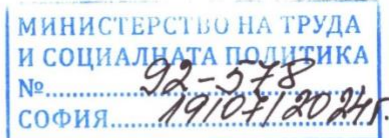


Изх. № 31 /19.07.2024 г.



БЪЛГАРСКА АСОЦИАЦИЯ ДИАБЕТ

ДО:
МИНИСТЕРСТВО НА ТРУДА И
СОЦИАЛНАТА ПОЛИТИКА

Секретариат на Националния съвет
за хората с увреждания към
Министерски съвет

На № 9104-16/03.04.2024

Приложено изпращаме Ви:

1. Коригирано Приложение 3 за второ тримесечие на 2024 г
 2. Доказателствен материал по програма „Живей активно с диабет“ за 2 събития и информационните канали от Фейсбук - публикации
- Уведомявам Ви че отчетите се публикуват на адрес <https://badiabet.com>

Приложение: Съгласно текста

Председател на УС на БА Диабет
/Майя Викторова – Ханджийска /



Показатели за изпълнение и целеви стойности за резултатите от дейностите по компонент 2 и 3 от Приложение № 1

Показатели за изпълнение	ПОКАЗАТЕЛИ ЗА ИЗПЪЛНЕНИЕ И ЦЕЛЕВИ СТОЙНОСТИ						Целеви стойности с натрупване
	Мерна единица	Целева стойност за 2024 г.	Отчетна стойност към 31.03.2024г.	Отчетна стойност към 30.06.2024 г.	Отчетна стойност към 30.09. 2024 г.	Отчетна стойност към 31.12.2024 г.	
1. Дейност по компонент 2 /за всяка отделна дейност/.....							
1. Административни разходи							
2. преки разходи свързани с специфичната дейност							
2.1 Програма „Здравословно хранене в условията на живот с диабет“ помагача за правилното формиране на ежедневното меню на пациенти с диабет, чрез раздаване на пакети с хранителни продукти за примерно месечно меню за диабетици, изготвено от диетолог.							
2.1.1 Диабетици получили хранителни пакети с диетични продукти с примерно меню	брой пакети	5000					
2.2 Помощи от витамини и технически средства за контрол на кръвна захар, подпомагане на пациентите в профилактиката на сезонни вирусни инфекции (с витамини), както и за контрола на диабетното състояние с осигуряване на допълнителни устройства и консумативи за контрол на кръвната захар							
2.2.1 Реципиенти за раздадени средства	бр.	50					
2.2.2 Реципиенти получили витамини	бр.	5000					
2.3 Обучителни семинари за повишаване знанията и информираността на хората с диабет, чрез разработване на пакет от документи за обучение, информация и знания за контрол на състояние и намаляване късните усложнения от него.							
2.3.1 Проведени семинари	бр.	9					
2.3.2 Участници	бр.	450					
2.4 Информационна дейност - публикации в собствен информационен сайт, публикационна собствена обучителни материали в обновените канали за комуникация на организацията във Фейсбук и Инстаграм.							
2.4.1 Брой публикации в сайта	бр.	150	25	18		43	
2.4.2 Брой публикации във Фейсбук и Инстаграм.	бр.	40	8	15		23	
2.5 Информационна и застъпническа дейност по региони - интеграция на хора с диабет, консултативни с експерти поддръжка на дейността на регионалните информационно консултативни центрове към сдружението в страната							
2.5.1 Реализирани прояви	брой прояви	4					

2.6. Програма за млади хора "Живей активно с диабет" Организиране на спортни лагери , демонстрационни срещи на футболна отбор, участие в турнири с благотворителна цел, срещи с експерти и дискусии с жени диабет, желаещи да изнесат бременност и да имат здраво поколение								
2.6.1. Участия в проваи спортни лагери и др.	бр.	2	1				1	
2.6.2. Проведени събития за млади жени с диабет.	бр.	2	1				1	
2.6.3. Срещи с психолози и ендокринологи.	бр.	3	1				2	
2.7. Международна дейност , членство в Международна диабетна асоциация и други международни организации, както и бъдещо кандидатстване по проекти с международно участие - брой активности								
II. Дейност в активности	брой активности	3	1				1	
III. Дейност по компонент 3 за всяка отделна дейност/.....								
1. Показател (наименование).....								
2. Показател (наименование).....								
n. Показател (наименование).....								

Съставил отчета МИЛЕНА ЧАЧЕВА 0888661455
/име, подпис и телефон/

Ръководител: МАРИЯ ПАНЧЕНОВА-ВИКТОРОВА - ХАНДЖИЙСКА



Доказателство
информ. дейност

Publishing date:
02/04/2024


BA Diabet / Българска Асоциация Диабет
02 Apr at 10:56

Знаете ли, че около 25% от хората с диабет в даден момент от живота си развиват язви по стъпалата, което може да доведе до ампутация. Но добрата новина е че почти 85% от тези случаи са предотвратими, ако се вземат подходящите мерки.

Как да се предпазим?

- 👁️ Проверявайте ежедневно краката си за мехури, порязвания и одрасквания.
- 🚿 Мийте краката си ежедневно с топла вода (не гореща) и мек сапун
- 🚫 Не ходете боси!
- 👣 Изберете памучни чорапи, те са най-добри
- 👉 Раздвижвайте пръстите на краката и глезените нагоре и надолу по няколко пъти на ден
- 👟 Носете подходящи обувки
- ❤️ Нека се грижим за себе си!

[#diabetes](#) [#diabetescare](#) [#StrongerTogether](#) [#UnitedForDiabetes](#)



👍 Like 💬 Comment ➦ Share

1

Publishing date:
06/04/2024


BA Diabet / Българска Асоциация Диабет
06 Apr at 10:57

😊 Как да се насладим на въглехидрати и да останем спокойни?

- ✅ Комбинирайте въглехидратите с фибри, мазнини или протеин
- ✅ Започнете със салатата, овкусена с оцет и след това хапнете въглехидратите
- ✅ Ако обичате кафе с овесено мляко по-добре го изпийте след закуска
- ✅ Разходете се след приема на въглехидрати
- ✅ Изберете ядково мляко без добавена захар или нормално краве мляко
- ✅ Сушените плодове са като захарни бомби, по-добре заложете на свеж плод в естествената му форма веднага след основното хранене

👉 А когато решите да се поглесите с десерт вижте съвета тук 👉

[#diabetes](#) [#diabetescare](#) [#StrongerTogether](#) [#UnitedForDiabetes](#)



👍 Like 💬 Comment ➦ Share

2

Publishing date:
07/04/2024

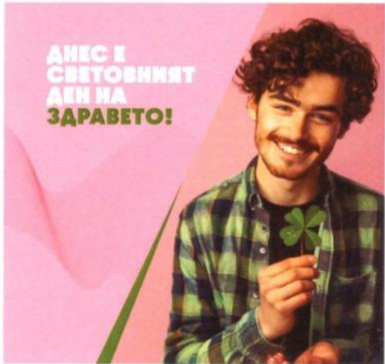
BA Diabet / Българска Асоциация Диабет
07 Apr at 10:00

🌱 Днес е денят на здравето! Здравословният живот е избор, който трябва да правим всеки ден, а упоритостта е най-ценният ни съюзник, защото именно тя осигурява успеха.

☀️ По случай днешния ден поздравяваме и изказваме благодарността си към всички лекари и здравни специалисти за грижите към хората с диабет!

😊 Нека се грижим за себе си всеки ден, за да празнуваме здравето не само днес!

[#diabetes](#) [#diabetescare](#) [#StrongerTogether](#) [#UnitedForDiabetes](#) [#worldhealthday](#)



👍 Like 💬 Comment ➦ Share

3

Publishing date:
09/04/2024

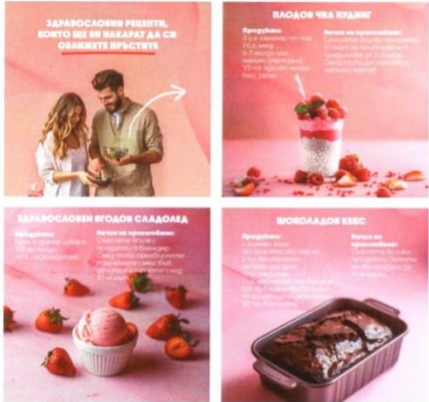
BA Diabet / Българска Асоциация Диабет
09 Apr at 10:00

👩‍🍳 Днес споделяме с вас някои рецепти, които ще ви накарат да си облизате пръстите докато сте спокойни, че кръвната ви захар остава в норма. Изберете правилните заместители в рецептите, за да може вкусът и здравето да вървят ръка за ръка.

📌 Не забравяйте да съобразите инсулиновите си дози с приетите калории и въглехидрати.

💬 Споделете в коментарите какви шедьовари сте създали във вашата кухня.

[#diabetes](#) [#diabetescare](#) [#StrongerTogether](#) [#UnitedForDiabetes](#)



👍 Like 💬 Comment ➦ Share

4

Publishing date:
14/04/2024

BA Diabet / Българска Асоциация Диабет
14 Apr at 10:00

☀ Днес една изключителна дама споделя с нас опита, предизвикателствата и уроците, научени по пътя на живота с диабет. Габи Грозева е истинско вдъхновение и пример, че всичко е възможно, когато сме дисциплинирани и позитивни.

🌱 Помнете, че въпреки трудностите, вие имате силата да водите пълноценен и здравословен живот. Бъдете смели, информирани и подкрепящи, защото споделянето и разбирането правят всяко предизвикателство по-лесно!

👉 Какви са основните предизвикателства в живота с диабет, които срещаш?


Едно от основните предизвикателства е постоянното търсене на баланс и хармония. Баланс в храненето - здравословно и подходящо за състоянието и организма ми. Баланс и в нагласата за правилно и грешно за един диабетик. Смятам, че няма как да имаш перфектния контрол на 100% през цялото време, но е важно да се научим да сме прощавачи на себе си, когато сме объркали дозиране или сме хапнали малко повече. Може би най-голямото предизвикателство е приемането на диагнозата и на това, че диабета ще бъде част от нас завинаги и трябва да изградим хармония и да се обичаме такива каквито сме.

🗨️ Какво е вашето послание към хората, които започват своя път в живота с диабет?

Да бъдат любопитни, отворени към себе си, да обърнат наистина внимание на своите нужди и да бъдат горди, че се справят с диагнозата всеки ден. Бих ги посъветвала да споделят на близките си и да говорят за диабета и нуждите си.

Не трябва да се сравняват с никой друг и е страшно важно да изградят здравословна връзка с храната и да обърнат внимание на продуктите, които консумират. Смятам, че няма нищо, което не могат да постигнат като диабетици, всяка една мечта е осъществима!

[#diabetes](#) [#diabetescare](#) [#StrongerTogether](#) [#UnitedForDiabetes](#)



👍 Like 💬 Comment ➦ Share

5

Publishing date:
16/04/2024

BA Diabet / Българска Асоциация Диабет
16 Apr at 10:00


☀ Присъединете се към нашата общност в Instagram!

📄 https://www.instagram.com/ba_diabet/

🌐 Ще откриете съвети, новини и информация за събитията, които организираме. Ще имате възможност и да споделите мнение и да коментирате заедно теми, свързани с живота с диабет.

❤ Вярваме, че заедно сме по-силни, затова за нас е важно заедно да създадем една общност от вдъхновяващи и всеотдайни хора!

[#diabetes](#) [#diabetescare](#) [#StrongerTogether](#) [#UnitedForDiabetes](#)



👍 Like 💬 Comment ➦ Share

6

Publishing date:
18/04/2024

BA Diabet / Българска Асоциация Диабет

18.04.2024

? Какво е гестационният диабет? - това е форма на диабет, изразяваща се в повишени нива на глюкозата в кръвта, които се установяват за първи път по време на бременност. Развива се при 1 от 6 бременни жени по света и може да доведе до усложнения както за майката, така и за плода. Обичайно изчезва след бременността, но жените с гестационен диабет са с повишен риск за диабет тип 2 в следващите 5-10 години и трябва да бъдат проследени от лекуващите ги лекари.

⚡ Рискови фактори: сред рисковите фактори са по-голяма възраст на майката, наднормено тегло, анамнеза за едър плод – над 4кг, есенциална хипертония и др.

👤 Симптоми Симптомите най-често са слабо изразени и неспецифични. Възможно е да нямате никакви оплаквания или да имате оплаквания, които се срещат и при бременни жени без диабет.

🔬 Изследвания – оценка на рисковите фактори от наблюдаващия лекар, кръвно налягане и изчисление на БМИ, контролни кръв и урина. Ако нямате рискови фактори, ще ви бъде предложено извършване на профилактично изследване за диабет през втория триместър на бременността- между 24-та и 28-ма гестационна седмица.

Like Comment Share

#diabetes #diabetescare #StrongerTogether #UnitedForDiabetes #pregnancy

7

Publishing date:
23/04/2024

BA Diabet / Българска Асоциация Диабет

23.04 - 14:30

? Как се мери кръвна захар? Вероятно първата ви асоциация е с взимане на кръв в лабораторни условия и това е един от многото начини. Хората живеещи с диабет обаче се налага да следят редовно (диабет тип 2) и много често направо постоянно (диабет тип 1) нивата на кръвната си захар и това случва в домашни условия чрез:

- Глюкомер и убождане в пръста на ръката, което показва моментната стойност на кръвната захар
- Сензор за постоянно измерване на кръвната захар, който поставен на тялото за определен брой дни (средно 7 -15) и чрез него се получава информация за промените на захарта през 5 мин., измервана межклетъчната течност на подкожната тъкан

👉 А знаете ли как се слага инсулин? За хората на инсулин с втори тип диабет и тези с първи тип диабет, това се случва чрез:

- Инсулинови инжекции посредством инсулинови писалки
- Чрез инсулинови помпи, които имитират дейността на панкреаса и подават постоянно инсулин според предварително зададени схеми

Технологиите са една много интересна сфера, за която ще говорим често следете страницата ни. Споделете в коментар често ли ви питат за устройствата, които носите?

8

Publishing date:
25/04/2024

ВА Diabet / Българска Асоциация Диабет
26.04 - 11

😊 Знаете ли, че много често хората се отказват от спорт и движение просто защото си поставят твърде амбициозни цели, които ги затрудняват и бързо губят мотивация. Затова ви съветваме да изберете физически упражнения, които да изпълнявате без трудности, редовно и продължително. Ето как:

- 👉 Съобразете ги с работния ви режим както и с мястото, на което се провеждат – добри изотонични спортове са тенис, плуване, бадминтон.
- 🏠 Избирайте дейности, които пасват на хобитата и интересите ви – ако по принцип не сте по ходенето пеша и взимате асансьор и за един етаж, надали планинските изкачвания са вашето занимание.
- 👤 Винаги можете да започнете с ходене – сред природата или в градска среда, според предпочитанията и възможностите ви. Разходките са лесни, с доказан благоприятен ефект и без необходимост от особена подготовка.

📌 Нашата последна препоръка днес е да започнете с малки стъпки, постоянство и да изберете нещо, което ви носи радост – така ще можете да надградите постепенно към трайни резултати!



📌 Съобразете избраните упражнения с физическото ви състояние и при дадени съмнения винаги първо се консултирайте с лекуващия ви лекар!

😊 Нека се грижим за себе си всеки ден

КАК ДА БЪДЕМ ПО-АКТИВНИ ВЪВ ВСЕКИДНЕВИЕТО СИ?

Три съвета

- 1 Съобразете тренировките с работния ви режим както и с мястото, на което се провеждат
- 2 Изберете дейности, които пасват на хобитата и интересите ви
- 3 Започнете с нещо лесно и неусложнено всяка подготовка, например разходки

👍 Like 💬 Comment ➦ Share

9

Publishing date:
30 04 2024

ВА Diabet / Българска Асоциация Диабет

👉 🍌 🍌 🍌 И ние като вас се вълнуваме за предстоящите празници затова днес ви споделяме тази рецепта за козуначени мъфини със стевия, която да допълни празничната атмосфера.

💙 Спокойно може да замените бялото брашно с пълнозърнесто или типово. А цялата рецепта както и видео инструкции може да намерите тук <https://fb.watch/rMn3lM3Y5C/>


👉 Благодарим за вдъхновението на **Вкусни рецепти с Валерия** !
Не забравяйте да ни се похвалите със снимки на вашите творения в коментар тук 🍌
— with Вкусни рецепти с Валерия.

КОЗУНАЧЕНИ МЪФИНИ СЪС СТЕВИЯ

Споделяно от
"Вкусни рецепти с Валерия"

Продукти:
прясна мая - 12 гр.
топло прясно мляко - 80 мл.
малки яйца - 2 броя
течна ванилия - 1/2 ч.л.
настърганата корка на половин лимон
разтопено кравето масло - 50 мл.
стевия 1:4 - 25 гр.
брашно - 300 гр.
стафида за плънката

Начин на приготвяне:
прочетете в описанието към поста



👍 Like 💬 Comment ➦ Share

10

Сторита

BA Diabet / Българска Асоциация Диабет

Пон 22 – анкета за спорт

Уикенд плнове – 26 04

Цветница 28 04

Великден 05 05

Включете се в анкета за нуждите на хората с диабет за създаването на най-полезния дигитален спортен помощник-DiaPS

Анкетата е достъпна на български на следния линк и ще ви спестим много време от 5 минути български ви!

На прага на уикенда ще се радваме да чуем вашите любими места за разходки из природата или в града?

Любими места за разходки

Type something...

ЧЕСТИТА ЦВЕТНИЦА

ЧЕСТИТ ИМЕН ДЕН НА ВСИЧКИ, КОИТО ПРАЗНУВАТ ДНЕС

Like Comment Share

11

Publishing date:
21 05 2024

BA Diabet / Българска Асоциация Диабет

09 Apr at 13:00

Да, правилно прочетохте – факторите, които влияят на нивата на кръвната захар, са над 40! Ето защо задачата, с която живеят хората с диабет 24/7 да поддържат нивата на захарта си в граници близки с тези на хората без диабет, е така сложна.

Тези фактори биват основно два вида: покачващи кръвната захар и понижаващи кръвната захар.

Могат да бъдат разделени в следните категории:

- познатите свързани с хранене (тип въглехидрат, мазнини, заквасяла вечеря) и движение (тип упражнения)
- но и не толкова очевидни като поведенчески (по-често измерване на кръвната захар), взаимодействие с медикаменти (кортикостероиди), биологични (недоспаване, алергия, инфекция) и природни (температурата навън, надморската височина).

♥ Споделете в коментар наблюденията ви по темата! А тук можете да откриете пълния списък – линк

[#diabetes #diabetescare #StrongerTogether #UnitedForDiabetes](#)

42 ФАКТОРИ ВЛИЯТ НА НИВАТА НА КРЪВНАТА ЗАХАР

Изненадани ли сте – прочетете в поста

Like Comment Share


12

Publishing date:
23 05 2024

VA Diabet / Българска Асоциация Диабет
29 Apr at 10:00

👉 Бърза да споделим, че първият по рода си документален филм с интервюта на водещи медицински специалисти за бременността при жени с диабет тип 1, е вече достъпен и в youtube канала ни 🌟
<https://youtu.be/e71pCZ5DueA?si=NLUFMuxMsbBNvHu>
 💙 Последвайте ни и там, ако още не сте.
 🌿 Споделете с приятели, ако информацията ви е била полезна!

#UnitedForDiabetes #StrongerTogether #diabetescare #type1diabetesdiabetes #pregnancy



13

Сторита

VA Diabet / Българска Асоциация Диабет

Великден 05 май

Декларация 22 05

Честит 24 май

Великден 05 05



14

Publishing date:
13 05 2024

BA Diabet / Българска Асоциация Диабет
09 Apr at 10:00

👉 В сезона на почивките споделяме нещата, за които ние внимаваме когато тръгваме на път. Това, което ни помага най-много е: подготовката.

💙 Вижте нашите три съвета:

1. Запасете се с необходимите ви консумативи и лекарства - никога не се знае дали няма да има някое забавяне или нещо непредвидено затова трябва да сте подготвени.
2. Горещините, движението са все фактори, които увеличават шанса от падане на кръвната захар, вземете средства, с които действат в тези спешни ситуации - пакетчета захар, гелчета глюкоза или подсладени напитки.
3. Независимо дали пътувате в страната или чужбина е важно да носите с вас документ, който описва състоянието ви. Той може да ви помогне на границата или в случай на посещение в местен здравен център.

🗉 Какво бихте добавили към списъка от вашия опит?

💬 Споделете в коментар

#diabetescare #StrongerTogether #UnitedForDiabetes #diabetes #healthyhabits #tipsandtricks #travelling #summertime

15

Рийлс
19 06 2024

BA Diabet / Българска Асоциация Диабет
19 June at 12:30

⚠️ Внимание, внимание - каним ви на лятното издание от поредицата „Среща с експерта“.

👉 Този път неговият фокус ще бъде върху технологиите и ролята им в постигането на добър гликемичен контрол.

👉 Ще обърнем внимание също и на грижата за емоционалното благосъстояние чрез подходящата психологическа подкрепа.

👤 Лектори ще бъдат:

📍 Проф. Цветелина Танкова, ръководител на Катедра по ендокринология в Медицинския университет в София и Началник на Клиника по диабетология в

See less

3 293

View more video insights

👍 Like 💬 Comment ➦ Share

16

Рийлс
26 06 2022



alwdiabetes и ba_diabet
Nick Gallant • Yoga Mornings

alwdiabetes Остават почти 24 часа до лятното издание от поредицата Среца с експерта с гости проф. Танкова и Любомира Илиева! ❤️ Разходихме се днес до любимата ни зала Щрак - побързайте да се регистрирате на линк в био, ако още не сте! Нямаме търпение, до утре!

2 седми.

♡ 🔍 📌

Доказателство протр. Живей академия с фут







Cucurbita pepo L. 1877-1878
Cucurbita 1877-1878

1. Cucurbita pepo L.
2. Cucurbita pepo L.
3. Cucurbita pepo L.
4. Cucurbita pepo L.
5. Cucurbita pepo L.
6. Cucurbita pepo L.
7. Cucurbita pepo L.
8. Cucurbita pepo L.
9. Cucurbita pepo L.
10. Cucurbita pepo L.
11. Cucurbita pepo L.
12. Cucurbita pepo L.

Список мероприятий 2024, 27-30 июля 2024 года

