

CUKRZYCA

BIULETYN INFORMACYJNY PSD



14 listopada
Światowy Dzień
Walki z Cukrzycą



listopad
2017



Znajdź lek w internecie, odbierz w aptece

Apteline to pierwsza w Polsce platforma do zamawiania leków, suplementów diety i kosmetyków, połączona z portalem zawierającym porady ekspertów. Nasi farmaceuci odpowiedzą na Twoje pytania i pomogą wybrać odpowiednie leki.

Zamów również przez telefon! **Infolinia:** 800 800 600

 **apteline.pl**

Drodzy Czytelnicy

Tegoroczne obchody Światowego Dnia Walki z Cukrzycą kierują naszą uwagę na problem płci pacjentów chorujących na cukrzycę. W Polsce ciekawi jeden szczegół – wg statystyk na cukrzycę choruje więcej Polek niż Polaków. Dane te są w sprzeczności z danymi z innych krajów europejskich, gdzie wśród pacjentów dominują mężczyźni. Stąd podejrzenia, że to nie tyle kobiety chorują częściej, co bardziej dbają o swoje zdrowie, częściej się badają, a tym samym są częściej diagnozowane. Cały czas mówi się o tym, że około 500 tys osób w Polsce nie wie, że ma cukrzycę. Być może badania przesiewowe, nie tylko w listopadzie, także dzięki aktywności Oddziałów i Koł Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków pozwolą zmniejszyć te niechlubne statystyki.

A tymczasem, wszystkim Państwu, z racji „naszego święta” przekazujemy słowa podziękowania i uznania za Państwa pracę na rzecz pacjentów z cukrzycą oraz prewencji tej choroby wśród osób zdrowych.

*Anna Śliwińska
oraz Biuro Zarządu Głównego PSD
i Redakcja*

SANOFI PASTEUR



SŁODKIE NOWINKI

| | |
|--|---|
| Czy cukrzyca ma płęć | 4 |
| Punkt konsultacyjny dla diabetyków | 4 |
| Zdrowie jako priorytet państwa | 5 |

WARTO WIEDZIEĆ

| | |
|--|----|
| Cukrzyca u kobiet – zdrowa przyszłość jest naszym prawem | 6 |
| Glikemia pod kontrolą w czasie Świąt Bożego Narodzenia | 8 |
| Dlaczego diabetycy powinni się szczepić | 11 |
| Diabetycy kontra witamina D | 12 |



Z ŻYCIA PSD

| | |
|--|----|
| 10-lecie przemyskiego Koła Terenowego | 14 |
| Nordic Walking w Rypinie | 16 |
| Wycieczka do Szczawnicy-Zdroju | 18 |
| Dzień Diabetyka w Dębowcu i Folszu | 19 |
| Spotkanie łomżyńskich diabetyków w Ptakach | 20 |
| Szkolenie w Pile | 21 |
| Diabetycy świętowali w Gołąbkach | 22 |



Czy cukrzyca ma płeć?

Hasło tegorocznych obchodów Światowego Dnia Walki z Cukrzycą wielu wprawiło w konsternację. Jak to z tą cukrzyca jest? W końcu chorują i kobiety, i mężczyźni...

Cukrzyca to bez wątpienia choroba bardzo egalitarna. Dotyka ludzi niezależnie od wieku, koloru skóry, statusu społecznego, wykształcenia i miejsca zamieszkania. Taki sam proces autoimmunologiczny toczy się u kobiet i mężczyzn i prowadzi do cukrzycy typu 1. Podobne mechanizmy (nadwaga, otyłość, insulinooporność) u kobiet i mężczyzn prowadzą do cukrzycy typu 2.

Czy zatem słusznie Międzynarodowa Federacja Diabetologiczna zwraca uwagę na „płeć cukrzycy”?

Słusznie, ponieważ kobiety i mężczyźni chorują nieco inaczej. Upraszczając sprawę można powiedzieć, że „kobiety mają gorzej”.

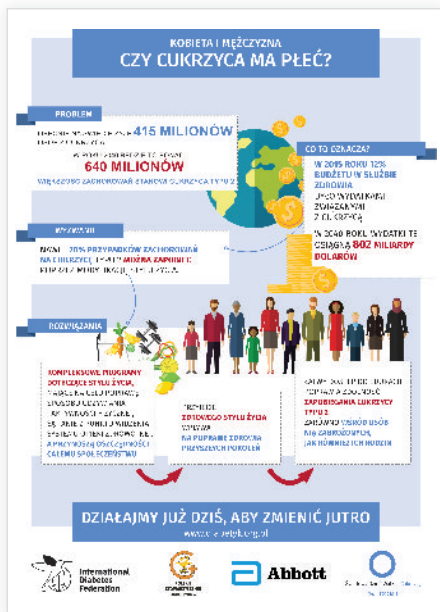
To kobiety są narażone na cukrzycę ciążową, która znacząco zwiększa prawdopodobieństwo zachorowania w późniejszym okresie na cukrzycę typu 2.

To diabetyczki, znacznie bardziej niż mężczyźni z cukrzycą są narażone na powikłania i zgony z przyczyn sercowo-naczyniowych.

Wyrównanie metaboliczne cukrzycy u kobiet często jest trudniejsze niż u mężczyzn ze

względu na działanie hormonów płciowych w cyklu miesięcznym.

Więcej na temat tegorocznego hasła IDF przeczytacie Państwo w tekście „Cukrzyca u kobiet – zdrowa przyszłość jest naszym prawem” na str. 6.



Dzięki staraniom Koła PSD szpital w Jarocinie uruchomił punkt konsultacyjny dla pacjentów z cukrzycą

Mieszkańcy powiatu jarocińskiego mogą korzystać od początku sierpnia z bezpłatnych konsultacji u diabetologa. Skierowanie nie jest potrzebne – mówi Leszek Mazurek, prezes Szpitala Powiatowego w Jarocinie, w którym powstał punkt konsultacyjny.

Mazurek podkreślił w rozmowie z PAP, że uruchomienie punktu było możliwe dzięki 120 tys. zł wsparcia od władz powiatu. Pieniądze zostaną przeznaczone na wynagrodzenia lekarza i pielęgniarek. Wystarczą na rok.

Punkt konsultacyjny będzie czynny dwa razy w tygodniu – w środy i czwartki w godzinach od 8.00 do 15.00.

Leszek Mazurek zaznaczył, że na razie nie ma danych, ile osób w powiecie jarocińskim choruje na cukrzycę, ale zainteresowanie pacjentów poradami diabetologa jest bardzo duże.

– *Od dawna docierały do nas sygnały, że punkt konsultacyjny jest potrzebny* – wyjaśnił prezes szpitala. Dodał, że przybliżone dane szpital będzie miał po roku funkcjonowania punktu. Szpital w Jarocinie zamierza w 2019 r. przekształcić punkt konsultacyjny w poradnię diabetologiczną, dlatego – jak mówił prezes – stosowne dokumenty zostały już złożone w Wielkopolskim Urzędzie Wojewódzkim.

Źródło: PAP, Rynek Zdrowia, Koło PSD w Jarocinie

Stanowisko Organizacji – zdrowie jako priorytet państwa

Mając na celu poprawę dostępności i jakości opieki zdrowotnej dla pacjentów, organizacje realizujące projekty dialogu społecznego przygotowały wspólne stanowisko dla Ministerstwa Zdrowia dotyczące rozdysponowania dodatkowych środków dedykowanych na zdrowie z uwzględnieniem potrzeb pacjentów.



Oto treść stanowiska:

Zwiększenie finansowania ochrony zdrowia jest kluczowe dla realizacji priorytetowych celów polityki zdrowotnej z punktu widzenia pacjentów. Postulujemy o stopniowe zwiększenie finansowania do min. 6% do 2022 roku.

Zwiększenie finansowania ochrony zdrowia powinno być przeznaczone z punktu widzenia pacjentów na poprawę realnego dostępu i jakości opieki zdrowotnej w Polsce tzn.:

Polska Unia Organizacji Pacjentów przygotowuje działania, które wesprą każdy projekt Ministrowa Zdrowia dążący do podwyższania finansowania służby zdrowia poprzez działania w zakresie przestrzegania praw pacjenta, czy uszczelniania dotychczasowych wydatków. Dopiero te działania, mamy nadzieję, wspólnie realizowane, mogą spowodować, że pieniądze przeznaczone na podwyższanie finansowania, będą dobrze wydatkowane. Stworzona w ramach PUOP sieć regionalnych przedstawicieli organizacji pacjentów może być wykorzystana do przekazania głosu pacjenta w radach wojewódzkich do tworzenia map potrzeb zdrowotnych.

- Informatyzacja systemu ochrony zdrowia (zintegrowanie systemów, elektroniczna dokumentacja, rejestry) z udziałem przedstawicieli środowiska pacjentów.
- Poprawa skuteczności działania w zakresie zdrowia publicznego (edukacja, prewencja, profilaktyka).
- Wprowadzenie narzędzi monitorowania i oceny jakości systemu ochrony zdrowia (jakość, bezpieczeństwo, skuteczność terapii, zdarzenia niepożądane).
- Zwiększenie dostępu do innowacji (szeroko rozumianej: w zakresie diagnostyki, leczenia, e-zdrowia, zarządzania wzdrowiu).
- Zwiększenie roli opieki ambulatoryjnej i jednodniowej względem hospitalizacji długoterminowych.
- Zwiększenie dostępu do rehabilitacji i kompleksowej opieki.
- Wzmocnienie funkcji kontrolnej nad systemem – wprowadzenie mechanizmów oceny efektywności wprowadzanych rozwiązań.
- Inwestycje w kadry – właściwa wycena pracy, tworzenie nowych miejsc pracy, inwestycje w rozwój kompetencji, w tym z zakresu komunikacji z pacjentem.
- Stworzenie programu polityki senioralnej w opiece zdrowotnej.

W imieniu Unii stanowisko podpisali:

Beata Ambroziewicz

Prezes Polskiej Unii Organizacji Pacjentów

Członkowie Unii:

Krystyna Wechmann – Prezes

Polska Koalicja Pacjentów Onkologicznych
Federacja Stowarzyszeń „Amazonki”

Urszula Jaworska – Członek Zarządu

Fundacja Urszuli Jaworskiej

Monika Zientek

Prezes

Ogólnopolskie Stowarzyszenie Młodych z Zapalnymi Chorobami Tkanki Łącznej „3majmy się Razem”

Anna Śliwińska – Prezes

Polskie Stowarzyszenie Diabetyków

Przemysław Marszałek – Członek Zarządu

Fundacja Pomocy Rodzinom i Chorym na Mukowiscydozę MATIO,

Wojciech Machajek

Fundacja Parkinsona

Cukrzyca u kobiet – zdrowa przyszłość jest naszym prawem

Światowy Dzień Walki z Cukrzycą co roku organizowany jest pod innym hasłem, które ma na celu zwrócić uwagę opinii publicznej na specyficzne problemy wynikające z cukrzycy – pierwszej choroby niezakaźnej, która została uznana za epidemię. W tym roku motywem przewodnim na dzień 14 listopada jest cukrzyca u kobiet.

„Cukrzyca u kobiet – zdrowa przyszłość jest naszym prawem” – to hasło zatwierdzone na ten rok przez Międzynarodową Federację Diabetologiczną (IDF). Polskie Stowarzyszenie Diabetyków, w porozumieniu z Polskim Towarzystwem Diabetologicznym, dostosowało hasło obchodów do rodzimych realiów. W języku polskim brzmi ono: Kobieta i mężczyzna – czy cukrzyca ma płęć?

Dlaczego kobiety?

Dostęp do leczenia cukrzycy dla kobiet w różnych rejonach świata jest bardzo różny. Są kraje, w których opieka diabetologiczna sprawowana jest wzorcowo, i takich w których ona praktycznie nie istnieje. Celem IDF jest wyrównanie szans kobiet chorujących na cukrzycę w każdej szerokości geograficznej na dłuższe życie bez powikłań. Wszystkie diabetyczki powinny mieć równy dostęp do opieki medycznej oraz edukacji, aby móc przejąć kontrolę nad tą chorobą i osiągać cele leczenia.

Wg danych IDF:

- Obecnie 199 mln kobiet na świecie choruje na cukrzycę.

- Dwie na pięć kobiet z cukrzycą jest w wieku rozrodczym.
- Cukrzyca jest dziewiątą główną przyczyną zgonów wśród kobiet na świecie, co roku z powodu cukrzycy umiera 2,1 mln kobiet.
- Kobiety z cukrzycą typu 2. są 10 razy bardziej narażone na chorobę niedokrwienną serca w porównaniu do kobiet nie chorujących na cukrzycę.
- U kobiet z cukrzycą typu 1. wzrasta ryzyko poronień na wczesnym etapie ciąży oraz ryzyko urodzenia dziecka z wadami wrodzonymi.

Co jest do zrobienia?

IDF chce doprowadzić do sytuacji, w której wszystkie diabetyczki będą miały dostęp do podstawowych leków, technologii, edukacji i wiedzy, aby móc skutecznie zarządzać cukrzycą. Każda kobieta z cukrzycą powinna mieć dostęp do skutecznej antykoncepcji, która uchroni ją przed nieplanowaną, a co za tym idzie obciążoną większym ryzykiem ciążą. Ciężarne z cukrzycą powinny mieć dobry dostęp do badań w czasie ciąży, odpowiedniej

opieki oraz edukacji, aby skutecznie móc dbać o zdrowie swoje i dziecka.

Problem cukrzycy ciążowej

Coraz częściej diagnozowana jest cukrzyca ciążowa, choć w wielu krajach badania przesiewowe w jej zakresie nie są jeszcze prowadzone obligatoryjnie. Niedostatecznie leczona cukrzyca ciążowa to realne zagrożenie dla zdrowia dziecka oraz czynnik predysponujący matkę do rozwoju cukrzycy typu 2.

Wg statystyk IDF:

- 1 na 7 matek noworodków w czasie ciąży miała cukrzycę
- Średnio połowa kobiet z cukrzycą ciążową zachoruje na cukrzycę typu 2 w 5 do 10 lat po porodzie.
- Połowa przypadków hiperglikemii w ciąży dotyczy kobiet poniżej 30 roku życia.

Kobieta, a zdrowie rodziny

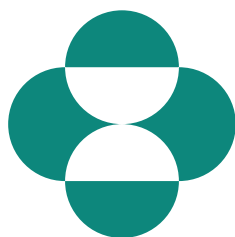
IDF nie tylko chce zwrócić uwagę na te kobiety, które już chorują na cukrzycę i poprawić standardy ich leczenia. Kobiety mogą odegrać

1 na 10 kobiet na świecie choruje na cukrzycę. Wiele z nich nie ma dostępu do edukacji, leczenia i opieki,

1 na 7 ciążarnych ma cukrzycę ciążową. Chrońmy zdrowie matek i dzieci poprzez polepszenie dostępu do badań przesiewowych, edukacji i leczenia.

ogromną rolę w prewencji cukrzycy typu 2. IDF szacuje, że do 70 proc przypadków cukrzycy typu 2 można uniknąć poprzez wprowadzenie zmian w stylu życia. Zwyczajnie żywieniowe oraz tryb życia rodziny narzucają kobiety. To one uczą swoje dzieci zachowań prozdrowotnych. Warto edukować kobiety w zakresie zapobiegania cukrzycy typu 2, aby mogły wprowadzać tę wiedzę w życie w swoich rodzinach.

Małgorzata Marszałek



MSD

INVENTING FOR LIFE

Wydane przy wsparciu MSD



Glikemia pod kontrolą w czasie Świąt Bożego Narodzenia

Święta Bożego Narodzenia, to czas spotkań z Bliskimi, przy stole pełnym różnych wspaniałych potraw, na które czekamy cały rok. Czy można pogodzić dobre wyrównanie glikemii z czasem świątecznego ucztování?

Oczywiście, że tak! Należy tylko pamiętać o kilku kwestiach i zwyczajnie przygotować się wcześniej do tego wyjątkowego czasu.

Przede wszystkim, jeżeli stosujemy insulinoterapię warto porozmawiać ze swoim lekarzem o modyfikacji leczenia. W codziennym trybie życia zapewne mamy sprawdzone określone dawki insuliny, zarówno tych, które dostosowujemy do posiłków jak i dawkę insuliny długodziałającej. W okresie świątecznym nasze leczenie będzie wymagać modyfikacji. W praktyce oznacza to nierzadko zwiększenie dawek insuliny doposiłkowej oraz pamiętaniu o podaniu korekty, w razie wystąpienia hiperglikemii. Pamiętajmy jednak, aby nie kierować się myślą „Najwyżej się dostrzyknę”. Każda insulina posiada swój szczyt działania, dlatego też podając korektę uważajmy, aby insuliny na siebie się nie nałożyły, gdyż konsekwencją tego może być hipoglikemia.

Co wybierać? Czego unikać?

Menu wigilijne jest dość obszerne, zatem każdy znajdzie coś dla siebie. Podstawą jest umiar! Święta trwają kilka dni, zatem nie musimy próbować wszystkich dań jednego dnia.

Jeśli jednak nie jesteśmy w stanie zrezygnować z próbowania wszystkich świątecznych przysmaków kierujemy się zasadą: im więcej tym mniej – chcąc nałożyć sobie kilka potraw dostosujemy odpowiednio ich porcje. Nałożenie kilku dań, w mniejszych porcjach zapewni nam nie tylko sytość, ale pozwoli się również cieszyć świątecznym nastrojem bez kłopotów z glikemią.

Pamiętajmy jednak, że potrawy wigilijne są bogate nie tylko w węglowodany, ale również w białka i tłuszcze, które przyczyniają się do wzrostu glikemii po dłuższym czasie. Zatem należy swoje menu świąteczne komponować z głową. Ważny jest, więc nie tylko skład naszego świątecznego menu, ale również ilości nakładanych dań na talerz. Kontrolujmy wielkość porcji.

Samokontrola

Mówiąc o dobrym wyrównaniu cukrzycy w Święta nie możemy pominąć kwestii samokontroli. W Święta część osób ma tendencję do chwilowego porzucenia swoich dotychczasowych postanowień. Wiele osób wraz z dbałością o zbilansowaną dietę w ten świąteczny czas odkłada na bok również samokontrolę. Nie popełniamy tego błędu. Z uwagi na wiele pokus kulinarnych, w Święta nie jest łatwo utrzymać glikemię na dobrym poziomie, jednak porzucenie regularnych pomiarów cukru, podawanie insuliny „w ciemno”, bądź co gorsza, odstawienie leków czy insuliny może mieć bardzo poważne konsekwencje! Paradoksalnie, to właśnie w ten świąteczny czas samokontrola jest niezmiernie potrzebna! Częstsze kontrole niż zazwyczaj pomogą nam zminimalizować ryzyko zarówno hiperglikemii jak i hipoglikemii. Mierzmy, więc poziom cukru zarówno przed posiłkami jak i po posiłkach.

Pamiętajmy również o tym, aby wybierając się na Święta do rodziny nie zapomnieć o lekach, insulinie i glukometrze. Sprawdźmy również czy mamy wystarczającą ilość pasków, aby później w popłochu nie szukać czynnej apteki.

Ruch

Święta to przede wszystkim czas odpoczynku. Zadbajmy o to, aby te wyjątkowe chwile nie

były spędzone jedynie za stołem. Pamiętajmy więc o codziennej dawce ruchu. Wybierzmy się na pasterkę na nogach, nie autem. Po kilku godzinach za stołem, weźmy pod rękę członków rodziny i wybierzmy się na wspólny spacer. Ruch sprzyja normoglikemii, poprawia krążenie, pobudza perystaltykę jelit, dzięki czemu nie tylko będzie on naszym sprzymierzeńcem w utrzymaniu prawidłowej glikemii. Poczujemy się lepiej nie tylko fizycznie, ale również na duszy, bowiem jak prawi stare przysłowienie, „W zdrowym ciele, zdrowy duch”.

MENU WIGILIJNE POD LUPĄ:

Barszcz czerwony:

Barszcz czerwony jest niskokaloryczną potrawą, sam w sobie nie będzie bardzo hiperglikemiczny – jeśli zrezygnujemy z porcji uszek a spożyjemy go na przykład jako dodatek do kilku sztuk pierogów. Jeśli zaś mamy ochotę na dodatek uszek do barszczu, pamiętajmy, że są one bogate w węglowodany. Zjedźmy je zatem w symbolicznej ilości, biorąc pod uwagę, iż wiele jeszcze węglowodanowych dań przed nami. Ponadto, barszcz nie musi być zabielały. Jeśli jednak lubimy go zabielać, użyjmy zamiast śmietany jogurtu. Wówczas potrawa ta będzie dodatkowo lżejsza.

Pierogi i inne dodatki do barszczu

Pierogi, uszka czy też paszteciki są bogato węglowodanowym dodatkiem do świątecznych potraw. Czy musimy ich unikać? Nie, ale ponownie – pamiętajmy o umiarze. Jeśli mamy chęć na wszystkie wyżej wymienione dodatki zjedźmy je w niewielkiej ilości bądź rozłóżmy to w czasie, np. przy kolejnej dawce insuliny. Pierogi i inne mączne potrawy jak sama nazwa wskazuje zawierają mąkę – zazwyczaj pszenną. Należy ona do grupy produktów o wysokim indeksie glikemicznym, a więc takich, które podnoszą glikemię w znacznym stopniu. Jeśli przygotowujemy potrawy świąteczne sami, zamieńmy mąkę pszenną na żytnią. Pierogi wybierzmy gotowane albo pieczone. Nie polewajmy pierogów tłuszczem, spożywajmy je bez skwarek. Tych kilka drobnych „zabiegów” spowoduje, że będą one mniej hiperglikemiczne. W połączeniu z białkiem i tłuszczami

(farsz w pierogach, pasztecikach) potrawy te powodują wzrost glikemii po wielu godzinach od ich spożycia.

Kapusta wigilijna

Jest to danie niskowęglowodanowe (pod warunkiem, że jest to kapusta jedynie z grzybami, bez grochu). Jest to potrawa obfitująca w cenne składniki odżywcze oraz błonnik, który spowalnia wchłanianie cukru. Zatem jeśli nie mamy kłopotów z niestrawnością możemy po nią śmiało sięgać w trakcie Świąt.

Ryby

Na wigilijnym i świątecznym stole znajdziemy np. karpia w galarecie, rybę po grecku czy śledziki. Ryby są bogactwem białka i zdrowych tłuszczów, są więc dla nas bardzo wartościowe. Pamiętajmy jednak, że mogą one zamienić się, dzięki obecności tłuszczu dodanego, sosu czy też panierki w bombę hiperglikemiczną. Wybierajmy zatem rybę pieczoną, nie smażoną. Jeśli zaś smażymy rybę, nie obtaczajmy jej w mące czy bułce. A jeśli musimy ją obtoczyć zamiast mąki użyjmy na przykład otrębów, które zawierają dużo błonnika. Wybierając śledzie sięgnijmy po te bez śmietany i majonezu a na przykład w sosie własnym.

Desery

Ta grupa niestety bywa problematyczna, w związku z czym kierujemy się zasadą „mniejsze zło”. Na pewno lepszym wyborem



będą ciasta z owocami, typu szarlotka oraz ciasta na cienkim spodzie, bez kremów czy bitej śmietany. Warto wybierać desery własnego wyrobu a unikać kupnych produktów. Po raz kolejny pamiętajmy o umiarze. Przykładowo kutia jest słodką potrawą wigilijną, obfitującą w mikro i makroelementy ale jednocześnie jest ona bardzo bogata w węglowodany: masa makowa słodzona miodem, owoce suszone. Te składniki sprawiają, że jest to potrawa bardzo hiperglikemiczna. Z drugiej strony, nie spożywamy jej na co dzień, a raz w roku, zatem jeśli lubimy tę potrawę pozwólmy sobie rozkoszować się jej smakiem, ale pamiętajmy aby nałożyć sobie niewielką porcję.

Chcąc skosztować różnych rodzajów ciast rozłóżmy to w czasie, na przykład niewielką porcję kutii spożyjmy w wigilię, kawałek makowca w pierwszy dzień świąt, nieduży kawałek szarlotki w drugi dzień świąt. Taka strategia pomoże nam utrzymać umiar, gdyż wiedząc, że kolejnego dnia możemy sobie pozwolić na inny przysmak nie stracimy kontroli nad ich ilością. Możemy również podzielić się kawałkiem ciasta z członkiem rodziny, w ten sposób będziemy mogli spróbować dwóch ciast, po połowie porcji.

Alkoholi i napoje

W Święta, wybierając się do Rodziny czy Bliskich zapewne gospodarz będzie chciał nas poczęstować alkoholem. Alkohol nie jest zalecany, ma właściwości hipoglikemizujące, może przyczynić się do wystąpienia niedocukrzenia zatem jeśli sięgniemy po napoje procentowe powinniśmy pamiętać o częstych kontrolach glikemii, nigdy nie spożywać alkoholu na pusty żołądek, nie odstawiać insuliny ani leków hipoglikemizujących, pamiętać o pomiarze glikemii, również przed snem i najważniejsze – pamiętać o rozsądku! Wybierając płyny do picia wybierzmy wodę lub herbatę bądź kompot z suszu – pamiętajmy jednak, że jest on przyrządzany z suszonych owoców, a więc zawiera nie tylko cenne składniki ale i cukier. Dlatego też najlepiej rozcieńczmy go wodą i pijmy z rozsądkiem. Pół szklanki do posiłku w zupełności wystarczy. Ponadto wyeliminujmy słodkie napoje takie jak: soki i inne słodkie napoje gazowane.

Czego unikać?

Nadmiaru! Włączmy zdrowy rozsądek: Jeśli w krótkim czasie spożyjemy dużą ilość produktów bogatych w węglowodany to jest pewne, że będziemy mieli kłopot z hiperglikemią. Nie łączmy więc barszczu czerwonego z uszkami, z porcją pierogów, śledziem z ziemniakami. Jeśli wiemy, że na świątecznej gościnie czeka nas posiłek na ciepło, nie spożywajmy dużej ilości pieczywa do przystawek. Przykładowo pieczony schab będzie dobrze komponował się z samą sałatką, dzięki czemu nie będziemy musieli sobie odmawiać dodatku ziemniaków czy ryżu do ciepłego dania.

ŚWIĄTECZNY „DEKALOG” DIABETYKA

1. Ustal plan działania z diabetologiem na czas świąteczny i poświąteczny. Pamiętaj o zapasie insuliny, leków, pasków do gleukometru.
2. Badaj regularnie poziom cukru. Reaguj.
3. Umiar przede wszystkim. Zjedz kilka potraw, ale w mniejszych porcjach. Rozłóż je w czasie.
4. „W zdrowym ciele, zdrowy duch” – każdego dnia poświęć choć 30 min na wybraną formę ruchu
5. Barszcz czerwony – bez śmietany, z niewielką ilością uszek
6. Pierogi – gotowane lub pieczone. Unikaj skwarek i innych dodatków
7. Kapustą (bez grochu) ciesz się do woli.
8. Ryby – bez panierki, mąki – będą świetnym wyborem!
9. Desery – po połowie porcji, rozłóż na kilka dni Świąt
10. Alkohol – z rozsądkiem. Unikaj słodkich napojów.



Ewa Grabani,
dietyk kliniczny



Dlaczego diabetycy powinni się szczepić?

Wirus grypy jest bardzo niebezpieczny, ponieważ niesie za sobą bardzo groźne powikłania, które często wymagają długiego leczenia i sporych nakładów finansowych. Szczególnie narażone na zachorowanie są osoby leczące się z powodu cukrzycy. Aby ustrzec się przed grypą oraz jej skutkami, wystarczy poddać się szczepieniu – redukuje ono ryzyko hospitalizacji diabetyków aż o 70%.

Najczęstszymi powikłaniami grypy są wtórne infekcje bakteryjne (np. zapalenie płuc, zapalenie zatok, oskrzeli) oraz pogorszenie przebiegu choroby podstawowej, w tym wypadku cukrzycy – dla osób chorujących przewlekle szczepienia są interwencją często chroniącą ich życie. Badania wykazały, że szczepienia przeciw grypie wśród diabetyków zredukowały o 56% liczbę zgonów ze wszystkich przyczyn. Zmniejszyły także liczbę hospitalizacji o ponad połowę z powodu cukrzycy, śpiączki cukrzycowej oraz kwasicy ketonowej.

Niestety wśród pacjentów ciągle jeszcze pokutuje przekonanie, że szczepienie nie jest dla nich bezpieczne, ponieważ może wywołać chorobę lub pogłębić niepożądane objawy zagrażające ich zdrowiu. Wyniki badań klinicznych jednoznacznie wskazują na wysoką skuteczność i bezpieczeństwo szczepień w tej grupie pacjentów, co wyrażone jest w licznych rekomendacjach szczepień towarzystw naukowych i instytucji zdrowia publicznego.

„Dla osób, które chorują na cukrzycę, najlepszym rozwiązaniem byłoby uniknięcie zachorowania na grypę, a w szczególności uchronienie się przed jej powikłaniami, które mogą prowadzić np. do śpiączki cukrzycowej, a nawet zgonu. Okazuje się bowiem, że śmiertelność u diabetyków jest trzykrotnie większa niż u osób bez cukrzycy, a ryzyko hospitalizacji

wzrasta aż sześciokrotnie. W takiej sytuacji najważniejszym krokiem jest poddanie się szczepieniu przeciw grypie, które niesie wiele korzyści dla diabetyków. Przede wszystkim chroni ich życie” – komentuje prof. dr hab. n. med. Adam Antczak, Przewodniczący Rady Naukowej Ogólnopolskiego Programu Zwalczania Grypy.

Grypa i jej powikłania bezpośrednio oddziałują na organizm osoby z cukrzycą, np. gorączka wywołana grypą może zwiększyć zapotrzebowanie na insulinę i rozregulować dotychczas prawidłowo kontrolowany poziom glukozy we krwi. Każdy przypadek grypy u diabetyka powinien być skonsultowany z lekarzem, który pomoże odpowiednio dobrać dawkę insuliny, jeśli pacjent ma z tym problem. Coroczne szczepienia przeciw grypie pacjentów z cukrzycą zalecane są przez wiele instytucji zdrowia publicznego oraz Polskie Towarzystwo Diabetologiczne.





Diabetyk kontra witamina D – dlaczego, kiedy i w jakich ilościach trzeba ją suplementować

Szacuje się, że ponad 90 proc. polskiego społeczeństwa ma niedobór witaminy D, który wynika z niedostatecznej ekspozycji na słońce w okresach od września do marca. Z tego też powodu rekomendowane jest suplementowanie słonecznej witaminy wszystkim osobom zdrowym bez konieczności wykonywania badań określających jej faktyczny poziom we krwi.

Zapotrzebowanie na witaminę D zależy od wielu czynników. Inne jest u osób zdrowych, inne u chorujących na schorzenia przewlekłe. Suplementacja witaminy D w odpowiednio dobranych dawkach wskazana jest dla wszystkich – od noworodków po seniorów. Ci ostatni powinni przyjmować większe dawki, z racji zaburzonej syntezy witaminy D przez skórę. Co ciekawe, **rekomendacje odnośnie suplementacji zależne są także od masy ciała. Osoby otyłe powinny przyjmować znacznie większe dawki słonecznej witaminy niż osoby szczupłe, a wynika to z magazynowania witaminy D przez tkankę tłuszczową, w efekcie czego jej poziom we krwi jest zbyt niski.**

Stan zdrowia a zapotrzebowanie na witaminę D

Obowiązujące od 2013 roku rekomendacje dla osób mieszkających w klimacie umiarkowanym (w tym w Polsce) dotyczą osób zdrowych. W tej grupie nie ma konieczności wykonywania badania poziomu 25-hydroksywitaminy D w surowicy krwi. Przyjmuje się, że z racji niedoboru słońca w okresie jesieni, zimy i wczesnej wiosny, problem zbyt niskiego stężenia witaminy D jest powszechny.

Badania poziomu 25-hydroksywitaminy D jest płatne. Można oczywiście wykonać je na własną rękę, by bardziej precyzyjnie dobrać dawkę suplementu. Im bardziej brakuje nam witaminy

D, tym większe jej stężenie należy przyjmować. Badanie wskazane jest u kobiet w ciąży oraz u osób z takimi przewlekłymi problemami zdrowotnymi, jak m.in. przewlekła choroba nerek, **choroby alergiczne**, autoimmunologiczne, **przewlekła terapia steroidami**, lekami przeciwpadaczkowymi itp.

Do schorzeń, które utrudniają syntezę witaminy D i przy których warto przed rozpoczęciem suplementacji określić jej faktyczny poziom zaliczane są:

- celiakia,
- alergia pokarmowa,
- zespół krótkiego jelita,
- choroba Leśniowskiego i Crohna,
- niewydolność trzustki,
- niedrożność dróg żółciowych,
- choroby wątroby.

Witamina D a cukrzyca

Obecnie uważa się, że niskie stężenie witaminy D we krwi może prowadzić do rozwoju zarówno cukrzycy typu 1., jak i cukrzycy typu 2. W przypadku cukrzycy typu 1. zauważono ciekawą prawidłowość, że im dalej od równika tym jest ona diagnozowana częściej. Fakt ten powiązano z ekspozycją na słońce i stężeniem witaminy D we krwi. Prowadzone w tym zakresie badania potwierdziły, że dzieci, które dostawały odpowiednią dawkę witaminy D, rzadziej chorowały na cukrzycę typu 1. niż te, które nie miały zapewnionej suplementacji tą witaminą. Jednocześnie mniejsze ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 1. wykazały osoby, które od wczesnego dzieciństwa sporo przebywały na słońcu, w porównaniu z tymi, którzy mieli witaminę D suplementowaną. Ponadto trzykrotnie większe ryzyko rozwoju cukrzycy typu 1. wykazano u dzieci, które chorowały na krzywicę. Badania na osobach z już

zdiagnozowaną cukrzycą typu 1. wykazały umiarkowany lub znaczny niedobór witaminy D w momencie rozpoznania choroby autoimmunologicznej.

Z kolei diabetycy, mający niski poziom witaminy D we krwi, często też mają problemy z optymalnym wyrównaniem glikemii. Szereg doniesień naukowych wskazuje na znaczącą rolę witaminy D w hamowaniu stanów zapalnych w chorobach z autoagresji. W badaniach nad rolą witaminy D w profilaktyce cukrzycy typu 1. stwierdzono, że wykazuje ona zdolność do hamowania reakcji autoimmunologicznej organizmu skierowanej przeciwko komórkom β trzustki. Związek pomiędzy cukrzycą typu 1. a deficytami witaminy D wpisuje się w generalną zależność pomiędzy tą witaminą a chorobami z autoagresji. Okazało się jednak, że niskie stężenie witaminy D predysponuje także do rozwoju insulinooporności, będącej preludium do cukrzycy typu 2. Niedobór witaminy D zmniejsza wrażliwość na insulinę i zaburza prawidłową pracę komórek β .

Stężenie 25 (OD) w surowicy krwi:

Poniżej 20 ng/ml – deficyt witaminy D, wskazania do suplementacji.

Zakres 20-30 ng/ml – suboptymalne zapotrzebowanie na witaminę D, wskazane niewielka suplementacja.

Zakres 30-50 ng/ml – właściwe zaopatrzenie w witaminę D, brak konieczności suplementacji.

Jak suplementować witaminę D?

Dorośli (>18 roku życia) i osoby w wieku podeszłym (>65 roku życia):

- dawka 800–2000 IU/dobę (20,0–50,0 μ g/dobę) zależnie od masy ciała w okresie od września do kwietnia lub przez cały rok, jeśli synteza skórna jest niewystarczająca
- dawka 800–2000 IU/dobę (20,0–50,0 μ g/dobę) u osób w wieku podeszłym przez cały rok, z uwagi na gorszą skuteczność wytwarzania witaminy D w skórze
- osoby otyłe (BMI \geq 30 kg/m²) przez cały rok dawka 1600–4000 IU/dobę (40–100 μ g/dobę) zależnie od stopnia otyłości.

Chorujesz na cukrzycę?

SPRAWDŹ OFERTĘ NA APTELINE.PL



 **apte**line.pl

Chcesz wiedzieć więcej? Zadzwoń: 800 800 600

10 lat Przemyskiego Koła Terenowego nr 15

W dniu 30.09.2017 w Centrum Kulturalnym w Przemyśle odbyły się obchody 10-lecia Koła Terenowego nr 15 Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków. Na uroczystość tą przybyli zaproszeni przedstawiciele władz wojewódzkich, które reprezentował Wicewojewoda Piotr Pilch, powiatowych, reprezentowanych przez Władysława Maciupę oraz miejskich, a także przedstawiciel Sanatorium Mirotel i Vesna z Truskawca na Ukrainie Jerzy Lukowicz.

Uroczystość zaszczylicili swoją obecnością przedstawiciele centralnych władz Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków w osobach: Prezes Zarządu Głównego Anna Śliwińska, Wiceprezes Janusz Przytocky, Prezes Honorowy Andrzej Bauman, Członek Prezydium ZG Teresa Jaskóła, Przewodnicząca Głównej Komisji Rewizyjnej Janina Podgórska, oraz członkowie Zarządu Głównego PSD wraz z przedstawicielami swoich zarządów wojewódzkich i rejonowych. Uroczystość prowadziła Radna Rady Miejskiej w Przemyśle Ewa Sawicka, która jest członkiem Koła nr 15 od momentu jego powstania.

W imieniu organizatorów wszystkich przybyłych na tą uroczystość przywitał Prezes Koła nr 15 Jan Zrajko. Wiceprezes Zarządu Koła nr 15 Alicja Kapitan przedstawiła krótki rys historyczny Przemyskiego Koła Terenowego nr 15. Następnie przystąpiono do wręczenia odznaczeń. Prezes Jan Zrajko otrzymał od Rady Powiatu Przemyskiego Odznakę Honorową „Zasłużony dla Powiatu Przemyskiego”.

Następnie wręczono odznaczenia związane z działalnością diabetyków. Medale Platynowe „Za Zwycięstwo Nad Cukrzycą” po 50 latach walki z tą chorobą otrzymali: Pizło Mieczysław i Szakalicki Zdzisław. Medale Srebrne „Za zwycięstwo Nad Cukrzycą” po 30 latach walki z tą chorobą otrzymali: Maria Jadownicka, Maria Mozol, Janusz Musz i Władysław Kalicki. Złote odznaki za Zasługi dla Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków otrzymali: Kapitan Alicja, Majchrowicz Danuta, Niedźwiedź Maria, Powroźnik Maria, Sawicka Ewa, Sawicki Czesław, Szymd Zofia, Wagiel Ewa. Odznaczenia wręczyli: Anna Śliwińska Prezes ZG PSD, Andrzej



Bauman Prezes Honorowy ZG PSD i Jan Zrajko, Prezes Koła nr 15 z Przemyśla. W imieniu odznaczonych podziękował Czesław Sawicki.

Alicja Kapitan odczytała listy gratulacyjne przesłane przez posła na Sejm RP Andrzeja Matusiewicza i Henryka Ochniaka. Gratulacje z okazji 10-lecia złożyli: Wicewojewoda Podkarpacki Piotr Pilch, Prezes ZG PSD Anna Śliwińska, Prezes Honorowy Andrzej Bauman, Przewodnicząca GKR PSD Janina Podgórska, Prezes ZW Świętokrzyskiego Jerzy Wojtasik, Członek Prezydium ZG PSD z Łodzi Teresa Jaskóła, Prezes ZR z Konina Krystyna Ostrowska, Maria Barcikowska z Radomia, Prezes ZR Ziemi Przemyskiej Jerzy Pilecki, Prezes PSD Koła nr 2 z Przemyśla Wiesław Lorenz wraz z Członkami Zarządu.

Po krótkiej przerwie prelekcje na temat cukrzycy wygłosiła Alicja Kapitan oraz dr n. med. Jan Zucowski w temacie: Trudno i długo gojące się rany. Po wykładzie wystąpili artyści Zespołu Pieśni i Tańca Śląsk z koncertem „Wieczór Pieśni Neapolitańskich”. Artyści żegnani byli owacjami na stojąco.

Wieczorem odbył się bankiet, w trakcie którego zostały wręczone Statuetki Super Przemyski Niedźwiadek następującym osobom: Annie Śliwińskiej, Januszowi Przytockiemu, Alicji Kapitan, Danucie Majchrowicz, Marii Niedźwiedź, Janinie Podgórskiej, Ewie Sawickiej, Czesławowi Sawickiemu. Zostały wręczone również medale „Lider Sukcesu” dla osób: Anna Śliwiń-

ska, Andrzej Bauman, Janusz Przytockki, Alicja Kapitan, Jerzy Pilecki, Maria Niedźwiedź, Zofia Szmyd, Jan Zrajko.

Następnego dnia wraz z gośćmi zaproszonymi udaliśmy się na wycieczkę do Lwowa i Truskawca. We Lwowie zwiedziliśmy Operę i wzięliśmy udział w spektaklu. Następnie zwiedziliśmy Stare Miasto oraz zabytki łącznie z Katedrą Łacińską. Wstąpiliśmy również na Cmentarz Łyczakowski odwiedzając groby słynnych Polaków. Po zwiedzeniu Cmentarza udaliśmy się na kolację i nocleg do Truskawca do Sanatorium Vesna gdzie jeździmy na turnusy rehabilitacyjne. Po śniadaniu zwiedziliśmy Centrum Diagnostyczne wraz z bazą zabiegową, po której oprowadzał nas Główny Lekarz Jerzy Lukowicz. W kościele polskim spotkaliśmy się z przewodnikiem, który zapoznał nas z jego historią i dziejami Truskawca. Odbiliśmy pieszą wędrówkę po Truskawcu słuchając opowieści o tym kurorcie od przewodnika. Następnie autokarem pojechalśmy dookoła Truskawca oglądając inne sanatoria. Udaliśmy się do Drohobycza zwiedzając to miasto z jego zabytkami. Wróciliśmy na obiad do Truskawca, po którym udaliśmy się na kolację i nocleg do Przemyśla. Po śniadaniu uczestnicy tej imprezy rozjechali się do miejsc zamieszkania.

*Prezes Zarządu Koła nr 15
Jan Mieczysław Zrajko*



Marsz Nordic Walking „O 10 tysięcy kroków dalej od cukrzycy” w PSD Rypin

W niedzielę dnia 30 lipca 2017r. w ramach wygranego konkursu ogłoszonego o ochronę i promocji zdrowia ogłoszonego i dofinansowanego przez Zarząd Powiatu w Rypinie, Polskie Stowarzyszenie Diabetyków w Rypinie zorganizowało udział w marszu nordic walking chorych na cukrzycę, w tym niepełnosprawnych z powiatu rypińskiego, a także wykonało bezpłatne badania przesiewowe dotyczące ciśnienia tętniczego i poziomu glukozy we krwi uczestnikom marszu.

Marsz taki odbył się już drugi raz w miejscowości Skrwilno, które było gospodarzem i współorganizatorem regionalnych zawodów Pucharu Ziemi Dobrzyńskiej w ramach Pucharu Polski Nordic Walking. W zawodach tych brało udział 350 osób z całej Polski. W tej grupie osób znajdowała się 78 osobowa grupa diabetyków, głównie niepełnosprawnych, którą zorganizował Zarząd Stowarzyszenia, uczestniczący w marszu, na czele z prezesem.

Część diabetyków, którzy nie mieli do czynienia z „kijkami”, podobnie jak w ubiegłym roku brało udział w „szkółce nordic walking”. Nauka prawidłowego chodzenia odbywała się pod kierunkiem trenera i głównego sędziego Pucharu Polski Nordic Walking, na przełomie czerwca i lipca na stadionie MOSiRu w Rypinie.

Część diabetyków czujących się na siłach w 34°C upale panującym w tym dniu, brało udział w marszu na dystansie 5km, natomiast pozostali uczestniczyli w rajdzie na 2,5km. Bardzo ładna widokowa trasa prowadziła od startu na placu przy Nadleśnictwie, łąkową ścieżką, przez „pański mostek” nad rzeką Skrwą, do podworskiego parku, dalej przez las, po obwodzie koła na metę na plac przy Nadleśnictwie. Ze względu na panujący upał Ochotnicza Straż Pożarna przygotowała zawodnikom orzeźwiający kurtynę wodną, przez którą przechodziliśmy na trasie.



Ta forma rekreacyjnej aktywności fizycznej od dwóch lat zdobyła sobie popularność w naszym Stowarzyszeniu. Duże zainteresowanie ubiegłoroczną edycją „O 10 tysięcy kroków dalej od cukrzycy”, które odbyło się 31 lipca (uczestniczyło wtedy 205 osób, w tym 50 diabetyków), spowodowało, że w tym roku maszerowało 78 diabetyków. Wszyscy uczestnicy otrzymali pamiątkowe medale, korzystali z napojów i posiłku regeneracyjnego, a także brali udział w losowaniu nagród.

Realizując zadanie publiczne dotyczące ochrony i promocji zdrowia staramy się aby działania takie miały na celu popularyzację aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia poprzez systematyczne uprawianie m.in. nordic walking, tak ważnej w terapii cukrzycowej.

Podczas tych zawodów z badań przesiewowych skorzystało ponad 150 osób.

W załączeniu zdjęcia z zawodów.



Prezes PSD w Ryplinie
Ryszard Matuszak



kontrola cukrzycy
bez kompromisu

SANOFI DIABETES &
CARDIOVASCULAR



Relacja z wycieczki do Szczawnicy-Zdroju

Zarząd Koła Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków w Krośnie zorganizował w dniu 22 czerwca 2017 r. wycieczkę turystyczno-rekreacyjną dla 50 członków, w tym 40 z terenu miasta Krosna i 10 z terenu powiatu krośnieńskiego do Szczawnicy-Zdroju.

W godzinach dopołudniowych uczestnicy wycieczki zwiedzili Rezerwat Przyrodniczy

„Wąwóz Homole”, liczący około 800 m, z kolei w szałasie na stoku połoniny zobaczyli produkcję lokalnych wyrobów na bazie mleka owczego i krowiego tj. bundzu, oscypków i bryndzy oraz mogli zdegustować żętycy. W trakcie ok. 2 km wędrowki przydatne okazały się kijki nordic walking.

Po powrocie do centrum w pobliżu Placu prof.



Józefa Dietla, który był pierwszym lekarzem uzdrowiska, zwiedzili obiekty zbudowane w stylu alpejskim przez założycieli źródła – węgierską rodzinę Szalayów, a więc dom zdrojowy, pijalnię wód mineralnych a także odbudowany od podstaw po pożarze przez potomków drugich właścicieli Szczawnicy, rodziny Stadnickich, „Dworzec Gościnny”.

Jest to okazały obiekt kubaturowy z drzewa modrzewiowego, w którym mieści się centrum

kulturalno-rozrywkowe z salą balowo-widowiskową na ok. 500 miejsc. Po obiedzie wycieczkowicze wjechali kolejką linową na górę Palenica, ze stoków której można podziwiać wspaniałą panoramę Pienin i Beskidu Sądeckiego a także w oddali ośnieżone szczyty Tatr.

Po tak intensywnie spędzonym dniu uczestnicy wycieczki, posileni kolacją, zmęczeni ale szczęśliwi wyjechali w drogę powrotną do Krosna.

Relacja ze obchodów Ogólnopolskiego Dnia Diabetyka w Dębowcu i Foluszu

Z okazji Ogólnopolskiego Dnia Diabetyka Zarząd Oddziału Powiatowego PSD w Jasle w porozumieniu z Zarządem Rejonu w Sanoku, zorganizował w dniu 27 czerwca 2017 r. uroczyste spotkanie integracyjne członków i sympatyków Kół PSD z całego Rejonu. W spotkaniu wzięło udział 115 osób z Brzozowa, Jasła, Jedlicza, Krosna i Sanoka. Pierwsza część uroczystości odbyła się w znanym Sanktuarium Batki Bożej Saletyńskiej w Dębowcu, zwanym „polskim La Salette”. Uczestnicy razem z przewodnikiem zwiedzili Sanktuarium, odbyła się projekcja filmu „Głoszenie orędzia o La Salet”, pobyt zakończony był uczestnictwem w mszy św. w intencji diabetyków, którą koncelebrował towarzyszący grupie krośnieńskiej ks. prałat Tadeusz Buchowski.

Po mszy uczestnicy udali się autokarami do nieodległego, położonego w masywie Magury, Fólusza, gdzie w Ośrodku Wypoczynkowym „Ogród Piwny” kontynuowany był dalszy program spotkania. Drugą część spotkania rozpoczął prezes O/Jasielskiego Kazimierz Wawaszczak. W wystąpieniu, po przywitaniu uczestników, przypomniał genezę ustanowienia Św.D.W.z C. oraz Ogólnopolskiego Dnia Diabetyka. Po poczęstunku, zaplanowanym na szczyt działania insuliny i leków doustnych większość uczestników wzięło udział w zajęciach ruchowych prowadzonych przez instruktorów „nordic walking”. W trakcie

obiadu każde Koło PSD miało swój czas aby podzielić się swoim dorobkiem i doświadczeniami organizacyjnymi swojego oddziału.

Po obiedzie rozpoczęła się część nieoficjalna, czyli wspólne śpiewanie popularnych piosenek biesiadnych, w tym żartobliwych nt. życia emerytów-diabetyków na melodię znanych przebojów a capella i ze wsparciem muzycznym pani Gosi na organach elektronicznych. Nie mogło też zabraknąć tańców, nawet z „przytupem”. W sumie całe spotkanie minęło we wspaniałej pogodnej atmosferze, bo przecież jego celem było z jednej strony uczczenie rocznicy wynalezienia insuliny a z drugiej odwołanie się od szarej, codziennej rzeczywistości i spędzenie kilku miłych chwil w gronie przyjaciół. Zatem chwała organizatorom z Jasła, którzy zobligowali zarząd kół do kontynuowania w przyszłych latach tej zainaugurowanej tradycji.



Spotkanie Łomżyńskie diabetyków w Ptakach

W sobotę 24 czerwca 2017 r. w godz. 10:00-20:00 w Ośrodku „Caritas Bliźnim” Diecezji Łomżyńskiej w Ptakach k. Nowogrodu odbył się „Jednodniowy rodzinny obóz terapeutyczny diabetyków” zorganizowany przez OR Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków w Łomży. Sponsorzy spotkania to Urząd Miasta Łomża, Caritas Diecezji Łomżyńskiej i Pani Jolanta Ejchelkraut.

Spotkanie zostało dofinansowane przez Urząd Miasta Łomża w ramach realizacji zadania publicznego w zakresie Łomżyńskiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Innych Uzależnień na 2017 rok.

W obozie uczestniczyło 199 osób, w tym 13 dzieci. Byli to diabetycy i członkowie ich rodzin, sympatycy z Klubu Seniora ZNP, Związku Sybiraków, PCK, młodzież z Katolickiego Stowarzyszenia Młodzieży w Kadzidle.

W programie obozu były m.in.:

- msza św. z homilią, którą sprawował ks. Marek Ulatowski z parafii w Kadzidle
- wykład nt. „Wysiętek fizyczny a cukrzyca” wygłosiła pielęgniarka mgr Regina Kijewska z Podlaskiego Centrum Edukacji Diabetologicznej i Specjalistycznej Opieki Medycznej
- wykład nt. „Objawy depresji i sposoby jej uniknięcia w przewlekłych chorobach, w tym w cukrzycy” wygłoszony przez psychologa mag Joannę Dardzińską-Mądry
- pokaz multimedialny chodzenia z kijkami (nornic walking) oraz ćwiczenia relaksacyjne prowadził rehabilitant mgr Adam Bagiński
- badania profilaktyczne cukru, cholesterolu i ciśnienia prowadziła pielęgniarka mgr Danuta Koluśniewska – z badań skorzystały 43 osoby
- loteria fantowa, którą przygotowały i prowadziły panie z PSD



- konkurs wokально-recytatorski, przygotowany przez ks. Marka Ulatowskiego prowadziła Prezes OR PSD Teresa Gołębowska. Uczestniczyło 16 osób, w tym 5 osób to dzieci i młodzież. Wszyscy otrzymali upominki
- zawody sportowe dla dzieci i opiekunów przygotował ks. Marek Ulatowski z młodzieżą z Katolickiego Stowarzyszenia Młodzieży. Uczestniczyło 10 dzieci. Nie było przegranych. Wszyscy zostali nagrodzeni upominkami



Dla uczestników przygotowano 3 posiłki – drugie śniadanie, obiad oraz kolację przy ognisku. Nie zabrakło również muzyki. Przy dźwiękach akordeonu i muzyce z nagrań wszyscy świetnie się bawili – tańczyli i śpiewali. Udział w mszy św. i różnych zajęciach grupowych był dla wielu wsparciem duchowym. Spotkanie był dobrą okazją dla chorych i ich rodzin do pogłębienia wiedzy o długoletniej cukrzycy i związanych z nią powikłaniach, w tym depresji, do propagowania zdrowego stylu życia, aktywnego spędzania czasu bez alkoholu i papierosów, właściwego odżywiania, turystyki w celu nabierania kondycji i sensu życia. Służyło również szerokiej integracji społecznej.

Transport z Łomży do ośrodka w Ptakach i powrót zapewnił PKS Łomża. Niektóre rodziny skorzystały z własnych samochodów.

W przygotowania i realizację programu zaangażowało się społecznie wiele osób, m. in. Teresa Gołębowska, Danuta Koluśniewska, Mieczysław Gołębowski, Barbara Erynk, Zenobia Misiejuk, Halina Ćwiklińska, Halina Stremiłowska, Krystyna Zienkiewicz, Zofia Dadełto, Ewa Bączek, Irena Paliwoda, Sławomir Wróbel, Eugeniusz Maliszewski, Gabriela i Waldemar Mateuszczykowie, pracownicy Caritas Diecezji Łomżyńskiej.

Informacje o obozie były publikowane na portalu internetowym 4lomza.pl oraz na antenie Radia Nadzieja.

Szkolenia w Pile

W Pile przeprowadzono dotychczas trzy szkolenia. Dwa marcowe, dofinansowane przez Urząd Miasta Piły, odbyły się pod hasłem „Cukrzyca a zdrowy tryb życia”.

W dniu 11 września 2017 przeprowadzone zostało szkolenie otwarte dla członków i mieszkańców Piły świetlicy Spółdzielni Mieszkaniowej ul Sikorskiego 33 w Pile.

Hasło przewodnie spotkania brzmiało „ABC Cukrzyca Bez Powikłań”. Organizatorem było Polskie Stowarzyszenie Diabetyków.

Wykład i prezentacja: Marzena Kamińska, edukator cukrzycy.



Jan Nowak
prezes koła PSD w Pile

Diabetycy świętowali w Gołąbkach

W środę 12 lipca w Ośrodku Wypoczynkowym „Jutrzenka” w Gołąbkach (gmina Trzemeszno) świętowano Dzień Diabetyka. Na spotkanie zorganizowane przez Polskie Stowarzyszenie Diabetyków koło w Trzemesznie przybyło wielu gości oraz członków PSD. Wszystkich powitała Maria Głowacka, prezes koła, która także odczytała referat o przewrotnym tytule „Jak dobrze żyć z cukrzycą”.

Cukrzyca jest kobietą i mężczyzną, dzieckiem i nastolatkiem, i emerytem. Cukrzyca to choroba szczególna, obecnie rzadko się z jej powodu umiera, ale chorzy myślą o niej i czują jej obecność w każdej minucie swego istnienia. Żadna inna choroba nie towarzyszy na co dzień pacjentom tak bardzo jak cukrzyca, gdyż wszystko co chorzy w ciągu dnia robią, to jakie spożywają posiłki, jakie przeżywają emocje, czy się martwią czy się cieszą wpływa na stężenie cukru we krwi, a przez to i na stan całego organizmu – mówiła m. in. M. Głowacka.

Gratulacje z okazji święta diabetyków złożył Dariusz Jankowski, wiceburmistrz Trzemeszna, który podkreślał, że trzemeszeńskie koło diabetyków jest największym stowarzyszeniem działającym na terenie gminy Trzemeszno, liczy bowiem ponad 170 osób. Podkreślił też aktywność koła i jego zaangażowanie w prowadzenie „Szkoły Cukrzycy”, gdzie na spotkaniach

diabetycy mogą dowiedzieć się o skutecznych sposobach walki z tą chorobą. Zadeklarował także dalszą dobrą współpracę samorządu ze stowarzyszeniem. W imieniu Rady Miejskiej Trzemeszna gratulacje złożył jej przewodniczący Sławomir Peno, który podkreślił nie tylko fakt aktywnej działalności koła ale także wspinał atmosferę jaka zawsze towarzyszy spotkaniom diabetyków.

Leszek Figaj, radny powiatu gnieźnieńskiego także nie szczędził słów podziwu dla działalności całego koła, podkreślając także fakt, że trzemeszeńscy diabetycy są największym tego typu kołem w Wielkopolsce. Być może właśnie z tego względu w przyszłym roku gdy Polskie Stowarzyszenie Diabetyków będzie obchodziło trzydziestolecie istnienia, właśnie w Trzemesznie zorganizowane zostanie z tej okazji specjalne spotkanie. Poinformowała o tym Anna Śliwińska, prezes zarządu głównego PSD.

– *Wasze koło jest zdecydowanie jednym z najprężniej działających w Wielkopolsce.* – komplementowała gospodarzy A. Śliwińska.

Spotkanie było znakomitą okazją do wręczenia różnego rodzaju wyróżnień, dyplomów, pucharów oraz odznaczeń osobom zaangażowanym w działalność koła jak i osobom je wspierającym, czyli sponsorom i darczyńcom.





Chleb dla Diabetyków

- Pieczywo o niskim indeksie glikemicznym (wartość IG = 49,6) niskiej zawartości cukrów (1,5g/100g), doskonałe źródło błonnika pokarmowego, fosforu, witaminy B1, kwasu foliowego.
- Produkt rekomendowany i certyfikowany przez Polskie Stowarzyszenie Diabetyków.
- Zdobył I nagrodę w konkursie na najlepszy produkt targów Diabetica Expo 2011.

lista punktów sprzedaży na www.diabetyk.org.pl

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