

## Győri gyermekdiabétesz sítábor 2016. március 5-10. Goldeck

### Ausztria

Ebben az évben már 31. alkalommal szerveztük meg a hagyományos sítáborunkat diabéteszes gondozottainknak. Ebben az évben visszatértünk az ausztriai Goldeck sípályáira, ahol már korábbi években 2 alkalommal is felejthetetlen élményeket nyújtó sítáborozásokat szerveztünk. Ezúttal 30 egyes típusú diabéteszes beteg tartott velünk, közülük ez alkalommal csak három gyermek számított „első bálozónak”.

Az első nap az utazással, ismerkedéssel telt. Majd a szállás elfoglalása, szobák elosztása, vacsora után kölcsönös bemutatkozás történt. Majd megbeszéltük a tábor napirendjét, a vércukor mérések időpontját, az inzulinadás rendjét, a síkresz szabályait és a biztonságos síelés elméleti alapjait. Bár nem pumpás tábort szerveztünk, mégis úgy alakult, hogy a jelenlévő



diabéteszesek közül csak hárman kapták hagyományos módon az inzulint. Vércukormérés volt bőven: ébresztőkor, a felvonóba való beszállás előtt, délben a pályán, uzsonna előtt, vacsora előtt és lefekvéskor. Éjjel sem „hagytuk békén” a gondozottjainkat az ügyelet éjfélkor és hajnali négykor is vércukrot mért. A napi rendszerességgel végzett, intenzív síelés, a fokozott fizikai igénybevétel hatása képen gyakran kellett bázis adagot csökkentenünk,



etnünk, plusz szénhidrát adagokat biztosítanunk a gyerekeknek, de így a biztonságos zónában sikerült tartani a vércukrokat és a táborozás alatt nem fordult elő súlyos hypoglykaimia, a vércukor értékek összességében az „álomszép,” kategóriában mozogtak. A pumpák is jól bírták a „megpróbáltatásokat”, de azért sor került „nem tervezett” sikeres kanül cserékre Hüttei körülmények között, sőt a sípályán is. A belső zsebben hordott vércukormérők is bírták a havas-téli körülményeket.

A márciusi időpont ellenére zord téli körülmények fogadtak bennünket. Minden nap komoly hóesés, néha köd, fagyos szél fogadott minket. Ezúttal napsütést csak az utolsó napon az autóbuszban élvezhettük. A zord időben dolgozott mindenki becsülettel, a kezdők sem csüggedtek: estek, keltek. Szerencsére Zsolt a síoktató tartotta a lelket mindenkiben és az első

nap végére már mindenki biztonságosan megállt a lécén, a második naptól pedig mindenki már felvonózott is amire méltán voltak büszkék a kezdők és oktatójuk Nagy Zsolt is.

A diabéteszeseket sí tudásuktól függően négy-öt fős csoportokban engedték síelni. Mindenki figyelt a másokra, csoportonként felnőtt kísérő is ment a gyerekekkel. Nagy volt az összetartás, amire szükség is volt egy-egy veszélyesebb pályaszakaszon.

Esténként rövid csoportos edukációt is tartottunk a résztvevőknek.



Nagyon hamar elröpült a síelésre szánt négy nap, kicsik és nagyok fantasztikus teljesítettek és végül baleset nélkül, jó kedvben, új barátságokat kötve tértünk haza a sítáborból, ahol a győri gondozottakon kívül soproni, Sopron környéki, és zalaegerszegi gondozottak is részt vettek.

Ismét sikerült bebizonyítanunk, hogy nagy odafigyeléssel, ezzel a betegséggel is lehet aktív életet élni. Jó volt látni, hogy gondozottaink sokszor kitartóbbak, betegségükből adódóan fegyelmezettebbek, nagyobb teljesítményre képesek, mint a nem diabéteszes társaik. Reméljük ezek az élmények, az itt tanultak későbbi életükben is meghatározóak lesznek és segíteni fognak a napi nehézségek leküzdésében.



A tábor szervezésében Juhászné Tuifel Andreának, a lebonyolításban Andreán kívül Tóthé Sebestyén Tímea, Török Ibolya, Dr. Gál Veronika kollegáimnak és már felnőtt volt gondozottainknak Svarda Sándornak és Szilágyi Ákosnak mondok köszönetet.

Dr. Niederland Tamás

Győr-Sopron-Moson megyei Gyermekdiabetes Gondozó

Nyugat- magyarországi Gyermek Inzulinpumpa Centrum

Vezető Főorvos

