

Diabetici se sešli v sobotu

KARLOVY VARY - Dne 30. 3. 1996 proběhla v tomto roce první "REKONDIČNÍ SOBOTA" pro diabetiky II. typu v prostorách internátu pedagogické školy v Drahovicích. ...ko pozitivum považujeme i to, že rekondiční jedno či vícedenní pobyty pořádané Svazem diabetiků jsou vždy vedeny lékařem, na rozdíl od obdobných aktivit jiných organizací.

Program zcela uspokojil každého. Ráno po příchodu první stanovení hladiny glykemie a hodnot krevního tlaku. Následovalo plavání v překrásném bazénu internátu. Protože si všichni ve vodě dali pořádně do těla a do oběda byl plánován ještě rehabilitační tělocvik v posilovně, mohl si každý dovolit posvačit jen banán. Beseda s lékařem byla zaměřena na prevenci pozdních komplikací diabetu, zejména one-

mocnění očí a ledvin. další kontroly hladiny glykemie byly před a po obědě. Díky dostatečné tělesné aktivitě, jejíž rozsah byl samozřejmě upraven podle věku a možností každého, byla polední glykemie u každého nižší o 3-5 mmol/l. A to i při kontrole po dobrém obědě, kuřecím mase s bramborem a velkou zeleninovou oblohou. Pravda, oběd jsme "vykompenzovali" devadesátiminutovou procházkou. Náš den pro zdraví se vydařil, kdo se ho zúčastnil, odcházel spokojen a v dobré náladě.

Rekondiční soboty se staly jednou s pravidelných akcí naší organizace. Mohou se konat v uvedeném rozsahu díky velkému pochopení a pomoci p. BLAHOVCE, p. FLEGLA a pí. MERCOVÉ, kterým jménem Svazu diabetiků děkujeme.

SOŇA KOCOURKOVÁ