

CUKRZYCA

BIULETYN INFORMACYJNY PSD

Wesołego Alleluja!



marzec
2016

**KRAJOWY PRODUCENT
POLSKICH LEKÓW DIABETOLOGICZNYCH**



FORM/215/01-2016

UWAGA: ZMIANA ADRESU SIEDZIBY BIURA ZARZĄDU GŁÓWNEGO PSD

Uprzejmię informujemy, że z dniem 01.03.2016 następuje zmiana siedziby Biura Zarządu Głównego PSD.

Zgodnie z decyzją VIII Krajowego Walnego Zebrania Delegatów, siedziba zostaje przeniesiona z Bydgoszczy do Warszawy.

Nowy adres to:
ul. Wiosny Ludów 71
02-495 Warszawa

Wszelką korespondencję prosimy odtąd kierować na nowy adres.
Kontakt z biurem można nadal nawiązać za pośrednictwem numeru telefonu 52 346 06 92, który to numer zostaje przeniesiony.
Na ten moment adres mailowy pozostaje bez zmian: biurozrg@diabetyk.org.pl



WARTO WIEDZIEĆ

Lecz się skutecznie i bezpiecznie 4

Struktury Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków ... 6

Z ŻYCIE PSD

Spotkanie w Ministerstwie Zdrowia 8

Nowy lokal – nowa energia w Pile 8

25-lecie Caritas Polska 10

Święto Diabetyków w Jarosławiu 12

PSD Jaworzno pod chmurką w Geosferze 12

Aktywność diabetyków 13

Światowy Dzień Walki z Cukrzycą w Brzozowie 14

Dzień Walki z Cukrzycą w Złotorzy 16

Wspierają diabetyków od ćwierć wieku 18

Walka z cukrzycą w Sierpcu 20

Słupskie obchody Światowego Dnia Walki

z Cukrzycą 22

Z ŻAŁOBNEJ KARTY 23



Lecz się skutecznie i bezpiecznie – wskazówki dietetyka

Analogi insuliny sprzymierzeńcem

Podczas terapii analogami szybko działającymi zmniejsza się ryzyko hiperglikemii poposiłkowej, hiperinsulinemii oraz hipoglikemii. Jest to niezmiernie ważne dla osób, które mają problem z nadwagą. Hiperinsulinemia (obecność wyższych niż fizjologicznie stężeń insuliny we krwi) sprzyja przyrostowi masy ciała, co z kolei nasila insulinooporność (zmniejszoną wrażliwość tkanek na insulinę) i koło się zamyka. Analogi pomagają kontrolować wagę lub nawet ją zredukować. Dodatkowo, możliwość podawania analogowej insuliny szybko działającej nie tylko przed posiłkiem, ale również w jego trakcie czy nawet po posiłku (co bardzo dobrze sprawdza się u pacjentów ze zmiennym apetytem), daje większą elastyczność w planowaniu jadłospisu. Ten rodzaj insulinoterapii to dobre rozwiązanie dla pacjentów, którzy do tej pory mieli problem ze sztywnymi godzinami posiłków, wahaniami stężeń glukozy, jak również z przyrostem masy ciała.

Podczas terapii analogami długodziałającymi, w związku z mniejszym ryzykiem hipoglikemii, rzadziej pojawia się potrzeba spożywania dodatkowych przekąsek w reakcji na niedocukrzenie.

Leczenie dietetyczne, obok dobrze dobranej insulinoterapii, jest fundamentem leczenia cukrzycy i walki z insulinoopornością. Wielu diabetyków ma kłopoty z wdrożeniem zaleceń dietetycznych, posiadając niejednokrotnie wizję restrykcyjnej diety, niemożliwej do realizacji. Tymczasem optymalne żywienie diabetyka wcale nie musi być trudne!

Indeks i ładunek glikemiczny – moda czy pożyteczne wskaźniki?

Na pewno nie raz słyszeliście Państwo, że należy wybierać produkty o niskim indeksie glikemicznym. Ale co to oznacza? I czy należy się kierować jedynie indeksem? Indeks glikemiczny jest wskaźnikiem, który mówi nam o tym, o ile procent podniesie się poziom cukru we krwi po

Osoby chorujące na cukrzycę typu 2 często borykają się z insulinoopornością. Niedostateczne wyrównanie metaboliczne to nie tylko uchylona bramka dla powikłań, ale też przyczyna gorszego samopoczucia! Czy musi tak być?

spożyciu 50 g węglowodanów danego produktu, mówi o szybkości podnoszenia się poziomu glukozy po zjedzeniu danego produktu. Dotyczy to jedynie produktów węglowodanowych, zatem nie znajdziemy w tabelach indeksu takich produktów jak mięso, ryby czy jaja.

Indeks glikemiczny (IG) powinien być pewnym odniesieniem, z którego warto (mądrze!) korzystać, jednak nie powinien stanowić on roczni. Dlaczego? Przede wszystkim jest on wartością uzyskiwaną eksperymentalnie i wędług różnych źródeł podawany w tabelach nie ma wartości identycznych, ile źródeł, tyle tabel, ponadto wartość indeksu zależy od wielu czynników, takich jak: stopień rozgotowania, rozdrobnienia, sposobu przechowywania (im produkt bardziej przetworzony, rozgotowany czy rozdrobniony tym indeks wyższy).

Po drugie, takie produkty jak: chipsy, frytki, czekolada itp. nie mają wprawdzie wysokiego IG (zawierają dużo tłuszczu, który go obniża), jednak nie oznacza to, że należy po nie sięgać, jako po wartościowe i bezpieczne produkty.

Po trzecie indeks glikemiczny nie uwzględnia wielkości porcji! Tu pomocny może okazać się ładunek glikemiczny (ŁG), który uwzględnia ilość węglowodanów w produkcie.

Osoby z cukrzycą, jak również osoby zdrowe, korzystając z indeksu glikemicznego, powinny unikać produktów o indeksie powyżej 60. W doborze produktów pomocna może okazać się również informacja z etykiety produktu, mówiąca o zawartości węglowodanów. Decydując o wyborze danego produktu wybierajmy te, w których jest ona mniejsza.

Jak komponować menu?

Warto wiedzieć, iż menu diabetyka nie musi być inne niż menu osoby zdrowej. Dieta diabetyka powinna być pełnowartościowa, urozmaicona, mająca u podstawy zasady prawidłowego żywienia. Z powodzeniem mogą ją stosować inni domownicy.

Jak poprawić insulinowrażliwość i zmniejszyć insulinoooporność?

Przede wszystkim warto zadbać o normoglikemię. Najlepsze efekty uzyskamy łącząc właściwy sposób żywienia z aktywnością ruchową, która jest istotna w zmniejszaniu insulinoooporności. Uprawiana regularnie, dzięki poprawie zużycowania glukozy, zmniejsza zapotrzebowanie na insulinę. W naszym codziennym jadłospisie pamiętajmy też o błonniku! Błonnik jest składnikiem odżywczym, zaliczonym do grupy węglowodanów nieprzyswajalnych, niepodnoszącym wartości glikemii. Oprócz funkcji jelitowej (usprawnienie perystaltyki, przedłużanie uczucia sytości) spełnia jeszcze inną rolę, niezmiernie ważną z punktu widzenia wpływu na insulinoooporność, a mianowicie spowalnia wchłanianie cukru, co przekłada się na zmniejszenie występowania hiperglikemii po posiłku. Gdzie go znajdziemy? Głównie w produktach zbożowych, warzywach oraz owocach, a także orzechach i pestkach. Aby zwiększyć ilość błonnika w diecie warto sięgać po pieczywo żytnie, razowe, z mąki pełnoziarnistej, graham (mają one 3-4 krotnie większą zawartość błonnika niż pieczywo pszenne!), gruboziarniste kasze, pełnoziarniste makarony i brązowy ryż, jak również płatki owsiane czy żytnie. Gotując makaron, kasze, ryż pamiętajmy o odpowiednim czasie obróbki termicznej, aby nie rozgotować w/w produktów, które w takiej formie będą miały wyższy IG (co sprzyja występowaniu hiperglikemii po posiłku).

Kolejnym sposobem minimalizowania ryzyka hiperglikemii poposiłkowej jest dodatek warzyw do posiłków. Pamiętamy o nich głównie przy obiedzie, a zapominamy przy okazji śniadań czy kolacji. Dobrym źródłem błonnika są także owoce. Warto zaznaczyć, że jest to grupa bogata również we fruktozę – cukier łatwo przyswajalny o wysokim IG (powodujący szybki wzrost poziomu cukru we krwi). Czy powinniśmy zatem unikać owoców? Nie! Pamiętajmy jedynie, iż porcja owoców w posiłku nie powinna być większa niż 100-120 g i nie większa niż 200-250 g na dobę. Warto również wiedzieć, że połączenie owocu z produktami takimi jak: jogurt i kefir naturalny, orzechy, zboża, będzie sprzyjało dłuższemu uwalnianiu fruktozy, co zabezpieczy nas przed hiperglike-

mią poposiłkową. Warto wybierać owoce słodko-kwaśne, nie przejrzałe. Aby uniknąć hiperglikemii po spożyciu owoców najlepiej je jadać jako dodatek do głównego posiłku (w pierwszej połowie dnia) bądź jako mniejszy posiłek. W grupie produktów mlecznych, z uwagi na dość szybkie wchłanianie laktozy warto sięgać głównie po przetwory mleczne chude i półtłuste. Mówiąc o produktach mających wpływ na hiperglikemię poposiłkową warto pamiętać również o produktach panierowanych (np. kotlet schabowy), które sprzyjają hiperglikemii występującej po dłuższym czasie od posiłku. Warto zatem sięgać po mięsa i ryby pieczone, duszone. Doprawione ulubionymi przyprawami (oprócz soli) mogą z powodzeniem zastąpić te smażone z panierką.

Czynnikami, które dodatkowo będą nasilać insulinoooporność są: unikanie śniadań, długie przerwy między posiłkami, omijanie posiłków, głodzenie się.

Podsumowując, warto kierować się rozsądkiem, nie ulegać dietom cud, które z pewnością zaburzą naszą gospodarkę węglowodanową. Warto zaglądać w skład produktów, gdyż cukier występuje niekiedy pod nazwą „cukier” (pieczywo pszenne bywa słodzone KARMELEM, mleko bezlaktozowe zawiera FRUKTOZĘ, kawa zbożowa zawierająca SŁÓD JĘCZMIENNY, na rynku jest wiele produktów z SYROPEM GLUKOZOWO-FRUKTOZOWYM, itp.).

Rozsądek na talerzu, połączone z nowoczesną insulinoterapią oraz regularną aktywnością ruchową to droga do sukcesu w pokonywaniu insulinoooporności.

Zamieniaj mądrze

Zamiast płatków kukurydzianych z mlekiem wybieraj płatki owsiane z jogurtem. Zamiast jogurtu owocowego możemy wybrać jogurt naturalny i połączyć go z owocami. Kotlet z ziemniakami i marchewką gotowaną warto zamienić na pierś z indyka z dodatkiem kaszy gryczanej i surówki z marchwi.

mgr Ewa Grabani

Dietetyk kliniczny, psychodietetyk

*Klinika Chorób Wewnętrznych, Endokrynologii
i Diabetologii CSK MSW w Warszawie*

Patronem merytorycznym tekstu
jest firma Sanofi

Struktury Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków

Prezes Zarządu Głównego Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków
Anna Śliwińska

Prezydium Zarządu Głównego Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków

Anna Śliwińska – Prezes
Janusz Przytocki – Wiceprezes
Zbigniew Kędzierski – Sekretarz
Jan Kruszyński – Skarbnik
Teresa Jaskóła – Członek
Stanisław Chowaniec – Członek
Teresa Niemczyk – Członek

Główna Komisja Rewizyjna Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków

<i>Henryk Gąsiorowski</i>	<i>Przewodniczący</i>
<i>Jacek Maliszewski</i>	<i>Zastępca</i>
<i>Danuta Szymańska-Kosela</i>	<i>Sekretarz</i>
<i>Irena Klimczewska</i>	<i>Członek</i>
<i>Władysław Kubiński</i>	<i>Członek</i>
<i>Jan Zrajko</i>	<i>Członek</i>
<i>Janina Podgórska</i>	<i>Członek</i>

Główny Sąd Koleżeński Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków

<i>Czesław Kozielski</i>	<i>Przewodniczący</i>
<i>Grzegorz Barcikowski</i>	<i>Zastępca</i>
<i>Janina Mroczyńska</i>	<i>Sekretarz</i>
<i>Wojciech Stachurski</i>	<i>Członek</i>
<i>Eugeniusz Tworek</i>	<i>Członek</i>
<i>Dorota Samek</i>	<i>Członek</i>
<i>Zdzisław Kozłowski</i>	<i>Członek</i>
<i>Ryszard Czupa</i>	<i>Członek</i>
<i>Andrzej Tomczak</i>	<i>Członek</i>

Zarząd Główny Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków

<i>Jerzy Papierowski</i>	<i>Dolnośląski Oddział Wojewódzki</i>
<i>Gabriela Tomicka</i>	<i>Kujawsko-Pomorski Oddział Wojewódzki</i>
<i>Łukasz Walczyński</i>	<i>Lubelski Oddział Wojewódzki</i>
<i>Bożena Górczyńska</i>	<i>Łódzki Oddział Wojewódzki</i>
<i>Stanisław Chowaniec</i>	<i>Małopolski Oddział Wojewódzki</i>
<i>Elżbieta Gnas</i>	<i>Mazowiecki Oddział Wojewódzki</i>
<i>Ewelina Tomechna</i>	<i>Opolski Oddział Wojewódzki</i>
<i>Józef Mazur</i>	<i>Podkarpacki Oddział Wojewódzki</i>
<i>Jan Bielawski</i>	<i>Pomorski Oddział Wojewódzki</i>
<i>Barbara Tometczak</i>	<i>Śląski Oddział Wojewódzki</i>
<i>Jerzy Wojtasik</i>	<i>Świętokrzyski Oddział Wojewódzki</i>
<i>Jerzy Smukowski</i>	<i>Warmińsko-Mazurski Oddział Wojewódzki</i>
<i>prezes zmarł (Maria Łakoma)</i>	<i>Wielkopolski Oddział Wojewódzki</i>
<i>Zbigniew Kędzierski</i>	<i>Zachodniopomorski Oddział Wojewódzki</i>
<i>Marian Prochner</i>	<i>Oddział Rejonowy Bielsko-Biała</i>
<i>Janusz Przytocki</i>	<i>Oddział Rejonowy Gliwice</i>
<i>Stanisław Stolarczyk</i>	<i>Oddział Rejonowy Głogów</i>
<i>Stanisław Siwek</i>	<i>Oddział Rejonowy Hajnówka</i>
<i>Waldemar Wiśniewski</i>	<i>Oddział Rejonowy Jelenia Góra</i>
<i>Krystyna Orłowska</i>	<i>Oddział Rejonowy Konin</i>
<i>Bożena Chorzępa</i>	<i>Oddział Rejonowy Kraków</i>
<i>Władysława Skorupińska</i>	<i>Oddział Rejonowy Leszno</i>
<i>Teresa Jaskóła</i>	<i>Oddział Miejski Łódź</i>
<i>Teresa Gołębowska</i>	<i>Oddział Rejonowy Łomża</i>
<i>Augustyn Stachowicz</i>	<i>Oddział Branżowy Pilkington Sandomierz</i>
<i>Florentyna Obrębska</i>	<i>Oddział Branżowy PKN Orlen Płock</i>
<i>Elżbieta Białęska</i>	<i>Oddział Rejonowy Piła</i>
<i>Jerzy Pilecki</i>	<i>Oddział Rejonowy Przemyśl</i>
<i>Grzegorz Barcikowski</i>	<i>Oddział Rejonowy Radom</i>
<i>Kazimiera Rybczak</i>	<i>Oddział Rejonowy Sanok</i>
<i>Jan Kruszyński</i>	<i>Oddział Rejonowy Sieradz</i>
<i>Helena Krajewska</i>	<i>Oddział Rejonowy Suwałki</i>
<i>Florian Faryś</i>	<i>Oddział Rejonowy Wieluń</i>
<i>Stanisław Barański</i>	<i>Oddział Rejonowy Włocławek</i>
<i>Teresa Niemczyk</i>	<i>Oddział Rejonowy Zielona Góra</i>

Spotkanie w Ministerstwie Zdrowia



Na zdjęciu od lewej prof. Maciej Małecki, Anna Śliwińska, Wiceminister Krzysztof Łanda trzymający pismo z postulatami PSD oraz Andrzej Bauman

Dnia 1.02 br. przedstawiciele PSD spotkali się z Wiceministrem Zdrowia Krzysztofem Łandą. W spotkaniu na zaproszenie Ministra Łandy uczestniczyli Prezes ZG PSD Anna Śliwińska oraz Prezes Honorowy PSD Andrzej Bauman. Do grona dołączył Prezes Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego prof. Maciej Małecki. Spotkanie zostało zwołane głównie celem omówienia postulatów zgłoszonych przez PSD do MZ pod koniec ubiegłego roku, mających na celu poprawę opieki diabetologicznej w Polsce (szczegóły w numerze styczniowym Biuletynu). Konkluzją spotkania była wyrażona przez Ministra Łandę chęć stworzenia Narodowego Programu Walki z Cukrzycą, o powstanie którego od bardzo wielu lat zabiega całe środowisko diabetologiczne. Propozycja przebiegu tworzenia takiego Programu zostanie skonkretyzowana w ciągu najbliższych kilku tygodni.

Nowy lokal – nowa energia w Pile

Remont wykonali wolontariusze Pracowniczego Wolontariatu Philips Piła Urszula Skowrońska, Teresa i Jan Gryń, Jan Romanowski, Izabela Bystry, oraz dzieci wymienionych, uczniowie klasy maturalnej Technikum Budowlanego i Technikum Ekonomicznego. Meble wybrałem z przewodniczącym Czesławem Kamińskim przewodniczącym NSZZ Solidarność w Philips Piła.

Nawiązaliśmy współpracę z pielęgniarką dyplomowaną w zakresie cukrzycy w Szpitalu Rejonowym w Pile panią Marzeną Skowrońską,

która raz w tygodniu będzie prowadziła szkolenia w naszym biurze. Przewidujemy prowadzenie badania glukozy mieszkańców Piły. Przeprowadzimy też badania na ternie zakładu Philips.

Jan Nowak



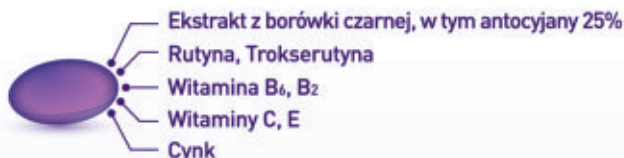
BIORETINOF

suplement diety

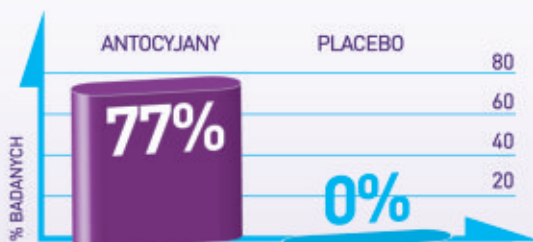


WYSELEKJONOWANE SKŁADNIK PREPARATU

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 Pissicini M, Gu di C. Ocular and hypotensive therapy in diabetic therapy with Vasobin (BIORETINOF) as antihypertensive (Papers). Double-blind randomised controlled trial. Ann Otolaryngol (2007) 115: 1073-7

² Stronka informacyjna produktu lekam.pl



25-lecie Caritas Polska

Data 10 października 2015 roku zaznacza dobitnie 25-lecie Caritas Polska. Uroczysty Jubileusz odbył się w Warszawie w Teatrze Polskim. Galę Ubi Caritas 2015 prowadził redaktor Krzysztof Ziemięc.

W dniu tym zostały wręczone nagrody:

- „Ubi Caritas” za wrażliwość na potrzeby ubogich i czynny udział w dziełach charytatywnych w ciągu 25 lat posługi w Polsce,
- „Miłosierny Samarytanin” Diakonii Kościoła Ewangelicko-Augsburskiego w RP
- „Dłonie Miłosierdzia” Eleos Kościoła Prawosławnego

Nagrody otrzymało bardzo wiele osób z całej Polski: społecznicy Caritas Diecezjalnych, wolontariusze Diakonii i Eleos, przedstawiciele instytucji państwowych, mediów, darczyńcy.

Ksiądz Marian Subocz w wywiadzie przedstawił historię działalności Caritas Polska. Podkreślił dzieła Caritas, a mianowicie prowadzenie: domów pomocy społecznej, ośrodków charytatywno-opiekuńczych, ośrodków wsparcia rodziny, noclegowni, centrów rehabilitacji, organizowanie wypoczynku dzieci i młodzieży, dostarczanie żywności najuboższym.

Przedstawiciele Kościoła Ewangelickiego i Prawosławnego podkreślili, że współpracę z Caritas Polska rozpoczęli od akcji „Wigilijnego Dzieła Pomocy Dzieciom”.

Ciepła atmosfera ekumenicznego spotkania kościołów chrześcijańskich dała się odczuć każdej osobie obecnej na Gali.

Wśród wielu osób na sali teatru było małżeństwo Teresa i Mieczysław Gołębiewscy. Nagrodę w postaci statuetki świętej Siostry Faustyny Kowalskiej i dyplom z rąk ks. prał. Mariana Subocza dyrektora Caritas Polska i o. Huberta A. Matusiewicza



zastępcy dyrektora Caritas Polska otrzymała Pani Teresa Gołębiewska – osoba wytypowana przez Caritas Diecezji Łomżyńskiej. Równocześnie redaktor Krzysztof Ziemięc czytał charakterystykę nagradzanej osoby. W charakterystyce Teresy Gołębiewskiej została podkreślona działalność na rzecz chorych na cukrzycę dzieci, młodzieży i dorosłych, osób niepełnosprawnych, samotnych, w ciągu 25-lat w Polskim Stowarzyszeniu Diabetyków oraz współpraca w tym zakresie z Caritas Diecezji Łomżyńskiej.

„Nagrodę odebrałam z wielkim wzruszeniem i ogromną satysfakcją, że została dostrzeżona działalność Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków. Z PSD jestem związana ponad 25 lat. Wcześniej przez 10 lat prowadziłam Koło Rodziców Dzieci Chorych na Cukrzycę.

Jestem niezmiernie wdzięczna Caritas Diecezji Łomżyńskiej, ks. kan. dr Andrzejowi Mikuckiemu dyrektorowi za dostrzeżenie mojej działalności i wnioskowanie do nagrody Ubi Caritas. Dziękuję za opiekę w czasie Gali: ks. Marcinowi Loba, ks. Kamilowi Paż i Pani Justynie Przybyłek.

„Ogrom przeżyć duchowych i estetycznych z Gali będzie mi towarzyszyć do końca życia, a Świętą Siostrę Faustynę Kowalską upraszać będę o łaski u Boga dla osób które pełnią posługę miłosierdzia w Caritas Diecezji Łomżyńskiej oraz dla mnie i mojej rodziny”.

Teresa Gołębiewska

W poprzednim numerze Biuletynu, w tekście o szkoleniu zorganizowanym przez Oddział Powiatowy PSD w Płocku podaliśmy błędny tytuł. Powinien on brzmieć: „Szkolenie w Płocku”. Za pomyłkę przepraszamy Koła w Płocku i Świnoujściu.



MORWAVITA

ŁATWIEJSZE ŻYCIE Z CUKRZYCĄ



MORWAVITA płyn

- ✓ **Aż 3 substancje aktywne:** standaryzowany wyciąg z liści morwy białej, cynamon, chrom
- ✓ **Unikatowa formuła preparatu:** płyn
- ✓ **Doskonały smak**



MORWAVITA kapsułki

- ✓ **Aż 3 substancje aktywne:** wyciąg z liści morwy białej, cynamon, chrom
- ✓ **Ekonomiczne opakowanie:** aż 45 dni suplementacji
- ✓ **Komfort stosowania:** tylko 2 kapsułki dziennie

Produkty rekomendowane przez: Polskie Stowarzyszenie Diabetyków
będące członkiem Międzynarodowej Federacji Diabetologicznej (IDF)



Pamiętaj, że zdrowy tryb życia i zrównoważony sposób odżywiania zapewniają prawidłowe funkcjonowanie organizmu i zachowanie dobrej kondycji.

www.laboratorianatury.pl



Święto diabetyków w Jarosławiu

Wspólnie dbają o zdrowie i wspierają się w walce z trudną chorobą. W czwartek 29 października odbyło się spotkanie członków Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków „Nasze zdrowie” w Jarosławiu.

Celem spotkania była nie tylko integracja środowiska cukrzyków, ale także dyskusja dotycząca problemów i zagrożeń związanych z ich chorobą, a także sposobów radzenia sobie z tymi trudnościami.

Obecna podczas spotkania Krystyna Materowska-Kruk, internistka i diabetolog, wygłosiła prelekcję na temat skutków powikłań cukrzycy. Pani doktor w dowód uznania otrzymała odznaczenie przyznane przez Zarząd Główny PSD w Bydgoszczy. Witając wszystkich, prezes Zarządu Stowarzyszenia, Bronisław Jadownicki podkreślił zaangażowanie wielu osób w pomoc organizacji. Opowiedział też o dotychczasowej działalności jarosławskiego Stowarzyszenia, które liczy obecnie 180 członków. Uroczystość była okazją do wręczenia dyplomów uznania za aktywną działalność członkom Stowarzyszenia. Odznaczenia, będące wyrazem wdzięczności za pomoc otrzymali także goście. Wśród nich znaleźli się m.in. Tadeusz Chrzan, starosta jarosławski, Stanisław Gonciarz, Wójt Gminy Laszki oraz w imieniu senatora Mieczysława Golby Andrzej Homa. Na spotkanie przybyli także członkowie i prezesi stowarzyszeń diabetyków z regionu: Jerzy Pilecki Prezes Zarządu PSD Regionu Ziemi Przemyskiej, Jan Zrajko, Prezes Przemyskiego Koła Terenowego nr 15 PSD oraz Maria Powroźnik, kierująca strukturami PSD w Oleszycach.

PSD Jaworzno pod chmurką w Geosferze



Jaworznicka Geosfera to przestrzeń publiczna od maluchów do seniorów umiejscowiona w nieczynnym kamieniołomie „Sodowa”. Geosfera mieści Ogród Jordanowski dla dzieci, kąpielisko z plażą, ogród botaniczny z kwiatami i krzakami rzadko spotykanymi, tablice informacyjne przypominają zwiedzającym historię ziemi wraz z zwierzętami żyjącymi w danej epoce i okresie oraz kącik do grillowania.

W Jaworznickiej Geosferze ognisko się pali, członkowie PSD przy nim się zebraли. Mieliśmy pieczone, bo znowu roczek minął a Prezes Pan Marek Nowak spotkał się z rodziną PSD.

Przy rozśpiewanej rodzinie PSD dochodziły pieczonki pod okiem samego Prezesa Pana Marka Nowaka i jego zastępcy Pana Roberta Gąski.

Jak się rzekło: ognisko wygasa, ziemniaki zjedzone, a Prezes zaprasza za rok na przyszłe pieczone!!!

Członek PSD
Mieczysław Kijowski

AKTYWNOŚĆ DIABETYKÓW

Polskie Stowarzyszenie Diabetyków „Nasze Zdrowie” w Jarosławiu jest bardzo aktywne i angażuje się w liczne działalności, które zapewniają jego członkom nie tylko wzbogacenie wiedzy na temat diabetologii, ale również aktywne spędzenie czasu i zintegrowanie się nawzajem. Koło absorbuje się w coraz to nowe zajęcia, a wszystko to za sprawą Prezesa, Bronisława Jadownickiego, który nieustannie dba o rozwój Stowarzyszenia, poprzez organizację spotkań jego członków, jak i również prowadząc działalność dydaktyczną z wybitnymi specjalistami z dziedziny diabetologii.

Prezes dokłada wszelkich starań, aby aranżować swoich członków w działalność oświatową, min poprzez spotkania z wybitnymi specjalistami z zakresu diabetologii. Takie właśnie spotkanie miało miejsce 12 listopada 2015r., kiedy to członkowie koła świętowali Światowy Dzień Cukrzycy. Celem spotkania była nie tylko integracja środowiska cukrzyków, ale także dyskusja na temat zagrożeń jakie niesie za sobą ta choroba.

W spotkaniu uczestniczył wybitny specjalista z zakresu diabetologii internista Krystyna Maternowska-Kruk, która wygłosiła zgromadzonym gościom wykład dotyczący skutków i powikłań związanych z cukrzycą oraz zagrożeń jakie niesie ze sobą. Na dowód uznania dr Krystyna Maternowska-Kruk otrzymała odznaczenie przyznane przez Zarząd Główny PSD w Bydgoszczy.

Uczestnikami spotkania byli również Prezes Zarządu Regionu Ziemi Przemyskiej Pan Jerzy Pilecki oraz starosta jarosławski Tadeusz Chrzan, Wójt Gminy Laszki- Stanisław Gonciarz. Prelekcja cieszyła się ogromnym zainteresowaniem wśród członków stowarzyszenia. Zostały poruszone najistotniejsze zagadnienia dotyczące cukrzycy, powikłania jakie niesie ze sobą ta choroba oraz skutki jej nieleczenia. Uroczystość ta była również okazją do wręczenia dyplomów uznania za aktywną działalność członków stowarzyszenia i odznaczeń będących wyrazem wdzięczności za pomoc.



Zgromadzeni goście z zapartym tchem i ogromnym zainteresowaniem wysłuchali prelekcji, angażując się czynnie poprzez zadawanie licznych pytań. Z tego spotkania integracyjnego chorzy wynieśli spory bagaż wiedzy i cenne informacje pozwalające im podjąć walkę z cukrzycą.

Światowy Dzień Walki z Cukrzycą

Cukrzyca jest chorobą społeczną, na którą na całym świecie choruje około dwa miliony osób. Należy do najczęstszych i najpoważniejszych chorób cywilizacyjnych. Podstawą jej leczenia jest edukacja nie tylko samego diabetyka, ale także jego rodziny. Takie spotkania, szkolenia dla swoich członków organizuje Polskie Stowarzyszenie Diabetyków Koło w Brzozowie, które aktywnie działa już 11 lat.

Tradycją stało się, że członkowie stowarzyszenia co roku spotykają się na obchodach Światowego Dnia Walki z Cukrzycą. Tegoroczne uroczystości rozpoczęły się mszą św. w brzozowskiej kolegiacie 21 października. Dalsza część spotkania okolicznościowego odbyła się w sali bankietowej hotelu Alta, gdzie wszystkich zebranych powitał Prezes Brzozowskiego Koła Diabetyków Stanisław Połdiak.

Ciepłe słowa pod adresem członków koła oraz życzenia przekazali zaproszeni goście: Senator RP Alicja Zając i Poseł na Sejm RP Bogdan Rzońca. Na uroczystość przybyli również przedstawiciele władz powiatowych, gminnych, Szpitala Specjalistycznego w Brzozowie, a także delegacje z zaprzyjaźnionych kół z Sanoka, Krosna, Jasła, Leska i Jedlicza. Goście życzyli członkom dużo zdrowia, wytrwałości oraz pozytywnego nastawienia do walki z tą trudną i jakże podstępna chorobą.

Podczas obchodów okolicznościowy referat na temat zagrożeń, jakie niesie cukrzyca wygłosił

Jerzy Kuczma – Ordynator Oddziału Wewnętrznego Szpitala Specjalistycznego w Brzozowie. Jak co roku przemawiający podkreślali, jak ważne jest zwiększenie świadomości społeczeństwa odnośnie objawów, sposobu leczenia i powikłań związanych z cukrzycą.

Na zakończenie Prezes Stanisław Połdiak w ramach podziękowań wręczył zasłużonym osobom symboliczne bukiety kwiatów. Spotkanie uświetniły Julia Skwara i Julia Kałamucka uczennice SP Nr 1 w Brzozowie, które pod opieką Urszuli Woroniec z Brzozowskiego Domu Kultury zaprezentowały swoje umiejętności wokalne.

Anna Kałamucka

Polskie Stowarzyszenie Diabetyków Koło w Brzozowie składa serdeczne podziękowania

wszystkim sponsorom, którzy przyczynili się do zorganizowania obchodów Światowego Dnia Walki z Cukrzycą. Wśród nich znaleźli się: Starostwo Powiatowe w Brzozowie, Urząd Miejski w Brzozowie, Urząd Gminy w: Domaradzu, Dydni, Haczowie, Jasienicy Rosielnej i Nozdrzcu, Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Brzozowie, Poseł na Sejm RP Bogdan Rzońca, Senator RP Alicja Zając, Firma ALTA, Firma GRAN-PIK, firma farmaceutyczna „Diagnosis”, Beata Dziuban Apteka „Omega”, Apteka Barbary Sawki, Henryk Kozik i Stanisław Pilszak.





HOTEL ★★★ JAWOR

SARBINOWO



~~840 zł~~
od **590 zł**
Cena pakietu*

**NIEOGRANICZONY
DOSTĘP DO STREFY
WELLNESS: BASEN,
SAUNA, JACUZZI***

50%
RABATU
na basen i saunę
i jacuzzi



20%
RABATU
na pakiet dla
cukrzyków

WIECZORKI
TANECZNE

REKOMENDACJA
POLSKIEGO STOWARZYSZENIA
DIABETYKÓW

Pakiet dla cukrzyków



7x NOCLEGÓW z PEŁNYM WYŻYWIENIEM

- ✓ STÓŁ SZWEDZKI DOSTOSOWANY DO SAMODZIELNEGO KOMPONOWANIA DIETY, JEJ KALORYCZNOŚCI ORAZ SMAKU
- ✓ GIMNASTYKA W BASENIE*
- ✓ GIMNASTYKA PORANNA*
- ✓ "FITOPOPOLUDNIA" - DEGUSTACJA NAPARÓW ZIOŁOWYCH*
- ✓ PRELEKCJA "ŻYWIENIE W CUKRZYCY"
- ✓ MOŻLIWOŚĆ WYKUPIENIA 10 ZABIEGÓW FIZJOTERAPEUTYCZNYCH ZA JEDYNE 99ZŁ

Sprawdź inne pakiety:



**DZIECKO I JA
BEZPŁATNE TURNUSY I ZABIEGI
DLA DZIECI DO LAT 12**



**Pakiet różowe piękno
dla Amazonek**



SLIM & FIT
PAKIET ODCHUDZAJĄCY ORAZ ODKWASZAJĄCY
ORGANIZM



**Pakiet dla pracowników
biurowych**
PAKIET DLA PRACOWNIKÓW BIUROWYCH
I OSÓB WYKONUJĄCYCH PRACĘ SIEDZĄCĄ
BORYKAJĄCYCH SIĘ Z PROBLEMAMI KRĘGOSŁUPA

Komfortowy hotel, położony zaledwie 100 m od plaży, z basenami: krytym i otwartym oraz gabinetami odnowy biologicznej. Dobra lokalizacja, rozbudowane zaplecze rozrywkowe i rekreacyjne sprawia, że o każdej porze roku goście nie będą narzekać na nudę.

HOTEL*** JAWOR

ul. Nadmorska 65, 76-034 Sarbinowo

GPS: N 54 14 56; E 15 57 33

tel. 94 316 55 29, kom. 662 592 166

jawor@nat.pl

*Oferta ważna do końca kwietnia z wyłączeniem Świąt Wielkanocnych *590zł jest to cena dla posiadaczy voucherów.

KUP ON-LINE

www.nat.pl

Dzień Walki z Cukrzycą w Złotoryi

19 listopada w sali ZOKiR zebrali się członkowie Koła Diabetyków i ich rodziny oraz mieszkańcy powiatu złotoryjskiego, których bardzo ciepło powitała prezes Monika Kaczmarek przedstawiając sytuację chorych na cukrzycę w Polsce i na świecie. II Złotoryjskie Obchody odbywały się pod **Honorowym patronatem Burmistrza Miasta w Złotoryi Roberta Pawłowskiego**. Spotkanie było objęte **Patronatem Naukowym dr n. med. Maria Dziura, diabetolog oraz mgr Marty Leśnik – spec. piel. diabetologicznego**

Po uroczystym otwarciu obchodów przywitano przybyłych gości: władze samorządowe, powiatowe. Swoją obecnością zaszczyliły nas również środowiska medyczne oraz przedstawiciele służby zdrowia, oświaty, oraz zarządy zaprzyjaźnionych kół, stowarzyszeń i naturalnie gorąco przywitano wszystkich członków i sympatyków Koła Diabetyków. W obchodach uczestniczyło około 150 osób.

Następnie odczytano rozstrzygnięcie Kapituły dorocznego konkursu Kryształowego Kolibra, organizowanego przez Zarząd Główny w Bydgoszczy, a prezes Monika Kaczmarek i w-ce prezes Monika Smoszna Król wręczyły statuetkę Tytułu Kryształowego Kolibra w kategorii tytuł **„Darczyńca Roku 2015”** Burmistrzowi Miasta w Złotoryi Panu **Robertowi Pawłowskiemu**.

Następnie uhonorowano niezwykłą osobę, która od wielu lat współpracuje z Polskim Stowarzyszeniem Diabetyków, na co dzień

pracuje w Poradni Diabetologicznej Miedziowego Centrum Zdrowia w Lubinie. P. **Martę Leśnik** spec. piel. diabetologicznego, która otrzymała Złotą **Honorową Odznakę „Za zasługi dla Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków”** przyznaną przez Zarząd Główny PSD w Bydgoszczy.

W następnej części uhonorowano osoby które wyróżniły się bardzo znacząco za aktywną działalność społeczną dla PSD, angażując się w pracę i pomoc w walce ze skutkami cukrzycy. Działalność tych osób i ich zaangażowanie w pomoc chorym w pełni zasługuje na wręczenie **Srebrnej Honorowej Odznaki „Za zasługi dla Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków”**

P. Józefa Kołcz – Burmistrz Miasta i Gminy Świerzawa, Sławomir Maciejczyk – Burmistrz Miasta Wojcieszów, P. Urszula Maciejak – kardiolog, Anna Ardelli – pracownik ds. społecznych Urzędu Miasta Złotoryja, Mieczysława Siuta – pielęgniarka dyplomowana, Krystyna Ratuszna – pielęgniarka dyplomowana, Barbara Dudek, Teresa Kliccka, Monika Smoszna Król, Krystyna Wilczyńska, Witold Wojciechowski, Helena Szczęch, Janina Konkiel

W następnej części uroczystości miała miejsce bardzo podniosła chwila związana z wręczeniem Medalu **„Zwycięstwo nad Cukrzycą”**. Medal może otrzymać osoba, która choruje na cukrzycę min 30 lat. Otrzymują P. Jadwiga Wolska, P. Jerzy Mosoń i P. Stanisław Fałat.

Następnie uhonorowano lekarzy o specjalizacji diabetologicznej, którzy otrzymali podziękowanie w uznaniu zasług dla Ochrony Zdrowia na rzecz lokalnej społeczności w zakresie diabetologii oraz aktywne wsparcie integracji członków Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków, za fachowość, doświadczenie,



zaangażowanie w pomoc ludziom chorym, za taką zwykłą życzliwość. Dzięki takim osobom walka z cukrzycą jest dla osób chorych, jest o wiele łatwiejsza i mimo poważnego zagrożenia zdrowia, diabećcy pokonują cukrzycę z uśmiechem i ogromną nadzieją na lepsze życie. Jest to piękne, humanitarne i godne najwyższego uznania. Osoby te w pełni zasługują na wyróżnienie i stanowią wzór do naśladowania.

P.dr n. med. Maria Dziura – spec. diabetologii

P. Barbara Soróbką – spec. diabetologii

P. Piotr Piskozub – spec. diabetologii

P. Bartosz Bednarkiewicz – spec. diabetologii

Koło Diabetyków podziękowało także firmom medycznym, za ich wsparcie i pomoc, co ma znaczący wpływ na prowadzenie działalności statutowej oraz bezpośrednio przekłada się na pomoc udzielaną przez Stowarzyszenie swoim członkom. Firmie **BAYER DIABETES CARE** i **ROCHE DIABETES CARE**

Nie mogło zabraknąć podziękowań także dla osób i firm lokalnych, którzy wyróżnili się aktywną działalnością społeczną w polepszaniu życia ludzi chorych na cukrzycę i ich rodzin. Janusz Prus – Vitbis Polska, Piotr Maas Redakcję Gazety Złotoryjskiej, Tomasz Hamarę, Marek Wojciechowski – Apteka Niebo, Agnieszka Kunc-Mosoń, Magdalena Sinoff, Halina Zychowicz-Michoń, P. Sebastian Bechcicki Hurt. Budowlana JANPOL, P. Zbigniew Skowron Zakł. Mięsny, Ilona Boguś Hurt. Obuwnicza BI - MAX, Rafał Krzywaźnia – Dystrybutor Nabiału TEAS, Edmund Sawicki – Kawaler Orderu Uśmiechu Dziecka, Zbigniew Soja PBKZ, Zenon Bernacki, Barbara Andrzej Kowalscy, PSD Głogów, P. Alfred Michler – Towarzystwo Miłośników Ziemi Złotoryjskiej, Zbigniew Gruszczyński – ZOKiR

oraz Maria Filipowicz – kier. Przychodni Rejonowej w Złotoryi, P. Irena Mazurek – kier. piel. w Złotoryi, nasze Panie pielęgniarki Janina Kałuża, Anna Szura, Anna Poniatowska, Katarzyna Rychlicka, oraz osoby, P. Janina Wiktor, Teresa Borek, Maria Gawlik, Ewa Sambor Wypych, Stanisława Stefanik, Malwina Durachta, Maria Marysiewicz, Bożena Gmerek, Daniel Król, Artur Kaczmarek, Andrzej Sajewicz, Stefan Jackowski, Ryszard Gliwa, Stanisław Depta, Podczas obchodów ogłoszono wyniki **II Edycji konkursu plastycznego POD TYTUŁEM „ŻYJĘ I ODŻYWIAM SIĘ ZDROWO”** Wręczenia nagród dokonał P. Edmund Sawicki-Kawaler Orderu Uśmiechu Dziecka. Konkurs był skierowany do dzieci i młodzieży ze złotoryjskich szkół.

Jak zawsze dopisały firmy, które stworzyły piękną wystawę, promującą swoje wyroby. Centrum Dietetyki Natur Haus, L. W. Krupscy – pszczelarstwo, Aktywni 50+, Zakład Mięsny P. Zbigniew Skowron, Pod Zielonym Grzybkiem Tomasz Hamara, Usługi Turystyczne PIKO, Warsztaty Terapii Zajęciowej w Złotoryi i Świerzawie, Golden Drop. Wystawa cieszyła się bardzo dużym powodzeniem, a wystawcy zachwyceni zainteresowaniem ze strony uczestników.

Nie mogło zabraknąć także wykładu **„Cukrzyca wczoraj a dziś”**, który poprowadziła **dr n. med. Maria Dziura z Miedziewego Centrum Zdrowia w Lubinie**

Po części oficjalnej nastąpiła krótka przerwa, podczas której na wszystkich czekał poczęstunek.

Na koniec spotkania odbył się koncert niespodzianka na scenie wystąpił Kompozytor i producent z wieloletnim doświadczeniem. Autor muzyki i dźwięku wielu gier video i filmów dokumentalnych. Wokalista, autor tekstów i gwiazda muzyki disco – **Formacja Marioo**. Po występie artystycznym nastąpiła loteria, podczas której można było wygrać 2 vouchery na wycieczkę do Drezna, 3 vouchery na usługi fryzjerskie oraz inne upominki.

Całość uroczystości przebiegła w miłej, wesołej i serdecznej atmosferze. Dziękujemy wszystkim za przybycie i okazane wsparcie.

Zarząd Koła w Złotoryi





Tegoroczne uroczystości były wyjątkowe. Nie tylko miały charakter wojewódzki, ale również – a może przede wszystkim – zostały połączone z jubileuszem 25-lecia koła PSD w Drzewicy. Nic dziwnego, że zgromadziły prawdziwe tłumy. Organizatorzy szacują, że na zaproszenie odpowiedziało ponad czterysta osób – miejscowych i przyjezdnych.

Jak zawsze dopisały władze Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków różnego szczebla na czele z prezes Oddziału Wojewódzkiego a zarazem członkinią Zarządu Głównego w Bydgoszczy Bożeną Górczyńską oraz wiceprezes Oddziału Rejonowego w Radomiu Jadwigą Tworzonką. Nie zabrakło delegacji zaprzyjaźnionych kół PSD z Łodzi, Skierniewic, Koruszek, Łęczycy, Kutna, Zduńskiej Woli, Rawy Mazowieckiej, Piotrkowa Trybunalskiego, Tomaszowa Mazowieckiego (dwóch kół), Lubochni, Sulejowa i Przysuchy. Stawili się lekarze, pielęgniarki, przedstawiciele przychodni zdrowia, firm farmaceutycznych, samorządu, szefowie lokalnych instytucji i organizacji oraz sponsorzy.

Sztandary w RCK

Po raz pierwszy w historii oficjalna część obchodów miała miejsce w Regionalnym Centrum Kultury. Poprowadzili ją prezes koła Włodzimierz Pomykała oraz Marta Szymańska z RCK.

Całość rozpoczęła się od wniesienia – przy dźwiękach orkiestry dętej – sztandarów Szkoły Podstawowej im. Jana Pawła II, Diabetyków Ziemi Radomskiej oraz kół PSD z Piotrkowa Trybunalskiego, Zduńskiej Woli i Skierniewic. W skład pocztów sztandarowych wchodził uczniowie i harcerze.

Po modlitwie, której przewodził proboszcz parafii w Drzewicy, ks. kanonik Adam Płuciennik,

Wspierają diabetyków od ćwierć wieku

zebrani oklaskiwali występ chóru parafialnego pod kierunkiem siostry Genowefy Baran oraz krótki koncert zespołu folklorystycznego „Mali Drzewiczanie”. Powitanie należało do Włodzimierza Pomykały, który nie krył radości z wysokiej frekwencji, tak liczna obecność gości potwierdziła, że działalność koła cieszy się wielkim uznaniem nie tylko w środowisku chorych na cukrzycę.

XXV latowocnej pracy

W swoim wystąpieniu prezes podsumował XXV lat pracy na rzecz diabetyków. Podkreślił, że dzięki wielkiemu zaangażowaniu społeczników chorzy mają zapewnioną skuteczną pomoc na co dzień. Koło prowadzi całodobowy dom samopomocy, kierowany przez Marię Pomykałą. Regularnie organizuje akcje profilaktyczne, między innymi pomiaru cukru we krwi, oraz wyjazdy edukacyjno-wypoczynkowe dla młodzieży i dorosłych. Współpracuje z placówkami służby zdrowia i firmami farmaceutycznymi, zapewniając diabetykom niezbędny sprzęt medyczny. – *Ćwierć wieku minęło, a chorzy na cukrzycę nie ubywa. Kiedy wyjeżdżamy w teren, wykrywamy tę chorobę u kilkunastu osób. Często cukrzyca rozpoznana jest bardzo późno. To martwi* – przyznał Włodzimierz Pomykała. Jednocześnie zaznaczył, że chorzy z Drzewicy i okolic mają dobre warunki do leczenia. W Przychodni Rejonowej w Drzewicy przyjmuje lekarz diabetolog, w Opocznie działa poradnia diabetologiczna. Trzy przychodnie zdrowia na terenie Gminy i Miasta pozwalają na szybszy dostęp do lekarzy pierwszego kontaktu i specjalistów, natomiast dzięki bliskiemu współdziałaniu z kliniką okulistyczną „Lumed” w Opocznie diabetycy poddawani są specjalistycznym zabiegom operacyjnym.

Wyróżnienia i medal

Prezes podziękował koleżankom i kolegom z zarządu, członkom koła oraz przyjaciołom stowarzyszenia. Osoby, które w największym stopniu wspierają chorych na cukrzycę, zostały

uhonorowane okolicznościowymi statuetkami.

Wyróżnienia ufundowane przez Urząd Gminy i Miasta Drzewica otrzymali:

Doktor Henryka Jeżak – pierwszy lekarz, który opiekował się diabetykami na terenie byłego województwa Radomskiego, przyjaciel drzewickiego koła od XXV lat. Doktor Maria Teresa Nowakowska – opiekunka koła, honorowa obywatelka Gminy i Miasta Drzewica. Doktor Ludmiła Popowska – okulistka z opoczyńskiej kliniki „Lumed”, ściśle współpracująca z kołem. Doktor Jerzy Orłowski – lekarz opiekujący się diabetykami w naszym mieście, powiecie opoczyńskim oraz w sąsiednich powiatach. Zarząd Koła PSD w Drzewicy (wyróżnienie odebrali wiceprezes Barbara Klimek i członek Zarządu Władysław Nowak).

Statuetki ufundowane przez Zarząd Koła przyznano: Burmistrzowi Drzewicy Januszowi Reszelewskiemu; Staroście Opoczyńskiemu Józefowi Rogowi.

Ponadto Barbara Klimek otrzymała medal nadany przez Zarząd Główny PSD za zwycięstwo nad cukrzycą. Medal wręczyła prezes Oddziału Wojewódzkiego PSD w Łodzi Pani Bożena Górczyńska.

W stronę Włodzimierza Pomykały skierowano wiele gorących podziękowań za bezinteresowną pracę na rzecz drugiego człowieka. Gratulowano osiągnięć, dzięki którym koło zaliczone jest do czołowych w Polsce. Oczywiście były życzenia kolejnych jubileuszy.

Prelekcja i badania

Drzewickie spotkania stanowią znakomitą okazję do edukacji, która dla diabetyków jest równie ważna jak dieta, aktywność fizyczna, czy farmakoterapia. Tym razem chorzy wysłuchali trzech prelekcji, wygłoszonych przez okulistkę Ludmiłę Popowską, specjalistkę chorób wewnętrznych Henrykę Jeżak oraz goszczącą po raz pierwszy w Drzewicy Annę Szubert-Kałutę z Łódzkiej fundacji GEERS – Dobry Słuch. Co ważne działaniom edukacyjnym towarzyszyła akcja profilaktyczna na szeroką skalę. Z bezpłatnych badań w RCK mogli skorzystać wszyscy chętni, bez względu na wiek. Już po raz trzeci klinika „Lumed” pod patronatem profesora Zbigniewa Zagórskiego przeprowadziła badania okulistyczne przy użyciu nowoczesnej

kamery. Metoda polegająca na wykonaniu cyfrowych zdjęć dna oka wykrywających między innymi zmiany cukrzycowe na dnie oka, jaskrę i zaćmę. W ramach akcji „Polsko nie ślepnij” przebadano 120 osób. Bardzo dużym zainteresowaniem cieszyły się także badania słuchu zorganizowane przez fundację „GEERS – Dobry Słuch” oraz badania poziomu cukru i cholesterolu wykonywane przez członkinie koła, a jednocześnie pracownice firmy „ALAB Laboratoria”. Długa kolejka stała po poradę do dietetyka Małgorzaty Wdówki (firma „Dobry Dietetyk”). Warto dodać, że prezes Pomykała poinformował o apelu, jaki zamierza wystosować profesor Zbigniew Zagórski do krajowego konsultanta w dziedzinie diabetologii, profesora dr. hab. Krzysztofa Strojka. Współpracujący z PSD Naukowiec prosi o rozważenie wprowadzenia finansowych cyfrowych badań przesiewowych diabetyków jako profilaktyki retinopatii cukrzycowej (uszkodzenia naczyń krwionośnych siatkówki oka w przebiegu cukrzycy). Apel ma być wysłany również do Ministerstwa Zdrowia. Po wykładach uczestnicy obchodów udali się do Szkoły Podstawowej im. Polskich Olimpijczyków na opłatek świąteczny i poczęstunek przygotowany przez panie z koła, dla których kilkudniowa praca w kuchni jest wspaniałą formą integracji a zarazem profilaktyki.

Dopelnieniem obchodów była msza święta w intencji chorych na cukrzycę, ich rodzin, przyjaciół koła oraz zmarłych diabetyków odprawiona w dniu 6 grudnia 2015 r. w kościele parafialnym w Drzewicy.

Wojewódzkie Obchody Światowego Dnia Walki z Cukrzycą połączone z jubileuszem XXV-lecia koła zakończyły się pełnym sukcesem i nie jest to żadna kurtuazja z naszej strony. O poziomie najlepiej świadczy list do Włodzimierza Pomykały nadesłany przez prezes Oddziału Wojewódzkiego PSD w Łodzi. – *Gratuluję pięknej uroczystości – zarówno pod względem estetycznym jak i merytorycznym – napisała Bożena Górczyńska. – Prowadzicie koło, którego aktywność wychodzi daleko poza ramy statutowej działalności, którego ranga i znaczenie są najważniejsze ze wszystkich kół PSD w naszym województwie(..). Teraz już wiem dlaczego pierwsza sobota grudnia jest świętem w Drzewicy.*

Walka z cukrzycą w Sierpcu

Członkowie i sympatycy Koła Miejsko-Gminnego „Nadzieja” obchodzili Światowy Dzień Walki z Cukrzycą. Były podziękowania, odznaczenia i rady, jak żyć z chorobą, która atakuje coraz więcej osób.

Obchody Światowego Dnia Walki z Cukrzycą członkowie Koła „Nadzieja” rozpoczęli uroczystą mszą św. Po nabożeństwie została poświęcona figura świętego Maksymiliana Kolbego, ufundowana przez diabetyków.

Być razem

Podczas części oficjalnej członkowie i sympatycy Koła podsumowali działalność ostatnich 12 miesięcy. W 2015 roku składkę członkowską opłaciło 105 osób. Mogą oni korzystać z Sali ćwiczeń, która mieści się w starej plebanii przy kościele szkolnym oraz brać udział w prelekcjach dotyczących sposobów radzenia sobie z chorobą. Często organizowane są wycieczki i spotkania integracyjne. Spotkanie było okazją do podziękowań. Złotą odznaką Zasłużony dla Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków uhonorowani zostali: Wojciech Wilamowski, Janusz Makowski i Dariusz Rembisz. Nie zabrakło także pamiątkowej statuetki dla osób, które wspierały działalność Koła. Były podziękowania dla sponsorów. Bukiety róż otrzymali prezes Jan Zygmontowicz i jego żona Zofia.

Podstępna choroba

Cukrzyca stała się jedną z głównych chorób cywilizacyjnych. Jest to choroba bardzo podstępna, nie boli, a sieje spustoszenie w organizmie. Można jednak z nią żyć, z tym, że wymaga to od pacjentów bardzo dużej samo-kontroli i samodyscypliny. Wiele daje wsparcie rodziny, a także tych, którzy również borykają się z chorobą. Polska zajmuje przedostatnie miejsce w Europie pod względem edukacji, leczenia, przepisywania leków nowszej generacji. Liczymy na to, że nowy rząd zmieni sytuację osób chorych na cukrzycę. Nie mówię tylko o leczeniu, ale też o edukacji. Jej brak powoduje poważne komplikacje zdrowotne – mówił Andrzej Bauman, prezes Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków.

O część artystyczną zadbali uczniowie Szkoły Podstawowej nr 2 w Sierpcu oraz Zespół Pieśni i Tańca Ziemi Gozdowskiej.

Tekst został opublikowany Nowym Tygodniku Sierpeckim



 **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

Słupskie obchody Światowego Dnia Walki z Cukrzycą

Tradycyjnie w listopadzie członkowie Koła Miejskiego PSD w Słupsku uczestniczyli w obchodach Światowego Dnia Walki z Cukrzycą. Spotkanie odbyło się 13 listopada 2015 r w Sali Słupskiego Centrum Organizacji Pozarządowych. W imieniu nowego Zarządu Koła zebranych diabetyków i zaproszonych gości powitała kol. Elżbieta Scheibe. Podziękowała tym wszystkim, którzy wspierają działania diabetyków oraz pomogli i przyczynili się do organizacji spotkania. Szczególne podziękowania skierowane były do firm Johnson&Johnson Poland na ręce przedstawiciela p. Mariusza Baranowskiego, poprzez p. Łukasza Tomaszewskiego do Lili Diabetes, do Sanofi, którą reprezentowała p. Monika Sobota, do Polfarma poprzez p. Monikę Zająkała. Serdeczne podziękowania za wieloletnie wsparcie skierowane było do p. Ireny Chojnackiej właścicielki Aptek Dom Leków, którą reprezentował p. Piotr Dobrowolski. W części edukacyjnej wykład wygłosił lekarz diabetolog p. Michalina Znaniecka nt. Nowych metod leczenia cukrzycy. Pomiędzy wykładami nastąpiła przerwa na podwieczorek podczas której firmy wsparły chorych swoimi produktami. Następnie w ramach cyklu wykładów o zdrowym odżywianiu w cukrzycy, pielęgniarka p. Agnieszka Szafrąńska „podpowiedziała” Jak zdrowo odżywiać się w czasie Świąt Bożego Narodzenia. Było to bardzo udane spotkanie bo widać było duże zaangażowanie wszystkich, którzy przyczynili się do jego organizacji.

13.11.2015 Zarząd Koła Miejskiego PSD w Słupsku



W wieku 81 lat zmarła

Stanisława Wieczorkowska

jedna z założycielek struktur Polskiego Stowarzyszenie Diabetyków we Włocławku. Ponad 20 lat pełniła funkcję prezesa Włocławskiego Koła PSD i Oddziału Rejonowego, obejmującego zasięgiem działania Koła we Włocławku, Ciechocinku, Lipnie, Radziejowie i Rypinie.

Była także członkinią Zarządu Głównego PSD w Bydgoszczy. Za swoją działalność została uhonorowana m. in. Złotą Odznaką PSD.



Z głębokim żalem i smutkiem zawiadamiamy, że 1 lutego 2016 r. po ciężkiej chorobie odeszła od nas w wieku 72 lat nasza nieodżałowana koleżanka i przyjaciółka

Henryka Kobus

zasłużona działaczka Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków – pełniąca przez 12 lat funkcję Skarbnika Zarządu Oddziału Wojewódzkiego w Łodzi.

Człowiek wielkiego serca i życzliwości.

Osoba niezwykła, uczynna, serdeczna i lubiana.

Odnaczona Złotą Odznaką „Zasłużony dla Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków”.

Będzie nam Ciebie Heniu brakowało.

Na zawsze pozostaniesz w naszej pamięci.

Rodzinie naszej zmarłej Koleżanki składamy wyrazy współczucia i łączymy się w smutku i żałobie.

*Koleżanki i Koledzy z PSD
Zarządu Oddziału Wojewódzkiego w Łodzi i z Kół terenowych.*

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