

# CUKRZYCA

BIULETYN INFORMACYJNY PSD

**Jubileusz 35-lecia PSD**

**25. Pielgrzymka  
Diabetyków**

**Lecz cukrzycę elastycznie**



lipiec  
2016

**KRAJOWY PRODUCENT  
POLSKICH LEKÓW DIABETOLOGICZNYCH**



FORM/215/01-2016

# Drodzy Czytelnicy

Z przyjemnością informujemy, że powracamy do wydawania Biuletynu Informacyjnego Cukrzyca bez przerwy wakacyjnej. W tym roku mamy zaplanowane 12 wydań. Czerwiec był dla Stowarzyszenia wyjątkowo gorący, nie tyle z racji pogody co z faktu jubileuszu 35-lecia działalności PSD. Dziękujemy wszystkim, którzy przybyli do Częstochowy, by świętować te minione dekady wspólnej pracy. Wierzymy, że wiele dobrego jeszcze przed nami. W tym roku po raz 25. diabetycy zebrali się też na Jasnej Górze na swojej dorocznej pielgrzymce. Wcześniej powody do świętowania były w Ostródzie, z racji 10-lecia istnienia tamtejszego Koła. Tym sposobem ten numer Biuletynu stał się mocno jubileuszowy i rocznicowy. Mamy też inne dobre wieści – w Raczkach powstało nowe Koło PSD a w Koźminie Wielkopolskim doszło do reaktywacji zawieszono wcześniej Koła. Oby tak dalej!

*Z ciepłymi pozdrowieniami,  
Małgorzata Marszałek  
redaktor prowadzący*



## WARTO WIEDZIEĆ

Lecz cukrzycę elastycznie .....	4
Od buntu do pracy społecznej .....	6

## Z ŻYCIA PSD

Jubileusz 35-lecia Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków .....	8
25. Pielgrzymka Diabetyków .....	10
Pismo z Ministerstwa Zdrowia .....	11
Z wizytą w Jaworznie .....	12
Reaktywacja Koła PSD w Koźminie Wielkopolskim .....	12
Nowe Koło PSD w Raczkach .....	12
Wizyta motocyklistów .....	13
Medale 35-lecia .....	13
Jubileusz Koła w Ostródzie .....	14
Światowy Dzień Chorego .....	16
Spotkanie Wielkanocne w Łomży .....	17
Marszem do wiosny .....	18
II Złotoryjskie Spotkania Diabetologiczne .....	20
Światowy Dzień Zdrowia w Nowym Targu .....	22



# Lecz cukrzycę elastycznie

Pacjenci z cukrzycą bywają różni. Są tacy, którzy nieustannie poszukują nowinek technologicznych i są otwarci na wszelkie zmiany w leczeniu oraz tacy, którzy z przyzwyczajenia trzymają się raz wypróbowanej terapii nawet wtedy, gdy nie do końca się ona sprawdza.



## Z pompy na peny – informacje praktyczne

- ✓ Podanie insuliny długodziałającej powinno mieć miejsce około 2-4 godzin przed odpięciem pompy. Na podobnych zasadach należy podłączyć pompę, czyli na 2-4 godziny przed planowanym czasem podania insuliny bazalnej.
- ✓ Należy pamiętać o tym, że ze względu na różny sposób podawania insuliny, baza w postaci analogu długodziałającego musi być nieznacznie wyższa niż ta w pompie.
- ✓ Przelicznik insulina – wymiennik oraz zasady podawania insuliny dopoślirkowej pozostają bez zmian.
- ✓ Dawka analogu długodziałającego powinna być wstrzykiwana o stałej porze, najczęściej wieczorem.
- ✓ W przypadku powtarzających się nocnych hipoglikemii można podawać insulinę rano, także o stałej porze.
- ✓ U osób bardzo aktywnych fizycznie warto rozważyć podawanie insuliny bazalnej w dwóch dawkach – rano i wieczorem. Dzięki temu możemy bardziej elastycznie dawkować insulinę w zależności od stopnia aktywności fizycznej w ciągu dnia.

Sama bez wątplenia należałam do tej drugiej grupy. Skoro zdecydowałam się na leczenie pompą, to przyjąłam, że inne metody podawania insuliny mnie nie dotyczą. Jednak wiele razy w czasie wakacji zdarzyło się, że insulina

w pompie przegrzała się, a ponieważ można to stwierdzić jedynie po podwyższonych poziomach cukru, które nie obniżają się po podaniu korekty, to w ten sposób zafundowałam sobie kilka spektakularnych hiperglikemii (insulina w pompie łatwo się przegrzewa, nie tylko od temperatury powietrza, ale i temperatury ciała pacjenta). Do tego dochodziły problemy z wklęciami, które w wyniku wzmoczonego pocenia się skóry często same się odklejały, swędząca, zaczerwieniona skóra oraz dylematy podczas pobytu nad morzem, na jak długo mogę odpiąć pompę, by nie narazić się na przecukrzenie.

## Czas na wakacje

W końcu zdecydowałam się czasowo zrezygnować z leczenia pompą na rzecz insuliny we wstrzykiwaczach. Diabetolog pomogła mi ustalić dawkę analogu długodziałającego. Baza w penach powinna wynosić o ok. 20 proc. więcej, niż przy terapii pompą. W moim przypadku jest to 3 jednostki więcej. Ale glikemie poranne, o które obawiałam się najbardziej, pozostały w normie. A jak to mówią diabeetycy, jaki cukier poranny, taki cały dzień. Przelicznik na insulinę dopoślirkową pozostał bez zmian. Po 10 latach używania pompy w pierwszym momencie czułam się niepewnie, nie mając jej nagle u boku. Szybko jednak przyzwyczaiłam się do tego stanu. Dlaczego warto elastycznie podchodzić do terapii? Peny w odróżnieniu od pompy mogą przechowywać w termooizolacyjnym etui, dzięki czemu mam pewność, że insulina nie jest narażona na zbyt wysokie, szkodliwe dla niej temperatury. Mając bazę w postaci bezszczytowego analogu długodziałającego w połączeniu z analogiem krótkodzia-

łającym nie muszę ściśle trzymać się godzin posiłków, ani też spożywać dodatkowych przekąsek pomiędzy głównymi posiłkami (podobnie jak podczas korzystania z pompy). Oczywiście za każdym razem, kiedy planuję posiłek muszę podać insulinę penem, ale ma to nawet swoje zalety – człowiek zastanowi się 3 razy, zanim zje coś nadprogramowego, podczas gdy mając pompę łatwiej przychodziło mi bezrefleksyjne jedzenie, skoro insulinę podaje się tak łatwo... A przecież to nie o to chodzi. Wstrzykiwacze uczą pewnej dyscypliny w tym zakresie i uważam to za ich atut.

### **Insulina wczoraj i dziś**

Pamiętam wiele lat temu, kiedy nie mając pompy stosowałam insuliny ludzkie (NPH), bardzo mocno pobudzały one mój apetyt. Zastanawiałam się, czy i tym razem będzie podobnie. Na szczęście przy analogach nic takiego nie ma miejsca. Zawdzięczamy to bezszczytowemu działaniu analogu długodziałającego oraz krótkiemu czasowi działania analogu doposiłkowego. Myślę, że to ważna informacja szczególnie dla osób z cukrzycą typu 2 oraz tych diabetyków, którzy chcą zredukować masę ciała. Ponadto stosując insuliny analogowe mamy większą elastyczność odnośnie pór i jakości posiłków. Insulina podawana wieczorem, która nie ma szczytu swojego działania w nocy nie musi być „zabezpieczona” przekąską przed snem. To korzystne dla sylwetki i po prostu zdrowe, w końcu wszelkie zasady zdrowego odżywiania zalecają, by nie jeść bezpośrednio przed snem. Co najważniejsze, czasowa zmiana terapii w moim przypadku w żaden sposób nie wpłynęła negatywnie na wyrównanie cukru. Nie zwiększyła się częstotliwość ani niedocukrzeń, ani przecukrzeń, a wartość hemoglobiny glikowanej pozostała w granicach normy. Było to bardzo pozytywne zaskoczenie, tym bardziej, że swego czasu nie najlepiej radziłam sobie stosując insuliny ludzkie. Miałam duże trudności, żeby rano mieć prawidłowe glikemie. Z tego powodu zdecydowałam się na leczenie pompą. Dzisiaj okazuje się, że korzystając z analogowych insulin, mogę stosować te terapie wymiennie, zachowując przy tym dobre wyrównanie cukru.

Bardzo wygodne, szczególnie podczas wyjazdów okazało się podawanie insuliny za pomocą

### **Powtórka z podróżowania**

- Jeśli planujesz lot samolotem, poproś lekarza o wypisanie zaświadczenia, że masz cukrzycę i musisz używać wstrzykiwaczy oraz insuliny. W przypadku podróży zagranicznych takie zaświadczenie trzeba mieć przygotowane w języku angielskim.
- Pakując leki konieczne do terapii cukrzycy, w tym insulinę dokładnie je opisz, a jeśli jest to możliwe, zachowaj je w oryginalnych opakowaniach. W niektórych krajach jest to warunek konieczny, by przejść kontrolę na lotnisku.
- Weź ze sobą 2–3-krotnie więcej insuliny i akcesoriów niż faktycznie potrzebujesz. Szczególnie w trakcie podróży dobrze sprawdzają się lekkie i poręczne wstrzykiwacze jednorazowe, przy których łatwiej zachować standardy higieny.
- Nie przechowuj insuliny w bagażniku samochodu, gdzie latem najczęściej jest bardzo gorąco ani w bagażu rejestrowanym, przewożonym w luku bagażowym, gdzie z kolei temperatura spada nawet kilkudziesięciu stopni poniżej zera. Przewożona w nieodpowiednich warunkach insulina może stracić swoje właściwości.

jednorazowych, gotowych do użycia wstrzykiwaczy. Mimo, że są one jednorazowego użytku są wykonane bardzo solidnie i obsługuje się je równie łatwo, jak peny wielorazowe. A może nawet łatwiej, bo wystarczy nałożyć igłę na fiolkę, która jest osadzona w penie i mamy gotowy zestaw do podania insuliny.

Często mówi się o tym, że nowoczesne insuliny zliberalizowały leczenie cukrzycy, że dzięki nim możliwa jest zindywidualizowana terapia. To wszystko prawda. Z mojego doświadczenia mogę powiedzieć, że niezwykle ważne jest też to, że coraz bardziej możemy dostosowywać terapię do swojego życia, a nie odwrotnie. Mamy możliwość wyboru, jedynie czego potrzebujemy to wiedzy, jak umiejętnie z niego korzystać.

**Małgorzata Marszałek**

*Od roku 1993 z cukrzycą typu 1*



# Od buntu do pracy społecznej

**Zawsze bałam się cukrzycy  
– mówi Irena Klimczewska, wieloletnia działaczka  
Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków.  
Kiedy jednak choroba już się pojawiła,  
sposobem na nią stała się praca  
na rzecz osób z cukrzycą.**

## **Jak wspomina Pani swoje początki z cukrzy- cą oraz początki w Polskim Stowarzyszeniu Diabetyków?**

Należę do Stowarzyszenia od 1992 roku, przyszłam za namową mojej koleżanki, która wcześniej zaczęła pracę w naszym biurze. Po roku wybrano mnie skarbnikiem, następnie pełniłam funkcję prezesa Koła Miejskiego PSD w Bydgoszczy, natomiast w latach 2008 – 2014 byłam prezesem Kujawsko-Pomorskiego Oddziału Wojewódzkiego PSD w Bydgoszczy. Sama na cukrzycę choruję od 1986 roku, czyli w tym roku mam taki prywatny jubileusz 30-lecia. Pierwsze okres chorowania pamiętam jako wyjątkowo nieprzyjemny. Mam cukrzycę typu 2 i najpierw byłam leczona tabletkami, które wywoływały u mnie duszności. Dlatego po dwóch latach lekarz zaczął mnie namawiać na leczenie insuliną. W tamtym czasie dostępne były jedynie insuliny odzwierzęce, na które miałam silny odczyn alergiczny. W miejscu iniekcji pojawiały się bolesne, czerwone plamy. Nie było idealnie, ale jednak lepiej niż na tabletkach. Samą cukrzycę zdiagnozowano u mnie po operacji, podczas której zostałam zakażona beztlenowcami. Być może miałam ją już wcześniej, a wtedy tylko się ona ujawniła, tego już się nie dowiem. Pamiętam, że diagnozę przyjął z wielkim niedowierzaniem, bo zawsze bardzo bałam się cukrzycy. Wiedziałam, co to jest za choroba, bo tato mojej kole-

żanki był diabetykiem i zawsze mu współczułam, że w związku z tym musi być na ściślejszej diecie, zupełnie pozbawionej słodyczy. Potem na cukrzycę zachorował mój tato, w wyniku choroby miał amputowaną nogę. To wszystko spowodowało, że na początku zupełnie nie mogłam pogodzić się z faktem, że i ja mam cukrzycę. Dwa lata dojrzywałam do tego, by zaakceptować tę diagnozę. Ale jak już się z nią pogodziłam to było łatwiej, nie działałam na przekór, przeciwko sobie, ale z rozmysłem i dla siebie.

## **Co w związku z chorowaniem na cukrzycę jest dla Pani najtrudniejsze?**

Na pewno dieta. Wyzbycie się słodyczy, które zawsze bardzo lubiłam. Trudne też był to, że leczenie w tamtych czasach było bardzo rygorystyczne. Lekarz nie dyskutował z pacjentem, tylko wydawał mu polecenie. Dawki insuliny były ustawiane na sztywno, tak samo, jak ilość i pory posiłków. Trudne do zaakceptowania są też powikłania, których nie udało mi się uniknąć. Mam polineuropatię cukrzycową, jestem po operacji wszczepienia by-passów. Brak czucia w stopach utrudnia mi sprawne funkcjonowanie, wolniej chodzę, bardzo się męczę, nie mam już takiej zdolności ruchowej, która pozwalałaby mi na swobodną pracę w Stowarzyszeniu. Dlatego też w 2014 roku zrezygnowałam z funkcji prezesa Zarządu Wojewódzkiego PSD w Bydgoszczy.

## **Co dała Pani ta wieloletnia praca na rzecz diabetyków?**

Jestem społecznikiem, w organizacji pozarządowej pracowałam od 1962 roku. Byłam przewodniczącą Stowarzyszenia Rodzina Wojskowa Pomorskiego Okręgu Wojskowego. Równolegle zaczęłam działać na rzecz diabetyków, z czasem ta organizacja stała mi się po prostu bliższa. Dlatego zrezygnowałam z wcześniejszej funkcji i w 100 procentach poświęciłam się dla PSD. Lubię angażować się w działania na rzecz ludzi, a w przypadku naszej organizacji to była taka konkretna pomoc konkretnemu człowiekowi. Czasami było potrzebne wsparcie materialne, kiedy indziej psychologiczne. Zawsze miałam z tej pracy bardzo dużo satysfakcji. Trzeba też powiedzieć, że przez większą część mojej aktywności, klimat dla Stowarzyszenia był bardzo pozytywny. Stowarzyszenie miało ogromne znaczenie zarówno dla członków, ale też znaczenie jako realna siła społeczna, która może wpływać na decyzje władz odnośnie leczenia cukrzycy. Ludzie Ignęli do tej organizacji, bo mieli z tego konkretne profity. Teraz są zupełnie inne zasady działania. Nie stawiamy na produkty, ale na szkolenia, edukację, przedsięwzięcia sportowe i choć są to inicjatywy bardzo ważne i kluczowe dla prawidłowego leczenia cukrzycy, to niestety dla ludzi nie są one już tak atrakcyjne.

## **Jak scharakteryzowałaby Pani środowisko diabetyków kiedyś i dzisiaj?**

Bez wątpienia kiedyś było większe zaangażowanie pacjentów w tę chorobę. Może wynikało to z tego, że cukrzycę leczono u diabetologa, a nie tak jak teraz u lekarza rodzinnego. Wyższa ranga specjalisty powodowała, że i chorzy bardziej poważnie podchodzili do swojego zdrowia. Jeszcze w latach '90 był głód wiedzy odnośnie cukrzycy. Nie było Internetu, informacji szukało się w źródłach tradycyjnych i ich obieg był znacznie wolniejszy. Ale ludzie doceniali to, że mogą się czegośkolwiek dowiedzieć. Dzisiaj wiedza w zakresie cukrzycy spowszedniała, nie docenia się tego, że mamy do niej taki dostęp. Patrząc na to z innej strony nie można zauważyć ogromnego postępu, jaki dokonał się w leczeniu cukrzycy. Jednak i kiedyś, i dzisiaj jest to choroba będąca dużym obciążeniem

dla pacjenta i dla całego systemu opieki zdrowotnej. Dzisiaj nadal nie możemy doprosić się o refundację leków inkretynowych, a leczenie stopy cukrzycowej jest nieopłacalne dla funduszu, stąd przedwczesne i często niepotrzebne decyzje o amputacjach. Jednym słowem czasy się zmieniają, ale niektóre problemy pozostają aktualne. Na pewno takim problemem było i jest niedofinansowanie tej choroby, na czym cierpią pacjenci.

## **Co uznaje Pani za swój sukces w związku z pracą na rzecz Stowarzyszenia i pacjentów z cukrzycą?**

Ja nie potrzebuję wiele, by czuć satysfakcję i faktycznie wiele było takich wydarzeń, które dla mnie są sukcesem. Duma jestem z organizowanych wyjazdów, np. z 4-dniowej pielgrzymki do Częstochowy i na Jurę Krakowsko-Częstochowską. Dużym wydarzeniem dla nas były obchody 30-lecia Oddziału Wojewódzkiego PSD w Bydgoszczy, które mieliśmy w 2014 roku. Na pewno wyróżnieniem dla mnie była funkcja wiceprezesa Zarządu Głównego PSD, tym bardziej, że sama nigdy nie zabiegałam o takie stanowiska, ale wybierali mnie na nie nasi członkowie. Ogromną satysfakcję miałam, jak mogła wynagrodzić moich działaczy za ich pracę społeczną honorowymi odznakami czy krzyżami zasługi. Dla członków PSD, którzy pracują w Stowarzyszeniu społecznie ma to duże znaczenie. Zawsze starałam się zauważyć i choć symbolicznie docenić ich trud i zaangażowanie.

## **Jest Pani obecna w Internecie, chociażby na Facebooku, czy to oznacza, że nadal interesują Panią kwestie cukrzycy?**

Kiedyś cukrzyca uczyła się z książek i gazet, ale jak zaczęłam pracować na komputerze, to jednocześnie zaczęłam szukać cukrzycy w Internecie. Zaglądam na portale skupiające diabetyków, poszukuję nowinek. Bardzo interesują mnie te wszystkie doniesienia na temat bezinwazyjnej samokontroli. Bardzo bym chciała, żeby diabetycy mieli łatwiej, żeby pomiary były bezbolesne. Choć jest ogromny postęp w leczeniu cukrzycy to z mojej perspektywy posuwa się on jednak zbyt wolno.

# Jubileusz 35-lecia Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków

**W tym roku Polskie Stowarzyszenie Diabetyków obchodzi 35-lecie swojej działalności. Jubileusz stał się okazją do świętowania oraz skłonił do refleksji nad tym, co do tej pory udało się wspólną pracą osiągnąć.**

Obchody 35-lecia odbyły się 11 czerwca w siedzibie Akademii Polonijnej w Częstochowie. Wzięło w nich udział ponad 300 diabetyków z całego kraju. Głównymi punktami programu były: uroczysta gala z okazji jubileuszu PSD, wykłady edukacyjne dla pacjentów oraz wystawa firm farmaceutycznych. „Urodziny” Stowarzyszenia połączono z obchodzonym tradycyjnie w czerwcu Ogólnopolskim Dniem Diabetyka.

Stowarzyszenie rozpoczynało swoją działalność w czasach, kiedy pacjent z cukrzycą, szczególnie typu 1, miał bardzo ograniczone możliwości leczenia. W Polsce w roku 1981 diabetycy mieli do dyspozycji jeden rodzaj insuliny produkowanej przez Polfę Tarchomin, o glukometrach nikt jeszcze nie słyszał, a puste półki w sklepach w okresie stanu wojennego nie pozwalały na stosowanie diety odpowied-

niej dla osób z cukrzycą. To, że pacjenci dotknięci tym schorzeniem zaczęli się organizować, wynikało z ich żalu i rozgoryczenia, że byli z tą chorobą pozostawieni sami sobie. Ci bardziej prężni, lepiej zorganizowani chcieli pomagać tym słabszym, nieradzącym sobie z wymogami leczenia. Bardzo szybko powstały struktury PSD w całym kraju i były one na tyle silne, że po transformacji w roku 1989, kiedy diametralnie zmieniła się sytuacja chorych pod względem dostępności do leków oraz do żywności, zorganizowani członkowie PSD mogli działać dalej, na polu edukacji oraz profilaktyki cukrzycy. Dzisiaj Polskie Stowarzyszenia Diabetyków to nadal największa i najstarsza organizacja pacjencka w Polsce. Liczy blisko 80 tys. członków i działa w około 400 kołach na terenie całego kraju. PSD integruje środowisko chorych, reprezentuje je przed decydentami oraz edu-







kuje w zakresie cukrzycy, zarówno swoich członków, jak i społeczeństwo, mówiąc o koniecznej profilaktyce cukrzycy typu 2.

Podczas uroczystej gali prezes Anna Śliwińska mówiła o przyszłości, o tym, jak wyobraża sobie działalność Stowarzyszenia w najbliższych latach oraz o zadaniach, jakie obecnie przed nim stoją. Z kolei Andrzej Bauman, wieloletni prezes Zarządu Głównego PSD, obecnie prezes honorowy, mówił o historii Stowarzyszenia.

Podczas gali rozdano także medale i statuetki 35-lecia oraz inne odznaczenia, a w części artystycznej wystąpiła kapela ludowa z Bełchowa oraz Zespół Estradowy Piosenki Żołnierskiej „Wiarus” z Lublińca.

W części edukacyjnej uczestnicy spotkania mieli szansę zgłębić swoją wiedzę m.in. w zakresie najnowszych terapii cukrzycy, zapobiegania późnym powikłaniom czy znaczenia wysiłku fizycznego dla utrzymania prawidłowej masy ciała i normoglikemii. Przesłanie wykładów było jasne – choć w ciągu ostatnich 35 lat sposób leczenia cukrzycy i sytuacja chorych zmieniły się diametralnie, to w dalszym ciągu najwięcej zależy od pacjenta. Bez jego zaangażowania w proces leczenia i zrozumienia mechanizmów działania choroby nie ma szans na sukces, czyli długie życie bez powikłań.

Dużym powodzeniem wśród uczestników cieszył się konkurs, w którym nagrody ufundowali Nadwiślańska Agencja Turystyczna oraz JJW (skarpetki zdrowotne).

Dziękujemy wszystkim uczestnikom obchodów 35-lecia. W pierwszej kolejności członkom PSD, którzy tak licznie przybyli do Częstochowy. Dziękujemy naszym patronom naukowym i honorowym, a przede wszystkim panu Marszałkowi Województwa Śląskiego za wsparcie finansowe wydarzenia.

Dziękujemy zespołom muzycznym oraz prowadzącej całą imprezę Martynie Neumann-Baranowskiej.

Dziękujemy także sponsorom, firmom: Sanofi, Johnson & Johnson, Roche, Novo Nordisk, Bayer, Nadwiślańska Agencja Turystyczna, Geers, Abbott, Novascon, JJW, Hand Prod, Berlin-Chemie Menarini, Ascensia, Genoscope, Warda, Vitaфон, Medmess, Uldo, DOZ, Queisser Pharma, Bioton, Nepentes, Oceanic.



# 25. Pielgrzymka Diabetyków

10 czerwca 2016 roku w Częstochowie odbyła się 25. Pielgrzymka Diabetyków



W tym roku zgłosiły się na jubileuszową 25-tą pielgrzymkę 42 grupy, ok. 900 uczestników.

Nasi pielgrzymi widoczni byli pośród innych, mając zawieszane piękne zawieszki nawiązujące do Roku Miłosierdzia. Uczestnicy wraz ze swoimi pocztami sztandarowymi udali się w zorganizowanej kolumnie na czele ze sztandarem Zarządu Głównego PSD do Kaplicy Cudownego Obrazu Matki Boskiej Częstochowskiej. O godzinie 11.00 w Kaplicy Kapelan PSD o. Tomasz Michalski odprawił mszę św. w intencji członków Stowarzyszenia i wygłosił Słowo Boże do zebranych.

Następnie po mszy św. odbyło się spotkanie edukacyjne w sali o. Kordeckiego, w którym wystąpili Prezes Zarządu Głównego Polskiego

Stowarzyszenia Diabetyków Pani Anna Śliwińska oraz o. Tomasz Michalski, natomiast głównym prelegentem był lekarz diabetolog dr Andrzej Paciorkowski. Zgodnie z programem, mimo padającego deszczu, odbyła się Droga Krzyżowa na wałach jasnogórskich pod przewodnictwem o. Tomasza Michalskiego. Duża część uczestników pielgrzymki pozostała w Częstochowie, aby brać udział w Ogólnopolskich Dniach Diabetyka połączonych z 35-leciem Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków. Do zobaczenia na następnej pielgrzymce.

**Jan Wróblewski**

*Oddział Miejski PSD Częstochowa*



## Pismo z Ministerstwa Zdrowia

PSD otrzymało odpowiedź od Ministra Zdrowia na przekazane postulaty odnośnie poprawy opieki diabetologicznej w Polsce.

Poniżej treść odpowiedzi Ministra Zdrowia:



Minister Zdrowia

GM.0763.21.2016

Warszawa, 25 kwietnia 2016 r.

Pani Anna Śliwińska  
Prezes Zarządu Głównego PSD  
Pan Andrzej Bauman  
Prezes Honorowy PSD  
Stowarzyszenie Diabetyków  
ul. Gdańska 10  
85-006 Bydgoszcz

*Szanowna Pani Prezes,  
Szanowny Panie Prezesie,*

*serdecznie dziękuję za przesłany list z uwagami dotyczącymi funkcjonowania polskiej służby zdrowia, a przede wszystkim za cenne pomysły działań, które należy podjąć, by sprostać wyzwaniom stojącym przed państwem polskim w obszarze bezpieczeństwa zdrowotnego obywateli.*

*Obejmując urząd Ministra Zdrowia wysłałem prośbę o merytoryczne uwagi i propozycje rozwiązań usprawniających system ochrony zdrowia do ponad 200 instytucjonalnych uczestników tego systemu. Jednocześnie w wielu sytuacjach zapraszałem do dialogu wszystkich zainteresowanych dobrem polskich pacjentów i pracowników służby zdrowia. Skala odzewu przeszła moje najśmielsze oczekiwania: dotychczas odebrałem około setki listów, które łącznie stanowią kilkaset stron uwag i postulatów zmian. Odbyłem również liczne spotkania z przedstawicielami środowisk pracowników i organizatorów służby zdrowia, a także pacjentów, które były okazją do wymiany spostrzeżeń na temat możliwych zmian w polskiej służbie zdrowia. Obecnie w resorcie toczą się prace analityczne nad zasadnością zgłoszonych propozycji i możliwościami ich wdrożenia w życie. Żywię głęboką nadzieję, że wszystkie te postulaty, zarówno przesłane na piśmie, jak i zgłoszone na spotkaniach, przyczynią się do realnej poprawy sytuacji zdrowotnej Polaków. Jeszcze raz, proszę przyjąć wyrazy mojej wdzięczności za zaangażowanie w dobrą zmianę, która jest tak potrzebna Polsce, szczególnie w obszarze ochrony zdrowia.*

Z wyrazami szacunku,

Konstanty Radziwiłł

Ministerstwo Zdrowia  
ul. Miodowa 15  
00-952 Warszawa

Telefon: (22) 634 96 00  
e-mail: kancelaria@mz.gov.pl  
www.mz.gov.pl



# Z wizytą w Jaworznie

Na specjalne zaproszenie Prezesa Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków O/Jaworzno Pana Marka Nowaka 23 maja br. przyjechała z Warszawy Prezes Zarządu Głównego Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków Pani Anna Śliwińska. Na wstępie spotkania Pani Prezes otrzymała figurkę św. Barbary – Patronkę Górników, symbol znikającego górnictwa. Od członków jaworznickiego PSD otrzymała wiązankę kwiatów a sama wręczyła Dyplom Honorowy Władysławowi Żurawikowi za długoletnią pracę w PSD.

Spotkanie z Zarządem PSD O/Jaworzno miało miejsce w lokalu stowarzyszenia przy ul. Grunwaldzkiej w Jaworznie.

Przebiegało w miłej atmosferze przy wymianie zdań i wzajemnych spostrzeżeniach w pracy i działalności na przyszłość Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków w skali krajowej jak i terenowej.

*Członek PSD O/Jaworzno  
Mieczysław Kijowski*



## Reaktywacja Koła PSD w Koźminie Wielkopolskim

Po trzech latach zawieszenia działalności Koła PSD w Koźminie, w dniu 20 maja br., dzięki staraniom Cyryla Banaszaka – byłego członka Koła i przy wsparciu Zarządu Wielkopolskiego Oddziału Wojewódzkiego PSD udało się zebrać byłych członków Koła oraz kilku nowych chętnych na spotkanie reaktywujące. Cele naszego Stowarzyszenia w ramach przypomnienia przedstawił Andrzej Tomczak, prezes Oddziału Wielkopolskiego, który równocześnie zaoferował pomoc merytoryczną dla Koła w postaci zapewnienia prelegentów na najbliższe zebrania. Sprawy formalne – Statut, strukturę Stowarzyszenia, wybory organów koła oraz sprawy finansowe przedstawił Jan Kómocho – dyrektor biura zarządu Oddziału. Następnie wybrano sześciuosobowy zarząd, który powierzył funkcję prezesa Koła Cyrylowi Banaszakowi – znanemu w Koźminie działaczowi społecznemu. Miejscowe koło emerytów i rencistów przy akceptacji burmistrza

miasta i gminy Koźmin udostępniło nam nieodpłatnie swe piękne pomieszczenia. Na zakończenie spotkania Jan Kómocho wygłosił przygotowaną na tą okazję prelekcję pt.: „Nie daj się cukrzycy”. Prelekcja wspomaganą pokazem multimedialnym cieszyła się dużym zainteresowaniem, a zebrani brawami podziękowali koledze za jego zaangażowanie w to spotkanie. Wszyscy z niecierpliwością czekamy na kolejne spotkania w ramach Koła i na nowe zadanie, które przed nami stoją.

**Andrzej Tomczak**  
*prezes ZOW PSD*

## Nowe Koło PSD w Raczkach

Dnia 23 kwietnia br. powstało nowe Koło Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków w Raczkach. Prezesem został pan Henryk Mieruński. Koło podlega pod Oddział Rejonowy PSD w Suwałkach.

Nowemu Kołu życzymy dużo powodzenia!

*ZG PSD*

# Wizyta motocyklistów

W czerwcu biuro ZG PSD odwiedziła para motocyklistów, którzy szerzą świadomość cukrzycy.

Gert van Kerkoerle i Katrin Dittrich przemierzają obecnie wschód i centrum Europy, głównie po to, aby zachęcić inne osoby z cukrzycą do aktywności i spełniania choćby najbardziej niemożliwych marzeń.

W bieżącej podróży Gert i Katrin przejechali już ponad 10 000 km na motorach.

Ich strona Facebook: Sugarrun 2016.



## Medale 35-lecia

**Zapraszamy do zakupu pamiątkowych medali 35-lecia PSD  
w cenie 25 zł brutto (z etui)**

**Zamówienia prosimy kierować do Biura ZG PSD w Warszawie  
telefonicznie (22 668 47 19) lub mailowo (sekretariat@diabetyk.org.pl)**



# Jubileusz Koła w Ostródzie

13 listopada 2015 r. odbyły się uroczystości 10 obchodów Światowego Dnia Walki z Cukrzycą oraz obchody 10-lecia działalności Koła Gminnego Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków w Ostródzie z siedzibą w Samborowie.



Udział w uroczystości wzięli: Marszałek Województwa Warmińsko-Mazurskiego Gustaw Marek Brzezina, Starosta Ostródzki Andrzej Wiczowski, Wójt Gminy Ostróda Bogusław Fijas, dyrektorzy szkół, zaproszeni przedstawiciele zakładów pracy, instytucji współpracujących z Kołem oraz chorzy na cukrzycę i zainteresowani problematyką choroby.

Przebieg uroczystości był nagrywany przez Telewizję Mazury, która sprawowała patronat medialny nad obchodami i przygotowała specjalne wydanie poświęcone cukrzycy, organizowanemu konkursowi i historii działalności koła gminnego PSD w Ostródzie z siedzibą.

## Relacja z uroczystości:

Uroczyste obchody zostały podzielone na 2 części. W pierwszej zostały wręczone nagrody zwycięzcom i wyróżnionym uczniom szkół

gminy ostródzkiej uczestniczącym w konkursie plastycznym „Wspierajmy chorych na cukrzycę”.

Drugą część rozpoczęła msza św. w kościele św. Stanisława Biskupa w Samborowie. Następnie w Gminnym Centrum Kulturalno-Bibliotecznym w Samborowie odbył się koncert zespołu „5+” pokazujący poezję Bułłata Okudźawy. Po części artystycznej prezes koła Elżbieta Miecznik przedstawiła historię powstania Koła oraz problematykę i zadania statutowe, które jego członkowie realizowali w czasie 10 letniej działalności. W swoim wystąpieniu wskazała, że sukcesy Koła zawdzięcza przyjaznej współpracy z samorządami gminnym, powiatowym, wieloma zakładami pracy, firmami farmaceutycznymi, a przede wszystkim dzięki zaangażowaniu i sumiennej pracy członków Koła. Podziękowała lekarzom i służbie zdrowia za pomoc w wypełnianiu zadań statutowych. Podkreśliła szczególne znaczenie dobrej współpracy ze szkołami w zakresie edukacji diabetologicznej oraz profilaktyki. Zwróciła się z apelem i prośbą do przedstawicieli samorządu, Marszałka Województwa Warmińsko-Mazurskiego, nowo wybranych Posłów i Senatorów nowej kadencji o pomoc w utworzeniu poradni diabetologicznej w Ostródzie, która pracowałaby w pełnym całotygodniowym wymiarze czasu pracy. Następnie odbyła się prelekcja wybitnego specjalisty diabetologa dr n. med. Ewy Aksamit-Białoszewskiej z Uniwersytetu W.M. w Olsztynie pt.: „Zachowanie rodziny i środowiska w stosunku do pacjenta z chorobą cukrzycy”. Podczas uroczystości zostały również wręczone honorowe odznaki „Za zasługi dla Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków” osobom szczególnie zasłużonym i członkom Koła. Uroczystości zakończył wieczorek andrzejkowy.

## Publikacja „Historia działalności”

W związku z 10-leciem działalności Koła Gminnego Polskiego Stowarzyszenia Dia-



betyków w Ostródzie została wydana publikacja pt.: „Historia działalności”, w której opisane są dzieje koła oraz sposoby i metody realizacji zadań statutowych.

W ciągu tych 10 lat koło wraz z lekarzami, pielęgniarkami, władzami, przedstawicielami samorządów, instytucjami i przedstawicielami firm farmaceutycznych przeprowadziło wiele wartościowych inicjatyw i działań edukacyjnych adresowanych do lokalnej społeczności m.in.:

- w szkołach co roku organizowany jest konkurs plastyczny dla uczniów związany z cukrzycą i jej powikłaniami,
- w szkołach podstawowych oraz gimnazjach odbywa się cykl wykładów o cukrzycy, gdzie odbiorcami są zarówno uczniowie, nauczyciele jak i rodzice,
- przy organizowaniu corocznych Dni Diabetyka odbywają się wykłady i prelekcje, które prowadzone są przez wyspecjalizowanych lekarzy, pielęgniarki, dietetyków oraz edukatorów diabetologicznych
- aby szerzyć wiedzę o chorobie odbywają się warsztaty diabetologiczne,
- prowadzone są badania profilaktyczne w zakładach pracy na wczesne wykrywanie cukrzycy połączone z edukacją o chorobie,
- przy okazji Targów Organizacji Pozarządowych Powiatu Ostródzkiego na prezentowanych stoiskach wykonywane są badania na wczesne wykrywanie cukrzycy, udaje się pozyskać
- pompę insulinową najmłodszemu członkowi stowarzyszenia dzięki Fundacji Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy,
- Koło co roku bierze udział w organizacji gminnych i parafialnych dożynek, gdzie

serwowane są wyroby wędliniarskie, nalewki i wina z Samborowa, bierze udział w konkursie wieńców dożynkowych wykonywanych przez członków koła, a przy tym promuje działalność koła,

- Koło bierze również udział w konkursie na największą palmę wielkanocną, który od 2010 roku co roku wygrywa i zajmuje pierwsze miejsce.

Wszystko to dzięki dofinansowaniu różnych instytucji, dzięki darowiznom firm farmaceutycznych oraz własnym funduszom pozyskiwanym w ramach 1 % OPP i pisanim programom o dofinansowanie zadań statutowych. Obecnie największym marzeniem oraz celem do zrealizowania przez Koło jest utworzenie na terenie powiatu ostródzkiego Poradni Diabetologicznej. Chorych na cukrzycę w powiecie ostródzkim jest ponad 4 500 osób, dlatego konieczne jest zorganizowanie dla nich właściwej opieki medycznej.



# Światowy Dzień Chorego

Caritas Diecezji Łomżyńskiej jest miejscem, gdzie mogli spotkać się chorzy ze stwardnieniem rozsianym i chorzy na cukrzycę oraz ich rodziny, by w uroczystość Matki Bożej z Lourdes wpraszać łaski o ulgę w cierpieniu i znoszeniu trudów choroby oraz nadzieję na poprawę życia.

Najważniejszym momentem spotkania grup była Msza Święta. Mszę Św. dla grupy chorych ze stwardnieniem rozsianym sprawował ks. prof. Marian Jamiółkowski. Diabetycy modlili się na Mszy Św. koncelebrowanej przez ks. Marcina Loba i ks. Jana Wiesława Modzelewskiego. Z wiarą o pomoc Najświętszej Panny przyjęli komunię świętą i sakrament namaszczenia chorych, oraz błogosławieństwo Boże przez ręce kapłanów.

Siostra Joanna Czajkowska rozpropagowała koronkę do Miłosierdzia Bożego, którą w Roku Miłosierdzia będą modlić się chętnie osoby o miłość i miłosierdzie Boże dla muzułmanów – dżihadystów. Wygłosiła dwa wiersze własnego autorstwa z książeczki pt. „Wiersze pisane sercem”.

Orędzie Ojca Świętego Papieża Franciszka na XXIV Światowy Dzień Chorego odczytała Barbara Komosa.

W czasie krótkiej przerwy na kawę, herbatę, owoce przygotowane przez Panią Teresę i Małgorzatę z Caritas diabetycy mogli nabyć książkę pt. „Wszystko o Wielkiej Nocy”, kartki świąteczne i literaturę diabetologiczną.

Prezes Stowarzyszenia Diabetyków przedstawiła program na rok 2016, omówiła najważniejsze problemy dotyczące działalności Oddziału Rejonowego Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków.

Spotkanie zakończył p. Marian Paliwoda recytując wiersze Sybiraków, gdyż jest Sybirakiem i diabetykiem. Był to moment uczczenia rocznicy wywózki Polaków na Syberię.

Oddział Rejonowy PSD w Łomży dziękuje kapłanom za ich modlitwę oraz ks. dyrektorowi Andrzejowi Mikuckiemu i pracownikom Caritas

za przychylność i niesienie pomocy ludziom chorym nie tylko z okazji Dnia Chorego, lecz w każdej innej sytuacji. Do Caritas możemy zwrócić się z każdym problemem – duchowym, materialnym, z troskami, kłopotami i radościami.

**Teresa Gołębowska**

*Prezes Stowarzyszenia Diabetyków*





# Spotkanie Wielkanocne w Łomży

22 marca grupa diabetyków i sympatyków Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków spotkała się w siedzibie Caritas Diecezji Łomżyńskiej. Przybyłych gości powitała Teresa Gołębiowska – prezes Oddziału Rejonowego Stowarzyszenia. Na stół przygotowano tradycyjne jajko wielkanocne i inne potrawy, które poświęcił ks. kan. dr Andrzej Mikucki – dyrektor Caritas.

Ciekawy temat pt. „Jak uodpornić organizm” przedstawiła pani mgr Magdalena Bujnowska – przedstawicielka firmy OLEOFARM i zachęcała do degustacji dietetycznych soków. Na spotkaniu była okazja do złożenia życzeń wielka-

nocnych szczególnie kapłanom z okazji zbliżającego się „Dnia Kapłana” na ręce ks. Andrzeja. Pani Irena Paliwoda w imieniu męża Mariana (przebywa w szpitalu) odebrała „Medal za 30 lat walki z cukrzycą”.

W dniu tym przystąpiliśmy do akcji „Kilometry Dobra” prowadzonej w całej Polsce przez Caritas. Caritas Diecezji Łomżyńskiej za uzyskane fundusze ze zbiórki wyremontuje kuchnię i stołówkę w Ośrodku „Caritas Bliźnim” w Ptakach koło Nowogrodu, gdzie wypoczywa rocznie około 3 tysiące dzieci.

W związku z Wielkim Tygodniem kościoła katolickiego udaliśmy się do Kaplicy, gdzie modliliśmy się na Drodze Krzyżowej – każda stacja to indywidualna modlitwa diabetyka.

*Opracowała*  
**Teresa Gołębiowska**



# MSD

**Wydane przy wsparciu MSD**

# Marszem do wiosny

Blisko 70 osób, diabetyków, członków ich rodzin i przyjaciół, uczestniczyło w dorocznym marszu „Diabetycy z Łasku aktywnie i zdrowo budzą się do wiosny”.

Uczestnicy marszu po krótkiej rozgrzewce przy łaskiej kolegiacie wyruszyli do Parku Miejskiego, skąd wzdłuż rzeki udali się na kąpielisko miejskie nad zalewem przy ul. Armii Krajowej. Tu po kilkukilometrowym marszu czekał na nich posiłek regeneracyjny. Na zakończenie najwytrwalsi zatańczyli jeszcze DiabeDance. A spotkanie zakończyło się wspólną, pamiątkową fotografią.

Marsz we współpracy z Centrum Edukacji i Specjalistycznej Opieki Medycznej CukMed oraz przy wsparciu gminy Łask zorganizował łaski oddział Miejsko-Powiatowy Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków.





# 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](http://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](mailto:kontakt@hand-prod.com.pl)



# II Złotoryjskie Spotkanie Diabetologiczne

Spotkanie odbyło się pod **Honorowym Patronatem** Burmistrza Miasta w Złotorzy Roberta Pawłowskiego w Złotoryjskim Ośrodku Kultury i Rekreacji. Uczestnikami były pielęgniarki, osoby chore na cukrzycę z terenu województwa dolnośląskiego.

Na początku spotkania na wszystkich uczestników czekała niespodzianka w postaci występu Pawła Orłowskiego, który pięknie zaśpiewał i wprowadził nas w miły nastrój.

Przybyłych gości przywitała Prezes Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków Koła w Złotorzy Monika Kaczmarek. Na początku głos zabrała Pani Anna Śliwińska Prezes Zarządu Głównego Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków, która podkreśliła, że o cukrzycy trzeba rozmawiać, bo to forma edukacji, a ta jest najważniejsza w początkowej formie choroby. Następnie gości przywitał Pan Robert Pawłowski Burmistrz Miasta Złotoryja, oraz Starosta Złotoryjski Pan Ryszard Raszkiewicz.

Po uroczystym przywitaniu gości nastąpił występ Teatru Złoty Motyl młodzieży z Koła Diabetyków w Złotorzy. Teatr powstał z inicjatywy

Bogumiły Bachór – arteterapeutki oraz młodzieży z koła diabetyków w Złotorzy. Był to oficjalny debiut. Tytuł przedstawienia to SEN MOTYLA. Głównym tematem przedstawienia było ukazanie problemu związanego z nadmiernym odchudzaniem nastolatków, który często prowadzi do ciężkich chorób takich, jak na przykład anoreksja.

Wydarzenie w tym roku zgromadziło około 100 osób oraz kilkanaście firm – przedstawicieli branży medycznej. Spotkanie stało się ważnym wydarzeniem edukacyjnym złotoryjskiego regionu – zyskały uznanie w środowisku medycznym i zostało uznane za ciekawe forum wymiany poglądów i doświadczeń. Wykłady odbywały się równocześnie w dwóch salach. Pielęgniarki z rejonu dolnośląskiego w sali klubowej A, pozostali uczestnicy w sali widowiskowej B. Wysoki poziom merytoryczny konferencji gwarantowało bogate doświadczenie i wiedza wykładowców, którymi są uznani eksperci w dziedzinie diabetologii i dziedzin pokrewnych. Program Konferencji składał się z następujących wykładów:





- **spec. Piotr Piskozub – diabetolog**  
*Nowości w diabetologii*
- **spec. Urszula Maciejak – kardiolog**  
*Zdrowe serce w cukrzycy*
- **mgr Marta Leśnik – spec. pielęgniarstwa diabetologicznego**  
*ABC Diabetyka*
- **mgr Beata Stepanow – spec. pielęgniarstwa diabetologicznego**  
*Innowacje w edukacji*
- **mgr inż. Katarzyna Ferensztajn-Pundyk – dietetyk**  
*Jedź świadomie*
- **mgr Renata Mazurek Kujawa – prawnik**  
*Aspekty prawne w medycynie*
- **mgr Maciej Sroka – instruktor**  
*Zacznij od dziś – aktywność fizyczna*

Na koniec po szkoleniu, każda pielęgniarka otrzymała certyfikat uczestnictwa w konferencji. Dla gości i uczestników spotkania przewidziano przerwy kawowe oraz zdrowy poczęstunek. Prezentowane wykłady spotkały się z ogromnym zainteresowaniem słuchających.

Dziękujemy wszystkim osobom za przybycie na spotkanie oraz serdecznie dziękujemy za wsparcie: Urzędowi Miasta Żłotoryja, Żłotoryjskiemu Ośrodkowi Kultury i Rekreacji, Roche Diabetes Care, Ascensia Diabetes Care, Bioton, Restauracji Pod Zielonym Grzybkim, oraz Redakcji Gazety Żłotoryjskiej, Kamilowi Młodzianka i P. Ewie Siwik za obsługę techniczną oraz P. Marii Gawlik za dekorację sali.

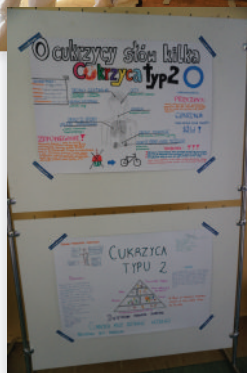
# Światowy dzień Zdrowia w Nowym Targu

W czwartek 7 kwietnia na terenie Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego Nr 1 odbyła się akcja profilaktyki zdrowia dotycząca prewencji cukrzycy typu drugiego. Wydarzenie zostało zorganizowane przez II Liceum Ogól-

nokształcące oraz Zasadniczą Szkołę Zawodową Nr 5. Uczniowie tych dwóch szkół uczestniczyli wspólnie w warsztatach kulinarnych, przygotowując odpowiednie nie tylko dla osób z zaburzoną gospodarką węglowodanową, ale mające także zastosowanie w przeciwdziałaniu chorob o podłożu metabolicznym. Te niecodzienne zajęcia prowadzone przez nauczycielki technologii gastronomicznej – Panię: Monikę Drożdż, Urszulę Szroborz, Elżbietę Gil i Małgorzatę Zarębczan, odbyły się w środę oraz czwartek, dzięki czemu skorzystało z nich kilkudziesięciu uczniów. Jest sprawą niezwykle istotną aby młodzi ludzie potrafili samodzielnie sporządzać potrawy korzystne dla ich zdrowia. W czwartek, w godzinach przedpołudniowych każda osoba, która przyszła na spotkanie w SOSW miała okazję zmierzyć w punkcie Maltańskiej Służby Medycznej poziom przygodnej glikemii, dokonać pomiaru masy ciała, spróbować potraw odpowiednich dla diety cukrzycowej, porozmawiać z podologami o prawidłowej pielęgnacji stóp, zasięgnąć porad żywieniowych u dietetyków oraz przedyskutować ze specjalistami rodzaj wykonywanej aktywności fizycznej bezpiecznej dla swojego stanu zdrowia. Instruktor zajęć ruchowych – Pani Katarzyna Wójcik oraz trener personalny – Pan Mateusz Buławski w sposób profesjonalny instruowali uczestników akcji pod kątem prawidłowego wykonywania ćwiczeń fizycznych. W kolejnej części wydarzenia uczestnicy spotkania wysłuchali wykładów dotyczących cukrzycy typu drugiego, jej prewencji oraz powikłań. Honorowy Prezes Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków, Pan Andrzej Bauman opowiedział o wczesnych i niepokojących objawach cukrzycy, na które warto jest zwrócić uwagę oraz przedstawił obecną sytuację epidemiologiczną cukrzycy typu drugiego w Polsce. Warto wiedzieć, że w naszym kraju choruje prawie 3 mln osób, z czego niemal jedna trzecia nie jest świadoma swojego stanu zdrowia. Dlatego tak ważne jest uświa-



damianie społeczeństwa o konieczności wykonywania badań profilaktycznych. Specjalista podolog, Pani Aneta Kowalczyk z Centrum Podologicznego w Nowym Targu zwróciła w swoim wystąpieniu uwagę na prawidłową pielęgnację stóp i konsekwencje nieodpowiedniego postępowania w ich leczeniu, które u osób dotkniętych cukrzycą mogą zakończyć się amputacją kończyny. Warto mieć świadomość, że podolog zajmuje się w sposób kompleksowy zdrowiem stóp począwszy od wykonywania badań profilaktycznych poprzez specjalistyczne zabiegi, na doborze obuwia skończywszy – a dzięki należytej opiece diabetetyk może uniknąć przykrych konsekwencji zdrowotnych. Kolejne wykłady, prowadzone przez dietetyków z Polskiego Towarzystwa Dietetyki i Polskiego Stowarzyszenia Dietetyków, poświęcono roli prawidłowego żywienia w prewencji i leczeniu cukrzycy typu drugiego. Pani Magdalena Cygan przedstawiła aktualne zasady prawidłowego żywienia oraz w niezwykle przystępny sposób uświadliwiła obecnych na spotkaniu na problem cukru ukrytego w produktach spożywczych. Okazuje się, że statystyczny Polak zjada w ciągu jednego roku ok. 47 kg cukru! Pan Wojciech Pajerski wyjaśnił zagadnienie indeksu glikemicznego i jego zastosowania w doborze produktów spożywczych. W krótkim podsumowaniu ujął najważniejsze zagadnienia związane z profilaktyką cukrzycy typu drugiego oraz konieczności podejmowania działań edukacyjnych. Podczas spotkania uczennica Publicznego Gimnazjum im. ks. Prof. Józefa Tischnera w Szczawnicy, Justyna Zachwieja, została nagrodzona za zajęcie pierwszego miejsca w organizowanym równolegle konkursie dla uczniów gimnazjów na plakat dotyczący profilaktyki cukrzycy typu drugiego. Justyna otrzymała atrakcyjne nagrody rzeczowe oraz wygrała dla swojej klasy zajęcia z dietetyki z Polskiego Towarzystwa Dietetyki. Patronat nad wydarzeniem objęło Polskie Stowarzyszenie Diabetyków, Stowarzyszenie Edukacji Diabetologicznej oraz portal [mojacukrzyca.org](http://mojacukrzyca.org) Złotym Sponsorem akcji była firma Kcalmar (<http://www.kcalmar.com/>) proponująca wykorzystanie nowoczesnych technologii w dbałości o zdrowie. Dzięki tego typu rozwiązaniu i zastosowaniu aplikacji,



każdy pacjent może skorzystać całkowicie bezpłatnie z diety opracowanej przez specjalistów dietetyki. Serdeczne podziękowania od Organizatorów należą się Partnerom wydarzenia: Przychodni Medycyny Rodzinnej w Nowym Targu, nowotarskiej filii Centrum Podologicznego oraz Maltańskiej Służbie Medycznej, a także Sponsorem: księżKawiarni Rezerwat, Pani Katarzynie Wójcik (Fitness&Fun), Panu Mateuszowi Buławskiemu (Masażysta i Trener personalny), Sklepowi „Kocham Cię Mamo”, firmom: Roche oraz BD. Uczestnicy wydarzenia w anonimowej ankiecie opowiedzieli się jednoznacznie o konieczności podejmowania tego typu inicjatyw celem podnoszenia świadomości społeczeństwa w obszarze profilaktyki zdrowia. Miejmy nadzieję, że to nie ostatnia inicjatywa tego typu otwarta dla mieszkańców naszego regionu.

Pomysłodawcami oraz koordynatorami tego przedsięwzięcia była Pani Elżbieta Buławska – pedagog z II Liceum Ogólnokształcącego oraz Pan Wojciech Pajerski – dietetyk i nauczyciel II LO, działający przy olbrzymim zaangażowaniu Dyrektor ZSZ Pani Czesławy Królczyk oraz Pani Beaty Tarnowskiej – Dyrektor II LO.

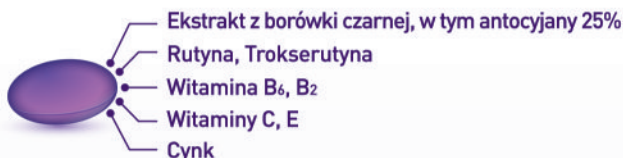
# BIORETINOF

suplement diety

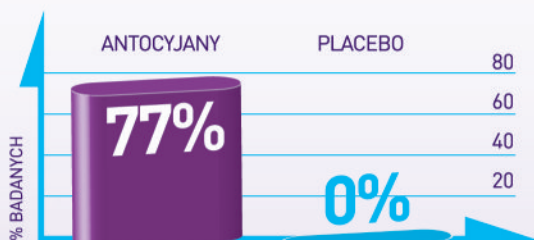


WYSELEKJONOWANE SKŁADNIK PREPARATU

## Wzmacniają i uszczelniają ściany naczyń krwionośnych oczu



**Poprawa** w zakresie mikrokrążenia naczyń oka po podaniu antocyjanów z borówki czarnej.<sup>1</sup>



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 widzenie<sup>2</sup>

1. Perosini M, Gu di G, Chia I et al. D abetic and hypertensive therapy ret exopathy therapy with Vaccinium myrtillus as anthocyanosides (Tegens). Double-blind placebo-controlled clinical trial. *Ann Otol Rhinol Laryngol* 1987; 113: 1173-7

2. Ulotka informacyjna produktu Bioreset