

CUKRZYCA

BIULETYN INFORMACYJNY PSD

**Kto kwalifikuje się
do zabiegu usunięcia zaćmy?**

**Jakich witamin potrzebują
diabetycy?**

O suplementach diety



marzec
2019

Od ponad 40 lat istnienia Eli Lilly w Polsce dokładamy wszelkich starań, by osoby z cukrzycą mogły **żyć tak normalnie, jak to możliwe.**

Z myślą o nich i ich opiekunach stworzyliśmy **PORTAL EDUKACYJNY** z informacjami przygotowanymi przez profesjonalny zespół lekarzy diabetologów oraz praktyczne wskazówki przydatne w codziennym życiu.

www.edukacjawcukrzycy.pl



Lilly

Eli Lilly Polska Sp. z s.o.,
ul. Żwirki i Wigury 18A, 02-092 Warszawa,
tel.: +48 22 440 33 00, fax: +48 22 440 35 50

PP-LD-PL-0037

Drodzy Czytelnicy

W tym numerze Biuletynu sporo miejsca poświęcamy suplementom diety. Pacjenci z cukrzycą chętnie wspierają się zarówno preparatami mającymi pomóc im w obniżaniu glikemii, jak i witaminami i minerałami, mającymi zapewnić im dobre samopoczucie i kondycję. W tej drugiej grupie szczególnie ważne są witaminy o działaniu antyoksydacyjnym, które neutralizują nadmiar wolnych rodników, powstających pod wpływem hiperglikemii.

Do typowych powikłań cukrzycy nie zalicza się zaćma, niemniej jest to choroba, która u diabetyków występuje częściej niż u osób zdrowych. Na szczęście zabieg usuwania zaćmy nie niesie za sobą dużego ryzyka – warto dowiedzieć się kto się do niego kwalifikuje i jak wygląda rekonwalescencja po wszczępieniu sztucznej soczewki.

Dobrej lektury!
Redakcja



SŁODKIE NOWINKI

Pismo do Ministerstwa Zdrowia 4

WARTO WIEDZIEĆ

Kto kwalifikuje się do operacji zaćmy? 6

Jakich witamin potrzebują diabetycy 8

O suplementach diety 10

Z ŻYCIE PSD

Światowy Dzień Walki z Cukrzycą w Drzewicy 12

Kujawsko Pomorski obchody Światowego Dnia

Walki z Cukrzycą 14

Światowy Dzień Walki z Cukrzycą w Drawsku

Pomorskim 16

Wigilia w Trzemesznie 17

Wigilia w Rzepinie 17

Jędrzejowscy diabetycy na spotkaniu

wigilijnym 19

Spotkanie opłatkowe diabetyków z Podleszan 20

Spotkanie opłatkowe u mieleckich diabetyków 20

Spotkanie we Włocławku 21

Słodkie 90-latki ze Świnoujścia 22

Z ŻAŁOBNEJ KARTY 21





Nr rejestru DB-17/076

Warszawa, 15.02.2019 r.

Sz. P. Minister Maciej Miłkowski Podsekretarz Stanu w Ministerstwie Zdrowia

Szanowny Panie Ministrze,

W imieniu diabetyków zrzeszonych w Polskim Stowarzyszeniu Diabetyków, składam Panu serdeczne gratulacje z okazji objęcia koordynacji nad pracami Departamentu Polityki Lekowej i Farmacji Ministerstwa Zdrowia. Jednocześnie wyrażam nadzieję na uwzględnienie w polityce lekowej naszego Państwa potrzeb polskich pacjentów z cukrzycą typu 1 i 2, którzy od wielu lat bezskutecznie wyczekują niezbędnych zmian w dostępie do optymalnych form terapii i opieki zdrowotnej.

Znaczący odsetek spośród 3 milionów polskich pacjentów, którzy mają postawioną diagnozę: cukrzyca, nie leczy się zgodnie z zaleceniami. Jako prezes Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków co dzień na nowo przekonuję się, jak wielkim wyzwaniem pozostaje w Polsce dostęp do optymalnej terapii i opieki, zwłaszcza osób z cukrzycą typu 2 oraz tych, które nie przekroczyły 75. roku życia i nie mogą liczyć na choćby część darmowych leków. Bardzo często tacy pacjenci zawiadamiają nas o dramatycznych wyborach między szansą na optymalne leczenie, zadbanie o zbilansowaną dietę konieczną dla podtrzymania efektów terapii, a innymi niezbędnymi wydatkami związanymi z codziennym funkcjonowaniem. Polskich diabetyków silnie niepokoją wysokie ceny nowoczesnych terapii, o których słyszą od diabetologów i z mediów, a na które rzadko mogą sobie pozwolić.

Pragnę podkreślić, że ostatnia wypowiedź Pana Ministra, wyrażona podczas debaty dnia 14 lutego w siedzibie redakcji „Do Rzeczy”, w której również miałam możliwość uczestniczyć, napawa nasze środowisko nadzieją i optymizmem. Głęboko wierzymy, że słowa Pana Ministra, akcentujące konieczność poprawy dostępności do optymalnych terapii w cukrzycy, dzięki pracom Departamentu Polityki Lekowej i Farmacji Ministerstwa Zdrowia przyniosą niezbędne i tak długo wyczekiwane przez diabetyków i klinicystów zmiany w opiece nad osobami dotkniętymi cukrzycą.

Z nadzieją na owocną współpracę i wyrazami szacunku,

Anna Śliwińska

Prezes Zarządu Głównego
Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków

Uwaga!!! Chorzy na cukrzycę mogą mieć wzdęcia!

Czy wiesz, że

- objawy kliniczne wskazujące na zaburzenia czynności przewodu pokarmowego odnotowano u około **40-75%** chorych na cukrzycę¹.
- **wzdęcia mogą być efektem ubocznym stosowania różnych leków na receptę, w tym leków na cukrzycę, takich jak:**
 - metformina²
 - inhibitory alfa-glukozydazy (np. akarboza)²
- **Espumisan®** nie zawiera cukru może być również zażywany przez osoby chore na cukrzycę i pacjentów z zaburzeniami trawienia cukrów.

NR1
W POLSCE
W LECZENIU WZDĘC*

Do wzięcia na wzdęcia!



NAZWA PRODUKTU LECZNICZEGO: ESPUMISAN, 40 mg, kapsuły SŁABO BARWIONE I BIAŁOCYWE. Każda kapsułka zawiera 40 mg symetikonu (Simethiconum). Substancje pomocnicze o znaczeniu dodatkowym: metylu parahydroksybenzoesan (E 218) 0,28 mg, laktozy monohydratu (E 130) 0,027 mg, POKR. FARMACEUTYCZNA: biologiczne kapsułki i tabletki powlekane i tabletki sproszkowane. Zawarunek kapsułek jest bezcukrowy i może być także miodem. WSKAZANIA DO STOSOWANIA: w leczeniu objawowych dolegliwości bólowo-jełkowniczych związanych z gromadzeniem się gazów, np. wzdęcia, w przypadku wzmożonego powstawania gazów w okresie preparacyjnym; pomocniczo w badaniach diagnostycznych: skł. brzucha, np. badaniach radiologicznych i ultrasonograficznych oraz gastroscopii. Espumisan wskazuje jest do stosowania u dzieci w wieku powyżej 6 lat, młodzieży i dorosłych. PRZECIWSKAZANIA: Nadwrażliwość na substancję czynną, laktozy niepełności (E 130), metylu parahydroksybenzoesanu (E 218) lub na którąkolwiek substancję pomocniczą. POZIOMY DOPIEWIEDZIALNY POSIADAJĄCY POZWOLENIE NA DOPUSZCZENIE DO OBROTU: Berlin-Chemie AG, Gleiwicker Weg 125, 12489 Berlin, Niemcy. Data ważności aktualizacja: 07.2016. Informacje marketingowe: BERLIN-CHEMIE/FARMACI POLSKA Sp. z o.o. ul. Cybernetyki 76, 02-677 Warszawa, tel. 22 566 21 00

1. Drzewiecki J., Witkowska-Jankowska M., Podatrzko Wędkarska. Gastroenterologia, Hepatologia i Żywność (2004); 6(4): 361-8; 2. Rzyski P. Medycyna i Życie (2010); vol. 3 nr 2(8): 14-23; *IMS Health, USA; Artificial Intelligence, MRI/12/2016; Opracowane: styczni 2017. PL-ESP-2017-C1-S-Print

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

Objawy zaćmy (katarakty). Kto kwalifikuje się do zabiegu usunięcia zaćmy?

Zaćma polega na tym, że w przezroczystej soczewce oka powstają zmętnienia, które utrudniają promieniom światła przedostawanie się do siatkówki, co upośledza ostrość widzenia, a niekiedy prowadzi nawet do ślepoty (według danych WHO zaćma odpowiada za połowę przypadków ślepoty na świecie). Owe zmętnienia można porównać do skalnej zapory na rzece, czyli katarakty, od której pochodzi inna nazwa tego schorzenia.

Zła informacja jest taka, że po 70. roku życia z ryzykiem tej choroby powinien liczyć się każdy. Jednocześnie praktycznie każdy może być poddany zabiegowi, który pozwoli się jej szybko i skutecznie pozbyć. To z pewnością dobra wiadomość. Co więcej, sam zabieg nie jest skomplikowany i nie wymaga długiej rekonwalescencji. Problemem jest natomiast czas oczekiwania na usunięcie zaćmy w ramach NFZ – ponieważ jest to dolegliwość większości seniorów, chętni ustawiają się w kolejce. Średnio dwuletniej.

Przyczyny zaćmy

Grzegorz Róg, specjalista chorób oczu z Centralnego Szpitala Klinicznego MSWiA w Warszawie wyjaśnia, że zmętnienie soczewki to z reguły efekt starzenia się organizmu i właśnie z tą odmianą zaćmy (nazywaną zaćmą starczą) okuliści mają w swojej praktyce do czynienia najczęściej. – Jej pierwsze symptomy mogą się pojawić już po pięćdziesiątym roku życia, jednak istotne zmętnienia soczewki obserwujemy zazwyczaj u pacjentów po siedemdziesiątce – mówi Grzegorz Róg. Nie wszystkie przypadki zaćmy są związane z wiekiem. Może się ona rozwinąć w następstwie innych chorób (takich jak cukrzyca), a także urazów i stanów zapalnych oka. Może być konsekwencją długotrwałego stosowania niektórych leków (przede wszystkim sterydów). Ze zmętnieniem soczewki można się również urodzić.

Objawy zaćmy

Jak zastrzega specjalista objawy zaćmy różnią się w zależności od umiejscowienia zmętnień w soczewce. Do tych najbardziej charakte-

rystycznych, na które należy być najbardziej wyczulonym należą:

- zamglone widzenie (jak przez brudną, matową szybę);
- pojawiająca się nagle lub szybko postępująca krótkowzroczność;
- podwójne widzenie przy patrzeniu jednym okiem;
- problemy z widzeniem w jasnym oświetleniu;
- zjawisko rozpraszania światła (dodatkowe rozbłyski) w momencie, gdy patrzymy na jego źródło (np. latarnię).

Leczenie zaćmy

Jedyną skuteczną metodą leczenia zaćmy jest zabieg chirurgiczny wykonywany obecnie metodą tzw. fakoemulsyfikacji. – Polega on na rozdrobnieniu zmętniałej soczewki za pomocą ultradźwięków i odessaniu jej fragmentów. W to miejsce wstawia się następnie soczewkę sztuczną, początkowo zwiniętą, która rozwija się po umieszczeniu jej w oku – tłumaczy Grzegorz Róg. Po takim opisie niektórych mogłoby się wydawać, że operacja tego typu trwa wieki, gdy tymczasem z reguły zajmuje ona 15 do 30 minut. Cały związany z nią pobyt pacjenta w szpitalu (czy innych placówkach wykonujących tego typu zabiegi) także nie jest długi – ogranicza się najczęściej do kilku godzin.

Wskazania i przeciwwskazania

Do zabiegu usunięcia zaćmy kwalifikuje istotne obniżenie ostrości wzroku. Za jego wyznacznik uznaje się czytanie przez pacjenta mniej niż sześciu z jedenastu rzędów liter na znanych wszystkim, którzy odwiedzili gabinet okulistyczny tablicach Snellena. – Nie jest to jednak kryterium niezbędne i jedyne – zastrzega specjalista. – Operacja zalecana jest również wtedy, gdy zaćma utrudnia człowiekowi codzienne funkcjonowanie lub wykonywanie pracy. Wykonuje się więc ją np. u osób samotnych, które w związku z chorobą nie są w stanie samodzielnie funkcjonować albo u kierowców zawodowych – mówi. Żeby przeprowadzić taki zabieg pacjent musi być w dobrym stanie ogólnym, co w praktyce oznacza, że przeciw-

wskazań do niego w zasadzie nie ma. Zdarzają się natomiast przypadki w których, zamiast standardowo stosowanego znieczulenia miejscowego, przeprowadza się go w znieczuleniu ogólnym.

Co po operacji?

Jak zauważa Grzegorz Róg, wielu pacjentów ma błędne przekonania dotyczące okresu po operacji usunięcia zaćmy i niepotrzebnie boi się wielu aktywności (np. schylania). – Tymczasem zalecenia, których należy w tym czasie przestrzegać nie są tak restrykcyjne jak kilkanaście lat temu, kiedy tego typu zabieg wykonywało się techniką wymagającą szerokiego cięcia, a rana po nim miała centymetr, a nie jak teraz dwa milimetry – podkreśla. Te najważniejsze to stosowanie przepisanych przez lekarza kropli oraz unikanie sytuacji, które mogą spowodować uraz operowanego oka, jego przemieszczeniu oraz wysuszenie. Niewskazane są więc:

- duży wysiłek fizyczny (np. dźwiganie ciężarów);
- długotrwałe przebywanie w pozycji z głową w dół;
- czytanie lub oglądanie telewizji przez dłuższy czas bez przerw;

- prowadzenia samochodu na dalekich dystansach;
 - spożywanie alkoholu;
 - tańce, podskoki, jazda po wyboistym terenie.
- Powyższych zaleceń należy przestrzegać przez 6 do 8 tygodni, ponieważ proces pełnego wygojenia oka po takim zabiegu trwa zazwyczaj do dwóch miesięcy.

Gdzie usunąć zaćmę?

Operację usunięcia zaćmy w ramach NFZ, samą w sobie dość krótką, poprzedza zazwyczaj długi, trwający średnio od roku do dwóch lat okres oczekiwania. Alternatywą jest wykonanie jej prywatnie, co niestety wiąże się ze sporymi kosztami. Cena takiego zabiegu oscyluje bowiem w granicach od 2 do 10 tys. zł, w zależności od ośrodka oraz rodzaju wszczepianej pacjentowi soczewki.

Grzegorz Róg – specjalista chorób oczu. Od ponad 10 lat zajmuje się leczeniem operacyjnym schorzeń przedniego odcinka gałki ocznej, takich jak zaćma czy jaskra oraz urazów narządu wzroku. Pracuje w Oddziale Okulistyki Centralnego Szpitala Klinicznego MSWiA w Warszawie.

Źródło: Apteline.pl



**kontrola cukrzycy
bez kompromisu**

SANOFI DIABETES &
CARDIOVASCULAR



Jakich witamin potrzebują diabetycy?



Pacjenci z cukrzycą powinni zwracać baczniejszą uwagę na zawartość w diecie witamin o właściwościach antyoksydacyjnych. Jeśli nie są w stanie dostarczyć ich w odpowiedniej ilości wraz z pożywieniem, należy rozważyć suplementację.

Do najważniejszych witamin o działaniu antyoksydacyjnym zalicza się witaminy z grupy B, witaminę C, E i prowitaminę A. Są one niezbędne przede wszystkim osobom w starszym wieku, palaczom oraz właśnie diabetykom. Jako przeciwutleniacze witaminy te hamują procesy starzenia komórek, unieszkodliwiają wolne rodniki, tzn. reaktywne formy tlenu, które sprzyjają rozwojowi nowotworów, miażdżycy, procesów zapalnych, chorobom Alzheimera oraz Parkinsona oraz przeciwdziałają groźnym powikłaniom cukrzycy.

Rodzaje antyoksydantów

Wolne rodniki powstają w wyniku reakcji utleniania w organizmie człowieka. Jest to proces naturalny i potrzebny, jednak przy nadmiernym nasileniu prowadzi do degeneracji komórek i rozwoju chorób. U diabetyków to wysoki poziom cukru we krwi przyspiesza proces powstawania tzw. krańcowych produktów przemiany materii. Te z kolei wywołują stres oksydacyjny i stany zapalne w naczyniach krwionośnych, które z czasem prowadzą do ich destrukcji, czego efektem są tzw. późne powikłania cukrzycy. Aby im zapobiegać należy dbać o równowagę między wolnymi rodnikami a przeciwutleniaczami.

Antyoksydanty dzielimy na odżywcze i nieodżywcze składniki pożywienia. Nieodżywcze antyoksydanty to flawonoidy (obecne w herbacie, czerwonym winie, cebuli, jabłkach), polifenole (znajdujące się w zielonej i czarnej herbacie) i terpeny. Odżywcze antyoksydanty to kwas askorbinowy czyli witamina C, witamina B1, retinol czyli witamina A, tokoferole czyli witamina E, karotenoidy.

Witaminami w wolne rodniki

Odpowiednio wysoki poziom witaminy B1 w organizmie diabetyka ogranicza proces powstawania krańcowych produktów glikacji białek (do poziomu występującego u ludzi zdrowych), czyli hamuje niszczenie naczyń przez nadmiar glukozy. Dzięki tiaminie, komórki narażone na hiperglikemię są bardziej wytrzymałe, zwiększa się ich przeżywalność i zdolność do regeneracji. Tiamina występuje w dwóch postaciach – rozpuszczalnej w wodzie i w tłuszczach, przy czym tylko ta druga ma znaczenie dla wyrównania niedoboru witaminy B1 – w chwili wnikięcia do komórki ma stężenie 5 razy większe niż tiamina rozpuszczalna w wodzie. Ta forma witaminy B1 jest zalecana przez Polskie Towarzystwo Diabetologiczne do leczenia neuropatii cukrzycowej.

Witaminy C, E i β -karoten skutecznie hamują rozwój miażdżycy, zmniejszają ryzyko rozwoju choroby niedokrwiennej serca i zawału serca, schorzeń zwykle bardzo nasilonych w przebiegu cukrzycy. Witamina E (razem z witaminą A) chroni serce przed miażdżycą i wpływa korzystnie na wydolność seksualną. Wzmacnia też system immunologiczny. Beta-karoten jest prowitaminą A, co oznacza, że organizm – zgodnie z własnym zapotrzebowaniem – w wątrobie przekształca go w witaminę A. Witamina A wpływa na prawidłowe funkcje narządu wzroku, chroni przed zakażeniami dróg oddechowych, utrzymuje w zdrowiu skórę, włosy, zęby i dziąsła. Witamina C jest bardzo ważna dla cukrzyków, nie tylko ze względu na zdolność utrzymywania równowagi oksydacyjnej. Witamina ta bierze również udział w syntezie kolagenu – składnika tkanki łącznej, budującej m.in. ściany naczyń krwionośnych. Uszkodzenia naczyń krwionośnych siatkówki oka prowadzą do retinopatii, która jest częstym powikłaniem niewyrównanej cukrzycy.

LEK
BEZ RECEPTY

Często masz takie objawy?

Benfogamma

ciągłe zmęczenie,
obniżony nastrój,
zaburzenia pamięci³

mrowienie,
drętwienie
kończyn¹

zaburzenia czucia,
piękący, kłujący ból
kończyn²

osłabienie
siły mięśniowej,
skurcze mięśni¹

Mogą oznaczać niedobór wit. B₁

Benfogamma®

Benfogamma®

(Benfotiaminum)

50 mg, tabletki drażowane

50 tabletek drażowanych



- leczy i zapobiega skutkom niedoboru witaminy B₁⁴
- jedyny lek w Polsce z witaminą B₁ w formie rozpuszczalnej w tłuszczach dostępny bez recepty⁵

1. Zalecenia kliniczne dotyczące postępowania u chorych na cukrzycę 2018 – stanowisko Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego; Diabetologia Praktyczna 2018, 4, 1: 48-50 2. Karnsfel W. Benfotiamina w profilaktyce, w praktyce i w przyszłości; Kieo Warszawa 2013 3. Bubko L., Gruber B.M., Anuszewska E.L. Rola tiaininy w chorobach neurodegeneracyjnych; Postępy Hig Med Dosw (online), 2015; 69: 1096-1106. 4. ChPL Benfogamma. 5. dane IQVIA, stan 11.2018. **Nazwa produktu leczniczego i nazwa powszechnie stosowana:** Benfogamma (Benfotiaminum), 50mg. **Postać farmaceutyczna:** tabletki drażowane, 1 tabletki drażowana zawiera 50mg benfotiaminy (Benfotiaminum). **Wskazania do stosowania:** Leczenie i zapobieganie skutkom niedoborów witaminy B₁ w organizmie. Niedobór witaminy B₁ może wystąpić w następujących przypadkach: nieprawidłowym żywieniu ubogim w witaminę B₁, karmieniu pozajelitowym, intensywnej diecie odchudzającej (głodowej) i hemodializie; przewlekłym alkoholizmie (alkohol blokuje wchłanianie witaminy B₁) i w powikłaniach wynikających z przewlekłego alkoholizmu. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość (alergia) na benfotiaminę, tiaminę lub którąkolwiek z substancji pomocniczych. **Podmiot odpowiedzialny:** Wörwag Pharma GmbH & Co. KG, Calwer Strasse 7, 71034 Böblingen, Niemcy. Pełna informacja o leku dostępna na życzenie. Informacja medyczna: Wörwag Pharma Polska Sp. z o.o. ul. Borycha 18, 02-495 Warszawa, tel. 22 863 72 81, fax 22 877 13 70. **Kategoria dostępności:** Lek wydawany bez recepty.

R/B/P/122018

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.



0 suplementach diety

Suplementy diety wzbudzają dziś wiele emocji, niestety niekoniecznie tych dobrych. W istocie ani suplement, ani dieta nie kojarzy się ludziom pozytywnie. Wszak suplement to tylko dodatek, a dieta to zwykle wyrzeczenia. Może właśnie dlatego suplementy diety nie cieszą się dobrą opinią. Czy jednak słusznie...?

Powszechnym i oficjalnym zarzutem wobec produktów o statusie suplementu diety jest to, że nie ma gwarancji jakości i składu. Należy jednak zaprzeczyć tej powtarzanej jak mantra opinii. Zanim suplement diety trafi do obrotu jest poddawany badaniom, które gwarantują bezpieczeństwo w zakresie obecności substancji niepożądanych w preparacie. Obligatoryjnie wykonywane są testy na zawartość metali ciężkich, zanieczyszczeń mikrobiologicznych

a w przypadku ekstraktów roślinnych na zawartość wielopierścieniowych węglowodorów aromatycznych (WWA). Wobec powyższego możemy być pewni, że suplement diety, który trafia do sprzedaży jest bezpieczny dla naszego zdrowia. Dopuszczalne w suplementach diety składniki i ich opisy są szczegółowo określone przez Europejską Agencję Bezpieczeństwa Żywności (EFSA), zaś instytucją odpowiedzialną za badanie ewentualnych nadużyć i braków w tym zakresie jest w Polsce Główny Inspektorat Sanitarny (GIS) i podległe mu urzędy, które mają wszelkie narzędzia by eliminować z rynku nieuczciwych producentów. Za jakość suplementów diety odpowiada nade wszystko producent. Wszelkie nadużycia i błędy są obecnie bardzo restrykcyjnie weryfikowane przez powołane do tego organy,

dlatego możemy mieć pewność, że suplement diety, który trafia do apteki lub sklepu zielarskiego jest bezpieczny. Trudniejsza do weryfikacji w tym zakresie jest niestety sprzedaż internetowa, wśród której roi się od „cudownych”, najczęściej bardzo drogich produktów obiecujących pozbycie się określonych dolegliwości. Takich preparatów należy unikać. Suplement diety to środek spożywczy, którego celem jest uzupełnienie codziennej diety. Jest to najczęściej skoncentrowane źródło witamin, składników mineralnych lub innych substancji wykazujących efekt odżywczy lub fizjologiczny, z wyłączeniem produktów posiadających właściwości produktu leczniczego w rozumieniu przepisów prawa farmaceutycznego. Status suplementów diety mają bardzo często soki, nasiona, wyciągi ziołowe, które mają udokumentowany pozytywny wpływ na zdrowie. Wśród preparatów ziołowych które zyskały ogromne zaufanie diabetyków możemy wymienić ekstrakty z liści morwy, cynamonowca, ostrapestu, czy kozieradki, natomiast wśród minerałów niezbędnych do właściwych

przemian glikemicznych należą, cynk, selen, chrom. Oczywiście określona suplementacja powinna zostać skonsultowana z lekarzem, który pomoże dokonać odpowiedniego wyboru, dzięki czemu dana osoba w sposób świadomy i odpowiedzialny będzie mogła wspomagać swoje zdrowie. Już prof. Ożarowski zauważył, że wysoko przetworzona żywność nie zaspokaja potrzeb organizmu w zakresie określonych witamin czy minerałów. W przebiegu wielu chorób, w tym także cukrzycy wzrasta zapotrzebowanie organizmu na określone składniki. Okazuje się, że suplementy diety, jako kategoria produktów spożywczych, gwarantujących bezpieczeństwo stosowania, umiejętnie rekomendowana i odpowiednio stosowana z pewnością może mieć pozytywny wpływ w różnych aspektach na zdrowie diabetyków, którzy z racji swoich uwarunkowań zdrowotnych powinni przykładać ogromną wagę do jakości i ilości spożywanych produktów. Wśród suplementów diety znajdują oni zapewne pozycje, które w sposób komplementarny pomogą zadbać o zdrowie.

AVETPHARMA®



suplement diety
MORWA BIAŁA +
forte

- morwa biała + cynamonowiec + chrom + witamina B₁₂
- dla osób dbających o ilość cukrów przyjmowanych wraz z pożywieniem^{1,2,3}
- dla osób dbających o utrzymanie prawidłowego poziomu cukru we krwi^{1,2,3}
- 60 tabletek = 2 miesiące stosowania

WYPRODUKOWANO
W POLSCE



Ekstrakt z liści morwy białej może przyczynić się do utrzymania zrównoważonego metabolizmu węglowodanów w organizmie człowieka¹. Ekstrakt z kory cynamonowca przyczynia się do utrzymania prawidłowego poziomu cukru we krwi.² Chrom pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu glukozy we krwi.¹

600 mg

EKSTRAKTU Z MORWY BIAŁEJ
W 1 TABLETCE!
TYLKO 1 TABLETKA DZIENNIE!

Morwa Biała Plus FORTE suplement diety polskiej firmy Avet Pharma dostępna jest w aptekach i sklepach zielarskich. Opakowanie zawiera 60 tabletek powlekanych!

Jeśli w najbliższej aptece jest niedostępna, poproś farmaceutę aby ją dla Ciebie zamówił - podaj kod BŁOZ 3213121.



avetpharmasklep.pl

suplement diety

Światowy Dzień Walki z Cukrzycą w Drzewicy

W sobotę, 1 grudnia odbyły się miejsko-powiatowe obchody Światowego Dnia Walki z Cukrzycą. Uroczystościom zorganizowanym przez Koło Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków w Drzewicy towarzyszyła akcja bezpłatnych badań profilaktycznych

Do Drzewicy przyjechali diabetycy z województw łódzkiego i mazowieckiego, a miejscowym chorym towarzyszyli członkowie rodzin, przyjaciele i sympatycy wspierający działalność Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków.

Spotkanie zgromadziło przedstawicieli władz PSD wszystkich szczebli na czele z prezes Zarządu Głównego w Warszawie Anną Śliwińską, która gościła nad Drzewiczką po raz pierwszy. Swoje delegacje wystawiły: Oddział Wojewódzki w Łodzi, Oddział Powiatowy w Tomaszowie Mazowieckim oraz koła m.in.: z Radomia, Przysuchy, Tomaszowa Mazowieckiego, Piotrkowa Trybunalskiego, Skierniewic, Zdunskiej Woli, Rawy Mazowieckiej i Koluszek. Nie zabrakło lekarzy, w tym opiekunki drzewickiego koła – doktor Marii Teresy Nowakowskiej, pielęgniarek, reprezentantów placówek służby zdrowia, firm farmaceutycznych, duchownych, samorządowców, szefów bratnich stowarzyszeń i lokalnych organizacji oraz sponsorów.

Podniosłe i artystycznie

Uroczyste otwarcie uświetniła Młodzieżowa Orkiestra Dęta z RCK, odgrywając „Mazurka Dąbrowskiego”, a modlitwę w intencji chorych na cukrzycę, ich opiekunów oraz zmarłych członków koła poprowadził ks. Robert Faliński z parafii w Drzewicy.



Koncert inauguracyjny - naprawdę znakomity - dali uczniowie SP im. Polskich Olimpijczyków. Zespoły wokalne „Four M” i „Małe Four M” pod kierownictwem Małgorzaty Malczewskiej zaprezentowały program świąteczny, natomiast grupa taneczna Marii Smolarskiej układ z parasolami. Publiczność była zachwycona. Gromkimi oklaskami nagrodziła również Janusza Matysiaka, który a capella wykonał hymn drzewickich diabetyków.

Dobry rok

Po powitaniu zebranych okolicznościowe przemówienie wygłosił prezes koła Włodzimierz Pomykała. – *Od 29 lat pracujemy społecznie z chorymi i dla chorych. Możemy przy tym liczyć na wsparcie ze strony lekarzy, pielęgniarek, lokalnych instytucji oraz prywatnych osób przekazujących naszemu stowarzyszeniu 1 procent podatku. Wszystkim serdecznie dziękujemy* – podkreślił.

W mijającym roku zorganizowano m.in.: wyjazd na XXVII Pielgrzymkę Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków do Częstochowy, letni pobyt w Krynicy-Zdroju (z wypadami na Słowację), letni wypoczynek w Jurgowie połączony z górkami wyprawami na Słowacji, wrześniowy wyjazd nad Bałtyk do Mrzeżyna (jedną z atrakcji był rejs katamaranem na Bornholm) oraz wycieczkę z młodzieżą szkolną w Góry Świętokrzyskie.

– *Za nami dobry rok, oby kolejny był podobny* – przyznał z zadowoleniem prezes.

Ikony i dyplomy

Uroczystość stanowią okazję do uhonorowania osób, które od wielu lat wspierają chorych na cukrzycę. Ikony Matki Bożej, wykonane przez Mariana Kota, otrzymali: wiceprezes Koła PSD w Drzewicy **Barbara Klimek** (od 29 lat w stowarzyszeniu) **Beata Wołonkiewicz** z Urzędu Gminy i Miasta w Drzewicy **Jolanta Kulig** – nauczycielka SP w Ładach, mieszkanka Raszyna (od 20 lat pomaga przy organizacji letnich wyjazdów) **Halina i Marek Wiśniewscy** – właściciele marketu w Drzewicy, sponsorzy.

Cztery prelekcje

Edukacyjna część obchodów obejmowała cztery prelekcje. O różnych aspektach cukrzycy, codziennych zmaganiach z chorobą i powi-

knięciach cukrzycowych mówili specjalistka chorób wewnętrznych **Henryka Jeżak** z Radomia – pierwsza lekarka, która opiekowała się chorymi na cukrzycę w byłym województwie radomskim, diabetolog **Dominik Pawlak** oraz okulistka **Ludmiła Popowska** z opoczyńskiej kliniki „Lumed”. Przed publicznością wystąpiła także **Monika Bankiewicz** – prezes zaprzyjaźnionego gospodarstwa sadowniczego z Komorowa (pow. przysuski).

W rodzinnej atmosferze

Po wykładach i wyprowadzeniu sztandarów oficjalna część dobiegła końca. Zebrani przeszli więc do pobliskiej SP im. Polskich Olimpijczyków, gdzie wzięli udział w poczęstunku przygotowanym przez panie z koła. Jako że wszystko smakowało wybornie, a spotkanie odbywało się w sympatycznej, rodzinnej atmosferze, goście aż nie chcieli wyjeżdżać z Drzewicy.

Bezpłatna profilaktyka

Uroczystościom w RCK już tradycyjnie towarzyszyła kilkugodzinna akcja bezpłatnych badań i konsultacji. Lekarze i specjaliści czekali na pacjentów w pomieszczeniach na parterze i piętrze.

Po raz kolejny opoczyńska klinika „Lumed” we współpracy z firmą MDT z Krakowa prowadziła przesiewowe badania okulistyczne pod patronatem prof. Zbigniewa Zagórskiego. Stosowała metodę z użyciem supernowoczesnej kamery, która wykrywa m.in. zmiany cukrzycowe, jaskrę i zaćmę.

Badania słuchu wykonywał „Almed” z Opoczna, badaniami poziomu cukru, kreatyniny w surowicy, hemoglobiny glikowanej i cholesterolu zajmowała się firma „Alab Laboratoria”, natomiast badaniami EKG Przychodnia Rodzinna „Dom-Med” z Jelni. Porady dotyczące żywienia dawała dietetyk Małgorzata Wdówka.

Jak zawsze akcja cieszyła się bardzo dużym zainteresowaniem. Z badań i konsultacji skorzystało kilkaset osób.

Dopełnieniem obchodów była uroczysta suma w intencji chorych na cukrzycę, ich rodzin, zmarłych diabetyków i przyjaciół koła. Nabożeństwo zostało odprawione w niedzielę, 2 grudnia w kościele pw. św. Łukasza.

Kujawsko-Pomorskie Obchody Światowego Dnia Walki z Cukrzycą Rypin dnia 1-2 grudnia 2018 r.

Zarząd Oddziału Wojewódzkiego Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków w Bydgoszczy i Zarząd Powiatowy PSD w Rypinie zorganizowały dwudniowe Wojewódzkie Obchody Światowego Dnia Walki z Cukrzycą na terenie działania Oddziału Powiatowego PSD w Rypinie.

W przeddzień głównej części uroczystości dnia 1 grudnia odbyło się spotkanie integracyjne organizatorów uroczystości z delegacjami oddziałów terenowych Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków z całego województwa. Spotkanie to miało miejsce w „Oberży na Uboczu” w Kowalkach k/Rypina. Uczestniczyli w nim m.in. Prezes Zarządu Głównego PSD Pani Anna Śliwińska i Prezes Honorowy Pan Andrzej Bauman.

Dla 50 uczestników tego spotkania organizatorzy przygotowali wieczorek taneczny z orkiestrą na żywo, przy kolacji kawie i przekąskach. W miłym towarzystwie można było potańczyć, porozmawiać i wspólnie spędzić czas. Dla gości spoza Rypina zapewniono nocleg ze śniadaniem.

Główna część Obchodów miała miejsce dnia 2 grudnia 2018 r. w sali kinowo-teatralnej Rypińskiego Domu Kultury. Obchodom przyświecało tegoroczne hasło IDF-u: „Cukrzyca dotyczy każdej rodziny”, widoczne w sali kinowej. Spotkanie zgromadziło blisko 200 osób. Obecni byli patroni honorowi – Wojewoda Kujawsko-Pomorski Józef Ramlau, Burmistrz Miasta Rypin Paweł Grzybowski i Prof. zw. dr hab. Mirosław Krajewski Prezes Dobrzyńskiego Towarzystwa Naukowego wykładowca w Uniwer-



sytecie Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy, a także Patron Naukowy Prof. dr hab. n. med. Roman Junik – Kierownik Kliniki i Katedry Endokrynologii i Diabetologii CM UMK w Bydgoszczy.

Po powitaniu gości przez organizatorów uroczystości prezes Zarządu OW PSD Gabriela Tomicka nawiązała do hasła tegorocznego Światowego Dnia Walki z Cukrzycą. Jest nim przede wszystkim zwiększenie świadomości wpływu cukrzycy na całą rodzinę diabetyka oraz promowanie roli rodziny w przebiegu choroby i zapobieganiu cukrzycy t.2.

Uroczystość ta stanowiła okazję do uhonorowania osób, które wspierają chorych na cukrzycę, mają duże zasługi w rozwoju Stowarzyszenia i współpracy w dziedzinie leczenia i edukacji diabetologicznej.

Wojewoda wręczył cztery odznaczenia państwowe działaczom Stowarzyszenia i osobom wspierającym jego działalność. Brązowymi Krzyżami Zasługi uhonorowano:

- Dyrektora Szpitala Powiatowego w Ryplinie, Kierownika Oddziału Wewnętrznego z Pododdziałem Kardiologicznym, wykładowcę w „Szkołe Cukrzycy”, diabetologa Romana Wasielewskiego,
- Wiceprezesa Oddziału Powiatowego Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków w Ryplinie, Barbarę Dąbrowską,
- Burmistrza Miasta Barcin Michała Pęziaka,
- Członka Zarządu Koła Terenowego PSD w Pakości Annę Szybczyńską.

Srebrnym medalem „Za Zwycięstwo nad Cukrzycą” wyrażono szacunek długoletnim diabetikom związanym z PSD w Ryplinie, Katarzynie Becmer i Halinie Liszewskiej, które były w stanie uzyskać dobrą jakość życia bez powikłań cukrzycowych.

Natomiast srebrną honorową odznaką „Za zasługi dla Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków” przyznano osobom wyróżniającym się w rozwoju i działalności Stowarzyszenia w Ryplinie, mianowicie:

- Kierownikowi Wydziału Promocji i Komunikacji Społecznej Urzędu Miasta Rypin – Monice Kalinowskiej,
- Kierownikowi Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie – Katarzynie Bilickiej.

Srebrne medale i honorowe odznaki wręczyły Anna Śliwińska i Gabriela Tomicka.

Przyznano też 15 Medali Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków darczyńcom, patronom honorowym oraz osobom wspierającym organizację imprezy. Medale te wręczyli prezesi OW PSD Gabriela Tomicka i OP PSD Ryszard Matuszak.

Burmistrz Miasta Rypin wręczył patronom: honorowym i naukowym, darczyńcom i prezesom ogniw terenowych PSD z województwa specjalnie wykonane na te Obchody grawerowane pamiątkowe statuetki szklane w kolorze niebieskim.

Część artystyczną obchodów zapewnił koncert Dziecięco-Młodzieżowej Grupy Estradowej pod kierownictwem Katarzyny Becmer. Młodzi artyści zaprezentowali swoje zdolności muzyczne i taneczne, czym wzbudziły ogólny aplauz uczestników. Po występie i przerwie na serwis kawowy odbyła się Konferencja Naukowa, która zwieńczyła Obchody. Prof. dr hab. n. med. Roman Junik mówił o hipoglikemii i sposobach jej zapobiegania. Specjalista diabetologii lekarz Andrzej Paciorkowski, założyciel „Szkoły Cukrzycy” wykazał jak ważną sprawą w leczeniu cukrzycy jest edukacja diabetologiczna organizowana w terenie przez Stowarzyszenia Diabetyków.

Przemówienia gości stały pod znakiem podziękowań i gratulacji za zaangażowanie w działalność społeczną na rzecz chorych na cukrzycę. Wielką radość gospodarzom uroczystości sprawiło wyrażone uznanie Prezes Zarządu Głównego PSD Anny Śliwińskiej za aktywność i szeroki zakres działań w dziedzinie edukacji, badań profilaktycznych, integracji i promocji aktywnego stylu życia jakie prowadzi rypińskie Stowarzyszenie Diabetyków.

Również wielkim zaskoczeniem i satysfakcją było dla mnie, jako prezesa, złożone podziękowanie przez członków Rypińskiego PSD za dotychczasową działalność na rzecz Stowarzyszenia.

Obchody zakończono uroczystym obiadem dla 130 osób w „Oberży na Uboczu”.

W załączeniu zdjęcia z uroczystości.

*Prezes PSD w Ryplinie
Ryszard Matuszak*

Uroczystości Światowego Dnia Walki z Cukrzycą w Drawsku Pomorskim

W 2018 roku Zarząd Kół Powiatu Drawskiego podjęły decyzję o zorganizowaniu wspólnego świętowania. Spotkanie tym razem odbyło się w plenerze na placu przy Centrum Kultury w Drawsku Pomorskim. Koła ufundowały baner o treści „14 Listopad Świtowy Dzień Walki z Cukrzycą”, który prezentował się okazale.

Ze względu na pogodę Starostwo przygotowało namioty ale pogoda tego dnia dopisała. Na spotkanie przybyły delegacje ze wszystkich Kół: Kalisza Pomorskiego, Złocieńca i Czaplinka. Na wstępie Prezes drawskiego Koła gorąco powitała zgromadzonych członków i mieszkańców Drawska oraz wygłosiła prelekcję o wykrywaniu cukrzycy i jak z nią żyć. Przybyła również delegacja z Wydziału Zdrowia, która przekazała życzenia, gratulacje i upominki dla poszczególnych Kół w imieniu Starosty.

Atrakcją spotkania był występ zespołu ludowego „Darskowiacy”. Diabetycy nie byli bierni i szybko w takt muzyki ruszyli do tańca. Koleżanka Wiesia zajęła się rozdawaniem ulotek na temat cukrzycy. W spotkaniu uczestniczył także redaktor „Głosu Drawska”, pan Krzysztof, który przeprowadził sondę wśród diabetyków a relacja ze spotkania ukazała się w prasie.

Po części oficjalnej Prezes zaprosiła gości i członków na poczęstunek do lokalu stowarzyszenia. Poczęstunek został przygotowany przez członkinie koła w Drawsku. W miłej atmosferze wspólnie świętowano Światowy Dzień Walki z Cukrzycą.

Dla drawskich członków stowarzyszenia to nie był koniec obchodów, ponieważ Burmistrz Drawska umożliwił nam wycieczkę do Manowa koło Koszalina, gdzie w ośrodku edukacyjnym wysłuchaliśmy prelekcji o życiu zwierząt leśnych, łowiectwie i ochronie przyrody. Przewodnikiem wycieczki był pan Andrzej, leśnik i myśliwy, pasjonat przyrody, który w czasie jazdy opowiadał ciekawe przygody jakie spotkały go w lesie. Nadleśnictwo zapewniło

gorące napoje, a na zakończenie wycieczki rozpalono grilla z kiełbaskami. Do domu wracano z pełnią wrażeń i chęcią na taką wycieczkę... Może latem.





**PSD Koło nr 15 w Przemysłu
zaprasza na TURNUSY REHABILITACYJNE 2019
W TRUSKAWCU NA UKRAINIE
organizowane przez Biuro Turystyczne PTTK Przemysł**

Dokładne informacje nt. pobytu, terminów, zabiegów, kosztów:

Biuro Turystyczne PTTK Przemysł: ul. Waygarta 3, 37-700 Przemysł

tel. 16 678 53 74 e-mail: pttkprzemysl@op.pl,

PSD Koło nr 15 w Przemysłu: tel. 798 - 084 - 514 e-mail: psdprzemyskolonr15@op.pl

Pełna oferta dostępna na www.pttkprzemysl.pl

Uzdrowisko Truskawiec zasłynęło jako luksusowy kurort i stało się największym europejskim centrum przemysłu zdrowia i wypoczynku, oddalonym od Przemysłu około 100 km.

Znajduje się tam 14 naturalnych źródeł mineralnych. Leczenie w tym kurorcie nie opiera się tylko na kuracji pitnej wód mineralnych ale na najnowszych osiągnięciach w dziedzinie medycyny i przemysłu kosmetycznego.

Rodzaje zabiegów: hydroterapia, termoterapia, fizykoterapia, profilaktyka powikłań cukrzycy, rehabilitacja po leczeniu operacyjnym, przywrócenie aktywności ruchowej, kompleksowy program oczyszczania organizmu „DETOX”, program życie bez alergii, pijalnia wód mineralnych – szeroki wybór wód leczniczych.

Organizujemy wyjazdy do sanatorium w Truskawcu na Ukrainie

dla osób z terenu całej Polski z różnymi schorzeniami, nie tylko dla "cukrzyków".

Oferujemy pobyt w:

- Sanatorium ROYAL HOTEL & SPA RESORT "PROMENADA" – ALL SPA w cenie pobytu jest korzystanie z basenów i SPA bez ograniczeń,
- Sanatorium VESNA – Standard

Cena turnusu uzależniona jest od wybranego sanatorium, sezonu, liczby dni (14/10)

i obejmuje: 13 lub 9 nocy w pokoju 2-osobowym (zakwaterowane 2 osoby) z pełnym węzłem sanitarnym, telewizorem, 3 zabiegi dziennie wg. wskazań lekarza sanatoryjnego / Zabiegi odbywają się w każdy dzień łącznie z sobotami i niedzielami, 2 badania lekarskie. Wyżywienie: śniadania, obiady, kolacje w formie bufetu. Transport autobusowy Przemysł-Truskawiec-Przemysł, ubezpieczenie na czas pobytu i przejazdu, opieka rezydenta.

Wyjazdy autokarem z Przemysłu do Truskawca o godz. 07:00 z parkingu dla autokarów Plac Rybi obok Muzeum Narodowym w Przemysłu. Dla grup zorganizowanych możliwy przejazd autokaru w danej miejscowości lub przejazd "antenowy" (zabiera uczestników o określonej godzinie z danej miejscowości), za dodatkową opłatą.

UWAGA: Na wyjazd na Ukrainę wymagany jest paszport ważny co najmniej 3 miesiące.

Z pozdrowieniami

Prezes PSD Koło nr 15 w Przemysłu Jan Zrajko Prezes ZO PTTK w Przemysłu Michał Thier



Wigilia w Trzemesznie

Spotkanie opłatkowe odbyło się 12 grudnia 2018 r. w Restauracji „Czeremcha” w Trzemesznie. Spotkanie rozpoczęła pani prezes PSD Maria Głowacka, która powitała przybyłych gości: burmistrza Krzysztofa Derezińskiego, przewodniczącego Rady Miasta Benedykta Nitkę, radnego Tadeusza Pawlaka, przedstawiciela PZERil Wojciecha Tubackiego, ks. prałata Piotra Kotowskiego oraz ks. kapelana PSD Mariusza Koronowskiego.

Następnie zaproszeni goście w kilku słowach podziękowali za zaproszenie świąteczne. Na spotkaniu za szczególne zasługi dla PSD został wręczony p. Leszkowi Figajowi Kryształowy Koliber.

Podczas spotkania miał okazję przybliżyć pracę ratownika medycznego p. Rafał Lukstaedt. Przedstawił jak powinno wyglądać przygotowanie dokumentów i leków chorego przed przyjazdem karetki pogotowia aby przyspieszyć pomoc, której udziela ratownik. Zebrani z wielką uwagą słuchali rad ratownika.

Potem ksiądz kapelan PSD przeczytał urywek Pisma Św. o narodzeniu Pana Jezusa. Po przeczytaniu Pisma Św. wszyscy zebrani zaśpiewali kolędę „Dzisiaj w Betlejem”, po czym zaczęli sobie składać życzenia łamiąc się opłatkiem.

Po złożeniu życzeń zasiedliśmy do stołów zastawionych potrawami wigilijnymi. Następnie podano kawę i pierniczki a potem zaczęto rozdawać wszystkim zgromadzonym paczki z upominkami świątecznymi.

Po zakończeniu spotkania wszyscy wychodzili bardzo zadowoleni z miło spędzonego czasu w rodzinnej atmosferze wraz ze znajomymi z PSD. W spotkaniu wzięło udział 80 osób.



Wigilia w Rzepinie

Z okazji świąt Bożego Narodzenia diabetycy rzepińscy spotkali się 21 grudnia 2018 r. w Restauracji „PERŁA” w Rzepinie na uroczystej wieczery „Wigilii”. Wśród gości zaproszonych był Burmistrz Rzepina Sławomir Dudzis oraz Zastępca Burmistrza Krystian Pastuszek. Spotkanie odbyło się w ramach projektu, współfinansowanego przez Burmistrza Rzepina, p.n.

„Edukacja diabetologiczna i integracja diabetyków”. Wszyscy podzielili się opłatkiem, złożyli sobie życzenia i zasiedli do świątecznego stołu. Atmosfera spotkania była uroczysta, śpiew kolęd oraz dzielenie się wspomnieniami, jak dawniej wyglądała Wigilia w swoim rodzinnym domu oraz Święta przepełnione tradycjami. Każdy otrzymał od Zarządu drobny upominek.



Jędrzejowscy diabetycy na spotkaniu wigilijnym

Tradycyjne spotkanie opłatkowe zorganizowali członkowie Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków w Jędrzejowie. Jego gościem była wicemarszałek województwa świętokrzyskiego, Renata Janik. Uroczystość połączona była z wręczeniem Złotej Odznaki Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków.

Spotkanie prowadził wiceprezes Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków Kielce, Mariusz Gołdyn, witając przybyłych gości, w tym wicemarszałek województwa świętokrzyskiego, Renatę Janik.

– Cieszę się, że mogę dziś tu być i będę mogła z Państwem współpracować w najbliższym czasie. Deklaruję dołożyć wszelkich starań, by nasze kontakty przebiegały jak najlepiej. Przed nami ważna misja, by prowadzić profilaktykę żywieniową już od żłobka, zapobiegając cukrzycy, na którą choruje ponad 300 mln osób na świecie. Musimy postawić na zdrowy tryb życia. Sama wiem, że zdrowie jest bezcenne – mówiła **Renata Janik**, wicemarszałek województwa świętokrzyskiego, składając również życzenia świąteczne wszystkim zgromadzonym.

Działalność PSD Jędrzejów przedstawiła jego prezes Anna Gołdyn, wyliczając akcje edukacyjne i profilaktyczne, przeprowadzone w roku 2018. Pani Prezes podkreśliła, że głównym celem spotkań jest edukacja członków Koła jak i ich rodzin. Na spotkania zapraszani są przedstawiciele farmaceutyczni, personel medyczny. Prowadzący zapoznają członków z prawidłowym sposobem leczenia cukrzycy, jej powikłaniami, profilaktyką. Szczególną uwagę zwracają na samodyscyplinę chorych. Stowarzyszenie udzielało pomocy swoim członkom w postaci wyposażania w bezpłatne glukometry do badań poziomu glukozy we krwi, wstrzykiwacze oraz igły. Przekazywano literaturę, ulotki, nowinki związane z leczeniem cukrzycy. Udzielono wiele porad osobistych, wskazań, podpowiedzi. W ramach profilaktyki i promocji zdrowia stowarzyszenie uczestniczyło w orga-

nizowanych przez miasto i powiat imprezach kulturalnych i festynach prowadząc bezpłatne badania cukru oraz ciśnienia a także poziom tkanki tłuszczowej. Przeprowadzono również prelekcje na temat cukrzycy w szkołach i przedszkolach.

Podczas uroczystości wręczono Złote odznaki za zasługi dla Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków. Otrzymały je Maria Więckowska i Wanda Porębska.

Statuetki z podziękowaniem za wsparcie działań na rzecz diabetyków oraz zachętą do dobrej współpracy otrzymali wicemarszałek Renata Janik, starosta jędrzejowski Paweł Faryna oraz burmistrz Jędrzejowa, Marcin Piszczek.

– Od lat wspieram działalność stowarzyszenia i nic się w tym aspekcie nie zmienia. Jestem pod wrażeniem tego, co robicie i to ja powinienem Wam podziękować za działania edukacyjne i organizację badań profilaktycznych – powiedział **Marcin Piszczek**.

– Dziękuję, że mogę tu być. Dziękuję władzom stowarzyszenia za działania, dziękuję za profilaktykę wśród najmłodszych – dodał starosta jędrzejowski, **Paweł Faryna**.

Uczestnicy spotkania podzielili się opłatkami, wysłuchali kolęd w wykonaniu uczniów szkół podstawowych oraz zasiedli do wigilijnego obiadu.



Spotkanie opłatkowe diabetyków z Podleszan

Boże Narodzenie to magiczny czas miłości, radości, refleksji. To czas spotkań z najbliższymi, rodziną, przyjaciółmi przy wspólnym, wigilijnym stole, na którym nie może zabraknąć opłatka.

W przededniu Wigilii odbyło się również spotkanie opłatkowe diabetyków z Podleszan. Gości przywitała prezes Koła Pani Danuta Zaremba. Na nadchodzący czas Bożego Narodzenia złożyła zebranych najserdeczniejsze

życzenia zdrowia, miłości i pokoju. Do życzeń dołączył się obecny na spotkaniu prezes Podkarpackiego Stowarzyszenia Wspierania Bezrobotnych Pan Zenon Sikora.

Kulminacyjnym punktem wieczoru było wspólne dzielenie się opłatkiem i śpiewanie kolęd. Nie zabrakło tradycyjnych wigilijnych potraw, a także świątecznych prezentów.

Justyna Ryczek
Sekretarz Koła PSD Podleszany



Spotkanie opłatkowe u mieleckich diabetyków

W dniu 28.12.2018 r. w Domu Katechetycznym przy Kościele pw. Ducha Św. w Mielcu odbyło się spotkanie opłatkowe chorych na cukrzycę zrzeszonych w PSD Koło w Mielcu. Spotkanie rozpoczęła pani Prezes Maria Piwnica witając wszystkich przybyłych członków. Następnie rozpoczęła modlitwę, w której wspomniała też o zmarłych członkach i ich bliskich. Fragment Ewangelii odczytał skarbnik – kolega Jerzy Łakomski. Nie mogło zabraknąć tradycyjnego łamania się opłatkiem. Jako pierwsza połamała się opłatkiem składając wszystkim najserdeczniejsze życzenia Pani Prezes. Na stołach pojawiły się tradycyjne potrawy wigilijne jak barszczyk czerwony z uszkami i kilka rodzajów pierogów. Wszystko przygotowane zostało przez członkinie stowarzyszenia. Dzięki hojności darczyńców członkowie mogli kosztować różnego rodzaju wędlin i chleba. Były również sałatki oraz ciasta i ciasteczka specjalnie przygoto-

wane dla diabetyków. W czasie spotkania do uczestników przybył Św Mikołaj i rozdał wszystkim mikołajkowo-świąteczne paczki z prezentami w których znalazły się między innymi artykuły polecane dla diabetyków. Spotkanie było bardzo uroczyste. A dzieci z Kolędy Misyjnej wraz z Siostrą Dominiką uświetniły spotkanie przedstawiając część jasełek i śpiewając ze wszystkimi najpiękniejsze kolędy.

Agata Radek
Sekretarz



Spotkanie we Włocławku

Polskie Stowarzyszenie Diabetyków – Koło Miejskie we Włocławku uprzejmie informuje, że dnia 09 stycznia 2019r. odbyło się we Włocławskim Centrum Organizacji Pozarządowej i Wolontariatu spotkanie integracyjno-edukacyjne.

Wykład przeprowadził mgr Maciej Gawrysiak na temat: stosowania leków przeciwcukrzycowych i suplementów diety.

Prezes Zarządu P. Wincenty Olejnik – przekazał informacje dotyczące odpisu 1% podatku od osób fizycznych. Udzielono także szczegółowe informacji dot. Składania wniosków do MOPR na wyjazd na turnusy rehabilitacyjne. Spotkanie przebiegało w miłej atmosferze.



Odeszłaś, ale żyjesz i żyć będziesz wśród nas

Z żalem i smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci naszej koleżanki,
długoletniej działaczki Stowarzyszenia Diabetyków w Kościanie

Ś.P.

ANIELI ŁĄCZNEJ

Zmarła dnia 26 września 2018 r.

RODZINIE ZMARŁEJ WYRAZY SZCZEREGO WSPÓŁCZUCIA SKŁADAJĄ
KOLEŻANKI I KOLEDZY KOŁA DIABETYKÓW NR 2 W KOŚCIANIE

Pani Prezes

Teresie Niemczyk

Serdeczne wyrazy współczucia z powodu śmierci

MĘŻA

składają:

Zarząd Główny PSD oraz

Lubuski Oddział Rejonowy i Koło Miejskie PSD w Zielonej Górze



Śłodkie 90-latki ze Świnoujścia

W Grodzkim Oddziale Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków w Świnoujściu Światowy Dzień Walki z Cukrzycą zbiegł się z uroczystością związaną z jubileuszem trzech członkiń Stowarzyszenia, które ukończyły 90 lat.

Nasze jubilatki to pani Kazimiera Sławińska, która ukończyła 95 lat, pani Jadwiga Marach – 90 lat i pani Aniela Sawicka – 90 lat. 15 listopada br. spotkaliśmy się, w licznym gronie, z jubilatkami w siedzibie stowarzyszenia. W uroczystości uczestniczył też prezydent Świnoujścia Janusz Żmurkiewicz oraz jego zastępca Paweł Sujka. Obaj prezydenci złożyli jubilatkom życzenia, obdarowali je kwiatami i albumami o Świnoujściu.

Życzenia jubilatkom składała też pani Janina Miecznik, prezes świnoujskiego oddziału Stowarzyszenia. Wszystkie trzy panie otrzymały pamiątkowe certyfikaty dotyczące ich wieku, oraz upominki w postaci ręczników kąpielowych i ciepłych szali. Oczywiście były też kwiaty.

Na uroczystości było dużo kwiatów. Udekorowane były nimi świąteczne stoły. Kwiaty

przyniosły ze swoich ogrodów członkinie Stowarzyszenia.

Tego dnia wszyscy dostali dyspensę na słodkości. Był tort zamówiony przez Stowarzyszenie, ciasta przyniesione przez koleżanki, w tym pyszne ciasto dyniowe. To ostatnie zajęło pierwsze miejsce w konkursie na słodki poczęstunek, który odbył się tego dnia. Zwycięzczyni konkursu w nagrodę otrzymała ciepły szal.


Na jubileuszowej uroczystości nie zabrakło muzyki, która co niektórych porwała do tańca. Tego dnia Zarząd Oddziału Grodzkiego PSD wręczył Januszowi Żmurkiewiczowi list gratulacyjny z okazji niedawnego wyboru na stanowisko prezydenta Świnoujścia. W liście Zarząd wyraził swoją nadzieję, że prezydent będzie przychylny działalności stowarzyszenia w mieście i w miarę możliwości będzie ją wspierał, także finansowo.

Anna Kamińska-Szpachta

Zdjęcia:

Kazimierz Janicki





Łatwe
zarządzanie
cukrzycą.
Zaufaj światłu.

Monitorowanie stężenia glukozy we krwi nigdy nie było łatwiejsze. Niezwykle dokładny glukometr CONTOUR®PLUS ONE i jego wyjątkowa funkcja smartLIGHT® daje Tobie szybką informację zwrotną na temat stężenia glukozy we krwi - żółtym, zielonym lub czerwonym światłem. Funkcja smartLIGHT® w połączeniu z Moimi Schematami w aplikacji CONTOUR®DIABETES pozwala samodzielnie zarządzać cukrzycą, aby zobaczyć więcej.



Cukrzyca w nowym świetle

Contour.
plus ONE

Dowiedz się więcej o CONTOUR®PLUS ONE i pobierz aplikację CONTOUR®DIABETES na stronie contourplusone.pl

**Zanim wprowadzisz jakiegokolwiek zmiany w zakresach docelowych wartości glikemii, zawsze zasięgnij porady lekarza. Fabrycznie ustawione zakresy docelowe w glukometrze CONTOUR®PLUS ONE możesz zmienić w aplikacji CONTOUR®DIABETES.*

Interpretuj wynik pomiaru za pomocą wyświetlanego koloru, aby wprowadzać zmiany w leczeniu, diecie lub aktywności fizycznej.

Nazwa Ascensia, logo Ascensia Diabetes Care, Contour, smartLIGHT® stanowią znaki towarowe i/lub zarejestrowane znaki towarowe spółki Ascensia Diabetes Care Holdings AG. Nazwa Apple i logo Apple stanowią znaki towarowe spółki Apple Inc., zarejestrowane w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. App Store jest znakiem usługowym spółki Apple Inc. Google Play i logo Google Play stanowią znaki towarowe spółki Google Inc. Wszystkie pozostałe znaki handlowe są własnością ich właścicieli i są używane wyłącznie w celach informacyjnych.

Nie należy wnioskować ani domniemywać żadnej relacji ani zależności.

© Copyright 2018 Ascensia Diabetes Care Holdings AG. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Data przygotowania: Wrzesień 2018. Kod: EU_september_18_KGO1-8





POLSKIE STOWARZYSZENIE DIABETYKÓW

*Prosimy
przekazać 1% podatku
na nasze działania*

obejmujące:

- rozwój edukacji diabetologicznej
- leczenie i rehabilitację
- publikację materiałów edukacyjnych o cukrzycy
- bezpłatne udostępnianie sprzętu medycznego
- inne cele charytatywne i społeczne

Razem pomóżmy diabetykom!



Dane do przekazania 1% podatku:
Polskie Stowarzyszenie Diabetyków

nr KRS 0000037573