

# CUKRZYCA

BIULETYN INFORMACYJNY PSD



*Wesołych Świąt  
Bożego Narodzenia  
i Szczęśliwego Nowego Roku!*



grudzień  
2018

LEK  
BEZ RECEPTY

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



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

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

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

osłabienie  
siły mięśniowej<sup>4</sup>

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

# Benfogamma<sup>®</sup>

## Wyjątkowa witamina

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

### Benfogamma<sup>®</sup>

(Benfotiaminum)

50 mg, tabletki drażżone

50 tabletek drażżonych



- witamina B<sub>1</sub> (tiamina) w formie benfotiaminy<sup>4</sup>
- jedyny lek z benfotiaminą dostępny w Polsce<sup>6</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; 48-60. 2. Karnafel W. Benfotiamina w profilaktyce, w praktyce i w przyszłości; Krea Warszawa 2013 3. Bubko L, Gruber B.M., Anuszewska E.L. Rola tiaminy w chorobach neurodegeneracyjnych; Postępy Hig Med Dosw (online), 2015; 69: 1096-1106. 4. CNPL 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, S19-S20. 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; <https://ods.od.nih.gov/factsheets/ThiaminHealthProfessionals/>. 8. dane krajowe, stan 02.2018.

**Nazwa produktu leczniczego i nazwa powszechnie stosowana:** Benfogamma (Benfotiaminum), 50mg. **Postać farmaceutyczna:** tabletki drażżone, 1 tabletkę drażżoną 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 alkoholizmem (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: Wierwag Pharma Polska Sp. z o.o. ul. Bedyńska 18, 02-496 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.

Niech nadchodzące świąteczne dni będą dla Państwa czasem radości,  
spokoju i odpoczynku w gronie rodziny i przyjaciół.  
Życzymy magicznych świąt Bożego Narodzenia, z ciepłą atmosferą  
przy stole i wymarzonymi prezentami pod choinką,  
a w Nowym Roku zdrowia, pogody ducha, sukcesów  
w każdej dziedzinie życia oraz dużo zapału  
i sił do pracy na rzecz naszego Stowarzyszenia.

Anna Śliwińska, Prezes  
oraz Biuro ZG PSD i Redakcja



## SŁODKIE NOWINKI

Czerwone mięso tylko od święta .....	5
Specjalista zdiagnozuje, a lekarz POZ wyleczy? .....	5
Prezes Anna Śliwińska członkiem zespołu, który zajmie się prawami pacjenta .....	6
Z wizytą w Ministerstwie Zdrowia .....	6

## WARTO WIEDZIEĆ

Z cukrzycą w rodzinie – wnioski z raportu .....	8
Aktywność czas zacząć! .....	10
Z cukrzycą przy świątecznym stole .....	12

## Z ŻYCIE PSD

Ogólnopolskie obchody ŚDWzC w Działdowie .....	14
Rypińscy diabełcy na czwartkowym obiedzie .....	16
Obchody Dnia Walki z Cukrzycą w Świdwinie .....	17
Piknik historyczny z okazji 100-lecie odzyskania niepodległości .....	18
Wczasy w Chorwacji .....	19
Diabełcy z Podleszan zwiedzali Łańcut .....	20
Podziękowania dla Władysława Chodkiewicza .....	20
Co słycać u diabełcyków w Rzepinie? .....	21





**POLSKIE  
STOWARZYSZENIE  
DIABETYKÓW**

## **UWAGA!**

Informujemy o zmianie adresu  
Biura Zarządu Głównego PSD w Warszawie.  
Ze względu na fakt, iż zostało zmienione przeznaczenie  
budynku, w którym mieściła się  
siedziba ZG PSD, Biuro z dniem 01.12.2018 zostało  
przeniesione do jednego z sąsiednich budynków.  
Obecny adres to **ul. Wiosny Ludów 77** zamiast 71.  
Numer telefonu oraz inne dane teleadresowe  
pozostają bez zmian.  
Prosimy o przesyłanie wszelkiej  
korespondencji na nowy adres.

## **PRZYPOMINAMY**

# **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

## Czerwone mięso tylko od święta



Zwiększone spożycie mięsa czerwonego (a zwłaszcza mięsa przetworzonego) może zwiększać ryzyko rozwoju nowotworów złośliwych. Do czerwonego mięsa zalicza się: wieprzowinę, wołowinę i cielęcinę, baraninę i jagnięcinę, kozłinę oraz dziczyznę.

Międzynarodowa Agencja Badań nad Rakiem opublikowała raport, z którego wynika, że regularne spożycie czerwonego mięsa może zwiększać ryzyko nowotworów, a zależność tę potwierdzono dla nowotworu jelita grubego, gruczołu krokowego i trzustki. Zgodnie z klasyfikacją **mięso czerwone należy do grupy 2A, w której znajdują się czynniki prawdopodobnie rakotwórcze dla człowieka. Mięso przetworzone zaliczono do grupy 1, w której sklasyfikowano czynniki, co do których istnieją wystarczające dowody, aby uznać, że są rakotwórcze dla człowieka.**

Mięso przetworzone najczęściej poddawane jest obróbce cieplnej lub soleniu, wędzeniu oraz peklowaniu w celu poprawy smaku i właściwości konserwujących wędlin, kiełbasy, salami oraz innych wędlin dojrzewających. Dowiedziano, że substancje chemiczne, które po-

wstają w wyniku tych procesów, zwiększają ryzyko zachorowania na nowotwory. Do związków tych należą: **związki N-nitrozowe, wielopierscieniowe węglowodory aromatyczne (WWA)** oraz **heterocykliczne aminy aromatyczne (HAA)**. Nitrozoaminy powstają w wyniku peklowania wędlin. Z kolei WWA oraz HAA powstają w mięsie poddawanym działaniu wysokiej temperatury. Ilość tych związków w mięsie zwiększa się wraz ze wzrostem temperatury i czasem trwania obróbki cieplnej. W technologii przetwórstwa mięsa bardzo często wykorzystuje się także dodatki wędzarnicze, które również stanowią ważne źródło WWA w żywności. Mięso czerwone zawiera ponadto **znaczące ilości żelaza hemowego**, które może generować wolne rodniki uszkadzające DNA. Natomiast produkty mięsne bogate w tłuszcz mogą zwiększać stężenie w kale wtórnych kwasów żółciowych i innych karcynogenów.

*Źródło: mp.pl*

## Specjalista zdiagnozuje, a lekarz POZ wyleczy?

Do specjalistów trafi więcej pacjentów na diagnozę, jednak już leczeniem chorych zajmą się lekarze rodzinni. Tak zakłada nowy model ochrony zdrowia.

W efekcie tych zmian do 60 proc. zwiększyła się liczba pacjentów przychodzących do specjalistów. Premiowanie za pierwsze wizyty, w niektórych placówkach ograniczyło jednak dostęp dla chorych zgłaszających się po raz kolejny – zauważa Dziennik Gazeta Prawna.

Pierwsze konsultacje w poradniach udzielających porad z zakresów alergologii, endokrynologii, kardiologii i neurologii objęte są współczynnikiem korygującym w wysokości 1,4. NFZ płaci za nie 40 proc. więcej niż za pozostałe świadczenia. Poza tym w tych dziedzinach medycyny, gdzie czas oczekiwania jest naj-

dłuższy, premiowane jest skrócenie kolejek (po spełnieniu określonych warunków współczynnik wynosi tu 1,2).

Taki ruch miała sprawić, że rozładowane zostaną kolejki, jednak z wypowiedzi niektórych ekspertów wynika, że przyjmuje się nowych pacjentów, kosztem „starych”, bo choć są dodatkowe pieniądze, nie zwiększyła się liczba przychodni ani pracującego w nich personelu. Jak to realnie wygląda, do końca nie wiadomo, bo NFZ zbiera dane dotyczące czasu oczekiwania na pierwsze wizyty.

Zdaniem części specjalistów ten problem z czasem minie, bo pacjent pierwszorazowy po zdiagnozowaniu będzie kontynuował leczenie u lekarza pierwszego kontaktu.

Więcej: [www.gazetaprawna.pl](http://www.gazetaprawna.pl)

## Prezes ZG PSD Anna Śliwińska członkiem zespołu, który zajmie się prawami pacjenta

**Minister Zdrowia powołał zespół do spraw opracowania propozycji projektu ustawowych regulacji dotyczących praw i obowiązków pacjentów.**

W skład zespołu wchodzi:

Przewodnicząca:

Urszula Jaworska, prezes Fundacji Urszuli Jaworskiej

Zastępcy:

- Beata Ambroziewicz z Polskiej Koalicji Pacjentów Onkologicznych
- Stanisław Maćkowiak, prezes Federacji Pacjentów Polskich

**Członkowie (w kolejności alfabetycznej):**

- Szymon Chrostowski z Polskiej Unii Organizacji Pacjentów „Obywatele dla Zdrowia”,
- Piotr Dąbrowiecki z Polskiej Federacji Stowarzyszeń Chorych na Astmę, Alergię i Przewłękę Obturacyjne Choroby Płuc,
- Rafał Janiszewski z kancelarii doradcza Rafał Piotr Janiszewski,
- Andrzej Nawrocki, rzecznik praw pacjenta Szpitala Psychiatrycznego w Instytucie Psychiatrii i Neurologii w Warszawie,
- ks. Arkadiusz Nowak z Instytutu Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej,

- Bartosz Poliński z Alivii – Fundacji Onkologicznej Osób Młodych,
- Tomasz Połec z Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego,
- Adam Sandauer ze Stowarzyszenia Pacjentów Primum Non Nocere,
- Anna Śliwińska z Polskiego Stowarzyszenie Diabetyków,
- Krystyna Wechmann z Federacji Stowarzyszeń „Amazonki”,
- Mirosław Zieliński, Krajowe Forum na rzecz terapii chorób rzadkich ORPHAN,
- przedstawiciel Rzecznika Praw Pacjenta,
- przedstawiciel Rzecznika Praw Dziecka,
- Dyrektor Departamentu Dialogu Społecznego w Ministerstwie Zdrowia lub osoba przez niego wskazana,
- Dyrektor Departamentu Organizacji Ochrony Zdrowia w Ministerstwie Zdrowia lub osoba przez niego wskazana,
- Dyrektor Departamentu Prawnego w Ministerstwie Zdrowia lub osoba przez niego wskazana,
- Dyrektor Departamentu Zdrowia Publicznego w Ministerstwie Zdrowia lub osoba przez niego wskazana.

## Z wizytą w Ministerstwie Zdrowia

W Światowym Dniu Walki z Cukrzycą Prezes ZG PSD Anna Śliwińska, Eugeniusz Śnieżko ze stowarzyszenia Aktywni z Cukrzycą oraz Jerzy Magiera z portalu mojacukrzyca.org spotkali się z Wiceministrami Zdrowia Maciejem Miłkowskim i Zbigniewem Królem celem omówienia sytuacji diabetyków w Polsce. Na zakończenie spotkania przekazano Wiceministrom Deklarację 12 zasad w walce o dłuższe życie z cukrzycą.



# 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 BIAŁOCYFNE. Każda kapsułka zawiera 40 mg symetikonu (Simethiconum). Substancje pomocnicze o znaczeniu dodatkowym: metylu parahydroksybenzoesan (E 218) 0,28 mg, laktozy jednoczynnikowa (E 130) 0,027 mg, POKSIĘC FARMACEUTYCZNA, białozymowa kapsułka, proszek o smaku, miodu, o słodkiej powłoczce i wodorocyanid sodu. Zawiera 100 kapsułek. Jest bezcukrowy i może być także miód. **WSKAZANIA DO STOSOWANIA:** w leczeniu objawowej dolegliwości bólowo-wzdęciowej związanych z gromadzeniem się gazów, np. wzdętych w przypadku wzmożonego powstawania gazów w okresie porządkowania porzeczki w balonach digestywnych: oskalek, brzucha, np. balonach radiologicznych i ultrasonograficznych oraz gastritach. Espumisan wskazuje jest do stosowania u dzieci w wieku powyżej 6 lat, młodzieży i dorosłych. **PRZECIWSKAZANIA:** Nadzwyczajnie na substancję czynną, laktozy jednoczynnikowej (E 130), metylu parahydroksybenzoesanu (E 218) lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. **POWIOTY DOPROWIEDZAJĄCY 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 W, Policzka S. Gastroenterologia, Hepatologia i Żywność 2004; 6(4): 361-8; 2. Ryczyk P. Medycyna i Życie 2010; vol. 3 nr 20: 14-23; <sup>3</sup>IMS Health, USA. Artificially sweetened, MHI/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.

# Z cukrzycą w rodzinie – wnioski z raportu

**Cukrzyca jest chorobą rodziny, jednak rozmowa o niej często jest tematem tabu. Istotnym wyzwaniem wśród chorych jest depresja, jednak ten temat rzadko jest podejmowany w kontekście cukrzycy. Najczęściej cukrzycy typu 2 współtowarzyszą nadciśnienie tętnicze i choroby sercowo-naczyniowe. Jednakże chorzy nie mają finansowanego leczenia kardio-protেকcyjnego, zaś ich niektórzy bliscy nigdy nie odbyli warsztatu z zakresu udzielania pierwszej pomocy.**

Aktywność fizyczna niemal nie istnieje u osób chorych na cukrzycę, a zmiana nawyków żywieniowych i rozumienie zasad zdrowego odżywiania jest różnie postrzegana przez badanych. Bliscy, pomimo że są w grupie ryzyka wystąpienia cukrzycy, nie potrafią podać norm poziomu glukozy we krwi na czczo dla osób zdrowych, a bliscy osób chorych na cukrzycę typu 2 czasami wskazują nieprawidłowy typ cukrzycy u swoich bliskich chorujących na cukrzycę. Osoby chore na cukrzycę pomijają pomiary poziomu glukozy we krwi z powodu odczuwanego bólu opuszków palców i trudności w odmierzaniu czasu pomiaru.

W związku z tym chcieliby, żeby tradycyjny glukometr zastąpiły nowoczesne urządzenia do monitorowania glikemii, które nie wymagają nakłuwania. Osoby chore na cukrzycę i ich bliscy najbardziej ufają lekarzom diabetologom oraz pielęgniarkom/edukatorom do spraw diabetologii. Wskazują również, iż otrzymują zbyt mało opakowań pasków do pomiaru glukozy od lekarza, żeby wykonywać częstsze kontrole. Niestety, w większości przypadków, o cukrzycy w rodzinie nie rozmawia się, wskazując, iż cukrzyca często jest powodem kłótni.

To kluczowe wnioski najnowszego raportu pt. „Polska rodzina z cukrzycą”, zrealizowanego przez Stowarzyszenie Edukacji Diabetologicznej, Fundację Zdrowie i Edukacja Ad Meritum i dr. Tomasza Sobierajskiego, socjologa przy współpracy z dr Anną Majchrzak, diabeto-

logiem. Patronat nad raportem objęły: Polskie Towarzystwo Diabetologiczne, Polskie Stowarzyszenie Diabetyków i portal mojacukrzyca.org.

Raport „Polska rodzina z cukrzycą” po raz pierwszy w Polsce tak kompleksowo opisuje związki choroby z życiem rodziny. Identyfikuje te obszary życia rodzinnego, na które cukrzyca ma wpływ. Pokazuje też wyzwania, które wymagają zaangażowania zarówno środowiska medycznego, jak i decydentów organizujących życie społeczne.

## **Wyniki badań wśród osób z cukrzycą typu 2 i ich bliskich**

16% bliskich z cukrzycą typu 2 nie potrafi prawidłowo określić typu cukrzycy, na którą choruje członek ich rodziny. Wśród osób chorych z cukrzycą typu 2 dominującymi chorobami współistniejącymi są nadciśnienie tętnicze (61% badanych ma ten problem) oraz choroby sercowo-naczyniowe (44%), ich bliscy są tego świadomi. Trzecim pod względem częstotliwości problemem zdrowotnym chorych na cukrzycę typu 2 jest depresja, która dotyczy aż 25% chorych. Co zastanawiające, więcej bliskich (35%) twierdzi, że chory ma depresję niż samych pacjentów z cukrzycą typu 2. Kolejnym schorzeniem współistniejącym są choroby tarczycy i dotyczą 15% chorych.

Przy tak wysokim odsetku pacjentów z chorobami układu krążenia ważne byłoby zapewnić pacjentom dostęp do nowoczesnych le-



ków, które nie tylko obniżają poziom glikemii, ale zmniejszają ryzyko incydentów sercowo-naczyniowych. Niestety, leki te są nadal w Polsce nier refundowane – podkreśla dr Anna Majchrzak, diabetolog.

Najczęstszą, zaleconą osobom z cukrzycą typu 2 metodą leczenia, są tabletki przeciwcukrzycowe na receptę (97%), które biorą niemalże wszystkie osoby z cukrzycą. Dziewięć na dziesięć osób z cukrzycą (87%) sięga po „inne leki”, ale tylko co druga!!! (46%) stosuje terapię behawioralną, czyli przestrzeganie zasad zdrowego odżywiania połączonych z aktywnością fizyczną. Co ciekawe, zaledwie 10% ich bliskich ma świadomość roli terapii behawioralnej. Tylko cztery na dziesięć osób z cukrzycą (40%) stosuje równocześnie tabletki przeciwcukrzycowe i terapię behawioralną.

Dramatycznie wygląda aktywność fizyczna chorych z cukrzycą typu 2 – odpowiedzi osób z cukrzycą i bliskich są tu spójne. 46% nie prowadzi żadnej aktywności fizycznej! Tylko co 5 osoba z cukrzycą organizuje aktywność fizyczną min. 3 razy w tygodniu przez 30 min. 16% samodzielnie regularnie organizuje sobie aktywność fizyczną. Znakomita większość chorych (86%) nie posiada zwierzęcia domowego. Posiadanie czworonoga mogłoby pozytywnie wpłynąć na podniesienie poziomu aktywności fizycznej oraz na nastrój osób dotkniętych cukrzycą typu 2.

Co trzecia (31%) z badanych osób z cukrzycą typu 2 zadeklarowała, że wie, jaki jest prawidłowy poziom glukozy we krwi dla osoby zdrowej. Niestety, z tej grupy tylko co piąta potrafiła podać prawidłowe wskazanie. W efekcie tylko 7% z ogółu wszystkich badanych osób z cukrzycą potrafiło podać prawidłowy poziom glukozy we krwi. Większość osób z cukrzycą (69%) przyznała, że nie zna tej wartości. Jeszcze gorzej jest z wiedzą osób bliskich, które trzykrotnie częściej niż osoby z cukrzycą deklarywały, że wiedzą jaki jest poziom glukozy we krwi na czczo dla osoby zdrowej (91% osoby bliskie vs. 31% osoby z cukrzycą). Tylko 6% bliskich osób z cukrzycą przyznało, że nie zna tego wskazania. Niestety, z tej licznej grupy deklarujących, że ma tę wiedzę, ani jedna osoba nie podała poprawnej wartości!

Ponad 60% osób z cukrzycą twierdzi, a bliscy

to potwierdzają, że cukrzyca generuje wydatki pomiędzy 200 a 600 złotych miesięcznie, co trzeci chory przyznaje, że wydaje poniżej 200 zł miesięcznie w związku z cukrzycą.

Badanie „Polska rodzina z cukrzycą” po raz pierwszy tak dobitnie, spośród badań zrealizowanych dotąd w Polsce, pokazało bardzo silną korelację pomiędzy wsparciem rodziny a przestrzeganiem zaleceń związanych z leczeniem cukrzycy. Przedstawione wyniki badań ukazują jak ważne dla funkcjonowania medycznego i społecznego dla osób z cukrzycą są ich osoby bliskie, które stoją poza nawiasem systemu opieki zdrowotnej, a „współdzielenie” choroby przyplacają nierzadko depresją czy poczuciem winy – objęcie pomocą psychologiczną osób bliskich, które „chorują” razem z osobami z cukrzycą powinno być rozwiązaniem systemowym, realizowanym przy współdziałaniu organizacji pozarządowych.





## Aktywność czas zacząć!

**Jednym z nieodzownych elementów prawidłowego leczenia cukrzycy jest aktywność fizyczna. Jest ona tak samo ważna dla utrzymywania prawidłowych poziomów cukru we krwi jak przyjmowane leki (w tym insulina) oraz zdrowe odżywianie. Jednak znakomitej większości diabetyków znacznie łatwiej przychodzi przyjmowanie tabletek, wstrzykiwanie insuliny oraz przestrzeganie zasad diety niż jakikolwiek wysiłek fizyczny. Czas to zmienić, tym bardziej, że u diabetyków ruch przynosi nawet więcej korzyści niż u ludzi zdrowych.**

Zgodnie z zaleceniami Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego, wysiłek fizyczny – ze względu na wielokierunkowe korzyści, jakie przynosi jego wykonywanie – jest integralną częścią prawidłowego, kompleksowego postępowania w leczeniu cukrzycy. Wysiłek fizyczny wpływa korzystnie na wrażliwość na insulinę i kontrolę glikemii, profil lipidowy oraz sprzyja redukcji masy ciała, wpływa także korzystnie na nastrój, nawet u osób z depresją. Najbardziej polecaną formą wysiłku fizycznego w tej grupie jest umiarkowany wysiłek tlenowy.

### **Efekty działania wysiłku fizycznego na organizm:**

- wzmacnia się serce, polepsza przepływ krwi w naczyniach w całym organizmie,
- zwiększa się szansa na normalizację ciśnienia tętniczego krwi w ciągu doby (nie oznacza to, że należy zrezygnować z leków obniżających ciśnienie),
- zmniejsza się stężenie cholesterolu LDL, zwiększa się stężenie cholesterolu HDL,
- zmniejsza się ryzyko gęstnienia i wykrzepiania krwi w naczyniach krwionośnych,
- zwiększa się siła mięśni, zręczność i sprawność ruchowa,
- poprawia się jakość kości i zmniejsza zagrożenie osteoporozą,
- poprawia się sprawność układu oddechowego,
- zmniejsza się ilość tkanki tłuszczowej w organizmie,
- łatwiejsze staje się odchudzanie i utrzymanie należytej masy ciała,
- poprawia się wykorzystanie glukozy przez komórki,
- poprawia się skuteczność działania insuliny w organizmie,
- normalizacji ulega podwyższone stężenie glukozy we krwi,

- poprawia się samopoczucie psychiczne i fizyczne.

### **Czy każda aktywność jest korzystna dla diabetyka?**

Wysiłek fizyczny podejmowany przez pacjentów z cukrzycą musi być dostosowany do ich wieku i kondycji. Naturalnym jest, że na znacznie więcej pozwoli sobie nastolatek niż senior z cukrzycą. Jedno jest pewne – niezależnie do wieku można znaleźć sport dla siebie. O czym trzeba pamiętać? Wbrew temu, o czym się często mówi nie każdy wysiłek obniża poziom cukru we krwi. Taki efekt daje tzw. wysiłek tlenowy, czyli inaczej wytrzymałościowy. Wyznacznikiem aktywności tlenowej i przeciwnej do niej aktywności beztlenowej, która diabetykom nie jest zalecana, jest tętno podczas ćwiczeń. Jeśli w ich trakcie jesteśmy w stanie rozmawiać, to mamy do czynienia z aktywnością tlenową. Jeśli ćwiczymy „do utraty tchu” – z beztlenową. Podczas aktywności tlenowych paliwem dla pracujących mięśni jest glukoza z krwi. To dlatego w efekcie takiego wysiłku poziom cukru we krwi obniża się. Natomiast przy aktywnościach beztlenowych, paliwem dla mięśni jest glukoza specjalnie w tym celu uwalniana do krwi z wątroby i mięśni. W efekcie takich ćwiczeń cukier wcale się nie obniża, a wzrasta. Do aktywności beztlenowych, oprócz ćwiczeń, podczas których mamy bardzo wysokie tętno, zaliczają się sporty wymagające siły, takie jak wspinaczka na ścianie czy podnoszenie ciężarów.

### **Formy wysiłku fizycznego polecane diabetykom:**

- szybki marsz (spacer, bieżnia),
- nordic walking,
- jazda na rowerze w plenerze lub rowerze stacjonarnym,
- pływanie lub gimnastyka w wodzie,
- codzienna gimnastyka,
- taniec,
- narciarstwo biegowe,
- joga,
- pilates,
- callanetics.

### **Jak uniknąć niedocukrzenia?**

Aktywności zalecane diabetykom mogą skutkować niedocukrzeniem, dlatego trzeba bacznie kontrolować glikemię w trakcie wysiłku i po nim. Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy skontrolować poziom cukru we krwi. Nie powinien być ani za niski, ani za wysoki. „Idealny” cukier do rozpoczęcia wysiłku fizycznego mieści się w granicach 140-250 mg/dl. Ćwiczenia nie powinny być wykonywane na czczo, ani bezpośrednio po posiłku na który była podana insulina. Pracujące mięśnie przyspieszają działania leku i już w czasie aktywności może dojść do niedocukrzenia. Optymalnie jest odczekać ze sportem ok. 2 godziny po posiłku. Jeśli leczymy się insuliną, jej dawkę należy odpowiedni zredukować. O ile – to zależy od wielu czynników, między innymi dobowego zapotrzebowania i wrażliwości na insulinę. Dlatego plany rozpoczęcia czy zintensyfikowania aktywności fizycznej diabetycy zawsze powinni skonsultować ze swoim diabetologiem. Wspólnie należy ustalić, jak zmodyfikować leczenie, by z powodu podejmowanego wysiłku nie trzeba było dojadać węglowodanów.

### **Zasady podejmowania wysiłku fizycznego**

- Początkowe zalecenia dotyczące aktywności fizycznej powinny być umiarkowane i uzależnione od możliwości pacjenta do wykonania wysiłku.
- W celu uzyskania optymalnego efektu, wysiłek fizyczny powinien być regularny, podejmowany przynajmniej co 2-3 dni, a najlepiej codziennie.
- Rozpoczynając intensywną aktywność fizyczną, należy wykonywać trwające 5-10 minut ćwiczenia wstępne, a na zakończenie – uspokajające.
- Wysiłek fizyczny może zwiększyć ryzyko ostrej lub opóźnionej hipoglikemii.
- Alkohol dodatkowo może zwiększać ryzyko wystąpienia hipoglikemii po wysiłku.
- Należy pilnować, by podczas wysiłku nie doszło do odwodnienia organizmu.
- Należy pamiętać o ryzyku uszkodzenia stóp podczas wysiłku, o konieczności pielęgnacji stóp i wygodnym obuwiu.

*Małgorzata Marszałek*

# Z cukrzycą przy świątecznym stole

**Dla osób chorujących na cukrzycę okres Bożego Narodzenia może być źródłem niepożądanego stresu. Święta to w końcu smaki i aromaty – suto zastawiony stół, cukierki zrywane z choinki i znajdowane pod nią słodkie prezenty. Jak pogodzić te przyjemności z cukrzycą?**

Wydaje się, że najważniejsze to podejść do tematu ze spokojem, kultywować tradycję, cieszyć się nią, ale też nie zapominać zupełnie o własnym zdrowiu. To jak przebiegają święta diabetyka zależy w dużej mierze od tego, o jakim typie cukrzycy mówimy – tej leczonej insuliną, lekami doustnymi czy może samą dietą i aktywnością fizyczną. To sposób leczenia cukrzycy determinuje sposób przygotowania się do świętowania.

## Cukrzyca typu 1

Cukrzyca typu 1 zawsze wymaga leczenia insuliną. Pacjenci najczęściej stosują tzw. funkcjonalną insulinoterapię lub terapię pompą insulinową. I w jednym, i w drugim przypadku ilość podawanej insuliny uzależniona jest od aktualnej glikemii oraz planowanego posiłku. Diabetyk musi oszacować ilość wymienników węglowodanowych i białkowo-tłuszczowych w danej potrawie/potrawach i na tej podstawie podać odpowiednią dawkę insuliny. Te same zasady obowiązują go w czasie świąt. Trudność może polegać na tym, że dania jadane w święta pojawiają się na naszych stołach rzadko, niekiedy tylko raz w roku, dlatego przeliczanie zawartych w nich wymienników może nam przysparzać trudności. Nie zawsze wszystko przygotowujemy samodzielnie, nie znamy dokładnie proporcji składników, dlatego szacować musimy „na oko”. Ponadto nawet jeśli tylko symbolicznie skosztujemy każdej z serwowanych w Wigilię i święta potraw, to łącznie najpewniej i tak zjemy więcej niż zwykle. Nic w tym złego, jeśli tylko pamiętamy o insulinie. Zarządzania cukrzycą w święta uczymy się na zasadzie prób i błędów, dlatego warto zrobić sobie notatki z tych świąt, by móc z nich skorzystać za rok. Kluczem do sukcesu, czyli do zdrowego i radosnego świętowania jest częstsza samokontrola, mądre planowanie kolejnych posiłków i obliczanie ich wartości odżywczych. Nie zaszkodzi

też odrobina luzu w stosunku do samego siebie i swoich cukrzycowych obowiązków.

## Cukrzyca typu 2

Osoby z cukrzycą typu 2, które przyjmują leki doustne, mają w święta nieco utrudnione zadanie. O ile insulinę elastycznie dostosowuje się do posiłku, o tyle nie praktykuje się samodzielnego modyfikowania dawek leków obniżających poziom cukru we krwi. Zatem nawet w święta diabetyk powinien pilnować ustalonej ilości wymienników węglowodanowych na poszczególne posiłki. Jeśli tego nie robi najpewniej będzie to skutkowało przecukrzyciem. Warto jednak pamiętać, że nie tylko insulina jest lekarstwem na zbyt wysokie glikemie, podobnie działa aktywność fizyczna, a ta jest w zasięgu ręki każdego z nas. Po obfitym posiłku warto po prostu wybrać się na dłuższy spacer. Marsz w dobrym tempie oraz rześkie zimowe powietrze (organizm traci energię także na ogrzanie się) pozwolą rozgrzeszyć świąteczne smakołyki.

## Cukrzyca ciążowa

W czasie ciąży nie ma dyspensy od dbania o cukry, a tym samym od przestrzegania odpowiedniej diety. O ile u osób z cukrzycą typu 1 i 2 przecukrlenie z powodu świątecznego przejedzenia nawet przez lekarzy jest w pewnym stopniu akceptowalne, o tyle w czasie ciąży priorytetem jest normoglikemia. Diabetyczki będące w okresie świąt w ciąży oraz kobiety ze zdiagnozowaną cukrzycą ciążową powinny zwracać baczną uwagę na węglowodany zawarte w posiłkach i wybierać te, które powoli podnoszą poziom cukru we krwi. Nie dla nich kolejny kawałek ciasta, nadmiar owoców czy słodkich napojów. Zawsze warto pomyśleć o takich daniach, które nie będą wpływały na poziom cukru we krwi, a które także kojarzą się ze świętami (karp, śledzie, kapusta z grzybami czy różnego rodzaju mięsa).

Źródło: Apteline.pl



# 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\*
- ✓ "FITOPOPÓLUDNIA" - 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)

# Ogólnopolskie Obchody Światowego Dnia Walki z Cukrzycą w Działdowie

**W sobotę 17.11 odbyły się Ogólnopolskie Obchody Światowego Dnia Walki z Cukrzycą w Działdowie. Obchody zorganizowano w Zespole Szkół im. Emilii Sukertowej-Biedrawiny. Wzięło w nich udział ponad 400 diabetyków z całego kraju. Gospodarz imprezy, Koło Miejsko-Powiatowe PSD w Działdowie przygotowało dla wszystkich przybyłych wspaniałą uroczystość.**

Tegorocznym hasłem obchodów było **„Cukrzyca dotyczy każdej rodziny”**.

Po rejestracji w Urzędzie Miasta odbył się uroczysty przemarsz z orkiestrą do centrum miasta przed Ratusz. Następnie odbyła się msza święta w Kościele Podwyższenia Krzyża. Dla osób niebiorących udziału we mszy świętej zorganizowano zwiedzanie Działdowa z przewodnikiem. Można było także odwiedzać stoiska firm prezentujących swoje wyroby i nowinki dla diabetyków.

Firmy i instytucje wystawiające stoiska to: Quisser, DOZ, Gal, Jantar, Avet Pharma, Jawor, JJW, magazyn „PEN”, dr Krześniak, Zdrowie w Praktyce, Hand Prod.

Gala rozpoczęła się od uroczystego wprowadzenia sztandarów i zaśpiewania hymnu.

Następnie prowadzący wszystkich serdecznie powitał, po czym nastąpiły przemówienia gos-

podarzy i zaproszonych gości, w tym Marszałka Województwa Warmińsko-Mazurskiego Gustawa Marka Brzezina oraz założycielki i pierwszej prezes Koła pani Elżbiety Piechowiak. Organizatorzy uroczystości otrzymali wiele podziękowań i gratulacji.

Obchody Światowego Dnia Walki z Cukrzycą to tradycyjna okazja do wręczenia odznaczeń i wyróżnień zasłużonym dla Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków. W Działdowie zostały wręczone następujące odznaczenia:

**Platynowy Medal za „Zwycięstwo nad Cukrzycą”:**

Andrzej Bauman

**Złoty Medal za „Zwycięstwo nad Cukrzycą”:**

Władysław Kubiński

**Srebrny Medal za „Zwycięstwo nad Cukrzycą”:**

Lech Jan Michalak, Leontyna Trochimiuk



### **Złota odznaka honorowa za zasługi dla PSD**

- Ludmiła Jarzynka Paweł Ciesliński
- Gustaw Marek Brzezina
- Łucja Krystyna Karbowska
- Józef Margalski
- Ewa Warecka
- Krystyna Kosek
- Janusz Kaczmarek
- Wiesław Jastrząb
- Irena Szanter

### **Srebrna odznaka honorowa za zasługi dla PSD**

- Jan Masalski
- Małgorzata Jadczyk

### **Dyplom uznania**

- Bożena Falkowska-Gilska

Po części oficjalnej rozpoczęły się wykłady, które cieszyły się dużym zainteresowaniem. W końcu tego typu spotkania to zawsze dobra okazja do zaktualizowania swojej wiedzy, tym bardziej, że stan wiedzy medycznej dynamicznie się zmienia.

### **Tegoroczne wykłady poprowadzili:**

Prof. dr hab. med. Anna Czech – *„Socjologia, rozwój badań, kultura opieki medycznej zwiększają jakość leczenia i życia osób z cukrzycą: prezentacja wybranych monografii”*, prof. dr hab. med. Elżbieta Bandurska-Stankiewicz – *„Zagrożenia i możliwości walki z cukrzycą na terenie województwa Warmińsko-Mazurskiego”* oraz mgr Beata Stepanow – *„Jak rozpoznać konia trojańskiego”*. Do zebranych przemówili także przedstawiciele firm współpracujących przy organizacji obchodów.

Po części wykładowej został odczytany projekt rezolucji wzywającej do napisania książki o poprawie opieki diabetologicznej w Polsce. Następnie wręczono prezenty dla przedstawicieli województw i rejonów oraz odbyło się losowanie upominków spośród wszystkich obecnych na sali. Upominki obejmowały ufundowane przez sponsorów gadżety i wartościowe prezenty, jak również pobyt nad morzem w hotelu Jawor w Sarbinowie oraz w sanatorium w Truskawcu, który ufundowało Koło Terenowe nr 15 PSD z Przemysła.

Spotkanie uczestnikom uprzyjemnił żywiotywy i pogodny występ zespołu śpiewaczego

z Samborowa. Artystki poderwały też widownię do tańca.

Po występie wszyscy diabetycy zatańczyli jeszcze na koniec taniec DiabeDance pod przewodnictwem mgr Beaty Stepanow.

Ale to nie był koniec tańców. Po głównej uroczystości organizatorzy przygotowali dla uczestników wieczorek taneczny, gdzie przy kolacji, kawie, przekąskach i w miłym towarzystwie można było potańczyć, porozmawiać i wspólnie spędzić czas.

Wieczór uświetniło wystąpienie Andrzeja Michalika, podróżnika żyjącego od ponad 30. lat z cukrzycą, który pokazuje, że z cukrzycą można bez przeszkód realizować swoje pasje i marzenia.

Mamy głęboką nadzieję, że uczestnicy wyjechali z Działdowa zadowoleni i usatysfakcjonowani.

Wielkie podziękowania należą się prezesowi Władysławowi Kubińskiemu, zarządowi oraz wszystkim działaczom i wolontariuszom z Koła Miejsko-Powiatowego PSD w Działdowie.

Składamy gorące podziękowania za zaangażowanie i pomoc w organizacji Światowego Dnia Walki z Cukrzycą Zespołowi Szkół im. Emilii Sukertowej-Biedrawiny, w szczególności panu dyrektorowi Piotrowi Derczowi.

Dziękujemy także sponsorom wydarzenia, którymi byli: Urząd Marszałkowski Województwa Warmińsko-Mazurskiego, Gmina Działdowo, Gmina Lidzbark, Gmina Iłowo, Gmina Płońnica i Gmina Rybno oraz firmy: Sanofi, Novo Nordisk, Abbott, Berlin-Chemie Menarini, Quisser Pharma, DOZ, Gal, Jantar Wody Mineralne, Avet Pharma, Nadwiślańska Agencja Turystyczna Hotel Jawor, JJW, Woerweg Pharma, PiC, Uldo, Roche, Stada, Dekorglass Gabriel Chojak oraz Wojciech Karski Dąbrówno.

### **Tegoroczni laureaci nagrody „Kryształowy Koliber”:**

Lekarz Roku 2018

- Jolanta Anek – Wieluń

Pielęgniarka Roku 2018

- Agnieszka Bocian – Łódź

Spółcznik Roku 2018

- Danuta Zaremba – Podleszany

Osobowość Roku 2018

- Leszek Figaj – Trzemeszno

## Rypińscy diabetycy na czwartkowym obiedzie u diabetyków w Ziołowym Zakątku

W dniu 26 lipca 2018r. na zaproszenie Prezes Zarządu Wojewódzkiego Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków w Białymstoku, Panią Danutę Roszkowską, 50 diabetyków z Rypina wzięło udział w Czwartkowym Obiedzie u Diabetyków. Formuła tych obiadów powstała w PSD w Białymstoku i stanowi współczesną tradycję edukacji diabetologicznej, wzorując się na historii „obiadów rozumnych” Króla Stanisława Augusta Poniatowskiego.

Obiad ten odbywał się w miejscowości odległej od Rypina o 300km, wśród malowniczych pól i lasów dziewiczego Podlasia, z dala od miejskich zanieczyszczeń i zgiełku cywilizacji, w Ziołowym Zakątku nieopodal Korycina (miasteczka znanego przede wszystkim z żółtego sera swojskiego i truskawek) w gminie Grodzisk siemiatyckiego powiatu.

Na tych czystych i pięknych terenach wciąż żywa jest tradycja zielarska. Rdzenni mieszkańcy Podlasia od pokoleń zbierają rośliny lecznicze korzystając z ich prozdrowotnych właściwości.

Po przyjeździe do Ziołowego Zakątku, mieliśmy możliwość zapoznać się z funkcjonowaniem gospodarstwa ekologicznego i zwiedzić podczas pieszej wędrowki część Ogródu Botanicznego położonego na obszarze ok. 20h. Ogród urzeka wielobarwnością roślin (ponad 1500 gatunków), ich aromatem, zaskakującą ilością zakamarków i wąskich ścieżek, przy których rozkwitają piękne i rzadkie rośliny. W Ogrodzie Botanicznym zgromadzona jest kolekcja praktycznie całej flory Polski (rośliny chronione, dziko rosnące gatunki jadalne, rośliny barwieliskie, trujące i przyprawowe). To jedyny w Polsce i jeden z niewielu na świecie ziołowych ogrodów botanicznych. To ziołowe królestwo należy do Mirosława Angielczyka i zrodziło się z wielkiej pasji i uporu gospodarza. Ze względu na panujący upał zwiedziliśmy tylko fragment Ogródu.



Ponieważ edukacja jest głównym przesłaniem Czwartkowych Obiadów u Diabetyków nie zabrakło wykładu Zbigniewa Nowaka dot. potęgi i mocy ziołolecznictwa w różnych chorobach, także w profilaktyce cukrzycy. Zbigniew Nowak to polski botanik, dziennikarz i pasjonat ziołolecznictwa, autor licznych publikacji na temat naturalnych metod leczenia. Czwartkowy Obiad u Diabetyków to jak zwykle edukacja, która tym razem tematyką wkomponowała się w otaczający nas krajobraz, a także stanowiła dobrą zabawę i smaczne, zdrowe jedzenie. Nie mogło zabraknąć zupy pokrzywowej, którą uwarzono pod nadzorem Pana Zbigniewa Nowaka. Mnie jako organizatora wycieczki rypińskich diabetyków wcielono do sporządzenia deseru w postaci soku z pokrzywy, mięty i jabłek. Był podobno bardzo smaczny. Było także coś dla ucha. Zespół muzyczny, z którym odśpiewaliśmy Hymn Czwartkowych Obiadów u Diabetyków, rytmicznymi utworami porywał nas do tańca.

Dziękujemy Prezes Zarządu Wojewódzkiego w Białymstoku, Pani Danucie Roszkowskiej za zaproszenie i umożliwienie wyjazdu na tę imprezę, dzięki której mogliśmy wiedzę otrzymać w duchu dobrej zabawy i smacznego jedzenia. Ponadto skorzystaliśmy z wielu publikacji Pana Zbigniewa Nowaka, a w sklepiku z ziołowymi wyrobami zaopatrzyliśmy się w różne zioła, herbatki, przyprawy itp. Przekazaną nam tutaj wiedzę wykorzystamy w diecie diabetyka.

*Prezes PSD w Rypinie  
Ryszard Matuszak*



## Obchody Dnia Walki z Cukrzycą w Świdwinie

W sobotę 29 września w Świdwinie Stowarzyszenie Diabetyków obchodziło Światowy Dzień Walki z Cukrzycą. Z okazji tego święta wręczone zostały złote i srebrne medale resortowe, medale 35-lecia, medale okolicznościowe i dyplomy.

Wśród gości zostali zaproszeni przedstawiciele władz powiatu, miasta, gminy Świdwin, Brzeżno i Rąbino, a także Członek Zarządu Województwa Zachodniopomorskiego Ryszard Mićko, który odznaczył Złotym Gryfem Józefa Walkowskiego i Srebrnym Gryfem Józefa Kokłowskiego, dyrektora Hotelu „Jawor” w Sabinowie. Puchary i medale zostały wręczone wszystkim osobom zaangażowanym w działalność Stowarzyszenia. Władze powiatu nagrodziły Lucynę Gasztold i Kazimierza Rogulskiego za wieloletnie zaangażowanie w działalność PSD. Obchody uświetnił wykład dr n. med. Karoliny Jabłońskiej na temat nowinek w diabetologii oraz dietetyka kliniczna Doroty

Pawlik. Oprawę muzyczną zapewniła grupa jazzowa „Dixieland” z Koszalina, która sprawiła wielką niespodziankę dla wszystkich przybyłych.



kontrola cukrzycy  
bez kompromisu

**SANOFI** DIABETES & CARDIOVASCULAR



## Piknik historyczny z okazji 100-lecia odzyskania niepodległości

14 września 2018 r. zorganizowaliśmy Piknik historyczny z okazji 100-lecia odzyskania niepodległości w powiecie zduńskowolskim, którego celem było odwiedzenie miejsc znajdujących się na terenie powiatu zduńskowolskiego mających związek z odzyskaniem niepodległości przez Polskę.

Zebrałiśmy się na parkingu przy supermarkecie ALDI w Zduńskiej Woli skąd pojechaliśmy do Szadku by odwiedzić miejsca związane z działalnością Polskiej Organizacji Wojskowej – Orowadzający nas przewodnik p. Daniel przedstawił rys historyczny związany z regionem Szadku.

Z Szadku skierowaliśmy się do Strońska gdzie na Placu przed bramą cmentarza parafialnego stoi Pomnik wystawiony przez miejscowe społeczeństwo w celu uczczenia 100-lecia odzyskania Niepodległości.

Następnie w Zduńskiej Woli podjechaliśmy na cmentarz katolicki przy ul. Łaskiej, gdzie przy grobach Kazimierza Maciejewskiego, Bronisława Michalaka i Zygmunta Mąkowskiego przewodnik opowiedział o ich dokonaniach. Po obiedzie w Restauracji Pod Słońcem pojechaliśmy do Skansenu Lokomotyw i Urzędzeń Technicznych – filii MHMZW gdzie Pan Czesław przekazał wszystkie ciekawostki dotyczące zbiorów i poszukiwań parowozów z całego kraju.

Następnie była prelekcja na temat znaczenia Karsznic i Magistrali Węglowej dla umocnienia niepodległego Państwa Polskiego.

Z Karsznic pojechaliśmy pod dworzec PKP – Zduńska Wola na Plac Żelazny na pogadankę o znaczeniu linii kolejowej Warszawsko-Kaliskiej w listopadzie 1918r.

Pod pomnikiem Marszałka Józefa Piłsudskiego na Placu Wolności w Zduńskiej Woli złożyliśmy kwiaty kończąc część edukacyjną wycieczki a następnie pojechaliśmy na teren PMOS Zduńska Wola ul. Dolna 41 na część rekreacyjno-integracyjną. Był grill i wspólne biwakowanie z pieczeniem kiełbasek.

W bloku rekreacyjno sportowym uczestnicy Pikniku rywalizowali w konkurencjach rekreacyjno-sportowych w poszczególnych kategoriach.

O godzinie 18:00 udaliśmy się do Restauracji Pod Słońcem w Zduńskiej Woli na zabawę taneczną przy muzyce na żywo. Zakończenie Pikniku nastąpiło ok. godziny 2:00



## Wczasy w Hotelu „DELFIN” Zelena Laguna w Poreč – Chorwacja 2018

Program wczasów grupy zduńskowolskich diabetyków i sympatyków Stowarzyszenia w Hotelu „DELFIN” Zelena Laguna w Poreč – Chorwacja 2018 rozpoczęliśmy w piątek wieczorem 21 września, kiedy to wyjechaliśmy ze Zduńskiej Woli do Poreč: ok. 1 100 km, podziwiając po drodze wspaniałe widoki w Czechach, Austrii, Słowenii i Chorwacji.

Do Hotelu „DELFIN” przyjechaliśmy ok godziny 14:00 – po zakwaterowaniu i obiadowalacji zwiedziliśmy Hotel, plażę i wspaniały teren wokół. W niedzielę aklimatyzacja i plażowanie nad morzem i na basenie ze słoną morską wodą, a po obiadowalacji wieczorem powitalny przy lampce wina.

W poniedziałek po śniadaniu wycieczka autokarowa i zwiedzanie zabytków oraz atrakcji Poreč i Puli z przewodniczką p. Gosią, a po obiadowalacji jak codziennie do końca naszego pobytu, wieczorem taneczny przy muzyce na żywo.

We wtorek i środę indywidualne zwiedzanie okolicznych atrakcji, plażowanie, kąpiel w morzu i na basenie.

W czwartek wczesne śniadanie, wyjazd o 6:30 do portu w Poreč na katamaran „Prince Of Venice” i popłynięcie na zwiedzanie Wenecji z przewodniczką Chiarą – rodowitą włoską. Wyplłynięcie z Wenecji o godzinie 15:30 do portu i powrót Katamaranem na późną obiadowalację w Hotelu.

W piątek czas wolny: indywidualne zwiedzanie okolicznych atrakcji, plażowanie i kąpiel w morzu, a w sobotę kolejna wycieczka statkiem na Fish picnic gdzie popłynęliśmy statkiem „PERLA” Laguną, do Vrasar, Rovinj, przez Linski kanał. Na statku obiad i napoje. Powrót na obiadowalację i wieczorem taneczny.

W niedzielę czas wolny: spacer, zwiedzanie, plażowanie i kąpiel w morzu. Po obiadowalacji pożegnalny wieczorem taneczny. Wszystko co piękne szybko się kończy i nasze wczasy również, po śniadaniu wyjechaliśmy z Hotelu Delfin do Zduńskiej Woli, a po drodze jeszcze była „kwaśnica”.



## Diabetycy z Podleszan zwiedzali Łańcut

Polskie Stowarzyszenie Diabetyków Koło Terenowe w Podleszanych zorganizowało dla swych podopiecznych 5 października w ramach integracji i edukacji wycieczkę do Łańcuta i Kolbuszowej.

Zwiedzanie zamku w Łańcutcie było pierwszym punktem naszej wyprawy. Historia Łańcuta sięga średniowiecza, jednak dzieje zamku zaczynają się trochę później. Obecny zamek został wzniesiony na polecenie Stanisława Lubomirskiego w latach 1629-1642.

Zamek z zewnątrz prezentuje się wspaniale, a podczas zwiedzania okazało się, że wnętrza również zachwycają, bo zachowało się wiele sal z oryginalnym wyposażeniem. Z zainteresowaniem oglądaliśmy zarówno sypialnie, jak i sale bardziej reprezentacyjne. Zwróciliśmy uwagę na wspaniałe inkrustowane podłogi. Zachowały się też cudowne żyrandole. Zwiedziliśmy również wozownię. W tym miejscu zostały zgromadzone wszelkiego typu pojazdy, jakie służyły dawnym mieszkańcom do przemieszczania się.

Drugim punktem na mapie naszego wyjazdu była Kolbuszowa, a konkretnie Muzeum Kul-

tury Ludowej. Skansen ukazuje kulturę Lasowiaków i Rzeszowiaków, zamieszkujących niegdyś teren północnej części obecnego województwa podkarpackiego. Zobaczyliśmy m. in. chałupy, budynki inwentarskie, stodoły, spichlerze, maneż, bróg, młyn wodny, wiatraki, kuźnię, olejarnię i garnarnię. Dużą atrakcją dla nas był kościół p.w. św. Marka Ewangelisty.

Ostatnim punktem wycieczki było wspólne grillowanie i śpiewanie w kolbuszowskim skansenie.

Wyjazd należy do niezwykle udanych i po zostanie na długo w naszej pamięci.

*Justyna Ryczek*



## Podziękowania dla Władysława Chodkiewicza

Jako zainteresowani mieszkańcy z Tarnobrogu, Luchowa Górnego, Woli Różanieckiej, Bukowiny z Gminy Biszcza, Jastrzębca z Gminy Kuryłówka woj. Podkarpackie, w temacie budowy Farmy Wiatrowej w Tarnobrodzie pragniemy serdecznie podziękować Panu Władysławowi Chodkiewiczowi dzięki któremu zażegnano widmo budowy wiatraków w bliskiej odległości od zabudowań. Po odwołaniu Władysława Chodkiewicza do Samorządowego Kolegium Odwoławczego decyzja Burmistrza w całości została oddalona do ponownego rozpatrzenia. Następną decyzją mogła być tylko jedna ponieważ weszła Sejmowa Ustawa Odległościowa dla budowy wiatraków. Ustawa mówi że odległość wiatraka od zabudowań i siedlisk ludzkich nie może być mniejsza jak wysokość wiatraka x 10.

*podpisani  
Zainteresowani Mieszkańcy*



## Pobyty nad morzem

Grupa rzepińskich diabetyków przebywała na turnusie rehabilitacyjnym w Niechorzu, w ośrodku rehabilitacyjno-wypoczynkowym „Natalia”, w dniach od 8 do 21 czerwca 2018 r. Oprócz zabiegów zleconych przez lekarza wolny czas spędzali nad morzem, wdychając jod. Kierownictwo ośrodka zorganizowało wiele atrakcji: wieczorek taneczny, grill, przejażdżkę bryczką, wycieczkę do motylarni, wycieczkę do Kołobrzegu, rejs statkiem po

morzu, itp.. Pobyty nad morzem rzepińscy diabetycy zawdzięczają staroście ślubickiemu Marcinowi Jabłońskiemu oraz burmistrzowi Rzepina Sławomirowi Dudzis.

Uczestnicy turnusu dziękują sponsorom oraz Kierownictwu Ośrodka „Natalia” w Niechorzu za zorganizowanie pięknego pobytu nad morzem.

*sekretarz Koła*  
**Leokadia Musolf**



## Wczasy w Międzyzdrojach

Grupa 30 diabetyków Terenowego Koła w Rzepinie wypoczywała w Międzyzdrojach w dniach od 20 do 30 maja 2018 r. Zarówno pogoda jak i humory dopisały. Podziwialiśmy zabytki i ciekawe miejsca w Międzyzdrojach.

W przyszłym roku chcielibyśmy powrócić w te miejsca.

*sekretarz Koła*  
**Leokadia Musolf**



## Majówka rzepińskich diabetyków w „Dereniówce”

Zarząd PSD Terenowego Koła Diabetyków w Rzepinie zorganizował w dniu 11 maja 2018 r. swoim członkom piknik – spotkanie edukacyjno-integracyjne w gospodarstwie rolno-agroturystycznym „Dereniówka” w Lubiechni Wielkiej. Na pikniku gościli: Burmistrz Rzepina Sławomir Dudzis, zastępca Burmistrza Krystian Pastuszek, radna Sejmiku Lubuskiego Maria Jaworska, radna Sejmiku Lubuskiego Grażyna Dereń, radny Powiatu Slubickiego Wojciech Dereń i radny Rzepina Jarosław Dudzis. Grażyna Dereń, wielokrotna laureatka ogólnopolskich konkursów kulinarnych przygotowała bardzo smaczne potrawy regionalne. Uczestnicy pikniku zapoznali się z przepisami na te potrawy. Niespodzianką była wizyta pani Barbary Udzieli, która w imieniu swego męża i swoim

życzyła nam miłej zabawy i z piekarni męża „MIKA” przywiozła prezenty uczestnikom pikniku w postaci chlebów o przeróżnych smakach. Opowiedziała nam o walerach i gatunkach chleba z piekarni „MIKA”.

Zarząd Koła dziękuje gościom za życzenia przekazane uczestnikom pikniku. Wszyscy bawili się świetnie przy muzyce elektronicznej. Pani Grażyna Dereń sprawiła nam niespodziankę w postaci muzykanta, który przygrywał na akordeonie patriotyczne melodie z dawnych lat. Taka wspaniała impreza odbyła się dzięki wsparciu Burmistrza Rzepina Sławomira Dudzisa oraz sponsorom, za co bardzo dziękujemy.

**Leokadia Musolf**  
Sekretarz Koła



## Urodziny w Puszczy Rzepińskiej

Zarząd Koła Diabetyków w Rzepinie zorganizował 21 września 2018 spotkanie integracyjne w Puszczy Rzepińskiej na terenie Technikum Leśnego w Staroście. Uroczyste obchodziliśmy urodziny członków naszego Koła, którzy ukończyli 70 lub 80 lat. Jubilatki wraz z Zarządem Koła zorganizowali poczęs-

tunek. Spotkaniu towarzyszyły śpiewy i tańce. Pogoda dopisała, więc można było pospacerować po lesie i cieszyć się z życia. Impreza odbyła się dzięki wsparciu Burmistrza Rzepina Sławomira Dudzisa oraz dyrektora Technikum Leśnego w Staroście Przemysława Jarosika. Dziękujemy sponsorom.





**PSD Koło nr 15 w Przemysłu  
zaprasza na TURNUSY REHABILITACYJNE 2019  
W TRUSKAWCU NA UKRAINIE  
organizowane przez Biuro Turystyczne PTTK Przemysł**

**Dokładne informacje nt. pobytu, terminów, zabiegów, kosztów:**

**Biuro Turystyczne PTTK Przemysł:** ul. Waygarta 3, 37-700 Przemysł

tel. 16 678 53 74 e-mail: pttkprzemysl@op.pl,

**PSD Koło nr 15 w Przemysłu:** tel. 798 - 084 - 514 e-mail: psdprzemyskolonr15@op.pl

**Pełna oferta dostępna na [www.pttkprzemysl.pl](http://www.pttkprzemysl.pl)**

Uzdrowisko Truskawiec zasłynęło jako luksusowy kurort i stało się największym europejskim centrum przemysłu zdrowia i wypoczynku, oddalonym od Przemysłu około 100 km.

Znajduje się tam 14 naturalnych źródeł mineralnych. Leczenie w tym kurorcie nie opiera się tylko na kuracji pitnej wód mineralnych ale na najnowszych osiągnięciach w dziedzinie medycyny i przemysłu kosmetycznego.

**Rodzaje zabiegów: hydroterapia, termoterapia, fizykoterapia, profilaktyka powikłań cukrzycy, rehabilitacja po leczeniu operacyjnym, przywrócenie aktywności ruchowej, kompleksowy program oczyszczania organizmu „DETOX”, program życie bez alergii, pijalnia wód mineralnych – szeroki wybór wód leczniczych.**

Organizujemy wyjazdy do sanatorium w Truskawcu na Ukrainie

**dla osób z terenu całej Polski z różnymi schorzeniami, nie tylko dla "cukrzyków".**

**Oferujemy pobyt w:**

- Sanatorium ROYAL HOTEL & SPA RESORT "PROMENADA" – ALL SPA w cenie pobytu jest korzystanie z basenów i SPA bez ograniczeń,  
- Sanatorium VESNA – Standard

**Cena turnusu uzależniona jest od wybranego sanatorium, sezonu, liczby dni (14/10)**

**i obejmuje:** 13 lub 9 nocy w pokoju 2-osobowym (zakwaterowane 2 osoby) z pełnym węzłem sanitarnym, telewizorem, 3 zabiegi dziennie wg. wskazań lekarza sanatoryjnego / Zabiegi odbywają się w każdy dzień łącznie z sobotami i niedzielami, 2 badania lekarskie. Wyżywienie: śniadania, obiady, kolacje w formie bufetu. Transport autobusowy Przemysł-Truskawiec-Przemysł, ubezpieczenie na czas pobytu i przejazdu, opieka rezydenta.

Wyjazdy autokarem z Przemysłu do Truskawca o godz. 07:00 z parkingu dla autokarów Plac Rybi obok Muzeum Narodowym w Przemysłu. Dla grup zorganizowanych możliwy przejazd autokaru w danej miejscowości lub przejazd "antenowy" (zabiera uczestników o określonej godzinie z danej miejscowości), za dodatkową opłatą.

**UWAGA: Na wyjazd na Ukrainę wymagany jest paszport ważny co najmniej 3 miesiące.**

Z pozdrowieniami

Prezes PSD Koło nr 15 w Przemysłu Jan Zrajko Prezes ZO PTTK w Przemysłu Michał Thier





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



## WSKAZANIA

Miejscowe łagodzenie przebiegu następujących chorób:

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

## DZIAŁANIE ZDROWOTNE

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

## NOWOŚCI

### Medic Deo<sup>®</sup> Silverwool

ciepłe skarpetki  
z wełny merynosowej  
ze srebrem



### Smart SeaCell

cińkie skarpetki bawełniane  
z algami morskimi i cynkiem

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