

## PROGRAM DRUŠTVA DIABETIKOV JESENICE

Osnovna izhodišča programa za leto 2011 so:

- Izobraževanje
- Pravilna prehrana
- Rekreativno telesne dejavnosti
- Način samokontrole in obvladanje sladkorne bolezni
- Druženje z izmenjavo novosti na področju zdravljenja sladkorne bolezni
- Sodelovanje članov pri posameznih aktivnostih

Z naštetim izhodišči želimo izboljšati kakovost življenja sladkornega bolnika.

Naš program je naslednji:

1. Največji delež v programu je namenjen preventivi, ker le s seznanjanjem s sladkorno boleznijo lahko preprečimo najtežje zaplete. Izvedli bomo:
  - Pet predavanj, ki vplivajo na razvoj sladkorne bolezni in njenih posledic na srčno žilne organe
  - 2 delavnici reedukacije sladkorne bolezni tip 1 in tip2 in pomeni vse elemente za uspešno samovodenje sladkorne bolezni s poudarkom na praktičnem delu.
  - Eno delavnico priprave zdrave prehrane, to je načrtovanje priprave pravilne sestave obrokov, ki temelji na osnovah pravilne prehrane
  - Edukativno okrevanje v zdravilišču Strunjan in Rogaški slatini pod strokovnim vodstvom po programu za sladkorne bolnike. Društvo nudi samo simbolično pomoč.
  - Merjenje vsebnosti sladkorja v krvi, krvnega tlaka in telesne teže ter vsebnosti holesterola in trigliceridov v krvi 1 x tedensko za člane društva in ostale občane na sedežu društva na Jesenicah, Pod gozdom 2, v prostorih KS Sava.
2. Socialno pomoč izvajamo v obliki pedikure s seznanitvijo o možnosti preprečitve diabetične noge. Te pomoči so deležni socialno šibki člani. Ob koncu leta za praznik obdarimo starejše nad 85 let.
3. Rekreativne dejavnosti, ki so zaviralna sila biološkega staranja, preprečujejo številne bolezni in spodbujajo dobro počutje. V programu imamo:
  - Telovadbo – vadba, ki je namenjena diabetikom, je posebna vadba, ki jo vodi strokovno usposobljen vaditelj. Telovadba se izvaja 1 x tedensko v 1 uro v Vital centru na Jesenicah.
  - Pohode, kjer s stalno telesno aktivnostjo in gibanjem v naravi ustrezno zmanjšujemo slabe vplive sladkorne bolezni na organizem.Načrtujemo 8 pohodov primernih za sladkorne bolnike.
4. Druženja, ki zajemajo:
  - 2 enodnevna izleta v slovenska zdravilišča
  - Družabna srečanja – občni zbor, martinovanje, prednovoletno srečanje
  - Meddruštvena srečanja: srečanja na nivoju zveze, meddruštvena srečanja gorenjske, sodelovanje pri šolskem tekmovanju o znanju o sladkorni bolezni, športno srečanje sladkornih bolnikov Slovenije, srečanje ob Svetovnem dnevu diabetesa.

Program je zelo ambiciozno oblikovan, vendar upamo, da ga lahko s skupnimi močmi izpeljemo v zadovoljstvo vseh članov.

Časovno je program izdelan čez vse leto, razen v juliju in avgustu, ko na društvu ni uradnih ur. Izvajamo samo nekatere rekreativne dejavnosti po Programu aktivnosti Društva diabetikov Jesenice za leto 2011, katerega so člani prejeli ob koncu lanskega leta.

Programirane aktivnosti do konca leta 2011 so še:

27.8.2011 – Domžale-Meddruštveni pohod-Limbeška gora

4.9.do 11.9.2011 – Okrevanje v Rogaški slatini

24.9.2011 – pohod s palicami – Blejska dobrava-Završnica

17.9.2011 – Tržič – meddruštveni pohod – Kofce

15.10.2011 – Pohod na Valvazor

12.11.2011 – Martinovanje s kopanjem v toplicah

14.11.2011 – pohod ob Dnevu sladkorne bolezni

16.12.2011 – Prednovoletno srečanje s predavanjem

V septembru prične ponovno telovadba, vsak četrtek od 17.30 do 18.30, v Studiu Vital, Titova 86 na Jesenicah.

V septembru - učna delavnica zdrave prehrane in peka kruha v Mojstrani

V oktobru – učna delavnica reedukacije sladkorne bolezni tipa 2, predavanje z naslovom: Referenčne ambulante – pomen njihovega dela

V novembru – učna delavnica reedukacije sladkorne bolezni tipa 2

Meritve vsebnosti sladkorja, holesterola, trigliceridov v krvi in krvnega tlaka izvajamo za člane in članice, ter vse občane v času uradnih ur, ob sredah od 17 do 19 ure.

Datume izvajanj in morebitne spremembe v programu bomo sporočali naknadno.

Prijave za udeležbo sprejemamo na društvu, Babič Čazim – 041 909 961, Mihelič Majda – 041 639415.