



## Sporočilo za javnost

Datum: 03.09.2020

### **Korak zase, korak za sladkorčke**

#### **Dobro se z dobrim vrača – dobrodelno izobraževalni projekt za sladkorčke – 12.september 2020**

Na Čebelarski zvezi Slovenije (ČZS) smo se v sodelovanju s Pediatrično kliniko, Kliničnim oddelkom za endokrinologijo, diabetes in bolezni presnove ter Društvom za pomoč otrokom s presnovnimi motnjami odločili, da v mesecu septembru izvedemo vseslovensko dobrodelno prireditev, s katero želimo pomagati sladkorčkom.

Zagotovo ste že slišali za sladkorčke - otroke, ki so zboleli za sladkorno boleznijo katera zahteva neprestano pozornost pri vzdrževanju ustrezne ravni krvnega sladkorja, saj telo ne proizvaja dovolj inzulina ali se telesne celice nanj ne odzovejo pravilno. Otroci si morajo zato inzulin preko injekcij ali s pomočjo črpalk dovajati sami. Sladkorna bolezen je tudi pri otrocih v porastu in mnogi starši se soočajo z občutkom nemoči, krivde in bremena, ki ga takšna bolezen prinese.

**Mogoče se bo marsikdo vprašal, zakaj in čemu ČZS organizira takšen projekt?** ČZS že dolga leta dokazuje, da je organizacija, ki v prvi vrsti skrbi za dobrobit čebel in čebelarjev, vendar pa je tudi organizacija, katere člani imamo veliko srce in aktivno podpiramo tudi ranljivejše skupine. Znano je uspešno sodelovanje z Zvezo paraplegikov Slovenije, Zvezo slepih in slabovidnih Slovenije, pomagamo in vključujemo v čebelarstvo ljudi z motnjami v razvoju, ... skratka ČZS je organizacija, ki ji ni mar samo zase, temveč želimo po najboljših močeh pomagati tudi drugim.

***\*Projekt »Korak zase, korak za sladkorčke« poteka pod častnim pokroviteljstvom predsednika Republike Slovenije, gospoda Boruta Pahorja.\****

Veseli nas, da naša prizadevanja podpira tudi podjetje HOFER, s katerim nas družijo večletno sodelovanje na področju ohranitve čebel in zavedanja njihove pomembnosti. Kot glavni podpornik dobrodelnega projekta **Korak zase, korak za sladkorčke** so ob tem izpostavili: *»S Čebelarsko zvezo Slovenije aktivno sodelujemo in veseli nas, da lahko podpremo projekt, ki bo javnosti omogočil večje zavedanje, s kakšnimi izzivi se vsakodnevno srečujejo sladkorčki. Otroci so naše bogastvo, zato je naša naloga in odgovornost, da jim omogočimo lepo prihodnost.«*

**In zakaj dobrodelni projekt za sladkorčke?**

K izvedbi projekta sta nas spodbudili zgodbi naših sodelavcev Nine in Aleša, ki sta starša dveh sladkorčkov. Obe zgodbi se lahko zgodita komur koli izmed nas, na tak ali drugačen način, ...

Drugi razlog pa je, da imamo čebelarji stalno vprašanja katere čebelje pridelke lahko uživajo sladkorni bolniki, in zato bo ČZS v sodelovanju s priznanimi zdravniki izdala smernice za uporabo čebeljih pridelkov v prehrani sladkornih bolnikov.

**Nina:** *Življenje malih sladkorčkov in njihovih družin je precej bolj zapleteno. Otroci s sladkorno boleznijo tipa 1 nosijo veliko breme in odgovornost. Zelo pomembno je, da jih okolica razume, sprejme in podpira, zato menim, da je treba veliko delati na ozaveščanju. Diabetes tip 1, za katerim večinoma zbolijo otroci, je sicer bolj redek, je pa zato diabetes tip 2 v velikem porastu. Zdi se, kot da imajo sladkorčki posebno misijo v svojem življenju. Zaradi svoje bolezni so pravi ambasadorji zdravega načina življenja, pravilne in zmerne prehrane ter življenjskega sloga, ki bi ga morali imeti vsi ljudje. Zanimivo je, da nas na vsakem koraku obkroža hrana in aktivnosti, ki niso dobre za nas, a smo jih vsi vzeli za svoje. Sladkorčki morajo biti zmožni reči ne vsemu, kar je slabo za njih in posegati po hrani, ki ni sladka, predelana in že pripravljena, se veliko gibati, namesto večurnega posedanja pred računalnikom in televizijo. So nam torej lahko vsem vzor, če si želimo dobro in zdravo živeti.*

**Aleš:** *Skoraj 6 let je že od dneva, ko so zdravniki pri najini Neji diagnosticiral sladkorno bolezen tipa 1. Zbolela je pri 18 mesecih zato je že naslednji dan prijela inzulinsko črpalko s katero je povezana 24 ur na dan. Življenje v katerega smo se skupaj šele dobro podali se je obrnilo na glavo. Po prvem občutku krivde in spraševanj ZAKAJ nismo imeli izbire kot nadaljevati. Sladkorna bolezen nam ne dopušča lažjih poti. Meritve sladkorja v krvi in zdrava pestra prehrana Nejo spremljata vsak dan. Vsak obrok je načrtovan in stehšan v naprej ter prilagojen sladkorju v krvi. Temu smo prilagodili tudi vse dejavnosti in aktivnosti, saj za lažje uravnavanje sladkorja mora biti Neja čim bolj aktivna. Sedaj, ko Neja odrašča in hodi v šolo se potrebe po inzulinu stalno spreminjajo in vzdrževanja pravega nivoja sladkorja v krvi predstavlja velik napor in marsikatero neprespano noč. Zato je takšen projekt osveščanja ljudi in predvsem tistih, ki imajo vpliv na spremembe več kot dobrodošel. Res je kar pravijo o sladkornih bolnikih, **so na svoj pozitiven način prav posebni ljudje**. To lahko potrdiva tudi za najino Nejo, saj je v vseh pogledih pravi sladkorček.*

Tudi ostali starši sladkorčkov se vsak na svoj način spopadajo s to boleznijo.

**Alisa in Rok Ferengja:** *K sreči večina družin ne ve in prav je da ne, kakšno je življenje s sladkorčkom. Skupaj preračunavamo količino živil, količino ogljikovih hidratov, glikemični indeks živil, itd. V restavraciji prosimo za tehtanje porcije in smo nemalokrat deležni čudnih pogledov,*

*vendar samozavestno povemo, da smo sladkorčki. Hčera ni sama v tem, ampak živimo življenje, kakor da bi bili vsi sladkorčki in jo podpiramo. Najbolj kar boli je, da hčeri ne moreva dati odgovora, zakaj se je to zgodilo ravno njej! Nihče si ne predstavlja kakšen stres je to za vso družino. Nihče si ne predstavlja, kaj pomeni, če se mora otrok 15–20 x na dan zboti, da preveri in uravnava nivo sladkorja v krvi. Zdaj hčera uporablja inzulinsko črpalko, vendar marsikdo misli, da samo nekaj odtipkaš na to črpalko in je stvar rešena. Nešteto noči imava neprespanih, ker hčera presliši alarm, ki ji ga sporoča črpalka ... Pokliče iz šole, včasih tudi med poukom, ker naju potrebuje, rabi potrditev... Na srečo nam šola stoji ob strani, vse čestitke šoli, za podporo in organizacijo ustrezne prehrane. Vse šole bi morale biti take, naša šola OŠ Škofljica je lahko vzor marsikateri drugi šoli ali vrtcu. Zdaj je naša punčka že najstnica in ne želi odstopati. V šoli jo občudujejo prav vsi, z ravnateljem vred, kako ona to vse uspe, kako je odgovorna in vse spelje.*

*Seveda se tudi kdaj "pregreši " saj je najstnica. Ji ne žugamo. V šoli je super učenka in ocene ji ne delajo nobenih težav. Meniva, da širša javnost ni dosti informirana o sladkorni bolezni. Hčera ima sladkorno bolezen tipa 1, kar pomeni da je popolnoma odvisna od stalnega dovajanja inzulina. Ljudem sporočava, da naj se ustavijo na cesti, na igrišču, na avtobusni postaji ... naj ne hodijo mimo ... naj pogledajo osebo, ki se je zgrudila ... da pogledajo zakaj se je zgrudila ... niso vsi samo pod vplivom določenih substanc ... morda boste pomagali ravno sladkornemu bolniku, ker mu/ji je padel sladkor v krvi pod minimum in je zato izgubil/a zavest. S tem lahko rešite življenje! Zdravje nikakor ni samoumevno!*

Dobrodelno izobraževalno prireditev bomo zaznamovali s skrbjo za lastno zdravje in gibanje, zato bomo **12. septembra. 2020 organizirali vseslovenski pohod na sedež ČZS**, s ciljem da skupaj stopimo korak po korak, po svojih zmožnostih zase in za dobrodelnost. Tudi predsednik ČZS si je zadal zaobljubo, da bo v dobrodelni namen za sladkorčke peš premagal razdaljo od domače Žirovnice do Lukovice (58 km - cca 15 ur hoje). Na poti se mu bodo pridružili številni podporniki dobrodelne akcije. Od svojega doma bosta peš proti ČZS šla tudi Nina (Celje, cca 50 km) in Aleš (Gabrje, cca 32 km).

Z izobraževalno noto želimo opozoriti javnost, predvsem pa pristojne in odgovorne institucije, na problematiko, s katero se soočajo sladkorčki. **Poudariti želimo pomen in možnost uživanja čebeljih pridelkov tudi pri sladkorni bolezni in hkrati ozaveščati o zdravem načinu življenja.** Poleg tega želimo s to akcijo tudi zbrati finančna sredstva za otroke s sladkorno boleznijo, da bi jim omogočili nakup drage **UZ aparature za oceno stanja ožilja, ki se redno rabi pri pregledih sladkornih bolnikov.** Novi aparata bi zamenjali že zdavnaj iztrošenega starega

**ter omogočili veliko hitrejšo in zanesljivejšo pregleda. Za kar moramo zbrati več kot 30.000 eur.**

Poglavitni cilji dobrodelne akcije so: **pripraviti smernice za uporabo čebeljih pridelkov v prehrani diabetikov**, sporočilo vsem sladkorčkom, da nam je mar zanje, ozavestiti javnost o sladkorni bolezni, ozavestiti javnost o pomenu zdravega načina prehranjevanja, opozoriti pristojne institucije, da se vsem ljudem s sladkorno boleznijo omogočijo tehnološko najnaprednejši pripomočki za nadzorovanje te zahtevne in potencialno usodne bolezni, s hojo opozoriti na pomen gibanja in s tem na zdrav način življenja, večja podpora staršem sladkorčkov.

Vabimo vse, da se nam v projektu za dober namen pridružite. Aktivno kot udeleženci pohoda, dobrodelnega koncerta, veseli pa bomo tudi medijskih objav, da dosežemo čim večji krog ljudi. Nenazadnje je naš namen ozaveščati ljudi o zdravem načinu življenja kamor zagotovo sodita zdrava prehrana in vsakodnevno gibanje.

**\*Zbrana sredstva bodo namenjena Društvu za pomoč otrokom s presnovnimi motnjami in bodo strogo namenska v korist in lažje življenje malih sladkorčkov.\***

*Do sedaj so projekt podprli in napovedujejo aktivno udeležbo:*

- *poslanec RS Dejan Židan,*
- *ministrica MKGP Aleksandra Pivec,*
- *Vzgojno izobraževalni zavod Frana Milčinskega Smlednik,*
- *Čebelarsko društvo Antona Janše Breznica,*
- *Čebelarska zveza Gorenjske,*
- *Gostišče Pri čebelici,*
- *Celjski sejem,*
- *Nacionalni inštitut za javno zdravje,*
- *Zveza paraplegikov Slovenije,*
- *Zveza društev upokojencev Slovenije ,*
- *Zveza tabornikov Slovenije,*
- *Osnovna šola Žirovnica,*
- *Društvo Šola zdravja*
- *Občine Žirovnica, Lukovica, Apače, Ptuj, Divača, Radovljica, Ljubljana, Dobrna, Šentilj, Komenda, Sv. Jurij v Slov. goricah, Bohinj, ...*

Medijska partnerja radio AKTUAL in VESELJAK!

\*Pomagajmo po svojih zmožnostih in naredimo korak zase in korak za sladkorčke\*

**Čebelarska zveza Slovenije, KO za endokrinologijo,  
Boštjan Noč, predsednik      diabetes in presnovne bolezni,  
prof. dr. Tadej  
Battelino, dr. med.**

**Društvo za pomoč otrokom s presnovnimi motnjami,  
izr. prof. dr. Nataša Bratina**

**Čebelarska zveza Slovenije**