

CUKRZYCA

BIULETYN INFORMACYJNY PSD

**Insulinoterapia
u osób 75+**

Z cukrzycą w kajaku

**Obóz młodych
liderów**



wrzesień
2016

**KRAJOWY PRODUCENT
POLSKICH LEKÓW DIABETOLOGICZNYCH**



FORM/215/01-2016

Drodzy Czytelnicy

Ten numer Biuletynu Informacyjnego Cukrzyca łączy pokolenia. Sporo w nim młodości – na naszych łamach gościemy Andrzeja Michalika, diabetyka, który kajakiem przepłynął Wisłę z południa na północ. Publikujemy też relację Weroniki Kowalskiej, która reprezentowała Polskę na obozie młodych liderów cukrzyca na Cyprze. Dużo miejsca poświęcamy też seniorom. A to za sprawą tekstu o insulinoterapii po 75. roku życia. Zachęcamy do jego lektury, bo w przystępny sposób przybliży ten, dla wielu trudny i powodujący szereg obaw, temat. Zgodnie z nowym projektem listy leków refundowanych, osoby po 75. roku życia będą miały bezpłatny dostęp do insulin analogowych długo działających (jeśli spełniają ogólne warunki refundacji). To dobra wiadomość dla naszego środowiska. Miejmy nadzieję, że z czasem dostęp do nowoczesnego leczenia cukrzyca będzie tylko lepszy.

Milej lektury!
Małgorzata Marszałek
Redaktor prowadzący



SŁODKIE NOWINKI

Konkurs o Kryształowego Kolibra	4
Nowy statut PSD	4
Nowy Sekretarz ZG PSD	4
Hasło na ŚDWzC	4
Seniorzy z bezpłatnym dostępem do analogów ...	5

WARTO WIEDZIEĆ

Insulinoterapia u osób 75+	6
Z cukrzycą w kajaku	8
Obóz młodych liderów	11
Co każdy diabetyk o wstrzykiwaczach wiedzieć powinien?	12
Diabetycy z Mielca na turnusie szkoleniowym	14
Miełecy diabetycy w Częstochowie	15
Pielgrzymka na Św. Krzyż	16
Złotoryjscy diabetycy na tropie złota	18
Przyjazny innym światom	19
W Opolu chcą odchudzić mieszkańców	19
Szkolenie dla chorych na cukrzyca	20
Odpowiedź z Ministerstwa Zdrowia	22

Konkurs o Kryształowego Kolibra

Jak co roku, zachęcamy do udziału w naszym prestiżowym konkursie o nagrodę Kryształowego Kolibra

Nagroda PSD od wielu lat cieszy się ogromnym powodzeniem i wysoką renomą. Tegoroczny regulamin oraz formularz zgłoszeniowy są takie same jak w latach ubiegłych.

Dokumenty w formie elektronicznej można pobrać ze strony www.diabetyk.org.pl

Zapraszamy do udziału!

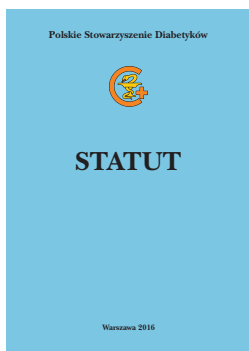


Nowy Statut PSD

Sąd zatwierdził poprawki do Statutu uchwalone na VIII Krajowym Walnym Zebraniu Delegatów w Bydgoszczy

Z tekstem Statutu można się zapoznać na stronie internetowej Stowarzyszenia, w dziale Informacje – Statut.

W najbliższym czasie egzemplarze nowego Statutu zostaną rozesłane do wszystkich Oddziałów i Kół PSD.



Nowy Sekretarz ZG PSD

W związku ze śmiercią Sekretarza i Członka Prezydium ZG PSD Zbigniewa Kędzierskiego, została na jego miejsce powołana nowa osoba

Na podstawie par. 34 Statutu PSD, dnia 05.08.2016, prezes ZG PSD Anna Śliwińska powołała na Sekretarza (i tym samym Członka Prezydium) Barbarę Tometczak, prezes Śląskiego Oddziału Wojewódzkiego PSD.

Hasło na Światowy Dzień Walki z Cukrzycą

14 listopada będziemy obchodzić Światowy Dzień Walki z Cukrzycą. Decyzją Międzynarodowej Federacji Diabetologicznej (IDF) hasło tegorocznych obchodów brzmi:



IDF pragnie w ten sposób zwrócić uwagę na niebezpieczne powikłanie niedostatecznie kontrolowanej glikemii, czyli na retinopatię cukrzycową. Niestety nadal cukrzyca jest główną przyczyną utraty wzroku na świecie. Zobaczyć cukrzycę w pełni, to widzieć nie tylko obowiązki dnia codziennego – samokontrolę, dietę, przyjmowanie leków; ale też zdawać sobie sprawę z ryzyka przewlekłych powikłań. W tym roku zwracamy uwagę na to, że zaangażowanie w leczenie cukrzycy uchroni też nasz wzrok.

Diabetycy – seniorzy z bezpłatnym dostępem do analogów długodziałających

Od 1 września wchodzi w życie nowa lista leków refundowanych. Uwzględni ona bezpłatne leki dla seniorów, w tym niektóre leki stosowane w cukrzycy.

Na opublikowanej przez Ministerstwo Zdrowia liście znalazło się 1129 preparatów i 68 substancji czynnych. Status bezpłatnych otrzymają leki, na które do tej pory obowiązywała odpłatność ryczałtowa 30 lub 50 procent.

W wykazie znalazły się leki na choroby typowe dla pacjentów w podeszłym wieku, a zatem na:

- Choroby sercowo naczyniowe;
- Choroby reumatyczne;
- Cukrzycę;
- Nadciśnienie tętnicze.

Leki bezpłatne mają być dostępne w każdej aptece w Polsce. Co ważne, na liście znalazły się nie tylko preparaty najtańsze i najbardziej popularne, ale też substancje droższe, do których pacjenci dopłacali nawet ponad 100 zł za opakowanie. Przykładem są insuliny analogowe długodziałające.

Co dla diabetyków?

Wykaz leków bezpłatnych dla pacjentów powyżej 75. roku życia obejmuje analogi długodziałające glargine i detemir, czyli insuliny Lantus, Lantus SoloStar (we wstrzykiwaczach), Levemir i Abasaglar. Warto zaznaczyć, że darmowe insuliny przysługują diabetykom-seniorom pod warunkiem, że spełniają oni warunki do ich refundacji. A te nie uległy zmianie i obejmują:

- cukrzycę typu 1 u dorosłych, młodzieży i dzieci od 2. roku życia;

- cukrzycę typu 2 u pacjentów leczonych insuliną NPH od co najmniej 6 miesięcy i z $HbA1c \geq 8\%$;
- cukrzycę typu 2 u pacjentów leczonych insuliną NPH od co najmniej 6 miesięcy i z udokumentowanymi nawracającymi epizodami ciężkiej lub nocnej hipoglikemii;
- cukrzyca o znanej przyczynie (zgodnie z definicją wg WHO).

Uwzględnienie analogów długodziałających w wykazie bezpłatnych leków dla seniorów to zapewne duży sukces dla pacjentów z cukrzycą. Niestety dużo gorzej wygląda refundacja doustnych leków przeciwcukrzycowych, stosowanych przez pacjentów z cukrzycą typu 2. Na liście znalazły się jedynie preparaty zawierające metforminę, a zatem leki takie jak: Avamina, Etform, Formetic, Glucophage, Metfogamma, Metformax, Metformin Bluefish, Metformin Galena czy Siofor. Zważywszy na częstotliwość występowania cukrzycy typu 2 wśród osób starszych, na pewno w tym przypadku można mówić o niedosycie. Wynika z tego, że znaczna część diabetyków seniorów na cukrzycy nie zaoszczędzi, ale jest szansa, że mniej wyda na leki kardiologiczne i hipotensyjne, które przecież u diabetyków są stosowane powszechnie, a które mają zdecydowanie szerszą reprezentację w wykazie leków darmowych.

Zdaniem farmaceutów, nie tylko cukrzyca powinna być na liście lepiej reprezentowana. Jako jej mankament wskazują na tylko jeden lek przeciwbólowy, a także mały wybór nowoczesnych leków na nadciśnienie i depresję. Z kolei geriatrzy uważają, że powinna być w tym wykazie witamina B12, bo co trzeci pacjent ma jej niedobór.

Pozostaje mieć nadzieję, że zgodnie z obietnicą Ministra Zdrowia kolejne wykazy leków darmowych dla seniorów będą rozszerzane, a nie uszczuplane. A sam wykaz ma być aktualizowany co dwa miesiące.

Małgorzata Marszałek





Insulinoterapia u osób 75+

Leczenie cukrzycy u osób starszych stanowi wyzwanie dla lekarza. Pacjent 75+ to chory, u którego cukrzyca zazwyczaj nie jest jedynym problemem. Towarzyszą mu często inne dolegliwości, takie jak nadciśnienie tętnicze, stłuszczenie wątroby, miażdżycza tętnic wieńcowych, mózgowych oraz kończyn dolnych. Czynność nerek jest często upośledzona. Osoby starsze muszą zażywać każdego dnia wiele różnych tabletek. Do tego zestawu jeszcze dochodzą leki obniżające poziom glukozy we krwi, w tym insulina.

Nadrzędnym celem leczenia cukrzycy u osób w wieku podeszłym jest poprawa jakości życia, a przynajmniej utrzymanie jej na dotychczasowym poziomie (wg. zaleceń Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego).

Terapia powinna być tak dobrana, aby była bezpieczna, dobrze tolerowana przez pacjenta, ale też skuteczna w zakresie kontroli poziomu glukozy we krwi.

Do czego dążymy?

Nowoczesne podejście do leczenia cukrzycy powinno uwzględniać trzy cele:

- osiągnięcie zalecanych glikemii
- niskie ryzyko hipoglikemii
- zapobieganie zwiększeniu masy ciała

Zalecane poziomy glukozy w krwi zależą od wieku chorego oraz jego ogólnego stanu zdrowia. Jeśli osoba powyżej 65 roku życia choruje na cukrzycę i nie ma wiele chorób towarzyszących, jest aktywna, jej ogólny stan zdrowia jest oceniany jako dobry to średnie zalecane glikemie w pomiarach za pomocą glukometru powinny wynosić ok. 154 mg/dl (8,6 mmol/l). Jeśli osoba powyżej 70 roku życia od ponad 20 lat choruje na cukrzycę i wystąpiły takie cho-

roby jak zawał serca czy udar mózgu to zalecane średnie glikemie w samokontroli powinny wynosić ok. 183mg/dl (10,2 mmol/l).

Niskie ryzyko hipoglikemii podczas terapii cukrzycy oznacza, że zastosowane leczenie obniżające poziom glukozy we krwi jest bezpieczne dla pacjenta. Występowanie ciężkich niedocukrzeń zwiększa ryzyko zgonu dwukrotnie poprzez zwiększenie częstości choroby wieńcowej, zaburzeń rytmu serca, udarów mózgu oraz upadków skutkujących złamaniami. Starzenie się samo w sobie jest czynnikiem ryzyka hipoglikemii (każdy rok życia zwiększa ryzyko ciężkiej hipoglikemii o 3 proc.). **Należy wybierać te preparaty, które charakteryzują się jak najmniejszym ryzykiem hipoglikemii.**

Zapobieganie zwiększeniu masy ciała jest bardzo ważnym elementem terapii cukrzycy. Ponad 50 proc. chorych na cukrzycę typu 2 w Polsce jest otyłych. Otyłość jest oprócz cukrzycy dodatkowym czynnikiem ryzyka wystąpienia zawału i niewydolności serca oraz chorób naczyń obwodowych.

Modele terapii

Leczenie cukrzycy u osób w starszym wieku opiera się na stosowaniu leków przeciwcukrzycowych oraz insuliny. Obecnie zaleca się łączenie leków doustnych z insuliną. Insuliny o krótkim czasie działania (3-8 godz.) stosuje się przed posiłkami, insuliny długodziałające (17-24 godz.) tzw. bazowe stosuje się w godzinach wieczornych celem zapewnienia prawidłowych glikemii w ciągu nocy oraz w okresie między posiłkami. Popularnym modelem leczenia cukrzycy jest łączenie leków doustnych z jednym wieczornym wstrzyknięciem insuliny bazowej.

Korzystna insulinoterapia

Insulina jest hormonem anabolicznym tzn. powoduje zwiększenie masy ciała. Średni wzrost masy ciała podczas insulinoterapii z zastosowaniem tradycyjnych insulin (ludzkich) wynosi ok. 3 kg w ciągu roku. Badania

przebiegane w laboratoriach mają na celu modyfikację cząsteczki insuliny, tak aby skuteczniej zmniejszała glikemię, nie zwiększała ryzyka hipoglikemii oraz nie powodowała zwiększenia masy ciała. W aptekach obecnie dostępne są dwa główne rodzaje insulin: insuliny ludzkie i insuliny analogowe. Dużym osiągnięciem współczesnej farmakoterapii cukrzycy jest wprowadzenie do leczenia insulin analogowych.

Insuliny analogowe powstały poprzez zmiany w budowie cząsteczki insuliny, dzięki temu uzyskano zmianę czasu jej działania. Umożliwia to lepsze naśladowanie wydzielania insuliny przez zdrową trzustkę. Długodziałający analog insuliny stosowany jest w godzinach wieczornych, należy go wstrzykiwać zawsze o tej samej porze między 19.00 a 23.00. Zwykle zaleca się wstrzykiwanie insulin długodziałających w tkankę podskórną ud lub po pośladków. Z tych miejsc wchłanianie insuliny jest stabilne przez cały czas. Dużym ułatwieniem dla starszej osoby i jej rodziny jest jednorazowy wstrzykiwacz gotowy do użycia. Długodziałający analog insuliny utrzymuje się w stałym stężeniu we krwi przez 24 godziny, (insuliny ludzkie – kilkanaście godzin). Badania porównawcze wskazują, że długodziałający analog insuliny powoduje lepszą kontrolę glikemii, mniejsze ryzyko hipoglikemii w ogóle, w tym ciężkich hipoglikemii, a także częstości niedocukrzeń w godzinach nocnych w stosunku do insulin ludzkich. Dodatkowo długodziałający analog insuliny nie powoduje zwiększenia masy ciała, a jest to szczególnie ważne u osób starszych, które mają zmniejszoną aktywność fizyczną. Częstość występowania cukrzycy u osób powyżej 65 roku życia szacuje się na 25-30 proc., jest to duża grupa chorych wymagająca indywidualnego podejścia terapeutycznego uwzględniającego choroby towarzyszące, przyzwyczajenia, nawyki żywieniowe i ograniczenia wynikające ze starzenia się organizmu pacjenta.

Dr n.med. Barbara Katra

*Katedra i Klinika Chorób Metabolicznych
UJCM w Krakowie*

Patronem merytorycznym tekstu
jest firma Sanofi

Z cukrzycą w kajaku

Ile zajmuje przepłynięcie kajakiem Wisły z południa na północ? Dzięki ostatniemu wyczynowi Andrzeja Michalika wiemy, że można to zrobić w trzy tygodnie. Do tego trzeba jednak mieć sporo siły do wiosłowania, determinacji w realizacji swoich planów oraz odwagi, by samemu walczyć z wodnym żywiołem.



W przypadku Andrzeja Michalika samotny rejs kajakiem po Wiśle miał na celu udowodnić, że cukrzyca nie jest ograniczeniem nawet dla najbardziej szalonych pomysłów. Czy był to rejs terapeutyczny? Być może. Na pewno zakończona sukcesem wyprawa odbiła się głośnym echem nie tylko w środowisku osób z cukrzycą, ale też wśród ludzi zdrowych. Zaskakuje sam pomysł na sprawdzenie swoich możliwości, przygotowanie fizyczne i logistyczne, ale też śmiałość, by tak ekstremalny i ryzykowny wysiłek podejmować przy cukrzycy. Diabetycy po raz kolejny przekonali się, że bariery są w naszych głowach, a cukrzyca tak naprawdę pozwala na bardzo wiele.

Wyprawa rozpoczęła się 2 lipca w Gołkowicach, w województwie śląskim, a zakończyła 26 lipca w Gdańsku. W niewielkim kajaku musiał zmieść-



cić się ekwipunek na czas około miesięcznego pobytu poza domem: namiot, śpiwór, odzież na każdą pogodę, trzy telefony komórkowe, ładowarki solarne oraz zapas jedzenia – konserwy mięsne i rybne, kabanosy, ryż, rodzynki i powidła. Po nieprzyjemnym zatruciu konserwą na początkowym etapie rejsu, zabrany z domu prowiant został zastąpiony zupkami chińskimi. Na kajaku zmieścić się też filtr do wody, który uzdatniał do picia wodę z Wisły. Andrzej wypływał codziennie około godziny 9 rano i kończył o 20, po przepłynięciu około 50-60 kilometrów. Nocował w namiocie, który rozstawiał na obrzeżach rzeki. Zarówno podczas wiosłowania, jak i wieczornego odpoczynku przebywał sam ze sobą, poznając siebie oraz reakcje własnego organizmu na ekstremalny wysiłek. Po drodze nie obeszło się bez niespodzianek. Kajak którym wyruszył nie przetrwał trudów podróży i w drodze trzeba było wymienić go na inny. Wspomniane zatrucie kosztowało go trzy dni nieplanowanego postoju. Takie niespodziewane sytuacje pokazały mu jednak, że z każdej opresji można wyjść dzięki pomocy życzliwych ludzi, a tych w trakcie tej przygody na jego drodze nie brakowało.





Jak wyglądało „ogarnianie” cukrzycy na kajaku? Jak często mierzyłeś cukier, jak chroniłeś insulinę przed nadmiarem słońca, jak zabezpieczałeś się przed hipoglikemią?

AM: Nie było to najprostsze jednak dało się. Tak sobie zorganizowałem miejsce w kajaku, że najważniejsze z punktu widzenia cukrzycy rzeczy miałem pod ręką (insulinę, glukometr, batony w razie czego, glukozę). Dodatkowo miałem nerkę wodoszczelną, w której miałem część „cukrzycowych zapasów” – takie koło ratunkowe, gdyby wydarzyło się coś niespodziewanego. Mierzyłem się bardzo często, żeby być na bieżąco z tym co się dzieje z moim organizmem. Insulinę chroniłem na tyle, na ile się dało, najchłodniejszym miejscem było dno kajaku. Od nieprawidłowych cukrów chroniłem się tak jak i w domu – odpowiednio dobranym jedzeniem, insuliną, w razie zbyt niskich cukrów – dojadalem, zbyt wysokich – dostrzykiwałem insulinę. Wszystko to uwzględniając wysiłek fizyczny.



Skąd u Ciebie pojawił się ten pomysł, by kajakiem przepłynąć Wisłę? Czy to próba sprawdzenia siebie, czy raczej manifest „mam cukrzycę i mogę wszystko”?

AM: Od dawna chciałem zrobić coś wyjątkowego, coś czego nie robiłem na co dzień. Do momentu wymyślenia tej wyprawy, kajakiem nie pływałem wcale. Tym bardziej wiedziałem, że będzie to coś zupełnie nowego, co sprawi mi dużą frajdę. Dałem sobie rok żeby się nauczyć dobrze wiosłować i dobrze przygotować organizacyjnie. Była to próba sprawdzenia siebie, swojego charakteru, ale też sprawdzian, czy dam radę mimo cukrzycy. Był to zatem rodzaj manifestu „mam cukrzycę, mogę wszystko”, co oczywiście okazało się dopiero, jak osiągnąłem swój cel. Chciałem też swoim przykładem wyciągnąć z domów tych, którzy z powodu choroby są mało aktywni, boją się życia z cukrzycą. Wśród diabetyków zauważam dwie postawy – tych, którzy starają się żyć aktywnie, czasami nawet ekstremalnie i tych, którzy pozwalają cukrzycy przejąć kontrolę nad ich życiem. Nie zachęcam wszystkich do wysiłku ponad miarę i do niebezpiecznych eskapad, ale zachęcam do tego, by nie bać się choroby i w miarę swoich możliwości żyć z nią aktywnie.



Co w trakcie tej wyprawy najbardziej Cię zaskoczyło (w samym sobie i w kontaktach z innymi ludźmi)?

AM: Można powiedzieć, że nic mnie nie zaskoczyło. Wiedziałem, że ludzie są fajni i życzliwi. Że jak trzeba to pomogą, wesprą. W mojej przygodzie to się potwierdziło. Ludzie byli

przesympatyczni, pomocni, życzliwi, mogą wręcz powiedzieć, że napotkane przypadkiem osoby to skarb tej wyprawy. Co mnie zaskoczyło, a może bardziej potwierdziło to, w co wierzyłem – że jak chcę i postawię sobie cel, to jestem w stanie go zrealizować. Że nie ma przeciwności, barier nie do przeskoczenia. Że jak się chce, to można.



Pod koniec lipca **Andrzej Michalik** odwiedził siedzibę Zarządu Głównego PSD. Został odznaczony Medalem 35-lecia PSD



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)





Obóz młodych liderów

International Diabetes Federation organizuje obozy dla młodych działaczy z cukrzycą z różnych krajów Europy, podczas których szkolą się, integrują i wymieniają opiniami. W tym roku obóz odbył się na Cyprze ze wsparciem Cypryjskiego Stowarzyszenia Diabetyków, Eli Lilly, FEND oraz firm Medtronic i Roche. Wśród 23 krajów pojawiła się również Polska.

Jeżeli miałabym określić jednym słowem International Diabetes Federation Europe Youth Leadership Camp to zdecydowanie jest nim „zjednoczeni”. To niesamowite uczucie gdy spotykasz się z nowymi osobami i od razu doskonale się rozumiecie, dzielicie te same doświadczenia – dobre i złe, wzajemnie się wspie-

racie. Cukrzyca nie jest łatwą chorobą, ale potrafi połączyć ludzi i zmobilizować ich do działania. W trakcie wyjazdu nie tylko zyskałam przyjaciół, ale również wiele się nauczyłam – zderzenie z rzeczywistością cukrzycową z 23 innymi krajami poszerza horyzonty i inspiruje do zmian. Mam nadzieję, że zarówno wykłady i warsztaty, w których brałam udział na Cyprze, jak i wymiana międzykulturowa, pomogą mi jeszcze mocniej zaangażować się w różne działania związane z cukrzycą w Polsce i na świecie.

Weronika Kowalska BlueSugarCube

<http://bluesugarcube.blogspot.com/>





Co każdy diabetyk o wstrzykiwaczach wiedzieć powinien?

Wstrzykiwacze insulinowe pojawiły się w połowie lat 80-tych, a upowszechniły w latach 90-tych XX wieku. Dzisiaj są standardem dla diabetyków, którzy przyjmują insulinę. Pomimo długiej obecności na rynku oraz faktu, że są bardzo proste w obsłudze, pacjenci często popełniają błędy w sposobie ich użytkowania.

Czym jest wstrzykiwacz (pen insulinowy) nikomu, kto choruje na cukrzycę nie trzeba tłumaczyć. Osoby z dłuższym stażem choroby, które pamiętają insulinoterapię za pomocą szklanych strzykawek i grubych igieł szczególnie potrafią docenić wygodę i użyteczność tego prostego wynalazku.

Dzięki penom pacjent praktycznie zawsze i wszędzie może zabrać ze sobą zapas leku, przygotowany w taki sposób, by bez problemu można było zrobić zastrzyk z insuliny. Obudowa wstrzykiwacza powoduje, że insulina jest bezpieczna, a podać ją można z zachowaniem wszelkich wymagań odnośnie sterylności iniekcji.

Igły do penów są krótsze i cieńsze od igieł do strzykawek. To z jednej strony zminimalizowało ból związany z iniekcją, ograniczyło destrukcję tkanek, ale też pozwoliło pacjentom na oswojenie się z insulinoterapią. Zdecydowanie łatwiej jest przekonać się do codziennych zastrzyków, kiedy są one wykonywane igłą, którą ledwo widać. Z punktu widzenia terapii cukrzycy, to nawet nie wygoda pacjenta jest tutaj najważniejsza, ale powtarzalność i precyzja dawek. Dzięki wstrzykiwaczom mamy pewność, że podaliśmy dokładnie tyle insuliny, ile zaplanowaliśmy. I że 4 jednostki do śniadania wczoraj, dzisiaj i jutro, są na pewno takiej samej objętości. Podczas korzystania ze strzykawek taka powtarzalność dawki nie była możliwa, bo precyzja jej przygotowania była dużo mniejsza. We wstrzykiwaczu dawki ustawiane są automatycznie, rzadko też dochodzi do tego, by we wkładzie z lekiem pojawiło się powietrze.

Warto zaznaczyć, że w penach, w zależności od modelu, dawki podawane są z dokładnością co 0,5 lub co 1 jednostka. Te pierwsze rekomendowane są dla dzieci (np. wstrzykiwacz JuniorStar) oraz tych pacjentów, którzy są bardzo wrażliwi na insulinę, a ich dobowe zapotrzebowanie nie jest duże. Dla większości osób dorosłych wystarczające są wstrzykiwacze z podziałką co 1 jednostka.

O czym należy pamiętać?

- Najczęstszym błędem pacjentów jest stosowanie penów niekompatybilnych z insuliną, której używają. Podstawowa zasada brzmi – insuliny danego producenta powinny być podawane tylko i wyłącznie za pomocą wstrzykiwaczy tego producenta. Tymczasem zdarza się, że pacjenci na siłę wciskają wkład insuliny do nieodpowiedniego wstrzykiwacza. Dzieje się tak po części dlatego, że wiele osób nie wie, w jaki sposób uzyskać wstrzykiwacz. Warto zapamiętać, że jest to sprzęt, który powinniśmy otrzymać bezpłatnie w poradni diabetologicznej. Dlatego np. kiedy lekarz zmienia nam insulinę, warto poprosić o sprzęt do jej podawania, albo chociaż upewnić się, czy ten, który posiadamy, będzie pasował
- Peny mają swój termin przydatności do użytku, a wynosi on najczęściej dwa lata. I chociaż po tym okresie sprzęt najczęściej

działa sprawnie i wygląda dobrze, należy go wymienić. A powodowane to jest koniecznością utrzymania precyzji i powtarzalności dawek. Choć mechanizm zastosowany we wstrzykiwaczach jest bardzo prosty, on także z czasem się zużywa, co może skutkować mniejszą dokładnością w dawkowaniu insuliny. Dlatego nie obawiamy się wymieniać wysłużonego sprzętu na nowy.

- Wstrzykiwacz to sprzęt osobisty i takim powinien pozostać. Zasada ta niestety bywa łamana na niektórych oddziałach szpitalnych, gdzie za pomocą jednego wstrzykiwacza, jedynie wymieniając igły, podawana jest insulina kilku pacjentom. Jest to sytuacja niedopuszczalna z punktu widzenia przestrzegania standardów higieny i praw pacjentów, w której łatwo popełnić błąd, na przykład w postaci podania leku dwóm pacjentom tę samą igłą.
- Peny mogą mieć różną obudowę, często sprzęt tego samego producenta występuje w różnych kolorach / deseniach. Kolor wstrzykiwacza nie powinien być łączony z kolorem na opakowaniu insuliny. To nie ma żadnego znaczenia, jaki kolor, czy wzór wybieramy. Ważne jest jednak, by wstrzykiwacze, które stosujemy do insuliny bazalnej i do insuliny doposiłkowej były w różnych kolorach. Dzięki temu mamy większą szansę, że nie pomylimy insulin.
- Wstrzykiwacz z wkładem insuliny może być przechowywany w temperaturze pokojowej do 28 dni. Ponieważ średnie tempo zużycia insuliny w zależności od pacjenta wynosi 5-10 dni, nie ma obawy, że przetrzymując lekarstwo poza lodówką, ulegnie ono zepsuciu. Pen z wkładem z insuliny, tak jak i sama

insulina, powinien być chroniony od skrajnych temperatur.

- Warto przetrzymywać wstrzykiwacze w ich oryginalnym etui. Dzięki temu chronimy je przed zakurzeniem i innymi zabrudzeniami, które mogą wpłynąć na pracę tłoka.

Insulina od razu we wstrzykiwaczu

Oprócz penów wielokrotnego użytku, pacjenci mają do dyspozycji także peny jednorazowe, gotowe do użycia w momencie zakupu, ponieważ wkład z insuliną zespolony jest z mechanizmem pena. W tej wersji w penie SoloStar sprzedawane są insuliny Lantus i Apidra. Jednorazowy wstrzykiwacz rozwiązuje kilka problemów – nie trzeba pamiętać o terminie przydatności do użycia, ten wyznacza zespolony ze sprzętem wkład. W tym przypadku odpada też konieczność rozkręcania wstrzykiwacza przy wymianie wkładu. Aby rozpocząć podawanie insuliny wystarczy nałożyć igłę i gotowe. Z tego powodu jest to na pewno rozwiązanie dla starszych diabetyków, którzy z racji ograniczeń manualnych mogą mieć problemy z wymianą wkładu we wstrzykiwaczu. Co równie ważne, cena insuliny we wstrzykiwaczach jednorazowego użytku i we wkładach do penów wielorazowych jest taka sama.

Nakładka dla zapominalskich

Zdarza się, że pacjenci zapominają, czy podali już dawkę insuliny, czy jeszcze nie. Nie jest to wcale rzadkie ani dziwne, w końcu robiąc zastrzyki kilka razy dziennie przez wiele lat zaczynamy wykonywać je automatycznie. Aby ustrzec się przed podwójnym podaniem insuliny można do swojego wstrzykiwacza dokupić specjalną nakładkę, która będzie rejestrowała czas, kiedy był on używany po raz ostatni. Są one dostępne w aptekach i sklepach internetowych. Należy pamiętać, że nie są to nakładki uniwersalne, ale dedykowane konkretnym modelom penów.

Małgorzata Marszałek



Insuliny firmy Bioton (np. Gensulin R, Gensulin N)	wstrzykiwacz GensuPen
Insuliny firmy Lilly (np. Humalog, Humulin R, Humulin N)	wstrzykiwacz HumaPen
Insuliny firmy Novo Nordisk (np. Novo Rapid, Levemir, Actrapid, Insulatard)	wstrzykiwacz NovoPen
Insuliny firmy Sanofi (np. Apidra, Lantus)	wstrzykiwacz ClickStar

Diabetycy z Mielca na turnusie szkoleniowym



W dniach 29.05 do 5.06 dziesięcioosobowa grupa diabetyków z PSD Koło w Mielcu uczestniczyła w tygodniowym turnusie szkoleniowym w Busku Zdroju. Dzięki uprzejmości v-ce prezesa diabetyków z Buska, pana Tadeusza Ura, cała grupa znalazła przytulny kącik do nocowania wraz ze wspaniałym wyżywieniem w jego „Hotelu Pod Świerkiem”. W hotelu można było również korzystać z kuracji pitnej i kąpeli w wodzie siarczkowej wydobywanej z prywatnego źródła „Zuzanna”. Już w drugim dniu pobytu odbyło się szkolenie wraz z dużą grupą diabetyków z Buska i ponad

pięćdziesięcioosobową grupą diabetyków z Krosna. Wykład poprowadził dr n. farm. Roman Duda. Wykład poświęcony był roli i znaczeniu leczenia uzdrowiskowego ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki w powikłaniach cukrzycowych wraz z informacją o profilu leczniczym w Busku Zdroju. Szczególnie zainteresowanie chorych wzbudził temat wpływu wód siarczkowych, z których słynie Busko oraz Solec Zdrój na zdrowie cukrzyka. Prelekcja dotyczyła również wpływu oryginalnych receptur leków przeciwrheumatycznych opartych na leczniczych właściwościach uzdro-



wiskowych opracowanych przez doktora Dudę. Dzięki uprzejmości pana Tadeusza wszyscy razem po wykładzie udali się na zwiedzanie Buska z przewodnikiem panem Piotrem Szumilasem. W trakcie tygodniowego pobytu diabetycy z Mielca mieli okazję zwiedzić słynną na całym świecie wieś w kwiaty malowaną – Zalipie, Raclawice i pomnik Bartosza Głowackiego oraz Kopiec Tadeusza Kościuszki. Nie można było również nie odwiedzić basenów mineralnych w Solcu, gdzie wszyscy korzystali cudownych właściwości wody siarczkowej. Wspaniała atmosfera towarzyszyła

cukrzykom na spacerach i wycieczkach rowerowych oraz przy tradycyjnym grillu z diabetycami z Buska, gdzie były rozmowy o chorobie, diecie, w szczególności o diecie doktora Otto Horaka, ale również tradycyjne śpiewanie piosenek ogniskowych i opowiadanie dowcipów. Z wielkim żalem diabetycy wyjeżdżali z Buska, ale z równie gorącą obietnicą powrotu w niedługim czasie. Wyjazd zorganizowaliśmy dzięki dotacji z Urzędu Miasta w Mielcu.

Agata Radek

Mieleccy diabetycy w Częstochowie

10 czerwca odbyła się coroczna pielgrzymka na Jasną Górę. Jest to bardzo ważne wydarzenie w kalendarzu naszego Stowarzyszenia. Wiadomo, że osoby chore bardziej szukają Boga i tym bardziej potrzebują wsparcia. Pielgrzymki budują nas nie tylko duchowo, ale widzimy też, że nie jesteśmy sami, że jest nas z każdym rokiem coraz więcej. Msza św. w in-

tencji diabetyków została odprawiona przed Cudownym Obrazem w Kaplicy Matki Bożej. Eucharystii przewodniczył i homilię wygłosił o. Tomasz Michalski, karmelita bosy, który świętował swój jubileusz 40-lecia kapłaństwa. Po mszy i pysznym obiedzie w sali o. Kordeckiego odbyło się spotkanie poświęcone edukacji diabetologicznej. Nasze główne zadanie to szkolenie i przygotowanie ludzi do życia z chorobą. W drodze powrotnej postanowiliśmy odwiedzić we wsi Siedlec piękną Drogę Krzyżową na Przeprośnej Górze. Jest to miejsce pojednania Boga z ludźmi. Umocnieni jeszcze bardziej, wróciliśmy szczęśliwie do domu.

Vice prezes
Zofia Seternus



Pielgrzymka na Święty Krzyż

11 czerwca odbył się Pierwszy Wojewódzki Dzień Diabetyka, w którym uczestniczyło około 280 osób z całego województwa świętokrzyskiego. Organizatorem tego dnia był V-ce Prezes ZW Mariusz Gołdyn.

O godzinie 11:00 w Bazylice Mniejszej wysłuchaliśmy historii na temat Klasztoru Łysogórskiego. Po ciekawej lekcji historii przeszliśmy do Kaplicy Olesińskich, aby przez krótką chwilę adorować i ucałować relikwie Drzewa Krzyża Świętego.

O godzinie 12:00 w Bazylice na Św. Krzyżu została odprawiona Msza w naszej intencji oraz przy naszym wielkim zaangażowaniu. Msze Św. sprawował o Władysław ze zgromadzenia ojców Oblatów.

Słowo powitalne w imieniu Zakonu ojców Oblatów wygłosił o. Dariusz Rektor Św. Krzyża

W imieniu Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków tymi słowami przywitał nas Prezes Mirosław Kobiec: W dniu dzisiejszym przeżywamy Wojewódzki Dzień Diabetyka, który wpisuje się w ogólnopolskie spotkanie Diabetyków na Jasnej Górze. My dziś przybywamy Tu, aby w Roku Miłosierdzia złączyć swe cierpienie z krzyżem Chrystusa. Przybywamy z różnych stron naszej przepięknej Ziemi Świętokrzyskiej z Buska Zdroju, Jędrzejowa, Kielc, Pińczowa, Sandomierza, Skarżyska Kamiennej aby przede wszystkim podziękować i prosić o dar – łaskę zdrowia. Wszystkich bardzo serdecznie witam w imieniu Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków Oddział Wojewódzki w Kielcach i zapraszam do wspólnej modlitwy.

Po Komunii świętej jako śpiew uwielbienia usłyszeliśmy pieśń „Stary Krzyż”.

Po zakończeniu Mszy Św. obiad w przepięknym plenerze Gór Świętokrzyskich stał się okazją do integracji członków naszych Kół.

Zwiedziliśmy także Gołoborze, Kryptę grobową, Kaplicę Oleśnickich, wieżę klasztorną oraz podziwialiśmy wieżę radiowo-telewizyjną.



„Pielgrzymka Diabetyków”

**Dziś na Świętym Krzyżu klasztorne podwórza
Przyjmują diabetyków, rzesza ich jest duża.
Z całego okręgu: Kielc, Buska, Jędrzejowa
Żeby nie pominąć naszego Pińczowa.**

**Chociaż, dla niektórych wyczyn to nie lada.
Lecz to jest pielgrzymka więc jechać wypada.
Po wsparcie duchowe misjonarzy braci,
Umocnienie w wierze, by jej nie utracić.**

**Tu w starym klasztorze będzie odprawiana
Msza święta w intencji diabetyków grona.
Aby Dobry Jezus wstawiał się za nami
Przenigdy nie gardził naszymi prośbami.**

**Gdy nasze modlitwy popłyną do nieba
To w drogę powrotną wybierać się trzeba.
Już pokonailiśmy trudy i zmęczenia.
Trochę nam pomogły pieśni naszych pieńia.**

**W szumie starych jodeł coś jakoby szepcze
Zegnajcie! Lecz wróćcie, wróćcie tutaj jeszcze
Rozśpiewane bractwo odjeżdża powoli.
Wróćmy na pewno! Jeśli Bóg pozwoli.**

11 czerwca 2016
Janina Tracz, Pińczów



Złotoryjscy diabetycy na tropie złota

Pierwsze Ogólnopolskie Płukanie Złota Diabetyków odbyło się w czerwcu nad Zalewem Złotoryjskim. Organizatorem wydarzenia było Koło PSD w Złotoryi. Wydarzenie odbyło się pod honorowym patronatem Burmistrza Miasta Złotoryja Pana Roberta Pawłowskiego.

Natomiast krótkie szkolenie i zawody poprowadziło już Polskie Bractwo Kopaczy Złota. W płukaniu wzięli udział diabetycy ze Śląska z Oddziału Wojewódzkiego w Dąbrowie Górniczej na czele z prezes Barbarą Tometczak oraz diabetycy z Oddziału Rejonowego w Bielsku Białej z prezesem Marianem Procnem. W sumie udział w wydarzeniu wzięło 70 osób.



Pierwszego dnia na diabetyków czekała niespodzianka w postaci zwiedzania najstarszego miasta w Polsce, jakim jest Złotoryja oraz wizyta w Towarzystwie Miłośników Ziemi Złotoryjskiej, gdzie odbyło się spotkanie, na którym uczestnicy mogli poznać bliżej historię miasta. Natomiast drugiego dnia z samego rana odbyło się już Płukanie Złota, które okazało się bardzo ekscytującym i ciekawym doświadczeniem. Płukanie odbywało się w dwóch kategoriach – dla kobiet i dla mężczyzn. Na zwycięzców czekały puchary i nagrody, nie zabrakło też certyfikatów dla wszystkich zawodników oraz małych upominków. Trzeciego dnia diabetycy po śniadaniu udali się na zwiedzanie Zamku Grodziec.

Pierwsze Ogólnopolskie Płukanie Złota Diabetyków było bardzo udanym wydarzeniem, które wzmocniło więzy przyjaźni pomiędzy diabetykami z Polski, w jego efekcie nawiązała się bardzo ciekawa współpraca między oddziałami PSD. Wszyscy uczestnicy zabawy byli bardzo zadowoleni ze spotkania, a do domów wrócili bogatsi w wiedzę, doświadczenie i ZŁOTO. Dziękujemy wszystkim, którzy przyczynili się do organizacji tego ważnego wydarzenia.

Urzędowi Miasta Złotoryja, Złotoryjskiemu Ośrodkowi Kultury i Rekreacji, Powiatowej Stacja Sanitarno-Epidemiologicznej, Przychodni Rejonowej, firmie Armed – ratownictwo medyczne, Towarzystwu Ubezpieczeniowemu Warta, Towarzystwu Miłośników Ziemi Złotoryjskiej, A & G Baran Piekarni w Złotoryi, Aptece Centrum Zdrowia, Stowarzyszeniu Klub Relaks w Złotoryi

Serdecznie dziękujemy też wszystkim wolontariuszom z koła diabetyków uczestniczącym w wydarzeniu.

Zarząd Koła PSD w Złotoryi

Przyjazny innym światom

W dniach 23-26 czerwca odbywała się impreza organizowana przez Starostwo Powiatowe w Nysie pod nazwą „Przyjazny innym światom”, w której brały udział stowarzyszenia z powiatu nyskiego: PSD – Nysa, emeryci i renciści, osoby niepełnosprawne, itp.

Uroczystość odbyła się w Bastionie Św. Jadwigi w Nysie przy ulicy Piastowskiej. Nasze Koło brało czynny udział w tym wydarzeniu, mieliśmy stoisko z ulotkami dotyczącymi cukrzycy. Nasze członkinie badały ochotnikom poziom cukru, wody, tłuszczu i ciśnienie.

Były również przyznawane nagrody przez PCPR w Nysie. Prezes Jerzy Rybiński otrzymał statuetkę w kategorii „Działalność społeczna – wolontariat”.

Otrzymaliśmy pomoce z firmy Doppel Herz (ulotki, pudełka na leki, tabletki morwy białej), które rozdawaliśmy zainteresowanym uczestnikom imprezy.



W Opolu chcą odchudzić mieszkańców

Samorząd województwa opolskiego na program zapobiegający trzem wiodącym chorobom cywilizacyjnym, czyli nadwadze, otyłości i cukrzycy. N walkę z nimi przeznaczy ponad 22 mln zł.

To pierwszy w kraju regionalny program zdrowotny na taką skalę. Obejmie 260 tysięcy mieszkańców.

Pionierski program składa się z kilku etapów. Pierwszy to badania przesiewowe, które obejmą 260 tysięcy mieszkańców Opolszczyzny. Chodzi o dzieci i młodzież od 6 do 18 lat oraz dorosłych w wieku 45-65 lat. Do drugiego etapu zakwalifikowanych zostanie około 5 tysięcy osób. Zostaną objęte wszechstronnymi usługami zdrowotnymi, m.in. otrzymają opiekę lekarza, dietetyka, psychologa, rehabilitanta.

Postawiono także na działania informacyjno-edukacyjne. Kompleksowa opieka ma wpłynąć na zmianę stylu życia – nie tylko ograniczenie jedzenia, ale też siedzącego trybu życia na rzecz aktywności fizycznej. Realizatorzy programu wyłonieni zostaną w drodze konkursu.

Program dofinansowany zostanie kwotą 22,6 mln zł z Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Opolskiego na lata 2014-2020.

Źródło: termedia.pl

Szkolenie dla chorych na cukrzycę

7 maja w Zespole Szkół Ogólnokształcących im. Książąt Czartoryskich w Jarosławiu odbyło się szkolenie skierowane do pacjentów z cukrzycą oraz złą przemianą materii, w tym z wysokim cholesterolem. Organizatorem szkolenia było Centrum Medyczne MEDYK z Rzeszowa oraz Polskie Stowarzyszenie Diabetyków Koło Terenowe w Jarosławiu.

Szkolenie składało się z wykładu lek. med. Stanisława Mazura – spec. chorób wewnętrznych, kardiologa, przedstawionego w ramach programu „STOP cukrzyca w Rzeszowie i na Podkarpaciu”, wykładu lek. med. Jadwigi Bujny – spec. chorób wewnętrznych, diabetologa na temat „Wpływ zaburzeń snu, papierosów, alkoholu, kawy, herbaty itd. na wyrównanie cukrzycy.” oraz wykładów pielęgniarek z Przychodni ALMED w Jarosławiu. Pani Ewelina Józefowicz przedstawiła zebranym wykład na temat błędów dietetycznych i pielęgnacji stóp w cukrzycy, natomiast Pani Elżbieta Romaniak przedstawiła tematy: Przyczyny błędnych wyników pomiarów przy użyciu glukometru, wysiłek fizyczny w cukrzycy oraz w jaki sposób ustrzec się błędów przy podawaniu insuliny.

W trakcie spotkania wszyscy chętni mieli możliwość sprawdzenia wyrównania cukrzycy, poziomu cholesterolu oraz pracy nerek dzięki badaniom:

- z krwi: HbA1C, kreatynina, Eger, lipidogram
- z moczu: mikroalbuminuria, kreatynina, UACR

Badania te za darmo wykonuje Centrum Medyczne MEDYK w ramach wyżej wspomnianego programu w różnych instytucjach Podkarpacia. Koordynatorem całej akcji była Pani Aleksandra Grzywacz.

Ze strony PSD Koła Terenowego w Jarosławiu wykłady przedstawione tego dnia to realizacja zadania publicznego „Kształtowanie wśród chorych na cukrzycę postaw prozdrowotnych, a zwłaszcza związanych z profilaktyką alkoholową”.

W szkoleniu, które rozpoczęło się o godzinie 9.00, a zakończyło się o godzinie 13.00 wzięło



udział 140 osób, z czego 100 osób skorzystało z możliwości wykonania darmowych badań krwi i moczu.

Na zaproszenie Prezesa Koła Grzegorza Grabonia w spotkaniu udział wzięły jarosławskie Amazonki z Panią Prezes Martą Zadorożną na czele, które miały swoje stoisko z materiałami informacyjnymi na temat swojego Stowarzyszenia.

Osoby przybyłe w sobotę na spotkanie miały bardzo duży wybór tematów do wysłuchania, podanych w bardzo przystępny i ciekawy sposób.

- alkoholu dowiedzieliśmy się, że ma dużo kalorii, jest ich w nim więcej na gram niż w węglowodanach i trochę mniej niż w tłuszczach. Alkohol sprzyja tyłci. 2 litry piwa zawierają zazwyczaj pomiędzy 800–1000 kalorii i wysoki indeks glikemiczny, 2 średnie lampki wina (175 ml każda) zawierają od 300–350 kalorii
- Wysiłek fizyczny jest bardzo istotnym elementem zdrowego stylu życia. Aktywność fizyczna daje wiele korzyści m.in. powoduje zwiększenie wrażliwości tkanek na insulinę, zmniejsza zapotrzebowanie na insulinę, co z kolei przyczynia się do niższych wartości glikemii, a także pomaga kontrolować masę ciała. Każdy dobrze wyedukowany pacjent (u którego brak przewlekłych powikłań i posiada zadowalające glikemię) może podejmować niemal każdy wysiłek fizyczny. Należy jednak pamiętać, iż osoby stosujące insulinę, muszą odpowiednio przygotować się do podejmowania regularnej aktywności fizycznej. Każdy musi dostosować do siebie indywidualny schemat postępowania podczas wysiłku.

Nie sposób nawet w skrócie przedstawić tu wszystkie tematy poruszone w trakcie tego spotkania. Na pewno warto było wziąć udział w nim udział.



MORWAVITA

ŁATWIEJSZE ŻYCIE Z CUKRZYCĄ



MORWAVITA płyn

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



MORWAVITA kapsułki

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

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



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

www.laboratorianatury.pl

Odpowiedź Ministerstwa Zdrowia na pismo diabetyków z Jaworzna



Ministerstwo Zdrowia
Gabinet Polityczny

Warszawa, 14 lipca 2016 r.

GM.0760.4.2016

Pan
Marek Nowak
Prezes PSD Jaworzno
Milano51@interia.pl

Stanowcy Powie Precznie,

w związku z Pana prośbą o spotkanie z Ministrem Zdrowia uprzejmie informuję, że kalendarz Pana Ministra Konstantego Radziwiła na nadchodzące tygodnie jest wypełniony i nie ma możliwości ustalenia spotkania w Jaworznie.

Jednocześnie informuję, że Minister Zdrowia i jego urząd prowadzą szereg działań wychodzących naprzeciw oczekiwaniom środowiska osób chorujących na cukrzycę. Przykładami takich działań jest współpraca z organizacjami pacjentskimi czy Polskim Towarzystwem Diabetologicznym, a także przygotowywane programy i rozwiązania wspierające leczenie osób z cukrzycą. Do tych ostatnich należy przygotowywany właśnie w Ministerstwie Zdrowia program leczenia stopy cukrzycowej.

Dziękując za propozycję spotkania, zwracam się do Pana z prośbą o przesłanie na piśmie ewentualnych uwag i propozycji zmian w obszarze polityki państwa poświęconych życiu i leczeniu osób z cukrzycą.

Z szanowaniem,

SZEF
GABINETU POLITYCZNEGO
Tomasz Matyja
Tomasz Matyja

Ministerstwo Zdrowia
ul. Miodowa 15
00-952 Warszawa

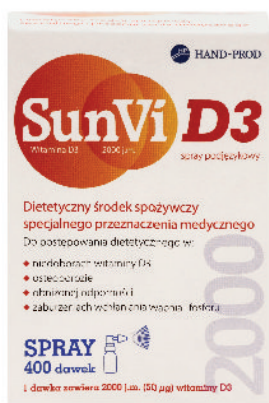
Telefon: (22) 634 96 00
e-mail: kancelaria@mz.gov.pl
www.mz.gov.pl

SunVi D3 2000

Witamina D3 2000 j.m.

NOWOŚĆ

Twoje źródło słońca



Rodzina produktów SunVi D3

Produkty **SunVi D3** to specjalnie przygotowane produkty zawierające witaminę D3, dla osób pragnących zachować dobre zdrowie, dla całej rodziny. Z tą myślą, zawierają najwyższej jakości składniki, w ekonomicznych opakowaniach. Wysoką jakość zapewniają standardy produkcji leków.

SunVi D3 2000 przeznaczony jest dla pacjentów w celu uzupełnienia niedoborów witaminy D3, w stanach obniżonej odporności organizmu, osteoporozy, bądź zaburzeniach wchłaniania wapnia i fosforu.

Witamina D pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu wapnia i fosforu we krwi, utrzymaniu zdrowych kości i zębów, prawidłowym funkcjonowaniu mięśni i układu kostnego.



Infolinia: 800 401 061
www.sunvi.pl



HAND-PROD
Nasza technologia jest Twoja przyszłość

ul. Włodzimierza Tetmajera 79,
31-352 Kraków
www.hand-prod.com.pl

JUBILEUSZ 20 LAT

Serdecznie zapraszamy na

JUBILEUSZOWE
XX OGÓLNOPOLSKIE SYMPOZJUM DIABETOLOGICZNE
DIABETICA EXPO 2016
XIV OGÓLNOPOLSKIE FORUM PROFILAKTYKI
I LECZENIA OTYŁOŚCI



23-24 września 2016
Aula Uniwersytetu Mikołaja Kopernika
Toruń, ul. Gagarina 11



Informacje i zgłoszenia: CENTRUM KONFERENCJI I WYSTAW EXPO-ANDRE
87-100 Toruń, ul. Prosta 19/7, skr. poczt. 290, fax: (56) 657-35-06, tel.: (56) 657-35-05, 622 51 69,
tel. kom.: 506-134-639, e-mail: biuro@expo-andre.pl, informacje: www.expo-andre.pl

PATRONAT NAUKOWY:



Zarząd Główny
Polskiego
Towarzystwa
Diabetologicznego

WSPÓŁPRACA:



Zarząd Główny
Polskiego
Stowarzyszenia
Diabetyków

SPONSOR:



BERLIN-CHEMIE
MENARINI