proLékaře.cz | 9.11.2026

Diabetici z celého Slovenska na rekondičných pobytoch

Jozef Borovka
Zväz diabetikov Slovenska

✉ **Mgr. Ing. Jozef Borovka** |zds.zds1@gmail.com | www.zds.sk
Doručené do redakcie | Received 14. 3. 2024

Zväz diabetikov Slovenska zabezpečuje pre svojich členov, najmä s ťažkým zdravotným postihnutím rekondično – integračné a rehabilitačné pobyty, ktoré slúžia na regeneráciu, vzdelávanie, ale v neposlednom rade aj na stretávanie sa osôb s rovnakým celoživotným ochorením. Podujatia sú organizované pre detských diabetikov, dospelých diabetikov a aj rodiny s diabetikom.

Detský letný DIA-tábor

Čo je pre deti krajšie, ako keď si môžu oddýchnuť a zabaviť sa po ukončení školského roka. Preto Zväz diabetikov Slovenska (ZDS) každý rok pripravuje pre detských diabetikov a celiatikov letný detský rekondično – integračný a rehabilitačný tábor vo Vysokých Tatrách.

Už po dobu 20 rokov sa takto schádzajú detskí diabetici zo všetkých kútov Slovenska v malebnom a krásnom prostredí pod Roháčmi v Žiarskej doline. Vždy je krásne a milé, keď vidíme detičky, ktoré prichádzajú do Hotela Spojár v očakávaní, aký budú mať program. Noví účastníci sa vždy len rozkukávajú, ale to netrvá dlho a už si nájdu svoje spriaznené duše. Hotel sa na tieto tábory vždy pripraví a deti sú ubytované v pekných izbách so sociálnym zariadením. Počas pobytov majú deti zabezpečenú diabetickú stravu 6-krát na deň a v niekoľkých prípadoch aj diabeticko-celiatickú. Z dôvodu kontroly hladiny cukru v krvi počas DIA-táborov je zabezpečené meranie, a to v réžii ZDS. Zväz zabezpečuje aj kompletný servis zdravotnej starostlivosti, či pre deti, ktoré sú liečené inzulínovou pumpou, alebo pre deti na inzulínovom pere. Toto má vždy na starosti pani doktorka Janka z Národného endokrinologického a diabetologického ústavu v Ľubochni a zdravotné sestry. Pre deti je každý rok zabezpečená návšteva Aquaparku Tatralandia a Aquaparku Bešeňová. Tieto zábavné parky vždy pripravujú pre deti aj obed podľa našich požiadaviek. Počas pobytov sú pre deti pripravené stretnutia s vojakmi z Vojenskej akadémie z Demänovskej doliny, jazdy na koňoch, návštevy múzeí, skanzenov, rozprávkového sveta Habakuky, lezenie po lesných zábavných parkoch – Tarzánia, streli sa s lesnými pedagógmi, horskou a záchrannou službou, hasičmi, policajtami, psovodmi. Absolvovali aj prednášky o lavínovom nebezpečenstve, o prírodných zázrakoch Vysokých Tatier, topografii a pod.

Stretávajú sa na prednáškach s detskými psychológmi, prednášky sú zamerané najmä na náznaky šikanovania, týrania a ako takémuto problému predchádzať. Na týchto prednáškach býva množstvo otázok a mnohé sú na zamyslenie. Veľa času však deti strávili s psychológom v osobnom rozhovore.

Pobyty sú však zamerané aj na edukáciu, a to hlavne na nutnosť selfmonitoringu, správnu životosprávu, vhodnú a správnu aplikáciu inzulínu, zladenie liečby, fyzickej aktivity a stravy a na sociálno-psychologické a komunikačné sústredenia.

Čo by to boli za tábory, keby nebola diskotéka. Až tam má človek možnosť vidieť, koľko energie je v deťoch a ako sa vedia neviazane zabávať. Tu človek vidí, že aj keď sú to choré deti, predsa sú to deti také ako každé iné, možno viac zodpovednejšie. Deti počas pobytov nadväzujú množstvo kamarátskych vzťahov a na záver sa spolu vždy lúčia so slovami „o rok sa znovu stretneme!“

A čo o DIA-táboroch napísali ich účastníci?

Po ročnej pauze som sa vrátila do môjho obľúbeného tábora. Odniesla som si z neho veľa nových zážitkov a skúsenosti. Nebolo to len o zábave, taktiež sme sa aj vzdelávali, napr. o lesoch, lesných zvieratách, cukrovke a pod. Najviac sa mi páčili náučné prednášky, splavovanie Váhu, návšteva bane, múzeí. Tak ako každý takýto tábor, je tu vždy priateľský kolektív, preto sa tu všetci dobre cítime. Super sú aj vedúci. Určite tu nie som posledný rok a už sa neviem dočkať toho ďalšieho.

Janka

Tábor sa mi každoročne veľmi páči a rada sa tu vraciam. Vždy je pekne zorganizovaný a odnášam si z neho plno zážitkov. Vedúci pre nás pripravili množstvo atrakcií a krásny program. Veľmi som si to užila a o rok znovu prídem.

Julka

proLékaře.cz | 9.11.2026

Bolo tu výborne, dobrá strava, pekné prostredie, dobrý program, ale hlavne sme boli v spoločnosti iných detí. Ďakujem Zväzu diabetikov Slovenska, že nám toto všetko umožnil.

Michal

Rekreácia diabetik a rodina

Stretnutia celých rodín, ktoré majú medzi sebou diabetika, je prejavom spoločného súžitia v rodine. Na tomto pobyte sa stretávajú viaceré rodiny s podobným problémom a môžu si pod odborným dohľadom vymieňať skúsenosti zo života vo vlastnej komunite.

Každý rok, už 16 rokov Vysoké Tatry privítajú diabetikov so svojimi rodinami. Každý rok sa tu stretávajú takéto komunity v hojnom počte a mnohé rodiny aj s deťmi. Každý pobyt začína zoznamovacím večierkom, kde sa všetci vzájomne predstavia a spolu zabavia. Pre účastníkov sú vždy pripravené edukačné stretnutia, ktorých sa zúčastňujú aj členovia rodiny. Pani Evka, ktorá dostala ocenenie **„Biele srdce“**, nám často predstaví, čo vlastne je cukrovka a ako sa pri tejto chorobe má správať diabetik aj jeho rodina a ako sa k našej chorobe máme správať my sami. Súčasťou prednášok sú aj sociálne a komunikačné sedenia so sociálnymi pracovníkmi, kde sa riešia problémy danej rodiny, komunity a snažia sa spolu nájsť východiská z nezdravého prístupu medzi sebou. Každý týždenný turnus prejde ako voda, účastníci si oddýchnu, dačo sa naučia, spoznajú nových ľudí a vrátia sa do svojich domovov o niečo bohatší vo svojich vedomostiach o cukrovke a živote.

Rekondičný pobyt pre dospelých diabetikov

Diabetik bojuje so svojim ochorením celý život. Niektorí svoje ochorenie zvládajú bez problémov, iní s ním stále bojujú. Mnohí cítia aj prekážky v bežnom živote, a to v zamestnaní, vo svojom okolí, mávajú obavy z nedostatku lekárov, z ekonomických problémov a pod. ZDS im chce aspoň trochu pomôcť, a preto organizuje pre nich rekondično–integračné a rehabilitačné pobyty.

Diabetici s ťažkým zdravotným postihnutím z celého Slovenska vždy privítajú možnosť sa stretávať na rekondično–integračnom a rehabilitačnom pobyte v Nízkych Tatrách v Relax Hoteli FIM. ZDS pripravuje 6 týždenných turnusov na základe verejného obstarávania už 18 rokov. Účastníci na pobytoch majú pripravenú stravu podľa ich požiadaviek, potrieb a zdravotného stavu. Hlavným zameraním však je edukácia zameraná na pohybovú aktivitu, správne stravovanie, nutnosť merania si hladiny cukru v krvi, zvládanie svojho ochorenia s cieľom zachovať si svoju kvalitu života



a oddýchnuť si. Zabezpečujeme pre účastníkov preventívne testovanie formou monitoringu zdravia: každý si zistí svoj telesný tuk, visceránry tuk, svoj BMI, svalovú hmotu, obsah vody v tele, stupeň bazálneho metabolizmu a metabolický vek. Po meraní a oboznámení sa s výsledkami mnohí sú prekvapení, ako to s ich telom vyzerá a niektorí sa veľmi čudujú. Často prídu medzi diabetikov diabetológovia so zaujímavými prednáškami, ktoré bývajú vždy na veľmi vysokej odbornej úrovni. Zaujímavé bývajú aj interaktívne prednášky o stravovaní, do zostavovania jedálnička sa zapájajú všetci účastníci. Čo by to boli za rehabilitačné pobyty, keby každý účastník neabsolvoval liečebné procedúry. Každý ich má 15 za pobyt a vždy sú šité pre každého účastníka „na mieru“. Najviac sú však vyťažené procedúry ako elektroliečba, magnet, rašelinový zábal, masáž a suchý uhličitý zábal. Nakoľko je rekondičný pobyt v našich krásnych horách, nechýbajú prechádzky do okolia. Mnohí navštevujú aj aquaparky, jaskyne a prechádzky do Liptovského Mikuláša. Niektorí účastníci sa na pobytoch aktívne podieľajú svojimi skúsenosťami v liečbe cukrovky pri natáčaní edukačných krátkych filmov pre diabetikov a diabetológov. Sú to vždy pobyty, na ktorých sa mnohí poučia, zrehabilitujú, ale si aj oddýchnu a zabavia sa.

Na záver sa treba poďakovať všetkým darcom, Ministerstvu práce, sociálnych vecí a rodiny SR za podporu zorganizovania týchto pobytov. Poďakovať sa je treba aj všetkým vedúcim, lekárom, sestrám, sociálnym pracovníkom, ktorí sa starali o všetkých účastníkov a to aj napriek tomu, že neboli finančne ohodnotení a boli na pobytoch na úkor vlastného voľna.