώρα μας, 1η Οκτωβρίου; Να μας ειδοποιήσουν με τουλάχιστον 1 μήνα καθυστέρηση, να ξεκινήσουμε την 1η Νοεμβρίου. Και ναι, γίνεται αυτό στο εκσυγχρονισμένο δημόσιο σύστημα, η εγγραφή στη σχολή έγινε, τέλος Νοέμβρη, αρχίζοντας να παρακολουθούμε μαθήματα 2 ολόκληρους μήνες μετά την έναρξη των μαθημάτων και 1 μήνα πριν την εξεταστική περίοδο, την 1η Δεκεμβρίου.

Εδώ αξίζει να αναφερθώ στον μοναδικό ενδοιασμό που είχα όχι τόσο εγώ, όσο η μαμά μου, η οποία ήταν αρωγός στην προσπάθειά μου αυτή. Όταν με το καλό, αποφοιτήσω από την σχολή, το πτυχίο που θα πάρω θα αναγράφει πάνω - πάνω ότι εισήχθη στην σχολή με το 5%, στιγματίζοντας κατά κάποιο τρόπο τους φοιτητές, δείχνοντας στους ίδιους, στους μελλοντικούς εργοδότες τους, αλλά και στους συμφοιτητές τους ότι είναι «Ανάπηροι»! Μπορεί να υπάρξουν φαινόμενα ρατσισμού από άτομα της σχολής και της μετέπειτα επαγγελματικής αποκατάστασης (π.χ. Επαγγελματικός αποκλεισμός από "καλούς εργοδότες"). Αν και εμένα δεν με απασχολεί καθόλου, σε κάποια άτομα ίσως να δημιουργήσει κάποιο πρόβλημα. Όχι ότι δεν με στενοχωρεί, αλλά έχω μάθει να μην με νοιάζει η γνώμη των άλλων, μα μόνο η δική μου και των «δικών» μου ανθρώπων.

Με αυτά και με εκείνα, η πρώτη εξεταστική, η μοναδική που μπορώ να σας πω την εμπειρία μου, πέρασε και με μόλις 1 μήνα διαβάσματος κατάφερα και πέρασα δύο

μαθήματα. Θα πέρανα και τρίτο μάθημα, αλλά μια «κυρία» μόλις είδε τα στοιχεία μου, με έκοψε (Ρατσισμός;). Η συμβουλή μου, λοιπόν, που έχω να δώσω στους εν δυνάμει φοιτητές, πέρα από την όποια επιτυχία που τους εύχομαι, είναι να μην το σκεφτούν και να δώσουν με το 5%, διότι άσκοπα θα ταλαιπωρηθούν με τις Πανελλήνιες, αφού τους δίνεται & αυτή η δυνατότητα, να ακολουθήσουν πιο εύκολο και ξεκούραστο μονοπάτι, και μπορεί εμείς του 5%, να έχουμε περισσότερες γνώσεις, γιατί όσα μάθαμε τα μάθαμε για εμάς και όχι για μια εξέταση των τριών ωρών. Εξάλλου, όπως προ είπα δυστυχώς η διαδικασία των Πανελληνίων προσφέρει μόνο κούραση και ανάπτυξη της παπαγαλίας (που στο Πανεπιστήμιο είναι παντελώς άχρηστη).

Και τέλος, αυτό που χρειάζεται, όχι μόνο τώρα αλλά πάντα, είναι να έχουμε την υγεία μας κατά κύριο λόγο (άρα μακριά όσο γίνεται από περιττά άγχη), ανθρώπους που να αγαπάμε και να μας αγαπούν και πίστη στον εαυτό μας και όλα θα τα καταφέρουμε!



Προσεχείς Εκδηλώσεις & Δράσεις της ΠΕΑΝΔ



1

Επιστημονική Ημερίδα Τεχνητό Πάγκρεας:
Η επανάσταση στην αντιμετώπιση του Διαβήτη

22/06/19

Μετά την έγκριση του "κλειστού κυκλώματος" από την Υπηρεσία Φαρμάκων και Τροφών των ΗΠΑ (FDA), έχει εγκριθεί η εφαρμογή του Τεχνητού Παγκρέατος σε μερικές χώρες, π.χ. Καναδάς (έγκριση Δεκέμβριος 2018) και σύντομα θα έρθει και στη χώρα μας. Κατόπιν τούτου η «ΠΕΑΝΔ» θεωρεί υποχρέωσή της να ενημερώσει τα άτομα με Διαβήτη και τους επαγγελματίες υγείας γι' αυτό το μεγάλο βήμα στην αντιμετώπιση του Σακχαρώδους Διαβήτη.

Η ΠΕΑΝΔ σας προσκαλεί στην Επιστημονική Ημερίδα με θέμα «ΤΟ ΤΕΧΝΗΤΟ ΠΑΓΚΡΕΑΣ» που θα πραγματοποιηθεί το Σάββατο **22 Ιουνίου 2019, και ώρα 5.00-9.00μμ** στο Αμφιθέατρο "Ιωάννης Καποδίστριας" του Πολεμικού Μουσείου, οδός Ριζάρη και Λεωφ. Βασ.Σοφίας (Σταθμός Μετρό "Ευαγγελισμός").

Διακεκριμένοι ομιλητές από την Ελλάδα, την Ευρώπη και το Ισραήλ θα ενημερώσουν τους πάσχοντες με Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου 1, τους επιστήμονες υγείας και το ευρύ κοινό για τις νέες θεραπείες και τα τελευταία επιστημονικά επιτεύγματα που θα αλλάξουν ριζικά τη διαχείριση του Διαβήτη. Πρόκειται για μια ξεχωριστή ενημερωτική εκδήλωση εξαιρετικά αφιερωμένη στα άτομα με Διαβήτη που οραματίζονται μια ζωή γεμάτη εμπειρίες και δράση.

Η Ημερίδα τελεί υπό την Αιγίδα της **ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΔΙΑΒΗΤΟΛΟΓΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ** και του **ISPAD**.

Πρόγραμμα Ημερίδας

5.00-5.15 Χαιρετισμοί-Προσφωνήσεις (ΠΕΑΝΔ, ΕΔΕ, ISPAD)

5.15-6.45 1η Συνεδρία, Συντονιστές: Χριστίνα Κανακά-Gantenbein, Χρήστος Σπ.Μπαρτσόκας

➤ **Δημήτρης Δελής:**

"Νεότερες ινσουλίνες"

➤ **Ανδριανή Γερασιμίδου-Βαζαίου:**

"Οι νέοι αισθητήρες γλυκόζης"

Ohad Cohen (Tel Aviv):

"Η αντλία της Medtronic

Minimed 670g"

6.45-7.15 Διάλειμμα-Καφές

7.15-9.00 2α Συνεδρία,

Συντονιστές: Ανδριανή Γερασιμίδου-Βαζαίου, Αμπάς Καντρέ

➤ **Tadej Battelino (Ljubljana):**

"Η εφαρμογή της τεχνολογίας στον διαβήτη για την βελτίωση του χρόνου εντός των ορίων"(Using diabetes technology to improve time in range)

➤ **Andrea Scaramuzza (Cremona):**

"Πόσο απέχουμε από ένα Τεχνητό Πάγκρεας?" (How far we are from an Artificial Pancreas?)

➤ **Χριστίνα Κανακά-Gantenbein:**

"Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα του Τεχνητού Παγκρέατος"

Ελεύθερη συζήτηση

Ομιλητές-Συντονιστές

➤ **Χρήστος Σπ.Μπαρτσόκας**

Ομότ.Καθηγητής Παιδιατρικής, ΕΚΠΑ

➤ **Αμπάς Καντρέ**

Παιδίατρος-Διαβητολόγος

➤ **Ανδριανή Γερασιμίδου**

Βαζαίου-Παιδίατρος Διαβητολόγος, Αναπλ.Διευθύντρια της Παιδιατρικής Κλινικής, Υπεύθυνη Διαβητολογικού Ιατρείου του Νοσοκομείου Παιδών "Γ&Α Κυριακού"

➤ **Δημήτρης Δελής**

Παιδίατρος Διαβητολόγος, Αναπλ.Διευθυντής Παιδιατρικής Κλινικής, Νοσοκομείου Παιδών "Γ&Α Κυριακού"

➤ **Χριστίνα Κανακά-Gantenbein**

Καθηγήτρια Παιδιατρικής Ενδοκρινολογίας, Διευθύντρια Α' Παιδιατρικής Κλινικής ΕΚΠΑ

➤ **Tadej Battelino**

Καθηγητής Παιδιατρικής, Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου της Ljubljana, Σλοβενία

➤ **Ohad Cohen**

Καθηγητής στο Ινστιτούτο Ενδοκρινολογίας, Chaim Sheba MedicalCenter, Tel Hashomer, Ισραήλ και Medical Affairs Director Medtronic

➤ **Andrea Scaramuzza**

Διευθυντής Παιδιατρικής Διαβητολογίας στο ASST Cremona Maggiore Hospital. Cremona, Ιταλία

Η είσοδος είναι ελεύθερη.

Απαραίτητη η κράτηση θέσεων και δήλωσης συμμετοχής στο 210-7796660 ή peand@live.com έως 19 Ιουνίου 2019.

Θα υπάρχει ταυτόχρονη μετάφραση για τις ξενόγλωσσες ομιλίες.

Κατά τη διάρκεια της Ημερίδας, η ΠΕΑΝΔ προσφέρει σε όλα τα παιδιά ηλικίας 5 έως 18 ετών, δωρεάν συμμετοχή στο βιωματικό-πρωτοποριακό και διαδραστικό πρόγραμμα "Ένας ήρωας & εσύ!", που λαμβάνει χώρα στους εκθεσιακούς χώρους του Μουσείου. Επιπλέον για τους συμμετέχοντες (μέλη και μη) από την επαρχία παρέχετε η δυνατότητα διαμονής με προνομιακή τιμή σε κεντρικό ξενοδοχείο της Αθήνας. **Κρατήσεις δωματίων έως 10/06/19.**



“Μπορεί να συμβεί οποιαδήποτε στιγμή, οπουδήποτε”

Άτομο με διαβήτη

Αν έχετε σακχαρώδη διαβήτη και
έχετε κάποιο από αυτά τα συμπτώματα,
μπορεί να είναι υπογλυκαιμία.^{1,2}

- Ταχυκαρδία
- Πονοκέφαλος
- Τρέμουλο
- Εφίδρωση
- Αίσθημα καύσου
- Θολή όραση
- Υπνηλία
- Ζαλάδα
- Δυσκολία συγκέντρωσης
- Σύγχυση
- Άγχος
- Ευερεθιστότητα

Μία είναι αρκετή

Μιλήστε στο γιατρό σας για τις πιθανές υπογλυκαιμίες

1. American Diabetes Association. Living with diabetes. Blood glucose testing. Hypoglycemia (Low Blood Glucose). Available at: <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/treatment-and-care/blood-glucose-control/hypoglycemia-low-blood.html?loc=lwd-slabnav>. Last accessed: May 2018. 2. American Diabetes Association Workgroup on hypoglycemia. Defining and reporting hypoglycemia in diabetes: A report from the American Diabetes Association Workgroup on hypoglycemia. *Diabetes Care*. 2005;28:1245–1249.



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

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.

2 Ζήμερη εκδρομή & συμμετοχή στο Syros Run

Η «Π.Ε.Α.Ν.Δ.» θα πραγματοποιήσει στις **15 με 17 Ιουνίου** τριήμερη εκδρομή στο νησί της Σύρου συμμετάσχοντας παράλληλα στο μεγαλύτερο δρομικό γεγονός των Κυκλάδων "Syros Run", που διοργανώνεται για 4^η συνεχή χρονιά και φέτος είναι αφιερωμένο στο «**Τρέχουμε για το Διαβήτη**». Η διαμονή θα είναι στο πολυτελές ξενοδοχείο Aegean Paradiso στην Αζόλιμο Σύρου παραθαλάσσιο τουριστικό προορισμό του νησιού. **Για πληροφορίες και δηλώσεις συμμετοχής απευθυνθείτε στην ΠΕΑΝΔ έως 19 Μαΐου 2019.**

15/06 έως
17/06/19



4 Θερινή Κατασκήνωση για παιδιά με Νεανικό Διαβήτη:

Η "ΠΕΑΝΔ" πιστή στο όραμά της παραμένει δίπλα στα παιδιά με Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου 1, πραγματοποιώντας για 29η συνεχή χρονιά τη θερινή κατασκήνωση τους. Η φετινή διοργάνωση θα υλοποιηθεί στις εγκαταστάσεις της πρότυπης κατασκήνωσης "The Ranch" στο Σοφικό Κορινθίας την περίοδο από **07/7 έως 24/7/19**.

07/07 έως
24/07/2019

Στο πρόγραμμα μπορούν να συμμετέχουν παιδιά από 6 έως 16 ετών με Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου 1, αδέρφια & φίλοι αυτών και υπάρχουν οι εξής δυνατότητες συμμετοχής:

- Μέσω Ταμείων Ασφάλισης που παρέχουν δωρεάν κατασκηνωτική διαμονή
- Μέσω του Κατασκηνωτικού Προγράμματος Ο.Α.Ε.Δ. που απευθύνεται σε μισθωτούς υπαλλήλους ή άνεργους
- Ιδιωτικά

Το πρόγραμμα είναι υψηλών προδιαγραφών, πραγματοποιείται από έμπειρο προσωπικό, στελεχώνεται από εξειδικευμένη ομάδα νοσηλευτών και ιατρών που αναλαμβάνουν την 24ωρη συνεχή παρακολούθηση των παιδιών με Διαβήτη, περιλαμβάνει εκτός από πλούσιο αθλητικό και καλλιτεχνικό πρόγραμμα και εκπαίδευση Διαβήτη ενώ σε όλα τα παιδιά παρέχεται πλούσιο ποιοτικό φαγητό καλύπτοντας τις 24ωρες ανάγκες για τη σωστή ρύθμιση και διαχείριση του Διαβήτη.

Για δηλώσεις συμμετοχής & πληροφορίες επισκεφθείτε www.peand.gr

Εγγραφές έως 14 Ιουνίου 2019

3 Ημερήσιο Summer Camp:

Μετά από πολυετή εμπειρία στην υλοποίηση δραστηριοτήτων για παιδιά με Διαβήτη, η «ΠΕΑΝΔ» θα πραγματοποιήσει για πρώτη χρονιά ημερήσιο Summer camp. Το πρόγραμμα θα υλοποιηθεί από 24/6 έως 7/7/19 σε πρότυπες εγκαταστάσεις της Αττικής, παρέχοντας στους συμμετέχοντες πλήρη νοσηλευτική κάλυψη στη διαχείριση του Διαβήτη, με στόχο την ασφαλή ψυχαγωγική ενασχόληση και παράλληλα την εκπαίδευση στο Διαβήτη. Η συμμετοχή αφορά παιδιά ηλικίας από 5 έως 13 ετών με ή χωρίς Διαβήτη, που επιθυμούν να απολαύσουν ένα πλούσιο αθλητικό-καλλιτεχνικό και ξεχωριστό 15θήμερο καλοκαιριού γνωρίζοντας νέους φίλους ενώ ταυτόχρονα θα λειτουργήσει ευεργετικά η διαδικασία ενδυνάμωσης και εκπαίδευσης των συμμετεχόντων σε ό,τι αφορά το Διαβήτη.

24/06 έως
07/07/2019

Για πληροφορίες και εγγραφές απευθυνθείτε στην ΠΕΑΝΔ έως 3 Ιουνίου 2019: www.peand.gr ή 210-7796660

