

CUKRZYCA

BIULETYN INFORMACYJNY PSD

**Insulinooporność
u kobiet**

**Ogólnopolskie obchody
Dnia Diabetyka
w Trzemesznie**

**Diabetycy
na Jasnej Górze**



lipiec
2018

LEK
BEZ RECEPTY

Często masz takie objawy?
Moga one oznaczać niedobór wit. B₁



ciągłe zmęczenie,
zaburzenia
pamięci³

mrowienie,
drętwienie
kończyn¹

zaburzenia czucia,
pikający, kłujący ból
kończyn²

osłabienie
siły mięśniowej¹

LECZ SKUTKI NIEDOBORU WITAMINY B₁

Benfogamma[®]

Wyjątkowa witamina

**7X WYŻSZY
POZIOM WIT. B₁
DZIĘKI PODANIU
BENFOTIAMINY⁶**

Benfogamma[®]

(Benfotiaminum)

50 mg, tabletki drażowane

50 tabletek okrągłych



- witamina B₁ (tiamina) w formie benfotiaminy⁴
- jedyny lek z benfotiaminą dostępny w Polsce⁸
- zapobiega skutkom niedoboru witaminy B₁⁴

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; Krew Warszawa 2013 3. Bubko L, Gruber BM, Anuszevska E.L. Rola tiaminy w chorobach neurodegeneracyjnych; Postępy Hig Med Dosw (online), 2015; 69: 1096-1106. 4. CHPL Benfogamma. 5. Schreeb 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 tabletkę drażowaną zawiera 50 mg benfotiaminy (Benfotiaminum). **Wskazania do stosowania:** Leczenie i zapobieganie skutkom niedoborów witaminy B₁ w organizmie. Niedobór witaminy B₁ może wystąpić w następujących przypadkach: nieprawidłowym żywieniu ubogim w witaminę B₁, karmieniu pozajelitowym, intensywnej diecie odchudzającej (głodowej) i hemodializie; przewlekłym alkoholizmie (alkohol blokuje wchłanianie witaminy B₁) 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.

Drodzy Czytelnicy

Coraz więcej słyzy się o insulinooporności. Mała wrażliwość tkanek na działanie insuliny to oczywiście problem pacjentów z cukrzycą typu 2, ale nie tylko. Wiele kobiet niechorujących na cukrzycę zmagają się z insulinoopornością i z tego powodu ma trudności z utrzymaniem prawidłowej masy ciała, ale też większą skłonność do zespołu policystycznych jajników, miażdżycy, bezdechu sennego czy niealkoholowego stłuszczenia wątroby. Wszystkie wymienione problemy dotyczą także diabećczek. Ciekawy artykuł na ten temat opracowała dr n. med. Małgorzata Wolny.

Czerwiec obfitował w ważne dla naszego Stowarzyszenia wydarzenia – w Trzemesznie spotkaliśmy się na Ogólnopolskich Obchodach Dnia Diabećtyka, a na Jasnej Górze – na tradycyjnej, corocznej pielgrzymce. Kolejna okazja do spotkania w większym gronie nadarzy się dopiero we wrześniu, na Targach Diabećtica Expo, na które w imieniu Organizatora już teraz serdecznie zapraszamy.

Zachęcamy też do wzięcia udziału w konkursie „Dłuższe życie z cukrzycą”. Zadanie konkursowe – rodzinna fotografia – doskonale wpisuje się w hasło tegorocznych obchodów Światowego Dnia Walki z Cukrzycą. Chyba wszyscy zgadzamy się, że „Cukrzyca dotyczy każdej rodziny”, dlatego zachęcamy do opisanie i podzielenie się własnymi doświadczeniami.

Życzymy miłej lektury i dobrego wypoczynku wakacyjnego!

Redakcja



SŁODKIE NOWINKI

Hasło na ŚDwzC	4
Współpraca Ministerstwa z pacjentami	6
Spotkanie w Ministerstwie Zdrowia	7

WARTO WIEDZIEĆ

Insulinooporność u kobiet	8
---------------------------------	---

Z ŻYCIA PSD

Obchody Dnia Diabećtyka w Trzemesznie	12
Diabećcy na Jasnej Górze	14
Piątka dla Szymona	15
Gdynia wspiera walkę o dłuższe życie z cukrzycą ..	16
Pozdrowienia z Tarnobrzega	18
Szubin – 25 lat działalności	19
Szkoła Cukrzycy – inauguracja	20
20-lecie Koła w Osiecznej	21
Pomysł „Na Sylwestra” w PSD Rypin	22
Karnawał w Budzynie	23



Nowe hasło na Światowy Dzień Walki z Cukrzycą

Międzynarodowa Federacja Diabetologiczna (IDF) ustaliła hasło tegorocznego Światowego Dnia Walki z Cukrzycą.

Tematem przewodnim na lata 2018-2019 jest **RODZINA I CUKRZYCA**. Zaś hasło tegorocznego Światowego Dnia Walki z Cukrzycą brzmi

CUKRZYCA DOTYCZY KAŻDEJ RODZINY

Celem ustanowienia takiego tematu przewodniego oraz hasła jest przede wszystkim:

- zwiększenie świadomości wpływu cukrzycy na całą rodzinę osób na nią chorujących;
- promowanie roli rodziny w zarządzaniu chorobą, opiece i zapobieganiu cukrzycy.

Międzynarodowa Federacja Diabetologiczna chce także zwrócić uwagę na następujące zagadnienia:

Zapobieganie cukrzycy typu 2 to również zadanie rodziny:

- wielu przypadków wystąpienia cukrzycy typu 2 można zapobiec dzięki zdrowemu stylowi życia. Obniżanie ryzyka zachorowania członków własnej rodziny zaczyna się w domu.
- gdy członkowie rodziny razem spożywają zdrowe posiłki i uprawiają sport, przynosi

to korzyści wszystkim i wielu przypadkom zachorowań na cukrzycę typu 2 można zapobiec.

- jeżeli cukrzyca występuje w rodzinie, pozostali członkowie powinni znać jej objawy, by móc ją wcześniej zauważyć u siebie lub innych.

Szybka diagnoza cukrzycy to również zadanie rodziny:

- w skali całego świata, nawet jedna na dwie osoby chorujące na cukrzycę pozostaje niezdiagnozowana. Wczesna diagnoza i leczenie są kluczowe w zapobieganiu powikłaniom i utrzymaniu jak najlepszego zdrowia.

Dbanie o cukrzycę to również zadanie rodziny:

- zarządzanie cukrzycą wymaga codziennego podawania leków, samokontroli, zdrowego odżywiania i stylu życia oraz ciągłej edukacji diabetologicznej. Wsparcie rodziny w tych obszarach jest bardzo ważne.
- edukacja diabetologiczna oraz pomoc ze strony specjalistów powinny być dostępne nie tylko dla osób z cukrzycą, ale także ich rodzin;
- leczenie cukrzycy powinno być dostępne oraz osiągalne finansowo dla każdej rodziny.



NOWOŚĆ dla osób pragnących utrzymać właściwy poziom cukru we krwi.



Zalecane stosowanie:



SKŁADNIKI PRODUKTU:

- ✓ wspierają utrzymanie właściwego **poziomu glukozy** we krwi
- ✓ wpływają na metabolizm glukozy i węglowodanów, zmniejszając ich przyswajanie
- ✓ wspierają redukcję apetytu i zmniejszenie odczucia smaku słodkiego
- ✓ ułatwiają utrzymanie właściwej **masy ciała**

BOGATY SKŁAD
w korzystnej cenie

ekstrakt z liści **morwy białej** (w tym 2 mg DNJ) 200mg
ekstrakt z liści **gurmaru** 200mg
chrom 20µg
witaminy: **B₆** 0,7mg, **B₁₂** 1,25µg, **C** 40mg, **D** 12,5µg i **E** 6mg
kwask foliowy 200µg

BIOFARM®

SUPLEMENT DIETY

Współpraca Ministerstwa Zdrowia z organizacjami pacjentów

Ministerstwo Zdrowia podpisało deklarację wdrożenia programu współpracy z organizacjami pozarządowymi.

Program współpracy Ministerstwa Zdrowia z organizacjami ma na celu włączenie się obywateli w kreowanie polityk publicznych w obszarze zdrowia oraz umożliwienie im wyrażania opinii (na zasadzie konsultacji) w zakresie prac Ministerstwa Zdrowia. Celem głównym Programu współpracy jest stały dialog Ministra Zdrowia z przedstawicielami pacjentów, aby:

- Poprawić jakość opieki zdrowotnej,
- Pełniej zaspokoić potrzeby pacjentów,
- Poprawić ochronę praw pacjenta,
- Upowszechnić edukację i profilaktykę zdrowotną.

W ostatnim czasie zmieniają się relacje między organizacjami pacjentów a decydentami, nie ograniczają się one wyłącznie do wysłuchania naszych stanowisk, ale także do merytorycznego dialogu nad kształtem rozwiązań systemowych nakierowanych na pacjenta.

Projekt Obywatele dla Zdrowia przyczynił się do zwiększenia aktywności organizacji pacjentów w konsultacjach oraz dialogu społecznym, podniósł kompetencje zakresie przedstawicieli organizacji z całego kraju. W ramach projektu przeprowadzono m.in.

- wypracowano program współpracy z Ministerstwem Zdrowia,
- 20 szkoleń interaktywnych we wszystkich województwach,
- comiesięczne spotkania konsultacyjne w siedzibie Rzecznika Praw Pacjenta,
- przygotowano 22 opinie do konsultowanych aktów prawnych zdrowotnych,
- opracowano 20 rekomendacji zmian systemowych dotyczących różnych obszarów opieki zdrowotnej,

- opracowano Poradnik dialogu społecznego dla organizacji pacjentów, który wkrótce będzie wydany i przekazany bezpłatnie NGO.

W projekcie wzięło udział ponad 300 przedstawicieli organizacji pacjentów. Wszystkie opinie i rekomendacje przekazano Ministerstwu Zdrowia. Polskie Stowarzyszenie Diabetyków w tym projekcie reprezentuje prezes ZG Anna Śliwińska.

Głównym zadaniem Obywateli dla Zdrowia było zwiększenie wiedzy i kompetencji przedstawicieli organizacji pacjentów oraz zachęcenie ich do aktywnego udziału w życiu publicznym w zakresie reformy służby zdrowia i działań prozdrowotnych, a także do aktywnego udziału w dostępnych formach dialogu w ramach porozumienia, współpracy z decydentami i środowiskiem medycznym oraz innymi resortami. Na potrzeby projektu powstała strona internetowa www.obywateledlazdrowia.pl zawierająca m.in. bazę aktualnych konsultacji – projektów aktów prawnych w ochronie zdrowia, kalendarz szkoleń oraz listę organizacji konsultujących projekty. Bieżące aktualności i komentarze dotyczące obszaru partycypacji społecznej można znaleźć na profilu facebook: <https://www.facebook.com/OBYWATELEZDROWIA>.



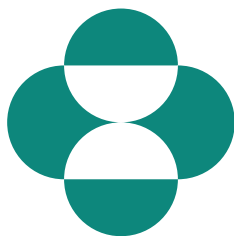
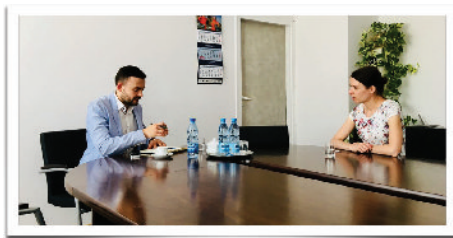
Spotkanie w Ministerstwie Zdrowia

W dniu 29.05 Prezes ZG PSD Anna Śliwińska spotkała się z szefem Gabinetu Politycznego Ministra Zdrowia dr Radosławem Sierpińskim. Gabinet Polityczny Ministra gościł nas już po raz drugi od momentu objęcia urzędu przez Ministra Szumowskiego. W ramach spotkania rozmawiano o profilaktyce i leczeniu cukrzycy w świetle raportu Najwyższej Izby Kontroli.

Anna Śliwińska poruszyła palący problem zmiany schematu leczenia cukrzycy typu 2. Obecna polityka refundacyjna państwa nie pozwala wielu chorym otrzymać niezbędnych do komfortowego i bezpiecznego prowadzenia cukrzycy leków. Bez odpowiedniej terapii pacjenci narażeni są na ataki hipoglikemii i liczne powikłania. Polskie Stowarzyszenie Diabetyków od dawna alarmuje Ministerstwo i opinię publiczną o negatywnych konsekwencjach niewłaściwego schematu leczenia.

Radosław Sierpiński zapewnił o priorytetowym traktowaniu cukrzycy przez Ministerstwo Zdrowia. Jako jedna z chorób cywilizacyjnych wymaga bowiem zwiększonej uwagi i wzmożonej profilaktyki.

Baczenie przyglądamy się takim deklaracjom oraz działaniom Ministerstwa. W trakcie minionego pół roku poprawiła się sytuacja pacjentów z innych obszarów terapeutycznych, np. pacjentów onkologicznych. Chcielibyśmy, aby szybko nadeszła kolej na chorych na cukrzycę.



MSD

INVENTING FOR LIFE

Wydane przy wsparciu MSD

Insulinooporność u kobiet

W dzisiejszych czasach, w dobie ogromnego wzrostu zachorowań na choroby cywilizacyjne, m.in. na cukrzycę wiele osób zadaje sobie pytania: „Czy ja też zachoruję? Co jest przyczyną tej choroby? Jak mogę się jej ustrzec?”

„Mówią, że to otyłość jest winna...”

Nadwaga i otyłość są plagą naszych czasów. Wzrasta też ilość kobiet borykających się z problemem zaburzeń miesiączkowania i niepłodności. Czy te problemy mogą mieć wspólny mianownik? A jeśli tak, jak go zdiagnozować? Jak leczyć?

Krótko o wspólnym mianowniku, czyli insulinooporności.

Insulinooporność oznacza brak zdolności organizmu do prawidłowej odpowiedzi na insulinę, a przyczyną jest defekt transporterów dla insuliny w komórkach mięśni, wątroby i tkanki tłuszczowej oraz w mózgu. Powszechnie spadek wrażliwości tkanek obwodowych i wątroby na działanie insuliny wiąże się z otyłością. W otyłości nadmiernie rozwinięta tkanka tłuszczowa wydziela wolne kwasy tłuszczowe oraz czynniki prozapalne upośledzające wychwyt glukozy w tkankach. W powstawaniu insulinooporności biorą udział również inne czynniki hormonalne m.in. leptyna, adipokiny, a także niedobór witaminy D3. Oporność na insulinę powoduje zmniejszenie zużycia glukozy w komórkach oraz wzmożoną produkcję glukozy w wątrobie i ostatecznie podwyższenie glukozy we krwi. Insulinooporność poprzedza na kilka lat rozpoznanie cukrzycy.

W następstwie insulinooporności trzustka wydziela więcej insuliny, co powoduje wzrost stężenia tego hormonu we krwi, czyli hiperinsulinizm. Hiperinsulinizm zaś sprzyja przyrostowi masy ciała i pogłębia otyłość. Nadmierne spożywanie pokarmów, a zwłaszcza węglowodanów dodatkowo stymuluje wydzielanie insuliny, dlatego niestosowanie diety pogłębia istniejące już zaburzenia. Wyczerpanie kompensacyjnych możliwości komórek produkujących insulinę w trzustce skutkuje

rozwojem stanu przedcukrzycowego i cukrzycy. Dodatkowo insulinooporność odgrywa kluczową rolę w powstawaniu zaburzeń lipidowych prowadzących do miażdżycy. Miażdżycę pogarszają indukowane przez insulinę zaburzenia funkcji śródbłonka i większe stężenie czynników sprzyjających krzepnięciu krwi. Hiperinsulinizm leży też u podłoża rozwoju nadciśnienia tętniczego u chorych z cukrzycą. Inne konsekwencje insulinooporności to: zwiększone gromadzenie tłuszczów w wątrobie i rozwój niealkoholowego stłuszczeniowego zapalenia wątroby, wzrost kwasu moczowego, zaburzenia oddychania podczas snu.

Zaburzenia miesiączkowania i niepłodność

Insulinooporność u kobiet dodatkowo może powodować zaburzenia miesiączkowania i niepłodność. Defekt receptorów insulinowych obserwowany w tkance tłuszczowej, mięśniowej i w wątrobie nie występuje w komórkach jajnika, które produkują hormony płciowe. Dlatego jajnik poddany jest nadmiernym stężeniom insuliny, co skutkuje wzmożoną produkcją androgenów. Androgeny zaś blokują owulację, powodują zaburzenia miesiączkowania, nadmierne owłosienie ciała i trądzik.

Hiperandrogenizm, zaburzenia miesiączkowania i/lub szczególnie obraz w usg jajników z wieloma dojrzewającymi pęcherzykami, w których nie dochodzi do owulacji składają się na zespół policystycznych jajników (zespół PCO). Zespół PCO jest najczęstszą chorobą endokrynologiczną występującą u kobiet w wieku rozrodczym. Choroba ta może wystąpić już u nastolatka i chociaż nie zawsze ma ona ścisły związek z otyłością – są dziewczęta i kobiety z prawidłową masą ciała, u których występuje zespół PCO – to jednak aż

w 70% wiąże się on z insulinoopornością. Oporność na insulinę jest zasadniczym podłożem patogenetycznym objawów obserwowanych w tym zespole. Możliwość skutecznego leczenia zaburzeń miesiączkowania i niepłodności w przebiegu zespołu PCO za pomocą diety cukrzycowej, wysiłku fizycznego i metforminy sprawia, że ważne jest aktywne poszukiwanie insulinooporności u kobiet z zaburzeniami miesiączkowania, z niepłodnością lub hiperandrogenizmem.

Antykoncepcja hormonalna ma wpływ na insulinooporność.

Stosowanie doustnej antykoncepcji hormonalnej u zdrowych kobiet skutkuje nasileniem insulinooporności i zwiększa ryzyko wystąpienia zaburzeń tolerancji glukozy i cukrzycy. Pacjentki przyjmujące preparaty estrogenowo-progesteronowe mają zwiększone stężenie insuliny we krwi, co łącznie z negatywnym wpływem antykoncepcji hormonalnej na gospodarkę lipidową sprawia, że kobiety ją przyjmujące mają 2-3-krotnie zwiększone ryzyko wystąpienia zawału serca w porównaniu z niestosującymi doustnej antykoncepcji rówieśniczkami. Szczególnie niekorzystne jest przyjmowanie antykoncepcji hormonalnej przez kobiety z nadwagą i otyłością. Doustna antykoncepcja hormonalna zastosowana u dziewcząt i kobiet w celu leczenia trądziku, choć przynosi efekt kosmetyczny w związku z antyandrogenowym jej działaniem, to nie jest to trwała poprawa. Tuż po odstawieniu tabletki antykoncepcyjnej trądzik powraca, co sprawia, że z tego powodu antykoncepcja czasami jest kontynuowana latami.

Hormonalna terapia zastępcza (HTZ) ma wpływ na insulinooporność.

Stosowane w hormonalnej terapii zastępczej estrogeny nasilają wrażliwość różnych tkanek na insulinę, ale progesteron powoduje lub wzmacnia insulinooporność. Stwierdzono, że wpływ hormonów płciowych stosowanych w HTZ na insulinooporność przeważa nad wpływem na wydzielanie insuliny, przy czym poszczególne estrogeny i gestageny stosowane w HTZ różnią się w swoim działaniu. Cukrzyca nie jest przeciwwskazaniem do stosowania hormonalnej terapii zastępczej o ile jest dobrze wyrównana.

Badania, które należy przeprowadzić, aby stwierdzić insulinooporność.

W diagnostyce insulinooporności posługujemy się kilkoma badaniami. Pośrednio o insulinooporności świadczy zbyt duży obwód talii: u kobiet równy lub większy 80 cm, a u mężczyzn równy lub większy 94 cm. Zazwyczaj aby rozpoznać insulinooporność przeprowadza się oznaczenia stężenia insuliny na czczo i w teście tolerancji glukozy, czyli w tzw. krzywej cukrowej. Na podstawie stężenia glikemii i insuliny na czczo można wyliczyć wskaźnik HOMA-IR lub QUICKI, a na podstawie testu tolerancji glukozy – wskaźnik Matsuda. Są to obiektywne parametry insulinooporności.

Leczenie insulinooporności.

W leczeniu insulinooporności zasadnicze znaczenie przypisuje się aktywności fizycznej i diecie cukrzycowej. Obniżenie masy ciała, w tym ilości tkanki tłuszczowej trzewnej, która jest aktywna hormonalnie jest leczeniem przyczynowym. Pod wpływem wysiłku fizycznego zwiększa się w komórkach mięśniowych ilość receptorów wychwytyjących glukozę, zużywanej jako główny substrat energetyczny do pracy mięśni. Dieta cukrzycowa, czyli dieta z wykluczeniem cukrów prostych zawartych m.in. w słodyczach, słodkich napojach oraz w owocach zmniejsza stymulację komórek trzustki do wydzielania insuliny. Dodatkowo



dieta cukrzycowa, która jest również niskolipidowa, z ograniczeniem tłuszczów nasyconych poprawia profil lipidowy.

Farmakologiczne leczenie insulinooporności opiera się głównie na stosowaniu metforminy. Metformina zwiększa wrażliwość tkanek na insulinę i w efekcie powoduje wzrost wychwytu glukozy przez tkanki oraz zmniejsza wątrobową produkcję glukozy. Ponadto w niewielkim stopniu zmniejsza wchłanianie glukozy z przewodu pokarmowego. Leczenie metforminą ułatwia utratę masy ciała. Jest to lek pierwszego wyboru w leczeniu cukrzycy typu 2 stosowany przez wszystkie etapy farmakoterapii tej choroby, rekomendowany już w leczeniu stanów przedcukrzycowych. W związku z zasadniczym działaniem metforminy, jakim jest poprawa wrażliwości na insulinę, lek stosowany jest w leczeniu zespołu policystycznych jajników, powodując znamieny wzrost występowania owulacji oraz tym samym zwiększając ilość ciąży. Natomiast w leczeniu

niealkoholowego tłuszczowego zapalenia wątroby, poprawiając wrażliwość tego gruczołu na insulinę, metformina zmniejsza gromadzenie triacylogliceroli i w ten sposób hamuje proces chorobowy.

Inną grupą leków poprawiających insulinowrażliwość tkankową, na razie w Polsce zarejestrowaną tylko do leczenia cukrzycy (w innych krajach również do leczenia otyłości bez cukrzycy) są analogi glukagonopodobnego peptydu 1 (GLP-1). Leki takie jak liraglutyd, eksenatyd podawane są we wstrzyknięciach podskórnych, zwalniają opróżnianie żołądka powodując szybsze odczucie sytości oraz hamują apetyt działając na ośrodek łaknienia w mózgu. Tym samym przyczyniają się do redukcji masy ciała i w tym mechanizmie zmniejszają insulinooporność.

Kolejnym lekiem zmniejszającym insulinooporność, obecnie dość rzadko stosowanym ze względu na działania niepożądane jest pioglitazon, który zwiększa komórkowe działanie insuliny w tkance tłuszczowej i mięśniowej. Skutkiem ubocznym stosowania tego leku jest m.in. zatrzymywanie płynów i występowanie obrzęków, wobec czego lek może być źle tolerowany przez pacjentów.

Podsumowanie

Insulinooporność leży u podstaw wielu chorób, w tym cukrzycy i zespołu policystycznych jajników. Aby jej przeciwdziałać należy dbać o prawidłową masę ciała oraz unikać czynników ją wywołujących i nasilających, w tym doustnej antykoncepcji hormonalnej. Wczesna diagnostyka insulinooporności przeprowadzona zwłaszcza u kobiet otyłych, które mają trudności w odchudzaniu, u których występują zaburzenia miesiączkowania, niepłodność, nadmierne owłosienie, trądzik lub ciemne przebarwienia na skórze (rogowacenie ciemne) może przyczynić się do wcześniejszego wdrożenia leczenia i zapobiec rozwojowi wielu chorób, w tym chorób układu krążenia. W leczeniu zasadnicze znaczenie ma dieta cukrzycowa, wysiłek fizyczny i metformina. Nie można zapominać o suplementacji witaminy D3 w dawkach profilaktycznych.

dr n. med. Małgorzata Wolny,
specjalista chorób wewnętrznych i diabetologii



**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

Ogólnopolskie Obchody Dnia Diabetyka w Trzemesznie

Obchody, zorganizowane przez Koło PSD w Trzemesznie, odbyły się 16 czerwca w Centrum Konferencyjno-Wypoczynkowym „Magnolia”. Wzięło w nich udział ponad 250 diabetyków z całego kraju. Każdy uczestnik spotkania otrzymał torbę powitalną z atrakcyjnymi produktami dla diabetyków.

Przed rozpoczęciem gali odbył się występ artystyczny zespołu „Strzecha”.

Patronat honorowy nad wydarzeniem objęli: Starosta Gnieźnieński Beata Tarczyńska oraz Burmistrz Trzemeszna Krzysztof Dereziński, którzy jednocześnie byli współorganizatorami uroczystości. Patronat naukowy objęło Polskie Towarzystwo Diabetologiczne. Podczas uroczystej gali rozdano wiele nagród, medali i odznaczeń za długoletnią działalność społeczną oraz walkę z chorobą.

Po występie Pani Prezes Maria Głowacka przy-

witała wszystkich uczestników gali i opowiedziała historię Koła w Trzemesznie. Z okazji jubileuszu 30-lecia otrzymała wiele serdecznych podziękowań i gratulacji.

Następnie Prezes ZG PSD Anna Śliwińska przedstawiła – w ramach ogólnopolskiej kampanii „Dłuższe życie z cukrzycą” – „Deklarację 12 zasad w walce o dłuższe życie z cukrzycą”. Po raz pierwszy została ona przedstawiona podczas obchodów Światowego Dnia Walki z Cukrzycą w listopadzie 2017. Z tej okazji przedstawiciele stowarzyszeń pacjenckich przekazali dokument na ręce ówczesnego Ministra Zdrowia – Konstantego Radziwiłła. Deklaracja obejmuje najbardziej istotne kwestie dotyczące profilaktyki, leczenia i kompleksowej opieki nad chorymi z cukrzycą. Deklarację otrzymali:

Przewodniczący Rady Powiatu Dariusz Igliński,



Radny Powiatu Leszek Figaj, Burmistrz Krzysztof Dereziński, Wiceburmistrz Dariusz Janowski, Przewodniczący Rady Gminy Sławomir Peno oraz Zastępca Radnego Gminy Daniel Bisikiewicz.

Dużym zainteresowaniem uczestników obchodów cieszyła się część edukacyjna. W końcu tego typu spotkania to zawsze dobra okazja do zaktualizowania swojej wiedzy, tym bardziej, że medycyna dynamicznie się zmienia.

Tegoroczne wykłady poprowadzili: dr Edward Załęski – „Zespół metaboliczny – problem społeczny XXI wieku”, dr Dorota Białek – „Zawał serca, udar mózgu – czy to już powikłania cukrzycy?”, dr n. med. Karolina Dulczewska-Cichecka – „Problemy okulistyczne u osób chorujących na cukrzycę”, Beata Stepanow – „Gdzie? Kto? Z kim? – edukacja diabetologiczna w systemie opieki zdrowotnej”, dr inż. Włodzimierz Lewin – „Jak się wytwarza i jak działają profilaktyczne skarpetki Deomed – zobacz prawie na żywo” oraz mgr Michał Fijałkowski – „Nawodnienie w cukrzycy”.

Dużym powodzeniem wśród uczestników cieszył się konkurs, w którym nagrody ufundowali

Nadwiślańska Agencja Turystyczna – Hotel Jawor w Sarbinowie, Oceanic, JJW Deomed oraz PiC.

Na zakończenie uroczystości odbył się występ artystyczny zespołu „Świerszcze”. Dzieci przedstawiły kilka wspaniałych pokazów tanecznych zmieniając stroje oraz scenografię. Występ nagrodzono wielkimi brawami.

Na uroczystości swoje stoiska zaprezentowali nasi sponsorzy, a wystawa cieszyła się dużym zainteresowaniem.

Mamy nadzieję, że wszyscy uczestnicy wyjechali z Trzemesznej zadowoleni.

Wielkie podziękowania należą się Zarządowi oraz wszystkim działaczom i wolontariuszom z Koła PSD w Trzemesznej. Dziękujemy naszym patronom naukowym, honorowym i medialnym, jak również naszym sponsorom: Gminie Trzemeszno, Starostwu Gnieźnieńskiemu, firmom Adamed, Alma Bonbons, Avet Pharma, Bayer, Bioton, Berlin-Chemie Menarini, Deomed, DOZ, GAL, Medtronic, Nadwiślańska Agencja Turystyczna, Novo Nordisk, Roche, Sanofi Diabetes, Stada, Wody Mineralne Jantar, Woerwag Pharma.



Diabetycy na Jasnej Górze

8 czerwca 2018 w Częstochowie odbyła się XXVII Pielgrzymka Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków.

Jednym z najważniejszych wydarzeń w działalności Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków jest coroczna Ogólnopolska Pielgrzymka Diabetyków na Jasną Górę. Już po raz 27 członkowie Stowarzyszenia 8 czerwca 2018 roku przyjechali z całej Polski z rodzinami na pielgrzymkę. Organizację tego wydarzenia przeprowadzili członkowie Koła PSD w Częstochowie pod kierownictwem Prezesa Zarządu Miejskiego Pana Zbigniewa Wawrzyńczaka.

Jak co roku dopisała pogoda i mieliśmy piękny słoneczny dzień. Od wczesnych godzin rannych odbywała się rejestracja zorganizowanych grup pielgrzymkowych kół PSD, którym wydawano okolicznościowe identyfikatory wyróżniające ich wśród innych pielgrzymów. Pielgrzymi otrzymali również wodę mineralną dla ochłody firmy Jantar. W tym roku przybyło ok. 30 grup w liczbie ok. 600 osób.

Bardzo uroczyste wyglądało przejście uczestników wraz z pocztami sztandarowymi na czele ze sztandarem ZG PSD z Warszawy – do Kaplicy Matki Bożej. Tę barwną kolumnę prowadziła Pani Anna Śliwińska Prezes Zarządu Głównego PSD wraz z innymi osobami kierownictwa PSD. Na pielgrzymkę przyjechał Kapelan Stowarzyszenia Diabetyków o. Tomasz Michalski, który celebrował Mszę św. przed Cudownym Obrazem Matki Bożej w intencji członków PSD wygłaszając homilię.

O godz. 14.00 na Wałach Jasnogórskich uczestniczący pielgrzymki modlili się podczas Drogi Krzyżowej którą prowadził o. Tomasz wygłaszając rozważania przy każdej stacji Drogi Krzyżowej.

Ten uroczysty dla nas dzień na długo pozostanie w pamięci pielgrzymów. Do zobaczenia za rok na 28 Ogólnopolskiej Pielgrzymce Diabetyków na Jasną Górę.

Jan Wróblewski
PSD Częstochowa



Piątka dla Szymona

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

Imprezę zorganizowało Stowarzyszenie Przyjaciół im. Szymona Wojtaś. Składała się ona z dwóch części. Pierwsza to część sportowa podczas, której odbył się bieg główny na ok. 5km, marsz nordicwalking na ok. 5km i bieg dla dzieci na 300m. Druga część to Piknik Rodzinny podczas którego miały miejsce pokazy i występy różnych artystów, a także było wiele cieka-

wych stanowisk z atrakcjami. Jedno ze stanowisk należało do Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków ze Świecia z Panem Zdzisławem Lintowicz na czele. W tym dniu można było sobie zbadać poziom cukru we krwi oraz ciśnienie. Stanowisko Diabetyków cieszyło się dużym zainteresowaniem. Przebadano ponad 140 osób, wymieniono stare glukometry na nowe. Społeczeństwo lokalne bardzo dziękowało za możliwość skorzystania z darmowych badań, ponieważ w ich gminie ciężko jest o takowe. Dzięki Panu Lintowicz i jego załodze udało się zebrać ok. 200zł na leczenie i rehabilitację Szymka. W sumie podczas całej imprezy zebraliśmy 16 015,54 zł. W przyszłym roku planujemy zorganizować drugą edycję „Piątki dla Szymona”, mamy nadzieję, że współpraca z Polskim Stowarzyszeniem Diabetyków ze Świecia nie zakończy się tylko na tej jednej wspólnej akcji.



kontrola cukrzycy
bez kompromisu

SANOFI DIABETES &
CARDIOVASCULAR



Gdynia wspiera walkę o dłuższe życie z cukrzycą

„Deklaracja 12 zasad w walce o dłuższe życie z cukrzycą” ma uświadomić i pokazać, jak poważny jest problem powikłań cukrzycy. Przedstawiona zostanie w 12 miastach w Polsce. Cykl spotkań zainaugurowano w Gdyni. W poniedziałek, 23 kwietnia, w Urzędzie Miasta odbyła się prezentacja tej deklaracji. Potem symbolicznie przekazano ją przedstawicielom pomorskich władz.

12 lat – o tyle krócej mogą żyć chorzy na cukrzycę, u których doszło do powikłań sercowo-naczyniowych – alarmują eksperci. W obliczu takich statystyk, w ramach ogólnopolskiej kampanii „Dłuższe życie z cukrzycą”, powstała „Deklaracja 12 zasad w walce o dłuższe życie z cukrzycą.

– To kierunkowskaz dla osób, które już chorują na cukrzycę i dla tych, które są w grupie ryzyka i mogą zachorować. Chcemy zwrócić uwagę na rolę badań profilaktycznych. Osoby, które są w grupie ryzyka, czyli np. mają w rodzinie kogoś, kto choruje na cukrzycę, powinny raz do roku robić badania profilaktyczne – sprawdzić poziom

glukozy we krwi. Ludzie powyżej 45. roku życia powinny robić takie badania co trzy lata. Profilaktyka w cukrzycy pomaga utrzymać dłuższe życie w lepszym komforcie – mówi **Ewa Dyga-szewicz**, prezes pomorskiego oddziału Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków.

Teraz ta deklaracja będzie prezentowana w 12 polskich miastach. Pierwsze spotkanie odbyło się w poniedziałek, 23 kwietnia, w Gdyni. Uczestniczyli w nim przedstawiciele instytucji i władz regionalnych m.in.: **Bartosz Bartoszewicz** – wiceprezydent Gdyni ds. edukacji i zdrowia, **Hanna Zych-Cisoń** – wiceprzewodnicząca pomorskiego sejmiku wojewódzkiego



i **Anna Melki** – dyrektor Gdynskiego Centrum Zdrowia. Podczas spotkania symbolicznie przekazano im „Deklarację 12 zasad w walce o dłuższe życie z cukrzycą”.

– Przyjmuję tę deklarację z zapewnieniem i misją, że zasady będą przekazywane dalej. Cieszymy się, bo Gdynia została wybrana jako jedno z miast, w którym będziemy o nich mówić. Te zasady mogą nam wszystkim przedłużyć życie. Zależy nam, żebyśmy mówili o cukrzycy i o tym, że można z nią żyć. Chcemy dotrzeć z informacjami możliwie szeroko. Działania profilaktyczne są niezwykle ważne, żebyśmy mogli szybko zdiagnozować chorobę. Stąd ruszamy z dużą kampanią i działaniami, które będą skierowane do gdynian – mówi Bartosz Bartoszewicz, wiceprezydent Gdyni.

*– Gdynia jest najlepszym miastem do tego, żeby rozpocząć kampanię „12 zasad w walce o dłuższe życie z cukrzycą”. Miasto promuje zdrowy tryb życia, dobrą dietę. Prezentacja ma też pokazać władzom samorządowym, że osoby z cukrzycą potrzebują wsparcia i profilaktyki. Mam nadzieję, że Gdynia wyjdzie z kampanią profilaktyczną skierowaną dla wielu różnych osób i grup – mówi **Dygaszewicz**.*

Kolejne prezentacje deklaracji planowane są w m.in.: **we Wrocławiu, Trzemesznie, Dąbrowie Górniczej, Krakowie, Warszawie, Szczecinie, Rzeszowie i Białymstoku**.

Spotkanie było połączone z wykładami ekspertów. O cukrzycy, jej typach i problemach z nią związanych opowiadała diabetolog – **dr n. med. Monika Łukaszewicz**. Był też wykład motywacyjny, który poprowadził przedstawiciel Stowarzyszenia „Aktywni z cukrzycą”. Podczas spotkania ogłoszono też konkurs pt. „Rodzina wygrywa”. Skierowany jest do rodzin, w których jest co najmniej jedna osoba z cukrzycą typu 2, gdyż ten rodzaj cukrzycy dotyka aż 80% osób spośród wszystkich diabetyków. Celem konkursu jest pokazanie historii osób z cukrzycą typu 2, które radzą sobie z chorobą i dzięki m.in. pomocy bliskich żyją aktywnie i realizują swoje pasje. Osoby te mogą być przykładem dla innych chorych. Aby wziąć udział w konkursie, należy przesłać zdjęcie oraz krótki tekst, pokazujące, jak osoba z cukrzycą typu 2 przy wsparciu rodziny radzi sobie z chorobą. Szczegółowy regulamin konkursu na stronie www.dluzszeyzycieczukrzyca.pl.

Cykl spotkań pt. „Deklaracja 12 zasad w walce o dłuższe życie z cukrzycą” organizowany jest w ramach kampanii „Dłuższe życie z cukrzycą”. Jej inicjatorem jest firma **Boehringer Ingelheim**, a partnerami są: **Polskie Stowarzyszenie Diabetyków, Stowarzyszenie „Aktywni z cukrzycą”** oraz portal mojacukrzyca.org. Poniżej prezentujemy wszystkie punkty deklaracji.

Deklaracja 12 zasad w walce o dłuższe życie z cukrzycą:

1. Jak najwcześniejsza diagnoza choroby
2. Kompleksowa opieka specjalistyczna prowadzona przez lekarzy diabetologów i lekarzy rodzinnych oraz pielęgniarki diabetologiczne
3. Wiedza o chorobie i samoświadomość pacjentów
4. Zrównoważona dieta i utrzymanie prawidłowej masy ciała
5. Aktywność fizyczna
6. Zdrowy styl życia (niepalenie papierosów, ograniczenie spożycia alkoholu, ograniczanie stresu)
7. Indywidualizacja leczenia
8. Możliwość dostępu do nowoczesnych terapii diabetologicznych
9. Niedopuszczenie do powikłań sercowo-naczyniowych – zawału serca i udaru mózgu
10. Właściwa kontrola choroby (przyjmowanie zalecanych leków, samokontrola glikemii, regularne badania poziomu glukozy i cholesterolu we krwi)
11. Zapobieganie niewydolności nerek, chorobom oczu, stopie cukrzycowej
12. Powszechna edukacja diabetologiczna

Pozdrowienia z Tarnobrzega

Diabetycy z Tarnobrzega uczestniczyli w spotkaniu z dietetyczkami z firmy Naturhouse Tarnobrzeg. Obejrzelśmy prezentację przygotowaną przez Panią dietetyczkę Esterę Mazurkiewicz, wspieraną przez asystentkę dietetyki Panią Ksenię Szott. Dowiedzieliśmy się wielu

ciekawostek związanych ze zdrowym odżywianiem zarówno dla osób chorych na cukrzycę, jak również ogólnych zasad zdrowego odżywiania. Nawiązaliśmy współpracę z Paniami. Spotkanie upłynęło w przyjaznej atmosferze.



18 maja w Tarnobrzeszkiej Spółdzielni Mieszkaniowej odbyło się spotkanie członków i sympatyków Koła PSD Tarnobrzeg na temat: „Cukrzyca typu 2 – istotne zagadnienia z punktu widzenia Pacjenta”, obejmujący epidemiologię, tera-

pię, samokontrolę, powikłania cukrzycy i aspekty związane z dietą”. Szkolenie poprowadziła Pani Barbara Bujak, która jest przedstawicielem medycznym firmy farmaceutycznej Sanofi. Spotkanie odbyło się w przyjaznej atmosferze.



Szubińscy diabetycy hucznie uczli 25 lat działalności

24 lutego 2018 r. Koło w Szubinie obchodziło 25-lecie powstania. Uroczystość odbyła się w restauracji Tramp, gdzie zebrali się członkowie Stowarzyszenia oraz zaproszeni goście m.in. burmistrz miasta Szubin Artur Michalak oraz prezes ZG PSD Anna Śliwińska.

Szubińskie koło Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków zawiązało się 20 lutego 1993 r. z inicjatywy dr Elżbiety Piotrowskiej z Poradni Diabetologicznej w Szubinie. Jej propozycja padła na podatny grunt. Spotkanie założycielskie zorganizowano w murach Spółdzielni Mieszkaniowej w Szubinie. Wśród współzałożycieli koła była Irena Hałas, do dziś piastująca funkcję skarbnika stowarzyszenia, oraz Stanisław Hammermaister, który został pierwszym prezesem koła. W 2000 r. prezesem wybrany został Seweryn Wysocki, a po nim od 2001 r. funkcję tę pełni Ludwik Wencka.

Jubileusz koła diabetyków rozpoczęła w sobotę uroczysta msza święta dziękczynna, którą odprawiono w kościele pw. św. Andrzeja Boboli w Szubinie. „Dziękujemy za wytrwałość, za niesienie przez tyle lat bezinteresownej pomocy chorym, za angażowanie się w różne prace, by służyć potrzebującym” – mówił w kościele ks. proboszcz Jacek Pawelczyk.

Świąteczne spotkanie zorganizowano wyjątkowo nie w Klubie Diabetyka przy ul. Bema, a w restauracji Tramp w Szubinie. Wśród gości była m.in. poseł Ewa Kozanecka, władze Szubina: burmistrz Artur Michalak i jego zastępczyni Krystyna Sichel oraz przewodniczący rady Remigiusz Kasprzak. Zaproszenie przyjęli także byli burmistrzowie Szubina – Ignacy Pogodziński i Andrzej Wrona. Obecny był prezes spółki „Medyk” dr Radziśław Panek i dyrektor RBP Mirosław Rzeszowski.

– Spotykamy się dziś z okazji 25-lecia Szubińskiego Koła Diabetyków. To dla nas bardzo ważne i uroczyste spotkanie. Od 25 lat udzielamy rad, pocieszamy, wspieramy. Otrzymujemy wiele dowodów sympatii i życzliwości. To nas bardzo cieszy. Widzimy, że nasza praca na rzecz ludzi chorych na cukrzycę i innych potrzebujących jest

doceniana – przyznaje Irena Hałas. I dodaje: – W naszym kole nie można się nudzić i czuć samotnym.

I nie są to słowa na wyrost. Bogactwo inicjatyw wykazuje kronika, liczne fotosy, wycinki z gazet. Członkowie stowarzyszenia starają się dokumentować liczne wydarzenia z życia diabetyków, tym samym stają się częścią historii miasta Szubin.

Początkowo nie mieli własnego kąta, spotykali się w różnych miejscach. Od 2008 r. mają przy ul. Bema swój Klub Diabetyka, w którym m.in. zgromadzili sprzęt i urządzili salę do ćwiczeń. Bo rehabilitacja dla diabetyków to sprawa bardzo ważna. Tak samo jak integracja środowiska. Spotykają się, rozmawiają o chorobie, ale też organizują wspólne inicjatywy m.in. liczne wycieczki do Kołobrzegu, Wadowic, Zakopanego, Kotliny Kłodzkiej, ale też do Paryża, Włoch, Danii. Celem wycieczki w jubileuszowym roku jest Chorwacja i Hiszpania.

Na zakończenie oficjalnego spotkania podano okolicznościowy tort.

Źródło:

<http://www.pomorska.pl/wiadomosci/naklo/a/szubinscy-diabetycy-hucznie-uczli-25-lat-dzialalnoscizdjecia,12962935/>

http://www.szubin24.pl/Jubileusz_25-lecia_Kolo_Diabetykow_swietowalo,54882.html



„Szkoła Cukrzycy” – Inauguracja

W lutym w Jarosławiu ruszyła trzecia edycja programu edukacyjnego „Szkoła cukrzycy”, organizowanego przez Federację Związków Pracodawców Ochrony Zdrowia „Porozumienie Zielonogórskie”. Współorganizatorami akcji w naszym mieście są Koło terenowe Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków i Stowarzyszenie Diabetycy Powiatu Jarosławskiego.

„Szkoła cukrzycy” to cykl 8 comiesięcznych wykładów, tym razem skierowany przede wszystkim do młodzieży, do osób chorych na cukrzycę, jak również zdrowych, chcących poznać przyczyny i skutki tej choroby.

Każdy z ośmiu wykładów będzie prowadził lekarz innej specjalności. Pierwszy inauguracyjny wykład pt. „Cukrzyca – co to za choroba? Jak rozpoznać? Dlaczego dobrze leczyć?” poprowadziła Pani doktor Diabetolog Jadwiga Bujny, która będzie współpracować z nami przez cały czas trwania „Szkoły cukrzycy”.

Patronat honorowy nad „szkołą cukrzycy” objęli: Europeoseł Elżbieta Łukacijewska, Burmistrz Waldemar Paluch i Starosta Tadeusz Chrzan. Patronat medialny Ekspres Jarosławski i Twoja TV.

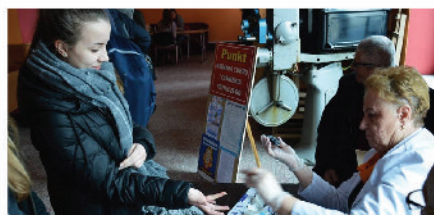
Przed wykładem w holu MOK wszyscy chętni mogli zbadać sobie poziom cukru, ciśnienie tętnicze. Słuch badała przedstawicielka Firmy GEERS DOBRY SŁUCH. Pan Ireneusz Pyrzak, który miał krótki wykład na temat zdrowego żywienia wszystkim chętnym wykonał badanie biorezonansu magnetycznego.

Pani Doktor J. Bujny w bardzo przystępny sposób przedstawiła zebrany temat przyczyny powstawania cukrzycy i jej skutki.

Kolejne spotkania „Szkoły cukrzycy” odbędą się w terminach: 13 września, 24 września, 8 października i zakończenie 14 listopada – będzie połączone z obchodami Światowego Dnia Walki z Cukrzycą.

Zapraszamy na następne spotkania „Szkoły cukrzycy” wszystkich chętnych zawsze do MOK-u o godzinie 12.00, ponieważ

„chorzy na cukrzycę wiedzący najwięcej żyją najdłużej” (prof. Joslin)



20-lecie Koła w Osiecznej

Koło nr 8 w Osiecznej, należące do Rejonu PSD Leszno obchodziło 20-lecie swego istnienia w dniu 27.01.2018r. Obchody zapoczątkowano mszą św. w kościele Św. Trójcy, przy udziale miejscowego chóru „Lutnia”.

Na część oficjalną wszyscy uczestnicy udali się do Pensjonatu „Rogatka”. Zaproszonych gości i członków Koła przywitała jego Prezes pani Anita Glapiak, po czym przekazała prowadzenie dalszej części obchodów Honorowemu Prezesowi powiatu kościańskiego panu Alojzemu Pawlickiemu.

Na jubileusz zaproszono prezes PSD ZG Annę Śliwińską. W spotkaniu tym uczestniczyli przedstawiciele władz miejscowych: burmistrz miasta i gminy Osieczna Stanisław Glapiak oraz starosta leszczyński Jarosław Wawrzyniak, prezes O/R w Lesznie pani Władysława Skorupińska, honorowy prezes O/R w Lesznie pani Władysława Pazoła oraz prezesi i przedstawiciele kół podległych O/R w Lesznie, z Kościana, Krzywina, Wijewa, Wschowy, Leszna, Śmigła i Czempinia.

Na uroczystość przybyły Poczty Sztandarowe z kół Leszna, Kościana i Krzywina

Prezes koła przedstawiła zebranim rys historyczny z działalności koła przez ostatnie 20 lat. Następnie głos zabrali zaproszeni goście, prezes PSD ZG Anna Śliwińska wręczyła na ręce prezes koła okolicznościową statuetkę przyznaną przez PSD ZG jako pierwszemu kołu w kraju.

W kolejnej części uroczystości nastąpiło wręczenie odznaczeń:

Medale za zwycięstwo nad cukrzycą otrzymali: medal złoty – Rafał Grobelny, srebrny – Maria Halina Wojtaszek, Czesława Klamke, Bogumiła

Mikołajczak, Kazimiera Prałat, Małgorzata Ratajczak, Henryk Maciejewski
Wręczono również odznaki „Zasłużony dla PSD”:

odznaka złota – Stanisław Glapiak, srebrna – Hieronim Wilczkowiak, Bolesław Schulz, Anita Glapiak, Julita Nowicka.

Przyznano także dyplomy uznania z ZG PSD oraz od starosty leszczyńskiego.

Podczas poczęstunku, który był przygotowany w formie dietetycznej dla diabetyków, czas umiłał zespół „IMPRESJA”. Były też kwiaty i życzenia od zaproszonych gości.

W dalszej kolejności lek. Med. Wiesław Kamiński wygłosił referat na temat „Aktywność fizyczna w profilaktyce chorób cywilizacyjnych” oraz drugi referat pani psycholog Anety Dembińskiej-Pawlickiej na temat „Strategia radzenia sobie z nieuleczalnymi chorobami”. Powyższa uroczystość sfinansowana była ze środków na działalność pożytku publicznego gminy i starostwa, oraz 1% procentu i wpłat indywidualnych członków stowarzyszenia.

Od godzin rannych w ramach jubileuszu zostały przeprowadzone badania specjalistyczne w kierunku osteoporozy i badania słuchu /nieodpłatnie/ dla mieszkańców miasta i gminy Osieczna i powiatu leszczyńskiego. Następnie odbywały się spotkania w grupach, które upływały w miłej i sympatycznej atmosferze, bawiono się przy muzyce do późnych godzin. Patronat nad uroczystościami jubileuszowymi sprawował burmistrz miasta i gminy Osieczna i starosta leszczyński.

Zbigniew Borowczyk
Skarbnik Koła



Pomysł „Na Sylwestra” w PSD Rypin

Noc sylwestrowa z 31 grudnia na 1 stycznia dla niektórych z nas to najważniejsza noc w roku. To czas w którym uświadamiamy sobie, że jest on nieubłagany, a życie przemija bardzo szybko. Taka świadomość tkwi w nas seniorach diabetkach t. 2, których okres życia z powodu „słodkiej przypadłości” jest znacznie skrócony. To również czas refleksji i noworocznych postanowień. Szczególnie w tym okresie nasila się w nas potrzeba zmian nas samych. Postanawiamy zmieniać styl życia, zgubić zbędne kilogramy, zaprzyjaźnić się z wysiłkiem fizycznym, co spowoduje lepsze wyrównanie cukrzycy.

Sylwester to także brama karnawału, który powinno się obchodzić hucznie. Dobrze spędzony noworoczny czas daje zachętę na cały rok. Najgorzej to popaść w marazm zostając w domu. Tu nic oprócz telewizora nie przypomina nam, że to właśnie dziś jest ten dzień. Przedstawiając propozycję zabawy sylwestrowej na spotkaniu wigilijnym uczestnicy (w przeważającej większości emeryci) stwierdzili, że zasobność ich portfeli nie pozwala na bal sylwestrowy. Wszystko jednak zależy bardziej od naszej pomysłowości i spontaniczności, niż jak powszechnie się uważa od zasobności naszego



portfela. Nie musimy wydawać fortuny aby przeżyć wspaniałą noc sylwestrową.

Bal stwarza bardziej podniosłą atmosferę. Inną opcją jest wybranie się na „nieco okrojona” wersję balu – dyskotekę. Jest to wyjście zazwyczaj tańsze niż bal, nie wymaga wielu przygotowań, a zabawa nie jest gorsza.

Zaproponowano przyjście na zabawę z własnym menu tzw. koszyczkiem żywnościowym, gdyż gości czeka całonocna zabawa. Propozycja ta została przyjęta.

W cenie kilkuzłotowej wejściówki organizatorzy „Sylwestra” zapewнили gościom otrzymanie kawy, herbaty, napoi chłodzących i opłacenie orkiestry. Mając na myśli „szampańską zabawę” w noc sylwestrową, to nie sposób było pominąć w koszcie wejściówki lampki tego szlachetnego trunku, którym o północy przywitaliśmy Nowy Rok.

Pomysł ten okazał się trafny. W zabawie wzięło udział blisko 100 osób, co świadczyło o dużym zapotrzebowaniu i zainteresowaniu taką formą zabawy i spędzenia ostatniego wieczoru w roku.

Żegnaliśmy się ze starym rokiem, a witaliśmy nowy. Dla jednych z nas kończący się stary rok nie należał dla zbyt udanych i staraliśmy się szybko o tym zapomnieć. Dla innych z kolei wręcz przeciwnie, był to rok bardzo udany. Obfitujący w radość i pomyślność. O 24:00 otwierano szampana i składano sobie indywidualne życzenia. Organizatorzy zabawy życzyli wszystkim roku bez trosk i zmartwień, życia w przyjaźni, miłości i szczęścia. Oby najskrytsze postanowienia, plany i marzenia znalazły urzeczywistnienie. Obdarowujemy się dobrym słowem, uśmiechem, życzliwością i serdecznością, które pomogą nam znosić trudy codziennego dnia. Z ufnością i nadzieją patrzymy w przyszłość każdego dnia nowego roku, aby był on pomyślny dla naszych domów i obfitywał w dobre chwile.

Wyśmienitą atmosferę podczas sylwestrowej nocy zapewniła naszym gościom zabawa tańeczna przy dobrej muzyce na żywo, która trwała do białego rana.

Prezes PSD w Rypinie
Ryszard Matuszak

Karnawał w Budziniu

20 stycznia 2018 roku Stowarzyszenie Diabetyków Oddział Rejonowy Piła, Koło w Budziniu zorganizowało wieczorek karnawałowy dla członków Stowarzyszenia. Uroczystość rozpoczęła się od wręczenia złotej odznaki za zasługi dla Pani Stefani Wierońskiej oraz dyplomów uznania za zaangażowanie i pracę dla Koła dla Pań Danuty Binert i Łucji Wyka. Zabawa trwała do białego rana.



Patronat naukowy:



Zarząd Główny
Polskiego
Towarzystwa
Diabetologicznego



Marszałek
Województwa
Kujawsko-
Pomorskiego



Prezydent
Miasta
Torunia

Serdecznie zapraszamy na
XXII OGÓLNOPOLSKIE SYMPOZJUM DIABETOLOGICZNE
DIABETICA EXPO 2018
XVI OGÓLNOPOLSKIE FORUM PROFILAKTYKI
I LECZENIA OTYŁOŚCI



**MIASTO
TORUŃ**
www.torun.pl



21-22 września 2018
Aula Uniwersytetu Mikołaja Kopernika
Toruń, ul. Gagarina 11



Informacje i zgłoszenia: CENTRUM KONFERENCJI I WYSTAW EXPO-ANDRE
87-100 Toruń, ul. Prosta 19/7, skr. poczt. 290, fax: (56) 657-35-06, tel.: (56) 657-35-05, 622 51 69,
tel. kom.: 506-134-639, e-mail: biuro@expo-andre.pl, informacje: www.expo-andre.pl

Współpraca:



Zarząd Główny
Polskiego
Stowarzyszenia
Diabetyków



Okręgowa Izba
Pielęgniarek
i Położnych
w Toruniu



Wydział Zdrowia
i Polityki Społecznej
Urzędu Miasta
Torunia

Patronat medialny:

