

Den pro zdraví, nejen pro diabetiky



V sobotu 24.11.2018 se zástupci studijní skupiny 3DNT účastnili akce s názvem „**Den pro zdraví nejen pro diabetiky**“, která proběhla v prostorách plaveckého areálu města Plzně na Slovanech pod vedením Fakultní nemocnice Plzeň a záštitou primátora města Plzně Martina Baxy. Akce se konala při příležitosti Světového dne diabetu, který byl vyhlášen v roce 1991 Mezinárodní federací pro diabetes (IDF) a Světovou zdravotnickou organizací (WHO) s cílem upozornit na problém šířící se epidemie diabetu 2. typu. Tento den se slaví vždy 14. listopadu na počest výročí narození objevitele inzulínu, kanadského lékaře Fredericka Bantina.

Cílem akce bylo zejména upozornit návštěvníky na nebezpečí cukrovky a možnosti její prevence. Během celého dne byl vstup do bazénu zdarma, mimo plavání se návštěvníci mohli zúčastnit lekce jógy či trénování paměti. Po celý den zde byla také možnost nechat si zdarma změřit krevní cukr, cholesterol a tlak. Probíhaly zde také ochutnávky zdravých pokrmů a ukázky zdravého jídelníčku s možností konzultace s nutričními terapeuty Fakultní nemocnice Plzeň. Záchranná služba Plzeňského kraje měla připravenou ukázkou první pomoci a informace, jak pomoci diabetikovi v případě stavu hypoglykémie.

Za naši školu jsme zde měli stánek, kde lidé mohli tipovat, kolik jednoduchého cukru je obsaženo v jednotlivých potravinách a jaká je potřeba fyzická aktivita pro její energetické spálení. Mnoho lidí bylo překvapeno, že na první pohled zdravá müsli tyčinka obsahuje stejné množství cukru jako sušenka, o které patrně většina lidí ví, že nepatří mezi nejzdravější variantu toho, co si dát k odpolední kávě. Kromě hrátek s cukrem jsme měli připravený edukační materiál pro diabetiky, který vyrobila naše spolužačka Vlasta Dobiášová a ukázkou zdravého talíře, za který vděčíme Tereze Bicanové. Odbornou oporou stánku byla také naše mentorka, nutriční terapeutka Mulačovy nemocnice v Plzni, Marie Klimková, DiS. V neposlední řadě byli návštěvníci našeho stánku informováni o široké nabídce studijních oborů na SZŠ a VOŠZ v Plzni a termínu Dne otevřených dveří.

Tuto akci hodnotíme kladně a jsme rádi, že jsme mohli být její součástí.

Tým 3DNT pod vedením vedoucího ročníku Bc. Tomáše Ulče, DiS.

