

CUKRZYCA

BIULETYN INFORMACYJNY PSD

**Co decyduje o wyrównaniu
i bezpieczeństwie
leczenia cukrzycy?**

Na trening marsz!

**Spotkanie
w Ministerstwie Zdrowia**



luty
2016

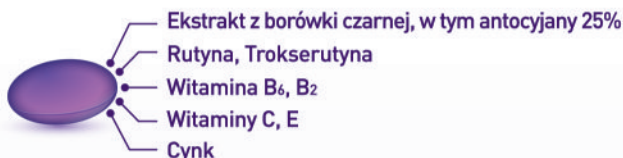
BIORETINOF

suplement diety

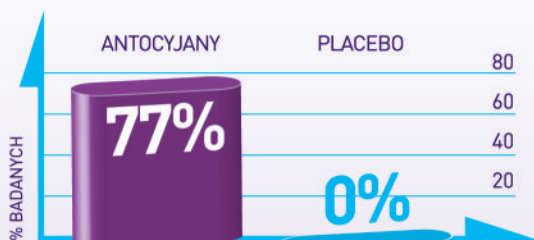


WYSELEKCJONOWANE SKŁADNIK PREPARATU

Wzmacniają i uszczelniają ściany naczyń krwionośnych oczu



Poprawa w zakresie mikrokrążenia naczyń oka po podaniu antocyjanów z borówki czarnej.¹



Wyniki badania oftalmoskopowego po 30 dniach terapii antocyjanami z borówki.

Polecany w szczególności:

- osobom pragnącym wzmocnić i uszczelnić naczynia krwionośne w obrębie narządu wzroku
- osobom pragnącym utrzymać prawidłowe widzenie²

1. Perrosi M, Gu di G, Chia I et al. D abetic and hypertensive therapy ret exopathy therapy with Vaccinium myrtill us anthocyanosides (Tegens). Double-blind p acebo-control led clinical trial. Ann Othmaro Clin Ocul 1987; 113: 1173-7

2. Ulotka informacyjna produktu Bioreset

Drodzy Czytelnicy,

Wszyscy miewamy problemy z motywacją. Nie chce nam się podejmować aktywności fizycznej, zdrowiej się odżywiać, wiemy, że powinniśmy schudnąć, ale to wszystko jest takie trudne. Sami siebie usprawiedliwiamy, że zima, że zmęczenie, że boli nas kręgosłup... Czasem mamy z tego powodu wyrzuty sumienia, ale generalnie staramy się o swoich słabościach nie myśleć. Zachęcamy do tego, by to zmienić. Nigdy nie jest za późno, by popracować nad sobą, złe przyzwyczajenia zamienić na te dobre, prozdrowotne, lepiej jeść, więcej się ruszać. Cukrzyca naprawdę nie powinna być wymówką. W tym numerze przedstawiamy sylwetkę młodego autostopowicza, który tym niecodziennym środkiem transportu zwiedza Europę. Nie byłoby w tym może nic dziwnego, gdyby nie to, że towarzyszy mu cukrzyca typu 1. Jak się okazuje, można to pogodzić. Ważne, żeby nam się chciało.

Milej lektury,
Małgorzata Marszałek
redaktor prowadząca



| | |
|---|----|
| SŁODKIE NOWINKI | 4 |
| WARTO WIEDZIEĆ | |
| Co decyduje o wyrównaniu i bezpieczeństwie w leczeniu cukrzycy | 6 |
| Stopem przez świat | 8 |
| Z ŻYCIA PSD | |
| Międzynarodowy Kongres Diabetologiczny | 12 |
| Spotkanie w Ministerstwie Zdrowia | 14 |
| Dzień cukrzycy w Kraśniku | 14 |
| Kraśnik w Zamościu | 14 |
| Podlaskie Lady D | 14 |
| Wycieczka w Bieszczady | 15 |
| Wojewódzkie obchody ŚDWzC | 16 |
| Odkrywanie miasta na nowo | 17 |
| Obchody ŚDWzC w Białymstoku | 17 |
| XV lecie Koła PSD w Kruszewicy | 18 |
| Zaczynali od zera | 19 |
| Edukacja w Świnoujściu | 20 |
| Sprawozdanie z pielgrzymki | |
| Licheń-Częstochowa | 20 |
| Debata w Działdowie | 21 |
| Szubin – integracja i rehabilitacja w Wiciu | 22 |

Kalendarium najważniejszych tegorocznych wydarzeń:

- XXV Ogólnopolska Pielgrzymka Diabetyków **10. czerwca**, Częstochowa
- 35-lecie PSD i ogólnopolskie obchody Dnia Diabetyka **11. czerwca**, Częstochowa
- Sympozjum i Targi Diabetica Expo **23-24. września**, Toruń
- centralne obchody Światowego Dnia Walki z Cukrzycą **5. listopada**, Radom

Ryzyko nowotworu przy cukrzycy

Rodzaj stosowanej terapii przeciwcukrzycowej nie wpływa istotnie na ryzyko zachorowania na nowotwór złośliwy u pacjentów z cukrzycą typu 2. – wykazało badanie niemieckich naukowców.

Wcześniejsze meta-analizy badań obserwacyjnych sugerowały, że zażywanie metforminy obniża ryzyko zachorowania na nowotwór złośliwy u osób z cukrzycą typu 2., natomiast stosowanie sulfonilomocznika (jak również insuliny) może przynosić efekt odwrotny. Nie potwierdzono tego jednak w nielicznych opublikowanych dotychczas randomizowanych badaniach klinicznych. Naukowcy z Niemiec wykorzystali informacje z niemieckiej

bazy danych na temat pacjentów podstawowej opieki medycznej na terenie Niemiec. Włączono do niej 22.556 pacjentów, u których w okresie od stycznia 2000 r. do grudnia 2012 r. zdiagnozowano cukrzycę typu 2. i którzy wcześniej nie mieli choroby nowotworowej. Ich stan zdrowia śledzono średnio przez 4-5 lat. W tym okresie u 6,4 proc. z nich zdiagnozowano nowotwór złośliwy. Okazało się, że w porównaniu z pacjentami zażywającymi metforminę jako pierwszy lek przeciwcukrzycowy, nie było zwiększonego ryzyka zachorowania na jakikolwiek nowotwór złośliwy u pacjentów, którzy jako pierwszy otrzymali inny lek na cukrzycę. W analizie, w której pod uwagę brano wiek, płeć, występowanie otyłości, nadciśnienia tętniczego, hiperlipidemii, a także czas trwania cukrzycy oraz dane o chorobach współistniejących, ryzyko względne zachorowania na nowotwór złośliwy było wyższe o 2 proc. w przypadku sulfonilomocznika, o 9 proc. w przypadku insuliny oraz niższe o 9 proc. w przypadku innych leków przeciwcukrzycowych. Podobne wyniki uzyskano, gdy porównywano pacjentów stosujących tylko jeden lek przeciwcukrzycowy – metforminę, sulfonilomocznik lub insulinę. W dodatkowej analizie dotyczącej wybranych nowotworów, w tym raka piersi, jelita grubego i raka prostaty, nie stwierdzono niższego ryzyka zachorowania na nie u pacjentów stosujących metforminę. Wynika z tego, że ryzyko zachorowania na nowotwór złośliwy nie różni się między chorymi na cukrzycę typu 2. stosującymi metforminę, sulfonilomocznik czy insulinę.



Na trening marsz

Intensywny trening interwałowy może odwracać pewne niekorzystne zmiany w mięśniu sercowym, jakie powstają u osób chorych na cukrzycę typu 2 – wynika z badania opublikowanego w piśmie „Diabetologia”.

Wiadomo, że aktywność fizyczna pomaga lepiej kontrolować poziom glukozy we krwi, jednak jej bezpośredni wpływ na serce pacjentów z cukrzycą nie został dostatecznie dobrze poznany. W najnowszych badaniach brytyjscy naukowcy pod kierunkiem prof. Michaela Trenella z Newcastle University sprawdzali wpływ intensywnego treningu interwałowego na serce, wątrobę oraz kontrolę metabolizmu glukozy u pacjentów z cukrzycą typu 2. Podzielono ich na dwie grupy, z czego jedna przez 12 tygodni wykonywała intensywny wysiłek interwałowy, natomiast druga nie zmieniła stylu życia. Intensywny trening interwałowy polega na przeplataniu ćwiczeń anaerobowych, wykonywanych przez krótki czas z maksymalną intensywnością, mniej intensywnymi ćwiczeniami aerobowymi.



Okazało się, że u osób z grupy wykonującej ćwiczenia interwałowe wzrosła masa ściany lewej komory serca, podczas gdy u pacjentów z grupy kontrolnej nieco zmalała. W rezultacie u chorych z pierwszej grupy serce zaczęło pracować efektywniej.

Ponadto, trening interwałowy przyczynił się do redukcji o 39 proc. zawartości tłuszczu w wątrobie i do poprawy kontroli glikemii – wartość hemoglobiny glikowanej zmalała w grupie ćwiczącej z 7,1% do 6,8%, podczas gdy w grupie kontrolnej wzrosła – z 7,2% do 7,4%, u wykonujących trening poprawiły się też wyniki doustnego testu obciążenia glukozą.

Medical News Today

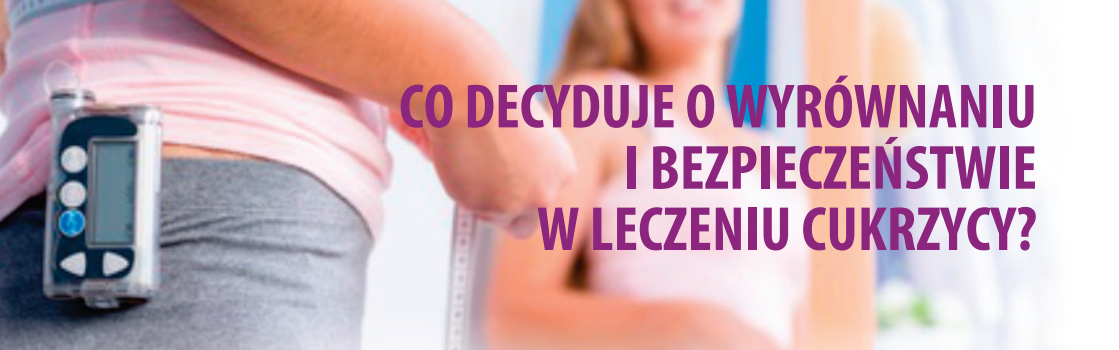
Zakaz przekarmiania najmłodszych



Dzieci, które znacznie przybierają na wadze w pierwszym roku życia są bardziej zagrożone cukrzycą typu 1 niż ich rówieśnicy tyjący wolniej – wynika z analizy danych zebranych wśród maluchów duńskich i norweskich. Artykuł na ten temat publikuje pismo „JAMA Pediatrics”.

W analizie uwzględniono różne czynniki mogące zwiększać ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 1 u dzieci, takie jak urodziny przed terminem, palenie papierosów przez matkę czy występowanie u niej cukrzycy typu 1. Okazało się, że masa ciała dziecka po przyjściu na świat nie miała związku z ryzykiem zachorowania na cukrzycę typu 1, ale to ile maluch przytył w ciągu pierwszych 12 miesięcy miało wyraźny wpływ na wystąpienie tego schorzenia. Ryzyko to rosło o 24 proc. dla każdego odchylenia standardowego powyżej normy. Powtórna analiza ujawniła, że wyższe ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 1 miały te dzieci, które najwięcej przytyły w pierwszych sześciu miesiącu życia, w porównaniu z rówieśnikami, których masa ciała zwiększyła się znacznie w ciągu roku. Zdaniem autorów pracy wyniki te dostarczają dowodów na to, że rozwój cukrzycy typu 1 zależy w dużym stopniu od czynników środowiskowych oddziałujących wcześniej w życiu dziecka.

Medical News Today



CO DECYDUJE O WYRÓWNANIU I BEZPIECZEŃSTWIE W LECZENIU CUKRZYCY?

Cukrzyca typu 2 jest chorobą przewlekłą i postępującą. Postępujący charakter oznacza, że wraz z upływem czasu zmniejsza się ilość wydzielanej przez trzustkę insuliny i osłabia jej działanie, co przejawia się podwyższoną glikemią. Za zmieniającym się metabolizmem musi podążać sposób leczenia.

Jeżeli leki doustne już nie wystarczają lub pojawiają się przeciwwskazania do ich stosowania, takie jak niewydolność nerek lub wątroby, to przychodzi czas na rozpoczęcie leczenia insuliną. Wskazaniem jest brak skuteczności dotychczasowej terapii cukrzycy potwierdzony poziomem hemoglobiny glikowanej powyżej 7% pomimo modyfikacji czynników nefarmakologicznych.

Obawy związane z terapią

W życiu wielu pacjentów z cukrzycą typu 2 pojawia się moment, kiedy lekarz sugeruje leczenie insuliną. Propozycja ta zawsze rodzi wątpliwości dotyczące wykonywania iniekcji, bólu z nimi związanego, lęk o przyrost masy ciała czy zwiększone ryzyko hipoglikemii. Pojawia się także obawa, na ile insulinoterapia zmieni życie pacjenta i czy będzie on nadal samodzielny.

Warto jednak pamiętać, że leczenie insuliną najlepiej podjąć, gdy jest na to czas i jest jeszcze szansa na ochronę przed możliwymi powikłaniami cukrzycy (takimi jak zawał serca, udar mózgu, miażdżyca tętnic kończyn dolnych, zmiany w siatkówce oka czy przewlekła choroba nerek). Wybór sposobu leczenia insuliną powinien uwzględniać indywidualne cele lecznicze, wiedzę pacjenta na temat choroby, a także brać pod uwagę styl i komfort jego życia. Leczenie musi być proste, nieskomplikowane, a pacjent powinien mieć czas, by „oswoić się” z nową terapią.

Schematy insulinoterapii

Jest kilka schematów insulinoterapii. Można dodać insulinę w jednorazowym wstrzyknięciu do leków doustnych, podać mieszkankę insuli-

nową lub podać insulinę bazalną z insuliną doposiłkową. Jako pierwsza możliwość stosowana jest terapia jednym wstrzyknięciem insuliny długodziałającej w skojarzeniu z dotychczas stosowanymi lekami doustnymi. Wśród dostępnych preparatów mamy insulinę NPH oraz analog długodziałający. Insulina ludzka o przedłużonym działaniu ma zmienny profil działania nawet u tego samego pacjenta co powoduje, że efekt jej działania jest mało przewidywalny. Może to rodzić ryzyko zbyt słabego działania w godzinach porannych. Jednak zwiększenie dawki może powodować wystąpienie hipoglikemii w pierwszej części nocy. Dobrą alternatywą jest analog długodziałający. Badania kliniczne wykazały, że ten rodzaj insuliny pozwala na uzyskanie stabilnego profilu insuliny w ciągu doby, także w godzinach nocnych, przez co zmniejsza ryzyko nocnych hipoglikemii oraz nie powoduje przyrostu masy ciała.

W sytuacji, gdy dotychczasowa terapia jednym wstrzyknięciem insuliny nie przynosi zadowalających efektów, dołączenie pojedynczego wstrzyknięcia analogu szybko działającego to dobry krok w kierunku leczenia bezpiecznego i efektywnego. Analogi insuliny różnią się w budowie od insuliny ludzkiej kilkoma aminokwasami, co wpływa na zmianę wchłaniania i czasu działania. Szczyt ich aktywności pokrywa się z maksymalną glikemią, zmniejszając ryzyko hiperglikemii poposiłkowej, hiperinsulinemii i hipoglikemii. Hiperinsulinemia, a więc obecność we krwi wyższych niż fizjologicznie stężeń insuliny, sprzyja wzrostowi masy ciała, zatrzy-

mywaniu wody w organizmie, co może powodować obrzęki i wzrost ciśnienia tętniczego krwi.

Elastyczne leczenie

Leczenie analogami szybkodziałającymi pozwala na elastyczne planowanie i spożywanie posiłków. Możliwe jest wykonywanie zastrzyku tuż przed posiłkiem, w trakcie lub nawet po posiłku (na przykład glulizyny) bez konieczności czekania 30 min. pomiędzy zastrzykiem, a początkiem posiłku. Insuliny analogowe to wygoda dla pacjenta. Osoby aktywne nie są w stanie skrupulatnie zaplanować posiłku, a więc także pory i wstrzyknięć insuliny. Dzięki nim pacjent nie jest zakładnikiem pór posiłków. Wahania poziomu glukozy są mniejsze i bardziej przewidywalne. Nie ma niedocukrzeń i nie ma napadów głodu. Terapia analogami pomaga utrzymać wagę na stałym poziomie lub nawet ją zredukować.

W trosce o masę ciała

Obawy o przyrost masy ciała w trakcie insulinoterapii są uzasadnione. Może się to się wiązać częściowo z efektem anabolicznym insuliny u osoby, która schudła wskutek niewyrównania metabolicznego cukrzycy. Jednak częściej jest to efekt nasilania insulinooporności tkanek obwodowych, czyli gorszej odpowiedzi organizmu na działanie insuliny. U osób z cukrzycą typu 2 należy postawić sobie za jeden z celów

ograniczenie takiego efektu. Dobrym rozwiązaniem są długodziałające analogi insuliny. W porównaniu z klasyczną insuliną mają bardziej przewidywalny czas działania oraz łagodniejszy profil działania w ciągu całej doby, co wiąże się z mniejszym ryzykiem hipoglikemii. Dlatego podczas leczenia analogami długodziałającymi nie ma konieczności tak częstego reagowania na niedocukrzenia spożywaniem dodatkowych węglowodanów, a więc dodatkowej porcji energii.

Mniejsze ryzyko niedocukrzeń

Kolejna obawa to występowanie hipoglikemii. Jest ona rozpoznawana, gdy stężenie cukru spada poniżej 70 mg/dl, lub występują objawy charakterystyczne dla zbyt niskiego poziomu cukru. Nadmierne pobudzenie, czy splątanie mogą świadczyć o niedocukrzeniu. Im dłużej pacjent był niewyrównany tym częściej nawet przy prawidłowej glikemii może odczuwać objawy niedocukrzenia. Część epizodów ciężkich niedocukrzeń zdarza się w godzinach nocnych. Może to powodować, że pacjent skarży się na koszmarne sny, budzi się spocony, ma poranne bóle głowy, uczucie zmęczenia po obudzeniu. Taka sytuacja wymaga nie tylko modyfikacji leczenia, ale również ponownego szkolenia w zakresie diety. Na niedocukrzenia narażeni są także pacjenci podejmujący aktywność fizyczną. Wysiłek fizyczny nawet po jego zakończeniu poprawia działanie insuliny. Należy w związku z tym modyfikować dawkę insuliny nocnej. U tych pacjentów leczenie długodziałającymi analogami insuliny jest bardziej korzystne ze względu na zmniejszanie ryzyka hipoglikemii nocnych, gdyż zapewniają one w ciągu nocy stałe stężenie insuliny. Badania ostatnich lat nad nowymi insulinami pozwoliły na znalezienie możliwości skutecznej i bezpiecznej terapii u pacjentów z cukrzycą. Skojarzenie nowoczesnego leczenia z odpowiednim sposobem żywienia i wysiłkiem fizycznym zapewnia zarówno dobre wyrównanie metaboliczne cukrzycy, jak i bezpieczeństwo oraz komfort życia.

Dr n. med. Anna Rubiec-Niemirska,
specjalista chorób wewnętrznych,
specjalista diabetolog, I Oddział Chorób
Wewnętrznych, Szpital Bielański
Patronem merytorycznym tekstu jest firma Sanofi





Stopem przez świat

Marcin Luraniec, pochodzący z Podkarpacia młody chłopak chorujący na cukrzycę typu 1. ma nietypowe hobby – zwiedza Europę autostopem. Choroba nie przeszkadza mu w realizowaniu marzeń, a wręcz przeciwnie, inspiruje go do aktywnego życia i do motywowania do działania innych diabetyków.

Co jest takiego fascynującego w podróżowaniu autostopem?

Każdy z pewnością wymieni inne powody stopowania. Dla mnie jest to sposób na wyrażenie siebie i na pokazanie światu alternatywnego sposobu na życie. Dzisiaj prawie każdy chce mieć nad wszystkim kontrolę, chce wiedzieć co będzie za chwilę, co się wydarzy, pragnie panować nad życiem, nad wszystkim co go otacza. Stop jest trochę inny. To rzucenie się w wir, „na pastwę losu”. I to mnie przekonało. Życie podoba mi się wtedy, kiedy jest nieprzewidywalne. Fascynujące jest to, że nie mając prawie żadnej gotówki przy sobie, można zobaczyć bardzo wiele. Na wszystkie swoje wyprawy wydałem kwotę może równą jednej, dwóm „normalnym” wycieczkom organizowanym przez biuro podróży. Dzięki temu środkowi transportu poznałem bliżej siebie w różnych okolicznościach. Także tych trudniejszych, bo nie zawsze jest różowo i kolorowo. Otwieram się na nowe kultury. Pokonuje swoje słabości, lęki. Jest to taka szkoła, a nawet uniwersytet życia.

Jakie kraje, miasta, ciekawe miejsca udało się Panu do tej pory zwiedzić autostopem?

Za pomocą autostopu odwiedziłem prawie wszystkie kraje europejskie. Najciekawsze miejsce jakie odwiedziłem to według mnie zdecydowanie Chorwacja. Wszystkie kraje byłej Jugosławii bardzo mi się podobają. Utkwiła mi również w pamięci trasa prowadząca do Rzymu. Z racji, że bardzo lubię góry, podobają mi się okolice Alp we Francji i Szwajcarii. Najbardziej w pamięci zapadła mi wyprawa z 2012 roku w okolice Wiednia. Była to moja pierwsza, zagraniczna podróż odbyta autostopem. To była zupełnie spontaniczna decyzja.

Chciałam przejechać 15 km. Nie miałem ze sobą prawie żadnych pieniędzy (jedynie około 40 złotych na karcie), ubrań na zmianę i jedzenia. Kierowca ten, który się zatrzymałam i z którym mam kontakt do dzisiaj, zaproponował żywność i nocleg u niego w kabinie. Po niedługiej chwili zdecydowałam się z nim pojechać, jak się okazało pod Wiedeń.

Jakie cechy charakteru trzeba posiadać, by być podróżnikiem – autostopowiczem?

Wydaje mi się, że przede wszystkim trzeba przełamać strach. Lęk towarzyszy nam w różnych momentach życia. Czasem pełni rolę pozytywną, ale częściej nas ogranicza i stawia bariery. Przełamanie tego strachu daje nam zielone światło do rozpoczęcia takiej podróży. Nie wydaje mi się, żeby inne cechy charakteru mogły aż tak znacząco wpłynąć na decyzję, jak właśnie strach. Dużo ludzi nie jeździ na stopa, chociaż bardzo by chcieli, właśnie ze względu na paraliżujący ich strach. Myślę, że dobrze jest być otwartym na świat, na to co przyniesie kolejny dzień. Nie zamykać się na przygodę, ale też nie warto jest zbyt wybiegać w przyszłość i planować. Wydaje mi się, że nie ma typowych cech charakteru, które uniemożliwiają stopowanie. Są natomiast pewne cechy, które na pewno mogą ułatwić podróż, np. pokora, cierpliwość, otwartość, rozmowność, wytrwałość, wiara w siebie. Ale można też po to jeździć, by właśnie tych wszystkich cech nauczyć się.

Co było pierwsze – pasja zwiedzania świata niskim kosztem czy cukrzyca typu 1?

Najpierw była pasja zwiedzania świata, ale w teoretyczny sposób. Towarzyszyła mi ona już od wczesnego dzieciństwa. Wtedy jednak z różnych przyczyn niestety nie podróżowa-



tem. W wieku dziewiętnastu lat zachorowałem na cukrzycę. Byłem na pierwszym roku studiów. Początek był trudny i wtedy absolutnie nie myślałem o żadnych wyjazdach. Zmiana nastąpiła po unormowaniu się cukrzycy i po pokonaniu pierwszych problemów psychicznych związanych z zachorowaniem. Czas pokazał, że moje życie niewiele się zmieniło.

Po raz pierwszy stopowałem w 2010 roku za namową koleżanki. I tak się zaczęło. Wcześniej znałem oczywiście ten środek podróży, ale nigdy nie przyszło mi do głowy, by z niego korzystać. Powoli, nie od razu, zacząłem wybierać się w coraz dłuższe podróże. Jednak dosyć dużo czasu upłynęło zanim rozpocząłem „poważne”, zagraniczne wyprawy stopem.

Choroba przyspieszyła moje dojrzewanie, pomogła mi w innym podejściu do życia. Zacząłem cieszyć się tym co miałem. Doceniałem nawet najdrobniejsze rzeczy. Bo zawsze z tyłu głowy miałem poczucie, że poprzez spadek cukru moje życie w najgorszym przypadku może się skończyć.

Czy podróżowania autostopem z cukrzycą u boku można uznać za bezpieczne?

Odpowiedź na to pytanie należy chyba do każdego chorego z osobną. Wszystko zależy od naszej głowy, nastawienia no i uregulowania choroby. Jeśli chory potrafi właściwie kontrolować swój cukier, jego spadki zdarzają się rzadko, lub jeśli zdarzają się częściej, ale wie jak sobie radzić, wtedy nie widzę przeszkód w podróżach. Nie tylko stopem, ale w ogóle. W życiu tak jest, że często próbujemy znaleźć wiele wymówek, by czegoś nie robić. Powodem przeważnie jest wspomniany już strach, który paraliżuje i ogranicza. Oficjalnie winę zwalamy na chorobę, lub inne powody, np. brak czasu, dzieci, praca, itp. Jest wielu sportowców, alpinistów, itp. którzy świetnie radzą sobie ze swoimi dolegliwościami. Pokazują, że można jeśli się chce. Zawsze przed wyprawą zaopatruje się w zapas insuliny i pasków do mierzenia cukru. Biorę leki w nadmiarze, by być przygotowanym na każdą ewentualność. Mam też ze sobą sporo cukru w kostce. Hipoglikemie

nie zdarzają się często, ale zawsze ratuje mnie cukier, glukoza w saszetkach lub cola. Mam też coś do zjedzenia.

Czy w trakcie dotychczasowych podróży zdarzyły się Panu jakiegokolwiek trudne związane z cukrzycą? Jeśli tak, to jakie?

Pamiętam jedną taką sytuację. Kiedyś wybrałem się z kolegą na wyścigi autostopowe z Rzeszowa w okolice czeskiego Cieszyna. Podróż planowałem na około 4-5 dni. W penie miałem około 1/4 może 1/3 fiolki, więc stwierdziłem, że na około 2-4 dni powinna wystarczyć. Awaryjnie wzięłem jeszcze jedną fiolkę. W którymś dniu wyprawy skończyła mi się insulina. Sięgnąłem po zapas. Ku mojemu zdziwieniu okazało się, że fiolka jest pusta. Nie wiem jak to się stało, ale najprawdopodobniej wzięłem z domu pustą fiolkę, której wcześniej omyłkowo nie wyrzuciłem. Błąd ten kosztował mnie wiele nerwów i stresu. Bowiem byliśmy już wtedy w Czechach, jednak na tyle blisko granicy polskiej, że powrót był realny. Dlatego, że zaplanowaliśmy pojechać jeszcze do Pragi, koniecznie trzeba było wrócić na chwilę do polskiego Cieszyna. Chciałem z polskiego szpitala wziąć jedną fiolkę. Okazało się, że nie jest to możliwe. Zamiast fiolki, dostałem jedynie receptę na całe opakowanie. Wtedy nie miałem takiej sumy pieniędzy. Kolega miał niewiele więcej, niż kosztuje lek. Pożyczył mi pieniądze, a za pozostałe około 10 złotych kupiliśmy jedzenie na podróż. Co ciekawe, wyjeżdżając z Czech mieliśmy już po 10 euro na głowę. Los się do nas uśmiechnął i obdarował nas tym, co było nam potrzebne.

Co motywuje Pana do działania? Czy Pana hobby jest bardziej na przekór cukrzycy czy mimo cukrzycy?

Do działania motywuje mnie chęć zaznania przygody, poznania nowych krajów, ludzi, miejsc. Mam takie swoje powiedzonko, że życie jest zbyt krótkie, by cały czas robić te same rzeczy. Dopasowując to powiedzenie do podróży, uważam, że życie jest zbyt krótkie, by nie zobaczyć innych krajów. Chęć poznania świata pomaga mi wyjść z domu i zmierzyć się



Moim marzeniem jest zorganizowanie szeregu spotkań motywacyjnych dla diabetyków. Pragnę pokazać na swoim przykładzie, że dla chcącego nic trudnego. Chcę łamać stereotypy człowieka chorego, jako jednostki ograniczonej i słabszej, jaka niestety panuje w naszym społeczeństwie. Nie chcę być wykluczony przez swoją chorobę. Wcale nie czuję się gorszy. Bo niby z jakiego powodu? Dlatego pragnę być widocznym dowodem pokonywania swych barier psychicznych i fizycznych, które się ujawniają, np. podczas spadku cukru. Wierzę, że w ten sposób „zapalę” diabetyków do działania i wiary w siebie.

Oddziały i Koła zainteresowane spotkaniami motywacyjnymi, proszę o kontakt:

marcinluraniec@gmail.com

Zapraszam też na mój profil na Facebooku: <https://www.facebook.com/npsbg/> oraz na stronę internetową: <http://www.hitchlog.com/en/hitchhikers/marcinlulek>

każdorazowo z niechęcią, strachem, itp. Sam pokazałem sobie, że nie ma się czego bać. Zawsze wychodziłem z różnych opresji. Mimo to strach pojawia się. To jest ludzkie i normalne uczucie. Strach powinien pojawiać się, bo on pełni rolę „hamulca”. Dzięki niemu wiem kiedy przestać, kiedy powiedzieć sobie „dość”.

Myślę, że moje hobby jest raczej mimo cukrzycy. Dowodem jest chronologia wydarzeń. Zainteresowanie było znacznie wcześniej niż choroba. Teraz jestem „zmuszony” realizować swoje hobby mimo problemów. Na pewno też jest we mnie trochę przekory. Chcę udowodnić sobie, że mimo takiej choroby potrafię coś osiągnąć. Zrobić coś czemu cukrzyca stoi na drodze.

A propos hobby, wspomnę, że obok autostopu, podróżuję również za pomocą roweru i swoich własnych nóg. Na rowerze jeżdżę bardzo dużo, pokonując czasami maksymalne dystanse do 150 kilometrów. Uczestniczyłem czterokrotnie w rowerowej pielgrzymce z Rzeszowa do Dębowca. Razem około 400 kilometrów, gdyż trasa jest okrężna i prowadzi drogami Beskidu Niskiego i Bieszczad. Rower jest dla mnie niczym samochód. Stosuję go do codziennego przemieszczania się po mieście. Wydaję mi się, że dziennie mogę pokonywać około 25-40 kilometrów. To wszystko zależy od dnia i ilości spraw do załatwienia. Natomiast od czasu do czasu preferuje także trekking. Moim osiągnięciem jest pokonanie, jak dla mnie rekordowej odległości 100 kilometrów pieszo po górach Kaczawskich. Rajd trwał około 30 godzin. Zaczęliśmy w piątek o 19, natomiast ukończy-

liśmy już w niedzielę o pierwszej w nocy. Organizowany był przez grupę przewodników z Jeleniej Góry i z tej miejscowości był start. Udział wzięło około 130 osób. Do mety doszło około 50. Muszę przyznać, że po 40 kilometrze nocnej wędrówki w skwarze (było to w lipcu) miałem kryzys. Podjąłem decyzję o wycofaniu się. Natomiast po jednej z przerw z obfitym posiłkiem, zdecydowałem się jeszcze na ostatnią próbę. W ten sposób doszedłem do końca. Potem już w ogóle nie narzekałem na zmęczenie. Wniosek jest taki, że trzeba pokonać kryzysowy moment. A wszystko to zaczęło się niewinnie i niepozornie. Od krótkich dystansów, powoli przechodziłem do coraz dłuższych. Zobaczymy na jakiej odległości się skończy...

Jakie ma Pan plany na przyszłość? W jaki sposób widzi Pan możliwość połączenia doświadczeń wynikających z bycia diabetykiem z tymi wyniesionymi z podróży?

Planuje między innymi odwiedzić wszystkie stolice europejskie, a potem może światowe. Zależy mi na zwiedzeniu Rosji i odbyciu podróży koleją transsyberyjską. Bardzo interesuje mnie wschód. To alternatywa dla powszechnej dziś, ślepej moim zdaniem fascynacji zachodem. Są to już plany wysokobudżetowe, dlatego muszę też jednocześnie rozwijać się zawodowo. Z upływem lat i wieku, czuję, że nadchodzi czas na coraz większe i kosztowniejsze wyprawy. Po odbyciu wielu podróży stopem, pragnę pojechać tam, gdzie stopem jest trudniej dotrzeć. Potrzebuję dalszego rozwoju i wejścia na kolejny etap.



POLSKIE STOWARZYSZENIE DIABETYKÓW ODDZIAŁ POWIATOWY W WAŁCZU



Organizuje w **PROMOCYJNEJ CENIE** 10 dniowe Wczasy wypoczynkowe w 2016 roku

zapisy i rezerwacja na 2016 rok już zaczęte ilość miejsc ograniczona

Międzyzdroje Ośrodek Wypoczynkowy POLINO

10 dni – 590 zł

| | |
|---------------------------|---------------------------|
| 22 maj – 31 maj 2016 | 26 sierpień – 04 wrzesień |
| 04 czerwiec – 13 czerwiec | 05 wrzesień – 14 wrzesień |
| 14 czerwiec – 23 czerwiec | 15 wrzesień – 24 wrzesień |
| 24 czerwiec – 03 lipiec | |



Niechorze Dom Gościnny „u Wojtki”

10 dni – 590 zł

| | |
|---------------------------|---------------------------|
| 22 maj – 31 maj 2016 | 29 sierpień – 07 wrzesień |
| 04 czerwiec – 13 czerwiec | 08 wrzesień – 17 wrzesień |
| 14 czerwiec – 23 czerwiec | 18 wrzesień – 27 wrzesień |
| 24 czerwiec – 03 lipiec | |



Łukęcin Dom Wypoczynkowy „Polana”

10 dni – 620 zł

| | |
|--------------------------|---------------------------|
| 8 maj – 17 maj | 13 czerwiec – 22 czerwiec |
| 17 maj – 26 maj | 29 sierpień – 7 wrzesień |
| 26 maj – 4 czerwiec | 7 wrzesień – 16 wrzesień |
| 4 czerwiec – 13 czerwiec | |



Krynica-Zdrój Ośrodek Wypoczynkowy „Tęcza” i „Rzymianka”

10 dni – 590 zł

| |
|-------------------------------|
| 2 czerwiec – 11 czerwiec 2016 |
| 29 sierpień – 7 wrzesień 2016 |



Facebook - Polskie Stowarzyszenie Diabetyków Oddział Powiatowy Wałcz

Zapytania i zgłoszenia kierować do

Prezesa PSD OP. Mieczysław Jakob tel. kom. 604 785 605 kontakt pod adresem email: mieczyslaw_jakob@wp.pl
lub Vice Prezesa PSD OP Mirosława Konopka – Szuda tel. kom. 606 971 389

Wpłaty zaliczek z dopiskiem („wczasy i termin” i imię nazwisko uczestnika) prosimy wpłacać na konto:

Polskie Stowarzyszenie Diabetyków Oddział Powiatowy Wałcz
SBL Złotów o / Mirosławiec 93 8941 1032 0094 7738 2000 0040

Międzynarodowy Kongres Diabetologiczny okiem Młodego Lidera

W listopadzie ubiegłego roku wzięłam udział w międzynarodowym szkoleniu International Diabetes Federation Young Leaders Programme. Byłam jedną z 150 osób, które przyjechały aż z 90 krajów, aby uczestniczyć w szkoleniu młodych liderów, a następnie w światowym kongresie diabetologicznym. Wszystko to odbywało się w pięknym kanadyjskim mieście Vancouver. Aby się tam dostać, musiałam przeżyć 24 godzinną podróż oraz 9-cio godzinne przesunięcie czasowe. Dla osoby chorującej na cukrzycę jest to nie lada wyzwanie, ale przy częstym mierzeniu cukru i dobrym ustawieniu dawek na pompie insulinowej nie było to aż takie trudne.

W pierwszym tygodniu wyjazdu odbywały się szkolenia, które miały na celu zapoznać nas z obowiązkami Młodych Liderów oraz nauczyć nas jak takim liderem być. Wysłuchaliśmy wykładów lekarzy – diabetologów o najnowszych osiągnięciach na drodze do wynalezienia leku na cukrzycę, mieliśmy okazję zapoznać się z programami, które prowadzone są na całym świecie, na przykład Life For A Child, czyli organizacja, która zapewnia insulinę w krajach, w których dostęp do niej jest utrudniony. Niestety, mimo, że żyjemy w XXI wieku to szacuje się, że około 80 000 dzieci chorych na cukrzycę typu 1 nie ma dostępu do tego życiodajnego leku. Life For A Child próbuje to zmienić i pomaga młodym diabetykom, dostarczając im hormon niezbędny do życia.

Podczas kolejnych sesji szkoleń i warsztatów uczylimy się jak dobrze zarządzać projektami,



jak dobrze zorganizować obóz dla diabetyków, jak uniknąć podstawowych błędów w planowaniu wydarzeń i tym podobne, czyli w skrócie – jak być dobrym liderem w świecie cukrzycy. Pod koniec szkolenia wybieraliśmy przedstawicieli poszczególnych regionów oraz zarząd programu Young Leaders in Diabetes. Młodzi Liderzy zadecydowali, że powinniśmy zostać managerem Europy Środkowo-Wschodniej i mam nadzieję, że spełnię ich oczekiwania podczas kolejnych 2 lat na tym stanowisku.

Po tygodniu wykładów przyszedł czas na World Diabetes Congress czyli największy kongres diabetologiczny na świecie. Dzień rozpoczęcia był szczególnie, ponieważ 150 młodych liderów ubranych w swoje stroje narodowe dumnie weszło na scenę i w ten sposób uświetniło



ceremonię otwarcia. Był to bardzo wzruszający moment, który zapamiętam do końca życia. Kolejne 4 dni kongresu okazały się bardzo intensywne. Codziennie od 8.00 do 16.00 odbywały się sesje wykładowe, 10 sesji na raz podczas których można było wysłuchać 4 różnych wystąpień na przeróżne tematy związane z cukrzycą. Do tego codziennie wystawiano 200 naukowych posterów, na których można było przeczytać streszczenia badań naukowych. Konferencji towarzyszyły także targi, podczas których firmy diabetologiczne przedstawiały innowacyjne produkty i urządzenia, które mają na celu poprawę komfortu życia diabetyków.

Podczas tych niesamowitych 12 dni poznałam wiele wspaniałych osób, nauczyłam się jak być dobrym liderem, jak dobrze wypełniać funkcję rzeczniczki osób chorych na cukrzycę i dowie-



działam się wielu ciekawych rzeczy związanych z życiem z cukrzycą.

Martyna Neumann-Baranowska

Spotkanie w Ministerstwie Zdrowia

Dnia 21.12 ub. r. władze PSD spotkały się z przedstawicielami Ministerstwa Zdrowia. W ślad za korespondencją z Ministrem Zdrowia Konstantym Radziwiłłem, opublikowanej na stronie internetowej dnia 27.11, Prezes ZG PSD Anna Śliwińska oraz Prezes Honorowy PSD Andrzej Bauman otrzymali zaproszenie do Ministerstwa Zdrowia na spotkanie z Szefem Gabinetu Politycznego panem Tomaszem Matynią oraz Doradcą Ministra Jakubem Banaszkiem.

Tomasz Matynia bardzo dobrze rozumie potrzeby i problemy diabetyków, gdyż sam od dziesięciu lat choruje na cukrzycę typu 1. Co więcej, jest członkiem Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków Oddziału w Wieluniu. Tomasz Matynia poparł wszystkie zawarte w naszym piśmie postulaty. Problemem jak zawsze mogą okazać się jednak koszty proponowanych rozwiązań.

Doradca Ministra Jakub Banaszek poparł przedstawiony podczas spotkania wniosek o utworzenie proponowanego od wielu lat przez PSD oraz środowiska lekarskie Narodowego Programu Cukrzycowego. Kwestia ta będzie w najbliższym czasie szczegółowo

omawiana we współpracy ze stowarzyszeniami lekarzy diabetologów i pielęgniarek.

Kilka dni wcześniej, dnia 10.12 Prezes ZG PSD Anna Śliwińska spotkała się nieformalnie z Ministrem Zdrowia Konstantym Radziwiłłem w przerwie konferencji pt. „Finansowanie świadczeń zdrowotnych i refundacja leków – diagnoza potrzeb priorytetowych”. Anna Śliwińska w rozmowie nawiązała do korespondencji z Ministrem, który wyraził zainteresowanie osobami chorymi na cukrzycę i takimi zmianami w opiece zdrowotnej, które usprawnią opiekę diabetologiczną w Polsce.



Minister Zdrowia Konstanty Radziwiłł
oraz Prezes ZG PSD Anna Śliwińska

Dzień Cukrzycy w Kraśniku

Dnia 10 października 2015 roku Kraśnik obchodził 17 światowy dzień cukrzyka. W tym dniu o godzinie 12.00 został odprawiona msza święta w kościele pod wezwaniem świętego Józefa Robotnika w intencji żyjących i zmarłych członków naszego Stowarzyszenia. Po mszy udaliśmy się do restauracji „Dąbrówka”, gdzie czekał na nas obiad. Po przywitaniu przez panią

prezes Marianę Kołtun zgromadzonych gości – a byli nimi starosta kraśnicki, pan Andrzej Maj, wiceburmistrz pani Marzena Pomykańska, pan Łukasz Walczyński ze szpitala wojewódzkiego, pan Marek Klimek prezes PSD z Zamościa oraz zaprzyjaźnieni lekarze – rozpoczęliśmy zabawę. Nad całością spotkania czuwali starosta i burmistrz Kraśnika. Czas spędzony przy dźwiękach muzyki upłynął szybko i na długo pozostanie w naszej pamięci.

Bożena Błaszczak

Kraśnik w Zamościu

Powiatowe stowarzyszenie Diabetyków w Kraśniku odwiedziło pod koniec sierpnia 2015 roku Zamość, odpowiadając na zaproszenie pana Marka Klimka, prezesa Stowarzyszenia Diabetyków w Zamościu. Po zwiedzaniu

miasta wyruszyliśmy do Krasnobrodu, gdzie zjedliśmy pyszny obiad. Po obiedzie można było wyjść na Górę Skalną i podziwiać panoramę Krasnobrodu. W międzyczasie piekła się kaszanka i kielbasa. Cała impreza trwała do późnych godzin nocnych. Wszyscy byli weseli i zadowoleni z pobytu, który długo pozostanie w naszej pamięci.

Podlaskie Lady D.

Chwytają życie pełnymi garściami, odnoszą sukcesy na polu zawodowym, sportowym czy społecznym. Właśnie takie kobiety zostały wyróżnione w konkursie „Lady D. im. Krystyny Bochenek”.

Podlaskie Lady D. zostały wybrane. Wszystkie z kandydatek wypadły znakomicie, jednak tylko 5 z nich mogło zostać laureatkami. W kategorii Dobry Start zwyciężyła Agnieszka Makarewicz, w dziedzinie Sportu doceniona została Agnieszka Pytel, a w Kulturze i Sztuce Krystyna Korolczuk. Ewa Matulewicz została laureatką w kategorii Życie Zawodowe, a Teresa Szumowska w Życiu Społecznym.

W związku z tak dobrą prezentacją kandydatek, w kategorii Życie Społeczne wyróżniono także: Zofię Dębską, Halinę Krajewską. Prezes Oddziału Rejonowego PSD w Suwałkach, oraz Krystynę Wasilewską.

Uroczysta gala wręczenia nagród wojewódzkiego etapu konkursu „Lady D. im. Krystyny Bochenek” odbyła się dzisiaj w Sali Konferencyjnej Urzędu Marszałkowskiego w Białymstoku. Laureatki, które zostały wyłonione przez kapitułę w każdej z kategorii, wezmą udział w etapie na szczeblu krajowym.

Źródło: www.suwalki.info



Wycieczka w Bieszczady

Polskie Stowarzyszenie Diabetyków Oddział Powiatowy w Płocku w tym roku wybrało się w Bieszczady. Podróż długa, męcząca, ale warto było.

Zaczęliśmy od zwiedzania Świątyni Wielonarodowej Społeczności w Górzance, położonej w malowniczej dolinie potoku Wołkowyjka wpadającego do Solinki. Następnie pojechaliśmy do Myczkowa, żeby zobaczyć Muzeum Kultury Bojków. Muzeum posiada bogatą kolekcję zbiorów związanych z dorobkiem kulturowym Bojków, a także Polaków i Żydów. Znajdują się tam przedmioty użytkowe, ubrania, wyposażenie oraz wszystko to, co związane jest z dorobkiem materialnym i duchowym dawnych mieszkańców tych ziem. Następnym etapem była Elektrownia Wodna Solina położona pośród bieszczadzskich wzgórz. Jest jedną z największych elektrowni szczytowo-pompowych na dopływie naturalnym zapory betonowej. Zwiedzaliśmy wnętrza Elektrowni oraz taras widokowy. Po prawej stronie lśniąca delikatnie falująca tafla Zalewu Solińskiego, w dole ławice ryb, po lewej zapierający dech w piersiach widok na znajdujące się ponad 80m niżej budynki. Ponad nimi soczystozielone bieszczadzkie wzgórza oraz bóbrzański kamieniołom.

Drugiego dnia spacerowaliśmy wzdłuż jeziora Solińskiego oglądając florę i faunę w pigułce. W Baligródzie obejrzelśmy film „Lasy Państwa”, który rozpała wyobraźnię miłośników przyrody, drapieżników, historii regionu, jego kulturze i poznania Bieszczadzskich zakątków. Po południu wyruszyliśmy szlakiem bieszczadzkiej ciuchci prowadzoną przez malownicze tereny Ciśniańsko-Wetlińskiego Parku Krajobrazowego. Trasa jest bardzo urozmaicona. Z rozległej doliny prerii Woli Michowej wiedzie wąską górską doliną do granicy za Słowacją w Balnicy. Zachaczyliśmy też Słowację oglądając piękne widoki z tamtej strony. Następnym dzień to Siekierezada w Cisnej, był też bar zwany „biesowską knajpką” ozdobioną m.in. siekierami. Jest to jeden z najlepszych pubów w Polsce, gdzie atmosfera jest

niepowtarzalna. W Kamańczyk zwiedzaliśmy Klasztor Nazaretanek, w którym był internowany Prymas S. Wyszyński. W drodze powrotnej odwiedziliśmy „Cudowne Źródło” w Zwierzyniu, które jest określane mianem „cudownego” i jest jednym z ciekawych, a zarazem zagadkowych osobliwości jakimi mogą się poszczycić Bieszczady. Popularność tego miejsca, jest efektem niezwyklej legendy, jaką owiewa go tajemnicą i wzbudza nietuzinkowe zainteresowanie turystów. Mimo bardzo wysokiej temperatury podczas całego naszego pobytu, wracaliśmy zmęczeni i wyczerpani do naszej „bazy” w Polańczyku, zachwyceni i zauroczeni Bieszczadami. W drodze powrotnej zwiedziliśmy Zamek w Łańcucie, który jest jedną z najpiękniejszych rezydencji arystokratycznych w Polsce. Słynie ze znakomych wnętrz mieszkalnych oraz kolekcji pojazdów konnych.

Rewelacyjną niespodzianką była gimnastyka zorganizowana przed Pensjonatem „POLKARD” w Polańczyku w strojach „piżamowych” Śpiwowom i śmiechom przy powrocie do pokoi nie było końca.

Barbara Świcińska



Wojewódzkie Obchody Światowego Dnia Walki z Cukrzycą

Organizatorem tegorocznych Wojewódzkich Obchodów Światowego Dnia Walki z Cukrzycą było Koło Terenowe w Podleszanach. Patronat Honorowy nad uroczystością przyjął Marszałek Województwa Podkarpackiego Władysław Ortyl, którego reprezentowała Pani Joanna Rębisz, Starosta Powiatu Mieleckiego Zbigniew Tymuła, Prezydent Mielca Daniel Kozdęba oraz wójt gminy Mielec Józef Piątek. Obecni na uroczystości oprócz Pani wicestarosty Marii Napieracz i wiceprezydenta Mielca Jana Myśliwca byli członkowie Prezydium Podkarpackiego Oddziału Wojewódzkiego w Rzeszowie z prezesem Józefem Mazurem, oraz przedstawiciele kół w Rzeszowie, Przeworsku, Jarosławiu, Mielcu, Nowej Dębie, Stalowej Woli, Łańcucie, Leżajsku, Strzyżowie, Podleszanach. Po powitaniu goście wysłuchali prelekcji vice-prezes Koła w Podleszanach Alicji Krużel na temat „Cukrzyca a zdrowy tryb życia”. Następnie gość specjalny lekarz Stanisław Mazur z Rzeszowa wygłosił wykład o cukrzycy, profilaktyce, leczeniu i powikłaniach. Chętni mogli wykonać badania wydolności nerek, cholesterolu, trójglicerydów i poziomu cukru we krwi. Dietetyczka Małgorzata Michno przeprowadziła badania analizy składu masy ciała, udzielała porad dotyczących diety cukrzycowej. W dalszej części spotkania Złotymi i Srebrnymi Odznakami „Zasłużony dla Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków” odznaczono osoby, które czynnie

wspierają działalność Kół. Gospodyni spotkania Danuta Zaremba wszystkim sponsorom dziękując wręczyła drobne upominki ilościowościowe i dyplomy. Sama zaś z wyrazami uznania i podziękowania od władz samorządowych i gości otrzymała wiązanki kwiatów. Całość imprezy uświetnił występ grupy teatralno-kabaretowej Senior Show działającej pod okiem Magdaleny Kryger i Marii Sowińskiej przy SCK w Mielcu, oraz DJ Aleksander Krężel.

Alicja Krużel

v-ce Prezes PSD KT w Podleszanach



Odkrywanie miasta na nowo

Koło Diabetyków w Drawsku Pomorskim pragnie podzielić się informacjami na temat swojej działalności.

Na pierwszym miejscu stawiamy edukację, ale ważna jest również integracja środowiska diabetyków. Zarząd mając to na uwadze stara się stosować różne formy, takie jak: grille, ogniska, spotkania okolicznościowe, wspólne imieniny i spacer. W myśl powiedzenia: „Nie samym chlebem żyje człowiek”, tak i my diabetycy nie będziemy żyć tylko swoją chorobą.

Przykładem takiego działania była zorganizowana wycieczka krajoznawcza po naszym mieście. My, stali mieszkańcy Drawska Pomorskiego, odkrywaliśmy nasze miasto na nowo.

Wstępem wycieczki była prelekcja na temat historii powstania Drawska Pomorskiego przeprowadzona przez Pana Daniela Puchalskiego – pracownika Urzędu Miejskiego w Drawsku. Prelekcji wysłuchaliśmy z wielkim zainteresowaniem, a wycieczka to ciąg dalszych odkryć i ciekawostek. Grupa diabetyków (45-cio osobowa) zwiedziła zabytki takie jak: kościół – klasztor, magazyn solny, zabytkowe mury,

park z kortami tenisowymi, dąb 500-letni, rynek z zabytkowymi kamienicami, dziedziniec szkoły podstawowej, gdzie dowiedzieliśmy się o lochach łączących szkołę z kościołem.

Ruch na świeżym powietrzu był bardzo korzystny dla naszego zdrowia. Po zakończonej wycieczce udaliśmy się na pole biwakowe nad rzeką Drawą, gdzie spędziliśmy przyjemnie czas przy ognisku piekąc kielbaski. Koleżanka Krysia Rusiecka przygotowała na tę okoliczność skecze, wiersze, piosenki o tematyce cukrzycowej, a wykonawcami byli sami diabetycy. Uczestnicy wycieczki postanowili ponownie spotkać się na zakończenie lata. Zaplanowana impreza odbyła się dokładnie w dniu zakończenia lata. Lato pożegnało nas piękną, słoneczną pogodą, a koleżanka Wiktoria Pieśla w roli lata wykonała swoją rolę bardzo dobrze.

Na zakończenie spotkania uczestnicy podziękowali Panu Danielowi, który również brał udział w spotkaniu, za poświęcony czas i udaną zabawę.

Za Zarząd

Łucja Duczmańska

Obchody Światowego Dnia Walki z Cukrzycą w Białymstoku



Członkowie Oddziału Terenowego Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków w Białymstoku obchodzili Światowy Dzień Walki z Cukrzycą w sposób szczególny. 22 października br. odbyło się Walne Zebranie członków. Wśród zaproszonych gości był m.in. prezes PSD ZG, Andrzej Bauman. Za zasługi w działalności społecznej na rzecz osób chorych na cukrzycę wyróżniono najaktywniejszych członków Oddziału. Andrzej Bauman pozytywnie ocenił dotychczasową, aktywną działalność Oddziału i wręczył Złote Odznaki „Zasłużony dla Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków”. Otrzymali je: Edward Klepacki, Stanisław Cylwik, Elżbieta Popławska i Aleksandra Arefiew. Następnie odbyły się wybory władz Oddziału. Prezesem został Edward Klepacki. Do zarządu weszli też: Aleksandra Arefiew, Marianna Cylwik, Stanisław Cylwik, Lucjusz Popławski, Elżbieta Popławska.(SD)

Fot. S. Dobrowolski

XV-lecie powstania Koła PSD w Kruszwicy

**„Rzeczywistością jest jedynie
To, co po wszystkim pozostaje...”**

Jubileuszowe uroczystości Koła Diabetyków miały miejsce dnia 10.10.2015 r. w Domu Socjalno-Kulturalnym Koła Gospodyń Wiejskich na ul. Nadgoplańskiej.

O godz. 11:00 powyższe uroczystości otworzył Prezes Koła, serdecznie witając zaproszonych gości.



Wśród przybyłych byli: Dariusz Witczak – Burmistrz Miasta Kruszwicy, Irena Klimczewska – Vice Prezes Zarządu Głównego PSD w Bydgoszczy, Gabriela Tomicka – Prezes Oddziału Wojewódzkiego PSD w Bydgoszczy, Mieczysław Kwiatkowski – Prezes Koła Miejskiego PSD w Inowrocławiu, inicjator powstania Koła PSD w Kruszwicy, lek. med. Józef Owedyk Oraz Halina Nowicka – współzałożyciele Koła PSD w Kruszwicy.

Nie mniej serdecznie powitał Prezes wszystkich członków Koła i wolontariuszy.

Niezwykle wzniosłym akcentem było wręczenie wiązanki kwiatów kol. Zofii Gynter z prośbą, aby złożyła je na grobie męża Mariana, byłego prezesa Koła.

Po symbolicznej chwili prezes Koła, kol. Henryk Smoleński, odczytał krótką informację dotyczącą historii Koła na przestrzeni 15 lat.

Po chwili zadumy nad minioną przeszłością, Prezes poprosił Panię: Irenę Klimczewską, która w dniu 20.09.2015 r. zrezygnowała z pełnienia funkcji Prezesa Oddziału Wojewódzkiego PSD w Bydgoszczy na rzecz Pani Gabrieli Tomickiej. Popłynęły słowa „...pozwolił nam Los na drogach życia spotkać się, a dziś coś się kończy, a coś się zaczyna”.

Delegacja Koła serdecznie pożegnała i powitała obie Panię kwiatami, pamiątkowymi medalami i upominkami.

Po kolejnej zadumie i refleksji nad minioną przeszłością wrócono do teraźniejszości i jakże ważnego momentu uroczystości – wręczenia odznaczeń, 10 osób otrzymało Złotą Honorową Odznakę za Zasługi PSD, 5 osób otrzymało Srebrną. O ich wręczenie poproszono Panię Irenę Klimczewską i Gabrielę Tomicką.

Gratulacje symbolicznym kwiatkiem i upominkami składali członkowie Zarządu Koła.

W tak uroczystym dniu nie mogło zabraknąć odniesienia do Patrona Koła:

**„A jako chcecie, aby ludzie Wam czynili,
czyńcie tak samo im Wy”
św. Łukasz R. 6.32**

Te bowiem słowa widniały na Dyplomach Uznania, którymi Zarząd Główny PSD wyróżnił 21 osób, do których dołączone były medale pamiątkowe.

Finałem ceremonii odznaczeń było wystąpienie zaproszonych gości.

Uświetnieniem uroczystości był występ grupy wokalne z Centrum Kultury i Sportu „ZIEMO-WIT” w myśl słów: „Gdzie słyszysz śpiew tam wejdź, bo źli ludzie nigdy nie śpiewają” – młodzi wykonawcy śpiewali różnorodne piosenki, wywołując serdeczny uśmiech na twarzach odbiorców, mających przecież szeroki wachlarz przeżytych lat.

Zarówno wykonawcy, jak i pozostali członkowie Koła zostali również obdarowani upominkami.

Po występie nastąpiła półgodzinna przerwa na przejście uczestników na amfiteatr, aby na tle Mysiej Wieży wykonać pamiątkowe zdjęcie i jak mówi poeta Gałczyński „Ocalić wspólnie przeżyte chwile od zapomnienia”.

Na zakończenie Prezes zaprosił uczestników na wspólny obiad i kawę z wypiekami członkiń Koła.

Nic nie może jednak wiecznie trwać, ale chociaż zwiędną jubileuszowe kwiaty, pozostają wspomnienia „ten jedyny raj, z którego nikt nas nie wygoni”.

Prezes Koła PSD
w Kruszwicy
Henryk Smoleński

Zaczynali od zera

Świdwin był gospodarzem Wojewódzkich Obchodów Światowego dnia Walki z Cukrzycą. W zamku joannitów odbyły się wojewódzkie uroczystości z okazji Światowego Dnia Walki z Cukrzycą, które zostały poprzedzone mszą św. W intencji chorych i ich rodzin. Liturgię wzbogacił występ chóru kameralnego Sonores.

W obchodach uczestniczyły delegacje wszystkich ogniw Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków z terenu województwa. Spotkaniu przewodniczył Paweł Gasztold, prezes OP PSD w Świdwinie, który ukazał działalność i osiągnięcia Stowarzyszenia na ziemi świdwińskiej w minionych dziesięciu latach. Zaczynali od zera a dzisiaj mają powody do dumy z tytułu integracji środowiska oraz realizacji szeregu projektów związanych z wykrywaniem nowych przypadków zachorowań. Ważna jest edukacja, dzięki temu choroba nie musi oznaczać wyroku i gorszej jakości życia. W trakcie gali wzbogaconej występami zespołu ludowego Dąbrowiaczy, osobom zasłużonym na polu walki z cukrzycą wręczono odznaczenia państwowe i ustanowione przez PSD. Srebrnym Krzyżem Zasługi RP została odznaczona Danuta Mazurkiewicz (Szczecin), Złotym Gryfem Zachodnio-

pomorskim Paweł Gasztold (Świdwin), a Srebrnymi Gryfami Zachodniopomorskimi dr Marzena Kargul (Nowogard) i Bogdan Wachowiak (Świdwin). 24 osoby z regionu zostały odznaczone Złotymi i Srebrnymi Odznakami PSD.

Uroczystości były zakończone wykładem prof. Dr. hab. Lilianny Majkowskiej, która mówiła o postępach i osiągnięciach medycyny w dziedzinie leczenia cukrzycy i jej skutków.

Tekst ukazał się w regionalnym Kurierze.



Świdwin był gospodarzem wojewódzkich obchodów Światowego Dnia Walki z Cukrzycą.

Światowy Dzień Walki z Cukrzycą

Zaczynali od zera

ŚWIDWIN. W zamku joannitów odbyły się wojewódzkie uroczystości z okazji Światowego Dnia Walki z Cukrzycą, które zostały poprzedzone mszą świętą w kościele pw. MBNP w intencji chorych i ich rodzin. Liturgię uoboz-

Szkolenie w Płocku

Z okazji Światowego Dnia Cukrzycy Polskie Stowarzyszenie Diabetyków Oddział Powiatowy w Płocku, zorganizowało 2 dniowe szkolenie „Zdrowa dieta i umiarkowany ruch, niezbędnym elementem leczenia cukrzycy”.

Pierwszy dzień uczestnicy wysłuchali wykładów „Ruch niezbędny w leczeniu cukrzycy” i „Co nam daje ruch”. Wszyscy czynnie uczestniczyli zadając liczne pytania oraz wykonywali polecenia rehabilitantów dot. masażu rąk, barków, postawy prawidłowego siedzenia, wstawania z łóżka, chodzenia itd. Zakończono pokazem prawidłowego chodzenia z kijkami nordine-walking.

Drugi dzień poświęcony był „Zespołowi Stopy Cukrzycowej” – zapobieganie i leczenie, korekcja leczniczymi wkładkami. Wykłady prowadzili: chirurg naczyniowy i podolog. Szkolenie zakończono praktycznym spacerem z kijkami. Udział w szkoleniu wzięło 61 osób. Dzięki 12 edycji zajęć – zaradzania chorobie i jej powikłaniom poprzez specyficzne zajęcia, której sponsorem był Zarząd Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków Województwa Mazowieckiego w Warszawie.

Przyglądając się reakcji uczestników mamy pewność jak było potrzebne szkolenie i pozytywne wykorzystanie, za co składamy Zarządowi PSD Woj. Mazowieckiego podziękowania.

Maria Jasińska



Sprawozdanie z pielgrzymki Licheń-Częstochowa

W dniach 11-12.06.2015r. odbyła się pielgrzymka naszych członków Szczecineckiego Stowarzyszenia Diabetyków do Lichenia i Częstochowy. Udział wzięło 8 osób. Podróż była długa ale zleciała im szybko. Po przyjechaniu na miejsce rozpakowali się w Domu Pielgrzyma Betania i ruszyli pozwiedzać Licheń. Członkowie Stowarzyszenia uczestniczyli na Mszy Św. Zamówionej już wcześniej dla pielgrzymów na godzinę 12. Następnie zwiedzili: Bazylikę Główną oraz jej Podziemia z tablicami darczyńców, Fontannę Łask Bożych, Muzeum Jana Pawła II, Grotę, Kościół Św. Doroty, Źródłko i na koniec odwiedzili Lasek Objawień w Grąblinie. O godzinie 21 grupa pielgrzymów uczestniczyła w zastąpieniu Obrazu Matki Bożej Licheńskiej. Było to dla grupy wyjątkowe prze-

życie, którego nigdy nie zapomną. W wolnym czasie między zwiedzaniem członkowie Stowarzyszenia spacerowali po pięknych ogrodach, poszli także na obiad by mieć siłę do dalszej wędrówki. Po przespanej nocy w Licheniu, wczesnym rankiem wyjechali do Częstochowy na XXIV Ogólnopolską pielgrzymkę Diabetyków na Jasną Górę. Tam odbyła się Msza przed Cudownym Obrazem, następnie odbył się wykład lekarza diabetologa w sali Ojca Kordeckiego. Uczestniczyli również w Drodze Krzyżowej na Wałach Jasnej Góry. O godzinie 16 wyruszyli w drogę powrotną. Pielgrzymi wrócili cali i zdrowi, trochę zmęczeni ale bardzo zadowoleni z przebytej podróży, licząc na to że jeszcze odwiedzą to przepiękne miejsce.

Patrycja Klusaczyk

Debata w Działdowie

W dniu 14.10.2015 na zebranie Miejsko-Powiatowego Koła Polskiego Stowarzyszenia zaproszono przedstawicieli wszystkich formacji politycznych startujących w zbliżających się wyborach parlamentarnych. Tematem dyskusji był System Ochrony Zdrowia w Polsce z uwzględnieniem lecznictwa i profilaktyki chorób przewlekłych w tym cukrzycy.

W debacie uczestniczyli Prezes Zarządu Głównego PSD Andrzej Bauman oraz Prezes Zarządu Wojewódzkiego Jerzy Smukowski.

Na 8 ugrupowaniu biorących udział w wyborach w okręgu wyborczym Nr 34 w dyskusji udział wzięli: Joanna Jaszczyk – Zjednoczona Lewica; Władysław Mańkut – Zjednoczona Lewica; Gabriela Nowak – Zjednoczona Lewica; Teresa Nowakowska – PSL; Bogusława Orzechowska PIS; Magdalena Tuńska – SLD; Marcin Woźniak – Zjednoczona Lewica; Tomasz Zawadzki – KORWIN.

Postawiono im jedno pytanie „Czy System Ochrony Zdrowia w Polsce należy zmienić? Jeżeli tak! To jak?” Jednocześnie Wskazując na wady obecnego Systemu, które naszym zdaniem są powodem jego słabości.

1. Niedofinansowanie, które w Polsce wynosi 6,5% PKB, natomiast w krajach OECD średnio 10%, w Niemczech ponad 11% PKB.
2. Brak konkurencyjności źródeł finansowania z NFZ, który stał się monopolistą przez to mało efektywnym i drogim.
3. Niewydolny system kształcenia specjalistów

co przekłada się na długie kolejki w NFZ i wysokie ceny specjalistycznych usług w sektorze prywatnym.

4. Ustalenie list leków refundowanych bez przedstawicielstwa chorych, tym samym oddalono pole dla lobbingu farmaceutycznego.
5. W obecnym systemie pieniądze idzie przed pacjentem tym samym chory przestaje być podmiotem o który się zabiega.
6. Brak całościowego systemu leczenia i postępowanie z chorymi przewlekłymi.

Było jeszcze jedno pytanie nie wskazujące na wady, a na sposób ich rozwiązania „Czy byliby za przeprowadzeniem referendum dotyczącego Systemu Ochrony Zdrowia”. Byłaby wtedy świadoma możliwość wyboru jednego z wielu zaproponowanych odpowiedzi:

1. Ugrupowanie „KORWIN” widzi jedną możliwość – prywatyzację, która rozwiąże wszelkie problemy wskazując, że obecnie koszt tym samym urządzeniem USG w placówkach NFZ jest kilkakrotnie wyższy niż w prywatnych gabinetach weterynaryjnych.
2. Zjednoczona Lewica zamierza:
 - a) Podnieść finansowanie Systemu Ochrony Zdrowia od 7% PKB natychmiast, do 10% docelowo (Władysław Mańkut).
 - b) Wprowadzić lekarzy, dentystów i pielęgniarki do placówek oświatowych i przedszkoli.



- c) Zbudować Specjalistyczny System Ochrony Zdrowia dla przewlekle chorych.
 - d) Przywrócić możliwość tworzenia SP ZOZ.
 - e) Przeprowadzić referendum w sprawie Systemu Ochrony Zdrowia, w innych kwestiach brak wyraźnego stanowiska.
3. PiS proponuje podział lecznictwa na dwie strefy:

Pierwsza – od przychodni do szpitali wojewódzkich zarządzane i finansowane przez wojewodę.

Druga – wysokospecjalistyczne (kliniki) zarządzane i finansowane przez centralę (ministerstwo).

W pozostałych kwestiach chęć poprawy bez wskazania sposobu.

- 4. PSL – chęć poprawy bez jakichkolwiek propozycji i wskazania sposobów.
- 5. PO – deklarowało swój udział, jednak nikt na debatę nie przybył, jedynie poseł Miron Sycz przesłał list w którym stwierdził, że obecny system jest niedoskonały składając deklarację jego udziału w naprawieniu zwłaszcza przy tworzeniu list leków refundowanych.

Prezes Koła
Władysław Kubiński



Szubin – integracja i rehabilitacja w Wiciu

Wyjazd rehabilitacyjno-integracyjny organizowany był przez Polskie Stowarzyszenie Diabetyków, zarząd Koła w Szubinie. Imprezę zorganizowano i zrealizowano zgodnie z planem, czyli od 15 do 25 czerwca 2015 roku. Dla wielu osób wyjazd stanowił jedyną okazję do turystyki z uwagi na wsparcie finansowe z PFRON. Dzięki panu staroście Tomaszowi Miłowskiemu oraz dyrektorowi Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie odbyły się ciekawe pogadanki na temat cukrzycy. Podczas wyjazdu zorganizowaliśmy pieczenie przy ognisku kiełbasek, do czego przygrywała nam biesiadna muzyka. Wszyscy uczestnicy brali udział w spotkaniu przy kawie i ciasteczku z okazji solenizantek o imieniu Wanda, a było ich dwie. Przed wyjazdem odbył się wieczór podsumowujący. Wszyscy byli bardzo zadowoleni, wypoczęci i zrelak-

sowani. Wyjazd rehabilitacyjno-rekreacyjny spełnił założenia określone w umowie z czerwca 2015 r. zawartej ze starostą Nasielska.



 **evercare**[®]
genius

Glukometr godny zaufania

Spełnia wymagania normy
ISO 15197:2013



System do pomiaru glikemii evercare genius wykorzystuje najnowocześniejszą technikę pomiarową.

Posiada funkcje, które zapewniają dokładność, bezpieczeństwo i wygodę stosowania. Glukometr został stworzony w trosce o poprawę jakości życia pacjentów z cukrzycą.

Dla lepszej kontroli można korzystać z aplikacji – **Chmura evercare** (stwórz swój profil na www.evercare.pl i będziesz miał dostęp do wyników przez internet) lub Evercare expert (pobierz bezpłatną aplikację i kontroluj swoje wyniki w postaci raportów i wykresów na komputerze).



Produkt rekomendowany przez
Polskie Stowarzyszenie Diabetyków

HAND-PROD Sp. z o.o.
ul. Tetmajera 79 31-352 Kraków
Infolinia.: 800 401 061
kontakt@hand-prod.com.pl

Razem pomóżmy diabetykom!

przekaż 1% podatku na nasze działania obejmujące:

- rozwój edukacji diabetologicznej • leczenie i rehabilitację
- publikację książek i podręczników o cukrzycy
- bezpłatne udostępnianie sprzętu medycznego
- inne cele charytatywne i społeczne



POLSKIE STOWARZYSZENIE DIABETYKÓW

Dane do przekazania 1% podatku:
Polskie Stowarzyszenie Diabetyków – Zarząd Główny

nr KRS 0000037573