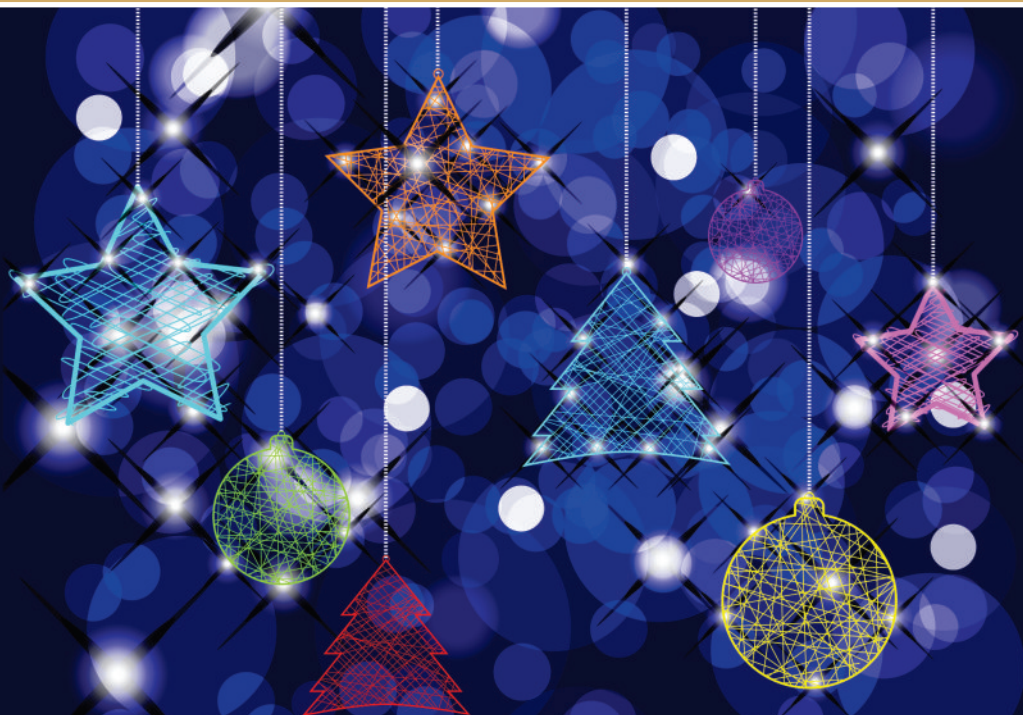


CUKRZYCA

BIULETYN INFORMACYJNY PSD



*Wesołych Świąt
Bożego Narodzenia
i Szczęśliwego Nowego Roku!*



grudzień
2016

**KRAJOWY PRODUCENT
POLSKICH LEKÓW DIABETOLOGICZNYCH**



FORM/215/01-2016



Z okazji nadchodzących świąt Bożego narodzenia życzymy Państwu przede wszystkim zdrowia, bo nikt tak dobrze jak diabetycy nie rozumie, że to ono jest najważniejsze, życzymy sił do pokonywania codziennych trudności oraz radości i optymizmu na każdy dzień Nowego Roku.

Niech święta Bożego Narodzenia będą dla Państwa czasem odpoczynku, spędzonym w milej, rodzinnej atmosferze. Niech towarzyszy im pachnąca choinka, radosne kolędowanie, skrzypiący śnieg i moc prezentów.

Wszystkiego najlepszego!

Prezes ZG PSD Anna Słowińska,

Biuro ZG PSD i Redakcja



List do Ministra Zdrowia 4

WARTO WIEDZIEĆ

Jaka insulina bazalna w cukrzycy typu 2? 6

Toast na zdrowie 8

Z ŻYCIA PSD

Niebieski Radom 12

Jubileusz Koła w Gnieźnie 14

Aktywności w Stalowej Woli 16

Diabetycy na Roztoczu 17

Złotoryja rośnie w siłę 18

Nagrody Jarosława 2016 19

Uroczystości w Zabrze 20

Pielgrzymka do Skarżyska-Kamiennej 22

Integracja w Przemyślu 23

Z ŻAŁOBNEJ KARTY 23





POLSKIE STOWARZYSZENIE DIABETYKÓW ZARZĄD GŁÓWNY

ORGANIZACJA POŻYTKU PUBLICZNEGO

CZŁONEK INTERNATIONAL DIABETES FEDERATION



Warszawa, 2016/11/14

Nasz znak DB-17/351

Sz. P. **Konstanty Radziwiłł**

Minister Zdrowia

Ministerstwo Zdrowia, ul. Miodowa 15, 00-952 Warszawa

Polskie Stowarzyszenie
Diabetyków

ul. Wiosny Ludów 71
02-495 Warszawa

Tel./Fax 22 668 47 19

e-mail:
sekretariat@diabetyk.org.pl
prezes@diabetyk.org.pl
rzecznik@diabetyk.org.pl

strona internetowa
www.diabetyk.org.pl

strona Facebook
www.facebook.com/ Polskie
StowarzyszenieDiabetyków

Szanowny Panie Ministrze,

Środowisko osób chorych na cukrzycę z wielkim niepokojem przyjęło informację o planach wykreślenia diabetologii spośród specjalizacji lekarskich.

Proponowany przez Ministerstwo Zdrowia nowy system szkolenia specjalizacyjnego zakłada, że diabetologia ma być jedynie podspecjalizacją. Przy takim stanie rzeczy może się okazać, że liczba diabetologów znacznie drastycznie spadać, gdyż konieczność ukończenia najpierw szkolenia z zakresu chorób wewnętrznych, na które i tak jest coraz mniej chętnych, najprawdopodobniej zniechęci wielu potencjalnych diabetologów.

W najgorszym wypadku za jakiś czas diabetologia może w ogóle zniknąć, co w obliczu zatrwajającej epidemii cukrzycy byłoby zjawiskiem skrajnie niepożądanym. Pacjenci nie wyobrażają sobie, aby wypracowywany przez wiele lat system, który i tak wymaga wielu usprawnień, zamiast rozwijać się miałby się załamać. Osób z cukrzycą jest w naszym kraju zbyt wiele, a będzie jeszcze więcej, aby móc sobie na takie zjawisko pozwolić. Diabetologia jest dziedziną dynamicznie rozwijającą się, nie zanikającą i dlatego nie można dopuścić do jej degradacji jako specjalizacji lekarskiej.

Planowane przez Ministerstwo Zdrowia zmiany wpłyną także negatywnie na dzieci chorujące na cukrzycę. Naszym zdaniem powinno się nadal umożliwiać pediatrom specjalizowanie się w diabetologii po specjalizacji z pediatrii, aby utrzymać dobrze działający w naszym kraju system opieki nad małymi diabetykami.

Przez wzgląd na 3 miliony obywateli Polski żyjących obecnie z cukrzycą oraz wielu tych, którzy jeszcze na nią zachorują, diabetologia powinna pozostać pełną specjalizacją lekarską. Bez niej chorzy nie będą w stanie być prawidłowo leczeni, a tym samym nierzadko uniemożliwi się im pełnowartościowe życie.

W związku z powyższym, dla dobra osób chorych na cukrzycę oraz całego naszego społeczeństwa, razem z lekarzami zrzeszonymi w Polskim Towarzystwie Diabetologicznym, którzy również składają na Pana ręce pisma w tej sprawie, apelujemy o pozostawienie diabetologii na liście specjalizacji lekarskich. Zdecydowanie nie takiego prezentu spodziewali się pacjenci z okazji przypadającego właśnie Światowego Dnia Walki z Cukrzycą.

Z poważaniem,

Anna Śliwińska
Prezes Zarządu Głównego PSD

Do wiadomości:

Profesor Krzysztof Strojek, konsultant krajowy ds. diabetologii

Profesor Maciej Małecki, Prezes Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego

Profesor Przemysław Jarosz-Chobot, Przewodnicząca Sekcji Pediatricznej Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego

Mgr Alicja Szewczyk, konsultant krajowy ds. pielęgniarstwa diabetologicznego

Dr Maciej Hamankiewicz, Prezes Naczelnej Rady Lekarskiej

Mgr Krystyna Kozłowska, Rzecznik Praw Pacjenta

konto: Raiffeisen Polbank 46 1750 0012 0000 0000 3229 8044
KRS 0000037573 NIP 554-031-30-24 REGON 001104948



HOTEL ★★★ JAWOR

SARBINOWO



REKOMENDACJA
POLSKIEGO STOWARZYSZENIA
DIABETYKÓW

~~840 zł~~
672 zł
Cena pakietu

Pakiet dla cukrzyków



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

50%

RABATU
na pobyt w rejonie
fizykoterapii

20%

RABATU
na pobyt dla
cukrzyków

WIECZORKI
TANEczne

7x NOCLEGÓW z PEŁNYM WYŻYWIENIEM

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

Sprawdź inne pakiety:



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



Pakiet różowe piękno
dla Amazonek



SLIM & FIT
PAKIET ODCHUDZAJĄCY ORAZ ODKWASZAJĄCY
ORGANIZM



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

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

HOTEL*** JAWOR

ul. Nadmorska 65, 76-034 Sarbinowo
GPS: N 54 14 56; E 15 57 33
tel. 94 316 55 29, kom. 662 592 166
jawor@nat.pl

KUP ON-LINE

www.nat.pl



Jaka insulina bazalna w cukrzycy typu 2?

Cukrzyca typu 2 jest chorobą postępującą. Oznacza to, że aby utrzymać dobre stężenie glukozy niezbędne jest stopniowe zwiększanie liczby i dawek leków doustnych. Mimo takiego postępowania, zwykle po 5-10 latach trwania choroby przychodzi konieczność włączenia do leczenia insuliny. Trzustka nie jest w stanie wydzielić odpowiednich ilości hormonu, dlatego musimy dołożyć go w zastrzykach.

Dodatkowo wraz ze stażem choroby wątroba staje się coraz mniej wrażliwa na działanie insuliny. U większości osób z cukrzycą skutkuje to ciągłym wzrostem stężenia glukozy na czczo. U osób z dłuższą trwającą cukrzycą jedyną metodą zahamowania nadmiernej porannej wątrobowej produkcji glukozy jest wstrzyknięcie wieczorem insuliny.

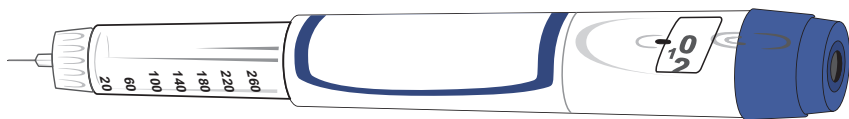
Gdy mimo kolejnego zwiększenia dawek 2-3 leków doustnych oraz zmiany diety, poziom hemoglobiny glikowanej utrzymuje się powyżej 7%, Polskie Towarzystwo Diabetologiczne zaleca dodanie do leczenia insuliny bazalnej.

Początki insulinoterapii

Na całym świecie ten etap intensyfikacji leczenia jest najtrudniejszy. Trudno się dziwić, że osoby z cukrzycą obawiają się zastrzyków. Badania wykazują, że jeżeli HbA1c wzrasta powyżej 7% to insulina jest włączana dopiero po 10 latach, a jeżeli HbA1c jest powyżej 8%

to po 5 latach. Niestety, tak długie zwlekanie z właściwym leczeniem skutkuje pojawieniem się przewlekłych powikłań cukrzycy, w tym zawału serca, uszkodzenia nerek, oczu lub rozwojem stopy cukrzycowej. Do tych powikłań zapewne by nie doszło, gdyby leczenie insuliną było włączone zgodnie z zaleceniami.

W większości przypadków cukrzycy typu 2, w sytuacji kiedy konieczna staje się insulino-terapia, jako pierwsza zalecane jest insulina NPH (tzw. ludzka), lek o pośrednim czasie działania, którą podaje się zazwyczaj przed snem. Dawka początkowa insuliny NPH to 0,1-0,2 j. na kilogram ciężaru ciała. Jeżeli ta dawka nie wystarcza, konieczne jest stopniowe jej zwiększanie o 2 j. co 3-5 dni. Taki sposób zwiększania dawki pozwala na osiągnięcie docelowych stężeń glukozy w sposób bezpieczny, bez hipoglikemii. Rozpoczęcie insulinoterapii ułatwiają stosowane obecnie wielorazowe i jednorazowe wstrzykiwacze do insuliny, które są bardzo łatwe w obsłudze, a ich cienkie i krótkie igły pozwalają na bezbolesne wstrzyknięcia. Pacjenci, którzy rozpoczynają terapię insuliną przekonują się bardzo szybko, że leczenie to nie



jest kłopotliwe, a wyrównanie stężeń glukozy natychmiast poprawia samopoczucie.

Ograniczenia insuliny ludzkiej

Choć w wielu przypadkach insulina NPH jest wystarczająca do wyrównania, to u niektórych osób może się nie sprawdzić. Najbardziej intensywnie działa ona po około 6 godzinach po wstrzyknięciu, a czas jej aktywności jest stosunkowo krótki i wynosi 16-18 godzin. Może to stwarzać problemy w postaci zbyt niskich glikemii w nocy lub za wysokich w godzinach późno popołudniowych i wieczornych. W takich przypadkach konieczne jest wstrzyknięcie dodatkowej dawki insuliny rano. Ponadto preparaty NPH należy dokładnie mieszać przed wstrzyknięciem.

Insuliny najnowszej generacji

Jeżeli w trakcie terapii NPH występują nocne hipoglikemie lub nadal jest niewyrównanie w ciągu dnia wskazane jest zastosowanie długodziałającej insuliny bezszczytowej.

Insuliny analogowe, w tym insuliny bezszczytowe zostały stworzone po to, by pacjent mógł optymalnie wyrównać glikemie bez narażania się na niedocukrzenia. Insuliny ludzkie, wbrew swojej nazwie i temu, że ich budowa jest identyczna z hormonem wydzielanym przez zdrową trzustkę, nie działają tak, jak insulina fizjologiczna. Te krótkodziałające są aktywne za długo, a początek ich działania jest zbyt wolny, te długodziałające z kolei są aktywne w organizmie zbyt krótko. Zastosowanie insuliny analogowych pozwala na lepsze wyrównanie glikemii bez wzrostów poposiłkowych stężeń glukozy oraz bez hipoglikemii między posiłkami.

W naszym kraju obecnie są dostępne trzy analogi długodziałające. Należą do nich: glargina, detemir i degludec. Wśród bezszczytowych analogów najdłużej na rynku obecna jest glar-

gina. Insulina ta działa 24 godziny i ma płaski profil działania. Glargina umożliwia wyrównanie porannej i wieczornej glikemii bez narażania pacjenta na hipoglikemię w nocy. Dzięki temu można ją stosować bezpiecznie w jednej dawce (zwykle wieczorem). Dodatkowo insulina ta nie wymaga mieszania przed wstrzyknięciem i jest dostępna również w gotowych do użycia wstrzykiwaczach zawierających po 300 jednostek insuliny. Insulina detemir działa krócej niż 24 godziny, ma niewielki pik działania i zwykle, podobnie jak glarginę, można ją stosować raz dziennie. Trzeci z dostępnych analogów – insulina degludec, ma najdłuższy czas działania (nawet do 40 godzin) i płaski profil działania. Jest najkrócej na rynku i nie jest refundowana przez NFZ.

Insuliny bezszczytowe detemir i glargina są refundowane w 30% dla osób z cukrzycą typu 1 oraz w innych swoistych typach cukrzycy. W cukrzycy typu 2 te insuliny analogowe są refundowane, jeżeli występują hipoglikemie, albo jeżeli po 6 miesiącach leczenia insuliną NPH lub mieszkanką insulinową nie można osiągnąć zadowalającego wyrównania metabolicznego (tzn. HbA1C poniżej 8%).

Największy problem stwarzają osoby z dużym zapotrzebowaniem na insulinę. Wiadomo, że obecnie stosowana insulina w stężeniu 100 j./ml podawana w jednorazowym wstrzyknięciu w dawce powyżej 30-40 j. działa słabiej. Dlatego jeżeli przychodzi konieczność stosowania dużych dawek, konieczne jest ich rozdzielenie i podawanie dwóch zamiast jednego wstrzyknięcia. Można to ominąć, gdy insulina ma większe stężenie. Na rynku w Europie jest, a zapewne niedługo w Polsce również będzie dostępna glargina w stężeniu 300 j./ml. Na pewno ułatwi życie pacjentom z cukrzycą typu 2, którzy mają duże zapotrzebowanie na insulinę.

Dr n.med. Małgorzata Godziejewska-Zawada
Klinika Endokrynologii, Centrum Medyczne
Kształcenia Podyplomowego

Patronem merytorycznym tekstu jest firma Sanofi

Toast na zdrowie

Święta Bożego Narodzenia, Sylwester oraz karnawał to czas, kiedy na naszych stołach bardzo często pojawia się alkohol. Diabetycy zwykle mają dylemat, czy mogą po niego sięgnąć.

Niezależnie czy chorujemy na cukrzycę czy nie, musimy pamiętać, że alkohol jest uzależniającą używką, z której można korzystać okazjonalnie i racjonalnie. Zbyt często i w nadmiarze nikomu on nie służy. Polskie Towarzystwo Diabetologiczne nie zachęca do picia alkoholu, ale też nie skazuje diabetyków na całkowitą abstynencję. Na podstawie wielu badań naukowych ustalono tzw. bezpieczną dzienną dawkę czystego alkoholu etylowego i wynosi ona 20 g dla kobiet i 30 g dla mężczyzn dziennie. Na takie ilości powołują się zalecenia kliniczne PTD. Przekładając to na konkrety, limit dla mężczyzn to dwa małe piwa dziennie, a dla kobiet jedno piwo lub lampka czerwonego wina. Wszystko to pod warunkiem, że cukrzyca jest dobrze wyrównana, nie towarzyszą jej inne schorzenia, które wykluczają się z alkoholem (np. choroby wątroby), a pacjent wie, jak przy tym zadbać o prawidłowe glikemie.

Trunek trunkowi nierówny

Alkohol może zarówno podnosić jak i nadmiernie obniżać poziom cukru we krwi, co utrudnia kontrolę metaboliczną cukrzycy. Ponadto sam w sobie jest bardzo kaloryczny, o czym w szczególności powinny pamiętać osoby z cukrzycą typu 2, które mają problemy z nadmierną masą ciała. Trudność polega na tym, że niektóre alkohole zawierają węglowodany, inne nie. Te

pierwsze będą prowadziły do wzrostu poziomu cukru we krwi bezpośrednio po spożyciu. Jednocześnie każdy alkohol niesie ze sobą ryzyko niedocukrzenia w kilka godzin po jego wypiciu. Do popularnych trunków, które zawierają węglowodany zaliczamy piwo i wina słodkie, wszelkiego rodzaju likiery i nalewki, nie zawiera ich natomiast wódka. Piwo jasne ma wysoką zawartość węglowodanów, a więc dwa lub trzy piwa mogą dość znacząco podnieść poziom cukru we krwi. Dodatkowo węglowodany zawarte w piwie działają niezwykle szybko – IG piwa wynosi aż 110, czyli podnosi ono cukier szybciej od glukozy, której IG wynosi 100. Niekorzystne dla diabetyka są kolorowe drinki, jeśli do ich przygotowania użyto słodzonych soków i napojów, oraz słodkie wina – ani białe, ani czerwone. Bardziej akceptowalne jest wytrawne czerwone wino, które w niewielkich ilościach dobrze działa na serce i na trawienie, a nie zawiera zbyt wielu kalorii i węglowodanów. Inną opcją jest drink złożony z porcji wódki lub ginu połączony z napojem dietetycznym (cola lub tonic dietetyczny). Taki drink pity powoli nie doprowadzi do szybkiego upicia i nie zawiera żadnych węglowodanów.

Ryzyko hipoglikemii

Alkohol przy cukrzycy nie jest wskazany także z powodu zwiększonego ryzyka hipoglikemii,

na które narażeni się pacjenci przyjmujący insulinę, pochodne sulfonilomocznika oraz glinidy. Alkohol hamuje uwalnianie glukozy do krwi przez wątrobę, a to dzięki temu procesowi w nocy, kiedy nie spożywamy posiłków, a kiedy działają leki hipoglikemizujące, nie doświadczamy nadmiernych spadków poziomu cukru we krwi. Stąd diabetyk sięgając po alkohol musi przestrzegać zasad, które zagwarantują mu bezpieczeństwo. Pierwszą z nich jest to, by alkohol był dodatkiem do posiłku, najlepiej tłustego, i nie był przyjmowany na pusty żołądek. Konieczna jest też bardziej skrupulatna kontrola glikemii glukometrem. Jeśli alkohol był spożywany wieczorem, przed snem należy zjeść dodatkową przekąskę węglowodanową lub lekko obniżyć dawkę insuliny przyjmowaną na noc. Warto też nastawić sobie budzik na godzinę około 3 nad ranem – jest to newralgiczna pora, kiedy najczęściej dochodzi do niedocukrzeń pod wpływem spożywania alkoholu. Tego rodzaju spadki cukru są o tyle niebezpieczne, że jeśli w ich wyniku dojdzie do utraty przytomności konieczne staje się wezwanie pogotowia. Zastrzyk z glukagonu nie spełni swojego zadania, ponieważ wątroba „zatruta” alkoholem nie zareaguje prawidłowo na ten bodziec i nie uwolni zapasów glukozy do krwi.

Wróg odchudzania

1 g czystego alkoholu dostarcza aż 7 kalorii. To znacznie więcej niż węglowodany (1 g węglowodanów = 4 kcal) i niewiele mniej niż tłuszcz (1 g tłuszczu = 9 kcal). Warto mieć na uwadze także ten aspekt, szczególnie jeśli bezskutecznie walczymy z nadmiarem kilogramów. Dla przykładu dwa piwa mogą nam dostarczyć nawet 800-1000 kcal; dwie średnie lampki wina to zastrzyk energetyczny rzędu 350 kcal. Nie można pić bez jedzenia, jednak ryzyko jest takie, że spożywając alkohol tracimy naturalne poczucie sytości, więc jesteśmy w stanie zjeść zdecydowanie za dużo. Eksperymenty udowodniły, że pojąc wino lub inny alkohol do kolacji, biesiadnicy zjadają więcej, niż wtedy gdy nie towarzyszy im alkohol. Ponadto alkohol pobudza apetyt a jednocześnie obniża motywację. Innymi słowy nadużywanie procentów w Sylwestra i w karnawale może sprawić, że

szybko zrezygnujemy np. z postanowień noworocznych odnośnie naszej diety.

Przeciwwskazania do alkoholu

- Neuropatia
- Impotencja
- Choroby nerek
- Choroby wątroby
- Zapalenie trzustki

Pamiętaj!

- Pijąc alkohol, staraj się nie przesadzać z jego ilością.
- Zawsze miej na uwadze ryzyko niedocukrzenia.
- W trakcie imprezy częściej mierz cukier. Koniecznie zmierz cukier przed snem.
- Zmniejsz dawkę insuliny bazowej / długo działającej lub zjedz przed snem dodatkowe węglowodany złożone.
- Pamiętaj o tych trunkach, które zawierają węglowodany i podnoszą poziom cukru we krwi.
- Niektóre napoje alkoholowe stanowią lepszy wybór dla diabetyków. Stawiaj na te, które mają mało alkoholu i cukru. Jeśli pijesz drinki, dolewaj do alkoholu soku bez cukru, napoju typu „light” albo wody. To pozwoli na utrzymanie poziomu cukru w określonych granicach.





INFORMACJE – REZERWACJA - KONTAKT

Facebook – Polskie Stowarzyszenie Diabetyków Oddział Powiatowy Wałcz

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

Konto bankowe: 93 8941 1032 0094 7738 2000 0040

UWAGA: Zaliczki po 200 zł od osoby. Na przelewie tytułem proszę podać numer wczasów i nazwiska uczestników, za które zaliczkę wpłacono

MIĘDZYDROJE „Polino” 2017

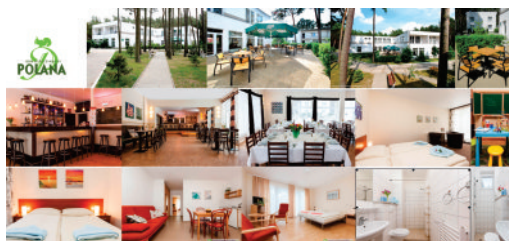
10 dni – 590 zł



201	25 maj – 3 czerwiec
202	04 czerwiec – 13 czerwiec
203	14 czerwiec – 23 czerwiec
204	24 czerwiec – 03 lipiec
205	26 sierpień – 04 wrzesień
206	05 wrzesień – 14 wrzesień
207	15 wrzesień – 24 wrzesień
200	10 maj – 14 maj – Szkol. Diab.

ŁUKĘCIN „Polana” 2017

10 dni – 650 zł



210	07 maj – 16 maj
211	16 maj – 25 maj
212	25 maj – 03 czerwiec
213	29 maj – 07 czerwiec
214	07 czerwiec – 16 czerwiec
215	16 czerwiec – 25 czerwiec
216	21 sierpień – 30 sierpień
217	30 sierpień – 08 wrzesień
218	07 wrzesień – 16 wrzesień

KRYNICA GÓRSKA „u Węglarza” 2017

10 dni – 590 zł

220	02 czerwiec – 11 czerwiec
-----	---------------------------

221	29 sierpień – 07 wrzesień
-----	---------------------------

NIECHORZE „Dom Gościnny u Wojtka” 10 dni – 590 zł

230	04 czerwiec – 13 czerwiec
232	24 czerwiec – 03 lipiec
234	08 wrzesień – 17 wrzesień

231	14 czerwiec – 23 czerwiec
233	29 sierpień – 07 wrzesień
235	18 wrzesień – 27 wrzesień

MRZEŻYNO „Pensjonat Grot” 2017 10 dni – 650 zł

240	04 czerwiec – 13 czerwiec
242	24 czerwiec – 03 lipiec
244	05 wrzesień – 14 wrzesień

241	14 czerwiec – 23 czerwiec
243	26 sierpień – 04 wrzesień
245	15 wrzesień – 24 wrzesień

NIECHORZE u Węglarza „Poręba” 2017

10 dni – 700 zł

250	28 sierpień – 06 wrzesień
-----	---------------------------

KRYNICA GÓRSKA „Pensjonat Mewa” 2017 10 dni – 620 zł

260	01 czerwiec – 10 czerwiec
262	15 wrzesień – 24 wrzesień

261	11 czerwiec – 20 czerwiec
---	-----

ŚWINOUJŚCIE „WARTA” 2017

10 dni – 650 zł

270	15 czerwiec – 24 czerwiec
-----	---------------------------

271	25 sierpień – 03 wrzesień
-----	---------------------------

DARŁÓWKO u Węglarza „KROKUS” 2017

10 dni – 660 zł

280	07 wrzesień – 16 wrzesień
-----	---------------------------

281	16 wrzesień – 25 wrzesień
-----	---------------------------

KARPACZ O.W. „KAMIENICZYK” 2017

10 dni – 620 zł

290	16 czerwiec – 25 czerwiec
-----	---------------------------

291	11 wrzesień – 20 wrzesień
-----	---------------------------

Niebieski Radom

Ogólnopolskie obchody Światowego Dnia Walki z Cukrzycą odbyły się 5 listopada w Radomiu. Wyjątkowo duża frekwencja oraz ciekawe wykłady edukacyjne to największe, choć nie jedyne sukcesy tego spotkania.

Hasło obchodów na 2016 rok – „Zobacz cukrzycę” zostało w 100 procentach wcielone w życie. Najpierw za sprawą gospodarza imprezy – Oddziału Rejonowego PSD w Radomiu, który zrobił naszemu spotkaniu rewelacyjną reklamę w lokalnych mediach. W dniu imprezy dopisali diabetycy, którzy z różnych stron Polski przybyli do Radomia, dzięki czemu miasto na ten jeden dzień stało się naprawdę niebieskie. Dodatkowo kolorytu dodawały sztandary, których było 12.

Obchody Światowego Dnia Walki z Cukrzycą to tradycyjna okazja do wręczenia nagród Kryształowego Kolibra oraz Krzyży Zasługi dla osób najbardziej zaangażowanych w pracę na rzecz diabetyków.

Wręczenia Krzyży Zasługi dokonał Wicewojewoda Mazowiecki Artur Standowicz.

Kryształowe Kolibry otrzymali:

- Lekarz Roku 2016 dr n. med. Grażyna Cieślik (niestety nieobecna)
- Pielęgniarka Roku 2016 Janina Kałuża (która tego dnia obchodziła urodziny, z tej okazji uczestnicy odśpiewali jej gromkie „Sto lat!”)
- Społecznik Roku 2016 Marek Klimek
- Urządzenie Roku 2016 glukometr Evercare Genius firmy Hand Prod Sp. z o.o.

Dużym zainteresowaniem uczestników obchodów cieszyła się część edukacyjna. W końcu tego typu spotkania to zawsze dobra okazja do zaktualizowania swojej wiedzy, tym bardziej, że ta dynamicznie się zmienia.

Tegoroczne wykłady poświęcone były nowoczesnym metodom leczenia zespołu stopy cukrzycowej (dr n. med. Andrzej Ostrach), nowym lekami regulującym poziom cukru we krwi (dr Dorota Młodawska-Chofuj) oraz retinopatii cukrzycowej (prof. dr hab. n. med. Andrzej Stankiewicz).



Swoje stoiska oraz wykłady zaprezentowali także przedstawiciele firm farmaceutycznych, co spotkało się z dużym zainteresowaniem uczestników.

Spotkanie uświetnił występ młodych i bardzo zdolnych akordeonistów z Radomia, a mini recital w ich wykonaniu wprowadził diabetyków w pogodny nastrój.

Mamy nadzieję, że uczestnicy wyjechali z Radomia zadowoleni.

Wielkie podziękowania należą się zarządowi oraz wszystkim działaczom i wolontariuszom z Oddziału Rejonowego PSD w Radomiu.

Dziękujemy sponsorom wydarzenia, którymi

byli: Urząd Gminy Miasta Radomia, Hipermarkety E. Leclerc oraz Selgros, drukarnia Multi-Art., firmy Sanofi, Roche, Novo Nordisk, Hand Prod, Nepentes, SPRP Gal, Berlin-Chemie Menarini, Abbott, Geers, Nadwiślańska Agencja Turystyczna, JJW Skarpety, Bayer, Johnson & Johnson, Novascon, Jantar Wody Mineralne, Bioton, Oceanic, Uldo, Polpharma, Queisser, Atos, DOZ.

Poniżej umieszczamy list od Ministra Zdrowia, Konstantego Radziwiłła, który nie mógł przybyć na nasze obchody, ale wszystkim uczestnikom przesyła serdeczne pozdrowienia oraz najlepsze życzenia.



Minister Zdrowia
Konstanty Radziwiłł

Warszawa, 28.11

IK 722952

Pan
Radosław Witkowski
Prezydent Miasta Radomia

Pani
Anna Siwińska
Prezes Zarządu Głównego
Polskiego Stowarzyszenia Diabetologów

Pan
Grzegorz Barcikowski
Prezes
Oddziału Rejonowego
Polskiego Stowarzyszenia Diabetologów
w Radomiu

diabetologii oraz podkreślenia roli, jaką odgrywa popularyzacja wiedzy na temat cukrzycy, związanych z nią zagrożeń oraz możliwości leczenia. Organizowane corocznie spotkania z okazji Światowego Dnia Walki z Cukrzycą są przejawem troski o zdrowie pacjentów, którzy odpowiednio leczeni, ale również w pełni świadomi swojej choroby, mogą skuteczniej z nią walczyć i zapobiegać jej ciężkim następstwom.

Ze swojej strony pragnę zapewnić, że Ministerstwo Zdrowia przywiązuje dużą wagę do zagadnienia prewencji i leczenia cukrzycy, jak również dostrzega wielkość problemów, z jakimi borykają się osoby cierpiące na tą chorobę. Resort zdrowia podejmuje liczne działania, mające na celu podnoszenie jakości, zarówno diagnostyki, profilaktyki, jak i leczenia cukrzycy.

Z okazji Światowego Dnia Walki z Cukrzycą pragnę podkreślić ogromną rolę, jaką odgrywa Polskie Stowarzyszenie Diabetyków w kształtowaniu opieki diabetologicznej w naszym kraju. Dziękuję Państwu za znaczący wkład we wprowadzanie wysokich standardów leczenia cukrzycy oraz rozpowszechnianie edukacji chorych na cukrzycę i ich rodzin. Wciąż jeszcze istnieje potrzeba uświadamiania pacjentom z cukrzycą potrzeby stałego pogłębiania wiedzy na temat choroby, jej leczenia, ale również zagrożeń zdrowotnych z niej wynikających. Rola edukacji osób z cukrzycą jest niezmiernie ważna, gdyż wiedza zdobyta przez chorego ma nie tylko ogromny wpływ na poprawę jakości jego życia, ale jest także ważnym elementem procesu leczniczego.

Raz jeszcze przesyłam wszystkim Uczestnikom Obchodów Światowego Dnia Walki z Cukrzycą serdeczne pozdrowienia. Życzę Państwu owocnego spotkania.

Szanowni Państwo,

pragnę serdecznie podziękować za zaproszenie na Ogólnopolskie Obchody Światowego Dnia Walki z Cukrzycą, które odbędą się w dniu 5 listopada br.

Ponieważ obowiązki służbowe nie pozwalają mi na wzięcie udziału w tym spotkaniu pragnę przesłać na ręce Szanownych Państwa serdeczne pozdrowienia oraz najlepsze życzenia dla wszystkich jego Uczestników.

Światowy Dzień Walki z Cukrzycą jest dniem poświęconym osobom cierpiącym ciężką przewlekłą chorobą, która niestety dotyka coraz większą część naszego społeczeństwa. Jest też okazją do podsumowania dorobku medycyny w dziedzinie

Z poważaniem

Konstanty Radziwiłł



Jubileusz 30-lecia Koła PSD w Gnieźnie

W tym roku Koło Polskie Stowarzyszenie Diabetyków w Gnieźnie obchodziło 30-lecie swojej działalności. Organizacja powstała w roku 1986 z inicjatywy założycieli: Czesława Śrama i Czesława Kozielskiego.

Zebranie założycielskie odbyło się w Klubie SD, była na nim obecna m.in. Prezes Zarządu Wojewódzkiego PSD w Poznaniu Elżbieta Borowiak. Na zaproszonych 60 osób, przybyło 58 i to one podjęły uchwałę o utworzeniu Koła Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków w Gnieźnie. W skład pierwszego Zarządu wybrane zostały następujące osoby: prezes Krystyna Cukierska, wiceprezes Czesław Kozielski, sekretarz Anna Matysek, skarbnik Czesław Śrama, członkowie: Elżbieta Zamara i Marek Słomczewski.

Stowarzyszenie rozpoczynało swoją działalność w czasach, kiedy pacjent z cukrzycą, szczególnie typu 1, miał bardzo ograniczone możliwości leczenia. W tamtym okresie diabetycy mieli do dyspozycji jeden rodzaj insuliny produkowanej przez Polfę Tarchomin, o glukometrach i dietetycznych artykułach

żywnościowych w celu stosowania odpowiedniej diety nikt jeszcze nie słyszał. 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. Z tego właśnie powodu bardzo szybko powstawały struktury PSD w całym kraju. Z chwilą utworzenia Koła PSD w Gnieźnie działalność nasza polegała i nadal polega na:

- organizowaniu i prowadzeniu edukacji diabetologicznej, a więc podnoszeniu poziomu wiedzy o cukrzycy, jej skutkach i metodach leczenia (organizowano spotkania z lekarzami diabetologami, pielęgniarkami i dietetyczkami);
- prowadzeniu działań zmierzających do poprawy zaopatrzenia w leki, oraz sprzęt do iniekcji i kontroli poziomu cukru we krwi i moczu;
- organizowaniu turnusów rehabilitacyjnych dla członków PSD;



- integracji środowiska diabetyków poprzez spotkania w siedzibie Stowarzyszenia, organizowaniu wycieczek, zabaw tanecznych, obchodów Dnia Diabetyka i innych imprez kulturalnych np. wyjścia do teatru itp.;
- reprezentowaniu członków Stowarzyszenia wobec władz samorządowych.

Po utworzeniu Stowarzyszenia – w pierwszej fazie działalności zajmowaliśmy się organizowaniem i wydawaniem kart zaopatrzenia w dietetyczne artykuły żywnościowe i wtedy właśnie (w roku 1989) liczba członków naszego Koła wynosiła 374 osoby.

Po transformacji, kiedy diametralnie zmieniła się sytuacja chorych pod względem dostępności do leków oraz do żywności, zorganizowani członkowie PSD działają na polu edukacji oraz profilaktyki cukrzycy. Dzisiaj Polskie Sto-

warzyszenie 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 edukuje w zakresie cukrzycy, zarówno swoich członków, jak i społeczeństwo.

Zadania są ogromne ponieważ na cukrzycę w Polsce choruje 3 mln osób, większość tych chorych, bo ok. 90 %, stanowią osoby z cukrzycą typu 2, która rozwija się najczęściej w wieku średnim lub starszym i jest ściśle związana z siedzącym trybem życia, zbyt kaloryczną dietą i otyłością. Pozostałe 10 % choruje na cukrzycę typu 1, na którą zapadają głównie dzieci i młodzież.

Polskie Stowarzyszenie Diabetyków powstało m.in. aby zwiększyć świadomość społeczną o tej przewlekłej i na razie nieuleczalnej chorobie. Także Koło PSD w Gnieźnie powstało po to, aby zabiegać o sprawy diabetyków. Chcieliśmy i chcemy aby chorzy lepiej poznali swoją chorobę i nauczyli się z nią żyć. Z tą chorobą można doczekać nawet sędziwego wieku, jeżeli zachowuje się trochę samodyscypliny, jeśli spełnia się zalecenia lekarzy i dietetyków. Życzę Państwu doczekania tego sędziwego wieku.

Członkom naszego Oddziału PSD, którzy nie szczędząc czasu przyczyniali się do niesienia pomocy innym serdecznie dziękuję. Dziękuję również władzom samorządowym szczególnie Powiatowemu Centrum Pomocy Rodzinie za refundację turnusów rehabilitacyjnych i niektórych imprez organizowanych przez PSD.

Wiceprezes Zarządu Oddziału PSD
mgr Czesław Kozielski

Obchodzonego jubileuszu 30-lecia nie doczekali m.in.:

- 1) współzałożyciel Koła PSD – śp. Czesław Śrama,
- 2) I-szy Prezes Zarządu Koła – śp. Krystyna Cukierska
- 3) wieloletni Prezes Zarządu Koła – śp. Zofia Niewiadomska i wielu innych członków naszego Stowarzyszenia. Proponuję aby ich pamięć uczcić chwilą ciszy.





Aktywności diabetyków w Stalowej Woli

Polskie Stowarzyszenie Diabetyków Koło Miasta i Powiatu w Stalowej Woli rozpoczęło 2016 rok od intensywnych zabiegów rehabilitacyjnych: masaży, ćwiczeń pod okiem fizyoterapeutów, a od maja w ramach obchodów Dni Stalowej Woli oraz akcji „Serce dla miasta” jak

również udziału w Pikniku Kapucyńskim, przeprowadziliśmy badania przesiewowe m.in.: badania cukru, cholesterolu oraz ciśnienia, mających na celu wykrycie nowych cukrzy. Dodajmy również, że aktywnie uczestniczyliśmy w akcji Jurka Owsiaka, graliśmy w Orkiestrze WOŚP oraz uczestniczyliśmy w biegu – Policz się z cukrzycą. Tak rozpoczęliśmy rok i cały czas działamy aktywnie w propagowaniu wiedzy o cukrzycy. 29.06.2016 r. odbyliśmy wycieczkę do Sanoka i dzięki pomocy Pani Prezes PSD Sanok Kazi Rybczak mogliśmy zwiedzić zabytki Sanoka, a przewodniczka opowiedziała nam historię tego miasta. Spotkanie z Kazią i jej pomoc była nieoceniona i do dziś wspominamy to spotkanie.

Duże wsparcie w naszej działalności otrzymujemy od Gminy Stalowa Wola w formie dotacji na zadanie „Działania na rzecz chorych i zagrożonych cukrzycą”. W ramach tego zadania zorganizowaliśmy spotkania 25.08 i 15.09 z seniorami naszego miasta. Spotkania zainteresowały około 160 seniorów a dietetyczka p. Sabina





Pardel reklamowała polskie warzywa i jarzyny oraz sposób ich przyrządzania. W spotkaniu aktywnie uczestniczyła Krystyna Winiarska – mistrz kucharski, która zaznajamiała uczestników o sposobie przyrządzania poczęstunku oraz trener fizykoterapii, który zachęcał seniorów do większej aktywności w codziennym życiu. Pomimo małej aktywności w życiu codziennym udało się nam zachęcić seniorów do uczestnictwa w spotkaniach i mamy nadzieję na powtórkę tych spotkań w 2017 roku. Pomimo dużych kłopotów w uzyskaniu pomieszczenia dla działalności PSD Stalowa Wola,

aktywnie działamy integrując się z mieszkańcami Stalowej Woli. Obecnie dzięki pomocy i wsparciu Zarządu Spółdzielni Mieszkaniowej w Stalowej woli mamy i możemy korzystać z Klubu „EMKA” za symboliczną opłatą. Mamy nadzieję na spokojne i owocne spotkania i wreszcie dzięki nowemu pomieszczeniu uda nam się odbyć spotkanie opłatkowe w rodzinnej atmosferze.

Prezes
Anna Wysokińska

Diabetycy na Roztoczu

Zarząd oddziału PSD w Busku-Zdroju zorganizował wycieczkę rekreacyjno-integracyjną na Roztocze w dniach 10-11 września 2016 roku. Program imprezy przewidywał poznanie pięknych terenów: Roztocza, Zamościa, Nałęczowa i Kazimierza Dolnego.

Do bardzo miłego spotkania doszło z prezesem zarządu PSD o/Zamość Markiem Klimkiem oraz członkami stowarzyszenia w Zwierzyńcu, gdzie wspólny obiad uprzyjemniała nam Kapela Ludowa.

Wspólne rozmowy przy ognisku, w miłej atmosferze pozostawiły w nas niezapomniane wrażenia. Wymieniliśmy wiele wspólnym poglądów oraz zapoznaliśmy się z działalnością oddziałów PSD. Wróciliśmy bardzo zadowoleni.

Prezes PSD o/Busko-Zdrój
Danuta Szymańska-Kosela



Złotoryja rośnie w siłę

Koło Diabetyków w Złotoryi przyczyniło się do utworzenia na terenie powiatu złotoryjskiego nowych kół diabetyków w miejscowościach Świerzawa i Wojcieszów. Zgodnie ze statutem PSD powołane zostały nowe zarządy w skład których wchodzi następujące osoby:

Koło Diabetyków w Świerzawie

Prezes – Witold Wojciechowski

Wiceprezes – Janina Wiktor

Skarbnik – Helena Szczęch

Sekretarz – Jadwiga Wolska

Członek – Jerzy Mosoń

Koło Diabetyków w Wojcieszowie

Prezes – Ewa Sambor Wypych

Skarbnik – Leszek Jagieła

Sekretarz – Franciszka Jelińska

Koło Diabetyków w Złotoryi nie spoczęło na laurach i wspólnie z kołami powiatu złotoryjskiego postanowili utworzyć nowy oddział rejonowy PSD, w którego skład wchodzi koła z Złotoryi, Świerzawy, Wojcieszowa i Zagrodna. Zgodnie ze statutem zorganizowali Walne Zebranie Delegatów na którym utworzyli nowy Zarząd Oddziału rejonowego PSD w Złotoryi.

Zarząd Oddziału Rejonowego:

Prezes – Monika Kaczmarek

I Wiceprezes – Anna Malik

II Wiceprezes – Monika Smoszna Król

Skarbnik – Barbara Dudek

Sekretarz – Teresa Klicka

Członek – Ewa Sambor Wypych

Członek Zarządu – Witold Wojciechowski

Komisja Rewizyjna w składzie:

Przewodniczący – Stefan Jackowski

Zastępca – Krystyna Wilczyńska

Sekretarz – Franciszka Jelińska

Członek – Helena Szczęch

Członek – Janina Kroczyk

Sąd Koleżeński w składzie:

Przewodniczący – Józef Zazula

Zastępca – Ryszard Gliwa

Sekretarz – Leszek Jagieła

Członek – Jadwiga Wolska

Członek – Teresa Łuc

Liczymy na to, iż nowy Oddział Rejonowy w Złotoryi będzie rósł w siłę, a tym samym będzie przyciągał coraz większą liczbę osób. Dlatego w ramach partnerstwa koła będą wspólnie się wspierać i organizować wszelkie inicjatywy i działania na rzecz osób chorych na cukrzycę ich rodzin. Wszystko po to, aby zachęcić inne osoby do wspierania Naszej działalności.

Gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów.



Komisja Rewizyjna



Sąd Koleżeński



Zarząd Oddziału Rejonowego

Nagroda Jarosława 2016

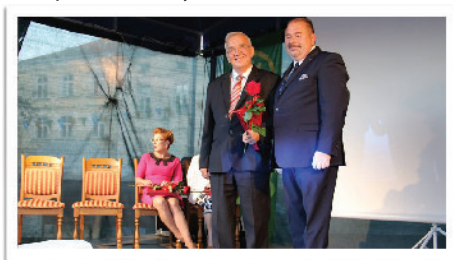
Prezes Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków – koła terenowego w Jarosławiu „Nasze Zdrowie” – otrzymał nagrodę JAROSŁAWA 2016.

W dniu 27 sierpnia, Prezes PSD koła terenowego w Jarosławiu „Nasze Zdrowie” – Bronisław Jadownicki odebrał z rąk Burmistrza Miasta Jarosławia nagrodę – JAROSŁAWA 2016 za swoją działalność społeczną, ale przede wszystkim za zasługi na rzecz Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków.

Swoją działalnością przyczynił się do powstania pierwszego w Jarosławiu Koła Diabetyków działającego od 1999 roku. Uruchomił pierwszą w Polsce szkołę cukrzyków, za którą został

odznaczony Złotą Odznaką przez Zarząd Główny oraz przez Marszałka Województwa. Otrzymał również dyplom uznania Zarządu Wojewódzkiego Regionu Ziemi Przemyskiej. Doprowadził do uruchomienia Poradni Diabetyków w Jarosławiu dla cukrzyków w Przychodni „Almed”. Organizator wielu spotkań integracyjnych dla osób borykających się z cukrzyczą z wybitnymi lekarzami.

Prezes w swoim wystąpieniu podziękował w szczególności członkom koła „Nasze Zdrowie”, za wsparcie i zrozumienie w dążeniu do celu, którym jest przede wszystkim rozwój PSD i pomoc cukrzykom.



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)



awers



rewers

Uroczystości w Zabrze

22 września 2016r. w Wyższej Szkole Technicznej w Zabrze odbyła się uroczystość Światowego Dnia Walki z Cukrzycą nad którą Honorowy Patronat przyjęła p. prezydent Małgorzata Mańka Szulik. W naszym uroczystym spotkaniu wzięli udział p. wiceprezydent Krzysztof Lewandowski, lekarze z Wojewódzkiej Poradni Chorych na Cukrzycę: p. prof. Krzysztof Strojek kierownik Wojewódzkiej poradni Chorych na Cukrzycę, p. dr Karin Śliwa Strojek okulista, dr Aleksandra Szymborska Kajanek diabetolog, prezes Oddziału Wojewódzkiego w Dąbrowie Górniczej i sekretarz PSDZG w Warszawie p. Barbara Tometzak, prezes PSDOM Tereny Zielone w Dąbrowie Górniczej Łosień Teresa Charatańska z zarządem, dyr. Szkoły nr 13 Dariusz Ordysiński, kierownik apteki Pharmakon, Telewizja Zabrze, firma farmaceutyczna Worwag, przedstawiciele organizacji pozarządowych z Zabrze: Związek Niewidomych, Stowarzyszenie Amazonek oraz ludzie chorzy na cukrzycę. Honorowym gościem był najdłużej chorujący w Polsce diabelek p. Leszek Zaremba z Katowic, który choruje na cukrzycę 66 lat, jest długoletnim członkiem Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków w Zabrze i leczy się w Poradni Cukrzycowej w Zabrze u p. prof. Krzysztofa Strojka.

Wszystkich zaproszonych gości powitała Elżbieta Godyń prezes Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków Oddział Miejski w Zabrze, następnie przedstawiła jak ważne jest to święto, w którym podkreśla się jak dbać o nasze zdrowie, czego unikać, aby pójść trochę dalej, zwrócić uwagę na inne dolegliwości na które szczególnie narażeni jesteśmy my diabetycy. Poruszyła niektóre problemy, którymi zajmuje się stowarzyszenie, jest ich sporo, poczynając od spraw wspólnych dla wszystkich ludzi z cukrzycą, a kończąc na często bardzo osobistych, które też są ważne dla naszego środowiska. Wszystkie działania, które przeprowadzamy są skierowane w kierunku poprawy życia ludzi chorych na cukrzycę oraz ogółu społeczeństwa. Miały na celu zapobieganie chorobom XXIw., wykrywaniu cukrzycy, profilaktyki i edukacji chorych na cukrzycę ich rodzin i zainteresowanych.



Złożono podziękowania wszystkim, którzy pomagają w naszej codziennej pracy i wręczono odznaczenia. Medal XXXV lecia PSD otrzymali: prezydent Małgorzata Mańka Szulik, wiceprezydent Krzysztof Lewandowski, naczelnik Wydziału Zdrowia Czesław Winecka, dyrektor szkoły nr 13 Dariusz Ordysiński. Złotą Odznaką Zasłużony dla Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków zostały odznaczone panie z zarządu PSDOM: Cioć Halina, Cabel Lewandowska Halina, Regina Waclawczyk, a Srebrną Odznaką Zasłużony dla Polskiego Stowarzyszenia kier. Apteki Pharmakon Kajetan Kos, Pełnomocnik Prezydenta ds. osób Niepełnosprawnych Helena Budzanowska, przedstawiciel firmy Worwag p. Marlena Targowska oraz długoletni członkowie Stowarzyszenia: Góral Bogusława, Grochocka Pelagia, Kostera Teofila. Medalem Platynowym za Zwycięstwo nad Cukrzycą został odznaczony p. Zaremba Leszek chorujący na cukrzycę 66 lat. Tytułem Przyjaciela Diabetyka została obdarowana: Wojewódzka Poradnia Chorych na Cukrzycę, TV Zabrze, Medycyna Szkolna i Firma Farmaceutyczna Roche. Odznaczenia i podziękowania wręczyła sekretarz PSDZG Warszawa p. Barbara Tometczak. Edukacji też nie zabrakło. W tym roku hasłem przewodnim był „Wzrok”. I tu z interesującym wykładem „Dobre leczenie cukrzycy uchroni twój wzrok” wystąpiła p. dr Karin Śliwa Strojek okulista. Z wielką uwagą wysłuchano następnego wykładu „Powikłania cukrzycowe” z naciskiem na sercowo-naczyniowe, który wygłosiła p. dr Aleksandra Szymborska Kajenek diabetolog. Ciekawym wykładem zainteresował nas p. prof. Krzysztof Strojek Krajowy Konsultant ds. Diabetologii „Nowości w Diabetologii”. Wszyscy czekamy na nowości i może jakiś uczyony w laboratorium zakrzyknie „Wynalazłem lek na cukrzycę”, a cukrzyca jeśli już kogoś dotknie będzie tylko przejściową dolegliwością. To wielki zaszczyt gościć corocznie tak wspaniałych wykładowców, którzy przybliżają i poszerzają nam temat cukrzycy. Wykładowcy uhonorowani zostali Podziękowaniami. Dla mieszkańców Zabrze odbyły się w centrum miasta badania cukru i ciśnienia oraz wydane zostały im materiały edukacyjne. W akcji tej pomagały nam Medycyna Szkolna i apteka Pharmakon, które sprawnie wykonały swoją pracę

i którym składamy serdeczne podziękowania. Wszystkim uczestnikom podziękowano za udział w uroczystości i zaproszono na szkolenie z dietetykiem.

Dziękujemy wszystkim, którzy są lub kiedykolwiek byli związani ze stowarzyszeniem za wsparcie, pracę, zaangażowanie i pomysły. Szczególne słowa podziękowania kierujemy do Urzędu Miasta Zabrze, Zespołu Szkół Ogólnokształcących nr 13, Wojewódzkiej Poradni Cukrzycowej, ZG PSD Warszawa. Zasilacie nas państwo cennymi radami, wiedzą i również pozytywną energią jakżeż potrzebną do funkcjonowania naszego stowarzyszenia. Wszystkie trudy i przeciwności rekompensują nam chorzy, którzy licznie uczestniczą w szkoleniach, spotkaniach i konferencjach, a które chętnie dla nich przygotowujemy. Mamy nadzieję, że wszystkie kolejne lata istnienia naszego oddziału zabrzańskiego będą równie owocne i ciekawe. Chcemy, aby wiedza, którą staramy się przekazać chorym, zainteresowanym i społeczeństwu była niezbędna i dostępna w procesie leczenia cukrzycy i aby mogła uniknąć jakichkolwiek powikłań.

Elżbieta Godyń
prezes PSDOM Zabrze



Pielgrzymka diabetyków z Pińczowa do Skarżyska-Kamiennej

21 września odbyła się pielgrzymka diabetyków do Sanktuarium Matki Bożej Miłosierdzia Ostrobramskiej w Skarżysku-Kamiennej. Przed Sanktuarium przywitał nas bardzo serdecznie kustosz ks. prałat Jerzy Karbownik. Zapoznał nas z historią Kościoła i po wspólnej modlitwie przeprowadził przez Bramę Miłosierdzia. Tam czekała na nas pani przewodnik, która bardzo interesująco opowiadała o historii pięknych witraży i obrazów tam się znajdujących.

Następnie wspólnie modliliśmy się w Kaplicy Najświętszego Sakramentu przed relikwiami św. Jana Pawła II, św. Siostry Faustyny i ks. M. Sopočki.

W milczeniu opuszczaliśmy to miejsce, aby upaść na kolana przed repliką obrazu matki Bożej Ostrobramskiej z Wilna słynącego z łask i cudów. Przypomniały nam się słowa wieszczą Adama Mickiewicza z „Inwokacji”: „Panno Święta, co Jasnej bronisz Częstochowy i w Ostrej świecisz Bramie”. Tu przed tym obrazem ofiarowaliśmy swoje choroby i prośby.

Mszę św. w intencji pielgrzymów oraz chorych nieobecnych odprawił ks. Jerzy Karbownik, który powiedział do nas: nie zapominajcie o symbolach wiary (krzyż, medalik, różaniec, woda święcona), przekazujcie je swoim dzieciom i wnukom.

Na zakończenie wraz z księdzem zaśpiewaliśmy nasz hymn „Przyjdź Władco Niebosis prosimy...”

W milczeniu opuszczaliśmy Sanktuarium żegnani przez księdza kustosza – to była uczta duchowa.

Stąd udaliśmy się do klasztoru ojców Cystersów w Wąchocku. Przewodnicy po klasztorze i muzeum zapoznali nas z bogatą przeszłością opactwa sięgającego XII w. Stare mury z żółtego i czerwonego piaskowca w stylu renesansowym i gotyckim dodawały niezapomnianych przeżyć.

Zwiedzając podziemia klasztoru przenieśliśmy się na chwilę w tamte czasy zapominając o troskach i kłopotach dnia codziennego. W drodze powrotnej zatrzymaliśmy się w Świę-

tej Katarzynie gdzie czekał na nas gorący posiłek. Potem spacerowaliśmy wśród jodeł Puszczy Jodłowej upajając się zapachem lasu.

Z bliska oglądaliśmy Zakon Sióstr Klauzurowych Bernardynek. Szum jodeł przypominał nam, że kiedyś tymi ścieżkami przechadzał się piewca Gór Świętokrzyskich – Stefan Żeromski. Pielgrzymka diabetyków dobiegła końca, a uczestnicy zadowoleni z pobytu w tak pięknych i ważnych miejscach w roku Miłosierdzia Bożego pełni nadziei wrócili do domu.

Zarząd PSD z Pińczowa



Integracja w Przemysłu

W dniu 17 września Miejsko-Powiatowe Koło Terenowe nr 2 PSD w Przemysłu zorganizowało spotkanie integracyjne z okazji Dnia Niepełnosprawnego oraz Światowego Dnia Walki z Cukrzycą. Odbyło się ono na terenie Ośrodka „Zajazd u Waldiego” w Rokszycach. W spotkaniu udział brali członkowie Koła Terenowego nr 2 w Przemysłu oraz zaproszeni goście z Zarządu Regionu Ziemi Przemyskiej PSD w Przemysłu, Koła Terenowego PSD nr 8 w Oleszycach, Koła Terenowego PSD nr 9 w Cieszanowie, Koła Terenowego nr 15 PSD w Lubaczowie oraz Koła PSD "Nasze Zdrowie" z Jarosławia. W spotkaniu udział wzięło około 100-tu członków. Tańczono przy rytmach serwowanych przez didżeja Stasia.

Prezes Koła Terenowego nr 2
Miejsko-Powiatowego PSD w Przemysłu
Wiesław Lorenz



10 listopada odeszła od nas

Teresa Miodek

Od 2005 roku była członkiem Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków Oddział w Częstochowie.

Przez wiele lat była Prezesem Koła w Częstochowie.

Za swoją aktywną pracę na rzecz członków Stowarzyszenia otrzymała wiele wyróżnień i odznaczeń państwowych:

w 2005 r – Srebrną Odznakę Honorową PSD, w 2011 r. – Złotą Odznaką Zasłużony dla PSD, w 2011 r. – Brązowy Krzyż Zasługi, w 2016 r. – Srebrny Krzyż Zasługi.

z żałobnej karty



Skarpetki zdr⁺wotne



WSKAZANIA

Miejscowe łagodzenie przebiegu następujących chorób:

- ▶ Cukrzyca
- ▶ Obrzęki nóg
- ▶ Niewydolność tętnicza i żylna kończyn dolnych
- ▶ Nawracające grzybice stóp
- ▶ Stany zapalne skóry
- ▶ Nadpotliwość
- ▶ Otyłość

DZIAŁANIE ZDROWOTNE

- ▶ PRZECIWDZIAŁANIE INFEKCIOM BAKTERYJNYM I GRZYBICZYM
- ▶ BEZUCISKOWE – nie upośledzają krążenia w nogach
- ▶ BEZSZWOWE – nie powodują otarć
- ▶ BARDZO ELASTYCZNE – mogą być zakładane nawet na opuchnięte nogi
- ▶ NORMALIZOWANIE FLORY BAKTERYJNEJ SKÓRY
- ▶ UMOŻLIWIENIE PRAWIDŁOWEGO WYDZIELANIA I PAROWANIA POTU
- ▶ OCHRONA PRZED MIKROURAZAMI
- ▶ WENTYLOWANIE SKÓRY – swobodny dostęp powietrza

NOWOŚCI

Medic Deo[®] Silverwool

ciepłe skarpetki
z wełny merynosowej
ze srebrem



Smart SeaCell

cińkie skarpetki bawełniane
z algami morskimi i cynkiem

Skarpetki można kupić w sklepach medycznych, aptekach i sklepach internetowych
Problemy z zakupem? Zadzwoń: 22 711 71 58 info@jjw.pl www.deomed.pl