

## 20 let cvičení a plavání diabetiků v Plzni

Letos na podzim uběhlo již 20 let od doby, kdy v září r. 1986 začali diabetici v Plzni chodit cvičit a plavat do bazénu na Slovanech. Tehdy se této záslužné péče o své pacienty ujala Fakultní nemocnice Plzeň, která umožnila pronájem celého 50ti metrového bazénu pro jejich rehabilitaci. A byli to mladí lékaři a sestry diabetologické ordinace v čele s doc. MUDr. Zdeňkem Rušavým, kteří tehdy tato cvičení organizovali a sami se jich i zúčastňovali.

Jsme velice rádi, že dnes může naše územní organizace stále navazovat na tak dlouhou tradici velmi těsné spolupráce s FN Plzeň nejen při plavání, ale i při většině svých aktivit. Rehabilitační cvičení v bazénu Slovany se konají dvakrát týdně, v úterý ráno od 6.<sup>45</sup> – 7.<sup>45</sup> hod a v pátek odpoledne od 14.<sup>00</sup> – 15.<sup>00</sup> hod. za odborného vedení sester Darji Richterové a Jaroslavy Kreuzbergové, které nám zůstávají věrné již po celých 20 let. Plavání se zúčastňuje průměrně 70 členů naší ÚO (plavanky má zajištěno asi 100 zájemců), o bezchybnou organizaci se stará ing. Miroslav Hrnčířík, místopředseda ÚO.

V úvodu cvičební hodiny účastníci cvičí podle předevičování sestry po stranách bazénu a přidržují se za okraj, potom se shromáždí na mělké vodě a provádějí posilovací a uvolňovací cviky. K tomu máme k dispozici prostor v 50ti metrovém bazénu o šířce čtyř plaveckých drah. Celé cvičení trvá asi půl hodiny, pak následuje volné plavání. Velmi oblíbené jsou relaxační bazénky s teplou vodou a vířivkami, případně další vodní atrakce, každý pátek je potom také přístup do páry.

Cvičení a plavání v bazénu má značný význam nejen pro udržování fyzické kondice většinou již starších účastníků, ale i z hlediska psychického uvolnění, uvědomění si pocitu sounáležitosti, pacienti si zde povídají o svých problémech a tvoří a tvoří se tu vlastně široké jádro naší územní organizace.

Poděkování za organizaci takové prospěšné aktivity patří členům výboru i ostatním, kteří pak i vedení plaveckého oddílu Slavia VŠ Plzeň. Největší dík patří našim milým cvičitelkám D. Richterové a J. Kreuzbergové, který byl vyjádřen i udělením Poděkování za obětavou práci pro diabetiky loni a letos na slavnostním zasedání SD ČR u příležitosti Světového dne diabetu na Staroměstské radnici v Praze.

Vojtěch Kaska, ÚO SD ČR Plzeň