

CUKRZYCA

BIULETYN INFORMACYJNY PSD

**Polskie Stowarzyszenie Diabetyków
nagrodzone**

**Nic o nas bez nas
– debata na temat cukrzycy**

**Witaminy z grupy B
– niezbędne dla zdrowia**



luty
2019

NOWOŚĆ

ONETOUCH
every touch is a step forward™

Glukometr OneTouch Select Plus Flex®
z aplikacją OneTouch Reveal®
pomoże Ci zmienić sposób, w jaki
widzisz poziom cukru we krwi



Zeskanuj kod QR,
aby zainstalować
aplikację albo



Wpisz „OneTouch Reveal”
do przeglądarki w App Store
lub Google Play.



Elektroniczny dzienniczek samokontroli

przedstawia dane w formie czytelnych,
personalizowanych tabel, które
pozwalają szybko ocenić powiązania
pomiędzy poziomem cukru we krwi
a posiłkami, przyjmowaniem
insuliny i aktywnością fizyczną.

Pytania? Służymy Ci pomocą:



Odwiedź stronę www.OneTouch.pl



Zadzwoń do Działu Wsparcia Klienta
OneTouch® 801 23 23 23*



ColourSure™
TECHNOLOGY

Bluetooth®

* Od poniedziałku do piątku w godzinach 8:30–16:30. Koszt połączenia to koszt jednej jednostki taryfikacyjnej zgodnie z planem taryfowym operatora dzwoniącego.

Google Play i logo Google Play są zarejestrowanymi znakami towarowymi Google LLC. Apple i logo Apple są znakami towarowymi Apple Inc., zarejestrowanymi w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. App Store to znak usługowy Apple Inc., zarejestrowany w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Znak słowny i logo Bluebird® są zarejestrowanymi znakami towarowymi firmy Bluebird SIG, Inc. i są wykorzystywane przez UiaScan Scotland Ltd. na podstawie licencji. Pozostałe znaki handlowe i nazwy handlowe należą do ich właścicieli. © Johnson & Johnson Poland sp. z o.o. 2019. Johnson & Johnson Poland sp. z o.o., ul. Izbicki 24, 02-135 Warszawa. Spółka zarejestrowana w Sądzie Rejonowym dla m.st. Warszawy, XIII Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru Sądowego, KRS 0000032278, NIP 113-00-20-467, kapitał zakładowy 39 751 500 PLN

Droży Czytelnicy

Choć tak wiele mówi się o profilaktyce cukrzycy typu 2, liczba pacjentów z zaburzeniami metabolizmu glukozy sukcesywnie rośnie. Czy zapobieganie cukrzycy jest tak trudne, czy po prostu nie jesteśmy w stanie wprowadzić w życie zaleceń, które by nas przed nią uchroniły? Trudno znaleźć prostą i jednoznaczną odpowiedź. My zachęcamy do lektury wywiadu z diabetolog dr n. med. Małgorzatą Józefowską, która mówi o bardzo prostych sposobach na zapobieganie nadwadze i otyłości, a tym samym i cukrzycy typu 2. Dieta nie musi być pasmem wyrzeczeń, a zdrowe odżywianie nie oznacza kupowania tony produktów w sklepach z tzw. zdrową żywnością. Do wszystkiego - i do profilaktyki cukrzycy, i do zdrowego żywienia, i do aktywności fizycznej – trzeba podchodzić racjonalnie. Te proste rady przydadzą się na pewno i diabetykom. Bo po zdiagnozowaniu cukrzycy, nadal mamy obowiązek dbać o masę ciała i swoje zdrowie.

Dobrej lektury!
Redakcja



SŁODKIE NOWINKI

Polskie Stowarzyszenie Diabetyków nagrodzone ..	4
Konkurs „W rodzinie siła” rozstrzygnięty!	4
Zmiany w refundacji	5
Kalendarium wydarzeń PSD na 2019 r	5
Nic o nas bez nas – debata na temat cukrzycy	6

WARTO WIEDZIEĆ

Przed cukrzycą typu 2 chroni... zdrowy rozsądek	8
Witaminy z grupy B	10

Z ŻYCIA PSD

Dzień Walki z Cukrzycą w Złotoryi	12
Światowy Dzień Walki z Cukrzycą w Podleszanach	14
Diabetycy z Podleszan zwiędzali Łańcut	15
Koło w Brzesku edukuje i świętuje	16
30-lecie Koła w Trzebiatowie	17
Dzień Walki z Cukrzycą w Tarnobrzegu	17
Podsumowanie roku w PSD Stalowa Wola	18
Medal honorowy gminy Trzemeszno dla Marii Głowackiej	21
Dzień Walki z Cukrzycą w Płocku	22



Polskie Stowarzyszenie Diabetyków nagrodzone

PSD otrzymało wyróżnienie za działalność podczas 18. spotkania świątecznego firmy Bayer w Filharmonii Narodowej.

10 grudnia 2018 po raz osiemnasty firma Bayer spotkała się w Filharmonii Narodowej z partnerami, klientami i współpracownikami, wręczając podczas uroczystej gali nagrody.

W spotkaniu wzięło udział blisko 1000 osób. W przedświątecznej atmosferze podsumowano miniony rok. Koncert uświetnił występ orkiestry West Side Sinfonietta, a także Chóru Chłopięcego Narodowego Forum Muzyki.

Polskie Stowarzyszenie Diabetyków otrzymało grant w wysokości 15.000 złotych. Dzieci pracowników firmy Bayer wspierały stowarzyszenie i zachęcały uczestników wydarzenia do pogłębienia wiedzy na temat cukrzycy poprzez rozdawanie materiałów edukacyjnych i informacyjnych.

Wręczono także nagrody naukowe – nagrodę Prezesów Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego oraz nagrodę AgroBioTop pod patronatem Komitetu Biotechnologii Polskiej Akademii Nauk. O przeznaczeniu nagrody zdecydował Zarząd Główny PSD w drodze głosowania.



Konkurs „W rodzinie siła” rozstrzygnięty!

7 listopada odbyła się debata medialna pod hasłem „Cukrzyca – w rodzinie siła”, zorganizowana przez Polskie Towarzystwo Diabetologiczne. Spotkanie PTD zgromadziło ponad 250 gości. Moderatorami konferencji byli Prof. Maciej Małecki oraz Prof. Dorota Zozulińska-Ziółkiewicz, a wśród prelegentów znaleźli się członkowie eksperci z obszaru diabetologii oraz kardiologii m.in. prof. Krzysztof Strojek, prof. Leszek Czupryniak oraz prof. dr hab. n. med. Zbigniew Gaciong.

Prezes ZG PSD Anna Śliwińska miała wystąpienie m.in. na temat roli organizacji pacjentów w podnoszeniu świadomości chorych z cukrzycą oraz ich bliskich. Podczas spotkania wypowiedzi udzielił także aktor Michał Piela – ambasador kampanii „Dłuższe życie z rodziną”. W ramach kampanii został zorganizowany konkurs „Rodzina wygrywa”, pokazujący historie osób z cukrzycą typu 2, które „wygrywają”, tzn. m.in. dzięki wsparciu rodziny żyją aktywnie

i realizują swoje pasje. Konkurs wygrała rodzina ze Złotorii: Monika i Artur Kaczmarski z córkami Karoliną i Oliwią. Specjalne wyróżnienia otrzymali: Barbara Tometzak, Waldemar Chabior oraz Dawid Kopała.

Więcej na stronie

<http://www.dluzszeczyzyciezukrzyca.pl/pl/konkurs>.



Nowy refundowany preparat dla diabetyków wymagających insulinoterapii

W wykazie refundowanych leków, środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego oraz wyrobów medycznych na 1 stycznia 2019 roku pojawił się nowy refundowany preparat, który poszerza dostęp pacjentów do nowoczesnej insulinoterapii. Nowy lek to długodziałający analog insuliny ludzkiej w postaci insuliny glargine.

Po wstrzyknięciu do tkanki podskórnej, uwalniane w sposób ciągły małe ilości insuliny glargine umożliwiają utrzymanie na stałym poziomie przewidywalnego stężenia leku z przedłużonym czasem działania. Początek działania insuliny glargine po podaniu pod skórę występuje po 1,5-2 godzinach, działanie leku utrzymuje się ok. 24 godziny. Lek podaje się raz na dobę w godzinach wieczornych.

Po podaniu podskórnym insuliny glargine zdrowym ochotnikom i pacjentom z cukrzycą, stężenia insuliny w surowicy krwi wskazywały na wolniejsze i znacznie wydłużone wchłanianie oraz brak szczytowego stężenia w porównaniu do ludzkiej insuliny NPH.

Minister Zdrowia, wprowadzając nowy lek, pozostawił bez zmian wskazania uprawniające do refundacji insuliny glargine: cukrzyca typu I u dorosłych, młodzieży i dzieci od 6 roku życia; cukrzyca typu 2 u pacjentów leczonych insuliną NPH od co najmniej 6 miesięcy i z HbA1c $\geq 8\%$ oraz cukrzyca typu 2 u pacjentów leczonych insuliną NPH od co najmniej 6 miesięcy i z udokumentowanymi nawracającymi epizodami ciężkiej lub nocnej hipoglikemii oraz cukrzyca typu 1 u dzieci w wieku od 2 do 6 lat oraz cukrzyca o znanej przyczynie (zgodnie z definicją Światowej Organizacji Zdrowia).

Kalendarium najważniejszych wydarzeń w PSD w 2019 roku:

Ogólnopolskie Obchody Dnia Diabetyka
08. czerwca Wieluń

XXVIII Ogólnopolska Pielgrzymka Diabetyków
14. czerwca Częstochowa

Symposium i Targi Diabetica Expo
20-21. września Toruń

Centralne obchody Światowego Dnia Walki z Cukrzycą
16. listopada Warszawa

IX Krajowe Walne Zebranie Delegatów
17. listopada Warszawa

Nic o nas bez nas

– debata na temat cukrzycy

Według najnowszych danych rocznie z powodu cukrzycy umiera w Polsce ok. 32 tys. osób, w tym 26 tys. z powodu jej powikłań – w tym zawałów serca czy udarów mózgu. To tak jakby, co roku wymierało jedno średniej wielkości miasto, takie jak Augustów, Cieszyn czy Grodzisk Mazowiecki. Od 20 lat nie zrefundowano (oprócz insuliny) ani jednego innowacyjnego leku na cukrzycę typu 2, która dotyczy ok. 90 % chorych. Czy 3 miliony chorych może liczyć na dobrą zmianę?



O cukrzycy i jej skutkach dyskutowali uczestnicy ostatniej debaty zorganizowanej przez „Gazetę Polską”. W naszym kraju cierpi na tę chorobę ok. 3 mln osób. Szacunki wskazują, że do 2040 r. ich liczba może wzrosnąć do 4 mln. Choroba ta jest największym wyzwaniem zdrowotnym współczesnych czasów. Stanowi również najczęstszą przyczynę ślepoty u dorosłych, a z powodu niewydolności nerek prowadzi do dializ, ponadto często powoduje depresję. Oprócz bezpośredniego związku z chorobami sercowo-naczyniowymi jest też ściśle związana z otyłością. Ze względu na tak poważne skutki społeczne Ministerstwo Zdrowia wpisało ją na listę priorytetów wraz z chorobami sercowo-naczyniowymi, nowotworami i chorobami płuc. Na walkę z cukrzycą wydajemy w Polsce sporo, lecz struktura tych wydatków jest niewłaściwa. Zamiast bowiem leczyć skutecznie po diagnozie, działania są podejmowane dopiero, gdy pojawiają się już powikłania.

Pierwszego i drugiego typu

Prof. Krzysztof Strojek, konsultant krajowy w dziedzinie diabetologii, podkreślił, że cukrzy-

ca to choroba wynikająca z podwyższonego stężenia glukozy we krwi. Występują jej dwa rodzaje. W przypadku choroby typu pierwszego (do 10 proc. przypadków) chodzi o cukrzycę insulinozależną, gdy odporność organizmu niszczy komórki beta trzustki produkujące insulinę. Z kolei cukrzyca typu drugiego (ok. 90 proc. chorych) również charakteryzuje się wysokim stężeniem glukozy we krwi, ale występuje oporność na insulinę i jej względny niedobór z powodu niedostatecznej produkcji insuliny – twierdzi Strojek. Chorzy z tym typem cukrzycy leczeni są lekami doustnymi, a w przypadku ich nieskuteczności muszą otrzymywać insulinę.

Według danych PAN z 2014 r. 2,4 mln cukrzyków korzystało wówczas z refundacji na leki lub paski do oznaczania poziomu glukozy we krwi Mówimy o przypadkach jawnej cukrzycy. Ale według różnych szacunków nawet 0,5-0,6 mln osób nie wie, że na nią choruje. A cukrzyca może doprowadzić do chorób nerek, wywołać ślepotę, doprowadzić do konieczności amputacji kończyn – dodaje.

Szczególnie w przypadku zachorowania na cukrzycę typu 1. następują drastyczne zmiany w stanie naszego zdrowia. Musimy wówczas natychmiast przestawić się na zdrowy styl życia: odpowiednie odżywianie, regularną aktywność fizyczną czy rezygnację z palenia – twierdzi Anna Śliwińska, prezes Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków (PSD).

Niestety oznacza to również, że do końca życia musimy przyjmować regularnie leki, zastrzyki z insuliną czy korzystać z pompy insulinowej. W przypadku każdego typu cukrzycy trzeba być wyedukowanym w zakresie walki z chorobą. Bo wszystko, co jemy czy robimy, może mieć wpływ na nasz stan zdrowia. Z drugiej strony choroba może być okazją do pozytywnych zmian: przejścia na zdrowe odżywianie czy podejmowanie aktywności fizycznej – dodała.

Wzrost zachorowalności

W opinii Adama Niedzielskiego, wiceprezesa Narodowego Funduszu Zdrowia ds. operacyjnych, z perspektywy NFZ można śledzić postępujący wzrost zachorowalności na cukrzycę.

Bardzo trudno ocenić, ile ta choroba kosztuje państwo. Choć mogą podać, że np. liczba pacjentów, którzy chociaż raz w roku kupili paski insulinowe lub leki przeciwcukrzycowe wzrosła w latach 2013–2017 z 2,2 do 2,7 mln. Oznacza to poważny wzrost zachorowalności. Obserwujemy niestety coraz więcej tytości, a także zachorowań wśród dzieci. Choć w strukturze wiekowej wciąż prawie 80 proc. chorych to osoby ponad 55-letnie – stwierdził Niedzielski. Poinformował także, że w latach 2013–2017 z 1,1 do 1,4 mld zł wzrósł poziom refundacji leków przeciwcukrzycowych i paszków insulinowych w aptekach (refundacja apteczna wzrosła w tym czasie z 7,2 do 8,3 mld zł).

Choroba społeczeństw rozwiniętych

Cukrzyca to choroba społeczeństw rozwiniętych – uważa dr Jakub Gierczyński, ekspert Instytutu Zarządzania w Ochronie Zdrowia w Uczelni Łazarskiego. Wzrost zachorowalności na cukrzycę stanowi coraz większe wyzwanie cywilizacyjne. Musimy budować świadomość osób żyjących z tą chorobą. Niestety, aż 20 proc. zgonów z powodu cukrzycy i jej powikłań dotyka osób w wieku produkcyjnym, do 65.

roku życia. Za 70 proc. (18 tys.) zgonów z powodu powikłań cukrzycy odpowiadały powikłania sercowo-naczyniowe, takie jak zawał serca, niewydolność serca oraz udar mózgu. Chorzy na cukrzycę, u których rozwinęły się powikłania, żyli aż o 12 lat krócej. Mamy więc do czynienia z nadumieralnością Polaków na tę chorobę oraz zgonami, których można uniknąć. Do tego trzeba doliczyć ok. 80 tys. osób, które z powodu cukrzycy i jej powikłań są hospitalizowane i u których rozwinęły się postępujące inwalidztwo. Trzeba zaznaczyć, że zarówno zgony, jak i powikłania cukrzycy nie powinny mieć miejsca przy optymalnym leczeniu tej choroby oraz zmianie stylu życia chorego. Konsekwencje nieoptymalnego leczenia cukrzycy w Polsce mają oprócz konsekwencji klinicznych poważny wymiar finansowy. Całkowite koszty społeczne cukrzycy w Polsce wynikające z utraty produktywności chorujących przekroczyły 7 mld zł w 2013 r., a według prognoz do 2030 r. wzrosną dwukrotnie i wyniosą blisko 14 mld zł.

Coraz częściej mamy do czynienia z pacjentami świadomymi. Oni ciągle podkreślają, że brakuje im dostępu do nowoczesnego leczenia – uważa prezes PSD Anna Śliwińska.

Polska jest jedynym krajem w UE, gdzie nowoczesne terapie (GLP1, SGLT2) w przypadku cukrzycy typu 2. nie są refundowane. Te refundowane obejmują głównie leki wprowadzone w Europie w latach 50. Diabetycy korzystający odpłatnie z nowoczesnych terapii uważają, że pomagają im one lepiej zachowywać właściwy poziom cukru i utrzymać jakość życia oraz związaną z nią aktywność społeczną i zawodową. Nie zapominajmy przy tym, że sama profilaktyka nie pomoże w walce z cukrzycą. Część chorych zapada na nią mimo zdrowego trybu życia. Duża ich część choruje, bo cukrzyca jest warunkowana genetycznie. Nowoczesne, aczkolwiek drogie terapie, muszą być więc stosowane i podlegać refundacji.

Uczestnicy debaty zgodzili się, że ostatni projekt tzw. podatku antycukrowego od towarów spożywczych zawierających wysoki poziom cukru, może – zmniejszając w założeniu jego spożycie – dodatkowo pomóc w walce z cukrzycą. Spożycie cukru wzrosło w Polsce z 40 kg na osobę w 2005 r. do 44,5 kg – w 2017 r.



Przed cukrzycą typu 2 chroni... zdrowy rozsądek

O profilaktyce cukrzycy typu 2 rozmawiamy z dr n. med. Małgorzatą Józefowską, diabetolog pracującą w Wojewódzkim Ośrodku Diabetologii i Chorób Metabolicznych w Łodzi.

Geny czy środowisko – co ma większy wpływ na genę cukrzycy typu 2? Czy są jakieś nowe badania w tym zakresie?

W kwestii czynników ryzyka prowadzących do rozwoju cukrzycy typu 2 nie mamy żadnego przełomu. Jest to choroba powodowana przede wszystkim stylem życia. Sprzyjają jej nadwaga i otyłość, stres, brak aktywności fizycznej. Jednocześnie cukrzyca jest determinowana genetycznie. Statystyki pokazują, że jeśli diabetikiem jest jeden z rodziców, to ryzyko wystąpienia cukrzycy u dziecka sięga aż 40-50%. Do dzisiaj jednak nie odkryto, które geny odpowiadają za skłonność do cukrzycy. Być może genetycznie mamy predyspozycje jedynie do zaburzeń metabolicznych – dyslipidemii, nadciśnienia, nadwagi, a dopiero one zwiększają ryzyko zachorowania na cukrzycę.

Jak wygląda statystyczny pacjent, który dowiaduje się, że ma cukrzycę typu 2?

Wśród nowo zdiagnozowanych osób z cukrzycą typu 2 około 50% jest otyłych a u 90% stwierdza się nadwagę. Można zauważyć prawidłowość, że im ktoś ma wyższe BMI, tym zaburzenia metaboliczne pojawiają się wcześniej. Kiedyś diagnozowaliśmy cukrzycę głównie po 65. roku życia, od kilkunastu lat mamy w dużo większym stopniu do czynienia z pacjentami po 45 roku życia. Osoba, u której wykrywa się cukrzycę często ma też nadciśnienie, zaburzenia lipidowe lub jest obciążona powikłaniami sercowo-naczyniowymi.

Czy cukrzyca typu 2 częściej jest rozpoznawana na podstawie objawów (które jak wiemy nie są bardzo nasilone) czy przypadkiem, przy okazji innych badań?

Zarówno w Polsce jak i na całym świecie ciągle jeszcze cukrzyca bywa diagnozowana przy okazji innych badań lub hospitalizacji sercowo-naczyniowych. Pacjent trafia do szpitala z powodu zawału, udaru lub wysokiego ciśnienia tętniczego, ma wykonywane rutynowe badania i okazuje się, że ma hiperglikemię. Zdarza się też, że o cukrzycy pacjenci dowiadują się przy okazji wizyt u innych specjalistów, do których zgłosili się z powodu owrzodzeń na skórze czy trudno gojących się ran lub nawracających infekcji moczopłciowych, nie łączonych objawowo z wysokim poziomem cukru.

Z wyżej wymienionych przyczyn konieczna jest edukacja w zakresie łagodnych objawów cukrzycy typu 2. Zalicza się do nich: zmęczenie, zaburzenia snu i koncentracji, oraz rozdrażnienie. Takich symptomów nie należy usprawiedliwiać nadmiarem pracy, tylko trzeba skontrolować cukier.

Jak pacjenci reagują na diagnozę? Czy wiedza, co do niej doprowadziło?

Najczęściej spotykaną pierwszą reakcją jest zdumienie – jak to cukrzyca, skoro nikt w rodzinie na nią nie chorował? W odniesieniu do świadomości przyczyn, pacjenci dzielą się na dwie grupy: jedni przyznają, że lubią jeść, jedzą tłusto, nie ruszają się, więc też rozumieją, dla-

czego zachorowali, a drudzy twierdzą, że prawie nic nie jedzą, a tyją, więc i cukrzyca jest dla nich ogromnym zaskoczeniem.

Osoby, które zdają sobie sprawę ze swoich złych nawyków na hasło „cukrzyca” często mobilizują się do walki o poprawę stanu zdrowia. Połączenie diety ze zwiększonym wysiłkiem fizycznym oraz niewielkimi dawkami leków daje bardzo dobre efekty. Natomiast z pacjentami tyjącymi „od powietrza” pracuje się znacznie trudniej.

Jak zachęca Pani swoich pacjentów do redukcji masy ciała?

Redukcja masy ciała nie jest prosta. Po 30 roku życia metabolizm u każdego człowieka spowalnia i im jesteśmy starsi tym więcej wysiłku trzeba włożyć w to, żeby schudnąć. Nie jestem zwolenniczką radykalnych diet, one nie przynoszą spodziewanych efektów długoterminowych. Nie mam też złudzeń, że osoba po 60. roku życia, która całe życia jadła zupełnie zabielałą śmietaną, nagle rozsmakuje się w kielkach i komosie ryżowej i wcale tego od niej nie oczekuję. Zachęcam pacjentów do regularnych, ale mniejszych ilościowo posiłków oraz by nie dopuszczali do uczucia głodu. Jeśli zaczynamy jeść dopiero wtedy, gdy jesteśmy głodni to znaczy, że nasza wątroba już uwalnia do krwi zapasy glukozy. Organizm trzeba nauczyć, że nie musi nic magazynować, ponieważ na czas otrzyma odpowiednią ilość energii. To są takie proste zasady, zgodne ze zdrowym rozsądkiem. Przecież wszyscy wiemy, że jak siadamy do posiłku głodni, to zawsze zjemy więcej niż potrzebujemy, więc tego unikajmy.

Problemem zdecydowanej większości pacjentów z cukrzycą typu 2 jest insulinooporność, czyli wysoki poziom insuliny, która nie działa prawidłowo. Insulina jest hormonem, który stymuluje apetyt. Jedynym skutecznym lekarstwem jest wysiłek fizyczny, nie codzienna gonitwa związana z pracą i obowiązkami, ale aktywność dla relaksu.

Jakie znaczenia ma to, czy podczas aktywności jesteśmy zestresowani czy nie?

W stresie wydzielane są hormony, takie jak adrenalina, które podnoszą poziom cukru we krwi i zwiększają insulinooporność. Podczas takiego wysiłku tracimy znacznie mniej kalorii niż przy takim, który jest przyjemnością. Dla

tego trzeba znaleźć czas na aktywność, nieskażoną stresem.

Czy w Polsce mamy już problem dzieci i młodzieży z cukrzycą typu 2, czy nadal jest to problem osób w średnim wieku i seniorów?

Polska jest niestety w czołówce krajów, w których przyrost masy ciała u dzieci i młodzieży jest największy. To ogromne tempo wzrostu nadwagi i otyłości u dzieci przekłada się też na zwiększone ryzyko cukrzycy typu 2 w tej grupie. Kiedy zaczynałam pracę jako diabetolog, mówiło się, że tylko około 3% populacji do 15 roku życia ma cukrzycę typu 2. Teraz źródła podają, że zaburzenia gospodarki węglowodanowej (jeszcze nie cukrzyca, ale już nie prawidłowe glikemie) dotyczą 8-45% dzieci i młodzieży.

O ile uważam, że u dorosłych nie da się radykalnie zmienić diety, o tyle u dzieci i młodzieży należy kształtować prawidłowe nawyki żywieniowe. W wielu rodzinach jest kładziony zbyt duży nacisk na tak zwane zdrowe odżywianie – dziecko ma mnóstwo zakazów jedzeniowych, a gdy staje się nastolatkiem z nawiązką rekompensuje sobie dotychczasowy sposób odżywiania, opierając dietę na fast foodzie i słodyczach. Jedzenie powinno być nie tylko zdrowe, ale i przyjemne. Nie powinno się posługiwać słowem „dieta”, które kojarzy się nadmierną dyscypliną, ale bardziej przyjaznym pojęciem zdrowego żywienia dotyczącym zarówno osób z cukrzycą, jak i zdrowych.

Wszystkim potrzebny jest regularny wysiłek fizyczny. Nie jesteśmy w stanie być szczupli i zdrowi bez aktywności. Jedzenie to nie tylko zniechęcające kalorie, to przede wszystkim energia do życia, glukoza dla mózgu, zdrowe kwasy tłuszczowe dla prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego i białko dla mięśni. Młodzież woli drogę na skróty – białko w formie modnych odżywek oraz inne preparaty niewiadomego często pochodzenia traktowane są jako zbilansowany posiłek zawierający wszelkie składniki odżywcze w przeciwieństwie do tradycyjnych artykułów spożywczych, pełnych „szkodliwego glutenu” i „niebezpiecznego cholesterolu”. A to tak nie działa...

Witaminy z grupy B – niezbędne dla zdrowia

Tiamina, biotyna, kwas pantotenowy, kwas foliowy – to witaminy z grupy B, konieczne do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego. Łagodzą napięcie, poprawiają sprawność intelektualną, sprawiają, że mamy lepszy nastrój. Ale to nie wszystko. Witaminy z grupy B uczestniczą w przemianach energii w organizmie, wpływają na syntezę hormonów, enzymów i kwasów tłuszczowych. Ich niedobór odbija się niekorzystnie na wyglądzie włosów, skóry i paznokci. Poznaj wszystkie ich właściwości.

Witamina B1 (tiamina)

Jako pierwsza z witamin z grupy B została odkryta tiamina, która ma ogromne znaczenie dla pacjentów z cukrzycą. Tiamina jest silnym antyoksydantem, ma zdolność neutralizowania wolnych rodników – reaktywnych form tlenu, które będąc na nadmiarze (np. z powodu hiperglikemii) uszkadzają komórki, prowadząc do przyspieszonego rozwoju powikłań.

Objawami niedoboru witaminy B1 może być: ciągłe zmęczenie, depresja, problemy z koncentracją, spadek libido.

Witamina B2 (ryboflawina)

Kiedy w kącikach ust pojawiają się zajady, często mamy zawroty głowy oraz drażni nas jasne, intensywne światło to znak, że brakuje nam witaminy B2. Ryboflawina bierze udział w procesach przemiany materii, reguluje pracę ośrodkowego i obwodowego układu nerwowego. Wpływa na metabolizm neuroprzekazników, takich jak serotonina i dopamina, dzięki czemu przeciwdziała depresji. Odpowiada również za właściwe nawilżenie oczu, zapobiega nieprzyjemnemu uczuciu pieczenia oraz łzawieniu i umożliwia adaptację oka do zmian w natężeniu światła. Naturalnym źródłem ryboflawiny są m.in. mleko i jego przetwory.

Witamina B5 (kwas pantotenowy)

Witamina B5 uczestniczy też w syntezie cholesterolu, hormonów (kortyzolu, testosteronu, estradiolu, progesteronu), neuroprzekazników (serotoniny, dopaminy) oraz witamin A i witaminy D. Bierze również udział w regeneracji komórek skóry i błon śluzowych oraz w wytwarzaniu przeciwciał, będących częścią układu

odpornościowego. Wspomaga proces pigmentacji włosów, dzięki czemu może zapobiec siwieniu włosów.

Witamina B7 (biotyna, witamina H)

Biotyna ma bardzo duże znaczenie dla wyglądu skóry, włosów i paznokci. Jej niedobory można u siebie podejrzewać, kiedy wypadają nam włosy, paznokcie są łamliwe, a skóra szarawa i mało elastyczna. Witamina B7 uczestniczy także w procesie tworzenia glukozy (glukoneogeneza), w syntezie kwasów tłuszczowych oraz jest niezbędna do prawidłowego krzepnięcia krwi.

Witamina B9 (kwas foliowy)

Kwas foliowy bierze udział w syntezie kwasów nukleinowych, z których powstaje DNA, nasza genetyczna matryca. Tym samym reguluje on wzrost i funkcjonowanie wszystkich komórek. To dlatego jest niezbędny w okresie życia prenatalnego. Kwas foliowy z witaminą B12 uczestniczy też w tworzeniu i dojrzewaniu czerwonych krwinek, ma zatem działanie krwiotwórcze. Niedobór kwasu foliowego może skutkować anemią.

Witamina B12 (kobalamina)

Witamina B12 to związek, którego właściwości zdrowotne są nie do przecenienia – koi nerwy, podnosi odporność na stres, zapobiega anemii i poprawia apetyt. Ponadto może zmniejszyć ryzyko wystąpienia Alzheimer'a, nowotworów i chorób psychicznych. „Czerwona witamina” uczestniczy w procesie przetwarzania białek, tłuszczu i węglowodanów na energię. Przeciwdziała osłabieniu i uczuciu zmęczenia. Ponadto zapobiega utracie pamięci i zwiększa możliwość koncentracji.

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®

(Benfothiaminum)

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 tiaminy w chorobach neurodegeneracyjnych; Postępy Hig Med Dosw (online), 2015; 69: 1096-1106. 4. ChPL Benfogamma. E. dane liqivia, stan 11.2018. **Nazwa produktu leczniczego i nazwa powszechnie stosowana:** Benfogamma (Benfothiaminum), 50mg. **Postać farmaceutyczna:** tabletki drażowane, 1 tabletki drażowana zawiera 50mg benfotiaminy (Benfothiaminum). **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.

Dzień Walki z Cukrzycą w Złotoryi

W Złotoryjskim Ośrodku Kultury i Rekreacji na sali widowiskowej 15 listopada miały miejsce Obchody Światowego Dnia Walki z Cukrzycą organizowane przez Polskie Stowarzyszenie Diabetyków Oddział Rejonowy w Złotoryi pod honorowym patronatem Burmistrza Miasta Roberta Pawłowskiego. Tegorocznym obchodom towarzyszyło hasło „Cukrzyca dotyczy każdej rodziny”. Uroczystą gałą poprowadziła Oliwia Kaczmarek. Nie mogło zabraknąć diabetyków z podległych kół w Złotoryi, Legnicy, Zagrodnie, Świerzawie, Podgórek, którzy wypełnili salę po brzegi. Na holu można było zobaczyć prezentacje firm medycznych ale przede wszystkim bezpłatnie przebadać się profilaktycznie m.in. poziom glikemii przedchodniej, ciśnienia RR, przeciwciał anti-HCV. Przebadano ponad 100 osób.

Pragniemy podzielić się dobrą nowiną, iż za 2 lata odbędą się ogólnopolskie obchody Światowego Dnia Walki z Cukrzycą w Złotoryi. Jest to dla złotoryjskiego stowarzyszenia duże wyróżnienie, gdyż przyjadą przedstawiciele wszystkich oddziałów PSD z Polski. Podczas obchodów można było obejrzeć prezentację z działalności złotoryjskiego koła, czym na co dzień stowarzyszenie zajmuje się. Można było usłyszeć, że do oddziału w Złotoryi należą całe rodziny, osoby starsze oraz dzieci i młodzież z różnymi typami cukrzycy. Ponadto na ręce Burmistrza Miasta w Złotoryi Pana Roberta Pawłowskiego i Pani Marii Filipowicz kierownik Rejonowej Przychodni w Złotoryi została wręczona „Deklaracja 12 zasad w walce o dłuższe życie z cukrzycą”. Złotoryja znalazła się wśród 13 miast, które taką deklarację otrzymały.

Podczas uroczystości zostali przedstawieni zwycięzcy i laureaci konkursu organizowanego w ramach ogólnopolskiej kampanii edukacyjnej „Dłuższe życie z cukrzycą”. Zadaniem uczestników było opisanie, jak są wspierani na co dzień przez najbliższych w walce z chorobą. Zwycięzczynią okazała się Karolina Kaczmarek, której historia wzruszyła jurorów z Warsza-



wy, natomiast Pan Waldemar Chabior otrzymał wyróżnienie (zapraszamy do obejrzenia dodatkowej relacji w osobnym poście).

Następnie zostały wręczone nagrody dzieciom i młodzieży w V edycji konkursu plastycznego Żyję i odżywiam się zdrowo (zapraszamy do obejrzenia relacji w osobnym poście). Możemy nadmienić, że zostały przyznane trzy 1-sze miejsca, nagrodą były vouchery do Parku Rozrywki w Energylandii подарowane przez Biuro Turystyczne PIKO – TUR Pana Mirosława Stolarczyka.

Tradycją uroczystości jest okazja do wręczenia wyróżnień:

Srebrne honorowe odznaki „Za zasługi dla Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków”. otrzymali: Maria Lipińska, Krystyna Jędrasiak, Elżbieta Mac, Zbigniew Skowron, Zbigniew Soja, Stefania Mickiewicz-Tyc, Katarzyna Zbadyńska, Dominika Wieruszewska, Angelika Król, Karolina Kaczmarek, Oliwia Kaczmarek i Kamil Młodzianka.

Po raz drugi Zarząd Oddziału postanowił przyznać statuetkę **Złote Serce Diabetyka** dla firm, instytucji, statuetkę otrzymali: Urząd Miejski w Złotorzy, Przychodnia Rejonowa w Złotorzy, Apteka Centrum Zdrowia, Usługi Turystyczne PIKO-TUR, ZOKiR, Ascensia i Bioton.

Zarząd także postanowił po raz pierwszy przyznać **Statuetkę Anioła Diabetyka** którą otrzymały: Maria Dziura, Barbara Soróbka, Marta Leśnik, Mariola Wozowczyk, Beata Manowiec, Anna Poniatowska, Anna Szura, Katarzyna Rychlicka i Grażyna Starowicz.

Wyróżnień nie było końca dla zasłużonych osób i firm zasłużonych dla PSD.

Wyróżnienia za **aktywną pracę społeczną** na rzecz integracji członków PSD otrzymali: Jacek Zańko, Aldona Ardelli-Tylza, Jadwiga Zbadyńska, Iwona Pawlus, Urszula Tomalak, Małgorzata Brzozowska, Zdzisław Kobeszko, Diabetyk 24, Sylwia Strugała, Aga – Trans Agnieszka Maliszewska, Anna Ardelli – Wydział Spraw Społecznych, Redakcja Gazety Złotoryjskiej, Haward Band, Jelenia Plast oraz: Monika Smoszna Król, Barbara Dudek, Waldemar Chabior, Anna Malik, Helena Szczęch, Janina Wiktor, Stanisława Chaim, Grażyna Kozik, Magdalena Pieciukonis, Daniel Król, Maria Lipińska, Krystyna Jędrasiak, Elżbieta Mac, Artur Kaczmarek,

Krystyna Wilczyńska, Stefan Jackowski, Janina Kroczak, Monika Kaczmarek.

Bardzo dużym zainteresowaniem uczestników cieszyła się **część edukacyjna**, swoje wykłady zaprezentowali: lek. med. Barbara Soróbka, specjalista diabetologii, która przedstawiła zagadnienie „Insulinooporność i stan przedcukrzycowy”. Następnie było o zagrożeniach wynikających ze stosowania diet alternatywnych w cukrzycy – dietetyk kliniczna Marzena Witek, o insulinoterapii – Mariola Wozowczyk, specjalistka pielęgniarstwa diabetologicznego, „Ściąga diabetyka – miejsce ma znaczenie” - Marta Leśnik, specjalistka pielęgniarstwa diabetologicznego, natomiast o opiece farmaceutycznej dla diabetyków – farmaceuta Jakub Cieślak.

Na koniec uroczystości odbyło się losowanie i wręczenie nagród: vouchery do Butik Szafir, Vouchery na bezpłatny masaż z dojazdem do domu, voucher do Botan Kebab, oraz wiele innych nagród ufundowanych przez firmy: Jelenia Plast, Lohmann & Rauscher, Apteka Centrum Zdrowia, sisters avon lider sprzedaży Złotoryja, a także dla pięciu silnych mężczyzn na sali, którzy wykazali się sprytem czekały Statuetki ufundowane przez Stowarzyszenie Wilkołak w Złotorzy. W sumie rozdano prawie 100 nagród.

Na holu jak zawsze czekał dla wszystkich uczestników spotkania przepyszny poczęstunek w wykonaniu Pierogarnii Anielskie Smaki, oraz Zakłady Mięsne Zbigniew Skowron.

Wielkie podziękowania należą się zarządowi oraz działaczom i wolontariuszom z oddziału rejonowego PSD w Złotorzy, szczególne podziękowania należą się naszym partnerom, współorganizatorom: Urząd Miasta w Złotorzy, Ascensia, Bioton, Jelenia Plast, Apteka Centrum Zdrowia, Rejonowa Przychodnia w Złotorzy, ZOKiR, Gazeta Złotoryjska, Genexo, Hand-Prod, PIKO-TUR, Powiatowa Stacja Sanitarно-Epidemiologiczna, Miody Naturalne Józef Zazula, Botan Kebab oraz wielu innym...

*W imieniu zarządu,
Dziękuję i zapraszam na następne
złotoryjskie spotkania*
Monika Kaczmarek – prezes

Światowy Dzień Walki z Cukrzycą w Podleszanach

14 listopada to Światowy Dzień Walki z Cukrzycą, międzynarodowe święto obchodzone corocznie w rocznicę urodzin odkrywcy insuliny – Fredericka Bantinga. Odkrycie insuliny w roku 1921 spowodowało, że śmiertelna do tej pory choroba – cukrzyca, stała się chorobą przewlekłą.

Patrząc na 14 listopada przez pryzmat odkrycia insuliny jest to niewątpliwie radosne wydarzenie dla osób, których trzustka nie wydziela tego niezbędnego do życia hormonu. Tegoroczne obchody odbywały się pod hasłem „Cukrzyca dotyczy każdej rodziny”.

Do celebracji tego święta tradycyjnie włączyli się diabeetycy z Podleszan. Zarząd PSD Koła Terenowego w Podleszanach zorganizował dla swych członków uroczystość, która odbyła się w sobotę 17 listopada w Domu Strażaka w Podleszanach. Licznie zebranych diabeetyków i gości przywitała Wiceprezes Koła Alicja Krużel.

Spotkanie zaszczylił swą obecnością m.in. Wójt Gminy Mielec – Józef Piątek, Radny Gminy Mielec – Wojciech Zaręba. Wśród zaproszonych gości byli również: Dyrektor SOKiS w Chorzelowie – Damian Małek, prezesi i członkowie Kół Diabeetyków z Nowej Dęby i Jarosławia, przedstawiciele firm wspierających i sponsorzy.

Prowadząca spotkanie Alicja Krużel wygłosiła krótką prelekcję na temat cukrzycy, jej zagrożeń i powikłań. Wiceprezes podkreśliła, jak ważna jest pomoc ludzi wspierających diabeetyków. Dlatego w tym szczególnym dniu popłynęły podziękowania dla tych wszystkich osób, które wspierają Koło w Podleszanach.

Podziękowania otrzymali:

- Wójt Gminy Mielec Józef Piątek,
- Dr Marek Wilczyński Ordynator Chirurgii Naczyniowej Szpitala Powiatowego w Mielcu,
- Andrzej Kochmański Nadleśniczy Nadleśnictwa Tuszymia,
- Firma „Colfarm”,
- „Apteka Codzienna”.

Sobotnia uroczystość była również szczególnym dniem dla Prezes Koła Pani Danuty

Zaremba. Otrzymała prestiżową nagrodę Kryształowego Kolibra, przyznaną przez Prezydium Zarządu Głównego PSD w Warszawie. Jest to niezwykle cenna i ciesząca się wysoką renomą nagroda. Danuta Zaremba – niestrudzona orędowniczka chorych na cukrzycę, od ponad dwudziestu lat z ogromnym poświęceniem i pasją zaangażowana w pracę na rzecz chorych, uhonorowana została w kategorii Społecznik Roku 2018. Pani Prezes otrzymała również okolicznościowe listy, m.in. od Posel do Parlamentu Europejskiego Elżbiety Łukacijewskiej, który odczytała Alicja Krużel. Po części oficjalnej spotkania przyszła kolej na radosne świętowanie przy muzyce Przemysława Pawłowskiego. Wszyscy uczestnicy otrzymali również upominki. Na zakończenie Pani Zaremba podziękowała wszystkim, którzy przyczynili się i pomogli w zorganizowaniu sobotniej uroczystości.

Justyna Ryczek
– sekretarz Koła PSD
w Podleszanach



Diabetycy z Podleszan zwiedzali Łańcut

Polskie Stowarzyszenie Diabetyków Koło Terenowe w Podleszanych zorganizowało dla swych podopiecznych, w ramach integracji i edukacji, wycieczkę do Łańcuta i Kolbuszowej. Zwiedzanie zamku w Łańcutie było pierwszym punktem naszej wyprawy. Historia Łańcuta sięga średniowiecza, jednak dzieje zamku zaczynają się trochę później. Obecny zamek został wzniesiony na polecenie Stanisława Lubomirskiego w latach 1629-1642.

Zamek z zewnątrz prezentuje się wspaniale, a podczas zwiedzania okazało się, że wnętrza również zachwycają, bo zachowało się wiele sal z oryginalnym wyposażeniem. Z zainteresowaniem oglądaliśmy zarówno sypialnie, jak i sale bardziej reprezentacyjne. Zwróciliśmy uwagę na wspaniałe inkrustowane podłogi. Zachowały się też cudowne żyrandole. Zwiedziliśmy również wozownię. W tym miejscu zostały zgromadzone wszelkiego typu pojazdy, jakie służyły dawnym mieszkańcom do przemieszczania się.

Drugim punktem na mapie naszego wyjazdu była Kolbuszowa, a konkretnie Muzeum Kul-

tury Ludowej. Skansen ukazuje kulturę Lasowiaków i Rzeszowiaków, zamieszkujących niegdyś teren północnej części obecnego województwa podkarpackiego. Zobaczyliśmy m.in. chałupy, budynki inwentarskie, stodoły, spichlerze, maneż, bróg, młyn wodny, wiatraki, kuźnię, olejarnię i garncarnię. Dużą atrakcją dla nas był kościół p.w. św. Marka Ewangelisty. Ostatnim punktem wycieczki było wspólne grillowanie i śpiewanie w kolbuszowskim skansenie.

Wyjazd należy do niezwykle udanych i pozostanie na długo w naszej pamięci.

Justyna Ryczek



kontrola cukrzycy
bez kompromisu

SANOFI DIABETES &
CARDIOVASCULAR



Koło w Brzegu edukuje i świętuje

W dniu 24 listopada 2018 r. odbyło się pierwsze w historii nowo powstałego Stowarzyszenia Diabetyków Koła nr. 2 w Brzegu spotkanie edukacyjne w ramach obchodów Światowego Dnia Walki z Cukrzycą. Spotkanie rozpoczęła prezes Stowarzyszenia p. Grażyna Garbe. W pięknej scenerii Zamku Piastów Śląskich w Brzegu mieszkańcy Brzegu mieli okazję wysłuchać wykładów lekarzy: dr. Rafała Słowińskiego o cukrzycy jako cichym zabójcy, dr. Karoliny Nowakowskiej na temat powikłań ocznych w przebiegu cukrzycy, dietyty mgr Aneta Barcewicz przedstawiła zasady prawidłowego żywienia w cukrzycy, farmaceuta dr Michał Wysocki opowiedział o znaczeniu fitofarmaceutyków w cukrzycy, p. Agnieszka Prokopowicz przedstawiła prawidłowe zasady podaży insuliny, p. Ewa Mular opowiedziała o prawidłowym oznaczaniu glikemii we krwi. Uczestnicy spotkania wzięli udział w warsztatach kulinarnych p. Weroniki Szumlak oraz degustacji przygotowanych potraw. W przerwach mieli okazję zbadać poziom glikemii przygodnej, ciśnienie tętnicze krwi, dokonać komputerowego badania skóry, skorzystać z porad kosmetologa oraz dietetyka. W trakcie spotkania organizowane były quizy wiedzy o cukrzycy z cennymi nagrodami. Konferencję uświetniły występy muzyczne akordeonisty Grzegorza Kuryła oraz uczniów z Państwowej Szkoły Muzycznej w Brzegu. Na dziedzińcu zamkowym Stowarzyszenie Brzeg 4x4 prezentowało naszym gościom samochody terenowe. Dla uczestników spotkania przewidziano przerwę na zdrowy poczęstunek. Prezentowane wykłady spotkały się z ogromnym zainteresowaniem słuchaczy.

Dziękujemy wszystkim za przybycie, liczba osób uczestniczących w spotkaniu przerosła nasze oczekiwania, tym bardziej, że było to nasze pierwsze tak duże przedsięwzięcie. Spotkanie odbyło się dzięki wsparciu Urzędu Marszałkowskiego w Opolu, Samorządu miasta Brzeg, dyrektora Zamku Piastów Śląskich w Brzegu, firm: Diagnosis, Polfa – Tarchomin,

Meson, Diabetyk 24, Roche Diabetes Care, Sandoz, MSD, Mylan, Dolnośląskiej Grupy Aptecznej, Inter PC, Gospodarstwa Sadowniczego Gać, LazurOptic.



30 lecie koła w Trzebiatowie

6 grudnia 2018 r diabetycy z Trzebiatowa obchodzili 30-lecie istnienia swojego Koła. Na tę uroczystość przybyli Burmistrz miasta Pan Józef Domański, Prezes Zarządu Głównego Anna Śliwińska, Prezes Zachodniopomorskiego Oddziału Eugeniusz Tworek, członek Zarządu Wojewódzkiego Mieczysław Jakób, zaproszeni przez Koło Goście oraz członkowie. Po odsłonięciu przez Pana Burmistrza nowo ufundowanej tablicy informacyjnej wszyscy udali się do prześlicznej sali czytelnicy. Tam oczekiwał już poczęstunek, w którego skład wchodziły potrawy wykonane przez członków Koła, zalecane dla diabetyków. W części oficjalnej głos zabrała Prezes Ewa Banaś przedstawiając rys historyczny 30-letniej działalności. Kolejno głos zabrali Burmistrz miasta, Prezes Anna Śliwińska, Eugeniusz Tworek, Radni, zaproszeni goście. Uhonorowano też Medalem Za Zwycięstwo Nad Cukrzycą – srebrnym Alicję Brajer, Ewę Banaś, Złotą Odznakę Zasłużony Dla PSD otrzymała Prezes Koła zaś srebrną Krystyna Nowakowska. Dyplomami uhonorowano wielu członków Koła. Były kwiaty, buziaki i wiele wzruszeń zwłaszcza gdy Trzebiatowskie Koło postanowiło uhonorować „Słodziami”, (przez siebie ufundowaną statuetką, wykonaną przez Zespół Terapii Zajęciowej ze szkła witrażowego) przyjaciół Koła.

Następnie Przewodnik Pan Paweł oprowadził zebranych po pałacowych włościach. Po obiedzie wystąpił Kabaret Słodziak z programem specjalnie przygotowanym na tę okoliczność. „W Trzebiatowie mieszkamy, w naszym Kole działamy i śpiewamy ten walc diabetyka...” – jeszcze długo w salach Pałacu brzmiała ta melodia. Czuć było bardzo pozytywną atmosferę, która udzieliła się wszystkim zebrany w tym tak ważnym dniu.

Pozdrawiam Ewa Banaś



W dniu 24 listopada 2018 r. w Tarnobrzegu obchodziliśmy Światowy Dzień Cukrzycy

Zaproszonymi gośćmi na spotkanie była Pani diabetolog Ewa Józefczuk oraz Pani psycholog Elżbieta Szary. Członkowie oraz sympatycy wysłuchali bardzo ciekawych informacji i wykładów. Tematem wiodącym spotkania był temat dotyczący roli rodziny w relacji z członkiem rodziny, chorym przewlekle. Po zakończeniu oficjalnej części spotkania, przyszła kolej na miłą pogawędkę i indywidualne pytania. Spotkanie odbyło się w bardzo przyjaznej atmosferze.

Pozdrawiam Lidia Głowacka



Podsumowanie roku 2018 w PSD Stalowa Wola

Polskie Stowarzyszenie Diabetyków Koło Miasta i Powiatu w Stalowej Woli jak co roku dzieli się swoją działalnością z 2018 r. w naszym mieście. Dzięki spotkaniu z kierownikiem Apteki Dr. Max z mgr Pawłem Zbękiem w miesiącu lutym uzyskaliśmy wiele informacji o nowoczesnych lekach stosowanych w terapii chorób związanych z powikłaniami cukrzycy, bo zbyt wysoki cholesterol jak również ciśnienie jest poważnym problemem wielu chorych. Obecnie na rynku jest wiele nowoczesnych leków i dzięki zdobytej wiedzy łatwiej zrozumieć sposoby i metody leczenia przy współpracy z lekarzem. Zbliżająca się wiosna zmobilizowała nas do aktywnej rehabilitacji. Współpracując z właścicielem Szpitala Specjalistycznego „SANUS” reumatologiem Zbigniewem Gołą, korzystaliśmy z ćwiczeń Nordic Walking pod okiem rehabilitanta odbywając codzienne spacerunki w Parku Leśnym. W ramach relaksu wdychaliśmy zdrowy jod w Grocie Solnej, gdzie dodatkowo kojąco pracowała nad naszą psychiką pani psycholog. 19 kwietnia 2018 odbyło się szkolenie, które poprowadziła dr n. med. nefrolog Wiesława Kiszka. Szkolenie to pozwoliło nam uzmysłowić sobie jak ważne jest prowadzenie zdrowego stylu życia i dbanie o prawidłowe poziomy cukru. Niewyrównane poziomy cukru i nadciśnienia zwiększają ryzyko wystąpienia nefropatii oraz neuropatii cukrzycowej. Było to bardzo ważne spotkanie z przesłaniem dla chorych – musicie sami dbać o swoje zdrowie a podstawą jest samokontrola jak również edukacja chorych.

Działając aktywnie wśród mieszkańców naszego miasta poprzez badania przesiewowe w celu wykrycia cukrzycy, przedstawiając problematykę cukrzycy, rozdając ulotki oraz prowadząc rozmowy w trakcie badań uczestniczyliśmy 1 maja 2018 w obchodach Dni Miasta Stalowej Woli, a w Alejce Inicjatyw Pozytywnie Zakreślonych przebadaliśmy poziom cukru i ciś-

nienia oraz cholesterolu u ok. 150 osób. Dni Stalowej Woli były radosne i słoneczne a nasze stoisko cieszyło się dużym zainteresowaniem. Psychiczny odpoczynek zapewniło nam spotkanie z psychologiem mgr Marią Dekert w dniu 17 maja 2018 r. Psycholog zaproponowała nam akceptację naszej choroby, bo ma to wpływ na lepszą jakość naszego życia. Dzięki akceptacji własnej choroby, własnych ograniczeń człowiek potrafi się otwierać na drugą osobę, potrafi wziąć życie we własne ręce i starać się funkcjonować w społeczności lokalnej. I tak podbudowani i silniejsi braliśmy udział w Pikniku Kapucyńskim 3 czerwca 2018 r. przeprowadzając badania przesiewowe. Była muzyka, występy artystyczne ale nasz namiot badań przesiewowych był cały czas pełen ludzi. Byliśmy zmęczeni ale Gwardian Klasztoru dziękując nam docenił naszą pracę i zaangażowanie w niesienie pomocy innym.

Kontynuując nasze działania zorganizowaliśmy 7 czerwca szkolenie dla chorych na cukrzycę, które poprowadziła diabetolog Barbara Sudał. Diabetolog rozmawiała z nami o cukrzycy i o problemach jakie jej towarzyszą. Było to bardzo potrzebne szkolenie, bo zgodnie z zasadą – im więcej umiesz – tym łatwiej można żyć z cukrzycą.

W nagrodę po ciężkim i pracowitym półroczu wyjechaliśmy 28 czerwca na wycieczkę do Puław. Puławy szczycą się Muzeum Czartoryskich, założonym w 1801 r. przez księżną Izabelę z Flemmingów Czartoryską. W najpiękniejszych wnętrzach pałacu Czartoryskich oglądaliśmy eksponaty gromadzone od końca XVIII w. po drugą połowę XIX w. Pochodzą one nie tylko z kolekcji księżnej Izabeli ale także ze zbiorów jej wnuka księcia Władysława Czartoryskiego. W muzeum puławskim można podziwiać wysokiej klasy malarstwo, militaria, rzemiosło artystyczne oraz pamiątki o charakterze historycznym. Na przełomie XVIII i XIX w. gospodarzami majątku puławskiego byli Adam Kazimierz Czartoryski, jeden z najlepiej wykształconych ludzi swojej epoki, poseł na Sejm Czteroletni i komendant Szkoły Rycerskiej oraz jego żona Izabela. Dzięki ich rozległej działalności kulturalnej, artystycznej i politycznej Puławy zyskały miano „Polskich Aten”. Dwór Czartoryskich przyciągał licznych artystów i li-



teratów. Przebywali tu i tworzyli wybitni przedstawiciele kultury polskiego oświecenia jak Julian Ursyn Niemcewicz, Kajetan Koźmian, Jan Piotr Norglin. Puławy wyrosły do rangi centrum życia kulturalnego i politycznego. W tym czasie wystawiono operę „Matka Spartanka” lub słynny „Powrót pośła”. Najtrwalszym przejawem działalności Czarторыckich jest zbiór narodowych pamiątek i dzieł sztuki europejskiej. W parku Czarторыckim znajduje się świątynia Sybilla a nad jej wejściem jest napis „Przeszłość przyszłości”. Wewnątrz księżna Izabela gromadziła pamiątki narodowe chcąc ocalić pamięć o wielkich rodakach i ważnych wydarzeniach polskiej historii. Przewodnik po muzeum był świetnym gawędziarzem i ten dzień za szybko się dla nas skończył. Pełni wrażeń po spotkaniu ze wspaniałą historią wróciliśmy do domu.

Na zaproszenie stowarzyszenia Dobro Powraca uczestniczyliśmy 21 września 2018 r. w charytatywnej imprezie, która miała na celu zbieranie pieniędzy na rehabilitację Sebastiana. Chcieliśmy pomóc Sebastianowi oraz jego rodzinie przeprowadzając badania cukru oraz ciśnienia wśród uczestników akcji oraz chętnych do pomocy Sebastianowi.

Wrzesień miał jeszcze jedną wyjątkową datę. 27 września 2018 r. dzięki pomocy mgr Anny Wojdy i firmie Abbvie przeprowadzone zostały badania wśród mieszkańców naszego miasta na obecność wirusa C czyli wirusowego zapalenia wątroby typu C (WZW typu C). Badanie to cieszyło się dużym zainteresowaniem, szczególnie wśród seniorów. W ciągu 2 godzin przebadanych zostało ok. 60 osób.

Obchody Światowego Dnia Walki z Cukrzycą połączone były ze spotkaniem z grupą słucha-

czy z Centrum Kształcenia Ustawicznego i odbyły się 17 listopada 2018 r. Dzięki wsparciu dyrektora CKU mgr Marii Piekarcz ok. 100 słuchaczy mogło wysłuchać wykładu konsultanta wojewódzkiego w dziedzinie diabetologii mgr Bożeny Guściory. Po wykładzie było wiele pytań oraz wywiązała się dyskusja. W trakcie spotkania wykonywane były badania wśród młodych słuchaczy. Po spotkaniu na uczestników czekał dietetyczny poczęstunek. Młodzi ludzie zadawali wiele pytań na temat cukrzycy, co uzmysłowiło nam, że wiedza o cukrzycy wśród młodych ludzi jest niewielka, nawet jeśli w trakcie badań ktoś miał podwyższony cukier, reakcja była obojętna, dopiero nasze tłumaczenie i rozmowa doprowadziły do konstruktywnej dyskusji.

Członkowie stowarzyszenia czynnie i z wielkim zaangażowaniem uczestniczą we wszystkich działaniach a ich praca i nawiązywanie kontaktów międzyludzkich jest nieoceniona. Najważniejsze jest to, że pomimo choroby zawsze chętnie pomagają innym.

Korzystając z możliwości chciałabym podziękować Eli Bartosik, Halince i Wackowi Miśkiewiczom, Henryce Truskiewicz, Ani Turosz i Bogusi Życzyńskiej za pomoc, wsparcie i chęć pomocy innym, bo tyle jesteś wart ile możesz dać innym z siebie.

Przed nami rodzinne spotkanie opłatkowe przy wspólnych kolędach i radości z każdego dnia i ulotnej chwili przy pięknej choince.

Nie moglibyśmy realizować naszych zadań bez wsparcia ze strony Prezydenta Stalowej Woli Lucjusza Nadbereźnego w formie dotacji na zadanie pt. „Działania na rzecz chorych i zagrożonych cukrzycą”.



**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



Medal honorowy gminy Trzemeszno dla Marii Głowackiej

18 października w auli Szkoły Podstawowej nr 1 w Trzemesznie odbyła się ostatnia sesja Rady Miejskiej Trzemeszno kadencji 2014-2018. Podczas obrad wręczono medale honorowe członkom zarządu Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków, Koło w Trzemesznie. Medal Honorowy Gminy Trzemeszno przyznano Marii Głowackiej w uznaniu zasług za długoletnią działalność społeczną. Maria Głowacka jest członkiem Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków od 24 stycznia 1986 r. Od 1988 r. pełni funkcję prezesa koła. Jest osobą obdarzoną wielką konsekwencją w działaniu, oddaną drugiemu człowiekowi. Służy pomocą mieszkańcom Trzemeszna w każdej sytuacji. Z inicjatywy Marii Głowackiej powstała w Trzemesznie Szkoła Cukrzycy, organizująca wykłady adresowane do osób chorych na cukrzycę oraz osób zdrowych. Medal Honorowy Gminy Trzemeszno przyznano Wojciechowi Kaczmarkowi, który od 18 lat jest członkiem PSD Koło w Trzemesznie i należy do jego zarządu. Należy do najaktywniejszych działaczy stowarzyszenia. W przeszłości był również aktywnym członkiem Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów oraz Zarządu Osiedla Nr 1 w Trzemesznie. Za swoje zasługi był wielokrotnie nagradzany. Medal Honorowy Gminy Trzemeszno przyznano Zdzisławie Majewskiej. Z. Majewska jest także członkiem PSD Koło w Trzemesznie od 8 lat. Pełni funkcję skarbnika koła i jest odpowiedzialna za prowadzenie dokumentacji finansowo-księgowej, sprawozdawczości, wypełnianie wniosków

konkursowych. Jest jednym z najaktywniejszych członków koła, zawsze chętna do niesienia pomocy innym. Aktywnie uczestniczy także w działalności Zarządu Polskiego Związków Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Trzemesznie, w przeszłości pełniła funkcję sekretarza, a obecnie jest członkiem Komisji Rewizyjnej.

Działa ponadto w Harcerskim Kręgu Seniorów w Trzemesznie, gdzie pełni funkcję skarbnika. Od 8 lat prowadzi kronikę PSD, zaangażowana była także w przygotowanie obchodów 30-lecia koła Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków w Trzemesznie. Jest osobą wielokrotnie odznaczaną i nagradzaną.

Medal Honorowy Gminy Trzemeszno przyznano Edmundowi Szlachecie w uznaniu zasług za długoletnią działalność zawodową i społeczną. E. Szlacheta przez szereg lat pełnił funkcję dyrektora Zasadniczej Szkoły Zawodowej w Trzemesznie, obecnie jest emerytem angażującym się aktywnie w działalność społeczną.

Pełni funkcję wiceprezesa koła Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków w Trzemesznie, wcześniej był prezesem Zarządu Oddziału Polskiego Związku Emerytów, Inwalidów i Rencistów w Trzemesznie. Przyczynił się do rozwoju tego stowarzyszenia na terenie gminy Trzemeszno. Wszystkie odznaczenia Rada Miejska przyjęła uchwałami przez aklamację. Medale wręczyli Krzysztof Dereziński, burmistrz Trzemeszno i Sławomir Peno, przewodniczący RM.



SPRAWOZDANIE z OBCHODÓW ŚWIATOWEGO DNIA CUKRZYCY 14 listopada 2018 r.

pod honorowym patronatem Prezydenta Miasta Płocka Andrzeja Nowakowskiego

Maria Jasińska prezes Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków Oddział Powiatowy w Płocku powitała przybyłych do Centrum Aktywności Seniora zapoznała z programem oddała głos Prezydentowi Andrzejowi Nowakowskiemu, który życzył diabetykom wytrwałości w walce z chorobą oraz nie poddawania się trudnościom życia z nieuleczalną chorobą.

Dr Mariola Mondziel – lekarz okulista, mówiła o powikłaniach cukrzycowych ich leczeniu.

Zwróciła szczególną uwagę na dbałość o wzrok, Maria Jasińska – prezes PSD mówiła o działalności stowarzyszenia dla mieszkańców miasta Płocka, edukacji, wspieraniu w rozwiązywaniu problemów życia z cukrzycą oraz o organizowanych spotkaniach integracyjnych i turystycznych.

Agnieszka Kisielewska – dietetyk, zwróciła uwagę zebranych na potrzebę urozmaicania posiłków i na regularne ich spożywanie, Dorosły człowiek zjada dziennie ok. 3 kg pokarmów.

Należy pić dużo wody, unikać słodyczy i soli. Powinniśmy zjadać 5 posiłków w ciągu dnia:

Śniadanie ok godz. 7-8, II śniadanie ok. godz. 10-11, obiad ok godz. 14-15 przekąska o 17-tej. Kolacja ok godz. 20-21 Osoby, które jedzą śniadanie, mają większą szansę na utrzymanie prawidłowej masy ciała. Odpowiadając na pytanie o spożywanie kawy wyjaśniła iż kawa podnosi tętno nie ciśnienie. Wystąpienie podsumowała: Jedynym sposobem utrzymania jest robienie tego, czego nie lubimy, jedzenie tego, na co nie mamy ochoty i picie tego, za czym nie przepadamy.

Pracownica Baru Tumskiego przy pomocy zgromadzonych przygotowała koktajle i sałatkę warzywna.

Lekarz psychiatra Joanna Pawlik swoje wystąpienie zatytułowała: Dowiaduje się o cukrzycy i co dalej? Diagnozę porównała do wyprawy do obcego kraju, gdzie czekała na nas rzeczy znane i nieznanne, które trzeba obłąskawić i spowolnić.

Ważne czynniki w terapii, to zapewnienie warunków samorealizacji i poczucia bezpie-

czeństwa oraz wsparcia terapeutycznego (obniżenie lęku).

Czynniki sprzyjające zdrowiu: higiena życia, systematyczna farmakoterapia, psychoedukacja i psychoterapia, rehabilitacja fizyczna i społeczna, czujność w sytuacjach sprzyjającym nawrotom, wsparcie rodziny.

Fazy w sposobie reagowania na chorobę: wstrząs, negowanie choroby, bunt przeciwko chorobie, częściowe ustępstwa wobec choroby, rezygnacja z subiektywnego oporu i zaakceptowanie faktów, zaakceptowanie choroby. Wszystkie etapy przechodzimy bardziej lub mniej świadomie. Często konieczna jest pomoc psychiatry lub psychologa a czasem wsparcie farmakologiczne.

Wiesława Rybicka-Bogusz ekspert w dziedzinie praw pacjenta uświadomiła nam, że w każdej sytuacji gdy uważamy, że nasze prawa są niewłaściwie realizowane możemy skontaktować się z Rzecznikiem Praw Pacjenta. Pacjent ma prawo do świadczeń zdrowotnych, do informacji, do wyrażania zgody na świadczeń zdrowotnych do tajemnicy informacji, do zgłaszania niepożądanych działań produktów środków leczniczych, do zgłaszania sprzeciwu wobec opinii lub orzeczenia lekarza, do dokumentacji medycznej, do poszanowania intymności i godności do poszanowania życia prywatnego i rodzinnego, do opieki duszpasterskiej, do przechowywania rzeczy wartościowych w depozycie.

Przedstawicielka medyczna Firmy HAND-PROD Małgorzata Wojciechowska zaprezentowała gleukometry Everkare – genius i VivaChek Ino. Osobom chętnym wymieniała stare na nowe. Waldemar Radkowski – wieloletni diabetyk członek PSD przedstawił ofertę NORDIC WOLKING po udzielonym instruktarz – wszystkim ochoczo maszerowali z kijkami.

Na tym zakończono obchody Światowego Dnia Walki z Cukrzycą.

Zofia Grzelak



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