

ZARZĄD
ODDZIAŁU DOLNOŚLĄSKIEGO WOJEWÓDZKIEGO
POLSKIEGO STOWARZYSZENIA DIABETYKÓW
ul. Krynicka 80
50-555 Wrocław

SPRAWOZDANIE MERYTORYCZNE PSD KOŁO WROCŁAW-CENTRUM ZA ROK 2024
W OKRESIE od 01.01.2024 - do 31.12.2024

1. Stan członków wynosił **161** osób (wydanych legitymacji 627)
2. Ilość członków opłacająca składki **145** osób
3. Ilość członków zwolniona z opłacania składek **0**
4. Ilość członków nie opłacająca składki - **16** osób.
5. Ilość osób skreślona z listy członków Koła PSD do końca 2024 roku **451 osób:**

Członkowie nie opłacający składek, zmarli i osoby które z powodu stanu zdrowia, wieku i niepełnosprawności nie mogły wywiązać się z tego obowiązku.

6. Kwota zebranych składek wynosi **7 332,00 zł** w tym zaległe składki.
7. Kwota przekazanych 10% składek do ZG PSD – **0,00 zł**
8. Kwota przekazanych 20% składek do ZW PSD – **1449,20 zł**

W 2024 roku realizowaliśmy program zdrowotny współfinansowany przez UM Wrocławia i PSD Koło W-C:

Centrum Edukacji Diabetyków im. Danuty Świercz-Wrony: CED

Od 15.01.2024 r. do 13.12.2024 r. od poniedziałku do piątku, w godz. 11.00 do 18.00 chorzy na różne typy cukrzycy, ich rodziny i opiekunowie, osoby z nadwagą, otyłością i insulinoopornością oraz kobiety z cukrzycą ciążową korzystali z indywidualnych porad edukacyjnych z zakresu leczenia, prawidłowego żywienia, obsługi sprzętu dla diabetyków - glukometry, peny, ciśnieniomierze oraz pomocy i wsparcia psychologicznego. Edukacja indywidualna była realizowana przez specjalistyczny zespół edukacyjny CED (1 lekarza edukatora, 5 edukatorek diabetologicznych, 2 dietetyczki, 1 psychologa), w siedzibie CED przy ul. Biskupiej 11, według ustalonego harmonogramu. Przyjęcia osób odbywały się bez formalnych skierowań i bezpłatnie dla adresatów zadania. Osoby te zgłaszały się zgodnie ze swoją potrzebą i decyzją lub zachęcane przez lekarzy prowadzących leczenie.

W razie potrzeby poszczególni chorzy korzystali z edukacji i porad, gdzie czas wizyty i jej częstotliwość kierowany był przez prowadzącego edukację. Diabetycy przynosili swoje wyniki badań, podstawą edukacji był dzienniczek samokontroli glikemii, wydawany na ogół w CED lub w poradniach diabetologicznych.

Comiesięczne szkolenia grupowe:

W czasie 10 spotkań szkoleniowych z przerwą w listopadzie odbyło się 6 wykładów i 4 pogadanki dla diabetyków.

15.01.2024 r omówienie programu edukacyjnego dla osób z cukrzycą, ich rodzin i opiekunów w 2024 r.”
pogadanka i prezentacja firmy GENEXO: pt. „Glukometry-prawidłowa obsługa i zasady samokontroli”

19.02.2024 r. wykład bezpłatny pt.” Witamina B12 - brakujący element terapii diabetyka, leczonego Metforminą”

18.03.2024 r. wykład dietetyka pt.” Cukrzyca - prawidłowe odżywianie - praktyczne wskazówki ”

15.04.2024 r. wykład okulisty pt. „Zasady dbania o wzrok i profilaktyka powikłań ocznych u osób z cukrzycą”

20.05.2024 r. pogadanka przedstawiciela Firmy ABBOTT „Zmiany zasad dofinansowania NFZ systemu Libre2”

17.06.2024 r. pogadanka - porady pracowników z NFZ i MOPS na temat ulg i dofinansowań

19.08.2024 r. wykład angiologa pt. „Powikłania naczyniowe w cukrzycy”

16.09.2024 r. wykład bezpłatny pt. „ Jak zapobiegać jesiennym infekcjom”

21.10.2024 r. wykład nefrologa pt. „Cukrzycowa choroba nerek- zapobieganie i leczenie”

13.12.2024 r. pogadanka dietetyka pt. „ Zdrowe podejście do Świąt Bożego Narodzenia”

Spotkania poprzez swoją otwartość i interaktywność spełniły rolę integracyjną i motywacyjną dla chorujących na cukrzycę i ich bliskich, mieszkańców Wrocławia

Gimnastyka w WALDOR:

Od 01.03.2024 r. do 30.11.2024 r. odbywały się zajęcia aktywności ruchowej dla osób z cukrzycą na sali gimnastycznej : przy ul. Powstańców Śl. 159- 3 razy w tygodniu po 1 h; w SP 118 przy ul. Bulwar Ikara 19 - 3 razy w tygodniu po 1h oraz w okresie letnim na terenach zielonych Parku Zachodniego i Parku Południowego

Gimnastyka w RESURS :

Od 01.03.2024 r. do 30.11.2024 r. zajęcia aktywności ruchowej dla osób z cukrzycą na sali gimnastycznej przy przyrządach od poniedziałku do piątku dwa razy dziennie po 1 godz.

Gimnastyka w SPA:

Od 01.03.2024 r. do 30.11.2024 r. odbywały się na sali gimnastycznej zajęcia aktywności ruchowej dla osób z cukrzycą, dwa razy w tygodniu po 1h, a osoby otyłe chorujące na cukrzycę lub mające zdiagnozowaną i leczoną insulino oporność, korzystały z zajęć aktywności ruchowej na basenie przy ul. Teatralnej 10/12, dwa razy w tygodniu od marca do lipca i września do listopada, a trzy razy w tygodniu po 1h w miesiącach lipiec i sierpień.

Gimnastyka w SHARK :

Od 01.03.2024 r. do 30.06.2024 oraz od 01.09.2024 do 30.11.2024 r. odbywały się zajęcia aktywności ruchowej w basenie przy ul. Chełmońskiego 43 dla osób z cukrzycą i mających zdiagnozowaną i leczoną insulino oporność, dwa razy w tygodniu po 1h.

Wrocławska Szkoła Insulinoterapii - WSI:

W dniach 22.05. i 06.11.2024 odbyły się szkolenia osób leczonych za pomocą intensywnej insulinoterapii. W czasie warsztatów omówiono zasady przechowywania i transportu insuliny, prawidłową technikę podawania oraz sposób wyliczania korekty dawki insuliny w zależności od poziomu cukru we krwi, ilości wymienników węglowodanowych w posiłku i planowanej aktywności po. Przekazano również informacje o konieczności zmiany igły do iniekcji oraz rotacji miejsc podawania insuliny w celu zapobiegania zrostom poinsulinowym oraz przechowywania insuliny.

Szkolenia Integracyjno-Edukacyjne:

15 i 22.11.;06.12.2024 r. – Odbył się cykl warsztatów pt. „Akceptacja”, „Motywacja” i „Dokąd dążę i jaki jest mój cel życiowy”

dotyczące psychoedukacji dla osób z cukrzycą typu 1. Warsztaty te miały na celu wsparcie uczestników w zarządzaniu codziennymi wyzwaniami związanymi z tą chorobą, uwzględniając zarówno aspekty fizyczne, jak i emocjonalne. Cykl trzech spotkań prowadzony był przez zespół specjalistów: psychologa, coachem zdrowia oraz edukatora diabetologicznego.

W czasie warsztatów uczestnicy otrzymali informacje dotyczące radzenia sobie ze stresem, lękiem związanym z chorobą, wpływem emocji na poziom glukozy oraz sposobami budowania pozytywnego nastawienia do codziennych wyzwań. Zajęcia dotyczyły również technik zarządzania stresem oraz metod zwiększania motywacji do dbania o zdrowie i wprowadzania trwałych zmian w stylu życia jak również z radzeniem sobie z trudnościami w utrzymaniu zdrowych nawyków. Warsztaty miały charakter interaktywny, z wykorzystaniem ćwiczeń grupowych, dyskusji i rozmów umożliwiających uczestnikom wymianę doświadczeń i integrację.

Warsztaty kulinarne:

W dniach 14.09.; 28.09.; i 05.10.2024 r. zorganizowano warsztaty kulinarne dla młodych diabetyków, podczas których uczestnicy pod nadzorem dietetyka przygotowywali słodkości bez cukru o niskim indeksie glikemicznym dostosowując dawki insuliny i korygując je z wynikami z Dexcomu i Libre2.

25.05.;15.06.;29.06.;07.09.;21.09.;12.10.09.11.2024r. zorganizowano warsztaty kulinarne dla osób z cukrzycą typu 2, otyłych i osób z insulino opornością , podczas których uczestnicy zajęć piekli chleb o niskim IG, gotowali potrawy obiadowe, robili sałatki warzywne i ciasteczka wielozłaziste.

XVII Konferencja edukacyjno-informacyjna:

W dniu 23.11.2024 r. w Hotelu Merkur w Wrocławiu w godz. 10.00-15.00 odbyła się XVII Konferencja edukacyjno- informacyjna pt. „ Edukacja i wiedza-lepsze jutro w cukrzycy ”. Konferencja cieszyła się dużym zainteresowaniem, a wprowadzony w zeszłym roku podział na 2 panele tematyczne – dla osób z cukrzycą typu 1 i 2, odniósł sukces dając każdemu uczestnikowi możliwość wybrania wykładu zgodnie z potrzebą i zainteresowaniem. Konferencja od lat jest wydarzeniem mającym na celu zwiększenie świadomości na temat cukrzycy, jej zapobiegania oraz skutecznego zarządzania chorobą. Podczas spotkania uczestnicy mieli okazję wysłuchać wykładów dotyczących zapobiegania powikłaniom oraz dotyczących nowości technologicznych mogących ułatwić

prowadzenie terapii. W sekcji dla osób z cukrzycą typu 1 do wygłoszenia prelekcji lub opinii były zaproszone również osoby same doświadczające życia z cukrzycą, które dzieliły się swoją wiedzą oraz doświadczeniem, np. w temacie najnowszych osiągnięć w leczeniu cukrzycy, sposobów prowadzenia terapii, metod monitorowania poziomu cukru we krwi oraz roli zdrowego stylu życia i wysiłku fizycznego w zapobieganiu komplikacjom związanym z chorobą. Konferencja edukacyjno-informacyjna dla diabetyków staje się okazją do wymiany doświadczeń pomiędzy osobami z cukrzycą, a także do integracji i budowania społeczności, która wspiera diabetyków w ich codziennej walce z chorobą.

- **Zorganizowano w 2024r. dla członków oraz rodzin PSD Koło Wrocław-Centrum 3 wycieczki**
W dniu **07.05.2024** - 22 osoby uczestniczyło w wycieczce pociągiem Zamek Książ
W dniu **18.06.2024** - 6 osób uczestniczyło w wycieczce pociągiem ZOO w Opolu
W dniu **17.08.2024** - 25 osób uczestniczyło w wycieczce pociągiem Zamek w Oleśnicy
- W 2024 r. udało się zorganizować spotkanie wielkanocne i wigilijne przy zachowaniu, środków ostrożności związanych z ochroną seniorów i osób przewlekle chorych.
- w dniu **02.09.2004** PSD Koło Wrocław-Centrum uczestniczyło we Wrocławskich Dniach Promocji Zdrowia na terenie Magnolia Park były rozdawane ulotki CED i zachęcano do korzystania z edukacji
- PSD Koło Wrocław-Centrum zorganizowało powyższe szkolenia i imprezy przy współfinansowaniu Wydz. Zdrowia UM Wrocławia w ramach dotacji programu zdrowotnego w 2024 r. pn. „EDUKACJA ZDROWOTNA I WSPARCIE PSYCHICZNE OSÓB CHORYCH NA CUKRZYCĘ ORAZ ICH RODZIN/OPIEKUNÓW” w wysokości 420 000,00 zł oraz środków własnych zebranych z wpłat 1% podatku i darowizn oraz składek członkowskich w wysokości 11 196,65 zł
- PSD Koło Wrocław-Centrum zakupiło z wpłat celowych 1% podatku pompę insulinową, sensory FreeStyle Libre2, Dexcomy One + i Dexcomy 6G, oprzyrządowanie do pomp insulinowych, leki i insuliny, urządzenia rehabilitacyjne oraz opłaciło rehabilitację młodego diabetyka po 2 udarach mózgu.
- Zarząd Koła PSD Wrocław-Centrum pełnił dyżury w każdy poniedziałek miesiąca w godz. 11.00 -15.00

Sprawozdanie sporządziła
Teresa Chabowska