

# CUKRZYCA

BIULETYN INFORMACYJNY PSD

Zaburzenia poznawcze  
a cukrzyca

Diabetica Expo 2018

Mity na temat  
stóp diabetyka



październik

2018

LEK  
BEZ RECEPTY

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



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

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

zaburzenia czucia,  
piekący, 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 drażowanych



- 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. Karnaśfel W. Benfotiamina w profilaktyce, w praktyce i w przyszłości; Krew Warszawa 2013 3. Bubko L, Gruber B.M., Anuszczyńska E.L. Rola tiaminy w chorobach neurodegeneracyjnych; Postępy Hig Med Dosw (online), 2015; 69: 1096-1106. 4. CHPL Benfogamma. 5. Schreeb K.M., Freudenthaler S., Vormfelde S.V. et al; Comparative bioavailability of two vitamin B1 preparations: benfotiamine and thiamine mononitrate. Eur. J. Clin. Pharmacol. 1997; 52: 319-320. 6. Tylicki A., Siemiński 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; <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Thiamin-HealthProfessionals/>. 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 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:** Wierwag 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. Bedycha 18, 02-495 Warszawa, tel. 22 863 72 81, fax 22 877 13 70. **Kategoria dostępności:** Lek wydawany bez recepty. RRP/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

Tegoroczne targi Diabetica Expo już za nami, a przed nami jak zawsze pracowita jesień. Już teraz serdecznie zapraszamy na ogólnopolskie obchody Światowego Dnia Walki z Cukrzycą, które tym razem odbędą się w Działdowie i mamy nadzieję będą okazją do spotkania się w szerokim gronie członków i sympatyków naszego Stowarzyszenia.

W tym numerze Biuletynu chcemy zwrócić Państwa uwagę na problem zaburzeń poznawczych, które u diabetyków występują nieco częściej niż u osób bez cukrzycy. Lekkie zaburzenia poznawcze, takie jak chwilowe zaniki pamięci czy problemy z koncentracją mogą z czasem przybrać formę utrudniającego codzienne funkcjonowanie otępienia. Na zaburzenia poznawcze narażeni są przede wszystkim seniorzy, w tym starsi diabetycy często doświadczający hipo i hiperglikemii. Znacznie utrudniają one nie tylko wykonywanie codziennych czynności, ale i leczenie cukrzycy. Warto zwracać uwagę, czy wśród nas nie ma osób z cukrzycą w starszym wieku, które z powodu tego typu zaburzeń potrzebują pomocy w radzeniu sobie z chorobą.

*Owocnej lektury!*  
Redakcja



## SŁODKIE NOWINKI

Program obchodów ŚDWzC w Działdowie .....	4
Nowelizacja Statutu PSD .....	5
Plakaty z okazji ŚDWzC .....	5
Jak rozwiązać problem cukrzycy typu 2 .....	6
Nowa lista leków refundowanych .....	7

## WARTO WIEDZIEĆ

Zaburzenia poznawcze a cukrzyca .....	8
Stopy diabetyka – poznaj fakty! .....	12

## Z ŻYCIA PSD

Diabetica Expo 2018 .....	14
Złoty Krzyż Zasługi dla Jana Zrajko .....	16
Dzień Matki w Podleszanych .....	18
W zaprzyjaźnionej piekarni .....	18
Pokoleniowy piknik bezcukrowy .....	19
Diabetycy z Podkarpacia na pielgrzymce .....	20
Rajd rowerowy pilskich diabetyków .....	21
Wspólne świętowanie imienin i urodzin .....	22
Jubileusz PSD nad Drawą .....	22





# Program Ogólnopolskich Obchodów „Światowego Dnia Walki z Cukrzycą” 17 listopada 2018 roku, Działdowo

- 8:00-9:00** przyjazdy i rejestracje  
Urząd Miasta – Zamek Krzyżacki ul. Zamkowa 12
- 9:15-9:30** Przemarsz z orkiestrą do centrum przed Ratusz (Pl. Mickiewicza)
- 9:45-10:30** msza święta w Kościele Podwyższenia Krzyża  
Dla osób niebiorących udziału w Mszy Świętej zwiedzenie Działdowa z przewodnikiem.
- 10:30-11:00** Przejazd zorganizowany do Malinowa (Dzielnica Działdowa), Zespół Szkół im. Emilii Sukertowej-Biedrawiny, Malinowo 10
- 11:00-11:30** Koncert fortepianowo-smyczkowy – Chopin, Padarewski, Ogiński
- 11:30** Wprowadzenie sztandarów – hymn i powitanie
- 12:00** Otwarcie Konferencji  
– Wręczenie odznaczeń i wyróżnień  
– Wystąpienia gości
- 13:00-13:30** Przerwa kawowa
- 13:30-15:00** Część edukacyjna:
- Prof. dr hab. med. Jan Tatoń**, Warszawski Uniwersytet Medyczny  
*„Pacjent i lekarz razem są silniejsi w osiągnięciu lepszych wyników leczenia i życia przez osoby z cukrzycą”.*
  - Prof. Elżbieta Stankiewicz-Bandurska**, Uniwersytet Warmińsko-Mazurski, Wojewódzki Konsultant ds. diabetologii  
*„Zagrożenia i możliwości walki z cukrzycą na terenie województwa Warmińsko-Mazurskiego”.*
  - Prof. dr hab. med. Anna Czech**, Warszawski Uniwersytet Medyczny  
*„Jak staramy się wspierać osoby z cukrzycą: prezentacja książek "Socjologia cukrzycy", "Kultura zawodu lekarza w XXI wieku", "Historia badań i leczenia cukrzycy”*  
(goście oraz przedstawiciele Zarządów Wojewódzkich i Rejonowych PSD otrzymują je w prezencie)
  - Beata Stepanow**, Doktorantka Śląskiego Uniwersytetu Medycznego Prezes Stowarzyszenia Edukacji Diabetologicznej  
*„Jak rozpoznać konia trojańskiego”*
5. Dyskusja
- 15:00-16:30** Przerwa obiadowa – dwie tury i spotkanie z firmami
- 16:30-17:00**
- Wręczenie prezentów dla przedstawicieli województw i rejonów
  - Losowanie upominków spośród wszystkich obecnych na sali (w tym pozostałych książek „Socjologia cukrzycy” oraz „Historia leczenia i badań cukrzycy”)
- 17:00** Występ zespołu śpiewaczego z Samborowa
- 17:30-18:00** Tańczymy „DiabeDance”
- 18:00-22:00** Wieczorek taneczny przy kawie
- 22:00** Zakończenie

**Prosimy o potwierdzenie przybycia do dnia 05.11  
do Biura ZG PSD tel. 22 668 47 19 lub sekretariat@diabetyk.org.pl**

**Sztandary mile widziane! Prosimy o zgłaszanie chęci przyjazdu ze sztandarem.**

# NOWELIZACJA STATUTU PSD

W związku z planowanym na listopad 2019 Krajowym Walnym Zebraniem Delegatów, na którym nowelizowany będzie Statut PSD, proszę Oddziały i Koła o przesyłanie propozycji zmian w Statucie.

Uwagi i propozycje proszę zgłaszać pisemnie **do dnia 31.12.2018** do Biura ZG PSD drogą mailową ([prezes@diabetyk.org.pl](mailto:prezes@diabetyk.org.pl)) lub pocztą tradycyjną (ul. Wiosny Ludów 71, 02-495 Warszawa)

*Anna Śliwińska*  
Prezes ZG PSD

Polskie Stowarzyszenie Diabetyków



## STATUT

Warszawa 2016

## Plakat z okazji Światowego Dnia Walki z Cukrzycą



Tak jak w latach ubiegłych, firma Abbott będzie sponsorem druku i wysyłki plakatów wydanych przez Międzynarodową Federację Diabetologiczną (IDF) z okazji Światowego Dnia Walki z Cukrzycą.

Plakaty zostaną wysłane **do wszystkich Oddziałów i Kół PSD.**

Wersja elektroniczna plakatu będzie również dostępna na stronie internetowej ZG PSD [www.diabetyk.org.pl](http://www.diabetyk.org.pl)

Przypominamy hasło tegorocznego święta:

**Cukrzyca dotyczy każdej rodziny**

## Jak rozwiązać problem cukrzycy typu 2 w Polsce?

**Każdego roku z powodu cukrzycy umiera w Polsce ponad 18 tys. osób. Dlatego potrzebna jest długofalowa strategia walki z tą chorobą, w szczególności refundacja nowoczesnych terapii wpływających na obniżenie ryzyka sercowo-naczyniowego. O problemach polskich pacjentów rozmawiali podczas spotkania w dniu 28 sierpnia przedstawiciele organizacji pacjentów i kampanii „Razem ścigamy się z cukrzycą” z ministrem zdrowia Józefą Szczurek Żelazko.**

Podczas spotkania Prezes Zarządu Głównego Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków Anna Śliwińska podkreśliła, że w najnowszym obwieszczeniu refundacyjnym, obowiązującym od 1 września 2018 r. po raz kolejny nie zostały uwzględnione żadne nowe leki dla chorych na cukrzycę typu 2. Tymczasem cukrzyca to jedno z największych globalnych wyzwań zdrowotnych – w Polsce choroba dotyka już ponad 3 milionów ludzi, a liczba ta cały czas rośnie – dla porównania wg oficjalnych statystyk Warszawa ma ponad 1 730 000 mieszkańców. Nieleczona lub nieprawidłowo leczona cukrzy-

ca prowadzi do rozwoju wielu poważnych powikłań zdrowotnych, takich jak niewydolność serca czy udar mózgu, a w konsekwencji do przedwczesnej śmierci.

Przez przedstawiciela kampanii „Razem ścigamy się z cukrzycą” został podniesiony fakt, że opieka diabetologiczna w naszym kraju wymaga zmian strategicznych i decyzji systemowych. Dodatkowo, aby zatrzymać pandemię tej choroby, cukrzyca powinna być traktowana priorytetowo.

Minister zgodziła się ze stwierdzeniem, że w cukrzycy, zwłaszcza typu 2 jest jeszcze wiele do zrobienia. Zadeklarowała też chęć dalszych spotkań w szerszym gronie, włączając specjalistów z zakresu leczenia cukrzycy, ochrony zdrowia oraz przedstawicieli Ministerstwa Zdrowia, w tym osób odpowiedzialnych za decyzje refundacyjne. Kolejne spotkanie planowane jest w połowie września 2018 r.

Podczas spotkania Anna Śliwińska przekazała na ręce Minister Zdrowia pismo z prośbą o informację w sprawie refundacji nowoczesnych terapii w cukrzycy.



# Wrześniowa lista leków refundowanych po raz kolejny bez przełomu dla chorych na cukrzycę

**Chorzy na cukrzycę, zwłaszcza typu 2, po raz kolejny nie doczekali się żadnych pozytywnych decyzji Ministerstwa Zdrowia w zakresie refundacji – mówi Anna Śliwińska, prezes zarządu głównego Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków.**

**Diabetycy od dawna czekają na refundację nowoczesnych terapii. Jednak wrześniowa lista leków refundowanych nie przyniosła oczekiwanych zmian?**

**Anna Śliwińska:** Osoby z cukrzycą, zwłaszcza typu 2, od wielu lat nie mogą się doczekać refundacji leczenia, które powinno być w naszym kraju standardem. Nazywane jest ono „nowoczesnym”, ale tak naprawdę w innych krajach Unii Europejskiej (i to nie tylko w tych najbogatszych) nie ma już ono aury innowacji, bo jest powszechnie stosowane. Cukrzyca cukrzycy nierówna, ludzie nie chorują tak samo i dlatego tak ważny jest dostęp do szerokiego wachlarza terapeutycznego, umożliwiającego indywidualizację leczenia. W dzisiejszych czasach dysponujemy terapiami, które bardzo dobrze trafiają w potrzeby chorych, jednak nie są one osiągalne dla przeciętnego polskiego diabetyka, ponieważ nie są refundowane.

**Czy powodem braku refundacji jest zbyt wysoki koszt tych terapii?**

**A.S.:** Tak twierdzi Ministerstwo, jednak często przypominamy osobom decyzyjnym, że podstawowym kosztem dla Państwa jest leczenie powikłań cukrzycy, nie zaś samej cukrzycy. Niedostatecznie dobrze prowadzona cukrzyca wiąże się bowiem z występowaniem w przyszłości bardzo poważnych powikłań, takich jak zawały serca, udary mózgu, utrata wzroku, amputacje kończyn dolnych, dializy. To są ogromne dramaty ludzkie, ale także zasadnicze obciążenie dla budżetu. Każda złotówka zainwestowana dziś w skuteczniejsze, bardziej efektywne leczenie, to dziesiątki, a właściwie setki złotych zaoszczędzonych jutro. I zdrowsze, bardziej produktywne społeczeństwo.

**W przypadku cukrzycy typu 2 spotyka się pogląd, że chorzy powinni stosować dietę i aktywność fizyczną i wówczas nie chorowaliby, ani też nie potrzeba im zaawansowanych terapii. Co Pani na to?**

**A.S.:** Pogląd taki jest prawdziwy tylko w niewielkim stopniu. Występowanie cukrzycy (różnych typów) jest w dużej mierze uwarunkowane genetycznie. Są osoby, które mimo dużej troski o zdrowy tryb życia i tak na cukrzycę typu 2 zachorują, mogą najwyżej odsunąć ją w czasie. Gdyby zachorowania zależały tylko od skutku złej diety i braku aktywności fizycznej, jakim jest przyrost masy ciała, wszystkie osoby z nadwagą lub otyłe automatycznie miałyby cukrzycę. A wiemy, że tak nie jest. Choroba jeśli już wystąpiła to nie zniknie i ważne jest, aby zaopiekować się pacjentami. Chorują osoby coraz młodsze, w wieku produkcyjnym. Cukrzyca typu 2 przestała być „cukrzycą starczą”, jak ją dawniej nazywano. A ponadto nawet jeżeli ktoś utrzymuje, że pacjent zachorował „na własne życzenie” i dlatego nie należało mu się nowoczesne leczenie, niech powie czy w Polsce nie leczy się palaczy chorujących na raka, osób doznających obrażeń pod wpływem alkoholu, ofiar wypadków komunikacyjnych, które nie zapięły pasów itd. Dlaczego diabetyków tak bardzo wyróżnia się na minus?

**Na pewno przekazują Państwo te argumenty Ministerstwu. Czy mają Państwo poczucie, że Ministerstwo Zdrowia nie wsłuchuje się w głos środowiska diabetologicznego?**

**A.S.:** Razem z Polskim Towarzystwem Diabetologicznym oraz innymi organizacjami działającymi w obszarze diabetologii staramy się przekonać Ministerstwo Zdrowia, że warto inwestować w nowoczesne, skuteczne iindywidualizowane leczenie cukrzycy. Mówimy jednym głosem, przedstawione wyżej argumenty są naszymi wspólnymi. Ministerstwo owszem przyjmuje nas na rozmowy, nawet osobiście udają się na taką rozmowę w dniu dzisiejszym (28.08), ale chcielibyśmy, aby wreszcie przychyliło się do naszych postulatów i zrozumiało, że naprawdę już najwyższy czas na to, aby Polska przestała być czymś na kształt diabetologicznego skansenu Europy.

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

# Zaburzenia poznawcze a cukrzyca

**Funkcje poznawcze to czynności psychiczne, dzięki którym organizm zauważa (uwaga) i rozpoznaje (spostreżenie) cechy otoczenia i samego siebie, utrwała je (pamięć) i tworzy z nich wiedzę o sobie i otoczeniu, porozumiewa się z innymi, reaguje w sposób adekwatny na różne bodźce pochodzące ze świata zewnętrznego i wewnętrznego (myślenie, język).**

U osób chorujących na cukrzycę i będących w podeszłym wieku, wzrasta ryzyko wystąpienia mniej lub bardziej nasilonych zaburzeń poznawczych. Zaburzenia pamięci, koncentracji, organizacji, otępienie czy choroba Alzheimera to problemy typowe dla pacjentów geriatrycznych, wśród których nie brakuje diabetyków.

## **Zespół funkcjonalnych zaburzeń poznawczych (ZFZP)**

Na ZFZP cierpią osoby, które odczuwają zaburzenia pamięci i uwagi, będące dla nich

źródłem dyskomfortu i wpływające na funkcjonowanie w życiu osobistym i pracy zawodowej, natomiast specjalistyczna diagnostyka nie wykazuje odchyień od normy – wyniki testów neuropsychologicznych i badania obrazowe są prawidłowe. Zaburzenia te mają charakter zmienny – ich występowanie i nasilenie zmienia się z dnia na dzień, a nawet w ciągu jednego dnia, zależnie od stanu psychicznego, czynników sytuacyjnych, stanu organizmu (np. zmęczenie, niewyspanie itp.). Często osoby te znajdują się w przewlekłej trudnej sytuacji, która powoduje u nich stres (np. konflikty, inwalidztwo, bezrobocie lub przepracowanie itp.). Czynnikiem sprzyjającym wystąpieniu są perfekcjonizm, nadmierny krytycyzm. **U diabetyków, zarówno zbyt niski, jak i zbyt wysoki poziom cukru może powodować funkcjonalne zaburzenia poznawcze.**

## **Starzenie się**

W procesie fizjologicznego starzenia się występują zaburzenia funkcji poznawczych. Pogarsza się zdolność do uczenia się, płynność wypowiedzi, nazywanie, rozumienie słów, orientacja w przestrzeni, zdolność do planowania, organizowania i przeprowadzania złożonych działań, a także ich modyfikacji pod wpływem zmieniających się warunków. Dynamika tych zmian jest powolna, co kilka lat (zwykle 2-3) można zaobserwować stopniowe narastanie deficytów. Do 80 r.ż. waga i objętość mózgu maleją o ok. 10 %, co jest spowodowane zmniejszeniem liczby komórek układu nerwowym. Utrata neuronów w płacie skro-





niowym powoduje pogorszenie pamięci, zaś w istocie szarej zmniejszenie sprawności ruchowej. Poza zmniejszeniem liczby komórek redukcji ulega także ich objętość oraz ilość połączeń pomiędzy nimi.

### **Łagodne zaburzenia poznawcze**

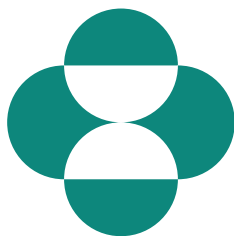
Jest to grupa zaburzeń poznawczych, w której występuje pogorszenie funkcjonowania poznawczego, nieosiągającego nasilenia zespołu otępiennego, zgłaszane przez samą osobę lub jej bliskich, potwierdzone wynikami badań. Zaburzenia nie upośledzają codziennego, rutynowego funkcjonowania, natomiast mogą powodować trudności w aktywności złożonej – planowaniu, rozwiązywaniu problemów, plastycznym reagowaniu na zmieniającą się sytuację. Łagodne zaburzenia poznawcze występują u 15-30% osób 60-letnich i starszych, roczny wskaźnik przejścia do otępienia wynosi ok. 10-15%, natomiast w populacji ogólnej 1-2% (a więc u tych osób jest 5-15 razy większy). W tej grupie osób często występują takie problemy zdrowotne jak depresja, apatia

lub drażliwość, związane z odczuwanym pogorszeniem funkcjonowania w różnych dziedzinach życia, zwiększona częstość upadków i wypadków komunikacyjnych, podwyższone ryzyko umieralności. Utrzymywanie glikemii w zakresie normy sprzyja utrzymywaniu funkcji poznawczych na stabilnym, niepogarszającym się poziomie.

### **Otępienie**

Jest to zespół objawów, w którym zaburzone są takie wyższe czynności mózgu jak pamięć, myślenie, orientacja, rozumienie, liczenie, zdolność uczenia się, język, ocena. Zaburzeniom funkcji poznawczych towarzyszą lub je poprzedzają obniżenie kontroli emocji, zachowań społecznych, zaburzenia motywacji.

W pierwszym okresie rozwoju zespołu otępiennego osoba może nie zgłaszać skarg na zaburzenia pamięci, ale osoby bliskie mogą zauważyć takie zmiany jak zwiększona drażliwość, łatwe zmiany nastroju, przygnębienie, niepodjęcie nowych działań, zwiększony lęk, wycofywanie się z ról społecznych, niechęć



# MSD

## INVENTING FOR LIFE

**Wydane przy wsparciu MSD**

do kontaktów z ludźmi, szczególnie nieznanymi itp. Z czasem pojawiają się skargi na osłabienie pamięci – zapominanie imion, nazwisk, miejsca, gdzie położyło się przedmioty, potrzeba wielokrotnego sprawdzania wykonanych czynności, częstsze pytanie innych, szybkie zapominanie nowych informacji, trudności w orientacji przestrzennej, zwłaszcza w nowym otoczeniu, np. podczas wyjazdu, kłopoty w opowiedzeniu jakiegoś wydarzenia, filmu, książki itp. W bardziej zaawansowanych stadiach procesu otępiennego problemy z pamięcią pogłębiają się, co skutkuje pogorszeniem wiedzy o aktualnych wydarzeniach dotyczących państwa, społeczności, w której chory żyje, niewiedzą dotyczącą nazwisk ważnych osób w państwie, takich jak prezydent czy premier, później także zapominaniem faktów dotyczących samej osoby, początkowo bieżących, z czasem także dotyczących przeszłości. Pogarsza się sprawność w wykonywaniu codziennych zadań, chory gubi się także w miejscach wcześniej znanych, ma kłopoty w załatwianiu spraw finansowych. Staje się coraz bardziej zależny od opiekuna. W końcowych stadiach chory jest zdezorientowany w czasie, miejscu, sytuacji, nie pamięta imienia najbliższego opiekuna, swoich danych (miejsca zamieszkania, roku urodzenia, wieku). Wymaga pomocy przy jedzeniu, ubieraniu się. Z czasem całkowicie traci zdolności komunikowania się i przemieszczania.

### **Otępienie naczyniowe**

Jest wywołane zmianami chorobowymi naczyń mózgu o różnym charakterze, np. zawału (zamknięcie naczynia doprowadzającego krew do określonego obszaru mózgu i następową martwicę tej okolicy) lub krwotoku z małego lub dużego naczynia. Jeżeli nastąpił udar spowodowany zamknięciem dużego naczynia zaburzenia poznawcze występują nagle i mają zazwyczaj duże nasilenie, a ich rodzaj zależy od umiejscowienia chorego obszaru i tego, za co był odpowiedzialny. Zaburzeniom mowy, pamięci towarzyszą zazwyczaj zaburzenia ruchowe pod postacią niedowładów czy porażień, zaburzenia widzenia, czucia oraz zaburzenia emocji – przygnębienie, drażliwość, wahania nastroju. Często sytuacją są także mi-

krozawały czy mikrokrwotoki, w wyniku których następują zaburzenia pamięci i uwagi narastające skokowo, o zazwyczaj niewielkim, ale postępującym nasileniu. Osoby chorujące na cukrzycę są szczególnie narażone na ten typ zaburzeń, a wynika to z faktu dużej skłonności diabetyków do schorzeń układu krążenia.

### **Zaburzenia poznawcze a cukrzyca**

Przyczyną częstszego występowania zaburzeń funkcji poznawczych wśród pacjentów z cukrzycą może być zarówno przewlekła hiperglikemia oraz pojawiające się w jej następstwie zmiany naczyniowe, jak i epizody hipoglikemii, szczególnie ciężkiej.

Wahania glikemii wpływają na funkcjonowanie komórek mózgowych, a więc na ich sprawność, mogą powodować przejściowe problemy pamięcią i uwagą. Glukoza swobodnie przechodzi przez barierę krew – mózg i stanowi „paliwo” dla wszystkich czynności układu nerwowego. Dobowe zapotrzebowanie na glukozę mózgu dorosłego człowieka wynosi ok. 150 g. Ponieważ funkcje poznawcze należą do najbardziej energochłonnych i najtrudniejszych zadań mózgu, ich zaburzenia często są pierwszym objawem hipoglikemii. Zbyt niski poziom cukru powoduje narastającą drażliwość, zaburzenia koncentracji, gorsze przypomnienie i zapamiętywanie.

Hiperglikemia skutkuje zwiększoną ilością tzw. końcowych produktów glikacji, które nasilają produkcję wolnych rodników i stresu oksydacyjnego, w efekcie działania których dochodzi do uszkodzeń a nawet śmierci komórek w mózgu.

Tak jak w przypadku wszystkich przewlekłych powikłań cukrzycy, tak i przy zaburzeniach poznawczych, kluczowe znacznie ma jak najlepsza kontrola metaboliczna cukrzycy. Jednak nawet idealna samokontrola nie jest gwarantem uniknięcia tego typu zaburzeń, ponieważ ich główną przyczyną pozostaje jednak wiek. Bez wątplenia pacjenci z cukrzycą dotknięci zaburzeniami funkcji poznawczych potrzebują wsparcia bliskich w leczeniu cukrzycy, w szczególności jeśli stosują insulinoterapię.

**Lek. med. Małgorzata Maj,**  
*specjalista psychiatra*

# 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.

**NR1**  
W POLSCE  
W LECZENIU WZDĘC\*

## Do wzięcia na wzdęcia!



NAZWA PRODUKTU LECZNICZEGO: ESPUMISAN, 40 mg, kapsuły SŁABO BARWIONE I BIAŁOCYWE. Każda kapsułka zawiera 40 mg symetikonu (Simethiconum). Substancje pomocnicze o znaczeniu dietetycznym: metylu parahydroksybenzoesan (E 218) 0,28 mg, białek parwalbuminowy (E 110) 0,027 mg, POKRZYTO FARMACEUTYCZNA, biodynamiczna kapsułka, proszek o smaku, miękki, o gładkiej powierzchni i wydłużonej spłynie. Zawartość kapsułek jest bezcukrowa i może być także miękka. WSKAZANIA DO STOSOWANIA: w leczeniu objawów dolegliwości bólowo-jejunalnych związanych z gromadzeniem się gazów, np. wzdęcia, w przypadku wzmożonego powstawania gazów w okresie porządkowania porażenia w badaniach diagnostycznych: skłó, brzucha, np. badaniach radiologicznych i ultrasonograficznych oraz gastroscopii. Espumisan wskazuje jest do stosowania u dzieci w wieku powyżej 6 lat, młodzieży i dorosłych. PRZECIWSKAZANIA: Nadwrażliwość na substancję czynną, białek parwalbuminowy (E 110), metylu parahydroksybenzoesan (E 218) lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. POZIOMY DOPIEWIEDZIALNY POSIADAJĄCY POZWOLENIE NA DOPUSZCZENIE DO OBROTU: Berlin-Chemie AG, Gliwicka 125, 12489 Berlin, Niemcy. Data ważności: 07.2016. Informacje marketingowe: BERLIN-CHEMIE/FARMACI POLSKA Sp. z o.o. ul. Cybernetyki 76, 02-677 Warszawa, tel. 22 566 21 00

1. Drzewiecki J, Winiarska-Jankowska M, Poddała Wędkarska. Gastroenterologia, Hepatologia i Żywność (2004); 6(4): 361-8; 2. Ryczyk P. Medycyna i Życie (2010); vol. 3 w 2010; 14-23; \*IMS Health, USA; Artificial Intelligence, MRI/12/2016; Opracowane: styczni 2017. PL-ESP-2017-C1-S-Print

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.



## Stopy diabetyka – poznaj fakty!

Większość pacjentów z cukrzycą zdaje sobie sprawę, że ich stopy wymagają specjalnej troski, aby nie doszło do rozwoju groźnego powikłania, jakim jest zespół stopy cukrzycowej. Profilaktyka zdrowia stóp obejmuje zarówno dążenie do jak najlepszego wyrównania glikemii, jak i odpowiednią pielęgnację stóp na co dzień (natłuszczanie skóry, umiejętne jej złuszczenie i zmiękczenie, ochrona przed grzybicą, noszenie odpowiednich skarpet i obuwia). Niby proste, a w temacie tym wciąż panuje wiele mitów. Czas się z nimi rozprawić.

**MIT: O stopy muszą dbać tylko ci, którzy nie dbają o cukry.**

Skoro największy wpływ na rozwój stopy cukrzycowej ma hiperglikemia, to może osoby dobrze kontrolujące swoje cukry są zwolnione z obowiązku zwracania uwagi na stopy? Nic bardziej mylnego. Nawet przy dobrej kontroli metabolicznej cukrzycy, zawsze zdarzają się wahania glikemii, które mają niekorzystne działanie na naczynia krwionośne oraz zakończenia nerwowe. Innymi słowy, stopy osoby chorującej od dłuższego czasu na cukrzycę nigdy nie są tak samo dobrze ukrwione i odżywione jak stopy osoby zdrowej. Każda rana na stopie diabetyka goi się dłużej i trudniej, łatwiej też o jej zainfekowanie (słodkie środowisko sprzyja rozwojowi bakterii i grzybów). Nawet przy prawidłowych cukrach, ale bez odpowiedniej pielęgnacji skóra na stopach pacjenta narażona jest na przesuszenia, maceracje, a stopy na deformacje.

**MIT: Stopy diabetyka niczym nie różnią się od stóp osób zdrowych.**

Wiele lat trwająca cukrzyca odciska swoje piętno na całym organizmie, także na stopach, gdzie zmiany można zauważyć gołym okiem. Cechy charakterystyczne stóp diabetyków to:

- bardzo cienka, „pergaminowa” skóra
- przesuszona skóra z tendencją do łuszczenia się
- skłonność do maceracji skóry i powstawania modzeli

- deformacje stóp głównie w okolicach stawów (np.: palce młotkowate)
- skłonność do pęknięcia skóry (na piętach, między palcami)
- skłonność do hiperkeratozy – nadmiernego rogowacenia naskórka
- większa podatność na grzybicę

Podczas prostego badania w gabinecie podologa lub diabetologa nader często można zauważyć inne cechy stopy diabetyka, a mianowicie zaburzenia w odczuwaniu temperatury, bólu i czucia. To dlatego doświadczony podolog jest w stanie określić, że dana osoba choruje na cukrzycę tylko dzięki wnikliwemu przyjrzeniu się jej stopom.

**MIT: Diabetycy z powodem mogą stosować peelingi do stóp, preparaty na odciski i bardzo popularne ostatnio skarpetki złuszczone.**

Fakt, że skóra na stopach diabetyka jest cienka, a z drugiej strony łatwo powstają na niej odciski, modzele oraz nadmierne zrogowacenia, niesie za sobą specyficzne wyzwania pielęgnacyjne. Zgodnie z obowiązującymi wytycznymi, diabetycy nie powinni stosować żadnych substancji chemicznych, mających usunąć zrogowaciały naskórek, odciski i modzele, które można kupić w aptece w formie płynów czy skarpet złuszczących. Ich działanie może być zbyt silne na te partie stopy, na których skóra jest cienka i delikatna. W celu zapewnienia skórze odpowiedniej pielęgnacji należy sięgać po kosmetyki z mocznikiem oraz natłuszczające preparaty lipidowe. Kosmetyki należy wybierać w zależności o stanu skóry pacjenta. Przy skórze bardzo suchej lepiej sprawdzają się preparaty natłuszczające, jeśli problem suchej skóry nie jest nasilony do pielęgnacji wystarczy krem z mocznikiem w stężeniu 10 proc. Preparaty z zawartością mocznika 25 proc. stosuje się na skórę suchą zrogowaciałą i modzele stóp. Warto wybierać odpowiednie preparaty z apteki, zwłaszcza produkty specjalnie dedykowane dla diabetyków.



# Flexitol®

## Profesjonalna opieka stopy cukrzycowej



### Maść do stóp

Potwierdzone medycznie leczenie  
suchej i popękanej skóry pęt i stóp



25% mocznika



### Krem do stóp

Intensywne nawilżenie  
suchej skóry stóp i nóg



10% mocznika



STADA

[www.flexitol.com.pl](http://www.flexitol.com.pl)

# Diabetica Expo 2018

W dniach 21-22 września 2018r. odbyło się XXII Ogólnopolskie Sympozjum Diabetologiczne oraz XVI Forum Profilaktyki i Leczenia Otyłości w Toruniu. Sympozjum jest organizowane corocznie od 1997 roku we współpracy z Zarządem Głównym Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków, pod Patronatem Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego. Patronat Honorowy nad w/w wydarzeniem objęli Marszałek Województwa Kujawsko-Pomorskiego i Prezydent Miasta Torunia, który od lat także wspiera także finansowo „Święto Diabetyków w Toruniu” oraz Kujawsko-Pomorska Okręgowa Izba Lekarska.

Sympozjum zgromadziło ponad 1000 osób chorych na cukrzycę z ponad 300 kół i od-

ziałów Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków z całego kraju, około 100 lekarzy zajmujących się cukrzycą i jej powikłaniami oraz około 2000 mieszkańców regionu kujawsko-pomorskiego, którzy chorują na cukrzycę, mają w rodzinie osoby chore na cukrzycę lub są zagrożeni cukrzycą.

Po uroczystym otwarciu Targów Diabetica Expo 2018 nastąpiło wręczanie medali „Za Zwycięstwo nad Cukrzycą” oraz odznak za „Zasługi dla PSD”. Osoby odznaczone to:

- Lewandowska Iwona
- Kowalska Mirosława
- Górską Małgorzata
- Lisewska Anna
- Krzyżanowski Marek



- Depowska Anna
- Bednarska Bożena
- Haska Michał
- Prowadzisz Adam
- Gotówka Jarosław
- Michalak Jadwiga
- Kruczkowska Elżbieta

Po części oficjalnej rozpoczęły się wykłady, których tematem były m.in.: profilaktyka chorób sercowo-naczyniowych u chorych na cukrzycę i u otyłych, psychodietetyka w cukrzycy i otyłości, wczesne i późne powikłania cukrzycy – metody zapobiegania i leczenia, leczenie farmakologiczne, postępowanie niefarmakologiczne – dieta, aktywność fizyczna, zmiana stylu życia. Prowadzący to m.in.: prof. dr hab. med. Irena Ponikowska, dr n. med. Michał Mularczyk, dr n. med. Jacek Chojnowski, prof. dr n. med. Anna Noczyńska, dr n. farm. Jerzy Jambor i wielu innych.

W foyer Auli UMK w Toruniu miała miejsce wystawa produktów diagnostycznych, spo-

żywczyc, suplementów diety oraz kosmetyków. Na stoiskach wystawcy przedstawili szeroką ofertę produktów dla osób chorych na cukrzycę oraz osób otyłych, poczynawszy od nowoczesnych pomp insulinowych prostych w obsłudze i coraz wygodniejszych glukometrów, po ciśnieniomierze, światłolecznictwo, urządzenia do rehabilitacji, dietetyczne napoje i produkty spożywcze, kosmetyki do pielęgnacji skóry chorego, suplementy diety, po specjalistyczną innowacyjną odzież.

Jak co roku przedstawiono Plebiscyt Publiczności na Najlepszą Firmę Branży Diabetologicznej Roku 2018, Najlepszy Produkt Diabetologiczny Roku 2018 oraz Najlepszy Produkt na Otyłość Roku 2018. W tym roku zdobywcami nagród były m.in. firma Avet Pharma, Biolit, JJW.

Odbył się również konkurs z nagrodami dla uczestników, w którym można było wygrać suplementy diety, kosmetyki pielęgnacyjne, jak również wyjazd nad morze. Sponsorami nagród byli m. in.: firma JJW, DOZ, Hotel Jawor.



kontrola cukrzycy  
bez kompromisu

SANOFI

DIABETES &  
CARDIOVASCULAR



## Złoty Krzyż Zasługi dla Jana Zrajko

W dniu 28.06.2018 w Podkarpackim Urzędzie Wojewódzkim w Rzeszowie odbyło się wręczenie państwowych odznaczeń. Wicewojewoda podkarpacki Lucyna Podhalicz wręczyła nadane przez Prezydenta RP Andrzeja Dudę odznaczenia państwowe zasłużonym mieszkańcom województwa podkarpackiego. Krzyże Zasługi otrzymali mieszkańcy regionu, którzy wyróżnili się wybitnymi zasługami w działalności na rzecz rozwoju i upowszechniania kultury polskiej, tradycji ludowych oraz działalności społecznej i charytatywnej na rzecz społeczności lokalnej.

Wicewojewoda podkarpacki Lucyna Podhalicz skierowała do wszystkich odznaczonych słowa uznania dla wyróżniającej się działalności wykraczającej poza zwykłe obowiązki, za aktywność społeczną oraz pełną zaangażowania postawę, podkreślając, że nadane odznaczenia są symbolicznym podziękowaniem za wybitne zasługi w działalności na rzecz państwa i społeczeństwa.

**Wśród odznaczonych był Prezes Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków Przemyskiego Koła Terenowego nr 15 Jan Zrajko, który w podziękowaniach za nadanie mu Złotego Krzyża Zasługi oświadczył, że odznaczenie to przyjmuje jako należne całemu zespołowi ludzi z którymi przypadł mu zaszczyt pracować na rzecz ludzi chorych na cukrzycę. Pracę swoją nie ograniczali tylko dla osób z miasta i powiatu przemyskiego lecz też dla diabetyków z całej Polski organizując dla nich różną działalność w kraju i za granicą. Odznaczenie to dedykuje również wszystkim członkom Stowarzyszenia bez których nie mogliby się wykazać swoimi osiągnięciami na ich rzecz i osiągnąć wspólny sukces, którego uznaniem jest nadanie tak wysokiego odznaczenia.**

Złożył hołd byłemu swojemu zastępcy ś.p. Leszkowi Jaremu, który nie doczekał tej uroczystości ale do końca swojego życia pracował na rzecz innych nie szczędząc sił i czasu. Złożył też podziękowania dla założycieli tego Koła, którzy do chwili obecnej biorą czynny udział

w pracach tego Koła i byli obecni na tej uroczystości. Nie pominął w podziękowaniach byłych i obecnych członków władz Koła. Stwierdził, że do tego sukcesu, którego wynikiem jest otrzymanie tego odznaczenia przyczyniło się wiele osób, bo sam nie byłby w stanie tak wiele zrobić dla tak wielu ludzi chorych na cukrzycę. Z tego też względu w tej uroczystości uczestniczyło wielu przemyskich diabetyków.







# HOTEL ★★★ JAWOR

## SARBINOWO



REKOMENDACJA  
POLSKIEGO STOWARZYSZENIA  
DIABETYKÓW

### Pakiet dla cukrzyków



**7x** NOCLEGÓW z PEŁNYM WYŻYWIENIEM

- ✓ STÓŁ SZWEDZKI DOSTOSOWANY DO SAMODZIELNEGO KOMPONOWANIA DIETY, JEJ KALORYCZNOŚCI ORAZ SMAKU
- ✓ GIMNASTYKA W BASENIE\*
- ✓ GIMNASTYKA PORANNA\*
- ✓ "FITOPOPOŁUDNIA" - DEGUSTACJA NAPARÓW ZIOŁOWYCH\*
- ✓ PRELEKCJA "ŻYWIENIE W CUKRZYCY"
- ✓ MOŻLIWOŚĆ WYKUPIENIA 10 ZABIEGÓW FIZJOTERAPEUTYCZNYCH ZA JEDYNE 99ZŁ



## Sprawdź inne pakiety:



**DZIECKO I JA**  
BEZPŁATNE TURNUSY I ZABIEGI  
DLA DZIECI DO LAT 12



**Pakiet różowe piękno**  
dla Amazonek



**SLIM & FIT**  
PAKIET ODCHUDZAJĄCY ORAZ ODKWASZAJĄCY  
ORGANIZM



**Pakiet dla pracowników biurowych**  
PAKIET DLA PRACOWNIKÓW BIUROWYCH  
I OSÓB WYKONUJĄCYCH PRACĘ SIEDZĄCĄ  
BORYKAJĄCYCH SIĘ Z PROBLEMAMI KRĘGOSŁUPA

**HOTEL\*\*\* JAWOR JEST JEDYNYM  
OBIEKTEM W POLSCE, KTÓRY ORGANIZUJE  
BEZPŁATNE TURNUSY WZMACNIAJĄCE UKŁAD  
ODPORNOŚCIOWY DLA DZIECI DO LAT 12!**

**HOTEL\*\*\* JAWOR**  
ul. Nadmorska 65, 76-034 Sarbinowo  
GPS: N 54 14 56; E 15 57 33  
tel. 94 316 55 29, kom. 662 592 166  
jawor@nat.pl

KUP ON-LINE

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

## Dzień Matki u diabetyków z Podleszan

*Matka – jedno słowo, a tyle treści...*

*Z nim na zawsze związane są  
Wspomnienia z dzieciństwa,  
Pierwsze radości i troski,  
Marzenia i tęsknoty.*

*Każdy z nas w swym sercu chowa  
Wdzięczność za największy skarb,  
Za życie, które dała Matka.*

Dzień Matki to jeden z najpiękniejszych dni w roku. Również i diabetycy z Podleszan celebrowali to święto. W Domu Strażaka w Podleszanych odbyło się uroczyste spotkanie wszystkich członków Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków.

Gościem honorowym był Wójt Gminy Mielec Józef Piątek. Wszystkim zebranych paniom życzył ciepła i miłości od swoich pociech, zdrowia i uśmiechu na każdy dzień roku.

Za przybycie i ciepłe słowa podziękowała prezes Stowarzyszenia Danuta Zaremba. Następnie zaprosiła gości na uroczysty obiad i pyszne, domowe ciasto.

Nie zabrakło również w tym dniu dla wszystkich mam pięknych upominków.

Spotkanie licznej grupy diabetyków upłynęło w uroczystej i podniosłej atmosferze.

**Justyna Ryczek**



## W zaprzyjaźnionej piekarni

W zaprzyjaźnionej piekarni Z odwiedzinami w Piekarni Państwa Urszuli i Jerzego Palków w Jaworznie Jeziorkach, wśród wspaniale pachnącego pieczywa.

Właścicielom Piekarni składamy najserdeczniejsze podziękowania za wsparcie, dobre serce i szczególne zasługi dla naszego Stowarzyszenia oraz niesienie szczytnej idei pomocy ludziom chorym na cukrzycę w naszym mieście.

*Polskie Stowarzyszenie  
Diabetyków Koło w Jaworznie.*



# Pokoleniowy piknik bezcukrowy

Członkowie Koła Terenowego Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków wspólnie z Postomińskim Stowarzyszeniem „Razem lepiej” wyruszyli na wiosenną wyprawę na Wydmę Orzechowską k. Ustki.

Wcześniej opracowana została strategia spotkania: jak najmniej cukrów, jak najwięcej ruchu i ustawiczny uśmiech na twarzy.

Grupa w ilości 4 samochodów osobowych wyruszyła z Postomina w samo południe. Pierwszy punkt to spacer brzegiem morza z pięknym widokiem na urwiska klifowe. Dzieci szukały muszelek, a starsi rozkoszowali się słoneczną pogodą i naturalnym masażem stóp. Chwilo trwaj, boś piękna – takie były refleksje grupy. Kolejny etap to spokojny marsz wśród bukowych olbrzymów, które okryły się świeżą, soczystą zielenią. Najwięcej emocji dostarczyły oczywiście wydmy – najpierw wspinaczka na wzniesienie, a potem trasa ok. 2,8 km, wyznaczona drewnianymi podkładami. Piękne miejsca widokowe, wspaniała, słoneczna pogoda, dobry nastrój – to wszystko towarzyszyło grupie zapaleńców, by pokonać własne słabości.

W drodze powrotnej była jeszcze okazja do wejścia na wieżę przeciwpożarową, (220 schodów) ale tego dokonali już tylko „mocarze” grupy: Marylka, Stasia, Tadeusz – seniorzy oraz Misia, Wiktorcia i Piotruś – maluchy. Brawo za siły i odwagę.

No i pora na piknikowanie. Jak wszystkim smakowało wszystko – trudno opisać. Kielbaska na patyku, różne sałatki i śledziki – znikają z talerzy w tempie piorunującym. Panie wykazały się wielką pomysłowością łącząc świeże warzywa, a truskawki były na deser.

Nadszedł czas zabawy, relaksu. Uczestnicy (oczywiście na wyznaczonym terenie biwakowania) rzucali krążkami, biegali, grali i cichutko śpiewali, po prostu bawili się.

Był też konkurs wiedzy o otaczającej przyrodzie, gdzie zwycięzcami okazali się wszyscy,

ponieważ wszyscy aktywnie spędzili sobotnie popołudnie, bez wspomaganie cukrowego, a przyroda hojnie wynagrodziła ten wysiłek.

Uczestnicy serdecznie dziękują Nadleśnictwu Ustka za dofinansowanie do wyjazdu.

Planowane są następne spotkania wyjazdowe – chętnych zapraszamy do kontaktu.

**Teresa Rysztak**





# VII Pielgrzymka Diabetyków z Podkarpacia do Matki Bożej Śnieżnej Królowej Rodzin

Już po raz siódmy Zarząd Koła Terenowego PSD w Jarosławiu, Zarząd Stowarzyszenia Diabetycy Powiatu Jarosławskiego oraz proboszcz parafii p.w. Bożego Ciała przy Jarosławskiej Kolegiacie – ks. Marian Bocho zorganizowali Pielgrzymkę Podkarpackich Diabetyków do Matki Bożej Śnieżnej Królowej Rodzin.

Tegoroczna pielgrzymka zrealizowana była pod hasłem „Gdzie Maryja, tam Duch Święty”. Swoim patronatem wydarzenie objęli Pani Europoseł Elżbieta Łukacijewska, Burmistrz Miasta Jarosławia Pan Waldemar Paluch i Starosta Powiatu Jarosławskiego Pan Tadeusz Chrzan. Oprócz pielgrzymów z Sanoka, Przeworska, Rzeszowa, Lubaczowa i Jarosławia przywitał Ks. M. Bocho na uroczystości przybyli Pani Paulina Sowa z biura Pani Europoseł Elżbiety Łukacijewskiej, Pani Renata Chlebowska dyrektor Wydziału Oświaty Urzędu Miasta, Pan Dawid Wajda właściciel Apteki Jarosławskiej oraz Pan Zygmunt Florczak Przewodniczący Koła Terenowego PZN w Lubaczowie wraz z małżonką.

Pielgrzymkę zrealizowano według dotychczas sprawdzonego planu, którego najważniejszymi elementami były: „Przesłanie duchowe dla chorych”, które wygłosił ks. Janusz Kluz Ka-

pelan jarosławskiego szpitala, Koncert Maryjny w wykonaniu Dominiki Godziej oraz organisty Michała, a także szczególna homilia ks. Marana Bocho, który tym razem był głównym koncelebransem Mszy św. odprowadzanej w intencji pielgrzymów diabetyków.

Konferencja ks. Janusza Kluz, to przesłanie duchowe kapłana doświadczonego pracą kapelaną w jarosławskim szpitalu oraz swoich własnym zmaganiem się chorobą nowotworową.

Ks. J. Kluz zauważył: „Cierpienie i śmierć, to ostateczna rzecz, którą człowiek do siebie dopuszcza. Często cierpienie jest skutkiem Naszego postępowania wobec siebie, czy innych. Jest ono mową Boga oraz bardzo często ostrzeżeniem względem tego, jaką drogą podążamy. Często poprzez nie polepszają się nasze relacje z Bogiem”.

Pielgrzymkę zakończyło modlitwne zawierzenie naszych spraw jarosławskiej Pani, po czym w różnych odstępach czasu pątnicy rozjeżdżali się do swoich domów.

Tak więc do zobaczenia za rok w poniedziałek 13 maja 2019 r.na VIII Pielgrzymce Diabetyków w tym samym lub powiększonym gronie, bo warto naszą tradycję utrzymać.





# Rajd rowerowy pilskich diabetyków

Członkowie PSD Koło w Pile, brało udział w rajdzie rowerowym Niezapominajki, jest to kolejny element aktywizacji ruchowej naszych podopiecznych. Trasa rajdu wiodła przez mało znane dzielnice miasta oraz długi przejazd przez lasy i nieznanne szlaki, łącznie 30 kilometrów. Nadleśnictwo Zdrojowa Góra gościnnie przyjęła cyklistów. Po takiej trasie

uzupełnienie sił było konieczne. Pani Maria Andrzejewska odpowiedzialna z ramienia zarządu koła bardzo dobrze wywiązała się z pracy przygotowania rajdu.

*Z uznanowaniem*  
**Jan Nowak**  
*prezes koła PSD w Pile*



## NOWE MEDALE PSD

**Zapraszamy do zakupu nowych medali PSD w cenie 25 zł (z etui).**

Medale można wręczać osobom zasłużonym dla działalności Oddziałów i Kół, zarówno członkom, jak i osobom wspierającym (sponsorom, dobroczyńcom, władzom lokalnym itp.) Zamówienia prosimy kierować do Biura ZG PSD w Warszawie telefonicznie (22 668 47 19), mailowo (sekretariat@diabetyk.org.pl) lub pocztą tradycyjną (ul. Wiosny Ludów 71, 02-495 Warszawa).



## Wspólne świętowanie urodzin i imienin

Członkowie Terenowego Koła Diabetyków w Rzepinie w dniu 27 kwietnia świętowali urodziny 15 członków, którzy urodzili się w marcu lub kwietniu. Wanda Kowalczyk ukończyła 80 lat, a Maria Kaliciak 70 lat. Imieniny obchodził Stanisław Pastuszak. To było drugie tego typu spotkanie integracyjne w 2018 r w ramach „KWARTALNIKA”. Jubilatowi oraz solenizantowi Zarząd Koła złożył życzenia w imieniu wszystkich członków Koła. Ten dzień był wyjątkowy, upłynął w miłej atmosferze.

Urodziny oraz imieniny są dniem szczególnie dla tych, którzy czasem z obawą wchodzą w nowy przedział wiekowy. Świętowanie urodzin wymyślono po to, żeby człowiek wiedział, że się zmienia. Świętowanie urodzin zawiera

w sobie sens święta przeżywanego prawdziwie. Jest w nim miejsce na marzenia i nadzieje. Jest też czas wspomnień, refleksji, podsumowań i planów na przyszłość.

Święto to ma szczególnie wydźwięk, gdy wokół ma się samych przyjaciół.

*sekretarz Koła*  
**Leokadia Musolf**



## Jubileusz PSD nad Drawą

Polskie Stowarzyszenie Diabetyków w Drawsku Pomorskim w maju obchodziło 16-lecie swojej działalności i z tej okazji członkowie koła spotkali się nad rzeką Drawą. W spotkaniu uczestniczyło ponad 40 osób. Oprawę muzyczną przygotował członek koła, z wykształcenia muzyk, Mirosław Likas. Ze względu na to, że w maju szereg naszych członków obchodziło imieniny stąd gromkie sto lat rozbrzmiewało nad rzeką Drawa. Tańce i konkursy z nagrodami uprzyjemniały spotkanie. Członkowie przygotowali, poza zakupionymi przez Zarząd art. spożywczymi, liczne surówki i sałatki, nie zabrakło również kiełbasek z grilla.

W okresie letnim wykorzystujemy wolny czas na spotkania integracyjne. Nasz grill odbywał się pod hasłem „Z cukrzycą można żyć” czego dowodem jest fotografia grupy diabetyków.

Również w maju braliśmy udział w pikniku organizacji pozarządowych, gdzie wykonywaliśmy badania poziomu cukru i ciśnienia tętniczego, rozdawaliśmy ulotki edukacyjne, udzielaliśmy informacji na temat cukrzycy.

Grupa diabetyków uczestniczyła też w pikniku rodzinnym w tle „z rybką” nad jeziorem w Pyrzycach. Była okazja degustacji licznych potraw z ryb na czele z sielawą, wrażeń nie zabrakło.

Nie zapominamy również o naszym zdrowiu, jesteśmy w trakcie nieodpłatnych badań EKG, na które zgodziła się pani dyrektor szpitala w Drawsku Pomorskim, a wszystkie wyniki konsultuje lekarza, który współpracuje z kołem. Czekają nas jeszcze badania u podologa lecz to już w ramach własnych funduszy.

Prowadzimy akcję pod nazwą „chrońmy lasy” członkowie systematycznie zbierają makulaturę, wyrabiamy w ten sposób oszczędzanie – bo co robimy, to sami dla siebie.

Członkowie koła spotykają się także z niepełnosprawnymi z Domu Pomocy Ośrodka Trudnej Młodzieży, gdzie poza edukacją jest ważna wzajemna pomoc, a wśród nas jest wielu potrzebujących pomocy.

*Prezes Zarządu*  
**Lućja Duczmańska**



# NOWOŚĆ

 dla osób pragnących utrzymać właściwy poziom cukru we krwi.

## 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**

ekstrakt z liści **morwy białej** (w tym 2 mg DNJ) 200mg  
ekstrakt z liści **gurmaru** 200mg  
**chrom** 20µg  
witaminy: **B<sub>6</sub>** 0,7mg, **B<sub>12</sub>** 1,25µg, **C** 40mg, **D** 12,5µg i **E** 6mg  
**kwas foliowy** 200µg

**BOGATY  
SKŁAD  
w korzystnej  
cenie**

**BIOFARM**<sup>®</sup>

SUPLEMENT DIETY



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