

CUKRZYCA

BIULETYN INFORMACYJNY PSD

**Dbaj o stopy,
zapobiegaj powikłaniom**

**Domowe sposoby
na grypę**

**Reaktywacja Koła
w Tarnobrzegu**



luty
2018

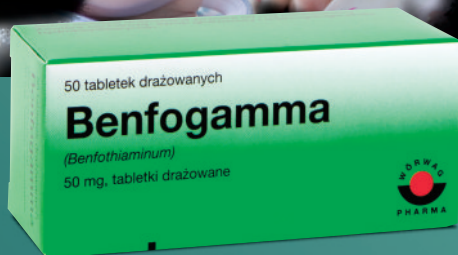
CUKRZYCA

Czy tak widzisz swoją przyszłość?

Chroń swoje oczy!

Benfogamma uzupełniając niedobory tiaminy
chroni naczynia krwionośne i nerwy przed
uszkodzeniami.

REKOMENDOWANE PRZEZ
POLSKIE
TOWARZYSTWO
DIABETOLOGICZNE



Benfogamma

Nie daj się cukrzycy

Benfogamma zapobiega wystąpieniu powikłań cukrzycowych:^{2,3}

(wynikających z groźnych niedoborów tiaminy w organizmie)



zaburzenia widzenia,
retinopatia cukrzycowa, która
jest najczęstszym powodem
utrąty wzroku u osób powyżej
65 roku życia¹



uszkodzenie nerek,
nefropatia cukrzycowa, która
uszkadza nerki i jest główną
przyczyną dializ



zawał serca,
przyczyna większości zgonów
w Polsce



**zaburzenia czucia
i trudności w chodzeniu,**
prowadzą do Zespołu Stopy
Cukrzycowej i amputacji

¹ źródło: Mikiewicz-Sieradzka: Czy jest postępie w leczeniu neuropatii cukrzycowej?, 2007

² źródło: Łukawska, Mroziewicz-Rakowska, Nadrzycki, Kamali: Terapia neuropatyczna u chorych z neuropatią cukrzycową. Przegląd nowych możliwości farmakoterapii, 2013

³ źródło: Hammes, Du, Eckstein, Taguchi, Matsumura: Benfotiamine blocks three major pathways of hyperglycemic damage and prevents experimental diabetic retinopathy, 2003

Nazwa produktu leczniczego i nazwa powszechnie stosowana: Benfogamma (Benfothiaminum), 50mg. **Postać farmaceutyczna:** tabletki drażewane, 1 tabletkę drażewaną zawiera 50 mg benfotiaminy (Benfothiaminum). **Wskazania do stosowania:** Leczenie i zapobieganie skutkom niedoborów witaminy B 1 w organizmie. Niedobór witaminy B 1 może wystąpić w następujących przypadkach: nieprawidłowym żywieniu ubogim w witaminę B 1 i karmieniu pozajelitowym, intensywnej diecie odchudzającej (głodowej) i hemodializie; przewlekłym alkoholizmem (alkohol blokuje wchłanianie witaminy B 1) i w powikłaniach wynikających z przewlekłego alkoholizmu. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość (alergia) na benfotiaminę, tiaminę lub którąkolwiek z substancji pomocniczych. **Podmiot odpowiedzialny:** Wörwag Pharma GmbH & Co. KG, Calver Strasse 7, 71034 Böblingen, Niemcy. Pełna informacja o leku dostępna na życzenie. Informacja medyczna: Wörwag Pharma Polska Sp. z o.o., ul. Botocha 18, 02-495 Warszawa, tel. 22 863 72 81, fax 22 877 13 70. **Kategoria dostępności:** Lek wydawany bez recepty.

www.benfogamma.info



RVB/P/122017

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

Drodzy Czytelnicy

Dziękujemy za wszystkie relacje z tegorocznych obchodów ze Światowego Dnia Walki z Cukrzycą. Część z nich publikujemy w tym wydaniu Biuletynu. Cieszymy się, że dzięki Państwa zaangażowaniu, ten ważny dla pacjentów z cukrzycą dzień, był tak dobitnie zaakcentowany w lokalnych społecznościach. Mamy nadzieję, że działania te przełożą się na wzrost świadomości problemu cukrzycy wśród osób zdrowych oraz zachęcą do profilaktyki prozdrowotnej. W tym numerze podpowiadamy także, jak uniknąć przeziębienia i grypy, a jeśli już nas dopadną, to jak radzić sobie z nimi domowymi sposobami. Niestety sezon na chorowanie trwa w najlepsze, a będąc diabetikiem tym bardziej należy dokładać starań, by nie dać się wirusom. Radzimy także, jak dbać o stopy, by minimalizować ryzyko rozwoju zespołu stopy cukrzycowej.

Miłej lektury!
Redakcja



SŁODKIE NOWINKI	4
WARTO WIEDZIEĆ	
Pielęgnuj stopy, zapobiegaj powikłaniom	6
Domowe sposoby na grypę	8
Jak uniknąć grypy?	9
Psie serce leczy	10
Łomżyńskie obchody ŚDWzC	12
Reaktywacja Koła Tarnobrzegu	14
Wizyta Pary Prezydenckiej w Ciechanowie	14
ŚDWzC w Ostrowcu Świętokrzyskim	15
Dzień Cukrzycy w Środzie Wielkopolskiej	16
Obchody 30-lecia Koła w Tomaszowie Mazowieckim	17
Wycieczka do Przemyśla	18
25-lecie Koła w Strzelcach Opolskich	19
Obchody ŚDWzC w Szczecinku	20
Diabetycy z Jaworzna mają swojego kapelana	20
Sprawozdanie z „Piątki dla Szymona”	22
Światowy Dzień Cukrzycy w Nowej Rudzie	22
Z ŻAŁOBNEJ KARTY	23



Nowa lista leków refundowanych

Od dnia 1.01.2018 obowiązuje nowa lista leków refundowanych. Lista zawiera nową insulinę o nazwie Liprolog, która jest tańszym odpowiednikiem insuliny Humalog (składnik czynny: insulina lispro).

Produkt kosztuje 11,10 zł za 10 wkładów do wstrzykiwaczy.

Pozostałe leki refundowane dla osób chorych na cukrzycę, jak również ich ceny, pozostają bez zmian.



Kalendarium najważniejszych wydarzeń w PSD w 2018 r.

Zapraszamy do zapoznania się z terminami najważniejszych wydarzeń w PSD, jakie odbędą się w roku 2018:

XXVII Ogólnopolska Pielgrzymka Diabetyków:
8. czerwca, Częstochowa

Ogólnopolskie obchody Dnia Diabetyka:
16. czerwca, Trzemeszno

Symposium i Targi Diabetica Expo:
21-22. września, Toruń

Centralne obchody Światowego Dnia Walki z Cukrzycą:
10. lub 17. listopada, Działdowo
(finalna data do ustalenia po ogłoszeniu terminu wyborów samorządowych)



**POLSKIE STOWARZYSZENIE DIABETYKÓW
ZARZĄD GŁÓWNY**

ORGANIZACJA POŻYTKU PUBLICZNEGO

CZŁONEK INTERNATIONAL DIABETES FEDERATION



Wasz znak z dnia

Warszawa, 2018/01/12
Nasz znak *DB-17/15*

Polskie Stowarzyszenie
Diabetyków
ul. Wiosny Ludów 71
02-495 Warszawa

Tel./Fax 22 668 47 19

e-mail:
sekretariat@diabetyk.org.pl
prezes@diabetyk.org.pl
rzecznik@diabetyk.org.pl

strona internetowa
www.diabetyk.org.pl

strona Facebook
www.facebook.com/Polskie
StowarzyszenieDiabetykow/

Szanowny Panie Ministrze,

W imieniu osób zrzeszonych w Polskim Stowarzyszeniu Diabetyków serdecznie gratuluję nominacji na stanowisko Ministra Zdrowia. Troska o życie i zdrowie obywateli to bez wątpienia jedno z najważniejszych zadań stojących przed władzami naszego kraju.

Polskie Stowarzyszenie Diabetyków od dawna współpracuje z administracją publiczną w celu podniesienia poziomu opieki nad osobami chorymi na cukrzycę. W listopadzie ubiegłego roku, mieliśmy przyjemność spotkać się z Pańskim poprzednikiem i przedstawić wypracowaną wspólnie ze środowiskiem pacjenckim „Deklarację 12 zasad w walce o dłuższe życie z cukrzycą”. Zasad 12, gdyż długość życia diabetyków, u których doszło już do powikłań sercowo-naczyniowych szacuje się aż na 12 lat krótszą niż zdrowego człowieka.

Nie wątpimy, że jako kardiolog zauważa Pan konieczność walki z cukrzycą, której następstwa, również kardiologiczne, mogą doprowadzić do przedwczesnej śmierci, spadku jakości życia, utraty produktywności i licznych powikłań zdrowotnych. Co więcej, niewłaściwe leczenie cukrzycy naraża budżet naszego państwa na ogromne koszty.

Z chęcią podzielimy się z Panem Ministrem naszą wiedzą w temacie minimalizowania negatywnych konsekwencji cukrzycy, zarówno zdrowotnych, jak i społecznych, czy finansowych. Niedostatecznie efektywne leczenie cukrzycy od lat pozostaje jednym z większych niedociągnięć polskiej opieki zdrowotnej. Mamy nadzieję, że mimo wielu palących problemów w służbie zdrowia nie zapomni Pan o prawie 3-milionowej rzeszy Polaków chorych na cukrzycę. Jesteśmy otwarci na wszelkie formy współpracy z Panem oraz całym Ministerstwem.

Życzymy powodzenia i wytrwałości w walce o zdrowie obywateli.

Z poważaniem,

PREZES
Zarządu Głównego PSD

Anna Sliwińska
Anna Sliwińska

Pielęgnuj stopy, zapobiegaj powikłaniom

Zespół stopy cukrzycowej to groźne i trudne do leczenia powikłanie niedostatecznie kontrolowanej cukrzycy. Jednak problemy ze stopami u diabetyków mogą pojawiać się nie tylko z powodu nieprawidłowych glikemii, ale też w wyniku błędów i zaniedbań w pielęgnacji.

Stopa cukrzycowa to efekt przewlekłych hiperglikemii. Nie oznacza to jednak, że pacjenci, którzy dobrze kontrolują cukrzycę o swoich stopach mogą zapomnieć. Samokontrola stóp, czyli codzienne oglądanie skóry, opatrywanie nawet najmniejszych otarć, przestrzeganie zasad higieny i dobrze dobrana pielęgnacja należy do obowiązków diabetyka, równie ważnych jak dieta i kontrola cukrów.

Cukrzyca ma wpływ na skórę

Cechą charakterystyczną diabetyków jest mocno przesuszona skóra stóp oraz skłonność do nadmiernego narastania martwego naskórka. W tej grupie pacjentów często występują też deformacje ortopedyczne, takie jak: koślawość, płaskostopie poprzeczne i podłużne, haluksy, palce młoteczkowate. Zmiany te powodują niewłaściwe przenoszenie ciężaru ciała, co w połączeniu z niedostatecznie nawilżoną i elastyczną skórą skutkuje pęknięciami na piętach, modzelami, odciskami na podszewkach oraz między palcami. Bolączką pacjentów z cukrzycą są także mocno pogrubione paznokcie, pęknięcia skóry między palcami oraz grzybica skóry i paznokci. Problemy te nie świadczą jeszcze o zespole stopy cukrzycowej, ale na pewno są uciążliwe dla pacjenta, często nieestetyczne i wprawiające w kompleksy. Zaniedbane będą się pogłębiać i prowadzić do poważniejszych uszkodzeń, np. do głębokich i bolesnych pęknięć skóry na piętach. W tym miejscu warto dodać, że wszelkie rany na stopach przy cukrzycy (otarcia, pęknięcia, uszkodzenia w okolicach paznokci) u diabetyków goją się trudniej i dłużej. Nieznaczne przerwanie ciągłości naskórka może przekształcić się w poważną ranę. Dlatego tak ważna jest codzienna, skrupulatna pielęgnacja.

Podstawowe zasady pielęgnacji

Skóra stóp u diabetyków wymaga regularnego nawilżania, umiejętne usuwania zrogowa-

ceń, odpowiedniego obcinania paznokci, zabezpieczenia przed grzybicą oraz zabezpieczania wszelkich otarć i urazów. Wiele możemy zrobić sami w domu, a z niektórymi problemami warto zgłosić się do specjalisty podologa.

W warunkach domowych podstawowa kwestia to odpowiednie nawilżenie skóry stóp. Nawilżona, elastyczna skóra ma znacznie mniejszą tendencję do pęknięcia. Zgodnie z zaleceniami Polskiej Federacji Edukacji w Diabetologii diabetycy powinni nawilżać stopy preparatami z 10 proc. stężeniem mocznika. W takim stężeniu składnik ten działa silnie nawilżająco, tworzy na skórze warstwę ochronną (okluzyjną) i w ten sposób ogranicza przetranspirację i utratę wody. W domu warto mieć także krem lub maść z wyższym (25 procentowym) stężeniem mocznika. Przy takim stężeniu mocznik działa złuszczeniowo, doskonale usuwa nadmiar suchej skóry bez ryzyka uszkodzeń naskórka, jak to miejsce przy jego mechanicznym ścieraniu. Mechaniczne usuwanie naskórka (np. tarką) prowadzi do jego stymulacji, a w konsekwencji do jeszcze szybszego narastania. Aby temu zapobiec, do złuszczenia najbezpieczniej jest stosować preparat do stóp z dużą zawartością mocznika. O dobrej jakości preparaty do stóp zalecane specjalnie dla diabetyków, warto pytać w aptekach, ponieważ są to nie kosmetyki, ale wyroby medyczne, które zostały przebadane na osobach chorujących na cukrzycę. Preparaty te, oprócz mocznika, powinny zawierać także składniki odżywiające skórę (np. glicerynę, lanolinę, parafinę, masło Shea, wybrane witaminy). Warto je stosować regularnie, 1-2 razy dziennie po wcześniejszym umyciu stóp. Ta prosta czynność polepszy wygląd i komfortu skóry stóp i pięt oraz znacznie zmniejszy ryzyko pojawienia się zespołu stopy cukrzycowej.

Flexitol®

Profesjonalna opieka stopy cukrzycowej



Maść do stóp

Potwierdzone medycznie leczenie
suchej i popękanej skóry pęt i stóp



25% mocznika



LECZENIE

Krem do stóp

Intensywne nawilżenie
suchej skóry stóp i nóg



10% mocznika



PELEGNACJA

STADA

www.flexitol.com.pl

Domowe sposoby na gripę

Grypa potrafi dosłownie zważyć z nóg. W ciągu kilku godzin rozwijają się bardzo uciążliwe objawy, utrudniające codzienne funkcjonowanie, a lekarstwa jako takiego na tę chorobę brak. Gripę leczyć możemy jedynie objawowo, wykorzystując zarówno leki z apteki, jak tzw. babcine sposoby na zwalczanie uciążliwego wirusa.

Ponieważ gripę powodują wirusy nie można wyleczyć jej antybiotykiem. Terapia objawowa obejmuje leki przeciwgorączkowe, przeciwbólowe i przeciwzapalne. Ponadto pacjenci szukają sposobów na złagodzenia kaszlu oraz kataru, objawów które często towarzyszą grypie. Domowe sposoby na gripę nie zawsze są tak skuteczne jak apteczne, na pewno jednak są w 100 procentach bezpieczne. Można kurować gripę tylko w oparciu o nie, lub też łączyć je z lekami aptecznymi.

W jaki sposób w warunkach domowych łagodzić objawy wirusa grypy?

Ciepła kołdra

Grypa wymaga wygrzania się, a najlepiej wyleżenia w łóżku. Wychodzenie z domu, przebywanie w towarzystwie zdrowych osób nie tylko naraża innych na zachorowanie, ale też nam samym grozi powikłaniami, takimi jak zapalenie płuc. Wirus grypy nie toleruje wysokiej temperatury. Dlatego wygrzewanie się w pierwszych dniach objawów choroby hamuje namnażanie się wirusów. Pozostanie w łóżku jest wskazane także dlatego, że organizm tak nagle zaatakowany przez chorobę, nie powinien być dodatkowo obciążany, by układ odpornościowy mógł skutecznie walczyć z wirusem.

Herbatki napotne i rozgrzewające

Podobnie jak ciepła kołdra działa picie ciepłych naparów. Pożądane przy grypie działanie napotne wykazują kwiat i owoce bzu czarnego, liście brzozy, lipa, łopian, sok z malin, z jeżyn czy czarnej porzeczki.

Parówka – ulga dla nosa

Aby nawilżyć drogi oddechowe warto stosować inhalacje parowe. Do inhalacji świetnie

nadają się olejki np. eukaliptusowy oraz rumianek. Wystarczy do miski z gorącą wodą dodać kilka kropli olejku lub dwie łyżki kwiatów lipy. Dzięki inhalacjom zmniejsza się obrzęk śluzówki oraz rozrzedza się zalegający w nosie śluz, dzięki czemu łatwiej oczyścić nos.

Poleki do kuchni

Czosnek i cebula zawierają substancje o działaniu przeciwwirusowym, przeciwgrzybicznym i przeciwzapalnym. Dlatego w okresie przeziębienia i grypy tak popularne jest picie przygotowanych z nich syropów. Syrop z cebuli reguluje wydzielanie śluzu, ma właściwości bakteriobójcze i wykrztuśne. Czosnek wzmacnia system odpornościowy, czyli wspiera go w walce z wirusem.

Świeży imbir pobudza system immunologiczny do walki z bakteriami i wirusami, a także rozrzedza wydzielinę płucną i ma działanie rozgrzewające.

Częste przyjmowanie płynów

Aby organizm prawidłowo funkcjonował i zwalczał infekcję musi być odpowiednio nawilżony. W czasie choroby przebiegającej z gorączką potrzebujemy więcej płynów niż zwykle, także dlatego że zwykle mocno się pocimy. Dlatego jednym ze sposobów walki z wirusem jest picie odpowiedniej ilości płynów. Mogą to być ciepłe napary, woda z cytryną czy z miodem.

Dbanie o higienę ciała i pomieszczeń

Częste mycie rąk, korzystanie z chusteczek jednorazowych, wietrzenie pomieszczeń w których odpoczywamy to ważne składowe leczenie grypy, nie tylko dla otoczenia, ale też dla samych pacjentów. Jeśli grypie towarzyszą dreszcze, nadmierna potliwość przy wysokiej temperaturze należy też regularnie zmieniać piżamę oraz pościel.



Jak uniknąć grypy?



Lepiej zapobiegać niż leczyć – prawda ta jak najbardziej dotyczy grypy, na którą „sezon” rozpoczyna się późną jesienią, a kończy dopiero w marcu. W praktyce ochronienie się przed wirusem grypy do najłatwiejszych nie należy, w szczególności jeśli nie korzystamy ze szczepień.

Grypą zarażamy się od osoby chorej, zarówno tej mającej charakterystyczne objawy (wysoką gorączkę, drgawki, bóle mięśni), jak i od zakażonych bez objawów. Wirus przenoszony jest w powietrzu drogą kropelkową z wydzieliny z dróg oddechowych (podczas kaszlu, kichania). W ten sposób zarażamy się będąc w bliskiej odległości z osobą chorą. Wirus przenosi się także na skórze rąk, którymi dotykamy pacjenta lub przedmioty, które on dotykał. Dlatego w sezonie grypowym bardzo łatwo zachorować podróżując komunikacją miejską i dotykając miejsc, które wcześniej dotykał ktoś chory. Ze skóry rąk wirus przedostaje się do dróg oddechowych podczas dotykania ust, nosa czy podczas spożywania posiłku bez wcześniejszego umycia rąk. Z tego też powodu w czasie epidemii grypy jednym z najważniejszych zaleceń profilaktycznych jest częste mycie rąk.

Zaszczep się przeciwko grypie

Szczepienia ochronne przeciwko wirusowi grypy to najskuteczniejszy sposób na uniknięcie zachorowania. W tym roku szczepionki dostępne są od września. Optymalnie zaszczepić się jesienią, choć szczepionkę można przyjąć także w styczniu, aby mieć ochronę w miesiącach, w których grypa zbiera największe żniwa (styczeń-marzec). Skuteczność szczepień nie jest jednak 100-procentowa, większa u osób młodszych i ogólnie zdrowych, mniejsza u starszych i chorujących na schorzenia przewlekłe. Dlatego też nawet osoby zaszczepione powinny przestrzegać zasad higieny, które zmniejszają ryzyko zachorowania.

Często myj ręce

Ponieważ wirus grypy może bytować na skórze rąk, skąd dość łatwo można go przenieść do własnych dróg oddechowych, bardzo ważne

jest częste mycie rąk. Dłonie myjemy przez około 20 sekund ciepłą wodą z mydłem lub dezynfekujemy środkiem na bazie alkoholu w następujących sytuacjach:

- Po każdym kontakcie z chorym,
- Po skorzystaniu z toalety,
- Przed jedzeniem lub dotykiem ust i nosa,
- Po powrocie do domu,
- Po toalecie nosa lub zasłanianiu ust podczas kichania i kaszlu.

W sezonie grypowym do osuszania rąk dobrze jest używać ręczników jednorazowych. Jeśli dezynfekujemy ręce środkiem na bazie alkoholu, należy go wetrzeć w dłonie, aż wyschnie. Zasad tych powinny trzymać się zarówno osoby zdrowe, by uniknąć zachorowania, jak i już chorujące na grypę, by nie zakażać innych. Inne zasady higieny w sezonie grypowym:

- Podczas kaszlu i kichania zasłaniaj usta chusteczką jednorazową
- Chusteczki natychmiast wyrzucaj do kosza
- Jeśli nie masz chusteczek, zasłaniaj usta przedramieniem, a nie dłonią
- Po każdym kaszlu / kichaniu / oczyszczeniu nosa dokładnie myj ręce
- Staraj się nie dotykać nieumytymi rękami twarzy, w szczególności nosa i ust
- W miarę możliwości unikaj dużych skupisk ludzi
- Często wietrz pomieszczenia, w których przebywasz
- Ubieraj się na cebulkę, by móc dostosowywać się do temperatury otoczenia, nie przegrzewaj i nie wyziebiaj organizmu.

Dla kogo maseczka?

Nie zaleca się noszenia maseczek dentystrycznych czy chirurgicznych przez osoby zdrowe, warto je jednak rozważyć, jeśli w domu mamy nosiciela wirusa grypy. Wówczas i pacjent, i domownicy powinno nosić maseczki oraz przestrzegać zasad częstego mycia rąk. Szacuje się, że noszenie maseczki oraz właściwa higiena rąk przez chorego i jego otoczenie daje 50 proc. szansy, że grypa nie zaatakuje pozostałych członków rodziny. Maseczki należy zmieniać po każdym kontakcie z chorym.

Psie serce leczy

W dzisiejszych czasach każdy z Nas za czymś pędzi zapominając o tym co jest dla nas przyjemne. Okazuje się, że mamy coraz mniej zainteresowań czasu dla siebie jesteśmy zmęczeni unikamy przyjaciół i nic nas nie cieszy nawet nie wiemy, że jesteśmy o krok od depresji. Nie szukamy pomocy a okazuje się, że mamy problem. I tutaj STOP bardzo gorąco chciałbym Państwa zachęcić do posiadania Waszego nowego przyjaciela, który jest z nami ludźmi od najdawniejszych czasów. Historia człowieka jest pełna pięknych przykładów przyjaźni ze zwierzętami. Kontakt z psami może pomóc w zdrowiu psychicznym człowieka.

PSY POMAGAJĄ W LECZENIU DEPRESJI

Jest kilka powodów dla których warto mieć przyjaciela czworonoga, który pomoże nam w walce z naszymi słabościami. Ktoś kiedyś napisał, że psy oddają nam bezgraniczną miłość i akceptację. To wielka prawda ponieważ oddają nam siebie w całości i są nam wierne do końca swoich dni. Każdy kto posiada psa czuje się mniej samotny i bardzo często pies wpływa na nasze zachowanie. Pies pozwala skutecznie wyzbyć nagromadzonych w ciągu dnia emocji nie zawsze pozytywnych. Wtedy kiedy jesteśmy po pracy czy też jest nam przykro domowe pieczyoty i czas spędzony z czworonogiem są dla nas skuteczną formą relaksu. Choć depresji nie widać, jest ona poważnym powikłaniem cukrzycy. Depresja może osłabić też naszą zdolność kontroli cukrzycy i w konsekwencji doprowadzić do groźnych powikłań.

Instykt i niesamowity węch u psów od wielu lat wykorzystywany jest w wielu dziedzinach życia. Trenerzy psów postanowili wykorzystać te cechy do pracy z diabetykami. Pies odpowiednio przygotowany potrafi wyczuć hormony, które człowiek wydziela w stanie niedocukrzenia. Czuje i widzi, że jego właściciel zachowuje się odmiennie niż zwykle. Pies zaczyna reagować dużo wcześniej niż my. Nauczony potrafi przynieść saszetkę z glukometrem i glu-



kozą, a czasem jeśli jest potrzeba wezwie pomoc. Jeśli macie swojego pupila domowego to zaobserwujcie jego zachowanie być może chce wam przekazać ważną dla Was informację – może właśnie Wam sygnalizuje niebezpieczny dla zdrowia stan...

W dniu 7. XII. 2017 roku w Dąbrowie Górniczej dzięki inicjatywie Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków i Pani Barbarze Tometczak Prezes Śląskiego Oddziału Diabetyków odbyło się pierwsze spotkanie z naszymi czteronożnymi pupilami. Każdy kto miał ochotę wysłuchał wykładu dot. doboru psa do własnych możliwości, oraz dzięki p. Beacie Maj przedstawicielowi Polskiego Związku Kynologicznego wysłuchaliśmy prelekcji na temat jej doświadczeń w hodowli psów rasowych. W trakcie zajęć i pod koniec była też chwila na zabawę z naszymi pupilami.

Przebywanie choć krótkie pozwoliło niektórym uwolnić myśli od bieżących problemów i tym samym nieświadomie nabrać dystansu do najtrudniejszych spraw. Kontakt z czworonogiem sprawia, że samopoczucie znacznie się poprawia. Mamy nadzieję na kolejne spotkania...

mgr pedagogiki – dogoterapeuta
Dariusz Mucha

TURNUSY REHABILITACYJNE W TRUSKAWCU NA UKRAINIE

**Dokładne informacje
na temat zakwaterowania,
zabiegów, kosztów, terminów,
można otrzymać pod nr telefonu: 798-084-514
lub e-mail: psdprzemyskolonr15@op.pl**

Uzdrowisko Truskawiec zastąpiło jako luksusowy kurort i stało się największym europejskim centrum przemysłu zdrowia i wypoczynku, oddalonym od Przemysła około 100 km. Znajduje się tam 14 naturalnych źródeł mineralnych. Leczenie w tym kurorcie nie opiera się tylko na kuracji pitnej wód mineralnych, ale na najnowszych osiągnięciach w dziedzinie medycyny i przemysłu kosmetycznego w ekskluzywnym zakładzie przyrodoleczniczym w kompleksie „Mirotel Resort & Spa”. Zakład wodoleczniczy „Med-Palac” oferuje długą listę zabiegów fizykoterapii przy pomocy aparatury, hydroterapii i balneoterapii. Zabiegi połączone są z pićm wód mineralnych. Rodzaje zabiegów: hydroterapia, termoterapia, fizykoterapia, profilaktyka powikłań cukrzycy, rehabilitacja po leczeniu operacyjnym – przywrócenie aktywności ruchowej, kompleksowy program oczyszczania organizmu „DETOX”, program życie bez alergii, pijalnia wód mineralnych- szeroki wybór wód leczniczych.

Polskie Stowarzyszenie Diabetyków Przemyskie Koło Terenowe nr 15 w Przemysle organizuje wyjazdy do sanatorium w Truskawcu na Ukrainie dla osób z terenu całej Polski nie tylko dla „cukrzyków” lecz też z innymi schorzeniami. Przy większej ilości uczestników z danej miejscowości istnieje możliwość podstawienia autobusu do danej miejscowości lub tzw. przejazd „antenowy” zabiera uczestników o określonej godzinie z danej miejscowości za dodatkową dopłatą. Cena turnusu 14-to dniowego w sanatorium „VESNA” uzależniona jest od sezonu, rodzaju zajmowanego pokoju i obejmuje: 13 noclegów w pokoju 2-osobowym z pełnym węzłem sanitarnym, balkonem, lodówką, telewizorem, 3 zabiegi dziennie wg. wskazań lekarza sanatoryjnego / dwa „suche” w miejscu zakwaterowania, jeden tzw. „mokry” w „Med-Palac” oddalonym o 5 min. drogi. Zabiegi odbywają się w każdy dzień łącznie z sobotami i niedzielami, 2 badania lekarskie. Wyżywienie: śniadania, obiady, kolacje w formie bufetu. Transport autobusowy Przemysł-Truskawiec-Przemysł, Ubezpieczenia od NW na czas pobytu i przejazdu.

BARDZO WAŻNE: na wyjazd na Ukrainę wymagany jest paszport, ważny co najmniej 6 miesięcy.

Z pozdrowieniami
Prezes Koła Jan Zrajko

XXV Łomżyńskie Obchody Światowego Dnia Walki z Cukrzycą

Konferencja z okazji XXV Łomżyńskiego Dnia Walki z Cukrzycą odbyła się 18 listopada 2014 r. w Szkole Podstawowej Nr 10 im. Jana Pawła II w Łomży.

Organizatorem był Oddział Rejonowy PSD w Łomży, a współorganizatorami – Caritas Diecezji Łomżyńskiej, Szkoła Podstawowa Nr 10 w Łomży i Specjalistyczny Ośrodek Medyczny „SOMED” w Łomży.

Patronat honorowy nad obchodami XXV Łomżyńskiego Dnia Walki z Cukrzycą sprawował Pan Mariusz Chrzanowski – Prezydenta Miasta Łomża.

Spotkanie rozpoczęło się o godz. 10.00.

W imieniu organizatorów XXV Łomżyńskiego Dnia Walki z Cukrzycą uczestników serdecznie powitała Wiceprezes OR PSD w Łomży Pani Bożena Zdrodowska, m.in. zaproszonych gości:

- Pana Lecha Antoniego Kołakowskiego – Posła na Sejm RP,
- Pana Mariusza Chrzanowskiego – Prezydenta Łomży,
- Pana Leszka Sobocińskiego – Dyrektora Szkoły Podstawowej Nr 10 im. Jana Pawła II w Łomży
- dr Mieczysławę Ołdakowską – Kierownika Specjalistycznego Ośrodka Medycznego SOMED w Łomży,
- Panią prof. dr hab. n. med. Marię Górską z UM w Białymstoku,
- Panią Reginę Kijewską ze Stowarzyszenia Edukacji Diabetologicznej, pielęgniarkę Poradni SOMED w Łomży,
- Panią mgr Wandę Majewską – pedagoga ze Szkoły Podstawowej Nr 10 w Łomży,
- Panią mgr Agatę Laskowską – specjalistę dietetyka,
- Panią Annę Karwowską z Okręgowej Izby Pielęgniarek i Położnych w Łomży,
- oraz diabetyków i ich rodziny, sympatyków Stowarzyszenia, sponsorów.

Pani Zdrodowska przedstawiła w skrócie historię obchodów Światowego Dnia Walki z Cukrzycą oraz omówiła działania łomżyńskiego PSD.



Wręczono odznaczenia i dyplomy za szczególne zasługi w rozwoju Stowarzyszenia oraz niesienie szczytnej idei pomocy ludziom chorym na cukrzycę.

Honorową Odznakę „Zasłużony dla Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków otrzymali:

Złotą:

- Pan Mariusz Chrzanowski – Prezydent Miasta Łomża,
- Pani Agata Laskowska – dietetyk – sponsor,
- Pani Jolanta Ejchelkraut – sponsor.

Srebrną:

- Pani Małgorzata Lewicka – Prezes Koła Powiatowego PSD w Łomży,
- Pani Janina Zduńczyk – Członek Zarządu Koła Powiatowego PSD w Łomży,
- Pani Halina Boryszewska – Skarbnik Zarządu Koła Powiatowego PSD w Łomży,
- Pani Halina Jastrzębska – Członek Zarządu Koła Powiatowego PSD w Łomży.

Dyplom Uznania otrzymali:

- Pani Krystyna Gofaszewska – Wagner – członek Koła PSD w Łomży,
- Pani Regina Kozłowska – członek Koła PSD w Łomży,
- Pani Zenobia Misiejuk – członek Koła PSD w Łomży,

- Pani Henryka Cwiklińska – członek Koła PSD w Łomży.

W czasie spotkania głos zabrali goście: Lech Antoni Kołakowski – Poseł na Sejm RP, Mariusz Chrzanowski – Prezydenta Łomży, Jan Szymański – Dyrektor TPD Oddział w Łomży, Anna Karwowska – wiceprzewodnicząca Okręgowej Izby Pielęgniarek i Położnych w Łomży

Odbyły się bardzo interesujące wykłady:

- prof. dr hab. n. med. Maria Górka z UM w Białymstoku wygłosiła wykład nt. „ABC cukrzycy u kobiet i mężczyzn” w nawiązaniu do hasła IDF „Kobieta i mężczyzna – czy cukrzyca ma płęć?”;
- mgr Danuta Kudaj – psycholog – „Jak sobie radzić z depresją i stresem w chorobach przewlekłych”;
- mgr Agata Laskowska – specjalista dietetyk – „Ważne składniki odżywcze w diecie kobiety i mężczyzny”;
- mgr Renata Kijewska – „Nowoczesne metody leczenia cukrzycy”.

Wykładowcy i osoby odznaczone otrzymali upominki.

Uroczystość uświetnił występ zespołu kabaretowego „Kolneńskie Dziewczyny z Plusem”.

Dla uczestników spotkania przygotowano drugie śniadanie i obiad.

Prowadzono również badania profilaktyczne poziomu glukozy i cholesterolu we krwi oraz ciśnienia tętniczego. Badania prowadziły pielęgniarki Danuta Koluśniewska i Alina Gocłowska. Z badań skorzystało 75 osób.

W obchodach Światowego Dnia Walki z Cukrzycą uczestniczyły 104 osoby.

Na zakończenie spotkania pani Bożena Zdrodowska serdecznie podziękowała wykładowcom, wszystkim uczestnikom za przybycie, a wolontariuszom, pielęgniarkom, sponsorom, darczyńcom za pomoc w przygotowaniu spotkania.

W niedzielę 19.XI.2017 r. o godz. 10.00 w Katedrze p.w. Św. Michała Archaniola w Łomży, została odprawiona Msza Św. Pod przewodnictwem ks. Infulata dr Jana Sołowianiuka w intencji diabetyków i ich rodzin, organizatorów, gości, sponsorów.

Maria Wasilewska



**kontrola cukrzycy
bez kompromisu**

SANOFI

**DIABETES &
CARDIOVASCULAR**



Reaktywacja Koła w Tarnobrzegu

13 stycznia zostało reaktywowane Koło PSD w Tarnobrzegu.

W skład Zarządu reaktywowanego Koła weszli:

Prezes Zarządu – **Lidia Głowacka**

Wiceprezes Zarządu – **Halina Pawełek**

Skarbnik – **Danuta Krutysza**

Sekretarz – **Patrycja Sobolewska**

Członek Zarządu – **Jacek Reczek**



Serdecznie gratulujemy i życzymy wszelkiej pomyślności!

Wizyta Pary Prezydenckiej w Banku Żywności w Ciechanowie

12 grudnia 2017 r. we wtorek o godz. 13.00 Prezydent Rzeczypospolitej Polskiej Andrzej Duda z Małżonką Agatą Kornhauser-Dudą gościł w Banku Żywności w Ciechanowie, aby wziąć udział w 21. Świątecznej Zbiórce Żywności. Polskie Stowarzyszenie Diabetyków Koło w Ciechanowie było jedną z organizacji zaproszonych na to wydarzenie.



We wcześniejszy weekend 240 wolontariuszy w 11 ciechanowskich sklepach zebrało 7800 kg różnorodnych produktów, z których Para Prezydencka wspólnie z wolontariuszami przygotowała paczki. Dotarły one poprzez organizacje pomocowe do osób najbardziej potrzebujących jeszcze przed świętami.

Dzień Walki z Cukrzycą w Ostrowcu Świętokrzyskim

W dniu 24 października 2017 w Ostrowcu Świętokrzyskim odbyło się spotkanie z okazji Światowego Dnia Walki z Cukrzycą pod ogólnopolskim hasłem „Kobieta i Mężczyzna – czy cukrzyca ma płęć”.

Na spotkanie zostali zaproszeni znamienici goście, między innymi Przedstawiciel Urzędu Marszałkowskiego – Ewelina Bień, V-ce Prezydent Ostrowca – Marzena Dębniak, dr diabetolog – Małgorzata Bień (opiekun medyczny stowarzyszenia), ordynator Oddziału Kardiologii Inwazyjnej Szpitala w Ostrowcu Świętokrzyskim – dr Maciej Maliszewski, V-ce Prezes Zarządu Wojewódzkiego PSD – Mariusz Gołdyn, Prezes PSD w Jędrzejowie – Anna Gołdyn, Dyrektor Agencji Rozwoju Lokalnego – Agnieszka Rogalińska, Przedstawicielka Urzędu Miejskiego – Małgorzata Stafijewska, Pielęgniarka – Agnieszka Rutkowska, Związek Emerytów i Rencistów – Zdzisław Sienniak, Prezes Stowarzyszenia Amazonek – Danuta Ogórek. Poczet sztandarowy PSD ZW – Ryszard Długosz, asysta – Helena Mikus, Cecylia Bilka. Przewodnim punktem tej uroczystości było wręczenie Srebrnego Krzyża zasługi II stopnia dr Małgorzacie Bień. Ustanowiony w 1923 r. nadawany jest osobom, które położyły zasługi dla państwa lub obywateli spełniając czyny przekraczające zakres ich zwykłych obowiązków, a przynoszące znaczną korzyść państwu lub obywatelom poprzez ofiarną działalność publiczną, niesieniem pomocy oraz działalność charytatywną.

W imieniu Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej Pana Andrzeja Dudy Srebrny Krzyż Zasługi wręczył delegat Marszałka woj. Świętokrzyskiego – Ewelina Bień w asyście V-ce Prezydenta Miasta Ostrowca Świętokrzyskiego Marzeny Dębniak oraz V-ce Prezesa ZW PSD Mariusza Gołdyna. Hymn Polski, sztandar ZW PSD, łyż wyruszenia oraz wiele ciepłych słów kierowanych pod adresem dr Bień towarzyszyły tej wzniosłej chwili.

Nie mogło zabraknąć tradycyjnego wykładu edukacyjnego przeprowadzonego przez kardiologa dr Macieja Maliszewskiego. Wspólny obiad wśród miłych rozmów oraz występ młodych pianistów zakończył obchody.



Dzień Cukrzycy w Środzie Wielkopolskiej

Jak co roku uroczyste obchodziliśmy nasze święto. Najpierw była msza w kościele pod wezwaniem Św. Józefa w intencji diabetyków, ich rodzin i pracowników służby zdrowia. Ułożono błękitny krąg, wystawiliśmy sztandar. W restauracji U Moniki uroczysty obiad zgromadził 110 osób. W części oficjalnej odebraliśmy gratulacje od burmistrza i starosty, wysłuchaliśmy pogadanki edukacyjnej na temat zdrowego trybu życia, był obiad, potem kolacja i do późnego wieczora trwały wspólne śpiewy i tańce. Jak co roku burmistrz na znak solidarności z diabetykami zarządził oświetlenie w kolorze niebieskim okazałej wiaty na targowisku miejskim w Środzie Wielkopolskiej.



Obchody 30-lecia powstania Koła Diabetyków w Tomaszowie Mazowieckim

W tym roku mija 30 lat od powstania pierwszego Koła Diabetyków w Tomaszowie Mazowieckim. Z tej okazji w Urzędzie Miasta odbyła się uroczystość, która była połączona z Wojewódzkimi Obchodami Światowego Dnia Walki z Cukrzycą.

Patronat honorowy nad obchodami objęli: pan Marcin Witko Prezydent Miasta Tomaszowa, pan Mirosław Kukliński Starosta Powiatu Tomaszowskiego, redakcja Tomaszowskiego Informatora Tygodniowego, redakcja lokalnego radia FAMA.

Uroczystość swoją obecnością zaszczyliła prezes Zarządu Głównego Anna Śliwińska. Obecni byli również członkowie Zarządu Wojewódzkiego z panią prezes Bożeną Górczyńską oraz przedstawiciele Kół z całego województwa a także prezesi zaprzyjaźnionych organizacji pozarządowych.

Na uroczystość przybyły władze Miasta i Powiatu: Wiceprezydent Miasta pani Zofia Szymańska, Wicestarosta Powiatu pan Bartłomiej Matysiak, Przewodniczący Rady Miasta pan Krzysztof Kuchta, Przewodniczący Rady Powiatu pan Piotr Majchrowski, Prezes Tomaszowskiego Centrum Zdrowia pan Krzysztof Zarychta oraz ks. Grzegorz Chirk, opiekun tomaszowskich diabetyków.

Uroczyste spotkanie poprzedziły badania: słuchu, ciśnienia tętniczego i poziomu cukru we krwi.

Spotkanie poprowadziła pani Justyna Saktura. Atrakcją spotkania był występ Wiktorii Macioszek, artystki z Teatru Muzycznego Roma w Warszawie.

W części oficjalnej głos zabrała Prezes Oddziału Miejsko-Powiatowego pani Wiesława Kubicz. Pani prezes przedstawiła w krótkim zarysie historię powstania i działalności Tomaszowskiego Koła Diabetyków. Następnie głos zabrała Prezes Zarządu Wojewódzkiego pani Bożena Górczyńska. W swoim przemówieniu nawiązała do obchodów Światowego Dnia Walki z Cukrzycą.

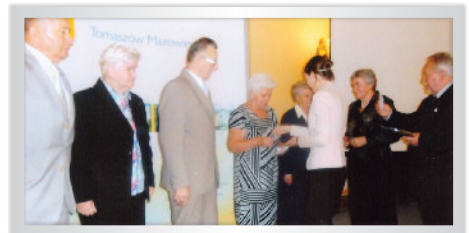
Po przemówieniach miało miejsce wręczenie odznaczeń. Odznaką honorową „Za zasługi dla Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków” odznaczono 22 osoby: 6 osób odznaką złotą, 16 osób odznaką srebrną, 3 osoby zostały uhonorowane „Medalem za zwycięstwo nad cukrzycą”. Starostwo Powiatowe i Urząd Miasta przygotowało dla członków Zarządu Oddziału Miejsko-Powiatowego statuetki z podziękowaniem za dotychczasową pracę.

Następnie głos zabrali przybyli goście. Były życzenia i gratulacje dla całego Oddziału składane na ręce pani Wiesławy Kubicz.

Zarząd Oddziału Miejsko-Powiatowego zakupił medale okolicznościowe, upamiętniające 30-lecie powstania Koła w Tomaszowie, które pani prezes wręczyła przybyłym na uroczystość gościom, prezesom zaprzyjaźnionych Kół i organizacji pozarządowych.

W części artystycznej pani Janina Kalinowska i pan Kazimierz Matecki, członkowie Uniwersytetu III wieku, zaśpiewali kilka pięknym pieśni operowych.

Uroczystość zakończyła się spotkaniem integracyjnym. Dla przybyłych gości i członków Stowarzyszenia był obiad. Podano tort i wznie­siono toast szampanem.



Wycieczka do Przemysła

W dniach 22-24.09.2017 16 członków PSD Koło w Mielcu przebywało na wycieczce w Bieszczadach. W drodze do Przemysła zatrzymaliśmy się w Krasiczynie, gdzie zwiedziliśmy jeden z najpiękniejszych zamków – pomników polskiego renesansu. Po przyjeździe do Przemysła udaliśmy się na nocleg do „Zajazdu u Jana”. Drugi dzień wycieczki to trzygodzinne zwiedzanie miasta. Przewodnik pokazał nam architektoniczne atrakcje Przemysła po czym pojechaliśmy do ogrodów botanicznych w Bolestraszczykach, gdzie zobaczyć można cenne zabytki przyrody i kultury. W Bolestraszczykach jednoczą się historia i czas współczesny. Historyczne założenie obejmuje park i dwór, w którym w połowie XIX w. mieszkał i tworzył znakomity malarz Piotr Michałowski. Arboretum obejmuje także dziewiętnastowieczny fort dawnej Twierdzy Przemysł. Wiekowe drzewa, pozostałe z dawnych ogrodów zamkowych, stanowią malowniczy akcent wśród nowych nasadzeń, na które składają się gatunki obcego pochodzenia i rodzime drzewa, krzewy oraz rzadkie, zagrożone, ginące i chronione gatunki roślin. W kolekcji szklarniowej zgromadzonych jest około 180 gatunków roślin z różnych stref klimatycznych z Azji, Afryki, Ameryki Północnej i Południowej oraz Australii.

Wieczorem na zaproszenie pana prezesa PSD Przemyskiego Koła Terenowego nr 15 Jana Mieczysława Zrajko oraz jego vice prezesa Janusza, udaliśmy się do restauracji na wspólne biesiadowanie przy muzyce. Miłą niespodzianką było wręczenie naszej prezes Zofii Seternus pamiątkowego ich medalu i dyplomu z okazji X-lecia powstania Przemyskiego Koła. Bardzo miło spędziliśmy czas rozmawiając o działalności Koła oraz sposobie pozyskiwania pieniędzy na cele statutowe. Zmęczeni po intensywnych tańcach i śpiewach wróciliśmy do domu na nocleg.

W niedzielę pojechaliśmy na mszę św. do Sanktuarium Męki Pańskiej i Matki Bożej

Kalwaryjskiej w Kalwarii Pałacowskiej, gdzie znajduje się słynący łaskami Obraz Matki Bożej. W drodze powrotnej wstąpiliśmy do Arłamowa. To niezwykle miejsce w Bieszczadach, gdzie malownicze wzgórza i doliny porasta dziewicza Puszcza Karpacka. Zapierający dech w piersiach krajobraz, skrywa w sobie prawdziwą perłę, czterogwiazdkowy hotel „Arłamów”. Luksusowy obiekt ma swoją niezwykłą historię, gdzie znajdują się wspaniałe i wyjątkowe miejsca do wypoczynku oraz zadbanie o własne zdrowie i kondycję fizyczną, szczególnie sprzyja temu rozbudowany kompleks sportowo-wypoczynkowy. To także jeden z największych i najnowocześniejszych kompleksów konferencyjnych i kongresowych w Polsce.

Po zwiedzaniu tak pięknych i luksusowych obiektów czas było wracać do naszej szarej rzeczywistości i codzienności.

Prezes
Zofia Seternus



25-lecie działalności Koła Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków w Strzelcach Opolskich

W dniu 18.11.2017 r. w Strzeleckim Ośrodku Kultury Koło Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków świętowało 25-lecie swojej działalności. Uroczystość była połączona z obchodami Światowego Dnia Walki z Cukrzycą.

Koło Polskiego stowarzyszenia Diabetyków w Strzelcach Opolskich założone zostało w 1992 r. z inicjatywy dr Sławomira Tubka oraz Bogdana Zaleskiego, który został wybrany pierwszym prezesem Koła.

Uroczyste spotkanie z okazji 25-lecia Koła odbyło się pod Honorowym Patronatem Starosty Powiatu Strzeleckiego oraz Burmistrza Strzelec Opolskich. Było okazją do uhonorowania działaczy Koła oraz osób i instytucji przyjaznych naszemu stowarzyszeniu odznaczeniami „Za Zasługi Dla Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków” oraz dyplomami Zarządu Głównego Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków. Medal Platynowy „Za Zwycięstwo Nad Cukrzycą” otrzymał Bogdan Zaleski.

Prelekcję na temat nowoczesnego leczenia cukrzycy wygłosił przyjazny naszemu stowarzyszeniu diabetolog dr n. med. Andrzej Wittek, który był inicjatorem powstania Poradni Diabetologicznej w Strzelcach Opolskich a obecnie pracuje w województwie śląskim.

Część artystyczną zapewnił dynamicznym występem zespół taneczny Klik ze Strzeleckiego Ośrodka Kultury, a poczęstunek dla uczestników uroczystości został zorganizowany przez uczniów Technikum Gastronomicznego Centrum Kształcenia Ustawicznego i Zawodowego w Strzelcach Opolskich.

Ludwik Grześniński
Prezes Koła



Obchody Światowego Dnia Walki z Cukrzycą

Dnia 15 listopada 2017 roku w Zarządzie Powiatowym Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków w Szczecinku odbył się Światowy Dzień Walki z Cukrzycą. Patronat honorowy nad obchodami objął Burmistrz Miasta Szczecinek Pan Jerzy Hardie-Douglas.

O godz. 9.00 w Kościele pod wezwaniem NNMP w Szczecinku odbyła się Msza Święta poświęcona ludziom chorym na cukrzycę, ich rodzinom i sympatykom Stowarzyszenia. Po mszy świętej wszyscy przeszli na ul. Władysława Bartoszewskiego 12 do biura Stowarzyszenia Diabetyków. Spotkanie rozpoczął Prezes Pan Tadeusz Błaszczak, który powitał licznie zgromadzonych diabetyków i zaproszonych gości. Swoją obecnością zaszczylili Nas m.in. Pan Jerzy Hardie-Douglas, Burmistrz Miasta Szczecinek, w imieniu Starosty Powiatowego Pana Krzysztofa Lisa przybyła Pani Katarzyna Oleś, Dyrektor Urzędu Pracy Pan Maciej Batura oraz lokalne Media.

Po powitaniu wszystkich gości Prezes zaznamił zgromadzonych z datą 14 listopada – Światowym Dniem Walki z Cukrzycą jak również wygłosił krótką prelekcję na temat cukrzycy i działalności Stowarzyszenia Diabetyków, a szczególnie Zarządu Powiatowego PSD w Szczecinku. W swoim wystąpieniu Prezes serdecznie podziękował sponsorom takim jak:

Starostwu Powiatowemu, Urzędowi Miasta, Urzędowi Pracy i wielu innym, którzy wspomagają nas w naszej działalności. Serdecznie podziękował lekarzom i pielęgniarkom za wsparcie jakie uzyskujemy z ich strony dla naszego Stowarzyszenia. Podziękował również mediom za wieloletnią współpracę z naszym Stowarzyszeniem. Szczególnie serdecznie podziękował członkom z Zarządu Powiatowego PSD w Szczecinku i stażystce Patrycji za bezinteresowne zaangażowanie się na rzecz ludzi chorych na cukrzycę, bez ich ofiarnej pomocy nie moglibyśmy zrealizować naszych zamierzeń.

Po wystąpieniu Pana Tadeusza Błaszczaka zabrali głos zaproszeni goście dziękując za zaproszenie i dodając parę zdań od siebie na temat choroby bądź działalności Stowarzyszenia wypowiadając się w samych superlatywach i zachęcając do dalszej efektywnej pracy by pomóc kolejnym osobom chorym.

Cała uroczystość przebiegła tak jak zakładaliśmy, frekwencja dopisała, przygotowany został również poczęstunek oraz kawa i herbata. Ten dzień będziemy wspominać szczególnie miło. W cudownej atmosferze pożegnaliśmy się, nie mogąc doczekać się kolejnego spotkania.

*Sporządziła
Patrycja Klusaczyk*



Diabetycy z Jaworzna mają swojego kapelana

Z wielką radością informujemy, że decyzją ks. bp Grzegorza Kaszaka, ks. Wiesław Jarząbek został mianowany kapelanem Jaworznińskiego Koła Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków.



„Stopa cukrzycowa..”

Okolica kostki u nogi – należy do najgorzej ukrwionych w każdym ludzkim organizmie. Powstające tam rany należą do trudno i długo gojących się – mimo stosowania różnych środków i „technik”. Drobnie skaleczenia, nie zawsze zapamiętane przez pacjenta – są przyczyną ich powstawania. Drobnoustroje (jakie są wszędzie) – dostają się do rany, a w ranie mają: pokarm, wilgotność i odpowiednią do rozmnażania się temperaturę. Powstaje rana – już zainfekowana. Rany te u pacjentów, chorych na **cukrzycę**, nerczycę, czy mających żyłki – goją się jeszcze trudniej i dłużej. Niestety. Poniżej przedstawiamy **dokumentację** wyleczenia rany u **87 l.** pacjentki chorej na cukrzycę, z myślą, że będzie ona – **nadzieją** dla chorych mających podobne rany...



Foto-1: szpital w P. zastosowano **jasną** siatkę przez **1 tydzień**. – bez objawów gojenia się rany-?

Foto-2: pacjentkę przeniesiono do szpitala w J. - zastosowano **ciemną** siatkę, w efekcie pogorszenia-?

Foto-3: krwawiąca rana po zdjęciu ciemnej siatki... – **zmacerowany** naskórek dookoła,

Po **2 tyg.** wypisano chorą do domu bez poprawy, z powiększoną, sącząca raną i informacją, że należy się liczyć z **amputacją nogi w kolanie** – cyt. „**jeżeli rana sama się nie zagoi**”-?

Rozpoczęcie leczenia – przy pomocy tamponów Tubulex.

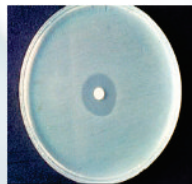
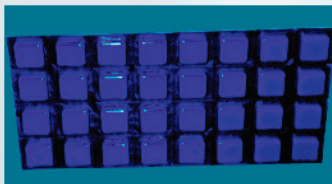


Foto-4: rozpoczęcie leczenia **Tubulex** –wymiana tamponów;

Foto-5: 1 płytka **Tubulex** – z tamponami (gazikami) nasączonymi Tubulicid Bł.

Foto-6: płytka Petriego, w środku sączek z Tubulicid Bł, dookoła widoczna strefa zahamowania wzrostu **195** szczepów bakterii; test wykonany w Zakładzie Mikrobiologii A.M. Uppsala-1986r.

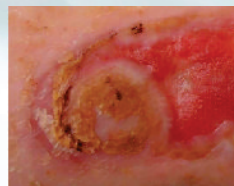


Foto-10: po **6 tyg.** stosowania **Tubulex** – **pacjentka stoi!**

Foto-12: rozłożony tamp. **Tubulex**

Foto-13: po **9 tyg.** gojąca się rana.



Widać wyraźnie młody zdrowy naskórek, zmieniający się w skórę, narasta temperatura (ukrwienie) i powraca czucie (system nerwowy). Jeszcze **mniej intensywne jest zabarwienie**, ale pacjentka – skończyła **88 lat!** **Dokumentacja** foto. – świadczy dobitnie, jak potężne siły reparacyjne są w każdym Człowieku do ostatnich dni jego życia, oraz jak mało zostały dotychczas zbadane-?. **Producent:** Dental Therapeutics AB – Szwecja, Certyfikat – SEMKO CE: 0413. Coproducent: „Narol-Dental sp. z o.o”. Więcej dokumentacji: www.narol-dental.pl Dystrybutor: **ZUCHOWSKI-DENTAL, Tel: 91 4690 163; e: info@zuchowski-dental.pl**

Sprawozdanie z „Piątki dla Szymona”

30 lipca 2017r. w Kijewie Królewskim odbyła się impreza charytatywna „Piątka dla Szymona” mająca na celu zbieranie środków finansowych na leczenie i rehabilitację Szymona Wojtaś. Chłopiec ma niespełna cztery latka, urodził się z rozszczepem kręgosłupa, współistniejącym wodogłowiem oraz pęcherzem neurogennym. Nie chodzi samodzielnie co 3h musi być cewnikowany.

Imprezę zorganizowało Stowarzyszenie Przyjaciół im. Szymona Wojtaś. Składała się ona z dwóch części. Pierwsza to część sportowa, podczas której odbył się bieg główny na ok. 5km, marsz nordic walking na ok. 5km i bieg dla dzieci na 300m. Druga część to Piknik Rodzinny podczas którego miały miejsce pokazy i występy różnych artystów, a także było wiele ciekawych stanowisk z atrakcjami. Jedno ze stanowisk należało do Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków ze Świecia z Panem Zdzisławem Lintowicz na czele. W tym dniu można było sobie zbadać poziom cukru we krwi oraz ciśnienie. Stanowisko Diabetyków cieszyło się dużym za-

interesowaniem. Przebadano ponad 140 osób, wymieniono stare glukometry na nowe. Społeczeństwo lokalne bardzo dziękowało za możliwość skorzystania z darmowych badań, ponieważ w ich gminie ciężko jest o takowe. Dzięki Panu Lintowicz i jego załodze udało się zebrać ok. 200 zł na leczenie i rehabilitację Szymka. W sumie podczas całej imprezy zebraliśmy 16 015, 54zł. W przyszłym roku planujemy zorganizować drugą edycję „Piątki dla Szymona”, mamy nadzieję, że współpraca z Polskim Stowarzyszeniem Diabetyków ze Świecia nie zakończy się tylko na tej jednej wspólnej akcji.



Sprawozdanie z obchodów Światowego Dnia Walki z Cukrzycą w Nowej Rudzie

Polskie Stowarzyszenie Diabetyków Koło w Nowej Rudzie dnia 18 listopada 2017 r. zorganizowało na sportowo Obchody Światowego Dnia Walki z Cukrzycą. W grupie 21 osób udaliśmy się autobusem Firmy SmileBus na smaczny poczęstunek do Agroturystyki „Rancho w Dolinie” u Janusza Cembryły. Kalorie powstałe po syтым poczęstunku, który składał się z pysznych pierogów z różnym nadzieniem i barszczykiem do popicia, spa-

liliśmy przy dźwiękach tańca DiabeDance oraz muzyce Disco Polo. Śmiechów było co nie-miara, a potu było mega dużo. Na koniec obchodów wręczyliśmy gospodarzom pamiątkowy dyplom z podziękowaniem i wróciliśmy szczęśliwi i pełni wigoru do domu. Koszty, jakie ponieśliśmy na poczęstunek – 350,00 zł i dojazd – 250zł (100zł od członków Koła), zostały dofinansowane od Burmistrza Miasta Nowej Rudy w kwocie 500zł.





„Nie umiera ten, kto trwa w pamięci żywych.”

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że dnia
18 grudnia 2017 roku w wieku 72 lat zmarła
nasza Koleżanka

MARIA BOGUSŁAWSKA

W zmarłej straciliśmy wieloletniego członka Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków Koła Miejsko-Powiatowego w Skierniewicach. Człowiek wielkiego serca, pełna życzliwości i ciepła dla innych. W latach 2012-2017 była członkiem Zarządu Koła. Dokumentowała prace koła, prowadziła „Kronikę”, „Księżę Pamiątkową”. Zaangażowana w pracę społeczną i charytatywną. Za swoją działalność otrzymała odznaczenia i wyróżnienia, 2012 r. – Srebrną Honorową Odznakę „Za zasługi dla PSD”, 2017 r. – Złotą Honorową Odznakę „Za zasługi dla PSD”, Dyplom uznania Zarządu Głównego PSD za szczególne zasługi w rozwoju stowarzyszenia.

W naszych sercach i naszej pamięci pozostanie na zawsze.
Koleżanki i Koledzy Koła Miejsko-Powiatowego PSD w Skierniewicach



Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 28 września 2017 roku w wieku 81 lat
zmarł założyciel i długoletni Prezes
Koła Diabetyków w Kościanie
i Członek Prezydium Oddziału Rejonowego w Lesznie

JERZY PRZEWOŹNIAK

W zmarłym straciliśmy wieloletniego i oddanego przyjaciela Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków, zasłużonego dla rozwoju idei samopomocowej i edukacji diabetologicznej. Był człowiekiem skromnym, pracowitym, odznaczonym za zasługi dla naszego środowiska
Złotym Krzyżem Zasługi.

Oddział Rejonowy Leszno, Oddział Powiatowy Kościan i członkowie Koła w Kościanie



W dniu 27.10.2017 r. w wieku 60 lat zmarł nasz Kolega
były Prezes Zarządu Oddziału Miejsko-Powiatowego
PSD w Gnieźnie

WIESŁAW CHEŁKOWSKI

Był sumiennym i koleżeńskim członkiem naszego Stowarzyszenia. Za swoją działalność został odznaczony Złotą Odznaką Za Zasługi dla Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków.

Będzie nam Jego brakowało.

*Prezes Zarządu Czesław Koziełski oraz Koleżanki i Koledzy z Oddziału
Miejsko-Powiatowego PSD w Gnieźnie.*



POLSKIE STOWARZYSZENIE DIABETYKÓW

*Prosimy
przekazać 1% podatku
na nasze działania*

obejmujące:

- rozwój edukacji diabetologicznej
- leczenie i rehabilitację
- publikację materiałów edukacyjnych o cukrzycy
- bezpłatne udostępnianie sprzętu medycznego
- inne cele charytatywne i społeczne

Dane do przekazania 1% podatku:
Polskie Stowarzyszenie Diabetyków

nr KRS 0000037573

Razem pomóżmy diabetykom!

