

## Cukorbeteg Gyermekeket Támogató Egyesület

### Székesfehérvár

### Edukációs tábor 2015.

### BALATONSZABADI

Egyesületünk szervezésében 1990. óta immár 26. éve minden évben 10-15 napot nyaralunk a Balaton partján, Balatonszabadiban, a SZÉKESFEHÉRVÁRI SZENT GYÖRGY EGYETEMI OKTATÓ KÓRHÁZ üdülőjében. Táborunkban 5-18 éves /36 fő/ cukorbeteg gyermek pihenését oldjuk meg orvos, szakápoló, dietetikus és pedagógus - felügyelete mellett. Ebben az évben 2 turnust, korcsoportok szerint elosztva tudtunk elvinni. Turnusváltáskor az érkező illetve távozó gyermekek egy napot együtt töltöttek. A tábor előkészítése során (hónapokkal megelőzően) teamünk minden tagja végezte a feladatát: szponzorok megkeresése, élelmiszerek beszerzése, edukációs és szabadidős programok szervezése, a 10 nap forgatókönyvének megírása.



Célunk hogy a gyermekek az állapotukat elfogadják, megtanulják a betegségük kezelését és egészséges társaikhoz hasonló életet éljenek. Egyre nagyobb önállóságra tegyenek szert és ha csak pár napra is, de tehermentesítsük a szülőket gyermekeik diabetes kezelése alól.

Idén a táborozó gyerekek 95%-a inzulinpumpát viselt, 5% pedig pannel adta magának az inzulint. Voltak akik először táboroztak, Ők nagyobb figyelmet, segítséget igényeltek, melybe igyekeztünk rutinos társaikat is bevonni. A kicsik turnusa nagyon nagy figyelmet, számolást igényelt részünkről.

<b>A táboroztatásban részt vett:</b>	Dr. Karádi Zsuzsanna	diabetológus, gyermek szakorvos
	Dr. Benn Orsolya	diabetológus, gyermek szakorvos
	Vajdáné Csák Rózsa	főnövér/egyesület elnöke/
	Szabóné Hajdú Ildikó	diplomás ápoló, diabetológiai szakápoló
	Pálfyné Simon Éva	diabetológiai szakápoló
	Mészárosné Jaskó Enikő	dietetikus
	Kissné Cserhalmi Márta	óvoda pedagógus
	Czimmermann Nóra	gyermek szakápoló

### **A tábor szakmai programja:**

Elméleti oktatás kiscsoportokban, életkornak megfelelően, a következő témákban:

*A betegség mechanizmusa, inzulin szerepe, típusai, felszívódásuk, inzulinpumpa használata, bólus inzulin kiszámolása az elfogyasztott szénhidrát mennyiségre.*

### Gyakorlati foglalkozások:

*Vércukormérés, inzulinbeadás tanítása, ellenőrzése. Az eszközök helyes használata, gondozása.*

*Az inzulinpumpa és a vércukormérő készülékről adatátvitel internetes felületre. A bázis inzulin százalékos csökkentése vagy emelése. Kanülcserre, tárolófecskendő, szerelékcsere. Az inzulinadagoló pen szétszedése és összerakása.*

#### Diétás oktatás:

*A diéta fontossága, ételek CH tartama, elméletben és gyakorlatban.*

*Az oktatásokon kívül nagy hangsúlyt fektetünk a mozgásra, sportra, ezért az időjárástól függően fürdünk, kirándulunk, ügyességi versenyeket szervezünk Kissné Cserhalmi Márta óvoda pedagógus vezetésével. Táboraink koordinátora Vajdáné Csák Rózsa, egyesületünk elnöke.*

#### **Az első turnusban nagyobb gyermekeink töltötték velünk a hetet.**

Az idei nyaralásunk első hetében a 11-18 évesekkel indultunk útra. Hihetetlen, megint eltelt egy év. Érkezésünk után pillanatok alatt megtelt étellel az üdülő területe. A szobákba elosztottuk a gyermekeket és következett a kicsomagolás. Ezután összehívtuk Őket, majd ismertettük a tábor rendjét, a napi programot, a vércukormérés gyakoriságát (naponta 7×), az inzulin adását amelyet csak szakápoló jelenlétében adhattak maguknak és a hypoglycaemia elhárításával kapcsolatos tudnivalókat.

Az időjárás kedvezett a tábor ideje alatt, végig nagyon jó volt az idő, hétágra sütött a nap, kivéve egy napot amikor is szinte mintha dézsából öntötték volna a vizet úgy esett az eső. A Balaton vize érkezésünkkor kb. 18C fokos volt, amely nap mint nap melegebb lett. A gyermekeket nem zavarta a hideg víz, Ők úgy fürödtek benne mint a „vízi kacsák”.

#### Napirendi pontok a következők voltak:

- reggel 7órákor ébresztés
- mosakodás
- öltözés
- vércukormérés
- inzulinadás (vércukorértéktől függően)
- reggelizés
- utána oktatás naponta 1óra
- vércukormérés
- inzulinadás
- tízórai
- vendég fogadása (játékos vetélkedő vagy oktatás)
- vércukormérés
- inzulinadás
- indulás ebédelni az étterembe
- ebéd után csendes pihenő a nagy hőség miatt
- vércukormérés
- inzulinadás
- uzsonna



- fürdés a Balatonban
- vércukormérés
- inzulinadás
- vacsora
- közös játék
- vércukormérés
- inzulinadás
- sz.e. pótvacsora
- 22órákor alvás
- éjszaka 24órákor vagy 02-kor vércukormérés



A gyermekek békésen aludtak. Mi szakápolók vércukrot mértünk.

Programokat is szerveztünk a gyermekeknek:

- 77 Elektronika Hídvégi Annamária a Hunor és a Magor új vércukormérő használatáról tartott előadást
- Lala bohóc produkciója fergeteges sikert aratott
- X-BOX ONE játékok és táncverseny
- Roche cég ajándékai
- Zamárdi kalandpark
- síófoki séta a hajó kikötőig
- motorcsónakozás a Balatonon
- Tábortűz singers együttes műsora
- lángossütés

Esténként rengeteg közös játékot szerveztünk: sorverseny, kidobó, kacsintós, na és persze az elmaradhatatlan számháború! A környék lakói, nyaralói is jóleső mosollyal nyugtázták a gyerekek lelkesedését.

A napi több órás fokozott aktivitás miatt az inzulinadagok csökkentésére is gondolnunk kellett.

Természetesen a gyerekek korából adódóan a vércukormérések, az értékek, az inzulinok beadása szoros ellenőrzés alatt történt. Minden felnőtt, minden helyzetet kihasználta az edukációra.

Az oktatás kiscsoportokban történt. Dr. Benn Orsolya a diabetes orvosi kezeléséről beszélt, Ildikó és Éva néni a diabetes gyakorlati tudnivalóiról és Enikő néni a helyes étrendről, a glykémiás indexről tartott oktatást.

Ildikó és Éva néni gondolt egyet, hogy feldobja a tanulási érdeklődést, mégpedig a szituációs játékokkal. A gyermekek kaptak egy problémát feladatként amelyet elmutogattak és a többieknek ezt meg kellett oldaniuk. Nagyon ügyesen, logikusan megoldották a feladatokat.

Fiataljaink mindhárom helyszínen aktívak voltak, a kérdésekre kitűnően válaszoltak. Büszkék vagyunk rájuk! Nagyon hamar elrepült az 5 nap, a búcsúest remekül sikerült, és minden gyermek úgy vált el tőlünk, hogy jövőre ismét találkozunk.

**II. turnus - kicsik, 5-11 évesek**

Elhelyezkedés után ismerkedés következett, majd 12h-kor vércukormérés, akinek kell inzulinbeadás, máris indulhatunk a jól ismert étterembe, ahol szeretettel fogadnak bennünket. A délután nagy részét a parton töltöttük, a merészebbek a vízbe is bemelegedtek.

Vacsoráig egy kis szabadfoglalkozás, majd utána újra közös tevékenység. Még egy kis vércukor ellenőrzés, inzulin, aztán mindenki nyugovóra tért. Másnap, jó idő ide vagy oda megkezdődött az oktatás. A napirendet úgy állítottuk össze, hogy délelőttönként elméleti és gyakorlati oktatást szerveztünk, amely



kiscsoportos foglalkozások keretében zajlott. Dr. Karádi Zsuzsanna a diabéteszről, ketoacidózisról, az inzulinok hatásáról, hatásmechanizmusáról, a szövődmények megelőzéséről tartott elméleti oktatást a gyermekeknek. Ildikó néni, Éva néni és az Ő felügyeletük mellett Nóri, „néni” – az inzulin beadási helyeiről, a helyes vércukormérésről, a váratlan helyzetekre való felkészülésről tartott gyakorlati oktatást. Enikő néni az étrendről, az ételek CH mennyiségének, grammjának megbecsléséről beszélt a gyermekeknek. A szabadidős programok között számháború és sok-sok fürdőzés szerepelt.

Elérkezett az utolsó este és jöhet a fergeteges műsor. Volt itt minden vers, ének, mókás jelenetek. A színvonalra nem lehetett senkinek panasza. A gyerekek beleadtak apait-anyait.

Műsor után értékeltük a hetet, kiosztottuk a meghírdetett versenyek díjait, egy kis közös játék zárta a napot.

Másnap még elbúcsúztunk a Balatontól, (egy utolsó fürdés) a tábortól, buszra szálltunk és irány Székesfehérvár ahol a szülők már izgatottan várták csemetéiket.

#### *A diabéteszes gyermekek anyagcsere összefoglalója a tábor ideje alatt:*

10 nap alatt eszméletvesztéses hypoglycaemiája senkinek sem volt.

Kezdetben a vércukorértékek ingadozóak voltak a tábori izgalom miatt.

A második naptól a magasabb értékek (10mmol/l felett) korrekciós inzulinnal próbáltuk csökkenteni, amelyet standard bólusként vagy a bázis százalékos emelésével oldottunk meg.

A napközbeni fokozott fizikai aktivitás következtében a délutáni és esti alacsony vércukorértékeket a bázis csökkentésével előztük meg. Minden gyermeknél a mért értékekből következtettük ki a százalék mértékének a csökkentését.

Voltak olyan gyermekek akik étkezéskor a bólus varázslót használták. Ez általában úgy működött jól, vagyis lett jó a vércukorértéke a gyermeknek a beadás után 3 órával, ha leszámoltunk a javasolt értékből 20%-ot.

Egyik nap délelőtt szürke, komor felhők gyülekeztek az égen. Villámlás, mennydörgés, égzengés, majd erős szél követte. Ezt az időjárás változást a gyermekek szénhidrát anyagcseréje már előtte megérezte. Felborultak, a beállított jó vércukorértékek. Lett belőlük, 15-18-19mmol/l értékek. De mi szakápolók diabetológus orvosunk segítségével a bázis százalékos emelésével uralni tudtuk az értékeket.



A vihar elmúltával 10mmol/l alatt volt minden gyermek vércukra. Megvallom őszintén kihívást jelentett számunkra kigondolni és kilogikázni minden egyes gyermeknél az emelés mértékét. De sikerült, melynek mi is de főleg a gyerekek nagyon örültek.

A kalandparkban a kötélpályákon való teljesítés előtt a gyermekek vércukrot mértek. Kevesebb inzulint adtak, majd étkeztek. A teljesítés végén vércukorértékük kissé alacsonyabb volt (3-4-5mmol/l) köszönhetően a maximálisan igénybe vett izommunkának. Ezt 10-15gr szénhidrát fogyasztásával rendezték.

A balatoni fürdőzést mindig vércukormérés előzte meg. Csak jó vércukorértékkel engedték a gyermekeket fürdeni. Fürdés előtt az inzulinpumpások a pumpát levették, amely nélkül 1óra hosszáig fürödhetnek. Fürdés után vércukormérés következett. Volt aki alacsony vércukrot mért, volt aki normál értéket mért. Tapasztaltuk és a gyermekek is, hogy a vízben való fürdés, mozgás igen nagyon jó hatással van a szénhidrát anyagcserére.

A kanülök sajnos több alkalommal leáztak a vízben, de az új kanül szúrását a fürdés után azonnal megoldottuk.

A táborban eltöltött 10 nap alatt a gyermekek kitűnően érezték magukat.

Nekünk felnőtteknek sok-sok erőt és energiát adtak, amelyet szeretetükkel, mosolyukkal, kedvességükkel és ölelésükkel viszonztak.

Ez az érzés motivál minket arra, hogy évről-évre megrendezzük diabeteses gondozottjainknak az edukációs tábort.

**Végezetül szeretnénk köszönetet mondani a tábor támogatóinak akik nagyban segítettek munkánkat és akik nélkül ez a tábor nem jöhetett volna létre:**

Fejér Megyei Szent György Kórház

Fejér Megyei Önkormányzat

Dr. Cser Palkovics András polgármester

Östör Annamária

Roche Magyarország Kft.

Medtronic Hungária Kft.

Novo-Nordisk

77 Elektronika Kft.

Twinmed Medical Systems

Di-Care Zrt.

FHB Bank

ELA I.D.C. Hungária Zrt.

m-GEL Hungary Kft.

Magyar Cukor Zrt. (Süssina édesítő)

Puskás és társa pékség

Zrínyi cukrászda

Damniczki cukrászda

Kossuth tsz.

Szörp Bt.

Bors Lászlóné zöldséges



Készítette:

Szabóné Hajdú Ildikó diab. szakápoló  
Pálfyné Simon Éva diab. szakápoló