

Τα Νέα μας

ΝΕΑΝΙΚΟΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ-ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2019
Τεύχος 113°

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



παρουσίαση βιβλίου

Η Ρένια & ο διαβήτης που δεν έκανε κύκλους

Με μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκε η παρουσίαση του βιβλίου «Η Ρένια και ο διαβήτης που δεν έκανε κύκλους» το οποίο έγραψε η γνωστή συγγραφέας και ηθοποιός Κάρμεν Ρουγγέρη αποκλειστικά για την Πανελλήνια Ένωση Αγώνα κατά του Νεανικού Διαβήτη (ΠΕΑΝΔ).

Κάρμεν Ρουγγέρη. Στο τέλος της εκδήλωσης ακολούθησε παιδικό πρόγραμμα με εμψύχωση για τους μικρούς φίλους που παραβρέθηκαν, με εμψύχωση βασισμένη στο βιβλίο.

Λίγα λόγια για το βιβλίο:

Μια φορά κι έναν καιρό, η Ρένια, ένα δεκάχρονο κορίτσι, έμαθε ότι πάσχει από Διαβήτη τύπου 1. Και τότε η Ρένια ξεκίνησε ένα μαγευτικό ταξίδι! Συνάντησε τον κύριο Διαβήτη, τη δεσποινίδα Ινσουλίνη, τους κατοίκους της Διαφορετικού-πολης... Όλοι της βοήθησαν τη Ρένια να καταλάβει τι συμβαίνει μέσα στο σώμα της και –κυρίως– ότι ο διαβήτης δεν πρόκειται να σταθεί εμπόδιο στη ζωή της. Η Κάρμεν Ρουγγέρη, **αποδίδοντας με μοναδικό τρόπο τη γλυκιά ιστορία ενός παιδιού με σακχα-**

Η εκδήλωση έλαβε χώρα το Σάββατο 30 Νοεμβρίου 2019 στο βιβλιοπωλείο BooksPlus, με μεγάλη συμμετοχή μικρών και μεγάλων φίλων του βιβλίου. Για το βιβλίο μίλησαν ο Αρμόδιος Δρίκος, Είδ/νος Καρδιολόγος, MD.M.S.c.Ph.D. Πρόεδρος Εθνικού Συμβουλίου Νεολαίας και ο εκδότης του Κλειδάριθμου, Γιάννης Φαλαμάς. Την εκδήλωση συντόνισε ο Χρήστος Μπαρτσόκας, ομ. Καθηγητής Παιδιατρικής, ιδρυτής Π.Ε.Α.Ν.Δ., ενώ η Σοφία Μανέα, Πρόεδρος Π.Ε.Α.Ν.Δ. απήθυνε χαιρετισμό. Αποσπάσματα του βιβλίου διάβασε η συγγραφέας,

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 ΑΓΠΟ



ρώδη διαβήτη τύπου 1, η οποία μεταμορφώνεται σε μια μαγική ιστορία με παραμυθένιους ήρωες και νότες. Η ιστορία της Ρένιας φιλοδοξούμε να γίνει σύμμαχος και συνοδοιπόρος όλων των νεοδιαγνωσμένων παιδιών, αλλά και των οικογενειών τους, στο ταξίδι που ξεκινούν παρέα με τον διαβήτη. Το βιβλίο βασίζεται στην ομώνυμη θεατρική παράσταση της Κάρμεν Ρουγγέρη.

Η Κάρμεν Ρουγγέρη

είναι ηθοποιός, σκηνοθέτης, σεναριογράφος καθώς και συγγραφέας παιδικών βιβλίων. Σπούδασε τραγούδι στο Ελληνικό Ωδείο, θέατρο στη Δραματική Σχολή Θεάτρου Τέχνης και όπερα στην Περούτζα. Μέχρι σήμερα έχει δώσει πολλές παραστάσεις στο Εθνικό Θέατρο. Τα τελευταία χρόνια ασχολείται με το παιδικό θέατρο. **Από το 1995 έχει εκδώσει πάνω από 25 παιδικά βιβλία.**

Η Ναταλία Καπατσούλια

είναι εικονογράφος. Γεννήθηκε και ζει στην Αθήνα. Σπούδασε Γαλλική Φιλολογία στο Πανεπιστήμιο της Αθήνας και φοίτησε στη σχολή Σκίτσου - Εικονογράφησης και Γελοιογραφίας του Σπίρου Ορνεράκη.

Το βιβλίο βρίσκεται σε όλα τα βιβλιοπωλεία της χώρας, συνοδεύεται από ηχητικό CD στο οποίο η Κάρμεν Ρουγγέρη αφηγείται το παραμύθι και απευθύνεται τόσο στα παιδιά με Διαβήτη και τις οικογένειές τους όσο και στο ευρύ κοινό που θέλει να διαβάσει ένα υπέροχο δημιούργημα για το Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου 1 και τη χώρα της διαφορετικούπολης, που ζούμε όλοι εμείς.

Ομιλητές



Η μασκότ PENIA



Παιδικό πρόγραμμα



Κάρμεν Ρουγγέρη



Τα παιδιά της Ένωσης έψαλαν τα κάλαντα στον Πρωθυπουργό

Τα παιδιά της Ένωσης «Μαζί για το Παιδί» έψαλαν τα Πρωτοχρονιάτικα κάλαντα στον Πρωθυπουργό στις 31 Δεκεμβρίου 2019.

Το Μέγαρο Μαξίμου γέμισε με τις μελωδικές παιδικές φωνές. Τα παιδιά απέσπασαν ζεστά χαμόγελα με τη ζωντάνια, την αστείρευτη χαρά τους και τα τρίγωνα τους, δώρισαν στον πρωθυπουργό μία μπλούζα με το σήμα του «Μαζί για το Παιδί» και μία κάρτα με τα ονόματά τους.

Το σωματείο της Π.Ε.Α.Ν.Δ. εκπροσώπησαν 10 παιδιά (5 κορίτσια και 5 αγόρια) ηλικίας 6 έως 11 ετών συνοδευόμενα από την πρόεδρο κα Σοφία Μανέα και την αντιπρόεδρο κα Δήμητρα Αναστασοπούλου.



Εκκίνηση με γλυκά «Μαγειρέματα»

από το **ΙΕΚ ΑΚΜΗ** για την υποστήριξη της Πανελλήνιας Ένωσης Αγώνα κατά του Νεανικού Διαβήτη



Με απόλυτη επιτυχία πραγματοποιήθηκε το πρώτο session από τον Χρήστο Βέργαδο!

Μία ξεχωριστή συνεργασία πήρε «σάρκα και οστά» ανάμεσα στη Σχολή Γαστρονομίας του **ΙΕΚ ΑΚΜΗ** και την Πανελλήνια Ένωση Αγώνα Κατά του Νεανικού Διαβήτη (ΠΕΑΝΔ) μέσα από την επίσημη έναρξη του ξεχωριστού project «Μαγειρέματα». Η εκδήλωση πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο του προγράμματος Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης του ΙΕΚ ΑΚΜΗ στις υπερσύγχρονες εγκαταστάσεις της Σχολής Γαστρονομίας και Τουρισμού στην Αθήνα, με τον αγαπημένο Chef Patisier και καθηγητή του ΙΕΚ ΑΚΜΗ, Χρήστο Βέργαδο. Στο πρώτο κατά σειρά session διαδραστικών σεμιναρίων, την Πέμπτη 14 Νοεμβρίου, Παγκόσμια Ημέρα Διαβήτη, ο Χρήστος Βέργαδος καλωσόρισε τους επίδοξους Junior Chefs με Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου 1 αλλά και τους γονείς τους και τους μύησε στον μαγικό κόσμο της ζαχαροπλαστικής. Το αποτέλεσμα:

γλυκοί πειρασμοί και λιχουδιές, παράλληλα με χρήσιμα tips για τη διατροφική αξία των συστατικών με στόχο να μπορούν να αξιοποιηθούν στο καθημερινό διατροφικό πρόγραμμα. Οι μικροί μας φίλοι μπήκαν στην κουζίνα, φόρεσαν τις ποδιές τους και εκτέλεσαν τη συνταγή με την ακρίβεια ενός επαγγελματία. Χαρούμενες φωνές, πρόσωπα γελαστά και φωτεινά και 160 σοκολατένια μπισκότα που έγιναν ανάρπαστα!

Η Πρόεδρος της ΠΕΑΝΔ, κ. Σοφία Μανέα δήλωσε χαρακτηριστικά:

«Ευχαριστούμε θερμά το ΙΕΚ ΑΚΜΗ για την εξαιρετική αυτή πρωτοβουλία. Μέσα στη χρονιά θα έχουμε την ευκαιρία να μπούμε στις κουζίνες και να ανακαλύψουμε τα μυστικά της γαστρονομίας δίπλα στους επαγγελματίες της Σχολής. Η ζωή μας είναι ομαλή, δε στερούμαστε και δε διαφέρουμε σε τίποτα από τον υπόλοιπο κόσμο, είναι χαρά μας να έχουμε συνοδοιπόρους μεγάλους Οργανισμούς όπως η ΑΚΜΗ στη διάδοση του μηνύματος αυτού».

Χρήστος Βέργαδος & Ομάδα ΠΕΑΝΔ



Τα «Μαγειρέματα» θα συνεχιστούν καθόλη τη διάρκεια της ακαδημαϊκής χρονιάς 2019-2020, απευθύνονται σε παιδιά, εφήβους και ενήλικα άτομα με Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου 1 και θα περιλαμβάνουν όλες τις βασικές ενότητες της διατροφικής πυραμίδας.

ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ

ΓΙΑ ΤΟ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ ΤΥΠΟΥ 1

Η Πανελλήνια Ένωση Αγώνα κατά του Νεανικού Διαβήτη με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Διαβήτη στις 14 Νοεμβρίου, πραγματοποίησε για όλο το μήνα Νοέμβριο μεγάλη εκστρατεία ενημέρωσης στα μέσα μαζικής μεταφοράς της εταιρείας ΣΤΑΣΥ.

Οι συρμοί της κόκκινης και μπλε γραμμής του Μετρό καθώς και οι αποβάθρες στο Μετρό και τον Ηλεκτρικό, ντύθηκαν για 30 ημέρες με τα πιο δυνατά μηνύματα, που σχεδιάστηκαν για το σκοπό αυτό από μεγάλη διαφημιστική εταιρεία, στοχεύοντας στην ενημέρωση και ευαισθητοποίηση του κοινού για το Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου 1.

Επιπλέον μέσα από τις έξυπνες λεκτικές εκφράσεις και τις ιδιαίτερες εικόνες που επιλέχθηκαν, αναδείχθηκαν οι ορθές αντιλήψεις που ισχύουν για τη Νόσο και ισχυροποιήθηκε η θέση των πασχόντων μέσα από το πλαίσιο της κοινωνικής αποδοχής. Τίποτα δεν αφήθηκε στην τύχη του καθώς **επετεύχθη ο σκοπός** της μεγάλης αυτής καμπάνιας, η οποία άγγιξε **πάνω από 300.000 βλέμματα** επιβατών που χρησιμοποίησαν την περίοδο αυτή, τα συγκεκριμένα μέσα μεταφοράς.

Όλοι οφείλουμε να **ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ** γιατί ο Διαβήτης τύπου 1 μπορεί να τύχει σε κάθε παιδί ή έφηβο που έχουμε γύρω μας. Όλοι μαζί **ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΥΜΕ** το Διαβήτη τύπου 1 και **ΣΤΗΡΙΖΟΥΜΕ** το άτομο που ζει μαζί του.

Όλοι οφείλουμε να ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ
γιατί ο Διαβήτης τύπου 1 μπορεί
να τύχει σε κάθε παιδί ή έφηβο
που έχουμε γύρω μας.

Όλοι μαζί ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΥΜΕ
το Διαβήτη τύπου 1
και **ΣΤΗΡΙΖΟΥΜΕ**
το άτομο που
ζει μαζί του.



Είσοι
μέσα;

**ΜΠΑΙΝΟΥΜΕ ΣΤΟΝ ΚΥΚΛΟ
ΤΗΣ Π.Ε.Α.Ν.Ο.
WWW.PEAND.GR**





Η ομάδα της ΠΕΑΝΔ στηρίζει

“Run to Change Diabetes” της Novo Nordisk Hellas

Ο "Μαραθώνιος Αθήνας - Ο Αυθεντικός" (ΑΜΑ) έχει εξελιχθεί τα τελευταία χρόνια στο μεγαλύτερο, και σημαντικότερο αθλητικό, πολιτιστικό και κοινωνικό γεγονός σε ολόκληρη την Ελλάδα.

Η διεξαγωγή του Μαραθωνίου Αθήνας αποτελεί ένα παγκόσμιο αθλητικό γεγονός που ως μαζικό και λαϊκό γεγονός ήδη μετρά 37 χρόνια με τα δρομικά των 5 και 10χμ, αλλά ιδίως με την αυθεντική μαραθώνια διαδρομή των 42.195 μέτρων με 123 χρόνια ιστορίας, κατάφερε από τις μόλις 4.000 συμμετοχές το 2005, να γιγαντωθεί και το 2018 να ξεπεράσει τις 51.000.

Για 4η συνεχή χρονιά η Π.Ε.Α.Ν.Δ. με πάνω από 180 συμμετέχοντες έδωσε το δυναμικό «παρών» στη διοργάνωση και έτρεξε μαζί με έναν από τους επίσημους υποστηρικτές του Αυθεντικού Μαραθωνίου Αθηνών, την εταιρεία "Novo Nordisk" με σκοπό την ευαισθητοποίηση του κοινού για το Σακχαρώδη Διαβήτη, στο πλαίσιο της εκστρατείας ενημέρωσης «Run to change Diabetes». Η ομάδα ενισχύθηκε παράλληλα και με νέα μέλη της ΠΕΑΝΔ, που έτρεξαν με σκοπό τη διάδοση του μηνύματος του συλλόγου **"Πιστεύουμε-Ελπίζουμε-Αγωνιζόμαστε-Νικάμε το Διαβήτη"**.

Με επικεφαλής της ομάδας "Run to Change Diabetes" το Γενικό Διευθυντή της εταιρείας κ. Ολύμπιο Παπαδημητρίου και το Running team της Novo Nordisk Hellas, το Running team της Γερμανικής Σχολής Αθηνών, τον αθλητή – πρεσβευτή της Novo Nordisk Αλέξανδρο Χριστοδούλου στα 42χλμ, το Σύλλογο Δρομέων Υγείας Ελευσίνας (ΣΔΥΕ), δημοσιογράφους του χώρου της υγείας, πολλούς φίλους και υποστηρικτές της ομάδας, η Πανελλήνια Ένωση Αγώνος κατά του Νεανικού Διαβήτη (ΠΕΑΝΔ) έτρεξε για να αλλάξει το Διαβήτη, επισφραγίζοντας αυτή τη δυνατή συμμαχία.





Ο Γενικός Διευθυντής της εταιρείας κ. Ολύμπιος Παπαδημητρίου δήλωσε:

«Αποτελεί διαχρονικό μας στόχο η συνεχής προσπάθεια ευαισθητοποίησης και ενημέρωσης του γενικού πληθυσμού για το Σακχαρώδη Διαβήτη. Το μήνυμά που μεταφέραμε σε όλη την Ελλάδα με τη συμμετοχή της ομάδας της Novo Nordisk Hellas στα δρομικά γεγονότα, με κορυφαίο το Μαραθώνιο, είναι απλό, αλλά σημαντικό και έχει δύο κατευθύνσεις:

1. Η σωματική δραστηριότητα συμβάλλει στην πρόληψη της παχυσαρκίας και του σχετιζόμενου Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου 2.

2. Η καλή ρύθμιση του Διαβήτη είναι απαραίτητη για μια καλή ποιότητα ζωής. Η συμμετοχή μας στον Μαραθώνιο της Αθήνας είναι μια ιδανική ευκαιρία να γιορτάσουμε την Παγκόσμια Ημέρα Διαβήτη, όπως αξίζει: Γυρίζοντας την πλάτη στην καθιστική ζωή!»

Η Διευθύντρια Εταιρικών Υποθέσεων της Novo Nordisk Hellas κα Μαίρη Καραγεώργου δήλωσε:

«Εταιρική κοινωνική ευθύνη σημαίνει ένας συνεχής αγώνας προσφοράς στο κοινωνικό σύνολο με συμμετοχή και κυρίως με δράσεις που αποσκοπούν σε αυτό που όλοι μας ονομάζουμε “γενικότερο καλό”. Ο φιλόδοξος στόχος μας είναι να εμπειδώσουμε την αξία της πρόληψης για την καλή υγεία και να προάγουμε την έγκαιρη διάγνωση για το Σακχαρώδη Διαβήτη. Θα συνεχίσουμε με συνέπεια και θα εντείνουμε τις προσπάθειές μας τόσο στο ευρύ κοινό, όσο και τους θεσμούς προκειμένου να αντιμετωπιστεί και στην Ελλάδα, προληπτικά και αποτελεσματικά η πανδημία της εποχής μας που ονομάζεται Σακχαρώδης Διαβήτης».



Ο ΔΙΑΒΗΤΗΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΑ ΜΑΤΙΑ ΤΩΝ ΜΕΛΩΝ ΤΗΣ Π.Ε.Α.Ν.Ο.

Θεόδωρος
Τσικούρης:

Γιατί τρέχω;
Διότι είμαι
άτομο με διαβήτη

Από δεκατριών ετών
ο οδοντίατρος, μεγαλωμένος
στη Ρόδο και δεινός
τριαθλητής, είναι αγκαλιά
με τον Σακχαρώδη Διαβήτη
τύπου 1.



Από μικρός (θα 'μουν δεν θα 'μουν πέντε ετών), μου κίνησε τη περιέργεια ο αθλητισμός και από ό,τι φαίνεται μόνο καλό μου έκανε. Η πρώτη επαφή έγινε με τη κολύμβηση. Εκεί έκανα πρωταθλητισμό χειμώνα – καλοκαίρι μέχρι και τις πρώτες τάξεις του δημοτικού, όπου το σταμάτησα για λόγους που έχουν να κάνουν με τη λάθος αντιμετώπιση του αθλήματος από τους αρμόδιους (συχνό ελληνικό φαινόμενο). Στη συνέχεια ασχολήθηκα πάλι σε υψηλό επίπεδο με την ποδηλασία, στην οποία κι αφιέρωνα πολλές ώρες και πολλά χιλιόμετρα εβδομαδιαία (κάπου στα 240, στο γυμνάσιο). Και εκεί σε αυτό το σημείο, στο γυμνάσιο, εκεί που είχα φτάσει σε επίπεδα πρωταθλητισμού, καθώς μέσα σε όλους τους τοπικούς αγώνες ήμουν μέσα στη πρώτη τριάδα, ήρθε στη ζωή μου ο σακχαρώδης διαβήτης. Και αυτό ήταν το ξεκίνημα μιας νέας εποχής. Από δεκατριών χρονών βρέθηκα αγκαλιά με το σακχαρώδη διαβήτη τύπου 1. Όλα άλλαξαν και όλα άρχισαν να «μετράνε». Από τότε όλα άλλαξαν, όλα άρχισαν να «μετράνε» και μπήκε στη ζωή μου το πρόγραμμα και η πρόληψη. Πριν τη διάγνωση είχε προηγηθεί μια δίαιτα 2 μηνών γιατί είχα αποφασίσει να χάσω κιλά ώστε να έχω καλύτερες επιδόσεις στη ποδηλασία. Είχα συμβάλει και εγώ να γίνει η Ελλάδα η πρώτη χώρα σε παχύσαρκα άτομα στην Ευρώπη, όντας δεκατριών ετών και 92 κιλών. Τα έχασα όμως και όλα έδειχναν μια χαρά. Ήταν χειμώνας, Φεβρουάριος,

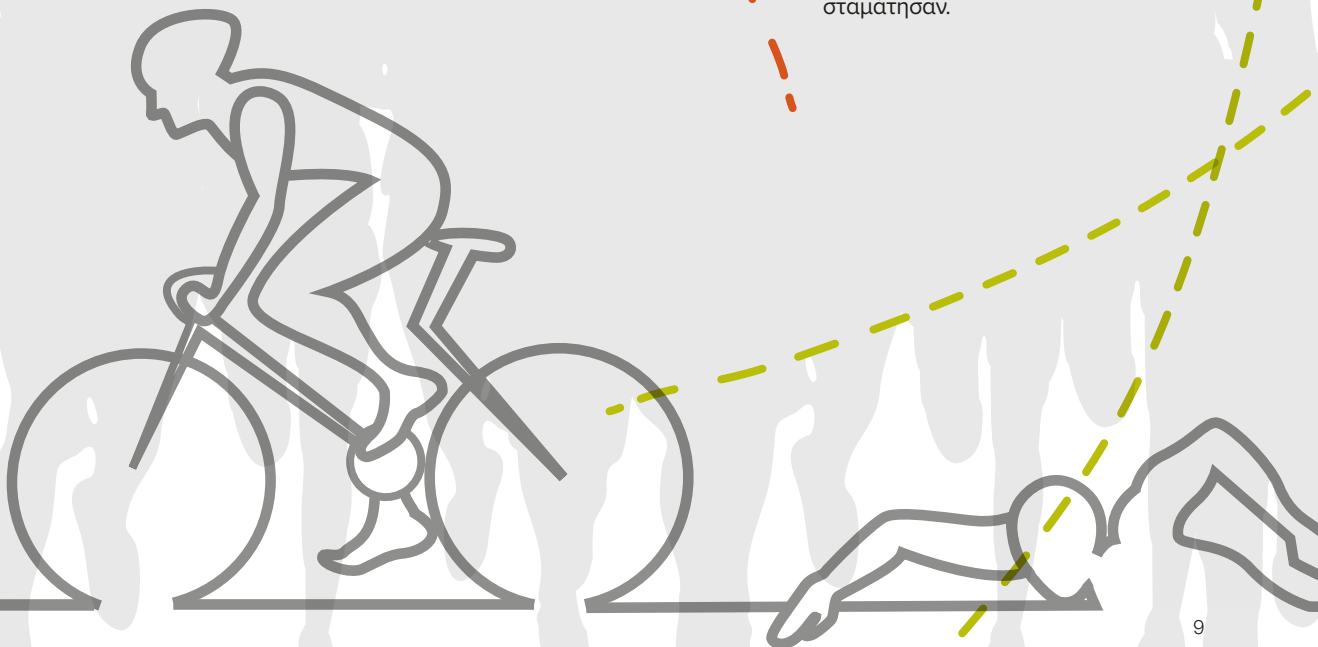
μήνας περίεργος στη Ρόδο. Υγρασία, με τη μια μέρα να σκας από τη ζέστη και την άλλη να παγώνεις. Ήταν ημέρα Τρίτη που ξεκίνησε ο πυρετός. Πυρετό ανέβαζα μια φορά τα πέντε χρόνια, οπότε μου ήταν άγνωστος. Έκανα μπάνιο με καυτό νερό και πάλι κρύωνα. Πέρασε και η επόμενη μέρα έτσι. «Γιατί σε εμένα», «τι έκανα λάθος», «πως θα επηρεαστεί η ζωή μου», «πως θα επηρεαστούν οι προπονήσεις μου», όλα αυτά που σκέφτηκε όταν ήρθε σε επαφή για πρώτη φορά με τη γνώση του διαβήτη. Μετά από λίγο, κι αφού είχα χάσει ήδη 17 κιλά, αποφάσισα να σταματήσω τη δίαιτα. Ξεκίνησα να τρώω σοκολάτες μεγάλες και παραδόξως συνέχιζα να χάνω κιλά (πρώτο σημάδι, υψηλές καύσεις). Όσο προχωρούσαν οι μέρες ήθελα να κοιμόμουν περισσότερο (δευτέρο σημάδι, υπνηλία). Τρίτο και τελευταίο σημάδι πριν γίνει η διάγνωση ήταν η υπερβολική κατανάλωση νερού παράλληλα με την σχεδόν αμέσως αποβολή του στη τουαλέτα (γλυκοζουρία). Έγινε η διάγνωση Κυριακή. Φόβος για το αύριο, τι έχω, πως θα είμαι και τι θα γίνει με τη ζωή μου. Τους δικούς μου τους έβλεπα να είναι αγχωμένοι παρά το ιατρικό τους επάγγελμα. Ο πατέρας μου, παιδοχειρουργός στο γενικό νοσοκομείο της Ρόδου είχε γνωρίσει αρκετές πε-

ριπτώσεις παιδιών που πρωτοεμφάνισαν σακχαρώδη διαβήτη, όχι όμως τον γιο του. Είναι πιο εύκολο να το βλέπεις σαν παρατηρητής και όχι στο παιδί σου. Αν και όλο το προσωπικό του νοσοκομείου με έκανε να νοιώθω ότι είμαι σπίτι μου, κάτι μέσα μου είχε αλλάξει. Οι επόμενες μέρες ήταν πολύ περίεργες. Έπρεπε να με δει παιδοδιαβητολόγος στην Αθήνα και να μπει το πρόγραμμα της διατροφής μου. Παρέλειψα να πω ότι τη μέρα που διαγνώστηκα με την πάθηση,

είχα σάκχαρο 764mg/dl με HbA1c 12,5, τη στιγμή που το φυσιολογικό είναι 80-120mg/dl. Οι μέρες που ακολούθησαν χαρακτηρίζονταν από άγχος και ένα μεγάλο ερωτηματικό «γιατί σε εμένα», «τι έκανα λάθος», «πως θα επηρεαστεί η ζωή μου», «πως θα επηρεαστούν οι προπο-

νήσεις μου». Ήθελα κάποιο χρονικό διάστημα να προσαρμοστώ στα νέα δεδομένα. Τα νέα δεδομένα που ήταν τέσσερις φορές την ημέρα, τρυπήματα από ενέσεις ινσουλίνης και άλλες τέσσερις με έξι φορές τρυπήματα του δακτύλου για μέτρηση του σακχάρου που θα καθορίσει και τη δοσολογία. Επιπλέον πάντα είχα μαζί μου μπάρες δημητριακών ή/και χυμό και συχνά και τον μετρητή με το στυλό ινσουλίνης, ιδιαίτερα αν δεν ήξερα τι θα φάω εκεί που πηγαίνω. Από τότε έχουν υπάρξει άπειρες υπογλυκαιμίες και υπεργλυκαιμίες αλλά αυτά δεν με σταμάτησαν.

“ Γιατί σε εμένα;
Τι έκανα λάθος;
Πως θα επηρεαστεί
η ζωή μου; ”





“ Τίποτα δεν είναι μη εφικτό αρκεί να το θες. Σχεδόν σε όλες τις περιπτώσεις δεν υπάρχει δεν μπορώ, υπάρχει δεν θέλω. ”

Η πρώτη διαφορά στο αθλητικό κομμάτι ήταν η εξής: τις Κυριακές που πηγαίναμε με την ομάδα τη μεγάλη μας βόλτα (120χλμ) πριν το διαβήτη χρειαζόμουν απλά νερό. Με το που ήρθε ο διαβήτης και Ξαναγύρισα στην ομάδα, στην ίδια απόσταση χρειαζόμουν 3-4 μπάρες δημητριακών μαζί και χυμό λόγω υπογλυκαιμίας. Παρόλα αυτά δεν με σταμάτησε, μάλλον με έκανε να πειστώσω ακόμα περισσότερο. Τα άτομα με σακχαρώδη διαβήτη πρέπει να κινούνται και να αθλούνται για περισσότερους λόγους από τα άτομα που δεν έχουν την νόσο. Αργότερα ήρθε το τρίαθλο και οι μεγάλες αποστάσεις. Λέγοντας μεγάλες εννοώ κολύμπι, ποδήλατο και τρέξιμο με συνολική απόσταση τα 226 χιλιόμετρα (Ironman distance), σε μία μέρα, με προσωπικό ρεκόρ φέτος τον Οκτώβριο στη Ρόδο (226 Ocean Lava Rhodes) όπου τερμάτισα 3ος γενικής και 1ος Έλληνας μεταξύ 29 ατόμων σε 11:49'. Οι μεγάλες αυτές αποστάσεις βέβαια εκτός του κινδύνου της υπογλυκαιμίας έφεραν και την

υπαρξη ηλεκτρολυτικών διαταραχών. Δηλαδή, την μεγαλύτερη αποβολή ηλεκτρολυτών (Na, K) μέσω του ιδρώτα, σε σχέση με αυτά τα άτομα χωρίς διαβήτη. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την γρηγορότερη αφυδάτωση και τη δημιουργία του φαινομένου της κράμπας. Εκεί να δεις πειθαρχία και σωστό προγραμματισμό που θέλει... Το μεγαλύτερο άγχος πριν τους αγώνες μου είναι αν θα έχω μαζί μου τη σωστή διατροφή κατά τη διάρκεια τους. Πρέπει να προσέξω τη κατανάλωση υδατάνθρακα αλλά και ηλεκτρολυτών. Έχω διαπιστώσει ότι κατά τη διάρκεια του αγώνα θα πρέπει να έχω σάκχαρο κοντά στο 200mg/dl καθώς αν είναι πιο λίγο μπορεί εύκολα να μου κάνει υπογλυκαιμία, ενώ αν είναι περισσότερο μου προκαλεί αίσθημα βάρους στο κεφάλι, περίεργη και ίσως μη σωστή αναπνοή, ίσως περισσότερους παλμούς καθώς και μια θέληση για διούρηση. Ίσως πολλοί να μπερδευτούν, εμένα όμως αυτό είναι η καθημερινότητα μου. Σε μερικά άτομα όλα αυτά θα φανούν υπερβολικά, ίσως και να

είναι, αλλά έχω μάθει να κοιτώ μόνο τα θετικά γιατί να υπάρχουν και τέτοια. Καταρχάς τα άτομα με σακχαρώδη διαβήτη πρέπει να κινούνται και να αθλούνται για περισσότερους λόγους από τα άτομα που δεν έχουν την νόσο, καθώς με αυτό το τρόπο βελτιώνεται ο μεταβολισμός της γλυκόζης (για τους πιο ψαγμένους, υπάρχει αύξηση των GLUT-4 διακυτταρικών υποδοχέων με αποτέλεσμα οι ίδιες μονάδες ινσουλίνης που κάνεις να «πιάνουν» πιο καλά) και υπάρχει και μείωση της απαιτούμενης ινσουλίνης που θα πρέπει να εισαχθεί στον οργανισμό (καλύτερη ρύθμιση = πιο χαμηλή HbA1c). Ευτυχώς πάντα ήμουν άνθρωπος πειθαρχημένος, προσπαθούσα να έχω πρόγραμμα, έβλεπα ότι λειτουργούσε. Πολλές φορές φοβήθηκα για υπογλυκαιμίες κατά τη διάρκεια αγώνα, ευτυχώς μόνο μία φορά έγινε και με «έσωσε» ένα τζελάκι που μου έδωσε ένας συναθλητής μου. Ο μεγαλύτερος φόβος που έχω, είναι να πω σε άτομα που γνωρίζω για πρώτη φορά, πως έχω διαβήτη. Η έλλειψη γνώσης και η φοβία του διαφορετικού, καλά κρατεί ακόμη στην όμορφη χώρα μας. Το καθημερινό πρόγραμμα είναι το κλειδί και για την προπόνηση και για τον διαβήτη. Εβδομαδιαία προσπαθώ να κάνω 3-4 ώρες προπόνησης για συντήρηση της αερόβιας κατάστασης μου. Το να κάνεις προπονήσεις είναι από μόνο του δύσκολο και ο δικός μου λόγος είναι η δουλειά. Οι προπονήσεις που κάνω γίνονται κυρίως βράδυ στο γυμναστήριο, στο διάδρομο και το στατικό ποδήλατο καθώς δεν υπάρχει ο χρόνος για κάτι καλύτερο (οι προπονήσεις μου γίνονται γύρω στις 22:00-23:00 και αργότερα..). Τίποτα δεν είναι μη εφικτό αρκεί να το θες. Σχεδόν σε όλες τις περιπτώσεις δεν υπάρχει δεν μπορώ, υπάρχει δεν θέλω. Ο λόγος που ονομάστηκε έτσι αυτή η νόσος, είναι ότι παρομοιάζεται με το όργανο της γεωμετρίας καθώς εκεί που θα το ακουμπήσεις εκεί θα κάνει τον κύκλο, ακριβώς και χωρίς απόκλιση. Έτσι και στον διαβήτη θα πρέπει να έχεις σταθερό καθημερινό πρόγραμμα (διατροφής, άσκησης, κλπ) χωρίς να παρεκλίνεις, για μία υγιή ζωή. **Ο σακχαρώδης διαβήτης δεν είναι νόσος, είναι ένα εφόδιο που αν το χειριστείς σωστά και χωρίς φόβο θα έχεις μια σωστή και υγιεινή ζωή γιατί απλά θα έχεις πρόγραμμα!** Σήμερα νιώθω την ανάγκη να ευχαριστήσω οικογένεια και φίλους που με στηρίζουν σε ότι κάνω και φυσικά την τριαθλητική μου ομάδα Απόλλων Ρόδου, που χωρίς αυτή ίσως να μην είχα γνωρίσει την ομορφιά του τρίαθλου. Τέλος την ομάδα τρεξίματος ΣΑΠΠΑΖ, που έχει έδρα τη περιοχή Ζωγράφου, η οποία με έχει αγκαλιάσει θερμά τόσα χρόνια που παραμένω στην Αθήνα.

είναι, αλλά έχω μάθει να κοιτώ μόνο τα θετικά γιατί να υπάρχουν και τέτοια. Καταρχάς τα άτομα με σακχαρώδη διαβήτη πρέπει να κινούνται και να αθλούνται για περισσότερους λόγους από τα άτομα που δεν έχουν την νόσο, καθώς με αυτό το τρόπο βελτιώνεται ο μεταβολισμός της γλυκόζης (για τους πιο ψαγμένους, υπάρχει αύξηση των GLUT-4 διακυτταρικών υποδοχέων με αποτέλεσμα οι ίδιες μονάδες ινσουλίνης που κάνεις να «πιάνουν» πιο καλά) και υπάρχει και μείωση της απαιτούμενης ινσουλίνης που θα πρέπει να εισαχθεί στον οργανισμό (καλύτερη ρύθμιση = πιο χαμηλή HbA1c). Ευτυχώς πάντα ήμουν άνθρωπος πειθαρχημένος, προσπαθούσα να έχω πρόγραμμα, έβλεπα ότι λειτουργούσε. Πολλές φορές φοβήθηκα για υπογλυκαιμίες κατά τη διάρκεια αγώνα, ευτυχώς μόνο μία φορά έγινε και με «έσωσε» ένα τζελάκι που μου έδωσε ένας συναθλητής μου. Ο μεγαλύτερος φόβος που έχω, είναι να πω σε άτομα που γνωρίζω για πρώτη φορά, πως έχω διαβήτη. Η έλλειψη γνώσης και η φοβία του διαφορετικού, καλά κρατεί ακόμη στην όμορφη χώρα μας. Το καθημερινό πρόγραμμα είναι το κλειδί και για την προπόνηση και για τον διαβήτη. Εβδομαδιαία προσπαθώ να κάνω 3-4 ώρες προπόνησης για συντήρηση της αερόβιας κατάστασης μου. Το να κάνεις προπονήσεις είναι από μόνο του δύσκολο και ο δικός μου λόγος είναι η δουλειά. Οι προπονήσεις που κάνω γίνονται κυρίως βράδυ στο γυμναστήριο, στο διάδρομο και το στατικό ποδήλατο καθώς δεν υπάρχει ο χρόνος για κάτι καλύτερο (οι προπονήσεις μου γίνονται γύρω στις 22:00-23:00 και αργότερα..). Τίποτα δεν είναι μη εφικτό αρκεί να το θες. Σχεδόν σε όλες τις περιπτώσεις δεν υπάρχει δεν μπορώ, υπάρχει δεν θέλω. Ο λόγος που ονομάστηκε έτσι αυτή η νόσος, είναι ότι παρομοιάζεται με το όργανο της γεωμετρίας καθώς εκεί που θα το ακουμπήσεις εκεί θα κάνει τον κύκλο, ακριβώς και χωρίς απόκλιση. Έτσι και στον διαβήτη θα πρέπει να έχεις σταθερό καθημερινό πρόγραμμα (διατροφής, άσκησης, κλπ) χωρίς να παρεκλίνεις, για μία υγιή ζωή. **Ο σακχαρώδης διαβήτης δεν είναι νόσος, είναι ένα εφόδιο που αν το χειριστείς σωστά και χωρίς φόβο θα έχεις μια σωστή και υγιεινή ζωή γιατί απλά θα έχεις πρόγραμμα!** Σήμερα νιώθω την ανάγκη να ευχαριστήσω οικογένεια και φίλους που με στηρίζουν σε ότι κάνω και φυσικά την τριαθλητική μου ομάδα Απόλλων Ρόδου, που χωρίς αυτή ίσως να μην είχα γνωρίσει την ομορφιά του τρίαθλου. Τέλος την ομάδα τρεξίματος ΣΑΠΠΑΖ, που έχει έδρα τη περιοχή Ζωγράφου, η οποία με έχει αγκαλιάσει θερμά τόσα χρόνια που παραμένω στην Αθήνα.



Η ομάδα άθλησης ΔΕΛΤΑ συμμετείχε στον Μαραθώνιο της Αθήνας, *στηρίζοντας τα παιδιά με Νεανικό Διαβήτη!*

Πρεσβεύοντας τις αξίες του αθλητισμού, αλλά και της υγιεινής και ισορροπημένης διατροφής, η Ομάδα Άθλησης της ΔΕΛΤΑ, αποτελούμενη από 100 εργαζόμενους, συμμετείχε στον 37^ο Μαραθώνιο της Αθήνας, τόσο στην κλασσική διαδρομή των 42χλμ, όσο και στα 10χλμ και 5χλμ.

Μαζί με τους εργαζόμενους της ΔΕΛΤΑ, έτρεξε και ομάδα από παιδιά και συνοδούς της Πανελληνιας Ένωσης Αγώνα κατά του Νεανικού Διαβήτη (ΠΕΑΝΔ), μέλος της Ένωσης «Μαζί για το παιδί», στους οποίους η ΔΕΛΤΑ προσέφερε, εκτός από τις συμμετοχές τους, και αθλητικό εξοπλισμό για τον αγώνα.

Τα παιδιά της ΠΕΑΝΔ είχαν την ευκαιρία να βιώσουν την μεγάλη εμπειρία της γιορτής του αθλητισμού και να στηρίξουν τις αξίες που πρεσβεύει, αποδεικνύοντας ότι παρά τον νεανικό διαβήτη, κατορθώνουν να αθλούνται και να πετυχαίνουν υψηλούς στόχους, αλλά και να γίνονται παράδειγμα για όλους μας.



Ο Bernardo Houssay σε 4 γραμματόσημα από τρεις χώρες!

Συνεχίζοντας την έρευνα για τον διαβήτη στον φιλοτελισμό, διαπιστώσαμε ότι ο νομπελίστας φυσιολόγος της Αργεντινής Bernardo Houssay (1887-1971) έχει τιμηθεί από την πατρίδα του με γραμματόσημο των 10 pesos το 1976, και με γραμματόσημο αξίας 75 centavos το 1997.

Το Βραβείο Nobel για Ιατρική και Φυσιολογία απονεμήθηκε στον Houssay το 1947 για την ανακάλυψη του ρόλου των ορμονών της υποφύσεως στη ρύθμιση της γλυκόζης στο αίμα. **Αξίζει να σημειωθεί** ότι και η Δημοκρατία του Νίγηρα ετίμησε τη μνήμη του Houssay το 1998 με γραμματόσημο αξίας 3,75 φράγκων (CFA), καθώς και οι Μαλδίβες το 1998, αξίας RFS (Rufiyas).



Ομιλητές της Ημερίδας



Ημερίδα της Ε.Δ.Ε.

«ΣΑΚΧΑΡΩΔΗΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ: Ο ΓΛΥΚΟΣ ΜΑΣ ΣΥΝΤΡΟΦΟΣ»

Αντιμετωπίζεται ο σακχαρώδης διαβήτης; Ποιες είναι οι αλλαγές στη διατροφή και στον τρόπο ζωής μας που μπορούν να βοηθήσουν στην πρόληψη και την αποτελεσματική αντιμετώπιση; Τι είναι μύθος και τι αλήθεια;



Απαντήσεις σε αυτά και άλλα κρίσιμα ερωτήματα σχετικά με το ζήτημα που απασχολεί χιλιάδες κόσμοι και όλα ανεξαιρέτως τα Συστήματα Υγείας, δόθηκε στο Διαδραστικό Σεμινάριο με θέμα «Σακχαρώδης Διαβήτης: ο γλυκός μας σύντροφος», που έλαβε χώρα 23 Σεπτεμβρίου, στο αμφιθέατρο του Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Ψυχικής Υγείας, Νευροεπιστημών και Ιατρικής Ακριβείας «Κώστας Στεφανής» (ΕΠΙΨΥ) του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών.

Ήταν μια όμορφη και συγκινητική γιορτή ενημέρωσης για τον σακχαρώδη διαβήτη. Οργανώθηκε από το ΕΠΙΨΥ

με συνδιοργανωτές την Ελληνική Ομοσπονδία για τον Διαβήτη (ΕΛ.Ο.ΔΙ) και την Πανελλήνια Ομοσπονδία Σωματιών-Συλλόγων Ατόμων με Σακχαρώδη Διαβήτη (Π.Ο.Σ.Σ.Α.Σ.ΔΙ.Α), υπό την αιγίδα της Ελληνικής Διαβητολογικής Εταιρείας, του Πανελληνίου Ιατρικού Συλλόγου, του Ιατρικού Συλλόγου Αθηνών, της Κεντρικής Ένωσης Δήμων Ελλάδος, και της Πανελληνίας Ένωσης Αγώνος για τον Νεανικό Διαβήτη (Π.Ε.Α.Ν.Δ). Την εκδήλωση συντόνισε ο Πρόεδρος της Ελληνικής Διαβητολογικής Εταιρείας Καθηγητής Γιώργος Δημητριάδης και παρουσίασε η ηθοποιός Μαριάννα Τουμασάτου. Ως ομιλητές συμμετείχαν οι Χριστίνα Κανακά (Καθηγήτρια Παιδιατρικής ΕΚΠΑ, Διευθύντρια Α΄ Παιδιατρικής Κλινικής, Νοσοκομείο Παίδων «Αγία Σοφία»), Αναστάσιος Φιλίππου (Αναπληρωτής Καθηγητής Φυσιολογίας ΕΚΠΑ), Νίκος Τεντολούρης (Καθηγητής Παθολογίας ΕΚΠΑ, Υπεύθυνος Διαβητολογικού Κέντρου Α΄ Προπαιδευτικής Παθολογικής Κλινικής ΓΝΑ «Λαϊκό»), Ηλίας Μυγδάλης (Συντονιστής Διευθυντής Παθολογικής Κλινικής και Διαβητολογικού Κέντρου ΝΙΜΤΣ), Ανδριανή Βαζαίου (Διευθύντρια ΕΣΥ, Υπεύθυνη Διαβητολογικού Κέντρου Νοσοκομείου Παίδων «Αγλαΐα Κυριακού») και Αιμιλία Παπακωνσταντίνου (Επίκουρη Καθηγήτρια Διατροφής και Μεταβολισμού Γε-

“ Ήταν μια όμορφη και συγκινητική γιορτή ενημέρωσης για τον σακχαρώδη διαβήτη. ”

ωπονικού Πανεπιστημίου). Οι έγκριτοι ομιλητές αναφέρθηκαν στην πρόληψη, τη σημασία της άσκησης και της διατροφής, στις εξελίξεις στα φάρμακα και την τεχνολογία στην θεραπευτική αντιμετώπιση του σακχαρώδους διαβήτη. Όμως, τις παρουσιάσεις όλων ανεξαιρέτως των ομιλητών «έκλεψαν» οι τέσσερις τελευταίοι ομιλητές, η Πρόεδρος της ΠΕΑΝΔ Σοφία Μανέα, η Πρόεδρος της ΕΛΟΔΙ Βασιλική Λούβαρη, ο Πρόεδρος της ΠΟΣΣΑΣΔΙΑ Χρήστος Δαραμήλας και η Νοσηλεύτρια ΠΕ Βασιλική Αβράμπου, οι οποίοι μετέφεραν στο κατάμεστο αμφιθέατρο τις δικές τους προσωπικές εμπειρίες με τρόπο άμεσο, εξαιρετικά επαρκή και συγκινητικό και κυριολεκτικά «άγγιξαν» το ακροατήριο.



Η Novo Nordisk είναι μια εταιρεία με παγκόσμια παρουσία στον τομέα της υγείας και με περισσότερα από 95 χρόνια καινοτομίας και πρωτοπορίας στη θεραπεία του σακχαρώδη διαβήτη. Η έδρα της εταιρείας βρίσκεται στην Κοπεγχάγη της Δανίας και απασχολεί περίπου 41.600 εργαζόμενους σε 80 χώρες του κόσμου, με τα προϊόντα της να κυκλοφορούν σε περισσότερες από 170 χώρες.

Η φαρμακευτική εταιρεία Novo Nordisk συμπλήρωσε **40 χρόνια** επαγγελματικής δραστηριότητας στην Ελλάδα.





Ο Γενικός Δ/ντής της Novo Nordisk
κος Ολύμπιος Παπαδημητρίου

Για πρώτη φορά στις 26 Σεπτεμβρίου του 1979, η Novo Nordisk δραστηριοποιήθηκε στην Ελλάδα με την διακριτική επωνυμία «Νόβο Ελλάς Φαρμακευτική Ε.Π.Ε.», εισάγοντας προϊόντα για το σακχαρώδη διαβήτη. Από τότε έως και σήμερα κατέχει ηγετική θέση στην Ελληνική Φαρμακευτική Αγορά, αυξάνοντας διαρκώς το portfolio της και επενδύοντας στην πρόληψη και έγκαιρη διάγνωση της νόσου του σακχαρώδη διαβήτη, στην αντιμετώπιση της παχυσαρκίας, της αιμορροφιλίας και των διαταραχών ανάπτυξης. Η εταιρεία φέρει την ονομασία Νόβο Νόρντισκ Ελλάς Ε.Π.Ε. (Novo Nordisk Hellas) από το 1991.

Τα τελευταία χρόνια, εκτός από το συνεχώς αυξανόμενο χαρτοφυλάκιο προϊόντων, η εταιρεία έχει έντονη δραστηριότητα στον τομέα των κλι-



νικών μελετών στην Ελλάδα, υλοποιώντας κατά βάση κλινικά προγράμματα για λογαριασμό της μητρικής εταιρείας. Την περίοδο από το 2014 έως 2018 πραγματοποιήθηκαν από τη Novo Nordisk 17 κλινικές μελέτες οι οποίες συμπεριέλαβαν 473 ασθενείς. Στο συγκεκριμένο χρονικό διάστημα πραγματοποιήθηκαν επενδύσεις ύψους 6,9 εκατομμυρίων ευρώ από την εταιρεία Novo Nordisk στην Ελλάδα.

Στα πλαίσια της συμπλήρωσης των 40 ετών επαγγελματικής δραστηριότητας της εταιρείας στην Ελλάδα, πραγματοποιήθηκε την Παρασκευή 27 Σεπτεμβρίου 2019, δείπνο – εκδήλωση εορτασμού στη αίθουσα Δέλτα του Κέντρου Πολιτισμού – Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος (SNFCC). Στη εκδήλωση παραβρέθηκε ο Υπουργός Ψηφιακής Διακυβέρνησης κ. Κυριάκος Πιερρακάκης ο οποίος μίλησε για το μέλλον της Ελλάδας στο νέο ψηφιακό

κόσμο καθώς και πλήθος στελεχών φαρμακευτικών εταιρειών που δραστηριοποιούνται στην Ελλάδα, ιατροί, ερευνητές, καθηγητές του χώρου της υγείας, εκπρόσωποι ομοσπονδιών και συλλόγων ασθενών, δημοσιογράφοι του χώρου της υγείας καθώς και εκπρόσωποι φορέων της υγείας.

Κατά τη διάρκεια της ομιλίας του ο Γενικός Διευθυντής της Νόβο Νόρντισκ Ελλάς Ε.Π.Ε. κ. Ολύμπιος Παπαδημητρίου ανέφερε ότι:

«Η συμπλήρωση 40 ετών δραστηριότητας στην Ελλάδα είναι ένα σημαντικό ορόσημο για εμάς και αποτελεί μια ευκαιρία να επαναβεβαιώσουμε τη δέσμευσή μας ότι συνεχίζουμε να αναπτύσσουμε φαρμακευτικά προϊόντα που θα κάνουν πραγματικά καλύτερη τη ζωή των ανθρώπων που τα χρειάζονται και ότι θα τα θέτουμε στο συντομότερο δυνατό χρονικό διάστημα στη διάθεση των ασθενών που ζουν στη χώρα μας.

Είμαστε περήφανοι που μέχρι σήμερα κάνουμε πράξη τη δέσμευσή μας έχοντας τα πιο σύγχρονα προϊόντα μας στη διάθεση των ασθενών, παρά τις ιδιαίτερες δυσκολίες που παρουσιάζει το περιβάλλον του φαρμάκου στην Ελλάδα.»



Η αποχώρηση της Π.Ε.Α.Ν.Δ. από την ΕΛ.Ο.ΔΙ.

Η ΠΕΑΝΔ από το 1983 υπερασπίζεται και εκπροσωπεί τα νόμιμα δικαιώματα και τα συμφέροντα των ατόμων με Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου 1, ενώ συνεργάζεται στενά με ελληνικούς, ευρωπαϊκούς και διεθνείς φορείς για την εξασφάλιση της ποιότητας ζωής των ατόμων με Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου 1.

Για το έργο της έχει τιμηθεί με το αργυρό μεταλλείο της Ακαδημίας Αθηνών, ενώ βρίσκεται στην πρώτη γραμμή συνεργασίας και θεσμικής πίεσης προς τους σχετιζόμενους κυβερνητικούς φορείς, προκειμένου να υλοποιούνται συνεχώς νέοι στόχοι, όπως συνέβη προσφάτως με την εδραίωση του σχολικού νοσηλευτή, μία ανάγκη που πρώτη η Π.Ε.Α.Ν.Δ. αναγνώρισε και εφήρμοσε. Επιπλέον το μετεκπαιδευτικό πρόγραμμα κατάρτισης και επιμόρφωσης 450 σχολικών νοσηλευτών για το ΣΔτ1 που διεξήγαγε με επιτυχία για 2 συνεχή έτη σε 4 πόλεις της Ελλάδας, το θερινό κατασκηνωτικό πρόγραμμα από το 1991 για τα παιδιά με Διαβήτη, το ενημερωτικό περιοδικό «Νεανικός Διαβήτης»

τρικής παράστασης για το ΣΔτ1 σε συνεργασία με την καταξιωμένη στο είδος του παιδικού θεάματος κα.Κάρμεν Ρουγγέρη, καθώς και άλλες παγιωμένες δράσεις, αποτελούν σταθμούς αναφοράς στο Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου 1 και διακρίνουν την ΠΕΑΝΔ εδώ και χρόνια. Θα ήταν βαρύτατη παράλειψη να μην αναφερθούμε και στο κοινωνικό έργο της Π.Ε.Α.Ν.Δ. σχετικά με τη διάθεση δωρεάν προϊόντων και αναλώσιμων υλικών διαβήτη σε άπορες, ανασφάλιστες οικογένειες, αστέγους, πρόσφυγες και κοινωνικά ιατρεία. Τα ανωτέρω αποτελούν ενδεικτικό αλλά σημαντικό και πειστικό δείγμα των καινοτόμων δράσεων, προγραμμάτων και υπηρεσιών που παρέχονται αδιάκοπα από

ΤΑ ΝΕΑ ΜΑΣ», οι πανελλαδικές επισκέψεις σε περισσότερα από 85 σχολεία της χώρας, η δημιουργία της πρώτης θεα-

την Π.Ε.Α.Ν.Δ. στα άτομα με ΣΔτ1 από την ίδρυσή της έως και σήμερα, και ασφαλώς θα συνεχιστούν με ακόμη μεγαλύτερη δυναμική και στο μέλλον.

Η δυναμική, το έργο, οι πρωτοπόρες δράσεις, η σοβαρότητα των μελών της Π.Ε.Α.Ν.Δ. και οι αγώνες στους οποίους μέχρι σήμερα έχει πρωταγωνιστήσει για να κατοχυρώσει τα ανωτέρω κεκτημένα της, αποτέλεσαν τους λόγους για την **ομόφωνη απόφαση των μελών της τελευταίας Γενικής Συνέλευσης**, με βάση την οποία αποφασίστηκε η αποχώρηση της Π.Ε.Α.Ν.Δ. από την Ελληνική Ομοσπονδία Διαβήτη (ΕΛ.Ο.ΔΙ.). Μια συνεργασία που ξεκίνησε το 1997, με την Π.Ε.Α.Ν.Δ. να είναι ένα εκ των τριών ιδρυτικών μελών της Ομοσπονδίας, με πλειοψηφία μελών σε όλες της τις δράσεις.

Το σπουδαίο έργο της Π.Ε.Α.Ν.Δ., ενισχύεται και θα συνεχίσει να τη διακρίνει κάθε χρόνο και περισσότερο, χάρη στη στήριξη των μελών της και τις ισχυρές συνεργασίες και συμμαχίες με εξίσου σημαντικούς φορείς.

Αναχνεύουμε την Ετήσια Συνδρομή μας!!!

Αγαπητά μέλη της ΠΕΑΝΔ & συνδρομητές του τεύχους,

Το 2020 σηματοδοτεί για την Π.Ε.Α.Ν.Δ. μια ημερομηνία ορόσημο. Γιορτάζουμε τα **36 χρόνια κοινωνικής προσφοράς μας**, βάζουμε νέους στόχους για την δεκαετία που έρχεται και ξεκινάμε τη χρονιά δυναμικά!

Η λειτουργία της Π.Ε.Α.Ν.Δ. και οι υψηλού επιπέδου υπηρεσίες μας, εξαρτώνται αποκλειστικά από τις συνδρομές των μελών, τις δωρεές πολιτών, εταιρειών και ιδρυμάτων, ενώ δεν παρέχεται καμία οικονομική στήριξη από κρατικό φορέα. Βασίζομαστε λοιπόν και σε εσάς για να κάνουμε τα σχέδιά μας πραγματικότητα και να προσφέρουμε τις παροχές, τα

καινοτόμα προγράμματα, τις εκδηλώσεις και τις υπηρεσίες σε όλους εσάς για να αλλάξουμε το Διαβήτη τύπου 1!

Τιμήστε μας κάνοντας την ΑΝΑΝΤΩΣΗ της ετήσιας συνδρομής σας ποσού 20€ μέχρι τις 30/3/2020 με έναν από τους εξής τρόπους:

- > Κατάθεση σε τράπεζα (δικαιούχος ΠΕΑΝΔ) με αιτιολογία κατάθεσης το όνομα του μέλους
- 1. Εθνική:** 694/480009-55
- 2. Alpha:** 132 002101 127620
- 3. Eurobank:** 0026.0063. 44.0100.486238

> Με χρεωστική ή πιστωτική κάρτα, μέσω της σελίδας μας www.peand.gr (on-line πληρωμή)