

CUKRZYCA

BIULETYN INFORMACYJNY PSD

Wesołych Świąt



kwiecień
2017



KRAJOWY PRODUCENT POLSKICH LEKÓW DIABETOLOGICZNYCH



FORM/215/01-2016



Wspierajmy polski przemysł farmaceutyczny

*Z okazji zbliżających się świąt Wielkiej Nocy
życzymy wszystkim członkom i sympatykom naszego Stowarzyszenia
Wesołego Alleluja
– odpoczynku w gronie bliskich przy zdrowo zastawionym stole,
dobrego samopoczucie, prawidłowych glikemii i mokrego dyngusa.*

Anna Śliwińska – Prezes
oraz Biuro ZG PSD



SŁODKIE NOWINKI

| | |
|-------------------------------------|---|
| Ile masz centymetrów w talii? | 4 |
| Czas na kefirek | 4 |
| Ciąża, cukrzyca, depresja | 5 |

WARWO WIEDZIEĆ

| | |
|---|---|
| Jak utrzymać dobrą glikemię podczas Wielkanocy | 6 |
|---|---|

KĄCIK DIETOLOGICZNY

| | |
|-----------------------|---|
| Migdałowe gofry | 8 |
|-----------------------|---|

Z ŻYCIA PSD

| | |
|--|----|
| Na Dzień Kobiet o zdrowiu kobiet | 10 |
| Podsumowanie roku mrągowskiego Koła PSD | 10 |
| XXX-lecie PSD w Tucholi | 12 |
| Wojewódzkie obchody ŚDWzC Inowrocław 2016 | 14 |
| Sanoczenie na Jasnej Górze | 16 |
| Grudzień w Częstochowie | 17 |
| Stalowa wspiera WOŚP | 17 |
| Godło promocyjne dla diabetyków | 18 |
| Kolonie dla dzieci i młodzieży | 19 |
| Co ciekawego w Łomży | 20 |
| U diabetyków w Człuchowie | 22 |

Z ŻAŁOBNEJ KARTY

Ile masz centymetrów w talii?

Wbrew powszechnemu mniemaniu, nadwaga, charakteryzująca się po prostu nadmiarem podskórnej tkanki tłuszczowej, nie zawsze idzie w parze z problemami metabolizmu czy układu krążenia. Często jest to bardziej kwestia estetyki niż zdrowia. Największym problemem jest tzw. tłuszcz trzewny. Jeśli to okolice talii są głównym lub nawet jedynym miejscem, które obciąża nadmiar kilogramów (dla mężczyzn granicą są 94 cm w pasie, dla kobiet 80 cm), należy czym prędzej zacząć się go pozbywać. Do sprawdzonych, popartych badaniami metod zrzucania niechcianego „brzuszka” należą: po pierwsze wyeliminowanie białego cukru i słodzonych nim napojów (które obciążają wątrobę nadmiarem fruktozy, a w konsekwencji tłuszczem); po drugie zwiększenie spożycia protein (zmniejszają apetyt i ryzyko powstawania otyłości brzusznej, przyspieszają metabolizm); po trzecie ograniczenie rafinowanych węglowodanów w postaci np. białego pieczywa lub makaronów (wpływa to na zmniejszenie apetytu, a efekcie pozwala na nawet trzykrotnie wyższy spadek wagi niż przy stosowaniu diety ograniczającej tłuszcze); po czwarte spo-



żywanie produktów bogatych w tzw. lepki błonnik (obecny np. w roślinach strączkowych czy owsie), który szybko wiąże wodę w organizmie – tworząc żelową strukturę – spowalniając trawienie, a tym samym wydłużając okres sytości; po piąte regularne uprawianie sportu, przy czym należy pamiętać, że nie chodzi o niezliczoną ilość tzw. brzuszków – te nie wpłyną na pozbycie się tłuszczu, skuteczne będą natomiast treningi aerobowe (pływanie, bieganie, jazda na rowerze); po szóste świadome wybieranie spożywanych produktów i znajomość ich wartości odżywczych – nie oznacza to jednak konieczności mierzenia i ważenia każdego posiłku do końca życia, ale „przetrenowanie” tej umiejętności, co pomoże oszacować te strefy żywienia, w których należy dokonać zmian.

Czas na kefirek

Mimo swoich niezaprzeczalnych zalet, kefir często przegrywa z popularniejszym jogurtem – niesłusznie. Badania dowodzą, że kefir ma silniejsze działania probiotyczne niż jogurt. Tzw. ziarna kefiru odpowiedzialne za jego fermentację, zawierają około 30 szczepów bakterii i drożdży, dzięki czemu jest on nie tylko bardzo bogaty, ale i różnorodnym źródłem probiotyków. Kefir można polecać osobom z zaburzeniami układu pokarmowego i rekonwalescentom, a także ludziom, którzy nie tolerują laktozy. Kefir może hamować rozwój niektó-

rych nowotworów, na przykład jelita grubego, ale poprawia też odporność przed infekcjami – dotyczy to szczególnie bakterii *Lactobacillus kefir*, badania wykazały, że może hamować wzrost m.in.: *Helicobacter pylori*, *Salmonella* i *E. coli*. 175 ml kefiru dostarcza ok. 100 kcal i zawiera m.in.: około 6 gramów protein, witaminę B₁₂, witaminę B₂ i magnez w ilości zaspokajającej odpowiednio 14 proc., 19 proc. i 5 proc. dawki zalecanej na dzień, a przede wszystkim wapń w ilości stanowiącej 20 proc. dziennej zalecanej dawki tego składnika oraz witaminę K₂. Zapewnienie odpowiedniego spożycia wapnia jest jednym z najbardziej skutecznych sposobów poprawy zdrowia kości i spowolnienia postępu osteoporozy. Witamina K₂ odgrywa kluczową rolę w jego metabolizmie, a jej suplementacja, jak dowodzą badania, zmniejsza ryzyko złamania kości nawet o 81 proc.



Ciąża, cukrzyca, depresja?

Może istnieć związek między depresją kobiet a cukrzycą ciążową – wynika z badań opublikowanych w czasopiśmie Diabetologia. Naukowcy zaobserwowali, że u kobiet cierpiących na dolegliwości depresyjne podczas pierwszych dwóch trymestrów ciąży ryzyko zdiagnozowania cukrzycy ciążowej było wyższe. Badacze wzięli pod lupę 468 kobiet otyłych i 2334, u których otyłość nie występowała. Uczestniczki badania wypełniały trzykrotnie kwestionariusze mające określić objawy i stopień depresji. Pierwszy raz w 8.–13. tygodniu ciąży, drugi pomiędzy 16. i 22. tygodniem. Ostatni raz kwestionariusz był wypełniany sześć tygodni po porodzie. Badacze analizowali także dokumentację medyczną pacjentek pod kątem rozpoznania cukrzycy ciążowej. Okazało się, że kobiety, u których badanie kwestionariuszowe wykazało najwięcej objawów

depresji w pierwszych dwóch trymestrach ciąży (około 17 proc. uczestniczek), były prawie trzy razy częściej diagnozowane z cukrzycą ciążową niż kobiety, których stopień „depresyjności” był niższy. Co ważne, związek między cukrzycą i depresją ciążową można było wykazać tylko w przypadku kobiet z prawidłową wagą, podczas gdy to kobiety z nadwagą i otyłością są znacznie bardziej narażone na rozwój cukrzycy ciążowej. Wyniki analiz pokazały także, że kobiety ze zdiagnozowaną cukrzycą ciążową były też czterokrotnie bardziej narażone na rozwój depresji poporodowej. Badacze podkreślają jednocześnie, że taka zależność ciążowych dolegliwości wymaga kolejnych badań, a przydatność obserwacji może być ograniczana w praktyce klinicznej – American College of Obstetricians and Gynecologists zaleca bowiem jedynie pojedyncze badanie kobiet w ciąży pod kątem depresji w okresie pomiędzy 22. tygodniem ciąży a 7. dniem po porodzie. To zbyt późno, by diagnozować cukrzycę ciążową i zbyt wcześnie, by wskazywać na objawy depresji poporodowej.



kontrola cukrzycy
bez kompromisu

SANOFI

DIABETES &
CARDIOVASCULAR



Jak utrzymać dobrą glikemię podczas Wielkanocy i nie przytyć?

Wielkanoc to święta wyjątkowe, obchodzone w Polsce tradycyjnie, przy stole zastawionym mnóstwem smakołyków i świątecznych specjałów. Kusi nas zapach, smaki i wygląd potraw. Świąteczny czas pozwala nam oderwać się od codziennych obowiązków, wyzwala pozytywne emocje i powoduje, że jemy więcej i częściej, czasami od rana do nocy... Jak poradzić sobie z pokusami, utrzymać dobrą glikemię i nie złapać w tym czasie dodatkowych kilogramów?

Święta dla osób z cukrzycą typu 2. i ich najbliższych wcale nie muszą wiązać się ze szczególnymi wyrzeczeniami, mało tego – na drobnych zmianach skorzystają i domownicy, i goście. Wystarczy trochę chęci, odrobina wiedzy, niewielkie modyfikacje przepisów oraz drobne zmiany w naszych przyzwyczajeniach.

Diabetycy, podobnie jak osoby zdrowe, powinni spożywać 4-5 niezbyt dużych posiłków w ciągu dnia i do tej zasady dobrze byłoby stosować się także podczas świąt.

Tradycyjne, świąteczne potrawy to m.in. jaja, żurek, biała kiełbasa, no i oczywiście mazurki. Jak je przygotować, by były zdrowsze i mniej kaloryczne?

Modyfikacje przepisów

Jaja są głównym symbolem świąt wielkanocnych, jemy je w różnej postaci oraz dodajemy do potraw. Jedno średnie jajo to ok 80 kcal, przy czym $\frac{3}{4}$ kcal w jajku pochodzi z żółtka. Jeśli chcesz więc obniżyć kaloryczność posiłku dodaj więcej białek a mniej żółtek.

Żurek będzie znacznie lżejszy, jeśli przygotowujemy go na naturalnym zakwasie, zamiast boczku dodamy chudą wędlinę, tradycyjną białą i smażoną kiełbasę zastąpimy gotowaną kiełbasą drobiową, a zamiast tłustej śmietany dodamy jogurt naturalny. Można też zjeść, zamiast całego jajka, tylko niskokaloryczne białko. Spośród produktów zbożowych warto wybierać te pełnoziarniste np. chleb razowy żytni z pełnego przemiału. Do mięs i ryb zamiast ziemniaków możesz dodać makaron razowy, brązowy ryż lub grube kasze np. gryczana, pęczak. Uwaga: produkty powinny być ugotowane al dente (mają wówczas niższy indeks glikemiczny).

Zadbaj o to by potrawy zawierały jak najwięcej błonnika. Znajdziesz go m.in. w surowych warzywach i owocach, pestkach, kiełkach, orzechach. Pomyśl, aby z tych składników przygotować pożywne surówki warzywne z niewiel-



kim dodatkiem owoców, najlepiej te o niskim indeksie glikemicznym. Surowa warzywa pomagają utrzymać prawidłowy poziom glikemii. Jeśli planujesz przygotować również tradycyjną sałatkę z gotowanych warzyw, gotuj je krótko na parze lub w niewielkiej ilości wody, a zamiast tradycyjnego majonezu użyj półtłustego jogurtu naturalnego (ew. zmieszaj jogurt z odrobiną majonezu), dodaj zielone zioła, sok z cytryny i olej roślinny.

Ogranicz na ile to możliwe ilość soli, która pobudza apetyt i obciąża nerki, nasila m.in. cukrzycę i choroby układu sercowo-naczyniowego. Zastąp ją przyprawami naturalnymi i ziołami. Zdrowi domownicy mogą dosalać dania na swoim talerzu.

Chorzy na cukrzycę nie powinni spożywać dań i ciast zawierających białą, oczyszczoną mąkę pszenną i cukier. Warto więc, obok tradycyjnych bab, mazurków i innych słodkości, przygotować np. sernik z półtłustego twarogu, dodać miękką margarynę kubkową zamiast masła a cukier zastąpić naturalnym słodzikiem (np. ksylitolem). Możesz też tradycyjną mąkę do wypieków zastąpić mąką pełnoziarnistą np. razową, orkiszową czy gryczaną.

Zamiast ciastek i cukierków postaw na stole świeże owoce i warzywa pokrojone w małe porcje (wybieraj te z niskim IG np. grapefruit, jabłko, gruszka, mandarynka, pomelo, śliwki, nektarynki; z warzyw: ogórki, seler naciowy, melon, surowa marchewka, pomidorki, rzodkiewka, sałata, cukinia etc.). Zaproponuj także przekąski typu: migdały, orzechy laskowe lub włoskie, pestki z dyni i słonecznika; niemniej spożywaj je w ograniczonych ilościach, bo są kaloryczne.

Ciasta tradycyjne nie są wskazane ze względu na efekt hiperglikemii we krwi. Jeśli nie potrafisz się powstrzymać zjedz jeden, bardzo niewielki kawałek na deser np. po pełnowartościowym obiedzie. Białko i tłuszcz oraz błonnik z posiłku spowolnią wchłanianie glukozy.

Osoby cierpiące na cukrzycę typu 2 zwykle mają też nadmierną masę ciała, jeśli tak jest i w Twoim przypadku wybieraj chude mięsa i wędliny, np.: kurczak lub indyk bez skóry, cielęcina, królik, jak również ryby, bogate w kwasy tłuszczowe omega-3. Przygotowując świąteczne potrawy unikaj smażenia, wybierz

pieczenie w piekarniku bez tłuszczu, grillowanie, gotowanie w wodzie i na parze.

Diabetycy nie powinni spożywać alkoholu. „Od święta” możesz wypić lampkę wytrawnego wina (do posiłku, nigdy na czczo!), ale wyłącznie po konsultacji z lekarzem. Unikaj piwa – ma wysoki IG.

Pij wodę zamiast soków czy słodkich napojów. Przygotuj wodę wg własnego pomysłu, np. z dodatkiem plasterów cytryny i świeżej mięty lub z limonką, surowym ogórkiem i listkami bazylii. Wodę warto sączyć przez cały dzień, wypełnia żołądek, oczyszcza organizm z toksyn, wspiera pracę mózgu. Możesz też wypić zieloną herbatę lub kawę (bez dodatku mleka). Zamiast cukru użyj słodzik.

Kontroluj wielkość porcji i tempo jedzenia. Objadanie się powoduje szybki wzrost cukru we krwi, przez co nasze samopoczucie będzie gorsze, a u diabetyków doprowadzi do hiperglikemii. Jedz powoli – lepiej strawisz i zjesz nieco mniej (sygnał o pełnym żołądku dociera do mózgu z 15-20 minutowym opóźnieniem).

Między posiłkami warto zaplanować przerwy. Wspólny spacer czy przejażdżka rowerowa z bliskimi pomoże wyrównać glikemię, spalić nadmiar kalorii i dotlenić mózg. Ruch uwarżliwia organizm na insulinę, dzięki czemu chroni przed hiperglikemią.

W okresie świątecznym warto zwiększyć częstotliwość pomiarów glikemii. Zmienia się rytm dnia, czas i rodzaj posiłków oraz pory snu. Intensywna samokontrola ułatwi wykrycie hipo- lub hiperglikemii z wyprzedzeniem i pozwoli szybko zareagować.

Ewentualne zmiany w dawkowaniu insuliny w okresie świąt najlepiej i najbezpieczniej skonsultować wcześniej ze swoim diabetologiem!

Wesołych i Zdrowych Świąt Wielkiej Nocy!

mgr inż. Ewa Godlewska

*Specjalista żywienia człowieka, dietetyk
Centrum Edukacji i Specjalistycznej Opieki
Medycznej DiaMedic w Warszawie*



Jedz i chudnij

– Migdałowe gofry z jogurtem i pastą z czarnej jagody

Wiosna sprzyja nowym postanowieniom i zmianom w diecie. Trochę słońca, wyższe temperatury i czujemy się pełni sił i witalności. Dbając o zdrową dietę, zwróćmy uwagę na spożycie białego cukru i przetworzonej białej mąki, jest to szczególnie ważne dla osób z cukrzycą, bo właśnie te produkty najsilniej wpływają na glikemię. Istnieje wiele sposobów na obniżanie indeksu glikemicznego potraw i nawet takie dania, które z pozoru nie są wskazane dla diabetyków, da się przygotować w wersji o wiele zdrowszej.

Składniki na 4 gofry:

- 100 g migdałów
- 25 g oleju kokosowego
- 1 łyżka płatków owsianych błyskawicznych
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia
- szczypta soli

Dodatki: jogurt naturalny 1,5%, pasta z jagody czarnej leśnej, nasiona chia

Wzięłam na warsztat gofry. Z moich eksperymentów powstał przepis na wartościowe gofry, których bazą są migdały, a zamiast bitej śmietany wykorzystujemy jogurt naturalny z dodatkiem mojego ostatniego odkrycia, pasty z leśnej czarnej jagody.

Gofry można przygotować w ramach śniadania czy podwieczorku – zapewnią sytość na długo i zaspokoją apetyt na słodcze, a przy okazji dostarczą wielu cennych witamin, minerałów i składników odżywczych.



Angelina
Ziembińska

Wsypaną całe migdały do robota kuchennego (lub młynka do kawy) i zmiksować na ziarnistą mąkę. Rozpuścić olej kokosowy w rondelku. Wymieszać masę migdałową z resztą składników i pozostawić na 15 minut, aż masa napęcznieje. Dodać trochę wody, jeśli masa jest zbyt gęsta. Piec w wysmarowanej delikatnie (za pomocą silikonowego pędzelka) tłuszczem (może być olej kokosowy lub zwykły olej rzepakowy) gofrownicy. Gofry podawać z jogurtem naturalnym, łyżką pasty z owoców i nasionami chia (szałwii hiszpańskiej), uznawanych za superfood ze względu na bogatą wartość odżywczą.

1 gofr z łyżką jogurtu naturalnego, łyżką pasty jagodowej i ½ łyżeczki nasion chia to ok. 280 kcal, węglowodany: 11 g, białko: 9 g, tłuszcz: 22 g. W porcji znajduje się 1 WW i 2,4 WBT.



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 kapsułek SZKŁO AKRYLOWE I BŁONKOWY. Każda kapsułka zawiera 40 mg symetykonu (Simethiconum). Substancje pomocnicze o znaczeniu dietetycznym: metylu parahydroksybenzoesian (E 210) 0,28 mg, miedzi parawodniany (E 170) 0,002 mg. **POSTAĆ FARMACEUTYCZNA:** białe, owalne kapsułki, powłoka błonkowa, 1000, 1000, 0 i glukozy powleczona i wodorocynku. Zawartość kapsułek jest bezbarwna i może być lekko żółta. **WSKAZANIA DO STOSOWANIA:** w leczeniu objawów wzdętości i bólów żołądka-żółciowych związanych z gromadzeniem się gazów, np.: wzdęcia; w przypadku wzmożonego powstawania gazów w okresie preparacyjnym; 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. **Skład parawodniany (E 170)** lub na krótkoobrotowy substrat pomocniczy. **PODMIOT ODPOWIEDZIALNY POSIADAJĄCY POZWOLENIE NA DOPUSZCZENIE DO OBROTU:** Berlin-Chemie AG, Gliwicki Wzg 125, 12480 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, Poddała Węglarczyk A. Gastroenterologia, Hepatologia i Żywność Dobra 2004; 6(4): 361-4; 2. Kozłowski P. Medycyna i Życie 2010; vol. 3 nr 20; 14-23; 3. IMS Health, ISA3 Antidote, 04/12/2016. Opracowanie: czerwiec 2017. PL-ESP-2017-C3-4-PRM

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.

Na Dzień Kobiet o zdrowiu kobiet

8 marca z okazji Dnia Kobiet przedstawicielki organizacji pacjenckich uczestniczyły w Sejmie w posiedzeniu Parlamentarnego Zespołu ds. Praw Pacjentów, gdzie dyskutowały na temat wyzwań w leczeniu chorób u kobiet. Kwestię cukrzycy u kobiet przedstawiła Prezes ZG PSD Anna Śliwińska. W spotkaniu wzięły udział posłowie oraz przedstawiciele Ministerstwa Zdrowia i Rzecznika Praw Pacjenta.



Podsumowanie roku mrągowskiego koła Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków

W pierwszy kwartale 2017 odbyło się – jak co roku – spotkanie zorganizowane przez Powiatowy Zarząd Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków, podczas którego podsumowano pracę stowarzyszenia za ubiegły rok oraz wręczono odznaczenia przyznane przez Zarząd Główny Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków.

Na spotkanie zostali zaproszeni przedstawiciele samorządu, lekarze, pielęgniarki, przedstawiciele mrągowskich stowarzyszeń, z którymi PSD współpracuje, członkowie i sympatycy stowarzyszenia. Prowadząca spotkanie prezes Powiatowego Zarządu PSD w Mrągowie – pani Teresa Grzesiak-Droś opowiedziała zebrany o tym, czym stowarzyszenie się zajmuje, jakie ma cele, zadania, jakie osiągnięcia: Przede wszystkim zajmujemy się wszystkim

tym, co może być pomocne osobom chorym na cukrzycę. Oczywiście, nie leczymy cukrzycy. Od tego jest służba zdrowia – mówiła.

Główne działania mrągowskiego oddziału Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków, na jakie zwróciła uwagę pani Teresa Grzesiak-Droś, to:

1. Edukacja osób chorych, ich rodzin oraz wszystkich tych, którzy się tą tematyką interesują. Zadanie to jest realizowane przede wszystkim poprzez organizowanie szkoleń prowadzonych przez lekarzy specjalistów. A możliwe to jest dzięki dotacjom, które udaje nam się pozyskiwać na ten cel z budżetu miasta.
2. Samokształcenie członków stowarzyszenia – co roku przedstawiciele organizacji biorą aktywny udział w organizowanym corocz-

nie w Toruniu Ogólnopolskim Sympozjum Diabetologicznym DIABETICA EXPO. Przywożą stamtąd wszelkie nowiny dotyczące cukrzycy. I to zarówno z zakresu profilaktyki, jak i z zakresu leczenia cukrzycy. Zdobytą wiedzę członkowie stowarzyszenia dzielą się z innymi.

Cukrzyca nie da się wyleczyć, ale można z nią żyć – mówiła pani Teresa Grzesiak-Droś. A żeby komfort życia był najlepszy z możliwych, trzeba o cukrzyca jak najwięcej wiedzieć. Dlatego nasze działania w tym zakresie są działaniami priorytetowymi.

Ważnym zadaniem realizowanym przez PSD w Mrągowie jest również promocja zdrowego stylu życia. Styl ten jest promowany pod hasłem „Dieta-Ruch-Wypoczynek”.

Spotkanie było okazją nie tylko do prezentacji działalności stowarzyszenia. Była to również okazja do złożenia podziękowań skierowanych do wszystkich tych, którzy wspierają mrągowskie koło PSD. Słowa wdzięczności i podziękowania popłynęły do darczyńców, którzy wspierają stowarzyszenie finansowo. Pani prezes dziękowała panu Stanisławowi Lachowiczowi – prezesowi zarządu Banku Spółdzielczego w Mikołajkach, panu Janowi Łuńskiemu – prezesowi zarządu spółki Termik z Marcinkowa oraz panu Felicjanowi Wilbikowi – przedsiębiorcy z Mrągowa.

Bez wsparcia i życzliwości ludzi o wielkich sercach nie moglibyśmy zrealizować naszych celów – mówiła prowadząca.

W dalszej części spotkania dokonano uroczystej dekoracji odznaczeniami przyznanymi przez Zarząd Główny Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków. Odznaczenia wręczał prezes Warmińsko-Mazurskiego Oddziału PSD pan Jerzy Smukowski.

Honorową odznakę „Zasłużony dla Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków” przyznano: burmistrz Mrągowa – pani Otoli Siemieniec, staroście Powiatu Mrągowskiego – panu Antoniemu Karasiowi, prezesowi zarządu stowarzyszenia Polskie Dzieci Wojny – panu Janowi Zygmunutowi Rośliniowi, wiceprzewodniczącej zarządu Polskiego Związku Emerytów, Rencistów – pani Jadwidze Więckiewicz oraz panu Felicjanowi Wilbikowi – sponsorowi stowarzyszenia. Odznaczeni zostali również członkowie

stowarzyszenia PSD w Mrągowie. Odznaczenie „Za zwycięstwo nad cukrzyca” przyznano: pani Stanisławie Nasiłowskiej, pani Teresie Wilbik i pani Zofii Wołoskiuk.

Spotkanie zakończyło się poczęstunkiem, podczas którego był czas na miłe rozmowy, podsumowanie minionego roku i planowanie kolejnych wspólnych przedsięwzięć.

Grążyna Chmielewska



XXX-lecie Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków w Tucholi

19 listopada 2016 roku odbyła się uroczystość obchodów trzydziestolecia Tucholskiego Oddziału Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków.

Spotkanie rozpoczęło się mszą świętą w kościele p.w. Św. Jakuba Apostoła w Tucholi. Następnie w Ośrodku Kultury rozpoczęła się oficjalna uroczystość. Każdy uczestnik otrzymał torbę okolicznościową, zawierającą drobne upominki. Zarys i początki Stowarzyszenia przybliżył gościom pan Kazimierz Rink z panią Hanną Krueger, którzy zgodzili się być konferansjerami spotkania. Wspomniano niezjącego założyciela koła pana Kazimierza Schmidta, historie dalszą i nowszą, oraz działalność obecną koła z drugim prezesem Piotrem Grudzińską, który piastuje tę funkcję 12 lat.

Głównym punktem programu był wykład przeprowadzony przez prof. hab. n. med. Romana Junika Kierownika Katedry Endokrynologii i Diabetologii w Bydgoszczy pod tytułem „Psychologiczne aspekty diety”. Pan Profesor zwracał uwagę na nasze codzienne grzechy żywieniowe i na konieczność kształtowania właściwych nawyków. Podkreślał rolę aktywności fizycznej w leczeniu cukrzycy.

Po wykładzie profesora głos zabrał prezes honorowy Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków Andrzej Bauman. Podkreślił jak ważną rolę w życiu z cukrzycą ma samodyscyplina i samokontrola. Wszystko to chroni diabetyków przed poważnymi powikłaniami, które mogą doprowadzić m.in. do amputacji kończyn, retinopatii prowadzącej do ślepoty i niewydolności nerek. Pan Andrzej Bauman wraz z nową prezes Zarządu Głównego PSD Panią Anną Śliwińską podziękowali Tucholskiemu Stowarzyszeniu za zaangażowanie, chęć niesienia pomocy i wsparcie dla osób chorych na cukrzycę.

Następnie na ręce zarządu gratulacje i upominki złożyli: Burmistrz Tucholi Tadeusz Kowalski, Przewodnicząca Rady Powiatu Małgorzata Oller i dr Mariola Gaca z Miejskiego Centrum Lekarskiego. Po tej części uczestnicy spotkania zostali zaproszeni na poczęstunek. W kularach natomiast były wspomnienia i odbywały się rozmowy na bieżące tematy. Po powrocie na





Historia tucholskiego oddziału PSD

salę pani Alicja Wiluś, magister rehabilitacji przeprowadziła kilkuminutową gimnastykę, która okazała się relaksująca mimo odświętnych ubrań. Następnie były występy artystyczne w wykonaniu młodych talentów: Natalii Śmigiel i Emilii Urban.

Na szczególną uwagę zasługują wspomnienia pani Elżbiety Kotras, która opowiedziała o trwającej od 41 lat swojej „przyjaźni z cukrzycą, o zmaganiach, chwilach trudnych i radosnych. Moja słodka przyjaciółka stawia surowe zasady, ale udało się z nią dogadać. Właściwie można robić z nią wszystko, ale trzeba ją uważnie słuchać” – spuentowała pani Ela. W drugiej części spotkania wręczono także podziękowania, odznaczenia i statuetki osobom które działają w Stowarzyszeniu i tym, które od lat je wspierają. Cały czas towarzyszyły nam ratowniczkii medyczne zapewniając bezpieczeństwo uczestnikom spotkania.

Na koniec odbyło się losowanie niespodzianek dla wszystkich uczestników tej jubileuszowej uroczystości. Pozostaną miłe wspomnienia.

Tucholski oddział Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków został założony w roku 1986 przez Kazimierza Szmidta (1933-2004) – pierwszego prezesa. Jako pedagog z wykształcenia pan Szmidt pracował przez wiele lat z młodzieżą jako nauczyciel, po przejściu na emeryturę jako wychowawca w internacie. Ze względu na stan zdrowia zrezygnował z pracy zawodowej. Zdiagnozowana u pana Kazimierza cukrzyca była bodźcem do działania. Jako osoba aktywna i wrażliwa społecznie, energicznie zaangażował się w pomoc chorym diabetykom. Jako prezes tutejszego oddziału PSD pozyskiwał fundusze na działalność koła i pomoc jego członkom. Załatwiał glukometry, igły a także tak prozaiczne teraz, a wtedy trudno dostępne produkty jak olej czy margaryna.

Organizował szkolenia i wykłady dla diabetyków. Był bardzo oddany swojej pracy. Interesował się swoimi podopiecznymi, starał się mieć z nimi bezpośredni kontakt. Często odwiedzał ich w domach. Przynosił osobiście miesięcznik „Diabetyk”. Zawsze wsłuchany w problemy i bolączki społeczności cukrzycowej. Pełnił funkcję prezesa do końca życia.

W roku 2004 nowym prezesem tucholskiego PSD został Piotr Grudzina. Tucholska organizacja kontynuuje dzieło podjęte przez Kazimierza Szmidta wdrażając i rozwijając idee integracji, pomocy i edukacji osób z cukrzycą.



Wojewódzkie obchody Światowego Dnia Walki z Cukrzycą INOWROCŁAW 2016

*„Cukrzyca skierujmy na nią oczy,
okażmy jej serce”*

Światowy Dzień Walki z Cukrzycą corocznie obchodzony jest 14 listopada w rocznicę urodzin odkrywcy insuliny, Fredericka Bantinga. Z tej okazji 19 listopada br. Polskie Stowarzyszenie Diabetyków – Zarząd Oddziału Wojewódzkiego PSD w Bydgoszczy i Koło PSD w Inowrocławiu wspólnie zorganizowały wojewódzkie obchody Światowego Dnia Walki z Cukrzycą w Miejskiej Pijalni Wód Mineralnych Uzdrawiska Inowrocław.

Patronat honorowy nad obchodami objęli wojewoda Mikołaj Bogdanowicz i prezydent Inowrocławia Ryszard Brejza, natomiast patronat naukowy – kierownik Katedry i Kliniki Diabetologii i Endokrynologii Collegium Medicum UMK w Bydgoszczy prof. dr hab. med. Roman Junik.

Otwarcia obchodów i powitania gości dokonali prezesi: Zarządu OW – Gabriela Tomicka i Zarządu Koła – Mieczysław Kwiatkowski.

Uroczystości rozpoczęły się odegraniem Mazurka Dąbrowskiego, po czym odbyło się wręczenie wysokich odznaczeń zasłużonym osobom w niesieniu pomocy chorym na cukrzycę z terenu Pomorza i Kujaw.

Wśród odznaczonych odznaką **„Za Zasługi w Ochronie Zdrowia”**, przyznaną przez Ministra Zdrowia za wybitne zasługi w rozwoju opieki diabetologicznej, znaleźli się prezydent Ryszard Brejza, burmistrz Barcina Michał Pęziak oraz dr n. med. Mirosława Polaszewska-Muszyńska prezes Bydgoskiego Centrum Diabetologii i Endokrynologii.

Medal **„Za Zwycięstwo nad Cukrzycą”** otrzymała wieloletnia była prezes Zarządu Oddziału Wojewódzkiego w Bydgoszczy i wiceprezes ZG PSD Irena Klimczewska za okres 30 lat zmagania się z cukrzycą. Następnie wręczono pięć-



naście **Medali XXXV-lecia PSD** innym zasłużonym osobom.

Obchody zdominowała jednak część sympozyjna, w ramach której jako pierwsza wygłosiła wykład dr n. med. Mirosława Polaszewska-Muszzyńska na temat: „Trendy w leczeniu cukrzycy typu II”.

Dr n. med. Marta Nadrajkowska ze Szpitala Wielo specjalistycznego im. dr. L. Błażka w Inowrocławiu, mówiła o: „Zapobieganiu powikłaniom cukrzycowym takim jak nefropatia i neuropatia stopy cukrzycowej”. Jako trzeci wystąpił przedstawiciel firmy AVET PHARMA dr n. biol. Andrzej Kołakowski, który mówił o najnowszych metodach wyrównywania poziomów cukru we krwi. Jako ostatni, prelekcję na temat zasad funkcjonowania urządzenia **FreeStyle Libre** do stałego monitorowania poziomu cukru, wygłosił Krzysztof Mąkowski z firmy Abbott.

Wszystkie wystąpienia cieszyły się ogromnym zainteresowaniem ze strony słuchaczy.

Uroczystym obchodom towarzyszyła również wystawa medyczna, gdzie na stoiskach firmy prezentowały swoje wyroby, a ich przedstawiciele mieli okazję spotkać się z osobami z cukrzycą, porozmawiać o ich codziennych problemach, o edukacji i życiu z chorobą.

Dziękujemy wykładowcom z Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego, sponsorom, przedstawicielom władz samorządowych i wszystkim uczestnikom za aktywny udział w naszym wydarzeniu.

H. Z. Ochniak



Sanoczenie na Jasnej Górze

Polskie Stowarzyszenie Diabetyków Koło w Sanoku zorganizowało ogólnokrajową pielgrzymkę do Jasnogórskiej Matki Królowej Polski, by u tronu Częstochowskiej Pani pokłonić się i prosić o łaskę.

Dwudniową Pielgrzymkę od strony organizacyjnej i sakralnej zorganizowała Pani Krystyna Zajdel. Autokar z 23 pielgrzymami zgodnie z harmonogramem wyruszył z Sanoka do miejscowości Inwałd. Po drodze zatrzymaliśmy się w Krakowskim Centrum Jana Pawła II. Podczas pobytu w Sanktuarium uczestniczyliśmy we mszy świętej, po czym zwiedziliśmy Relikwie Papieża: krew w szklanej ampułce, płytę z grobu Jana Pawła II, Papieski Krzyż pastoralny, relikwiarz księgi. W tym roku do Sanktuarium została przekazana bezcenna relikwia – jest to zaplamiona krwią sutanna, w którą święty Jan Paweł II ubrany był 13 maja 1981r. w dniu zamachu na Jego życie.

Po zakończeniu zwiedzania Centrum JP II wyruszyliśmy do Inwałdu. Na miejscu podziwialiśmy piękny ogród udekorowany żywymi kwiatami i krzewami z akcentem pamięci Wielkiego Polaka Jana Pawła II.

Po obiedzie wyruszyliśmy do Jasnogórskiej Pani Królowej Polski. Po zakwaterowaniu w Domu

Pielgrzyma JP II w Częstochowie, uczestnicy Pielgrzymki mieli do dyspozycji czas wolny. Po kolacji udaliśmy się do Kaplicy Cudownego Obrazu, gdzie uczestniczyliśmy w Apelu Jasnogórskim adorując zasłonięcie Cudownego Obrazu.

Następnego dnia 10 czerwca o godz. 6:00 uczestniczyliśmy w odsłonięciu Cudownego Obrazu oraz we mszy świętej. Około południa Delegacje z Kół Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków z całej Polski oraz z Zarządu Głównego z Warszawy wraz ze sztandarami udały się na mszę świętą.

Po obiedzie zebraliśmy się w Sali Ojca Kordeckiego, gdzie przywitała nas Prezes Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków Pani Anna Śliwińska. Podczas spotkania głos zabrali: Ojciec Franciszek, dr n. med. Andrzej Paciorkowski, który wygłosił prelekcję na temat cukrzycy oraz honorowy Prezes Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków Pan Andrzej Bauman, który w swoim przemówieniu poruszył temat plagi XXI wieku jaką jest cukrzyca.

Swoją Pielgrzymkę zakończyliśmy uczestnictwem w Drodze Krzyżowej na Wałach Jasnogórskich. Uduchowieni i pełni wrażeń wróciliśmy do swoich domów.



Grudzień w Częstochowie

14 grudnia 2016 r. członkowie Koła Diabetyków w Częstochowie, spotkali się, aby wspólnie zainaugurować okres świąteczny Bożego Narodzenia. Tradycyjnie udekorowano salę choinką oraz innymi świątecznymi ozdobami.

Zarząd koła na czele z Prezesem Zbigniewem Wawrzyńczakiem przygotował skromny poczęstunek oraz opłatek. Koleżanki przyniosły potrawy: żurek, barszcz czerwony oraz ciasto.

Prezes Zbigniew Wawrzyńczak złożył zebnanym i ich rodzinom serdeczne życzenia Świąteczne i Noworoczne łamiąc się ze wszystkimi opłatkiem. Podniosłość tego spotkania dodawały grane kolędy.

Atmosfera wśród uczestników była bardzo sympatyczna szczególnie podczas składania sobie życzeń i łamania się opłatkiem. Przygotowany poczęstunek choć skromny ale wszystkim smakował.

Jan Wróblewski PSD Częstochowa



Stalowa wspiera WOŚP

15 stycznia 2017 r. odbył się po raz 11 bieg „Policz się z cukrzycą w ramach” Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. My jako Koło PSD Stalowa Wola po raz trzeci braliśmy udział w tym wydarzeniu. W tym roku impreza zmieniła nazwę na bardziej rozbudowaną – „Policz się z cukrzycą i ucz się pierwszej pomocy”. Bieg miał charakter charytatywny, a wszystkie pieniądze z pakietów startowych zostały przeznaczone na zakup pomp insulinowych dla kobiet w ciąży chorujących na cukrzycę oraz na zakup fantomów do nauki pomocy medycznej.



Przez około 10 godzin robiliśmy badania cukru oraz mierzyliśmy ciśnienie uczestnikom biegu i wszystkim tym, którzy grali razem z nami. Przebadaliśmy w tym dniu około 150 osób. Jesteśmy dumni z tego, że mogliśmy uczestniczyć w tak wspaniałym dniu. Chcemy grać z orkiestrą, bo wiemy, co to jest cukrzyca, a bez wsparcia ludzkich serc niewiele można zrobić. Zachęcamy innych do wspierania tak wspaniałej akcji.

*Prezes PSD Stalowa Wola
Anna Wysokińska*

Godło promocyjne dla diabetyków

Trzemeszeńskie koło Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków otrzymało Godło Promocyjne Powiatu Gnieźnieńskiego. Uroczystość wręczenia wyróżnienia odbyła się 14 listopada w restauracji „Czeremcha” w Trzemesznie. W uzasadnieniu do uchwały Rady Powiatu Gnieźnieńskiego przyznającej godło promocyjne napisano: „za zasługi dla Powiatu Gnieźnieńskiego na rzecz rozwoju społecznego w zakresie ochrony i promocji zdrowia, edukacji diabetologicznej i działalności charytatywnej.

Spotkanie połączone z obchodami 35-lecia Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków. Trzemeszeńskie koło, któremu przewodniczy Maria Głowacka jest największą tego typu organizacją w Wielkopolsce. Jego sztandarowym projektem jest realizowana od kilku lat Trzemeszeńska Szkoła Cukrzyca, gdzie organizowane są pogadanki, szkolenia i warsztaty dla osób dotkniętych cukrzycą. Maria Głowacka podziękowała specjalnymi wyróżnieniami osobom, instytucjom i firmom wspierającym działania koła diabetyków.

Srebrne odznaki PS otrzymali: Marzena Kozłowska, Edyta Koperska, Joanna Stejakowska, Andrzej Leśniewski, Aneta Gładych-Woźnicka,

Danuta Pawełczak, Mariusz Kowalczyk, Hanna Czarny i Edyta Kubiak.

Specjalne podziękowanie otrzymał także były poseł Tadeusz Tomaszewski. Wręczono również medale 35-lecia PSD, otrzymali je: Edmund Szlacheta, Grażyna Winkler, Zdzisława Majewska, Wojciech Kaczmarek, Krzysztof Brzostowski, Maciej Adamski, Kazmierz Szymański, Krzysztof Dereziński, Andrzej Konieczka oraz firmy: Paroc i Przedsiębiorstwo Czarny Jerzy.

Godło Promocyjne Powiatu Gnieźnieńskiego wręczył przewodniczący Rady Powiatu Gnieźnieńskiego, który szczególnie pogratulował wszystkim członkom PSD aktywnej walki z chorobą. Gratulacje złożył także radny powiatowy Leszek Figaj, który obdarował diabetyków upominkiem w postaci pamiątkowej smyczy. W imieniu władz samorządowych Trzemeszna życzenia i gratulacje diabetykom złożyli: Krzysztof Dereziński, burmistrz i Sławomir Peno, przewodniczący Rady Miejskiej.

W trakcie spotkania uczczono chwilą ciszy pamięć zmarłych w minionym czasie członków koła, w tym założycielkę i długoletnią prezes, śp. Danutę Dorywalską.





POLSKIE STOWARZYSZENIE DIABETYKÓW KOŁO POMOCY DZIECIOM I MŁODZIEŻY Z CUKRZYCĄ W PŁOCKU

09-402 Płock, ul. 3-go Maja 16 lok. nr 7, tel./fax. 024 367 45 77 NIP 774-27-37-165
numer konta: PKO BP SA II oddział Płock 16 1020 3974 0000 5902 0077 7318
KRS NR 0000231127; REGON 140158764

**Zarząd Koła Pomocy Dzieciom i Młodzieży z Cukrzycą w Płocku informuje,
iż organizuje Turnus rehabilitacyjny (dla dzieci do 18 roku życia) który,
odbędzie się w terminie:**

**05.08.2017 – 18.08.2017
w Ośrodku Wypoczynkowym AGA
ul. Tulipanowa 1, 76-270 Ustka**

Wpis do rejestru ośrodków nr: OD /22/29/014 wpis ważny do 20.10.2017 r.

organizator turnusu:

*Polskie Stowarzyszenie Diabetyków
Koło Pomocy Dzieci i Młodzieży z Cukrzycą w Płocku
09-402 Płock, ul. 3-go Maja 16 lok. 7*

Wpis do rejestru organizatorów nr: OR/14/15/15 wpis ważny do 11.08.2018 r.

pobytu uczestnika – około 2000 zł

Konto Koła: PKO BP II Oddział w Płocku 16 1020 3974 0000 5902 0077 7318

**Rezerwacja miejsca na turnusie odbywa się poprzez wpłatę 300 zł
na nasze w/w konto bankowe.**

Po wpłacie zaliczki należy przesać dane osobowe dziecka:

**adres, datę urodzenia, numer telefonu,
pesel na adres e-mail: kdplock@gmail.com**

**Dziecko posiadające aktualne orzeczenie o niepełnosprawności może ubiegać się
o dofinansowanie do turnusu w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej
lub Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w miejscu zamieszkania.**

tel kontaktowy: 600 913 705, 603 130 435

e-mail: kdplock@gmail.com

**Z poważaniem
Zarząd Koła**



Konferencja diabetologiczna Wpływ długoletniej cukrzycy na zdrowie psychiczne diabetyka

Konferencja była współfinansowana przez UM Łomża.

Spotkanie zorganizowano 18 października 2016 r. w Szkole Podstawowej nr 10 w Łomży.

Na wstępie Pani prezes Teresa Gołębiowska serdecznie powitała uczestników i przedstawiła program konferencji.

Wyróżniono najstarszych stażem członków Stowarzyszenia. Pamiątkowe medale 35-lecia PSD otrzymali: Jadwiga Górską, Marianna Wasilewska, Henryk Chojnowski, Mieczysław Duda. Upominki otrzymało 7 osób: Stefan Olszewski, Jadwiga Olszewska, Bożena Zdrodowska, Zofia Jankowska, Marek Góralczyk, Ludmiła Malczewska-Targ, Teresa Gromek.

W następnej części spotkania zebrani wysłuchali wykładu pt. „Wpływ długoletniej cukrzycy na zdrowie psychiczne diabetyka” z pokazem multimedialnym, który wygłosiła psycholog mgr Anieszka Filipiuk. Pani psycholog zwróciła m.in. uwagę na następujące aspekty:

- osoby z cukrzycą powinni prowadzić aktywny tryb życia,
- często nie doceniamy swego zdrowia, gdy ono jest, dopiero kiedy zetniemy się z chorobą zaczynamy je doceniać,
- długoletnia cukrzyca może mieć różny przebieg i powodować różne zmiany chorobowe, które prowadzą do pogorszenia jakości życia,

- należy zmienić swoje postępowanie w zakresie sfery duchowej, fizycznej i psychologicznej. W/w sfery pozytywnie wpływają na poprawę stanu zdrowia i pozwalają czerpać siłę do walki z chorobą,
- każdy organizm jest w stanie przystosować się do swojej choroby i ją zaakceptować, należy przeorganizować swoje życie, chociaż nie zawsze to się udaje,
- człowiek chory nie jest w stanie zaspokoić swoich potrzeb. Powinien być otwarty na otoczenie, na inne osoby – wtedy łatwiej zaakceptuje swoją chorobę. Zdarza się często, że długotrwała choroba powoduje frustrację, lęki, stres i chory może sięgać po używki. Choremu bardzo potrzebne jest wsparcie ze strony najbliższych.

Wykład był bardzo ciekawy i uczestnicy wysłuchali go z dużym zainteresowaniem. Pani psycholog udzieliła wielu cennych porad i wskazówek, które pomogą diabetynom w ich codziennych zmaganiach się z chorobą.

Prowadzone były również badania poziomu cukru i ciśnienia tętniczego, cholesterolu, zebranych przekazano literaturę diabetologiczną. Pani prezes omówiła sprawy dotyczące PSD. Wolontariusze Stowarzyszenia przygotowali kolację dla uczestników spotkania. Razem uczestniczyło 37 osób.

Obchody Światowego Dnia Walki z Cukrzycą – Oddział Rejonowy Polskiego Stowarzyszenia w Łomży

XXIV Łomżyński Dzień Walki z Cukrzycą

Łomżyński Dzień Walki z Cukrzycą odbył się 19 listopada 2016 r. pod patronatem Prezydenta Miasta Łomża Pana Mariusza Chrzanoskiego. Uroczystość odbyła się w Szkole Podstawowej nr 10 w Łomży. **Na organizację XXIV Łomżyńskiego Dnia Walki z Cukrzycą otrzymaliśmy dofinansowanie z funduszu UM Łomża.**

W imieniu organizatorów Pani Teresa Gołębiowska – prezes OR PSD w Łomży serdecznie powitała uczestników, m.in. zaproszonych gości:

- ks. dr Andrzeja Mikuckiego – Dyrektora Caritas Diecezji Łomżyńskiej
- ks. infułata dr Jana Sołowianiuka
- Leszka Sobocińskiego – Dyrektora Szkoły Podstawowej nr 10 w Łomży

- Bogumił Olbryś – Dyrektora Zespołu Szkół Weterynaryjnych i Ogólnokształcących nr 7 w Łomży
 - Jana Szymańskiego – Prezes TPDO/Łomża
 - Ninę Żyłko – Sekretarza Zarządu Oddziału Związku Sybiraków w Łomży
- oraz wykładowców, przedstawicieli firm, diabetyków i ich rodziny.

Program spotkania był bardzo bogaty – m.in. wręczenie odznaczeń, wykłady, badania profilaktyczne, część artystyczna. Osobom zasłużonych dla PSD wręczono medale, odznaczenia, dyplomy.

Pamiątkowy Medal 35-lecia PSD otrzymali:

- Gabriela Mateuszczak – Przewodnicząca Komisji Rewizyjnej
- Mieczysława Ołdakowska – lek. endokrynolog z Poradni SOMED w Łomży
- Zofia Bednarczyk – członek PSD
- ks. infułat dr Jan Sołowianiuk,
- ks. Jan Modzelewski – członek PSD
- Zofia Dadełto – członek PSD, wieloletnia Przewodnicząca Komisji Rewizyjnej
- Hanka Gałązka – Prezes Stowarzyszenia Wspólnota Polska O/Łomża
- Hanna Chojnowska – członek PSD
- Leszek Sobociński – Dyrektor SP nr 10 w Łomży
- Janusz Gołębiwski – członek PSD
- Jan Szymański – Prezes TPDO/Łomża

Złotą odznakę „Zasłużony dla PSD” otrzymali:

- Bożena Korzuchowska – pielęgniarka z Poradni Rodzinnej w Zambrowie,
- Zygrfyd Wasilewski – Wiceprezes Zarządu Rejonowego
- Leszek Kosakowski, Jan Kurpiewski, Jarosław Kulesza – sponsorzy PSD

Srebrną odznakę „Zasłużony dla PSD” otrzymali:

- Irena Świdarska – członek PSD,
- Nina Żyłko – Sekretarz Zarządu Oddziału Związku Sybiraków w Łomży
- Marian Paliwoda – Członek Zarządu Oddziału Związku Sybiraków w Łomży
- Leszek Krzyżkowiak – sponsor

Dyplom uznania ZG PSD otrzymała:

- Teresa Poteraj – pracownik MOPS w Łomży

Specjaliści wygłosili wykłady:

- „Ogólne informacje o cukrzycy i jej powikłaniach” – dr Mieczysława Ołdakowska z Poradni SOMED
- „Zobacz cukrzycę przez pryzmat powikłań w oku” – okulista dr Barbara Mieczkowska z Poradni SOMED
- „Pielęgnacja stóp u osób z cukrzycą” – pielęgniarka edukacyjna mgr Regina Kijewska z Podlaskiego Centrum Edukacji i Specjalistycznej Opieki Medycznej
- „Żywienie na lepsze widzenie” – mgr Agata Laskowska z firmy OLEOFARM

Badania profilaktyczne poziomu cukru, cholesterolu i ciśnienia prowadziły pielęgniarki – mgr Maria Koluśniewska i Alina Goćławska. Z badań skorzystało 45 osób. Odbyła się loteria fantowa, prezentacja produktów firmy OLEOFARM, rozprawiono literaturę diabetologiczną. Posiłki – drugie śniadania i obiad dla uczestników spotkania przygotowała firma „Swojskie jadlo”. Uroczystość uświetnił występ artystyczny w wykonaniu dzieci ze SP nr 10 w Łomży.

Na zakończenie uroczystych obchodów XXIV Łomżyńskiego Dnia Walki z Cukrzycą Pani Prezes Teresa Gołębiwska serdecznie podziękowała za udział w spotkaniu m.in. gościom, wykładowcom, sponsorom, członkom PSD i ich rodzinom, zespołowi artystycznemu, pracownikom SP nr 10 i wolontariuszom.

Były też podziękowania dla Pani Prezes – za wielki wkład w przygotowanie uroczystości oraz koordynowanie działań łomżyńskiego PSD. Członkowie Stowarzyszenia wręczyli bukiet pięknych kwiatów. W uroczystościach uczestniczyły 124 osoby.

W niedzielę 20 listopada w Katedrze Łomżyńskiej ks. infułat dr Jan Sołowianiuk sprawował mszę św. w intencji diabetyków.

Obchody XXIV Łomżyńskiego Dnia Walki z Cukrzycą były doskonałą okazją do integracji, poszerzenia wiedzy na temat cukrzycy, wsparcia duchowego.

Spotkanie Mikołajkowo-Gwiazdkowe W Oddziale Rejonowy Polskiego Stowarzyszenia w Łomży

Spotkanie odbyło się 9 grudnia 2016 r. o godz. 16:00 w Szkole Podstawowej nr 10 w Łomży. Wzięło w nim udział 90 osób. Rozpoczynając uroczystość Prezes Stowarzyszenia Pani Teresa Gołębiowska powitała serdecznie członków PSD i ich rodziny oraz zaproszonych gości, m.in.

- Pana Lecha Antoniego Kołakowskiego – Posła na Sejm RP
- ks. dr Andrzeja Mikuckiego – Dyrektora Caritas Diecezji Łomżyńskiej
- Panią Helenę Polewaczyk – Przewodniczącą Sekcji Emerytów i Rencistów przy ZNP w Łomży
- Dr Annę Bronowicz – lekarza ze Szpitala Wojewódzkiego
- Przedstawicieli Oddziału Związku Sybiraków w Łomży

Ceremoniał wieczerzy wigilijnej poprowadził ks. dr Andrzej Mikucki – odczytał Ewangelię św. Łukasza, poświęcił opłatki, następnie zebrani odmówili wspólnie modlitwę. Ks. Andrzej Mikucki i poseł Lech Kołakowski oraz inni goście złożyli serdeczne życzenia z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia i Nowego Roku.

Następnie wręczono Dyplomy Uznania ZG PSD – otrzymali je sponsorzy – Piotr Modzelewski i Marek Gołębiowski.

W części artystycznej piękne kolędy i pastorałki zaśpiewały pani: Anna Bronowicz, Irena Świdorska i uczennica ze SP nr 10 Oliwia Milewska. Pani Barbara Komosa recytowała wiersze nt. Bożego Narodzenia. Pan Edward Stypułkowski obdarowało zebranych piękną kartką świąteczną z własnym tekstem o Bożym Narodzeniu i życzeniami.

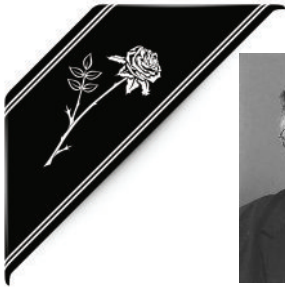
Było wspólne śpiewanie kolęd, łamanie się opłatkiem składanie życzeń. Spotkanie przebiegło w bardzo podniosłej, świątecznej atmosferze.

Zgodnie z realizowanym programem 21 osób otrzymało upominki rzeczowe w postaci środków higienicznych (finansowanych z UM Łomża) i suplementów diety (od firmy Bioton). Ponadto Zarząd OR przekazał wszystkim uczestnikom słodkie niespodzianki. Następnie Pani Prezes Teresa Gołębiowska zaprosiła zebranych na uroczystą kolację wigilijną, wspaniale przygotowaną przez restaurację „Swojskie Jadło”.

U diabetyków w Człuchowie

Spotkanie w jednej z człuchowskich restauracji dla osób zmagających się z cukrzycą było okazją nie tylko do złożenia sobie świątecznych życzeń. Zanim podzielono się opłatkiem wielu z 85 zgromadzonych zostało wyróżnionych. Medalem za Zwycięstwo nad Cukrzycą Uhonorowani zostali: Genowefa Szukielojć, Tadeusz Wielewski, Krzysztof Dąbrowski i Zbigniew Zajac z człuchowskiego Koła miejskiego PSD. Poza tym wręczonych zostało aż 21 Złotych Odznak Honorowych za zasługi dla PSD. Medale i dyplomy wręczali wyjątkowi goście prezes Zarządu Głównego PSD Anna Śliwińska, prezes honorowy tej organizacji Andrzej Bauman oraz wiceprezes pomorskiego Oddziału PSD Anna Podgórska.





Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 17 marca 2017 roku w wieku 81 lat
zmarł długoletni były Prezes
Kujawsko-Pomorskiego Oddziału Wojewódzkiego
i były Członek Prezydium Zarządu Głównego PSD

Jerzy Szal

W Zmarłym straciliśmy wieloletniego i oddanego przyjaciela Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków, zasłużonego dla rozwoju idei samopomocowej i edukacji diabetologicznej. Był człowiekiem skromnym, pracowitym, odznaczonym za zasługi dla naszego środowiska Krzyżem Kawalerskim i Krzyżem Oficerskim Orderu Odrodzenia Polski oraz wieloma odznaczeniami Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków

*Gabriela Tomicka Prezes i Członkowie Kujawsko-Pomorskiego
Oddziału Wojewódzkiego PSD*

Z żalem zawiadamiamy, że dnia 7 marca 2017 r. w wieku 68 lat odszedł od nas po długiej, cierpliwie znoszonej chorobie nasz Kolega

Marian Mrozek

Do końca swoich dni aktywnie uczestniczył w pracach i spotkaniach naszego Stowarzyszenia. Działal także w Polskim Związku Niewidomych oraz Polskim Towarzystwie Walki z Kalectwem w Krośnie.

Niejednokrotnie wspierał nas dobrym słowem, przekazywał nam swoje doświadczenia dotyczące leczenia powikłań cukrzycowych, m.in. profilaktyki i leczenia stopy cukrzycowej.

Zapamiętamy Go jako człowieka pogodnego i życzliwego.
Koleżanki i Koledzy ze Stowarzyszenia Diabetyków Koło w Krośnie.

Z trudnym do wyrażenia bólem w sercu pragniemy zawiadomić, że 21 stycznia 2017 po długiej walce z chorobą odeszła

Monika Gąsiorkiewicz-Bolicka

Odeszła niespodziewanie, odeszła na zawsze. Pozostawiłaś smutek i ból. Byłaś przyjaciółką i koleżanką. Można było polegać na Tobie, służyłaś dobrą radą, można się było do Ciebie zwrócić i nigdy nie odmawiałaś pomocy. Piękna i skromna.

Subtelna i delikatna. Angażowałaś się w działalność społeczną i charytatywną. Człowiek wielkiego serca i wielu zalet, pełna życzliwości dla innych, humoru i ciepła. Potrafiłaś zawsze i dla każdego znaleźć czas.

W sercach naszych i w naszej pamięci pozostaniesz na zawsze.

Koleżanki i Koledzy z PSD OM w Opolu



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!

