

# Jak jsme podpořili SVĚTOVÝ DEN DIABETU v Plzni

V sobotu 11.11.2017 pořádalo Diabetologické centrum FN Plzeň společně se Svazem diabetiků územní organizací Plzeň tradiční osvětovou akci pro veřejnost „Den pro zdraví nejen pro diabetiky“.

Akce pořádaná již třetím rokem na podporu výročí Světového dne diabetu proběhla v areálu Plaveckého bazénu na Slovanech. Záštitu převzal primátor města Plzeň pan Martin Zrzavecký. Cílem bylo zvýšit povědomí veřejnosti v problematice diabetu a poukázat na možnosti prevence nemoci, kde hraje klíčovou roli zdravý životní styl.

Program slavnostně zahájily organizátorky akce edukační diabetologická sestra FN Plzeň Bc. Renáta Řihánková a Ing. Hana Boulová, předsedkyně územní organizace Svazu diabetiků Plzeň. Návštěvníky pozdravil i zakladatel Diabetologického centra prof. MUDr. Zdeněk Rušavý, Ph.D. Přizva-

ské organizace a Diabetologického centra. Dalším hostem byl předseda Svazu diabetiků ČR Ing. Vladimír Horák, který ohodnotil výbornou spolupráci Svazu diabetiků a Diabetologického centra.

Akce se sledává rok od roku se stále větším zájmem nejen veřejnosti, ale i médií. Díky podpoře mnoha partnerů byl pro dospělé i dětské návštěvníky připraven pestrý, interaktivní program.

Velká pozornost byla věnována pohybovým aktivitám. Odborníci z FZS ZČU měli připraven program „Trénink zdravé chůze“. Zájemci se dozvěděli a prakticky si vyzkoušeli jak správně používat hole tzv. Nordic walking.



Zleva: Ing. Horák, Ing. Hana Boulová, Bc. Renáta Řihánková, prof. MUDr. Zdeněk Rušavý

nými hosty byli ředitel FN Plzeň MUDr. Václav Šimánek, Ph.D., který převzal z rukou předsedkyně Svazu diabetiků ocenění Syllabovy plakety za dlouholetou podporu pacient-



Jak získat harmonii těla, duše a mysli nás přesvědčila ukáзка rehabilitace jógou prof. Marie Durasové.



Po celou dobu byla možnost si zacvičit v tělocvičně pod dohledem fyzioterapeutky z FN Plzeň nebo si zaplavat v bazénu.

Pracovníci Záchrané služby plzeňského kraje vysvětlovali jak v terénu rozpoznat hypoglykemické stavy, jak poskytnout první pomoc nebo volat tísňovou linku.



Naměřené hodnoty byly všem zaznamenávány na kartičky a na místě vyhodnoceny odborníky z řad diabetologických sester a mediků.

Ve vestibulu si mohli návštěvníci prohlédnout a vyzkoušet pomůcky pro diabetiky nebo ochutnat produkty zdravé výživy.



Velký zájem byl jako každý rok o měření. Studenti lékařské fakulty z organizace IFMSA měřili zájemcům hladinu cukru v krvi, cholesterolu, krevní tlak a obsah tuku v těle.



Pracovníci Státního zdravotního ústavu změřili zájemcům celkovou skladbu těla na přístroji In Body a nechyběly informace o riziku nadměrné spotřeby soli a cukru.



Návštěvníci měli možnost si nejen prohlédnout, ale i vyzkoušet pomůcky pro diabetiky.



Nejmladší „cukrová“ slečna se nám pochlubila jak používá nejmodernější technologie a může své glykemie sledovat na svém mobilním telefonu.



Dvoutleté výročí s diabetem s námi oslavila nyní již naše pacientka, u které byl právě na této akci před 2 roky diagnostikován diabetes 1 typu.



**DEN PRO ZDRAVÍ 2017 PLZEŇ**  
nejen pro diabetiky

V prostorách restaurace si mohli návštěvníci prohlédnout a vyzkoušet edukační pomůcky pro diabetiky, sestry z Diabetologického centra zajistily poradenství k problematice diabetu u dospělých i u dětí.

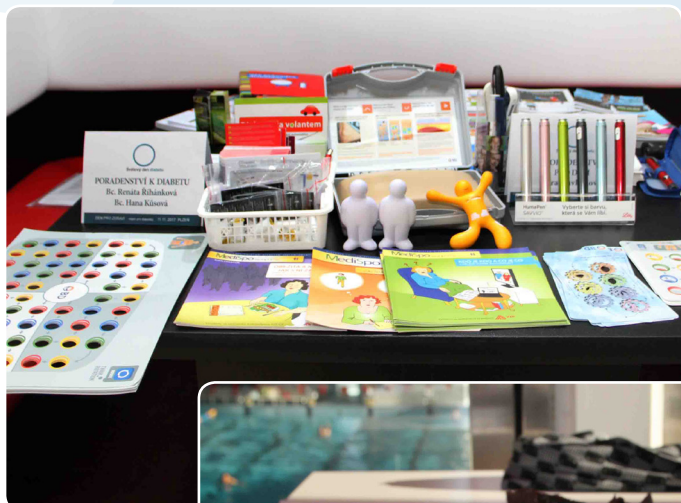
Nutriční terapeuti FN Plzeň zase poradili jak se zdravě stravovat nebo si upravit jídelníček. Zájemci si mohli zkusit složit zdravou snídani, nebo vyluštit křížovku.



Studenti SZŠVOŠZ si připravili výživové hrátky na téma „Víš kolik cukru denně sníš?“ Názorně ukázali kolik cukru obsahují jednotlivé potraviny.



Nechyběla ani ochutnávka zdravých jídel s recepty.



**DEN PRO ZDRAVÍ 2017 PLZEŇ**  
nejen pro diabetiky

Na své si přišli i děti. Pro nejmenší byly připraveny výtvarné dílny s Danou Křiváčkovou z Tvůrčí skupiny DARDA. Seznámili se se skřítkem Zdravínkem, který zpříjemňuje pobyt dětem v nemocnici.



Se studenty lékařské fakulty se děti učily základům zdravotní výchovy. Kolektiv sester Dětské kliniky FN Plzeň si připravily naučně zábavný program zaměřený na prevenci dětské obezity. Děti mohly házet na pyramidu složenou ze základních složek stravy, luštily křížovku, rozdělávaly zdravé a nezdravé potraviny a jídla, vyzkoušely si navrhnout svůj zdravý jídelníček. Za odměnu dostaly banánové muffiny a další drobné dárky.

Pro návštěvníky bylo k dispozici velké množství odborných, brožur a časopisů.

Akci mediálně podpořili: regionální Český rozhlas Plzeň, TV ZAK, Plzeňský deník a Diastyl.

- Akci navštívilo okolo 300 návštěvníků
  - Glykemie byla změřena u 104 osob
  - Cholesterol změřen u 111 osob
  - Zvýšená hladina glykemie byla změřena u 12 osob
  - Zvýšená hladina cholesterolu u 22 osob
- Zhodnocení dotazníkového průzkumu:*  
Dotazník odevzdalo 127 návštěvníků
- Diabetes mělo 30% osob
  - Výskyt diabetu v rodině u 50% osob
  - Pravidelně sportuje 50% osob,  
z toho denně 20% osob, 3x týdně 38%, ostatní méně
  - Rizikové faktory vzniku diabetu zná 70% osob
  - Varovné příznaky diabetu zná 50% osob



*Poděkování patří všem partnerům, kteří nás finančně podpořili a bez nichž bychom nemohli připravit program v takovém rozsahu. Všem zdravotníkům, medikům, kteří se podíleli na přípravě programu a v neposlední řadě všem dobrovolníkům, kteří si ve volném čase připravili zajímavý program.*

*Všichni společně jsme si „Den pro zdraví“ užili a těšíme se, že se sejdeme zase v příštím roce.*

*Renáta Řihánková  
rihankova@fnplzen.cz*

**DEN PRO ZDRAVÍ 2017 PLZEŇ**  
nejen pro diabetiky