

**Κατασκήνωση 2019**  
**“THE RANCH”, Σοφικό Κορινθίας**  
**κατασκηνωτική περίοδος : 7/07 - 25/07/19**

**ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΧΕΤΕ ΜΑΖΙ ΣΑΣ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗ**

(ενδεικτικές ποσότητες για **18** ημέρες παραμονής)

**ΣΕΝΤΟΝΙΑ – ΠΕΤΣΕΤΕΣ**

- 2 Σεντόνια
- 2 Μαξιλαροθήκες
- 1 Μαξιλάρι
- 1 Μπουρνούζι με κουκούλα
- 1 Πετσέτες για την πισίνα
- 2 Πετσέτες ποδιών
- 2 Πετσέτες για το πρόσωπο
- Κουβέρτα βαμβακερή ή πικέ ή Sleeping bag

**ΡΟΥΧΑ**

- 2 ζευγάρια πυτζάμες
- εσώρουχα - κάλτσες
- σόρτς - μπλουζάκια
- ζακέτα ή φούτερ
- μακρύ παντελόνι ή φόρμα αθλητική
- σαγιονάρες
- μαγιό
- σκουφάκι για την πισίνα
- αθλητικά παπούτσια

**ΕΙΔΗ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ**

- σαπούνι με σαπυνοθήκη ή αφρόλουτρο
- σαμπουάν
- σφουγγάρι
- οδοντόβουρτσα και οδοντόκρεμα
- χτένα
- αντιηλιακό με υψηλό δείκτη προστασίας
- καπέλο
- σπρέϊ για ψείρες (**υποχρεωτικό** για όλα τα παιδιά)
- Σακούλες για τα άπλυτα

**ΤΙ ΑΛΛΟ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΠΑΡΕΤΕ (ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΑ)**

- Παγούρι για νερό (**ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟ**). Θα χρειαστεί στις αθλητικές δραστηριότητες και καθ' όλη την ημέρα
- Σακίδιο πλάτης (**ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟ**). Θα χρειαστεί για τη μεταφορά των προσωπικών αντικειμένων του παιδιού (μετρητή-σνάκ-ινσουλίνες κλπ) στις δραστηριότητες
- Κάποιο επιτραπέζιο ή ηλεκτρονικό παιχνίδι που αγαπάτε
- Μπάλα του μπάσκετ, βόλεϊ, ρακέτα tennis ή πιγκ-πογκ, είδη χορού και ρυθμικής
- Μουσικά όργανα
- Αντικουνουπικό σπρέϊ
- Τηλεκάρτες

## ΑΝΑΛΩΣΙΜΑ ΔΙΑΒΗΤΗ & λοιπά ΦΑΡΜΑΚΑ (ΟΛΑ ΕΙΝΑΙ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ)

Ένα κουτί ή ένα μεγάλο τάπερ, με το όνομα του παιδιού, το οποίο θα περιέχει τα εξής:

- ινσουλίνη για τόσες μέρες διαμονής
- 1 γλυκαγόνη (GLUCAGON) → την παίρνετε δωρεάν από Φαρμακείο, με σχετική συνταγή ιατρού (δικαιούστε 1 γλυκαγόνη ανά έτος)
- μηχανάκι μέτρησης σακχάρου αίματος
- 3-4 κουτιά ταινίες (πραγματοποιούνται περίπου 10-12 μετρήσεις καθημερινά)
- 1 κουτί σκαρφιστήρες μέτρησης
- 1 κουτί (100 τεμαχίων) βελονάκια για πένα
- 1 κουτί ταινίες FreeStyle precision β-Ketone για μέτρηση κετόνης στο αίμα → το παίρνετε δωρεάν από Φαρμακείο, με σχετική συνταγή ιατρού (δικαιούστε 5 κουτιά των 10 ταινιών ανά έτος)
- βαμβάκι και οινόπνευμα ή εμποτισμένα μαντιλάκια μιας χρήσης
- την ακριβή διαίτα που ακολουθεί το παιδί, σύμφωνα με τις οδηγίες του γιατρού σας και τα ισοδύναμα για κάθε γεύμα (αν ακολουθείτε κάτι συγκεκριμένο)
- 6 πορτοκαλάδες χωρίς ζάχαρη ή ταμπλέτες γλυκόζης
- λοιπά φάρμακα αν υπάρχει άλλο ιατρικό πρόβλημα πλην του διαβήτη (πχ. θυρεοειδής, βιταμίνη D3, αυξητική ορμόνη, αλλεργίες κλπ). Τα συγκεκριμένα φάρμακα παραδίδονται αποκλειστικά στο νοσηλευτή της ομάδας)

Τα παιδιά που φορούν αντλία ινσουλίνης θα έχουν μαζί τους εκτός των παραπάνω, ΕΠΙΠΛΕΟΝ: τα αντίστοιχα αναλώσιμα για την αντλία τους (καθετήρες-ρεζερβουάρ κλπ) καθώς και εφεδρικό εξοπλισμό (πένα ινσουλίνης με ινσουλίνη) σε περίπτωση εμπλοκής της αντλίας τους.

Τα παιδιά που φορούν συνεχή καταγραφή θα έχουν μαζί τους εκτός των παραπάνω, ΕΠΙΠΛΕΟΝ: τα αντίστοιχα αναλώσιμα για τον αισθητήρα. Σημειώνεται ότι ο αισθητήρας χρησιμοποιείται, δεν αντικαθιστά όμως τις μετρήσεις στο χέρι, οι οποίες θα πραγματοποιηθούν όταν ο νοσηλευτής κρίνει απαραίτητο για την ασφάλεια του παιδιού σας.

Τα παραπάνω είδη θα πρέπει να έχουν γραμμένο το ονοματεπώνυμο του παιδιού.

### ΛΟΙΠΕΣ ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ (διαβάστε τον κανονισμό Κατασκήνωσης που σας επισυνάπτουμε)

1. Επικοινωνία: Στην κατασκήνωση υπάρχουν διαθέσιμα καρτοτηλέφωνα μέσω των οποίων γίνεται η καθημερινή επικοινωνία των παιδιών με τους γονείς. Να σημειωθεί πως απαγορεύονται τα κινητά τηλέφωνα στα μικρά παιδιά, διότι δυσχεραίνουν την προσαρμογή των παιδιών και δυσκολεύουν το πρόγραμμα της κατασκήνωσης. Επίσης οι γονείς μπορούν να επικοινωνούν καθημερινά με το ιατρικό-νοσηλευτικό προσωπικό της ομάδας αποκλειστικά τις ώρες που θα υποδείξει το προσωπικό που θα αναλάβει το παιδί σας.
2. Επισκεπτήριο: Γίνεται κάθε Κυριακή 10:30-13:00 και 17:30-19:30.
3. Είναι απαραίτητος ο ψεκασμός του παιδιού για ψείρες προτού έρθει στην κατασκήνωση. Σε περίπτωση που διαπιστωθεί κρούσμα, ο γονέας υποχρεούται όπως παραλάβει το παιδί του ώστε να προβεί στη θεραπεία αυτού.
4. Αν επιθυμείτε να δώσετε στα παιδιά σας χρήματα, αυτά θα παραδοθούν την πρώτη μέρα στην τράπεζα που διαθέτει εσωτερικά η κατασκήνωση ώστε να αποφευχθούν κλοπές και αλόγιστη κατανάλωση προϊόντων από το κυλικείο. Από το κυλικείο επιτρέπεται μόνο η αγορά εμφιαλωμένου νερού ή αναψυκτικών Light.

### ΧΡΗΣΙΜΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ

ΜΑΝΕΑ ΣΟΦΙΑ : 6956205015 (Πρόεδρος ΠΕΑΝΔ – Υπεύθυνη κατασκηνωτικού προγράμματος)  
ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗΣ : 274109380