

CUKRZYCA

BIULETYN INFORMACYJNY PSD

**Ogólnopolskie obchody
Dnia Diabetyka
w Dąbrowie Górniczej**



**Czasowa zmiana terapii
– przechodzimy z pompy na peny**

Nowe Koło PSD w Legnicy



lipiec
2017

**KRAJOWY PRODUCENT
POLSKICH LEKÓW DIABETOLOGICZNYCH**



FORM/215/01-2016

Drodzy Czytelnicy

Za nami jedne z najważniejszych stałych wydarzeń w rocznym kalendarzu Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków – ogólnopolskie obchody Dnia Diabetyka oraz pielgrzymka naszych członków na Jasną Górę. Gratulujemy Śląskiemu Oddziałowi Wojewódzkiemu PSD w Dąbrowie Górniczej za sprawną organizację tego wydarzenia oraz za ciekawy program merytoryczny spotkania. Przed nami dwa wakacyjne miesiące, które zwykle są dla naszego Stowarzyszenia okazją do „wzięcia oddechu” przed pracowitą jesienią. Pamiętajcie Państwo, że odpoczynek jest potrzebny nie tylko dzieciom i młodzieży szkolnej. Dla zdrowia ducha i ciała konieczne jest oderwanie się od codziennych obowiązków, w miarę możliwości zmiana otoczenia (może wyjazd na działkę) i zwyczajny relaks. Tego Państwu na czas wakacji życzymy.

Redakcja



SŁODKIE NOWINKI

Alkohol? Byle z umiarem	4
Symbol życia	4
Pielęgniarka na wagę złota	4

WARTO WIEDZIEĆ

Czasowa zmiana terapii	6
Zmiany skórne związane z otyłością i cukrzycą	8

Z ŻYCIA PSD

Ogólnopolskie obchody Dnia Diabetyka	10
Pielgrzymka diabetyków na Jasną Górę	12
Z cukrzycą ponad 100 lat	14
Integracja w teatrze	15
Nowe Koło PSD w Legnicy	16
Profilaktyka i edukacja w Podleszanach	16
Sąsiedzka współpraca	17
Przemyscy diabetycy w Truskawcu na Ukrainie ...	18
Dzień Zdrowia w Olsztynie	20
Wielkanoc w Częstochowie	21
Tak niewiele trzeba... ..	21
Stawiamy na profilaktykę!	22



Alkohol?

Byle z umiarem



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

Jednakże granica pomiędzy umiarkowanym pićm, a nadużywaniem alkoholu jest cienka i przeciwnicy promowania czerwonego wina podkreślają, że łatwo ją przekroczyć. Czerwone wino jest bogate w antyoksydanty, które zwalczają wolne rodniki odpowiedzialne za starze-

nie się komórek. Obfituje w potas, magnez i wapń. Niektóre gatunki dostarczają dobrze przyswajane żelazo, kwasy organiczne (jabłkowy, winowy i acetylosalicylowy), aminokwasy oraz rozpuszczalny błonnik. Zawarte w czerwonym winie flawonoidy chronią przed miażdżycą i zakrzepami. Polifenole obniżają ciśnienie tętnicze, zapobiegając zawałowi serca. Z drugiej strony alkohol uzależnia, a skłonność do uzależnienia jest kwestią indywidualną, jest kaloryczny, więc może powodować przyrost masy ciała. Nadużywanie czerwonego wina może prowadzić do marskości wątroby oraz do depresji.



Symbol życia

Średnie jajo kurze (o wadze 50 g) zawiera 170-185 mg cholesterolu. Czy należy się go bać? Dawniej zalecano, by nie jeść jaj zbyt często. Teraz jednak wiadomo, że jaja nie są tak niezdrowe, jak się kiedyś wydawało.

Chociaż jedno jajo kurze zawiera dopuszczalną dzienną dawkę cholesterolu, osoby zdrowe mogą bez obaw zjeść aż trzy jaja w ciągu doby. Dlaczego? Bo cholesterol z jaj jest inaczej metabolizowany, niż ten produkowany przez naszą wątrobę, i nie będzie osadzał się w naszych tętnicach. Na jajka w swojej diecie powinny uważać osoby z hipercholesterolemią i te, które spożywają dużo produktów odzwierzęcych

(wędliny, mięso). Warto pamiętać, że żółtko jaja jest bogate w tłuszcz. Dlatego osoby stosujące diety niskotłuszczowe, jeśli chcą jeść jajka, powinny się zadowolić samym białkiem. Z drugiej strony żółtko jaja zawiera wiele cennych związków chemicznych, takich jak cholina czy luteina. Cholina (witamina B4) to związek dzięki któremu jesteśmy bardziej kreatywni, pomysłowi i szybciej rozwiązujemy problemy. Bardzo cenną substancją jest też zawarta w żółtkach luteina, która m.in. wpływa na poprawność widzenia. Jest to też szczególnie ważny związek chemiczny w przypadku kobiet – ma wpływ na długość fazy lutealnej cyklu miesięcznego, a od jej prawidłowego poziomu zależy płodność. Luteina jest także bardzo silnym antyoksydantem.

Pielęgniarka na wagę złota

Szacuje się, że co piąta pielęgniarka w Polsce jest w wieku emerytalnym (ma więcej niż 61 lat). Dla porównania młodych osób (21-30 lat) jest zaledwie nieco ponad 5 proc, a średnia wieku przekracza 50 lat. Jedną z największych bolączek polskiego pielęgniarstwa jest właśnie brak zastępowalności kadr.

Polskie uczelnie medyczne co roku opuszczają ok. 5 tys. absolwentów pielęgniarstwa i położnictwa, do pracy w zawodzie trafia tylko część z nich. Raport NRPiP „Zabezpieczenie społeczeństwa polskiego w świadczenia pielęgniarek i położnych” wskazuje, że w 2016 roku na ponad 3,3 tys. osób uzyskujących prawo

do wykonywania zawodu, liczba zatrudnionych nieco tylko przekroczyła 1 tys. Dane GUS wskazują, że przeciętne miesięczne zarobki pielęgniarek i położnych to nieco ponad 80 proc. średniej pensji w gospodarce (ok. 3 tys. zł brutto), przy czym nieco więcej płaci publiczna służba zdrowia. Obecnie prawo do wykonywania zawodów w całym kraju ma ponad 325 tys. osób (z czego ponad 280 tys. to pielęgniarki). Na tysiąc mieszkańców przypada 5,6 pielęgniarek, a położnych 1,34. To jeden z najgorszych wskaźników w Europie, a z biegiem lat może być jeszcze gorzej.





WODY MINERALNE

WPŁYW WODY JANTAR NA ZDROWIE

Woda **JANTAR** to najwyższej jakości naturalna woda średnomineralizowana o zasadowym odczynie. Zawiera unikalny bukiet elektrolitów nawadniających (**sód, chlor, wapń, magnez**) oraz wiele pierwiastków śladowych (**jod, cynk, stront, selen**), dzięki którym doskonale nawadnia organizm oraz gasi pragnienie. Zawartość sodu i potasu wspomaga działanie pompy sodowo-potasowej. Jako jedyna na świecie posiada doskonały stosunek potasu do sodu (zbliżony do rekomendowanego w badaniach na poziom elektrolitów w osoczu). Wypicie 2,5 litra wody **JANTAR** zaspakaja codzienne zapotrzebowanie dorosłego człowieka na jod. Naturalnie czysta i niczym nieuzdatniana woda Jantar stanowi idealne uzupełnienie zdrowego stylu życia. Wyjątkowy skład klasyfikuje ją jako wodę chlorkowo-sodową, szczególnie polecaną dla osób prowadzących aktywny tryb życia.

JANTAR jako pierwsza woda o charakterze sportowym w Polsce uzyskała pozytywną opinię Polskiego Towarzystwa Dietetyki Sportowej. Posiada wiele rekomendacji w tym od Prof. dr hab. Michała Nowickiego (Nefrolog, Hipertensjolog) Prezesa Polskiego Towarzystwa Nefrologicznego, a także od wielu sportowców, którzy ją piją na co dzień między innymi Bartosza Huzarskiego kolarza.

Woda **JANTAR** w 2016 roku została zakwalifikowana przez Laboratorium Hydrogeochemiczne z Akademią Górniczo-Hutniczej w Krakowie do najwyższej klasy jakości: Klasa I wody bardzo dobrej jakości.

Charakterystyka wody Jantar:

- Średnomineralizowana.
- Jako woda chlorkowo-sodowa szybko i skutecznie nawadnia.
- Odpowiedni poziom sodu, potasu oraz chloru zapewnia utrzymanie wewnętrznej równowagi wodno-elektrolitowej co jest ważne podczas wysiłku fizycznego.
- Doskonały stosunek potasu do sodu (zbliżony do rekomendowanego w badaniach na poziom elektrolitów w osoczu).
Wspomaga działanie pompy sodowo-potasowej.
- Posiada wodorowęglany HCO doskonały czynnik dla sportowców oraz poprawiający przyswajalność wapnia i magnezu.
- Zasadowy odczyn pH 7,4 przeciwdziała zakwaszeniu.
- Nie posiada metali ciężkich oraz pestycydów.
- Nie ma stężeń izotopów radonu, radu i uranu.
- Brak promieniowania alfa i beta.
- Brak jest jakichkolwiek substancji chemicznych powodujących wydłużenie terminu przydatności.



UZDROWISKO
KOŁOBZEG

Czasowa zmiana terapii – przechodzimy z pompy na peny

W czasie wakacji częściej niż w innych okresach roku pacjenci zastanawiają się nad zmianą terapii – chętnie zostawiają w domu pompy insulinowe i „przerzucają się” na intensywne insulinoterapie przy wykorzystaniu wstrzykiwaczy (penów). Nie ma w tym nic złego – dążymy do tego, by leczenie cukrzycy było elastyczne i dostosowane do potrzeb pacjenta – niemniej wymaga to pewnych umiejętności. Przypomnijmy sobie zatem, jakie zasady obowiązują nas, kiedy na jakiś czas chcemy zmienić metodę podawania insuliny bazalnej (długodziałającej).

Znajomość zasad postępowania podczas czasowego odpięcia od pompy jest konieczna dla każdego pompiarza. Nie tylko ze względu na wygodę krótkich „wakacji” od pompy, ale także ze względu na **bezpieczeństwo w przypadku niespodziewanej awarii pompy**. Choć te zdarzają się rzadko, w ramach przygotowania osoby z cukrzycą do terapii pompowej, należy nauczyć ją także radzenia sobie w razie niemożności korzystania z urządzenia. Wiedzę tę można też dobrze wykorzystać dla podniesienia komfortu życia z cukrzycą – terapia jest elastyczna, można ją dostosować do różnych niecodziennych sytuacji.

Pacjenci oczekują bezpiecznej wygody

Edukując moich pacjentów w zakresie czasowej rezygnacji z pompy powtarzam im – możesz z tego korzystać, ale nie musisz. Wybór należy do diabetyków, ale muszą być przygotowani na taką ewentualność. Dzięki wiedzy, jak radzić sobie i z pompą, i bez niej pacjenci nabierają poczucia bezpieczeństwa, ale też nie czują się cukrzyką zniewoleni, a jest to szczególnie ważne w przypadku młodzieży i młodych dorosłych z cukrzycą.

Każdy z nas jest inny i inaczej odbiera życie z urządzeniem, jakim jest pompa w czasie wakacji, plażowania, kąpieli, wyjazdu do Aquaparku czy innej aktywności fizycznej, ale też takich pięknych, niecodziennych uroczystości jak ślub, wesele, czy inne nietypowe zdarzenia. Dla jednych pompa nie stanowi problemu np. na plaży, inni bardzo źle czują się z tym, że widać, że coś im dolega. Dlatego też lekarze powinni brać pod uwagę samopoczucie pacjentów i w razie potrzeby pomagać im w czasowej zmianie modelu terapii.

Zmiana w praktyce

Zapewniam, że czasowe odpięcie od pompy i przejście na wielokrotne wstrzyknięcia jest proste, bezpieczne i daje pełną skuteczność leczenia.



Narzędziami podczas tej zmiany są dotychczas stosowana insulina w pompie, zwykle analog szybko działający (konieczny jest odpowiedni pen) oraz insulina podstawowa, bazowa. W tym przypadku najkorzystniejszy jest analog długodziałający, który zapewnia 24 godzinne bezszczytowe działanie. Aktualnie preparatem insuliny spełniającym te warunki jest glargina. Najistotniejsze zasady podczas zmiany sposobu podawania insuliny dotyczą czasu podania leku oraz jego ilości. Podanie analogu długodziałającego powinno mieć miejsce około 2-4 godzin przed odpięciem pompy, czyli na zasuwkę. Na podobnych zasadach należy podłączyć pompę, czyli na 2-4 godziny przed planowanym czasem podania glarginy. Przy braku możliwości zachowania odstępu czasowego („zasuwki”) możemy spodziewać się hiperglikemii. Wówczas konieczne są korekty analogiem insuliny szybko działającej.

Dawka glarginy to najczęściej dawka bazy w pompie powiększona o 20% i wstrzyknięta zwykle wieczorem po godzinie 21, zawsze o stałej porze. Dla osób o nieprzewidywalnej

aktywności fizycznej w ciągu dnia podzielenie dawki glarginy na 2 części, podawane rano i wieczorem pozwala na jeszcze bardziej elastyczny model leczenia, bo np. można zmniejszyć dawkę nocną po dłuższym i aktywniejszym niż zwykle wysiłku popołudniowym czy wieczornym.

Pozostałe parametry samokontroli, takie jak: o ile obniża mi glikemię 1j insulin, wartości docelowe glikemii, przelicznik na węglowodany czy na 100 kcal zbilansowanego posiłku (50% węglowodanów 15-20% białka i 30-3% tłuszczu) pozostają bez zmian.

Wieloletnie doświadczenia naszego ośrodka w tym „zonglowaniu insuliną” są bardzo dobre i potwierdzają to, że pacjenci nie muszą kurczowo trzymać się raz obranej terapii. Warunkiem jest znajomość zasad postępowania oraz to, czego cukrzyca wymaga zawsze i od wszystkich – dyscyplina.

**Prof. dr hab. n. med.
Przemysław Jarosz-Chobot**

Z pompy na peny – informacje praktyczne

- Podanie insuliny długodziałającej powinno mieć miejsce około 2-4 godzin przed odpięciem pompy. Na podobnych zasadach należy podłączyć pompę, czyli na 2-4 godziny przed planowanym czasem podania insuliny bazalnej.
- Należy pamiętać o tym, że ze względu na różny sposób podawania insuliny, baza w postaci analogu długodziałającego musi być nieznacznie wyższa niż ta w pompie. Co ciekawe, jeśli zmieniamy rodzaj stosowanej insuliny z NPH na analog długodziałający wówczas zwykle

potrzebujemy go mniej niż insuliny ludzkiej.

- Przelicznik insulina – wymiennik oraz zasady podawania insuliny doposiłkowej pozostają bez zmian.
- Dawka analogu długodziałającego powinna być wstrzykiwana o stałej porze, najczęściej wieczorem.
- W przypadku powtarzających się nocnych hipoglikemii można podawać insulinę rano, także o stałej porze.
- U osób bardzo aktywnych fizycznie warto rozważyć podawanie insuliny bazalnej w dwóch dawkach – rano i wieczorem. Dzięki temu możemy bardziej elastycznie dawkować insulinę w zależności od stopnia aktywności fizycznej w ciągu dnia.



Zmiany skórne związane z otyłością i cukrzycą

Otyłość jest narastającym na całym świecie problemem. W Polsce według najnowszych statystyk dotyczy 28% mężczyzn i 29% kobiet.

Otyłość jest chorobą, która zwiększa ryzyko innych chorób tj. cukrzyca, choroba wieńcowa, nadciśnienie tętnicze, zwyrodnienia stawów. Bezpośrednio powiązana jest z ryzykiem raka piersi, endometrium i okrężnicy a pośrednio nawet z lękiem i depresją. Niewiele jednak mówi się o wpływie otyłości na skórę. Tymczasem mamy szereg dolegliwości skórnych ściśle związanych z dużą nadwagą. Sytuacja komplikuje się jeśli otyłości towarzyszy cukrzyca, a wg statystyk w Polsce ok 88% cukrzyków to osoby za nadwagą lub otyłe. Lista dolegliwości jakie mogą spotkać skórę cukrzyka jeszcze się wydłuża.

Owrzodzenia w przebiegu niewydolności żyłnej

U osób otyłych występuje zwiększone ciśnienie śródbrzuszne, które może utrudniać powrót żylny z kończyn dolnych. W efekcie może dochodzić do niewydolności zastawek żylnych, poszerzenia żył i w konsekwencji do żylaków. W niewydolności żyłnej dochodzi do stwardnienia tkanki skórnej i trudno gojących się owrzodzeń. Proces ten najczęściej występuje w obrębie nóg a zaczyna się najczęściej od zmian skórnych w obrębie kostki.

Nadmierne rogowacenie naskórka stóp

Pacjenci otyli są poddawani większemu uciskowi podszwówemu w trakcie chodzenia i stania oraz mają szersze przodostopia. W trakcie marszu dochodzi do także do nieprawidłowego przenoszenia masy ciała, co zmienia ustawienie stopy prowadząc do zwiększonego naprężenia w obrębie wyniosłości kostnych i dochodzi do urazu mechanicznego – odpowiedzią organizmu jest nadmierne rogowacenie skóry. Brak właściwej pielęgnacji w takim wypadku może prowadzić do samodzielnego pęknięcia pod wpływem nacisku i zakażenia skóry a w konsekwencji do rozwoju stopy cukrzycowej.

Zakażenia skóry – odparzenia/wyprzenia

W związku z nadchodzącym ociepleniem w okresie letnim w szybkim tempie narasta ilość zmian w fałdach skórnych i pod piersiami u otyłych kobiet związanych z odparzeniem skóry i zakażeniem drożdżakiem *Candida albicans* (tzw. wyprzenia drożdżakowate) lub zakażeniem bakteryjnym. Zacerwienione powierzchni w fałdach skórnych, takich jak fałdy podsutkowe, pachwinowe, pachowe i brzuszne są spowodowane zarówno zwiększonym tarciem jak i wilgocią w obrębie tych obszarów. Pacjenci z reguły nie mają świadomości, że otarciom i odparzeniom towarzyszy zakażenie skóry drożdżakiem lub zakażenie bakteryjne. Stosują kosmetyki łagodzące dolegliwości. W krótkim okresie mogą odczuwać ulgę jednak objawy wracają z większym nasileniem i pojawiają się rany i ból.

Jak leczymy dolegliwości skórne?

Dolegliwościom skórnyom na ogół towarzyszy infekcja, dlatego same kosmetyki nie poradzą sobie z problemem. Dodatkowo najczęściej mamy do czynienia ze zmianami o podłożu mieszanym czyli bakteryjnym i grzybiczym jednocześnie. Samo leczenie przeciwgrzybicze w tym przypadku jest niewystarczające. Należy stosować preparaty, które mają silne działanie przeciwgrzybicze, przeciwbakteryjne i łagodzą jednocześnie objawy skórne. Rozwiązaniem tego problemu mogą być produkty ze srebrem w formie kompleksu TIAB.

Produkty ze srebrem

Srebro ma szerokie spektrum działania. Likwiduje drożdżaki, bakterie i wirusy. Dzięki temu bez względu na przyczynę zakażenia będzie działać skutecznie. Nowoczesne produkty zawierające srebro w formie kompleksu TIAB działają miejscowo i nie zaburzają innych czynności organizmu. Efekt działania jest natychmiastowy, ale warto stosować tego typu produkty dłużej do całkowitego załagodzenia zmian, aby zapobiec nawrotom infekcji w przyszłości. Produkty ze srebrem aktywnym występują w postaci kremu, który najlepiej sprawdza się w zmianach tzw. „suchych”, które potrzebują dodatkowo nawilżenia, a jeśli pacjent ma duży problem z zawiłgoceniem i poceniem może użyć nowoczesnej formy suchego proszku w sprayu.

Innowacja w leczeniu
trudno gojących się ran.

ARGOTIAB™

NA BAZIE AKTYWNEGO SREBRA (TIAB)

o silnym działaniu przeciwbakteryjnym, przeciwgrzybiczym i przeciwwirusowym

GOJENIE BEZ POWIKŁAŃ

Wyrób medyczny stosowany
w procesie leczenia:

- o oparzeń termicznych i chemicznych
- o trudno gojących się ran
- o owrzodzeń i odleżyn I i II stopnia
- o maceracji skóry
- o infekcji skórnych
- o stopy cukrzycowej

Wygodna aplikacja.



Krem luba
50 ml

Suchy spray
125 ml



eliminuje
zakażenie rany

przyspiesza
proces gojenia
i regeneracji tkanki

zmniejsza ból
przy zmianie
opatrunku

1 Miejsce Argotialb spray
Najlepszy produkt stosowany
w medycynie paliatywnej
w 2016 roku

1000 Krajowa Konferencja
Medycyny Paliatywnej
i Opiekunostki Intensywnego
Opiekuńczego, maj 2016, Kraków



Hexanova®
www.argotiab.pl

Ogólnopolskie obchody Dnia Diabetyka w Dąbrowie Górniczej

W tym roku Ogólnopolskie Obchody Dnia Diabetyka odbyły się w Dąbrowie Górniczej, gdzie jubileusz 25-lecia obchodził Śląski Oddział Wojewódzki Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków.

W przeddzień uroczystości 2 czerwca odbyło się Posiedzenie Zarządu Głównego, na którym corocznie podejmowane są decyzje istotne dla funkcjonowania Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków.

Obchody, zorganizowane przez Śląski Oddział Wojewódzki PSD oraz Fundację Rozwoju Kardiologii im. prof. Zbigniewa Religi odbyły się 3 czerwca w Pałacu Kultury Zagłębia pod hasłem „Zdrowie i Ty – dobre relacje”. Wzięło w nich udział ponad 500 diabetyków z całego kraju. Każdy uczestnik spotkania otrzymał tor-

bę powitalną z bardzo atrakcyjnymi produktami dla diabetyków.

Patronat honorowy nad wydarzeniem objęli: ambasador Republiki Indii, konsul honorowy Republiki Mołdawii, poseł do Parlamentu Europejskiego Marek Plura, marszałek Województwa Śląskiego Wojciech Saługa, prezydent Dąbrowy Górniczej Zbigniew Podraza, prezydent Sosnowca Arkadiusz Chęciński, prezydent Będzina Łukasz Komoniewski, prezydent Bielska-Białej Jacek Krywult, prezydent Gliwic Zygmunt Frankiewicz.

Podczas uroczystej gali rozdano wiele nagród, medali i odznaczeń.

Z okazji jubileuszu 25-lecia Śląskiego Oddziału Wojewódzkiego PSD Pani Prezes Barbara Tometzak otrzymała wiele serdecznych podziękowań i gratulacji.



Dużym zainteresowaniem uczestników obchodów cieszyła się część edukacyjna. W końcu tego typu spotkania to zawsze dobra okazja do zaktualizowania swojej wiedzy, tym bardziej, że ta dynamicznie się zmienia.

Tegoroczne wykłady poświęcone były nowoczesnym metodom leczenia w diabetologii (dr n. med. Marta Wróbel), endokrynologii i chorobom XXI wieku (prof. dr hab. n. med. Krystyna Żwirska-Korczała), retinopatii w cukrzycy (prof. dr hab. n. med. Andrzej Stankiewicz), rehabilitacji w cukrzycy (dr n. med. Krystian Oleszczyk).

Poruszone zostały także rzadziej omawiane zagadnienia związane z diabetologią, takie jak kwestia depresji i zaburzeń lękowych w przebiegu cukrzycy (dr n. hum. Aleksandra Szczepaniak), był też wykład na temat rozwoju technologii i wykorzystywaniu maszyn w leczeniu (dr hab. n. med. Zbigniew Nawrat), postawiono pytanie czy chirurgia może być alternatywą dla leczenia otyłości (dr n. med. Józef Kurek) oraz przedstawiono nowe rozwiązania w leczeniu problemów skórnych i ran u pacjentów diabetologicznych (Piotr Hudemowicz). Du-

żym powodzeniem wśród uczestników cieszył się konkurs, w którym nagrody ufundowali Nadwiślańska Agencja Turystyczna, Hotel Orle Gniazdo, Emolium Diabetix oraz JJW Deomed. Na uroczystości swoje stoiska zaprezentowali nasi sponsorzy, a wystawa cieszyła się dużym zainteresowaniem. Mamy nadzieję, że wszyscy uczestnicy wyjechali z Dąbrowy Górniczej zadowoleni.

Wielkie podziękowania należą się Zarządowi oraz wszystkim działaczom i wolontariuszom ze Śląskiego Oddziału Wojewódzkiego z Dąbrowy Górniczej, jak również pozostałym Oddziałom PSD z terenu Śląska. Dziękujemy naszym patronom naukowym, honorowym i medialnym, jak również naszym sponsorom: Sanofi, Roche, Novo Nordisk, Bayer, Diabdis, WSPS, Ciastkarnia Beza, Alba, ZUS, PIC Polska, Nadwiślańska Agencja Turystyczna, JJW, Berlin-Chemie Menarini, Uldo, Queisser Pharma, Bioton, Oceanic, Gabinet Dietetyczny Joanna Wardenga, Orle Gniazdo, Bank Polski, GAL, Dr. Max, Synexus, P.W.M. Gama, Hexanova, Arges, Medtronic, Emolium, Pałac Kultury Zagłębia.



Pielgrzymka diabetyków na Jasną Górę

Członkowie Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków wraz z rodzinami i przedstawicielami służby medycznej z 33 miast spotkali się na 26 Ogólnopolskiej pielgrzymce w Częstochowie.

Jak co roku zbieramy się tutaj wszyscy chorzy na cukrzycę, żeby oddać swoje serca Matce Boskiej i prosić o zdrowie, o szczęście i o łaski – mówił Janusz Przytocky, wiceprezes zarządu Głównego Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków – Przede wszystkim to jest ogromne przeżycie duchowe. Wiele osób przyjeżdża tu po raz pierwszy, kolejnym aspektem jest to, że możemy się spotkać.

Polskie Stowarzyszenie Diabetyków jest jedną z największych i najstarszych organizacji pacjentów w naszym kraju – wyjaśnia Anna Śliwińska, prezes Zarządu Głównego Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków – Istniejemy od 1981 roku i zrzeszamy blisko 80 tys. osób, które są zrzeszone w kołach regionalnych. Tych kół mamy blisko 400. Zajmujemy się przede wszystkim edukacją diabetologiczną, ponieważ cukrzyca jest chorobą, w której pacjent musi podejmować większość decyzji sam, więc musi znać się na swojej chorobie i wiedzieć, jak z nią postępować, ale zajmujemy się też walką o jak najlepsze leczenie i refundację leków dla diabetyków w naszym kraju, czyli to są rozmowy

z Ministerstwem Zdrowia, z Rządem, z NFZ, i w ramach naszej działalności szerzymy świadomość cukrzycy wśród ogółu społeczeństwa. Musimy zdawać sobie sprawę, że pomiędzy 0,5 mln a 1 mln osób w naszym kraju to osoby, które mają cukrzycę, ale są niezdiagnozowane – podkreśla prezes Zarządu – Warto jest poprosić swojego lekarza o skierowanie na badanie poziomu cukru, i jeżeli ktoś tę cukrzycę ma, to trzeba ją przede wszystkim zaakceptować, ale też się z nią zaprzyjaźnić. I mieć też świadomość, że jeżeli cukrzyca będzie zaniedbana, czy ignorowana, czy źle leczona, to mogą się rozwinąć bardzo poważne powikłania. Problemem w naszym kraju jest to, że nie ma refundacji nowoczesnego leczenia.

Ubiegamy się od wielu lat, aby ta refundacja była, ale niestety bez sukcesu.

Będziemy cały czas podejmować próby, nie zrezygnujemy z tego, ponieważ Polska stała się poniekąd skansenem w leczeniu cukrzycy – zauważa Anna Śliwińska – Leki, które były nowoczesne, już przestają być nowoczesne, a u nas ciągle jeszcze ich nie ma.

A mało kogo stać, żeby kupić sobie te leki pełnopłatne.

Mszy św. o godz. 11.00 w Kaplicy Cudownego Obrazu przewodniczył o. Tomasz Michalski, karmelita bosy.



W słowach powitania o. Tomasz Tłałka powiedział: Mogę sobie pozwolić na ten żart, bo sam mam cukrzycę, że życie nie powinno być za słodkie na tej ziemi, że trzeba przyjąć krzyż, który nas uzdrowia do prawdziwego życia z Bogiem. My ludzie 26-tej pielgrzymki ludzi chorych na cukrzycę stajemy dziś tutaj, bo do kogo pójdziemy? – pytał w homilii o. Tomasz Michalski – Patrzymy na Ciebie, na Tę, która jest pełna łaski, i zapytać możemy, co oznacza to nowe imię nadane przez Archanioła – Pełna Łaski. To nowe imię, a w tym imieniu nowe zadanie przeznaczone dla tych, którym Ojciec posyła swojego Syna, aby każdy kto w Niego wierzy, nie zginął, ale miał życie wieczne. I błogosławiona chwila dla ciebie, bracie i siostrze, że stoisz tu i patrzysz w oblicze Matki”.

„Ktoś z boku patrząc powiedziec może, przecież nic nie widać, a chorzy na cukrzycę to ludzie, którzy powoli umierają.

Jeżeli w naszym społeczeństwie polskim zarejestrowanych jest już 3 mln ludzi, to ilu ludzi jest jeszcze nie zarejestrowanych?

I dlatego przychodzimy do Ciebie, bo człowiek najlepiej czuje się u Matki.

Matka, która wszystko zrozumie, i choćby inni nie zrozumieli, Ona zrozumie, Ona przytuli, Ona da siłę” – dodał kapłan.

Pielgrzymkę zakończyła Droga Krzyżowa na jasnogórskich Wałach, oraz w Sanktuarium Św. Ojca Pio/Święta Górka Przeprośna k/Częstochowy

Tadeusz Ura



Z cukrzycą ponad 100 lat

Dotychczas sądziłem, że nic mnie już nie może zaskoczyć w naszym środowisku cukrzycowym na terenie Polski. Poznanie jednak dwóch braci Zdzisława i Mariana Jankowskich, mieszkańców małej wioski, położonej na Kujawach, obok Inowrocławia, przerosło moje najśmielsze oczekiwania!

Na czym polega fenomen tych dwóch sympatycznych, dojrzałych mężczyzn, bohaterów tego artykułu?

Otóż p. Zdzisław żyje z cukrzycą 52 lata, natomiast p. Marian 50!

Liczby przeżytych ponad 100 lat przez dwóch panów, z tą groźną i podstępą chorobą, jaką jest cukrzyca, budzą respekt i szacunek! Panowie Ci są nie jak dwie perły w koronie Stowarzyszenia, ale jak dwa oszlifowane brylanty.

Jak do tego doszło, że dwóch braci, z małej miejscowości, oddalanej od centrów miejskich i ośrodków medycznych, mogło osiągnąć tak wspaniały wynik, w zmaganiu się z tą groźną chorobą?! Zachowując przy tym bardzo dobry stan zdrowia, o czym świadczy książkowy poziom hemoglobiny glikowanej w wysokości 6% oraz bardzo dobre wyniki innych parametrów, a także prezentowany na co dzień pogodny stan ducha, przejawiający się wielką życzliwością w stosunku do innych ludzi.

Dodać należy, że przez ponad 25 lat żyli oni z tą chorobą w okresie poprzedniego ustroju społecznego, kiedy leczenie cukrzycy w Polsce było na bardzo niskim poziomie. Praktycznie brakowało wszystkiego: poradni cukrzycowych, specjalistów – diabetologów, podstawowego sprzętu – strzykawek jednorazowego użytku, urządzeń do pomiaru cukru we krwi, nowoczesnych tzw. „ludzkich insulin” oraz odpowiedniej żywności dla zachowania diety cukrzycowej.

Co jest tajemnicą ich ogromnego sukcesu w walce z tak trudnym „przeciwnikiem” i jak tłumaczą ten fakt sami zainteresowani? To co wynioskowałem z ich relacji – to na pierwszym miejscu stawiają rolę swojej

matki, kobiety światłej, energicznej, o władniętej bezgraniczną miłością do swoich synów, dla dobra których gotowa była poruszyć „niebo i ziemię”, aby zapewnić im zdrowe dzieciństwo. Właśnie matka podjęła się bezkompromisowej walki o ich życie. Jeździła do ośrodków zdrowia w Bydgoszczy, gdzie natrafiła na bardzo dobrych, jak na owe czasy, specjalistów w dziedzinie diabetologii, którzy stosowali bardzo dobre metody zapobiegania skutkom tej choroby i przekazywali cenne wskazówki do codziennego obchodzenia się z chorobą. Panowie twierdzą, że do tej pory stosują wszystkie te zasady, które wówczas wpoili im bydgoscy lekarze i w dalszym ciągu przynoszą one wspaniałe efekty zdrowotne. Chyba nieprzypadkowo, w pewnym okresie mówiło się, że Bydgoszcz jest „Stolicą Polskiej Diabetologii”, szczególnie po powołaniu do życia pierwszego w Polsce Centrum Diabetologii.

Drugim czynnikiem, który miał ogromny i pozytywny wpływ na zdrowie naszych bohaterów, było powołanie w 1981 roku w Bydgoszczy pierwszego Stowarzyszenia Chorych na Cukrzycę przez niezjącego, wspaniałego działacza i społecznika Andrzeja Kantorskiego, który dzięki swojej energii i szerokim kontaktom, potrafił sprowadzić z krajów Zachodniej Europy duże ilości sprzętu i leków niezbędnych do prowadzenia cukrzycy. Bracia Jankowscy również korzystali z tych „Darów Serca”, co im ułatwiało pokonywanie wielu barier w walce z chorobą. Nie można tutaj pominąć również roli Koła PSD w Inowrocławiu i jego liderów w tym obecnego prezesa Mieczysława Kwiatkowskiego, który od blisko 35 lat nim kieruje. Wspólnie z innymi działaczami, jako jedni z pierwszych w Polsce założyli to koło. W ramach działalności statutowej, w szerokim zakresie bardzo mocno wspierali swoich podopiecznych w walce z chorobą, w tym również naszych bohaterów, którzy od początku byli jego członkami.

Na zakończenie pozwolę sobie na osobistą refleksję, która wiąże się z treścią artykułu. Otóż w 1996 roku wówczas jako dyrektor Biura Zarządu Głównego Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków, przygotowywałem Regulamin przyznawania Medalu „Za Zwycięstwo nad Cukrzycą”, wzorowanego na medalu najsłynniejszej na świecie Kliniki Diabetologicznej prof. Joslina z Bostonu. Przedstawiłem swoje propozycje regulaminu jego przyznawania profesorowi Janowi Tatoniuwi – konsultantowi krajowemu w dziedzinie diabetologii – w którym jednym z kryteriów jego przyznania, był limit życia z cukrzycą na poziomie 35 lat. Pan Profesor odpowiedział, że jest to za wysoki limit lat i poprosił aby go obniżyć do 30 lat. Uzasadniał to swoimi obserwacjami oraz sygnałami z terenu od działaczy, że przy takim stażu niewielu ludzi spełni warunki otrzymania medalu. Obniżony limit 30 lat został wprowadzony do Regulaminu i przedstawiony władzom Stowarzyszenia i został zatwierdzony jako obowiązujący.

Od tamtego czasu minęło tylko nieco ponad 20 lat, a jak ogromny nastąpił postęp w dłu-

gości życia osób z cukrzycą w Polsce, o czym zaświadczaają życiorysy Panów Zdzisława i Mariana Jankowskich z małej kujawskiej miejscowości. Ich przykład pokazuje że obecnie osoby mogą dożywać nawet ponad 60 lat z tą chorobą. To ogromny postęp!

H. Z. Ochniak

P.S. Jeżeli ktoś by chciał nawiązać kontakt z naszymi bohaterami to służę pomocą, na pewno nie odmówię wymiany poglądów na temat życia z cukrzycą.



Integracja w teatrze

Zarząd PSD Terenowego Koła w Rzepinie zorganizował w dniu 28.04.2017 r. swoim członkom i sympatykom wyjazd do Teatru Muzycznego w Poznaniu na spektakl „Nie ma jak lata 20., lata 30!”. Spektakl opowiadający o przedwojennej Polsce, składający się z wiecznie żywych przebojów w specjalnych aranżacjach, świecie ówczesnego kina i żydowskiego poczucia humoru. Bogactwo barw i kostiumów przykuło naszą uwagę. Niezapomniana rozrywka przy największych i najbardziej znanych piosenkach międzywojennego kina polskiego. Ze sceny zabrzmiało ponad 20 hitów, tj. „Umówiłem się z nią na dziewiątą”, „To ostatnia niedziela”, „Jesienne róże”, czy „Miłość ci wszystko wybaczy”. Wyjazd do teatru jest imprezą integracyjną w ramach „Obchodów 10-lecia PSD Terenowego Koła w Rzepinie”



Nowe Koło PSD w Legnicy

Miło nam jest poinformować, że z dniem 1 czerwca 2017 utworzyło się nowe Koło PSD w Legnicy, które zasili struktury Oddziału Rejonowego PSD w Złotoryi.

Koordinatorem i pomysłodawcą jest Pani Mariola Wozowczyk – spec. piel. diabetologicznego. Koło ma swoją siedzibę przy Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym w Legnicy.

Został powołany zarząd w osobach:

Paweł Ilnicki – prezes

Maria Stelmaszyk – wiceprezes

Bożena Sarnecka – sekretarz

Mieślawa Michalewicz – skarbnik

Mariola Wozowczyk – członek zarządu

Gratulujemy utworzenia Koła i życzymy wszelkiej pomyślności, wiele zapału, sił, energii i satysfakcji w realizacji działań na rzecz osób chorych na cukrzycę. Niech kolejne podejmowane inicjatywy i wyzwania przyniosą wiele korzyści dla legnickich diabetyków.

GRATULUJEMY!



Profilaktyka i edukacja u diabetyków w Podleszanych

W ubiegłym tygodniu Polskie Stowarzyszenie Diabetyków Koła Terenowego z Podleszan zorganizowało dwa spotkania edukacyjno-szkoleniowe.

Pierwsze odbyło się 1 czerwca i poświęcone było diagnostyce i protetyce słuchu. Przeprowadziła je firma Marmed S. A. z Mielca. Profesjonalne badanie słuchu wykonała Brykała Barbara, zaś prelekcję wygłosiła Maria Mężyk, protetyk słuchu z Tarnowa.

3 czerwca w budynku Straży Pożarnej w Podleszanych odbyło się szkolenie dotyczące cukrzycy i jej najczęstszych powikłań. Przeprowadziło je Centrum Medyczne Medyk z Rzeszowa. Zaproszonych gości i uczestników spotkania przywitała prezes Stowarzyszenia Diabetyków Pani Danuta Zaremba.

Zebrani wysłuchali wykładu pt. „Cukrzyca – leczenie tabletkami i insuliną”, który wygłosił lek. med. Stanisław Mazur, specjalista chorób wewnętrznych i kardiolog. Zapoznali się rów-

nież z programem „Stop cukrzycy w Rzeszowie i na Podkarpaciu” Iwony Rymut – koordynatora ds. badań klinicznych.

W trakcie spotkania diabetycy i wszyscy chętni mieli możliwość przeprowadzenia bezpłatnych badań krwi i moczu i sprawdzić m.in. poziom cholesterolu i trójglicerydów, wydolność nerek, wyrównanie cukrzycy, OB, UACR.

Diabetycy z Podleszan dziękują obu firmom za przeprowadzone szkolenia i badania.



Sąsiedzka współpraca

Pierwsze próby nawiązania współpracy pomiędzy diabetykami Słubic i Niemiec podjęliśmy w styczniu 2016 r. Odbyły się dwa spotkania



w siedzibie naszego Stowarzyszenia oraz dwa spotkania w Frankfurcie nad Odrą.

W dniu 25 maja 2016 r. na zaproszenie Związku Diabetyków Landu Brandenburgii 3 osobowa delegacja Oddziału PSD Słubice wzięła udział w obchodach 25-lecia w Erkner.

Od tego czasu utrzymywany został kontakt z p. Eryką Sznajder, Polką mieszkającą w Malow koło Berlina, która jest pośrednikiem pomiędzy naszymi Stowarzyszeniami.

Po wymianie korespondencji ustaliliśmy termin i zaprosiliśmy Zarząd Landu Brandenburgii i p. Sznajder na robocze spotkanie z naszym zarządem w celu ustalenia wspólnych działań do końca 2017 oraz na 2018 r.

Takie spotkanie odbyło się w dniu 03.05.2017 r. w godz.10:30-14:00. Całość spotkania była filmowana przez Niemiecką Telewizję Regionalną. Spotkanie prowadził Prezes Jan Tokarski.

Udział strony niemieckiej: I Przewodniczący Wilfried König oraz II Przewodnicząca Uta Weis. Delegacja niemiecka liczyła ogólnie 10 osób.

Ze słodkim pozdrowieniem

Marian Szewczyk



kontrola cukrzycy
bez kompromisu

SANOFI

DIABETES &
CARDIOVASCULAR



Przemyscy Diabetycy w Truskawcu na Ukrainie

Przemyscy Diabetycy w liczbie 48 osób z Koła Terenowego Nr 15 w dniach 13-26 maja br. przebywali na Turnusie Rehabilitacyjnym w uroczym, światowej sławy uzdrowisku Truskawiec na Ukrainie. W Sanatorium „Vesna” oprócz zakwaterowania i posiłków, korzystali również z zabiegów zaleconych przez tamtejszych lekarzy, pod nadzorem lekarza diabetologa Jadwigi Strzałkowskiej z Przemysła.

Sanatorium „Vesna” położone jest bezpośrednio obok Parku Centralnego Truskawca, zaledwie 150 metrów od źródła wód mineralnych tego uzdrowiska: Naftusia, Maria, Sofia, Bronisława. Część zabiegów leczniczych odbywała się w Kompleksie Leczniczym „Med-Palace”, który oddalony jest o 200 metrów, oferującym specjalistyczną diagnostykę oraz leczenie dolegliwości z zakresu powikłań cukrzycy, przywrócenia aktywności ruchowej po leczeniu operacyjnym, choroby wrzodowej, urologii, gastroenterologii i endokrynologii.

Posiłki były podawane w formie bufetu: śniadania, obiady, kolacje, co pozwoliło nam na stosowanie wymaganej diety w zależności od naszych schorzeń.

Przemyscy Diabetycy mieli okazję uczestniczyć w Festiwalu Kultury Polskiej w Truskawcu, który został zorganizowany przez Konwent Współpracy Samorządowej Polska-Ukraina wraz z Truskawiecką Radą Miejską i ukraińską organizacją pozarządową „Integracja Europejska Ukrainy”. Udział wzięły w nim zespoły ludowe oraz lokalni artyści – rzemieślnicy ze Szczecina, Drawska Pomorskiego, Kartuz, Połczyna-Zdro-

ju, Kwidzyna, Hrubieszowa, Zaklikowa, Wejherowa, a także Starogardu Gdańskiego, czyli z miast będących Członkami Konwentu. Swoim występem uświetnił je Kameralny Chór Mieszany „CANTUS” z Połczyna-Zdroju, który zaprezentował się w repertuarze muzyki klasycznej. Śpiewano pieśni patriotyczne i ludowe.

Spacery w urokliwe zakątki miasta, po parku, pokazy w Delfinariu „Oskar” oraz piękna, słoneczna pogoda uatrakcyjniły pobyt.

Po powrocie z Truskawca na podstawie relacji uczestników tego turnusu nastąpiło duże zainteresowanie udziałem w takim turnusie ze względu między innymi na niski koszt i duże efekty zdrowotne.

Następny turnus organizujemy od 01.09.2017 do 14.09.2017. W ramach integracji środowiska diabetyków zapraszamy chętnych z innych jednostek.

Dokładne informacje można otrzymać telefonicznie pod nr: 798-084-514 lub e-mail: psdprzemyskolonr15@op.pl.

Prezes Przemyskiego Koła Nr 15

Jan Zrajko





Skarpetki zdr⁺wotne



WSKAZANIA

Miejscowe łagodzenie przebiegu następujących chorób:

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

DZIAŁANIE ZDROWOTNE

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

NOWOŚCI

Medic Deo[®] Silverwool

ciepłe skarpetki
z wełny merynosowej
ze srebrem



Smart SeaCell

cińkie skarpetki bawełniane
z algami morskimi i cynkiem

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

Dzień Zdrowia w Olsztynie

Dla nas to już trzeci rok współpracy z IFMSA – Poland Oddział Olsztyn, kolejne wyzwanie związane z wspólnymi badaniami przesiewowymi w Galerii Warmińskiej pod tytułem *Dzień dla zdrowia, Zdrowie pod kontrolą, Miej zdrowie pod kontrolą*.

Inicjatywa studentów medycyny rozpropagowana na cały nasz kraj, dwa razy w roku odbywają się takie akcje wiosną i jesienią warto przyjść i skorzystać. Można też zrobić coś nie tylko dla siebie, ale i dla innych np. potrzebujących krwi, zarejestrować się, jako dawca w DKMS. Jeżeli nie możemy sami przekazać darów życia zaprosimy kogoś z bliskich, przy-

jaciół, rodziny, przeprowadźmy dzieci mówmy o tym, że pomagać możemy na różne sposoby. Mówmy, że zdrowie i życie są darem bezcennym i warto o nie dbać.

Dlatego też nasze Koło tak chętnie bierze udział w akcjach organizowanych przez IFMSA – Poland Oddział Olsztyn, jako uczestnicy badań, ale też, jako pacjenci.

Dziękujemy za tę możliwość warto się w takie inicjatywy angażować.

Nasza strona internetowa ZAPRASZAMY do odwiedzenia:

<http://psdolsztyn.com.pl/?p=26875>



Wielkanoc w Częstochowie

Tradycją w naszym Stowarzyszeniu jest to, aby w okresie Świąt Wielkanocnych członkowie spotykali się w bardziej uroczysty sposób. Tak było teraz dnia 5 kwietnia 2017 roku.

Udekorowane świąteczne stoły oraz dobry i wesoły nastrój uczestników tworzył atmosferę zbliżających się Świąt Wielkanocnych.

Kolega Zbigniew Wawrzyńczak Prezes Zarządu Miejskiego złożył serdeczne życzenia zebranym i podzielił się „tradycyjnym jajeczkiem”. Rozmowy wśród uczestników dotyczyły zwyczajów świątecznych a szczególnie drugiego dnia świąt „śmigus dyngus”.

Poczęstunek został przygotowany przez koleżanki a szczególnie koleżankę Zofię Wąsik z mężem, która dokłada wszelkich starań, aby było smacznie i zdrowo.

Niech zdjęcia pokażą jak było radośnie i przyjemnie.



Tak niewiele potrzeba...

Męska część (jeśli jeszcze tak można nazwać) hajnowskiego Oddziału Rejonowego PSD postanowiła uczcić Dzień Kobiet 2017.

W siedzibie Stowarzyszenia nakryli stół białym obrusem i postawili dwa piękne bukiety kwiatowe z frezji oraz trzy słodkie mrowiska (nie mylić z mrówkami Telimeny).

Były życzenia, lampka czerwonego wina, fraszki Sztaudyngera i ogólna wesołość.

Panie „wyczuły” sytuację i odwzajemniły się swoimi wspaniałymi wyrobami gastronomicznymi.

Panowie byli szczęśliwi, że sprawili koleżankom chociaż trochę radości, trochę frajdy.

A przecież tak niewiele potrzeba, żeby było miło.



Stawiamy na profilaktykę!

„Stopa diabetyczna – profilaktyka i specjalistyczna pielęgnacja stóp”
to tytuł wykładu, jaki dla członków Koła Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków
w Jaworznie wygłosiła Ewa Legutko Specjalista ds. Podologii

**Polskie Stowarzyszenie Diabetyków
Koło w Jaworznie
i
Ewa Legutko Specjalista ds. Podologii
zapraszają na prelekcję:**



**"STOPA DIABETYKA
- PROFILAKTYKA
I SPECJALISTYCZNA
PIELĘGNACJA STÓP"**

27.04.2017 godz. 16:00

**Polskie Stowarzyszenie Diabetyków
ul. Grunwaldzka 35**

TEMATYKA PRELEKCJI:

- Diabetyk w gabinecie podologicznym
- profilaktyczne badanie stóp Diabetyka
- kierunku wykrywania wczesnych zmian angiopatii i neuropatii cukrzycowej
- specjalistyczna pielęgnacja stóp - profilaktyka

Projekt współfinansowany ze środków budżetu Miasta Jaworzna



Automatyczne pióro insulinowe GensuPen 2

WSTRZYKIWACZ MA ZNACZENIE



NOWA KONSTRUKCJA I ZAKRES 1-60 IU

- > trwałe i lekkie, wykonane z kompozytów
- > precyzja podania co 1 IU
- > technologia soft coating



WYSOKA ERGONOMIA

- > stabilność podczas iniekcji (pen leży na całej dłoni, tylko kciuk uruchamia podanie insuliny)
- > poprawna technika insulinoterapii (zastrzyku) przy podawaniu wysokich dawek insuliny
- > łatwość aplikacji wkładu i ustawienia dawki



AUTOMATYZM PODANIA

- > optymalna prędkość
- > mniejsza traumatyzacja tkanek
- > mniejszy ból podczas iniekcji



www.gensupen.pl



BIOTON

Serdecznie zapraszamy na

XXI OGÓLNOPOLSKIE SYMPOZJUM DIABETOLOGICZNE

DIABETICA EXPO 2017

XV OGÓLNOPOLSKIE FORUM PROFILAKTYKI
I LECZENIA OTYŁOŚCI



22-23 września 2017
Aula Uniwersytetu Mikołaja Kopernika
Toruń, ul. Gagarina 11



Informacje i zgłoszenia: CENTRUM KONFERENCJI I WYSTAW EXPO-ANDRE
87-100 Toruń, ul. Prosta 19/7, skr. poczt. 290, fax: (56) 657-35-06, tel.: (56) 657-35-05, 622 51 69,
tel. kom.: 506-134-639, e-mail: biuro@expo-andre.pl, informacja: www.expo-andre.pl

Patronat naukowy:



Zarząd Główny
Polskiego
Towarzystwa
Diabetologicznego

Patronat honorowy:



Marszałek
Województwa
Kujawsko-
Pomorskiego



Prezydent
Miasta
Torunia



Kujawsko-
Pomorska
Okręgowa
Izba Lekarska

Współpraca:



Zarząd Główny
Polskiego
Stowarzyszenia
Diabetyków

Patronat medialny:

