2022 | ПОРТФОЛИО

ЗА **БАЛАНС МК**

БАЛАНС МК – Асоцијација за детски дијабетес на Македонија е едно од најстарите граѓанско-пациентски здруженија во Република Северна Македонија основано пред две децении, во 2002 година. Наш примарен интерес е грижата и заштитата на децата со дијабетес тип 1, но и на останатите лица со дијабетес тип 1, и тоа не само од аспектот на дијабетесот како живото-здравствена состојба, туку и од аспект на социјалниот, воспитно-згрижувачкиот и образовен статус на децата со дијабетес тип 1 во текот на нивниот раст и развој.

Мисијата на асоцијацијата е:

- обезбедување на квалитетен живот за децата и лицата со дијабетес тип 1 во нашата држава;
- олеснета и квалитетна контрола и следење на состојбата од страна на родителите на деца со дијабетес, проследено со континуирана поддршка, едукација и информирање од областа на дијабетесот тип 1;
- подигање на јавната свест и интензивирање на институционалниот ангажман, примарно во делот на квалитетна здравствена услуга и квалитетна и современа здравствена едукација
- поддршка на сите лица со дијабетес тип 1 за општествено етаблирање, особено во делот на образованието и згрижувањето на децата со дијабетес тип 1

Организираност и функционирање

БАЛАНС МК е национална организација, и таа во моментов преку родителите – членови на здружението, репрезентира околу 600 деца со дијабетес тип 1 и уште околу 4.500 возрасни лица со Т1 дијабетес во Македонија.

Органи на **БАЛАНС МК – Асоцијација за детски дијабетес на Македонија** - Скопје се: Собрание, Претседател и Управен одбор. Собранието е највисок орган на Асоцијацијата и го сочинуваат сите полнолетни членови. Собранието избира Претседател со мандат од 4 години со право на повторен избор. Претседателот ја застапува и претставува Асоцијација.

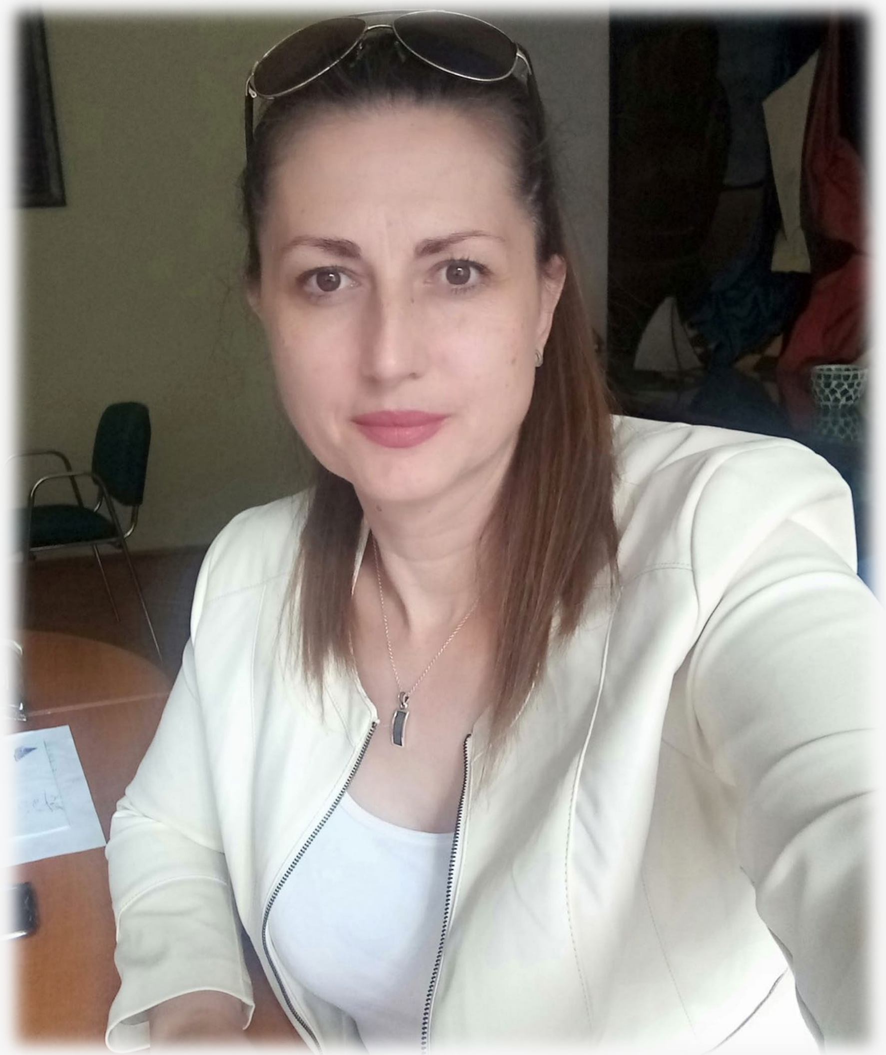
Наташа
Деспотовска Димитриевска

Претседател

мед. сестра и сертифициран дијабетес
едукатор, родител на дете со дијабетес т1

Управен одбор

Управниот одбор на БАЛАНС МК – Асоцијација за детски дијабетес на Македонија, е извршен орган на Собранието во кој секој член има еднакви права, обврски и одговорности за работењето и развој на здружението во согласност со постоечкиот Статут на здружението.



Соња Стамевска

Дипломиран Професор по филозофија, родител на дете со дијабетес т1

Јовче Цветков

Родител на дете со дијабетес т1

Цвете Серафимоски

Дипломиран Економист - лице со дијабетес т1

Членство во **Баланс МК**

Член на БАЛАНС МК – Асоцијација за детски дијабет на Македонија, Скопје може да биде секој полнолетен граѓанин, државјанин на Македонија, кој доброволно ќе пристапи кон Здружението со давање на писмена изјава.

На веб-страницата www.balansmk.wordpress.com можете да најдете подетални информации за Асоцијацијата и пристапница за членство.

Пристапница за членство

Асоцијација за детски дијабет на Македонија – БАЛАНС МК

ПРИСТАПНИЦА   ОСНОВНИ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ НА ЗДРУЖЕНИЕТО   ЧЛЕНСТВО   КОНТАКТ

Пристапница

Почитувани,

На следниов линк можете да ја превземете пристапницата со која ќе се регистрирате како членови на Асоцијацијата за детски дијабет на Македонија – Баланс МК:

Пристапница за членство

Пополнетата пристапница испратете ја на следнава електронска пошта: **balansmk@yahoo.com** заедно со фотографија или скен од уплатницата за уплатена чланарина.

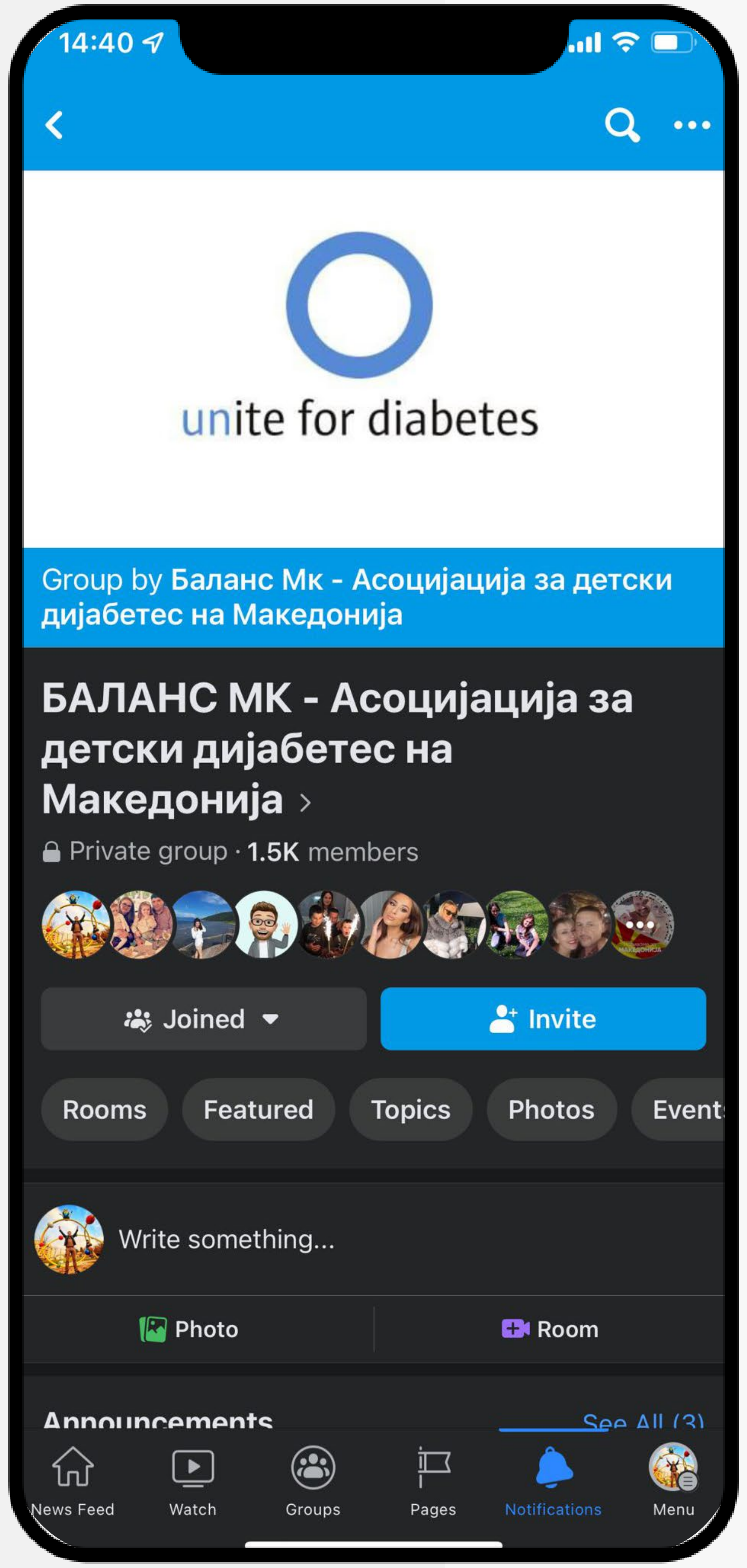
Чланарината се плаќа на годишно ниво и изнесува 500,оо денари.

Примерок за извршување на уплата и податоци за сметка:

УПЛАТУВАЧ — Вашето име презиме и адреса; Вашиот матичен број; Цел на дознака: Членарина

ПРИМАЧ — Асоцијација за детски дијабет на Македонија - БАЛАНС МК; Комерцијална Банка АД-Скопје; 300000001466676; МКД **500,00

По извршената проверка ќе добиете повратна порака со потврда за упис во регистарот на членови на здружението.



Баланс МК
Фејсбук група

Баланс МК е особено активен преку својата фејсбук група, каде што активно партиципираат преку 1.500 родители на деца со Т1 дијабетес и лица со Т1 дијабетес и преку фан страната со над 5.000 следачи.

Истовремено, преку локалните здруженија за дијабетес низ Македонија вкупно 25 на број, а сите обединети во Сојузот на здруженија на дијабетичари на Македонија, оствaруваме активна соработка и комуникација.

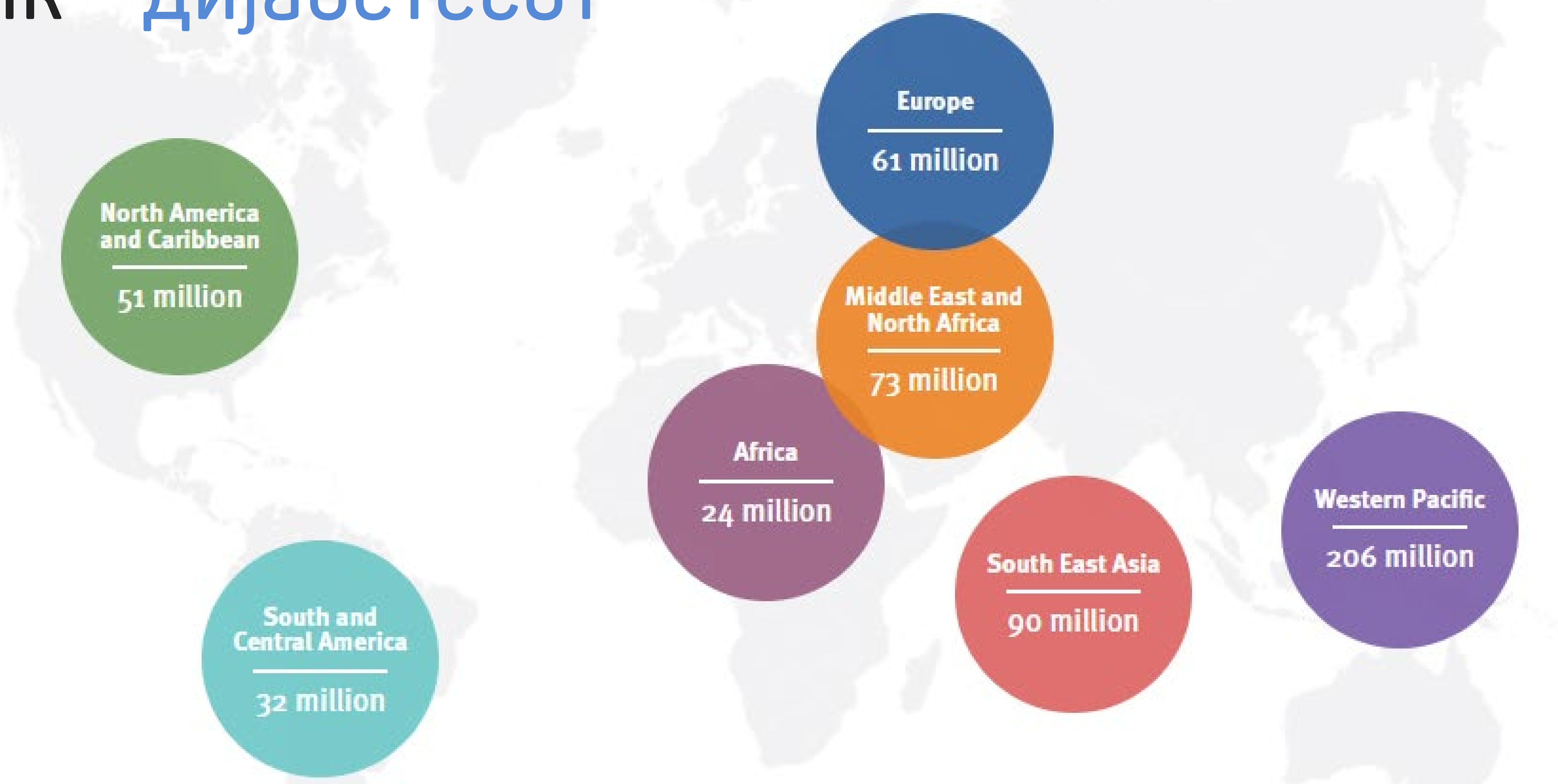
Баланс Мк – Асоцијација за детски дијабетес на Македонија на дневна основа активно соработува со Везире Старова, магистер по нутриционизам и сертифициран дијабетес едукатор, која е главен уредник на форумот http://forumdiabetes-mk.com/, каде можете да најдете информации поврзани со исхраната, нутритивната вредност на храната, но и новости од светот на дијабетесот во смисла на технологии, терапии, споделени искуства.

asocijacijabalansmk

Везире Старова

Магистер по нутриционизам и сертифициран дијабетес едукатор, родител на дете со дијабетес т1

Нашиот противник - дијабетесот

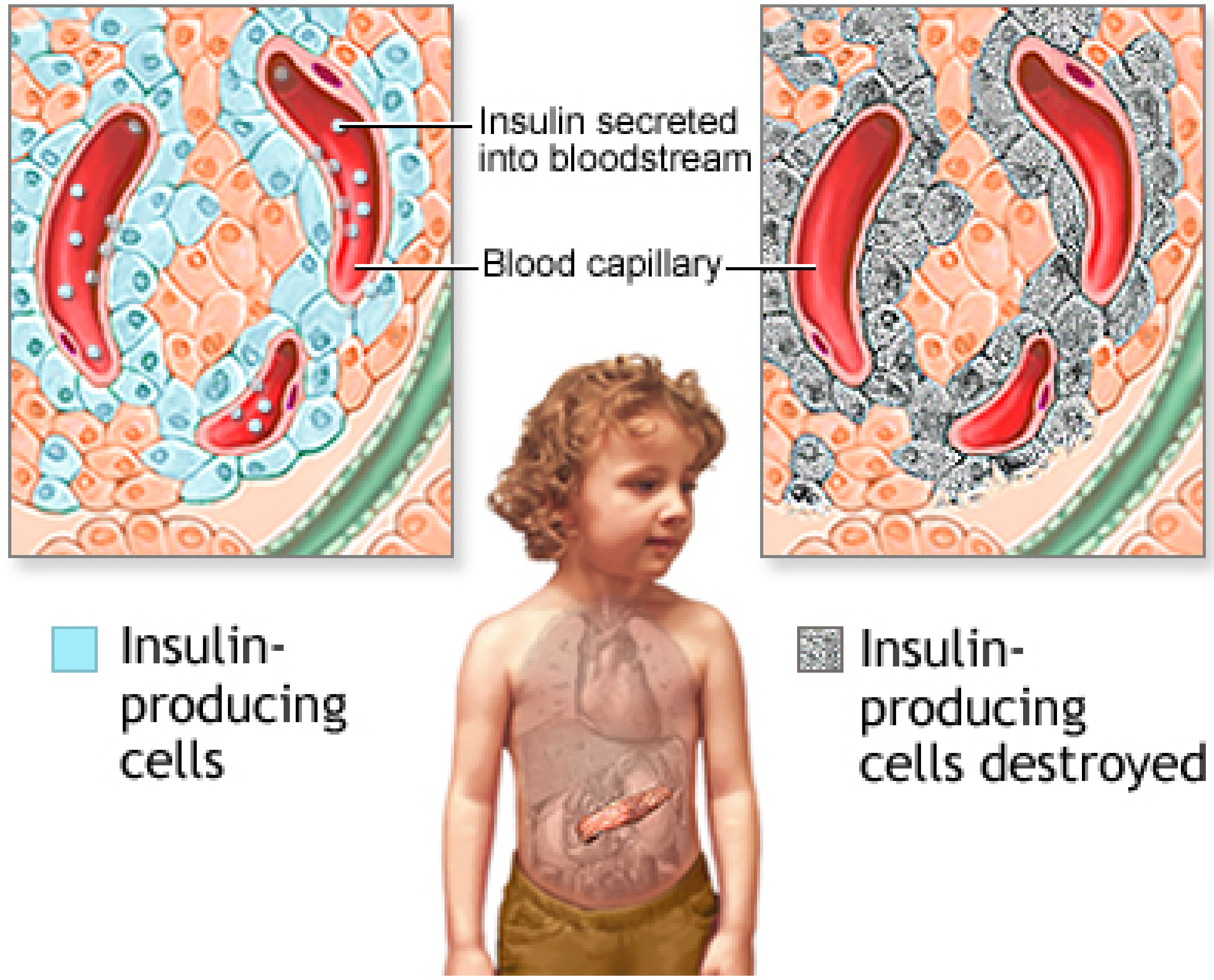


Дијабетес мелитус или кај народот познат како шеќерна болест е заболување при кое е нарушена состојбата на организмот да произведува или да одговара соодветно на излачениот хормонот инсулин од панкреасот што резултира со нарушен метаболизам на јаглехидратите (шеќерите) и зголемено ниво на шеќер во крвта.

Дијабетесот е болест на современото живеење и претставува глобална пандамија. Според Меѓународната федерација за дијабетес (International Diabetes Federation - www.idf.org) Македонија не само што не заостанува позади светскиот тренд на пораст на преваленцата на дијабетес, туку кај нас тој опфат е поголем споредeн со светскиот просек и достигнува околу 13% од вкупната популација.

Иако на институционално ниво сеуште нема изготвен регистар, според IDF Diabetes Atlas во Македонија над 130.000 лица боледуваат од оваа подмолна болест. Од нив, дури 45.000 се на инсулинска терапија, а меѓу нив 600 се деца и адолесценти на возраст до 18 години.

Детски дијабетес



Детскиот, дијабетес тип 1 или јувенилен дијабетес (дијабетес во детска возраст) се појавува кај 5-10% од популацијата засегната со дијабетес и тоа во рано доба, најчесто кај деца, но понекогаш и кај млади лица на возраст до 40 години. Во основата на овој тип на дијабетес е брзо пропаѓање на бета клетките од панкреасот и многу намалено или комплетно отсутно лачење на инсулин во организмот.

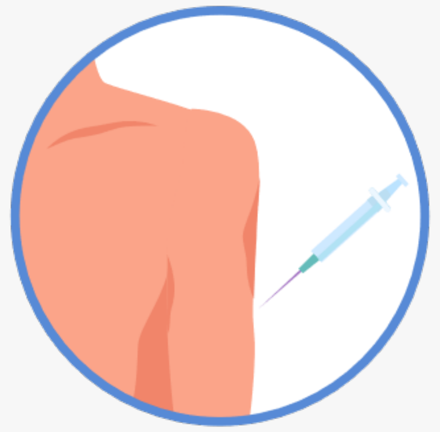
Причините за ова пропаѓање сѐ уште се испитуваат, но се смета дека дијабетесот тип 1 е автоимуно заболување, што значи дека организмот заради одредени фактори (на пример некои типови на вируси и надворешни влијанија) почнува да создава антитела кон сопствените бета клетки и ги уништува.

Терапија и контрола

Терапијата на дијабетес тип 1 е исклучително со инсулин внесен однадвор и овој вид на дијабетес бара постојан надзор во смисла на чести мерења на гликемија 6-8 пати дневно, редовно земање на интензивираната инсулинска терапија (базал-болус) 4-5 пати минимум дневно, плус корективни единици инсулин доколку затоа се јави потреби.

За добра контрола на дијабетесот во детска доба а и понатаму секако, а се со цел спречување на развој како на акутни така и на доцни и хронични компликации, клучна е едукацијата во смисла на модифицирање на животниот стил (избалансиран, правилен диететски ражим и физичка активност). Потоа децата, односно нивните родители, како и останатите лица со дијабетес треба да бидат обучени да го мерат крвниот шеќер во домашни услови со апаратчиња - глукометри со ленти и на таков начин да вршат правилна проценка дали е потребна промена на дозата, внесот на јаглехидрати односно шеќери и др.

Со еден збор **да знаат правилно да ги толкуваат резултатите односно да ја менаџираат состојбата**. И на крај, правилна употреба на инсулинската терапија која е единствената терапевтска опција за лицата со дијабетес тип 1.



Педијатри - ендокринолози при Клиника за детски болести, Скопје:

Проф. д-р. Зоран Гучев

Раководител на Одделот за ендокринологија и генетика

Проф. д-р. Марина Крстевска Константинова

Проф. д-р. Елена Шукарова-Ангеловска

Проф. д-р. Александра Јанчевска

Што сè работи Баланс МК?

Баланс МК согласно својата мисија и цели, како и програмските активности насочени кон грижата и заштитата на децата со дијабетес тип 1, за обезбедување на квалитетен живот токму на овие деца како и на останатите лица со дијабетес тип 1 во нашата држава, околу 5000 лица, речиси без исклучок проектите секогаш ги креирал во тесна соработка, консултации и препораки од стручната дијабетолошка фела во Македонија - педијатрите-ендокринолози од Клиниката за детски болести, ендокринолозите од Клиниката за ендокринологија и болести на на метаболизам – адултни т.е. за возрасни, и други здравствени и фармацевтски институции и работници.

Ненавраќајќи се многу во минатото ќе акцентираме само дел од позначајните проекти реализирани во изминативе неколку години:

- **Дија-новинарство и известување** - Изработен е едукативно-информативен билтен за дијабетес и состојбите со дијабетесот во Македонија за 2017 година од страна на д-р спец. по ендокринологија и метаболизам Билјана Тодорова од Клиниката за ендокринологија болести на метаболизам, Скопје, како и од стручни лица од фармацевтските компании на барање на членството на здружението. На едукативно-информативната работилница за новинари во Скопје на тема: Што е дијабетесот и живот со дијабетес во кои активно, покрај стручните лица, партиципираа и лица со дијабетес, членови на здружението.

- **Diabetes connect us** – проект за едукација во соработка со Здружение на лица со дијабетес Лолипоп - Велес и Локална Самоуправа Велес, а на територијата на градот се спороведоа две работилници за дијабетес за наставниот кадар од основните и од средните училишта, и се едуцираа над 20 наставници кои се во директен контакт со децата со дијабетес. Беа поделени и потсетници – брошури со основни информации за дијабетесот и постапување во итните ситуации – хипогликемија и хипергликемија, како и глукомери (апарати за мерење крвен шеќер) за потребите на училиштата.

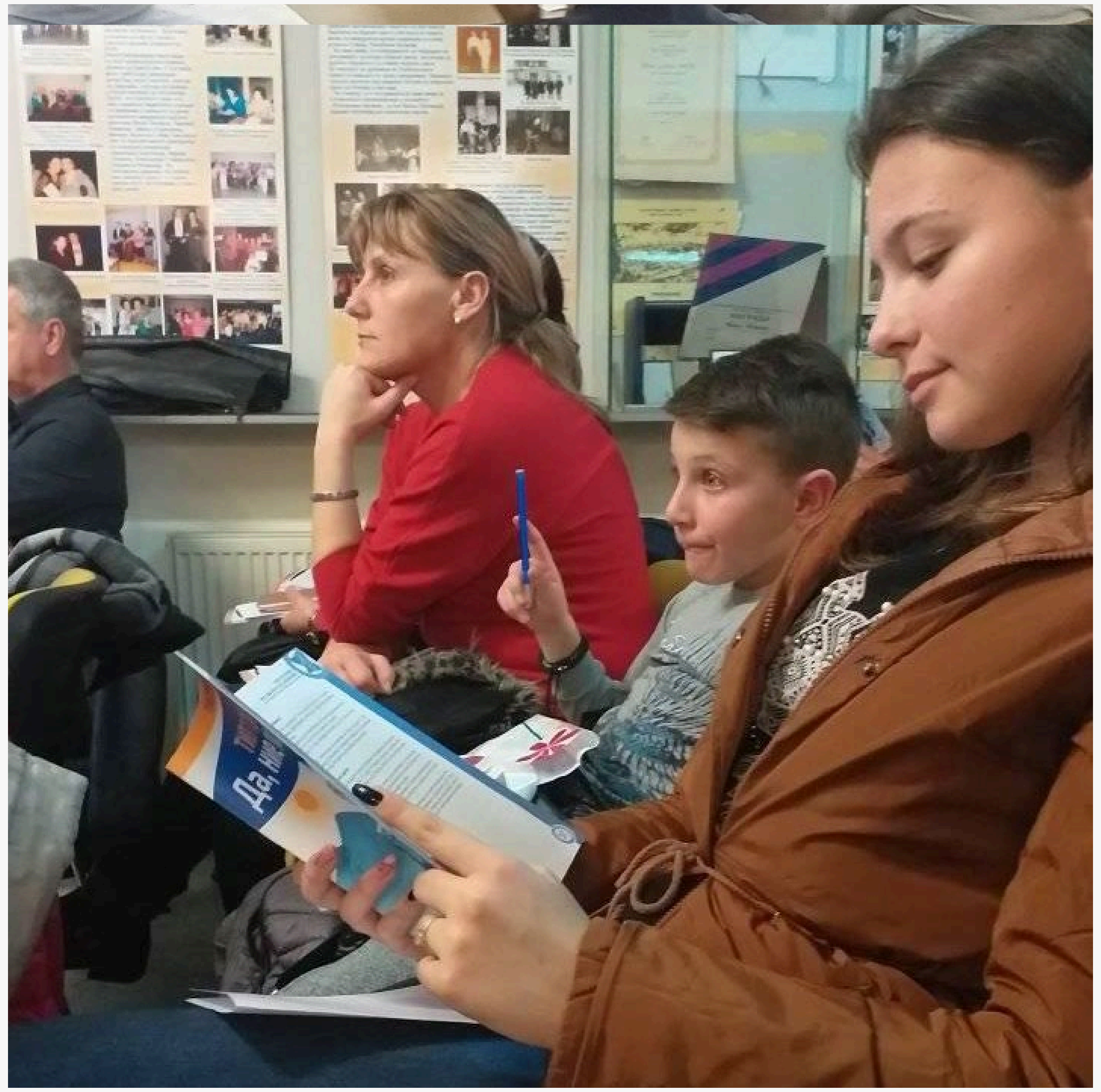
Едукативен караван за броење јаглехидрати во исхраната на лица со дијабетес – што во соработка со Сојуз на здруженија на лица со дијабетес на Македонија, Баланс Мк го спроведе во рамки на десет едукативни работилници во десет градовни низ Македонија, кои се однесуваа на исхраната на лицата со дијабетес со особен осврт на јаглехидратниот состав на храната кој е од исклучителна важност при оваа состојба и нејзината контрола и самоконтрола.

На работилниците на кои што беа едуцирани над 400 лица беше спроведен анкетен лист за самоконтрола и исхрана, за едуцираност на лицата со дијабетес за нивната состојба, чии резултати беа повод за Барање на здружението насочено кон Министерството за здравство за отворање на Едукативни центри за дијабетес низ државата.

За оваа намена, Баланс МК издаде и прирачник насловен како "**Школа за дијабетес – основна: Броење на јаглехидрати**" во 1000 примероци која беше рецензирана од Проф. Д-р Татјана Миленковиќ, претседател на Научното здружение на ендокринолози на Македонија. Брошурата на барање на лицата со дијабетес, во одреден тираж од 500 примероци годинава го доживеа и своето второ издание.

Дипл. мед. сестра Татјана Ѓорговски

Специјален едукатор и особен драг соработник на Баланс Мк на овие работилници, како и на бројни други, беше Дипл. мед. сестра Татјана Ѓорговски, главна сестра и едукатор од Центарот за дијабетес при Клиника за ендокринологија и болести на метаболизам, Скопје.



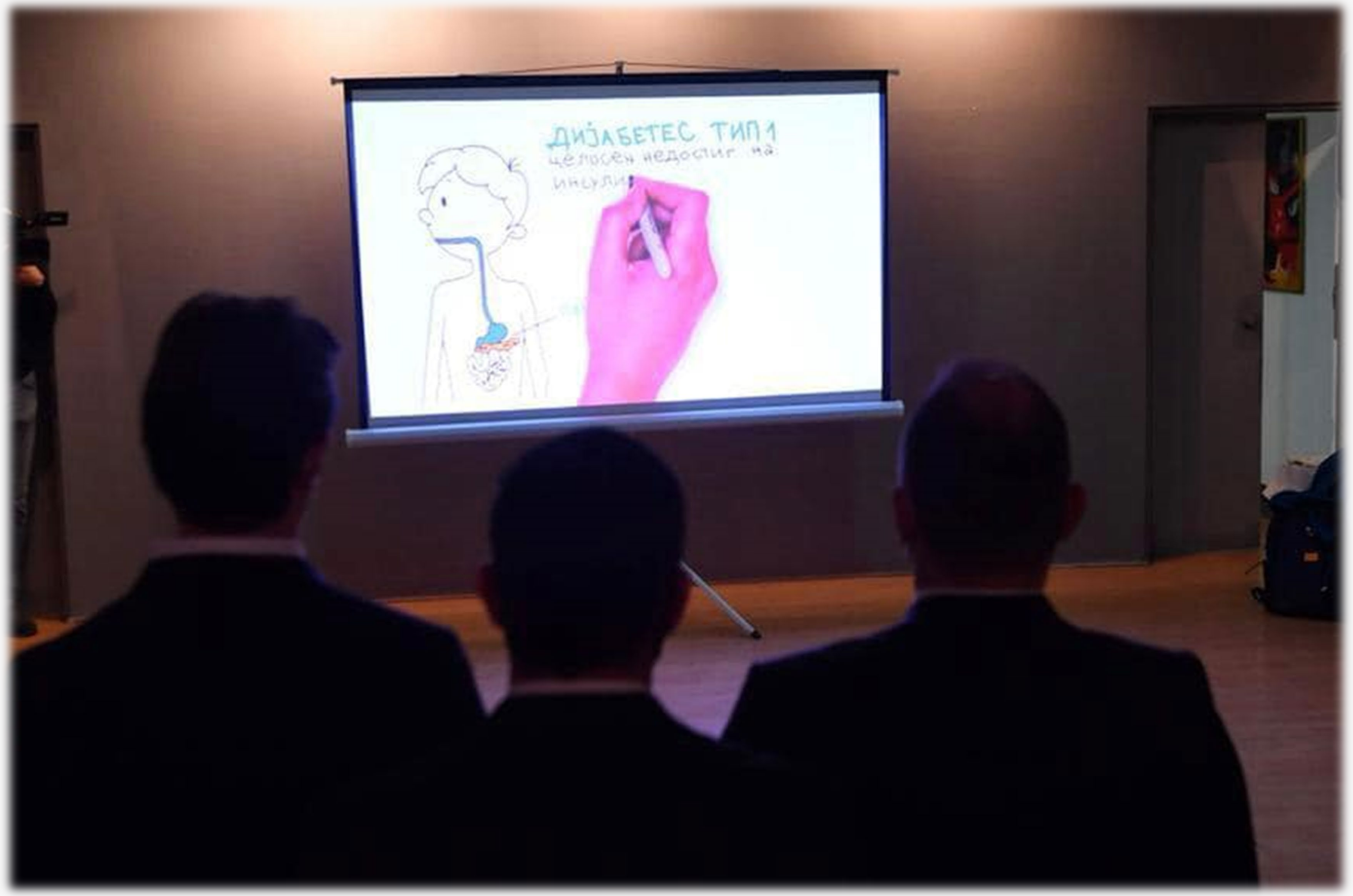
Едукативен караван за самоконтрола кај лицата со дијабетес, проект за чија што успешна реализација Баланс Мк издаде стручна книга насловена како “Да, ние можеме…” – прирачник за лица со дијабетес тип 1, чиј автор е нашиот еминентен стручњак од областа на дијабетесот Проф. Д-р Горан Петровски.

На промоцијата на книгата и предавањето организирано по тој повод, присуствуваа над 200 лица со дијабетес како и дел од стручната фела и министерот за здравство Венко Филипче.

Базична едукација за дијабетес – на наше барање локална самоуправа на општина Кисела Вода преку градоначалникот Филип Темелковски ни дозволи првично да спроведеме анкетен прашалник во месец јануари 2018 година меѓу вработените во двете градинки со 13 клонови (засебни објекти, градинки) и со над 200 вработени на подрачјето на општината во кои тогаш престојуваа и неколку деца со дијабетес тип 1 (целосно инсулинозависен). Информираноста и познавањето за дијабетесот, како и на правилата, процедурите, и другите информации важни за третманот на посочената здравствена состојба, кај вработените беше на мошне ниско, незадоволително ниво.

Практично, Баланс Мк во соработка со локалната самоуправа и ресорното министерство, односно преку Клиника за ендокринологија, постигна спогодба за спроведување на овој проект преку едукативни работилници, насловен како Базична едукација за дијабетес, а се со цел унапредување на состојбите и овозможување на нивна одржливост и зголемување на инклузијата на различни интересни групи на граѓани - во случајов деца со дијабетес тип 1. Се спроведоа осум работилници во времетраење од по 1ч. и 30 мин. секоја во најфреквентните осум клонови од градинките. Концептот на самата едукација беше осмислен како интерактивно предавање во коешто првиот или воведен дел беше отстапен на информирање односно презентирање на основни, базични и важни податоци за дијабетесот. Додека, пак, вториот дел беше практично-показен дел во којшто преку примери се аплицираа претходно презентираните информации. Истовремено се целеше кон активна партиципација на присутните во самиот процес на едукација.

Со учеството на згрижувачко-воспитниот персонал во овој вид на основна едукација се подигна степенот на информативното познавање на персоналот за дијабетесот како состојба и нејзината базична контрола. Работилниците имаа едукативно-информативен и практичен карактер од областа на дијабетесот кај деца - дијабетес тип1, згрижени во предшколските установи. Беа едуцирани 154 воспитувачки и негувателки од овие установи.



Баланс МК осмисли, продуцираше и изработи **Whiteboard Animation Video** на тема дијабетес во детска возраст (што е дијабетес Т1 и како се менаџира оваа хронична состојба).

Ова видео што БАЛАНС МК го промовираше заедно со претседателот на Републиката г-динот Стево Пендаровски како покровител на нашето здружение и промотор на јавната свест за детскиот дијабетес во Македонија, ќе се користи при организирање на секој настан како што се Трибини, Форуми, Едукации, Одбележување на Светскиот ден на дијабетесот.

Главната цел е едукативна, односно запознавање со оваа состојба на лица кои не се директно засегнати од неа.

Линк до видеото: https://youtu.be/34Gcq8aJAbI

Соработка со институции

Асоцијацијата за дијабетес на Македонија – Баланс Мк, активно соработува со Министерството за здравство на Република Северна Македонија во смисла на креирање на здравствената политика во третманот на лицата со дијабетес и особено на децата со дијабетес тип 1. Заедно со Националната Комисија за Дијабетес и Министерството за здравство пред две години учествувавме во креирањето на тендерската спецификација на Програмата за набавка на инсулини, ленти за мерење гликемии, игли, пумпи и други медицински помагала.

На барање на Комисијата за здравство при Собрание, активно учествувавме на Јавната Дебата за промени на Законот за лекови и медицински помагала, во делот на паралелниот увоз на лекови т.е. инсулини, за кој што здружението поднесе и коментари кои здравствените власти сериозно ги разгледаа и имплементираа во Законот, во делот за паралелен увоз. Односно, во овој дел од посочениот Закон се направија за нас значајни промени.

Приоритетни цели и тековни проекти

Првиот приоритет и цел што во моментов е од круцијално значење е што поскоро институционално набавување на CGMs (Continuous Glucose Monitors systems) или системи за континуирано и безболно следење на гликемија, медицински уреди кои на децата и лицата со дијабетес, особено на оние на интензивирана инсулинска терапија - базал/болус (онаква каква примаат сите 600 деца со дијабетес во Македонија) или со инсулинска пумпа, ќе им овозможуват значително подобра гликемиска контрола, помал број на хипогликемии и помала глуковаријбилност, мирен сон. Овие системи покрај мерењето нудат и показатели т.е. трендови на идно движење на шеќерот во крвта – дали тој ќе биде стабилен, односно дали ќе расте или паѓа и дали тие падови и растови ќе бидат спори или нагли: предвидување на хипо или хипергликемии во реално време.

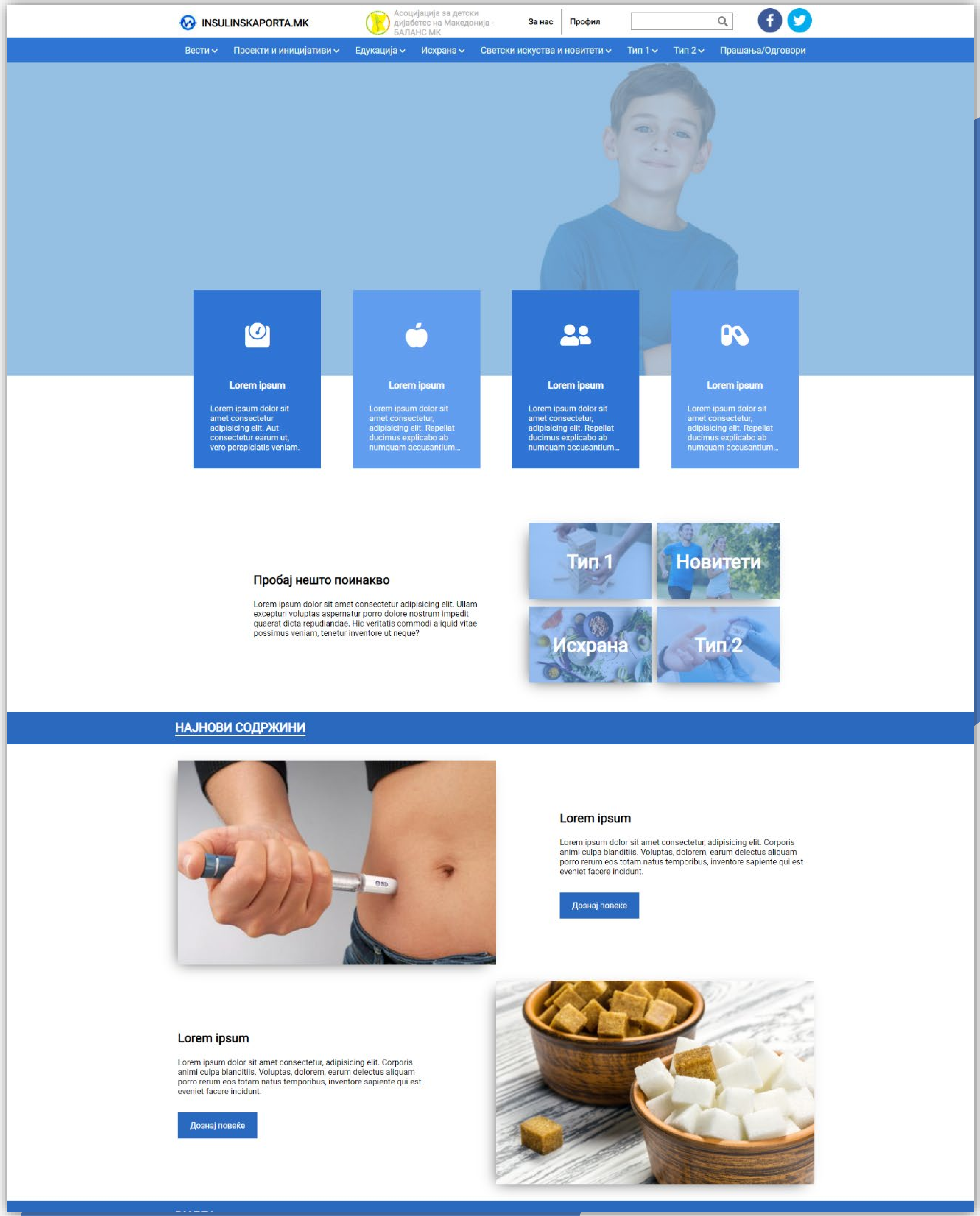
Втор приоритет е неопходноста, согласно потребите и актуелните трендови на динамична преваленца на нови случаи со дијабетес кај децата, час поскоро да се формира Едукативно-информативен центар за дијабетес наменет на децата со дијабетес тип 1 и за нивните родители, во склоп на Клиниката за детски болести, Скопје. Проект што уште пред две години целосно беше осмислен и концепциски структуиран од страна на баланс мк.

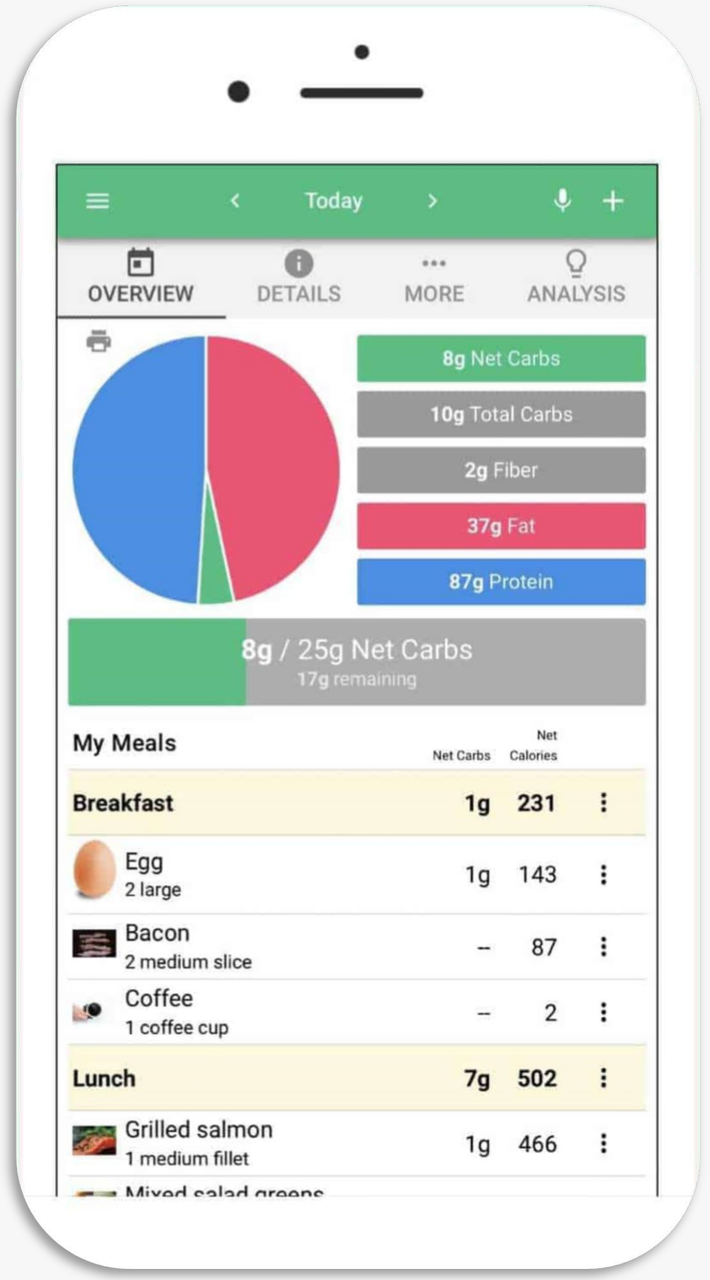
Во соработка со стручни лица од сферата на психологијата, би се одржале четири семинари (работилници) на кои учество би земале и децата и родителите кои се засегнати со оваа состојба, особено на новооткриените случаи со дијабетес Т1.

БАЛАНС МК подготвува концепт за интензивирање на ангажманот во делот на психолошко-едукативна поддршка особено кај новооткриени случаи на деца со дијабетес тип 1.

Замислата е следна: низ презентирање на различни искуства и животни приказни низ кои покрај тоа што ќе се претстави разноликоста на социјалното, културното, или кое било друго окружување а каде дијабетесот е придружник во повеќе различни семејства од Македонија, да се пласираат првенствено мноштво корисни и важни информации за животот со дијабетес, како и успешното справување со оваа здравствена состојба кај децата и адолесцентите.

Во тек е “акција” за обезбедување на финансиска подршка и прибирање на понуди за изработка на веб-страница и апликација за утврдување на нутритивни вредности на прехрамбени намирници присутни на нашиот пазар. Зошто? Затоа што броењето на јаглехидрати кај лица со дијабетес тип 1 и тип 2 е од круцијално значење за подобра глукорегулација. Броењето може да биде основно и напредно (за корисници на инсулински пумпи). Развојот на технологии и користењето на паметни телефони нудат можности на лицата со дијабетес да имаат полесен пристап до информации за количеството на јаглехидрати кои ги конзумираат, наспроти внесот на инсулински единици и нивно усогласување. Зголемувањето на прехрамбени продукти (намирници) на нашиот пазар, колку што е корисно толку може да биде и збунувачко, па така на пример, често се случува два или три исти производи од различни производители, да имаат отсапки во нутритивните вредности, иако се работи за еден ист продукт.





ВИ БЛАГОДАРИМЕ

БАЛАНС МК – АСОЦИЈАЦИЈА ЗА ДЕТСКИ ДИЈАБЕТ НА МАКЕДОНИЈА

email: **balansmk@yahoo.com**

тел: **070/310-891 и 070/311-967**

Ж-ска: 300000001466676

Комерцијална банка АД Скопје