

Győri gyermekdiabétesz sítábor 2012. 02. 17-22. Gerlitzén, Ausztria

Ebben az évben 27. alkalommal szerveztük meg az immár hagyományos sítáborunkat diabéteszes gondozottainknak. A kezdetekhez képest, az utóbbi években kicsit elkényelmesedtünk, hiszen a 80-as évek végén még expedíció szerűen mentünk, minden élelmiszert mi szereztünk be és vittünk magunkkal, no és természetesen a mester szakácsot. Először tornatermekben vagy parókiákon, a földön aludtunk. Most egy komfortos kisebb szállodában volt a főhadiszállásunk a Faaker See partján, ahol félpanziós ellátást kaptunk. Ezúttal 23 egyes típusú diabéteszes beteg tartott velünk, közülük 9-en sífelszerelést eddig csak képen láttak.



Az első nap 8 órás utazással telt, majd a szállás elfoglalása után kellemes sétát tettünk a tóparton. Vacsora előtt 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 kettő kapta hagyományos módon az inzulint.

Vércukormérés volt bőven: ébresztőkor, a felvonóba való beszállás előtt, délben a pályán, uzsonna előtt a busznál, vacsora előtt és lefekvéskor. Éjjel sem „hagytuk békén” a gondozottjainkat az ügyelet hajnal egykor és négykor is vércukrot mért. A napi rendszerességgel végzett, intenzív síelés, a fokozott fizikai igénybevétel hatásaképpen gyakran kellett bázis adagot csökkentenünk, etetnünk a gyerekeket, de így a biztonságos zónában sikerült tartani a vércukrokat és a táborozás alatt nem fordult elő súlyos hypoglykaimia, a vércukor értékek ahogy a mellékelt képeken is látszik összességében az „álmom szép” kategóriában mozogtak.



Az első napon gyönyörű idő várt ránk, szikrázó napsütés, jól előkészített pályák. Dolgozott mindenki becsülettel, a kezdők sem csüggedtek: estek, keltek. Szerencsére Zsolti, 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 engedjük síelni. Mindenki figyelt a másokra, csoportonként felnőtt kísérő is ment a gyerekekkel. Nagy volt az összetartás, amire szükség is volt egy-egy veszélyesebb pályaszakaszon. A harmadik negyedik napon az időjárás már nem volt kegyes hozzánk, ködben, hóesésben, - 10 C-ban síeltünk, de szerencsére gondozottjaink nagyon lelkesek és kitartóak voltak, a zord időjárás se szegte a kedvüket.

Esténként rövid csoportos edukációt is tartottunk a résztvevőknek. A búcsúeste aztán volt gitárzene gyönyörű ének szólóval, jó kedv, vidámság.

Nagyon hamar elröpült a síelésre szánt négy nap, kicsik és nagyok fantasztikusat teljesítettek és végül baleset nélkül, jó kedvben, új barátságokat kötve tértünk haza a sítáborból, ahol a győri gondozottakon kívül soproni, Sopron környéki és egy szegedi vendég diabéteszeszt is magunk között tudhattunk.

Ismét sikerült bebizonyítanunk, hogy nagy odafigyeléssel ezzel a betegséggel is lehet aktív életet élni. Jó volt látni, hogy gondozottaink sokszor kitartóbbak, nagyobb teljesítményre voltak 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.



Dr. Niederland Tamás

Győr-Sopron-Moson megyei Gyermekdiabetes Gondozó

Nyugat- magyarországi Gyermek Inzulinpumpa Centrum

Vezető Főorvos

