

CUKRZYCA

BIULETYN INFORMACYJNY PSD

**Niezbędne badania
w cukrzycy**

Nie marnuj jedzenia

**Optyzmizm jest
moim lekarstwem**



styczeń
2017

**KRAJOWY PRODUCENT
POLSKICH LEKÓW DIABETOLOGICZNYCH**



FORM/215/01-2016

Drodzy Czytelnicy

Mamy nadzieję, że wypoczęci i z dobrą energią wchodzić Państwo w Nowy Rok. Styczeń to dobry moment na rozplanowanie nadchodzących dwunastu miesięcy także pod kątem własnego zdrowia. Dlatego w tym numerze Biuletynu przypominamy o okresowych badaniach rekomendowanych diabetikom. Niektóre z nich wykonujemy rzadko, np. raz w roku, dlatego aby o nich nie zapomnieć, radzimy już teraz wpisać je w kalendarz. W ramach postanowień noworocznych zachęcamy do eksperymentowania w kuchni, aby nie wyrzucać resztek jedzenia, a na ich bazie wymyślać nowe dania. O tym, że warto i jak to zrobić pisze nasz Dietolog. Zachęcamy także do lektury wywiadu ze Stanisławem Chowańcem, prezesem Małopolskiego Oddziału Wojewódzkiego PSD, który znalazł sposób na zgodne życie z cukrzycą. Warto czerpać z jego doświadczeń.

Dobrej lektury!
Małgorzata Marszałek,
redaktor prowadzący



SŁODKIE NOWINKI

Wnioski na odznaczenia państwowe	4
Pić, czy nie pić?	4
Buraki na stół	4
O cukrzycy w Sejmie RP	5

WARTO WIEDZIEĆ

Niezbędne badania w cukrzycy	6
Optymizm jest moim lekarstwem	8

KĄCIK DIETOLOGICZNY

Nie marnuj jedzenia	10
---------------------------	----

Z ŻYCIA PSD

Obchody SDWzC w Jarosławiu	12
Relacja z wycieczki	14
Nowogard w kolorze blue	15
Jubileusz 30-lecia PSD w Zduńskiej Woli	16
Edukacji dietetycznej nigdy dość	18
Z Kielc do Polańczyka	19
Wiedza nie do przecenienia	20
II Łaska Konferencja Diabetologiczna	22



Wnioski na odznaczenia państwowe

Uprzejmie informujemy, że tak jak w poprzednich latach, do końca stycznia do Biura ZG PSD można przesyłać wnioski na odznaczenia państwowe (Krzyże Zasługi) dla najbardziej

zasłużonych dla PSD osób. Wypełnione wnioski należy wysłać pocztą tradycyjną na adres ul. Wiosny Ludów 71, 02-495 Warszawa lub mailową na adres sekretariat@diabetyk.org.pl

Pić, czy nie pić?

Nie ustają dyskusje na temat prozdrowotnych właściwości czerwonego wina. Szereg badań potwierdziło, że umiarkowane spożywanie tego trunku przyczynia się do zmniejszenia ryzyka m.in. chorób serca.

Jednakże granica pomiędzy umiarkowanym piciem, a nadużywaniem alkoholu jest cienka i przeciwnicy promowania czerwonego wina podkreślają, że łatwo ją przekroczyć. Czerwone wino jest bogate w antyoksydanty, które zwalczają wolne rodniki odpowiedzialne za starzenie się komórek. Obfituje w potas, magnez i wapń. Niektóre gatunki (np. Medoc) dostarczają dobrze przyswajane żelazo, kwasy organiczne (jabłkowy, winowy i acetylosalicylowy), aminokwasy oraz rozpuszczalny błonnik. Za-

warte w czerwonym winie flawonoidy chronią przed miażdżycą i zakrzepami. Polifenole obniżają ciśnienie tętnicze, zapobiegając zawałowi serca. Z drugiej strony alkohol uzależnia, a skłonność do uzależnienia jest kwestią indywidualną, jest kaloryczny, więc może powodować przyrost masy ciała. Nadużywanie czerwonego wina może prowadzić do marskości wątroby oraz do depresji.



Popularne w polskiej kuchni buraki to sposób na poprawę zdrowia i wytrzymałości fizycznej. Choć najczęściej mówi się o nich w kontekście dużej zawartości żelaza (stąd polecane są osobom z niedokrwistością, np. kobietom w ciąży) to okazuje się, że ich prozdrowotne właściwości są znacznie szersze. Buraki mają dobroczynny wpływ na ciśnienie tętnicze krwi oraz na poprawę wydajności u osób aktywnych fizycznie. Zdolność obniżania ciśnienia buraki zaw-

Buraki na stół

dzięczają azotanom, które pod wpływem bakterii zawartych w ślinie przekształcają się w azotyny. Azotyny ze śliną trafiają do żołądka, gdzie pod wpływem kwasu solnego powstaje tlenek azotu. Badanie pokazuje, że jedzenie buraków lub picie soku z tych warzyw powoduje obniżenie ciśnienia krwi od 3-10 mm/Hg po 3-4 godzinach a efekt ten utrzymuje się jeszcze po upływie doby. Azotany prowadzą też do zmniejszenia poboru tlenu – co sprawia, że ćwiczenia fizyczne są mniej męczące. Seria badań wykazała, że sok z buraków zmniejsza zapotrzebowanie na tlen podczas ćwiczeń o niskiej intensywności i poprawia tolerancję podczas ćwiczeń o wysokiej intensywności. Sok z buraków wpływa także na wydajność podczas aktywności fizycznych.

0 cukrzycy w Sejmie RP

15 grudnia w siedzibie Sejmu Rzeczypospolitej Polskiej odbyło się pierwsze merytoryczne posiedzenie Parlamentarnego Zespołu ds. Diabetyków. Przewodniczyły mu: posłanki Lidia Gądek oraz Krystyna Wróblewska. W posiedzeniu brali również udział lekarze specjaliści oraz przedstawiciele pozarządowych organizacji zajmujących się problemem cukrzycy.

Środowisko lekarskie reprezentowali m.in. prof. Dorota Zozulińska-Ziółkiewicz i prof. Edward Franek. Pacjentów – Polskie Stowarzyszenia Diabetyków, Ogólnopolska Federacja Organizacji Pomocy Dzieciom i Młodzieży Chorym na Cukrzycę oraz Towarzystwo Pomocy Dzieciom i Młodzieży z Cukrzycą.

Celem spotkania było ustalenie niewralgicznych obszarów związanych z profilaktyką i leczeniem cukrzycy, które w pierwszej kolejności wymagają poprawy. W założeniu, na dalszych etapach swojej działalności Zespół będzie pracował w mniejszych podgrupach, skupionych na wypracowywaniu rozwiązań konkretnych problemów. Przypomniano ustalenia Raportu Cukrzyca 2025, z którego wynika, iż w ciągu najbliższych 10 lat cukrzyca będzie jednym z największych problemów zdrowotnych. Cukrzycę traktować można jako zagrożenie gospodarki kraju, jeśli teraz nie podejmie się odpowiednich starań profilaktycznych. Osoby źle leczone zwiększą koszty leczenia oraz pojawiać się będzie coraz częstsza absencja w pracy. Jeśli chodzi o koszty przeznaczone na profilaktykę cukrzycy Polska jest na niechlubnym ostatnim miejscu w rankingu.

W raporcie wyróżniono potrzebę działań w trzech obszarach: profilaktyki, poprawy wyników leczenia oraz wsparcia osób chorych. Podobne postulaty pojawiły się podczas rozmów w Sejmie. Przede wszystkim ustalono, że należy niezależnie pracować nad problemami osób z cukrzycą 1 oraz z cukrzycą typu 2 – ponieważ są to różne grupy pacjentów, mające różne problemy i różne potrzeby. Jako trzeci obszar działania wskazywano na konieczność profilaktyki cukrzycy typu 2 w społeczeństwie, począwszy od uczniów szkół podstawowych.

Posiedzenie zespołu uznajemy za bardzo merytoryczne oraz dające nadzieję na realne zmiany sytuacji polskich diabetyków. Tego dnia w Sejmie wszyscy posłowie mieli okazję zbadać swój poziom cukru we krwi. W ten symboliczny sposób zintegrowali się ze środowiskiem osób chorujących na cukrzycę.



Niezbędne badania w cukrzycy

Czy moja cukrzyca jest dobrze kontrolowana? To pytanie odnosi się do dwóch kwestii. Po pierwsze moja cukrzyca jest dobrze monitorowana wtedy, gdy wykonuję w określonym czasie odpowiednie badania. Po drugie wtedy, gdy osiągam prawidłowe dla mojego wieku, czasu trwania choroby, typu cukrzycy czy innych chorób towarzyszących wyniki badań.

Samokontrola to stała (codzienna) samoobserwacja chorego i okresowe (jeden do kilku razy w roku) badania laboratoryjne czy konsultacje lekarzy specjalistów. Można powiedzieć, że to dwa niezbędne filary opieki nad pacjentem z cukrzycą. W tej opiece współuczestniczy bardzo aktywnie sam pacjent. Nie osiągnie się dobrego wyrównania choroby jeżeli chory nie rozumie dlaczego wykonuje się badania i jakie powinny być prawidłowe wyniki, dlatego edukacja i uzyskanie partnerskiego porozumienia z pacjentem ma zasadnicze znaczenie.

Samokontrola, czyli testuję sam siebie

Podstawę stanowi kontrola poziomu cukru przy pomocy glukometru. Ilość pomiarów wykonywanych w ciągu doby zależy od typu cukrzycy, sposobu leczenia, aktywności fizycznej pacjenta i innych czynników. W przypadku intensywnej, funkcjonalnej insulinoterapii należy wykonywać minimum 4 pomiary, w praktyce tych pomiarów wykonuje się 8 lub więcej. Inaczej jest u pacjentów z typem 2 cukrzycy leczonych lekami doustnymi, którzy wykonują od 1 – 3 pomiarów na dobę, a raz na jakiś czas skrócony profil glikemii (6 pomiarów na dobę) lub pełny profil glikemii (8 pomiarów na dobę). Coraz powszechniej używa się urządzeń na stałe monitorujących poziom glikemii. Są one połączone z pompą insulinową, na wyświetlaczu

której odczytuje się na bieżąco wartość poziomu cukru. Co bardzo istotne pokazywany jest wykres wskazujący czy poziom glikemii wzrasta czy spada. Podobne możliwości daje system „flash”, w którym urządzeniem podobnym do glukometru „scanuje” się małą elektrodę założoną na ramię – system ten nie wymaga nakłuwania opuszek palców, tak więc dzięki niemu można wykonać dowolną ilość pomiarów na dobę. Samokontrola to nie tylko pomiary glikemii to także samosprawdzanie innych parametrów takich jak: poziomu cukru i acetonu w moczu w określonych sytuacjach jak np. przedłużająca się hiperglikemia, dodatkowa choroba, kontrola masy ciała, kontrola ciśnienia tętniczego, liczenie w spożywanych posiłkach węglowodanów (wymienniki węglowodanowe) czy białek i tłuszczów (wymienniki białkowo-tłuszczowe).

Laboratorium – stacja diagnostyczna

Badania wykonane w laboratorium oceniają wyrównanie cukrzycy. Badania glukometrem pokazują wartości glikemii w wybranych porach doby. Aby poznać średnią glikemii z długiego okresu należy oznaczyć poziom hemoglobiny glikozylowanej (HbA1c). Parametr ten powinien być oznaczany co 3 miesiące, minimum 2 razy w roku. Wysoki poziom hemoglobiny glikozylowanej świadczy o nieprawi-

dłowych wynikach samokontroli lub o niedostatecznie często wykonywanych pomiarach, o złym wyrównaniu cukrzycy. Jeżeli długo utrzymuje się wysoki poziom hemoglobiny glikozylowanej rośnie ryzyko wystąpienia powikłań cukrzycowych. Powikłania naczyniowe w cukrzycy, zwłaszcza cukrzycy typu 2, zależą także od innych czynników takich jak poziom cholesterolu. W związku z tym poziom lipidów (cholesterolu i jego frakcji) powinno oznaczyć się raz do roku. Badania laboratoryjne to także ocena potencjalnych powikłań, dlatego też przynajmniej raz na rok należy oznaczyć parametry wydolności nerek takie jak poziom kreatyniny czy obecność małych białek w moczu (badanie moczu w kierunku mikroalbuminurii). Należy zaznaczyć, że częstotliwość ta obowiązuje, gdy nie ma powikłań. W sytuacji ich wystąpienia bądź włączenia leczenia niektóre z wyżej wymienionych badań należy wykonać częściej.

W przebiegu cukrzycy mogą ujawnić się inne choroby współwystępujące nawet do 10 lat po rozpoznaniu, należą do nich: choroba trzewna (celiakia), a także autoimmunologiczne zapalenie tarczycy (choroba Hashimoto). W związku z powyższym, standardem jest oznaczanie wykładników tych chorób szczególnie u dzieci i osób młodocianych.

Jednym z najbardziej narażonych na powikłania miejsc u chorego na cukrzycę jest układ sercowy – naczyniowy, dlatego tak wiele uwagi poświęca się badaniom oceniającym wydolność naczyń i serca – należą do nich: badanie EKG (1 raz na rok), próba wysiłkowa (1 raz na 2 lata), badanie dopplerowskie tętnic kończyn dolnych (1 raz na 2 lata), pomiar ciśnienia tętniczego na każdej wizycie lekarskiej.

Opinia ekspercka – lekarze specjaliści

Cukrzyca to choroba dotycząca wielu narządów i wymaga opieki lekarskiej różnej specjalności.

Lekarz diabetolog – powinien sprawować opiekę nad wszystkimi pacjentami z cukrzycą typu 1 (co najmniej 4 wizyty w roku), pacjentkami z cukrzycą ciężarnych (w zależności od okresu ciąży wizyta co 1-2 tygodnie), okresowo nad pacjentami z cukrzycą typu 2 w trakcie zaostrzeń, konieczności wdrożenia insulinoterapii.

Lekarz okulista – ocena powikłań naczyniowych, pełne badanie okulistyczne ze szczególnym uwzględnieniem badania dna oka z częstotliwością 1 raz na rok.

Lekarz kardiolog – ocena powikłań naczyniowych na podstawie wymienionych niżej badań (EKG, badań dopplerowskich kończyn dolnych, próby wysiłkowej, pomiarów ciśnienia tętniczego) – wizyta 1 raz na rok

Lekarz neurolog – ocena powikłań o charakterze neuropatii – badanie zaburzeń czucia, odruchów, badanie zagrożenia wystąpienia zespołu stopy cukrzycowej – 1-2 razy na rok.

Tak zaplanowane monitorowanie cukrzycy umożliwi skuteczną profilaktykę powikłań, a w przypadku ich wystąpienia zaplanowanie bardziej szczegółowej opieki mającej na celu ich powstrzymanie.

Badane parametry	Częstość badań
HbA1c	2 razy na rok
Cholesterol całkowity	1 raz na rok
Cholesterol LDL	1 raz na rok
Cholesterol HDL	1 raz na rok
Triglicerydy	1 raz na rok
Kreatynina	1 raz na rok
Albuminuria	1 raz na rok
Ciśnienie tętnicze	Przy każdej wizycie
Badanie okulistyczne	1 raz na rok
Badanie EKG	1 raz na rok
Próba wysiłkowa	1 raz na 2 lata
Badanie dopplerowskie kończyn dolnych	1 raz na 2 lata
Badanie kardiologiczne	1 raz na rok
Badanie neurologiczne	1 raz na rok
Badanie stóp	Przy każdej wizycie lekarskiej
Badanie hormonów tarczycy (TSH, FT4)	1 raz na rok
Badanie wskaźników choroby trzewnej (TTG lub IgAEmA)	1 raz na rok

Dr Stanisław Pawełczak

Specjalista Diabetolog

Mazowiecki Szpital Wojewódzki w Siedlcach

Patronem merytorycznym tekstu jest firma Sanofi



Optymizm jest moim lekarstwem

Stanisław Chowaniec, prezes Małopolskiego Oddziału Wojewódzkiego PSD, który od ponad 50 lat zmagają się z cukrzycą typu 1., niezmiennie zaskakuje energią i pozytywnym podejściem do życia. Z nami dzieli się swoim doświadczeniem, jak to zrobić, by mając tak długi staż z chorobą być w tak dobrej formie.

Panie Stanisławie, czy pamięta Pan swoje początki z cukrzycą?

Mimo upływu czasu nadal doskonale pamiętam pierwsze symptomy choroby, które pojawiły się na początku listopada 1962 roku. Wyjechałem do pracy na pole i tak zaczęły mnie boleć nogi, że miałem trudności, żeby konno wrócić do domu. Jednocześnie zaczęło mi doskwierać duże pragnienie. Wszystko to pojawiło się nagle, a złe samopoczucie bardzo szybko się potęgowało. Już po trzech dniach, nie mogąc wytrzymać zmęczenia, pragnienia i bólu mięśni poszedłem do lekarza rejonowego. Od razu postawił diagnozę cukrzycy. Oczywiście, żeby mieć pewność zlecił zrobienie badań. Poziom cukru we krwi wynosił 272 mg/dl, czyli niby nie tak dużo, ale wątpliwości, co mi dolega już nie było. Dostałem skierowanie do szpitala i tak to się zaczęło.

Jak, jako młody człowiek u progu dorosłego życia, zareagował Pan na tę diagnozę?

Miałem wtedy 22 lata i oczywiście cukrzyca była dla mnie całkowitym zaskoczeniem. W szpitalu powiedziano mi, że jest to choroba nieuleczalna, ale nie przekazano mi żadnych wskazówek, jak mam z nią postępować. W szpitalu miałem bardzo wysokie glikemie, czułem się coraz gorzej. Z domu donosili mi jedzenie, bo nikt nie wspomniał o żadnej diecie, więc cukry bywały bardzo wysokie. Dopiero po miesiącu jedna z pielęgniarek, zakonnica ze zgromadzenia siostr Serafitek, wytłumaczyła mi, co to jest za choroba. To był moment zwrotny. Wtedy dopiero zauważyłem zależność pomiędzy poziomem cukru we krwi a jedzeniem. Zmieniłem dietę, co od razu ustabilizowało cukry. Dzięki temu na święta wypisano mnie do domu. Wspomniana zakonnica ofiarowała mi jeszcze urządzenie do podawania insuliny z sześcioma igłami, żebym nie

musiał codziennie gotować strzykawek. Mam je do dzisiaj zachowane na pamiątkę.

W jaki sposób zdobywał Pan wiedzę o tej chorobie?

Po wyjściu ze szpitala od razu poszedłem do ośrodka zdrowia, do dr. Pilcha, który mnie zdiagnozował. To był wspaniały lekarz, który w ciągu miesiąca ustawił mi cukry. Choć wcale nie był diabetologiem za punkt honoru postawił sobie, żeby mnie przygotować do życia z cukrzycą. Dał mi solidne podstawy wiedzy o tej chorobie. Staralem się żyć wg jego wskazówek, dobrze się czułem, choć badania poziomu cukru we krwi miałem robione jedynie sporadycznie. Dopiero w 1992 r., po 30 latach choroby, udało mi się zdobyć pierwszy glukometr. I dopiero regularna samokontrola glukometrem pokazała to, czego wcześniej nie wiedziałem, że moje glikemie były jednak zdecydowanie za wysokie, co spowodowało rozwój retinopatii. W połowie lat '90 byłem praktycznie niewidomy.

Ale dzisiaj nie ma Pan problemów ze wzrokiem. Jak to możliwe?

A to poniekąd zasługa bycia w Stowarzyszeniu, bo dzięki temu trafiłem na bardzo dobry wykład o retinopatii. Pani doktor, która go prowadziła, dała mi namiar na prof. Nawrockiego w Łodzi, wtedy jeszcze docenta, który w tamtym okresie, jako jeden z niewielu specjalizował się w operacyjnym usuwaniu skutków retinopatii. Na wizytę w ramach ubezpieczenia musiałem długo czekać, udało mi się wskoczyć w kolejkę tylko dlatego, że ktoś zrezygnował ze swojego terminu w Wielki Piątek. Po pierwszej wizycie sprawy potoczyły się bardzo szybko, w maju 1997 r. miałem pierwszą operację. Profesor podjął się operacji, której nie chciał przeprowadzić skądinąd bardzo znany ośrodek okulistyczny w Katowicach. Po zabiegu była ogromna poprawa, a po kolejnej operacji usunięcia zaćmy całkowicie odzyskałem ostrość widzenia. Do tej pory czytam bez okula-

rów, prowadzę samochód. Sam prof. Nawrocki zdziwił się, że tak dobrze to poszło.

Innych poważniejszych powikłań cukrzycy nie doświadczyłem. Oczywiście cały organizm jest nieco nadwyrężony, ale poważniejszych problemów nie mam. Czuję się dobrze, i oby tak dalej.

Jaki jest Pana sposób na cukrzycę?

Jestem bardzo aktywny fizycznie. Nie potrafię siedzieć i nic nie robić. Muszę codziennie działać. Najgorsze są dla mnie dni świąteczne, kiedy siłą rzeczy jestem mniej aktywny. Od razu muszę sobie lekko zwiększyć dawkę insuliny, bo cukier idzie w górę. Na co dzień moje glikemie w ryzach trzyma praca fizyczna oraz działalność społeczna.

Co, oprócz Stowarzyszenia, zajmuje Pana czas?

Od 1952 r. działam jako społecznik w różnych organizacjach. Przez trzy kadencje byłem przewodniczącym Rady Gminy w Oświęcimiu. Jestem prezesem Miejsko-Gminnego Związku Kółek Rolniczych i Kół Gospodyń Wiejskich. Mamy 8 zespołów folklorystycznych, w jednym występuję od 35 lat. Do niedawna grałem też na barytonie w orkiestrze dętej. Jako społecznik byłem przewodniczącym komitetu budowy szkoły podstawowej w mojej rodzinnej wsi, czyli w Grojcu. W latach 80 przewodniczyłem budowie wodociągów, udało się nam doprowadzić wodę wszystkim mieszkańcom, podobnie było z telefonami. Jestem przewodniczącym rady parafialnej, w latach '90 zaczęliśmy budować kościół, a teraz zajmujemy się bieżącymi pracami w parafii. Jestem górnikiem, ale od wielu lat z powodu wypadku w pracy jestem rencistą. Mając zapewnione utrzymanie dzięki rencie, poświęciłem się pracy społecznej i jestem z tego dumny, tym bardziej, że jednocześnie chorowałem na cukrzycę.

A jak zaczęła się Pana przygoda z Polskim Stowarzyszeniem Diabetyków?

Struktury Stowarzyszenia w Oświęcimiu zakładał w latach '80 diabetolog Karol Ptaszkowski. Już wtedy namawiał mnie na dołączenie do społeczności, ale zwyczajnie nie miałem na to czasu. Zapisalem się dopiero w roku 1989. Wkrótce były wybory prezesa wojewódzkiego w Bielsku, gdzie została zgłoszona moja kandydatura. Zgodziłem się z zastrzeżeniem, że jak nie dam rady, to zrezygnuję. Obawiałem się tej

pracy, bo doświadczenie w tej organizacji miałem wówczas niewielkie. Na terenie województwa bielskiego działało mi się bardzo dobrze. Po reformie administracyjnej zostaliśmy włączeni do województwa krakowskiego i pojawił się problem, kto będzie prowadził oddział wojewódzki. Ja mieszkając około 90 km od Krakowa nie mogłem pracować w stolicy regionu, ale ostatecznie zarząd województwa utworzono w Oświęcimiu i zostałem jego prezesem. Zawsze byłem chętny do zdobywania wiedzy. Uczyłem się tej choroby na każdym kroku. Sam siebie rozpracowywałem przez wiele lat, aż doszedłem do takiej wprawy, że dzisiaj praktycznie w 100 procentach panuję nad cukrami. Chętnie dzielę się swoim doświadczeniem z innymi w Stowarzyszeniu, tym bardziej, że nadal wiele osób nie potrafi żyć z cukrzycą, bo być może nie spotkało na swojej drodze nikogo, kto by ich tego nauczył. A ja edukuję prosto – musisz wiedzieć, co dzisiaj zjesz, co będziesz robił, ile energii spalisz, ile insuliny na to potrzebujesz.

Wiele osób ma problemy z motywacją do leczenia. Skąd Pan ją czerpie?

Motywacja nie sprawia mi to problemów. Bez problemów też panuję nad swoim apetytem, a siedzieć na miejscu nigdy nie umiałem. Idealny charakter jak na diabetyka. Ale tak na poważnie to żyję dla innych, cieszy to, jak mogę komuś w czymś pomóc, cieszy mnie praca sama w sobie. Kiedy budowaliśmy w Grojcu szkołę podstawową, mój syn był już na studiach, więc ludzie się dziwili, po co ja to robię. A ja mam satysfakcję, w szkole uczyły się moje wnuki, a wnuczka jest tam teraz nauczycielką. Wiem, że działam dla środowiska, dla ludzi może nieco mniej zaradnych, dla których moja pomoc jest wymierna. Przy takim podejściu do życia, motywacja do leczenia cukrzycy rodzi się sama.

Czy można powiedzieć, że przechytrzył Pan chorobę?

Tego nigdy nie powiem. Boję się, żeby nie stać się rutyniarzem, a staję się niestety. Na szczęście moi bliscy bardzo o mnie dbają. I żona, i syn, i synowa, która jest pielęgniarką, i wnuki. Jak się niewyraźnie czuję, to 6-letnia prawnuczka biegnie zrobić mi kanapkę. Cukrzycy nie przechytrzę, ale w otoczeniu żyjącej ze sobą rodziny, mam zamiar jeszcze dobrze z nią pożyć.

Nie marnuj jedzenia!

Wszyscy wiemy, że nie należy marnować żywności. Początek roku do dobry moment, by przeprowadzić rachunek sumienia i zastanowić się, ile jedzenia wyrzucamy dzień w dzień i co zrobić, by zapobiec temu wstydliwemu problemowi. Paradoks naszych czasów polega na tym, że jedni bezrefleksyjnie wyrzucają jedzenie do kosza, podczas gdy inni żyją na granicy ubóstwa. A wystarczy odrobina wiedzy i dobrych treści, by ten problem zminimalizować.

Z badań CBOS „Deklaracje Polaków dotyczące marnowania żywności” wynika, że wyrzucanie jedzenia zdarza się częściej osobom lepiej usytuowanym oraz zajmującym wysokie stanowiska. Z oczywistych powodów takie sytuacje w dużo mniejszym stopniu dotyczą osób starszych i o niższym poziomie dochodów. Statystyczny Polak wyrzuca jedzenie przynajmniej raz w tygodniu, np. czerstwy chleb.

Sama staram się żywności nie wyrzucać i mam kilka na to sposobów:

Na zakupy chodzę z listą – lista wisi w kuchni i jak się coś kończy to albo ja, albo mąż dopisujemy produkt do kartki. Przed zakupami robimy przegląd lodówki i bierzemy pod uwagę co możemy zrobić z aktualnej zawartości i jeśli nie ma potrzeby, nie idziemy na zakupy (do zakupów najczęściej motywuje nas brak mleka, bez którego córka nie potrafi zasnąć).

Jestem kreatywna – jeśli zostają mi produkty z posiłku, np. kawałek pieczonej ryby, ugotowane mięso, brokuł itd. to nigdy ich nie wyrzucam. Najczęściej wtedy powstają nowe autorskie dania, które tak naprawdę nie powstałyby, gdybym to jedzenie wyrzuciła. Zresztą mój mąż zawsze powtarza, że jak wykorzystuję „resztki” to obiady są najlepsze.

Planuję – oprócz tego, że lubię gotować i jeść, często myślę o jedzeniu. Planuję posiłki z wyprzedzeniem i staram się kupować dokładnie tyle produktów, ile potrzebuję. W dzisiejszych czasach nie ma sensu magazynować dużych ilości żywności, która może się zepsuć.

Szanuję jedzenie i korzystam z darów natury. Kiedy jestem na dzikiej polanie latem zbieram szczaw, w maju pokrzywy czy kwiatki mniszka, w lesie znajduję grzyby i borówki. Samodzielne zbieranie produktów uczy do nich szacunku.

A co jeśli widzę, że jedzenia mamy za dużo? To proste! **Zapraszam gości** – lubię karmić ludzi. Kiedy mam dużo jedzenia, zapraszam rodzinę, sąsiadów, przyjaciół i znajomych. Czasem gotujemy coś wspólnie, angażujemy do gotowania dzieciaki i świetnie się przy tym bawimy. Przy okazji **edukujemy dzieci**, ucząc je szacunku do jedzenia, podstawowych technik kulinarnych (na miarę możliwości małych rączek), radości z własnoręcznie przygotowanych posiłków. Chyba nie na darmo mówi się „czym skorupka za młodu nasiąknie, tym na starość trąci”. To bardzo ważne, by zwiększać świadomość najmłodszych. Dzieci są zazwyczaj mądrzejsze, niż nam się wydaje.

A gdy nagotuję za dużo jedzenia? Zwyczajnie się dzielę! Zdarza mi się dzielić zupą z sąsiadką i na odwrót też. Nie raz otrzymałam worek pomidorów czy garnek zupy. Pamiętajcie, jest wiele sposobów na to, by nie marnować żywności. Z szacunku do swojej pracy (w końcu żywność to nasze pieniądze) i z szacunku dla tych, którzy mają mniej.

Angelina
Ziemińska



Przepis na „reszkowe” danie

Kulki ryбно-gryczane z orzechami

Przepis wymyśliłam, kiedy z z obiadu z poprzedniego dnia został mi kawałek ryby i trochę ugotowanej kaszy gryczanej.

Rybę rozgnieść widelcem, dodać kaszę i twaróg. Orzechy zmiksować na ziarnistą masę w blenderze (ja używam młynka do kawy), połowę dodać do ryby, drugą połowę wysypać na talerz. Do ryby, kaszy i sera dodać posiekaną kolendrę, wbić jajko, doprawić solą i pieprzem i dokładnie wymieszać. Z masy formować kulki, obtaczać w pozostałych zmielonych orzechach na talerzu. Kotlety przekładać do naczynia żaroodpornego i piec 20 minut w temperaturze 180 stopni.

1 porcja to ok. 270 kcal,

węglowodany: 14g,

białko: 16g,

tłuszcz: 17g

Co do rybnych kulek? Najlepiej warzywa. U mnie sprawdził się gotowany kalafior, podany z pesto:



Składniki na 4 porcje:

- 100 g upieczonej ryby
- 50 g kaszy gryczanej
- 100 g twarogu
- 100 g orzechów włoskich
- jajko
- kolendra
- sól, pieprz do smaku

Kalafior z pietruszkowym pesto

Składniki na 4 porcje:

- młody kalafior
- Pesto – może być „gotowiec” ze słoika, albo przygotowane samodzielnie. W tym celu wystarczy zmiksować: pęczek posiekanej pietruszki, 50 g orzechów włoskich, 20 ml oliwy, mały ząbek czosnku, łyżeczka soku z cytryny, sól i pieprz do smaku



Kalafior ugotować, przełożyć na talerz, polać pesto, pokroić na 4 części. Udekorować listkami pietruszki. Można też posypać podprażonymi ziarnami słonecznika.

1 porcja to ok. 140 kcal,

węglowodany: 5g,

białko: 4g,

tłuszcz: 12g

Obchody Światowego Dnia Walki z Cukrzycą w Jarosławiu

14 listopada obchodziliśmy Światowy Dzień Walki z Cukrzycą. Już o godzinie 9-tej członkowie naszego Zarządu przybyli do Centrum Handlowego przy ul. Pruchnickiej, aby w holu galerii handlowej rozpocząć badania poziomu cukru, ciśnienia tętniczego, słuchu i wzroku. Badania te skierowane były do mieszkańców naszego miasta i powiatu. Badania poziomu cukru i ciśnienia krwi wykonywała Pani Teresa Pietruszka – członek naszego Koła, Panie z Zarządu Koła Arleta Podolec i Maria Dechton rozdawały osobom badającym się suplementy diety i służyły radą wszystkim chętnym, wolontariusze z Zespołu Szkół Ekonomicznych rozdawali okolicznościowe ulotki i balony. Nad wszystkim czuwał Wiceprezes Koła Pan Edward Bańko. Badania słuchu przeprowadzała Firma Geers, a badania wzroku VisionExpress. Inicjatywa bezpłatnych badań cieszyła się dużym zainteresowaniem. Z badań można było skorzystać do godziny 11.30.

Główne obchody tego Światowego Dnia Walki z Cukrzycą organizowane Przez Polskie Stowarzyszenie Diabetyków Koło Terenowe w Jarosławiu, rozpoczęły się o godzinie 13-tej w Miejskim Ośrodku Kultury. Zgromadzonych w MOK przywitał Prezes Koła Grzegorz Graboń, oddał głos prowadzącej uroczystość Pani Janinie Suchożak. Patronat honorowy nad tegorocznymi obchodami objęli: Pani Elżbieta Łukacijewska – Eurodeputowana Parlamentu Europejskiego, Pan Tadeusz Chrzan – Starosta Powiatu Jarosławskiego i Pan Waldemar Paluch – Burmistrz Miasta Jarosławia.

Swoją obecnością nasze spotkanie uświetnili liczni goście: Waldemar Paluch – Burmistrz Miasta Jarosławia, Wiesław Pirożek – Wice Burmistrz Miasta Jarosławia, Artur Sapiński – Dyrektor Biura Eurodeputowanej Parlamentu Europejskiego Pani Elżbiety Łukacijewskiej, Ks. Prałat Marian Bocho, Tadeusz Słowik – Wice Przewodniczący Rady Miasta Jarosławia, Grażyna Prządka – Radna Miasta Jarosławia, Józef Mazur – Prezes Podkarpackiego Oddziału wojewódzkiego PSD w Rzeszowie, Adam Kroczyk

– Dyrektor Zespołu Szkół Ogólnokształcących im. Książy Czartoryskich w Jarosławiu, Tomasz Wywrót – Dyrektor Centrum Kultury i Promocji, Joanna Miara – Przedstawiciel firmy Abbott, Elżbieta Tkacz – Dyrektor Biblioteki Publicznej w Jarosławiu, Marta Pels – dietetyk Restauracji Klasyczna, Elżbieta Wielis – Właścicielka Hurtowni Spożywczej, nasz sponsor Elżbieta Krasnowska – Prezes Stowarzyszenia Oświaty i Promocji Zdrowia, Agnieszka Lech – kierownik ds. artystycznych w CKIP, Elżbieta Śliwińska – Dyrektor MOK, Beata Mędrala – Dyrektor Państwowego Powiatowego Inspektoratu Sanitarnego w Jarosławiu, delegacja Koła PSD z Pod-



leszan z Prezes Danutą Zaremba, delegacja Koła PSD z Przeworska z prezes Janiną Mroczyńską.

Okolicznościowy referat na temat retinopatii cukrzycowej (zmiany w gałce ocznej występujące w przebiegu cukrzycy) przedstawił wiceprezes Koła Pan Edward Bańko.

W drugiej części obchodów odbyła się prezentacja Free Style Libre – systemu monitorowania glikemii Flash. System ten przedstawiła przedstawicielka firmy Abbott Pani Joanna Miara. Nowością tego systemu jest to, że w przeciwieństwie do tradycyjnych glukometrów nie trzeba nakłuwać palca do każdego badania poziomu cukru. System ten działa na zasadzie zainstalowania na ramieniu chorego sensora i szczytowania z niego pomiarów poprzez przyłożenie do niego czytnika. Obecnie koszt tego systemu to około 500 zł miesięcznie. Mamy nadzieję, że będzie on wkrótce częściowo chociaż refundowany.

Po prezentacji nastąpiła bardzo miła chwila dla zaproszonych gości czyli uroczyste wręczenie honorowych złotych i srebrnych odznak przyznawanych przez Zarząd Główny PSD.

Złote odznaki z rąk Prezesa Podkarpackiego Oddziału wojewódzkiego PSD Józefa Mazura otrzymali : Tadeusz Słowik , Adam Kroczyk i Ks. Marian Bocho.

Srebrne odznaki otrzymali : Waldemar Paluch, Wiesław Pirożek, Artur Sapiński, Elżbieta Wielis, Elżbieta Tkacz, Tomasz Wywrót, Marta Pels oraz członkowie naszego Koła: Krystyna Kurpiel, Maria Misiąg, Helena Kruzel i Teresa Hałus.

Dyplomy uznania otrzymali: Teresa Krasnowska, Elżbieta Śliwińska, Joanna Miara, Agnieszka Lech, Grażyna Prząda i Beata Mędrala.

Obchody zakończyły występy artystyczne dzieci i młodzieży ze szkół powiatu jarosławskiego. Ostatnim punktem spotkania było rozstrzygnięcie ogłoszonego konkursu wśród uczniów szkół na prozdrowotną fraszkę pt. „Cukrzyca”. Na ten konkurs wpłynęło 63 fraszki. Jego organizatorami byli:

- Polskie Stowarzyszenie Diabetyków Koło Terenowe w Jarosławiu
- Podkarpacka Sieć Szkół Promujących Zdrowie
- Jarosławskie Stowarzyszenie Oświaty i Promocji Zdrowia
- Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Jarosławiu

Pierwsze miejsce w konkursie zajęła uczennica Szkoły Podstawowej Nr 11 w Jarosławiu – Kinga Klisz.

Tekst jej fraszki:

*„Kiedy jesteś zbyt leniwy
I nie czujesz się szczęśliwy
Bo zasypiasz prawie wszędzie
W dzień powszedni, na weekendzie
Poziom cukru we krwi zmierz
Patrz , co pijesz i co jesz
Ty bądź górą nad chorobą
A moc zawsze będzie z tobą”*

II miejsce ex equo zdobyli: Julia Solska i Michał Standzoń – uczniowie Zespołu Szkół w Pawłosiowie oraz Anna Hlydza – uczennica Szkoły Podstawowej im. T. Kościuszki w Jarosławiu.

III miejsce ex equo zajęli: Katarzyna Bobowicz – uczennica Zespołu Szkół w Pawłosiowie, Gabriela Brzyskai Martyna Brzyska – uczennice Zespołu Szkół Publicznych w Łukawcu oraz Kacper Berezka – uczeń Szkoły Podstawowej im. Króla Jana III Sobieskiego w Kańczudze.

Nagrody za część artystyczna spotkania i ogłoszony konkurs ufundowali: Elżbieta Łukacjewska, Tadeusz Chrzan oraz Waldemar Paluch. Dzień ten zakończyliśmy spotkaniem integracyjnym w Sali Sanu przy ul. Piekarskiej.



Relacja z wycieczki

Pierwszy dzień jesieni – 23 września – powitał nas słońcem barwiącym liście drzew na czerwono-złoto. Zapowiada się piękny dzień, dogodny dla naszych wędrówek. Grupa 49 wycieczkowiczów rażno zajmuje miejsca w autobusie. Dzisiaj będziemy wiezieni przez Pana Franciszka Dobrzańskiego, szefa firmy przewoźowej, często nas obsługującej. Ruszamy. Ryszard Dąbrowski przedstawia dzisiejszy program i dowcipnie Zosię Moliszewską – jako ministra finansów, Dankę Michalczuk – jako ministra kultury, Jankę Paluch – jako ministra zdrowia oraz Janka Wantułę – ministra bez teckzi. To grupa współorganizatorów wyprawy przygotowanej przez Władka Kulę. Zaczynamy od Dąbrowy Niemodlińskiej, zamku z XVII wieku, będącego do 1933 roku w rękach bardzo znakomitych rodów śląskich, których posiadłości rozciągały się od Książa aż po Pszczynę. Charakterystyczną cechą tej posiadłości są kręcone kominy, stanowiące rzadkość nawet w Europie. Zamek jest obecnie z trudem restaurowany, jest własnością Uniwersytetu Opolskiego. Oglądamy więc zamek z zewnątrz, podziwiamy jego architekturę i po krótkim spacerze zmierzamy dalej. Kolejna posiadłość, która zawsze zaciekawiała na trasie z Opola do Nysy, to książęcy zamek z XIII wieku w Niemodlinie. Z przewodniczką mijamy figury św. Jana Niepomucena, św. Floriana, św. Wendelina i św. Antoniego strzegących bram zamku. Jak duży to obiekt i jak wielką pracę wykonują ekipy remontujące, niech obrazuje potrzeba wymiany 3000 mkw. poszycia dachowego. Pięknymi dębowymi schodami docieramy do wnętrza, oglądamy olbrzymie sale, z obecnie odsłoniętymi freskami. Schodzimy do piwnic, gdzie kursowały po wąskich torach wagoniki do dostarczenia opału do ogrzania wielkiej powierzchni zamku. Centralne ogrzewanie i łazienki funkcjonowały tu już od 1870 r. Przystajemy przy makiecie zamku. Idąc dalej, z dreszczem emocji jesteśmy w izbie tortur, tam okrutne narzędzia: madejowe łoże, koło łamiące kości i in. Renesans to złoty wiek tortur i wiek

czarownic. W podziemiach krypty władców, 5 sarkofagów z rodu Praszczmów. Opuszczamy zamek i przejeżdżamy wrzecionowatym rynkiem przez Niemodlin, mijamy gotycki kościół



z krzyżem maltańskim. Następny cel to Łambinowice i Centralne Muzeum Jeńców Wojennych. Lamsdorf /nazwa miejscowości do 1945 r./ to od 1939 r. obóz stały dla żołnierzy i podoficerów. W latach: 1939-1945 w obozie było przetrzymywanych 300 tys. jeńców różnej narodowości. Okropne warunki pobytu, głodowe racje, choroby, ciężka praca pochłonęły 40 tys. ofiar. Przemierzamy się po muzeum, widzimy zachowane pamiątki, oglądamy film i wysłuchujemy prelekcji, jesteśmy w baraku i na cmentarzu. Chwila naszej zadumy. Gdy opuszczamy muzeum aż za mocno nam świeci słońce i za bardzo lśnią złote liście.

Dalej przejeżdżamy przez Korfantów. Tam w dawnym zamku działa Opolskie Centrum Rehabilitacji, znane wielu z naszych członków stowarzyszenia a też obecnych wycieczkowiczów. Kierujemy się do Prudnika, miasta ciekawego historią i manufakturą. Prudnik będzie z pewnością osobnym celem, kolejnej wypra-

wy, bo teraz kierujemy się do klasztoru do Prudnika Lasu. W 1954 roku przebywał tu pod specjalną kuratelą Prymas Stefan Wyszyński. O historii klasztoru i pobycie Prymasa opowiada ojciec franciszkanin. Zwiedzamy niedużą celę Prymasa i pamiątki po Nim, patrzymy z Jego okna na kawałek ogrodu. Ojciec franciszkanin życzy nam zdrowia, dalszej pogody i szczęśliwego powrotu do domu.

Czas na ciepły posiłek i odpoczynek po tak pełnym wrażeń dniu. Jedziemy do Pokrzywnej, turystycznej miejscowości u stóp gór Opawskich. Mamy wspaniałą widoczność i podziwiamy panoramę tych gór. Po obiedzie razem żartujemy we wspólnej zabawie, wymagającej spełnienia wylosowanego zadania. Dzień kończy się i pora wracać do domu. Porcja wrażeń duża, czas w powrotnej drodze na prze-myślenia i zaplanowanie kolejnej trasy.

Danuta Michalczuk

– członek ZM i ZW PSD w Opolu

Nowogard w kolorze blue

14 listopada 2016 roku w Nowogardzie w geście solidarności z diabetykami został podświetlony na kolor niebieski Ratusz Miejski oraz znajdująca się koło jeziora fontanna.

Po zapadnięciu zmierzchu grupa diabetyków spotkała się na placu przed Ratuszem Miejskim. Następnie udała się na spacer alejkami w otoczeniu zabytkowych murów obronnych z pierwszej połowy XIV wieku nad jeziorem nowogardzkim w kierunku świecącej się

na niebiesko fontanny. Po zrobieniu pamiątkowych zdjęć w znajdującej się w pobliżu restauracji „Okrągłak” czekała na diabetyków ciepła kawa i herbata, do której w miejsce tradycyjnych ciast, podano zestawy pysznych surówek.



Jubileusz 30-lecia PSD w Zduńskiej Woli

16 września 2016 roku zaprosiliśmy mieszkańców Zduńskiej Woli na Spotkanie Edukacyjne organizowane z okazji jubileuszu 30-lecia powstania tutejszego oddziału PSD. Jubileusz był połączony z obchodami Światowego Dnia Walki z Cukrzycą.

Program spotkania obejmował:

- Badania przesiewowe poziomu cukru, cholesterolu i trójglicerydów, ciśnienia tętniczego krwi i słuchu
- Konsultacje lekarzy specjalistów z zakresu diabetologii,
- Występ zespołu „WRZOS” z Szadku
- Degustację regionalnych potraw
- Konkurs wiedzy o cukrzycy

- Występ zespołu z Państwowej Szkoły Muzycznej
- Wystąpienie Prezesa
- Wręczenie odznaczeń i wyróżnień członkom i sympatykom Stowarzyszenia
- Wystąpienia Gości zaproszonych
- Koncert wokalny Heni Sosnowskiej

Wieczorem zaprosiliśmy członków i sympatyków na imprezę integracyjną organizowaną z okazji jubileuszu 30-lecia powstania PSD w Zduńskiej Woli do Restauracji Hotelu „Pod Słońcem”

A jak to się zaczęło w Zduńskiej Woli?

W roku 1980 pod patronatem dr Eugenii Trzcńskiej powstał pierwszy klub pacjentów



zrzeszający chorych na cukrzycę w przychodni przy ul. Szadkowskiej 2

W 1983 – chorzy na cukrzycę w Zduńskiej Woli wybierają zarząd klubu. Na przewodniczącego wybrany jest Pan Stanisław Słoń, który funkcję tę pełnił do 1991 r.

Od roku 1991 do 1998 r funkcję przewodniczącego pełnił Kazimierz Krakowiak.

Od roku 1998 do 2004 r funkcję przewodniczącego pełnił Stanisław Smolak. W tym czasie z połączenia kół z Zapolic, Szadku, Zduńskiej Woli oraz koła kolejowego w Karsznicach powstaje Polskie Stowarzyszenie Diabetyków Zarząd Miejsko Powiatowy w Zduńskiej Woli. Na prezesa przemianowany zostaje Stanisław Smolak.

19 czerwca 1999 r weszliśmy w strukturę Oddziału Wojewódzkiego w Łodzi podczas Walnego Zebrania Sprawozdawczo Wyborczego Delegatów z kół diabetyków z całego województwa i miasta Łodzi. W skład PSD Zarządu Wojewódzkiego w Łodzi weszło wówczas 16 kół.

Od roku 2004 po śmierci prezesa Stanisława Smolaka, funkcję prezesa przejmuje dotychczasowy wice prezes Konstanty Mądry. W wyborach 2009 Konstanty Mądry zostaje jednocześnie prezesem Oddziału Wojewódzkiego

PSD w Łodzi, który pełni te funkcje do 24 lutego 2015 roku – do dnia swojej nagłej i niespodziewanej śmierci. Do planowanych wiosennych wyborów, Zarządem naszym kieruje Wiceprezes Eugeniusz Policiński. W roku wyborczym 2015 – 17 kwietnia prezesem zostaje wybrany Henryk Domagała, dotychczasowy członek Zarządu, a w wyborach Oddziału Wojewódzkiego PSD w Łodzi – wiceprezesem.

Polskie Stowarzyszenie Diabetyków w Zduńskiej Woli skupia Koła terenowe z Szadku, Zapolic i DPS w Zduńskiej Woli. Ogółem Stowarzyszenie liczy blisko 500 członków. Siedziba nasza znajduje się w budynku administracji szpitala przy ul. Królewskiej 29 gdzie przyjmujemy interesantów we wtorki i czwartki od godz. 9:00 do 12:00. W dniu 30 grudnia 2014 roku powołany został do życia Klub Diabetyka w Zduńskowolskim Centrum Integracji RATUSZ gdzie odbywają się spotkania, prelekcje i inne zajęcia edukacyjne w każdą środę od 15:00 do 18:00.

Zapytacie państwo co nam daje przynależność do Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków? Wszystkie te informacje znajdziecie Państwo na naszych stronach:

www.diabetykw.pl i na Facebook:
www.facebook.com/diabetykw



Edukacji dietetycznej nigdy dość

PSD Koło Miejskie w Gdyni w ramach realizacji zadania publicznego „Edukacja żywieniowa osób niepełnosprawnych” finansowanego ze środków PFRON oraz Miasto Gdynia prowadzi warsztaty i wykłady w zakresie zdrowego żywienia dla osób z niepełnosprawnością i ich rodzin. Uczestnikami programu są diabetycy – członkowie Koła PSD, osoby z stwardnieniem rozsianym – członkowie Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego oraz osoby z niepełnosprawnością intelektualną i dysfunkcjami poznawczymi – podopieczni Fundacji Adapa. Realizowane zadanie pomaga uczestnikom wykładów w zrozumieniu zasad zdrowego odżywiania i w praktycznym ich zastosowaniu. Osoby z chorobą przewlekłą często z powodu zmniejszonej aktywności fizycznej mają spowolniony metabolizm. Niejednokrotnie mają również ograniczone możliwości samodzielnego przygotowania posiłków, wymagają prowadzenia stałej edukacji żywieniowej, a także prowadzenia warsztatów praktycznych z przygotowywania potraw. Projekt realizowany w Gdyni zakłada stworzenie materiałów edukacyjnych w postaci książki. Zamieszczone w niej będą podstawowe zasady zdrowego żywienia i przepisy na dietetyczne potrawy, które będą wykonane przez osoby uczestniczące w warsztatach. Da to możliwość, utrwalenia prawidłowych nawyków żywieniowych i włączenie w ten projekt rodzin i opiekunów osób niepełnosprawnych. Dzięki publikacji, nie tylko pacjenci, ale i ich bliscy nauczą się, jak w codziennej praktyce korzystać ze zdrowych produktów, co podniesie świadomość istotnej roli, jaką stanowi dieta w przypadku osób z niepełnospraw-

nością, aby nie dochodziło do wtórnej niepełnosprawności.

Ewa Dygaszewicz, dietetyk
Prezes Koła Miejskiego PSD w Gdyni



Z Kielc do Polańczyka

Członkowie Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków w Kielcach w dniach od 17 do 24 września 2016 roku przebywali na turnusie szkoleniowo-rehabilitacyjnym w miejscowości Polańczyk. Na szkoleniu tym przebywało 20 osób. Zadanie to zostało zrealizowane dzięki dofinansowaniu Urzędu Miasta w Kielcach. Osoby przebywające w Polańczyku swój czas spędzali na basenie, spacerach i chodzeniu po górach. Pogoda dopisała. Została zorganizowana również wycieczka po górach bieszczadzkich i okolicach Polańczyka.



Medale 35-lecia

Zapraszamy do zakupu pamiątkowych medali 35-lecia PSD
w cenie 25 zł brutto (z etui)

Zamówienia prosimy kierować do Biura ZG PSD w Warszawie
telefonicznie (22 668 47 19) lub mailowo (sekretariat@diabetyk.org.pl)



awers



rewers

Wiedza nie do przecenienia

Mszą świętą w brzozowskiej kolegiacie rozpoczęły się coroczne obchody Światowego Dnia Walki z Cukrzycą w powiecie brzozowskim. O swoich troskach, problemach, ale też chwilach radości diabetycy mogli opowiedzieć podczas drugiej części uroczystości, która miała miejsce 26 października br. w sali bankietowej hotelu ALTA.

Tradycyjnie już podkreślano znaczenie wiedzy pacjentów na temat cukrzycy. Edukacja chorych stanowi istotne uzupełnienie leczenia i znacząco wpływa na obniżenie ryzyka ostrych powikłań tej choroby. Z racji tego, iż poziom tej wiedzy jest wciąż niewystarczający Brzozowskie Koło Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków zorganizowało cykl szkoleń dla swoich członków, które przeprowadził lekarz Piotr Bieleń. – *Wiedza na temat cukrzycy jest nie do przecenienia, dlatego cieszę się, że już po raz drugi miałem przyjemność prowadzić dla Państwa cykl wykładów edukacyjnych. Tegoroczne hasło obchodów Dnia Walki z Cukrzycą „Zobacz cukrzycę: działajmy już dziś, by zmienić jutro” nawiązuje do przewlekłego charakteru tej choroby. Głównym obciążeniem i zagrożeniem dla chorych na cukrzycę są przewlekłe powikłania tej choroby, które występują po wielu latach. Objawów nie mamy z dnia na dzień, tylko powstają stopniowo, podstępnie. Dlatego tak ważne jest, aby walkę z cukrzycą prowadzić nie tylko w Światowym Dniu Walki z Cukrzycą, ale by walczyć z nią codziennie –* podkreślał Piotr Bieleń. Działania edukacyjne muszą nie tylko umożliwiać chorym zdobycie wiedzy i umiejętności, ale powinny także zmieniać nastawienie w walce z chorobą. A w tym ostatnim ważną rolę odgrywają ludzie, którzy otaczają chorych na cukrzycę. – *Życzę nam wszystkim, abyśmy dzisiejszy dzień pięknie przeżyli. Nie muszę mówić jak ważna jest dla nas świadomość, że obok nas są ludzie, którzy rozumieją naszą chorobę. Ludzie mili i serdeczni, których obecność*





jest dla nas tak ważna. Odwdzięczamy się im uśmiechem i dobrym słowem. Dzisiaj zaś wszystkim członkom koła życzę satysfakcji z tego co robimy i zdrowia, które jest najcenniejsze – życzyła Stefania Zborowska.

Spotkanie było okazją nie tylko do licznych życzeń i słów gratulacji, jakie spłynęły na ręce Prezesa PSD Koło w Brzozowie Stanisława Połdiaka, ale także uhonorowania osób, które Polskie Stowarzyszenie Diabetyków wspierają. Wśród odznaczonych znaleźli się przedstawiciele samorządu terytorialnego, instytucje i osoby prywatne.

Medale 35-lecia Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków przyznane przez Zarząd Główny otrzymali Starosta Brzozowski Zygmunt Błaż oraz Burmistrz Brzozowa Józef Rzepka. Złote Odznaki PSD otrzymali Andrzej Wasylewicz oraz Piotr Bieleń, zaś Honorowe Odznaki przyznane zostały: Danucie Haduch, Wandzie Brach, Ewie Kuśmierz, Janinie Pałys, Teresie Klimkowskiej oraz Mieczysławowi Zbiegień. Ponadto dyplomami uznania wyróżnieni zostali: Państwo Grażyna i Andrzej Wojtowiczowie – „Gran-Pik”, Sebastian Michalski, Jacek Cetnarowicz oraz Beata Dziuban. Złotą Różę od Zarządu Koła PSD w Brzozowie otrzymały Barbara Sawka i Maria Adamowska. Nie zabrakło również symbolicznych upominków dla przedstawicieli zaprzyjaźnionych kół z Sanoka, Leska, Jedlicza, Krosna i Jasła.

Z muzycznym repertuarem wystąpiły Julia Kałamucka i Oliwia Mielcarek. Opiekę nad młodymi wokalistkami sprawowała Urszula Woroniec.

Zarząd PSD Koło w Brzozowie składa serdeczne podziękowania wszystkim sponsorom: Senator RP Alicji Zając, Posłowi na Sejm RP Bogdanowi Rzońcy, Staroście Brzozowskiemu Zygmunutowi Błażowi, Burmistrzowi Brzozowa Józefowi Rzepce, Zastępcy Burmistrza Brzozowa Stanisławowi Piłszakowi, Wójtom Gmin: Jasienica Rosielna, Haczów i Dydnia, Państwu Grażynie i Andrzejowi Wojtowiczom, Dyrektorowi PBS Oddział w Brzozowie, Janowi Jantoszowi, Jerzemu Dacie, Janinie Korab, a także Właścicielom aptek: Omega, Mediq, Apteka rodzinna, Apteka pod Ratuszem oraz szczególnie Pani Barbarze Sawce.

II Łaska Konferencja Diabetologiczna

W sobotę 08.10.2016. Łaski Dom Kultury podejmował uczestników II Konferencji Diabetologicznej pt. „Wyprzedzamy cukrzycę”, którą honorowym patronatem objęli: prof. dr hab. n. med. Jerzy Loba i burmistrz Łasku Gabriel Szukdlarek. Spotkanie zorganizowali: Okręgowa Izba Pielęgniarek i Położnych Ziemi Sieradzkiej, PSD Oddział Miejsko-Powiatowy w Łasku, Centrum Edukacji i Specjalistycznej Opieki Medycznej CukMed oraz Stowarzyszenie Edukacji Diabetologicznej. Przebieg Konferencji stosownie do planu podzielono na cztery etapy: wykłady, wręczenie wyróżnień, zapoznanie z propozycjami firm współpracujących oraz praktyczny trening z aktywności fizycznej. Nad przebiegiem czuwała mgr Beata Stepanow Prezes SED. Wykład inauguracyjny wygłosił prof. J. Loba, a jego naczelnym hasłem było pytanie; „Jak wyprzedzić cukrzycę?”. Kolejno głos zabierali następujący prelegenci:

- mgr Paweł Musiałowski – „Ewolucja czy rewolucja? Skuteczna zmiana w pracy z pacjentem”
- diabetolog Małgorzata Loba – „Terapie cukrzycy”
- mgr Beata Stepanow – „Co nowego w edukacji”
- mgr Ewa Godlewska – „Zakazy i zalecenia w żywieniu diabetyka”
- lic. piel. Renata Cholerzyńska – „Dziecko z cukrzycą typu 1., a nowe technologie”
- poł. dypl. Renata Urbanek – „Kobieta z cukrzycą, a ciąża”
- piel. diabet. Róża Szmyt – Stres-aktywność fizyczna, a cukrzyca”

Następnie członek ZG PSD w Warszawie, jednocześnie Prezes ZR PSD w Sieradzu Jan Krużyński, w towarzystwie Prezes Oddziału M-P PSD w Łasku Agnieszki Łukaszewskiej wręczył w imieniu ZG PSD Medale 35-lecia PSD, następującym osobom: prof. Jerzemu Loba i mgr Beacie Stepanow. Po wizytacji stoisk firm współpracujących, gdzie prezentowano naj-

nowsze oferty z dziedziny diabetologii, mgr Natalia Kociupska przeprowadziła z uczestnikami spotkania nowatorskie ćwiczenia fizyczne dostosowane do możliwości osób w każdym wieku.

Bogusław Stachowski

Foto: Robert Olczyk



SUPLEMENT DIETY DLA DIABETYKÓW
RETIXOFT®

Retixoft suplement diety dla diabetyków

zawiera kwas alfa-liponowy, rutozyd oraz witaminę B₁ i B₂. Witamina B₂ **pomaga w utrzymaniu prawidłowego widzenia.**

mienić na oryginalny



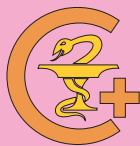
Zalecana porcja do spożycia: 1 kapsułka dziennie. Retixoft Suplement diety jest dostępny w aptekach na terenie całego kraju. Opakowanie: 30 kaps.

Verco S.A.
Ul. Odrowąza 15
03-310 Warszawa

www.verco.com.pl

OFTA
JAKOŚĆ W OKULISTYCE

(RET/RE/18.10.2016)



POLSKIE STOWARZYSZENIE DIABETYKÓW

*Prosimy
przekazać 1% podatku
na nasze działania*

obejmujące:

- rozwój edukacji diabetologicznej
- leczenie i rehabilitację
- publikację materiałów edukacyjnych o cukrzycy
- bezpłatne udostępnianie sprzętu medycznego
- inne cele charytatywne i społeczne

Dane do przekazania 1% podatku:
Polskie Stowarzyszenie Diabetyków

nr KRS 0000037573

Razem pomóżmy diabetykom!

