

# CUKRZYCA

BIULETYN INFORMACYJNY PSD

**Zmień się na zdrowie!**

**Witamina B1 – oręż w walce  
z powikłaniami cukrzycy**

**Czym tak naprawdę jest  
zdrowe odżywianie?**



maj  
2018

# UWAGA!

**3,20  
PLN\***

Od 1 maja 2018 r. nowa,  
niższa cena refundowanych\*\*  
**pasków OneTouch Select® Plus!**



[www.OneTouch.pl](http://www.OneTouch.pl)



[info@onetouch.pl](mailto:info@onetouch.pl)



**801 23 23 23\*\*\***  
Dział Wsparcia Klienta OneTouch®

\* Kategoria dostępności refundacyjnej; dostępny w aptece na receptę we wskazaniu określonym stanem klinicznym; Cukrzyca typu 1; Pozostałe typy cukrzycy wymagające co najmniej 3 wstrzyknięć insuliny na dobę oraz terapia cukrzycy za pomocą pompy insulinowej.

\*\* <https://www.gov.pl/zdrowie/refundacja3>. Dostęp 18.04.2018 r.

\*\*\* Jesteśmy do Państwa dyspozycji od poniedziałku do piątku w godz. 8:30-16:30. Koszt połączenia to koszt 1 jednostki taryfikacyjnej zgodnie z planem taryfowym operatora dzwoniącego.

© Johnson & Johnson Poland sp. z o.o. 2018. EMC0/GEN/0418/0060

Johnson & Johnson Poland sp. z o.o., ul. Hłeczka 24, 02-135 Warszawa. Spółka zarejestrowana w Sądzie Rejonowym dla m. st. Warszawy, XIII Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru Sądowego, KRS 0000032278, NIP 113-00-20-467, kapitał zakładowy 39 751 500 PLN

# Dziękujemy

wszystkim, którzy przekazali



na rzecz naszego Stowarzyszenia.  
I choć okres rozliczeniowy się już skończył,  
prosimy... nie zapominajcie o nas!

Polskie Stowarzyszenie Diabetyków – Zarząd Główny

**nr KRS 0000037573**



**POLSKIE STOWARZYSZENIE  
DIABETYKÓW**



## SŁODKIE NOWINKI

Posiedzenie Parlamentarnego Zespołu ds.

Cukrzycy .....	4
Zespół ds. opracowania standardu organizacyjnego opieki zdrowotnej w zakresie diabetologii ...	5
Program obchodów Dnia Diabetyka w Trzemesznie .....	6

Informacje o pielgrzymce do Częstochowy .....	6
---	---

## WARTO WIEDZIEĆ

Zmień się na zdrowie .....	8
Witamina B1 – oręż w walce z powikłaniami cukrzycy .....	10
Czym właściwie jest zdrowe odżywianie? .....	12

## Z ŻYCIA PSD

Sprawozdanie z Nowej Rudy .....	16
Życzenia u diabetyków .....	16
Spotkanie noworoczne w Szczecinku .....	18
Wigilia u rypińskich diabetyków .....	20
W Wałczu ruszyła Szkoła cukrzycy .....	22
Z ŻAŁOBNEJ KARTY .....	23



## 22 marca odbyło się posiedzenia Parlamentarnego Zespołu ds. Cukrzycy poświęcone hipoglikemii

W posiedzeniu udział wzięli:

- Iga Lipska, dyr. Departamentu Polityki Lekowej i Farmacji
- Anna Lech, Departament Polityki Lekowej i Farmacji
- Elżbieta Rdzanek, HealthQuest
- Dr. Michał Jakubczyk, HealthQuest
- Prof. Paweł Piątkiewicz, Centrum Medyczne Kardiosystem, Szpital Bródnowski
- Dr Alicja Milczarczyk, Europejskie Centrum Medyczne, Centralny Szpital Kliniczny Ministerstwa Spraw Wewnętrznych w Warszawie
- Dr Michał Sutkowski, Prezes Warszawskich Lekarzy Rodzinnych
- Ewa Dygaszewicz, Polskie Stowarzyszenie Diabetyków
- Krystyna Kiedrowicz, Polskie Stowarzyszenie Diabetyków
- Jarosław Siudy, reprezentujący Izbę Producentów i Dystrybutorów Diagnostyki Laboratoryjnej, Związek Pracodawców
- Jerzy Magiera, mojacukrzyca.org

Dyskusja koncentrowała się na kwestii refundacji długodziałających analogów insuliny. Pani Krystyna Kiedrowicz i Pani Ewa Dygaszewicz z PSD mówiły o doświadczeniach pacjen-

tów związanych z przyjmowaną terapią. Opisały możliwości, jakie chorym na cukrzycę daje stabilne kontrolowanie poziomu insuliny przy pomocy analogów długodziałających. Nie boją się oni wtedy podejmować aktywności fizycznej, wyjść z domu w obawie przed przegapieniem dawki insuliny. Poruszały również tematy związane z edukacją i dietetyką.

Eksperti mówili o strachu pacjentów przed hipoglikemią, koniecznej edukacji i refundacji analogów długodziałających, które już trudno traktować jako terapie „nowoczesne”, gdyż znane są i używane w innych krajach od 15 lat. Krytykowane były obostrzenia refundacyjne. Mówiono o kosztach pośrednich, które są bardzo istotne przy ocenie szans na refundację.

Obecna na posiedzeniu dyr. Iga Lipska podkreślała rolę organizacji pacjenckich i podziękowała za zaproszenie. Mówiła o konieczności kompleksowego podejścia do systemu ochrony zdrowia. Rozważała wyższą skuteczność nowoczesnych terapii lekowych i potencjalnie niższych kosztów pośrednich.

Pani Przewodnicząca Gądek poprosiła uczestników o przygotowanie wniosków z posiedzenia. Wskazała 3 obszary, o których można wspomnieć w piśmie do MZ: refundację, POZ i diagnostykę.



## Zespół do spraw opracowania standardu organizacyjnego opieki zdrowotnej w zakresie diabetologii

Prezes ZG PSD Anna Śliwińska została powołana przez Ministra Zdrowia Łukasza Szumowskiego na członka zespołu, mającego za zadanie opracowanie standardu organizacyjnego w zakresie diabetologii.

Zespół będzie pracował do dnia 31.08 br. Zadanie zespołu zostało określone przez MZ jako „opracowanie standardu organizacyjnego opieki zdrowotnej w zakresie diabetologii, w tym propozycji rozwiązań legislacyjnych”.

Polskie Stowarzyszenie Diabetyków to jedyna organizacja pacjentów, której przedstawiciel znalazł się w składzie zespołu.

Przewodniczącym został prof. Krzysztof Strojek – Konsultant krajowy w dziedzinie diabetologii.

Pozostali członkowie w kolejności określonej przez MZ:

- a) Agnieszka Jankowska-Zduńczyk – Konsultant krajowy w dziedzinie medycyny rodzinnej,
- b) Alicja Szewczyk – Konsultant krajowy w dziedzinie pielęgniarstwa diabetologicznego,
- c) Beata Ostrzycka – Konsultant krajowy w dziedzinie pielęgniarstwa rodzinnego,
- d) Dorota Zozulińska-Ziółkiewicz – Kierownik Katedry i Kliniki Chorób Wewnętrznych i Diabetologii,
- e) Beata Stepanow – Prezes Stowarzyszenia Edukacji Diabetologicznej,
- f) Anna Śliwińska – Prezes Zarządu Głównego Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków,
- g) Leszek Czupryniak – Kierownik Kliniki Diabetologii i Chorób Wewnętrznych,
- h) Maciej T. Małecki – Prezes Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego,
- i) przedstawiciel Departamentu Analiz i Strategii Ministerstwa Zdrowia,
- j) przedstawiciel Departamentu Organizacji Ochrony Zdrowia Ministerstwa Zdrowia,
- k) przedstawiciel Departamentu Pielęgniarek i Położnych Ministerstwa Zdrowia.



kontrola cukrzycy  
bez kompromisu

**SANOFI** DIABETES &  
CARDIOVASCULAR




## Ogólnopolskie Obchody Dnia Diabetyka oraz 30-lecie Koła PSD w Trzemesznie

Trzemeszno, 16 czerwca 2018  
Centrum Konferencyjno-Wypoczynkowe „Magnolia”, Bystrzyca 7


### PROGRAM OBCHODÓW

- 08:30 Msza Św. – bazylika WNMP, ul. Kościeszki-Kosmowskiego 8  
09:30-14:30 wystawa firm  
10:30-11:20 powitanie i wystąpienie organizatorów i gości  
11:20-11:30 „Deklaracja 12 zasad w walce o dłuższe życie z cukrzycą”, przekazanie jej władzom, konkurs „Rodzina wygrywa”  
11:30-11:50 wręczenie odznaczeń  
11:50-12:30 przerwa kawowa  
12:30-12:50 dr Edward Załęski – „Zespół metaboliczny – problem społeczny XXI wieku”  
12:50-13:10 dr Dorota Białek – „Zawał serca, udar mózgu – czy to już powikłania cukrzycy?”  
13:10-13:30 dr n. med. Karolina Dulcewska-Cichecka – „Problemy okulistyczne u osób chorujących na cukrzycę”  
13:30-13:50 Beata Stepanow – „Gdzie? Kto? Z kim? – edukacja diabetologiczna w systemie opieki zdrowotnej”  
13:50-14:00 dr inż. Włodzimierz Lewin – „Jak się wytwarza i jak działają profilaktyczne skarpetki Deomed – zobacz prawie na żywo”  
14:00-14:10 mgr Michał Fijałkowski – „Nawodnienie w cukrzycy”  
14:10-14:40 występ artystyczny  
14:40-15:00 losowanie nagród  
15:00 obiad

Prosimy o potwierdzenie przybycia do dnia 8.06, tel. 22 668 47 19 lub sekretariat@diabetyk.org.pl



Zarząd Główny  
Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków w Warszawie  
oraz Oddział w Częstochowie  
serdecznie zapraszają  
wszystkich diabetyków z całej Polski oraz sympatyków  
na  
**XXVII Ogólnopolską Pielgrzymkę Diabetyków**  
na Jasną Górę w dniu 8 czerwca 2018 roku



#### Program XXVII Ogólnopolskiej Pielgrzymki Diabetyków:

8.00 - Zbiórka i rejestracja uczestników  
10.45 - Uroczysty przemarsz do Kaplicy Matki Bożej  
10.50 - Powitanie pielgrzymów

11.00 - Msza święta  
13.00 - 13.45 - Czas wolny  
14.00 - Droga Krzyżowa

**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](mailto: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](http://www.dluzszezyciezuczuczycya.pl)

# Zamień się na zdrowie!

**Choć nie zawsze zdajemy sobie z tego sprawę, wszyscy działamy według własnych, utrwalonych schematów. To one prowadzą do objadania się, nałogów, takich jak alkohol i papierosy czy do zaniedbań w leczeniu cukrzycy. By zmienić niekorzystne zachowania trzeba je najpierw dostrzec i zrozumieć jak się tworzą. Następnie w miejsce starych nawyków trzeba wprowadzić nowe, które bardziej będą służyły naszemu zdrowiu, samopoczuciu, finansom czy sposobom spędzania wolnego czasu.**

Zmiany w życiu nie dzieją się same. To, że ktoś rzuca palenie, chudnie, zaczyna prowadzić bardziej aktywny tryb życia czy zdrowo się odżywiać nie jest kwestią przypadku. Do zmiany trzeba podchodzić zadaniowo – najpierw dokładnie je zaplanować, a potem z żelazną konsekwencją zrealizować.

## **W pętli nawyków**

Dlaczego najczęściej jest tak, że nie dotrzymujemy postanowień, które sami przed sobą podejmujemy? Dlaczego mamy „słomiany zapał” i po kilku dniach nowej diety wracamy do starych przyzwyczajeń żywieniowych? W psychologii sposób naszego utartego działania nazywa się pętlą nawyku. Składa się na nią bodziec (np. stres), reakcja na niego – konkretne zachowanie (np. jedzenie) i nagroda, jaką dzięki nie-

mu uzyskujemy (chwilowa przyjemność, ulga, rozładowanie stresu). By przerwać tę pętlę nawyku i wdrożyć w jego miejsce nowy, musimy nie tylko zdefiniować wyzwalacz naszego niepożądanego zachowania, ale także znaleźć dla niego zamiennik, który dostarczy nam tej samej lub bardzo podobnej nagrody. Jeśli nagrodą było rozładowanie stresu, musimy znaleźć takie nowe zachowanie, które będzie przynosić nam tak samo dojmującą ulgę – i to również szybko. U każdego z nas będzie to co innego – warto jednak pamiętać, że nowe zachowanie musi być łatwe w zastosowaniu – ma w końcu zastąpić przykładowego batonika, którego zawsze mamy pod ręką.

## **Chcę schudnąć!**

Reagowanie jedzeniem na stres to bardzo częs-





ty i bardzo logiczny z punktu widzenia funkcjonowania naszego organizmu schemat. W wyniku dostarczania sobie słodkich pokarmów w naszym organizmie zachodzą reakcje biochemiczne, od których się uzależniamy. Jakimś rozwiązaniem jest wybieranie w ramach rozładowywania napięcia związanego z pracą, relacjami w rodzinie czy problemami finansowymi zdrowszych przekąsek. Jogurt zamiast czekoladki to dobry etap przejściowy w uczeniu się niezajadania stresów.

### **Muszę ogarnąć cukrzycę**

Jak to wszystko ma się do cukrzycy? Choroba ta wiele od pacjentów wymaga, chociażby racjonalnego odżywiania i regularnej samokontroli. I jedno i drugie wielu sprawia trudność. Jak wyrobić w sobie nawyk badania poziomu cukru we krwi tak często jak należy? Trzeba doprowadzić do tego, by używanie glukometru było w określonych porach dnia było naszym nawykiem. Nawyk tym różni się od zwyczaju, że przychodzi nam bez trudu, niemal bez udziału świadomości. By osiągnąć taki stopień automatyzacji, musimy określić wywalcz danego zachowania. Na początku niech to będą alarmy w telefonie ustawione na te godziny, w których powinniśmy wykonać badanie. Następnie trzeba konsekwentnie mierzyć cukier na dźwięk alarmu. Do zestawu „wywalcz – zachowanie” należy także dołączyć osobną nagrodę. Warto umówić się z samym sobą, że jeśli będę regularnie mierzył glikemię i uda mi się obniżyć odsetek hemoglobiny glikowanej to sprawię sobie taką a taką nagrodę. Nowy nawyk trzeba praktykować, dopóki nie wejdzie nam w krew. Czyli do tego momentu, kiedy nie skosztujemy śniadania bez sprawdzenia glikemii.

### **Zmiana w praktyce**

#### **1. ZDEFINIUJ SWÓJ CEL I NAWYKI, KTÓRE PRZESZKADZAJĄ CI W JEGO OSIĄGNIĘCIU**

Dokładnie określ, jakie efekty ma przynieść zmiana. Ogólne stwierdzenie – chcę być zdrowy to za mało. Co jeszcze? Lepsze samopoczucie, zmniejszenie ilości przyjmowanych leków, poprawa kondycji fizycznej – im bardziej konkretnie, tym lepiej. Samego siebie też trzeba przekonać, po co się tak starać. Przemyśl, co w Twoim życiu uniemożliwia zmianę. Co działa na Ciebie destrukcyjnie i demotywu-

jąco. Z pewnością doskonale zdajesz sobie sprawę, co tak naprawdę chcesz zmienić i jakie nawyki wyeliminować ze swojego życia raz na zawsze.

#### **2. USTAL, CO W TWOIM NAWYKU JEST WYZWALACZEM, ZACHOWANIEM, A CO NAGRODĄ**

Nasze nawyki są zazwyczaj tak utrwalone, że nie zdajemy sobie sprawy z tego, co je wywołuje. Zastanów się, co wyzwala w Tobie niepożądane zachowanie i jaką uzyskujesz za nie nagrodę. W jakich sytuacjach sięgasz po papierosa, w jakich po słodycze. Nie zwalczaj nawyku – to strata energii i niepotrzebny stres. Zastąp go nowym: użyj tego samego wyzwalacza i tej samej nagrody, ale zmień zachowanie.

#### **3. ZAPLANUJ ZMIANĘ BY BYŁA REALNA**

Rozpisz zmianę na bardzo szczegółowe etapy, zaplanuj każdą niezbędną czynność. By mieć zdrowe przekąski, trzeba wygospodarować czas na odpowiednie zakupy i ich przygotowanie. Jeśli chcesz je zabierać do pracy, musisz zaplanować w czym. Jeśli chcesz nauczyć się tańczyć znajdź szkołę oraz zakup odpowiednie buty i strój. Zmiana to proces na które składają się pojedyncze czynności, które często wymagają od nas czasu. Tego samego czasu, którego ciągle nam brakuje. Do zmiany trzeba jednak podchodzić realnie. Nie możesz chodzić na siłownię 3 razy w tygodniu? Chodź raz, ale dołóż do tego codzienne spacery. Lepiej mniej niż byśmy może chcieli niż nic.

#### **4. ZŁÓŻ PRZYRZECZENIE SPOŁECZNE**

Opowiedz o swoich planach swoim bliskim lub kolegom z pracy – niech staną się Twoim własnym komitetem wspierającym. A ponieważ przed rodziną i przyjaciółmi zawsze jakoś się wytłumaczysz z ewentualnego zaniechania, nie zapomnij także o wrogach – pochwal się, co chcesz osiągnąć, a Twoja motywacja, by nie sprawić im satysfakcji, bardzo wydatnie się wzmocni. Choruszej na cukrzycę i chcesz poprawić swoje wyniki? Porozmawiaj na ten temat z lekarzem i niech mobilizuje Cię wizja kolejnej wizyty, na której zaprezentujesz efekty swojej pracy.

#### **5. DZIAŁAJ!**

Uwierz w siebie. Zmiana jest możliwa i jest w zasięgu Twoich możliwości.

*Marlena Róg, psycholog*

# Witamina B1 – oręż w walce z powikłaniami cukrzycy

**Wysokie poziomy cukru we krwi nie boją, ale powodują ogromne spustoszenia w organizmie. Uszkadzają naczynia krwionośne i prowadzą do rozwoju tzw. późnych powikłań cukrzycy. Chcąc uniknąć neuropatii czy retinopatii cukrzycowej, diabetycy powinni przede wszystkim dbać o prawidłowe glikemie. Pomocniczo powinni stosować substancje, które mają udowodnione działanie w profilaktyce powikłań, takie jak benfotiamina.**

Benfotiamina to rozpuszczalna w tłuszczach forma tiaminy, czyli witaminy B1. Preparaty z benfotiaminą są rekomendowane osobom chorującym na cukrzycę w celu ochrony przede wszystkim przed neuropatią cukrzycową. Neuropatia to uszkodzenie nerwów obwodowych, które jest przyczyną uciążliwych dolegliwości bólowych i które może prowadzić do rozwoju kolejnego powikłania – zespołu stopy cukrzycowej neuropatycznej. Aby zrozumieć, na czym polega ochronne działanie benfotiaminy, trzeba przypomnieć sobie, jak powstają powikłania cukrzycowe.

## **Nadmiar glukozy – trucizna dla naczyń krwionośnych**

Cukrzyca to choroba naczyń krwionośnych. Choć rzadko w ten sposób o niej mówimy, to przecież wszystkie powikłania cukrzycy wynikają z uszkodzeń małych i dużych naczyń krwionośnych, a samo obniżanie glikemii ma na celu właśnie zminimalizowanie ryzyka neuropatii, nefropatii, retinopatii, zawału i udaru. Wysoki poziom cukru we krwi przyspiesza proces powstawania tzw. krańcowych produktów przemiany materii. Te z kolei wywołują stres oksydacyjny i stany zapalne w naczyniach krwionośnych, które z czasem prowadzą do ich destrukcji. Stres oksydacyjny działa oczywiście także u ludzi zdrowych i jest odpowiedzialny za



proces starzenia się organizmów. U diabetyków, z powodu hiperglikemii to starzenie się organizmu przebiega znacznie szybciej. Dlatego nawet u pacjentów niezaawansowanych wiekiem dochodzi do bardzo dużych nieprawidłowości w oczach, nerkach czy naczyniach krwionośnych.

## **Jak benfotiamina zwalcza glikację?**

Witamina B1 pełni w organizmie szereg funkcji, z których najważniejsza to utrzymywanie prawidłowego stanu komórek nerwowych. Okazało się jednak, że benfotiamina ma także zdolność przeciwdziałania niekorzystnym procesom glikacji. Odpowiednio wysoki poziom witaminy B1 w organizmie diabetyka ogranicza proces powstawania krańcowych produktów glikacji białek (do poziomu występującego u ludzi zdrowych), czyli hamuje niszczenie naczyń przez nadmiar glukozy. Dzięki benfotiaminie, komórki czasowo narażone na hiperglikemię są bardziej wytrzymałe, zwiększa się ich przeżywalność i zdolność do regeneracji. Badania pokazują, że przyjmowanie benfotiaminy nie tylko może wspomóc walkę z powikłaniami cukrzycy, ale też jest skuteczne w łagodzeniu skutków powikłań już występujących, ponieważ zmniejsza ból neuropatyczny, zwiększa czucie wibracji oraz przyspiesza proces gojenia się ran przewlekłych.

LEK  
BEZ RECEPTY

Często masz takie objawy?  
Moga one oznaczać niedobór wit. B<sub>1</sub>



ciągłe zmęczenie,  
zaburzenia  
pamięci<sup>3</sup>

mrowienie,  
drętwienie  
kończyn<sup>1</sup>

zaburzenia czucia,  
pikący, kłujący ból  
kończyn<sup>2</sup>

osłabienie  
siły mięśniowej<sup>4</sup>

LECZ SKUTKI NIEDOBORU WITAMINY B<sub>1</sub>

**Benfogamma<sup>®</sup>**

Wyjątkowa witamina

**7X WYŻSZY  
POZIOM WIT. B<sub>1</sub>  
DZIĘKI PODANIU  
BENFOTIAMINY<sup>5</sup>**

**Benfogamma<sup>®</sup>**

(Benfotiaminum)

50 mg, tabletki drażowane

50 tabletek okrągłych



- witamina B<sub>1</sub> (tiamina) w formie benfotiaminy<sup>4</sup>
- jedyny lek z benfotiaminą dostępny w Polsce<sup>8</sup>
- zapobiega skutkom niedoboru witaminy B<sub>1</sub><sup>4</sup>

1. Zalecenia kliniczne dotyczące postępowania u chorych na cukrzycę 2018 – sta-nowisko Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego; Diabetologia Praktyczna 2018, 4, 1: 48-50. 2. Karnafel W. Benfotiamina w profilaktyce, w praktyce i w przyszłości; Krea Warszawa 2013 3. Bubko L, Gruber BM, Anuszweska E.L. Rola tiaminy w chorobach neurodegeneracyjnych; Postępy Hig Med Dosw (online), 2015; 69: 1096-1106. 4. CHPL Benfogamma. 5. Schreab KM., Freudenthaler S., Vormfelde S.V at all; Comparative bioavailability of two vitamin B1 preparations: benfotiamine and thiamine mononitrate. Eur. J. Clin. Pharmacol. 1997; 52: 319-320. 6. Tylicki A, Siemieniuk M. Tiamina i jej pochodne w regulacji metabolizmu komórek; Postępy Hig Med Dosw (online), 2011; 65: 447-469. 7. U.S. Department of Health & Human Services, National Institutes of Health. Thiamin – Fact sheet for Health Professionals: <http://ods.od.nih.gov/factsheets/Thiamin-HealthProfessional/>. 8. dane IQVIA, stan 02.2018.

**Nazwa produktu leczniczego i nazwa powszechnie stosowana:** Benfogamma (Benfotiaminum), 50mg. **Postać farmaceutyczna:** tabletki drażowane, 1 tabletki drażowane zawiera 50 mg benfotiaminy (Benfotiaminum). **Wskazania do stosowania:** Leczenie i zapobieganie skutkom niedoborów witaminy B<sub>1</sub> w organizmie. Niedobór witaminy B<sub>1</sub> może wystąpić w następujących przypadkach: nieprawidłowym żywieniu ubogim w witaminę B<sub>1</sub>, karmieniu pozajelitowym, intensywnej diecie odchudzającej (głodowej) i hemodializie; przewlekłym alkoholizmie (alkohol blokuje wchłanianie witaminy B<sub>1</sub>) i w powikłaniach wynikających z przewlekłego alkoholizmu. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość (alergia) na benfotiaminę, tiaminę lub którąkolwiek z substancji pomocniczych. **Podmiot odpowiedzialny:** Würwag Pharma GmbH & Co. KG, Calwer Strasse 7, 71034 Böblingen, Niemcy. Pełna informacja o leku dostępna na życzenie. Informacja medyczna: Woerwag Pharma Polska Sp. z o.o. ul. Boczyska 18, 02-496 Warszawa, tel. 22 863 72 81, fax 22 877 13 70. **Kategoria dostępności:** Lek wydawany bez recepty. RWP/042018

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.

# Czym właściwie jest zdrowe odżywianie?

**Dobre nawyki żywieniowe – czyli jakie? Czy wystarczy jeść regularnie, pamiętać o śniadaniach i unikać cukrów prostych? Można było o tym porozmawiać na warsztatach edukacyjnych organizowanych przez Instytut Diabetologii w Warszawie. Najważniejsze wnioski w naszym poradniku.**

Niektóre wskazówki dotyczące zdrowego odżywiania wydają się oczywiste. Przykład? Dzień zaczynaj od śniadania. Inne kwestie (np. na jakim tłuszczu smażyć) wywołują już więcej kontrowersji.

Na warsztatach prowadzonych przez dietetyk kliniczną Oktawię Braun okazało się, że większość uczestników potrafiła wymienić zdrowe nawyki, ale nie do końca rozumiała, z czego poszczególne zalecenia wynikają. No właśnie: dlaczego mamy pić szklankę wody przed śniadaniem, nie jeść kolacji tuż przed snem i ograniczyć niektóre rodzaje mięsa?

## **Szklanka wody skoro świt – dlaczego warto pić wodę przed śniadaniem?**

Niektórzy sugerują szklankę wody, inny radzą dodać do niej cytryny lub cytryny i miodu. Jaki jest sens tego rytuału? Woda sama w sobie nie pobudza trawienia, natomiast pobudza jelita, w związku z czym pomaga w wypróżnianiu.

Inną ważną funkcją porannej szklanki wody jest przepłukanie całego przewodu pokarmowego i usunięcie z niego bakterii, które zgromadziły się w nim w ciągu nocy. Bakterie gromadzą się nie tylko w jamie ustnej, skąd je usuwamy myjąc zęby, ale także w całym przewodzie pokarmowym. Usunąć je można właśnie pijąc wodę tuż po przebudzeniu.

## **Ile posiłków dziennie? Jakie przerwy między posiłkami?**

W ciągu doby powinniśmy zjadać 4-5 posiłków, a przerwy pomiędzy nimi nie powinny być dłuższe niż 3-4 godziny.

## **Do godziny po wstaniu z łóżka najlepiej być już po śniadaniu, do kolacji powinniśmy siadać nie później niż na 2-3 godziny przed**

**pójściem spać.** Nocne marki nie muszą zjadać ostatniego posiłku przed 18:00, bo jeśli ktoś przesiaduje do późnej nocy, a jeszcze przy tym pracuje, to potrzebuje energii. Zatem wyznacznikiem ostatniego posiłku nie powinna być konkretna godzina, a raczej nasz tryb życia.

## **Dlaczego należy jeść regularnie?**

**Organizm porównać można do fabryki, która pracuje nieustannie i cały czas potrzebuje do tej pracy paliwa.** Paliwem, czyli energią dla organizmu, są posiłki pełnowartościowe, które zawierają w swoim składzie źródła węglowodanów, białka, tłuszczów, oraz wybrane owoce lub warzywa.



# 600 mg

## EKSTRAKTU Z MORWY BIAŁEJ W 1 TABLETCE!

### TYLKO 1 TABLETKA DZIENNIE!



- morwa biała + cynamonowiec + chrom + witamina B<sub>12</sub>
- dla osób dbających o ilość cukrów przyjmowanych wraz z pożywieniem<sup>1,2,3</sup>
- dla osób dbających o utrzymanie prawidłowego poziomu cukru we krwi<sup>1,2,3</sup>
- 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.<sup>1</sup>

Ekstrakt z kory cynamonowca przyczynia się do utrzymania prawidłowego poziomu cukru we krwi.<sup>2</sup>

Chrom pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu glukozy we krwi.<sup>3</sup>

Chrom przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu makroskładników odżywczych.

Witamina B<sub>12</sub> 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. Zawartość: 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 cynamon lub balsam peruwiański.

WYPRODUKOWANO  
W POLSCE

CAVETPHARMA®

Producent: Avet Pharma Sp. z o.o.  
[www.morwaplus.pl](http://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](http://avetpharmasklep.pl)



suplement diety

Jeśli co 3–4 godziny dostarczamy organizmowi trochę energii, ten pracuje wydajnie i jest spokojny, że nie zabraknie mu paliwa. Jeżeli jemy nieregularnie, a przerwy między posiłkami są bardzo długie, to organizm zaczyna się niepokoić – nie wie, kiedy znowu dostanie zastrzyk energii, a więc zaczyna na wszelki wypadek chomikować. To, co mu wpada, odkłada na gorsze czasy, na ewentualny dłuższy okres głodu, którego się obawia. Na bieżąco spala bardzo mało. To dlatego osoby, które jedzą jeden posiłek dziennie, tyją.

Niestety zmiany cywilizacyjne postępują szybko, a zmiany ewolucyjne zachodzą bardzo powoli. Gromadzenie zapasów energii w postaci tkanki tłuszczowej to mechanizm, który chronił naszych przaprzodków przed śmiercią głodową, szczególnie w tych okresach roku, w których zdobywanie pożywienia było bardziej problematyczne. Dzisiaj nie potrzebujemy tej umiejętności, ale organizm nadal działa wedle tego schematu.

#### **Czerwone mięso – ograniczać czy nie?**

Czy na pewno należy ograniczać spożywanie czerwonego mięsa? W końcu jest ono bogatym źródłem żelaza. To prawda, jednak badania naukowe nie pozostawiają wątpliwości, że nad-

miar czerwonego mięsa w diecie znacząco zwiększa ryzyko zachorowania na raka jelita grubego. Stąd zalecenia dietetyków, by tygodniowo nie spożywać więcej niż 0,5 kg czerwonego mięsa.

#### **Olej kokosowy nie jest najzdrowszym olejem na świecie**

Zdaniem dietetyków olej kokosowy nadaje się jedynie do... wcierania we włosy i w skórę, jeśli jest przesuszona. Mimo bardzo dobrych opinii – olej z kokosa nazywany jest najzdrowszym olejem świata – nie jest to zdrowy tłuszcz. Wręcz przeciwnie, pod pewnymi względami jest gorszy od smalcu.

O jakości tłuszczu i o tym, czy jest on korzystny czy niekorzystny dla zdrowia, decydują znajdujące się w nim kwasy tłuszczowe. Te dzielimy na nasycone, jednonienasycone i wielonienasycone.

**W zdrowej diecie należy eliminować tłuszcze nasycone, które znajdują się przede wszystkim w produktach pochodzenia zwierzęcego – maśle, smalcu, tłustym mięsie.** Z kolei tłuszcze nienasycone dominują w olejach roślinnych.

Olej kokosowy to szczególny przypadek tłuszczu roślinnego, w którym dominują niekorzystne tłuszcze nasycone, jest ich aż 82 proc., podczas gdy w maśle jest ich 63 proc., a w smalcu 39 proc. Tłuszcze nasycone nie są człowiekowi niezbędne, bo jest w stanie sam je syntetyzować, niemniej nie ma też konieczności redukcji ich do minimum.

Zgodnie z zaleceniami mogą one w 10 proc. pokrywać nasze zapotrzebowanie na energię. Ich nadmiar w diecie prowadzi do procesów miażdżycowych i w efekcie do chorób sercowo-naczyniowych.

#### **Ryba na talerzu – które ryby zdrowe? Jak często jeść ryby?**

Ryby należy spożywać 1-2 razy w tygodniu. Ważne jest, by sięgać po ryby tłuste, które są dobrym źródłem kwasów tłuszczowych omega-3, witaminy D i jodu. Mimo tego, że ryby są uznawane za bardzo zdrowe, nie należy spożywać ich w nadmiarze, właśnie ze względu na duże ilości tłuszczu, a co za tym idzie także kalorii. Należy pamiętać, że nawet jedząc zdrowe kalorie można przytyć.

*Źródło: Apteline.pl*



# 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 cukrzycę<sup>1</sup>.
- wzdęcia mogą być efektem ubocznym stosowania różnych leków na receptę, w tym leków na cukrzycę, takich jak:
  - metformina<sup>2</sup>
  - inhibitory alfa-glukozydazy (np. akarboza)<sup>2</sup>
- Espumisan® nie zawiera cukru może być również zażywany przez osoby chore na cukrzycę i pacjentów z zaburzeniami trawienia cukrów.



## Do wzięcia na wzdęcia!

**NAZWA PRODUKTU LECZNICZEGO:** ESPUMISAN, 40 mg, kapsułki ŚRUBIŁ JAKOŚCIOWY I RÓŚCOWNY. Każda kapsułka zawiera 40 mg simetykonu (Simethiconum). Substancja pomocnicza o znanej dawkach: metylu parahydroksybenzoesian (E 218) 0,28 mg, białek parawalczania FCF (E 110) 0,002 mg. **POSTAĆ FARMACEUTYCZNA:** białkowe kapsułki, powłoka błonka, żółta, miękkie, o gładkiej powierzchni i nieregularnej kształcie. Zawartość kapsułek jest zachowana i może być lekko mączna. **WSKAZANIA DO STOSOWANIA:** w leczeniu objawowym dolegliwości żołądkowo-jelitowych związanych z gromadzeniem się gazów, np.: wzdęć; w przypadku wzmoczonego powstawania gazów w okresie poporodowym; pomocniczo w badaniach diagnostycznych okalic brzucha, np. badaniach radiologicznych i ultrasonograficznych oraz gastroscopii. Espumisan wskazany jest do stosowania u dzieci w wieku powyżej 6 lat, młodzieży i dorosłych. **PRZECIWSKAZANIA:** Nadwrażliwość na substancję czynną, białek parawalczania FCF (E 110), metylu parahydroksybenzoesian (E 218) lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. **PODMÓT ODPOWIEDZIALNY POSIADAJĄCY POZWOLENIE NA DOPUSZCZENIE DO OBROTU:** Berlin-Chemie AG, Glienicke Allee 125, 13489 Berlin, Niemcy. Data ostatnia aktualizacji: 07.2016. Informacje marketingowe: BERLIN-CHEMIE/MENARINI POLSKA Sp. z o.o. ul. Cybernetyki 76, 02-677 Warszawa, tel. 22 566 21 00  
T. Drzewiński J. Wilińska-Zarodkowska M. Podkościelny Władysław. Gastroenterologia, Hepatologia i Żylwinole Działka 2004; 6(4): 361-8; 2. Książek P. Medycyna i Żywność 2010; vol. 3 w 20(2): 14-23; \*IMS Health, ESA3 Antifabulano, MAR/12/2016  
Opisowane szczytami 2017. PL-ESP-2017-C3-S-PR01

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.

## Sprawozdanie z zebrania Koła PSD w Nowej Rudzie

PSD Koło w Nowej Rudzie w dniu 11.01.2018 r. obchodziło pierwszą rocznicę reaktywacji. W tym uroczystym dniu gościliśmy Burmistrza Miasta Nowa Ruda Tomasza Kilińskiego oraz Dyrektora Miejskiej Biblioteki Publicznej Sławomira Drogosia. W części oficjalnej spotkania Prezes Koła Justyna Michalska powitała serdecznie przybyłych gości oraz wszystkich członków koła. Po powitaniu nastąpił toast noworoczny i rocznicowy wzniesiony lampką soku brzozonego oraz został podzielony tort dla diabetyków w kolorze niebieskim. Goście

zostali obdarowani dyplomami uznania za pomoc niesioną stowarzyszeniu. Kolejną część spotkania rozpoczęto od wysłuchania podsumowania działalności Koła, historii jego powstania. Przedstawione zostało sprawozdanie dla Oddziału Rejonowego PSD w Złotoryzi za rok 2017. Formę treści sprawozdania przyjęto jednogłośnie. Na koniec Prezes Koła otrzymała wyróżnienie z rąk Burmistrza za edukację diabetologiczną oraz działalność na rzecz stowarzyszenia. Kończąc spotkanie członkowie opłacili składki za rok 2018.



## Życzenia u diabetyków

Członkowie oraz sympatycy Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków Koło Powiatowe w Tomaszowie Lubelskim spotkali się, by złożyć sobie życzenia i podzielić się opłatkiem.

W spotkaniu wzięli udział zaproszeni goście: ks. **Józef Rzechuła**, ks. **Grzegorz Chabros**, **Wojciech Żukowski** – burmistrz miasta, **Anna Śliwińska** – prezes Zarządu Głównego Pols-

kiego Stowarzyszenia Diabetyków, dr **Leszek Dmیتroca** – nadleśniczy Nadleśnictwa Tomaszów. Spotkaniu przewodniczył **Karol Kosiacki** – prezes koła powiatowego PSD w Tomaszowie Lubelskim.

Spotkanie odbyło się w świetlicy PRDM 13 stycznia 2018 roku.

*Tomaszowski Portal Informacyjny*







# Skarpetki zdr<sup>+</sup>wotne



## WSKAZANIA

Miejscowe łagodzenie przebiegu następujących chorób:

- ▶ Cukrzyca
- ▶ Obrzęki nóg
- ▶ Niewydolność tętnicza i żylna kończyn dolnych
- ▶ Nawracające grzybice stóp
- ▶ Stany zapalne skóry
- ▶ Nadpotliwość
- ▶ Otyłość

## DZIAŁANIE ZDROWOTNE

- ▶ PRZECIWDZIAŁANIE INFEKCIOM BAKTERYJNYM I GRZYBICZYM
- ▶ BEZUCISKOWE – nie upośledzają krążenia w nogach
- ▶ BEZSZWOWE – nie powodują otarć
- ▶ BARDZO ELASTYCZNE – mogą być zakładane nawet na opuchnięte nogi
- ▶ NORMALIZOWANIE FLORY BAKTERYJNEJ SKÓRY
- ▶ UMOŻLIWIENIE PRAWDIŁOWEGO WYDZIELANIA I PAROWANIA POTU
- ▶ OCHRONA PRZED MIKROURAZAMI
- ▶ WENTYLOWANIE SKÓRY – swobodny dostęp powietrza

## NOWOŚCI

### Medic Deo<sup>®</sup> Silverwool

ciepłe skarpetki  
z wełny merynosowej  
ze srebrem



### Smart SeaCell

cińkie skarpetki bawełniane  
z algami morskimi i cynkiem

Skarpetki można kupić w sklepach medycznych, aptekach i sklepach internetowych  
Problemy z zakupem? Zadzwoń: 22 711 71 58 info@jjw.pl www.deomed.pl

## Spotkanie noworoczne w Szczecinku

Dnia 10 stycznia 2018 r. odbyło się spotkanie noworoczno-opłatkowe w siedzibie naszego Stowarzyszenia przy ulicy Władysława Bartoszewskiego 12 w Szczecinku.

Frekwencja dopisała tak jak się spodziewaliśmy, wszyscy Ci którzy dali słowo, że przyjdą, przybyli na spotkanie. Stoły były suto zastawione w przeróżne świąteczne potrawy, m.in. ryba po grecku, pierogi z kapustą i grzybkami, barszcz a także sałatka jarzynowa. Na deser po uczcie przygotowane były bardzo lekkie i delikatne ciasta aby umilić sobie dalsze rozmowy przy kawce i herbatce. W tle, grały cicho kolędy wprowadzając świąteczny klimat.

Po uroczystym przywitaniu przez Pana Tadeusza Błaszczaka zaproszonych gości, rozpoczęło się dzielenie opłatkiem i składanie sobie życzeń. Głównie wszyscy życzyliśmy sobie

dużo uśmiechu, radości z najmniejszych rzeczy i przede wszystkim zdrowia, które jest tak bardzo Nam wszystkim potrzebne, bo bez niego nie zrealizujemy naszych dalszych planów i marzeń, które zostały jeszcze do zrealizowania.

Spędziliśmy bardzo miłe chwile, w spokoju, ciszy i przemiłym towarzystwie, opowiadając o naszych przeżyciach a także planach na dalsze lata. Na pożegnanie życzyliśmy sobie, abyśmy w następnym roku spotkali się w takim samym gronie, a nawet większym, by wspólnie celebrować ten świąteczny czas.

Tym oto spotkaniem zaczęliśmy Nasz kalendarz spotkań na rok 2018, skoro wszystko wyszło po naszej myśli i tak jak zakładaliśmy, mamy nadzieję, że kolejne spotkania będą równie owocne jak te. Tego sobie byśmy sami życzyli na ten rok.



# 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 piciem 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

## Wigilia u rypińskich Diabetyków

W dniu 18 grudnia Zarząd Oddziału Powiatowego PSD w Rypinie z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia i Nowego Roku zorganizował spotkanie opłatkowe chorych na cukrzycę. W uroczystości tej brało udział 80 osób z zaproszonymi gośćmi:

- Wicestarosta Rypina – Marek Tyburski,
- Burmistrz Miasta Rypin – Paweł Grzybowski,
- Wójt Gminy Rypin – Janusz Tyburski,
- Kierownik Wydziału Promocji Urzędu Miasta – Monika Kalinowska,
- Prezydium Kujawsko – Pomorskiego Zarządu Wojewódzkiego PSD w Bydgoszczy w składzie: Gabriela Tomicka, Henryk Zbigniew Ochniak, Beata Skowron,
- Diabetolog Roman Wasielewski jednocześnie wykładowca w „Szkołe Cukrzycy”,
- Pielęgniarka diabetologiczna prowadząca warsztaty cukrzycowe w „Szkołe Cukrzycy” – Marianna Łaszewska,
- Delegacje Koła Polskiego Związku Niewidomych – Klubów Seniora „Srebrny Włos” i „Wrzosi” z Rypina.

Dzień 24 grudnia to najpiękniejszy i najmilszy sercu dzień w roku. Wigilia Bożego Narodzenia to najbardziej uroczyste i wzruszający wieczór roku. Nie ma na świecie drugiego takiego kraju, w którym Wigilię Bożego Narodzenia obchodzi się tak uroczysto jak w Polsce. Podobnie jak

w Polsce Wigilię obchodzi się na Litwie, w Czechach i Słowacji. Zwyczaj łamania opłatkiem jest nieznanym poza Polską i Litwą.

W krótkim podsumowaniu mijającego roku zaakcentowano m.in.:

1. Prowadzenie już 8 rok edukacji diabetologicznej w ramach „Szkoły Cukrzycy” 1 raz w miesiącu,
  2. Udział w marszu nordic walking „O 10 tysięcy kroków dalej od cukrzycy” odbytego w ramach Pucharu Ziemi Dobrzyńskiej organizowany przez Polską Federację Nordic Walking. Maszerowało 342 uczestników, w tej liczbie 78 diabetyków ze Stowarzyszenia. Badaniom przesiewowym poddało się 155 osób,
  3. Dwudniowa akcja dla społeczeństwa powiatu rypińskiego 9 i 10 września prowadzona podczas Dożynek Powiatowych „Rypin AGRA 2017” pod hasłem „STOP OTYŁOŚCI – NIE DAJ SIĘ CUKRZYCY. Z badań przesiewowych w kierunku cukrzycy skorzystało blisko 1000 osób,
  4. Udział 53 osób niepełnosprawnych w Ogólnopolskim Sympozjum Diabetologicznym „DIABETICA EXPO” odbywającym się w UMK w Toruniu 22 i 23 września.
- Ostatnie 3 przedsięwzięcia dofinansował w ramach ogłoszonego konkursu Samorząd Powiatu Rypińskiego.
5. Integrowanie środowiska diabetyków po-



przez organizowanie imprezy kulturalnej, wycieczki turystyczno-krajoznawczej i rekreacyjno-zdrowotnej:

- a) 28 lutego 2017r. zorganizowano kolejny Bal Diabetyka na koniec karnawału przy muzyce na żywo. Bawiło się blisko 100 osób,
- b) 9 i 10 maja 2017r. odbyła się dwudniowa wycieczka „Szlakiem Tatarskim na Podlasiu” dla 52 niepełnosprawnych diabetyków,
- c) Turnus zdrowotny dla 12 niepełnosprawnych diabetyków ze Stowarzyszenia w dniach 30 września – 7 października 2017r. w ORW „Aura” w Jasztębiej Górze.

Dwa ostatnie wyjazdy dofinansował PFRON.

Podziękowałem Zarządowi za wspólnie przepracowany rok, za wspieranie w podejmowaniu inicjatyw wyrażając jednocześnie nadzieję, że nie zabraknie członkom Zarządu ochoty do dalszych wyzwań w nowym roku, a sprostanie im będzie źródłem satysfakcji i kolejnych sukcesów. Za sukces i osobistą satysfakcję uważam przyznanie mi przez Kapitułę Zarządu Głównego PSD Statuetki „Kryształowego Kolibra” i tytułu „Społecznika Roku 2017”. Podziękowania skierowałem również do Władz Samorządowych Miasta i Powiatu za dotychczas pomyślną współpracę życząc im zadowolonia i satysfakcji z podejmowanych decyzji oraz dużo ludzkiej życzliwości na co dzień.

Zaproszeni goście bardzo pozytywnie i z uznaniem odnieśli się do naszych działań podejmowanych na rzecz chorych na cukrzycę jak

i całego społeczeństwa powiatu rypińskiego. Zadeklarowali dalszą współpracę finansową i pozafinansową składając najlepsze życzenia świąteczno – noworoczne.

W świątecznym nastroju przełamaliśmy się opłatkiem życząc sobie by za rok spotkać się w tym samym gronie. Zasiadliśmy do wspólnego stołu, na którym przygotowane były potrawy wigilijne przez członkinie Stowarzyszenia, a wśród nich m.in. barszcz z uszkami, tradycyjne pierogi, ryby i śledzie w różnej postaci, sałatki, a także wspaniałe dietetyczne wypieki. Wspólne kolędowanie prowadził członek zespołu muzycznego „Sami Swoi” Jerzy Trędewicz.

Nasze Wigilijne rozważanie zakończyły wspaniałe słowa Czerwonych Gitar:

*Jest taki dzień, bardzo ciepły – choć grudniowy,  
Dzień, zwykły dzień, w którym gasną wszelkie spory,*

*Jest taki dzień, w którym radość wita wszystkich,  
Dzień, który już każdy z nas, zna od kołyski,  
Niebo – Ziemi, Niebu – Ziemia,  
Wszyscy wszystkim ślą życzenia,  
Drzewa – ptakom, Ptaki – drzewom,  
Tchnienie wiatru – płątkom śniegu,  
Jest taki dzień, tylko jeden raz do roku,  
Dzień, zwykły dzień, który liczy się od zmroku,  
Jest taki dzień, gdy jesteśmy wszyscy razem,  
Dzień, piękny dzień, dziś nam rok go składa  
w darze.*

Prezes PSD w Rypinie  
**Ryszard Matuszak**



## W Wałczu ruszyła Szkoła cukrzycy

Jednym z naczelnych priorytetów Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków są działania zmierzające do zapewnienia godnego poziomu wiedzy o cukrzycy naszym członkom, ich rodzinom oraz szeroko pojętemu społeczeństwu. Każda forma edukacji jest działaniem ze wspaniałymi rezultatami, mającym na celu wspomaganie leczenia cukrzycy. Jest również aktywnym działaniem profilaktycznym mającym za zadanie dotarcie z informacją o tej chorobie do jak największej liczby osób.

Od 2010 roku w naszym kraju ruszył projekt edukacyjny w kierunku cukrzycy pod nazwą „Szkoła Cukrzycy”. Szkoła Cukrzycy jest programem edukacyjnym, na który składa się osiem wykładów obejmujący całość wiedzy jaką powinny posiadać osoby dotknięte cukrzycą jak i również każda zdrowa osoba aby mogła świadomie zapobiegać zachorowaniu na cukrzycę. Pomysłodawcą programu diabetolog Pan dr Andrzej Paciorkowski oraz lekarze zrzeszeni w Federacji „Porozumienie Zielonogórskie” we współpracy z Polskim Stowarzyszeniem Diabetyków sprawili, że już w 2010 roku w ponad 100 miejscowościach Polski rozpoczęto realizację programu edukacyjnego „Szkoła Cukrzycy”. Rangę i sukces programu podniosło zaangażowanie się lekarzy z całego kraju. Znaczący wkład wniosły lokalne struktury samorządowe, instytucje i cała rzesza ludzi dobrej woli, którzy przyłączyli się do realizacji tego projektu.

Dnia 6 lutego 2018 roku dzięki działaniom podjętym przez prezesa Oddziału Powiatowego PSD w Wałczu Pana Mieczysława Wiesława Jakóba do mapy istniejących szkół dołączył Wałcz. Pan Mieczysław Wiesław Jakób wraz z Oddziałem Powiatowym PSD w Wałczu zaprosili do realizacji programu Pana dr. Jacka Sokółowskiego, który jest lekarzem prowadzącym szkołę, dietetyka medycznego mgr Patrycję Sankowską, psychologa mgr Aleksandrę Cegiełę. Inauguracyjne spotkanie otworzył prezes Oddziału Powiatowego PSD w Wałczu Pan Mieczysław Wiesław Jakób poznając zebranych



z programem szkoły, zasadami na jakich będzie ona prowadzona oraz informując o przyjemnych niespodziankach jakie czekają na najbardziej wytrwałych uczestników. Witając wszystkich zebranych przedstawił zaproszonych gości: starostę Wałęckiego Pana dr. Bogdana Wankiewicza, burmistrza Wałcza Panią Bogusławę Towalewską, prezesa PSD Oddziału Zachodniopomorskiego Eugeniusza Tworka, dietetyka medycznego mgr Patrycję Sankowską, psychologa mgr Aleksandrę Cegiełę. Prezes PSD Oddziału Zachodniopomorskiego Eugeniusz Tworek odczytał zebranym list granulacyjny od krajowego koordynatora „Szkoły Cukrzyca” Pana dr. Andrzeja Pacior-kowskiego. Starosta Wałęcki Pan dr. Bogdan Wankiewicz oraz Burmistrz Wałcza Pani Bogusława Towalewska zapewniłi zebranych o rozumieniu znaczenia edukacji w leczeniu cukrzycy, deklarując jednocześnie kontynuację i poszerzanie wsparcia dla diabetyków w ich walce z cukrzycą.

Po wystąpieniach zaproszonych gości lekarz prowadzący szkołę Pan dr Jacek Sokołowski wykładem „Cukrzyca – co to za choroba? Jak rozpoznać? Dlaczego dobrze leczyć?” rozpoczął zajęcia.

Na pierwszym spotkaniu sala pękała w szwach od liczby uczestników stawiając tym samym przed organizatorami konieczność podjęcia działań w celu zapewnienia większego pomieszczenia do prowadzenia zajęć. Na zapew-

nienie sprawnego prowadzenia wałęckiej szkoły cukrzycy ma wpływ i zaangażowanie się w projekt władz samorządowych, wykładowców, instytucji oraz osób fizycznych, w tym również otrzymane wsparcie finansowe z Ośrodka Wsparcia Ekonomii Społecznej dla regionu szczecineckiego. Jednakże to wszystko nie byłoby możliwe bez pracy wałęckich diabetyków, którym udało się uzyskać przychylność partnerów projektu oraz dotrzeć do tak dużej liczby osób zainteresowanych tą formą edukacji.

Jest mi niezmiernie miło, że kolejne koło zachodniopomorskiego oddziału PSD rozpoczęło cykl edukacyjny szkoły cukrzycy. Gratuluję prezesowi Oddziału Powiatowego w Wałczu Panu Mieczysławowi Wiesławowi Jakobowi i wałęckim diabetykom. Dziękuję Panu dr. Jackowi Sokołowskiemu za przyjęcie obowiązków lekarza prowadzącego szkołę, Pani dietetyk mgr Patrycji Sankowskiej, psychologowi mgr Aleksandrze Cegieła za włączenie się w realizację programu szkoły. Dziękuję Władzom Samorządowym za dotychczasowe wsparcie. Dziękuję Ośrodkowi Wsparcia Ekonomii Społecznej regionu szczecineckiego za wsparcie finansowe. Szczególne podziękowania kieruję do uczestników szkoły pragnących zadbać o pozyskanie wiedzy, która jest niezbędną w walce z cukrzycą.

**Eugeniusz Tworek**

*Prezes PSD Oddziału Zachodniopomorskiego*



Nie umiera ten, kto trwa w pamięci żywych  
Z głębokim żalem zawiadamiamy,  
że dnia 01.03.2018 r. zmarła nasza koleżanka

**Regina Perz**

W zmarłej straciliśmy wieloletniego członka  
Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków Koła Terenowego w Kruszwicy.  
Człowiek wielkiego serca, pełna życzliwości i ciepła dla innych.  
W naszych sercach i naszej pamięci Regino pozostaniesz na zawsze.

*Koleżanki i Koledzy Koła Terenowego PSD w Kruszwicy*



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](http://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