

CUKRZYCA

BIULETYN INFORMACYJNY PSD

**Czy należy bać się
intensywnej insulinoterapii?**

**Narodowy Program
Walki z Cukrzycą**

**Światowy Dzień Zdrowia
w Wieluniu**



maj
2016

**KRAJOWY PRODUCENT
POLSKICH LEKÓW DIABETOLOGICZNYCH**



FORM/215/01-2016

Drodzy Czytelnicy,

Przeprowadzka z Bydgoszczy do Warszawy stała się faktem, a Zarząd Główny PSD okrępnł już na nowym miejscu. Z przyjemnością informujemy, że zostaliśmy w stolicy bardzo mile przyjęci przez całe nasze otoczenie, co nas cieszy. Mamy nadzieję, że współpraca na warszawskim gruncie będzie układać się pomyślnie.

W najnowszym biuletynie zachęcamy do lektury tekstów o faktach i mitach na temat insulinoterapii oraz o dodatkach do żywności. Niby wszystko mieści się w granicach przyjętych norm, niemniej nie da się zaprzeczyć, że mówiąc trywialnie, spożywamy coraz więcej chemii. W miarę możliwości warto jednak zwracać uwagę, co wybieramy w sklepach i czym karmimy nasze ciało. Tym bardziej, że większość produktów spożywczych ma swoją zdrowszą alternatywę.

Owocnej lektury!

Małgorzata Marszałek

Redaktor prowadzący



SŁODKIE NOWINKI

Ogólnopolskie obchody Dnia Diabetyka	4
Program XXV Pielgrzymki Diabetyków	4
Zarząd Główny PSD na Facebooku	4
Nowe adresy mailowe	5
Światowy dzień Zdrowia	5
Narodowy Program Walki z Cukrzycą	6
Zmiany w konińskim OR PSD	8

WARTO WIEDZIEĆ

Czy należy bać się intensywnej insulinoterapii	10
O dodatkach do żywności słów kilka	12

Z ŻYCIA PSD

Światowy Dzień Zdrowia w Wieluniu	15
30-lecie PSD w Szczecinku	16
42 lata z cukrzycą – list	18
Opolscy diabetycy na cysterskich szlakach	20
Diabetycy obchodzą „dwudziestkę”	21
U honorowany za pracę na rzecz diabetyków	22
Z cukrzycą da się żyć	22

Z ŻAŁOBNEJ KARTY



Ogólnopolskie Obchody Dnia Diabetyka połączone z 35-leciem PSD

11 czerwca 2016, Częstochowa
Akademia Polonijna ul. Pułaskiego 4/6



- 09:00-14:00 – wystawa firm farmaceutycznych oraz badania profilaktyczne
- 10:00-10:50 – uroczysta gala z okazji 35-lecia PSD
- 10:50-11:10 – występ artystyczny
- 11:10-11:30 – wykład inauguracyjny: „Wspaniałe, prawdziwe życie z pompą” – Dorota Kośmicka-Gacke, producentka telewizyjna
- 11:30-11:50 – „Cukrzyca – nowoczesne terapie”
– dr n. med. Tomasz Szczepanik, ordynator oddziału diabetologicznego szpitala w Dąbrowie Górniczej
- 11:50-12:20 – przerwa kawowa
- 12:20-12:40 – „Eliksir młodości – stare marzenie w nowej odsłonie” – dr Maria Klajn
- 12:40-13:00 – „Cukrzyca a narząd wzroku” – prof. dr hab. n. med. Andrzej Stankiewicz
- 13:00-14:00 – pozostałe wykłady
- 14:00-15:00 – obiad

Program XXV Pielgrzymki Diabetyków Częstochowa – 10 czerwca 2016

- 08:00 – zbiórka i rejestracja
- 10:45 – uroczysty przemarsz
- 10:50 – powitanie pielgrzymów
- 11:00 – msza św.
- 13:00 – edukacja diabetologiczna w sali o. Kordeckiego
- 14:30 – droga krzyżowa



Zarząd Główny PSD na Facebooku!

Od kwietnia Zarząd Główny Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków ma swój profil na Facebooku. Nasz adres: <https://www.facebook.com/PolskieStowarzyszenieDiabetykow/>

Serdecznie zapraszamy wszystkich do polubienia nas. Będzie nam bardzo miło. Zachęcamy również do przesyłania ciekawostek z terenu, którymi wspólnie będziemy mogli pochwalić się w facebookowym gronie.

Nowe adresy mailowe

Upzejmie informujemy o uruchomieniu nowych adresów mailowych Biura ZG PSD.

Są to:

Sekretariat Magdalena Cyktor – sekretariat@diabetyk.org.pl

Prezes Anna Śliwińska – prezes@diabetyk.org.pl

Rzecznik Małgorzata Marszałek – rzecznik@diabetyk.org.pl

Dotychczasowy adres biurozgd@diabetyk.org.pl będzie powoli wygaszany.

Prosimy o kierowanie korespondencji mailowej na nowe adresy.



Światowy Dzień Zdrowia

Tegoroczny Światowy Dzień Zdrowia, obchodzony 7 kwietnia, dedykowany był cukrzycy.

Wraz z rosnącym rozpowszechnieniem cukrzycy, coraz ważniejsze staje się posiadanie wiedzy o tym, jak można zminimalizować ryzyko wystąpienia choroby, a także o sposobach jej wykrywania i leczenia. Dlatego Światowa Organizacja Zdrowia podejmuje działania mające na celu promocję wiedzy o cukrzycy w ramach

obchodów Światowego Dnia Zdrowia. Organizując wydarzenia związane ze Światowym Dniem Zdrowia 2016, WHO pragnie:

- doprowadzić do zwiększenia wiedzy o rosnącym rozpowszechnieniu cukrzycy, ogromnym obciążeniu tą chorobą i jej poważnych następstwach, zwłaszcza w krajach o niskich i średnich dochodach;
- spowodować podjęcie konkretnych, skutecznych i ekonomicznych działań w walce z chorobą, które będą obejmować zarówno profilaktykę, jak i metody diagnozy, leczenia i opieki nad osobami chorymi na cukrzycę;
- ogłosić pierwszy światowy raport o cukrzycy opisujący obciążenie chorobą i jej skutki oraz wzywający do wzmocnienia systemów ochrony zdrowia w celu zapewnienia lepszego nadzoru i profilaktyki cukrzycy oraz skuteczniejszego leczenia chorych.

Warto odnotować, że świat dokonał istotnego kroku w walce z epidemią cukrzycy, przyjmując jako cel zmniejszenie o jedną trzecią liczby zgonów z powodu chorób niezakaźnych, w tym cukrzycy, do 2030 r. w ramach Celów Zrównoważonego Rozwoju. W związku z tym WHO wspiera państwa wdrażające polityki mające na celu zmniejszenie oddziaływania chorób niezakaźnych, w tym cukrzycy, nowotworów, chorób układu krążenia i płuc.

Źródło: materiały WHO



Narodowy Program Walki z Cukrzycą

PSD razem z Polskim Towarzystwem Diabetologicznym oraz konsultantem krajowym ds. diabetologii zabiega o powstanie Narodowego Programu Walki z Cukrzycą.

Starania w tym kierunku były podejmowane już od bardzo wielu lat, jednak wraz ze zmianą

ekipy rządzącej środowisko diabetologiczne podejmuje kolejną próbę.

PSD przez wiele lat próbowało także poprzez swoich członków doprowadzić do powstania ustawy o cukrzycy, czego jednak również nie udało się zrealizować.

Prekursorami tego działania byli Teresa Charatańska (Dąbrowa Górnicza) i Marek Nowak (Jaworzno).

Poniżej treść listu do Ministra Zdrowia:

Kraków, 6 kwietnia 2016 r.

Minister Zdrowia
Dr Konstanty Radziwiłł
Ministerstwo Zdrowia
ul. Miodowa 15
00-952 Warszawa

Szanowny Panie Ministrze:

Zwracamy się do Pana Ministra z prośbą o powołanie pod patronatem Ministerstwa Zdrowia Grupy Roboczej ds. stworzenia założeń Narodowego Programu Walki z Cukrzycą.

Idea powołania takiej grupy powstała w trakcie spotkań, które odbyły się w ostatnich miesiącach między reprezentantami Ministerstwa Zdrowia, przede wszystkim wiceministrami dr Jarosławem Pinkasem oraz dr Krzysztofem Łandą, a przedstawicielami Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego, konsultantem krajowym z diabetologii oraz chorymi zrzeszonymi w Polskim Stowarzyszeniu Diabetyków. Motywem powołania takiego zespołu jest ogromna skala wyzwań stojących przed systemem opieki zdrowotnej w naszym kraju w związku z narastającą epidemią cukrzycy, którą dotkniętych jest około 3 mln osób. Obecne ramy organizacyjne i skala finansowania jest nieadekwatna do stojących przed nami wyzwań. Stąd w naszej ocenie konieczne jest uchwalenie Narodowego Programu Walki z Cukrzycą, który stworzyłby właściwą podstawę do podjęcia działań zmierzających do podniesienia w Polsce jakości opieki nad chorymi na cukrzycę oraz do intensywnych działań profilaktycznych na poziomie populacyjnym.

Proponujemy powołanie do wspomnianej grupy roboczej następujących osób:

- ze strony Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego
 - Prof. dr hab. Maciej Małecki – prezes PTD
 - Prof. dr hab. Dorota Zozulińska
 - Prof. dr hab. Leszek Czupryniak
 - Prof. dr hab. Małgorzata Myśliwiec
- konsultant krajowy z dziedziny diabetologii
 - Prof. dr hab. Krzysztof Strojek
- przedstawiciel Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków
 - mgr Anna Śliwińska, Prezes Zarządu Głównego PSD
- przedstawiciele środowiska pielęgniarek
 - mgr Alicja Szewczyk Przewodnicząca Polskiej Federacji Edukacji w Diabetologii
 - mgr Beata Stepanow Prezes Stowarzyszenia Edukacji Diabetologicznej
- ekspert z dziedziny ekonomiki zdrowia
 - dr med. Krzysztof Chlebus

Gorąco liczymy na wsparcie przez Pana Ministra naszej inicjatywy.

Z poważaniem



Prof. dr hab. med. Maciej T. Małecki
Prezes Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego



Prof. dr hab. med. Krzysztof Strojek
Konsultant krajowy z dziedziny diabetologii



Mgr Anna Śliwińska
Prezes Zarządu Głównego Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków

Adres do korespondencji:
Sekretariat PTD, Klinika Chorób Metabolicznych, ul. Kopernika 15, 31-501 Kraków

Zmiany w konińskim OR PSD

Jesień 2015 roku przyniosła zmiany personalne w Zarządzie naszego Oddziału. Na Walnym Zebraniu, z funkcji prezesa, ze względu na stan zdrowia, zrezygnował Romuald Mościcki. Powołano nowy Zarząd, którego prezesem została Krystyna Orłowska. Zmienił się również skład Komisji Rewizyjnej, której obecnie przewodniczy Zygmunt Jarka.

Jak co roku, spotkaliśmy się w Sali Młodzieżowego Domu Kultury, aby podzielić się opłatkiem i wspólnie przywitać Nowy Rok 2016. Spotkanie uświetnił występ chóru „Fantazja”, śpiewając dla nas kolędy i stare piękne przeboje.

W ramach działań integracyjnych zorganizowaliśmy wycieczkę do Teatru Wielkiego w Łodzi. Musical „My Fair Lady” pozwolił na chwilę zapomnieć o trudach życia. W czerwcu planujemy wycieczkę do Zamościa i Lwowa, a póki, co pracujemy nad edukacją własną i chorych na cukrzycę, biorąc udział w dostępnych szkoleniach i organizując szkolenia dla naszych członków. W marcu odbyło się u nas badanie



stopy cukrzycowej, a w trosce o zwiększenie wykrywalności cukrzycy, planujemy badania przesiewowe poziomu cukru we krwi.

Serdeczne spotkania przy herbatce w siedzibie Zarządu, pozwalają na wymianę myśli i doświadczeń oraz lepszego poznawania potrzeb naszych chorych.

Zapraszamy do odwiedzania naszej nowo powstałej strony internetowej www.psd.konin.pl

W imieniu Zarządu OR PSD w Koninie
Sekretarz Sabina Samolej



MSD

Wydane przy wsparciu MSD

LACALUT®

**zdrowe dziąsła
piękny uśmiech**



**również dla
diabetyków**

**Chroni przed krwawieniem dziąseł i paradontozą,
zamyka kieszonki zębowe i działa przeciwbakteryjnie.**

Efekt od pierwszego użycia!

**Pasta LACALUT aktiv może być stosowana
przez osoby CHORUJĄCE NA CUKRZYCĘ**

- Od dawna wiadomo, że diabetycy są bardziej narażeni a poważne choroby dziąseł, natomiast **najnowsze badania dowodzą, że przewlekłe choroby przyzębia mogą stanowić czynnik rozwoju cukrzycy.**
- Niekontrolowany rozwój bakterii powodujących choroby przyzębia może uszkodzić komórki trzustki odpowiedzialne za utrzymanie prawidłowego poziomu cukru.



www.lacalut.pl



**Skuteczność działania pasty LACALUT aktiv
została potwierdzona badaniami klinicznymi*:**

- ✓ u **67 %** badanych **krwawienie dziąseł zmniejszyło się**
- ✓ u **22 %** badanych **krwawienie całkowicie ustąpiło**
- ✓ **92 %** badanych określiło pastę jako **dobrą lub bardzo dobrą**
- ✓ **89 %** badanych **dobrze oceniło czyszczące właściwości pasty**

Czy należy bać się intensywnej insulinoaterapii?

Mity i fakty o leczeniu insuliną



„Cukrzyca? Tylko nie to! Ja nie chcę kłuć się igłą Pani Doktor!” – tak nierzadko pacjenci reagują na wiadomość o tym, że rozpoznajemy u nich cukrzycę. Jeśli nie trzeba stosować insulinoaterapii, to i pacjent, i lekarz zwykle oddychają z ulgą. Ale jeśli leczenie insuliną jest konieczne, to wszyscy musimy zmierzyć się z mitami i poznać fakty na temat insulinoaterapii.

W jakich sytuacjach insulina jest nieodzowna, jakie są zalety leczenia insuliną, w jakim schemacie ją podawać, a w końcu kiedy jest czas by intensyfikować insulinoaterapię i na czym to polega? Czy warto tak naprawdę bać się wielokrotnych w ciągu dnia wstrzyknięć insuliny?

kalorii, ale towarzysząca leczeniu dieta zadecyduje o zmianie masy ciała po wdrożeniu insulinoaterapii. Przy prawidłowym odżywianiu i regularnym wysiłku fizycznym uda się uniknąć przyrostu masy ciała związanego z insulinoaterapią. Jednocześnie wybierając insulinę analogową łatwiej zachować dotychczasową wagę.

„Na insulinie będę miał hipoglikemię i moje życie będzie zagrożone.”

Drżenie rąk, wzmożona potliwość, wilczy głód, zaburzenia widzenia, nagła zmiana nastroju lub niepokój u pacjenta z cukrzycą zawsze budzą podejrzenie hipoglikemii. Choć wdrożenie insulinoaterapii wiąże się z ryzykiem wystąpienia niedocukrzeń, to przyswojenie wiedzy dotyczącej profilaktyki, rozpoznawania objawów hipoglikemii i sposobów radzenia sobie z nią jest nieodzownym elementem leczenia insuliną. Należy pamiętać, że przyczyną niedocukrzeń mogą być również niektóre doustne leki przeciwcukrzycowe, alkohol, a coraz szersze stosowanie insulin analogowych istotnie zmniejsza ryzyko hipoglikemii.

„Wstrzyknięcia insuliny są bolesne i będę posiniaczony.”

Faktycznie, w 1922r., kiedy po raz pierwszy zastosowano insulinę u pacjentów z cukrzycą można było obawiać się bólu związanego z użyciem strzykawk i igieł wielokrotnego użytku, ale w dzisiejszych czasach wybór coraz bardziej praktycznych w użyciu i bezbolesnych sposobów podawania insuliny jest znacznie większy. Wstrzykiwacze do insuliny w ampułkach, peny jednorazowe, a w końcu coraz lep-

MITY

„Jestem bardzo chory skoro muszę brać insulinę.”

Pacjenci często myślą, że konieczność przyjmowania insuliny jest miarą ciężkości ich choroby i dlatego bronią się przed jej zastosowaniem. A tymczasem nie środek, jakim jest leczenie insuliną, ale sam cel leczenia jest tu najważniejszy, zaś celem jest unicestwienie powikłań cukrzycy. Miarą zaawansowania cukrzycy nie jest wdrożenie leczenia insuliną, ale rozwój powikłań cukrzycy.

„Od insuliny się tyje i na pewno przybędzie mi kilogramów.”

Owszem, wdrożenie insuliny w niewyrównanej cukrzycy może spowodować zmniejszenie utraty glukozy z moczem, która zgodnie z anabolicznym działaniem tego hormonu zostanie wbudowana w tkanki. Jednak to nie insulina pozbawiona przecież sama w sobie



sze pompy insulinowe poprawiają komfort i bezpieczeństwo pacjentów leczonych insuliną. **„Nie będę mógł swobodnie uczestniczyć w życiu towarzyskim.”**

Podanie insuliny w towarzystwie innych osób bywa powodem wstydu i zażenowania ze strony pacjenta rozpoczynającego leczenie insuliną, ale niepotrzebnie. Świadomość społeczna dotycząca cukrzycy i jej leczenia jest coraz większa i obawy związane z niezrozumieniem potrzeby oznaczenia glikemii lub wstrzyknięć insuliny są zazwyczaj nieuzasadnione. Wiele osób leczonych insuliną uprawia różne dyscypliny sportowe, podróżuje, prowadzi aktywne życie towarzyskie. Wiedza na temat swej choroby, umiejętność doboru dawek insuliny w zależności od aktualnej glikemii, rodzaju posiłku, wysiłku fizycznego, infekcji, stresu czy zmiany stref czasowych sprawia, że pacjenci z cukrzycą nie są w niczym ograniczeni swą chorobą i zdobywają szczyty nawet w Himalajach.

FAKTY.

Dla kogo insulina?

Insulinę stosujemy zawsze w cukrzycy typu 1, w cukrzycy typu LADA tj. w utajonej autoimmunologicznej cukrzycy dorosłych, w cukrzycy związanej z mukowiscydozą i jako najbezpieczniejsza opcja terapeutyczna cukrzycy w ciąży. Natomiast w cukrzycy typu 2 insulinę należy wdrożyć w takich sytuacjach jak: choroba została rozpoznana niedawno, a glikemia wynosi około 300 mg/dl i współistnieją objawy kliniczne lub jako kolejny krok leczenia po wyczerpaniu skuteczności leków doustnych, gdy HbA1c wynosi ponad 7%. Ponadto czasowe wdrożenie insuliny jest konieczne w sytuacji dekomensacji cukrzycy wywołanej przemijającymi przyczynami tj. uraz, infekcja, kortykoterapia, w związku z zabiegiem chirurgicznym, w udarze mózgu, w ostrym zespole wieńcowym, przy zabiegu przezskórnej wewnątrz-naczyniowej angioplastyki wieńcowej (PTCA).

W jakim schemacie zastosować insulinę?

Insulinę można podawać w jednym, w dwóch wstrzyknięciach lub w schemacie wielokrotnych wstrzyknięć opartym na podaniu insuliny bazowej i doposiłkowych bolusów. A wybór

modelu insulinoterapii jest dostosowany indywidualnie do pacjenta. W cukrzycy typu 2, po wyczerpaniu możliwości leczenia doustnymi lekami przeciwcukrzycowymi insulinoterapię rozpoczynamy od jednego, zazwyczaj wieczornego wstrzyknięcia insuliny długodziałającej (ludzkiej lub analogowej) podawanej po to, aby obniżyć glikemię na czczo, a następnie, gdy glikemie po posiłkach są podwyższone, dodajemy insulinę doposiłkową do największego posiłku lub zazwyczaj do tego, po którym poziom glikemii jest najwyższy (model baza-plus). Ostatecznie w modelu wielokrotnych wstrzyknięć podajemy insulinę bolusową (ludzką lub analogową) do każdego posiłku (model baza-bolus).

Dlaczego intensywna insulinoterapia?

Intensywna insulinoterapia wymaga od pacjenta codziennej samokontroli glikemii, samodzielnego podejmowania decyzji o modyfikacji dawki insuliny, a więc odpowiedniej edukacji terapeutycznej i żywieniowej. A z drugiej strony intensywna insulinoterapia, szczególnie z zastosowaniem insulin analogowych, jest najbardziej fizjologicznym modelem leczenia naśladującym wydzielanie insuliny u osób zdrowych. Zaletą modelu opartego na wielokrotnych wstrzyknięciach dwóch rodzajów insuliny: długodziałającej insuliny bazalnej i insuliny doposiłkowej bolusowej jest możliwość korekcji zbyt wysokich glikemii za pomocą tej ostatniej. Pacjent jest menadżerem swej choroby – zarządza dawkami insuliny bolusowej ponieważ posiada w tym zakresie najlepszą wiedzę, opartą na własnym doświadczeniu, poznaniu swej choroby i przyswojeniu zasad insulinoterapii. Chociaż żadnego modelu insulinoterapii nie sposób wyróżnić wśród innych, jeśli jest on najlepiej dobrany do pacjenta, to śmiało można powiedzieć, że pacjent leczony intensywną insulinoterapią jest pacjentem, który ujarzmił swą chorobę.

Dr n.med. Małgorzata Wolny
Specjalista chorób
wewnętrznych i diabetologii
Lux Med Szczecin

Patronem merytorycznym tekstu
jest firma Sanofi

O dodatkach do żywności słów kilka

Jesteśmy zachęceni do tego, by być świadomymi konsumentami. W tym celu musimy nauczyć się czytać etykiety na opakowaniach żywności. Generalna zasada, która powinna nam przyświecać brzmi: im krótszy skład i bardziej zrozumiałe nazwy, tym zdrowszy produkt.

Dodatki do żywności nie są typowymi składnikami występującymi w pokarmach. Używane są celowo podczas produkcji, przetwarzania, przygotowywania, pakowania, przewozu lub przechowywania w celu osiągnięcia konkretnych rezultatów, takich jak wzmocnienie smaku czy przedłużenie terminu przydatności do spożycia. Na etykiecie są oznaczone symbolem E oraz numerem identyfikacyjnym.

Można wyróżnić osiem głównych kategorii E-substancji. Warto zdawać sobie sprawę, że pod tym symbolem kryje się znacznie więcej, niż najbardziej rozpoznawane konserwanty:

E100-199 – Barwniki – mogą być naturalne, identyczne z naturalnymi, organiczne, syntetyczne, nieorganiczne. Nadają barwę, poprawiają lub wzmacniają już istniejącą.

E 200-299 – Konserwanty – przedłużają trwałość poprzez zabezpieczenie przed rozkładem spowodowanym przez drobnoustroje. Substancje konserwujące dzieli się na zabronione (wycofane), dopuszczone i spożywcze (o niskiej szkodliwości dla zdrowia). Część z nich może mieć działanie rakotwórcze (E249 – azotan(III) potasu, E250 – azotan(III) sodu, E251 – azotan(V) sodu).

E 300-399 – Przeciwutleniające i regulatory kwasowości – są to substancje hamujące procesy utleniania, odpowiadające za psucie się żywności. Dzięki temu przedłużają trwałość środków spożywczych. Przeciwdziałają takim procesom, jak jęłczenie tłuszczu czy zmiana barwy produktu.

E 400-499 – Emulgatory, zagęszczacze, stabilizatory – są to substancje umożliwiające wymie-

szanie dwóch lub więcej niemieszających się ze sobą faz (takich jak olej z wodą) i utrzymanie takiego stanu w środku spożywczym. W taki właśnie sposób uzyskuje się niskotłuszczowe majonezy oraz miękkie margaryny do smarowania pieczywa. Są to na przykład stabilizatory piany, pomagające utrzymać jej określoną strukturę i puszystość.

E 500 do 599 – Regulatory kwasowości i spulchniacze

E 600-699 – Wzmacniacze smaku i zapachu

E 700-799 – Antybiotyki – są w tej chwili całkowicie zabronione do użycia w produkcji żywności

E 900-999 – Inne dodatki – np. substancje słodzące używane do nadania słodkiego/słodszego smaku produktom spożywczym (substancje o wartości energetycznej takiej, jak w naturalnych cukrach, substancje o obniżonej wartości energetycznej o minimum 30% w stosunku do oryginalnych lub podobnych produktów, substancje bez dodatku cukru): sorbitol, mannitol, izomalt, maltitol, ksylitol; substancje te są o wiele mniej słodkie od sacharoz, syntetyczne środki słodzące: acesulfam K, aspartam, cyklamianian, sacharyna, taumatyna – substancje te są co najmniej tak samo słodkie jak sacharoz, lecz nie posiadają wartości kalorycznej lub minimalne wartości kalorii; są dobrze rozpuszczalne w wodzie, stabilne chemicznie.

Substancji słodzących nie można podawać niemowlętom i małym dzieciom.

Najczęściej stosowane substancje słodzące to: E 951 – aspartam, E 967 – ksylitol.

E 1000 do 1599 – Inne dodatki – które stanowią różne związki (np.: rozpuszczalniki).

Alternatywna słodycz

E 951 (aspartam) i E 954 (sacharyna) – obie substancje nie są zalecane osobom z wrażliwym przewodem pokarmowym.

E960 (stewia) – podejrzewano, że glikozydy stewiolowe mogą być rakotwórcze i mieć negatywny wpływ na rozwój płodu. W 2010 roku Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) uznał, że stosowania stewii jest bezpieczne. W związku z tym 11 listopada 2011 r. Komisja Europejska oficjalnie uznała stewię za dodatek do żywności, ustalono dopuszczalne dzienne spożycie (ADI – Acceptable Daily Intake) na 4 mg na kilogram masy ciała. Komisja Europejska uznała bowiem, że istnieje ryzyko przedawkowania stewii. Wzrasta ono przede wszystkim wśród osób, które piją dużo napojów słodzonych. Warto wiedzieć, że dzienna dawka słodziku może być przekroczona również za sprawą kosmetyków, w skład których wchodzi stewia. Słodziak ten jest stosowany również w nawozach. Stąd kontrowersje dotyczące wprowadzenia tej substancji na rynek. Sorbitol – udokumentowano jedynie kilka przypadków niekontrolowanego stosowania sorbitolu. Wiązały się one z nadmiernym spożyciem (dwie paczki dziennie) gumy do

żucia. Objawem była biegunka i utrata masy ciała nawet o 20 proc., jednak był to skutek odwracalny. Choć wszystkie substancje słodzące są przed dopuszczeniem na rynek dokładnie badane, nie można być jednak wobec nich zupełnie bezkrytycznym. Wraz z rozwojem badań słodziki budzą bowiem coraz więcej wątpliwości. Dotyczy to m.in. popularnej niegdyś sacharyny, która ze względu na potencjalnie rakotwórcze działanie jest wycofywana z rynku. Nie jesteśmy też w stanie przewidzieć długotrwałych skutków stosowania słodzików. Badania wykazały, że zastąpienie cukru słodzikiem wcale nie wiąże się bezpośrednio z utratą zbędnych kilogramów. Naukowiec tłumaczy to faktem, że używając słodzików, oszukujemy samych siebie, a kalorie, które zjedlibyśmy z cukrem, dostarczamy sobie w inny sposób. Osoby z cukrzycą, a zwłaszcza dzieci, powinny ze szczególną uwagą czytać etykiety, bo właśnie im niejednokrotnie podawana jest żywność najbardziej naszpikowana chemią.

Zuzanna Kowalczyk

Hipoalergiczna pielęgnacja podrażnionej, swędzącej, suchej skóry ciała

- Specjalistyczne emolienty dla niemowląt, dzieci i dorosłych
- Bezpieczeństwo i skuteczność potwierdzone w testach z udziałem alergików
- Rekomendowane także dla diabetyków



[PRODUKTY DOSTĘPNE W APTEKACH]

Szanowni Państwo,

Kolejny rok mamy przyjemność organizacji pobytu integracyjno-wypoczynkowego w Gościńcu OŻNA w miejscowości SÓL-KICZORA 85b k/Zwardonia w Beskidzie Żywieckim.

WYPOCZYNEK DLA DIABETYKÓW W GOŚCIŃCU OŻNA



Organizatorzy z Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków zapraszają osoby chore na cukrzycę oraz ich rodziny, przyjaciół i znajomych na turnusy integracyjno-wypoczynkowe do Gościńca OŻNA w miejscowości Sól Kiczora w Beskidzie Żywieckim.

Wszystkie pokoje – 2-3-4-5-osobowe – wyposażone są w pełny węzeł sanitarny, TV-sat oraz wi-fi. Do dyspozycji gości jest bezpieczny parking, duży teren rekreacyjny, dwa duże tarasy, zadaszony grill, boisko do siatkówki plażowej oraz basen letni. Na terenie ośrodka znajduje się stół bilardowy oraz stół do ping-ponga. Gościniec OŻNA usytuowany jest w pięknym i cichym zakątku Beskidu Żywieckiego, otoczony lasami obfitującymi w poziomki, maliny, jagody, jeżyny i grzyby. Sąsiaduje z Rezerwatem Przyrody Butorza. Nasz ośrodek współpracuje z centrum rehabilitacji w Lalikach, gdzie istnieje możliwość wykupienia zabiegów po preferencyjnych cenach. Do granicy ze Słowacją w Zwardoni – 4 km, a z Czechami – 15 km.

Organizujemy również wycieczki fakultatywne:

- Muzeum Browarnictwa w Żywcu,
- góra Żar,
- rejs statkiem,
- ciepłe źródła na Słowacji
- inne.

Koszt turnusu – 480 PLN

Cena turnusu obejmuje:

- 6 noclegów,
- 6 śniadań w formie bufetu szwedzkiego,
- 6 obiadów z deserem,
- 6 kolacji w formie bufetu szwedzkiego.



W programie turnusu: wycieczki w góry, warsztaty cukrzycowe, dwa ogniska, w tym ognisko z pieczonym prosiakiem, wieczorek taneczny oraz opcja zorganizowania balu przebierańców, wieczorków karaoke, kabaretowych i filmowych.

Opiekunem turnusów będzie Ewa Czubryt – prezes koła PSD w Olkuszach.

Tel. 502550437

**Pobyty grup można rezerwować w dowolnych terminach
– długość pobytu również można modyfikować.**

Turnusy odbędą się przy zgłoszeniu grupy liczącej minimum 20 osób.

Zgłoszenia indywidualne i grupowe:

Gościniec „OŻNA”

Adam Szoltysek

34-370 Sól Kiczora 85 b

Tel. 33 864 53 57 Tel. kom. 604 905 019

www.beskidy-ozna.pl ozna85@gmail.com

Rezerwacja wg kolejności zgłoszeń i wpłaty zadatku.

Światowy Dzień Zdrowia w Wieluniu

W dniu 07.04.2016 r. odbyło się spotkanie Członków Oddziału Rejonowego PSD w Wieluniu, w którym uczestniczył Szef Gabinetu Politycznego Ministra Zdrowia Tomasz Matynia.

W przeddzień Światowego Dnia Zdrowia spotkali się członkowie naszego stowarzyszenia nie tylko integracyjnie, ale wysłuchaliśmy także Szefa Gabinetu przy Ministrze Zdrowia Pana Tomasza Matynię, który jest członkiem naszego koła PSD w Wieluniu. Szef Gabinetu Pan Tomasz przedstawił nam nad czym w obecnej chwili pracuje jego biuro przy Ministrze – powstanie Narodowy Program Walki z Cukrzycą. Podjęte zostaną decyzje jakie leki będą refundowane, natomiast co do insuliny, to na niektóre trwa konsultacja z producentami o obniżenie ceny. Spotkanie przebiegało w przyjaznej atmosferze, była gorąca dyskusja nie tylko na tematy związane z cukrzycą.

Obecna podczas spotkania pani diabetolog dr Jolanta Anek wygłosiła prelekcję na temat „Stopa cukrzycowa – skutki powikłań i zagrożeń związanych z tą chorobą”.

W spotkaniu uczestniczył starosta wieluński Andrzej Stępień, sekretarz powiatu wieluńskiego Andrzej Chowis, prezes Spółdzielni Mieszkaniowej w Wieluniu Robert Kaja, Pani diabetolog dr Agnieszka Szyglic, Pani kierowniczka Spółdzielczego Domu Kultury Ewa Łuczak, Pani dyrektor Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie Danuta Drutowska, Pani Małgorzata Królicka, przedstawiciel firmy JOHNSON & JOHNSON, Redakcja TVK w Wieluniu, Radia ZW, Dziennika Łódzkiego i Redakcja Wieluniaka.

Oddział Rejonowy Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków w Wieluniu składa serdeczne podziękowania wszystkim sponsorom, którzy przyczynili się do zorganizowania obchodów Światowego Dnia Zdrowia.

Wśród nich są Starostwo Powiatowe w Wieluniu, Burmistrz Wielunia, Prezes Fundacji na Rzecz Rozwoju Powiatu Wieluńskiego i Apteki Burchacińscy.



30-lecie PSD w Szczecinku

Dnia 12 stycznia 2016r. odbyły się Obchody 30-lecia Stowarzyszenia PSD w Szczecinku połączone ze spotkaniem noworoczno-opłatkowym. Przyjęcie odbyło się w Zespole Szkół nr 2 im. Księcia Wacława IV przy ulicy 1-go Maja 22 w Szczecinku. Przyjęcie obsługiwały dziewczyny uczące się w tej szkole, w pięknych strojach i z ogromnym uśmiechem na twarzy. Stoły były bogato zastawione w pierogi własnej roboty, rybę czy przeróżne sałatki, osobno stał stolik z ciastem, kawą i herbatą. Spotkanie otworzyli ochotniczy harcerze z Komendy Hufca Związku Harcerstwa Polskiego w Szczecinku wprowadzający sztandar Stowarzyszenia Diabetyków ze Szczecinka oraz Zarządu Głównego PSD ze Szczecina. Po ustawieniu sztandarów oficjalnie rozpoczęło się spotkanie prowadzone przez Panią Beatę Adler-Klusaczyk, która rozpoczęła imprezę pięknie zacytowanym wierszem i przekazała głos dla Prezesa Stowarzyszenia PSD w Szczecinku Pana Tadeusza Błaszczaka, który krótko opisał 30-lecie Powstania Stowarzyszenia PSD w Szczecinku oraz całą działalność jaką do tej pory prowadzono. Wspominał o osobach, które odeszły już od nas żywych, m.in. o Pani Danucie Jesińczak, która była założycielką i pierwszym Prezesem Stowarzyszenia w Szczecinku oraz o innych równie ważnych osobach. Pan Tadeusz opowiedział również o wszystkich imprezach w których uczestniczyło Stowarzyszenie, które zorganizowało i które odbyło się dzięki nim; o wydanej żywności dla ludzi najbardziej potrzebujących, o badaniach jakie się odbywały i jakie odbywają się nadal do dnia dzisiejszego. Prezes wspominał o 2 najważniejszych wydarzeniach a mianowicie o stworzeniu pomnika św. Łukasza, który stoi przy Kościele pw. św. Rozalii z Palermo w Szczecinku przy ulicy Tadeusz Kościuszki 91 oraz nadaniu sztandaru Stowarzyszeniu w Szczecinku. Niestety kolejną kwestią równie ważną a coraz bardziej zaniedbaną przez członków Stowarzyszenia są składki, które płacone są w coraz mniejszych ilościach co znacząco wpływa na działalność Stowarzyszenia. Po skończonym przemówieniu nastąpiło przedstawienie i zabranie głosu przez zaproszonych gości.



Henryk Ochniak dyrektor Zarządu Głównego w Bydgoszczy rozpoczął swoje przemówienie w formie listu gratulacyjnego od Prezesa Zarządu Głównego gdyż Pani Prezes nie mogła być obecna ze względu na spotkanie w Ministerstwie Zdrowia. Starosta Szczecinecki Krzysztof Lis gratulował Prezesowi tak długiego stażu w Stowarzyszeniu jak i samej działalności oraz tak dużej liczby członków w najwytrwalszym Stowarzyszeniu w Szczecinku. Wręczył przepiękny bukiet i mały upominek, następnie wypowiedział się burmistrz Miasta Szczecinek Pan Jerzy Hardie-Douglas, który tak samo jak Pan Starosta pogratulował tak długiego stażu oraz podziękował za zaproszenie. Następnie zabrali głos Pan Maciej Batura Zastępca Dyrektora z Urzędu Pracy w Szczecinku, Pani Edyta Wieleba-Matyśniak zastępca Wójta Gminy Szczecinek a na koniec wypowiedział się Pan Zbigniew Kędziński z Zarządu Głównego w Szczecinie. W spotkaniu uczestniczyli również Pani Małgorzata Bała – Przewodnicząca Rady Miasta Szczecinek, Małgorzata Horniatko – Prezes PCPR w Szczecinku, Pani Krystyna Kowalczyk – Prezes Stowarzyszenia Diabetyków w Grzmiącej, Pani Anna Wruk-Złotowska – Zastępca Dyrektora RCN, Pan Krzysztof Wruk – Prezes Regionalnego Centrum Nefrologii w Szczecinku, Wikary Dawid Andruszkiewicz, Pani Krystyna Czajka-Opanowicz – Prezes Stowarzyszenia Civitas Christiana oraz Pani Danuta Ziętara – Przewodnicząca Ligi Kobiet w Szczecinku oraz media szczecineckie: Gawex, Telewizja Zachód, Temat, Głos Koszaliński.

Na spotkaniu wręczono wiele podziękowań i odznaczeń za pracę na rzecz Stowarzyszenia. Osobne podziękowanie oraz przepiękną statuetkę dostał Zarząd za długoletnią i bezinteresowną pracę, za wsparcie i oddanie dla Stowarzyszenia. Kilka osób dostało medale między innymi za Zwycięstwo nad Cukrzycą oraz odznakę za Zasługi dla Stowarzyszenia. Statuetki wręczono Urzędowi Pracy w Szczecinku i złożono na ręce Pana Macieja Batury, dla Urzędu Miasta i złożono w ręce Burmistrza Miasta Szczecinek Pana Jerzego Hardie-Douglasa, dla Starostwa Szczecinek i złożono na ręce Pana Starosty Krzysztofa Lisa oraz dla Centrum Diabetologicznego w Szczecinku i złożono na ręce zastępcy dyrektora RCN Pani



Anny Wruk-Złotowskiej. Prezes również otrzymał przepiękną statuetkę za zasługi dla Stowarzyszenia, za wykonywaną pracę i poświęcenie, za oddanie z jakim Pan Tadeusz Błaszczak wykonywał i wykonuje swoje obowiązki, jak walczy o dobre imię Stowarzyszenia oraz jak funkcja Prezesa wpłynęła na jego życia i jak w nim zostanie do końca. Po odznaczeniach i wszystkich przemówieniach nastąpiła chwila dla ciała czyli konsumowanie przygotowanych posiłków przy akompaniamencie przepięknych kolędy. Po oficjalnym zakończeniu imprezy goście oraz członkowie Stowarzyszenia rozeszli się w swoje strony. Zarząd wraz z przybyłymi gośćmi ze Szczecina oraz Bydgoszczy udali się do biura Stowarzyszenia. Spędzono mile czas na rozmowie przy kawie i herbacie i goście wyruszyli z powrotem do domu. Frekwencja członków przybyłych na spotkanie dopisała, nie zabrakło dla nikogo miejsca oraz żadne nie zostało puste.

Sporządziła Prezes Stowarzyszenia
PSD w Szczecinku
Patrycja Klusaczyk Tadeusz Błaszczak

Sierpiec, 19 lutego 2016

Zarząd Główny
Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków

Przed laty, kiedy jeszcze aktywnie pracowałam w Kole stowarzyszenia Diabetyków w Sierpcu (wspólnie ze św. Pamięci panem Janem Rutkowskim) w informatorze wydawanym przez Zarząd była sensacyjna wówczas wzmianka, że we Wrocławiu zmarł pan, który z cukrzycą przeżył 42 lata. Chciałam więc zawiadomić zarząd, że ja też przeżyłam już 42 lata z leczoną cukrzycą. Wyrównałam staż leczenia tej choroby z tym św. Pamięci panem z Wrocławia. Do tej pory nie straciłam wzroku, poznaję znajomych i mogę z nimi porozmawiać. Nie cierpię też na stopę cukrzycową. Wychodzę z domu samodzielnie, bez opieki. Oczywiście, że ten czas nadszarpnęła moje zdrowie, ale i wiek się do tego przyczynił. Dziś mam już 79 lat a na insulinie żyję 37 lat (pierwsze pięć lat choroby byłam leczona tabletkami). Na zakończenie chciałabym przekazać serdeczne pozdrowienia i życzenia owocnego leczenia dla ludzi dotkniętych tą chorobą = Zarządowi województwa mazowieckiego, zarządowi krajowemu Stowarzyszenia Diabetyków oraz wszystkim diabetykom w Polsce.

Henryka Huras



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

Opolscy diabetycy na Cysterskich szlakach

Jednym z zadań statutowych Stowarzyszenia jest „organizowanie... wycieczek integracyjnych”. To też Zarząd OM PSD w Opolu w swoim programie działania ujmuje organizację imprez turystyczno – krajoznawczych i rekreacyjno – integracyjnych. Stawia sobie zadania aby w roku zorganizować co najmniej dwie wycieczki i jedną coroczną Ogólnopolską Pielgrzymkę Diabetyków do Częstochowy. W tym celu Zarząd występuje z ofertami do Urzędu Miasta o dotację na ten rodzaj działalności. Nie zawsze udaje się jakiś % dofinansowania załatwić. Mimo to, ani Zarząd, ani członkowie Stowarzyszenia nie rezygnują z tej formy działalności. Opolscy diabetycy znają korzyści z uprawiania turystyki. Wiedzą, że dzięki turystyce uczymy się poznawać nowe przestrzenie, piękno i urodę własnego kraju, poznajemy historię i tradycję regionu a także zabytki sakralne. Każda wycieczka to także aktywność fizyczna, to nowe znajomości i integracja grupy.

W ostatnich latach udało się zorganizować wiele wycieczek w tym były i dwu dniowe, według uczestników wszystkie udane. Poznaliśmy prawie wszystkie najciekawsze miejsca na Opolszczyźnie i nie tylko. Na przykład Kraków Wieliczkę i Wadowice. W 2009 roku XVIII – tą pielgrzymkę do Lichenia połączyliśmy z wycieczką do Biskupina, Kruszwicy i Gniezna. Zwiedzaliśmy Ziemię Kłodzką – Złoty Stok i Łą-

dek Zdrój. Duże zainteresowanie wzbudziła wycieczka do Niemczy jednego z najstarszych miast w Polsce i na Dolnym Śląsku oraz do pobliskiego jednego z najpiękniejszych w Kraju Arboretum w Wojsławicach z unikatowymi kolekcjami roślinnymi rozmieszczonymi na obszarze 62 ha. Urokowi naszego zwiedzania nadawała pora kwitnienia większości roślin. Kolejnym wypadem wycieczkowym poza Opolszczyznę to Panorama Raclawicka we Wrocławiu, zwiedzanie w Parku Szczytnickiego, Hali Stulecia, Pergoli z Fontanną i Afrykarium. A także nie zapomniany dwu dniowy wypad na szlak „Orlich Gniazd” ze zwiedzeniem „Złotej Góry” i Parku Miniatur w Częstochowie.

Podczas zwiedzania wschodnich terenów Opolszczyzny na trasie; Ozimek, Krasiejów, Kolonowskie, Jemielnica, Strzelce Opolskie powstała propozycja aby w kolejnych wycieczkach uwzględnić „szlak cysterski”. Propozycja powstała podczas zwiedzania obiektów pocysterskich w Jemielnicy. Przewodnik omawiając historię Cystersów wzbudził wielkie zainteresowanie działalnością tego zakonu, a także „Południowo Zachodnim Szlakiem Cysterskim”, który ma być nowym polskim turystycznym hitem. To też na kolejną wycieczkę wyjechaliśmy przez Wrocław na ten właśnie szlak do Międzynarodowego Sanktuarium św. Jadwigi Śląskiej w Trzebnicy, gdzie znajduje pierwszy klasztor cysterek ufundowany przez św. Jadwigę. Po zwiedzeniu obiektów po cysterskich uczestnicy wycieczki zwiedzili także bardzo ciekawe muzeum regionalne. We



wrześniu 2015 roku opolscy diabetycy wyruszyli na wycieczkę na Ziemię Żąbkowicką do tak zwanej Cysterskiej Krainy, Na szlaku zwiedzono Ziębice, krzywą wieżę w Żąbkowicach Śląskich, Zespół Opactwa Cysterskiego w Henrykowie zabytek najwyższej europejskiej klasy. W małym miasteczku z bogatą historią w Bardzie Śl podziwiano monumentalną Bazylikę zbudowaną przez cystersów oraz zespół 14 kaplic różańcowych. W Henrykowie oprócz obiektów, wielkie zainteresowanie wzbudziła Księga Henrykowska będąca klastorną kroniką w której jest zdanie uznane jako pierwsze zapisane w języku polskim. Na zakończenie udanej wycieczki w Bardzie, właścicielka Domu Wypoczynkowego „Brido” pani Adriana nie dość, że zapewniła nam profesjonalnego przewodnika, to zorganizowała wspaniałą biesiadną kolację integracyjną. W zasadzie to więk-

szość naszych wycieczek kończymy kolacją biesiadną z odpowiednio przygotowanym programem konkursowo rozrywkowym, ale ta była naprawdę udana.

W Zarządzie OM PSD w Opolu są już opracowane 3 propozycje wycieczek na bieżący 2016 rok w trzech różnych kierunkach. 1. W rejon Ziemi Wałbrzyskiej na którym to terenie w Krzeszowie znajduje się obiekt cysterski uznany w 2004 roku za „obiekt historii”. W tym rejonie planujemy zwiedzić kościół pokoju w Świdnicy, zamek Książ i tajemniczy trójkąt; Głuszycza – Jedlina – Walim. 2. To Ziemia Pszczyńska. Muzeum zamkowe w Pszczynie, jezioro i zaporę Goczałkowicka.

3. To wznowienie wycieczek w rejonu mało znane na Opolszczyźnie. Jeżeli otrzymamy jakieś wsparcie finansowe, to jest szansa na zrealizowanie w bieżącym roku tych wycieczek.

Diabetycy obchodzą „dwudziestkę”

Początek działalności stowarzyszenia diabetyków na terenie Buska-Zdroju datuje się na rok 1995. Wówczas, we wrześniu oddział powiatowy Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków zorganizował pierwsze spotkanie dla około dwudziestoosobowej grupy. Dziś, po dwudziestu latach, gdy przyszło świętować okrągły jubileusz, członkowie i przyjaciele Stowarzyszenia ledwo zmieścili się w Sali sportowej Zespołu Szkół Ponadgimnazjalnych nr 1 w Busku-Zdroju. Popularny „ekonomik” gościł w swoich progach w czwartkowe przedpołudnie ponad setkę związanych z działalnością Stowarzyszenia osób. Spotkanie jubileuszowo-opłatkowe poprzedziła uroczysta msza św. w kościele pw. Niepokalanego Poczęcia NMP w centrum miasta. Koncelebrowali ją proboszczowie trzech buskich parafii. Drugą część jubileuszowego spotkania rozpoczęły jasełka w wykonaniu grupy artystycznej „Niech się kręci” działającej przy ZSP nr 1. Młodzież przygotowała pełen efektów przekaz. Diabetycy z nieukrywaną radością obejrzeni spektakl opowiadający o stworzeniu świata i narodzeniu Jezusa. Pełne ekspresji scenki przeplatane były kolędami i piosenkami, których teksty – ku uciechu zebranych – wyświetlane były na

ekranie. Później głos zabrała Danuta Szymańska-Kosela, prezes Stowarzyszenia. Witając zebranych gości nie zapomniła o osobach szczególnych, dzięki którym działalność diabetyków na terenie gminy i powiatu ciągle się rozwija. Wspomniała zatem burmistrza Waldemara Sikorę, lekarzy na co dzień współpracujących z kołem – dr Justynę Bogunię i dr Krzysztofa Lewińskiego oraz dr n farm. Romana Dudę. Dzięki sponsorom diabetycy i ich goście mogli liczyć na obfity poczęstunek i upominki z okazji jubileuszu. Podczas tej części uroczystości wręczano też złote odznaki: „Zasłużony dla Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków”. Z rąk prezesa świętokrzyskiego Oddziału odznaki otrzymali: Barbara Sawicka, Czesław Stępień, Władysława Wróblewska oraz Danuta Szymańska-Kosela. Dyplomami uznania wyróżniono też Władysława Sikorę, Wojciecha Legawca, Józefa Żurka, Andrzeja Bilewskiego, Jerzego Pamulę i Jadwigę Karczewską. Na koniec tego sympatycznego, jubileuszowego spotkania wszyscy połamali się opłatkami, a potem długo jeszcze rozmawiali o zdrowiu i chorobie, bo oba zagadnienia nie są diabetykom obce.

Źródło tekstu: Tygodnik Poniedziałek

U honorowany za pracę na rzecz diabetyków

Podczas sesji Rady Miejskiej w dniu 30 marca – Prezes jaworznickiego oddziału Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków – Marek Nowak – został uhonorowany dyplomem „Za zasługi dla miasta Jaworzna”.

Uroczystego wręczenia dyplomu dokonał Przewodniczący Rady Miejskiej dr Wiesław Więcowski w obecności Pana Prezydenta i jego zastępców oraz członków Rady Miejskiej.

Pan Marek od wielu lat działa na rzecz jaworznickich diabetyków oraz profilaktyki cukrzycy. Tegoroczny Światowy Dzień Zdrowia (7 kwietnia) poświęcony właśnie tematowi cukrzycy niemal zbiegł się z uchwałą Rady Miejskiej, nadającej Panu Markowi Nowakowi dyplom honorowy „Za zasługi dla miasta Jaworzna”.

W uzasadnieniu uchwały czytamy: „w 1999 roku Pan Marek zapoczątkował pracę jaworznickiego oddziału Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków, którego jest prezesem do dnia dzisiejszego. Działania Pana Marka Nowaka jako prezesa Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków w Jaworznie mają na celu popularyzację zdrowego trybu życia oraz szerzenia wiedzy o cukrzycy – chorobie XXI wieku – wśród mieszkańców Jaworzna. Pan Nowak jest organizatorem między innymi tzw. „białych sobót”, podczas których przeprowadzane są badania profilaktyczne wśród mieszkańców Jaworzna.



W 2015 roku był inicjatorem założenia Stowarzyszenia Dzieci i Młodzieży Chorych na Cukrzycę „Karolinka”. Pan Marek Nowak poprzez swoje zaangażowanie w stowarzyszeniach promuje swoje rodzinne miasto jako miasto aktywne, pełne energii i zdrowia. Jest człowiekiem, który potrafi zgromadzić wokół siebie ludzi w każdym przedziale wiekowym, od malca po człowieka w podeszłym wieku. Posiada wewnętrzną potrzebę pomagania mieszkańcom Jaworzna, mając na uwadze dobro lokalnej społeczności. Dzięki swojemu zaangażowaniu otrzymał także liczne nagrody między innymi odznaki PSD srebrną i złotą oraz w 2009 roku złotą odznakę – „Zasłużony dla Województwa Śląskiego”.

Życzę Panu Markowi Nowakowi niespożytych zasobów energii i sił, by nadal pomagać diabetykom oraz uświadamiać Jaworznianom, jak ważna dla zmniejszenia ryzyka wystąpienia cukrzycy jest profilaktyka i aktywny tryb życia!!!


*Członek PSD O/Jaworzno
Mieczysław Kijowski*

Z cukrzycą da się żyć

Kilkudziesięciosobowe grono pińczowskich diabetyków zgromadziło się na przedświątecznym spotkaniu. Odbyło się ono w Gimnazjum nr 2, które tradycyjnie używa stowarzyszeniu lokalnie. Chorzy na cukrzycę spotkali się ze specjalistą: diabetolog Maria Chodór przekazała swoim pacjentom wiele pożytecznych informacji na temat cukrzycy i tego, jak należy postępować, by choroba była jak najmniej uciążliwa. Diabetycy dowiedzieli się na przykład, że wysiłek fizyczny powinni dzielić na „do-

bry” i „zły”. Dobry to spacer i lekkie prace domowe, zły to dźwiganie ciężarów, schylenie się czy trening na bieżni.

Spotkanie było też okazją do złożenia sobie życzeń. Pińczowskie Stowarzyszenie chorych na cukrzycę powstało pięć lat temu. „Działamy, by pomagać wszystkim, których dotknęło to schorzenie. Może do nas dołączyć każdy chory na cukrzycę. Znajdzie tu zrozumienie, wsparcie i pomoc – mówi Maria Kulik, prezes Stowarzyszenia.



Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 28.03.2016 r. odszedł od nas nasz kolega

Mirosław Andziak

W latach 1997-2015 pełnił funkcję prezesa w Kole PSD w Olsztynku,
pełnił też funkcję wojewódzkiego członka Zarządu.
Był oddany swojej działalności, skierowanej głównie na pomoc chorym
i zagrożonym chorobą cukrzycową, przy tym spokojny i skromny,
można było na niego zawsze liczyć.
Koledzy i koleżanki z Koła w Olsztynku

Z żalem i smutkiem informujemy, że dnia 25 marca 2016 r.
w wieku 66 lat zmarła nasza koleżanka

Jadwiga Zajdel-Kozioł

zasłużona działaczka Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków Koło w Krośnie.
Przez wiele lat była aktywnym członkiem naszego Koła, pełniła funkcję skarbnika.
Za swoje bezinteresowne zaangażowanie się w pracy społecznej
na rzecz ludzi chorych na cukrzycę została uhonorowana odznaką
„Zasłużony dla Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków”.
Żyła nie tylko dla siebie, ale też dla innych. Była osobą cenioną i szanowaną wśród
naszego grona diabetyków. Przez wszystkie lata współpracy dała się poznać jako
osoba skromna, bardzo uczynna, pełna dobroci, życzliwości i czystego serca.
Jadziu – na zawsze pozostaniesz w naszej pamięci jako prawy i uczciwy człowiek.
Rodzinie naszej zmarłej koleżanki składamy wyrazy współczucia.

Koleżanki i Koledzy ze Stowarzyszenia Diabetyków Koło w Krośnie.

10 kwietnia 2016 r. w wieku 79-u lat odszedł od nas Kolega

Stanisław Hryniewicz

współzałożyciel naszego Skierniewickiego Koła Miejsko-Powiatowego PSD.
Był aktywnym wolontariuszem, chętnym do pracy i pomocy potrzebującym.
Odznaczony: srebrną i złotą „Honorową Odznaką – Zasłużony dla PSD”,
medalem „Za zwycięstwo nad cukrzycą”
oraz licznymi dyplomami i podziękowaniami.
Cześć Jego Pamięci!

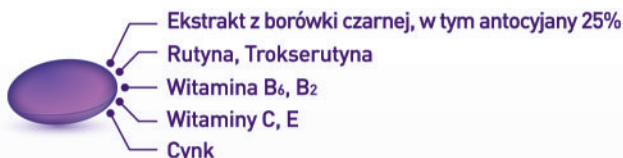
BIORETINOF

suplement diety

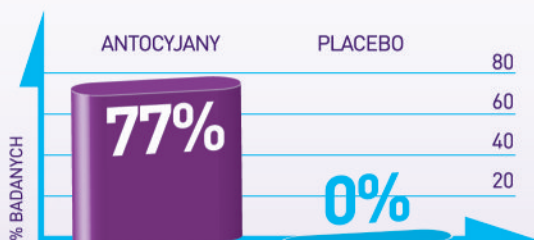


WYSELEKJONOWANE SKŁADNIK PREPARATU

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. Perrosi M, Gu di G, Chia I et al. D abetic and hypertensive therapy ret exopathy therapy with Vaccinium myrtill us anthocyanosides (Tegens). Doubl b-nd p aced-contr led clinical trial. Ann Ottomar Clin Ocul 1987; 113: 1173-7

2. Uleka informacyjna produktu Bioreset