

# Med starejšimi od 55 let kar 96.300 oseb z neodkrito sladkorno boleznijo

► **Sergeja Širca**

Sladkorna bolezen je ena najbolj razširjenih kroničnih bolezni na svetu; z njo živi vsak deseti Slovenec. Eno od osrednjih poslanstev Zveze društev diabetikov Slovenije je ozaveščanje o tej bolezni. Pomemben del tega ozaveščanja je akcija #darujemkilometre, ki bo letos potekala že četrtič zapored.

Akcijo so s slovesnim dogodkom v ljubljanskem M-hotelu, ki se ga je udeležilo 50 vabljenih gostov in članov društev diabetikov iz vse Slovenije, pričeli 25. maja. Na dogodku je stroka izpostavila, da je z današnjimi zdravili ob zgodnjem ukrepanju mogoče spremeniti potek sladkorne bolezni tipa 2. Strokovnjaki, ki si v Sloveniji na različne načine prizadevajo za boljše obvladovanje sladkorne bolezni, so poudarili, da je kljub dolgoletnemu ozaveščanju med starejšimi od 55 let še vedno kar 96.300 oseb z neodkrito sladkorno boleznijo.

Otvoritev akcije #Darujemkilometre so v Zvezi društev diabetikov Slovenije začeli z okroglo mizo z naslovom Imam sladkorno, a nima sladkorna mene. Gostje so problematiko obvladovanja sladkorne bolezni osvetlili z različnih vidikov, s poudarkom na pomembnosti zgodnjega odkrivanja, ustreznega zdravljenja in samoobvladovanja z gibanjem in z ustrežno prehrano.

## Desetina starejših od 55 let ima sladkorno bolezen, a tega ne ve

**Rade Pribaković Brinovec**, dr. med., spec., iz Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ), je predstavil najnovejše izsledke raziskav Odkrijmo sladkorno in EHIS (*European Health Interview Survey*). »Ocenjujemo, da je med starejšimi od 55 let kar 96.300 oseb z neodkrito sladkorno boleznijo. To pomeni, da ima ena od desetih oseb sladkorno bolezen,

a tega ne ve.« Dodal je še opažanje, da so pri osebah s sladkorno boleznijo ukrepi za zdrav življenjski slog učinkovitejši kot pri preostalem prebivalstvu, in poudaril pomen dviganja zdravstvene pismenosti prebivalcev.

## Z današnjimi zdravili je mogoče povsem zanesljivo reči, da je bolezen obvladljiva

Diabetolog prof. dr. **Tadej Battelino**, dr. med., predstojnik Kliničnega oddelka za endokrinologijo, diabetes in bolezni

## Podelili 11 priznanj in zahval najzaslužnejšim za ozaveščanje o sladkorni bolezni

Dogodek je minil v slavnostnem duhu. Za izjemne zasluge pri ozaveščanju o sladkorni bolezni so podelili priznanja za posebne dosežke #Darujemkilometre in podelili zahvale ambasadorjem projekta. Za zasluge pri ozaveščanju so priznanja prejeli **Društvo diabetikov Jesenice**, **Ivan Berlot**, **Novo Nordisk Slovenija**, **Osnovna šola Tržič**, **Zaloker & Zaloker** in **Vrtec Ledina** (oddelek Murenčki). Zahvale ambasadorjem za ozaveščanje pa so podelili **Niki Repše** z družino, **Maju Langerholzu**, **Andreju Drašlerju**, **Ani Turšič**, **Zali Istenič**, **Aljažu Bratkoviču** v imenu kolesarske ekipe #darujemkilometre in **Vidu Debeljaku**.



O obvladovanju sladkorne bolezni so spregovorili (od leve proti desni) Rade Pribaković Brinovec, Andrej Drašler, prof. dr. Tadej Battelino, Andreja Širca Čampa in prof. dr. Vojko Strojnik.



Ambasadorji akcije #Darujemkilometre (od leve proti desni) so Nika Repše, Zala Istenič, Aljaž Bratkovič, Andrej Drašler in Ana Turšič.

presnove na Pediatrični kliniki UKC Ljubljana, je povedal, da danes sladkorna bolezen ne pomeni nujno, da je to bolezen za celo življenje. »Z današnjimi zdravili je povsem mogoče reči, da se bolezen za nekaj časa reši, da je ozdravljiva - če začnemo ukrepati dovolj zgodaj v poteku bolezni, če sprejmemo nasvete, če zgodaj prejmemo zdravila, ki štejejo, lahko spremenimo potek sladkorne bolezni tipa 2 in potek življenja.« Pohvalil je še Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije (ZZZS), da ima v zadnjem obdobju izreden posluš za sladkorno bolezen, saj je omogočil širši dostop do takšnega novejšega zdravila, ki je dosegljivo tudi družinskim zdravni-

kom. Izpostavil je, da lahko Slovenija v prihodnje postane vzorna država, ki bo lahko tudi drugim povedala, kako ukrepati na tem področju.

### »Dve minuti rahle aktivnosti na dvajset minut mirovanja«

Klinična dietetičarka z UKC Ljubljana **Andreja Širca Čampa**, univ. dipl. inž. živilske tehnologije, je izpostavila, da smo Slovenci dobro osveščeni o zdravi prehrani, smo pa nekoliko slabši pri izvajanju. »Ključno je, da začnemo v zgodnjem otroštvu, saj se takrat oblikujejo prehranjevalne in gibalne navade, ki jih potem nosimo s seboj celo življenje. Najbolj pomembno pa je gibanje, saj je ne-

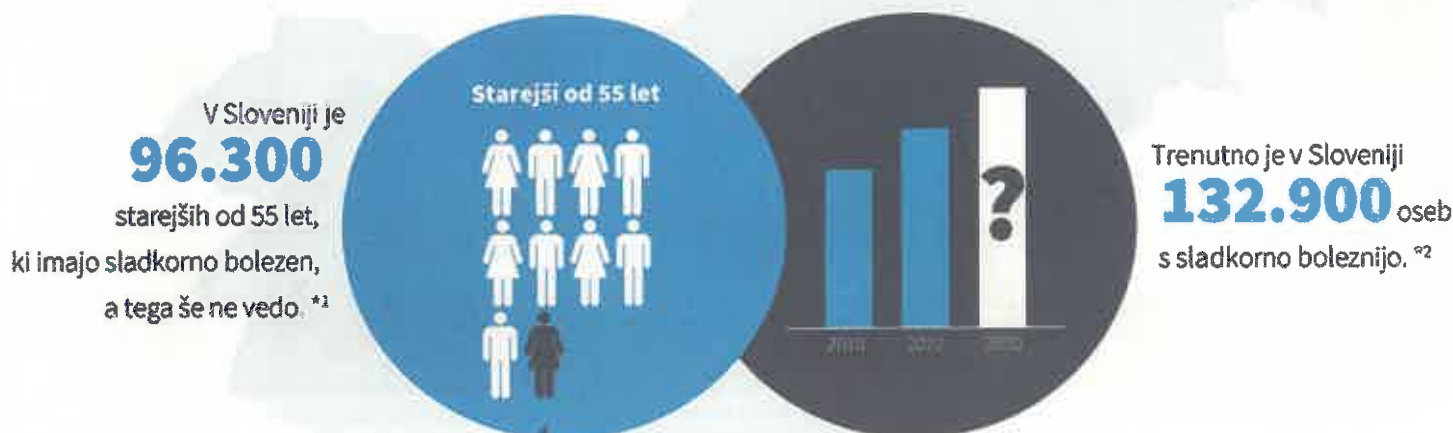
mogoče tako malo pojesti, da bi bili urejeni in zdravi. Če se gibaš, potem si lahko več privoščiš.« Prof. dr. **Vojko Strojnik**, prof. šp. vzgoje, specialist s področja športa s Fakultete za šport, je govoril o pomenu gibanja: »Gibanje je osnovna dejavnost, ki jo moramo začeti, ne pa tudi končati. Mišice niso samo organ za gibanje, ampak imajo še kup drugih funkcij. Za tiste, ki niso aktivne, je pomembno, da jih aktiviramo. Ni pomembno, kako, samo da jih. Dve minuti rahle aktivnosti na dvajset minut mirovanja zadošča kot osnovna zaščita.«

**Andrej Drašler**, ambasador projekta #Darujemkilometre, ki tudi sam živi s sladkorno boleznijo tipa 2, pa je delil svojo osebno zgodbo in spremembo načina življenja, ki jo je spodbudila bolezen: »Gibam se med službo in kolesarim trikrat do štirikrat tedensko. To ti preide



Robert Gratton

## Sladkorna bolezen v Sloveniji



Ena od desetih oseb ima sladkorno bolezen, a tega ne ve.



Priznanja #Darujemkilometre za posebne dosežke so prejeli (od leve proti desni) podjetje Navo Nordisk, Zaloker & Zaloker, Društvo diabetikov Jesenice in Ivan Berlot.



Spelca Rudolf

v podzavest. Težko je prve tri mesece zamenjavo prehrane. Potem pa gre. Pomembno je, da po prvem porazu ne obupaš.«

### Z akcijo #Darujemkilometre izpostavljajo pomembnost gibanja za vse

V nadaljevanju dogodka so v Zvezi društev diabetikov Slovenije otvorili akcijo #Darujemkilometre, ki jo organizirajo četrto leto zapored. Z njo spodbujajo Slovence in Slovenke k telesni aktivnosti, ki pripomore k celovitemu obvladovanju sladkorne bolezni. Z njo namreč živi vsak deseti Slovenec. **Robert Gratton**, predsednik Zveze društev diabetikov Slovenije, je v nagovoru pozval k sodelovanju tudi v letošnji akciji #Darujemkilometre: »Akcija ne le razbija tabuje o

življenju s sladkorno boleznijo in ozavešča javnost, temveč izpostavlja pomembnost gibanja za vse. Pomembnost povezovanja. Pomembnost deljenja lastnih zgodb in imeti posluh ter razumevanje za sočloveka.«

Sekretarka zveze **Špelca Rudolf** je predstavila rezultate akcije iz zadnjih treh letih in potek letošnje: »V letu 2021 smo zbrali 81.342 kilometrov, skupno kar 139.342. Do Lune nas loči še 245.058 kilometrov. Letos se tako 12 obstoječim pohodnim točkam pridružujejo še tri nove.«

### Letos dodane tri nove pohodne točke v akciji #darujemkilometre

Akcijo #Darujemkilometre organizatorji izvajajo s prav posebnim ciljem. Z zbiranjem kilometrov za ozaveščanje o bolezni na izbranih 15 pohodniških točkah po Sloveniji in po drugih pohodniških poteh, s tekom in kolesarjenjem želijo zbrati 384.400 kilometrov. Toliko znaša razdalja od Zemlje do Lune.

15 pohodniških točk je enakomerno razporejenih po Sloveniji. Na vrhu vsake od točk bodo organizatorji spremljali število oseb, ki so jih obiskale in opravljene prehojene kilometre. Vse 15 pohodnih točk je lahko dostopnih in primernih tudi za starejše osebe s sladkorno boleznijo in za družine z majhnimi otroki. Letošnje trase so razširili za tri nove pohodne točke, in sicer so dodali Pot na Cerje po Miren Krasu, Pohod na letališče Prilozje (Metlika) in Pot na Mestni vrh (Ptuj).

Število sodelujočih oseb v akciji #Darujemkilometre bodo organizatorji spremljali na Facebooku in Instagramu prek fotografij športnih aktivnosti. Zato vse sodelujoče naprošajo, da se na vrhu vsake od 15 točk, na drugih pohodniških poteh, na teku ali kolesarjenju fotografirajo, pri objavi na družbenih omrežjih fotografijo označijo s ključnikom #darujemkilometre in pripišejo število opravljenih kilometrov.

## Povzetki s strokovnega srečanja ATTD po ATTD 2022

V organizaciji Medicinske fakultete Univerze v Ljubljani je 12. maja letos potekalo strokovno srečanje z naslovom ATTD po ATTD 2022, ki ga je moderiral prof. dr. **Andrej Janež**.

Prof. dr. **Tadej Battelino** je predstavil 15 let napredka na področju terapij in tehnologij s področja sladkorne bolezni, kakor jih beleži mednarodni kongres ATTD. Napredek gre v smeri dveh glavnih ciljev, in sicer boljše urejenosti sladkorne bolezni in razbremenjevanja življenja s sladkorno boleznijo.

Doc. dr. **Klemen Dovč** je predstavil pomen časa v ciljnem območju med 3,9 in 10,0 mmol/L pri sladkorni bolezni tipa 1, **Rajko Svilar**, dr. med., pa vse številnejše raziskave pomena dobre urejenosti oziroma čim daljšega časa v ciljnem območju tudi pri sladkorni bolezni tipa 2.

Slišali smo tudi prikaz prvih hrvaških izkušenj pri zdravljenju s hibridno zaprto zanko. Izr. prof. dr. **Nataša Bratina** in asist. dr. **Aleš Skvarča** pa sta predstavila enoletne slovenske izkušnje ter odlične rezultate, ki celo presegajo svetovno povprečje.

Srečanje se je zaključilo z dvema osebnima izkušnjama uporabe najnovejšega glukoznega senzorja, s pomočjo katerega hibridna zaprta zanka omogoča uporabo brez zbadanja v prst, torej brez kalibracij. Po besedah iz prve roke novi senzor pomembno razbremeni uporabnika in starše.