



„Egy hét a  
**sajóbabonyi**  
cukorbetegékért”

programsorozat

**November 14–21.**

## „Egy hét a sajobábonyi cukorbetegéért” 2016. november 14-21.

A Sajóbábonyi Károlyi Gyógyszertár a november 14-i cukorbetegek világnapjához kapcsolódóan egyhetes programsorozatot rendezett a városban élő cukorbetegek és családtagjaik számára.

A rendezvény megvalósítása a Hungaropharma Gyógyszernagykereskedelmi Zrt. „Együtt a helyi közösségéért” nyertes pályázatából, valamint saját forrásokból történt.

A programsorozat célja egy olyan cukorbeteg közösségi tér létrehozása volt, ahol az érintettek kiváló szakemberektől tanulhattak, tapasztalatokat oszthattak meg egymással, új információkhoz juthattak.

Világszerte egyre több cukorbeteget diagnosztizálnak és vesznek gondozásba, ami kihívás elé állítja az egyént és az egészségügyi személyzetet is. A cukorbetegség a krónikus betegségek azon csoportjába tartozik, ahol maga a beteg nagyon sokat tud tenni annak érdekében, hogy aktív, boldog, tartalmas életet élhessen, hiszen maga is részt vesz a saját kezelésében. Ez akkor sikerülhet, ha a cukorbeteg elegendő információval rendelkezik, készséget mutat a tanulásra, a tudás elmélyítésére és ezt a mindennapok gyakorlatába képes átültetni.

Az egy hét alatt számunkra is nyilvánvaló lett, hogy érdemes megszervezni, tenni, időt, energiát odaszánni... hiszen óriási érdeklődés fogadta a megszervezett programokat. Ebben a vidéki kisvárosban minden nap 60-70 helyi cukorbeteg és érdeklődő volt jelen az előadásokon és az azt követő beszélgetéseken.

Minden nap kiváló szakemberek tartottak előadást a saját szakterületükről. Az előadások témáját úgy válogattuk össze, hogy a cukorbetegséget több oldalról megközelítve nyújtsunk segítséget a szövődmények megelőzéséhez, a betegség menedzseléséhez, az egészségtudatos életvitelhez.

A programok délutánonként 17.00-kor kezdődtek a helyi Művelődési Házban. Az érkező cukorbeteg vendégeket minden nap teaasztallal vártuk, olyan teákat kóstoltunk, amelyek a cukordiétát kiegészítik, ebben a Herbária Zrt, a Bonpharma Kft és a Mecsek-Drog Kft volt segítségünkre, akiktől a teákat ajándékba kaptuk. A teák mellé többféle édesítőt és diabetikus kekszeket kínáltunk.

Az előadásokat mindig beszélgetések követték, ahol a résztvevők kérdéseire szakszerű válaszok, tanácsok érkeztek. Az előadók nem siettek haza, türelmesen fogadták a cukorbetegek személyes beszámolóit, kérdéseit.

Megtiszteltetés volt, hogy házi orvosunk Dr. Kerekes Ferenc is jelen volt a programokon és hozzászólásaival, kiegészítéseivel emelte a rendezvény szakmai színvonalát.

**November 14-én** tartottuk a megnyitó ünnepséget, ahol Kónyáné dr. Bodnár Eszter gyógyszerész és Dr. Szilva István Polgármester Úr nyitotta meg a rendezvényt.



Ezután egy jelenet előadása következett Az inzulin felfedezésének kalandos története c. regény egyik különös párbeszédéből, amely még az inzulin felfedezése előtt történt. A jelenetet helyi lakosok adták elő.



New York, 1919. április

Helyszín:  
Charles Evans Hughes könyvtárszobája

Szereplők:  
Antoinette – anya  
Charles – apa  
Dr. Allen – orvos



Ezen a napon Dr. Pálmai Zsolt Ágoston pszichiáter volt a vendégünk. „Dolce vita senza zucchero” „Cukormentes édes élet” című interaktív előadásában a betegség elfogadása, megélése, krízishelyzetek kezelése, maga a beteg ember központba helyezése volt a cél. Pezsgő beszélgetés alakult ki az előadó és a résztvevők között.



**November 15-én** Dr. Varga Eszter belgyógyász-angiológus főorvos tartott előadást, „Utazás az ereinkben – védelem a cukorbetegségben” címmel. Az alapoktól kezdve mutatta be a cukorbetegség típusait, hátterét, a szövődmények kialakulásának okait, a szövődmények megjelenésének formáit és a megelőzés módjait. Rendkívül érthető és élvezetes előadást hallhattunk.



Ezen a napon a Dr. Kelen cég jóvoltából mindenki cukorbeteg lábkrém mintát kapott ajándékba.



**November 16-án** Dr. Vékony László szemész főorvos „Nézzünk szembe a cukorbetegséggel” című előadásában nagyon szemléletesen magyarázta el a cukorbetegség szemészeti szövődményeinek a kialakulását és a kezelési lehetőségeket szemünk világának megóvására.

Az előadás végén minden kedves megjelent megkapta a Diabetes magazin legújabb számát.



**November 17-én** Demeter János mentőtiszt volt a vendégünk, aki „A cukorbetegség krízisállapotai” témában részletesen beszélt a leggyakrabban előforduló sürgősségi ellátást igénylő állapotokról. Megtanulhattuk, hogyan tud szakszerűen segíteni a környezet, meddig tart a laikus segítségnyújtás és mit kell tenni a szakember megérkezéséig.



A két előadás között süteményeket kóstolhattak a résztvevők, melyeket Gabi, a dietetikus és a gyógyszerész csapata készítettek. Minden édesség más édesítőszerrel készült, a falatkák mellé odatettük a sütemény részletes leírását, feltüntetve a hozzávalókat, a szénhidrát és energiatartalmat is.



Bodnár Ferenc és Gál Béla, a profi segítők





Ezt követően Kovács Gabriella dietetikus „Édes élet cukor nélkül” címmel szemléletesen ismertette a ma elérhető cukrokat, édesítőszereket, utalva a megkóstolt falatkákra. Szakszerű útmutatást kapott mindenki a mindennapok édesítéséhez.





**November 18-án** Gyáni Emese dietetikus „Korszerű konyhatechnológia” címmel vezetett be mindenkit az okos tányér és az okos ételkészítés világába, ahol az ételek glikémiás indexe csökken, az ízek és az élmény viszont megmaradnak.

Az előadás végén mindenki egy ajándék receptes füzetet kapott, a Tudomány kiadó Receptsarok című kiadványát.



Este közös vacsorára hívtuk az érdeklődőket, ahol egy asztalhoz ültek a cukorbeteg, az előadóink és Sajóbáony egészségügyi dolgozói. A vacsora felszolgálása közben a dietetikusunk, Emese mesélt az elénk kerülő ételekről, arról, hogy mi miért került a tányérunkra. Zöldséges mártogatós előétel után a főfogás roston csirkemell volt bulgurral, párolt brokkolival és sok salátával. Édes befejezőként diabetikus csokigolyót kóstoltunk.

A vacsora remek hangulatban telt, sok beszélgetéssel és egymásra figyeléssel.



**November 19-én** Dr. Bakó Barnabás belgyógyász-endokrinológus-diabetológus főorvos volt a vendégünk, aki „Tudományos robbanás-út a legkorszerűbb kezelési módokig” című előadásában bemutatta a cukorbetegség kezelésének történetét a kezdetektől a legmodernebb lehetőségekig és bepillantottunk a jövő terveibe is.



Az előadás kiegészítéseként Varga-Somogyi Istvánné, a hét háziasszonya, felolvasott egy szemelvényt a könyvből, amellyel az egész hetet kezdtük, így tettük keretbe a a rengeteg tartalmas, hasznos, csodálatos előadást.



A gyógyszerértári csapat ( Bodnárné Dr. Károlyi Ibolya, Kónyáné dr. Bodnár Eszter, Fábián Tünde és Szabóné Éva) összedolgozva, idejét odaszánva dolgozott a program színvonalas megvalósításán, azon, hogy mindenki jól érezze magát a rendezvényen és aktívan, hasznosan teljen ez a hét.



Mi magunk nagyon élveztük az esemény minden pillanatát...

A cukorbetegség pedig elkezdtek tervezgetni. Cukorbeteg klubbot szeretnének a településen.

Van ennél nagyobb elismerése a munkánknak?

Istennek legyen hála a lehetőségért, az útért, amit bejárhattunk.

Kónyáné dr. Bodnár Eszter



**2016**