

60 let

Zveze društev diabetikov Slovenije

1956-2016

60 let Zveze društev diabetikov Slovenije

1956–2016



Ljubljana, november 2016

60 LET ZVEZE DRUŠTEV DIABETIKOV SLOVENIJE

Izdala in založila: Zveza društev diabetikov Slovenije

Uredila: Živa Janež Višnar

Lektorica: Milojka Mansoor

Oblikovanje in grafična priprava: Bomart

Tisk: Abo grafika d. o. o., Ljubljana

Natisnjeno: 3000 izvodov

Ljubljana, november 2016

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

061.2:616.379-008.64(497.4) "1956/2016"
616.379-008.64(082)

ZVEZA društev diabetikov Slovenije
[Šestdeset]

60 let Zveze društev diabetikov Slovenije : 1956-2016 /
[uredila Živa Janež Višnar]. - Ljubljana : Zveza društev diabetikov Slovenije, 2016

ISBN 978-961-91389-5-3
1. Janež Višnar, Živa
286845440

HENNING HVID

Henning se ukvarja z načini zdravljenja, ki bi ljudem olajšali življenje s sladkorno boleznijo. Henning je izkušen znanstveni raziskovalec na razvojno-raziskovalnem oddelku za insulinsko farmakologijo v danski družbi Novo Nordisk.



Že več kot 90 let pomagamo ljudem s sladkorno boleznijo živeti s kar najmanj omejitvami. Iz naših inovacij je nastal obsežen portfelj izdelkov za zdravljenje sladkorne bolezni, ki omogočajo boljši nadzor nad krvnim sladkorjem.¹

Naše delo seže še dlje. Pri preveč ljudeh s sladkorno boleznijo se razvijajo resni in dragi zapleti, ki bi jih lahko preprečili ali vsaj upočasnili. Nekateri ljudje s sladkorno boleznijo niso več osredotočeni na prehrano in gibanje. Nekateri prenehajo jemati zdravila, ker to zanje ni postalo vsakodnevno opravilo ali pa jih je strah hipoglikemije.

Zato bomo nadaljevali raziskave in razvoj načinov zdravljenja glede na individualne potrebe ljudi s sladkorno boleznijo. S tem gremo naproti našemu končnemu cilju – premagati sladkorno bolezen.

inovacije za **boljšo** oskrbo sladkorne bolezni

Več o naših inovacijah preberite na novonordisk.com/rnd

**spreminjamo
sladkorno
bolezen**

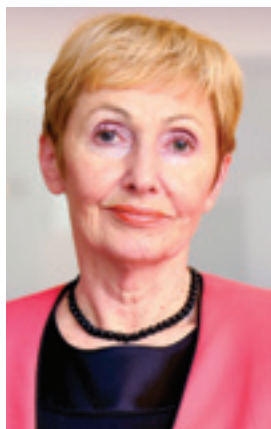
Novo Nordisk d.o.o., Šmartinska cesta 140, Ljubljana,
T 01 810 8700, E info@novonordisk.si, S www.novonordisk.si ali www.novonordisk.com
SI/CD/0716/0423, avgust 2016



Kazalo

5	Predgovor ministrice
7	Uvodne misli predsednika
9	Pozdravne besede predstavnika Fundacije za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij (FIHO)
11	Pozdravne besede predstavnice generalnega sponzorja
15	Zgodovina organiziranega delovanja sladkornih bolnikov v Sloveniji
21	Projekti, aktivnosti in programi diabetikov v Sloveniji
33	Sodelovanje zveze in društev na mednarodni ravni
45	Pregled 60-letnega razvoja obravnave sladkornega bolnika
53	Sodelovanje zveze v državnih zdravstvenih programih
61	Temelji obravnave sladkornega bolnika – edukacija
71	Opolnomočenje bolnikov
75	30-letnica društva diabetikov Domžale
79	Predstavitev društev diabetikov
115	Seznam društev diabetikov v Sloveniji

Predgovor ministrice



Milojka Kolar Celarc,
ministrica za zdravje

Spoštovana bralka, cenjeni bralec,

Zveza društev diabetikov Slovenije in vsa posamezna društva po Sloveniji ste v slovenskem prostoru vidne in cenjene povezovalne točke, da dajete podporo vsem, ki jo potrebujejo. Dobra psiho-socialna podpora pomembno vpliva na boljše telesno in duševno zdravje pri katerekoli bolezni. Ta vidik je vse prevečkrat spregledan in podcenjen, zato iskrena hvala vsem, ki svoj čas namenjate temu, da se bolniki s sladkorno boleznijo lažje soočajo s to boleznijo in posledicami, ki jih prinaša.

Dragocen prispevek vsakega društva posebej, ki ga na Ministrstvu za zdravje izjemno cenimo, je v ozaveščanju glede sladkorne bolezni ter informiranju in motiviranju ljudi k spremembi življenjskega sloga v smeri preprečevanja bolezni. Te aktivnosti so še kako potrebne in pomembno dopolnjujejo sistemske ukrepe.

Resolucija o nacionalnem načrtu zdravstvenegavarstva do leta 2025 "Skupaj za družbo zdravja", ki je bila v letošnjem letu sprejeta v Državnem zboru RS, v marsičem temelji na spoznanjih Analize zdravstvenega sistema prav na področju zdravstvene oskrbe bolnikov s sladkorno boleznijo. To, kar smo se naučili pri sladkorni bolezni, je dobro izhodišče za razpravo o tem, kako organizirati zdravstveni sistem, da bo bolje nagovarjal potrebe ljudi, in kako na ravni države in v lokalnih okoljih zagotoviti razmere za zdrav način življenja, da bomo v prihodnosti zmanjšali breme kroničnih bolezni za posameznika, za zdravstveni sistem in širše.

Resolucija je seveda samo začetek nadaljnjega razvoja zdravstvenega sistema. Nekatere prednostne naloge za njeno izvajanje že tečejo. V teku je na primer priprava

Strategije razvoja osnovne zdravstvene dejavnosti do leta 2025, ki bo temeljila na prepoznanih dobrih praksah in bolj konkretno naslovila pomanjkljivosti v sistemu.

K uspehu na tem področju bodo prav gotovo pripomogle tudi druge spremembe v zdravstvu, ki jih načrtujemo v okviru izvajanja Nacionalnega programa zdravstvenega varstva – Skupaj za zdravje do leta 2025. Eden ključnih pristopov je vsedružbeni pristop, pri čemer je civilna družba ključni dejavnik pri oblikovanju, promoviranju in udejanjanju sprememb tako v zdravstvenem sektorju kot tudi zunaj njega.

Za uspeh na vseh področjih obravnave sladkorne bolezni je ključno dobro sodelovanje pacientov. Ko govorimo o opolnomočenju, se na izkušnjah iz obravnave sladkorne bolezni učimo, da tudi opolnomočenje ne pride samo od sebe. Zahteva velik vložek izvajalcev in dobro sodelovanje z drugimi deležniki, še zlasti s socialnim varstvom in javnim zdravjem. Združenja bolnikov so poleg tega neprecenljiva za angažiranje bolnikov in njihovih družin ter za opolnomočenje populacije.

S spodbujanjem gibanja in bolj zdravega prehranjevanja je mogoče pomembno vplivati na obolevnost in umrljivost zaradi kroničnih nenalezljivih bolezni, ki so tudi posledica življenjskega sloga, kamor spada tudi sladkorna bolezen tipa 2. Zato je toliko pomembnejše, da država zagotovi možnosti za zdravo izbiro živil, za vsakodnevno telesno dejavnost pa tudi, da s svojimi preventivnimi programi dovolj zgodaj prepozna tiste, ki nevarno drsijo v debelost, ter jim ustrezno pomaga. Prav s tem namenom smo na Ministrstvu za zdravje v sodelovanju s stroko in drugimi vladnimi resorji ter nevladnim sektorjem v lanskem letu sprejeli Resolucijo o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025. Ob ukrepih za ustvarjanje primernih razmer za zdravo prehrano in gibanje splošne populacije so predstavljeni tudi ukrepi na področju prehranjevanja in gibanja za bolnike.

Na Ministrstvu za zdravje si bomo še naprej prizadevali za izboljšanje zdravstvenega sistema. Z vidika zavezanosti zdravju bo eden pomembnejših dokumentov zagotovo tudi Vizija razvoja Slovenije do leta 2050, v kateri bomo zdravje lahko prepoznali kot pomemben cilj in pogoj za uspešen razvoj.

Naj vam na koncu iskreno čestitam za častitljivih 60 let povezovanja in se zahvalim Zvezi društev diabetikov Slovenije za vse opravljeno delo in za podporo, ki jo dajete vsem, ki jo potrebujejo.

Uvodne misli predsednika



Peter Miklavčič,
predsednik Zveze društev
diabetikov Slovenije

Spoštovani sladkorni bolnik!

Letošnji 14. november, svetovni dan sladkorne bolezni, je za nas slovenske diabetike še posebno pomemben, saj praznujemo okroglo obletnico organiziranega delovanja sladkornih bolnikov. Leta 1956 je bilo ustanovljenih več društev sladkornih bolnikov v Ljubljani, Celju in Mariboru, ki so se nato povezala v Zvezo društev na ravni Slovenije. V letih za tem so se društva ustanavljala tudi po drugih slovenskih mestih, tako da je danes aktivnih 41.

V vsem tem obdobju, zadnjih 60 let, je glavna dejavnost in aktivnost organiziranega delovanja društev ozaveščanje bolnikov kot tudi zdrave populacije o razširjenosti in naraščanju te neozdravljive bolezni. V društva diabetikov so včlanjeni v glavnem sladkorni bolniki, njihovi sorodniki, medicinsko osebje in podporniki, ki jih zanima promocija zdravega načina življenja. Pogoj za članstvo je plačana minimalna članarina in s tem so zagotovljene ugodnosti, kot so strokovna predavanja, učne delavnice, športne aktivnosti, zdravstveno-edukativna okrevanja v zdraviliščih, organizirana družabna srečanja, pohodništvo in druge aktivnosti društev. Vsak član prejema brezplačno glasilo *Sladkorna bolezen*, v katerem objavljamo strokovne in poljudne članke glede bolezni, njenega obvladovanja in preprečevanja. Objavljene vsebine so pomembne za diabetike, pa tudi za zdrave potencialne bodoče bolnike.

Vsa društva in tudi Zveza društev diabetikov Slovenije smo registrirani kot humanitarna dejavnost in v ta namen nam Fundacija za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij zagotavlja del sredstev za naše delovanje. V veliko pomoč so nam tudi podjetja in posamezniki s svojimi prispevki.

Danes večji del prebivalstva v razvitem delu sveta živi v izobilju, brez pomanjkanja bogate hrane in v relativno lagodnem načinu življenja, kar je eden glavnih vzrokov, da se sladkorna bolezen širi in dobiva čedalje večjo razsežnost. V Sloveniji ima sladkorna bolezen že približno osem odstotkov prebivalstva, kar je velik strošek za zdravstveni in ekonomski sistem. Ravno zato je delovanje društev diabetikov in njihove zveze pomemben dejavnik ozaveščanja, obvladovanja in preprečevanja te bolezni. Zveza društev diabetikov Slovenije je v vsem minulem obdobju razvila zelo odmevne in prepoznavne aktivnosti, ki so danes naša stalnica delovanja:

- smo nosilci izvajanja Nacionalnega programa za obvladovanje sladkorne bolezni, ki pomeni strateške usmeritve za ukrepanje na področju preprečevanja zgodnjega odkrivanja in zdravljenja sladkorne bolezni ter za spremljanje, raziskovanje in izobraževanje na tem področju;
- izdajanje glasila Sladkorna bolezen, ki ga dobijo vsi člani brezplačno;
- organizacija tekmovanja v znanju o sladkorni bolezni na osnovnih in srednjih šolah;
- športno-rekreativne aktivnosti na ravni zveze in po posameznih društvih;
- strokovna predavanja ob organiziranih dogodkih, kot so občni zbori društev, proslave ob dnevu diabetikov, organiziranih zdravstveno-edukativnih okrevanjih v termah itd.;
- uvajanje "laičnih svetovalcev" po posameznih društvih;
- sodelovanje z drugimi humanitarnimi društvi.

Vse navedene aktivnosti so pomembne predvsem v današnjem času, ko se ta bolezen širi, saj je kronična in še neozdravljiva. Velik napredek pri zdravljenju in obvladovanju bolezni je bil dosežen v zadnjih sto letih z novimi zdravili in pripomočki, ki so danes na voljo, tako da je kljub bolezni mogoče sorazmerno dobro živeti. V društvih imamo kar nekaj članov, ki obvladujejo bolezen že več kot 50 let, kar je dokaz, da sladkorna bolezen ni več tako nevarna, kot je bila nekoč.

Velika želja vseh nas, bolnikov in zdravih ljudi, pa je, da nam znanost in medicina odkrijeta nove metode zdravljenja in zdravila, da bi bila sladkorna bolezen nekega dne tudi ozdravljiva. Verjamem, da se bo to zgodilo prej kot v prihodnjih 60 letih, do takrat pa bodo imele naše aktivnosti še vedno velik pomen.

Ob tej priložnosti se zahvaljujemo predsedniku Republike Slovenije Borutu Pahorju za častno pokroviteljstvo osrednje proslave, ki bo v Domžalah, 12. novembra 2016.

Podporniki Zveze društev diabetikov Slovenije

Pozdravne besede direktorja Fundacije za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij (FIHO)



Štefan Kušar, direktor FIHO

FIHO vse od svoje ustanovitve leta 1998 aktivno podpira finančno ovrednotene letne delovne programe Zveze društev diabetikov Slovenije. Tudi sredstva FIHO so nedvomno pripomogla pri vzpostavljanju izjemno razvejene, predvsem pa odlično organizirane ter dobro delujoče mreže lokalnih društev Zveze društev diabetikov Slovenije. Seveda pa sama organizacijska struktura ne bi vzdržala 60 let delovanja, če ne bi njeni številni prostovoljci svojega časa in znanja vsak dan vlagali v dobre vsebine in potrebne programe.

Izjemen vsebinski pomen so v programih ozaveščanja in informiranja poleg FIHO prepoznali tudi številni drugi sofinancerji. V mislih imamo predvsem tekmovanja več kot 410 šol v znanju osnovnošolcev in dijakov o sladkorni bolezni, potem je tukaj revija *Sladkorna*, ki izhaja že več kot 30 let, in številne druge aktivnosti. Aktivno sodelovanje predstavnikov Zveze se odraža v rezultatu številnih pobud, med drugim tudi pri aktivnem sodelovanju in več pobudah pri pripravi Nacionalnega programa za obvladovanje sladkorne bolezni 2010–2020, ter zdaj pri izvajanju dvehletnih akcijskih načrtov le-tega in ne nazadnje pri delu FIHO.

Posebej moram omeniti Janka Kušarja, predstavnika Zveze društev diabetikov Slovenije, ki je bil prvi predsednik sveta FIHO v obdobju 1998–2003 in predsednik v naslednjem mandatnem obdobju 2003–2008. Zdaj pri delu sveta FIHO in komisije za ocenjevanje pri pripravi predloga za sofinanciranje humanitarnih organizacij aktivno sodeluje predstavnik Zveze društev diabetikov Slovenije Alojz Rudolf. Prepoznavnost, predvsem pa vsebinska pomembnost delovanja Zveze pa se navsezadnje odraža tudi v njenih mednarodnih povezavah.

Samo v zadnjih petih letih je Zveza društev diabetikov Slovenije iz FIHO prejela več kot 1,2 milijona evrov (v 2012. letu 267.040 evrov, v 2013. letu 235.203 evrov, v 2014. letu 232.665 evrov

in v 2015. letu 252.296 evrov, po sklepu o razporeditvi sredstev za leto 2016 pa bo ob izpolnjevanju finančnega načrta FIHO prejela 240.509 evrov).

Če gledamo sredstva v kumulativnih zneskih, bi lahko kdo rekel, da je Zveza društev diabetikov Slovenije prejela relativno veliko sredstev, na drugi strani pa je treba vsa navedena sredstva, tudi iz drugih virov, tehtati skozi prizmo opravljenega dela v istem obdobju. Zveza društev diabetikov Slovenije brez navedenih sredstev FIHO svojega poslanstva ne bi mogla izpolnjevati. V pogovorih z vodstvom Zveze, tudi v tem prispevku, z veliko odgovornostjo trdimo, da bo Zveza v prihodnjem obdobju na razpotju, ko bo morala premisliti in izvesti določene premike, predvsem v smislu profesionalizacije svoje strokovne službe, če bo hotela spodbuditi nadaljnji organizacijsko-razvojni in vsebinski preboj za prihodnja desetletja. Tudi ob upoštevanju naraščanja obolenosti za sladkorno boleznijo med mlajšimi, tako sladkorne bolezni tipa 2 kot 1.

V FIHO bomo tudi v prihodnje pozorno spremljali razvoj programov Zveze, kakor tudi samo organizacijo izvajanja teh programov in delovanje Zveze. Upoštevajoč pomembno delo na področju ozaveščanja in informiranja v FIHO ne smemo stati križem rok in nemo opazovati zniževanja namenskih koncesijskih sredstev prek Zakona o davku od sreč in drugih, tako davčnih kot lastniških eksperimentov, vezanih na premoženje in sredstva FIHO, za potrebe Zveze po stabilnem viru financiranja aktivnosti. To skrb si FIHO kot namensko ustanovljena pravna oseba javnega prava za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij iz koncesnin organizatorjev iger na srečo in 40-odstotnega lastniškega deleža Loterije Slovenije, d. d., ki jo vodijo predstavniki civilne družbe, deli z več kot 27 invalidskimi in več kot 80 humanitarnimi organizacijami, ki vsako leto dobivajo delež sredstev FIHO in so bolj ali manj odvisna od teh namenskih javnih sredstev.

Tako kot Zveza društev diabetikov Slovenije se tudi FIHO razvija pri izpolnjevanju svojega poslanstva, namena in ciljev. Da FIHO ni rigidna institucija, ne nazadnje dokazujejo spremembe pri prijavljanju na razpise FIHO v zadnjih petih letih, način poročanja o namenski porabi sredstev ter sam način dela komisij, ki ocenjujejo in pripravljajo predloge za sofinanciranje iz sredstev FIHO. Temu sledijo tudi oblike sklepov in pogodb, ki jih FIHO podpisuje z invalidskimi in humanitarnimi organizacijami. Pravilnost sprememb in dopolnitev se bo pokazala tudi po opravljeni reviziji Računskega sodišča RS glede smotnosti poslovanja FIHO za leti 2014 in 2015.

Imamo pa še nekaj razvojnih idej, za katere si želimo, da bi začele v prihodnjih letih. V mislih imamo predvsem »brezpapirno« poslovanje FIHO, v okviru katerega želimo administrativno in birokratsko razbremeniti organizacije ob izpolnjevanju ter pošiljanju zahtevanih obrazcev za prijavo na razpis in poročanje. Veliko napora pa vlagamo tudi v proučevanje možnosti in pravo pravnih podlag za večletno financiranje osnovnih programov in potreb na področju delovanja invalidskih in humanitarnih organizacij iz sredstev FIHO. Želimo doseči pet- ali vsaj triletno financiranje najpomembnejših programov, vendar ta rešitev ni odvisna samo od našega dela in prizadevanja, temveč tudi od soglasja tega k aktom FIHO da Državni zbor RS, ki je naš ustanovitelj.

Ob koncu v FIHO izrekamo čestitke in priznanje Zvezi društev diabetikov Slovenije ob njeni 60-letnici delovanja ter dodajamo dobre želje in spodbudo za prihodnja desetletja delovanja.

Podporniki Zveze društev diabetikov Slovenije

Pozdravne besede predstavnice generalnega sponzorja



Anja Šalehar, direktorica
podružnice Novo Nordiska
v Sloveniji

Prvo in temeljno vodilo farmacevtske družbe Novo Nordisk je že od prvih začetkov leta 1922 skrb za osebe s sladkorno boleznijo. To vodilo pomeni, da družba zagotavlja pravočasen dostop do učinkovitih, varnih in kakovostnih zdravil in medicinskih pripomočkov za zdravljenje sladkorne bolezni v Sloveniji in po svetu. Skrb za osebe s sladkorno boleznijo usmerja raziskave podjetja v razvoj novih zdravil, da bodo še bolj prilagojena potrebam oseb, ki ta zdravila potrebujejo. Da pa bi osebe s sladkorno boleznijo dobile ustrezne informacije, edukacijo in ne nazadnje pravočasno zdravljenje z zdravili, ki so zanje najprimernejša, je družba Novo Nordisk osredinjena tudi na dobro sodelovanje z vsemi deležniki, pomembnimi za področje sladkorne bolezni, kot so na primer zdravniki diabetologi in sestre edukatorke.

Res je, da imajo zaposleni v družbi Novo Nordisk več stikov z zdravstvenimi delavci, vendar so prav osebe s sladkorno boleznijo tiste, ki jim vsak dan pomagajo z zdravili. V podjetju se zavedajo, kako pomembna sta za uspešnost zdravljenja in dobro kakovost življenja oseb s sladkorno boleznijo tudi ozaveščenost in dobro poznavanje bolezni in morebitnih ukrepov, ki jih izvajajo bolniki, njihovi bližnji in širša javnost. Zato sodelovanju z Zvezo društev diabetikov Slovenije v družbi Novo Nordisk dajejo poseben pomen.

Zveza društev diabetikov Slovenije je ključni člen v današnji verigi oskrbe sladkorne bolezni in dobrega dostopa do kakovostnih zdravil. Zveza bo pomembna pri povezovanju vseh členov tudi v prihodnje. Izvaja pomembne projekte, ki so namenjeni izobraževanju in ozaveščanju o sladkorni bolezni – ne le svojih članov, temveč tudi širše javnosti. Poudariti je treba prispevek zveze pri zasnovi in zdaj pri

izvajanju Nacionalnega programa za obvladovanje sladkorne bolezni. Tekmovanje o sladkorni bolezni za osnovne in srednje šole, ki je dandanes že nekako tradicionalen projekt ozaveščanja mladih o problematiki sladkorne bolezni, gotovo pripomore k temu, da se mladi zavedajo pomena zdravega in aktivnega življenja za zdravo prihodnost.

V prihodnje Zvezi društev diabetikov Slovenije v družbi Novo Nordisk želimo, da ostane v koraku s časom, da bi bil njen glas še glasnejši ter vključenost v preventivo in obvladovanje sladkorne bolezni v Sloveniji še večja in močnejša. Čestitke ob jubileju, 60-letnici.

O družbi Novo Nordisk

Preteklost družbe Novo Nordisk, kot jo poznamo danes, je zanimiva zgodba, ki se je začela pred 93 leti, leta 1923. August Krogh, danski Nobelov nagrajenec, in njegova žena Marie, zdravnica, ki je imela sladkorno bolezen tipa 2, sta med svojim obiskom v ZDA leta 1922 izvedela, da so v Kanadi odkrili inzulin. Pred odkritjem inzulina je bila sladkorna bolezen tipa 1 smrtna. Marie je spodbudila Augusta, da se je v Torontu srečal s profesorjem Macleodom, vodjem raziskovalne skupine, ki je odkrila inzulin. Decembra 1922, ob vrnitvi v København, sta August in Marie s seboj prinesla dovoljenje in željo za začetek izdelave inzulina v Skandinaviji. Nekaj mesecev pozneje je proizvodnja že stekla in prvi bolniki so bili deležni zdravljenja v bolnišnici v Københavnu. To je bil začetek današnje družbe Novo Nordisk.

Od tedaj je družba Novo Nordisk naredila vrsto pionirskih korakov na področju zdravljenja sladkorne bolezni. Med takšnimi sta izdelava humanega inzulina, ki je po svoji sestavi enak človeku lastnemu inzulinu (1982), in uvedba prvega inzulinskega peresnika na svetu, peresnika NovoPen® (1985). Pozneje so v družbi Novo Nordisk razvili naprednejše inzulinske pripravke (to so človeškemu inzulinu podobni inzulini, ki imajo izboljšane lastnosti glede na potrebe v smislu varnosti, hitrosti ali trajanja učinka in podobno). Zadnjih nekaj let je na voljo tudi zdravilo iz skupine zdravil za sladkorno bolezen – zdravilo GLP-1, ki imajo poleg učinkovitega zniževanja glikiranega hemoglobina ugodne učinke na telesno maso. Družba Novo Nordisk je prisotna z zdravili še na področju hemofilije, motenj rasti in hormonskega nadomestnega zdravljenja. V družbi Novo Nordisk že od nekdaj verjamejo v spremembe. Iščejo vedno nove možnosti za podporo okolja, v katerem delujejo. In iščejo načine za izboljšanje življenja oseb s sladkorno boleznijo, ne samo s svojimi zdravili, ampak tudi s podporo izdaje izobraževalnih gradiv, organizacijo izobraževalnih srečanj ter s podporo akcij, povezanih s preprečevanjem sladkorne bolezni.

**ZA ŠTEVILNE SE
AKTIVNO ŽIVLJENJE
PREHITRO
ZAKLJUČI**

**NAŠIM
RAZISKOVALCEM
TO NI
SPREJEMLJIVO**



Do leta 2050 se bo svetovno prebivalstvo, starejše od 60 let, podvojilo na dve milijardi. Starostno pogojene bolezni bodo postale še večji družbeni izziv. Zato želimo pomagati, da ljudje ostanejo zdravi in aktivni tudi v zrelih letih, pa naj bo to s pomočjo tarčnega

zdravljenja raka, zdravljenja srčno-žilnih bolezni, rešitev za bolezni oči ali načine, da ohranimo osebe z artritisom gibljive. Ker se življenje pri 60 letih pod nobenim pogojem ne sme zaustaviti. Če želite izvedeti, kako naše inovacije pomagajo spreminjati življenja na bolje, obiščite www.bayer.com/ari1901.



Science For A Better Life

Zgodovina organiziranega delovanja sladkornih bolnikov v Sloveniji

60 let Zveze društev diabetikov Slovenije

Vse od leta 1956, ko je začelo delovati prvo društvo sladkornih bolnikov v Ljubljani, je iz ohranjenega gradiva videti, da so bila tako za Zvezo društev diabetikov kot za posamezna društva uspešna in manj uspešna obdobja. Kadrovske, gmotne in druge razmere so v preteklih letih pomembno vplivale na razvoj in uspeh tako Zveze kot posameznega društva. Vendar pa so Zveza in njena društva preživeli marsikateri vihar in danes praznujejo častitljivih 60 let. Projekti, aktivnosti in mednarodno sodelovanje so trden dokaz uspešnosti organizacije.

Medsebojno povezovanje in pomen skupinskega izobraževanja je poudarjal že prof. dr. Ljudevit Merčun, dr. med., ki je prvi opozoril na pomen sladkorne bolezni in v Sloveniji predstavil sodobne metode zdravljenja sladkornih bolnikov. Že leta 1930 je ugotovil, da sladkorni bolniki potrebujejo priročnik o sladkorni bolezni in lastno organizacijo. Pionir slovenske diabetologije je v svoji izjemno ustvarjalni karieri načrtoval tudi ustanovitev društva diabetikov, vendar zaradi prezgodnje smrti svoje zamisli ni uresničil. Sta pa želja in zanos ostala in poti organiziranega sodelovanja so bile zarisane.

Uradni začetek delovanja

Društvo diabetikov Slovenije je leta 1956 na ustanovnem občnem zboru uradno potrdilo svoj obstoj. Srečanje je potekalo v Ljubljani, v tedanji diabetični menzi na Čopovi ulici. Dogodek je bil slovesen, rojstvo organiziranega delovanja sladkornih bolnikov je pozdravil takratni minister za zdravstvo dr. Jože Potrč, srečanja so se udeležili tudi hrvaški diabetiki ter predstavnik prvih podružnic Maribora in Celja. Predsednik prvega slovenskega društva je postal prof. Bogo Pregelj. Prvih osem let delovanja je bilo usmerjenih v izobraževanje diabetikov in organizacijo socialne pomoči. Društva in podružnice po Sloveniji so pestile finančne težave, a so s skromnimi sredstvi na začetku opravljali številne aktivnosti in uspešno pridobivali nove člane. Kljub temu so postale finančne in kadrovske težave prevelike, zato je društvo leta 1964 za nekaj let prene-

halo delovati. Sladkorni bolniki so tako izgubili pomembnega partnerja pri premagovanju težav.

Po mirovanju ponovni zagon

Vendar pa je pomembnost medsebojnega povezovanja pretehtala in prim. dr. Srečko Košuta, dr. med., je leto pozneje združil sladkorne bolnike v ljubljanski regiji in društvo je kmalu štel več kot 5000 članov. Uvidel je potrebo po sodelovanju z Društvom diabetikov Slovenije, ki je leta 1964 zamrlo. Zato je spodbujal njegovo oživitv. Z njegovim prizadevanjem in s sodelovanjem Franca Koželja je leta 1970 delovanje društva oživel, kar traja še danes. Za predsednika je bil izvoljen Franc Koželj. Potreba po organiziranem delovanju je naraščala, zato je Društvo diabetikov leta 1970 znova zaživel. Leta, ki so sledila, so bila za društva diabetikov dokaj plodna. Leta 1974 so podružnice po Sloveniji postale samostojna društva, organiziralo se je kar 14 regijskih društev in krovna organizacija se je reorganizirala v Zvezo društev diabetikov Slovenije. Po devetih uspešnih letih predsedovanja je žezlo prevzel Štefan Temlin in do leta 1989 je bilo ustanovljenih trinajst novih društev. V času njegovega predsedovanja, aprila 1985, je začelo izhajati tudi glasilo društva Sladkorna bolezen. Prvi urednik in oče glasila, prim. mag. Miha Koselj, dr. med., je reviji postavil temelje in glasilo je še danes pomemben vir informacij za bolnike. Zveza se je začela tudi mednarodno povezovati in je leta 1995 postala polnopravna članica IDF, hkrati pa tudi članica IDF/Europa.

Mednarodno povezovanje

Leta 1996 je krovno vodenje diabetikov prevzel Jože Snoj, v tem času je imela zveza 38 društev in 17.000 članov. Predstavniki so v tem obdobju sprejeli nov statut Zveze društev diabetikov Slovenije, uspešni so bili tudi pri urejanju financiranja, saj so si zagotovili stalen vir denarja pri FIHO. Začeli so se novi programi, ki so povezovali člane po vsej Sloveniji. Diabetiki so začeli organizirati letna športno-rekreativna srečanja ter proslave ob svetovnem dnevu sladkorne bolezni. Pomemben mejnik v delovanju članov Zveze društev diabetikov Slovenije sta bila tudi generalna skupščina IDF Europa, ki so jo člani pod okriljem takrat ravno na novo izvoljenega predsednika Janka Kušarja organizirali leta 2004 na Otočcu. Generalne skupščine IDF Europa se je udeležilo 134 predstavnikov iz 40 držav članic IDF Europa.

Najstarejša in najštevilnejša organizacija bolnikov

Zdaj ima Zveza društev diabetikov Slovenije številne projekte in aktivnosti, ki jih vodi skupaj z 41 društvi diabetikov po Sloveniji. Najbolj odmevno je v

vseh teh letih postalo tekmovanje učencev in dijakov iz znanja o sladkorni bolezni. Idejna nosilka projekta je bila Vlasta Gjura Kaloper, dr. med., ki je vode nje zveze prevzela leta 2000. Člani društev diabetikov so na pobudo dr. Kaloperjeve od leta 2001 bogatejši tudi za spletno stran www.zveza-diabetes.si.

Ob 50-letnici delovanja so se člani društev razveselili svojih novih skupnih prostorov Zveze društev diabetikov na Kamniški ulici 25. Zagotovo je eden najpomembnejših mejnikov za zvezo tudi tesno sodelovanje z ministrstvom za zdravje. Tako je nastal Nacionalni program za obvladovanje sladkorne bolezni. Vlada RS ga je sprejela v začetku leta 2010 skupaj z Akcijskim načrtom, pri njem pa sta aktivno sodelovala nekdanji predsednik Janko Kušar in zdajšnji predsednik Peter Miklavčič. Rezultat tesnega sodelovanja je tudi projekt Laični svetovalci, ki prinaša številne spremembe v vlogi sladkornega bolnika. Pri snovanju programa aktivno sodeluje podpredsednik zveze Marjan Šiftar.

V 60 letih organiziranega dela so društva sladkornih bolnikov in Zveza društev diabetikov Slovenije opravili izjemno veliko koristnega dela za varnejše in bolj nemoteno življenje sladkornih bolnikov. Leta 1956 je bilo na prvem ustanovnem sestanku društva v Ljubljani navzočih 87 članov, zdaj imamo 41 društev sladkornih bolnikov in približno 18.000 članov.

Strokovnjaki, ki so orali ledino na področju zdravljenja sladkorne bolezni pri nas:

Prof. dr. Ljudevit Merčun, dr. med.,
(18. avgust 1900–20. junij 1954)

Prof. dr. Ljudevit Merčun se je rodil v Mengšu. Družina se je zaradi očetove službe veliko selila po Sloveniji. Po končanem študiju se je zaposlil v Ljubljani, kjer je postal internist in intenzivno proučeval sladkorno bolezen. Prof. Merčun je bil priznan evropski strokovnjak in pionir slovenske diabetologije, avtor številnih priročnikov in prvega slovenskega učbenika interne medicine. Oktobra 1945 je ustanovil diabetološko ambulanto, ki je bila namenjena kontroli odpuščenih bolnikov, pozneje pa je prerasla v diabetološki dispanzer in je postopno prevzela kontrolo vseh sladkornih bolnikov. Dr. Merčun je zelo rad zahajal v gore. Tako se je na Storžič podal tudi 20. junija 1954 in tistega dne je zaradi infarkta malo pod vrhom umrl. Na tisti skali je bila ob 50. obletnici njegove smrti postavljena spominska plošča in do tja vodi Merčunov po-



hod, ki ga Društvo diabetikov Tržič organizira vsako leto tretjo soboto v juniju. Pripravili smo tudi slovesnost ob 60. obletnici njegove smrti, ki so se je udeležili tudi trije še živeči Merčunovi otroci.



Prof. Stanislav Mahkota, dr. med.

(28. julij 1913–14. avgust 2010)

Rodil se je v Voklem pri Kranju. Medicino je začel študirati v Ljubljani in študij nadaljeval v Zagrebu. Za predstojnika Interne klinike v Ljubljani je bil imenovan leta 1964, to delo je opravljal do upokojitve leta 1976. Prof. Mahkota je prvi organiziral skupno internistično sprejemno službo in intenzivno interno medicino. Njegove organizacijsko-strokovne spremembe so omogočile kadrovsko in prostorsko širitev Interne klinike v Ljubljani, ki je postala najbolj priznana interna klinika v tedanji Jugoslaviji. Objavil je okrog 130 strokovnih, znanstvenih in poljudnoznanstvenih člankov, bil je tudi dolgoletni urednik Zdravstvenega vestnika. Zavedal se je, da je nujno temeljito izobraževanje sladkornih bolnikov, želel je nadaljevati delo prof. dr. Ljudevita Merčuna. Oba sta se namreč zavzemala za organizacijo društva diabetikov, ki je bilo ustanovljeno dve leti po smrti prof. Merčuna. Kot eden od pobudnikov društva je imel na ustanovnem sestanku Društva diabetikov Slovenije uvodni in glavni referat. V svojem ustvarjalnem življenjskem opusu je zelo pomembno vplival na razvoj interne medicine pri nas.



Prim. Srečko Košuta, dr. med.

(17. oktober 1920–10. avgust 2009)

Rodil se je pri Sv. Križu pri Trstu. Gimnazijo je obiskoval v več krajih po Jugoslaviji in jo končal v Mariboru. Kot poslanec socialno-zdravstvenega zbora Skupščine SR Slovenije mu je v letih 1969 in 1970 uspelo zagotoviti sladkornim bolnikom enake pravice za zdravljenje in ugotavljanje sladkorne bolezni, kot so jih imeli bolniki drugih socialnih bolezni (nalezljive bolezni, rak, TBC itd.), to je brezplačno zdravljenje, odkrivanje in rehabilitacijo, kot velja v modernih državah. Z njegovim prizadevanjem je leta 1970 delovanje društva znova zaživelo. V Zvezi društev diabetikov in tudi v lokalnih društvih je prim. Košuta s svojimi sodelavci predaval o različnih strokovnih temah. Uvidel je tudi potrebo po pisani

besedi, napisal je veliko učbenikov in člankov za sladkorne bolnike, predvsem o zdravi prehrani. Zavzemal se je za uvedbo enotne diete v Sloveniji. Leta 1962 je ustanovil Odbor za diabetes, ki je imel več nalog: poenotenje diete za sladkorne bolnike v Sloveniji, poenotenje ugotavljanja in zdravljenja sladkorne bolezni, uvajanje enotne kartoteke, izvajanje epidemiologije, organizacija tečajev o prehrani. Odbor za diabetes z različnimi imeni deluje še danes. Organiziral in uvedel je tudi peroralno zdravljenje sladkorne bolezni v Sloveniji.

Živa Janež Višnar, urednica revije Sladkorna bolezen



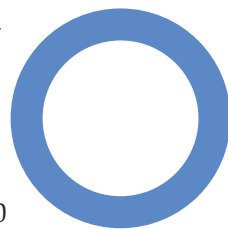
Sodelovanje zveze in društev
na nacionalni ravni

Projekti, aktivnosti in programi diabetikov v Sloveniji

V 60 letih delovanja je Zveza društev diabetikov Slovenije skupaj z društvi diabetikov po Sloveniji oblikovala številne kakovostne programe za člane in podpornike društev. Veliko je lokalnih aktivnosti, ki jih društva organizirajo za boljše razumevanje in obvladovanje bolezni ter usmerjanje k zdravemu načinu življenja. Veliko je tudi presejalnih akcij, v katerih z meritvami sladkorja odkrivamo nove bolnike in izvajamo preventivne preglede. V vseh teh letih so se v Zvezi društev diabetikov oblikovali nekateri kakovostni programi, ki so dobili nacionalni pomen in jih pozna širša slovenska, pa tudi mednarodna skupnost.

Dejavnosti ob svetovnem dnevu sladkorne bolezni

Svetovni dan sladkorne bolezni sta leta 1991 vpeljali Mednarodna zveza za sladkorno bolezen (IDF) in Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) kot odgovor na zaskrbljenost zaradi naraščanja sladkorne bolezni po vsem svetu. Združuje milijone ljudi v več kot 160 državah, vključno z otroki in tistimi, ki nimajo sladkorne bolezni, izvajalce zdravstvene oskrbe, politike in medije za poglobljanje zavesti o sladkorni bolezni. Po sklepu generalne skupščine Združenih narodov je svetovni dan sladkorne bolezni 14. november. To je tudi rojstni dan Fredericka Bantinga, ta je skupaj s Charlesom Bestom prvi razvil zamisel, ki je leta 1921 pripeljala do odkritja inzulina. Svetovni dan sladkorne bolezni se praznuje po vsem svetu in v praznovanje je vključenih več kot 240 združenj članic Mednarodne zveze za sladkorno bolezen v več kot 160 državah, kot tudi druga združenja in organizacije, izvajalci zdravstvene oskrbe in posamezniki. Leta 1996 je nastal danes že svetovno poznani znak modri krog, ki prikazuje združitev ravnotežja in timskega dela ter je simbol boja proti sladkorni bolezni.



Plakat ob svetovnem dnevu

Mednarodna zveza sladkornih bolnikov vsako leto pripravi in priporoča temo in geslo svetovnega dne, da opozorimo na zaplete sladkorne bolezni in



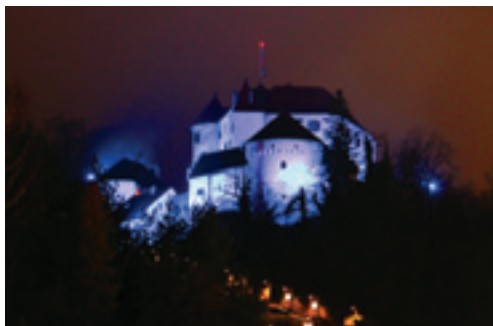
pomen zdravega načina življenja. Po teh priporočilih Zveza društev diabetikov Slovenije vsako leto pripravi plakat za ozaveščanje javnosti o problemih s sladkorno boleznijo, občasno pa tudi informativne zloženke.

Osrednja proslava

Od leta 1996 Zveza društev diabetikov in eno od društev diabetikov pripravi osrednjo proslavo ob svetovnem dnevu sladkorne bolezni. Prva zabeležena proslava je bila ob 40-letnici obstoja in dela Zveze v Ljubljani v dvorani Smelt, zadnja pa lani v Gledališču Toneta Čufarja na Jesenicah, ko je društvo počastilo tudi svojo 30-letnico delovanja. Letošnja proslava bo 12. novembra 2016 v Športni dvorani v Domžalah. Do zdaj so proslave organizirala številna društva diabetikov: Ljubljana (1996, 2001, 2006), Maribor (1997), Celje (1998, 2005), Škofja Loka (1999), Slovenj Gradec (2000, 2003), Novo mesto (2002), Nova Gorica (2004), Velenje (2007, 2011), Litija (2008), Hrastnik (2009), Kočevje (2010), Trbovlje (2012), Posavje-Brežice (2013), Koper (2014), Jesenice (2015) in letos Domžale (2016).

Osvetlitev objektov z modro barvo

Od leta 2007 se Zveza in društva diabetikov vsako leto vključujejo tudi v svetovno akcijo osvetljevanja objektov z modro barvo. Ta je razpoznavni znak svetovnega dne sladkorne bolezni po vsem svetu. Najprej sta bila osvetljena Ljubljanski in Velenjski grad, nato pa se je število osvetljenih objektov vsako leto povečevalo, tako je bilo v letu 2015 osvetljenih več kot 35 objektov, izložb in šolskih učilnic. Seznam svetovnih in tudi slovenskih osvetljenih objektov je objavljen na spletni strani IDFa: <http://www.idf.org/worlddiabetesday/activities/monument-challenge> in Zveze društev diabetikov Slovenije: <http://www.diabetes-zveza.si/sl/svetovni-dan>.



Aktivnosti po društvih

Vsako leto tudi društva diabetikov v domačih krajih organizirajo številne dogodke, pohode, predavanja, proslave, razstave in druge aktivnosti. Uspešno pa so jih tudi promovirali na lokalnih radijskih postajah, v časopisih in televizijskih postajah. O dogodkih so poročali tudi v glasilu Sladkorna bolezen.

Pohodi

Društva že več let organizirajo ob tem dnevu pohode po svojih krajih, ki so napovedani in obarvani v modro. Udeležuje se jih čedalje več članov in rado-vednih meščanov.

Meritve krvnega sladkorja

V tem času se za ozaveščanje ljudi o problemu naraščanja sladkorne bolezni pri nas in v svetu v različnih krajih organizirajo tudi množične preventivne meritve krvnega sladkorja. V Ljubljani jih je pred leti Zveza organizirala v CityParku, Nami in Državnem zboru.

Test z modrim metrom

Na različnih dogodkih se izvaja tudi test z modrim metrom. Cilj testa je, da ljudem, ki imajo čezmerno telesno težo, izmerimo obseg pasu in jih opozorimo, da jim grozi tudi sladkorna bolezen tipa 2, ter jih spodbudimo, da takoj prevzamejo nadzor nad svojim zdravjem in spremenijo življenjski slog. Prevelik obseg pasu je povezan s povečanim tveganjem za sladkorno bolezen tipa 2, hipertenzijo in srčno-žilne bolezni. Če imate maščobe predvsem okoli pasu, je bolj verjetno, da se razvijejo zdravstvene težave, kot če imate maščobe v glavnem na bokih in stegnih.



Nacionalna konferenca

Zadnjih nekaj let Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) v sodelovanju z ministrstvom za zdravje organizira Nacionalno konferenco obvladovanja sladkorne bolezni, na kateri aktivno sodelujejo predstavniki Zveze in društev diabetikov.

Strokovni posvet

V organizaciji strokovne revije Medicina danes in v sodelovanju s podjetjem Novo Nordisk ter zvezo poteka tudi strokovni posvet, ki vključuje različne strokovne teme.

Tekmovalni avtomobil škoda z modrim krogom

Društvo diabetikov Velenje je v letu 2010 polepilo srebrni tekmovalni avto z modrimi krogi, to je simbol sladkornih bolnikov. S tem avtom so se udeležili več rally tekem in mednarodnih srečanj. Videli smo ga lahko na avtoslalomu na Iverčkem jezeru, Race Land Time Attacku v Krškem, na Škoda srečanju Slove-

nije v Kranju in na Škoda srečanju na Hrvaškem, v Zagrebu. Seveda smo ga ves november vsak dan srečevali na poti od Velenja do Celja. Tako sta naš skupni simbol in ime društva potovala po vsej Sloveniji. Zamisel za tako promocijo je dal voznik rallyja Nejc Praprotnik.



Sprejem pri predsedniku Republike Slovenije

Leta 2011 je delegacijo zveze sprejel predsednik Republike Slovenije dr. Danilo Türk. Sprejema so se udeležili: Janko Kušar, takratni predsednik zveze, prim. Miha Koselj, dr. med., dolgoletni član izvršnega odbora zveze, Silva Žontar, takratna predsednica Društva diabetikov Škofja Loka in predsednica nadzornega odbora zveze ter Špelca Rudolf, sekretarka zveze.

Edicija Povej naprej

Lani smo v sodelovanju s Pošto Slovenije izdali posebno edicijo z naslovom Povej naprej v nakladi 600.000 izvodov, da smo vsa slovenska gospodinjstva seznanili s sladkorno boleznijo, možnostjo včlanitve v društva diabetikov, predstavili smo storitve in izdelke, koristne za diabetike. Tako smo promovirali društva in dejavnosti, ki jih izvajajo.

Tradicionalni Merčunovi pohodi

Na pobudo nekdanjega predsednika Zveze Jožeta Snoja je v maju 2002 Društvo diabetikov Tržič organiziralo prvi pohod na Storžič v spomin na prof. dr. Ljudevita Merčuna, prvega slovenskega diabetologa. Istega leta jeseni je bila v njegov spomin organizirana tudi proslava v Kulturnem domu Mengeš. Leta 2004 je Tržiško društvo diabetikov na poti na Storžič, kjer je prof. dr. Ljudevit Merčun preminil, postavilo spominsko ploščo. Pohodi se tradicionalno organizirajo vsako leto z dvema težavnostnima stopnjama, obišče jih veliko pohodnikov iz več društev diabetikov.



Osemnajstletno sodelovanje z radioamaterji

Radioamaterji iz Radomelj in Moravč prispevajo k mozaiku praznovanja svetovnega dne s svojo edinstveno svetovno akcijo ozaveščanja po radijskih valovih iz Slovenije. Akcija je bila večkrat svetovno predstavljena in pohvaljena.

Čestitke radioamaterjev ob jubileju – Radioamaterji smo se tej “karavani” pridružili pred osemnajstimi leti, ko je član društva radioamaterjev Jože Snoj, tedanji predsednik Zveze, dal pobudo za akcijo ozaveščanja o nevarnostih sladkorne bolezni po radijskih valovih. V naslednjih letih je na desetine radioamaterjev različnih starosti, ljudi, ki se ljubiteljsko, nepoklicno ukvarjajo z radijsko tehniko, navadno ob praznovanju svetovnega dne diabetesa, včasih pa kar vse leto, po radijskih valovih ozaveščalo množice z gesli Mednarodne diabetične federacije in SLODA. Vzpostavljenih je bilo nešteto radijskih zvez, ki so vsebovale pogovore o diabetesu, oddanih je bilo na tisoče sporočil o nevarnostih te bolezni, sporočil, ki so dosegla nepregledno množico poslušalcev radioamaterskega spektra. S članki v lokalnih, državnih in mednarodnih glasilih, na spletu in seveda v osebnih stikih smo opisovali svoje delo in še tako širili znanje in vedenje o nevarnosti sladkorne. Da bomo slišni še bolj, si bomo radioamaterji za obletnico ob praznovanju svetovnega dne diabetesa skušali za delo z naše postojanke na Zgornji Slivni zagotoviti poseben pozivni znak **S560SLODA**. Radioamaterji z osemnajstimi leti sodelovanja z Zvezo postajamo “polnoletni”. Prepričani pa smo, da 60-letnica za Zvezo društev diabetikov ne bo pomenila časa za upokožitev, temveč čas, ko bo ta svoje dolgoletne izkušnje usmerila k še boljšemu delu in uspehom.



Vitomir Kregar, S56M

Športno-rekreativna srečanja diabetikov

Pobudnica in organizatorica prvega športno-rekreativnega srečanja je bila gospa Anica Kvas, takratna predsednica Društva diabetikov Domžale. Prvo športno srečanje je potekalo 21. septembra 1996 v športnem parku v Domžalah, udeležilo se ga je okrog 500 članov društev diabetikov. Od takrat so bila športna srečanja redno organizirana vsako leto konec maja in letošnje je bilo že 21. po vrsti. Število udeležencev je iz leta v leto raslo, zato je bilo treba pri pripravi najti večji prostor z več športnimi objekti in disciplinami za športne navdušence s sladkorno boleznijo. V letu 2012 je srečanje obiskal tudi takratni predsednik države Danilo Türk.

Pregled športnih srečanj po letih:

	Društvo	Kraj	Datum	Število udelež.
1.	Domžale	Domžale – športni park	21. 9. 1996	500
2.	Mežiške doline	Ivarčko jezero	7. 6. 1997	700
3.	Novo mesto	Otočec	6. 6. 1998	1100
4.	Lendava	Lendava	5. 6. 1999	700
5.	Posavje-Brežice	Terme Čatež	27. 5. 2000	1200
6.	Nova Gorica	Nova Gorica – športni park, Šempeter	26. 5. 2001	1500
7.	Postojna	Športni park Postojna	25. 5. 2002	1200
8.	Hrastnik	Športni park Hrastnik	31. 5. 2003	1200
9.	Ptuj	Športni park Ptuj	29. 5. 2004	1200
10.	Velenje	Velenjsko jezero	28. 5. 2005	1500
11.	Gornja Radgona	Radgonski sejem	27. 5. 2006	1500
12.	Kranj	Vojašnica Kranj	26. 5. 2007	1400
13.	Slovenj Gradec	Športna dvorana Slovenj Gradec	31. 5. 2008	1800
14.	Koper	Športna hala Bonifika v Kopru	13. 6. 2009	1640
15.	Celje	Rogla	29. 5. 2010	1650
16.	Murska Sobota	Letališče Rakičan	28. 5. 2011	1600
17.	Mežiške doline	Ravne na Koroškem	26. 5. 2012	1400
18.	Maribor	Dvorana Tabor	25. 5. 2013	1100
19.	Velenje	Topolšica	31. 5. 2014	1200
20.	Kočevje	Športni park Kočevje	30. 5. 2015	1000
21.	Škofja Loka	Športna dvorana Poden	28. 5. 2016	1030



Program skoraj vsa leta finančno podpira Fundacija za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij. Želimo si, da bi fundacija tudi v prihodnje finančno podpirala to pomembno srečanje sladkornih bolnikov.

Revija Sladkorna bolezen

Prva številka je luč ugledala leta 1985, izšla je aprila v nakladi 5000 izvodov, na pobudo idejnega vodje prim. Mihe Koselja, dr. med., ki je bil imenovan tudi za prvega urednika revije. Druga številka je izšla šele leto pozneje. Prim. Koselj je pri reviji urednikoval pet let, nato je delo predal Bojanu Zavašniku, sledili pa so še Lojze Cepuš, Cveto Pavlin in Živa Janež Višnar. Revijo bogatijo sodelavci, ki pri njenem nastajanju sodelujejo že vrsto let: dolgoletni tehnični urednik Brane Bombač, lektorica Milojka Mansoor, Aleš Skvarča, dr. med., snovanje vsebine in pregled njene strokovnosti. Veliko prispevkov o prehrani diabetika je v zadnjih letih pripravila Maruša Pavčič, univ. dipl. inž. živ. tehn., ki je bila tudi dolgoletna članica uredniškega odbora. Revija je lani praznovala 30-letnico izdajanja in je v vseh teh letih postala pomemben vir informacij za sladkorne bolnike. Glasilo izhaja petkrat na leto, vsaka številka ima 16.000 izvodov. V vseh teh letih je Sladkorna bolezen doživela številne vsebinske in oblikovne preobrazbe, pri tem pa poskušamo slediti novostim v zdravljenju in obravnavi sladkornega bolnika ter ostati kredibilen vir informacij za vsakega diabetika.



Spletna stran zveze in Facebook

Informacije o aktivnostih zveze in društev so od leta 2001 dostopne tudi na spletni strani Zveze društev diabetikov www.diabetes-zveza.si. Pobudnica je bila Vlasta Gjura Kaloper, dr. med. Snovalci spletne strani so se tako želeli približati mladim ter obiskovalce spletne strani redno ažurirati z novostmi. Danes je informiranje na spletni strani obsežno, zveza objavlja prispevke društev, novice, mesečne aktivnosti društev, glasilo Sladkorna bolezen, informacije o tekmovanju v sladkorni bolezni in aktivnosti ob svetovnem dnevu sladkorne bolezni. Prvi urednik je bil Jože Snoj, tehnični urednik pa Pero Mirkovič, do zdaj sta jo vsebinsko in tehnično oblikovala še Blaž Kobal in Bojan Petek, slednji pri projektu sodeluje še danes. Skupaj s Špelco Rudolf skrbita za vsebino, posodobitve in vzdrževanje spletne strani. Priljubljenost spletne strani narašča, vsak mesec ima približno 18.600 obiskov, lani pa so čez leto zabeležili 223.441 obiskov. Na Facebook profilu Zveze občasno objavlja informacije o projektih Alojz Rudolf.

*Špelca Rudolf, sekretarka zveze
Živa Janež Višnar, urednica revije Sladkorna bolezen*

V šolskem letu 2016/2017 že 18. tekmovanje v znanju o sladkorni bolezni

Leta 1999 so na pobudo Vlaste Gjura Kaloper, dr. med., takratne podpredsednice Zveze društev diabetikov Slovenije, pripravili prvo tekmovanje v znanju o sladkorni bolezni na osnovnih in v srednjih šolah po Sloveniji. Prvo vsebino in pravila tekmovanja je pripravila Vlasta Gjura Kaloper, dr. med., pod mentorstvom Zavoda za šolstvo in učiteljev, ki so s svojim strokovnim znanjem pomagali pri pripravi tekmovanja.

Tako so pripravili pravilnik o tekmovanju v znanju o sladkorni bolezni za osnovne in srednje šole. Ta se je z leti dopolnjeval glede na potrebe. V njem so določeni cilji tekmovanja, objava razpisa, vodenje tekmovanja in priprava nalog, organizacija tekmovanja, merila za podeljevanje priznanj, razglasitev dosežkov, ugovori na vrednotenje nalog, vloga in naloge učiteljev in mentorjev ter financiranje tekmovanja.

Glavni cilji tekmovanja so še danes širjenje in poglobljanje znanja o sladkorni bolezni in spodbujanje zdravega življenjskega sloga, ki preprečuje nastanek sladkorne bolezni, motivacija za nadaljnje poglobljanje znanja ter druženja mladih z različnih šol in okolij. Tekmovanje se je iz leta v leto širilo, se dopolnjevalo in bogatilo svoje teme o poznavanju sladkorne bolezni, preprečevanju le-te, zdravem načinu življenja in pomenu redne telesne dejavnosti ne glede na starost.



Tekmovanje organizira Zveza društev diabetikov Slovenije v sodelovanju z osnovnimi in srednjimi šolami, na podlagi objavljenega razpisa o pogojih tekmovanja jih vsako leto povabi k sodelovanju. Nato društva diabetikov na lokalni ravni seznanjajo in vabijo šole k prijavi in sodelovanju, pri čemer so precej uspešna. Nekatera društva poskrbijo še za dodatno izobraževanje na šolah.

Komisija za izvedbo tekmovanja – Tekmovanje vodi in usmerja Komisija za izvedbo tekmovanja pri Zvezi, ki jo vsake štiri leta izvoli skupščina. Dosedanje vodje tekmovanja so bile: Vlasta Gjura Kaloper (1999–2003), Judita Erjavec (2004–2007), Maruša Pavčič (2008–2009), Špelca Rudolf (2010), od leta 2011 vodi tekmovanje Ksenija Šperanda Vidoševič. Od leta 2000 pa za organizacijski del skrbi in nad tekmovanjem bedi koordinatorica tekmovanja in sekretarka Špelca Rudolf.

Pri tekmovanju vseskozi sodelujejo tudi strokovnjaki iz zdravstvene, pedagoške in prehranske stroke, ki s svojo strokovnostjo dvigujejo raven tekmovanja. Na tekmovanju prostovoljno sodelujejo učenci osnovnih šol in dijaki srednjih šol, ki jih pred tem učitelji oziroma mentorji seznajajo z vsebino in pogoji tekmovanja iz pravilnika in razpisa. Tekmovanje poteka na dveh ravneh, najprej na šolski ravni za bronasto priznanje, nato pa na državnem tekmovanju za srebrno in zlato priznanje. Šolsko tekmovanje izvede prijavljena šola, državno tekmovanje pa organizira Zveza društev diabetikov Slovenije na več dogovorjenih šolah, to je odvisno od števila tekmovalcev, ki se uvrstijo na državno tekmovanje.

Potek sodelovanja – Pred vsakim tekmovanjem v juniju na spletni strani <http://www.diabetes-zveza.si/> v rubriki Šole in tekmovanje objavimo razpis o pogojih in vsebini tekmovanja. O objavi obvestimo že sodelujoče šole iz preteklih let, društva diabetikov in Zavod RS za šolstvo, da uvrsti tekmovanje v letni koledar tekmovanj. Razpis tekmovanja obsega vsebinski program tekmovanja za posamezne ravni z navedbo ustrezne literature in pripomočkov, čas (dan in uro) izvedbe šolskih in državnega tekmovanja, roke prijave za šolsko in državno tekmovanje, kraj(e) državnega tekmovanja, kraj in datum strokovnega seminarja za mentorje ter navedbo datuma objave dosežkov tekmovanj posameznih tekmovalcev.

Tekmovanja na posameznih ravneh vodijo tekmovalne komisije – Tekmovanje na ravni šol vodijo šolske tekmovalne komisije, ki jih imenujejo ravnatelj šol. Komisija za izvedbo tekmovanja vsako leto na novo imenuje državne komisije na šolah izvajalkah. Naloge za tekmovanje ter rešitve nalog s točkovnikom za vse ravni tekmovanja pripravi komisija za izvedbo tekmovanja. Za vse ocenjevalce izdela tudi navodila o uporabi točkovnika. Odgovori na tekmovalne naloge se ocenjujejo s točkami. Največje število doseženih točk je 40. Na vseh ravneh tekmovanj tekmovalci rešujejo naloge v pisni obliki. S pravilnikom o tekmovanju sta določena tudi tekmovalni red in organizacija tekmovanja. Šolskega tekmovanja se lahko udeležijo učenci od šestega do devetega razreda osnovne šole oziroma vseh razredov srednje šole ter učenci in dijaki s posebnimi potrebami. Državnega tekmovanja se lahko udeležijo trije učenci ali dijaki s posamezne osnovne oziroma srednje šole, ki so si to pravico priborili na šolskem tekmovanju glede na števi-



lo doseženih točk in glede na kriterij, določen po pravilniku in razpisu tekmovanja, vendar ne manj kot 34 točk.

S pravilnikom so določena tudi merila za podeljevanje priznanj – Priznanja se podelijo najboljšim tekmovalcem glede na število doseženih točk na posamezni stopnji tekmovanja. Bronasto priznanje dobi tekmovalec, ki na šolskem tekmovanju doseže najmanj 31 točk. Srebrno priznanje dobi tekmovalec, ki na državnem tekmovanju doseže najmanj 32 in do vključno 36 točk. Zlato priznanje dobi tekmovalec, ki na državnem tekmovanju doseže najmanj 37 ali več točk. Dosežke s šolskega tekmovanja objavi šolska tekmovalna komisija, dosež-



ke z državnega tekmovanja pa državna tekmovalna komisija. Slovesno podelitev priznanj organizira posamezna šola v sodelovanju z lokalnim društvom diabetikov in Zvezo društev diabetikov. Zadnja tri leta je tekmovanje vpisano tudi med tekmovanja, ki štejejo za pridobitev Zoisove štipendije, srebrno ali zlato priznanje pa velja tudi kot ustrezen izjemni dosežek.

Literatura – Tako kot so rasle naše ideje o prepoznavanju sladkorne bolezni, so rasle tudi želje mladih udeležencev tekmovanja o poznavanju sladkorne bolezni in pomenu življenjskega sloga ter širjenju znanja. Zato so nastajale tudi knjižice za pomoč pri pripravi na tekmovanje. Leta 1998 je izšla prva knjižica z naslovom *Sladkorna bolezen. Moja najzvestejša prijateljica*, avtorice Urške Kaloper, ki je leta 2000 prvič ponatisnjena, v letu 2001 drugič in v letu 2003 je izšel tretji, zadnji ponatis. V letu 2001 se ji je pridružila še knjižica z naslovom *Res? Res.* iste avtorice. Nato je leta 2006 izdana knjižica *Abecedarij sladkorne bolezni* avtorja Aleša Skvarče, dr. med., ki je doživela že sedem ponatisov z dopolnitvami. Od leta 2001 izhaja tudi zbornik predavanj ob izobraževalnem seminarju za mentorje in je od leta 2011 postal tudi pomembno gradivo za pripravo tekmovalcev na tekmovanje v znanju o sladkorni bolezni. Pomembno gradivo so vedno tudi izbrani strokovni članki iz glasila *Sladkorna bolezen* ob razpisani temi tekmovanja. Dodatna pomoč je tudi knjiga *Sladkorna bolezen tipa 2* avtorjev dr. Marka Medveščka, dr. med., in Maruše Pavčič, univ. dipl. inž. živ. tehn., ter druge knjižice in zgibanke, ki so na voljo v tiskani ali spletni izvedbi.

Število tekmovalcev narašča – Prvega tekmovanja se je udeležilo 2000 tekmovalcev s 85 osnovnih in srednjih šol. Državno tekmovanje je bilo organizirano na OŠ Ivana Groharja Škofja Loka. Nato je bilo državno tekmovanje organi-

zirano sedem let na eni od izbranih šol, tri leta na dveh izbranih šolah, nato pa se je število tekmovalcev državnega tekmovanja tako povečalo, da je organizirano glede na velikost in razpoložljivost šol na več šolah sočasno (največ na petih šolah do zdaj – leta 2012). Do zdaj je bilo državno tekmovanje izvedeno na 37 osnovnih in srednjih šolah. Na zadnjem tekmovanju, v šolskem letu 2015/2016, je sodelovalo že 12.181 učencev in dijakov s 410 šol. V 17 letih je tekmovalo 123.500 učencev in dijakov na 4577 šolah. Povprečno vsako leto 7265 tekmovalcev z 270 šol.

Po prvem tekmovanju se je pokazala potreba po pripravi strokovnega seminarja za učitelje mentorje kot pomoč pri pripravi na tekmovanje. Vsako leto se ga udeleži več mentorjev, v 16 letih jih ga je obiskalo že 1280, povprečno 80 na leto. Zanimanje za dodatno znanje je tako pri mentorjih kot pri tekmovalcih čedalje večje. Ob tem se pripravi tudi zbornik predavanj za pomoč pri pripravi tekmovalcev.

Ob tej priložnosti se zahvaljujemo vsem, ki so sodelovali pri pripravi in izvedbi seminarja in tekmovanja v teh 17 letih, vodjem tekmovanja, članom komisij za izvedbo tekmovanj, strokovnim sodelavcem, mentorjem, kolektivom na šolah, članom društev, mentorjem v komisijah za nadzor in popravljanje ter članom komisij na državnem tekmovanju, saj so svoje delo opravili odlično. Zavedamo se, da je znanje naše bogastvo in da je včasih treba za določen cilj vložiti tudi več napora, vendar verjemite, da se splača. Za dobro in zdravo prihodnost naših otrok. Hvala vam, svoje delo ste opravili odlično, in se že veselimo nadaljnjega sodelovanja in uspehov. Zahvaljujemo se tudi sponzorjem za razumevanje, pomoč in sodelovanje.

Špelca Rudolf, sekretarka zveze



#nulaskrbi, ko
se družim s teboj



Lepo je, ko spoznaš nove ljudi in nove stvari. Že poznaš naravno pijačo Nula? Je prva brez sladkorja, je brez sladil in brez konzervansov. Privošči si jo z #nulaskrbi.

Sodelovanje zveze in društev na mednarodni ravni

Povezovanje zunaj naših meja

Leta 1992 je tudi Zveza društev diabetikov Slovenije postala pridružena članica Mednarodne zveze diabetikov, takrat jo je na 15. kongresu IDF na Japonskem zastopal Jože Snoj, in naša organizacija je bila sprejeta kot polnopravna članica mednarodne organizacije in njenega dela, ki združuje evropsko regijo IDF/Europa. Z leti je zveza postajala čedalje bolj aktivna tudi pri drugih mednarodnih dogodkih, kongresih in projektih, ki diabetike meddržavno povezujejo.

Sodelovanje z Mednarodno zvezo diabetikov (IDF)

Mednarodna zveza diabetikov (*International diabetes federation, IDF*) je bila ustanovljena leta 1946, da bi povezovala vse osebe s sladkorno boleznijo po svetu ter varovala in zagovarjala njihove pravice. IDF je razdeljena na sedem regij: Afrika, Srednji vzhod in Severna Afrika, Severna Amerika in Karibi, Južna in Srednja Amerika, Južna in vzhodna Azija, Zahodni Pacifik in ne nazadnje še Evropa, kamor spada tudi Zveza društev diabetikov Slovenije.

Slovenija je leta 1994 postala polnopravna članica IDF in tudi IDF/Europa, ki združuje evropsko regijo. Za vstop v ti dve organizaciji so si prizadevali Jože Snoj, ki je potem prevzel vodenje zveze od leta 1996 naprej, in priznana diabetologa dr. Marko Medvešček in dr. Miro Čokolič. IDF združuje 170 držav in več kot 230 organizacij. IDF/Europa pa združuje 47 držav in 70 organizacij iz evropske regije. Skupaj smo močnejši je geslo mednarodne organizacije, saj je medsebojna povezanost pomembno orožje v boju proti sladkorni bolezni. Skupaj lažje dosegamo svoje pravice za osebe s sladkorno boleznijo po vsem svetu.

IDF je v svetu priznana kot uveljavljena organizacija, ki varuje in zagovarja pravice oseb s sladkorno boleznijo, skupaj s Svetovno zdravstveno organizacijo (WHO) in drugimi organizacijami ozavešča javnost o problemu, da bi države pristopile k reševanju le-tega, posledično, da bi imeli Nacionalne programe za preprečevanje sladkorne bolezni tipa 2, ter dobro zdravstveno oskrbo.

Po zadnjih dosegljivih podatkih je na svetu trenutno 415 milijonov oseb s sladkorno boleznijo, do leta 2040 pa naj bi jih bilo 642 milijonov. Glede na te osupljive številke je to dejansko največja grožnja 21. stoletja. V Sloveniji je trenutno oskrba oseb s sladkorno boleznijo zadovoljliva, imamo Nacionalni program za preprečevanje sladkorne bolezni tipa 2 v letih 2010–2020, sprejemamo tudi dveletne akcijske programe, s katerimi si zadamo naloge, da ozaveščamo javnost o sladkorni bolezni in preprečevanju le-te prek naših preventivnih programov. V Sloveniji je trenutno uradno 130.000 oseb s sladkorno boleznijo, podatek je iz leta 2010.

Naša aktivna udeležba – Z IDF/Europa smo se prvič aktivno povezali v letu 2004, ko so pri nas skupaj s Zvezo društev diabetikov Slovenije organizirali generalno skupščino IDF/Europa in srečanje Skupaj smo močnejši (*Together we are stronger*). Na Otočcu je bila sprejeta tudi “Otoška” deklaracija, ki je pozvala evropske voditelje, da sladkorno bolezen takoj postavijo na prvo mesto v zdravstvenem načrtu EU in sprejmejo evropski načrt za sladkorno bolezen. Gre za

predlog celovitega ukrepanja, kar pomeni za učinkovitejšo preventivo, zgodnje odkrivanje sladkorne bolezni in njeno pravočasno zdravljenje.

Tako me je predsednik Eberhard Standl leta 2008 povabil kot pridruženega člana v izvršni odbor IDF/Europa. S svojim znanjem s področja financ sem postal pomemben člen takratnega izvršnega od-

bora IDF Europe. Po enoletnem sodelovanju pa sem v letu 2009 na svetovnem kongresu v Montrealu kandidiral v izvršni odbor IDF/Europa in bil vanj tudi izvoljen. To je bilo veliko priznanje tako osebno zame kot za Zvezo diabetikov Slovenije, da imamo kandidata v izvršnem odboru. Glede na svojo izobrazbo in izkušnje sem v izvršnem odboru prevzel mesto finančnika. Člani izvršnega odbora smo si razdelili delo, za večino vprašanj pa smo podali vsak svoje mnenje in ta mnenja nato uskladili, da smo prišli do skupnega predloga. V času mojih dveh mandatov je IDF/Europa veliko časa porabila za lobiranje v Evropskem parlamentu pri sprejemanju večine zakonov, ki se neposredno in posredno navezujejo na osebe s sladkorno boleznijo (obdavčitev sladkih pijač, vozniška dovoljenja itd.).



Kamp mladih – Najbolj pa sem bil v svojem mandatu ponosen, da mi je, ko smo začeli z novim programom Kamp za mlade voditelje, uspelo, da sta bila prva dva Kampa za mlade pri nas na Rogli. Ideja IDF namreč je, da so mladi ves čas prisotni v organizacijah ter da s svojim znanjem, predvsem energijo, sledijo izkušnjam starejših, dodajo še svoje ideje in tako dobimo uspešne vodje organizacij oseb s sladkorno boleznijo. Ta kamp je vsako leto namenjen 24 mladim iz vse Evrope. Slovenija je vsako leto imela na njem svojega predstavnika.

Povezanost Zveze društev diabetikov Slovenije z mednarodnim okoljem je potrebna. Ves svet se povezuje in tudi mi sledimo tem smernicam.

Pogovor z dr. Shaukatom Sadikotom, predsednikom Mednarodne diabetične zveze (IDF)

Kakšno vlogo ima IDF pri preprečevanju sladkorne bolezni in izoblikovanju evropskega in svetovnega okolja pri obvladovanju sladkorne bolezni?

IDF ima možnost, da s svojo globalno močjo spremeni trenutno stanje sladkorne bolezni ter vpliva na tiste, ki so na vodilnih položajih. S širokim svetovnim članstvom in podporo poslovnih partnerjev v industriji ter civilni družbi lahko pomagamo pri preprečevanju širjenja čedalje pogostejše sladkorne bolezni tipa 2, s ciljno usmerjenimi in nizkocenovnimi pobudami lahko pri prebivalstvu dosežemo učinkovito spremembo. Prostovoljci IDF so neprecenljiva "voj-ska" zdravstvenih specialistov, znanstvenih strokovnjakov in oseb za stike z javnostjo, ki so usposobljeni za komunikacijo med pristojnimi organi ter njimi. Zagotavljajo, da so oblasti pristojne za odgovornost pri zmanjšanju bremena nenalezljivih bolezni, kot je diabetes.

Kakšni bodo v prihodnje cilji oziroma projekti – kaj bo v središču pozornosti IDF?

Naš glavni cilj je, da se osredinimo na naše bistvo: biti svetovni glas sladkorne bolezni. To bomo poskušali doseči z razvijanjem pobud, usmerjenih na izboljševanje zdravstvenih rezultatov oseb s sladkorno



Ob jubileju Zveze je za naše člane spregovoril tudi predsednik Mednarodne zveze diabetikov dr. Shaukat Sadikot, ugledni diabetolog v Bombaju v Indiji. Prestižno funkcijo je prvič v štiridesetih letih delovanja te organizacije prevzel predstavnik Indije. Dr. Sadikot, ki je na čelu IDF eno leto, ocenjuje, da je to veliko priznanje ne le za državo, temveč tudi za njegovo delo. V svojem mandatu se zavzema za izboljšanje dostopnosti do zdravljenja in enakost pri terapiji za vse sladkorne bolnike na svetu.

boleznijo, z boljšo izobraženostjo in samooskrbo ter zagotavljanjem obveščenosti in veščosti na vseh področjih, pri političnem delovanju in spodbujanju preprečevanja sladkorne bolezni tipa 2. Ključni cilj bo podpora razvoja zdravstvenih strokovnjakov, da bodo lahko dobro oskrbeli sladkorne bolnike. Glede na uspehe v preteklosti in izobraževalne pobude IDF bomo v novembru začeli šolo IDF sladkorne bolezni. To je svetovna izobraževalna povezava za zdravstvene strokovnjake in osebe s sladkorno boleznijo. Šola bo omogočala dostopno spletno učenje o sladkorni bolezni za zdravstvene strokovnjake in osebe s sladkorno boleznijo, na strani bo mogoče usposabljanje zdravnikov, ki ga bo podpirala svetovna zveza IDF centrov za izobraževanje. S to pobudo želimo obravnavati in premagati določene ovire, ki trenutno obstajajo pri vzpostavljanju zdravstva v državah z nizkim in srednjim dohodkom. Te ovire so dokaz za neuspešno izobraževanje in obvladovanje naraščajočega števila oseb s sladkorno boleznijo.

Kaj so največji izzivi, s katerimi se soočajo člani IDF?

Naši člani, ti so največja moč IDF, zato moramo še naprej sodelovati z njimi, podpirati njihov razvoj, pospeševati sodelovanje in izboljšati komunikacijo z njimi in med njimi. Tukaj je nujno ozaveščanje na lokalni ravni. Naša povezanost je široka in raznolika, zato je eden izmed izzivov iskanje podobnosti, ki pomagajo pri enotnosti IDF, da je ta lahko učinkovit pri zagovarjanju na državni in prav tako na svetovni ravni.

Kako vidite sodelovanje s Slovenijo in IDF v preteklih letih in ali lahko ocenite vlogo Zveze društev diabetikov Slovenije pri preteklem sodelovanju znotraj v IDF?

Slovenija je bila vselej aktivno vključena v aktivnosti IDF, predvsem na evropski ravni, vsako leto prispeva svoj delež z navdušujočimi primeri učinkovitega ozaveščanja in zagovarjanja pobud, kar je razvidno iz prejetih poročil o svetovnem dnevu sladkorne bolezni. Vedno se lahko zanesemo na Zvezo društev diabetikov Slovenije, ki podpira in posreduje različna gradiva, ki jih poda IDF. Vedno sem zadovoljen, ko vidim, kako so ta gradiva uporabljena na državni ravni.

Gospod predsednik, bi lahko delili z nami Vaše osebno mnenje o tem, kaj lahko vsakdo stori za preprečevanje sladkorne bolezni in za boljšo ozaveščenost o njej?

Čas je, da nehamo živeti v oblakih in se vrnemo v realnost. Resničen vpliv sladkorne bolezni je še vedno med veliko ljudmi neprepoznan. Hvalisanje in statistični podatki pomenijo malo, če ne uresničujemo pobud za izboljšanje ži-

vljenja oseb s sladkorno boleznijo in je poskušamo preprečiti pri tistih, ki so izpostavljeni tveganju. Trenutno stanje bi lahko bilo bolj pristno in imelo neposredno predstav o diabetični krizi, to bi vodilo do rešitev in izboljšanja zdravstva za osebe s sladkorno boleznijo, s tem pa bi se spremenil trenutni položaj. Vsak izmed nas igra vlogo pri razčiščevanju napačnih predstav o diabetesu, ki še vedno obstajajo med mnogimi, in zagotavljanju preprečevalnih in oskrbnih pobud, ki izboljšujejo položaj in postavljajo osebe s sladkorno boleznijo na prvo mesto.

Alojz Rudolf

Spremljanje novosti na Evropskem združenju za proučevanje diabetesa (EASD)

Nekoč ni bilo evropskega združenja. Bili so samo svetovni kongresi, mednarodne zveze zdravnikov. Tak je bil tudi 5. kongres julija 1964 v Torontu, vsaj moral bi biti tak. A novembra 1963 se je na povabilo ženevske univerze iz Bostona vrnil v Švico dr. Renold. Ni bil zadovoljen z organizacijo dela v Evropi. Tako se je v Torontu zbralo prvih 66 članov ustanoviteljev in ustanovilo evropsko zvezo za razvoj znanja o sladkorni bolezni – zveza članov posameznikov, ki želijo delati za diabetes, neodvisno od narodnosti, prepričanj in politike. Že naslednje leto, leta 1965, je bilo spomladi prvo srečanje v Italiji, v Montecatini, članov je bilo že 233, začela je izhajati mesečna revija Diabetologija ... In danes se srečuje dobrih 18.000 udeležencev iz vsega sveta.

Člani tega združenja niso počivali in danes so po njih poimenovane tudi dunajske kongresne dvorane. Earl Sutherland je leta 1971 prejel Nobelovo nagrado za pojasnitev signalizacije v celici in delovanje hormonov, Christian de Duve pa leta 1974 za pojasnitev organelov v celici. Treba je vedeti, da tedaj ni bilo še nikakršne edukacije o sladkorni bolezni, niti zdravil. Iznašli so inzulin (Nobelova nagrada 1923), tablete, kot so današnji metformin in druge, so začeli uporabljati šele po letu 1968. Od tedaj so se umrljivost bolnikov in zapleti zaradi diabetesa zmanjšali vsaj za 30 odstotkov, število hospitalizacij diabetikov pa za desetkrat! Dobili smo tri študije, ki so zaznamovale pristop: prva (UKPDS) je pokazala pomen urejenosti pri tipu 2 in ureditve krvnega pritiska, druga (DCCT) pomen tipa 1 in urejenosti, tretja (STENO 2) pa pomen ledvic (mikroalbuminurije) za napoved dogodkov glede srca in sploh preživetja. Lahko rečemo, da nam diabetikom gre dobro, saj diabetologi zdravijo kakovostno. Imamo utečen sistem edukacije, kontrole krvnega tlaka in maščob, imamo vrsto zdra-

vil, izvajajo uspešne posege na okvarjenem ožilju, imamo dobro bolnišnično oskrbo in zadovoljivo presejanje.

Stičišče stroke in novih poznanstev – Kongres EASD (*European Association for the Study of Diabetes*) je odlična priložnost za izmenjavo strokovnih izkušenj in novih smernic za zdravljenje diabetesa. Kongresa se vsako leto udeleži več

kot 15.000 diabetologov, endokrinologov, farmacevtov in drugih strokovnjakov ter laikov in predstavnikov diabetoloških zvez in združenj iz vsega sveta.



Ni vse zlato, kar se sveti – Tudi v drugih evropskih državah politične odločitve ne sledijo strokovnim prepričanjem, zato se mnogi v EU borijo s podobnimi izzivi. Standardi za medicinsko-tehnične

pripomočke so zastareli, za navadno brizgalko za injekcijo so enaki standardi za prodajo in marketing kot za visokozmogljivo črpalko; glukometre lahko reklamira vsak, čeprav so napake pri interpretaciji rezultatov in ukrepanje potem lahko tudi smrtni. A v politiki, tudi v Bruslju, je še vedno tako, da če ne veš, česar nočeš vedeti, nisi kriv.

Spodbudna novica – Vendar pa so zadnje ugotovitve dobre tudi za nas, diabetike. Strokovnjaki ugotavljajo, da ima telo vedno skrite rezerve. Betacelica trebušne slinavke lahko “preklopi” med presnovo glukoze in presnovo maščob. Ob preobremenitvi (prenajedanju) umre, tako smo vsaj mislili. A morda se le skriva pod krinko, da bi se rešila – iz genskega zapisa, ki je v vseh celicah, pa se sproži signal in inzulin se začne tvoriti v celicah tankega črevesa. Tako nekatere živali preživijo – morda bomo lahko tudi ljudje, če ne bomo že prej izginili v medsebojnih obračunih.

Romana Praprotnik, predsednica Rduštva diabetikov Velenje

DiaEuro – evropski projekt za nogometaše z diabetesom

Nogomet je druga najpomembnejša postranska stvar na svetu. Obračajo se veliki denarji, selitve igralcev in trenerjev. Množice navijačev in ljubiteljev nogometa derejo na stadione ali pred televizijske zaslone. Stavnice se polnijo, za-

detki so veliki, stres in evforija vplivata tudi na zdravje navijačev in igralcev. Časopisni stolpci se polnijo s takimi ali drugačnimi nogometnimi zgodbicami. Pisati o nogometu-futsalu med bolniki s sladkorno boleznijo je drznost ali pa je to nogometna zgodovinska pravljica, ki jo slovenski diabetiki pišejo od leta 2014, od prvih korakov in nogometnega druženja na Madžarskem.

Moja pravljica se je začela leta 2013 na švedskem kongresu EASD, ko sem spoznal predsednika Madžarske zveze Janosa Bekija, ki je bil organizator DiaEuro 2014 na Blatnem jezeru. Najprej je bilo treba prepričati zvezo, da pristopi k temu evropskemu projektu, prenesti državni projekt na Društvo diabetikov Nova Gorica in na skupščini zagotoviti minimalna osnovna sredstva. Vse je bilo sprejeto in začel sem pisati pravljico. Kako? Sam, brez igralcev, opreme, sponzorjev, zdravstvene podpore in trenerja. Imel sem voljo, idejo in to, da sem sam bil dvajset let aktiven športnik in trener. Izbral sem prve ljubitelje nogometa, nogometaše in druge športnike z diabetesom prek društev, prijateljev, zlasti pa mi je roko podalo Društvo diabetikov Tip-1. Poiskal sem prijatelja trenerja Tomaža Horvata in pripravila sva prvo reprezentanco SLO DIA za odhod na Madžarsko. Zdravstveno področje nam je pokrila dipl. m. s. Mima Zadnek, kajti zavedal sem se vseh težav in stranpoti pri bolnikih in aktivnem športu. Med izbranci smo bili nogometaši, rokometaš, plesalec, igralec namiznega tenisa, potapljač-reševalec in podobni "poklici". Da o starosti niti ne govorim: med 20. in 62. letom. Ob Blatnem jezeru smo doživeli izjemno lepo in dobrodošlo izkušnjo, videli smo dober nogomet, spoznali sebi enake iz petnajstih evropskih držav. Zasedli smo 14. mesto, naredili prve zgodovinske futsal korake za Slovenijo in končno dokazali, da diabetes in nogomet gresta skupaj. Bolniki so lahko tudi poklicni športniki.

Priprave na DiaEuro 2015 v Romuniji – Najprej sem poiskal novega selektorja, izkušenega in priznanega slovenskega trenerja Simona Rosiča. Skupaj sva izdelala nov pristop in prijeme za pridobitev novih nogometašev. V celotno igro sva vključila Nogometno zvezo Slovenije in vse nogometne klube. Uspeh je bil zagotovljen, pridobil sem 22 igralcev s sladkorno boleznijo in njihovo privolitev za igranje in zastopanje Slovenije. Tako je bilo selektorju na krajših pripravih lažje izbrati najboljšo deseterico. Pripravljalni bazi sta postali Nova Gorica in Rogaška Slatina. Veliko so nam pomagali nekdanji znani nogometaši, reprezentanti in futsalovci. Delo je postalo bolj profesionalno. Uspešno smo odigrali nekaj prijateljskih tekem in izbrali selekcijo za odhod na DiaEuro 2015 v Cluj Napoca v Romunijo. Poznal se je napredek v igri in zasedli smo 10. mesto med 16 evropskimi reprezentancami. Pridobili smo tudi generalnega sponzorja, Novo Nordisk, in sponzorje: Roche-Accucheck, Menarini, Welion in Bauerfeind. Opre-

mo nam je posodila Nogometna zveza Slovenije. Povprečna starost nogometašev je bila 25 let. Selektor Rosič, ki sam ni diabetik, pravi: »DiaEuro 2015 je bil dogodek nad vsemi pričakovanji. Presenečen sem bil nad kakovostjo futsala



tako v tehnično-taktičnem kakor tudi v fizičnem pogledu. Presenečen sem bil nad dejstvom, da sta bila pri vseh ekipah prisotna močan kolektivni duh in prizadevanje za dokazovanje in za doseganje čim boljših rezultatov. Pri najboljših ekipah se vidi, da so skupaj že nekaj let in da stvari ne prepuščajo naključju. Mi smo bili skupaj samo en teden.

Prav tu je največja rezerva za našo ekipo. Hvala vsem za srčnost in borbenost ter doživetja v Romuniji.« Kapetan ekipe Dejan Manojlovič je bil najprej skeptičen po mojem povabilu v ekipo, pozneje pa je rekel: »V moji glavi je preskočila iskrice, da so to pravi fantje, prava klima, pravo vodstvo in da tej ekipi lahko dam še svoje izkušnje, tako nogometne kot življenjske. Delujemo kot prava družina.« Fantje se družijo tudi na rojstnih dnevih, drugih športnih prireditvah, si izmenjujejo izkušnje ter si svetujejo pri zdravljenju in urejanju krvnega sladkorja. Vsi so diabetiki tipa 1, na inzulinskih črpalkah ali peresih.

Medicinska pomoč je ključna – Na tekmovanjih in tudi drugače pomaga in skrbi za urejanje krvnega sladkorja naša "doktorica", diplomirana medicinska sestra Mima Zadnek: »Diabetiki nogometaši so vedno v zelo visoki fizični intenziteti in dobri fizični pripravljenosti, saj so izjemni športniki. Svojo bolezen in nihanja zelo dobro poznajo. Krvni sladkor sem jim merila med tekmami in pred tekmami, takrat je bilo treba nižati bazalne odmerke in jih prilagoditi glede na obroke hrane in glede na razmerje ogljikovih hidratov ter jakost fizične aktivnosti.« Pri nogometaših so se na račun fizične aktivnosti najpogosteje dogajale hipoglikemije, kar smo uspešno reševali z raznimi glukoznimi geli. Večina nogometašev ureja sladkorno bolezen s pomočjo inzulinske črpalke, te pomembno pripomore pri obvladovanju sladkorne bolezni in zmanjšuje težave, ki nastajajo zaradi nihanja sladkorja.

DiaEuro 2016 v Sarajevu – Pridobili smo še nekaj mladih nogometašev, se dobro pripravili pod taktirko selektorja. Sarajevo je bilo naše najuspešnejše gostovanje DIA-reprezentance. Po težki predskupini smo se uvrstili v četrtfinale in

zasedli odlično 5. mesto na stari celini. Izbran je bil tudi najboljši vratar prvenstva, Slovenec Alan Halilović. Vsakodnevno igranje je pustilo tudi posledice pri fantih, močna utrujenost in kakšna nočna "hipa". Zadovoljstvo nad doseženimi rezultati je bilo nepopisno. Fantje so ponosno zastopali Slovenijo. Ob tej priložnosti nam je čestital tudi slovenski veleposlanik v Sarajevu, Igor Grmek.

Kamenčke so v mozaik uspešne DIA-reprezentance vgradili: Dejan Manojlovič, Alan Halilović, Zoran Prodanović, Klemen Hribnik, Mladen Pečanac, Luka Pečnik, Žiga Papež, Igor Legčević, Klemen Banovec, Jan Breznik, Teo Božič; trener Simon Rosič, dipl. m. s. Mima Zadnek, koordinator Stane Črvič in direktor Dominik Soban. Seveda brez sponzorjev in donatorjev tega projekta ne bi izpeljali. Zahvala generalnemu sponzorju Novo Nordisk, Nogometni zvezi Slovenije, Zvezi društev diabetikov Slovenije, Društvu diabetikov Nova Gorica, številnim malim sponzorjem, nekaterim občinam in posameznikom. Nogometaši-diabetiki si želimo večje podpore in pomoči najodgovornejših. Imamo nove ideje, imamo voljo in skupaj bomo močnejši. Želimo si, da bi po letu 2020 organizirali DiaEuro v Sloveniji.

Dominik Soban, predsednik Društva diabetikov Nova Gorica

„Urejeno gospa,
na pregled k specialistu
ste naročeni že
naslednjo sredo.“

Olajšamo in skrajšamo pot do
ustreznega zdravnika, diagnoze in okrevanja.



Goran Knežević

Center Zdravje



080 81 10

www.as.si

Z ljubeznijo do ljudi in medicine

Kdor je naklonjen človeštvu, je naklonjen tudi medicini. **Družba Servier je predana razvoju inovativnih zdravil** za bolezni, ki predstavljajo velik javnozdravstveni in družbeni problem.

Organizirana kot fundacija, družba Servier raziskavam in razvoju **namenja pomemben delež prometa** (24 % v letu 2015).

Glavna področja raziskav so srčno-žilne bolezni (arterijska hipertenzija, srčno popuščanje, koronarna arterijska bolezen, kronična bolezen ven), bolezni presnove (sladkorna bolezen tipa II, osteoporoza), onkologija in motnje razpoloženja.

Servier Pharma d. o. o.

Podmilščakova ulica 24

1000 Ljubljana

tel: 01/563 48 11

www.servier.si

www.servier-oncology.com

Pregled 60-letnega razvoja obravnave sladkornega bolnika

Šestdeset let je dolgo obdobje in zelo redki so posamezniki, ki so ga v celoti doživeli v svojem poklicnem obdobju. Sam sem imel opravka s sladkornimi bolniki vse svoje poklicno obdobje. Kakšni sta bili diabetologija in obravnava sladkornih bolnikov v zgodnjih sedemdesetih letih? V stroki smo razlikovali juvenilno in starostno obliko sladkorne bolezni brez jasne predstave o raznolikosti in vzrokih bolezni. Ideja o razlikovanju mikroangiopatije (zapleti na malih žilah oči in ledvic) in makroangiopatije (aterosklerotično zajetje velikih arterij, ki prizadene srce, spodnje okončine, možgane) je bila šele v povojih. Zelo veliko je bilo hudih hipoglikemij in ketoacidoz, pa tudi kroničnih zapletov. Bolnikov s končno odpovedjo ledvic niso sprejeli v dializno zdravljenje. Zdravljenje z inzulinom smo uvažali izključno v bolnišnici. Nabor zdravil v tabletah je bil več kot skromen. Zdravstvena vzgoja je bila omejena na navodila za prehrano; bolnike, zdravljene z inzulinom, smo učili tehnike injiciranja s priborom za večkratno uporabo in prekuhavanjem. Samokontrole z merjenjem ravni krvnega sladkorja seveda ni bilo. Ambulantna obravnava je potekala z določanjem krvnega sladkorja na tešče in merjenjem glukoze v urinu, o kakem glikiranem hemoglobinu A1c (HbA1c) in pregledu samokontrolnih meritev ni bilo ne duha ne sluha. Holesterol v krvi ni bil vključen v obravnavo, saj tudi zdravil za njegovo uravnavanje ni bilo. Nevarnosti zvišanega krvnega tlaka pri sladkorni bolezni se nismo kaj dobro zavedali, nabor zdravil zanj je bil omejen. Zavedanja pomena doseganja ciljnih vrednosti krvnega sladkorja, holesterola in tlaka še ni bilo. Skratka, kar grozljivo vse skupaj.

Danes sicer še ni ozdravitve sladkorne bolezni, lahko pa bolezen dobro nadzorujemo. Manj je zapletov sladkorne bolezni in življenje bolnikov je lažje in daljše. Raziskave v Združenih državah Amerike (ZDA) in Kanadi so pokazale znatno upadanje števila kroničnih zapletov v desetletnem obdobju (še posebno srčnega infarkta) in postopno izenačevanje življenjske dobe v primerjavi z osebam, ki nimajo sladkorne bolezni. Na Finskem in v ZDA že desetletja sledijo nekaj populacij bolnikov s sladkorno boleznijo tipa 1 in ugotavljajo, da bolniki, ki ne razvijejo prizadetosti ledvic, doživijo približno enako starost kot oni, ki nimajo sladkorne bolezni. Prizadetost ledvic danes lahko preprečimo s trajno dobro urejenostjo krvnega sladkorja in tlaka. Ni razloga, da bi bilo drugače v Sloveniji, saj je raven zdravstvene oskrbe primerljiva.

Katere in kakšne so bile izboljšave, ki so v preteklih desetletjih omogočile napredek v diabetološki stroki in obravnavi sladkornih bolnikov? Gre pravzaprav za preobrat v miselnosti in strokovnih pogledih zdravstvenega osebja, kar pa je šlo z roko v roki s prodorom z dokazi podprte medicine, nastajanjem novih orodij na podlagi napredka tehnologije in novih zdravil in zavedanjem pomena organizacije dela. Močan zagon tega prepleta smo zaznali v zadnjih desetletjih in ta ne pojenja.

Opolnomočenje bolnika

Od sredine osemdesetih let se je znatno okrepilo postavljanje bolnika v središče obravnave. Bolnik je s svojo boleznijo 24 ur na dan in 365 dni v letu, sam izvaja zdravljenje. Zdravstveno osebje ga je začelo dojemati kot partnerja. Zdravnik je s svojim znanjem svetovalec, ki upošteva bolnikove želje, skupaj pa oblikujeta zdravljenje. Bolnik ponotranji cilje lastne obravnave, je motiviran in bolj suveren. Postane samostojen, manj obremenjen z boleznijo in učinkoviteje izvaja zdravljenje. Še zlasti veliko so pridobili bolniki, zdravljeni z inzulinom. Od osemdesetih let naprej so v diabetologiji nastajale tudi okoliščine, ki so bolniku in zdravstvenemu osebju omogočile lažji nadzor nad boleznijo in lažje sodelovanje. Šlo je za uvedbo samokontrole in določanja HbA1c v vsakdanjo prakso, bolj prožnega in fiziološkega nadomeščanja inzulina (z bazalnimi in prandialnimi odmerki, s pomočjo injektorjev, pozneje tudi z inzulinsko črpalko) in intenzivnejše zdravstvene vzgoje (edukacije) bolnika. To je bil največji korak v oskrbi sladkornih bolnikov v preteklih 60 letih. Spremenila se je miselnost tako zdravstvenega osebja kot bolnikov.

Celostna intenzivna obravnava

Predvsem bolniki s tipom 2 sladkorne bolezni imajo večplastno bolezensko presnovno stanje. Ne gre samo za zvišan krvni sladkor, temveč tudi za čezmerno telesno težo, povečano odpornost proti inzulinu, zvišan krvni tlak in neugodno spremenjene maščobe v krvi. Treba je obravnavati vsako od teh nenormalnosti, ki jih ima bolnik. Tradicionalen pristop, usmerjen samo v uravnavanje krvnega sladkorja, se je spremenil v multifaktorskega oziroma v celostno obravnavo. Do preloma je pripeljal nekaj raziskav v devetdesetih letih in po letu 2000 (DCCT, UKPDS, STENO-2, CARDS, 4 S), v katerih se je oblikoval nov pogled na učinkovitost zdravljenja. Izkazalo se je, da je s tem pristopom mogoče preprečiti kronične okvare. Trajna odlična urejenost krvnega sladkorja varuje pred okvaro malih žil oči in ledvic in tudi živcev, v daljšem obdobju (vsaj deset let) pa tudi pred aterosklerotičnimi srčno-žilnimi boleznimi; LDL-holesterol

v ciljnem območju močno zmanjša tveganje za srčno-žilne bolezni, urejen krvni tlak pa varuje tako pred mikro- kot makroangiopatičnimi zapleti. Raziskave so pokazale, da je pogoj za uspeh trajno doseganje ciljnih vrednosti zdravljenja, kar pa pomeni intenzivnejšo obravnavo ne samo krvnega sladkorja, temveč tudi tlaka in slabega LDL-holesterola. Skratka, streljati je treba z vsem arzenalom in natančno v cilj! Seveda sta nujna tudi ustrezna edukacija in zdrav način življenja – skrb za prehrano, telesno dejavnost in telesno težo.

Nova zdravila

Dobra novica zadnjih let je, da so vsa nova zdravila pod drobnogledom glede varnosti, še zlasti v smeri večjega tveganja za srčno-žilne bolezni pri sladkornih bolnikih, še predno pridejo zdravila v široko uporabo. To je zahteva tako FDA (*Food and Drug Administration* v ZDA) kot EMA (*European Medical Agency* v Evropi). Varnost zdravil je čedalje bolj cenjena prвина. Seveda tudi od zdravil za zniževanje krvnega sladkorja pričakujemo, da to naredijo učinkovito in varno – brez neželenih učinkov (med njimi je na prvem mestu hipoglikemija). Po tihem si želimo tudi, da bi ta zdravila imela še kakšno posebno delovanje, s katerim bi preprečevala žilne zaplete, predvsem srčno-žilne bolezni. V zadnjem desetletju smo dobili serijo novih zdravil za zdravljenje sladkorne bolezni tipa 2, ki ne povzročajo hipoglikemije in ne povečujejo telesne teže ali jo celo zmanjšajo: zaviralci DPP-4, pospeševalci GLP-1 in zaviralci SGLT-2. Za vse je bilo upanje, da delujejo tudi v smeri zmanjšanja tveganja za srčno-žilne okvare. V tej smeri sta se do zdaj izkazala samo dva: empagliflozin (zaviralec SGLT-2) in liraglutid (pospeševalec GLP-1). Metformin je sicer starejše zdravilo, ki pa je doživelo pravo renesanso. V prelomni raziskavi UKPDS je metformin ugodno vpli-



Doc. dr. Marko Medvešček, dr. med., v diabetološki ambulanti

val na tveganje za srčno-žilne bolezni. Strokovne smernice za zdravljenje sladkorne bolezni tipa 2 ga postavljajo na prvo črto kot osnovno zdravilo. Kot drugo zdravilo pridejo v poštev ali že desetletja uporabljana sulfonilsečnina ali pa eno od novejših zdravil. Na področju inzulinov so se pojavili človeški inzulini in pozneje njihovi analogi. Kratkodelujoči posnemajo krivuljo inzulina po obroku in zmanjšajo tveganje za hipoglikemijo pozno po obroku. Dolgodelujoči nimajo izrazitega vrha delovanja, kar zmanjša tveganje za hipoglikemijo predvsem ponoči. So pa novejša zdravila draga, kar drastično povečuje stroške zdravljenja. V Sloveniji so se stroški za antidiabetična zdravila v desetih letih podvojila. Po svetu se mnogi že sprašujejo o smiselnosti razmerja koristi in stroškov.

Nova tehnologija

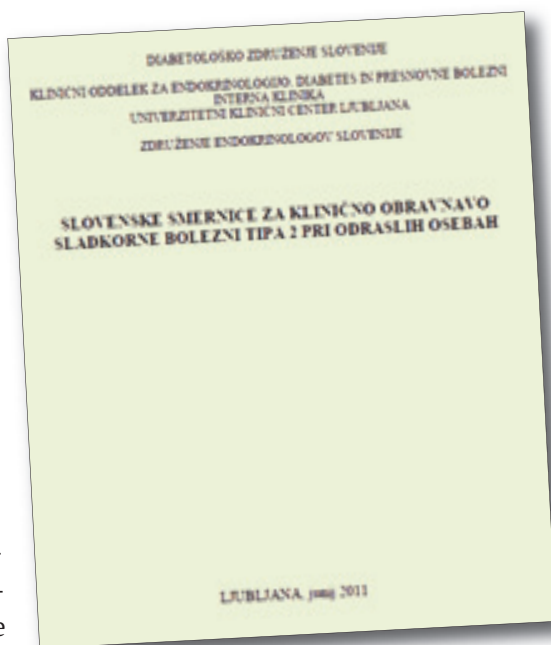
Sredi osemdesetih so bili revolucionarna iznajdba injektorji za injiciranje inzulina. Omogočili so pogosto odmerjanje inzulina, še zlasti kratkodelujočega pred obroki in s tem bolj fiziološko nadomeščanje inzulina. Sočasno so začeli izdelovati bolj izpopolnjene aparate in zanesljivejše senzorje za merjenje ravni krvnega sladkorja za domačo uporabo. Oboje je omogočilo lažji nadzor nad krvnim sladkorjem in bolj sproščen slog vsakdanjega življenja. Poznejši napredek so bile inzulinske črpalke. Te programirano s stalnim dovajanjem inzulina posnemajo fiziološko izločanje inzulina, seveda pa ne gre brez bolnikove pomoči. Poleg tega so razvili še sistem za stalno merjenje krvnega sladkorja. Uporaba te tehnologije je izjemno koristna za nosečnice in bolnike, ki imajo hujšo nagnjenost k hipoglikemiji. Pri nas so prišle inzulinske črpalke v širšo uporabo okrog leta 2000 za otroke in 2005 za odrasle bolnike s sladkorno boleznijo tipa 1 ter nosečnice, zdravljene z inzulinom, ne glede na tip bolezni. Razvoj gre v smeri črpalke z zaprto zanko, nekakšna umetna celica beta, ki pa še ni v redni uporabi. Skupina na pediatrični kliniki v Ljubljani je objavila odlične članke o koristih inzulinske črpalke pri otrocih (uspelo jim je v daljšem obdobju znatno znižati HbA1c brez dodatnega tveganja za hipoglikemijo) in o uporabi črpalke z zaprto zanko v vsakdanjem življenju. Tehnični dosežek je tudi uvedba metode določanja HbA1c sredi osemdesetih. Izvid omogoča oceno ravni krvnega sladkorja v preteklih šestih tednih. Vrednotenje izvida HbA1c, izvidov samokontrole in bolnikovih informacij je postal standard ocene urejenosti krvnega sladkorja v okviru rutinske ambulantne obravnave.

Organizacija in kakovost ambulantne obravnave

Bolniki s kroničnimi boleznimi potrebujejo trajno ambulantno obravnavo. Sladkorna bolezen je tipičen model zanjo. Zahtevnost klinične obravnave slad-

kornih bolnikov in njihova množičnost (6,9 odstotka vse populacije v Sloveniji, starejše od 15 let, leta 2007) zahteva strukturirano, kakovostno in redno obravnavo z možnostjo izrednih obiskov zunaj načrtovanih rednih terminov. To je huda obremenitev za zdravstveni sistem. Do zgodnjih devetdesetih let je potekala oskrba v "diabetoloških dispanzerjih", ki so po zakonodaji postali specialistične diabetološke ambulate, kjer deluje zdravnik internist, usmerjen v diabetologijo. Prehod oskrbe številnih bolnikov s tipom 2, ki ne zahteva jo specialistične obravnave, na primarno raven je bil nujen poseg v do tedaj nesmiselno ureditev. Zasluge za to imajo diabetološke ambulate v nekaterih zdravstvenih domovih, referenčne ambulate družinske medicine in obravnava pri izbranih zdravnikih. Člani Klinike za endokrinologijo in diabetes UKC Ljubljana so v poznih devetdesetih sistematično pripravljali strokovna izobraževanja in literaturo, da bi ponudili izčrpne strokovne informacije kot pomoč za klinično obravnavo sladkornih bolnikov tipa 2 na primarni ravni. Izdali so priročnika za obravnavo sladkorne bolezni tipa 2 za zdravnike in za medicinske sestre ter tehnike in zanje tudi priročnik za obravnavo diabetičnega stopala. Sledile so prenovljene izdaje. Klinika je organizirala periodične tečaje klinične obravnave bolnikov s sladkorno boleznijo tipa 2 za zdravnike, tečaje o oskrbi diabetičnega stopala za več poklicnih profilov, sekcija medicinskih sester in tehnikov pa za edukatorje.

Te oblike izobraževanja se nadaljujejo. Z uvedbo svetovnega spleta se je na široko odprla dostopnost do strokovne literature, večje so postale tudi možnosti za obisk mednarodnih strokovnih srečanj. S tem se je močno izboljšalo samoizobraževanje. Edukacija bolnikov je od osemdesetih let naprej dobila pomembno vlogo v organizaciji oskrbe. Edukator je nepogrešljiv član vsakega diabetološkega tima. Zdaj se razvija tudi edukacijski program za bolnike s sladkorno boleznijo tipa 2 ali prediabetesom na primarni ravni zdravstvene oskrbe. V večjih centrih so začele postopno delovati usmerjene ambulate za bolnike, ki zahtevajo posebno strokovno obravnavo. Že od sedemdesetih let



naprej za nosečnice, od devetdesetih za diabetično stopalo, zadnjih deset let deluje tako imenovana urgentna ambulanta (za bolnike, odkrite na novo, in bolnike, ki zaradi problema v zvezi s sladkorno boleznijo ne morejo čakati do datuma rednega obiska) in edukacijska ambulanta za intenzivno usposabljanje za funkcionalno inzulinsko terapijo (FIT). Pred kratkim se je vzpostavila mreža za učinkovitejše odkrivanje diabetične retinopatije s pomočjo fotokamere in centralnim odčitavanjem rezultatov, kar bo omogočilo čimprejšnjo obravnavo retinopatije. Kakovostna oskrba poteka v skladu s priporočili za dobro klinično prakso. V tem duhu so bile izdane Slovenske smernice za klinično obravnavo sladkorne bolezni pri odraslih (leta 2007, obnovljene leta 2011, tretja izdaja je tik pred izidom). Pediatri so objavili svoje smernice za obravnavo sladkorne bolezni tipa 2 pri otrocih in mladostnikih. Objavljena so bila tudi priporočila za pregled diabetičnega stopala in za pripravo sladkornega bolnika na kolonoskopijo. Širši okvir organizaciji in kakovosti dejavnosti na področju sladkorne bolezni daje Nacionalni program za obvladovanje sladkorne bolezni 2010–2020, nosilec katerega je Ministrstvo za zdravje. Cilj je zmanjšanje pojavnosti bolnikov s tipom 2, zmanjšanje kroničnih okvar zaradi sladkorne bolezni, zgodnje odkrivanje bolnikov ipd., omogoča pa povezovalno sodelovanje vseh deležnikov, razvoj projektov in vizijo organizacije ter zdravstvene oskrbe sladkornih bolnikov.

Raven zdravstvene oskrbe sladkornih bolnikov v nobeni državi na svetu ni idealna in tudi v Sloveniji ne. *Health Consumer Power House* je glede na kakovost oskrbe z vidika uporabnika med 30 evropskimi državami uvrstila Slovenijo leta 2008 na 18. mesto, leta 2014 pa na 6., kar seveda ni slab rezultat. Smo pa po pogostnosti večjih amputacij spodnjih okončin med državami OECD (2015) zelo visoko. Kljub dvomljivi metodologiji je treba vzeti ta podatek resno in izboljšati stanje – pot bo tu še dolga, bližnjic ni. Kakovost oskrbe je dinamičen proces, ki zahteva nenehno prizadevnost vseh udeležencev na vseh ravneh, brez konca. Zelo pomembno je seveda obvladovanje stroškov. Po oceni za leto 2012 gre v Sloveniji na račun sladkorne bolezni vsaj 10 odstotkov vsega denarja za zdravstvo. Grozi nam porast sladkorne bolezni, posebno tipa 2, kar bo prineslo probleme zdravstvenemu sistemu in ekonomiji. Pri odraslih smo po debelosti v vrhu evropskih držav, debelost pa se je pri šolski mladini v dvajsetih letih potrojila. Po metodi ocene FINDRISK je 28 odstotkov naše odrasle populacije visoko (eden od treh ima tveganje za sladkorno bolezen v prihodnosti) oziroma zelo visoko ogrožene (eden od dveh bo verjetno sladkorni bolnik). Učinkovit nacionalni program za obvladovanje sladkorne bolezni v Sloveniji je več kot nujen.

Če že govorimo o zgodbi, trajajoči 60 let, je izboljšanje v zdravstveni oskrbi sladkornih bolnikov več kot impresivno. Kako bodo gledali zanamci čez 60 let na to, kar imamo danes? Se bodo čudili in malo pomilovalno nasmihali? Pravzaprav – upajmo, da bo tako. Razvoj znanosti in tehnologije je v nezadržnem galopu. Genska terapija je pred vrati, lahko pride še kakšna druga oblika zdravljenja, o kateri se nam danes še sanja ne. Mogoče bo takrat sladkorna bolezen ozdravljiva. Morda bo ozdravljiva tudi debelost. Čez 60 let bodo v marsičem drugačni časi. Drugačni pa so bili tudi pred 60 leti. Zelo drugačni.

Doc. dr. Marko Medvešček, dr. med.



ALLIANZ zavarovalnica, podružnica Ljubljana

Dimičeva 16, 1000 Ljubljana

Tel.: +386 1 58 09 480, e-pošta: www.allianz.si

Sodelovanje zveze v državnih zdravstvenih programih

Nacionalni program za obvladovanje sladkorne bolezni 2010–2020

Nacionalni program obvladovanja sladkorne bolezni 2010–2020 je eno ključnih orodij za obvladovanje kroničnih bolezni v Sloveniji, s katerim to bolezen uspešno obvladujemo celo nekoliko bolje od povprečja EU. Nastal je z namenom, da poveže vse zdravstvene institucije, predstavnike različnih zdravstvenih strok in predstavnike bolnikov, da bi skupaj zagotavljali boljše zdravje prebivalstva, uspešno preprečevali sladkorno bolezen tipa 2 ter zagotavljali kakovostno življenje brez zapletov sladkorne bolezni vsem bolnikom, tudi tistim s sladkorno boleznijo tipa 1 in z nosečnostno sladkorno boleznijo. Program prinaša vizijo in cilje ter ukrepanje do konca desetletja. Konkretni aktivnosti posameznih partnerjev Nacionalnega programa se vsaki dve leti določijo na novo in zapišejo v Akcijske načrte za obvladovanje sladkorne bolezni.

Izvajanje Nacionalnega programa usklajuje koordinativna skupina, v kateri so aktivni poleg predstavnikov stroke, ZZSZS in ministrstva za zdravje tudi predstavniki Zveze društev diabetikov Slovenije. Vsako leto se o izvajanju Nacionalnega programa poroča na strokovnih konferencah ob počastitvi 14. novembra, svetovnega dne sladkorne bolezni. Tako za nastanek Nacionalnega programa kot tudi za njegovo izvajanje je izjemno pomembno aktivno sodelovanje zveze, ki v imenu organiziranih bolnikov s sladkorno boleznijo sodeluje pri kreiranju zdravstvene politike na tem področju na nacionalni ravni. Projekt laičnih svetoval-



Dr. Jelka Zaletel, dr. med.



Vesna Kerstin Petrič, dr. med.

cev je eden ključnih razvojnih projektov, ki ga je Ministrstvo podprlo tudi finančno in je bil široki javnosti predstavljen letos, ob počastitvi svetovnega dne zdravja, 7. aprila.

Številni skupni projekti

Aktivnosti, ki smo jih partnerji v programu uresničili od leta 2010, so zahtevale veliko povezovanja, ki prej ni bilo v navadi. **Uspešni skupni projekti**, kot je projekt Laični svetovalci, posameznih strok, institucij in zveze niso povezali le formalno, temveč so ustvarili prijetno klimo sodelovanja, napolnjeno z zaupanjem in navdušenjem ter predanostjo trdemu delu.

Zveza društev diabetikov Slovenije je "koalicija" zdravstva, javnosti in nevladnih organizacij ter pomembno prispeva k zavedanju, da lahko sladkorno bolezen uspešno obvladujemo samo, če delujemo skupaj.

O nacionalnem programu – Spomladi 2008 je Diabetes forum, posvetovalno telo diabetologov pri Združenju endokrinologov Slovenije, na pobudo strokovnjakov s področja diabetesa postavilo nov program dela, spremenili so statut Diabetes foruma in ustanovili novo ekipo. Pričeli so delovati kot samostojno združenje – Diabetološko združenje Slovenije. Vsebinsko so strokovnjaki začeli postavljati nove temelje na treh ravneh. Aktivnosti so bile usmerjene na sekundarno raven – kako lahko diabetološke ambulate izboljšajo oskrbo sladkornih bolnikov. Nato so se lotili postavljanja komunikacije s primarno ravno, hkrati pa so se osredinili na nacionalno raven s poudarkom na oblikovanju Nacionalnega programa. Maja 2009 je ožja skupina sodelavcev pripravila osnutek besedila, ki je postalo poznano kot Nacionalni program, in ga v prvo obravnavo poslala delovni skupini. Ob svetovnem dnevu sladkorne bolezni, 14. novembra 2009, je bil Nacionalni program za obvladovanje sladkorne bolezni 2010–2020 dokončno pripravljen.

Dr. Jelka Zaletel, dr. med., diabetologinja, Univerzitetni klinični center Ljubljana

Vesna Kerstin Petrič, dr. med., Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije

Laični svetovalci

Nacionalni program za obvladovanje sladkorne bolezni 2010–2020 uvodoma poudarja, da je »v središču pozornosti opolnomočeni bolnik, ki se bo sposoben dejavno vključevati v zdravljenje in bo lahko prevzel polno odgovornost za svoje zdravje ter bo brez zapletov sladkorne bolezni živel kakovostno in polno življenje«, ter kot zaključek poudarja, da je »opolnomočeni bolnik najzanesljivejše zagotovilo za uspešno in trajno izvajanje Nacionalnega programa«. Med deležniki, ki lahko pomembno prispevajo k uresničevanju tega temeljnega smotra, posebej poudarja tudi vlogo »bolnikov, ki so izkušeni v samovodenju in samooskrbi sladkorne bolezni in lahko s svojim znanjem in zgledom pomagajo bolnikom, njihovim svojcem in bližnjim pri samovodenju bolezni oz. spreminjanju načina življenja« ter s tem »imajo pomembno vlogo kot bolniki svetovalci«.



Marjan Šiftar

Strateški pomen te usmeritve se potrjuje v široki podpori projektu Laični svetovalci, ki smo ga pred dvema letoma začeli pripravljati v Zvezi društev diabetikov Slovenije v sodelovanju z vsemi drugim deležniki, ki sodelujemo v Koordinativni skupini za načrtovanje, koordiniranje, spremljanje ter poročanje o izvajanju Nacionalnega programa pri Ministrstvu za zdravje. V letošnjem, jubilejnem letu pa na podlagi sprejete celovite zasnove projekta (v njej so opredeljena bistvena izhodišča koncepta in vse pomembne vsebinske, organizacijske in druge usmeritve za njegovo izvajanje) in vsestranske podpore Ministrstva za zdravje in strokovnih, diabetoloških krogov pa že tudi končujemo prvo, pilotno fazo njegovega izvajanja: končujemo tridelno usposabljanje prve skupine kandidatov za laične svetovalce, v sklepni fazi so priprave kodeksa o laičnem svetovanju in normativnih podlagah za izvajanje projekta in delovanje laičnih svetovalcev, posebnega prospekta o laičnih svetovalcih za najširšo zainteresirano javnost in priročnika za laične svetovalce.

Tako naj bi prvi laični svetovalci začeli opravljati svoje poslanstvo še v tem letu. Z njimi bi se le še okrepila vloga in pomen društev bolnikov s sladkorno boleznijo in naše zveze v razvejenem mozaiku organiziranih prizadevanj za obvladovanje sladkorne bolezni v Republiki Sloveniji. Z vzpostavljanjem mreže laičnih svetovalcev bomo okrepili tudi razvejeno in delujočo mrežo različnih oblik organiziranega prostovoljstva v naši državi.

Z laičnimi svetovalci bomo okrepili in nadgradili že dobro delujoči sistem organiziranega “laičnega svetovanja”, s katerim v društvih in zvezi skušamo pomagati bolnikom pri povečanju njihove opolnomočenosti.

Utemeljitev pojma

Uporaba poimenovanja “laični svetoalec” na področju sladkorne bolezni je sicer lahko predmet nadaljnjih razprav in tehtanja argumentov za in proti (je/ni primerna, ustrezna, jasna oznaka vloge in vsebine, opredeljene z Nacionalnim programom) ob sicer več mogočih alternativah, ki jih ponuja že sam Nacionalni program: bolnik svetoalec-laični svetoalec-laični edukator in ob mogočem širšem zaobjemanju več deležnikov s skupnim imenom “laični svetoalec”. Ker pa je bilo v dosedanjih razpravah delovno sprejeto in uporabljano poimenovanje “laični svetoalec”, sledimo temu tudi pri tem projektu.

Društva bolnikov s sladkorno boleznijo kot temeljni nosilci organiziranega kolektivnega laičnega svetovanja to svojo vlogo izvajajo prek predavanj, pogovorov in na druge načine, v nenehnem sodelovanju z zdravstvenimi in drugimi ustanovami v svojih okoljih in sodelovanjem v aktivnostih zveze društev. Ta pa skrbi za koordinacijo, pomoč in nadgradnjo laičnega svetovanja v društvih ter bo zagotavljala tudi strokovno (prek svojega strokovnega telesa oziroma posebnega programskega sveta za laično svetovanje), tehnično-administrativno in finančno podporo delovanju in stalnemu usposabljanju laičnih svetovalcev, še zlasti v zvezi z izvajanjem zakona o prostovoljstvu.

Kdo je laični svetoalec?

Laični svetovalci so kot nosilci individualnega laičnega svetovanja tisti med nami, bolniki s sladkorno boleznijo, ki smo čim bolj opolnomočeni bolniki, človeško in čustveno zrele osebnosti in smo pripravljeni kot organizirani prostovoljci, na podlagi lastnih izkušenj, z ustreznim znanjem, usposobljenostjo v vlogi svetovalca, družabnika, spremljevalca, sogovornika pomagati drugim bolnikom pri njihovem soočanju s težavami, povezanimi z boleznijo, spreminjanju življenjskih navad ali organizaciji vsakdanjega življenja. Verjamem, da nas je veliko, ki smo pripravljeni prevzemati to humano, altruistično in častno dolžnost, da:

- dajemo vso mogočo “laično” (psihosocialno, informativno in praktično) pomoč in oporo slehernemu bolniku s sladkorno boleznijo, ki bo iskal oporo in pomoč tudi pri laičnem svetovalcu;
- smo resnično pripravljeni kot prostovoljci narediti “kaj več” za sočloveka, za drugega bolnika;

- smo se pripravljene tudi nenehno usposabljanje in aktivno sodelovati z zdravstvenim timom, drugimi laičnimi svetovalci in njihovimi koordinatori;
- za svoje delo - pomoč drugim ne pričakujemo plačila;
- se zavedamo pozitivnega pomena svojega dela in odgovornosti zanj ter gradimo svojo vlogo in dejavnost na vzajemnem zaupanju in z lastnim zgledom in znanjem tudi spodbujamo bolnike s sladkorno boleznijo, da se prostovoljno in samoiniciativno pri krepitvi lastnega opolnomočenja oprejo tudi na laične svetovalce.

Naloga laičnega svetovalca

Laično svetovanje in laični svetovalci nikakor ne prevzemajo vloge in nalog mreže izvajalcev zdravstvene službe, zdravstvenih delavcev in zdravstvenih sodelavcev; so njena nadgradnja, dopolnitev, so aktivni del celotnega nujnega partnerstva na področju sladkorne bolezni, so še posebej aktivni partner multidisciplinarnim zdravstvenim timom na področjih, kjer objektivna okoliščina - tj. lastna konkretna izkušnja s sladkorno boleznijo - pomeni osnovo morebitnega koristnega prispevka laičnih svetovalcev, kot poudarja tudi Nacionalni program, »oblikovanje in izvajanje učinkovitih pristopov za preprečevanje sladkorne bolezni in obravnavo bolnikov s sladkorno boleznijo zahteva sodelovanje med različnimi partnerji v zdravstvu in zunaj njega, ki temelji na skupnih vrednotah in ciljih, zaupanju, dopolnjevanju, iskanju sporazumnih rešitev in deljenju rezultatov«.

Prihodnost so motivirani in usposobljeni posamezniki

Naš cilj, da bi čim prej imeli čim več organiziranih laičnih svetovalcev, je vsekakor večstransko utemeljen. Koliko jih bo začelo delovati v posameznem okolju in kdaj, je odvisno od več v posameznih okoljih različnih objektivnih in subjektivnih okoliščin. Bistveno pa je, da v sedanji fazi ustvarimo čim širšo podporo v društvih, v zdravstvenih in drugih krogih, da so laični svetovalci lahko koristna, konkretna oblika zelo učinkovite medsebojne pomoči in opore med bolniki:

- ki po eni strani lahko tudi razbremenjuje druge člene zdravstvenih timov in celotnega sistema, hkrati pa njegovo oz. njihovo delovanje pomembno dopolnjuje;
- ki ne pomeni podvajanja dela, ne konkurence, ne prevzemanja nalog in odgovornosti drugih, temveč je
- ki je način krepitve učinkovitosti in kakovosti partnerstva v obvladovanju sladkorne bolezni na individualni in družbeni ravni.

Uspeh tega projekta bo v največji meri odvisen od aktivnega in kooperativnega delovanja vseh deležnikov, ki so kakor koli soodgovorni za stanje na tem področju. Merilo uspeha pa bodo seveda usposobljeni, motivirani laični svetovalci in njihova človeška in moralna kredibilnost na eni strani in zaupanje sobolnikov na drugi; da bodo torej laični svetovalci iskani, želeni sogovorniki, partnerji članom društev in drugim bolnikom za lažje in boljše obvladovanje sladkorne bolezni in s tem manj stresno, prijaznejše življenje.

S skupnimi prizadevanji društev, zveze, stroke, še posebno z odličnim sodelovanjem z vodstvom Diabetološkega združenja in vseh drugih deležnikov, ki sodelujejo v Koordinativnem odboru pri Ministrstvu za zdravje, smo že na dobri poti, da bi dobra zamisel iz nacionalne strategije začela postajati živa in koristna dopolnitev sistema organizirane motivacije ter stalne individualne in strokovne skrbi za preprečevanje in obvladovanje sladkorne bolezni.

Marjan Šiftar, podpredsednik Zveze društev diabetikov Slovenije



ŽIVETI OBIČAJNO,
KOT LE MOGOČE.

Temelji obravnave sladkornega bolnika – edukacija

Pot k novim priložnostim

Sladkorna bolezen je čedalje pogostejša, število obolelih strmo narašča tako v Sloveniji kot po svetu. Predstavlja veliko breme za državo, zdravstveni sistem, za bolnika in njegove bližnje. Pogosto ima bolnik poleg sladkorne bolezni še druge težave, povezane s povečano telesno težo, povišanimi maščobami v krvi in zvišanim krvnim tlakom. Zdravljenje teh stanj je zapleteno, zahteva usklajeno delovanje zdravstvenih strokovnjakov in dejavno vlogo bolnika.



Jana Klavs, viš. m. s., edukatorica

Sladkorna bolezen je kronična in kot taka poteka po drugačnih zakonitostih kot akutna; sladkorna bolezen tipa 2 ima tudi svojo zgodovino, saj se je začela razvijati že leta pred postavitvijo diagnoze. Pri spopadanju s kronično boleznijo se bolnik ne srečuje samo z bolečino in oslabljenim telesom, ampak s psihičnimi in socialnimi posledicami bolezni; s številnimi negotovostmi in strahovi, ki so povezani z boleznijo, sedanjostjo, prihodnostjo, s spremenjeno samopodobo oziroma odnosom do sebe, s spremenjenimi odnosi do sveta, do bližnjih, do dela. Pri zdravljenju bolnikov s sladkorno boleznijo sodeluje multidisciplinarni tim, katerega aktivnosti so usmerjene v izboljšanje oziroma preprečevanje poslabšanja zdravja ter doseganje boljše kakovosti življenja. **Za kakovostno zdravljenje bolnik potrebuje zdravstveno vzgojo – edukacijo, ki obsega tako izobraževanje kot vzgojno delo. Ne moremo bolnika izobraževati, ne da bi ga hkrati vzgajali, in nasprotno.**

Edukacija nekoč in danes

Prve zapise o edukaciji pripisujemo francoskemu farmacevtu in higieniku Apollinaireu Bouchardatu, (1809–1886). Raziskoval je vpliv postenja na glikozurijo (vsebnost glukoze v urinu), trebušno slinavko postavil v ospredje težav, povezanih s sladkorno boleznijo, pozneje se je usmerjal v raziskovanje metod za samokontrolo (količine glukoze v urinu). V Sloveniji zametke edukacije postavlja-

mo v zgodnja petdeseta leta. Dieta se je nanašala na stroga, toga navodila prepo-vedovanja. Priporočila o vplivu gibanja so bila bistveno bolj skopa kot danes, saj si bolniki doma vse do leta 1963 niso prav pogosto merili krvnega sladkorja. Inzulinsko zdravljenje in razvoj pripomočkov za samokontrolo (krvi in urina) so zahtevali poučenega bolnika in ob tem se pojavi edukacija kot sestavni del oskrbe bolnika s sladkorno boleznijo. Edukacijo so izvajale pretežno medicinske se-estre v bolnišničnem okolju, po pripovedovanju še živečih pozno zvečer, ko je bilo na oddelku delo končano. Pomembni deli edukacije so bili razkuževanje, preku-havanje, načini sterilizacije, uporaba brizgalke in igle, mesta vboda itd.

Danes je edukacija vseživljenjski proces

Njen namen je, da bolnik spozna dejansko stanje, možnosti nadzorovanja in vodenja svoje bolezni. Edukator/ka skozi edukacijo bolnika spodbuja k lastni kontroli, samoprizadevanju in prevzemanju odgovornosti pri usklajevanju svo-jih ciljev s cilji zdravljenja. Vloga bolnika pri zdravljenju sladkorne bolezni se je v zadnjih letih močno spremenila. Zdravstveni strokovnjaki (zdravniki in edukatorji) si želimo, da bi pri zdravljenju vzpostavili partnerski odnos. To po-meni tako za bolnika kot strokovnjaka, da je dejaven pri načrtovanju in izvaja-nju zdravljenja. Množičnost informacij, dostopnost do informacij, pojavnost bolezni, vse to in še kaj, pripomorejo, da bolnik v ambulantno ne vstopa zgolj kot iskalec nasvetov in navodil, temveč kot dejaven partner, ki ve, kaj hoče. Bolni-kova vloga se v zadnjem času krepi, zdravstveni timi se svoje vloge prav tako učijo, kot se na svojo novo vlogo privaja bolnik s sladkorno boleznijo.

Izobraževanje pomeni izboljšanje kakovosti življenja

Edukacija (iz angleške besede *education*) pomeni “izobraževanje”. To je mednarodno uveljavljen izraz *diabetes education*, pri nas v krajši obliki eduka-cija. Uporabljajo ga tako bolniki kot zdravstveni strokovnjaki. Edukacija je de-javnost, ki bolniku in njegovim bližnjim ponuja možnosti za pridobivanje zna-nja, spretnosti, veščin in zmožnosti za kakovostno življenje s sladkorno boleznijo. Edukacija je del zdravstvene vzgoje in proces, pri katerem gre za načrtno poučevanje, izkušnjsko učenje, dajanje nasvetov, svetovanje, informiranje o sladkorni bolezni, učenje veščin in spretnosti. Za edukacijo je izjemno pomem-bno motiviranje (spodbujanje) in treniranje (angl. *coaching*). Zato je pomem-bno, da poleg orodij, ki pripomorejo k vodenju sladkorne bolezni (npr. tehnika vbrizgavanja inzulina, meritve glukoze v krvi, ustrezna sestava obrokov itn.), vključimo strategije, namenjene izboljšanju oziroma okrepanju delovanja v vsa-kdanjem življenju in tako izboljšati ali povečati z zdravjem povezano kakovost življenja. Eno teh orodij je zagotovo motiviranje za redno izvajanje telesne de-

javnosti in primerne prehranjevanja. Izboljšanje kakovosti življenja privede tudi do manjšega števila pregledov pri zdravniku in manj hospitalizacij ter posledično zmanjšanja stroškov zdravstvenega varstva.

Vključevanje svojcev in bližnjih

Pri edukaciji se je vključevanje svojcev ali bolnikovih bližnjih izkazalo za zelo pozitivno, ker so vir moči vsakega posameznika. Kakovost življenja je lašten občutek, kako zadovoljen in srečen je posameznik s svojim življenjem na splošno oziroma pri življenju s sladkorno boleznijo. Raven samooskrbe in kakovost življenja bolnikov s sladkorno boleznijo znižujeta tudi psihosocialne ovire, med katerimi so najvplivnejše majhna osebna učinkovitost, slaba družinska podpora, strah pred hipoglikemijami in negativni stres, ki ga povzroča že sama sladkorna bolezen. Zdravstveni delavec edukacijo izvaja predvsem v odnosu, ki ga vzpostavi z bolnikom, ga spodbuja in ohranja. Odnos lahko razumemo kot medsebojno videnje, doživljanje, verbalno in neverbalno izmenjavo sporočil, informacij, znanj, navodil, podpore, naraščajočega zaupanja ter utrjevanja vezi, ki se oblikuje med bolnikom, svojci in zdravstvenim delavcem pri zdravljenju-edukaciji. Zdrav življenjski slog je temelj zdravljenja sladkorne bolezni. Pri izvajanju zdrave prehrane ali telesne dejavnosti bolnik po navadi ni sam, je v krogu svojih bližnjih. Bolnik laže obvladuje sladkorno bolezen, če ima v domačem okolju oziroma v svoji okolici podporo in razumevanje.

Evalvacija ali vrednotenje

Pri izobraževanju odraslih je čedalje pogostejše sprotno preverjanje znanja. Prizadevamo si, da bi pri vrednotenju prehajali od kulture preskušanja in spraševanja h kulturi preverjanja in vrednotenja v različnih oblikah. Za vrednotenje edukacije uporabljamo različne načine (diagnostično, formativno, eksterno). Edukacijo lahko vrednotimo med izobraževanjem in po njem, saj oba podatka vplivata na nadaljnje načrtovanje edukacije. Vrednotenje edukacije ni navedeno v učnih načrtih, ker se izvajalcu dopušča izbira najustreznejše evalvacije.

Opolnomočenost je proces, ki osebam omogoča, da povečajo nadzor nad lastnim življenjem, kar krepi njihovo zmožnost odločanja v korist svoje bolezni in življenja, ne glede na različna stanja, priložnosti in dogodke v življenju.

Cilje edukacije lahko merimo na več ravneh, kot so stanje bolezni, stanje bolnika in ne nazadnje stanje zdravstvenih delavcev. Proces naj bi ustvarjal možnosti za srečno življenje s sladkorno boleznijo, urejeno sladkorno bolezen in zadovoljne zdravstvene delavce.

Kurikulum

Zaradi tako kompleksne narave bolezni je v okviru celovite oskrbe bolnikov s sladkorno boleznijo v ospredju učinkovit strukturiran edukacijski program. S strukturirano edukacijo in vzdrževanjem motivacije poskušamo bolnika spodbuditi k zdravemu življenjskemu slogu, ki zajema različna področja: zdravo prehrano, telesno dejavnost, skrb za telesno težo, opustitev kajenja in čezmerne uživanja alkohola, skrb za zadostno spanje, upravljanje stresa, izogibanje poškodbam pri delu in drugih življenjskih aktivnostih. Z edukacijo vplivamo na razvoj novih vzorcev vedenja in učinkovitejšega ravnanja v vsakdanjem življenju. Edukacija bolnikov s sladkorno boleznijo meri predvsem na prevencijo, na nastajanje in stabilizacijo splošnih kompetenc za obvladovanje življenja, torej življenje z boleznijo, ki je kronična in prisotna 365 dni v letu. Naslednji pomemben segment pri edukaciji je ohranitev ali ponovna vzpostavitev integracije bolnikov s sladkorno boleznijo, ki meri predvsem na neizključevanje, torej na enakost v osnovnih zahtevah in priznavanje pravice do drugačnosti. Prav tako upošteva participacijo posameznikov v smislu raznovrstnih oblik udeleževanja in soodločanja. Gre za enakopravne, odprte procese vseh vpletenih v načrtovanju in realizaciji pomoči.

Normalno živeti dan za dnem

Bolniki s sladkorno boleznijo se nenehno soočajo z izzivom, kako ustrezno dan za dnem skrbeti za svojo bolezen ter hkrati živeti “normalno”, polno življenje. Sladkorna bolezen upravičeno velja za psihično in vedenjsko eno najzahtevnejših kroničnih bolezni. Veliko bolnikov s sladkorno boleznijo ima zelo negativen odnos do sladkorne bolezni, skupaj z občutkom brezupa in nizke lastne učinkovitosti. Prizadevanje za samostojno vodenje in urejenost glikemije ne zagotavlja takojšnjih neposrednih učinkov, saj se korist pokaže čez daljši čas, kar bolnikom otežuje, da ostanejo motivirani in na pravi poti.

Sladkorna bolezen je kompleksna bolezen in malo je zdravstvenih strokovnjakov, ki se posvečajo le sladkorni bolezni. Oskrba bolnika s sladkorno boleznijo mora biti načrtovana. Da bi bila edukacija čim bolj enaka, strokovno utemeljena, je od leta 2012 v Sloveniji na voljo dokument z naslovom Kurikulum, ki izvajalcu edukacije ponuja nabor 37 različnih strokovnih tematik – učnih vsebin. Vsaka učna vsebina je sestavljena iz dveh delov. Prvi del je strokovni opis posamezne učne vsebine z opisom ključnih elementov vsebine, ki jih je treba pojasniti v procesu edukacije. Kratkemu opisu učne vsebine sledi drugi del – učni načrt, ki je sestavljen iz naslova učne vsebine, kateremu sledi časovni obseg. Tako učna vsebina kot učni načrt sta namenjena posameznemu izvajalcu

edukacije (medicinski sestre-edukatorke), in sicer za pripravo in izvedbo izbrane učne vsebine. Cilj edukacije je poleg vsebine smoter, ki ga želimo doseči z edukacijo.

Eduktor/edukatorka

V času naglega razvoja in krize vrednot sta izjemno pomembna krepitev varovalnih dejavnikov duševnega zdravja (občutek nadzora nad življenjem, pozitivna samopodoba, socialna opora itn.) in učenje strategij za obvladovanje stresne reakcije (dihalne tehnike, izražanje čustev, sprostitvene tehnike, tehnike reševanja problemov, kognitivno vedenjske tehnike, postavljanje prioritet). Zato je umestno, da se edukatorji usposobijo za učinkovito komunikacijo, uporabo učnih tehnik, izobraževalnih teorij, tudi motivacijskih pogovorov in tehnik opolnomočenja. Ljudi je treba opogumljati pri obvladovanju vsakodnevnih obremenitev, da bi lahko razvili "psihosocialni imunski sistem".

Strokovnjaki, ki izvajajo edukacijo, bi morali slediti svoji humanistični naravnosti. Obravnava bolnika mora biti narejena po meri svetovanja, ne svetovalca. Temeljna dejavnika edukacije sta empatija in brezpogojno pozitivna naravnost pri obravnavi bolnika. Edukator naj predvsem spodbuja bolnike k spreminjanju od odvisnosti k avtonomnosti, od pasivnega sprejemanja k aktivni vlogi, od bolnikove subjektivnosti k objektivnosti.

Edukacijo izvaja celoten zdravstveni (diabetološki) tim na sekundarni ravni zdravstvene dejavnosti, nosilec pa je diplomirana medicinska sestra s posebnimi znanji o edukaciji bolnika s sladkorno boleznijo.

Znanje za izvajanje edukacije usvoji diplomant dodiplomskega izobraževanja na Fakulteti za zdravstveno nego (dodiplomski študij). Osnova za dobro usposobljenost je poznavanje interne medicine, še posebno endokrinologije. Dodatna potrebna znanja usvojijo diplomanti pri predmetih Metodika zdravstvene vzgoje in promocija zdravja, Javno nastopanje, Supervizija v zdravstveni negi, Sociologija zdravja in bolezni. Edukacija in delo z bolniki sta specifična, zato se je pred časom pokazala potreba po dodatnih znanjih iz klinične prakse, andragoških in pedagoških znanosti, znanj in veščin iz komunikacije, retorike, motiviranja, treniranja in pristopov, ki bolniki in edukatorju omogočajo uspešno sodelovanje. Na podlagi devettedenskega podiplomskega usposabljanja-izobraževanja v UKC Ljubljana kandidat pridobi posebna znanja o edukaciji bolnika s sladkorno boleznijo. Certificiranje izvaja UKC Ljubljana, Klini-

čni oddelek za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni v sodelovanju z Zbornico zdravstvene in babiške nege Slovenije. Podoben program za pridobitev certifikata se izvaja v Zdravstvenem domu Koper.

Dostopnost edukacije

Edukacija se je pred več desetletji izvajala izključno zaradi usposabljanja bolnika za izvajanje inzulinske terapije. Potekala je v bolnišničnem okolju, kot del hospitalizacije. V zadnjih dveh desetletjih se je edukacija razvijala predvsem na področju zdravega življenjskega sloga, samokontrole in samovodenja. Edukacija je dostopna predvsem na sekundarni ravni, kjer je del specialistične diabetološke obravnave.

Na novo odkriti bolnik s sladkorno boleznijo tipa 2 se je v nekaterih slovenskih regijah z boleznijo seznanil na pretežno skupinski edukaciji na sekundarni ravni, v nadaljnjo obravnavo je bil nato usmerjen nazaj na primarno raven, kjer strukturirana edukacija ni bila zagotovljena. Izjema so nekatere ambulan-te, organizirane v sklopu zdravstvenih domov, kjer delo zdravnika opravlja specialist splošne/družinske medicine in ima v svojem timu tudi edukatorko (večinoma ZD Ljubljana), ponekod pa je v takšni ambulanti zdravnik diabetolog (npr. Murska Sobota). V ZD Koper je tradicionalno umeščena tudi dejavnost ambulantne diabetologije, ki je po tipu organiziranosti in oskrbe enaka sekundarni ravni.

Razlike v dostopnosti se veliko bolj kažejo na primarni kot na sekundarni ravni. Bolnik ob odkritju bolezni lahko prejme le osnovna, »instantna navodila« v ambulanti družinske medicine, kje drugje pa je lahko vključen v večurni stopenjski program za bolnike s sladkorno boleznijo, odkrite na novo (predvsem tam, kjer je zagotovljena edukacija v specialistični ambulanti).

Edukacija na primarni ravni

Referenčne ambulate družinske medicine – Po letu 2011 so začele delovati tako imenovane "referenčne ambulate" družinske medicine (RADM), ambulan-te, te so kadrovsko obogatene z diplomirano medicinsko sestro, ki aktivno vabi na presejanje za kronične nenalezljive bolezni celotno opredeljeno populacijo. Njena bistvena vloga v zvezi s kroničnimi boleznimi je vodenje bolnikov v skladu s protokolom vodenja. Diplomirana medicinska sestra v referenčni ambulanti zagotavlja prepoznavanje, zdravljenje in spremljanje bolnikov s sladkorno boleznijo tipa 2, daje tudi kratke informacije in svetuje o sladkorni bolezni, obseg njenega dela pa ne zagotavlja edukacije kot procesa.

Skupaj za zdravje – V letu 2015 sta Ministrstvo za zdravje RS in Nacionalni inštitut za javno zdravje projektu Skupaj za zdravje prenovila preventivne programe v okviru centrov za krepitev zdravja. Med številnimi programi so se po prenovi povsem na novo začeli izvajati programi za bolnike, ki imajo povišan krvni sladkor (pa še nimajo sladkorne bolezni), ter dva programa za odrasle bolnike s sladkorno boleznijo tipa 2. V letu odkritja bolezni naj bi bila edukacija zagotovljena še po šestih mesecih in 12 mesecih po odkritju bolezni oz. dejavnikov tveganja. Diplomirane medicinske sestre centrov za krepitev zdravja so se za potrebe pilotnega projekta dodatno izobrazile za več vrst programov, med drugim je bilo na voljo tudi obsežno izobraževanje in dvodnevni seminar o sladkorni bolezni. Po izvedbi več programov se je izkazalo, da si nosilke programov želijo dodatna znanja iz edukacije, predvsem je treba zagotoviti podporo ob izvajanju samokontrole, varni rabi zdravil in principih dela z bolnikom s kronično boleznijo. Sekcija medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov načrtuje posebej za njihove potrebe oblikovati izobraževanje, praviloma tritedensko. To naj bi bilo sestavljeno iz nekaterih teoretičnih vsebin, podanih na inovativen način, pretežni del izobraževanja pa naj bi diplomirane medicinske sestre iz centrov za krepitev zdravja opravile s klinično prakso pri ustreznem certificiranem mentorju edukatorju na sekundarni ravni.

Edukacija na sekundarni ravni

Edukacijo na sekundarni ravni izvajajo diplomirane medicinske sestre s posebnimi znanji o edukaciji bolnikov s sladkorno boleznijo, čeprav teh znanj še nimajo vse edukatorke v Sloveniji, a to delo opravljajo. Večina diabetoloških timov v svoji kadrovski zasedbi nima vključenega dietetika, prav tako ne psihologa, s čimer se ponaša sodoben diabetološki tim razvitih držav. Za psihološko podporo in dietno svetovanje so se diplomirane medicinske sestre edukatorke izobrazile s pomočjo ciljno zasnovanih izobraževanj, ki jih vsako leto glede na potrebe in pobude iz Slovenije organizira Sekcija medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov v endokrinologiji. Več let zapored je bilo organizirano izobraževanje z naslovom Zdrava prehrana – medicina sedanjosti in prihodnosti, vrsta delavnic o psihološki podpori, komunikaciji, retoriki, javnem nastopanju in obvladovanju stresa.

Osnovo gradivo za edukacijo bolnikov sta trenutno dva dokumenta:

1. Kurikulum za edukacijo iz leta 2012 in
2. Sladkorna bolezen – priročnik za zdravstvene delavce iz leta 2013.

Kurikulum predstavlja temelj, na podlagi katerega so zasnovani edukacija in edukacijski programi na sekundarni ravni. Programi se ažurno prilagajajo potrebam, trenutno najbolj vseslovenski so:

1. *Conversation Map*TM mednarodno priznan program – za bolnike na peroralni antihiperglikemični terapiji in inzulinu,
2. uvajanje zdravljenja z inzulinom,
3. program Nosečnostna sladkorna bolezen,
4. individualna energijsko odmerjena prehrana,
5. pomen ogljikovih hidratov v prehrani s štetjem ogljikovih hidratov,
6. funkcionalna inzulinska terapija in drugo.

Pretežni del edukacijskih programov je zasnovan za skupinsko edukacijo, ki ima nekatere prednosti pred individualno. Bolniku v skupinski edukaciji omogočimo izmenjavo izkušenj z drugimi bolniki, ki imajo podobne težave. Programi se med seboj povezujejo in dopolnjujejo z individualno edukacijo, v katero so vključeni bolniki s specifičnimi potrebami.

Edukacija prihodnosti

Izobraževanje je danes še pomembnejše kot pred časom. Edukacija je čedalje bolj dostopna, informacij o sladkorni bolezni je veliko, žal zaradi tržnega interesa prenekatere informacije strokovno ne držijo. Vizija sodobne edukacije je ponuditi strokovne programe in oporo že v času, ko pri posamezniku lahko predvidimo, da se bo sladkorna bolezen razvila v naslednjih letih. Torej še pred nastankom bolezni. Ti posamezniki so lahko naši najobetavnejši učenci, pri čemer bi dosegli odlog bolezni ali jo celo preprečili. Edukacija bo uspešnejša, če se bo izvajala blizu bolnikovega doma, v okolju, v katerem se bo bolnik čutil sprejetega. Del vizije je poenotenje informacij in zmanjšanje tako imenovanih »instantnih informacij«, saj preprosta prepoved uživanja ene vrste živila ne prinese dobrih ciljev v smislu zdravljenja sladkorne bolezni. Razgledan bolnik je bolj verjetno opolnomočen, žal tudi bolnikova izobrazba igra pomembno vlogo pri zdravljenju. Način življenja se je v zadnjih desetletjih toliko spremenil, da mu sodoben človek v zdravstvenem pogledu komaj sledi. Zagotovo je omogočanje, zagotavljanje edukacije temelj oskrbe bolnika s sladkorno boleznijo, začnši v preventivnih programih otrok in mladine, ne smemo pa pozabiti na bolnikovo odgovornost do sebe in do svojega zdravja. Bolezen, ki nič ne boli, potrebuje še bolj ozaveščenega bolnika.

*Jana Klavs, predsednica Sekcije medicinskih sester
in zdravstvenih tehnikov v enokrinologiji*



Skupaj z vami

Že več kot 40 let sta družba Roche in njena blagovna znamka Accu-Chek v oskrbi sladkorne bolezni sinonim za kakovost in inovativnost. Od leta 1970 je spremljanje sladkorne bolezni napredovalo od urinskih testov glukoze do visokotehnoloških sistemov za merjenje ravni glukoze v krvi, ki dajo točnejše rezultate, in to hitro in že z majhno kapljo krvi.

Sedemdeseta (od 1970)

Začetek

Prvi merilniki ravni glukoze v krvi so zahtevali velik krvni vzorec (50–100 µl), na testnih lističih pa so bile različne barve. Rezultati merjenja so bili nedosledni. Raziskave so se osredotočile na razvoj standardiziranega načina interpretacije rezultatov.

1974 – Reflomat je bil Rochev prvi namizni merilnik krvnega sladkorja za zdravnike (torej za profesionalno uporabo). Za merjenje je bil potreben manjši vzorec krvi (20–30 µl), rezultati merjenja pa so postali točnejši in doslednejši.



Osemdeseta (od 1980)



50–100 µl

Bolniki začenjajo sami meriti krvni sladkor

1981 – Autoclix, samodejna sprožilna naprava za odvzem krvi iz prsta, je omogočala odvzem različno velikih krvnih vzorcev.

1983 – Reflolux je bil eden izmed prvih merilnikov krvnega sladkorja, namenjenih za samokontrolo. Manjša naprava z digitalnim zaslonom.



Devetdeseta (od 1990)

Tehnologija skokovito napreduje

1993 – Accu-Chek Softclix, sprožilna naprava za odvzem krvi iz prsta, je značilno zmanjšala bolečino ob odvzemu vzorca. Postala je najuspešnejši sistem za odvzem krvnega vzorca, in to za kar 10 let.

1997 – Glucotrend, prikladen merilnik, enostaven za uporabo in s testnimi lističi, s katerimi je le nekaj korakov dela.



Novo tisočletje (od 2000)



1,5 µl

Celoviti sistemi za enostavnejšo uporabo

2000 – Accu-Chek Compact je ponudil vse v enem – brez rokovanja s testnimi lističi, zaradi bobenčka s 17 testnimi lističi.

2005 – Accu-Chek Multiclix je bila prva sprožilna naprava z inovativnim bobenčkom s 6 lancetami, tako da rokovanje s posameznimi lancetami ni bilo več potrebno. Ponudila je novo stopnjo udobja, higiene in varnosti uporabe.



Od leta 2010 Celoviti sistemi za vodenje sladkorne bolezni



manj kot 1 µl



2012 – Accu-Chek Mobile je na trg prišel v prenovljeni podobi. Ima kaseto s 50 testnimi polji in priloženo sprožilno napravo. Tako združuje vse v enem, udobje brez testnih lističev ter hitrejša, enostavnejša in diskretna merjenja.



2012 – Accu-Chek FastClix je na svetu prva sprožilna naprava, ki pri uporabi zahteva le en korak. Tehnologija Clixmotion omogoča odvzem skoraj brez bolečin in pripomore k zmanjšanju tveganja za poškodbe kože in živčnih končičev.



2014 – Accu-Chek Aviva ponuja posebne prednosti, npr. označevalce obrokov in opomnike za merjenje – da pripomore k izboljšanju vodenja sladkorne bolezni.

Zdaj je čas za merjenje!

KLJUČNO



Čas merjenja



Količina potrebne krvi za vzorec v µl (mikrolitrih)
1000 µl = 1 ml



www.accu-chek.si
Center za pomoč uporabnikom in servis Accu-Chek
Brezplačen telefon: 080 12 32 (od ponedeljka do petka med 8. in 16. uro)

ACCU-CHEK®

Temelji obravnave sladkornega bolnika – opolnomočenje

Opolnomočenje bolnikov

Koncept opolnomočenja bolnikov je v medicini relativno nov. V Sloveniji je bil kot ena od strateških usmeritev prvič opisan v Nacionalnem programu za obvladovanje sladkorne bolezni 2010–2020. Organizirane so bile že mednarodne konference na to temo, številne zdravstvene politike v Evropi umeščajo opolnomočenje bolnikov v svoje dokumente kot eno od strateških usmeritev.

Zakaj je tako velika pozornost namenjena temu konceptu, ki je relativno nov in ima še veliko neznank in vprašanj? Z opolnomočenjem naj bi izboljšali izide zdravljenja in kakovost življenja bolnikov ter zmanjšali breme bolezni, ki ga ne čutijo samo oboleli, ampak tudi njihovi svojci in širša družba. Vse to pa naj bi imelo tudi ugodne finančne učinke.

Kaj je opolnomočenje?

V osnovi je to spreminjanje odnosa med zdravnikom ali drugim zdravstvenim strokovnjakom in bolnikom. Tradicionalno je ta odnos hierarhičen in izhaja iz oskrbe bolnika z akutno boleznijo. Ko zbolimo za katero od akutnih bolezni (vročinsko stanje, miokardni infarkt, poškodba ...), to zelo poseže v naše vsakdanje aktivnosti. Praviloma nismo delovno sposobni, ne moremo se ukvarjati s hobiji, omejimo svoje družabno življenje. O bolezni praviloma ne vemo kaj veliko. Pripravljeni smo “ubogati” zdravnikova navodila, redno jemati zdravila, samo da bi čim prej ozdraveli in se vrnili v svoje ustaljeno življenje. Zdravnik nas ves čas akutne bolezni spremlja, nadzira potek zdravljenja in tudi prevzema odgovornost za potek in izide zdravljenja. V tem okviru je hierarhičen odnos smiseln in “ubogljivost” bolniku omogoči hitrejše in učinkovitejše zdravljenje. Vendar pa tak odnos, ki je produktiven pri akutni bolezni, odpove, ko zbolimo za kronično boleznijo. Kronična bolezen je trajna,



Milivoj Piletič, dr. med.

z njo moramo živeti in jo tako "udomačiti", da bo čim manj vplivala na vsebino in kakovost našega življenja. In življenje vsakega posameznika je drugačno, značilno zanj samega in pozna ga le on. Tako kot je zdravnik strokovnjak za bolezen, je bolnik strokovnjak za svoje življenje. In za uspešno obvladovanje kronične bolezni je nujno potrebno znanje na obeh straneh. Pri kronični bolezni ne gre več za to, da se bolnik prilagodi zdravljenju, ampak da se zdravljenje prilagodi njegovemu življenju. Zato morata vzpostaviti produktiven in spoštljiv dialog, v katerem bo strokovnjak zdravnik posredoval bolniku svoje znanje o bolezni, strokovnjak bolnik pa zdravniku znanje o svojem življenju. In na tej točki hierarhičen odnos ni več mogoč oziroma je kontraproduktiven. **Seveda pa tak odnos, ki predvideva enakopravnost bolnika in zdravnika, ruši tradicionalno hierarhijo, pomeni velik izziv in zahteva miselni preskok tako pri bolniku kot pri zdravniku.** Pred oba postavlja nove naloge, dolžnosti in odgovornosti.

Mesto in vloga zdravnika in drugih članov zdravstvenega tima

Ključni element opolnomočenja je spoznanje zdravnika in drugih zdravstvenih strokovnjakov, da za uspešno vodenje kronične bolezni nujno potrebujejo aktivno sodelovanje bolnika in njegovo strokovno znanje o njegovem življenju. Bolnik naj ima možnost, da izrazi svoje potrebe, želje, pomisleke in strahove, sodeluje naj pri načrtovanju in poteku zdravljenja. Zdravstveni tim naj bolniku ponuja znanje, usposabljanje in učenje veščin za samovodenje bolezni. Zdravstveni tim daje bolniku tudi psihosocialno podporo, da bo lahko na podlagi pridobljenega znanja in veščin čim bolje vodil bolezen in jo vključeval v svoje življenje. Ko bolnik sprejme odločitev v zvezi s svojo boleznijo, je pomembno, da jo člani tima spoštujejo in ga v tej odločitvi podpirajo, čeprav se z njo ne strinjajo popolnoma.

Mesto in vloga bolnika

V nasprotju z bolnikom z akutno boleznijo, ki lahko celo leži v bolnišnici, kronični bolnik vidi zdravnika ali drugega zdravstvenega strokovnjaka le redko, ponavadi nekajkrat na leto. Odločitve v zvezi s svojo boleznijo sprejema sam. Zdravnik ali drugi člani tima nimajo nadzora nad temi odločitvami in posledično tudi ne odgovornosti za izid zdravljenja. **Odgovornost je na ramenih bolnika in je ne more prenesti na drugega.** Bolnik ni več samo poslušalec in izvrševalec navodil, ampak samostojno prevzema pobude in odločitve v zvezi s svojo boleznijo in s svojim življenjem. Od tod tudi izvira.

Definicija opolnomočenja

Opolnomočenje je proces, ki posameznikom omogoča, da povečajo nadzor nad svojim življenjem, in ki krepi njihovo zmožnost, da ukrepajo v zvezi z zadevami, ki jih sami prepoznajo za pomembne.

Kako se kaže opolnomočenje

Osnovna lastnost opolnomočenega bolnika je, da se oskrba odvija na podlagi njegove odločitve. Ljudje se med seboj razlikujejo. Nekateri želijo imeti vse niti odločanja v svojih rokah, drugi pa želijo prepustiti nekatere odločitve drugim. Tudi bolniki, ki prepustijo določene odločitve v zvezi z boleznijo zdravniku, so opolnomočeni, pogoj je le, da je to njihova zavestna in svobodna odločitev. Opolnomočenje pa ni vezano le na odločitve, ki se neposredno dotikajo bolezni, ampak seže širše. Opolnomočenost pomeni tudi, da se bolnik znajde v labirintu zdravstvenega sistema, da je seznanjen s pravicami in dolžnostmi, ki jih ima kot bolnik, da ve, kje lahko dobi potrebne informacije, da je seznanjen, kje v lokalnem okolju lahko pride do zdrave hrane ali izvaja sebi primerno telesno dejavnost. Bolnik se lahko poveže še z društvom in na organiziran način poskuša ozaveščati, spodbujati in omogočati čim širšemu krogu bolnikov dostop do informacij, znanj in veščin. Prek svojih organizacij lahko vpliva tudi na razvoj zdravstvenih politik tako na lokalni kot tudi na nacionalni ravni.

Milivoj Piletič, dr. med.

Tudi vi potrebujete Donat Mg.



Gasi
zgago



Odpira



Z magnezijem
najbogatejša naravna
mineralna voda*



Donat Mg je z magnezijem najbogatejša naravna mineralna voda*. Ugodno deluje na prebavo in pomaga pri povišani želodčni kislini.

Ob Donatu Mg seveda ne pozabite na pomen raznolike in uravnotežene prehrane ter zdravega načina življenja.

Narava zdravi
donatmg.eu

**Donat
Mg**

* Pregledani primerjalni podatki obsegajo vse na trgu dostopne, priznane, naravne mineralne vode iz registra EU. Za vrednotenje varnosti in učinkovitosti naravne mineralne vode Donat Mg za izboljšano delovanje črevesja je bila opravljena dvojno slepa, randomizirana, s placebo kontrolirana klinična raziskava – podatki so evidentirani.



30-letnica društva diabetikov Domžale

Sladkorni bolezni in skrbi, kako jo omejiti, so se v Domžalah posvetili že leta 1985, ko je Zdravstveni dom Domžale odprl prvo ambulanto za diabetike. Dotlej so bolniki iz Domžal in okolice morali hoditi po zdravniško pomoč na ljubljansko polikliniko. Skrbi za pomoč diabetikom iz Domžal in okolice se je posvetila dr. Breda Kokalj Limbek, ki se je kot diabetologinja v Domžalah lotila pionirskega dela. Že naslednje leto je poiskala njeno pomoč tudi višja medicinska sestra Anica Kvas, sicer tudi sama bolnica z diabetesom. Iz tesne povezanosti obeh je že v letu 1986 začelo rasti strokovno, vsako leto poglobljeno in nenehno dopolnjevano zdravljenje diabetičnih bolnikov v Domžalah in okolici.

Treba je bilo ustanoviti društvo

V Domžalah se je potem, ko so odprli ambulanto, kmalu pokazalo, da je ob množici nalog treba ustanoviti tudi društvo, ki se bo ukvarjalo s problemi boleznimi, združevalo bolnike in skrbelo za številne oblike organiziranja skrbi zanje. Zamisel o ustanovitvi društva je posredovala dr. Breda Kokalj Limbek, utemeljila pa jo je s podatkom, da je v Domžalah glede na število prebivalcev največ diabetikov. Za vodenje društva je predlagala Anico Kvas in Janka Miheliča, ki je potem postal tudi prvi predsednik Društva diabetikov Domžale. Pozneje je društvo v podnaslov svojega imena dobilo še občine Moravče, Mengeš, Lukovico in Trzin. Težavam, ki sta jih morala že od začetka premagovati Anica Kvas in Janko Mihelič, ni bilo konca, saj nista imela ustreznih izkušenj z vodenjem takega društva. Največji problem je bila tudi priprava besedila za statut društva. Z ustrezno strokovno pomočjo pa so potem našli rešitev za omenjeno



zagato. Izvolili so tudi organe društva, poiskali ljudi za nosilce funkcij in delo je steklo. Bolniki so se začeli v društvo včlanjevati in članstvo se je potem hitro večalo. Žal pa je bilo že od začetka težko prepričati mlade diabetike, da bi se množičneje včlanjevali v društvo.



Sodobna načela in doktrina zdravljenja

Pomembno je poudariti, da je bilo že od začetka diabetično zdravljenje sodobno, za tiste čase pravzaprav najsodobnejše. V največji meri gre zahvala dr. Bredi Kokalj Limbek, ki je zmogla, znala in zagotovila tudi strokovni pristop k zdravljenju bolezni, da nas niti v tedanjih, začetnih trenutkih prepričevanja in zdravljenja sladkorne bolezni v Domžalah ni bilo treba biti sram niti v primerjavi s takratnimi zdravstvenimi smernicami, kot nas ni treba biti sram danes, ko je diabetološka stroka v Sloveniji zagotovo svetovno priznana.

V domžalskem društvu so si v vodstvu zadali program, ki je vključeval še številne druge aktivnosti: predvsem je predvideval množico predavanj, konkretno seznanjanje diabetikov z vsemi specifičnostmi bolezni; zdravljenjem vseh njenih značilnosti, posledic in možnosti, ki jih ima bolnik z diabetesom. V društvu so želeli predvsem doseči, da bi se bolniki ozavestili v tem, da s svojim ravnanjem lahko predvsem sami uravnavajo in obvladujejo bolezen.

Telesna aktivnost – odlična pomoč pri zdravljenju

V vodstvu društva so želeli doseči predvsem to, da bi vanj in v njegove aktivnosti zajeli čim več bolnikov. Domislili so se še drugih načinov, da bi dosegli ta cilj. S sproščajočimi oblikami telesne aktivnosti, druženjem, izleti in preventivnim zdravljenjem so skušali priti bliže pacientom, vse to pa je kmalu obrodilo dobre sadove. Pri tem pa je žal po vsem tem dolgem obdobju opaziti, da gre velikokrat tudi za iste ljudi, ki jih zdravljenje in vse, kar je povezano z njim, zani-

ma, medtem ko mnogih v te oblike, četudi zanimive aktivnosti in projekte, ni mogoče pritegniti. Tudi najrazličnejše športne prireditve mnogih ne zvabijo, da bi se vključili v delo društva. Bolniki, ki jih ne privabi nobena ponudba, bi se morali zavedati, da je diabetes bolezen, pri kateri moraš sam kaj storiti, moraš s prehrano, telesno aktivnostjo in predvsem s pametjo sam dobro uravnati in voditi bolezensko stanje kroničnega bolnika. Žal se še vedno prepogosto dogaja, da se posamezniki, največkrat starejši, nočejo odreči nekaterim prehranskim škodljivim razvadam, s čimer (če bi ravnali drugače) bi lahko vsak v največji meri pozitivno vplival na potek svoje bolezni.

Prvi v organizaciji športnega srečanja

Domžalsko društvo diabetikov je bilo tudi prvo (ne le v Sloveniji, temveč celo v Evropi in širnem svetu), ki je leta 1994 organiziralo športno srečanje diabetikov. Nanj so bila povabljeni slovenska društva diabetikov in v domžalskem športnem parku se je srečanja udeležilo več kot 200 ljudi. Pomerili so se v teku, pripravili pohod na Krumperk, balinarsko tekmovanje, družabne igre in še kaj zanimivega. Prireditev je lepo uspela, zato zdaj vsakoletne prireditve pripravljajo vsakič v drugem društvu. Letošnje tovrstno srečanje diabetikov je bilo junija v Škofji Loki. Zamisli, kako vplivati na odgovornejše ravnanje tistih, ki so že zboleli, je še več, hkrati pa v društvu razmišljajo, kako bodo preprečevali nastanek bolezni tudi med mladimi. Načrtujejo predavanja v šolah in ozaveščanje mladih za preventivno delovanje. Vse omenjeno kaže, da je odgovornost za zdravje diabetikov, ki so že zboleli za diabetesom (v Domžalah jih je okrog 600), in za zdravstveno vzgojo onih, ki so še zdravi, a že ogroženi, veliko.

Veliko zadoščenje in elan za nadaljnje podvige

Društvo so v dolgoletnem obstoju zaznamovali številni prizadevni ljudje, ki so mu namenjali svoj čas, voljo in delo. V teh tridesetih letih ga je vodilo sedem predsednikov: Janko Mihelič, Štefan Rozman, Slavko Pišek, Tone Ipavec, Anica Kvas, Franc Hrovat, Maks Grošelj in zdajšnji predsednik Branko Peterka.



Vsi omenjeni so veliko naredili za dobro društva ter ga s svojo požrtvovalnostjo uspešno vodili vseh 30 let.

Doseženi rezultati dajejo vodstvu domžalskega društva veliko zadoščenje, zdravstvenim delavcem, ki se poklicno ukvarjajo z diabetesom, pa pomenijo strokovno potrditev, da so del svetovno najustrežnejšega zdravstvenega ravnanja ob bolezni, ki je čedalje bolj prisotna med našimi ljudmi. Z vsem, kar so storili v društvu in ob njem, kar so storile zdravstvene ekipe in ekipe diabetikov, lahko ugotovimo, da so nadvse pomemben segment z uspehi ozaljšanega zdravstva v Domžalah.

Matjaž Brojan

Predstavitev društev diabetikov

V 60 letih organiziranega dela so društva sladkornih bolnikov in zveza opravili izjemno veliko koristnega dela za varnejše in bolj nemoteno življenje sladkornih bolnikov. Leta 1956 je bilo na prvem ustanovnem sestanku društva v Ljubljani navzočih 87 članov, danes imamo 41 društev sladkornih bolnikov, v katerih je vključenih nekaj manj kot 18.000 članov. Najstarejše društvo je Društvo diabetikov Ljubljana in najmlajše med njimi je Društvo diabetikov Dravograd Polžki.

Društvo sladkornih bolnikov občin Ajdovščine in Vipave

Društvo sladkornih bolnikov Ajdovščine in Vipave je bilo zaradi povečanega števila diabetikov ustanovljeno leta 1997. Takrat je v Ajdovščini začel delati tudi mladi diabetolog Franc Koren. Da bi bili rezultati zdravlje-



nja čim boljši, je želel svoje paciente povezati v društvo. V zadnjih skoraj dveh desetletjih se je na čelu društva zamenjalo več predsednikov, ki so vsak na svoj način pripomogli k uspešni izvedbi aktivnosti in zadovoljstvu članov. Zadnjih osem let društvu, ki povezuje 230 članov, predseduje Sonja Groznik. Člani društva so stkali močne medsebojne vezi in prijateljstva, ki so pripeljala do uspeha številnih skupnih projektov. Društvo bogatijo člani, predsedniki le povezujejo.

Društvo diabetikov Posavje-Brežice

Društvo diabetikov Posavje-Brežice je eno najstarejših društev v Posavju, saj je bilo ustanovljeno že leta 1987. Leta 2005 je pridobilo status humanitarne organizacije. Vse od ustanovitve uspešno izvaja različne dejavnosti za ozavešča-



movih, izobražuje in skrbi za dobro počutje 544 članov, ki prihajajo iz občin Sevnica, Krško in Brežice. Lokalno skupnost, Zvezo društev diabetikov Slovenije in Ministrstvo za zdravje brežiško društvo seznanja s konkretnimi problemi sladkornih bolnikov in jih rešuje v korist svojih članov, ki jim zagotavlja tudi brezplačno izobraževalno-informativno glasilo Sladkorna. Brežiško društvo uspešno sodeluje z zdravstvenimi zavodi v Posavju, ki omogočajo ustrezno zdravljenje in kontinuirano izobraževanje članov, in z zvezo, ki društvu daje finančno in strokovno podporo pri uresničevanju zastavljenih programov. Finančne podpore je društvo deležno tudi od Občin Brežice, Krško in Sevnica ter posameznih gospodarskih družb. Ker število sladkornih bolnikov naglo narašča in ker v Društvu diabetikov Brežice verjamejo, da je v slogi moč, v svoje vrste aktivno vabijo nove člane.

nje o sladkorni bolezni, njenih vzrokih, posledicah in načinih zdravljenja. S strokovnimi srečanji, posveti, predavanji in delavnici ter drugimi aktivnostmi, kot so pohodi, športna srečanja, programi zdravstvene vzgoje in obiski na do-



Združenje diabetikov Celjske regije

Prvo društvo diabetikov v Sloveniji je bilo ustanovljeno leta 1956 v Celju. Štelo je okoli 350 članov. Pobudo za njegovo ustanovitev je dala prim. Stanislava Straus Bračko, specialistka za transfuziologijo, ki je postala tudi prva predsednica dru-

štva. Vodila ga je do leta 1970, ko je vodenje društva prevzel prav tako zdravnik Janez Lovšin, ki je ob podpori aktivnih članov izvršilnega in nadzornega odbora veliko pripomogel k razvoju in dejavnostim društva. Najstarejše društvo diabetikov v državi so vodili še Martin Ambrož, Viktor Dobrišek, Jana Potočnik in

Rado Ambrož. Zadnjih sedemnajst let je predsednik celjskega društva diabetikov Slavko Brus. Leta 2001 se je društvo preselilo v nove prostore in se leta 2013 preimenovalo v Združenje diabetikov celjske regije. Zdaj društvo deluje v 23 občinah celjske regije in ima 748 aktivnih članov. Za svoje člane organizira izobraževalno-zdravstvene, vzgojne, rekreativno-športne in sprostitevno-družabne dejavnosti. Članom zagotavlja strokovno literaturo, nasvete in druge pripomočke ter si vseskozi prizadeva za širitev članstva.

Društvo diabetikov Cerknica

Od ustanovitve društva leta 1994 mineva že 22 let. V tem času je Društvo diabetikov Cerknica pridobilo 184 članov, ki prihajajo pretežno iz občin Cerknica, Loška dolina in Bloke. Od leta 2013 ima društvo tudi status humanitarne organizacije. Ustanovitelj in prvi predsednik, ki je društvo vodil kar 14 let, je bil Ivan Otoničar. Kot diabetični bolnik se je dobro zavedal pomena in nujnosti organizirane skrbi za dober nadzor bolezni in ozaveščanja diabetičnih bolnikov.



Društvo z organizacijo strokovnih predavanj svoje člane seznaja s pomenom urejenega krvnega sladkorja in opravlja brezplačne meritve. Ker je ključ do zdravega življenja tudi telesna aktivnost, društvo članom omogoča različne športne aktivnosti, organizira spomladansko in jesensko tedensko zdravstveno okrevanje in različna druženja. Bolnikom v socialni stiski društvo stoji ob strani z nakupom nujnih življenjskih potrebščin ali medicinskih pripomočkov. Pred božično-novoletnimi prazniki s skromnimi darilci in obiskom na domu predstavniki društva razveseljujejo starejše in bolne, torej tiste, ki se zaradi bolezni ne morejo udeleževati društvenih aktivnosti. Društvo diabetikov Cerknica se zaveda, da imajo v svojih vrstah na območju svojega delovanja le dobro tretjino vseh sladkornih bolnikov in jim, tako kot večini drugih društev, primanjkuje mladih moči, zato so veseli vsakega novega člana.

Društvo diabetikov Domžale

Sladkorni boleznin in skrbi, kako jo omejiti, so se v Domžalah posvetili že leta 1985, ko je zdravstveni dom Domžale odprl prvo ambulantno za diabetike. Dotlej so tamkajšnji pacienti po zdravniško pomoč hodili na ljubljansko polikliniko. Ko so odprli ambulantno v Domžalah, se je kmalu pokazalo, da je ob množici nalog treba ustanoviti tudi društvo, ki bo združevalo bolnike in skrbelo za številne oblike organizirane skrbi zanje. Pobudo za ustanovitvi društva je dala domžalska diabetologinja dr. Breda Kokalj Limbek, ki je skupaj z višjo medicinsko sestro Anico Kvas, bolnico z diabetesom, postavila temelje poglobljenega in naprednega zdravljenja diabetičnih bolnikov v Domžalah in okolici. Prvi predsednik Društva diabetikov Domžale je postal Janko Mihelič, program društva pa je bil ambiciozen od samih začetkov. V domžalskem društvu organizirajo veliko predavanj, s katerimi ozaveščajo diabetike o sladkorni bolezni, zdravljenju, pričakovanih zapletih in možnostih, ki jih ima bolnik z diabetesom. V društvu bolnike informirajo o ravnanjih, s katerimi lahko predvsem sami uravnavajo in obvladujejo bolezen. Tudi zato so za bolnike pripravili vrsto aktivnosti, od sproščajočih oblik telesne aktivnosti, druženja, izletov in preventivnih zdravljenj, do športnih prireditev. Domžalsko društvo diabetikov je bilo tudi prvo društvo v Evropi, ki je leta 1994 organiziralo športno srečanje diabetikov. Na to



srečanje so povabili slovenska društva diabetikov in v domžalskem športnem parku je bilo na prvem takšnem srečanju več kot 200 udeležencev. Vseslovensko športno srečanje diabetikov je postalo tradicionalno, njegova organizacija pa je vsako leto zaupana drugemu društvu. Društvo diabetikov Domžale so v četrtsloletnem delovanju zaznamovali številni prizadevni ljudje, ki so mu namenili svoj čas, dobro voljo in delo. To tradicijo nadaljuje tudi zdajšnji predsednik Brane Peterka. Ker želi društvo preprečevati razvoj sladkorne bolezni predvsem pri mladih, v prihodnje načrtuje preventivna predavanja tudi v šolah.

Društvo diabetikov Dravograd Polžki

Društvo Dravograd Polžki je leta 2009 ustanovilo 33 diabetikov. Za svojega prvega predsednika so izvolili Ivana Pavliča. Društvo so ustanovili z namenom, da bi bile njihove dejavnosti dostopne in zanimive vsem, predvsem starejšim in zaradi bolezni kondicijsko slabše zmogljivim članom. Od tod tudi ime – Polžki.



Člani društva so se že pred uradno ustanovitvijo udeleževali vodenih pohodov in kolesarjenja v Slovenj Gradcu in Dravogradu. Zanje so še zlasti zanimiva druženja, medsebojna odprta beseda in podpora. Posebej radi se odpravijo na okrevanja, organizirane izlete in predavanja, kjer člani vedno dobijo nove informacije. Lani so organizirali izobraževalni izlet v Bogojino. Društvo šteje 268 članov. Po smrti prvega predsednika Ivana Pavliča v letu 2015 je vodenje društva prevzel Ervin Pečnik.

Društvo diabetikov tipa 1 Slovenije HbA1c

Društvo diabetikov tipa 1 Slovenije, krajše Društvo HbA1c, je bilo ustanovljeno leta 2003, ko se je skupina desetih diabetikov odločila povezati predvsem diabetike tipa 1 in jih spodbuditi k aktivnemu preživljanju prostega časa. V trinajstih



letih delovanja se je število članov povzpelo na 214. S programi in aktivnostmi skrbijo za izobraževanje in informiranje članov za čim uspešnejše in lažje obvladovanje bolezni ter usklajevanje le-te z osebnimi, poklicnimi in drugimi okoliščinami in izzivi. Vsako leto organizirajo skupne vikende, na katerih se srečujejo, izobražujejo in rekreirajo. Za svoje člane pripravljajo izlete, piknike, novoletna srečanja, občne zборе, pohode, kolesarske izlete in druge športne aktivnosti. Člani društva se redno udeležujejo tudi množičnih športnih prireditev, kot so pohodi ter kolesarski in tekaški maratoni. Na dogodkih sklepajo nova poznanstva in prijateljstva ter izmenjujejo informacije in dragocene izkušnje. Načrtovani programi so vsebinsko aktualni, kakovostni in primerni za vsakogar. Velik dosežek društva je bilo ozaveščanje in informiranje članov o možnostih zdravljenja diabetesa z inzulinsko črpalko, ki je številnim diabetikom omogočila fleksibilnejše in bolj kakovostno življenje. Med pomembnimi projekti Društva HbA1c je tudi pilotna faza projekta Laičnih svetovalcev za diabetes, kjer društvo usklajuje laično svetovanje za področje diabetesa tipa 1. V skupini je trenutno 11 laičnih svetovalcev iz vse Slovenije, ki so opravili uvodno usposabljanje. Člane seznanjajo s pomenom odgovornega vodenja bolezni in življenja s sladkorno boleznijo. V prihodnje si želijo vključitve čim večjega števila diabetikov tipa 1 v društvo in čim bolj aktivne člane.

Društvo diabetikov Gornja Radgona

Društvo za boj proti sladkorni bolezni Gornja Radgona so na pobudo Marije Šajhar ustanovili leta 1986 in za prvega predsednika izvolili Antona Novaka, ki je društvo vodil deset let. Sledili so mu predsedniki Branko Avsec, Franc Cehnar in Viljem Božo Barovič, ki



je v društvu aktiven že 17 let. Društvo diabetikov Gornja Radgona, ki letos praznuje 30-letnico, od letos prvič vodi predsednica, Marta Wolf. Vsa leta si je društvo prizadevalo delovati v skrbni za vzgojo in izobraževanje članov in podpornikov. Leta 2006 so organizirali 11. Športno-rekreativno srečanje Slovenije, na katerem je bilo več kot 1400 udeležencev. Dali so pobudo za ustanovitev posvetovalnice za diabetike, ki jo je Gornja Radgona dobila leta 2007. Istega leta je društvo pridobilo status humanitarne organizacije. V letu 2009 so sodelovali pri izvedbi tekmovanja iz znanja o sladkorni bolezni v Radencih, leta 2013

pa so bili še posebej aktivni v prizadevanjih za ohranitev zadovoljive zdravstvene oskrbe pomurskih diabetikov. Društvo se je z zanimanjem vključilo tudi v projekt zveze - Laični svetovalci, saj so v njem prepoznali možnost za tesnejše sodelovanje z medicinskim osebjem v Zdravstvenem domu in priložnost za še boljše ozaveščanje svojih članov. Prvi laični svetovalec društva je postal diabetik Franc Rožman. Društvo sicer s pomočjo medicinskega osebja ZD Gornja Radgona organizira za člane zanimiva strokovna predavanja, poučne delavnice, tedenske rekreativne pohode po poteh Treh parkov Gornje Radgone, enkrat na leto pa tudi aktivni oddih v Zdravilišču Rogaška Slatina. Predstavniki društva se redno udeležujejo športno-rekreativnih srečanj diabetikov Slovenije in srečanj diabetikov Pomurja. Od leta 2000 ima Društvo diabetikov Gornja Radgona tudi svojo pisarno, kjer potekajo aktivnosti, ki so nujne za uspešno delovanje društva.

Društvo diabetikov Grosuplje

Društvo diabetikov Grosuplje je bilo ustanovljeno leta 2010. Na predlog dr. Katarine Vukelič, ki skrbi za diabetike v ZD Grosuplje, se je na ustanov-



nem zboru zbralo 12 članov, od ustanovitve naprej pa društvo vodi predsednik Rafael Ziherl. Grosupeljsko društvo diabetikov je samostojno, nepridobitno humanitarno društvo, ki združuje ljudi, ki jih je neposredno ali posredno prizadela sladkorna bolezen. Njihovi člani so tudi posamezniki, ki se ukvarjajo z zdravljenjem in preprečevanjem sladkorne bolezni in tisti, ki želijo bolnikom s sladkorno boleznijo pomagati. V društvu uresničujejo skupne interese na področju zdravstva, socialnega varstva, rekreacije, druženja, izobraževanja in izmenjave izkušenj. Posebna pozornost je usmerjena v skrb, da se člani zaradi posledic sladkorne bolezni ali starosti ne bi počutili izključeni iz družabnega življenja, in skrb za dobro samokontrolo bolezni. Društvo svoje člane podpira pri udeležbi na raznih rekreativnih prireditvah, pri teku, kolesarjenju in pohodništvu. Redne dejavnosti društva so tudi organizacija predavanj s področja diabetesa in redna letna okrevanja, ki jih izvajajo v zdraviliščih v Sloveniji. Sodelujejo pri projektu Laični svetovalec, saj ta pomeni dodatno krepitev prostovoljne pomoči za osebe s sladkorno boleznijo. Za načrtovanje in izvedbo svojih dejavnosti ima društvo zelo dobro podporo Občine Grosuplje, ki ima posluš za njihove programe in nekatere tudi sofinancira. V prihodnje si želijo okrepiti svoje članstvo, je pa majhnost tudi svojevrstna prednost, saj se vsi člani med seboj poznajo in povezujejo.



Društvo diabetikov Hrastnik

Hrastniški diabetiki so bili pred ustanovitvijo tukajšnjega društva vključeni v Društvo zasavskih diabetikov. Zaradi povečanja števila bolnikov s sladkorno boleznijo je leta 1979 Franc Sihur predlagal ustanovitev sa-

mostojnega hrastniškega društva. Takrat se je v društvo vključilo 238 diabetikov, kar je pomenilo 90 odstotkov vseh sladkornih bolnikov v občini. V naslednjih letih se je število članov še povečevalo. Zdaj Društvo diabetikov Hrastnik združuje 305 članov. Od ustanovitve je društvo vodilo pet predsednikov, ki so s svojim delovanjem omogočili uspešno delo društva in dobro vključevanje sladkornih bolnikov v vsakdanje življenje. Prvega predsednika Franca Sihurja so nasledili Emil Kohne, Ivanka Šerbak Medved in Viktor Ramšak, od leta 2012 pa društvo vodi Leopold Majes. Društvo diabetikov Hrastnik za svoje člane organizira predavanja o sladkorni bolezni, njenem obvladovanju, novostih na področju zdravljenja; izvaja učne delavnice in meritve krvnega sladkorja ter skrbi za druženje svojih članov v obliki enodnevni izletov, pohodov in kopanja v toplicah. Hrastniško društvo že vrsto let uspešno sodeluje z drugimi humanitarnimi organizacijami in društvi. V sklopu socialnih dejavnosti predstavniki društva obiskujejo svoje člane v Domu starejših v Hrastniku in s finančnimi sredstvi socialno ogroženim članom omogočajo udeležbo na okrevanju v naravnem zdravilišču ali na morju. Društvo diabetikov Hrastnik se aktivno vključuje tudi v projekt Laični svetovalci. Z rednimi dejavnostmi društvo že desetletja preprečuje poslabšanje zdravstvenega stanja in ustvarja možnosti za kakovostnejše življenje sladkornih bolnikov. Za plemenito in prizadevno delo je društvo, ki ima status humanitarne organizacije, prejelo bronasto priznanje Občine Hrastnik.

Društvo diabetikov Idrija

Društvo za boj proti sladkorni bolezni Idrija je bilo registrirano leta 1976 in letos praznuje 40-letnico delovanja. Zdaj idrijsko društvo deluje na območju Občin Idrija in Cerklje, kjer je registriranih več kot 1200 sladkornih bolnikov. V društvo jih je včlanjenih med 170 in 200. V štirih desetletjih je imelo društvo osem predsednikov: Pavel Šturm, Mirko Tratnik, Viktor Vončina, Nežka Jemec, Zofija Bogataj, Valerija Pavšič, Henrik Petrovčič, Franko Rudolf in ponovno Henrik Petrovčič. Zdaj je predsednica Vlasta Primožič. Vsako vodstvo je pusti-

lo svoj pečat in pripomoglo, da je sladkorna bolezen danes bolj prepoznavna. S prostovoljnim delom, izobraževanjem, organiziranjem strokovnih predavanj, druženjem, edukacijskimi okrevanji in socialno pomočjo lajšajo življenje sladkornih bolnikov. Prizadevanjem društva je bila v preteklosti v veliko pomoč medicinska sestra idrijske diabetološke ambulante Irena Mohorič, ki je vsem novim bolnikom s sladkorno boleznijo priporočila vključitev v društvo. Leta 2011 je društvo pridobilo status humanitarne organizacije. Program dela se je skozi čas spreminjal, poslanstvo društva pa ostaja enako: s svojim delovanjem si prizadeva zmanjšati pojavnost diabetesa, spodbuja in opozarja na zdrav življenjski slog, sladkorne bolnike poziva k odgovornosti in jih ozavešča o pomenu zdrave in pravilne prehrane ter izvaja organizirano telesno dejavnost. Posebno pozornost usmerjajo v izobraževanje in organizacijo redne telesne aktivnosti, saj le-ta pripomore k urejenosti sladkorne bolezni. Zato svojim članom omogočajo nordijsko hojo, telovadbo in pohode. Društvo diabetikov Idrija poskuša okrepiti svoje vrste, zato si aktivno prizadeva za povečanje članstva. Pobudniki ustanovitve diabetološke ambulante v Idriji so bili ljubljanski diabetologi. Idrijski diabetiki so namreč za pot na preglede v Ljubljano porabili veliko časa in denarja.



Društvo diabetikov Ilirska Bistrica

Sladkorni bolniki iz Ilirske Bistrice so bili vrsto let člani Društva diabetikov Postojna, nekaj let so delovali tudi kot dislocirana enota omenjenega društva. Leta 1994 pa je dozorela zamisel, da v Ilirski Bistrici ustanovijo svoje društvo, ki je v kratkem času pridobilo več kot 450 članov. Da je društvo resnično zaživel, imajo zasluge predvsem prva predsednica Magda Povalec, Ivan Bergoč in zdravnik Krste Milevski, ki je v tistem času deloval v bistriškem diabetološkem dispanzerju. K uspešnemu delovanju društva je še posebej veliko prispeval Ivan Bergoč, ki je po smrti Povalčeve prevzel predsednikovanje ter društvo uspešno vodil do leta 2013, ko je vodenje prepustil sedanji predsednici Andreji Rebec in postal aktivni podpredsednik društva. Od same ustanovitve društvo sladkornim



bolnikom daje oporo in pomoč za lažje obvladovanje bolezni. Predstavniki društva svoje člane ozaveščajo in jih seznanjajo z novimi načini zdravljenja in obvladovanja sladkorne bolezni. Zanje organizirajo predavanja, učne delavnice in edukativna okrevanja v toplicah ter izlete. Veliko pozornosti na-

menjajo športnemu udejstvovanju in organizirajo balinanje, telovadbo, vaje sproščanja in pohode. Društvo diabetikov Ilirska Bistrica se uspešno povezuje in sodeluje z drugimi društvi v svojem kraju ter društvi diabetikov sosednjih občin. Že od ustanovitve je društvo tesno povezano z Zdravstvenim domom Ilirska Bistrica, njegova predsednica je tudi sodelavka v ZVC ZD Ilirska Bistrica. Člani društva se radi poveselejo na skupnih druženjih, zabavah in plesih. Vizija društva za prihodnost je nadgrajevanje že delujočih programov ter uvajanje novih. Eden takih programov je tudi izobraževanje in delovanje laičnih svetovalcev, lani se je vanj vključilo pet članov, s katerim želijo dejavnosti društva še bolj približati sladkornim bolnikom in jim pomagati pri obvladovanju bolezni.



Društvo diabetikov Jesenice

Društvo diabetikov Jesenice je bilo ustanovljeno leta 1985. Prvi predsednik je postal Viktor Langus. Društvo deluje na območju gornje Gorenjske oziroma občin Jesenice, Kranjska Gora, Žirovnica, Radovljica, Bled, Bohinj in Gorje.

Konec lanskega leta je imelo 460 članov, od tega skoraj dve tretjini iz jeseniške občine. Leta 1990 je vodenje društva prevzel Branko Markizeti, ki pa ga je zaradi bolezni kmalu nasledila podpredsednica Sonja Prevc. V delo društva se vse skozi aktivno vključujejo strokovni kadri diabetološke ambulate Bolnišnice Je-

senice in dietetik. Za Društvo diabetikov Jesenice je bilo posebej prelomno leto 1995, ko je dobilo novega predsednika. Oto Kelih je namreč funkcijo predsednika zelo zagnano in uspešno opravljal več kot dvajset let. V tem času se je društvo usmerilo predvsem v izboljševanje kakovosti življenja diabetikov in preprečevanje napredovanja in zapletov sladkorne bolezni. Program društva vključuje preventivne dejavnosti v obliki predavanj, učnih delavnic, edukativnih okrevanj in tedenskih meritev krvnega sladkorja, holesterola, krvnega tlaka in telesne teže; v programu socialne pomoči članom omogočajo obisk usposobljenih pedikerjev in obiskujejo najstarejše člane; v okviru rekreativnih programov organizirajo društvene pohode in se udeležujejo meddruštvenih pohodov in športnih srečanj ter skupaj z društvom TVD Partizan Jesenice organizirajo telesno vadbo. Člane povabijo na izlete po Sloveniji in različne oblike druženja, kjer izmenjavajo izkušnje. Leta 2015 je Društvo diabetikov Jesenice praznovalo 30-letnico uspešnega delovanja ter svojega dolgoletnega predsednika Ota Keliha imenovalo za častnega člana društva. Leto pozneje je Oto Kelih postal tudi častni član Zveze društev diabetikov Slovenije. Sedaj društvo vodi Sonja Ravnik.

Društvo diabetikov Kamnik

Društvo diabetikov Kamnik je bilo na pobudo zdravnika Aleksandra Dopliharja ustanovljeno leta 1984. Prvi predsednik je bil Drago Rostan, nasledil ga je Jakob Škerjanec, nato pa je društvo tri mandate vodila Marjeta Bukovšek. Od leta 2007 ga vodi Savica



Juntez. Ker na začetku ni imelo lastnih prostorov, so sestankovali na različnih lokacijah. Pogoji za aktivnejše delo društva so bili izpolnjeni šele leta 2007, ko so najeli prostor v Društvu upokojencev Kamnik. Zdaj ima društvo 211 članov iz Kamnika in Komende in deluje kot humanitarna organizacija po načelih nepridobitnosti, prostovoljstva ter v skladu z zakonom o humanitarnih organizacijah, ki so povezane z zdravljenjem sladkorne bolezni in življenjem z njo. Društvo sodeluje s pristojnimi organi pri razreševanju problematike oseb, prizadetih s sladkorno boleznijo. Organizirajo predavanja o zdravljenju sladkorne bolezni, zdravi prehrani, zdravem načinu življenja in podobno. Člane spomladi in jeseni povabijo na zdraviliška okrevanja in zanje organizirajo skupinske terapije, izlete, druženja, meddruštvene pohode gorenjskih društev, vseslovensko

športno srečanje diabetikov in druge dogodke, na katerih lahko pridobijo koristne nasvete. Svetovni dan sladkorne bolezni počastijo s pohodom in meritvami krvnega sladkorja in krvnega tlaka. Lani so meritve opravili v Zdravstvenem domu Kamnik. Štirinajsti november zaznamujejo tudi z osvetlitvijo stavbe Društva upokojencev s simbolom modrega kroga, ki po vsem svetu ponazarja medsebojno povezanost v boju proti epidemiji sodobnega časa.



Društvo diabetikov Kočevje

Leta 1980 je bilo na pobudo Antona Novaka ustanovljeno Društvo diabetikov Kočevja in Ribnice. Prvi predsednik je bil Anton Novak. Sedem let pozneje se je društvo preimenovalo v Društvo za boj proti slad-

korni bolezni Kočevje. Ambulanto za diabetike v Zdravstvenem domu Kočevje so ves čas vodili specialisti iz Kliničnega centra Ljubljana. V začetku leta 1998 je po strokovnem usposabljanju skrb za del pacientov prevzela zdravnica Milena Šterbenc, spec. spl. med. Odtlej v Kočevju diabetična ambulanta deluje dvakrat na teden; sestrsko svetovanje, edukacija, uvajanje inzulinske terapije in meritve krvnega sladkorja pa vsak dan. Dosedanji predsedniki društva so bili: Anton Novak, Franc Krajc, Mirko Kambič, Alojz Levstik in Stanislav Gabrič. Aprila 2004 je vodenje Društva diabetikov Kočevje prevzela Ksenija Šperanda Vidoševič. Dejavnosti društva so povezane s promocijo zdravega življenjskega sloga in ozaveščanjem sladkornih bolnikov, njihovih svojcev in zainteresiranih občanov o sladkorni bolezni. V vseh dejavnostih in programih poudarjajo, da ozaveščen, usposobljen in dobro motiviran bolnik svojo kronično bolezen razume in obvlada ter ob zdravem življenju polnovredno in dolgo živi. Društvo med drugim organizira zdravstvena predavanja, kuharske delavnice, tedensko strokovno vodeno telovadbo, nordijsko hojo, pohode, meritve krvnega sladkorja in krvnega tlaka, jogo in refleksoterapijo ter enkrat na mesec kopanje in vodno telovadbo v Dolenjskih Toplicah. V juliju in avgustu za člane organizirajo tudi celodnevno kopanje v Njivicah na Krku, dvakrat na leto pa še tedensko edukativno okrevanje v toplicah. V društvu je okoli 340 članov. Leta 2010 so v Kočevju organizirali osrednjo prireditev ob 14. novembru, leta 2015 pa 20. Športno-rekreativno srečanje diabetikov Slovenije. Letos jih čaka delna izvedba 18. državnega tekmovanja učencev in dijakov iz znanja o sladkorni bolezni. Društvo so-

deluje z drugimi društvi v občinah Kočevje, Kostel in Osilnica. Na kulinarinem tekmovanju v organizaciji TŠD Kostel si je ekipa našega društva (Zofija Cvitkovič in Urška Kuruzar) letos priborila prvo mesto.

Društvo diabetikov Koper

Društvo diabetikov Koper so zaradi potrebe po specialistični diabetični ambulanti in primerni organiziranosti ustanovili leta 1971. Specialistično ambulanto za diabetike imajo, drugi cilj pa izpolnjujejo vse od ustanovitve. S požrtovalnim delom članov povečujejo članstvo, ki ves čas narašča, zdaj ima društvo 660 članov. Ker se zavedajo, da lahko nove člane pritegnejo le z dobrim programom, organizirajo edukativna okrevanja, ki so dosegljiva tudi socialno šibkejšim, izlete in kuharske delavnice ter predavanja. Skrbijo za redno tedensko organizirano rekreacijo in redne mesečne pohode. Ob večjih prireditvah v večjih trgovskih središčih merijo krvni sladkor. Ko naletijo na povišane vrednosti, posamezniku svetujejo pregled pri zdravniku. Kot člani Zveze društev diabetikov Slovenije uspešno sodelujejo na vseh akcijah, ki jih organizira zveza. S svojim delom poskušajo članom in njihovim svojcem izboljšati življenje. Dejavnosti predstavljajo javnosti v lokalnem okolju. V svoje vrste si želijo pritegniti čim več diabetikov, ki jim lahko ponudijo dodatno izobraževanje.



Društvo diabetikov Kranj

Društvo diabetikov Kranj je med najstarejšimi društvi diabetikov v državi, saj bo prihodnje leto praznovalo že 40-letnico delovanja. V Kranju je bilo društvo ustanovljeno leta 1976, na pobudo takratnega predsednika Slovenske zveze diabetikov Franca Koželja - Vanje in kranjske zdravstvene službe. Pobudniki društva so si povezovanja želeli predvsem zaradi potreb po medsebojni strokovni pomoči, varstvu zdravstvenih in socialnih pravic bolnikov, preventivnem ukrepanju in pravočasnem zdravljenju, ki mora biti dosegljivo vsem diabetikom. Kranjsko društvo, ki se je sprva imenovalo Društvo za boj proti sladkorni bolezni, je na začetku združevalo gorenjske diabetike, vendar se je sčasoma po-



kazala potreba po razširitvi njegovega delovanja. Tako so postopoma nastala samostojna društva na Jesenicah, v Tržiču in Škofji Loki. Zdaj Društvo diabetikov Kranj vključuje območje šestih občin: Cerklje, Jezersko, Naklo, Preddvor, Šenčur in Mestna občina Kranj. Društvo je skozi 39-letno obdobje vodilo šest predsednikov. Največ zaslug za zdajšnjo organiziranost imajo prvi predsednik Franci Likozar, Mihael Logar, ki je s svojim 15-letnim vodenjem društvu vtisnil poseben pečat, in Franci Prislan. Vsi navedeni so zaslužni za dediščino, ki jo je prevzelo novo in predvsem mlajše vodstvo društva s predsednico Jolando Polanec na čelu. Selitev v nove prostore Diabetološkega centra ZD Kranj, v začetku leta 2006, je bila za društvo zelo pomembna, saj lahko zadovoljujejo več potreb sladkornih bolnikov. Člani društva si med seboj izdatno pomagajo, izmenjujejo izkušnje in se družijo. Društvo jih seznaja z novostmi na področju zdravljenja, diagnosticiranja, ustrezne prehrane in zakonodaje, ki se dotika pravic kroničnih bolnikov, tudi diabetikov. Društvo diabetikov Kranj skladno s svojim temeljnim poslanstvom skrbi za čim bolj kakovostno in samostojno življenje sladkornih bolnikov ter si prizadeva za preprečevanje posledic sladkorne bolezni in enakopravno vključevanje sladkornih bolnikov v vsakdanje življenje.

Društvo diabetikov Lenart

Društvo diabetikov Lenart letos zaznamuje 30-letnico delovanja. Prve zamisli o tem, da bi ustanovili društvo za pomoč bolnikom s sladkorno boleznijo, so se porodile leta 1985. Na pobudo dr. Bojana Žibrata in medicinskih sester Majde Zemljič in Metke Damiš ter prvega predsednika društva Jožeta Cafa je bilo Društvo za boj proti sladkorni bolezni v register društev tudi uradno vpisano 21. marca 1986. Sprva je imelo približno 50 članov. Čez čas je dr. Bojana Žibrata zamenjala dr. Eva Mejač, medicinski sestre pa medicinska sestra Anica Fras. Po



osmih letih predsedovanja je Jožeta Cafa nasledila predsednica Jožica Vračko, ki je društvo uspešno in predano vodila kar 21 let. Jožica Vračko je zaslužna, da se je članstvo vseskozi povečevalo in tako ima društvo že 200 članov. Njeno predsedovanje so pred letom dni začele ovirati zdravstvene težave, zato je delo zaupala Ingrid Belšak. V Društvu diabetikov Lenart za svoje člane organizirajo izlete, pohode in srečanja, na katerih se udeleženci sprostijo in vsaj za trenutek pozabijo na tegobe, ki jim jih povzroča sladkorna bolezen. Želijo si, da bi se v prihodnje število članov še povečevalo.

Društvo diabetikov Lendava

V Lendavi so Društvo za boj proti sladkorni bolezni dobili leta 1986. Ustanovni člani so za prvega predsednika izvolili Zvonka Kotnjeka. Ob prelomu tisočletja se je društvo preimenovalo v Društvo diabetikov Lendava – Diabetikus Egyesület Lendva. Ime društva je dvojezi-



čno, saj na območju, na katerem deluje, živi tudi madžarska manjšina. Tudi komunikacija v društvu s statusom humanitarne organizacije je vseskozi dvojezi-

čna. Društvo je neprekinjeno delovalo vse od ustanovitve. V treh desetletjih njegovega obstoja ga je vodilo šest predsednikov, zdaj pa je predsednik Zsuzsi Kepe. V tem času so poleg zdravnikov in drugega medicinskega osebja, s katerim tesno sodelujejo, z organizacijo druženj, športnih srečanj, strokovnih predavanj, učnih delavnic ter zdraviliških okrevanj za diabetike dobro poskrbeli tudi v društvu. Program dejavnosti društva je namreč usmerjen v izobraževanje članov in občanov o sladkorni bolezni, saj je prav strokovno vodena edukacija osrednja naloga društva. Ker se zavedajo pomena telesne aktivnosti, članom omogočajo različne športne aktivnosti, kot so pohodi, telovadba in vodna telovadba v bazenih hotela Lipa. Poleg športnih srečanj društev diabetikov Slovenije, ki se jih redno udeležujejo, so pomurska društva diabetikov dobro povezana in skupaj izmenično prirejajo skupna srečanja. Na teh srečanjih so športne igre bolj zabavne narave, saj verjamejo, da sta tudi smeh in dobra volja pomembna dejavnika dobrega počutja. Druženja, izleti in pikniki, ki jih popestrijo s športnimi aktivnostmi in preventivo, so dobro obiskani, njihove delavnice pa interaktivne, saj sodelujoči nikoli niso le nemi opazovalci dogajanja, temveč jih sami vedno tudi sooblikujejo.



Društvo diabetikov Litija in Šmartno pri Litiji

Društvo diabetikov Litija je leta 1989 ustanovil Albin Jesenšek. Prvotno je bilo društvo majhno, a je zaradi dobrega odziva prebivalcev hitro raslo. Leta 1998 je prvega predsednika nasledila Darja Zupančič, ki je društvo vodila nadalj-

nja štiri leta. Pod njenim vodstvom se je društvo razvijalo in bogatilo svoj program ter pridobilo status humanitarne organizacije. Leta 2008 je ob svoji dvajseti obletnici organiziralo državno proslavo ob svetovnem dnevu diabetesa. Leta 2012 je vodenje društva prevzela zdajšnja predsednica Rudolfa Pogačar, ki je razširila program ter poskrbela, da je Društvo diabetikov Litija in Šmartno pri Litiji združilo diabetike iz obeh občin. V sodelovanju z Gimnazijo Litija so organizirali 14. Državno tekmovanje iz znanja o sladkorni bolezni za učence osnovnih in srednjih šol, ki se ga je udeležilo 390 tekmovalcev. Leta 2013 je društvo v 18 krajevnih skupnostih izvedlo projekt ozaveščanja prebivalcev o sladkorni bolezni. Društvo diabetikov Litija in Šmartno pri Litiji je eno prvih, ki je

v sodelovanju z lokalnim zdravstvenim domom organiziralo več predavanj o sladkorni bolezni in predavanja o temeljnih postopkih oživljanja in s praktičnim prikazom uporabe avtomatskega defibrilatorja. S tem so ljudem približali uporabo postopkov oživljanja, kar je bil ključni korak za številne donacije, ki so omogočile nakup avtomatskih defibratorjev v obeh občinah. V društvu verjamejo v medsebojno sočutje in pomoč ter se zavedajo pomembnosti druženja. S svojim delovanjem želijo olajšati in polepšati življenje mnogim, ki trpijo za sladkorno boleznijo, in jim pomagati živeti bolj zdravo in polno življenje. Društvo je zelo aktivno in svojim članom omogoča številne športne in sprostitvene dejavnosti, izlete, izobraževalna okrevanja v zdraviliščih ipd. Da bi o nevarnostih sladkorne bolezni ozavestili čim več ljudi, večkrat organizirajo meritve sladkorja na javnih lokacijah, da poleg ozaveščanja mnogim omogočajo pravočasno ugotavljanje njihovega zdravstvenega stanja, kar je za omejevanje sladkorne bolezni ključnega pomena.

Društvo diabetikov Ljubljana

Društvo diabetikov Ljubljana je bilo ustanovljeno leta 1956. V tem obdobju so društvo vodili Rozi Marolt, Boris Arežina, Željko Primorac in Sašo Milavec. Vseskozi pa je bil siva eminenca in pobudnik razvoja društva ter ko-



ordinator društvenih aktivnosti Milan Vukmirović. Zdajšnja predsednica Društva diabetikov Ljubljana Judita Erjavec ga vodi od leta 1993. Takrat so imeli sedež na Zarnikovi ulici v Ljubljani. Po prenovi stavbe so kar nekaj časa iskali druge ustrezne prostore in jih naposled našli na Streliški ulici. V tem obdobju je društvo prek javnih del zaposlilo Vlasto Magister, uvedli so enotno evidenco članov, začeli prodajati diabetične izdelke in začeli svetovati o zdravljenju. Leto 2000 je bilo za društvo prelomno. Takrat so se ponovno preselili, tokrat v Zdravstveno-preventivni center Mestne občine Ljubljana, v katerem društvo domuje še danes. Istega leta je društvo zaposlilo tajnika Igorja Novaka in pod vodstvom diabetologa prof. dr. Andreja Janeža uvedlo učne delavnice, ki so trajale kar osem tednov in na katerih so vsem udeležencem izmerili HbA1c pred delavnicami in po njih. Izkazalo se je, da je zdravstveno stanje udeležencev po delavnici boljše. Po letu dni je društvo udeležence povabilo na vnovične meritve, ki

so pokazale dolgotrajno izboljšanje zdravstvenega stanja. Delavnice so soustvarjale Maruša Pavčič, Mira Slak in Andreja Backovič Juričan, meritve pa je opravljala Zdenka Novak. Leta 2009 je društvo sodelovalo pri organizaciji in izvedbi humanitarnega koncerta za opremo novih prostorov dispanzerja na Vrazovem trgu. Leto pozneje je izgubilo edinega zaposlenega sodelavca, a je kljub temu z veliko vloženega truda nadaljevalo z rednimi dejavnostmi. Društvo za svoje člane vsako leto organizira dve enotedenski okrevanji in svetovalni seminar, kjer udeležencem izmerijo 24-urni 9-točkovni profil, ki ga analizira diabetolog in vsakemu udeležencu individualno svetuje. Članom je na okrevanjih pogosto na voljo tudi svetovanje o prehrani. Društvo organizira izlete, redno tedensko telovadbo na Taboru in dvakrat na mesec plavanje na URI Soča ter sprehode z meritvami krvnega sladkorja in pohode v hribe.



Društvo diabetikov Ljutomer

Društvo diabetikov Ljutomer praznuje 30-letnico uspešnega delovanja. Glavni pobudnik ustanovitve društva je bil dr. Rudi Mikolič, diabetolog SB Murska Sobota, prvi predsednik pa Janko Koren, ki je društvo vodil štiri leta. Zatem je to odgovornost za sedem let prevzel Al-

bin Geč. Ker po njegovi smrti društvo ni imelo več zakonitega zastopnika in zato ni izpolnjevalo temeljnih pogojev za delo v skladu z Zakonom o društvih, ga je Upravna enota Ljutomer v začetku leta 1998 izbrisala iz registra društev. Na željo nekaterih članov, ki so čutili, da društvo resnično potrebujejo, je funkcijo predsednice društva na ponovnem ustanovnem zboru že čez nekaj mesecev prevzela Majda Slavinec in delo odgovorno opravljala dobrih šestnajst let. Za njo je leto dni predsedoval Rajko Šimonka. Zdaj je predsednica Bojana Meznarič. V prvih letih delovanja je bilo v društvo včlanjenih blizu 200 diabetikov, v zadnjem času pa predvsem zaradi čedalje slabšega socialnega položaja število članov skrb zbujačo upada. Temeljno poslanstvo društva so preventivni programi za ohranjanje zdravja in ozaveščanje članov, njihovih svojcev in tudi širše družbene skupnosti o življenju s sladkorno boleznijo. S tem namenom je društvo postopno uvedlo in izpopolnilo štiri osnovne sklope rednih vsakoletnih

preventivno-izobraževalnih programov: izobraževalna predavanja in preventivna okrevanja (t. i. šolo za diabetike), različne potrebam in zmožnostim članov prilagojene športne aktivnosti, aktivna izobraževalna druženja in program socialne pomoči. Društvo je najbolj ponosno na redno strokovno vodeno telesno vadbo v ŠIC Ljutomer, ki jo od leta 2010 vsak teden obišče od 10 do 15 članov društva. Že od ustanovitve zelo uspešno sodelujejo s številnimi predstavniki stroke, predvsem z zdravstvenimi delavci v domačem in širšem slovenskem okolju, pa tudi z drugimi ustanovami, organizacijami, šolami in občinami.

Društvo diabetikov Maribor

Začetki Društva diabetikov Maribor segajo v leto 1956, ko je bilo na pobudo dr. Černelca in sladkornih bolnikov ustanovljeno Društvo za boj proti sladkorni bolezni Maribor. V programih



so namenili veliko skrb in pomoč najtežjim bolnikom, društvo pa je poskrbelo za svoje člane tudi z aktivnostmi pri nakupu cenejše dietne hrane. Skozi dolga leta uspešnega delovanja je društvo v programih sledilo ciljem in temeljni nalogi nenehnega ozaveščanja, izobraževanja in informiranja članov in njihovih svojcev o sladkorni bolezni in morebitnih posledicah. V SB Maribor so kmalu nastale tudi prve diabetološke ambulate, v katerih so zdravniki endokrinologi s predavanji člane in zainteresirano javnost seznanjali s sladkorno boleznijo. Društvo diabetikov Maribor ima zdaj 1168 članov in je največje v Sloveniji. Programe so vsa leta oblikovali z mislijo, da lahko sleherni član društva najde kaj zase. Zagotavljajo vrsto športno-rekreativnih aktivnosti: plavanje, pikado, stezno kegljanje, namizni tenis, kolesarjenje telovadbo, krajše in daljše pohode in izlete. Organizirajo različne oblike druženja ob občnem zboru, dnevu žena, na piknikih, martinovanje in silvestrovanje ter edukativna okrevanja na morju in v zdraviliščih. Poseben pomen pripisujejo tedenskim, za člane brezplačnim meritvam sladkorja, ki jih sicer večkrat na leto izvajajo tudi za občane. Prepričanje, da sta premajhna telesna aktivnost in neprimerna prehrana najpomembnejša dejavnika tveganja, je društvo spodbudilo k posebni obliki izobraževanja - Štirje koraki za izboljšanje sladkorne bolezni in Šola zdravega načina življenja. V mesečnih ciklikih želijo spregovoriti o dejavnikih tveganja in s pomočjo strokovnjakov opozoriti na posledice bolezni. V Društvu diabetikov Maribor, ki letos praznuje 60. obletnico ustanovitve, so na uspešno prehojeno pot ponosni.



Društvo diabetikov Metlika

Metliško društvo diabetikov je bilo ustanovljeno pred osmimi leti in zdaj združuje 275 članov. Čeprav so bili nekateri ustanovni člani Društva diabetikov Metlika prej člani novomeškega društva, so bile tamkajšnje aktivnosti za nekatere člane preveč oddaljene.

Ustanovili in razvili so se torej iz potrebe, saj bolniki, svojci in širša javnost potrebujejo izobraževanje in druženje, da pridobivajo znanje o sladkorni bolezni in njenem obvladovanju ter sodelujejo s stroko. Kot se vsako leto povečuje članstvo, v metliškem društvu širijo tudi nabor svojih dejavnosti. Vsako leto organizirajo različna predavanja strokovnjakov, zadnjih dveh se je udeležilo kar 150 in 170 članov. Udeležbo na športnih igrah in izletih pa merijo z avtobusi. Izvajajo redne dejavnosti, kot so: tedensko aktivna pohodna skupina; s solidnimi rezultati se udeležujejo letnih športnih iger Zveze društev diabetikov Slovenije; vsako leto organizirajo dva izleta; samostojno praznujejo svetovni dan sladkorne bolezni in se udeležujejo tudi skupnega praznovanja; samostojno organizirajo dva odmevna in dobro obiskana letna pohoda – pet kilometrov dolg Hra-starjev pohod s kostanjevim piknikom in 11 kilometrov dolg pohod, športne igre in piknik na letališču Prilozje ter druženje popestrijo še s kulturnim programom. Sicer pa urejajo tudi informativni portal www.diabetiki-metlika.org. Ker naj bi bilo v Beli krajini več kot 2000 diabetikov oziroma z diabetesom ogroženih posameznikov, društvu tudi v prihodnje ne bo zmanjkalo dela.

Društvo diabetikov Mežiške doline

Društvo diabetikov Mežiške doline je bilo na pobudo Ele Lenasi, takratne direktorice Zdravstvenega doma Ravne na Koroškem, ustanovljeno leta 1987. Prvi pomembni dosežek društva je bila Diabetična ambulanta na Ravnah na Koroškem. Društvo si vseskozi prizadeva ozaveščati ljudi o obvladovanju sladkorne bolezni, zato organizira vrsto različnih predavanj. V svoje vrste vabijo različne strokovnjake, da predavajo o temah, ki so poučne in koristne za zdravje. V skrbni za zdravje organizirajo tudi redne tedenske pohode v naravo. Srečujejo se na piknikih, izletih in pohodih, na katere vabijo tudi družinske člane, saj se zavedajo, kako pomembno je sodelovanje družine za dobro obvladovanje sladkorne bolezni. Dejavnosti društva so tudi vsakoletna okrevanja, spomladi v Strunjanu in

Lendavi, jeseni pa v Rogaški Slatini. Radi se odpravijo tudi na kopalne dneve v zdravilišča. Redno se udeležujejo tradicionalnih srečanj slovenskih društev diabetikov, kot sta Športno-rekreativno srečanje in Merčunovi dnevi. Za člane in občane izvajajo meritve krvnega sladkorja in sodelujejo na tednih vseživljenjskega učenja in šolskih tekmovanjih o poznavanju sladkorne bolezni. Z veseljem se odzovejo na različna vabila društev, ki jih povabijo v goste. Vsako leto julija zahajajo k Najevski lipi, na Jesenska srečanja na Prevaljah in na Ravenske dneve. Za svoje člane imajo organizirane uradne ure, v katerih so jim na voljo različne informacije in pomoč, ter tako še poglobljajo stike in sodelovanje. Prijavljajo se na razpise FIHO in iščejo pomoč pri lokalnih skupnostih in v gospodarskih

družbah, saj s tako pridobljenimi sredstvi lažje uresničujejo svoje programe. Nekatere članice izdelujejo voščilnice in drobna darilca, ki jih članom podarijo na občnem zboru in na novoletnem srečanju. Izdelajo pa tudi darila za starejše člane v domovih za ostarele, da jih obdarujejo, ko jih obiskujejo. Društvo diabetikov



Mežiške doline ima zdaj 512 članov. S preteklimi tremi desetletji dela so zadovoljni in se veselijo praznovanja 30-letnice, ki jo bodo slovesno počastili prihodnje leto.

Društvo zgornjesavinjskih diabetikov Mozirje

Začetek društva sega v leto 1996, ko se je Ivanu Zupanu porodila zamisel, da bi se bolniki s sladkorno boleznijo v Zgornji Savinjski dolini povezali. Ustanovni občni zbor društva je bil leto pozneje in na njem so za prvega predsednika izvolili Ivana Zupana, ki je društvo vodil do leta 2007 ter opravil pomembno delo v korist sladkornih bolnikov Zgornje Savinjske doline. Njegova največja zasluga je odprtje diabetične ambulante v Nazarjah, pozneje pa tudi pomožne ambulante v Mozirju. Po njegovi smrti je vodenje društva prevzel Jože Prušek in to funkcijo opravljal do leta 2011, ko ga je nasledil zdajšnji predsednik Anton Venek. V društvo je včlanjenih 242 članov iz vseh sedmih občin Zgornje Savinjske doline. Prizadevajo si, da bi v svoje vrste pritegnili čim več sladkornih bolnikov; v letu 2015 so pridobili 25 novih članov. Zasluga za to gre poverjenikom, ki skrbijo za osebne stike s člani. Delo društva je usmerjeno predvsem v preven-



tivno dejavnost. Vsako leto organizirajo strokovna predavanja, ki se jih redno udeležuje okoli 70 poslušalcev. Zadovoljivo so obiskane tudi učne delavnice v različnih občinah, kjer se obiskovalci praktično seznanjajo z meritvami krvnega sladkorja, s pravilno pripravo obrokov za diabetike in telesnimi aktivnostmi. Društvo vsako leto organizira edukativno petdnevno okrevanje na Debelem rtiču, komisija za socialne zadeve pa poskrbi, da socialno ogroženi udeleženci letovanja dobijo finančno pomoč. Številnim članom sofinancirajo tudi nakup vstopnic za kopanje v Termah v Topolšici. Društvo dvakrat na mesec pripravi meritve sladkorja v krvi, holesterola in krvnega tlaka v Mozirju in enkrat na mesec v Gornjem Gradu ter organizira športna srečanja in izlete po Sloveniji. Ob svetovnem dnevu diabetikov pripravijo bogato proslavo, enkrat na leto pa v posameznih občinah organizirajo dopoldanski klepet ob kavi. Veliko pozornost namenjajo vključevanju učencev lokalnih šol v tekmovanje iz znanja o sladkorni bolezni.



Društvo diabetikov Murska Sobota

Društvo diabetikov Murska Sobota je bilo ustanovljeno leta 1986 in letos praznuje 30-letnico delovanja. Prvi predsednik tega društva je bil Slavko Jesenik, ki ga je leta 1990 nadomestila Nada Šebjanič. Pod njenim vod-

stvom je društvo delovalo 16 let. Leta 2006 je vodenje društva prevzel mladi in zagnani predsednik Darko Miholič. Skupaj s člani izvršnega odbora je društvo pod njegovim vodstvom znova postalo aktivno. Leta 2007 je prejelo status humanitarne organizacije in uspelo mu je pridobiti društvene prostore. Odtlej na rednih mesečnih sestankih pripravljajo predavanja strokovnega osebja, meritve sladkorja in pritiska ter predstavitve pripomočkov za sladkorne bolnike. V skrbi za telesno aktivnost organizirajo delavnico Pomen telesne aktivnosti pri obvladovanju sladkorne bolezni, nordijsko hojo, balinanje, šahiranje in igranje družabnih iger. Vsako leto se odpravijo tudi na izobraževalno okrevanje v različna zdravilišča po Sloveniji, organizirajo srečanja, strokovne ekskurzije in piknike. Predstavniki društva se redno udeležujejo športno-rekreativnih srečanj diabetikov Slovenije, leta 2011 so takšno srečanje na letališču Rakičan organizirali tudi sami. Vsako leto se člani društva – skupaj jih je 218 – udeležujejo proslave ob svetovnem dnevu sladkorne bolezni in ob različnih dogodkih izvajajo brezplačne meritve sladkorja v krvi. Ob koncu leta razdelijo enkratno socialno pomoč članom, ki zaprosijo zanj, obiskujejo bolne člane in organizirajo slavnostni zaključek leta. Po dolgoletnem uspešnem delovanju je društvo 7. marca 2013 doživelo tudi veliko izgubo, saj je v prometni nesreči izgubilo svojega mladega predsednika Darka Miholiča. Predstavniki niso klonili, temveč so izvolili novo predsednico, Danijelo Santl, ki uspešno vodi društvo. Društvo ima svoj pevski zbor in kreativne delavnice. Članice murskosoboškega društva se izobražujejo tudi za laične svetovalke.

Društvo diabetikov Nova Gorica

Društvo diabetikov Nova Gorica je bilo ustanovljeno leta 1976. Sprva se je imenovalo Društvo za boj proti sladkorni bolezni, po letu 2006, z novim Zakonom o društvih, pa se je preimenovalo v



Društvo diabetikov Nova Gorica, ki je postalo humanitarna organizacija civilne pobude in deluje v javnem interesu. Društvo, ki opravlja naloge skupnega pomena za boljše obvladovanje sladkorne bolezni, vključuje šest občin Goriške pokrajine: MO Nova Gorica, Šempeter - Vrtojba, Renče - Vogrsko, Miren - Kostanjevica, Kanal ob Soči in Brda ter ima 420 članov. Člani novogoriškega društva so večinoma starejši bolniki z diabetesom tipa 2, v zadnjem času pa se glede na zanimanje in aktivnosti, ki jih v društvu izvajajo, včlanjuje več mladih diabetikov tipa 1. Za člane organizirajo druženja, delovne terapije, okrevanja v topli-

cah, športna srečanja, meritve krvnega sladkorja, tlaka in holesterola, pohode in kolesarjenje, zlasti v sodelovanju z društvom KoRak in drugimi društvi goriških bolnikov. Zelo odmevna akcija društva je Diabetiki odprtega srca, v kateri člani, podporniki in širša javnost zbirajo oblačila, obutev, torbe, nepokvarljive prehranske izdelke, šolske potrebščine, plenice in čistila za pomoči potrebne, predvsem otroke in diabetike. Akcije potekajo v sodelovanju z Zvezo prijateljev mladine, območno Karitas in Rdečim križem. Letos je društvo prevzelo botrstvo nad mladim diabetikom, ker je njegova družina v socialni stiski. Društvo diabetikov Nova Gorica že tretje leto zapored vodi nogometno reprezentanco diabetikov Slovenije. Nogometnih aktivnosti, treningov, priprav in nastopov na balkanskem in evropskem prvenstvu se udeležuje približno 30 mladih bolnikov s sladkorno boleznijo tipa 1 z inzulinsko črpalko. Na vseh tekmah mladi nogometaši zbirajo humanitarna sredstva za pomoč sovrstnikom, ki živijo v socialnih stiskah. Dosedanji predsedniki društva so bili: dr. Janez Burnik, Miro Dučavica, Franko Pregelj, zadnjih 16 let pa društvo uspešno vodi Dominik Soban. Društvo zelo dobro sodeluje z diabetološko ambulanto v Zdravstvenem domu v Novi Gorici in ambulanto v Splošni bolnišnici dr. Franca Derganca v Šempetru pri Gorici.



Društvo diabetikov Novo mesto

Z organizacijo diabetičnih ambulant v Sloveniji med letoma 1957 in 1968 je na Internem oddelku Splošne bolnice Novo mesto delovala diabetična služba. V tem obdobju je bilo ustanovljeno tudi Društvo za boj

proti sladkorni bolezni Dolenjske in Posavja s sedežem v Novem mestu. Ker je bilo območje delovanja društva preobsežno, je bilo leta 1986 ustanovljeno Društvo za boj proti sladkorni bolezni Novo mesto. Prvi predsednik je bil Rihard Romih, nasledil ga je Vladimir Thorževski, tretji predsednik je leta 1999 postal Peter Miklavčič, trenutno pa društvo vodi Dušan Jukič. Društvo se je postopoma preoblikovalo v humanitarno organizacijo, ki članom omogoča informiranje, izobraževanje, rekreacijo, družabna srečanja in moralno pomoč. O aktivnostih obvešča javnost v lokalnih in nacionalnih medijih ter v reviji Sladkorna bolezen. Društvo deluje na območju Dolenjske, kjer organizira strokovna predavanja o zdravljenju bolezni, zdravi prehrani in zdravem načinu življenja. Zagotavljajo izobraževalno literaturo s svojega področja, sodelujejo z izdelovalci

zdravstvenih pripomočkov in organizirajo predstavitve njihovih izdelkov. V društvu vodijo sestanke in srečanja, kot so redni dvakrat mesečni pohodi in izleti, za svoje člane organizirajo tudi zdraviliška okrevanja. Z vsemi oblikami organiziranega delovanja izmenjujejo izkušnje in krepijo zavedanje, da so in smo skupaj močnejši. Dobro sodelujejo tudi z osebjem Diabetičnega dispanzerja v SB Novo mesto in njihovim predstojnikom primarijem Milivojem Piletičem. S pomočjo posebnega vprašalnika pri svojih članih ves čas preverjajo, katere dodatne društvene aktivnosti bi bile zanje še zanimive. Društvo diabetikov Novo mesto je v preteklih letih na Otočcu organiziralo Športno-rekreativno srečanje diabetikov Slovenije, v Novem mestu pa državno proslavo ob svetovnem dnevu diabetesa. V društvu so izjemno ponosni, da Zvezi društev diabetikov Slovenije predseduje njihov član, Peter Miklavčič.

Humanitarno društvo diabetikov Piran

Zametki humanitarnega društva diabetikov Piran segajo v leto 1973, ko so v Kopru ustanovili društvo diabetikov. Pozneje se je društvo reorganiziralo v Obalno društvo diabetikov s sedežem v Izoli, društvo pa je imelo podružnici tudi v Piranu in Kopru. Sledila je vnovična sprememba, saj je društvo sedež preneslo v Koper, podružnici pa je imelo v Izoli in Piranu. Pozneje se je razdelilo na dve ločeni enoti, koprsko in piransko društvo, vendar nobeno od njiju ni bilo zelo dejavno. Po nekaj letih mrtvila se je decembra 1998 Društvo diabetikov občine Piran formalnopravno znova registriralo in postavilo na noge. Za predsednika društva so takrat izvolili Veselina Kezunoviča. Po skoraj desetih letih je leta 2007 vodenje društva prevzel Franc Bagar. Društvo se je leta 2011 preimenovalo v Humanitarno društvo diabetikov Piran, ki je leta 2013 dobilo novega predsednika, Mirana Stiploška, ta ga vodi še danes.

Društvo diabetikov Postojna

Društvo diabetikov Postojna je začelo delovati leta 1987, vendar je njegovo delo kmalu zamrlo. Na pobudo takratnega predsednika zveze Štefana Temlina in medicinske sestre Jelke Rebec v postojnski diabetološki ambulanti je leta 1993 društvo znova oživel in postalo akti-



vno. K bogatemu in prepoznavnemu delu društva so v prvih dveh desetletjih največ prispevali člani izvršilnega odbora Nada Miklavčič, Anton Smrekar, Milica Savkovič, Vlasta Kranjec in Stanka Horvat, ki je kot predsednica društva 16 let vodila in usmerjala vse njegove aktivnosti. Društvo se je v prvih letih soočalo z zelo težavnimi razmerami. Niso imeli društvenih prostorov, telefona, niti stalnega vira financiranja, imeli pa so veliko dobre volje in entuziazma za humanitarno delo ter razumevanje in pomoč Zveze društev diabetikov Slovenije. Zdaj društvo združuje 212 članov iz občin Postojna in Pivka ter okoliških krajev. V vseh letih delovanja so težili k vsebinam in programom, ki bi v čim večji meri pripomogli k aktivnemu sodelovanju pri zdravljenju sladkorne bolezni. Temu so bile namenjene številne zdravstveno izobraževalne vsebine. Vsako leto organizirajo predavanja, ki jih vodijo zdravstveni strokovnjaki. Potreba po spremembi prehranskih navad kot bistvena sestavina zdravljenja je bila pot do ciklusa predavanj in učnih delavnic o zdravi prehrani. Večletna stalnica je tudi učna delavnica o skrbi za noge. Pri telesnih aktivnostih so se posluževali različnih pristopov, da bi čim bolj zadovoljili potrebe starejše populacije diabetikov. Organizirane oblike telesnih aktivnosti, od navadne hoje, do nordijske hoje, telesnih vaj in športov, so dobra podlaga in spodbuda za individualne dnevne aktivnosti. Leta 2002 so uspešno organizirali vseslovensko Športno-rekreativno srečanje diabetikov, na katerem so gostili 1200 bolnikov. Člani se radi udeležujejo predvsem različnih oblik druženja, kot so srečanja, izleti, praznovanja in drugo. Med odmevnimi oblikami delovanja društva so vsakoletne akcije merjenja krvnega sladkorja, tlaka in holesterola za občane Postojne in Pivke, s katerimi pripomorejo k ozaveščanju javnosti o nevarnostih sladkorne bolezni. Zdajšnja predsednica Silva Murovec Vatovec si prizadeva v društvo pritegniti mlajšo populacijo diabetikov, ki bi s svežimi idejami društvu dala nov zagon.



Društvo diabetikov Ptuj

Društvo diabetikov Ptuj je bilo na pobudo zdravnice Lidije Trop, medicinske sestre Olge Feguš in nekaterih bolnikov ustanovljeno leta 1974. Prvi predsednik društva, ki se je takrat imenovalo Društvo za boj proti sladkorni bolezni, je bil Jože Zupanič. Ker društvo sprva ni imelo

svojih prostorov, so se ustanovni člani sestajali po gostiščih. Prostore so pozneje vendarle dobili, najprej v Diabetološki ambulanti Ptuj, ki jo je vodila Lidija Trop, dr. med., pozneje pa v ptujski bolnišnici, kjer društvo deluje še danes. V 42-letni zgodovini je društvo vodilo več predsednikov: Jože Zupanič, Jože Muhič, Matilda Kosec, Alojz Čuček in Alojz Čeh. Od leta 1991 ga vodi predsednica Marija Velikonja. Leta 2015 so na občnem zboru namreč potrdili novo-staro vodstvo in društvo zdaj v sodelovanju z izvršnim odborom vodita predsednica Marija Velikonja in tajnica Ida Fric. Društvo, ki ima zdaj 415 članov, vseskozi organizira zdravstvena predavanja, učne delavnice, edukativni program v zdraviliščih, pohode, piknike s športnimi aktivnostmi in izlete po Sloveniji in tujini. Starejše in socialno šibkejšše diabetike pa obiskujejo na domu. Leta 2004 je društvo skupaj z Zvezo društev diabetikov Slovenije organiziralo letno Športno-rekreativno srečanje diabetikov na Ptuj, ki se ga je udeležilo kar 1300 bolnikov. Organizirali so tudi državno šolsko tekmovanje iz znanja o sladkorni bolezni. Dobro sodelujejo z Društvom diabetikov Lenart in diabetološkima ambulanta na Ptuj in v Hajdini. Prepričani so, da bo Društvo diabetikov Ptuj podobno kot v preteklosti tudi v prihodnje uspešno delovalo in združevalo diabetike s ptujskega in ormoškega območja.

Društvo diabetikov Ribnica

Društvo diabetikov Ribnica je bilo ustanovljeno 6. februarja 1987, njegov predsednik je postal Vinko Kersnič. Kako so se predsedniki menjavali, ni znano. Dolgoletni predsednik je Ivan Gradič, vendar pa zadnjih deset let društvo aktivno ne deluje.

Društvo diabetikov Sežana

Društvo za boj proti sladkorni bolezni Sežana je bilo ustanovljeno leta 1987 in je sprva imelo 59 članov, njegov prvi predsednik pa je bil ing. Franc Hoteš. Pozneje se je preimenovalo v Društvo diabetikov Sežana,



na, ki ga zdaj vodi njegov peti predsednik, Vojko Turk, in ki deluje na območju občin Divača, Komen, Hrpelje - Kozina in Sežana. Društvo ima 325 članov, izvaja pa programe na področju ozaveščanja, sociale, rekreacije in druženja. Organizirajo učne delavnice in predavanja, s katerimi bolnike seznanjajo s sladkorno boleznijo, njenimi posledicami in drugimi okoliščinami, ki jim lahko po-

magajo k uspešnemu obvladovanju sladkorne bolezni. Z nakupi življenjskih potrebščin občasno pomagajo socialno šibkejšim članom. Vsako leto se udeležujejo Športno-rekreativnega srečanja diabetikov Slovenije in športne aktivnosti vodijo tudi sami: v vsaki občini organizirajo pohode in medobčinska balinarska tekmovanja za ženske in moške ekipe. Ob koncu leta na domu, v domovih starejših občanov ali bolnišnicah redno obiskujejo člane, starejše od 70 let. Posebno pozornost namenjajo tudi mladim, zato dipl. m. s. Klara Peternelj učenec osmega razreda seznanja z nevarnostmi sladkorne bolezni in izobražuje o zdravi prehrani. Skupaj z Društvom za srce in ožilje in društvom Dren že 21 let organizirajo dobro obiskano prireditev ob svetovnem dnevu sladkorne bolezni. Leta 2007 je Društvo diabetikov Sežana ob 20-letnici delovanja za svoje delo prejelo priznanje Občine Sežana. To priznanje je prejel tudi dolgoletni predsednik društva Jože Volovec, ki je zaslužen za dosedanje uspešno delovanje društva.



Društvo diabetikov Slovenj Gradec

Po ustnem viru prof. Iva Rajšpa je bilo Društvo diabetikov Slovenj Gradec ustanovljeno leta 1958. Prvi predsednik, Ivan Rojnik, je organiziral strokovna predavanja o zdravljenju sladkorne bolezni, druženje članov, prodajo brošur in sodeloval z Društvom diabetikov Ljubljana in drugimi društvi.

Leta 1996 je vodenje društva prevzel predsednik Adolf Ankon. Takrat je društvo imelo sto članov iz Mežiške, Mislinjske, Dravske in Šaleške doline. Od leta 1998 ima svojo pisarno in v njej redna dežurstva. Odtlej izvajajo in organizirajo redne rekreativne pohode, spomladanska in jesenska edukacijska okrevanja, športna in družabna srečanja, izlete, tekmovanja o znanju o sladkorni bolezni za učence in dijake ter izdajajo Obvestila članom društva. Društvo diabetikov Slovenj Gradec je organizacija humanitarne narave, ki na prostovoljni podlagi in v javnem interesu združuje diabetike, njihove svojce in podpornike z območja občin Slovenj Gradec, Mislinja, Muta, Vuzenica, Radlje ob Dravi, Podvelka in Ribnica na Pohorju. Društvo diabetikov Slovenj Gradec že vrsto let izvaja socialne in zdravstvenoizobraževalne programe, ki po statističnih podatkih izkazujejo zmanjševanje posledic sladkorne bolezni zaradi boljše poučenosti članov o

dobrih vplivih gibanja in zdrave prehrane na stanje bolezni in preprečujejo socialno izključenost bolnikov. V društvu diabetikov so izoblikovali strokovno posvetovalno telo, ki spremlja, ocenjuje in strokovno vodi programe društva. Posvetovalno telo sestavljajo specialistki interne medicine Metka Epšek Lenart in Marjana Predikaka ter in višja medicinska sestra Marta Vrčkovnik. Učinki socialnih programov so zmanjšanje posledic sladkorne bolezni, pozitiven vpliv gibanja in zdrave prehrane na stanje bolezni in počutje bolnikov, preprečevanje socialne izključenosti bolnikov, izmenjava izkušenj o življenju s sladkorno boleznijo, bolj zdravo in kakovostnejše življenje bolnika s sladkorno boleznijo in čim poznejši zapleti sladkorne bolezni.

Društvo diabetikov Škofja Loka

Društvo diabetikov Škofja Loka je bilo ustanovljeno leta 1989. Njegov prvi predsednik je postal zdravnik Jože Možgan, njegova desna roka pa pravnik Momir Sibinčič, ki je leta 1990 postal tudi drugi predsednik društva. Pomemben mejnik v času njegovega predsednikovanja je bila leta 1991 ustanovitev ambulante za sladkorne bolnike. Ta je sprva obratovala le dvakrat na mesec, pozneje pa je pod vodstvom diabetologa Tomaža Camleka, ki še danes aktivno sodeluje pri oblikovanju programa, začela redno delo. V mandatu Marjana Gantarja je bilo v sodelovanju z Osnovo šolo Ivana Groharja leta 1999 organizirano prvo državno tekmovanje osnovnošolcev Kaj vem o sladkorni bolezni. Od leta 2002 do 2014. je društvo vodila Silva Žonatar, njeno delo pa nadaljuje mag. Tanja Oblak. Škofjeloško društvo je imelo konec lanskega leta 314 članov, ki prihajajo predvsem iz občin Gorenja vas - Poljane, Škofja Loka, Železniki in Žiri. Da bi bili ti dobro seznanjeni z društvenimi aktivnostmi in bi se jih množično udeleževali, je društvo leta 2014 začelo izdajati interno glasilo Sladka jesen. Podob-



no kot druga društva organizirajo predavanja, edukativna okrevanja, meritve, obdarujejo člane, starejše od 80 let, skrbijo za redno telesno aktivnost ter se družijo na piknikih in izletih. Ob svetovnem dnevu sladkorne bolezni vsako leto sodelujejo pri projektu Osvetlitev objektov v modro, ki so ga nadgradili z izdelavo velikega plakata. Ta je postavljen pred vhodom v tisočletno mesto s sporočilom, da lahko za svoje zdravje največ storimo sami.



Društvo diabetikov Tolmin

Tolminsko društvo je bilo ustanovljeno leta 1993 na pobudo dr. Bojana Roša in ob podpori učitelja in diabetika Emila Clementeja, ki je postal tudi prvi predsednik društva. Dr. Roš je odigral pomembno vlogo pri ustanavljanju društva, ozaveščanju in izobraževanju bolnikov s sladkorno boleznijo. Vse od zgodnjih zač-

tkov društva je k dejavnostim društva pomembno prispevala tudi diabetološka ambulanta Tolmin z dr. Rošem, Marto Rustja in Suzano Jug. Pozneje sta društvo vodila še predsednika Franc Šebenik (2000–2008) in Silvo Rutar (2008–2016). Nekateri najaktivnejši člani so prejeli tudi priznanja ZDDS. Sprva se je društvo financiralo zgolj iz članarine, v nadaljevanju pa so odborniki društva aktivno iskali nove člane ter nove finančne vire za delovanje društva. Tolminsko društvo ima trenutno 129 članov, ki prihajajo iz treh občin: Tolmin, Koobarid in Bovec. Društvo se sooča s problemom velikosti in razdrobljenosti območja, na katerem deluje. Ker območje obsega okoli 940 kvadratnih kilometrov,

Zdravilna moč narave ...

Zdrav oddih v Termah Zreče

- Raznoliki polpenzion,
- posvet pri zdravniku specialistu,
- 6x 3 terapije / dan po nasvetu zdravnika,
- predavanje o zdravju,
- neomejeno kopanje in še več!

8 dni / 7 noči
Od 371 € / osebo / paket.

Daljše bivanje:
14 = 15
dni

Za zdravje:
**Brez doplačila
enoposteljne
sobe!**



Terme Zreče



imajo nekateri člani težave pri udeležbi na predavanjih, pohodih in drugih aktivnostih društva. V zadnjem desetletju opažajo dvig povprečne starosti svojih članov, ki trenutno znaša 70 let. Zato si tolminsko društvo prizadeva, da bi pridobilo nove in mlajše člane. Z rastjo društva sta se širila tudi nabor aktivnosti na športnem, kulturnem in socialnem področju in sodelovanje z drugimi sorodnimi društvi. Velik poudarek namenjajo ozaveščanju o sladkorni bolezni, njenem obvladovanju in izboljšanju kakovosti življenja. Skozi čas se je stkala močna vez z društvi iz vse Slovenije, s katerimi se člani Društva diabetikov Tolmin redno srečujejo na družabnih in športnih dogodkih.

Društvo diabetikov Trbovlje

Začetek društva sega v leto 1972, ko so se združili sladkorni bolniki Trbovelj, Hrastnika in Zagorja, ki so v Trbovljah obiskovali diabetično ambulantno. Skupaj so iskali oporo v življenju z boleznijo in želeli delovati organizirano. Od leta 1979 trboveljsko društvo deluje samostojno. Največji razvoj je doseglo pod



predsednikovanjem Edvarda Bergleza, med letoma 2001 in 2015. V tem času je nastajal program, ki uresničuje skupne cilje in potrebe diabetikov. Z uresničevanjem programa sledijo reku Kjer je cilj, je pot. Tako želijo, da člani s predavanji pridobijo več znanja o sladkorni bolezni in življenju z njo; si redno merijo in uravnavajo sladkor, kar društvo omogoča z organiziranimi meritvami, člani pa dobijo merilnike tudi za lastno uporabo; s pomočjo rekreativnih dejavnosti skrbijo za zdrav življenjski slog, zato zanje organizirajo plavanje, pohode, nordijsko hojo in okrevanje na morju in v zdraviliščih; sodelujejo na srečanjih z drugimi društvi in dobijo pozornost in pomoč, ko jo potrebujejo. Vse dejavnosti združujejo različne oblike izobraževanja, pomoči in druženja. Trboveljski diabetiki se povezujejo s strokovnimi institucijami v domačem in širšem okolju, z ZDDS in sosednjimi društvi diabetikov. Vsako leto organizirajo ali se udeleži-

jo srečanj zasavskih društev in redno sodelujejo s šolami, ki tekmujejo v znanju o sladkorni bolezni. Leta 2005 je na OŠ Trbovlje potekalo državno tekmovanje o sladkorni bolezni, ob svoji 40-letnici je Društvo diabetikov Trbovlje pripravilo tudi državno proslavo ob svetovnem dnevu sladkorne bolezni. V letu 2015 so imeli 277 članov, ki z aktivnim sodelovanjem v dejavnostih potrjujejo, da društvo dosega svoje cilje.



Društvo diabetikov Tržič

Tržiško društvo diabetikov je bilo ustanovljeno leta 1997. Začetki so bili zelo skromni, sestankovali so po domovih in v bližnji osnovni šoli. Društvu je kmalu priskočila na pomoč Krajevna skupnost Bistrica pri Tržiču in mu zagotovila prostore. Dru-

štvo je začelo z meritvami krvnega sladkorja in pritiska z lastnimi merilniki. S povečanjem števila članov so lahko pripravljali in izvajali čedalje več aktivnosti, kot so kuharske delavnice, strokovna predavanja in zdravstvena okrevanja. Gornilna sila tržiškega društva je bila dolgoletna predsednica društva Ana Marija Hafner, ki je vedno, ko so nastale težave, potegnila iz rokava ustrezne rešitve in našla prave odgovore. Posebej zaslužni so tudi prvi predsednik samostojnega društva Janez Pretnar, ki je začel z meritvami za občane Tržiča, Marjan Bukovnik, ki je odtisnil pečat Merčunovim dnevom in začetku kuharskih delavnic, ter Štefan Duša, ki je izpeljal prve pohode od Doma pod Storžičem do spominskega znamenja dr. Ljudevita Merčuna. Tržičanom pa se je Štefan Duša vtisnil v spomin predvsem z odprtjem samostojne diabetološke ambulante v Tržiču. Največji uspehi društva so: meritve krvnega sladkorja za vse občane Tržiča, kuharske delavnice z izdajo biltenov z recepti, četrtletna izdaja internega glasila Sladke novice, vsakoletna okrevanja, Diabetološka ambulanta v Tržiču, tesno sodelovanje z društvu na Gorenjskem in organizacija Merčunovega dne v čast prvemu slovenskemu diabetologu.

Društvo diabetikov Velenje

Društvo diabetikov Velenje je leta 1987 ustanovil in do leta 2004 tudi vodil pokojni predsednik Ivan Josip Povh. Člani društva so se sprva sestajali kar v ča-

kalnici Diabetološke ambulate ZD Velenje, v ordinacijskem času diabetologa dr. Damjana Justinka, ki je društvo podpiral od same ustanovitve naprej. Bolezen in staranje sta okrnila živahnost delovanja, toda prišla je mlada, zagnana ekipa pod vodstvom nove predsednice Romane Praprotnik, ki velenjsko društvo vodi še danes. Društvo se je ambiciozno zagnalo v delo, se povezalo s sosednjimi društvi in postalo prepoznavno v slovenskem prostoru. Rekreativni odmori, planinski pohodi in hoja ob jezeru so postali stalnice. Število članov se je povečalo, čedalje pogostejše so se v društvo včlanjevali tudi svojci bolnikov. Društvo organizira strokovna predavanja, delavnice in o sladkorni bolezni in njenih posledicah ozavešča tudi prek slovenskih medijev, aktivno organizira tekmovanja mladih v znanju o sladkorni bolezni in se z veliko vnemo posveča vključevanju mladih diabetikov v društvo. Zanje pripravljajo tudi posebne aktivnosti, denimo vadbo zumba. Zelo so ponosni na projekt izkustvene razstave Senzorij bolečine, s katerim društvo gostuje po Sloveniji in ozavešča o nevropatski bolečini, nič manj niso ponosni niti na svojo brošuro Ko boli do neba, s katero društvo prav tako opozarja na ta pozni zaplet diabetesa. Odkar imajo velenjski diabetiki svoje prostore, so ti postali tudi zbirališče članov in priložnost za izmenjavo



izkušenj, izposojajo strokovne literature in vir informacij. Društvo svoje člane redno obvešča o akcijah in dejavnostih s fotopredstavitvijo v čakalnici Diabetološke ambulate v Velenju. Predstavniki društva sodelujejo na svetovnih kongresih, ki so vir novosti o sladkorni bolezni in njenem obvladovanju. Za člane trikrat na leto organizirajo rekreativni oddih: spomladi v Strunjanu, poleti v Lendavi ali na Ptuj, jeseni pa v Banovcih, kjer si pogrejejo kosti za dolgo zimo. V preteklih letih so organizirali državno proslavo ob svetovnem dnevu diabetesa in Športno-rekreativno srečanje diabetikov Slovenije.

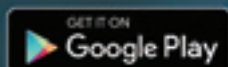


Društvo diabetikov Zagorje ob Savi

Društvo je bilo ustanovljeno leta 18. junija 1979. Dolgoletni predsednik je bil Rudi Janežič. Na začetku je društvo aktivno delovalo, pripravljalo izlete, delavnice in predavanja za svoje člane, potem pa je med letoma 2008 in 2011 mirovalo. K ponovni obuditvi dela je aktivno pristopila sodelavka v Zdravstvenem domu Zagorje ob Savi Katja Bregar, dipl. m. s. Do leta 2011 je bil njegov predsednik Rudi Janežič, nato je društvo eno leto vodila Marija Grošelj, ki je leta 2013 predsedovanje predala sedanjemu predsedniku Ivanu Polancu. Društvo se od leta 2013 naprej trudi ponovno pridobiti več članov in jim organizira izobraževalna predavanja in druge aktivnosti.

Izredno točne meritve glukoze v krvi, v novi luči.

Predstavljamo vam pametni merilnik
CONTOUR™NEXT ONE, s katerim
vstopamo v novo dobo vodenja sladkorne
bolezni. Merilnik omogoča izredno točne
meritve glukoze v krvi. Edinstvena funkcija
smartLIGHT™ vam prikaže ali so vaši
rezultati nad, pod ali v ciljnem območju.
CONTOUR™NEXT ONE se povezuje
z aplikacijo CONTOUR™DIABETES,
ki vam pomaga enostavneje voditi
sladkorno bolezen.



Zaloker & Zaloker d.o.o.
Kajuhova ulica 9
1000 Ljubljana
www.zaloker-zaloker.si
www.contournextone.si

Vaš diabetes v novi luči

Contour
next ONE
Sistem za merjenje
glukoze v krvi



Društva diabetikov v Sloveniji

Ime društva	Kontaktni telefon društva
Društvo sladkornih bolnikov občin Ajdovščine in Vipave	041 900 952
Društvo diabetikov Posavje - Brežice	040 895 682
Združenje diabetikov celjske regije	041 513 405
Društvo diabetikov Cerknica	031 652 087
Društvo diabetikov Dravograd Polžki	040 562 472
Društvo diabetikov Domžale	051 604 423
Društvo diabetikov Gornja Radgona	070 771 701
Društvo diabetikov Grosuplje	070 387 779
Društvo diabetikov Hrastnik	081 611 340
Društvo diabetikov Idrija	040 621 865
Društvo diabetikov Ilirska Bistrica	040 715 880
Društvo diabetikov Jesenice	040 480 939
Društvo diabetikov Kamnik	041 285 341
Društvo diabetikov Kočevje	031 299 555
Društvo diabetikov Koper	031 708 132
Društvo diabetikov Kranj	031 485 470
Društvo diabetikov Lenart	051 321 976
Društvo diabetikov Lendava	051 488 100
Društvo diabetikov Litija in Šmartno	031 777 153
Društvo diabetikov Ljubljana	041 708 500
Društvo diabetikov Ljutomer	02 584 85 47
Društvo diabetikov Maribor	02 228 23 10
Društvo diabetikov Murska Sobota	031 526 710
Društvo diabetikov Novo mesto	064 160 300
Društvo diabetikov Nova Gorica	040 511 211
Humanitarno društvo diabetikov Piran	051 391 750
Društvo diabetikov Postojna	051 233 510
Društvo diabetikov Ptuj	041 469 510
Društvo diabetikov Metlika	031 875 894
Društvo diabetikov Mežiške doline	041 283 029
Društvo diabetikov Škofja Loka	051 486 462
Društvo diabetikov Slovenj Gradec	040 742 342
Društvo diabetikov Sežana	05 734 15 30
Društvo diabetikov Tolmin	031 740 461
Društvo diabetikov Trbovlje	051 335 614
Društvo diabetikov Velenje	041 745 588
Društvo Zgornjesavinjskih diabetikov Mozirje	031 801 565
Društvo diabetikov Tržič	031 404 243
Društvo diabetikov tipa 1 Slovenije	031 533 337
Društvo diabetikov Zagorje ob Savi	041 520 583



Zveza društev diabetikov Slovenije,
Kamniška ulica 25, 1000 Ljubljana
telefon: 01 430 54 44, faks: 01 430 54 54
e-pošta: sloda@siol.net, na spletu: www.diabetes-zveza.si