

CUKRZYCA

BIULETYN INFORMACYJNY PSD

**Przyjazne badania
kliniczne**

**Nie daj się
hipoglikemii!**

**Spotkanie
w Ministerstwie Zdrowia**



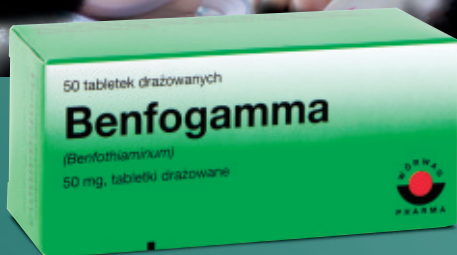
kwiecień
2018

CUKRZYCA

Czy tak widzisz swoją przyszłość?

Chroń swoje oczy!

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



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, Nadring, 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 (Benfotiaminum), 50mg. **Postać farmaceutyczna:** tabletki drażewane, 1 tabletkę drażewaną zawiera 50 mg benfotiaminy (Benfotiaminum). **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

Przypominamy, że czekamy na Państwa zgłoszenia do Komisji Statutowej, która będzie opracowywała nowelizację Statutu PSD. Zachęcamy do włączenia się w te prace.

Polecamy lekturę tekstu poświęconego hipoglikemii. Zdajemy sobie sprawę, że jest to powikłanie, którego pacjenci niekiedy panicznie wręcz się boją. I nie ma co ukrywać, ryzyko nadmiernego obniżenia się poziomu cukru we krwi to ogromne wyzwanie dla chorych. Podpowiadamy, jak je minimalizować, bo przecież w cukrzycy wiele zależy od pacjentów. Kluczem do dobrego wyrównania metabolicznego jest edukacja, ale też dobra współpraca z lekarzem oraz samodyscyplina. Ta konieczna jest do prawidłowo prowadzonej samokontroli. Bo unikanie hipoglikemii to tylko jedno z wyzwań diabetyka. Równie ważne jest to, by nie wpadać w przecukrzenia, które prowadzą do rozwoju późnych powikłań cukrzycy. Mamy nadzieję, że dłuższe i cieplejsze dni będą sprzyjały Państwu w codziennych zmaganiach o jak najlepsze cukry!

Miłej lektury!
Redakcja



SŁODKIE NOWINKI

Przyjazne badania kliniczne.....	4
Stres w pracy zwiększa ryzyko cukrzycy	4
Nowelizacja Statutu	5

WARTO WIEDZIEĆ

Nie daj się hipoglikemii!	6
Hiperglikemia przyczyną powikłań	8

Z ŻYCIA PSD

Spotkanie w Ministerstwie Zdrowia	10
Światowy Dzień Walki z Cukrzycą w Podleszanach	12
Światowy Dzień Walki z Cukrzycą w Złotoryi	14
Wigilia u łaskich diabetyków	16
Relacja z wydarzeń ze Stalowej Woli	18
Światowy Dzień Walki z Cukrzycą w Płocku	20
Miejskie spotkanie opłatkowe	20
Spotkanie wigilijno-noworoczne w Rzepinie	22
Spotkanie mikołajkowo-gwiazdkowe w Łomży	22
Opłatek w Pile	22
Z ŻAŁOBNEJ KARTY	23



Przyjazne Badania Kliniczne

„Przyjazne Badania Kliniczne” to kampania społeczna o charakterze edukacyjnym, skierowana do pacjentów i ich bliskich, mająca na celu dostarczenie im rzetelnej, obiektywnej i łatwej do zrozumienia wiedzy w obszarze badań klinicznych.

Z ankiety przeprowadzonej w ramach kampanii wynika, iż znaczna większość pacjentów chciałaby, aby powstała wiarygodna strona internetowa zawierająca materiały edukacyjne na temat badań klinicznych (89,3% respondentów). Jednocześnie uczestnicy badania ankietowego zadeklarowali, że największe obawy związane z udziałem w badaniu klinicznym wynikają u nich z braku wystarczającej wiedzy na ten temat (57,1%), a dopiero w drugiej kolejności ze strachu przed skutkami ubocznymi badanego leku (46,4%). Właśnie dlatego, w ramach kampanii powstała strona internetowa www.przyjaznebadania.edu.pl, zawierająca materiały na temat badań klinicznych przygotowane wyłącznie z myślą o pacjentach. Informacje, które otrzymają chorzy i ich bliscy w ramach projektu mają charakter praktyczny, ale podparty niezależną wiedzą ekspercką. Projekt angażuje organizacje, instytucje i oso-

by, które chcą zaangażować się w proces zwiększenia zrozumienia idei badań klinicznych wśród pacjentów w całej Polsce.

W kampanii przewidziane są wydarzenia edukacyjne skierowane do pacjentów z różnymi schorzeniami: wykłady, warsztaty, panele edukacyjne, debaty, materiały edukacyjne etc. na temat badań klinicznych. Eksperti zaangażowani do projektu „Przyjazne Badania Kliniczne” będą udzielać odpowiedzi na wszelkie pytania i wątpliwości, z jakimi może zetknąć się pacjent zainteresowany udziałem w badaniu klinicznym. Nie zabraknie informacji na temat bezpieczeństwa uczestników eksperymentów medycznych, potencjalnych korzyści dla pacjenta, a jednocześnie ryzyka, jakie jest związane z udziałem w badaniu. Ponadto program zakłada możliwość zgłaszania tematów i wątków do dyskusji i edukacji w ramach kampanii przez samych pacjentów, dzięki czemu zawartość merytoryczna projektu będzie dostosowana do realnych potrzeb i oczekiwań odbiorców. W ramach współpracy z organizacjami pozarządowymi będą tworzone stałe rubryki poświęcone badaniom klinicznym w pismach wydawanych przez organizacje pacjentów i partnerów akcji oraz w mediach branżowych.



Stres w pracy zwiększa ryzyko cukrzycy

Osoby bardziej narażone na nadmierne obciążenia emocjonalne w pracy częściej chorują na cukrzycę – sugerują badania przeprowadzone w Chinach.

Pismo „Diabetes Care” informuje, że przez 12 lat obserwowano ponad 3,7 tys. pracowników.

Po tym okresie okazało się, że silne stresy w pracy o 57 proc. zwiększały ryzyko zachorowania na cukrzycę. Ważna okazała się również sytuacja społeczna badanych osób. O 68 proc. bardziej na tę chorobę byli narażeni ci, którzy nie mogli liczyć na wsparcie rodziny lub przyjaciół i w niewielkim stopniu korzystali z zajęć rekreacyjnych. Ciągłe narażenie na silne stresy często prowokuje niekorzystne zmiany w stylu życia. Polegają one głównie na tym, że częściej sięgamy po jedzenie, w dodatku są to często słodkie, pokarmy bogate w tłuszcze i wysokokaloryczne. Osoby zestresowane częściej również są mniej aktywne fizycznie.

Przypominamy!!!

Trwa nabór kandydatów do Komisji Statutowej. Celem prac Komisji będzie opracowanie nowelizacji Statutu PSD na 2019 rok. Członkiem Komisji może być każdy członek PSD, niezależnie od pełnionej w macierzystej jednostce funkcji.

Kandydatów prosimy zgłaszać pisemnie
do dnia 31.05 br.

na adres Biura ZG PSD:
ul. Wiosny Ludów 71, 02-495 Warszawa

lub drogą mailową na adres
sekretariat@diabetyk.org.pl

Anna Śliwińska
Prezes Zarządu Głównego PSD

Polskie Stowarzyszenie Diabetyków



STATUT

Warszawa 2016



kontrola cukrzycy
bez kompromisu

SANOFI DIABETES &
CARDIOVASCULAR



Nie daj się hipoglikemii!

Hipoglikemia to zbyt niski poziom cukru we krwi (poniżej 70 mg/dl). Stan ten zaliczany jest do tzw. ostrych powikłań cukrzycy. Niedocukrzenie wymaga szybkiej reakcji od pacjenta, jeśli ta nie nastąpi może dojść do utraty przytomności. Czy można skutecznie leczyć cukrzycę i nie doświadczać niedocukrzeń?

Zbyt niski poziom cukru we krwi uznać można za „efekt uboczny” leczenia insuliną. Na niedocukrzenie narażeni są wszyscy pacjenci stosujący insulinoterapię, czyli wszyscy z cukrzycą typu 1 i niektórzy z cukrzycą typu 2 (w „dwójce” insulinoterapię wprowadza się najczęściej po kilku latach leczenia tabletkami). Zdecydowanie rzadziej występuje ona u osób z cukrzycą typu 2., które przyjmują leki doustne z grupy pochodnych sulfonylomocznika, glinid oraz inhibitorów DPP-4.

Nie bez powodu pacjenci boją się niedocukrzeń. Wiedzą, że stan ten może pojawić się nie tylko w ciągu dnia, kiedy łatwiej dostrzec jego objawy, ale też w czasie snu. Co wtedy? Sama myśl, że w każdej chwili mogą stracić przytomność, dla wielu osób z cukrzycą – i młodych, i w wieku starszym – jest trudna do zaakceptowania. Dobra wiadomość jest taka, że **przy obecnych metodach leczenia możemy znacznie ograniczyć ryzyko niedocukrzeń, w szczególności tych ciężkich, prowadzących do utraty przytomności.**

Błędy, które popełniamy

Niedocukrzenie to zawsze efekt nadmiaru insuliny w organizmie. A nadmiar ten to najczęściej wynik błędów pacjenta. Błędów najczęściej nieuświadomionych, bo nikt przecież celowo nie dąży do niedocukrzeń.

Błędy pacjentów, które mogą skutkować zbyt niskim poziomem cukru we krwi, to m.in.:

- przyjęcie zbyt dużej dawki insuliny lub leków hipoglikemizujących w stosunku do zaplanowanego posiłku,
- brak posiłku po podanej insulinie,
- pomylenie insuliny, np. wstrzyknięcie insuliny doposiłkowej przed snem,
- nieświadome podwojenie dawki, np. podwójne wstrzyknięcie insuliny lub podwójna dawka leków doustnych,
- spożycie zbyt małej ilości węglowodanów po wysiłku fizycznym, co może skutkować wystąpieniem późnej hipoglikemii powysiłkowej,
- podejmowanie aktywności fizycznej bez wcześniejszego przygotowania,
- spożywanie większych ilości alkoholu bez dodatkowego zabezpieczenia się węglowodanami,
- kąpiel lub prysznic w bardzo gorącej wodzie, bezpośrednio po podaniu insuliny (insulina pod wpływem wysokiej temperatury działa intensywniej),
- podanie insuliny domięśniowo (co jest szczególnie niebezpieczne przed aktywnością fizyczną).

Niedocukrzenie – powód do refleksji

Po każdym niedocukrzeniu warto przeanalizować, co mogło być jego przyczyną. Nie zaw-



sze udaje się ustalić, ale w wielu przypadkach pacjent post factum jest w stanie stwierdzić, jaki błąd popełnił. Tego rodzaju refleksja to element składowy samokontroli cukrzycy. Szukając przyczyn nieprawidłowości, mamy możliwość wyeliminować je na przyszłość. Warto notować epizody niedocukrzeń i własne spostrzeżenia, co do nich doprowadziło, by następnie omówić je na wizycie z lekarzem. Jeśli zbyt niskie poziomy cukru we krwi u danego pacjenta pojawiają się regularnie, wg możliwego do zaobserwowania schematu, np. zawsze nad ranem, po obiedzie, po aktywności to jest to sygnał dla lekarza do wprowadzenia zmian w terapii.

Glukometr w ruch

Nie da się skutecznie leczyć cukrzycy insuliną bez prowadzenia skrupulatnej samokontroli. Im bardziej dążymy do normoglikemii (fizjologicznych poziomów cukru) tym bardziej jesteśmy narażeni na hipoglikemie i tym częściej musimy monitorować cukier za pomocą glukometru. Osoby stosujące intensywną insulinoterapię obligatoryjnie powinny mierzyć cukier przed każdym podaniem insuliny oraz przed pójściem spać. To pierwszy krok do uniknięcia niedocukrzeń. Pomiar konieczny jest też wtedy, gdy podejrzewamy u siebie niedocukrzenie. Stan ten u większości pacjentów daje pewne objawy. Jedni bardziej się pocią, inni nagle odczuwają wilczy głód – symptomy hipoglikemii to w dużej mierze sprawa indywidualna. Każdy pacjent musi nauczyć się odczytywać sygnały swojego organizmu, świadczące o niedocukrzeniu. Diabetycy powinni częściej mierzyć cukier po aktywności fizycznej (warto rozważyć pomiar nocny) i zawsze wtedy, gdy w ich życiu następują jakieś zmienne (nieznane menu, inny rytm dnia) czy niecodzienne wydarzenia.

Nie daj się zaskoczyć

Pewną bronią w walce z niedocukrzeniem jest bycie na nią przygotowanym. Dlatego diabetycy powinno zawsze mieć przy sobie węglowodany proste. Najlepiej w postaci glukozy w żelu czy tabletkach. Ważne jest to, by była to czysta glukoza, łatwa do rozpakowania i spożycia.



Nowoczesne insuliny a niedocukrzenia

Dzięki nowoczesnym insulinom analogowym pacjenci są znacznie mniej narażeni na niedocukrzenia niż dawniej, kiedy do dyspozycji mieli jedynie insuliny ludzkie, a jeszcze wcześniej odzwierzęce. Atutem insulin analogowych krótkodziałających jest – jak sama nazwa wskazuje – krótki czas ich aktywności w organizmie. Ich działanie bardzo dobrze pokrywa się ze spożytym posiłkiem. Podane jako bolus np. do obiadu „zabezpieczają” ten posiłek i nie wymagają od pacjenta dodatkowo spożycia podwieczorku. Atutem insulin analogowych długodziałających jest brak szczytu działania. Przez blisko 24 godziny w organizmie występuje praktycznie identyczne stężenie hormonu. To także znacznie ogranicza ryzyko niedocukrzeń, w szczególności nocnych. Połączenie bezszczytowego analogu długodziałającego z analogami krótkodziałającymi eliminuje ryzyko nakładania się na siebie szczytów działania insuliny. Takie ryzyko występuje przy stosowaniu insuliny ludzkiej i często prowadzi do niedocukrzeń.

Anna Kucharska

Hiperglikemia przyczyną powikłań

Hiperglikemia, czyli inaczej przecukwienie to zbyt wysokie stężenie glukozy we krwi. Jest ona powodowana brakiem bądź niedoborem insuliny.

Żeby wiedzieć, co oznacza „zbyt wysokie stężenie”, trzeba wiedzieć, jakie są normy. A zatem poziom cukru porannego powinien być dwucyfrowy, czyli utrzymywać się w przedziale 70–99 mg/dl. Jeśli wynik poranny (na czczo) mieści się między 100–125 mg/dl mówimy o nieprawidłowym poziomie cukru we krwi, czyli stanie przedcukrzycowym. Cukrzycę diagnozuje się w momencie, kiedy cukier na czczo przekracza 126 mg/dl.

Hiperglikemia zawsze towarzyszy rozpoznaniu cukrzycy (szczególnie typu 1.). Większość diabetyków pamięta swój „cukier” w momencie diagnozy, nierzadko są to wartości nawet powyżej 500 mg/dl.

Cukrzycę typu 2. także rozpoznaje się na podstawie glikemii, jednak zwykle jest ona zawyżona do około 200 mg/dl. Rzadko przekracza wartość 300 mg/dl.

Objawy hiperglikemii:

- duże pragnienie
- nieustanna suchość w ustach
- częste oddawanie dużych ilości moczu
- osłabienie, apatia
- utrata wagi
- senność

Oczywiście przecukwienie grozi diabetykom nie tylko rano, ale w ciągu całej doby. Jednak normy dla cukrów w ciągu dnia są nieco łagodniejsze niż dla tych porannych. O dobrze wyrównanej cukrzycy mówimy, gdy glikemie w ciągu dnia nie przekraczają 160 mg/dl, dwie godziny po posiłku. Przed posiłkiem optymalny poziom cukru mieści się w granicach 100–140 mg/dl.

Skutki wysokich cukrów

Bezpośrednią przyczyną hiperglikemii jest niedobór insuliny (w cukrzycy typu 1.) bądź nieefektywne działanie insuliny (w cukrzycy typu 2.).

Pośrednich przyczyn jest więcej i niekiedy są one trudne do oszacowania, o czym wie każda osoba nawet z krótkim stażem cukrzycowym. W trakcie leczenia choroby przyczyną przecukwienia może być pominięcie zastrzyku insuliny, źle obliczona dawka w stosunku do planowanego posiłku, zbyt obfity posiłek, choroba, taka jak przeziębienie czy grypa (w czasie choroby podstawowe zapotrzebowanie na insulinę wzrasta). Ale za wysokie cukry odpowiedzialne są także stres, cykl miesięczkowy u kobiet, zaburzenia hormonalne (np. hormonów tarczycy), wysiłek fizyczny przy kwasicy ketonowej a nawet niedobory snu.

Skutki hiperglikemii mogą być bardzo poważne. Krótko trwające przecukwienie to gorsze samopoczucie, senność, apatia, ogólny brak energii do życia. Tak naprawdę jednak najpoważniejsze dla zdrowia są skutki długotrwałej hiperglikemii, które pojawiają się po latach chorowania. Niedostateczne jej leczenie, czyli przewlekła hiperglikemia, prowadzi do wielu powikłań w obrębie dużych i małych naczyń krwionośnych. Inaczej mówiąc, nadmiar cukru we krwi uszkadza oczy, nerki, naczynia nerwowe, naczynia krwionośne i znacznie obciąża układ sercowo-naczyniowy, zwiększając ryzyko udaru i zawału.

O ile krótkotrwałe przecukwienie obniża komfort funkcjonowania, o tyle przewlekła hiperglikemia znacznie niszczy zdrowie. Krótkotrwałe „wyskok” cukru nie jest tragedią, ale martwić powinny długie okresy przecukwienia. Tych należy bezwzględnie unikać.

600 mg

EKSTRAKTU Z MORWY BIAŁEJ W 1 TABLETCE!

TYLKO 1 TABLETKA DZIENNIE!



- morwa biała + cynamonowiec + chrom + witamina B₁₂
- dla osób dbających o ilość cukrów przyjmowanych wraz z pożywieniem^{1,2,3}
- dla osób dbających o utrzymanie prawidłowego poziomu cukru we krwi^{1,2,3}
- 60 tabletek = 2 miesiące stosowania

Ekstrakt z liści morwy białej może przyczynić się do utrzymania zrównoważonego metabolizmu węglowodanów w organizmie człowieka, wspomaga metabolizm polisacharydów i produkcję insuliny.¹

Ekstrakt z kory cynamonowca przyczynia się do utrzymania prawidłowego poziomu cukru we krwi.²

Chrom pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu glukozy we krwi.³

Chrom przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu makroskładników odżywczych.

Witamina B₁₂ pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego.

Zalecana dzienna porcja do spożycia: 1 tabletkę dziennie, na minimum 20 minut przed głównym posiłkiem. Dla utrzymania prawidłowego stanu zdrowia należy stosować zróżnicowaną dietę i prowadzić zdrowy tryb życia. Zawierać 30 lub 60 tabletek powlekanych. Ważne informacje: Nie stosować w przypadku nadwrażliwości lub uczuleń na którykolwiek ze składników preparatu. Nie zaleca się stosowania preparatu dzieciom, kobietom w ciąży i karmiącym piersią. Nie stosować przy chorobach żołądka i wrzodach dwunastnicy oraz w przypadku uczuleń na cynamen lub balsam peruwiański.

WYPRODUKOWANO
W POLSCE

CAVETPHARMA® Producent: Avet Pharma Sp. z o.o.
www.morwaplus.pl



Morwa Biała Plus FORTE suplement diety polskiej firmy Avet Pharma dostępna jest w **aptekach i sklepach zielarskich**.

Opakowanie zawiera 60 tabletek powlekanych!

Jeśli w najbliższej aptece jest niedostępna, poproś farmaceutę aby ją dla Ciebie zamówił - podaj kod **BLOZ 3213121** lub zamów na:



avetpharmasklep.pl



suplement diety

Spotkanie w Ministerstwie Zdrowia

Dnia 28.02 Prezes ZG PSD Anna Śliwińska oraz Docent Agnieszka Szypowska, konsultant województwa mazowieckiego w dziedzinie diabetologii, uczestniczyły w spotkaniu w Ministerstwie Zdrowia.

PSD wystąpiło do MZ z prośbą o spotkanie, aby omówić aktualne problemy osób chorych na cukrzycę w Polsce, zwłaszcza kwestię refundacji nowoczesnych leków, leczenia stopy cukrzycowej oraz standardów opieki diabetologicznej.

Ze strony MZ w spotkaniu wzięli udział Maciej Binkowski, doradca Ministra oraz Dariusz Poznański, zastępca dyrektora Departamentu Zdrowia Publicznego. Liczne obowiązki nie pozwoliły Ministrowi Łukaszowi Szumowskiemu w osobistym uczestnictwie w spotkaniu.

Podczas spotkania najszerszej omówiono ograniczony dostęp do nowoczesnego leczenia dla osób z cukrzycą typu 2.

Kluczową rolę (poza żywieniem i aktywnością fizyczną) w leczeniu cukrzycy pełni insulinoterapia. O ile w cukrzycy typu 1 ta kwestia wydaje się być zabezpieczona i odpowiada światowym standardom, tak w przypadku cukrzycy typu 2 wciąż leczymy się niezgodnie ze standardami. Mamy owszem dostępne insu-

liny ludzkie (tzw. insuliny NPH), jednak są to już przestarzałe technologie, średnio działające. Obarczają pacjenta większym ryzykiem powikłań jakim jest hipoglikemia. Według dzisiejszego schematu, kiedy ta hipoglikemia już się pojawi – wtedy pacjent może skorzystać z tzw. analogów długodziałających. Żeby zapobiec kolejnym epizodom groźnego niedocukrzenia.

Według pacjentów i ekspertów, taki system leczenia nie jest optymalny klinicznie oraz nieoptymalny dla systemu. Występowanie ciężkich epizodów hipoglikemii może skutkować zdarzeniami sercowo-naczyniowymi: udarem, niewydolnością serca, zawałem czy chorobą niedokrwienną. Niedocukrzenie nie pozostaje obojętne również na oddziaływanie mózgu. Grozi demencją, zaburzeniami funkcji poznawczych, a nawet depresją. Według raportu firmy HealthQuest koszty leczenia hipoglikemii i jej powikłań mogą sięgać nawet 87 044 tys zł rocznie.

Liczymy na to, że Ministerstwo Zdrowia pod nowym kierownictwem i z nowym zespołem zechce pochylić się nad tym, jak i innymi problemami osób chorych na cukrzycę w Polsce. Będziemy o to stale zabiegać.



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

Światowy Dzień Walki z Cukrzycą w Podleszanach

Koło Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków w Podleszanach zorganizowało obchody Światowego Dnia Walki z Cukrzycą. Uroczystość w świątecznym już klimacie odbyła się 7 grudnia w Domu Strażaka w Podleszanach. Licznie zebranych diabetyków oraz zaproszonych gości powitała wiceprezes Koła Pani Alicja Krużel.

Spotkanie zaszczylił swą obecnością m.in. wójt Gminy Mielec Pan Józef Piątek oraz Prezes Podkarpackiego Oddziału Wojewódzkiego PSD w Rzeszowie Pan Andrzej Mielcarek.

Wśród zaproszonych gości byli również prezesi i członkowie Kół Diabetyków z Nowej Dęby, Mielca, Przeworska i Jarosławia, przedstawiciele Urzędu Gminy oraz Nadleśnictwa Tuszym. Środowisko lekarskie reprezentowała dr Teresa Nowak.

Pani Alicja Krużel odczytała okolicznościowy list nieobecnego w tym dniu Pana Zbigniewa Tymuły, Starosty Powiatu Mieleckiego. Następnie przybliżyła zebranych temat: czym jest cukrzyca, jakie niesie ze sobą powikłania. Choroba ta jest obecnie nazywana niezakaźną epidemią na świecie. Przedstawione statystyki wskazują, że liczba zachorowań stale rośnie, a w związku z tym należy społeczeństwo edukować, promować zdrowy styl życia oraz aktywność ruchową. Wiceprezes podkreśliła, jak bardzo ważna jest pomoc ludzi wspierających PSD w Podleszanach. Dlatego w tym szczególnym dniu popłynęły podziękowania

do tych wszystkich osób, które finansowo i materialnie wspierają działalność koła. Odnaczenia za zasługi otrzymali między innymi:

- Starostwo Powiatowe w Mielcu,
- Gmina Mielec,
- Nadleśnictwo Tuszyma,
- Firma Farmaceutyczna Colfarm z Mielca,
- Zenon Sikora – Prezes Podkarpackiego Stowarzyszenia Wspierania Bezrobotnych,
- Janina Węgrzyn,
- Janusz Zaremba.

Dyplomy podziękowania otrzymali również zastrużeni członkowie koła.

Odnaczenia, dyplomy i kwiaty wręczyła Prezes koła Pani Danuta Zaremba wraz z Prezesem Andrzejem Mielcarkiem. Wszyscy nagrodzeni podkreślali jednogłośnie ogromne zasługi Pani Prezes, jej zaangażowanie, pracę, a przede wszystkim dobroć i wielkie serce w niesieniu pomocy innym, składając na jej ręce podziękowania i kwiaty.

Po części oficjalnej przyszła pora na część artystyczną, w której wystąpili uczniowie ZSP w Podleszanach. O oprawę muzyczną zadbał w tym dniu Jan Żola, który wraz z Wiktorią Świątek zaprosił wszystkich do wspólnego kolędowania. Wszyscy uczestnicy spotkania otrzymali upominki ufundowane przez firmę Colfarm.

Justyna Ryczek



Od ponad 40 lat istnienia Eli Lilly w Polsce dokładamy wszelkich starań, by osoby z cukrzycą mogły **żyć tak normalnie, jak to możliwe.**

Z myślą o nich i ich opiekunach stworzyliśmy **PORTAL EDUKACYJNY** z informacjami przygotowanymi przez profesjonalny zespół lekarzy diabetologów oraz praktyczne wskazówki przydatne w codziennym życiu.

www.edukacjawcukrzycy.pl



Lilly

Eli Lilly Polska Sp. z o.o.,
ul. Żwirki i Wigury 18A, 02-092 Warszawa,
tel.: +48 22 440 33 00, fax: +48 22 440 35 50

PP-LD-PL-0037

Światowy Dzień Walki z Cukrzycą w Złotoryi

W Złotoryjskim Ośrodku Kultury i Rekreacji 16 listopada miały miejsce Obchody Światowego Dnia Walki z Cukrzycą organizowane przez Polskie Stowarzyszenie Diabetyków Oddział Rejonowy w Złotoryi pod honorowym patronatem Burmistrza Miasta Roberta Pawłowskiego. Tegorocznym obchodom towarzyszyło hasło „Kobieta i mężczyzna – czy cukrzyca ma płęć?”. Uroczystą galę poprowadziła Oliwia Kaczmarek, która na początku wszystkich przywitała, następnie odbyły się wystąpienia zaproszonych gości: Burmistrza Roberta Pawłowskiego, Prezesa honorowego PSD Andrzeja Baumana, Starosty złotoryjskiego Ryszarda Raszkiewicza. Nie mogło zabraknąć diabetyków z podległych kół w Złotoryi, Legnicy, Zagrodnie, Świerzawie, Wojcieszowie, którzy wypełnili salę po brzegi. Na holu można było zobaczyć prezentacje firm medycznych ale przede wszystkim bezpłatnie przebadać się profilaktycznie min. poziom glikemii przechodniej, ciśnienia RR, poziom masy tkanki tłuszczowej, badanie poziomu AGEs – badanie ryzyka powikłań cukrzycowych, badanie smokolizerem. Tradycją uroczystości jest okazja do wręczenia wyróżnień:

Srebrne honorowe odznaki „Za zasługi dla Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków” otrzymali:

wójt Maria Leśna,
Andrzej Chodyra,
Krzysztof Ziubrak,
Stefan Jackowski,
Mariola Wozowczyk,
Waldemar Chabior,
Zbigniew Gruszczyński,
Piotr Janczyszyn,
Tomasz Hamara,
Jacek Wójcik,
Damian Maliszewski

Po raz pierwszy Zarząd Oddziału postanowił przyznać statuetkę **Złote Serce Diabetyka** dla firm, instytucji, statuetkę otrzymali:

Urząd Miasta w Złotoryi,
Rejonowa Przychodnia w Złotoryi,
Apteka Centrum Zdrowia,
Starostwo Powiatowe,
Usługi Turystyczne PIKO-TUR.

Wyróżnień nie było końca dla zasłużonych osób i firm zasłużonych dla PSD.

Wyróżnienia w dziedzinie medycy otrzymali:

Maria Dziura,
Barbara Soróbką,
Marta Leśnik,
Irena Mazurek,
Anna Poniatowska,
Janina Kałuża,
Anna Szura,
Ascensia,
Bioton,
Worwag Pharma,
Diabetyk 24,
Polfa Tarchomin

Wyróżnienia za **aktywną pracę społeczną** na rzecz integracji członków PSD otrzymali: Jacek Zańko, Urszula Tomalak, Zbigniew Pietruszka, Komenda Powiatowa Straży Pożarnej w Złotoryi, Stefania Mickiewicz, Zbigniew Soja, Justyna Homętowska, Aldona Ardelli Tylza, Ewa Glib, Krystyna Jędrasiak, Maria Lipińska, Magdalena Pieciukonis, Alina Piskorska, Zdzisław Kobeszko, Karolina Kierasieńska, Anna Ardelli, Dominika Wieruszewska, Angelika Król, Karolina Kaczmarek, Oliwia Klicka, Gazeta Złotoryjska.

Bardzo dużym zainteresowaniem uczestników cieszyła się **część edukacyjna**, swoje wykłady zaprezentowali: dr n. med. Maria Dziura „Cukrzyca, choroba naczyń”, lek. Med. Barbara Soróbką „Neuropatia cukrzycowa”, mgr Mariola Wozowczyk „Samokontrola – glikemia poposiłkowa” mgr Piotr Wolski „Bezpieczna rehabilitacja”.

Podczas uroczystości zostały wręczone nagrody laureatom IV edycji konkursu plastycznego: Żyję i odżywiam się zdrowo. Prac wpłynęło 110 szt. Nagrodzono 19 prac, przyznano także 1 nagrodę główną dla Mai Siwik oraz 3 czekki po 150 zł dla prac grupowych medialnych.

Na koniec uroczystości odbyło się losowanie i wręczenie nagród: Główna nagroda to – 2 dniowa wycieczka do Wiednia dla 2 osób ufundowana przez Usługi Turystyczne PIKO



TUR, voucher do Hotelu Qubus, 2 vouchery do Pałacu Krotoszyce – ufundowane przez firmę Worwag Pharma, voucher do Pierogarnii Anielskie Smaki, 2 vouchery po 50 zł do Butiku Szafir w Złotoryi oraz wiele innych nagród ufundowanych przez firmy: Polfa Tarchomin, Pierre Fabre Oral Care, Bioton, Ascensia, Edmel, Jelenia Plast, Sisters Avon lider sprzedaży Złotoryja, SOLO i wiele innych, Arges. W sumie rozdano prawie 100 nagród.

Wielkie podziękowania należą się zarządowi oraz działaczom i wolontariuszom z oddziału rejonowego PSD w Złotoryi, szczególne podziękowania należą się naszym partnerom i współorganizatorom.



*W imieniu zarządu,
Dziękuję i zapraszam na następne
złotoryjskie spotkania
Monika Kaczmarek
prezes*

Wigilia u łaskich diabetyków

Oddział Miejsko-Powiatowy Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków w Łasku zorganizował wieczerną wigilijną dla swoich członków, zwolenników oraz zaproszonych oficjeli. Na wieczerę wigilijną przybyło 26 osób, znaczną część stanowili ludzie chorzy na cukrzycę – obciążeni codziennymi troskami, ale z mocnym postanowieniem puszczenia w niepamięć swoich utrapień. Wśród zaproszonych gości byli: burmistrz Gabriel Szkudlarek, proboszcz parafii p.w. NPNMP ks. Piotr Pirek, przedstawiciel ZG PSD w Warszawie – jednocześnie sternik Oddziału Rejonowego PSD, w Sieradzu Jan Kruszyński z osobą towarzyszącą, księgową tegoż oddziału Beatą Pacholak, reprezentantki służby zdrowia: specjalista diabetolog dr Janina Kijańska, pielęgniarki Róża Szmyt i Renata Cholerzyńska oraz kierująca Środowiskowym Domem Samopomocy Maria Lipowska. Logistycznie zabezpieczył, wszystkich serdecznie przywitał i przyjęcie poprowadził Bogusław Stachowski. Wieczerę rozpoczął ks. Pirek, cytując fragment opisu narodzenia Pańskiego z Ewangelii św. Łukasza. Wśród wielu życzeń składanych przy okazji przełamywania się opłatkiem było wiele serdeczności we wszystkich odmianach w zależności od reprezentowanych profesji. Najczęściej jednak pojawiało się to związane z zachowaniem zdrowia w granicach pozwalających na normalne funkcjonowanie wśród ogółu społeczeństwa oraz nieustającej pomyślności w nadchodzącym Nowym 2018 Roku. Po czym umownie przyjęto, że zabłysła pierwsza gwiazda przypominająca Gwiazdę Betlejemską, prowadzącą mędrców ze Wschodu do Betlejem i rozpoczęto degustację postnych

wigilijnych potraw. Wprawdzie nie było ich dwunastu! – jak wymaga tradycja dla zachowania symbolu liczby apostołów zasiadających z Jezusem do ostatniej wieczerzy, ale były smaczne i fachowo podane. Na stole pojawiły się: zupa grzybowa z makaronem, ryba smażona z ziemniakami i zestawem surówek, pierogi z kapustą, śledź w oleju i śmietanie, kapusta z grochem, ciasto drożdżowe, a także napoje. W tym miejscu należy podkreślić profesjonalizm właściciela lokalu „Eden”, Macieja Gwisa oraz jego damskiej obsługi. Nad stroną artystyczną czuwał Mieczysław Żalasa w godny podziwu sposób oddając nastrój zbliżających się świąt Bożego Narodzenia za pomocą muzyki, śpiewu kołęd i recytacji. Wspólny śpiew pieśni bożonarodzeniowych i pastorałek był czasem zjednoczenia, pokoju i wyciszenia się. W części nieoficjalnej prezes Jan Kruszyński w towarzystwie wiceprezesa PSD w Łasku, Zdzisława Kozłowskiego wręczył Medal 35. lecia PSD, Małgorzacie Stachowskiej wspierającej przez długie lata działalność łaskich diabetyków. Natomiast Renata Cholerzyńska przy pomocy laptopa zaprezentowała kilkuletnią historię wzajemnej współpracy, a także podejmowanych inicjatyw przez Stowarzyszenie Edukacji Diabetologicznej i Polskie Stowarzyszenie Diabetyków w Łasku. Po czym lampką wina wniesiono toast za nadchodzący 2018 Rok. Miła atmosfera towarzysząca przyjęciu powinna na długo pozostać w pamięci uczestników.

Bodek Stawski

Foto: **Małgorzata S.** oraz autor



Uwaga!!! Chorzy na cukrzycę mogą mieć wzdęcia!

Czy wiesz, że

- objawy kliniczne wskazujące na zaburzenia czynności przewodu pokarmowego odnotowano u około 40-75% chorych na cukrzycę¹.
- wzdęcia mogą być efektem ubocznym stosowania różnych leków na receptę, w tym leków na cukrzycę, takich jak:
 - metformina²
 - inhibitory alfa-glukozydazy (np. akarboza)²
- Espumisan® nie zawiera cukru może być również zażywany przez osoby chore na cukrzycę i pacjentów z zaburzeniami trawienia cukrów.

NR1
W POLSCE
W LECZENIU WZDĘC*

Do wzięcia na wzdęcia!



NAZWA PRONIKNIĘCIA LECZNICZEGO: (ESPUMISAN, 40 mg, kapsułki SŁABO JAKOŚCIOWY I BŁYSKAWY). Każda kapsułka zawiera 40 mg simethiconu (Simethiconum), substancji pomocniczej o znanej działaniu: metylu parahydroksybenzoianu (E 218) 0,28 mg, białek paracetamolu (E 110) 0,050 mg. **POSTAĆ FARMACEUTYCZNA:** tabletkowa kapsułka, powłoka błonka, żółta, miękkie, o gładkiej powierzchni i wydłużonej formie. Zawartość kapsułek jest bezcukrowa i może być taka jak rybitwa. **WSKAZANIA DO STOSOWANIA:** w leczeniu objawowym dolegliwości jelitowych-żołądkowych i powstających z powodzeniem są: gazy, np.: wzdęcia, w przypadku wzdęciowej powstawania gazu w obrębie jelit; pacjenci chorujący w postaciach dyspeptycznych: śladki brzucha, np. bólówach radiacyjnych i ulczerogastycznych oraz gęstości. **Opis:** wskazany jest do stosowania u dzieci w wieku powyżej 6 lat, młodzieży i dorosłych. **PRZEŁOŻENIA:** Nadmierne/na nadmiernej czynności, białek paracetamolu (E 110), metylu parahydroksybenzoianu (E 218) lub na ich gęstości substancji pomocniczej. **PODMÓT WSPÓŁDZIAŁANIE:** POZOSTAŁE WSKAZANIA NA WSKAZANIE DO STOSOWANIA: Berlin-Chemie AG, Gliwicka 105, 12460 Berlin, Niemcy. Data ostatniej aktualizacji: 07.2016. Informacje dodatkowe: BERLIN-CHEMIE/WONARIN POLSKA Sp. z o.o. ul. Cytanotyki 76, 02-677 Warszawa, tel. 22 566 37 00

1. Strawnicki J., Włodarczyk J., Jankowska M., Podkościelny W., Gachwiński W., Hoptelny J., Zwickowski D. 2014; 4(4): 361-4. 2. Kozłowski P., Maderzyński J. 2010; vol. 3 w 200; 14-23; "MS Health, 03A1 Instytutu, Warszawa, 11/2016".
Opisowane strony: 2017. PL-ESP-2017-C3-S-PH08

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.

Relacja z wydarzeń w Stalowej Woli

Polskie Stowarzyszenie Diabetyków Koło Miasta i Powiatu w Stalowej Woli pragnie podzielić się swoją działalnością, którą prowadzi w Stalowej Woli od wielu lat.

Rok 2017 rozpoczął się bardzo aktywnie. Już w miesiącu lutym skorzystaliśmy ze szkolenia z diabetologiem Barbarą Sudut, która od wielu lat wspiera i pomaga członkom PSD jak również aktywnie uczestniczy w integracyjnych spotkaniach szkoleniowych.

W miesiącu marcu odbyliśmy kurs z kijkami Nordic Walking oraz lykaliśmy świeże i zdrowe powietrze w Grocie Solnej.

Miesiąc kwiecień to spotkanie z psychologiem Marią Dekert. Wspólna rozmowa pomogła rozwiązać wiele problemów, które towarzyszą nam w codziennym życiu. Pragniemy takie spotkanie powtórzyć, bo takie wspólne rozmowy są bardzo potrzebne w codziennych relacjach międzyludzkich.

Kontynuujemy badania przesiewowe „Zdążyć przed cukrzycą” w ramach akcji „Dni Stalowej woli 2017” w miesiącu maju. Nasze stanowisko cieszyło się dużym zainteresowaniem, co potwierdziło się w miesiącu czerwcu na „Pikniku Kapucyńskim”.

Wyjazd na wycieczkę do Krosna zrekompensował nam nasze zmęczenie. W piękny czerwcowy dzień odwiedziliśmy Muzeum Podkarpackie w Krośnie, w którym jest historia Krosna w pigułce a następnie z przewodnikiem spacerowaliśmy po średniowiecznym Rynku z renesansowymi sukiennicami. Krosno urzeka pięknem średniowiecznych kościołów i zabytkowych kamienic usytuowanych głównie w obrębie Rynku. Przewodnik pozwolił nam poznać romantyczną historię jak również przekazał nam o nim najważniejsze informacje. Zwiedzamy piękne miasta Podkarpacia i poznajemy nasz region. Pełni wrażeń wróciliśmy do domu. Do dziś wspominamy profesjonalnego przewodnika jak i mile spędzony czas. Jak co roku przeprowadzamy badania w lipcowym „Weekendzie dla zdrowia”. Badania te są bardzo potrzebne, dzięki nim wielu uczestników mogło sprawdzić poziom glikemii, ciśnienia i cholesterolu.

Dzięki Panu mgr Pawłowi Zbęk jesteśmy na bieżąco informowani o nowościach medycznych m.in. o lekach inkrety nowych i ich działaniu. Pan Paweł od wielu lat współpracuje z nami i zawsze możemy liczyć na jego pomoc i fachowe wsparcie. Traktujemy go jak rodzinę a to jest bardzo ważne, bo przecież tabletką to nie zawsze obojętny produkt. Dlatego też bardzo cenimy sobie jego wiedzę i umiejętność współpracy.

Wszystkie te działania możemy prowadzić **dzięki dotacji Gminy Stalowa Wola** w ramach zadania „Działania na rzecz chorych i zagrożonych cukrzycą”.

To było pracowite półrocze a zadań jest jeszcze wiele do realizacji. Stowarzyszenie jest częścią miasta i jego mieszkańców a dobre relacje z mieszkańcami są dla nas bardzo istotne.

Anna Wysokińska
prezes Koła w Stalowej Woli



**Jeśli w Twojej rodzinie jest osoba
z cukrzycą typu 2,
weź udział w konkursie pt.
„RODZINA WYGRYWA”**

1 **Zrób** rodzinne zdjęcie



2 **Opisz** jak Twoja rodzina
radzi sobie z cukrzycą typu 2
(maks 300 słów)



3 **Wyślij** zdjęcie i opis (rodzinawygrywa@primum.pl
lub PRIMUM PR, ul. Widok 8, 00-023 Warszawa)

4 **Wygraj!**

**nagroda główna: rodzinna sesja zdjęciowa
wykonana przez znaną fotografkę
+ karta podarunkowa o wartości 1000 zł**
2 wyróżnienia: karta podarunkowa o wartości 1000 zł



Konkurs trwa od **20.04.2018 r.** do **20.07.2018 r.**

Konkurs realizowany jest w ramach ogólnopolskiej
kampanii „Dłuższe życie z cukrzycą”.
Regulamin konkursu: dostępny od kwietnia 2018 r.
na www.dluzszezyciezuczuczycya.pl

Obchody Światowego Dnia Walki z Cukrzycą w Płocku

W dniach 13 i 14.11.2017r. Polskie Stowarzyszenie Diabetyków Oddział Powiatowy w Płocku przy wsparciu finansowym PSD Zarządu Woj. Mazowieckiego zaprosiło swoich członków i osoby zainteresowane do udziału w zadaniu „Akademia edukacyjno-terapeutyczna dla seniorów chorych na cukrzycę”.

W pierwszym dniu spotkania odbyły się warsztaty z pielęgniarką, która przedstawiła, jak powinno wyglądać „Małe laboratorium w domu chorego”. Następnie rehabilitant mówił o ważności wysiłku fizycznego w życiu codziennym. Rzecznik Prasowy Policji przestrzegał seniorów przed oszustami np. na wnuczka, na policjanta.

Drugi dzień zaczęliśmy od zajęć dietetyczką, która omówiła bardzo dokładnie dietę „GARSTKOWĄ” na podstawie wielu produktów. Było to bardzo pouczające spotkanie prowadzące do zrozumienia zasad tej diety.

Lekarz okulista przedstawiła najczęstsze powikłania cukrzycowe, naświetliła zasady praw-

idłowego zakraplania oczu oraz leczenia jaskry i zaćmy.

Przez cały czas spotkania była również z nami podolog, która udzielała porad dotyczących pielęgnacji stóp.

W drugim dniu zagościła u nas p. Elżbieta Gnas prezes PSD Zarządu Województwa Mazowieckiego wraz z Członkami Zarządu. Opowiadali o trudnościach, z jakimi muszą się borykać chorzy na cukrzycę oraz jak sobie radzić z kłopotami napotykanymi przy załatwianiu wielu spraw.

Barbara Świcińska



Mieleckie spotkanie opłatkowe

Przed Świętami Bożego Narodzenia 18.12.2017 r. PSD Koło w Mielcu zorganizowało dla swoich członków spotkanie wigilijne. Wigilia rozpoczęła się modlitwą i czytaniem fragmentu Ewangelii o narodzeniu Jezusa Chrystusa, czytana przez vice prezesa Adam Kupiec. Złożył też wszystkim zebranym serdeczne życzenia i przy dźwiękach pięknych kolęd łamano się opłatkiem i składano sobie życzenia. Podczas tego spotkania prezes Zosia Seternus złożyła także życzenia świąteczne i życzenia z okazji imienin Adama i Ewy wręczając kwiaty solenizantom. Koleżanka Gienia wraz z Anią złożyły osobiście życzenia i dziękowały koleżance prezes i vice prezesowi za wspaniałą pracę w kole, życząc równocześnie dalszej owocnej pracy, wręczając kwiaty.

Po raz pierwszy prezes Zosia wyszła z inicjatywą zbiórki paczki świątecznej dla naszej członkini, która obecnie znalazła się w trudnej sytuacji życiowej. W trakcie spotkania została ta paczka wręczona. Sprawiała jej przyjemność i dużą radość.

Dalsza część spotkania upłynęła w miłej, rodzinnej atmosferze przy śpiewaniu kolęd.

Prezes

Zofia Seternus



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 przyrodo-leczniczym 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 Przemysłu 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

Spotkanie wigilijno-noworoczne PSD Terenowego Koła w Rzepinie

Spotkanie wigilijno-noworoczne odbyło się 28 grudnia 2017 r. Przebiegało w miłej atmosferze. Przelamaliśmy się opłatkiem składając życzenia noworoczne. Na stole były różnorodne potrawy wigilijne, które konsumowaliśmy. Śpiewaliśmy piękne polskie kolędy. Złożyliśmy życzenia urodzinowe jubilatom: Kazimierzowi Sidorkiewiczowi (90 lat), Janowi Dąbrowskiemu (80 lat), Teodozji Adamowicz (65lat) i Zbig-

niewowi Kraszewskiemu (60 lat). Po części oficjalnej była zabawa.



Spotkanie mikołajkowo-gwiazdkowe w Łomży

W dniu 07.XII.2017 r. odbyło się spotkanie mikołajkowo-gwiazdkowe zorganizowane przez Oddział Rejonowy Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków w Łomży.

Pani Bożena Zdrodowska – Wiceprezes Oddziału powitała serdecznie zaproszonych gości m.in. ks. Infulata dr. Jana Sołowianiuka, ks. Jana Modzelewskiego, Renatę Kijewską ze Stowarzyszenia Edukacji Diabetologicznej, pielęgniarkę Poradni SOMED w Łomży, Jerzego Szymanowskiego – Wiceprezesa Związku Sybiraków Oddział w Łomży oraz członków PSD i ich rodziny.

Uroczystość rozpoczął program artystyczny w wykonaniu uczniów klasy IIB Szkoły Podstawowej nr 10 w Łomży, przygotowany pod kierunkiem nauczycieli: Hanny Banach i Marioli Wityńskiej. Słowno-muzyczny występ o tematyce świątecznej bardzo spodobał się publiczności i został nagrodzony gromkimi brawami. Dzieci i panie opiekunki otrzymały upominki. Ceremoniał wieczery wigilijnej poprowadził

ks. Infulat dr Jan Sołowianiuk o odczytał Ewangelię wg Św. Łukasza, poświęcił opłatki, pobłogosławił wszystkich zebranych. Była też wspólna modlitwa i uroczyste śpiewanie kolęd. Życzenia świąteczne złożyli: ks. Infulat dr Jan Sołowianiuk, Pani Renata Kijewska oraz Pani Wiceprezes Bożena Zdrodowska.

Następnie było wspólne składanie sobie życzeń, dzielenie się opłatkiem i uroczysta kolacja wigilijna przygotowana przez restaurację „Swojskie Jadło S.C. Sasinowski Krystian, Sasinowska Krystyna”.

W spotkaniu uczestniczyło 91 osób. Wszyscy uczestnicy spotkania otrzymali drobne upominki mikołajkowo-gwiazdkowe.

Spotkanie współfinansowane z funduszu UM Łomża

Maria Wasilewska



Opłatek w Pile

Członkowie koła PSD Piła spotkali się 11 grudnia 2017 roku na wspólnym opłatku. Spotkanie odbyło się w świetlicy Piłskiej Spółdzielni L-W. Nie zabrakło barszczu, tradycyjnych pierogów oraz wspaniałych dietetycznych wypieków. Wszyscy obecni otrzymali paczki świąteczne.

Podczas spotkania tradycyjne kolędy śpiewał chór „Piłanki”.



Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 18.02.2018 r.
zmarła przeżywszy 83 lata

Regina Dziennik

nasza długoletnia członkini. W Zmarłej straciliśmy wieloletnią
działaczkę społeczną, oddaną członkinię naszej społeczności.

Zarząd Koła PSD w Barcinie

Janina Mroczyńska

zmarła 14 marca 2018 r przeżyła 69 lat
Prezes Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków
Koła Powiatowego w Przeworsku.



Była założycielką Koła i równocześnie Prezesem od roku 2011.

Jak pisał poeta „Śpieszmy się kochać ludzi tak szybko odchodzą”.

Także i nasza koleżanka Janina tak szybko odeszła. Miała jeszcze wiele planów i dużo energii do ich zrealizowania, lecz nieubłagalna śmierć wszystko przerwała.

Przez wiele lat była Prezesem Zarządu Spółdzielni Inwalidów w Przeworsku.

Z chwilą przejścia na emeryturę dała się poznać jako społecznik naprzód w Związku Emerytów Rencistów i Inwalidów w Przeworsku pełniąc funkcję sekretarza Zarządu a następnie w Powiatowym Kole PSD jako Prezes. Pełniła funkcję członka Zarządu w Podkarpackim Oddziale Wojewódzkim w Rzeszowie, była także członkiem Głównego Sądu Koleżeńskiego. Była dobrym człowiekiem, pełnym empatii, nie potrafiła przejść obojętnie obok krzywdy ludzkiej, zawsze starając się pomóc w potrzebie. Była dobrym organizatorem i przyjacielem.

Odeszła tak niespodziewanie. Wypełnienie tej pustki, którą po Sobie zostawiła wydaje się wręcz niemożliwe. Na zawsze będzie w naszych sercach i pamięci.

21 marca 2018 roku odszedł od nas

Roman Mika

Był jednym z założycieli Powiatowego Koła PSD w Lublińcu, przez dwie kadencje pełnił funkcję wiceprezesa zarządu. Za wkład pracy na rzecz członków stowarzyszenia odznaczony został Złotą Odznaką Zasłużony dla Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków.

Rodzinie oraz bliskim składamy kondolencje oraz wyrazy głębokiego współczucia.

Członkowie Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków – Koło Powiatowe
Lubliniec.

Zarząd Oddziału Rejonowego PSD w Gliwicach.





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!

