

CUKRZYCA

BIULETYN INFORMACYJNY PSD



Racjonalnie, czyli jak?

**Koordynowana opieka
diabetologiczna w Płońsku**

**W Opolu powstał oddział
dla najmłodszych diabetyków**



marzec
2017

KRAJOWY PRODUCENT POLSKICH LEKÓW DIABETOLOGICZNYCH



FORM/215/01-2016

Drodzy Czytelnicy

W Nowej Rudzie reaktywowało się Koło PSD, a w Opolu powstał Oddział dla dzieci, młodzieży i osób z cukrzycą typu 1. Cieszymy się, że nasze Stowarzyszenie rośnie w siłę i że młodzią. Nadal w temacie cukrzycy jest wiele do zrobienia, dlatego potrzebne są zarówno siły, jak i energia płynące od nico młodszego pokolenia diabetyków. Z pozytywnych rzeczy, które się ostatnio zadziały odnotowujemy też powstanie gabinetu zespołu stopy cukrzycowej we Wrocławiu oraz stworzenie koordynowanej opieki diabetologicznej w Płońsku. Mamy nadzieję, że w ten sposób – małymi krokami, w szczególności zmianami w mniejszych miejscowościach – standard opieki nad pacjentem z cukrzycą poprawi się.

Z rzeczy, o które musimy zadbać we własnym zakresie jest na pewno umiejętność zdrowego odżywiania się. W tym miesiącu piszemy o tym, co to znaczy racjonalna dieta. Zachęcamy też do zwrócenia uwagi na seniorów z cukrzycą, którzy z racji wieku mają szereg dodatkowych trudnień w radzeniu sobie z chorobą. Na pewno nie powinni pozostać z nią sami.

*Owocnej lektury,
Małgorzata Marszałek
Redaktor prowadzący*



SŁODKIE NOWINKI

Cukrzyca typu 2 może wydłużyć czas trwania

depresji	4
Kolejny gabinet leczenia zespołu stopy cukrzycowej ..	4
Petycja ws. projektu reformy ochrony zdrowia	6

WARTO WIEDZIEĆ

Racjonalnie, czyli jak?	8
Wyzwania dla słodkich seniorów	10

Z ŻYCIE PSD

Koordynowana opieka Diabetologiczna w Płońsku ...	12
Wieczór wigilijny w Nysie	14
Nowa Ruda rośnie w siłę	15
Wyróżnienie dla Marka Nowaka	15
W Opolu powstał Oddział dla najmłodszych diabetyków	16
Dzień Walki z Cukrzycą i opłatek w Pile	17
Jubileuszowe uroczystości w Rypinie	18
20-lecie Koła nr 4 w Gryficach	20
Koło Terenowe w Barcinie świętowało swoje 20-lecie..	22
Z ŻAŁOBNEJ KARTY	23



Cukrzyca typu 2 może wydłużyć czas trwania depresji

Niewłaściwie leczona cukrzyca typu 2. często powoduje różnego rodzaju powikłania. U chorych mogą pojawić się m.in. problemy z krążeniem, problemy z nerkami, a w skrajnych przypadkach martwice tkanek. Czy jednak możliwe, żeby cukrzyca wydłużała czas trwania depresji?

Cukrzyca jest chorobą przewlekłą. Mimo że możliwe jest obniżanie ryzyka powstawania powikłań, jest to choroba nieuleczalna. W leczeniu cukrzycy typu 2. kluczowa jest systematyczność – diabetycy powinni pilnować diety i poziomu glikemii oraz stosować się do zaleceń lekarza, co często wymaga wprowadzenia wielu zmian w życiu. Zdiagnozowanie cukrzycy typu 2. jest więc dla pacjenta psychicznym obciążeniem. Mimo to do tej pory nie badano, w jaki sposób cukrzyca typu 2. wpływa na zwiększenie ryzyka wystąpienia epizodów depresyjnych. Doktor Mary de Groot z Akademii Medycznej w Indianapolis przeprowadziła badania na 50 pacjentach – osobach dorosłych, u których zdiagnozowano cukrzycę typu 2. U osób tych monitorowano liczbę oraz czas trwania epizodów depresyjnych po zdiagnozowaniu u nich cukrzycy. Pacjenci poddani badaniu od momentu diagnozy przeszli średnio po 2 epizody depresyjne. U osób z cukrzycą były one znacznie dłuższe w porów-

naniu z epizodami depresyjnymi występującymi w populacji ludzkiej. U diabetyków trwały średnio ok. 23 miesiące, a średnio w populacji – 22 tygodnie. Co prawda badania wykonane były na niewielkiej grupie, ale można z nich wyciągnąć pewne wnioski, które należy wziąć pod uwagę w opiece nad pacjentami. Przede wszystkim warto badać chorych na cukrzycę pod kątem zaburzeń depresyjnych. Wczesne wykrycie stanów depresyjnych może pomóc polepszyć jakość życia pacjentów. Kompleksowe leczenie cukrzycy oraz depresji może pozwolić na lepsze dobranie leków, a także innych terapii, np. pomocy psychologa. Nadal nie wiemy, czy istnieje związek między cukrzycą i depresją, ponieważ konieczne są dodatkowe badania – na większej próbie. Przeprowadzone analizy wykazały jednak, że diabetycy potrzebują wsparcia psychologicznego – czasami wystarczy szczerza rozmowa o chorobie z osobą bliską lub psychoterapię.

Kolejny gabinet leczenia zespołu stopy cukrzycowej

Resort zdrowia poinformował, że 9 lutego został otwarty w Wojewódzkim Zespole Specjalistycznej Opieki Zdrowotnej we Wrocławiu Referencyjny Gabinet Leczenia Zespołu Stopy Cukrzycowej.

To już ósmy gabinet tego typu, który powstaje w ramach programu wsparcia ambulatoryjnego leczenia zespołu stopy cukrzycowej na lata 2016-2018, na który przeznaczono ponad 3 mln zł. Program ma ułatwić chorym na cukrzycę dostęp do specjalistycznego leczenia zespołu stopy cukrzycowej (ZSC)

i ograniczyć liczbę nadmiernych amputacji spowodowanych zbyt późnym leczeniem.

W 2017 r. powstaną kolejne gabinety, aby docelowo w każdym województwie znajdował się jeden gabinet referencyjny. Ponadto zostanie wyposażonych ponad 50 gabinetów leczenia ZSC.

Retisoft suplement diety dla diabetyków

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



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

(RET/RE/18102016)



PETYCJA organizacji pacjentów do Prezesa Rady Ministrów, Wiceprezesa Rady Ministrów, Ministra Rozwoju i Finansów, Ministra Zdrowia

My niżej podpisani, przedstawiciele reprezentujący organizacje zrzeszające pacjentów wyrażamy zaniepokojenie docierającymi do nas ze wszystkich stron negatywnymi ocenami projektu reformy ochrony zdrowia mającego wprowadzić tak zwaną „sieć szpitali”. Krytyka tego projektu jest powszechna i dotyczy wielu elementów proponowanej reformy. Samorząd lekowski, reprezentanci innych zawodów medycznych, eksperci systemu ochrony zdrowia, samorządowcy i osoby zarządzające szpitalami, a nawet politycy w licznych wystąpieniach przedstawiają zagrożenia oraz analizy negatywnych skutków tego projektu.

Należy z całą siłą podkreślić, że pacjenci jako bezpośrednio zainteresowani efektami funkcjonowania ochrony zdrowia nie byli czynnymi uczestnikami prac nad planowaną gruntowną przebudową systemu. Proponowane obecnie zmiany dotyczące „sieci szpitali” nie są odpowiedzią na nasze postulaty dotyczące promowania jakości realizowanych świadczeń oraz bezpieczeństwa pacjenta. Wspólnym interesem nas jako przedstawicieli organizacji pacjentów jest promowanie szpitali, które leczą skutecznie i są bezpieczne. Tym postulatom pacjentów wychodzi naprzeciw projekt ustawy o jakości w ochronie zdrowia, której założenia mają zostać w najbliższym czasie zaprezentowane. Uważamy, że ustawa o jakości w ochronie zdrowia, która dostarczy ewidencji dotyczącej skuteczności, bezpieczeństwa i jakości leczenia oraz poszczególnych świadczeniodawców powinna być punktem wyjścia do tworzenia sieci szpitali, a jedynymi kryteriami doboru podmiotów do sieci powinny być kryteria skuteczności bezpieczeństwa i jakości oparte na wiarygodnej ewidencji. Co więcej, wprowadzenie ustawy, która na długi czas ma ukształtować sieć szpitali dostępnych dla pacjentów w ramach systemu ubezpieczenia zdrowotnego, bez jakiegokolwiek odniesienia do kryteriów jakościowych może być uznane za krok wstecz i powrót do stanu, w którym pacjenta ma leczyć nie najlepszy dla niego szpital, ale ten, który został arbitralnie wskazany przez ministerstwo.

Proces legislacyjny projektu sieci szpitali nie umożliwił pacjentom aktywnego udziału w kluczowych dla ochrony zdrowia pracach. Kolejne wersje projektu publikowane już tylko na stronach Ministerstwa Zdrowia, mimo zmian, budzą nasze liczne wątpliwości, których omówienie i wspólna merytoryczna analiza nie zostały umożliwione. Skala negatywnych opinii o tym projekcie, docierających z praktycznie wszystkich stron, wzbudza nasze najwyższe zaniepokojenie.

Należy podkreślić, że pacjenci najbardziej zainteresowani są promowaniem wysokiej jakości i dobrej dostępności do świadczeń zdrowotnych, a projekt ten nie wychodzi naprzeciw oczekiwaniom.

W związku z powyższym zwracamy się z wnioskiem o wstrzymanie dalszych prac nad projektem ustawy o "sieci szpitali" (tj. projektem zmiany ustawy o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych) i powrót do dyskusji o kierunkach zmian w oparciu o projekty aktów prawnych, których celem jest zapewnienie jakości świadczeń oraz poddanie publikacji informacji o efektach leczenia. To w oparciu o kryteria jakościowe, bezpieczeństwo chorych oraz efektywność leczenia należy budować system gwarantujący dostęp do świadczeń medycznych. Ustawa o jakości w ochronie zdrowia powinna poprzedzać prace dotyczące tworzenia sieci szpitali.

W imieniu:

1. Polskich Amazonek – Ruchu Społecznego

2. Fundacji My Pacjenci

3. Fundacji Onkocafe

4. Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków

5. Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń reumatyków „REF”

6. Alivii – Fundacji Onkologicznej

7. Fundacja Urszuli Jaworskiej

8. Instytutu Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej

9. Polskiej Koalicji Pacjentów Onkologicznych

10. Fundacji Pokonaj Raka

11. Stowarzyszenia „3majmy się razem”

12. Stowarzyszenia Ogólnopolskie Stowarzyszenie Pomocy Chorym Na Przewlekłą

Białaczkę Szpikową

13. Ogólnopolskiej Organizacji Kwiat Kobiecości

14. Ogólnopolską Federacją Organizacji Pomocy Dzieciom i Młodzieży Chorym na

Cukrzycę

Fundacja MY Pacjenci
ul. Piłsudskiego 61, 04-080 Warszawa
NIP: 652-010-78, REGON: 141-59908
KRS 000042021
tel./fax: 22 615 57 10

FUNDACJA ONKOCAFE - BAZEN LECZENIA
ul. Narbutta 83 lok. 1/2
02-524 Warszawa
NIP: 5213469451, REGON: 141-59908
KRS 0000504682

REZERW
Przewodniczący Zarządu Głównego PSD
Anna Śliwińska

Polskie Stowarzyszenie
ZARZĄD GŁÓWNY
ul. Włosny Ludu
02-495 Warszawa

Ogólnopolska Federacja
Stowarzyszeń Reumatyków "REF"
Warszawa 02-407, ul. Sparska 1
KRS 000034128
NIP: 521-051-05-00

PRZEWODNICZĄCY
WSPÓŁPRZEDSIĘBIORCA
WSPÓŁPREZES

Urszula Jaworska
Członek Zarządu

Igor Grzesiak



Racjonalnie, czyli jak?

W natłoku informacji na temat cudownych diet oraz sposobów na szczupłą sylwetkę i długowieczność zapominamy o zasadach optymalnych z punktu widzenia potrzeb naszego organizmu – zasadach racjonalnego odżywiania. Warto je przypomnieć, bo obowiązują także diabetyków.

Racjonalne odżywianie ma za zadanie zapewnić organizmowi prawidłowe funkcjonowanie zarówno w sferze fizycznej jak i psychicznej. To ono determinuje samopoczucie, stan zdrowia i długość życia. Istotna jest ilość, jakość i proporcje spożywanych posiłków, ponieważ i nadmiar, i niedobór pewnych składników odżywczych są szkodliwe dla zdrowia.

Czym zatem charakteryzuje się racjonalne odżywianie?

- pierwszą zasadą racjonalnego odżywiania jest **urozmaicenie w żywieniu**. Codziennie należy dostarczać organizmowi koniecznych mu składników odżywczych – białka, tłuszczów i węglowodanów, a także witamin i soli mineralnych oraz wody. Białko pełni funkcję budulcową, tłuszcze – funkcję energetyczną i zapasową, węglowodany dostarczają energii, witaminy i sole mineralne – pełnią rolę regulatorów procesów życiowych. Innymi słowy, żywienie racjonalne wyklucza diety eliminacyjne i jednostronne, takich jak np. dieta białkowa, które zakłócają równowagę składników odżywczych w organizmie
- należy zwracać uwagę na: jakość, ilość i regularność posiłków. Nawet jedząc zdrowe posiłki, ale zbyt obfite i o zbyt późnej porze, narażamy się na ryzyko przyrostu masy ciała, ponadto zbyt późnymi porami posiłków zmuszamy organizm do wysiłku, czyli trawienia w nocy, co odbywa się kosztem regeneracji organizmu
- jakość – chude mięsa, wędliny i nabiał, dobre tłuszcze, np. oleje roślinne, unikanie tłuszczu zwierzęcego oraz tłuszczów trans czyli utwardzanych tłuszczów roślinnych, stosowanie olejów roślinnych i oliwy z oliwek, węglowodany – nie przetworzone, ciemne pieczywo, makaron razowy, ryż razowy, unikanie produktów z mąki rafinowanej (np. białe pieczywo, drożdżówki), unikanie cukrów prostych,
- ilość – powinna odpowiadać dziennemu zapotrzebowaniu na kalorie a to zależy od wieku, płci, wykonywanej pracy, trybu życia i stanu zdrowia
- regularność – najlepiej jest spożywać 5 posiłków dziennie, główne: śniadanie, obiad i kolacja oraz przekąski czyli drugie śniadanie i podwieczorek

- warto pamiętać o zróżnicowaniu porcji w ciągu dnia. „Śniadanie zjedz sam, obiadem podziel się z przyjacielem, kolację oddaj wrogowi” uczy znane przysłowie. Wynika to z faktu zróżnicowanego zapotrzebowania na energię w ciągu doby, a zapotrzebowanie to największe jest rano, kiedy organizm potrzebuje energii na „rozruch”; z tego też powodu, chcąc odżywiać się racjonalnie nie możemy zapominać o śniadaniu, posiłku, który pobudza metabolizm organizmu do działania, który wybudza nas organizm z trybu nocnego i przełącza na tryb dzienny funkcjonowania
- dość błonnik. Sam w sobie nie ma węglowodanów odżywczych, ale zapobiega zaparciom, daje uczucie sytości i ma działanie protekcyjne przed nowotworami jelita grubego
- należy pamiętać o rybach, będących źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych
- należy ograniczać spożywanie soli
- należy ograniczyć spożywanie cukrów prostych, które bardzo szybko przenikają do krwi i powodują duży wyrzut insuliny; posiłki obfite w cukry proste przyczyniają się do wzmożonego wydzielania insuliny w momencie ich spożycia a potem do szybkich spadków poziomu cukru we krwi, co z kolei pobudza apetyt i skłania nas do kolejnego sięgnięcia po jedzenie; rozwiązaniem są węglowodany złożone, które nie wymagają dużych ilości insuliny, przez co nie stymulują także apetytu
- należy wybierać żywność jak najmniej przetworzoną, naturalną, najlepiej o wiadomym pochodzeniu
- należy unikać tłuszczu trans, czyli utwardzonych tłuszczów roślinnych, które mają bardzo niekorzystne potwierdzone naukowo, wpływ na nasze zdrowie i masę ciała

Racjonalnie przy wielkanocnym stole

Wielkanoc w polskiej tradycji to przede wszystkim świąteczne śniadanie, podczas którego je się poświęcone w Wielką Sobotę pokarmy, tzw. „święconkę”. W jej skład wchodzi głównie gotowane jaja, wędlina, kielbasa, pieczywo. Zwykle jest to posiłek bardziej obfity w tłuszcze niż w węglowodany, dlatego raczej musimy zważać na nadmiar kalorii niż na cukier. Oczywiście pod warunkiem, że nie przesadzimy z nadmiarem pieczywa. Warto pokusić się o lżejsze wersje tradycyjnych potraw. Wielkanocny żurek będzie dużo zdrowszy i mniej obciążający jeśli wybierzemy chudą wędlinę, naturalny zakwas i jogurt zamiast śmietany. Kielbasa, nie tylko w żurku, nie musi być wyłącznie biała i tłusta. Można ją zastąpić chudsza wersją drobiową i zamiast smażyć, po prostu ją ugotować. Jaja, które są głównym symbolem świąt nie muszą być szczególnie limitowane, pod warunkiem że nie będą okraszone dużą ilością majonezu i śmietany. Przygotowując Paschę warto zrezygnować z tłustego twarogu i białego cukru. Chudszy twarożek i stewia także pozwolą uzyskać jej pyszny smak.

Wyzwania dla słodkich seniorów

Obowiązki wynikające z cukrzycy mogą być bardzo różnie postrzegane, w zależności od wieku i doświadczenia pacjenta. Codzienne czynności, które młodym chorym nie sprawiają najmniejszego problemu, dla diabetyków seniorów mogą być wyzwaniem poważnie ograniczającym skuteczność leczenia.

Na cukrzycę chorują osoby w każdym wieku, jednak znakomita większość pacjentów to osoby starsze, z cukrzycą typu 2., leczone lekami doustnymi bądź insuliną. Cukrzyca nie jest zazwyczaj ich jedyną chorobą przewlekłą, często towarzyszy jej nadciśnienie tętnicze, wysokie stężenie glicerydów, problemy z układem krążenia, ale też nadwaga lub otyłość. Dolegliwości te nie tylko nie ułatwiają leczenia, ale wręcz je utrudniają. Warto zdawać sobie sprawę z tego, że im starszego słodkiego seniora mamy w gronie rodziny i znajomych, tym baczniej należy zwracać uwagę, czy i jak radzi on sobie z codziennymi obowiązkami wynikającymi z leczenia i zastanowić się, co może być przeszkodą w skutecznym leczeniu jego cukrzycy.

Problemy ze wzrokiem

Charakterystyczne dla jesieni życia, ale też nasilone przez wahania cukrów bądź z racji retinopatii cukrzycowej zaburzenia widzenia bardzo utrudniają właściwą samokontrolę cukrzycy. Trudniej dostrzec podziałkę na wstrzykiwaczu do insuliny, stąd jej dawkowanie może nie być precyzyjne. Łatwo o pomyłkę w przyjmowaniu leków, bo mając ich w garści kilka rodzajów, zdarza się nie dostrzec, że któregoś brakuje a inny występuje podwójnie. Problemy ze wzrokiem mogą utrudniać wykonanie pomiaru cukru we krwi i poprawne jego odczytanie – tutaj można sobie pomóc odpowiednio

dobranym glukometrem, którego wyświetlacz będzie duży, cyfry wyraźne a port do wsunięcia paska wygodny. Wybierając wstrzykiwacz warto poszukać tego z dużą podziałką, który przy ustawianiu dawki wydaje głośny dźwięk.

Problemy ze słuchem

Niedosłuch w starszym wieku dotyka nie tylko diabetyków, ale na pewno jest sporym utrudnieniem w kontaktach z lekarzem. Pacjenci nie zawsze są w stanie dosłyszeć zalecenia, a rzadko kiedy mają odwagę dopytać, czy dobrze zrozumieli wytyczne dotyczące terapii. Dobrą metodą pracy z pacjentem starszym jest zapisywanie wszystkich ważnych informacji – szczególnie rodzajów leków i ich dawek – na kartce, którą pacjent będzie mógł zabrać do domu. Jednak w miarę możliwości warto też, aby seniorzy którzy mają problemy ze słuchem przychodzili na wizyty kontrole w towarzystwie kogoś z rodziny, aby mieć pewność, że obie strony dobrze się zrozumiały.

Obawa przed nowinkami technicznymi

Starsze osoby często unikają technologicznych rewolucji, niechętnie też zmieniają swoje przyzwyczajenia, chociażby te dotyczące stosowanego glukometru. Siłą rzeczy nie korzystają w pełni z postępu, jaki dokonał się w leczeniu cukrzycy w ostatnich latach. Wybierając dla diabetyka w starszym wieku glukometr czy ciśnieniomierz, warto poszukać takiego, którego obsługa będzie jak najprostsza. W przypadku

glukometru znaczenie ma nie tylko samo urządzenie, ale też sposób pakowania pasków. O ile dla młodych pacjentów do wykonaniu pomiaru nowym glukometrem zbędna jest nawet instrukcja obsługi, o tyle starsi potrzebują najczęściej kilkakrotnie przejść każdy etap pomiaru krok po kroku, by nabrać pewności, co do swoich umiejętności. Zatem cierpliwości!

Zaburzona motoryka

Nałożenie kropli krwi na pole testowe paska, zmiana lancetów w nakłuwaczu, wymiana igły w penie, samodzielne wstrzyknięcie insuliny, samodzielny manicure i pedicure – to także wyzwanie dla leczenia seniorów. Warto przyrzeć się ich możliwościom wymiany igieł czy lancetów i w razie problemów zorganizować regularną pomoc w tym zakresie. Prawidłowa pielęgnacja stóp w pewnym wieku staje się wręcz niemożliwa, a uszkodzenia skóry wynikające ze słabego wzroku czy możliwości ruchowych – bardzo niebezpieczne. Dlatego zaleca się, by seniorzy diabetycy powierzali swoje stopy i dłonie doświadczonemu kosmetyczkom i gabinetom podologicznym.

Zrozumienie zaleceń terapeutycznych

Samokontrola cukrzycy to zadanie z pogranicza medycyny. Obok czynności czysto technicznych, takich jak wykonanie pomiaru stężenia cukru we krwi, konieczna jest umiejętność podejmowania tzw. decyzji terapeutycznych, czyli np. dopasowania dawki insuliny do aktualnego stężenia cukru i planowanego posiłku. Dla jednych jest to zadanie łatwe, dla innych nie do opanowania. W starszym wieku słabną nasze możliwości poznawcze i obsługa tak wymagającej choroby jak cukrzyca, może okazać się za trudna. Dlatego w leczeniu osób starszych ważne staje się dostosowanie terapii do ich możliwości. Z tego też powodu zalecenia kliniczne Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego dotyczące seniorów są bardziej liberalne, niż w przypadku osób młodych. Wiele zależy też od otoczenia diabetyków seniorów. Warto pamiętać, że choć cukrzyca jest dla nich sporym obciążeniem, to w wielu przypadkach pomoc otoczenia okazuje się strategiczna – bardzo ułatwia radzenia sobie z chorobą, poprawia jakość życia i je wydłuża.



SANOFI

**DIABETES &
CARDIOVASCULAR**



Koordynowana opieka diabetologiczna w SP ZZOP w Płońsku

Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej im. Marszałka Józefa Piłsudskiego w Płońsku rozpoczął diagnostykę i leczenie pacjentów z cukrzycą (typu 1, typu 2 oraz pozostałych typów cukrzycy). Do **części diabetologicznej**, znajdującej się na Oddziale Internistycznym, przyjmowani są pacjenci z niewyrównaną bądź świeżo rozpoznaną cukrzycą, którzy wymagają leczenia, edukacji diabetologicznej oraz edukacji żywieniowej. Pacjenci są leczeni w ramach środków NFZ. W oddziale dysponujemy kadrą medyczną z wysokimi kwalifikacjami i dużym doświadczeniem w prowadzeniu chorych z cukrzycą. **Są to lekarze diabetolodzy, edukator ds. diabetologii, dietetyk.** W oddziale dostępna jest szeroka gama wstrzykiwaczy do insuliny, glukometrów oraz materiałów informacyjnych. **Każdy pacjent jest indywidualnie edukowany** przez personel w celu jak najlepszego zarzą-

dzania chorobą. Proces ten obejmuje: informację o chorobie jaką jest cukrzyca, edukację w zakresie leczenia doustnego lub insulinoterapii, samokontroli, żywienia oraz aktywności fizycznej. **W oddziale mogą być prowadzenie i edukowani pacjenci posiadający osobiste pompy insulinowe.** Każdy pacjent, po opuszczeniu szpitala, może korzystać z dalszej opieki w ramach poradni diabetologicznej. Jest także możliwa indywidualna reedukacja chorego zależnie od potrzeb.

Do oddziału przyjmowani są pacjenci po uprzednim ustaleniu terminu.

Telefon: (23) 661 34 00 wew. 492

Wymagane jest skierowanie do oddziału.

Czas oczekiwania na przyjęcie wynosi obecnie ok. 10 dni.

Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej, ul. Henryka Sienkiewicza 709-100 Płońsk





insulan[®]
suplement diety

pomaga utrzymać prawidłowy
poziom cukru we krwi¹

Badanie Insulan² potwierdza, że

8 na 10 badanych deklaroowało
dobre samopoczucie
po suplementacji Insulanu

.....

80%



8,6 na 10 badanych
chce kontynuować stosowanie Insulanu,
bo produkt spełnił ich oczekiwania

.....

86%



Polskie Stowarzyszenie Diabetyków Rekomenduje Insulan[®]

Poznaj specjalistyczną linię produktów Insulan[®]



Tabletki

- ➔ prawidłowy poziom glukozy we krwi (ekstrakt z liści gurmaru, chrom)
- ➔ prawidłowy metabolizm węglowodanów (ekstrakt z liści morwy białej)

Krem

- ➔ polecany diabetykom i osobom z zespołem metabolicznym przy nadmiernej suchości stóp
- ➔ nawilża, odżywia, łagodzi podrażnienia i przyspiesza regenerację mikrouszkodzeń



¹Działanie suplementu diety Insulan wynika z zawartych składników. Ekstrakt z liści morwy białej może przyczyniać się do utrzymania prawidłowego metabolizmu węglowodanów, chrom oraz ekstrakt z liści gurmaru pomagają w utrzymaniu prawidłowego poziomu glukozy we krwi.

²Ocena suplementacji produktu Insulan u osób z cukrzycą typu I i II, badanie konsumenckie przeprowadzone przez MMS Polska, Łódź 08.2016. N-15.

Wieczór wigilijny w Nysie

15 grudnia w Sali Klubowej Koła Miejsko-Powiatowego Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków w Nysie odbył się Wieczór Wigilijny pod patronatem Burmistrza Nysy Kordiana Kolbiera, zorganizowany dla 40 osób z Nysy i powiatu nyskiego. Ideą wieczoru była integracja oraz popularyzacja zdrowia i kultury. Wieczór rozpoczął prezes Stowarzyszenia Jerzy Rośniński, który przywitał uczestników spotkania oraz gości. Koleżanka Krystyna Duda odczytała referat pt. „Oplatek oraz tradycje opłatkowe”. Następnym punktem spotkania było zabranie głosu przez Burmistrza, Starostę, dyrektora PCPR i innych gości.

Odmówiono modlitwę, składano życzenia dzieląc się opłatkiem. Następnie spożywano wieczerzę wigilijną. Członkowie PSD na spotkanie przynieśli własnoręcznie zrobione stroiki oraz świąteczne wyroby cukiernicze na konkurs. Powołana komisja (Starosta, Burmistrz, dyrektor PCPR oraz członkowie PSD) dokonali oceny przeniesionych na konkurs stroików i wypieków świątecznych, po czym nagrodzonym osobom wręczono nagrody rzeczowe. Burmistrz i Starosta ufundowali również 17 biletów do NDK w Nysie na Operę pt. „Teresa”. Starosta ufundował każdemu uczestnikowi kalendarz na 2017r.

Po rozdaniu nagród spożywano potrawy wigilijne w miłej, świątecznej atmosferze, śpiewano kolędy i pastorałki. Spotkanie zakończono o godzinie 18:00.



Na spotkaniu informowano uczestników o Patronacie Burmistrza Nysy i w ramach patronatu Urząd Miejski pokryje koszt cateringu 40 osób w wysokości 1000 zł.

W Sali Klubowej w widocznym miejscu ustawiono baner Urzędu Miejskiego w Nysie oraz baner PSD Nysa. Robiono zdjęcia. Informację o Wieczorze Wigilijnym umieszczono w gazecie „Fakty Nyskie” oraz podano w Radio ONY oraz na stronie internetowej PSD.

Dziękujemy Burmistrzowi za zrozumienie potrzeb starszych i schorowanych ludzi oraz wsparcie finansowe.



Nowa Ruda rośnie w siłę

3 lutego 2017 r. o godz. 15.00 odbyło się pierwsze, po styczniowej reaktywacji Koła Nowa Ruda, zebranie 13 członków Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków. Połączone ono było z co miesięcznym warsztatem cukrzycowym. Tematem spotkania była dieta w cukrzycy typu 2, jej stosowanie, które w przystępny sposób przedstawiła Edukator Diabetologiczny Justyna Michalska. Pytań było bardzo dużo co do stosowania diety. Po przeanalizowaniu tematu, Pani Prezes Justyna Michalska otworzyła zebranie PSD w Nowej Rudzie. Bardzo się ucieszyliśmy, bo dołączyły do nas dodatkowe 4 osoby, dzięki czemu nasze Koło liczy już 18 członków.

W trakcie spotkania trwały rozmowy o wyjeździe na Konferencję Diabetologiczną do Złotoryi, gdzie odbyłyby się konsultacje z dietetykiem i podologiem. Zastanawialiśmy się nad skorzystaniem z prenumeraty miesięcznika „Szugarfrik”. Każdy otrzymał legitymację członkowską i słodki upominek, gdyż Prezes Koła obchodziła urodziny. Ku zaskoczeniu Przewodniczącej Koła, członkowie złożyli jej życzenia urodzinowe i wręczyli bukiet pięknych kwiatów.

Niech śmiech nas nigdy nie opuszcza, spotkania i rozmowy trwają i trwają, a fotograf krąży wkoło nas i fotografuje.

Następne spotkanie zostało ustalone na dzień 10 marca 2017 r.



Wyróżnienie dla Marka Nowaka

Miło jest nam poinformować, że Marek Nowak, prezes oddziału PSD w Jaworznie otrzymał wyróżnienie na Gali Wolontariusz Roku 2016 w Jaworznie w kategorii zdrowie.

Serdecznie gratulujemy



od lewej radny Mariusz Burczy,
poseł Dariusz Starzycki,



od lewej Prezes PSD o/Jaworzno Nowak Marek
i ks. prałat Eugeniusz Cybulski

W Opolu powstał oddział dla najmłodszych diabetyków

Oddział dla dzieci, młodzieży i osób z cukrzycą typu I powstał z inicjatywy rodziców chorujących na cukrzycę dzieci. Każdy z nich, kiedy dowiedział się o chorobie dziecka szukał wsparcia nie tylko medycznego, które otrzymuje przecież od lekarza diabetologa czy pielęgniarek edukacyjnych. Kiedy w związku z przewlekłą chorobą dziecka zmienia się całe życie najbardziej potrzebny jest drugi rodzic, który podniesie na duchu i pokaże, że z cukrzycą można normalnie żyć. Choremu dziecku także potrzebny jest kontakt z innymi dziećmi aby mogło przekonać się, że inni też chorują a mimo to mają radosne i szczęśliwe dzieciństwo. Ponieważ na Opolszczyźnie od dawna nie działała żadna grupa, zrzeszająca rodziców i dzieci chorujących na CT 1 sami zainteresowani postanowili taką stworzyć. Wszystko zaczęło się od portalu społecznościowego facebook, gdzie w czasie wakacji powstała grupa Opolskie Słodziaki dla rodziców dzieci i młodzieży z CT 1. 10 września 2016 r. zorganizowano w Opolu pierwsze spotkanie, na które przyszło ponad 20 osób wraz z dziećmi. Był to najlepszy dowód na to, że takie spotkania są potrzebne. Dzieci się integrują i miło spędzają czas m.in. na zajęciach plastycznych a rodzice mogą się poznać, wymienić doświadczeniami, radzić sobie i wspierać się. Dlatego 15 października, na kolejnym spotkaniu rodzice zdecydowali, że przyłączą się do działającego na Opolszczyźnie opolskiego okręgu Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków i utworzyli Oddział dla dzieci, młodzieży i osób z cukrzycą typu I. Choć priorytetem oddziału jest edukacja, wsparcie i integracja dzieci i młodzieży oraz pomoc rodzicom, którzy są przecież odpowiedzialni za prowadzenie cukrzycy u swoich dzieci oddział otwarty jest także na dorosłych już diabetyków

z cukrzycą typu I. Bo celem nadrzędnym jest szeroko rozumiane działanie na rzecz wszystkich zmagających się z cukrzycą typu I.



Dzień Walki z Cukrzycą w Pile

W Pile w dniu 14 listopada 2016 roku odbył się Światowy Dzień Cukrzyka.

W biurze przy ulicy Ludowej 58a przeprowadzono bezpłatne badanie glukozy i ketonów.

O godzinie 12:00 rozpoczęło się w restauracji „Kosmos” spotkanie integracyjne chorych, wolontariuszy, edukatora cukrzycy Marzeny Kamińskiej oraz przedstawicieli firm Abbott i Diagnosis. W spotkaniu uczestniczył prezydent miasta Piły Piotr Głowski. Na wstępie Jan Nowak – prezes koła PSD w Pile przywitał zebranych gości oraz wręczył złote odznaki dla Anny Maziarz Kuszczak i Ryszarda Robaka. Członkowie ze stażem powyżej 10 lat otrzymali medale 35-lecia PSD, natomiast aktywnym członkom Stowarzyszenia wręczono dyplomy.

O godzinie 18:30 w kościele pw. Stanisława Kostki została odprawiona msza święta za chorych i ich rodziny oraz zmarłych członków PSD.

Zarząd Główny PSD reprezentowała p. Elżbieta Białęska – członek zarządu.



Opłatek w Pile

12 grudnia w świetlicy Piłskiej Spółdzielni Mieszkaniowej odbyło się spotkanie opłatko- we członków koła PSD w Pile.



Jubileuszowe uroczystości w Rypinie

24 listopada odbyła się w zajeździe „Oberża na Uboczu” uroczystość z okazji 30-lecia powstania Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków w Rypinie, przypadająca w okresie Światowego Dnia Walki z Cukrzycą. Lokal na tę uroczystość miał wystrój w kolorze niebieskim, który jest symbolem Światowego Dnia Cukrzycy i wyrazem jedności z osobami chorymi na cukrzycę. Za stołami usiadło 90 uczestników, w tym 37 zaproszonych gości, wśród których obecni byli: Starosta Rypiński, Burmistrz Miasta Rypin z Przewodniczącym Rady Miasta, Kierownik Wydziału Promocji i Komunikacji Społecznej Urzędu Miasta, Kierownik Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie, Wójtowie Gmin Rypin i Brzuze, Członek Zarządu Głównego PSD Prezes Zarządu Wojewódzkiego w Bydgoszczy z Sekretarzem tego Zarządu, Prezes Zarządu Rejonowego PSD we Włocławku, Ordynator Oddziału Wewnętrznego Szpitala Powiatowego w Rypinie z pielęgniarkami diabetologicznymi oraz delegacje Polskiego Związku Niewidomych, Klubu Seniorów „Srebrny Włos” i „Wrzasy”.

W programie uroczystości znalazło się m.in. wystąpienie okolicznościowe prezesa PSD w Rypinie, wręczenie odznaczeń, obiad, zabawa taneczna, tort, kolacja. Uroczystość zakończyła się o godzinie 22:30.

Dorobek 30-letniej działalności Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków w Rypinie skupiał się na organizowaniu i prowadzeniu edukacji diabetologicznej wśród chorych na cukrzycę jak i społeczeństwa powiatu rypińskiego. Od 2010 roku Zarząd Stowarzyszenia corocznie, do chwili obecnej organizuje 10-miesięczny cykl szkoleniowy (z przerwą letnią) pod nazwą „Szkoła Cukrzycy”. Aktualnie od września br. Trwa już siódma edycja tego projektu. Dzięki uprzejmości Wójta i Sekretarza Gminy Rypin edukacja i warsztaty cukrzycowe odbywają się w Sali Konferencyjnej Gminy Rypin, która przystosowana jest architektonicznie dla niepełno-

sprawnych. Udział w tych zajęciach znajduje odzwierciedlenie w lepszych wynikach badań i unikaniu ciężkich powikłań cukrzycowych.

Poza edukacją, drugim działaniem Stowarzyszenia jest prowadzenie badań poziomu cukru we krwi i ciśnienia tętniczego przy organizacji imprez masowych, akcji prozdrowotnych w ogłaszanych przez Starostwo Powiatowe konkursach dot. ochrony i promocji zdrowia. W roku jubileuszowym przeprowadzono siedem akcji dla społeczeństwa powiatu rypińskiego.



skiego i jeden marsz nordic walking „O 10 tysięcy kroków dalej od cukrzycy”, w którym brało udział 205 uczestników, w tym 64 chorych na cukrzycę, a z badań przesiewowych skorzystało ponad 130 osób.

We wspomnianych siedmiu działaniach blisko 2400 osób skorzystało z ulotek i materiałów edukacyjnych dot. cukrzycy, z tej liczby przebadano się ok. 1400. Natomiast ponad 100 osób, które dotychczas nie miało zdiagnozowanej cukrzycy dowiedziało się po raz pierwszy, że mają już tę przypadłość, bądź są kandydatami na diabetyków.

Poza miejscową edukacją chorzy i niepełnosprawni w ilości 40-50 osób uczestniczą w corocznych Sympozjach Diabetologicznych w Toruniu. Wyjazdy te dofinansowywane są przez Zarząd Powiatu lub Burmistrza Miasta Rypin. Kolejnym działaniem w mijającym Jubileuszu było integrowanie środowiska diabetyków i sympatyków poprzez imprezy kulturalne – bale i zabawy przy muzyce na żywo. Zapraszane są na nie osoby z Polskiego Związku Niewidomych i z Klubów Seniora „Srebrny Włos” i „Wrzosey” z Rypina, a także przedstawiciele władz powiatowych i miejskich. Organizowane są również uroczystości z okazji Świąt, Światowego Dnia Cukrzycy i okrągłych Jubileuszy Urodzin członków Stowarzyszenia. W 2017 roku planowana jest dwudniowa wycieczka na Podlasie w rejon Puszczy Knyszyńskiej „Szlakiem Tatarskim”. Każda wycieczka to także aktywność fizyczna, nowe znajomości, integracja, bierze w nich udział po 50 osób.

Współpraca z władzami samorządowymi układa się pomyślnie. Jesteśmy jako organizacja pozarządowa zauważani z tytułu pracy, jaką wykonujemy na rzecz diabetyków i środowiska lokalnego. Przejawia się to w formie wsparcia finansowego, projektów – konkursów ogłaszanych przez Starostwo Powiatowe. Dzięki tej współpracy Stowarzyszenie staje się partnerem w kontaktach z władzami powiatowymi, miejskimi i gminnymi w rejonie. Poza tym prezes zapraszany jest na różne uroczystości organizowane przez Starostę lub Burmistrza Miasta Rypin.

Na zakończenie części oficjalnej wręczono:

1. 4 złote odznaki „Zasłużony dla Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków i Medale



35-lecia Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków następującym osobom; Burmistrzowi Miasta Rypin – Pawłowi Grzybowskiemu, Wójtowi Gminy Rypin – Januszowi Tyburskiemu, Sekretarzowi Gminy Rypin – Janowi Kwiatkowskiemu, Przewodniczącej Komisji Rewizyjnej PSD w Rypinie – Halinie Liszewskiej. Srebrną odznakę otrzymała wiceprezes PSD w Rypinie Barbara Dąbrowska,

2. Medale 35-lecia Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków wręczono 22 osobom,
3. Dyplomy uznania za zasługi w rozwoju Stowarzyszenia otrzymało 14 osób.

**Prezes Oddziału Powiatowego PSD
w Rypinie
Ryszard Matuszak**

20-lecie koła nr 4 w Gryficach

W listopadzie 2016 roku w Gryficach świętowano jubileusz 20-lecia działania Koła Nr 4 Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków.

Swoją obecnością uroczystość zaszczylili:

- Zastępca Burmistrza Gryfic Pan Waldemar Wawrzyniak
- Prezes Zarządu Wojewódzkiego Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków w Szczecinie Pan Eugeniusz Tworek
- Sekretarz Gminy Gryfice Pani Alicja Bojówka
- Skarbnik Gminy Gryfice Pani Jolanta Mazurek
- Dyrektor Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie Pani Joanna Malińska
- Pani doktor diabetolog Elżbieta Goliat
- Pani Grażyna Deneko
- Dyrektor Gryfickiego Domu Kultury Pani Róża Szuster

Krótką historią Koła

Początek działalności przypada na rok 1995. Po kilku spotkaniach i naradach podjęta została decyzja z inicjatywy Pani Grażynki Deneko, żeby się zarejestrować i już w listopadzie 1996 roku, odbywa się zebranie założycielskie Koła w którym bierze udział 56 osób, na którym zostaje wybrany Zarząd Koła.

Przez pierwsze 7 lat działalności nie było łatwo, ponieważ Koło nie miało nawet swojej siedziby. Dopiero rok 2003 był przełomowym w naszej działalności. Po napisaniu pisma z prośbą do Burmistrza Gryfic Pana Andrzeja Szczygła o pomoc w znalezieniu i otrzymaniu pomieszczenia na biuro naszego koła.

I to dzięki Burmistrzowi Gryfic pewnego dnia przychodzi do koła wiadomość, że Pan Burmistrz udostępni nam pomieszczenie i od czerwca 2003 roku mamy stałą siedzibę Koła w Urzędzie Miejskim w Gryficach.

Przez te 20 lat nasze Koło działa na rzecz osób chorujących na cukrzycę, nie tylko dla Człon-

ków Koła, ale również dla wszystkich zainteresowanych i potrzebujących pomocy.

Koło Nr 4 w Gryficach liczy obecnie 148 aktywnych członków, spośród 215 osób zapisanych. Koło utworzyło punkt konsultacyjny, gdzie można przyjść i zbadać cukier, ciśnienie i również od 5 lat można zrobić pomiar cholesterolu.

W ciągu 20 lat działalności organizowaliśmy białe soboty, również spotkania w formie szkoleń, wykładów, narad na których głównymi tematami poruszonymi były problem z cukrzycą i jej powikłaniach. Przez ten okres naszej działalności odbyło się około 1.400 takich spotkań, a udział w nich wzięło około 35.000 osób.

Nasze Koło zawsze było blisko sportowców byliśmy i jesteśmy gotowi do przebadania wszystkich grup sportowych działających na naszym terenie, które wystąpiły lub wystąpią w przyszłości z taką prośbą.

Uczestniczymy w różnego rodzaju imprezach kulturalnych, sportowych celem uświadomienia o zdrowym trybie życia, i wczesnym wykrywaniu różnych chorób.

Od 2016 roku rozpoczęliśmy edukację małych społeczności naszej gminy w kierunku uświadomienia o zdrowiu, cukrzycy i otyłości.

Również od kilku ładnych lat organizujemy wycieczki integracyjne i tym sposobem nasi członkowie mają możliwość zwiedzić naszą piękną Polskę.

Jesteśmy organizatorami 10 dniowych wyjazdów wypoczynkowych, z których to skorzystała już dosyć pokaźna liczba osób.

Organizujemy ogniska integracyjne oraz na koniec roku spotkanie przedświąteczne.

Jesteśmy Kołem, które współpracuje ze wszystkimi organizacjami pozarządowymi, instytucjami zdrowia, samorządami jak i również z zakładami pracy, które istnieją na naszym terenie.

Pragniemy jeszcze rozwijać zakres naszej działalności i może po następnych 20 latach będziemy mieli więcej osiągnięć czego sobie życzymy.

Dziękuję bardzo serdecznie z tego miejsca wszystkim Członkom Koła jak i wszystkim osobom, które wspierają naszą działalność po prostu z całego serca dziękuję.

Medalem „Za Zwycięstwo nad Cukrzycą” zostali odznaczeni:

1. Pani Ludwika JANKOWSKA
2. Pani Małgorzata KUŚWIK
3. Pan Marian RADECKI

Srebrną Honorową Odznaką „Za Zasługi dla Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków” wyróżnieni zostali:

1. Burmistrz Gryfic Pan Andrzej SZCZYGIEŁ
2. Pani Ludwika JANKOWSKA
3. Pani Grażyna DENEKO
4. Pani Teresa LACHOWICZ-SOBECKA
5. Pan Marian RADECKI
6. Pan Antoni SELERSKI
7. Pan Henryk CHMIEL

Medalem „Za Zasługi dla Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków Województwa Zachodniopomorskiego wyróżniona została:

1. Pani dr diabetolog Elżbieta GOLIAT

Za całokształt działalności dla naszego Koła wyróżniona została DYPLOMEM

1. Pani Lucyna SELERSKA



Koło Terenowe PSD w Barcinie świętowało swoje 20-lecie

Obchody zorganizowano w restauracji Luizjana. Na zaproszenie odpowiedzieli i swoją obecnością zaszczytili nas: Burmistrz Barcina Michał Pęziak, Przewodnicząca Rady Miejskiej Krystyna Bartecka, przedstawiciel Urzędu Miejskiego Jarosław Drozdowski, Prezes PSD w Bydgoszczy Gabriela Tomicka, Sekretarz Zbigniew Ochaniak oraz Prezes Honorowy PSD Andrzej Bauman. W spotkaniu uczestniczyli też Prezes Banku Spółdzielczego w Barcinie Małgorzata Dziadek, Dyrektor SPZOZ w Barcinie Alicja Wiczewska oraz Prezeski Związku Niewidomych Aleksandra Sójka i Jadwiga Jurkowska.

Gości oraz diabetyków powitał Prezes Koła Zygmunt Wiśniewski.

Zarys historyczny Stowarzyszenia oraz swoje refleksje na temat tego co wnosi w życie chorego na cukrzycę oraz na jakie formy wsparcia może on liczyć zobrazowała Sekretarz Koła Halina Hajdyła. W swojej wypowiedzi zaznaczyła ważną rolę jaką Stowarzyszenie pełni w stosunku do społeczności lokalnej w zakresie profilaktyki i oswajania choroby.

Dalej wymieniła instytucje i działania, z którymi zetknęliśmy się przez ostatnie 20 lat.

Podkreśliła ważną i przyjazną rolę władz samorządowych, których wsparcie i zrozumienie dla barcińskich diabetyków jest znaczące.

Gmina finansuje działalność lekarza diabetologa w SPZOZ, na którego pracę brak dotacji z NFZ. Jeden z pomników w miasteczku jest oświetlony na niebiesko w celu zaznaczenia jedności z cukrzykami. Jesteśmy zauważani z tytułu pracy jaką wykonujemy na rzecz diabetyków i środowiska lokalnego. Przejawia się to w formie wsparcia finansowego naszych projektów oraz doraźnej pomocy w innych sytuacjach.





W dalszej części spotkania głos został oddany zaproszonym gościom. Popłynęły gratulacje, słowa uznania, życzenia. Nie ukrywamy, że poczuliśmy się dowartościowani. Utrzymanie Koła w stabilnej liczbie ponad 40 członków, przy bardzo bogatej ofercie innych, atrakcyjnych działań w naszej Gminie, jest nie lada osiągnięciem.

W dalszej kolejności nastąpił moment podziękowań z naszej strony. Przejawiły się one poprzez uhonorowanie odznaczeniami, dyplomami. Dzięki wsparciu Urzędu Miejskiego mogliśmy podziękować przedstawicielom władz nadrzędnych PSD oraz Związkowi Niewidomych wręczając piękne albumy przybliżające naszą Gminę i społeczność lokalną. Rolę uatrakcyjnienia uroczystości powierzyliśmy Zespołowi Wokalnemu RETRO, który działa w ramach Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Barcinie. Należy zaznaczyć, że był to pierwszy występ na forum publicznym i okazał się bardzo udany.

Jak zwykle podczas takiego spotkania nie zabrakło poczęstunku.

Z przyjemnością skonsumowaliśmy obiad. Tradycyjny tort zastąpiliśmy obfitością owoców, które cieszyły nie tylko podniebienie.

I tak weszliśmy w drugie 20-lecie. Dzięki słowom i opiniom Gości jesteśmy zachęceni do dalszej pracy, spotykania się i walki z chorobą.

Halina Hajdyła



Z głębokim żalem zawiadamiamy, że w dniu 01.02.2017 r
w wieku 86 lat
zmarła długoletnia członkini Koła Miejskiego PSD w Barcinie

Anna Wyrwas

Była wspianą koleżanką i przyjaciółką
Prezes Koła PSD w Barcinie





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 pomożemy diabetykom!

