

Életmód tábor Jánoshalmán 2017.07.08.

„Együnk és éljünk egészségesen” címmel, immár 6. éve rendezünk térségünkben tábort felnőtteknek és gyerekeknek. A résztvevők legtöbbször a szakrendelésünk vonzáskörzetébe tartozó betegek köréből kerülnek ki, de vannak az ország több pontjáról érkező ismerősök, barátok, és azok barátai is.

30 éve dolgozom orvosként, kb. 20 éve diabetológiával foglalkozom. Éveken át láttam, tapasztaltam, hogy a cukorbeteg sok nehézséggel küzdenek. S persze mi orvosok is sokszor úgy érezzük, hogy falba ütközünk. Sok lehetőség van a kezünkben, hogy segíthessünk a cukorbetegeknek, s mintha ezek „nem hatnának” jobban mondván sok esetben nem hasznosulnak. Feltettem magamnak a kérdést mi lehet ennek az oka? Mindannyian tapasztaljuk, mennyire kevés valós idő jut általában az edukációra. A rendelőben a beteggel töltött kevés idő alatt úgy tűnik, megértik, elfogadják a változtatásra ösztönző javaslatunkat, s a következő ellenőrzésnél sokszor mégsem pozitív az eredmény. A legnagyobb jószándék mellett is a betegek ugyanabba a környezetbe mennek vissza, ugyanazokkal a szokásokkal főznek, mozognak, vagy nem mozognak, s ugyanazoknak a családi elvárásoknak kell megfelelniük. Egy ilyen megszokott ritmusból nem egyszerű kimozdulni. Így jött az ötlet, hogy a felnőtteket úgy lehetne jobban motiválni, ha több napot ilyen szellemben együtt töltenénk. Ezt egy kollégiumban bentlakással oldjuk meg. Egy teljes oktatási gyakorlatot végezhetünk. Dietetikussal és testnevelővel együtt állítjuk össze minden évben a szakmai programunkat, ami egy betegségről való felvilágosítás, a megelőzés, az elviselés, a betegséggel való együttélés, a társbetegségek kezelésével foglalkozik, az ismeretek egymásra épülésével.

A tábor étkezési programját a dietetikus állítja össze. Általában 175-180 gr CH, 1400-1500 kcal összetételben, mindig nagyon változatosan.

A mozgásnak nagyon fontos szerepe az egész tábor ideje alatt:

- minden reggel erős séta, ill. futás 12 percen át Cooper szerint
- délután pedig két blokkban (50-50 perc) többféle mozgástípus kombinálva (aerobic, gerinctorna, pilates stb)

Nagyon sok gyakorlati oktatás folyik, közös kalória és CH számítás, tányérpróba, közös főzés.

Az a tapasztalatunk, hogy mindez a sok szakmai ismeret csak úgy áll össze élhetővé és folytathatóvá, ha adunk egy lelki vonulatot is. A tábor ideje alatt gondot fordítunk arra, hogy mindenki fontosnak, nélkülözhetetlennek érezhesse magát (mivel így is van), elősegítjük a másik elfogadását, és a másik szükségleteire való figyelmet. Lehetőséget teremtünk a kapcsolatok építésére, minden közös megmozdulás is ezt segíti elő. A szervezők (testnevelő, dietetikus, orvos) mindent a legnagyobb összhangban teszünk, s a tábor ideje alatt végig jelen vagyunk, és a gyakorlatokban maximálisan részt veszünk. A táborlakók bármikor kérdezhetnek, tanácsot kérhetnek tőlünk. S ezt meg is teszik. Mindenki egyenlő és mindenki segít a másoknak. Önkéntes alapon folynak ilyen melléktevékenységek, hogy kávéfőzés, mosogatás, zeneszolgáltatás, fényképezés stb.

A tábor végére eddig minden évben azt tapasztaltuk, hogy egy igazi közösség kovácsolódik, mint családtagok válunk el egymástól. S utána az év folyamán a kontroll vizsgálatoknál bebizonyosodik, hogy mennyire hasznos volt ez az együtt töltött 5 nap. A cukoranyagcserék általában rendeződnek. Volt olyan év, amikor több cukorbetegnél azt tapasztaltam, hogy a HbA1C értéke, 2-3 % kal kevesebb lett. A testsúlyja szinte mindenkinek csökkent (1-5 kg /hét között) Előfordult, hogy valakinek a 4x-i insulin kezelését módosítani lehetett egy bázis insulin + Metformin th-ra.

Ezek a változások mindig erőt adnak a folytatáshoz is. Az idei évünk programja:



Életmódtábor 2017

	Kedd 07.04	Szerda 07.05	Csütörtök 07.06	Péntek 07.07	Szombat 07.08
Reggeli 7:30					
Cooper a parkban 8:00					
10:00	Táborindító gondolatok <i>dr. Király Ibolya</i>	Mit olvassunk le az élelmiszer címkéjéről? <i>Faragóné Hován Éva</i>	Pakisztán közelről <i>Kurucz Márta</i>	Mozgás és vércukorszint <i>Horváth Nóra</i>	Érktasztrófák, stroke, fejfájás <i>dr. Ertsey Csaba</i>
Tízórai					
11:00	Az izmok szerepe a mozgásban <i>Pásztor Andrea</i>	Velem vagy Nélkülem? Egyéni felelősség a betegség alakulásában <i>Benkőné Kati</i>	Tányér – próba <i>Faragóné Hován Éva</i>	Térképes educatio <i>Vidákovicsné Zsuzsi</i>	Térképes educatio <i>Vidákovicsné Zsuzsi</i>
Ebéd 12:30					
15:00	A cukorbetegség típusai (I-II-III. típus) <i>dr. Király Ibolya</i>	A VC mérés jelentősége <i>dr. Király Ibolya</i>	Hypoglycaemia – és más érdekességek <i>dr. Sudár Zsolt</i>	Chr. lábszárfekélyek-sebkezelés-megelőzés <i>dr. Kui Róbert</i>	Torna – 14:00 + táborzárás
16:00					
Uzsonna					
17:00	A poly-neuropathia megjelenési formái <i>Hegedűs Erika</i>		Mitől szorong a cukorbeteg? <i>dr. Hídvégi Tibor</i>	A paraziták jelenléte az életünkben (hasmenés stb. okozói) <i>dr. Mészáros Endre</i>	
Vacsora 18:00		Hevesi Tamás est			
Torna 19:00					
20:00	Társas tánc	Meridian torna	Meridian torna	színes este	

Dr Király Ibolya főorvos, táborvezető



