

## Diabeteses Gyerekek Sítábora 2010. február 17-22. Ausztria, Petzen

Immár 25. alkalommal szervezett sítábort a győri Diabetes Gondozó csapata. Kimondani is elképesztő, hogy negyed évszázada adott a lehetőség a cukorbeteg gyermekek számára is, hogy élvezzék ezt a fantasztikus téli sportot! Meg kell jegyeznünk, hogy anno ezzel a bátor kezdeményezéssel nemcsak országos szinten, hanem számos szomszédos országot is megelőzve álltak elő a győriek Dr. Niederland Tamás vezetésével.

Az indulást persze hihetetlen előkészületek előzik meg. Juhászné Tuifel Andrea, és Tóthné Sebestyén Tímea Niederland főorvos úr „vigyázó szemeitől” kísérvé már hónapokkal korábban megkezdték a komoly szervezőmunkát, a résztvevők listájától kezdve, helyszínválasztást, étkezések pontos megtervezését, CH számolást, program, napirend összeállítását.



Eljött az indulás reggele. A busznál kicsik és nagyok gyülekeztek izgatottan. Összesen 48 fő, ebből 24 cukorbeteg gyermek tartott velünk. A legfiatalabb gyerkőc 8 éves volt. Majd rövidesen a felnőttek váltak izgatottá, hogy beférünk-e egyáltalán a buszba. Felhasználva a busz mosdó helységét és a pár szabadon maradt ülést végül elindulhatott a csapat.

A gyerekeket három orvos (Dr. Niederland Tamás, Dr. Gál Veronika, Dr. Bognár Márta), három asszisztens (Juhászné Tuifel Andrea, Tóthné Sebestyén Tímea, Török Ibolya), az alapítvány elnöke, Bruszt László és a hét kulcsembere, Nagy Zsolt, síoktató kísérte.

Az odaúton elhangoztak az alapvető szabályok, a takarodó idejétől kezdve a sípálya kreszig. A második pihenőig csendben utaztunk, a gyerekek meglepően visszafogottak voltak. Ott aztán a méteres friss hóban egy órán keresztül hógolyóztak, ami egyből közelebb hozta őket egymáshoz.

A \*\*\* -os hotelhez érve viszonylag gyorsan elkészült a szobabeosztás. Rövid pakolás után sétára indult a csapat a közeli tóhoz. Talán mondani sem kell, itt újabb hócsata következett, ekkor már a felnőttek részvételével. A gyerekek láthatólag nagyon élvezték, hogy büntetlenül szórhatják a havat gondozóik nyakába. ☺

A finom vacsorát ismerkedési est követte, majd újabb felkészítés a másnapi síelésre. Részletesen megbeszéltük az étkezési időpontokat, a vércukorméréseket, az inzulin adások idejét, Az aktuális inzulin adagokról minden diabeteses gyermek esetében a „nagy vizit” döntött. Takarodóig a gyerekek billiárdozhattak, csocsózhattak, a kicsik rendszeresen a folyosón fociztak, a nagyobbaknak pedig ott volt a szauna.



Másnap reggel a megbeszélthez képest alig pár perces késéssel vágunk neki a sípályához vezető útnak. Dicséret illet mindenkit, mert ez a pontosság végig jellemző volt! Zsolti összesen 13 teljesen kezdőt vett kezelésbe, a többiek elosztva felnőttekkel síelhettek. Szigorú feltétel volt, miszerint senki nem síelhet egyedül és pontban fél 1-kor találkozó van a busznál.

Ezt mindenki szépen be is tartotta, vércukormérést követően jöhetett az ebéd és az inzulin adás.



A síterepről röviden annyit, hogy mindenki megtalálhatta a számára szimpatikus pályát. A panoráma egyszerűen csodálatos volt! Az 1900 m-ről a völgyig vezető erdei kék pálya majdnem 12km-es hosszával komoly kihívást jelentett nem csak a kezdők számára.

Azt hiszem elmondhatjuk, hogy Zsolti remek munkát végzett! Hisz a második napon már mindenki végig tudta csinálni ezt a pályát és megtanulta a sífelvonó használatot. Időjárás tekintetében kaptunk hideget, meleget. Az első

nap napsütését, második nap eső, harmadik nap erős havazás követte. Utolsó napunkon így 30cm-es friss hóban síelhettünk. Ekkor a teljesen kezdők közül is sokan felnőttek kíséretében piros pályákon síeltek, gond nélkül használták a csákányos felvonót! Elképesztően ügyesek a gyerekek!!

Persze ennek a rengeteg fizikai aktivitásnak az eredménye meglátszott a vércukor értékeken, de a sűrű mérésekkel szépen egyensúlyban volt mindenki. Komolyabb hypo nem fordult elő.

Azért érzékeltetésképpen felsorolom a mérések számát, idejét:

Reggeli előtt, a buszon tízórai előtt, ebédkor, a síelés befejezésekor, vacsora előtt, lefekvés előtt, hajnal fél 1-kor és hajnal fél 4-kor. Azaz összesen legalább hét alkalommal! Az éjszakai mérésekért az éppen aznapi két ügyeletes volt felelős. Gondolhatjuk milyen üdék voltak másnap a pályán. ☺ De meg kellett ezt tenni, hisz nem volt olyan gyerek, akinek ne kellett volna állítani megszokott adagján.

Az öt nap során egyéni és „szoba” megbeszélések keretében mindenki egyéni diabetessel kapcsolatos problémájára igyekeztünk megoldást találni, megbeszéltük az inzulin és szénhidrát adagok mozgáshoz, sporthoz való adaptálásának alapelveit. Átismételtük a hypo tüneteit, az étkezéseknél igyekeztünk a szénhidrát becslést is gyakoroltatni – nos ezen a téren bizony még vannak kívánni valók...

Utolsó esténken egy nagyon vicces közös játékkal zártuk a hetet.

Azt hiszem mindenki nevében szólok, amikor azt mondom: Remekül éreztük magunkat idén is!

Dr. Bognár Márta

Dr. Niederland Tamás





