



Diyabetli Çocuklar Vakfı Yönetim ve Danışma
Kurulu Toplantısı
16 Şubat 2019-İstanbul

Geçen yılki toplantı: 24 Şubat 2018



Toplantı sonrası resimler. Bu yıl da aynı masadayız. O yüzden toplantıya katılan Ahmet Selamoğlu ve Gül yok resimlerde. Ebru bu yıl gelemedi. Yeni bebek bekliyor. Gerçek bir diyabetli kahraman anne olarak alkışlıyoruz onu. Tuğçe de son andaki küçük bir rahatsızlığı nedeniyle gelemedi. Bu yıl Acıbadem Maslak'ta çalışmaya başladı. Onun içinde olduğu ekip ile de işbirliği yapıyoruz. Bu sunumu yönetim ve danışma kurulundaki arkadaşlara gönderdik.

Diyabetli Çocuklar Vakfı-DİYAÇEV

- Çocuk diyabeti alanında uzun yıllardır sürdürülen çalışmaların ve **diyabet kamplarında biriken duyguların etkisiyle** 2014'de kuruldu.
- Kuruluş amaçları
 - Diyabetli çocuk kamplarını sürdürmek ve sayılarını arttırmak,
 - Diyabetli öğrencilere burs ve tedavi desteği sağlamak,
 - Diyabetli çocukların, ailelerinin ve diyabet ekibinin eğitimini geliştirmek
 - Diyabet teknolojilerinin ülke gerçekleri ve diyabetli çocukların gereksinimleri çerçevesinde kullanımının yaygınlaştırılması için çaba göstermek



Felsefemiz

- Çocukların diyabetle arkadaş olmalarını sağlamak, bunun için çok yönlü imkanlar yaratmaktır.
- Diyabetle arkadaş olmak, diyabetle yaşamın ilk adımıdır. Bunun anlamı arkadaşlarımıza olduğu gibi, diyabete de özenli davranmaktır.
- Bunun ötesinde, diyabetle gelen zorlukları içimizde büyütmemek, kaygılarla kendimizi tüketmemektir.
- Bir kez diyabet olunca artık geçmişi geride bırakıp, geleceğe bakmak; diyabetle barışık bir yaşam sürmek en iyisidir.

Yönetim Kurulu

- Prof. Dr. Şükrü Hatun-Başkan
- Av. Çağrı Çakıcı-Başkan Yardımcısı (Tip 1 diyabetli)
- Doç.Dr. Gül Yeşiltepe Mutlu-Sekreter
- Hemşire Ebru Ercanlı- Tip 1 diyabetli
- Avukat Gamze Gedikli-Tip 1 diyabetli

Danışma Kurulu

1. Nilgün Altun (Öğretmen, Tıp 1 diyabetli)
2. Prof.Dr.Abdullah Bereket (Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Endokrinoloji ve Diyabet Bilim Dalı)
3. Prof. Dr.Rüveyde Bundak (İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Endokrinoloji ve Diyabet Bilim Dalı)
4. Doç.Dr.Eda Cengiz (Yale Tıp Fakültesi Çocuk Diyabet Ünitesi, ABD)
5. Prof.Dr.Ali Süha Çalıkoğlu (North Caroline Tıp Fakültesi Çocuk Endokrinoloji Ünitesi, ABD)
6. Hemşire Tuğçe Dede (Tıp 1 diyabetli, İstanbul)
7. Prof. Dr. Oğuzhan Deyneli (Tıp 1 diyabetli, Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Endokrinoloji ve Metabolizma Bilim Dalı)
8. Hemşire Münevver Dünder (Diyarbakır Eğitim ve Araştırma Hastanesi Çocuk Endokrinoloji ve Diyabet Kliniği)
9. Dr. Levent Efe (Tıbbi Çizimci, Melbourne, Avusturalya)
10. Avukat Gamze Gedikli (Tıp 1 diyabetli, serbest avukat, İstanbul)
11. Dr. Çağrı Kalaça (Sağlık Bahçesi, İstanbul)
12. Hemşire Nur Karademir (Afyon Kocatepe Üniversitesi Hastanesi)
13. Dr. Dyt. Alev Keser (Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü)
14. Dr. Gül Yeşiltepe Mutlu (Zeynep Kamil Kadın ve Çocuk Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi Çocuk Endokrinoloji Kliniği)
15. Doç. Dr. Mehmet Nuri Özbek (Diyarbakır Eğitim ve Araştırma Hastanesi Çocuk Endokrinoloji ve Diyabet Kliniği)
16. Prof. Dr. Ahmet Selamoğlu (Türk Diyabet Cemiyeti Yönetim Kurulu Üyesi, Kocaeli Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi)
17. Prof. Dr. İlhan Tarkun (Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi Endokrinoloji ve Metabolizma Bilim Dalı)
18. Prof. Dr. Ömer Tarım (Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Endokrinoloji ve Diyabet Bilim Dalı)
19. Emre Uslu (İşletmeci, Tıp 1 diyabetli, bisiklet sporcusu, Sakarya)

Planlar 2018-2020

- Arkadaşım Diyabet Aile Kampı başlatılması ve ülke çapında katılım sağlanması- Doğu ve Güney Doğu bölgesi için ücretsiz katılım kontenjanı
- Diyarbakır Eğitim ve Araştırması Hastanesi ekibi ile birlikte İznik Kampı'nın ortak kamp olarak sürdürülmesi ve ilk fırsatta « Diyarbakır Diyabetli Çocuklar Kampı»nın kaldığı yerden sürdürülmesi
- www. Arkadasimdiyabet.com'un alt yapısının yenilenmesi ve sitedeki temel belgelere ulaşım sağlayan bir app yapılması
- «Arkadaşım Diyabet Koşusu»nun sürdürülmesi
- Diyabetli Çocuklar İçin Mutlu Eden Tarifler kitabı hazırlanması ve basılması-Medtronik Vakfından sağlanacak destekle
- Ülke çapında «Aile destek ve mentörlük programı» geliştirilmesi-Medtronik Vakfından sağlanacak destekle
- «Diyabetli Arkadaşını Bul» uygulaması-Medtronik Vakfından sağlanacak destekle
- 6-12 yaş grubu için Oyuna Dayalı Eğitim Programı geliştirilmesi
- «Şimdi Diyabetle Arkadaş Olma Zamanı» benzeri «Şimdi İnsülin Pompası Kullanma Zamanı» kitabı hazırlanması-Levent Efe ile birlikte
- Çocuk Diyabet Ekibi Üyeleri için ileri eğitim desteği (Kısa süreli yurt dışı eğitim imkanları yaratılması-<http://helmsleytrust.org/programs/health-type-1-diabetes> gibi programlarla işbirliği yapılarak)
- Öğretmenler ve okul hemşireleri için «Acil Diyabet Bakımı» eğitim programı geliştirilmesi- Medtronik Vakfından sağlanacak destekle

Öneriler

- Emre-Federasyon kurulması?
- Belli konularda koalisyon yapılabilir
- Engelli emeklisi- daha düşük ücret alınıyor
- Tip 1 diyabetli çocuk ve gençlerle ilgili hukuksal konular konusunda bir rehber hazırlanması
- Bir çalışma grubu kurulularak-Tolga Sayan-Çalışma yaşamı ve diyabetliler konusunda rapor yazılması+Hilal
- Aile kampı çocuklarla aileler arasındaki çelişkilerinin azaltır.
- Kamp için ön test, son test
- Aile kampı'nda deneyimli ailelerin katılacağı bir oturum yapılması

Etkinlikler 2018

En önemli adımımız ve etkinliğimiz: Arkadaşım Diyabet Aile Kampı

Arkadaşım Diyabet AİLE KAMPI

17-19 Ağustos 2018
Uludağ-Bursa



5-12 Yaş Çocuklar ve Aileleri İçin

- Diyabet Eğitimi
- Eğlence
- Deneyim Paylaşımı
- Spor
- Dayanışma
- Doğa

Düzenleyenler



Geleceğin Yıldızları

Ön kayıt için:

<http://www.geleceginyildizlari.com/programlar-57/arkadasim-diyabet-aile-kampi-81/genel-bilgi-714.html#page-linkini-tiklayiniz>

Kamp Danışma Hattı: 0850 450 1989

Devatpaşa Caddesi No: 4 Topkapı 34010 İstanbul
0850 250 8 250 kuh.ku.edu.tr

KOC ÜNİVERSİTESİ
HASTANESİ

Kampları anlatan belgesel için: https://www.youtube.com/watch?v=GY_z18GHHog tıkla



"Arkadaşım Diyabet Kampları", diyabetli çocukların eğitim ve sağlıklarını iyileştirmek amacıyla 1997'den Diyarbakır'da (2016'dan beri ortak olarak İznik'te) düzenlenmektedir. Bu kamplara çocuklarını gönderen il kamp düzenlenmesini, çocuklarının aldığı kapsamlı eğitimi kendilerinin de almak istediklerini, ayrıca çocukları çocuğu olan başka aileler ile deneyim paylaşımı ve etkileşime ihtiyaçları olduğunu ifade etmektedir. Yıllar isteye cevap vermek ve "Kapsamlı Çocuk Diyabet Programı" adını verdığımız çalışmalarımızdaki "değer yar amacıyla "Arkadaşım Diyabet Aile Kampı" düzenlenmesi planlanmıştır.

Arkadaşım Diyabet Aile Kampı'nın Amaçları

- Diyabetli aileleri (ve çocukları) diyabet bakımı ve tedavisinde yeterli hale getirmek ve diyabet bakımındaki sorunlara baş edebilmelerini sağlamak,
- Yeni tedaviler ve teknolojiler konusunda ileri eğitim vermek,
- Deneyim paylaşımı ve demokratik ebeveynlik tutumlarının değer kazanması için ortam sağlamak,
- Diyabetli çocuk ailelerinin çocuklarını ergenlik döneminde yaşadığı değişiklikleri/sorunları daha iyi anlayabilmelerini ve yönetebilmelerini sağlamak,
- Çocuk diyabet ekleplerine, ailelerden geri bildirim alacakları ve kendi tutumlarını değerlendirebilecekleri bir ortam sağlamak ve diyabetli çocukları daha iyi anlayan sağlık ekipleri yetiştirmek



www.arkadasimdiyabet.com
www.geleceginyildizlari.com

Arkadaşım Diyabet Aile Kampı E Sık sorulan, en çok merak edilen konular

- Tip 1 diyabet tedavisinde ve önlenim Beslenme**
 - Karbonhidrat sayımı/protein ve yağlı
 - Okulda beslenme ve sık görülen sorunlar
 - Gece ara öğünü gerekli mi? Uygun mu?
 - Beslenme özelliklerine göre bolus in
- Tip 2 diyabet tedavisinde önemli noktalar**
 - İnsülin tedavisinin temel ilkeleri, bolus
 - Okul öncesi çocuklara özgü sorunlar
 - Okulda Diyabet
 - Lipohipertrofinin olumsuz etkileri ve
 - İşidetti hipoglisemide nasıl davranılmalıdır

Yeni Teknolojiler

- İnsülin pompa tedavisi ve yapıyı nasıl yapıyoruz?
- Pompa çeşitleri ve pompa takılması
- Sürekli Glukoz İzleme (CGM) sistemi
- İnsülin Pompası ve CGM konularında paylaşım

Ruhsal Destek ve Dayanışma

- Diyabetle "yeni bir normal" yaratılabilir
- Zor durumların/zor çocukların yönetimi
- Ergenlik döneminde diyabet
- Ebeveyn tutumları (Mükemmeliyetçi, Demokratik Ebeveynlik)
- Depresyon gibi ruhsal zorlanma yönetimi
- Aile dayanıklılığı (direnci) nasıl artırılır
- Çocuklar için
 - Diyabetle arkadaş olmak/başarı olmak
 - Okulda yaşam
 - Diyabetle normal ve başarılı bir ömür
 - Kaygılar/zorluklar

Kamp koordinatörleri: Prof. Prof. Dr. Oğuzhan Deyneli, Dr Mutlu (DIYAÇEV), Osman Gözet (Geleceğin Yıldızları)

Arkadaşım Diyabet AİLE KAMPI

Kamp Eğitim Programı/Aileler

17 Ağustos 2018

08:00 - 12:00 Kampa Geliş Yolculuğu
12:15 - 13:30 Öğle Yemeği
13:30 - 14:30 Odalara Yerleşme ve Dinlenme Saati
14:30 - 15:30 Hoş Geldiniz Toplantısı: Tanışma ve Beklentiler, Program konusundaki Deneyim Paylaşım Gruplarının Oluşturulması (4 temel konuda)
Kamp Koordinatörleri/Kamp Ekibi
Kahve Molası
15:30 - 16:00 Tip 1 Diyabet ve Tedavisinde Güncel Durum: Sık Sorulan Bazı Sorular
16:00 - 17:15 Prof. Dr. Şükri Hatun-Endel Eren
17:15 - 18:00 Deneyim Paylaşım Grup Çalışmaları (4 Konuda)
18:00 - 19:00 Spor-Sanat Aktiviteleri
19:00 - 19:30 Dinlenme Saati
19:30 - 20:30 Akşam Yemeği
20:30 - 22:00 Gece Aktivitesi

18 Ağustos 2018

08:30 - 09:00 Kahvaltı
09:15 - 10:00 Tip 1 diyabetli bir doktorun yaşam deneyimleri
Prof. Dr. Oğuzhan Deyneli
Spor-Sanat Aktiviteleri
10:00 - 10:45 Mola
10:45 - 11:00 Mutlak Atölyesi
11:00 - 12:15 Öğle yemeği
12:15 - 13:00 Dinlenme Saati
13:00 - 14:15 Grup Eğitimleri
Yunuslar Grubu: Beslenme planlamasında önemli noktalar
Tuğba Göktepe
Mercanlar Grubu: İnsülin Pompa Tedavisi
Gül Yeşiltepe Mutlu/Ercan Can
Yunuslar Grubu: Parmaktan veya CGM ile Glukoz İzleme ve insülin dozları
Şükri Hatun-Endel Eren
Mercanlar Grubu: Ruhsal Destek ve Direnci geliştirme
Serra Muradoğlu
Kahve Molası
15:00 - 15:30 Grup Eğitimleri
Yunuslar Grubu: İnsülin Pompa Tedavisi
Gül Yeşiltepe Mutlu/Ercan Can
Mercanlar Grubu: Beslenme planlamasında önemli noktalar
Tuğba Göktepe
Yunuslar Grubu: Ruhsal Destek ve Direnci geliştirme
Serra Muradoğlu
Mercanlar Grubu: Parmaktan veya CGM ile Glukoz İzleme ve insülin dozları
Şükri Hatun-Endel Eren
Kahve Molası
17:00 - 17:15 2018'de Tip 1 diyabet tedavisinde gelecek neler vad ediyor?
17:15 - 18:00 Doç. Dr. Eda Cengiz
Deneyim Paylaşım Grup Çalışmaları (4 Konuda)
18:00 - 18:45 Sanat Aktiviteleri
18:45 - 19:30 Akşam Yemeği
19:30 - 20:30 Gece Aktivitesi

19 Ağustos 2018

08:30 - 09:00 Kahvaltı
09:15 - 10:00 Karbonhidrat sayımında, protein ve yağların etkisinde fark yaratan içecekler
10:00 - 10:30 Tuğba Göktepe
10:30 - 12:30 Kahve Molası
Aile Programı
Deneyim Paylaşım Grupları Sunumları ve Tartışma: Arkadaşım Diyabet Aile Programı Oturumu
Doç. Dr. Berna Örs Yalçın / Psk. Serra Muradoğlu
Eve Dönerken Oturumu - Düşünce ve Duygular/Dilekler/Öneriler
Kamp Ekibi
12:30 - 13:30 Öğle Yemeği
14:00 Dönüş Yolculuğu

Deneyim Paylaşım Grupları (Bu gruplar iki oturumda kendi aralarında çalışıp, Pazar günü 1 a. Okulda Diyabet / Diyabet Ekibine Öneriler b. Beslenme Planlaması ve Karbonhidrat sayımı c. Yeni Teknolojiler d. Ruhsal Destek ve Dayanışma/Arkadaşım Diyabet Aile Programı

Arkadaşım Diyabet AİLE KAMPI

Kamp Eğitim Programı/Çocuklar

17 Ağustos 2018

08:00 - 12:00 Kampa Geliş Yolculuğu
12:15 - 13:30 Öğle Yemeği
13:30 - 14:30 Odalara Yerleşme ve Dinlenme Saati
14:30 - 15:30 Hoş Geldiniz Toplantısı: Tanışma ve Beklentiler (ilk 15 dakikadan sonra çocuklar ayrı bir yere alınarak kaynaştırıcı oyunlar oynanır)
Serra/Rifat/Emre/Sinan/Eda/Hülya
Ara Öğün-Mola
15:30 - 16:00 Tanışma Oyunları
16:00 - 17:00 Şimdi Diyabetle Arkadaş Olma Zamanı Kitabı'ndan oluşturulmuş oyunlar (5-8 yaş ve 9-12 yaş grupları için)
Spor-Sanat Aktiviteleri
17:00 - 18:00 Dinlenme Saati
18:00 - 19:00 Akşam Yemeği
19:00 - 19:30 Gece Aktivitesi

18 Ağustos 2018

08:30 - 09:00 Kahvaltı
09:00 - 10:00 Oyun Zamanı (İğdiç yarımları keşfetme, özgülme, yardım isteyebilme, farklı olmadığın hissetme odaklı oyunlar)
Spor-Sanat Aktiviteleri
10:00 - 10:45 Mola
10:45 - 11:00 Ara öğün
11:00 - 12:15 Mutlak Atölyesi
12:15 - 13:00 Öğle Yemeği
13:00 - 13:30 Dinlenme Saati
13:30 - 17:00 Hülya Abila ile Yıyecekleri Öğreniyorum - (Karbonhidrat öğrenen ve işemeyen yiyeceklerin öğrenilmesi)
Eda Abila ile Diyabetimi Yönetiyorum - (Enjeksiyon, lipo, ölçüm, hiper ve hipo yönetimi)
Oğuzhan Abi ile Diyabetle Başarılı Bir Ömür Sürüyorum - (Teknoloji ve günlük yaşamda diyabet)
Sinan Abi ile Okulda Diyabet - (Diyabet arkadaşlarımla anlatma, güli enjeksiyon yapma, diyabete de başlanılabilecek, kendini yönetebileceğin)
Emre Abi ile Sporun Konuşurum - (Sporla diyabet yönetimi, spora teşvik)
Serra Abila ile Kaygılarından Kurtuluyorum - (İçim ve geleceğe ilgili kaygılar/endişelerin konuşulması ve baş etme)

19 Ağustos 2018

08:30 - 09:00 Kahvaltı
09:15 - 10:00 Sanat Aktiviteleri
10:00 - 10:30 Ara öğün
10:30 - 12:30 Olaylandırma Oyunu
İstisyon Konuları:

- Neden ben diyabet oldum?
- Diyabeti çevremize nasıl anlatırız?
- Kaygılar ve zorluklar
- Kan şekeri ölçümüne ve enjeksiyon yapma/yapılma korkusu
- Hipoglisemive glukagon yapma
- Hipoglisemive ve ketonemi
- Genel beslenme hataları
- Okulda diyabet ve yaşam

12:30 - 13:30 Öğle yemeği

14:00 Dönüş Yolculuğu



KOC ÜNİVERSİTESİ
HASTANESİ

Geleceğin Yıldızları Grubu ile yaptığımız işbirliği çalışmalarımızı bir ileri aşamaya taşıma konusunda önemli katkılarda bulunuyor

En önemli adımımız ve etkinliğimiz: Arkadaşım Diyabet Aile Kampı (Tüm yaptıklarımızın özeti gibi-Amaçlarımızı ve felsefemizi tam olarak kapsayan bir aktivite oldu)



Arkadaşım Diyabet Aile Kamp 2019: 30 Ağustos-1 Eylül 2019



HAKKIMIZDA ▾ PROGRAMLAR ▾ NEDEN GELECEĞİN YILDIZLARI ▾ KAMPANYALAR İLETİŞİM ▾



HAKKIMIZDA ▾ PROGRAMLAR ▾ NEDEN GELECEĞİN YILDIZLARI ▾ KAMPANYALAR İLETİŞİM ▾

Kampın Felsefesi

Kampın temel felsefesi, ailelere yeni bir "normal" bulmalarını, umutlu olmalarını, çocukları ve diyabette arkadaş olmalarını sağlamak, bunun için çok yönlü imkanlar yaratmaktır. Diyabette arkadaş olmak, diyabette yaşamın ilk adımdır; diyabette gelen zorlukları içimizde büyütmek, kaygılarla kendimizi tüketmemektir. Bir kez diyabete karşılığınca geçmişte geride bırakıp, geleceğe bakmak; diyabette banşık bir yaşam sürmek en iyisidir.



Kampın Amaçları

- Diyabetli aileleri (ve çocukları) diyabet bakımı ve tedavisinde yeterli hale getirmek ve diyabet bakımındaki sorunlarla baş edebilmelerini sağlamak,
- Yeni tedaviler ve teknolojiler konusunda ileri eğitim vermek
- Diyabet bakım bilinci kazandırmak
- Kampa katılanların birbirleriyle deneyimlerini paylaşmalarını ve kendilerini daha az yalnız hissetmelerini sağlamak
- Gelecekteki yaşamlarına daha olumlu ve güvenli bakımlarına yardımcı olmak
- Otortir veya izin verici (müsamahakar) ebeveynlik tutumlarını yerine demokratik ebeveynlik tutumlarının değer kazanması için ortam sağlamak,
- Diyabetli çocuk ailelerinin çocuklarının ergenlik döneminde yaşadığı değişiklikleri/sorunları, daha iyi anlayabilmesini ve yönetebilmesini sağlamak,
- Çocuk diyabet ekiplerinin ve kampa katılan diğer kişilerin eğitimini öncülendirmek, ailelerden oeri bildirim alacakları ve kendi

Arkadaşım Diyabet Aile Kampı



HAKKIMIZDA ▾ PROGRAMLAR ▾ NEDEN GELECEĞİN YILDIZLARI ▾ KAMPANYALAR İLETİŞİM ▾



**Herkesin ortak noktası
kamp heyecanı**

Erken kayıt avantajları için SON GÜN 28 ŞUBAT!

Geleceğin Yıldızları ekibi İznik kampına aktivitelerin planlanması ve uygulanması konusunda destek olacak. Bu amaçla bizim aktivite ekibi ile onların ekibi ortak bir toplantı düzenleyecek. Bu süreci Serra ve Tuğba takip ediyor. Çağrı, Sinan, Recep, Emre, Abdullah, Ömür... katılımı ile Mart ayı içinde bir hazırlık toplantısı yapılabilir

İki kitap yayınladık

Diyabetten Güzellik Yaratmak

Kamp Yazıları



Prof.Dr.Şükrü Hatun
Koç Üniversitesi Tıp Fakültesi
Çocuk Endokrinoloji ve Diyabet Bölümü



Şimdi Diyabetle Yaşamayı Öğrenme Zamanı

İlk Metin: Jean Betschart
Türkçeleştiren ve Güncelleyen: Prof. Dr. Şükrü Hatun
Grafik Tasarım ve Çizimler: Bergen Yalçınkaya



Roche
Diagnostic
firması
tarafından
dağıtılıyor

www.arkadasimdiyabet.com'un alt yapısının yenilendi



Üye Girişi

Bağış Yap

Arama

🏠 BİZ KİMİZ? ÖĞRENİYORUZ KAMP ZAMANI SORALIM ÖĞRENELİM BESLENME VE EGZERSİZ RUHSAL DESTEK VE DAYANIŞMA DİYABETLİ ÇOCUKLAR VAKFI



Kamp Zamanı



ÇOCUKLARDA DİYABET KAMU SPOTU



KARBONHİDRAT SAYIMI



ÇOCUĞUNUZ DİYABET OLDUĞUNDA



BOLUS HESAPLAYICI



OKULDA DİYABET PROGRAMI



ARKADAŞIM DİYABET BELGESELİ

HABERLER/YAZILAR

TÜM HABERLER/YAZILAR

DUYURULAR/ETKİNLİKLER

TÜM DUYURULAR/ETKİNLİKLER



Hastalık Durumlarında Çocuklarda Diyabet Yönetimi

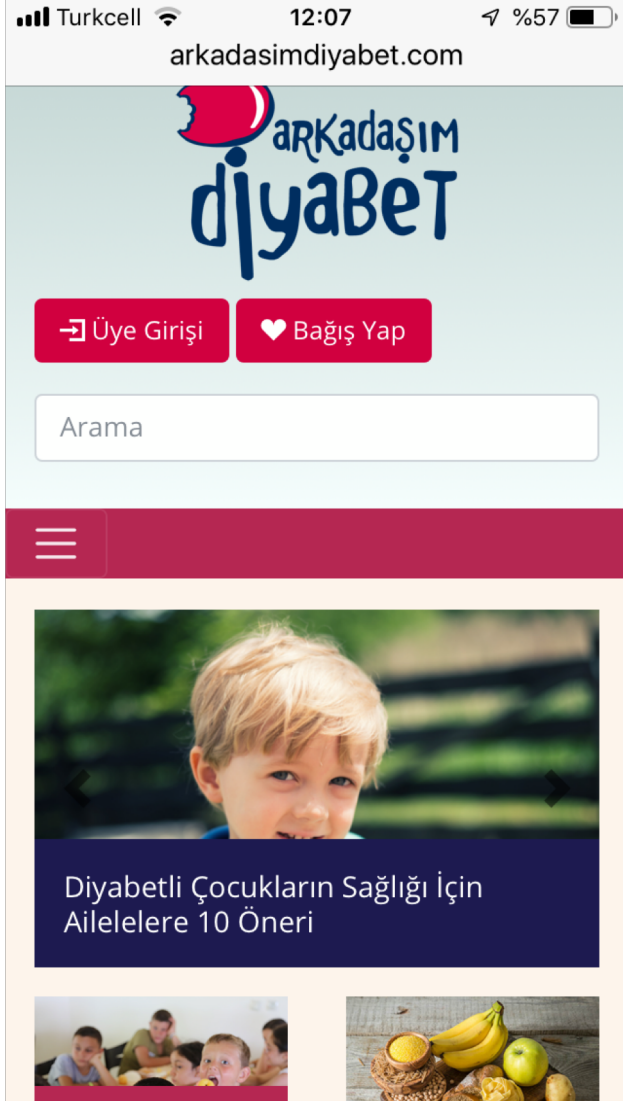
Sonbahar ve kış ayları ile birlikte çocuklarda başta üst



"Şimdi Diyabetle Yaşamayı Öğrenme Zamanı" Kitabı Yayınlandı

Çocuklar diyabet olduğunda dünya kadar soru sorarlar. "Niçin

www.arkadasimdiyabet.com'un cep telefonlarında görünümü



En yeni haber: Bolus Hesaplayıcı

Bolus
Hesaplayıcı

BOLUS HESAPLAYICI

Arkadaşım Bolus *

Kan Şekeri*

180

Hedef Kan Şekeri*

130

İnsülin Duyarlılık Faktörü*

50

Karbonhidrat Miktarı*

60

İnsülin/Karbonhidrat Oranı*

10

Et Gramajı

200

Yağlı Öğün

- Evet
 Hayır

Hesaplamak

Turkcell 12:17 %49

arkadasimdiyabet.com

BOLUS HESAPLAYICI

Arkadaşım Bolus *

Kan Şekeri*

Hedef Kan Şekeri*

İnsülin Duyarlılık Faktörü*

Karbonhidrat Miktarı*

İnsülin/Karbonhidrat Oranı*

Et Gramajı

Turkcell 12:17 %49

arkadasimdiyabet.com

BOLUS HESAPLAYICI

Arkadaşım Bolus *

Kan Şekeri*

Hedef Kan Şekeri*

İnsülin Duyarlılık Faktörü*

Karbonhidrat Miktarı*

İnsülin/Karbonhidrat Oranı*

Et Gramajı

Turkcell 12:19 %49

arkadasimdiyabet.com

- Evet
 Hayır

Hesaplamak için aşağıdaki butona basınız.

Hesapla

Girdiğiniz bilgiler doğrultusunda almanız gereken insülin dozu: 9.2 ünite

Yağlı öğünlerde insülin yapma zamanı bireye göre planlanmalıdır. Bu konuda sizi izleyen diyabet ekibinin önerilerini dikkate alın. Bununla birlikte kan şekeri yüksekliği için hesaplanan insülin dozunu yemekten önce, yemek için yapılacak insülini ise yemeğin ortasına ya da sonuna doğru yapmanızı öneririz.

BOLUS HESAPLAYICI

Arkadaşım Bolus *

Kan Şekeri*

180

Hedef Kan Şekeri*

130

İnsülin Duyarlılık Faktörü*

50

Karbonhidrat Miktarı*

60

İnsülin/Karbonhidrat Oranı*

10

Et Gramajı

200

Yağlı Öğün

- Evet
 Hayır

Hesapla

Girdiğiniz bilgiler doğrultusunda almanız gereken insülin dozu: 8.0 ünite

Yağlı öğünlerde insülin yapma zamanı bireye göre planlanmalıdır. Bu konuda sizi izleyen diyabet ekibinin önerilerini dikkate alınız. insülin dozunu yemekten önce, yemek için yapılacak insülini ise yemeğin ortasına ya da sonuna doğru yapmanızı öneririz.

İzmit Kampı, Arkadaşım Basketbol Gösteri Maçı ve Koşu



22 - 28 Temmuz 2018
Kamp Yeri: DSI 1. Bölge Genel Müdürlüğü
İzmit Eğitim Tesisleri
Düzenleyen: Diyabetli Çocuklar Vakfı (DIYACEV)
Koç Üniversitesi Tıp Fakültesi
Çocuk Endokrinoloji ve Diyabet Bölümü

Katılan / Katkıda Bulunan Kurumlar
Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi
Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi
Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi
Alyon Kocatepe Üniversitesi Tıp Fakültesi
Yeditepe Üniversitesi Tıp Fakültesi
Diyarbakır Eğitim ve Araştırma Hastanesi
İstanbul Zeynep Kamil Kadın - Doğum ve Çocuk Hastanesi
Kocaeli Derince Eğitim ve Araştırma Hastanesi
Bakırköy Sadı Konuk Eğitim ve Araştırma Hastanesi
Ünvanıye Eğitim ve Araştırma Hastanesi
İstanbul Süleymaniye Kadın Doğum ve Çocuk Hastanesi
Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü

Kamp Koordinatörleri
Prof. Dr. Şükür Hatun
Doç. Dr. Mehmet Nuri Özbeke
Doç. Dr. Gül Yedigöze Mutlu



"ARKADAŞIM DİYABET" BASKETBOL GÖSTERİ MAÇI

Türkiye Basketbol Antrenörleri Derneği (TÜBAD) Turnuvası kapsamında Diyabetli Çocuklar Vakfı (DIYACEV) ve Novo Nordisk Türkiye işbirliğiyle gerçekleştirilen sosyal sorumluluk projesimiz "Arkadaşım Diyabet" basketbol gösteri maçına sizleri davet etmekten mutluluk duyuyoruz.

Saygılarımızla.

22 Eylül 2018
Cumartesi
Saat: 14:30-16:00
Sinan Erdem Spor Salonu



Arkadaşım Diyabet Koşusu

Diyabetli Çocuklarla Koşuyoruz

18 Kasım 2018 09:00
Koç Topluluğu Spor Kulübü Bağlarbaşı Korusu

09:00 - 10:00 Kayıt
10:00 - 10:30 400 m. koşusu
10:30 - 11:30 1500/3000 m. koşusu
11:30 - 12:00 Kapanış

Adres: Kuzguncuk Mahallesi, Kuşbaşı Caddesi No:16 / 1 - 1 34662, Üsküdar - İstanbul | Tel: +90 216 343 36 76

KOÇ TOPLULUĞU SPÖRKULUBU

www.arkadasimdiyabetkonusu.com

Koşu için icv@kuh.ku.edu.tr adresine mail atabilir ya da 0850 250 8 250 / 28756-28756-28757 dahilli numaraları arayarak başvuruda bulunabilirsiniz.



Bu etkinliklerin çok yönlü olumlu etkilerini gözlemliyoruz. Toplumun Tip 1 diyabetli çocuklara bakışını değiştirmeye çalışıyoruz. Egzersizli tedavinin bir parçası kılmak için daha çok çabaya ihtiyaç var

Diabetli Çocuklarımızın Sorunlarını İş Birliği ile Çözebiliriz

Diabetli Çocuklar Vakfı (DİYAÇEV), Tip 1 diyabet konusunda çocuklara yönelik birçok önemli projeye ve çalışmaya imza atarak bu yolda hem çocuklara hem de ailelere destek sağlanmasına önemli katkılarda bulunuyor. DİYAÇEV Yönetim Kurulu Başkanı ve Kurucusu Prof. Dr. Şükrü Hatun ile hem vakfın faaliyetleri hem de Tip 1 diyabet hakkında konuştuk.

Tip 1 diyabet hakkında bilgi alabilir miyiz?

Tip 1 diyabet esas olarak insülin üreten pankreas beta hücrelerinde kalıcı zedelenme sonucu gelişen ve kalıcı insülin eksikliği ile karakterize bir hastalıktır. Çok su içme, çok idrar yapma, gece uykudan uyanıp tualete gitme ya da gece altını ıslatma ve bunlara ek olarak kilo kaybı görülür. Bu klinik bulgular aniden başlar. Tip 1 diyabetli çocuklarda yakınmaların başlaması ile hekime gelme arasındaki süre 2-3 hafta kadardır. Bir grup çocuk ise ketoasidoz adını verdiğimiz ağır bir tablo ile başvurur. Şu andaki bilgilerimize göre önlemek ve iyileştirmek mümkün değildir. Tip 1 diyabetlilere tanı koyulma anından itibaren insülin tedavisi gereklidir. Ülkemizdeki çocuklarda (18 yaş altında) görülen diyabet vakalarının %95'inden fazlasını Tip 1 diyabet vakaları oluşturmaktadır ve her yıl 100 bin çocuktan 10 tanesinin (yılda yaklaşık 1.700 çocuk) Tip 1 diyabet tanısı aldığı tahmin edilmektedir.

Tip 1 diyabet tedavisi, mümkün olan en fizyolojik yani pankreasa en benzer şekilde insülin replasmanı, karbonhidrat sayımına dayalı beslenme planlanması, düzenli (sürekli) glukoz izlemi, diyabet eğitimi ve diyabet bakım bilinci (motivasyonu) ve çocuk diyabet ünitelerinde düzenli izlem ile



Prof. Dr. Şükrü Hatun
Diyabetli Çocuklar Vakfı
Yönetim Kurulu Başkanı

yapılmaktadır. Günümüzde diyabet tedavisinde başta insülin pompası, yapay pankreas ve sürekli glukoz izlem sistemleri (CGMS) olmak üzere teknoloji kullanımı giderek artmakta ve bu şekilde diyabetlilerin yükü azalmaktadır. Tip 1 diyabetli çocuklar tedavinin gerekleri yapıldığında diyabetle barışık normal ve başarılı bir hayat sürebilirler.

DİYAÇEV'in kuruluş hikâyesini, amacını ve yönetim şeklini paylaşır mısınız?

Diyabetli Çocuklar Vakfı, çocuk diyabeti alanında uzun yıllardır sürdürülen çalışmaların ve diyabet kamplarında biriken duyguların sonunda girişimlerim ile 14 Kasım 2014'de

kuruldu. Vakfın kuruluş sürecinde diyabetli gençlerin, diyabet kamplarına emek veren doktor ve hemşirelerin katkıları alındı; kuruluş için gereken kaynağın yaratılmasında 2014 İznik Kampı'na katılan Deniz Arsay'ın dedesi Cahit Albayrak'ın vasiyeti üzerine yapılan bağış önemli bir katkı sağladı. Kuruluş sürecinde emeği geçenlere, vakfımızın danışma kurulu üyesi olmayı kabul edenlere çok teşekkür ederiz.

Diyabetli Çocuklar Vakfı'nın amaçları olarak;

- Diyabetli çocuk ve gençlerin sağlığının geliştirilmesi ve bu amaçla gerçekleştirilecek eğitim ve / veya çalışmalarda gerekli olan kaynakları sağlamak,
- Diyabetli çocuklara, gençlere ve ailelere yönelik diyabet eğitimi ve diyabet tedavisinde "arkadaşım diyabet" felsefesini yaygınlaştırmak için faaliyetlerde bulunmak,
- Toplumda çocukluk çağı diyabetine ilişkin farkındalık yaratmak beirlenmiştir.

Vakfın web adresi, "www.arkadasimdiyabet.com"dur. Vakfımız, 3'ü Tip 1 diyabetli beş kişiden oluşan yönetim kurulu ve yine çoğunluğu Tip 1 diyabetlilerden oluşan bir danışma kurulu ile yönetilmektedir.

Projelerinizden ve yansımalarından bahsedermisiniz?

Diyabetli Çocuklar Vakfı'nın en önemli projeleri ve misyonu, diyabetli çocuk kamplarını sürdürmek ve sayılarını artırmak, çocuklara ve ailelere yönelik eğitim kitapları yayınlamak ve diyabetli çocuklar ile ailelerine sosyal destek sağlamaktır. Bu çerçevede 1997'den beri İznik'te yapılan "Arkadaşım Diyabet İznik Kampı" sürdürülmektedir. Bu kampa şimdiye kadar 1.200 civarında diyabetli çocuk, ayrıca çok sayıda hekim, hemşire, diyetisyen, psikolog ile tip ve diyetisyenlik öğrencisi katılarak eğitim gördü. 2011'de başlatılan "Arkadaşım Diyabet Diyarbakır Diyabetli Çocuklar Kampı" ise 2015'e kadar Hazar Gölü kenarındaki Diyarbakır Büyükşehir Belediyesi tesislerinde yapıldı, 2016'dan itibaren ise ortak olarak İznik'te sürdürülmektedir. İznik'teki kampa her yıl Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nden 20 Tip 1 diyabetli çocuğun katılması sağlanmaktadır. Bu kamplarla ilgi bilgilere, "www.arkadasimdiyabet.com/kamp-zamani" linkinden ulaşılabilir. Son iki yıldır ise İznik Kampı'nın bir etkinliği olarak İznik'te farkındalık yürüyüşü yapılmakta ve bu yürüyüşler ile diyabetli çocukların sorunları dile getirilmektedir. Son iki yıldaki kampın yansımalarını ulusal basından okuyabilirsiniz.

Yine vakfımızın bir faaliyeti olarak son iki yıldır Koç Üniversitesi Hastanesi ve Koç Topuluğu Spor Kulübü ile birlikte İstanbul Bağlarbaşı Korusu'nda "Arkadaşım Diyabet Koşusu" ve Basketbol Antrenörleri Derneği ile birlikte "Arkadaşım Diyabet Basketbol Gösteri Maçı" yapılmaktadır. Bu etkinlikler ile Tip 1 diyabetli çocukların yaşlıları gibi normal ve başarılı bir hayat sürdürebilecekleri mesajı verilmeye çalışılmaktadır.

Yine vakfımızın bir faaliyeti olarak 2018'den itibaren Bursa Uludağ'da Geleceğin Yıldızları ile birlikte Tip 1



diyabetli çocuklar ve ailelerinin katıldığı "Arkadaşım Diyabet Aile Kampı" düzenlenmeye başlandı. İlk kampa ülkemizin değişik şehirlerinde yaşayan 35 aile, 36 diyabetli çocuk, 15 diyabetli olmayan kardeş ile toplam 117 kişi katılmıştır.

Bu etkinliklerin dışında vakfımız diyabetli çocuklara ve ailelerine yönelik kitaplar yayınlamakta ve www.arkadasimdiyabet.com sitesinin yayını sürdürmektedir. Şimdiye kadar "Şekerli Çocuğun Günlüğü", "Soru ve Cevaplarla Çocuklarda Diyabet", "Şimdi Diyabetle Arkadaş Olma Zamanı", "Diyabetten Güzellik Yaratmak-Kamp Yazıları", "Şimdi Diyabetle Yaşamayı Öğrenme Zamanı" isimli kitaplar yayımlandı.

Vakıf olarak ayrıca, her yıl yapılan "Diyabetli Çocuklar Zirvesi" isimli toplantıyı destekliyoruz.

Paydaşlarınızı kimler olarak tanımlıyorsunuz ve nasıl bir iş birliği içerisindeyiz?

Diyabetli Çocuklar Vakfı olarak en önemli paydaşlarımız, başta diyabetli çocuklar ve aileleri olmak üzere diyabetli çocuklara emek veren herkeştir. Kurumsal olarak Koç Üniversitesi Tıp Fakültesi, Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi, Uludağ Üniversitesi Tıp Fa-

kültesi, Afyon Kocatepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, Diyarbakır Eğitim ve Araştırma Hastanesi Çocuk Endokrin Bölümleri, Geleceğin Yıldızları Grubu, Basketbol Antrenörleri Derneği ve diyabet endüstrisi ile iş birliği yapıyoruz. Bu kurumlarla kampların düzenlenmesi ve çalışmalarımız için kaynak sağlamak için iş birliği içindeyiz.

Sizce ülkemizde Tip 1 Diyabet alanındaki en büyük gelişim alanı nedir? Ülkemizdeki Tip 1 diyabetli çocuk sayısı 20 bin civarındadır. Bu çocukların sorunlarının tümünü iyi bir iş birliği ile çözmek mümkündür. Bunun için ülkemizdeki çocuk diyabet ekiplerinin sayısının artması, ekiplerde mutlaka çocuk endokrinologları dışında hemşire, diyetisyen ve psikologların olmasının sağlanması, bu ekiplerdeki kişilerin norm kadrolarının tanımlanması ve kalıcı olmalarının sağlanması gereklidir. Bunların dışında öğretmenlerin eğitimi ve okullar içi hemşire sağlanması da önemlidir.

Ülkemizde Tip 1 diyabete ilgili en önemli gelişim alanı başta insülin pompası, yapay pankreas ve sürekli glukoz izlem sistemleri (CGMS) olmak üzere teknoloji kullanımının artmasıdır. Bunun için ise başta çocuklar olmak üzere Tip 1 diyabetlilere yönelik SGK desteğinin güçlendirilmesine ihtiyaç vardır.

Teşekkür

- Sağlık Bahçesi İletişim Ajansı
- Koç Üniversitesi Hastanesi Yönetimi ve Kurumsal İletişim Birimi
- Geleceğin Yıldızları
- DSİ İznik Tesisi Çalışanları
- Koç Spor Topluluğu
- Basketbol Antrenörleri Derneği
- NovoNordisk, Sanofi, Lilly, Medtronic, Roche Diagnostic, Avicenna ve Abbott firmaları yöneticileri
- Dr. Levent Efe
- Grafiker Bergen Yalçınkaya
- Mali Müşavir Celal Yaşar
- Hepimiz...

2019

- İki kamp, Arkadaşım Diyabet Basketbol ve Arkadaşım Diyabet Koşusu'nun sürdürülmesi
- Afyon, Diyarbakır, Kocaeli ve Bursa'da daha önce kamplara katılan çocuk ve ailelerinin katılacağı « Arkadaşım Diyabet Buluşmaları» isimli toplantılar düzenlenmeye başlanması (ilkini Diyarbakır'da yapabiliriz)
- İznik Kampı için kalıcı sponsorluk bulunması- Vehbi Koç Vakfı, Mesa Holding
- Çocuklar İçin Mutlu Eden Tarifler Kitabı'nın yayınlanması
- Şimdi İnsülin Pompası ve Teknoloji Zamanı Kitabı'nın yayınlanması-Levent Efe'nin çizimleri ile
- Tip 1 diyabetli diyetisyenler ağı/ Tip 1 diyabetli hukukçular ağı gibi grupların canlandırılması
- Diyabetli Çocuklarının Durumu 2019 Raporu yayınlanması
- Diğer...Öneriler

Öneriler/Dilekler

- 1. Arkadaşımdiyabet.com kartviziti olsun (Berna hanım)
- 2. Instagram hesabı açalım (Tuğba & serra)
- 3. Kısa bilgilendirme videoları çekilebilir, Bilgi düzeylerine göre sınıflayalım (Kaan Ege, Emre, Ömür)
- 4. En çok sorulan soruların cevaplandığı videoları çekmeyle başlanabilir (Oğuzhan abi)
- 5. Bolus hesaplayıcıda kişisel bilgiler kayıtlı olsun (Şükrü H.)
- 6. Koşu tarihi Kasım yerine Eylül-Ekim gibi olabilir mi? (Gül M)
- 7. Diyabetli çocuklar için tarifler yerine “çocuklar için mutlu eden tarifler” kitabı olsun (Berna Hanım)
- 8. Çocuk ve ergen-yetişkin rol model diyabetlileri buluşturacak etkinlikler yapalım (Abdullah)
- 9. Eğitimler “aileler, ergenlik ve diyabeti kabullenme” üzerine yoğunlaştıralım, buna öncelik verelim (Ömür)
- 10. Diyabetli rol model kişilerle çocukları daha çok sohbet ve deneyim paylaşımı oturumları düzenleyebiliriz (Oğuzhan abi)
- 11. Diyabetli çocuklardan ziyade onların ailelerine yönelik toplantı, paylaşım etkinlikleri düzenleyelim (Gamze)
- 12. Bütün bunları içeren arkadaşım diyabet buluşmaları yapalım, önceden kampa katılan çocukların buluşması gibi..sırasıyla Diyarbakır, Afyon, Bursa da yapabiliriz, bunun için logo yapabiliriz (Şükrü h)
- 13. Arkadaşıyla Bolus hesaplayıcı Application yapacaklar, başladılar bile 😊(Kaan Ege)
- 14. Diyabetli avukatlar bir araya gelsin, grup kuralım, “diyabet ve hukuksal durumlar, haklar” gibi bir kitapçık oluşturabiliriz (Gamze)
- 15. Çalışma yaşamı ve tip 1 diyabet konulu eğitim yapalım “diyabetli çalışanlar ve hakları” (Şükrü h-Gamze)
- 16. Hakan Korkmaz İznik kampında abi olsun (Abdullah-Şükrü h)
- 17. Diyabetli çocukların tıbbi durumu, hukuksal ve tıbbi durumları şeklinde bir rapor hazırlayalım (Şükrü h)
- 18. Yerel mentörlük Sistemini uygulamaya başladık, Bilgi görgü deneyim açısından iyi durumda olan ailelerle yeni tanıli aileleri eşleştirmeye başladık (Şükrü)

Öneriler/Dilekler

- 19. Öneriler
- 20. Eğitim, ailelere destek, mentörlük önemli, kh sayımı konusunda zorlanıyoruz, bu konuda çalışılabilir (Rina h)
- 21. Aile kampına Rina hn 'lar gelsin (Şükrü h)
- 22. YouTube ve instagram hesapları için kendi içimizde whatsapp grubu oluşturalım, soru havuzu oluşturalım (Kaan Ege)
- 23. Hesapların altında biriken sorulardan da oluşturabiliriz (Gamze)
- 24. Ailelerin de bilinçlendirilmesi kısmında aile kampı katkı sağladı, çocukluktan erişkinliğini geçişte motivasyonun sağlanması ile ilgili çalışılabilir (çağrı abi)
- 25. Erişkinlerde her şeyi ben kontrol edebilirim algısı yerine bir başka gözle (Dr) kontrol edilmesinde de fayda var, bu şekilde ilgi kaybı da azaltılabilir, en az 6 ayda bir kontrol yapılmalı (Oğuzhan abi)
- 26. 20-25 yaş gibi geçiş sürecine yönelik bir etkinlik planlayalım (Şükrü h)
- 27. Bütün etkinlikler çocuklara yönelik, erişkinlere yönelik etkinlikler yapalım (Emre-Gamze)
- 28. Tip 1 diyabetle yaşıyorum (Oğuzhan abi), yol Arkadaşım diyabet (çağrı abi) olabilir
- 29. Diyabetliler künefe yemesin 😊 (Canan abla)
- 30. Kısıtlı koşullarda diyabet yönetimi konusunda bir eğitim düzenleyeceğiz, bu konu için katkılarınızı bekliyoruz (gül m)
- 31. Sağlıklı beslenme “modası“ oluşturalım, tariflerin videoları çekilebilir, ilgi çekici hale getirilebilir (Berna hanım)
- 32. Bünün işin yabancı bloglara da bakalım (Şükrü h)
- 33. Dizilerde diyabetli bir karakter olsa 😊 (Berna hanım)
- 34. Sosyal medya üzerinden bilgilendirme, farkındalık yaratma vs konusunda ilerleyebiliriz, ergenlik dönemi, okul öncesi gibi toplantılar düzenlenebilir (Serra)
- 35. Her ay belirli bir kafede toplanıp bir konu belirleyip o konunun uzmanıyla hep birlikte konuşulabilir (Emre)
- 36. Mindfulness ve diyabet konusu birleştirilebilir (Şükrü h)