

CUKRZYCA

BIULETYN INFORMACYJNY PSD



**Nie tylko dla diabetyków
– o pewnym syropie...**

**Znajdź motywację
do zmiany**

**Konferencja
„Priorytety w ochronie
zdrowia 2017”**



luty
2017

**KRAJOWY PRODUCENT
POLSKICH LEKÓW DIABETOLOGICZNYCH**



FORM/215/01-2016

Drodzy Czytelnicy

Na liście leków refundowanych pojawiła się nowa insulina – analog długodziałający Toujeo. Uważamy to za dobry prognostyk na rozpoczynający się rok, mając nadzieję, że takich pozytywnych zmian będzie więcej. O zmianach, które warto wprowadzać w swoje życia, pisze z kolei Angelina Ziemińska. Dobrze wiedzieć, że do zmiany należy podchodzić w sposób systemowy, a nie spontaniczny. Systemowe działanie zdecydowanie zwiększa szansę na sukces. W tym wydaniu zachęcamy także do większej uważności przy wyborze produktów spożywczych – wiele badań wskazuje, że powszechnie stosowany w przemyśle spożywczym syrop glukozy-fruktozowy jest niekorzystny dla zdrowia, w szczególności dla diabetyków. Pewnie nie unikniemy go zupełnie, ale warto dbać o to, by nie było go w naszej diecie w nadmiarze.

*Milej lektury,
Małgorzata Marszałek
redaktor prowadzący*



SŁODKIE NOWINKI

Kalendarium najważniejszych wydarzeń	4
Zmiany na liście leków refundowanych i dla seniorów	4
Konferencja Priorytetów w ochronie zdrowia 2017	5
PSD podsumowuje rok 2016 w diabetologii	7



WARTO WIEDZIEĆ

Nie tylko dla diabetyków – o pewnym syropie... ..	8
Znajdź motywację do zmiany	10



Z ŻYCIA PSD

Pomoc, nauka i integracja w Koninie	12
Konińscy diabetycy wspólnie powitali Nowy Rok ..	13
30-lecie Koła PSD w Złotorzy	14
Dzień Walki z Cukrzycą w Drzewicy	16
Listopad w Podleszanach	18
Święto w Dąbrowie Górniczej	18
Dzień Walki z Cukrzycą w Rzepinie	20
Dzień Walki z Cukrzycą w Wieluniu	21



Z ŻAŁOBNEJ KARTY	23
-------------------------------	-----------

Kalendarium najważniejszych wydarzeń

Ogólnopolskie obchody Dnia Diabetyka
– **3. czerwca**, Dąbrowa Górnicza

XXVI Ogólnopolska Pielgrzymka Diabetyków
– **9. czerwca**, Częstochowa

Symposium i Targi Diabetica Expo
– **22-23. września**, Toruń

Centralne obchody Światowego Dnia Walki z Cukrzycą
– **4. listopada**, Nysa

Nowy długodziałający analog na liście leków refundowanych

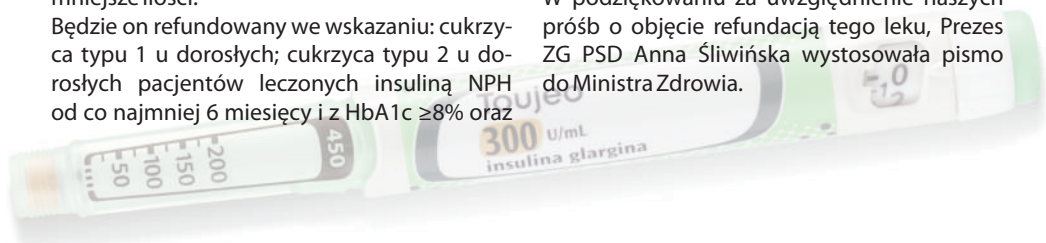
Chodzi o długodziałający analog insuliny o nazwie Toujeo, o refundację którego zabiegało również PSD.

Lek podaje się raz dziennie; ma on większe stężenie niż dotychczas refundowana insulina glargine, w związku z czym podaje się jego mniejsze ilości.

Będzie on refundowany we wskazaniu: cukrzyca typu 1 u dorosłych; cukrzyca typu 2 u dorosłych pacjentów leczonych insuliną NPH od co najmniej 6 miesięcy i z HbA1c $\geq 8\%$ oraz

cukrzyca typu 2 u dorosłych pacjentów leczonych insuliną NPH od co najmniej 6 miesięcy i z udokumentowanymi nawracającymi epizodami ciężkiej lub nocnej hipoglikemii oraz cukrzyca u dorosłych o znanej przyczynie (zgodnie z definicją wg WHO).

W podziękowaniu za uwzględnienie naszych próśb o objęcie refundacją tego leku, Prezes ZG PSD Anna Śliwińska wystosowała pismo do Ministra Zdrowia.



Zmiany na liście darmowych leków dla seniorów



Zgodnie z projektem listy bezpłatnych leków dla seniorów, od 1 stycznia 2017 r. objęto refundacją preparaty insulin ludzkich i analogów szybko działających. Pierwotna wersja listy, obowiązująca od 1 września 2016 roku, uwzględniała jedynie preparaty insulin analogowych długodziałających.

Konferencja "Priorytety w ochronie zdrowia 2017"

Spotkanie odbyło się 19 stycznia na Zamku Królewskim w Warszawie.

Podczas konferencji zostały zaprezentowane sprawy kluczowe dla polskiej służby zdrowia w 2017 roku, takie jak sieci szpitali, likwidacja NFZ, ustawa o POZ, ale także przeprowadzono sesje dyskusyjne na temat kilku powszechnie występujących chorób. Jedną z nich był panel o cukrzycy pod tytułem „Jak leczeni są Polacy – diabetologia: dostęp pacjentów do leczenia

diabetologicznego w Polsce”, w którym Polskie Stowarzyszenie Diabetyków reprezentowała Prezes ZG PSD Anna Śliwińska.

W dyskusji omówiono następujące tematy:

- Wyzwania w diagnostyce i leczeniu cukrzycy typu 2;
- Ocena dostępności leczenia diabetologicznego dla polskich pacjentów;
- Systemowe wyzwania w terapii pacjenta z cukrzycą typu 2;
- Czy zwiększenie dostępności do analogów długodziałających może poprawić sytuację pacjenta z cukrzycą typu 2 w Polsce;
- Zapobieganie amputacjom i utracie wzroku u chorych na cukrzycę – czy można działać skuteczniej;
- Programy profilaktyki i wczesnego wykrywania cukrzycy typu 2.

Wydarzeniu towarzyszyła gala wręczenia nagród „Sukces Roku” osobom wybitnie zasłużonym dla ochrony zdrowia w 2016 roku.



Sprostowanie

Zarząd Koła Terenowego Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków w Jarosławiu zwrócił się do Redakcji z prośbą o sprostowanie nieprawdziwych wiadomości zawartych w artykule Nagroda Jarosławia 2016 w Biuletynie Informacyjnym „Cukrzyca” – numer grudzień 2016.

1. Nagroda Jarosław 2016 został przyznany Pani Lucynie Paulo – Naczelnikowi Wydziału Oświaty i Polityki Społecznej w Starostwie Powiatowym w Jarosławiu a nie Panu Bronisławowi Jadownickiemu jak zamieszczono w artykule. Do nagrody Jarosławia złożono 13 wniosków i po ich przeanalizowaniu nominowano 5 osób do nagrody Jarosławia 2016. Pan B. Jadownicki był tylko w tej 5-osobowej grupie osób nominowanych.
2. Drugą nieprawdziwą wiadomością jest to, że Pan B. Jadownicki przyczynił się do powstania pierwszego w Jarosławiu Koła Diabetyków działającego od 1999 roku, ani to,

że był organizatorem pierwszej szkoły cukrzycy.

Pierwsze Koło Diabetyków w Jarosławiu powstało w dniu 16 stycznia 1989 roku, założył je Pan Tadeusz Horwath – obecnie Prezes honorowy, członek Zarządu koła Terenowego PSD w Jarosławiu.

3. Nieprawdziwa jest również informacja, że Pan B. Jadownicki doprowadził do powstania Poradni Diabetologicznej w Jarosławiu. Taka Poradnia istnieje w Jarosławiu od 1995 roku, do jej powstania przyczynił się Zarząd Koła PSD Pana T. Horwatha.

Zarząd Koła Terenowego PSD w Jarosławiu dołączył dokumenty potwierdzające zasadność takiego sprostowania.

Prosimy o rzetelność w przekazywanych do Redakcji materiałach. Do tej pory nie widzieliśmy konieczności wnikliwej weryfikacji nadsyłanych relacji, ufając w Państwa uczciwość i zdrowy rozsądek.

Głos PSD podczas konferencji podsumowującej rok 2016 w diabetologii

Refundacja nowych leków na cukrzycę typu 2. mogłaby przynieść oszczędności budżetowi państwa – wynika z analizy, którą zaprezentowali eksperci we wtorek (20 grudnia) na konferencji prasowej. To efekt zmniejszenia częstości powikłań sercowo-naczyniowych, przekonywali.

Analiza została przygotowana przez Stowarzyszenie Edukacji Diabetologicznej. Wynika z niej, że już w pierwszym roku stosowania nowoczesnych leków z grupy tzw. analogów GLP-1 u pacjentów z cukrzycą typu 2., którzy kwalifikują się do tej terapii, udało się zaoszczędzić 23 mln. W kolejnych latach oszczędności byłyby większe.

Prof. Grzegorz Gajos z Kliniki Choroby Wieńcowej i Niewydolności Serca Collegium Medicum UJ w Krakowie przypomniał, że aż trzy czwarte pacjentów z cukrzycą umiera z powodu powikłań sercowo-naczyniowych, takich jak zawał serca czy udar mózgu. To bardzo ważny problem, jeśli weźmie się pod uwagę, że w Polsce jest ok. 3 mln osób z cukrzycą, ocenił.

Okolo 90 proc. z nich stanowią chorzy na cukrzycę typu 2. Z danych Narodowego Funduszu Zdrowia wynika, że koszty powikłań cukrzycy stanowią ok. 3,6 mld złotych rocznie. – Większość z nich jest związana z powikłaniami sercowo-naczyniowymi – powiedział.

Rozpowszechnienie chorób układu sercowo-naczyniowego wśród osób z cukrzycą wynika z tego, że towarzyszące jej zaburzenia poziomu glukozy we krwi nasilają procesy prowadzące do miażdżycy naczyń. – Musimy pamiętać, o tym, jak bardzo te powikłania skracają

życie naszym pacjentom. Sama cukrzyca skraca życie o sześć lat, a pojawienie się powikłania sercowo-naczyniowego – o 12 lat – powiedział Gajos.

Poza tym, po przebytych zawałach czy udarach wielu pacjentów traci zdolność do pracy, musi zmienić zawód lub przejść na rentę, wymieniać kardiolog. – To koszty, które my jako społeczeństwo ponosimy – mówił. Zaznaczył zarazem, że decydenci wciąż nie biorą ich pod uwagę przy kalkulacji kosztów cukrzycy i podejmowaniu decyzji o refundacji.

Profesor ocenił, że nowe grupy leków przeciw cukrzycowych – tzw. leki inkretynowe oraz flozyny – stanowią ogromny przełom w terapii osób z cukrzycą typu 2, gdyż powodują spadek częstości powikłań sercowo-naczyniowych, a przez to zmieniają rokowania pacjentów.

Przypomniał, że pierwsze badanie, które tego dowiodło (EMPA-REG OUTCOME), dotyczyło leku o nazwie empagliflozyna. Jego wyniki ukazały się pod koniec 2015 r. Okazało się, że w porównaniu z placebo lek ten aż o 38 proc. zmniejsza ryzyko zgonu chorych na cukrzycę typu 2. z powodu chorób układu krążenia, a ryzyko zgonu ze wszystkich przyczyn o 32 proc. Konieczność hospitalizacji z powodu niewydolności serca spadała o 35 proc.

Kolejne badanie (LEADER) dotyczyło leku z grupy inkretyn, a dokładnie analogu GLP-1 o nazwie liraglutyd. W grupie stosującej ten lek na cukrzycę ryzyko zgonu z przyczyn sercowo-naczyniowych spadało o 22 proc., ryzyko zgonu z dowolnej przyczyny – o 15 proc.

– Analogi GLP-1 mają też wartość dodaną, gdyż zmniejszają u chorych na cukrzycę otyłość

w sposób znamieny statystycznie – podkreślił Gajos. Otyłość jest ważnym czynnikiem ryzyka cukrzycy, a zarazem utrudnia skuteczne leczenie tej choroby. Co więcej, ze stosowaniem analogów GLP-1 nie wiąże się ryzyko hipoglikemii (niedocukrzenia), która, jak wskazują badania ostatnich lat, ma ogromne znaczenie w powstawaniu powikłań sercowo-naczyniowych, włącznie z nagłym zgonem sercowym.

Pielęgniarka Renata Urbanek ze Stowarzyszenia Edukacji Diabetologicznej, która choruje na cukrzycę od 22 lat, a osiem lat temu przeżyła zawał serca, przyznała, że przez cztery lata kupowała liraglutyd na własny koszt. Przez ten czas schudła kilkanaście kilogramów, choć nie zmieniła specjalnie diety; nie przechodziła też epizodów hipoglikemii, wyrównało jej się ciśnienie tętnicze i poziom trójglicerydów we krwi.

– Mój komfort życia zdecydowanie się poprawił. Lek brałam raz na dobę i w zasadzie zapomniałam, że mam cukrzycę przyznała – podkreśliła. Lek przestała kupować, gdyż zbyt obciążał budżet rodziny – wydawała 600-800 zł miesięcznie. Od roku stosuje insulinę, która bardzo zwiększa łaknienie i sprzyja tyłoci.

Anna Śliwińska, prezes Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków podkreśliła, że chorzy na cukrzycę typu 2. wciąż są grupą zaniedbywaną przez decydentów. Nie finansuje się im nowych leków – w tym inkretynowych i flozyn, a refundacja długodziałających analogów insuliny również jest bardzo ograniczona. Zaznaczyła, że PSD walczy o to, aby przynajmniej wąska grupa najbardziej potrzebujących pacjentów mogła mieć refundowane te leki. Chodzi na przykład o pacjentów bardzo otyłych, czy ma-

jących problemy z uzyskaniem dobrych poziomów glukozy we krwi.

– Zapobieganie powikłaniom cukrzycowym to nie tylko przedłużenie życia pacjenta, ogromna poprawa jakości jego życia, ale też ogromne oszczędności dla budżetu państwa – oceniła Śliwińska.

Potwierdzeniem tej tezy może być analiza, którą na spotkaniu przedstawił Michał Jachimowicz, ekspert ekonomiki zdrowia. – To, że jakaś terapia jest droga, nie znaczy, że jest nieoptymalna. Z naszych wyliczeń wynika, że Ministerstwo Zdrowia nie ma co się obawiać decyzji o refundacji nowoczesnych leków na cukrzycę. Choć będzie to wymagać olbrzymich nakładów, to bez wątpliwości zwróci się, a nawet przyniesie oszczędności – podkreślił ekspert.

Wyjaśnił, że oszczędności z refundacji nowoczesnych leków wynikałyby ze zmniejszenia częstości udarów i zawałów u chorych na cukrzycę, późniejszego włączenia u nich insuliny oraz mniejszej liczby hospitalizacji.

Źródło: PAP/Rynek Zdrowia





Nie tylko dla diabetyków – o pewnym syropie...

Co jakiś czas pojawiają się informacje o szkodliwości tak zwanego syropu – glukozowo-fruktozowego, który przyczynia się do otyłości i cukrzycy typu 2. Niestety, mimo wielu dowodów świadczących o niekorzystnym działaniu tego środka słodzącego na zdrowie nie jest on zabroniony, a wręcz przeciwnie jest szeroko stosowany w produktach spożywczych.

Znane jest powiedzenie „nieznajomość prawa szkodzi”. To samo dotyczy naszego pożywienia – im więcej będziemy o nim i o jego produkcji wiedzieć, tym większą mamy szansę na to, by odżywiać się świadomie. Smutna prawda jest taka, że coraz bardziej musimy wczytywać się w etykiety produktów, ponieważ nawet te dobre nam znane, od dekad obecne na sklepowych półkach mają zmieniane receptury i często cukier zastępowany jest w nich innymi substancjami słodzącymi. Najczęściej syropem glukozowo-fruktozowym, który w produkcji jest znacznie tańszy niż cukier buraczany.

Kto nie lubi lodów? Otóż większość obecnych na polskim rynku przemysłowo produkowanych lodów zawiera jako substancję słodzącą właśnie syrop glukozowo-fruktozowy. Modne ciasteczka śniadaniowe, intensywnie reklamowane jako zdrowe, ekologiczne i polecane dla diabetyków również zawierają ten nieszczęsny syrop słodzący. Ze względu na swoją niską cenę jest on stosowany masowo. Syrop glukozowo-fruktozowy może być wytwarzany ze skrobi ziemniaczanej, obecnie jeszcze częściej wykorzystuje się do tego celu skrobię kukurydzianą, często modyfikowaną genetycznie.

Fruktoza a insulinooporność

Fruktoza to „naturalny” cukier, który występuje w owocach, charakteryzuje się niskim indeksem glikemicznym, co gwarantuje powolny wzrost glukozy we krwi po jego spożyciu. Wydawać by się więc mogło, że dla diabetyków i nie tylko jest to dobra alternatywa dla cukru buraczanego. Problem leży w niekorzystnych właściwościach fruktozy, jeżeli jest spożywana jako wyizolowana (czyli nie w owocach) i w dużych ilościach. Można powiedzieć, że fruktoza „psuje” nam metabolizm: sprzyja tworzeniu się tkanki tłuszczowej, tej najbardziej niebezpiecznej – otłuszczającej narządy wewnętrzne. Fruktoza potęguje nasz apetyt, hamując wydzielanie hormonu odpowiedzialnego za uczucie sytości – leptyny. Nadmierne spożycie fruktozy powoduje rozwój insulinooporności, czyli zmniejszenie wrażliwości tkanek na działanie insuliny, w konsekwencji – zwiększenie ryzyka



rozwoju cukrzycy typu 2. A u diabetyków powoduje jeszcze większą insulinooporność, charakterystyczną dla pacjentów z cukrzycą typu 2. Zresztą u osób z cukrzycą typu 1 także coraz częściej obserwowana jest insulinooporność. Nadmierne spożywanie fruktozy u osób z cukrzycą typu 1 i cukrzycą typu 2 prowadzi do dalszych konsekwencji – gorszej reakcji na leczenie, wzrostu masy ciała.

Fruktoza a cholesterol

Nadmierne ilości syropu glukozowo-fruktozowego powodują zwiększenie poziomu tzw. złego cholesterolu i trójglicerydów, wątroba cierpi metabolizując fruktozę, gdyż syntetyzuje większą ilość kwasów tłuszczowych – stąd podniesienie poziomu złego cholesterolu.

To tylko niektóre z wielu szkodliwych mechanizmów metabolicznych, do których prowadzi nadmierne spożywanie wyizolowanej fruktozy w syropie glukozowo-fruktozowym lub też w innej formie. Nie wszyscy producenci z przymysłu przetwórczego informują nas o dokładnym składzie produktu, który nam sprzedają.

Moje ulubione suchary turystyczne, lody znanego rodzimego producenta, który sporo eksportuje za granicę, barszczyk czerwony z naturalnego oczywiście koncentratu buraczanego, pyszny chrzan w fajnych małych słoiczkach – to wszystko smaki znane mi z dzieciństwa. Być może kiedyś dosładzane były cukrem, teraz za drogim dla masowej produkcji. Na wszystkich tych produktach znalazłam w składzie syrop glukozowo-fruktozowy albo fruktozę.

A co z innymi artykułami spożywczymi? Soki owocowe, tańsze wędliny, serki smakowe, gotowe sosy, jogurty i kefiry smakowe – nie łudźmy się, że nie zawierają syropu glukozowo-fruktozowego. Niektórzy producenci podają w składzie produktów tajemnicze „cukry”. Nie mijają się z prawdą, jednak nie są precyzyjni. Producent żywności funkcjonuje według zasady „co nie jest zabronione to jest dozwolone”, w związku z tym tylko nasza wiedza i świadomość jest naszą siłą.

Redakcja

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

Znajdź motywację do zmiany

Ważna w sporcie, pracy czy osobistym życiu. Jeśli jej nie ma, żadna zmiana się nie powiedzie. Czym jest? Do czego nam jest potrzebna? Jakie są sposoby na podnoszenie jej poziomu?

Czym jest motywacja?

Motywacja (od słowa motyw, cel) to stan gotowości do podjęcia określonych działań, który jest wzbudzony poprzez określoną potrzebę, jakieś osobiste pragnienie. Jest wiele motywów (celów), które dodają energii do działania (np. schudnięcie przed bale na 10-lecie matury, zdobycie kobiety/mężczyzny, podniesienie umiejętności komunikacji w języku obcym przed wyjazdem zagranicznym) i jednocześnie nie ma jednej recepty motywacyjnej, która zadziała na wszystkich. Niektóre osoby motywują się samodzielnie, potrafią ustalać realne do osiągnięcia cele i skrupulatnie krok po kroku swój plan realizują, jednak nie wszyscy mają taką łatwość trzymania się planu i samodopingu do pracy (czy to nad sobą, czy nad efektem swojej pracy). Wiele osób znajduje w sobie wiele energii na początku, lecz wraz z upływem czasu ich zapał słabnie i zaprzestają zaplanowanych działań lub też powracają

do punktu wyjścia. Niektórzy potrzebują motywacji zewnętrznej – np. coacha, trenera, nauczyciela, jakiś autorytet, który będzie trzymał pieczę nad odpowiednimi postępami i wzmocni motywację, gdy zajdzie taka potrzeba. Pewne jest, że bez własnej motywacji, choćby cały świat pragnął nas zmienić, nic się nie da zrobić. Motywacja to podstawowy element pracy nad samym sobą, nie tylko w aspekcie sportowym, ale w każdym procesie własnego rozwoju.

Jak się motywować?

Przede wszystkim świadomie. Motywacja to nieustanna walka ze swoimi słabościami. Warto dobrze się znać i być ze sobą szczerym – wiem, brzmi to dziwnie, bo przecież każdy sam siebie zna najlepiej, jednak nie każdy analizuje swoje zachowania i motywy do działań. Na jednych lepiej zadziała motywacja pozytywna np. żeby coś zmieniło się na plus, a dla innych większą motywacją będzie groźba, że coś zmieni się na minus. Wzrost motywacji może wynikać ze wzrostu prawdopodobieństwa sukcesu lub porażki w działaniu mającym na celu osiągnięcie wyniku. Początkowy wzrost wysiłku i ryzyka zwiększa motywację jednostki, przy ich dalszym wzroście proces ten osiąga optymalny poziom, następnie malejąc aż do wartości ujemnych. Najwyższą motywację osiąga się, gdy ryzyko porażki równe jest prawdopodobieństwu sukcesu – dlatego ważny jest motyw. Cel, który sobie stawiamy musi być konkretny, umieszczony w czasie i osiągalny. Nie może być zbyt łatwy, bo pójdzie „na łatwiznę” nie spowoduje wzrostu motywacji, ale nie może być zbyt wygórowany. Trzeba mierzyć siły na zamiary i ustalać osiągalne przy odpowiednim wysiłku cele, które dadzą nam satysfakcję. Np. dziewcz-



czyna która ma znaczną nadwagę 15kg, nie może zakładać że schudnie w ciągu miesiąca 15kg. Lepiej poczytać o odchudzaniu lub zasięgnąć opinii eksperta – dowiedzieć się, że najefektywniejsze i najbardziej trwałe (pozwalające na zminimalizowanie efektu jo-jo) jest powolne chudnięcie po 0,5-1,5kg tygodniowo. Dlatego pierwszym celem powinno być schudnięcie 4kg w ciągu miesiąca, a w kolejnych miesiącach kontynuować wyznaczając sobie kolejne „bazy do zdobycia”. Wymaga to samozaoparcia i dyscypliny, jednak mając realne cele, krok po kroku można realizować swoje większe aspiracje.

Sposoby na zwiększanie motywacji:

oficjalna deklaracja – dzielenie się swoim planem z najbliższymi i znajomymi powoduje, że czujemy się zobowiązani do wykonywania zapowiadanych przez siebie działań. Jeżeli nie podejmiemy działań, ucierpieć może nasza samoocena, a także wystąpi pewien nieprzyjemny dysonans – zapowiedzieliśmy działanie, a nic nie robimy i w dodatku mamy na to świadków

określenie celu – jeśli wiemy na czym naprawdę nam zależy, to łatwiej jest się zmotywować do działania, które da nam pożądaną efekt

wyobraźnia – warto korzystać z pozytywnych afirmacji i wyobrazać sobie osiągnięcie celu. Dzięki wizualizacji, wyobrażaniu sobie jak się będziemy czuć/wyglądać po osiągnięciu celu, możemy przekształcić abstrakcyjny cel w real-

ny obraz. Warto wczuć się też w sytuację jakie będą konsekwencje niezrealizowania celu, analizować wszystkie opcje i wybór tej, która da nam najwięcej korzyści. Przykładem może być powieszenie na lodówce własnego zdjęcia uwypuklającego nadwagę przez osobę, która pragnie schudnąć. Widok zdjęcia może skutecznie spowodować rezygnację ze słodkiego deseru czy nadprogramowej przekąski.

najtrudniejszy pierwszy krok – ile razy zaczynaliście się odchudzać od jutra? Przekładaliście rozpoczęcie pracy na „za 5 minut”? A później na za kolejne 5 minut? Lubimy odraczać to, co trzeba zrobić, ale kiedy już rozpoczniemy, okazuje się, że nic nie zyskaliśmy, tylko straciliśmy czas, bo można było zacząć już wcześniej i być w połowie drogi do celu.

kto mniej wie, ten lepiej śpi, ale ja wolę inną wersję: kto więcej wie, ten lepiej się motywuje – łatwiej zabrać się do robienia czegoś, o czym dużo wiemy, bo wtedy zadanie nie wydaje się takie trudne. Takie samo wyzwanie dla kompletnego laika w danej dziedzinie może być zbyt trudne, co zniechęci go do działania. Znajomość przedmiotu umożliwi lepszą organizację działania, pozwala na wydzielenie z dużego zadania mniejszych, które można szybko wykonać, dzięki czemu efektywniej wykorzystujemy czas i nasze umiejętności. Wszystko to podnosi prawdopodobieństwo sukcesu, a zdecydowanie chętniej zabieramy się za to, co kończy się pozytywnie.

Angelina Ziemińska, www.dietolog.eu

Partnerem wydania jest firma Sanofi

SANOFI DIABETES



Pomoc, nauka i integracja w Koninie



Rok 2016 zaowocował w konińskim OR PSD wieloma działaniami na niwie niesienia pomocy chorym – konsultacje bezpośrednie, zaopatrzenie w literaturę i potrzebny sprzęt (glukometry, nakłuwacze, bransoletki) oraz badania stopy cukrzycowej i słuchu.

Chorzy brali udział w szkoleniach i warsztatach, organizowanych specjalnie dla członków naszego Oddziału, prowadzonych dwukrotnie przez znakomitą edukatorkę diabetologiczną Beatę Stepanow i dwukrotnie przez Elżbietę Rakowicz – pielęgniarkę oddziału nefrologii. Warsztaty prowadzone przez B. Stepanow spotkały się z wielkim uznaniem uczestników. Poza tym, nasi diabetycy korzystali z comiesięcznych szkoleń na temat leczenia cukrzycy i zdrowego żywienia, organizowanych w Centrum Organizacji Pozarządowych w Koninie. Na szczególną uwagę zasługuje wysłuchanie wykładu dr Romana Pawlaka, profesora odżywiania na East Carolina University w Stanach Zjednoczonych, na temat sposobu mądrego radzenia sobie z cukrzycą oraz wykład i warsztaty dietetycznego gotowania poprowadzone przez Beatę Śleszyńską – pedagoga, doradcę żywieniowego i instruktorkę szkół zdrowego gotowania. Członkowie Zarządu, w ramach samokształcenia również podnosili swoje kwalifikacje w zarządzaniu Stowarzyszeniem, biorąc udział w dostępnych szkoleniach.

Braliśmy udział w organizowaniu letniej i jesiennej edycji akcji profilaktycznej „Zdrowie

to podstawa” oraz spotkania edukacyjnego z młodzieżą III LO poprowadzonego przez Prezes SED Beatę Stepanow, z okazji Światowego Dnia Walki z Cukrzycą. Każdy miał możliwość pomiaru poziomu cukru we krwi i konsultacji z dietetykiem. 15-osobowa grupa z poczmem sztandarowym na czele miała zaszczyt uczestniczyć w obchodach XXVI ŚDWzC w Radomiu.

Aby skutecznie walczyć z chorobą potrzebna jest dobra opieka lekarska, wiedza, siła, wiara w siebie i otaczających nas ludzi. Potrzeba nam być i radować się wspólnie z tymi, którzy dzielą z nami los bycia chorym na cukrzycę. Były okazje do wspólnej zabawy na konińskich miejskich imprezach oraz wycieczkach – ciekawych, miłych i dobrze zorganizowanych przez Prezes Krystynę Orłowską. Jednodniowa wycieczka do Teatru Wielkiego w Łodzi, dwudniowa wycieczka do pięknego Wrocławia oraz pięciodniowa wycieczka do Ziemi Zamojskiej i Lwowa, to te akcenty naszej działalności, które są doskonałym spoiwem członków Oddziału Rejonowego PSD w Koninie.

Wszystkim czytelnikom biuletynu „Cukrzyca” życzymy dużo zdrowia i zapału do pracy w sympatycznej, serdecznej atmosferze, która buduje i powoduje ciągłe wzrastanie do czynienia dobra osobom chorym i oczekującym bezinteresownej pomocy.

W imieniu Zarządu OR PSD w Koninie

Sabina Samolej
sekretarz

Konińscy diabetycy wspólnie powitali Nowy Rok

Początek roku to czas na spotkanie wszystkich związanych z naszym Stowarzyszeniem, czyli chorych i ich rodzin oraz członków wspierających z zaproszonymi gośćmi i członkami Zarządu. Około 100 osób zasiadło za stołami pięknie ozdobionymi przez osoby, które z drobiazgów potrafią wyczarować cuda. Na centralnym miejscu stołu prezydyjnego znalazła się piękna świąteczna, czerwona serweta autorstwa Zosi Sieradzkiej. Tradycyjnie zostały wręczone medale „Za Zwycięstwo nad Cukrzycą” naszym chorym, zmagającym się długoletnio z cukrzycą – Jadwidze Szmagaj, Kazimierzowi Ratajczykowi, Zbigniewowi Tomaszewskiemu, Janowi Fijałkowskiemu i Marianowi Woźniakowi.

Prezes ZG Anna Śliwińska i honorowy prezes ZG Andrzej Bauman wręczyli medale XXXV-lecia PSD prezes ZR Krystynie Orłowskiej w dowód uznania za pracę w Stowarzyszeniu oraz prezydentowi Miasta Konina Józefowi Nowickiemu, wspierającemu nasze działania.

„Rażnym krokiem idźmy po zdrowie” – tak zachęcała zebranych do zbawiennego dla zdro-

wia ruchu mgr Beata Stepanow. Prezes Centrum Edukacji Diabetologicznej w Kleczewie Beata Stepanow przeprowadziła szkolenie na temat „Wszyscy mówią: ruszaj się, jedz zdrowo, mierz cukier. Jak zacząć, jak skutecznie wprowadzać zmiany?” oraz warsztaty postępowania w hipoglikemii. Mistrzowskie przekazanie wiedzy wzbudziło wielkie zainteresowanie zebranych. Zadbaliśmy też o wsparcie wykładu materiałami edukacyjnymi.

Atrakcją spotkania był spektakl „Diabeteatru” pt. „Z pamiętnika Anioła”, w którym wystąpili członkowie sekcji Artystyczno-Psychologicznej CED w Kleczewie – prezes Beata Stepanow, Marta Leśnik, Milena Drabik i Tomasz Nierychły. Nasz kapelan ks. Rafał Kędzierski gromkim głosem wspomagał nas w zaśpiewaniu kolędy, a potem podczas dzielenia się opłatkiem nastąpiła lawina wzajemnych życzeń, wśród których dominowały życzenia zdrowia i wytrwałości w chorobie.

W imieniu Zarządu
Sabina Samolej
sekretarz



30-lecie Koła PSD w Złotoryi

Dnia 17 listopada 2016 r odbyły się Obchody Światowego Dnia Walki z Cukrzycą oraz Obchody 30-lecia Koła Diabetyków w Złotoryi.

Obchody 30-lecia koła diabetyków w Złotoryi oraz Światy Dzień Walki z Cukrzycą rozpoczęły się w Złotoryjskim Ośrodku Kultury i Rekreacji już o godz. 13:00, gdzie na holu miały miejsce bezpłatne badania glukozy we krwi oraz odbyła się wystawa firm medycznych podczas której uczestnicy spotkania mogli zapoznać się z nowościami na rynku oraz otrzymać bezpłatnie materiały informacyjne i upominki. Natomiast na sali kinowej w tym czasie odbywał się występ **Teatru Złoty Motyl**, który istnieje przy Kole Diabetyków w Złotoryi i był zorganizowany dla uczniów Zespołu Szkół Miejskich w Złotoryi.

O godzinie 15:00 nastąpiło uroczyste otwarcie **Obchodów 30-lecia koła oraz Światowego Dnia Walki z Cukrzycą**, podczas którego na wstępie prezes Monika Kaczmarek serdecznie i ciepło przywitała członków ich rodziny koła diabetyków z terenu powiatu złotoryjskiego, a także wszystkich przybyłych gości w osobach m.in. burmistrza Złotoryi Roberta Pawłowskiego, starosty złotoryjskiego Ryszarda Raszkiewicza, wójta Marii Leśnej, burmistrza Świerawy Józefa Kołcza, wójta Gminy Zagrodno Tadeusza Szklarza, prezesa zarządu głównego PSD w Warszawie Anny Śliwińskiej, przedstawicieli samorządów, środowiska medyczne oraz przedstawicieli służby zdrowia, oświaty, oraz zarządy zaprzyjaźnionych kół, stowarzyszeń. Frekwencja w obchodach osób w obchodach była duża, ponieważ przybyło około 180 osób. Obchody odbywały się pod **Honorowym patronatem Burmistrza Miasta w Złotoryi Roberta Pawłowskiego**.

Prezes ZG PSD Anna Śliwińska poinformowała zebranych, że od 5 listopada w Złotoryi został utworzony nowy **Oddział Rejonowy PSD w Złotoryi**, potwierdziła, że koła działające na tym obszarze są na tyle silne i prężne, że mogły stać się rejonem PSD. Poinformowała także, że 5 listopada na Ogólnopolskich Obchodach





Światowych Dni Walki z Cukrzycą, które odbyły się w Radomiu, został przyznany tytuł **Kryształowego Kolibra** w kategorii „Pielęgniarka Roku”, który to otrzymała **Pani Janina Kałuża** złotoryjska pielęgniarka, a Brązowy Krzyż za Zasługi dla Ochrony Zdrowia otrzymała Pani Monika Kaczmarek. Nie mogło także zabraknąć przemówień i podziękowań ze strony gości zaproszonych.

Tradycją podczas obchodów jest wręczenie nagród, wyróżnień dla osób, instytucji, firm najbardziej zaangażowanych w pracę na rzecz diabetyków.

Złoty Medal za Zwycięstwo nad Cukrzycą, która choruje ponad 40 lat, otrzymała go osoba wyjątkowa Pan Ryszard Kropiewski.

Srebrną odznakę za zasługi otrzymali: Robert Pawłowski, Zbigniew Mosoń, Piotr Rewig, Ewa Sambor Wypych, Janina Wiktor, Maria Gawlik, Teresa Borek, Wiesław Wójcik, Janina Krocak, Maria Wolska, Helena Oleśniewicz, Józef Zazula, Henryk Sanderek.

Upominkowe patery dla osób z dziedziny medycyny otrzymali: Maria Dziura, Małgorzata Gacka, Barbara Soróbką, Jolanta Błażewicz Zawodniak, Urszula Maciejak, Marta Leśnik. Firmy: Ascensia, Bioton, Hexanova, Polfa Tarchomin, Apteka Centrum Zdrowia.

Medale Okolicznościowe 30-lecia otrzymali: Zbigniew Gruszczyński, Zbigniew Skowron, Janusz Prus, Tadeusz Szklarz – Wójt gminy Zagrodno, Piotr Janczyszyn, Michał Rajczakowski, Bogumiła Bachór, Barbara Ćmikiewicz, Redakcja Gazety Złotoryjskiej, Anna Malik, Kamil Młodzianka

Dużym zainteresowaniem cieszył się wykład Pana Waldemara Monczakowskiego z firmy **Ascensia** na temat nowinek technologicznych dla diabetyków. Po wykładzie nastąpił występ akrobatyczny Teatru **Fundacji Ocelot**. Na koniec uroczystości odbyło się losowanie nagród dla osób, które wzięły udział w bezpłatnym pomiarze cukru we krwi, rozdano około 100 upominków.

Całość uroczystości przebiegła w miłej, wesołej i serdecznej atmosferze. Dziękujemy wszystkim za tak liczne przybycie i okazane wsparcie.



**Zarząd Oddziału Rejonowego PSD
w Złotoryi**

Dzień Walki z Cukrzycą w Drzewicy

Koło Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków w Drzewicy zorganizowało doroczne obchody Światowego Dnia Walki z Cukrzycą. Uroczystości połączone z akcją bezpłatnych badań profilaktycznych

Drzewickie obchody mają charakter miejsko-powiatowy, jednak tak naprawdę ich zasięg jest zdecydowanie większy. Gromadzą członków Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków z województw łódzkiego i mazowieckiego, którzy swoją obecnością potwierdzają wielkie uznanie dla Koła prowadzonego przez Włodzimierza Pomykałę. Goście czują się u nas jak u siebie w domu, za każdym razem podkreślając wyjątkową gościnność oraz rodzinną atmosferę.

Nie inaczej było w sobotę, 3 grudnia. Do Drzewicy przyjechały delegacje kół PSD z Łodzi, Radomia, Przysuchy, Piotrkowa Tryb., Tomaszowa Mazowieckiego (dwóch kół), Skierniewic, Zduńskiej Woli, Rawy Mazowieckiej, Koluśzek, Sulejowa i Lubochni. Gościom towarzyszyli miejscowi diabetycy z rodzinami, przyjaciółmi i sympatykami PSD. Nie zabrakło lekarzy, pielęgniarek, przedstawicieli przychodni zdrowia i firm farmaceutycznych, gminnego i powiatowego samorządu, duchowieństwa, szefów zaprzyjaźnionych stowarzyszeń, lokalnych instytucji oraz sponsorów.

Film i sprawozdanie

Główna część uroczystości miała miejsce w Re-

gionalnym Centrum Kultury. Rozpoczęła się od krótkiego koncertu młodzieżowej orkiestry dętej oraz wspólnej modlitwy poprowadzonej przez proboszcza parafii w Drzewicy, ks. kan. Adama Płóciennika. Zebrani obejrzeli film z tegorocznych wyjazdów drzewickiego koła PSD: Ogólnopolskiej Pielgrzymki Diabetyków na Jasną Górę, wakacyjnych wypadów w słowackie Tatry i Bieszczady oraz wrześniowego wypoczynku nad Bałtykiem, połączonego ze zwiedzaniem Gniezna i okolic. 25-minutową prezentację przygotował Michał Pomykała.

Po oficjalnym powitaniu prezes Włodzimierz Pomykała złożył sprawozdanie z działalności koła w 2016 roku. – *Osobom chorym na cukrzycę i ich rodzinom, a także niepełnosprawnym, starszym i samotnym pomagamy już prawie 27 lat – zaznaczył. – Jesteśmy największym stowarzyszeniem w naszym mieście. Liczba członków wynosi obecnie 361 i z roku na rok jest coraz większa, co nas bardzo niepokoi. Kiedy wraz z paniami laborantkami wyjeżdżamy w teren z okazji różnych akcji profilaktycznych, wykrywamy kolejne przypadki zachorowań. Często cukrzyca rozpoznawana jest bardzo późno: przy zawałach serca, u okulisty przy zaćmie i nieodwracalnych*



już zmianach w obrębie gałki ocznej i dna oka, przy chorobie nerek czy stopie cukrzycowej. Jesteśmy zmartwieni, że osoby trafiające do naszego Domu Samopomocowego, a następnie do koła, w wielu przypadkach posiadają zaawansowane stadium choroby.

Za owocną współpracę podziękował koleżankom i kolegom z 17- osobowego zarządu koła i 4-osobowej komisji rewizyjnej, a także wszystkim wspierającym działalność społeczników, również poprzez przekazywanie 1 procenta podatku oraz rozliczanie PIT-ów.

Ikony, owoce, prelekcje

Szczególne wyróżnienie spotkało drzewickie laborantki **Grażynę Pałgan** i **Grażynę Niemirską** oraz prezes koła PSD w Radomiu **Jadwigę Tworzowską**. Za 27-letnią bezinteresowną pracę na rzecz osób chorych na cukrzycę panie otrzymały ikony Matki Bożej, wykonane przez Mariana Kota.

Podczas okolicznościowych przemówień, zapoczątkowanych przez burmistrza Janusza Reszelewskiego, prezes Pomykała odebrał wiele podziękowań, wyrazów uznania i życzeń, w tym medal z okazji 30-lecia Koła PSD w Zduńskiej Woli. Kwiatami i owocą na stojąco uhonorowano doktor Marię Teresę Nowakowską, współtwórczynię i opiekunkę koła. Honorowa obywatelka Drzewicy nie kryła wzruszenia.

W części edukacyjnej ciekawą prelekcję wygłosiła doktor Henryka Jeżak z Radomia – pierwsza lekarka, który opiekowała się chorymi

na cukrzycę w byłym województwie radomskim. Przyjaciółka drzewickiego koła mówiła o profilaktyce, objawach i przebiegu cukrzycy, dając szereg cennych wskazówek, jak radzić sobie z chorobą na co dzień. Po raz pierwszy w Drzewicy wystąpili diabetolog Dominik Pawlak (SP ZOZ Nowe Miasto) oraz studentka medycyny Monika Popowska z kliniki „Lumed” – córka doktor Ludmiły Popowskiej.

Bezpłatne badania i konsultacje

Jak zawsze, obchodom towarzyszyły bezpłatne badania profilaktyczne. W tym roku akcja miała wyjątkowo bogatą ofertą.

Po raz kolejny klinika „Lumed” we współpracy z firmą MDT Kraków i pod patronatem prof. Zbigniewa Zagórskiego przeprowadziła badania okulistyczne w ramach programu „Polsko nie ślepnij”. Metoda z użyciem supernowoczesnej kamery wykrywa m.in. zmiany cukrzycowe, jaskrę i zaćmę. Badania słuchu należały do „Almedu” z Opoczna. Badania poziomu cukru, hemoglobiny glikowanej i cholesterolu wykonywały członkinie koła a zarazem pracownice firmy „Alab Laboratoria”. Przychodnia Rodzinna „Dom-Med” z Jelni zapewniła badania EKG. Można było również skorzystać z porad dietetyk Małgorzaty Wdówki (firma „Dobry Dietetyk”).

Jak informuje prezes Pomykała, badania cieszyły się bardzo dużym zainteresowaniem. Łącznie przebadano kilkaset osób w różnym wieku.



Listopad w Podleszanach

16 listopada 2016r w niezwykle miłej i serdecznej atmosferze odbyło się spotkanie w siedzibie PSD KT w Podleszanach z okazji Światowego Dnia Walki z Cukrzycą. Spotkanie zaszczylił swą obecnością między innymi wójt gminy Mielec Pan Józef Piątek oraz Prezes Wojewódzkiego Podkarpackiego Stowarzyszenia Diabetyków w Rzeszowie Pan Józef Mazur. Na ten dzień Zarząd PSD KT w Podleszanach przygotował specjalne podziękowania wszystkim sponsorom, osobom wspierającym działalność Koła, które wręczyła Prezes Danuta Zaremba. Pani Alicja Krużel przybliżyła zebranym temat: czym jest cukrzyca, jakie niesie ze sobą powikłania. Przedstawione statystyki wskazują, że liczba zachorowań stale rośnie a w związku z tym należy społeczeństwo edukować, promować zdrowy styl życia, aktywność ruchową. O oprawę muzyczną spotkania zadbał najmłodszy uczestnik – uczeń klasy II gimnazjum

Janek Żoła, a panie z zespołu wokalnego z Woli Mieleckiej zaprezentowały przeboje z lat 60-tych i 70-tych.



Święto w Dąbrowie Górniczej

Jak co roku we wszystkich Kołach Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków odbywają się obchody Światowego Dnia Walki z Cukrzycą.

Koło „Tereny Zielone” w Dąbrowie Górniczej również zorganizowało 21 listopada swoje święto. Na uroczystość obchodów przybyli Poseł na Sejm RP Beata Libera-Matecka, władze Miasta na czele z naczelnikiem Wydz. Zdrowia i Polityki Społecznej Joanną Mizerą oraz radnymi RM i Rady Osiedla. Zaszczycili nas również swą obecnością Prezes Zarządu Głównego PSD Anna Śliwińska, Zarząd Wojewódzki PSD i prezesi zaprzyjaźnionych kół z Rejonu Bielska-Białej Marian Prochner, Olkusa Ewa Czubyrt i Zabrze Elżbieta Godyń.

Uczestnicy wydarzenia uczcili chwilą ciszy zmarłych ostatnio w kole członka Zarządu Wojewódzkiego PSD Hilarego Czerwińskiego oraz wiceprezesa Zarządu Koła „Tereny Zielone” i członka Zarządu Wojewódzkiego PSD Leszka Charatańskiego.

Podczas uroczystości Prezes Koła Pani Teresa Charatańska została także uhonorowana srebrnym Krzyżem Zasługi. Laudację odznaczony wygłosił Poseł na Sejm RP Pani Beata Libera-Matecka oraz Prezes ZG PSD Pani Anna Śliwińska.

Sponsorami uroczystości: byli Edward Bober, Grażyna Cuber, Andrzej Sojka.



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 cukrzycę¹.
- **wzdęcia mogą być efektem ubocznym stosowania różnych leków na receptę, w tym leków na cukrzycę, takich jak:**
 - metformina²
 - inhibitory alfa-glukozydazy (np. akarboza)²
- **Espumisan®** nie zawiera cukru może być również zażywany przez osoby chore na cukrzycę i pacjentów z zaburzeniami trawienia cukrów.



Do wzięcia na wzdęcia!



NAZWA PRODKU LECZNICZEGO: ESPUMISAN, 40 mg, kapsułki SIBAD AKROSTOMY I BŁOSKOWY. Każda kapsułka zawiera 40 mg symetykonu (Simethiconum). Substancje pomocnicze o znaczym działaniu: metylu parahydroksybenzoesan (E 210) 0,28 mg, miodoli paracetamolu FCF (E 110) 0,002 mg. **POSTAĆ FARMACEUTYCZNA:** białe kapsułki, powłoka błonka, 1000, 1000, 0 gładkiej powłoki (niekwasowej) i wodorowej części. Zawartość kapsułek jest bezbarwna i może być lekko żółta. **WSKAZANIA DO STOSOWANIA:** w leczeniu objawów wzdęciowości i bólów żołądka-żółtwardzi związanych z gromadzeniem się gazów, np.: wzdęcia; w przypadku wzmożonego powstawania gazów w okresie przygotowania; pomocniczo w badaniach diagnostycznych okolic brzucha, np. badaniach radiologicznych i ultrasonograficznych oraz gastroscopii. Espumisan wskazany jest do stosowania u dzieci w wieku powyżej 6 lat, młodzieży i dorosłych. **PRZECIWSKAZANIA:** Nadciężłość lub zaburzenia czynności nerek. **Wskazania do stosowania:** (E 210) lub na krótkoterminowe zaburzenia porażenia. **PODMIOT ODPOWIEDZIALNY POSIADAJĄCY POZWOLENIE NA DOPUSZCZENIE DO OBROTU:** Berlin-Chemie AG, Gliwicki Wzg 125, 13489 Berlin, Niemcy. **Data ostatniej aktualizacji:** 07.2016. **Informacja naukowa:** BERLIN-CHEMIE/MENARINI POLSKA Sp. z o.o. ul. Cybernetyki 76, 02-677 Warszawa, tel. 22 566 21 00

1. Drzewiński J., Wólczyńska-Jarosińska M., Podatnia Węglarczyk A., Gastroenterologia, Hepatologia i Żywność Dobra 2004; 6(4): 361-4; 2. Kozłowski P. Medycyna 12czerwiec 2010; vol. 3 nr 20; 14-23; 3. IMS Health, ISA3 Antifabryczna, MAI/12/2016. Opracowane: czerwiec 2017. PL-ESP-2017-C3-4-PHMI

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.

Światowy Dzień Walki z Cukrzycą w Rzepinie

Koło Terenowe PSD w Rzepinie zorganizowało w dniu 18 listopada 2016 r. obchody Światowego Dnia Walki z Cukrzycą. W imprezie brało udział wielu zaproszonych gości, którzy złożyli życzenia diabetykom, członkom Koła Diabetyków w Rzepinie. W imieniu starosty słubickiego życzenia złożył Wojciech Skwarek – naczelnik wydziału spraw społecznych w starostwie słubickim. Burmistrz Rzepina Sławomir Dudzis wręczył prezesowi Koła Diabetyków Janowi Dąbrowskiemu dyplom oraz przekazał życzenia diabetykom. Życzenia diabetykom złożył członek Zarządu PSD w Zielonej Górze Marian Szewczyk. Wśród zaproszonych gości na imprezę przybyli członkowie Koła Diabetyków w Słubicach oraz prezesi organizacji pozarządowych współpracujących z diabetykami rzepińskimi: Elżbieta Pych – prezes Stowarzyszenia na Rzecz Osób Niepełnosprawnych „SŁONECZKO” w Rzepinie oraz Barbara Rochmińska – prezes Stowarzyszenia Seniorów Rzepińskich. Wręczono odznaczenia zasłużonym członkom Koła Diabetyków: Andrzejowi Szewczykowi oraz

Kazimierzowi Kraszewskiemu. Prezes Jan Dąbrowski podziękował burmistrzowi Rzepina Sławomirowi Dudzisowi za wsparcie, zaangażowanie i pomoc niesioną członkom Koła Diabetyków. Pani doktor Grażyna Czekalska – diabetolog przeprowadziła pogadankę na temat cukrzycy. W części artystycznej wystąpiła grupa gimnastyki artystycznej, której opiekunem jest pani Joanna Tabaka-Wypych. Odbył się również pokaz ogni. Uczestnicy spotkania bawili się świetnie. Zarząd Koła Diabetyków w Rzepinie serdecznie dziękuje gościom oraz członkom Koła za uczestnictwo w imprezie.



Światowy Dzień Walki z Cukrzycą W Wieluniu

17 Listopada 2016 roku na Światowy Dzień Walki z Cukrzycą do **Wielunia** przyjechali Wojewoda Łódzki Pan **Zbigniew Rau**, oraz Szef Biura Politycznego przy Ministrze Zdrowia Pan **Tomasz Matynia**. Zaszczycili nasze spotkanie Starosta Pow. Wieluńskiego Pan **Andrzej Stępień**, Pan Burmistrz Wielunia **Paweł Okrasa**, Pan Sekretarz Pow. Wieluńskiego **Andrzej Chowis**, Pani Sekretarz Miasta **Magdalena Majkowska**. Pan Tomasz Matynia przedstawił dość obszernie informacje dotyczące nas chorych na cukrzycę, że powstał program do walki z stopą cukrzycową, przedstawił listę leków darmowych dla seniorów. Między innymi będą refundowane leki doustne jak i też niektóre insuliny analogowe.

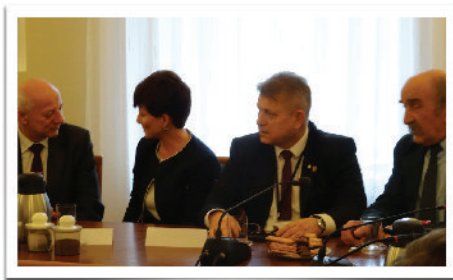
Pani dr. Jolanta Anek – diabetolog poprowadziła prelekcję na temat kwasicy ketonowo cukrzycowej z bardzo szczególnym zainteresowaniem przez słuchaczy.

Pani dr. Jolanta Anek – diabetolog przedstawiła, że pacjentów w poradni diabetologicznej lawinowo przybywa, około 1500 pacjentów jest zarejestrowanych, a kontrakt z NFZ od siedmiu lat jest ten sam. Poruszono także inne problemy służby zdrowia, wypełnianie papierów – dokumentacji w której toną m.in. lekarze rodzinni i diabetolodzy.

Wojewoda Łódzki Zbigniew Rau – powiedział że jest to gospodarska wizyta, i z ciekawości obywatelskiej rozwojem gospodarczym miasta Wielunia, oraz że jest bardzo mocno związa-

ny z ziemią wieluńską przez korzenie rodzinne ze strony babci i mamy.

Na zakończenie spotkania w uroczystej atmosferze Wojewoda Łódzki Pan Zbigniew Rau z Postanowienia Prezydenta Rzeczypospolitej Pospolitej na wniosek Ministra Zdrowia za zasługi dla ochrony zdrowia, za działalność na rzecz osób potrzebujących pomocy oraz wsparcia, odznaczył **Brązowym Krzyżem Zasługi** prezesa Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków w Wieluniu Floriana Andrzeja Farysia.





Jerzy Papierowski

Prezes Dolnośląskiego Oddziału Wojewódzkiego PSD,
zginął w wypadku samochodowym dnia 20 stycznia 2017r. Miał 65 lat.

Zapamiętamy Pana Jurka jako człowieka pogodnego, życzliwego,
o pozytywnym nastawieniu i wartościowym głosie w każdej dyskusji.

Zawsze służył dobrym słowem i wsparciem.

Wszelkie problematyczne kwestie kierował ku rozsądnemu i dobremu rozwiązaniu.

Będzie nam Go bardzo brakowało.

Cześć Jego pamięci!

W imieniu Zarządu Głównego Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków oraz swoim własnym
składam szczerze wyrazy współczucia Rodzinie,

Przyjaciołom i najbliższym współpracownikom Zmarłego z terenu Dolnego Śląska.

Anna Śliwińska, Prezes ZG PSD



15 grudnia 2016 odeszła od nas

Teresa Wencek

Była jednym z założycieli PSD oddział Miejsko-Powiatowy w Miliczu
pełniąc jednocześnie funkcje prezesa.

Za olbrzymi wkład pracy na rzecz członków stowarzyszenia
oznaczona została Złotą Odznaką Zasłużony dla Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków.

Była również radną Rady Miejskiej w Miliczu obecnej kadencji.

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że w dniu 15.12.2016, w wieku 67 lat zmarła nasza koleżanka

Irena Kucharska

współzałożycielka w 1986 roku naszego Oddziału Wojewódzkiego,
wieloletnia jego sekretarz. Członek Koła nr 3 w Lublinie.

W związku z pogarszającym się stanem zdrowia ostatnio nie uczestniczyła
w pracach Stowarzyszenia.

Nie zdążyliśmy wręczyć jej przygotowanego medalu „Za zwycięstwo nad cukrzycą”,
z którą zmagala się przez 46 lat.

Koleżanki i Koledzy z Zarządu Oddziału Woj. PSD w Lublinie i Koła nr 3 w Lublinie.

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że w dniu 22 grudnia 2016 roku odeszła od nas w wieku 78 lat

Janina Grabowska

wieloletnia Prezes Koła PSD w Kłodzku.

Pani Janina była w grupie założycielskiej Koła, cały czas była osobą aktywną,
uczynna, powszechnie lubianą. Jej śmierć jest dużą stratą.

Na zawsze pozostanie w naszej pamięci jako prawy i uczciwy człowiek.

Członkowie Stowarzyszenia Diabetyków – Koło Kłodzko.

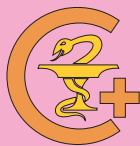
Z wielkim żalem zawiadamiam, że dnia 5 grudnia 2016 roku w wieku 67 lat
zmarła członkini naszego Zarządu Koła Miejskiego PSD

Krystyna Nowacka

Była wspaniałą koleżanką i przyjaciółką. Na zawsze pozostanie w naszej pamięci.

Prezes Koła PSD w Barcinie
woj. Kujawsko-Pomorskie





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!

