

49. Ulusal Diyabet Kongresi Belek Antalya'da gerçekleşti



DIYABET

BÜLTENİ



Kıbrıs Türk Diyabet Derneği Bülteni

Sayı: 4

Haziran-Temmuz-Ağustos 2013

Diyabetin önemine vurgu için Bisiklet turu düzenlendi



Sayfa 9'da

Diyabet Akran Eğitimi gerçekleşti



Örgütlenme çalışmalarımız hız kazandı!



Yoga çalışmalarımız devam ediyor!



Diyabetin kontrolünde önemli adımlardan bir tanesi: Eğitim



Sayfa 6'da

49. Ulusal Diyabet Kongresi Belek Antalya'da gerçekleşti

Diyabet parlamentosu internet yayını ile birçok ülkeden anında izlendi. İsteyen canlı yayına katılabilirdi



Maxx Royal Hotelde gerçekleşen kongreye Türkiye'nin her bölgesinden bilim adamları, doktorlar, hemşireler, diyetisyenler, fizyoterapistler ve diyabetle ilgili birçok sivil toplum örgütü ve kişiler katıldı.

Kongreye Derneğimizden Başkan Caner Arca ve Eğitim Sekreteri Ali Yıldırım katıldı. Derneğimizin katkılarıyla iki diyabet eğitim hemşiremiz de katılımcılar arasındaydı.

17-21 Nisan tarihleri arasında Maxx Royal Hotel - Belek Antalya'da gerçekleştirilen 49. Ulusal Diyabet Kongresinde diyabette yeni gelişmeler tartışıldı. Uydur yayını ile başka ülkelere de izlenebilen kongre Kuzey Kıbrıs'tan Tabipler Birliği'nin şifre almasıyla isteyen doktorlarımız tarafından da izlendi.

Diyabet parlamentosunun dördüncüsünün de toplandığı kongrede ilaç ve diyabetle ilgili farklı ürünler üretilip pazarlayan firmaların kurdukları standlarda katılımcılara broşür, kitap ve reklam amaçlı eşantyonlar dağıtıldı.

Kongrede önemli konulardan bir tanesi insülin iğne uçlarının 4 mm olmasının,



bir diğeri de hipogliseminin kalp krizi sebebi olduğunun tartışıldığı konulardı.

Diğer bir konu ise insülin tedavisinde "karbonhidrat sayımının" artık eskisi kadar önemli olmadığına söylenmesi oldu. Aynı miktarda karbonhidrat içeren meyve suyu ile kepekli ekmeğin etkisinin aynı şekilde olamayacağı için insülin uy-

gulanmasının da farklı olabileceği gerçeğinin altı çizildi.

Fizyoterapistlerin de sağlık ekibinin bir parçası olduğu gerçeği de tartışılan konular arasındaydı.

Diyetisyenlerin tartıştığı önemli konulardan bir tanesi de besinlerdeki katkı maddeleri ile GDO'lu ürünlerdi.



Kayıtların yapıldığı yerde yirmiyeye yakın kişi çalıştı



Diyabet parlamentosu IDF tarafından da izleniyor

Diyabet Derneği çatısı altında Türk Halk Müziği Topluluğu oluşturuldu



K.T. Diyabet Derneği eğitim çalışmalarının yanında sosyal faaliyetler de düzenlemeye devam ediyor.

Diyabet Derneği çatısı altında Türk Halk Müziği Topluluğu oluşturuldu. Şefliğini Mustafa Oymacı'nın yaptığı toplulukta öncelikli olarak Kıbrıs türkülerinin çalışıldığı, topluluğa katılımın serbest olduğu, diyabetli olsun veya olmasın herkesin katılabileceği

ifade edildi. Topluluk bir süre sonra yapmış olduğu çalışmalarını halkımızın beğenisine sunacaktır. Çalışmaya katılanlar hem stres atma imkanı buluyor hem de bir şeyler yapmanın heyecanını yaşıyorlar. Şef Mustafa Oymacı çalışmalarına katılmak isteyenlerin derneği arayarak isimlerini yazdırabileceklerini ve çalışma programı hakkında bilgi alabileceklerini belirtti.

Hayatın Kendisi...

icy

Su içerek diyabetten uzak durun...

Organize sanayi bölgesi 8. sok Lefkoşa
www.icsu.com Bilgi ve sipariş hattı 444 444 1



ANK Co. Ltd.
1948'den günümüze

**Diyetisyen kontrolünde,
şeker hastalarının da
tüketimine uygun hazırlanmış,**

- ETİ Lifalif Yulaf Ezmesi,
- ETİ Form Kepekli Bisküvi,
- ETİ Form Kepekli Çubuk ve
- ETİ Form Limon Lifli Kepekli tüketilebilir.

Sağlıklı ve formda günler dileriz!



**'nin 40 yıldır değişmeyen
tek Kıbrıs distribütörü.**

*"Daima en iyisini
ithal eden firma"*



Diyabet Akran Eğitimi gerçeğeleşti



Eğitime katılanlar bir arada

Kıbrıs Türk Diyabet Derneği ile Türkiye Diyabet Vakfı işbirliği ile diyabet hakkında diyabetlilere ve diyabeti öğrenmek isteyen herkese bilgi verebilecek gönüllülerin eğitimleri gerçekleştirildi.

11-12 Mayıs 2013 Cumartesi ve Pazar günleri Golden Tulip Hotel'de gerçekleşen eğitime 19 (ondokuz) gönüllü ve Türkiye Diyabet Vakfı'ndan Vakıf Başkanı Prof. Dr. Temel Yılmaz, Psk. Aslı Karasaç ile Türkiye "Diyabetle Yaşam Derneği" Genel Başkanı Sn. Emine Alemdar ile Uzm. Dr. Hasan Sav katıldılar.

Diyabet Derneği başkanı Caner Arca'nın açılış konuşması ardından Prof. Dr. Temel Yılmaz, yasal prosedürleri anımsatarak AKRAN eğitimini alanların neleri ne kadar konuşabileceklerini ve neden AKRAN eğitimine ihtiyaç duyulduğunu anlattı. Projenin öncelikle Türk Diyabet Vakfı tarafından hazırlanıp Dünya Diyabet Federasyonuna sunulduğunu ve çalışmaların bu kapsamda yürütülmesi gerektiğini belirtti.

Katılımcılara diyabetle ilgili tüm konularda hazırlanan ön değerlendirme soru-



Prof. Dr. Temel Yılmaz katılımcılara yasal prosedürleri anlattı

ları dağıtıldı ve konular anlatılmadan katılımcıların bilgi düzeyleri ölçüldü. Katılımcılar eğitim sonunda son değerlendirme sorularını yanıtladılar.

Hedef kitlenin diyabetliler olduğu gerçeğinden hareketle Psk. Aslı Karasaç, Diyabetli olduğunu öğrenen kişilerde psikolojik durumun evreleri hakkında bil-

giler vererek onlara nasıl yaklaşılması gerektiği konusunda örneklerle açıklamalar yaptı. Eğitimler esas olarak beş ana konuda Türkiye'de ilgili üniversitelerden hocaların katılımıyla hazırlanan slaytlar üzerinden verildi. Slaytlar CD'ler halinde ve bilgilerin kitaplaştırılmış şekli katılımcılara dağıtıldı.

Diyabetin konuları şu başlıklar altında anlatıldı.

- Diyabeti Tanıyalım
- Diyabette Tıbbi Beslenme Tedavisi ve Egzersiz
- Diyabette İnsülin ve İlaç Tedavisi
- Diyabette Acil Durumlar ve Organ Hasarları
- Diyabetin Evde Takibi ve Vücut Bakımı

İkinci gün eğitim alan katılımcılar kendi sunumlarını yaptılar.

Sunum sonunda katılımcılara sertifikaları verildi ve toplu fotoğraf çekimi yapıldı.



AKRAN eğitimine katılanlar öğle yemeğinde beraberdiler

SENİ YIKMADAN DİYABETE DUR DE!



www.kibrisdiyabetdernegi.com - TEL: 223 61 15



**DERNEĞİMİZ SİZİNLE
HAYAT BULUYOR**

YILLIK AİDATINIZI ÖDEDİNİZ Mİ?

**2013 YILI İÇİN YILLIK
AİDATIMIZ SADECE 60 TL**

Aidatınızı dernek lokaline gelerek makbuz karşılığı
veya Koop Bank hesabımıza üyemizin adı
belirtilerek yatırılabilirsiniz.

Hesap no: 10-108-53341

Bilgi için tel: (0392) 22 36 115

DUYURU

Turkcell telefon hattı olan kişiler
derneğimize yardım etmek isterlerse
ABONE DİYABET yazıp 4271'e
mesaj atarak her ay 10 TL
yardım yapabilirler.



Baf'a gezi düzenlendi

Sosyal yakınlaşmayı sağlamak, kaynaşmak ve birlikte hoş vakitler geçirmek için 27 Nisan 2013 Cumartesi günü Baf'a bir gezi düzenlendi. 53 kişinin katıldığı gezide Limasol üzerinden Petra duromyu'ya gidildi. Daha sonra Kasaba üzerinden Poliye gidildi. Afrodit Hamamı gezildi ve Poli'de yenen öğle yemeğinden sonra sahil yolundan Baf'a gidildi. Baf'ta özlem giderenler kadar sahilde dolaşp Baf kalesinde fotoraf çektirenler de mutlu oldular.

Hoş vakitlerin geçirildiği bir günlük geziden herkes memnun döndü.





Diyabetin kontrolünde önemli adımlardan bir tanesi: Eğitim

Doktorun verdiği ilaç, diyetisyenin önerdiği beslenme rejimi... İkisi de çok önemli ama sürekli eğitimle kendimizi geliştiremezsek alışkanlıklarımız; doktorun ve diyetisyenin söyleyip önerdiklerinin önünde büyük engel oluyor.

Yaşam tarzı değişikliği hem diyabet olmak için hem de diyabet isek kontrol edebilmek için şarttır. Eğitim işte bu noktada önemlidir. Derneğimizin üstlendiği misyon işte bu noktada önemlidir.

Derneğimiz 6 (altı) haftalık "Diyabet Okulu" programını Lefkoşa'da hayata geçirdi. 27 Mart'ta başlayan Diyabet Okulu 8 Mayıs'ta sona erdi.

Diyabet Derneği tarafından gerçekleştirilen 'Diyabet Okulu' programına katılanların bilgi düzeyleri %66.67 den dönem sonunda %82.14'e çıktı.

Diyabet okuluna katılanlara okul öncesi ve sonrasında aynı sorular soruldu ve 21



sorudan doğru cevaplar değerlendirildiğinde başarı oranı % 15.47'lik bir artış gösterdi.

Doktorlar, diyetisyen, diyabet eğitim hem-

şireleri ve psikologun bilgileri verdiği okul programı sonunda katılımcılara sertifikaları verildi.





Örgütlenme çalışmalarımız hız kazandı!

Mağusa bölgesinde örgütlenme çalışmalarımız tam gün yapılan kitle toplantısında tartışıldı.

Mağusa kitle toplantısı DAÜ Turizm Bölümü toplantı salonunda yapıldı. 9 Mart 2013 Cumartesi günü yapılan toplantıda, diyabetin önemi ve neden örgütlenmemiz gerektiği konuları anlatıldı. Örgütlenmemiz önündeki engeller, atılacak adımlar ve Mağusa bölgesinde, bu konudaki önemli sorunlar toplantıya katılanların görüşleri alınarak tartışıldı.

Saat 9:30 da başlayan toplantı saat 16:30 da sona erdi.

Toplantıda ortaya çıkan örgütlenme ile ilgili değerlendirmeler şöyle

1. Örgütlenme; amaca yönelik olarak güçlerin birleştirilmesi ve bir disiplin içerisinde fikirleri ve uygulamaları kitlelere ulaştırma.
2. Örgütlenme; bilgi, deneyim, uygulamanın paylaşılmasını ve dayanışmayı gerektirir.
3. Örgütlenme bir anlamda bir araya gel-

Toplantıya katılanlar öğle yemeğini birlikte yediler



mek, kitlelere birliktem ulaşmak, sosyalleşmek ve sorunları birlikte çözmek demektir.

Derneğimizin çalışması için saptanan konular

1. Örgütü, çalışmaya gönüllü olan üyeler

(Özveri, hoşgörü, kabullenme, deneyimlerini paylaşma, işleri seyerek yapma – üyenin yapabileceği işi üstlenmesi-, özveri ve disiplinli olma) çalıştırır.

2. Üyelerin çalışmasını teşvik için; takdir edilme, motivasyonu yüksek tutma, tutarlılık, inandırıcı olma, hedefli çalışma gerekir.

3. Örgütün çalışabilmesi için maddi kaynak olması (yaratılması), üyeler arasında iletişimin sağlanması, çalışmaların sürekliliği, üyelerin sorumluluk almaları ve örgütün kurumsallaşması gerekir.

Mağusa bölgesinde derneğimizin yapması gerekenler ise şöyle saptandı

- a. Örgütlenme çalışmaları yapılması (genç diyabetlilere özellikle eğilerek)
- b. Eğitim çalışmaları yapılması
- c. Şubeleşme
- d. Diyabetlilerin sağlık otoritelerinden (devletten) istekleri



Diyabet derneği örgütlenme çalışmalarına devam ediyor



Mağusa'dan sonra Lapta bölgesinde de örgütlenme çalışmalarını hızlandırmak amacıyla bölge üyeleri ile toplantı yapıldı.

6 Nisan Cumartesi günü düzenlenen toplantı Lapta ve belediyeye bağlı civar köylerinden 30 üyenin katılımıyla gerçekleştirildi. Toplantı tüm gün sürdü. Şirinyalı Restoranda gerçekleştirilen toplantıda diyabetin hızlı yayılması, Kuzey Kıbrıs'taki yaygınlığı, neden önemli olduğu ve niçin örgütlenme çalışmalarını artırmak gerektiği konuları tartışıldı.

Şu anki dernek tüzüğünün aksayan yanları; artık dernek çalışmalarına dar gelen bir gömlek gibi olduğu, eksik yanları, görev tanımlamaları, vizyon ve misyonun açıklıkla yazılması gerektiği, disiplin kurulunun olması ve birçok konuda derneğin önünü tıkaması nedeniyle güncelleşmesi gerektiği üzerinde duruldu. Kurulan tüzük komitesi hazırlanan yeni tüzük hakkında bilgiler verildi ve üyelerin tartışmasına açık olduğu vurgulandı. Taslak tüzük üyelere dağıtılarak görüş ve önerilerini derneğe ilet-

bilmeleri için iletişim bilgileri verildi.

Öğle yemeğini birlikte yiyen üyeler, kendi aralarında bölgede dernek çalışmalarını programlayacak sekiz kişilik gönüllü bir ekip kurarak çalışmalar başlandı.

Lapta bölgesinde dernek çalışmalarını merkezle birlikte organize edecek ekipte, Gülten Yorgancıoğlu, Melikşah Çiftçi, Muharrem Güneş, Orhan Sevinç, Fatih Kaşoğlu, Pembe Akagün, Suzan Aktuğ ve dernek Yönetim Kurulu'ndan Ali Yıldırım görev aldı.



İnsulin Kalem İğneleri İnsulin Enjektörleri



- 'Latex İçermeyen' Kauçuk Başlık •
- Enjeksiyon Sonunda Enjektörde Kalan •
• 'Sıfır' İnsulin
- 'Üçlü İğne Ucu Sivrilme Teknolojisi' •
• ile Azaltılmış Cilt Travmaları
- Piston veya Başlığın Takılmasını •
• Engleyen Özel Sistem



32 G



- Klinik Çalışmalarla Kanıtlanmış Tercih
İtalya'da 8 önemli diyabet merkezinde test edilmiş ve bu iğneleri kullananların %95'i bunu diğer diyabet hastalarına da önermişlerdir.
- En Acısız Enjeksiyon
(32G : 0.23mm çapında)
- Kolay Okunabilen 'Büyüteçli Ölçek'
- 3 Temaslı Kauçuk Başlık - sıfır sızıntı

Diyabetin önemine vurgu için Bisiklet turu düzenlendi



Kıbrıs Türk Diyabet Derneği, toplumu-muzda hızla yayılan diyabete dikkat çek-mek, diyabetin kontrolünde egzersizin önemini öne çıkarmak için bisiklet turu dü-zenledi. 27 Nisan Cumartesi günü Barış Manço parkından başlayan bisiklet turu Va-dili'de sona erdi. Yakınoğlu Üniversitesi Bilgisayar Öğretmenliği öğrencilerinin giri-şimi ile Diyabet Derneği yararına yapılan bi-siklet turu etkinliğine Bisiklet Evi sahibi Taçom Bökbörü sponsor oldu.

Katılımcılara Diyabet derneğinin tişörtleri dağıtıldı. 15 bisikletçi ve 10 dernek gönül-lüsünün katılımıyla gerçekleşen bisiklet turu, dayanışma bilinciyle amacına ulaştı.



DİYABEZİTE

Bu günlerde internette, sağlık konusundaki haberlerde ve yayınlarda 'Diyabete' terimi geçmeye başlamıştır. Diyabete terimi, ilk kez 'Dr. Francine Kaufman' tarafından bulunmuştur. Salgın boyutlarına ulaşmış bulunan diyabet, obezite, insülin direnci ve metabolik sendromun tümü de aslında, şimdilerde yeni bir terim olarak kullanılan 'Diyabete' probleminden kaynaklanmaktadır.

Hafif kan şekeri dengesizliğinden tam gelişmiş Tip 2 diyabete kadar değişen metabolik dengesizlik ve hastalıklardan oluşan bir tıbbi durumdur. İster az miktarda fazla kilonuz olsun, isterse de insülin direnci hatta Tip 2 diyabet tanısı konsun, bu tıbbi durumların tümünde temel olarak altta yatan nedenler aynıdır. Diyabete temel olarak, ciddi şekilde fazla kilolarından dolayı Tip 2 diyabete yakalanan ve sayıları her geçen gün artan hastalarla ilgili tıbbi durumu açıklamak için kullanılmaktadır. Bu terim aynı zamanda kilolu olmadıkları halde insülin dirençleri olan ve metabolizmaları 'obez' gibi davranan kişiler için de kullanılmaktadır.

Ne yazık ki, küresel bir salgın haline gelmekte olan Diyabete, hastalık ve erken ölümlere yol açmaktadır. Yalnızca Avrupa'dan gelen verilere bakıldığında; Avrupa'da 2010 yılı itibarıyla yaklaşık 33 milyon yetişkinde Tip 2 diyabetin ana risk faktörü olarak kabul edilen obezite problemi vardır. Avrupa Birliği'nde Tip 2 diyabetin yıllık maliyeti 15 milyar Euro'dur. Amerika Birleşik Devletleri'nde ise Amerikalıların en az üçte biri (bazı kaynaklara göre ise üçte ikisi) kilolarını sınırlı sınırlarda tutmada başarısız olmaktadır. Obezite, Tip 2 diyabeti risk faktörüdür ve şu anda 20 milyondan fazla Amerikalının diyabetik olduğu tahmin edilmektedir. Geçmişte orta yaşta büyüklerimizde görülen diyabet, bugün okula giden çocuklarda görülmektedir. Bu çocuklar ise genellikle fazla kiloludur. Obezite ile diyabet başbaşa gittiklerinden, bu iki hastalığın

tanımlamak için yeni bir terim bulunmuştur; "DİYABEZİTE SALGINI".



Doç. Dr.
Halil Coşkun
Bezmialem
Üniversitesi Tıp
Fakültesi, Genel
Cerrahi Anabilim
Dalı - İstanbul

Obezite ile Tip 2 Diyabet arasındaki ilişki nedir?

Araştırmalar, pek çok obezite cerrahinin ve diğer tıbbi uzmanların başından beri kuşkulandıkları şeyi

doğrulamaktadır. Karın bölgesinde fazla yağ bulunması, karaciğerdeki yağı artırarak insülin direncine neden olmaktadır. Özellikle karın bölgesinde fazla kilonun bulunması diyabetik olma riski arasında güçlü bir bağlantı vardır.

İyi haber ise, Mide Bandı (Kelepçe), Gastrik Bypass ve Tüp Mide gibi obezite cerrahisi seçeneklerinin, Tip 2 diyabet ile kalp hastalığı, yüksek tansiyon ve uyku apnesi gibi diğer tıbbi kondisyonların iyileştirilmesinde çarpıcı sonuçlar oluşturabilmesidir. Obezite ameliyatı geçiren hastaların %90'ında Tip 2 diyabetlerinde iyileşme görülmüş, binlerce hasta da aynı zamanda diyabet ilaçlarını ya azaltmış ya da tamamen bırakmıştır. Diyabetinin nedeni nedir?

Basit bir şekilde ifade etmek gerekirse bu hastalıklar gerçekte, beslenme tercihlerimizin, etkinlik/egzersiz eksikliğimizin ve günlük yaşamımızda toksinlere maruz kalmamızın bir sonucudur. Diğer bir deyişle uygun yaşam tarzı seçimiyle büyük bir oranda önlenilmektedirler ve çoğu durumda geri döndürülebilmektedir. Diyabet, obezite ve metabolik sendromun tümü de aynı tedaviyi gerektirmektedir. Önemli olan, bu yolda hızlı bir şekilde harekete geçmenizdir.

Tip 2 diyabetiniz ya da yüksek kan şekeri insülin direnciniz mi var? Kilo kaybı size daha uzun ve sağlıklı yaşamı sağlayabilir.



Glisemik indeks nedir?

Glisemik indeks, gıdaların ve yiyeceklerin tüketildikten sonra kandaki şeker oranını ne kadar hızlı arttırdığını gösteren bir ölçümlemedir. Farklı gıdaların kan şekerini hızlı yükseltmesi hem kilo alımını hem de metabolizmanın yavaşlamasını sağlamaktadır. Hatta son yıllarda yapılan glisemik indeks diyetleri ile çok rahat kilo verilmektedir.

Glisemik indeks hesaplaması, gıda içindeki 1 gr. karbonhidratın kanda şeker seviyesini saf glikozun tüketimine orantılayarak yapılır. Glikozun glisemik indeksi 100 olarak kabul edilir. Glisemik indeks hesaplanırken, kanda bulunan glikoz değerleri her gün farklı olabileceğinden hesaba katılır.

Karbonhidratlar, hızlı şekilde sindirilip kana karışıktıklarından glisemik indeksleri yüksektir. Düşük indekse sahip olanlar, yavaş sindirilen gıdalardır. Bu durumda pankreas daha düşük insülin salgılayacak, kanda ki şeker oranı dengelenecektir.

Düşük glisemik indeksli gıdalar; yoğurt, çilek, mercimek, süt, kuru kayısı, fasulye, elma, armut, portakal, bezelye, havuç, kivi ve muzdur. Orta glisemik indeksi olanlar; haşlanmış patates, bal, dondurma, kuru üzüm ve ananastır. Yüksek glisemik indeksi olanlar; beyaz ekmek, karpuz, mısır gevreği, kumpir, patates kızartması olarak sayılabilir.





Yoga çalışmaları başladı



Derneğimiz bünyesinde yoga çalışmaları başladı. Haftada bir gün bir saat süreyle gerçekleştirilen yoga çalışmalarımızın amacı; katılımcıların nefes alma tekniklerini öğrenmelerini, egzersiz yapamayan kişilerin doku ve organlarını yoga ile çalıştırmalarını ve rahatlamalarını sağlamaktır.

Her hafta Salı günleri saat 18:00 da başlayan yoga çalışmalarını Yoga Akademisi'nden eğitmenler yönetiyor.

Yoga çalışmalarına katılmak isteyenlerin derneğimize telefon edip (2236115) isimlerini yazdırmaları ve bilgi almaları gerekmektedir.



BOZTUNA
TRADING LTD.

Web: www.boztuna.com
Email: info@boztuna.com
DANIŞMA HATTI: 444 0 285

İSTİKBAL LEFKOŞA: Mustafa Rıfo Cad. 63/1 K.Kaymaklı, Lefkoşa Tel: 0392 229 0308 Fax: 0392 229 0456
İSTİKBAL MAĞUSA: Organize San. Bölgesi, Mağusa Tel: 0392 365 3435 Fax: 0392 365 3460
İSTİKBAL MEHMETÇİK: Organize Yığıl Rıyıkantı Cad. No: 25, Mehemeyik Tel: 0392 375 5047 Fax: 375 5998
İSTİKBAL GİRNE: 1.ah Lapta Yolu, Neopark Alışveriş Merkezi Tel: 0392 815 0289 Fax: 0392 815 6040
BELLONA MAĞUSA: Küçük San. Bölgesi, Mağusa Tel: 0392 366 3771 Fax: 0392 366 9551
MONDI MAĞUSA: Küçük San. Bölgesi, Mağusa Tel: 0392 366 3771 Fax: 0392 366 9551
FLEKSİT: Tüm İstikbal Mağazaları ve Gıme Neopark Alışveriş Merkezinde

BT **istikbal** **BELLONA** **mondi** **Fleksit**

"DİYABETLE KALİTELİ YAŞAM" YAZ KAMPI



25-31
Ağustos 2013
BELKON OTEL
BELEK
ANTALYA

**KLASİK HERŞEY DAHİL KONAKLAMA (Türk kahvesi hariç)
AÇIK BÜFE ORTAMINDA, DİYETİSYEN KONTROLÜNDE SAĞLIKLI BESLENME
YÜRÜYÜŞ, YÜZME, MÜZİK VE DANS EŞLİĞİNDE ANİMASYON
HAVUZ VE DENİZDEN YARARLANMA
DİYETİSYEN VE HEMŞİRELERİN KONTROLÜNDE TIBBİ TAKİP
DİYABET EĞİTİM PROGRAMI VE ÇEVRE GEZİSİ**



Tek kişilik odada 6 gecelik kamp ücreti: 1500. TL

İki kişilik odada kişi başı 6 gecelik kamp ücreti: 1150 TL

Üç kişilik odada kişi başı 6 gecelik kamp ücreti: 1060 TL

KAMP ÜCRETİ:

7 GÜN 6 GECE YİYECEK, KONAKLAMA (uçak bileti dahil)

- 0-11 yaş çocuklar için iki yetişkinle kalırsa kamp çocuk için ücretsiz.
- Ödemeler 7 Hazirana kadar derneğe yapılmalıdır.

Otelde ödeme kabul edilmeyecektir.

- Yazılım sırasında uçak bileti için kişi başı 250.-TL ödeme şarttır.

Bu yazılım 30 Nisan tarihine kadar başvurular yapılmalıdır.

Başvuru için: KIBRIS TÜRK DİYABET DERNEĞİ

Son verilen 10 oda için kayıtlar 30 Haziran'a kadar geçerlidir.



TEL: 223 6115 - 223 9424 FAX: 223 6135

e-Posta: info@ktdiabet.org

0533 8698970 -0533 861 9909

Dr. Burhan Nalbantoğlu Devlet Hastanesi, Diyabet Merkezi Üzeri, Lefkoşa

DİYABET

Kıbrıs Türk Diyabet Derneği
Bültenidir

Sahibi:
Kıbrıs Türk Diyabet Derneği

Yayın Kurulu Başkanı
Caner Arca

Yazı işleri
Gülsün Rüstem

Yayın Yönetmeni
Mustafa Oymacı

Matbaa
Okman Printing

Adres: Dr. Burhan Nalbanoğlu Dev. Has. Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları servisi 2. kat Telefon: 22 36 115-22 39 424 e-mail: info@ktdiabet.org Fax: 0392 22 36 135