

## SPRAWOZDANIE MERYTORYCZNE PSD KOŁO WROCŁAW-CENTRUM ZA ROK 2023 W OKRESIE od 01.01.2023 - do 31.12.2023

1. Stan członków wynosił **184 osób** (wydanych legitymacji 615 osób )
2. Ilość członków opłacająca składki **136 osób**
3. Ilość członków zwolniona z opłacania składek **0**
4. Ilość członków nie opłacająca składki - **83 osób**. Członkowie nie opłacający składek, a należący do Koła to głównie osoby które z powodu stanu zdrowia, wieku i niepełnosprawności nie mogły wywiązać się z tego obowiązku.
5. Ilość osób skreślona z listy członków Koła PSD to: **374 osoby:**
  - do 2012 r.- **122 osoby;**
  - w 2014 r.- **102 osoby;**
  - w 2015 r. - **9 zmarło;**
  - w 2016 r.- **15 osób zrezygnowało i 4 zmarły;**
  - w 2017 r.- **4 osoby zrezygnowały i 6 zmarło;**
  - w 2018 r.- **5 osób zmarło, 7 osoby zrezygnowały i 9 osób wykreślono;**
  - w 2019 r.- **20 osób wykreślonych**
  - w 2020r.- **23 osób wykreślonych ,4 osoby zrezygnowały ,6 osób zmarło;**
  - w 2021r.- **6 osób zmarło;**
  - w 2022r.- **6 osób zmarło, 5 osób zrezygnowało; 21 osób wykreślono;**

Członkowie wykreśleni z listy to osoby, które nie opłacały składek minimum 2 lata.

6. Kwota zebranych składek wynosi **4343,00 zł** w tym zaległe składki.
7. Kwota przekazanych 10% składek do ZG PSD – **0,00 zł**
8. Kwota przekazanych 20% składek do ZW PSD – **868,60 zł**

### **W 2023 roku realizowaliśmy program zdrowotny współfinansowany przez UM Wrocławia i PSD Koło W-C: Centrum Edukacji Diabetyków im. Danuty Świercz-Wrony: CED**

Od 16.01.2023 r. do 15.12.2023 r. od poniedziałku do piątku w godz. 11.00 do 18.00 adresaci programu, z różnymi typami cukrzycy, członkowie ich rodzin i opiekunowie, jak również osoby z nadwagą i otyłością zagrożone cukrzycą i osoby z insulinoopornością , miały możliwość korzystania z indywidualnych porad edukacyjnych z zakresu leczenia, prawidłowego żywienia, obsługi sprzętu dla diabetyków (glukometry, PEN-y, urządzenia do ciągłego monitorowania glikemii-Libry2) oraz pomocy i wsparcia psychologicznego. Przez 5 dni w tygodniu zainteresowani mogli korzystać z dostępnych specjalistów, poradnictwa, edukacji i szkoleń.

### **Comiesięczne szkolenia grupowe:**

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

**16.01.2023 r.** omówienie programu edukacyjnego dla osób z cukrzycą oraz osób nią zagrożonych w 2023 r.

pogadanka i prezentacja firmy ABBOTT: „Sensory FreeStyle Libre2, zasady refundacji od 2023 r;

**20.02.2023 r.** wykład optometrysty: „Korekcja wad wzroku”;

**20.03.2023 r.** pogadanka i prezentacja edukatora:” Mini poradnik wielkanocnego żywienia w cukrzycy”;

**17.04.2023 r.** pogadanka z prezentacją: ”Jak najdłużej pozostać młodym w podeszłym wieku”;

**15.05.2023 r.** pogadanka przedstawiciela Firmy Roche pt. „Zalety glukometru Accu-Chek Instant”;

**19.06.2023 r.** wykład „Kiedy zapomnienie zmienia się w chorobę”;

**21.08.2023 r.** wykład „Interakcja lek-żywność i lek-lek”;

**18.09.2023 r.** wykład FutureMeds ”Osteoporoza i programy badawcze firmy”;

**16.10.2023 r.** wykład „ Higiena jamy ustnej u cukrzyka”;

**15.12.2023 r.** wykład edukatora pt. „Późne powikłania cukrzycowe jako konsekwencja źle leczonej cukrzycy”;

Spotkania poprzez swoją otwartość i interaktywność spełniły rolę edukacyjną, informacyjną jak również integracyjną

i motywacyjną dla osób uczestniczących w spotkaniach. W poszczególnych spotkaniach, regularnie brała udział dość duża grupa zainteresowanych, uczestnicząc dodatkowo aktywnie w części dyskusyjnej spotkań.

Wśród uczestników były osoby regularnie korzystające z możliwości uczestniczenia w szkoleniach, jak również osoby nowe, informowane o możliwości skorzystania ze spotkań przez edukatorów w czasie indywidualnej edukacji, jak również informowane bezpośrednio przez stałych uczestników spotkań.

#### **Szkolenia Integracyjno-Edukacyjne:**

- **07.02.2023 r.** – szkolenie młodych diabetyków połączone z wykładem o zsynchronizowaniu Libry2 z aplikacją x Dripem+ i opaskami Smartwach.

Opiekun grupy – edukator prowadził spotkanie i moderował dyskusję uczestników z osobą omawiającą techniczne możliwości zintegrowania wyżej wymienionych urządzeń. Celem spotkania było zapoznanie uczestników z możliwościami aplikacji i wykorzystania jej w celu lepszej kontroli glikemii.

- **09.05.2023 r.** – szkolenie „Gotowanie z Librą” prowadzone przez dietetyka, na którym omówiono sposoby modyfikowania przepisów kulinarnych, aby obniżyć ich indeks glikemiczny.

W czasie spotkania analizowano rzeczywiste wyniki z Libry, które pokazały jak wpływa sposób i forma przygotowania posiłku na glikemię poposiłkową.

W tym roku liczba uczestników spotkań integracyjno-edukacyjnych nie była zbyt wysoka, jednak aktywność w czasie trwania obydwu spotkań wskazywała na duże zapotrzebowanie w omówieniu określonych zagadnień oraz w wymianie doświadczeń z grupą. W grupie tej również widać wzajemne oddziaływanie uczestników polegające na wsparciu jakie daje grupa oraz motywacji.

#### **Wrocławska Szkoła Insulinoterapii - WSI:**

W dniach **08. i 22.11.2023r.** odbyły się szkolenia osób leczonych za pomocą intensywnej insulinoterapii. W czasie spotkania omawiano podstawowe zagadnienia dotyczące zasad przechowywania insuliny i bezpiecznego transportu. Zasady oraz technikę prawidłowego podawania insuliny, konieczność zmiany igieł po podaniu leku oraz czas działania poszczególnych, stosowanych przez uczestników, preparatów insuliny.

W obydwóch spotkaniach, przy niewielkiej ilości uczestników, można było bardzo indywidualnego i szczegółowo omówić zagadnienia i przedyskutować różne, codzienne oraz nietypowe sytuacje, w których należy zmodyfikować standardowo podawaną dawkę insuliny. Omawiane przez uczestników sytuacje, przypadki oraz zagadnienia pozwalają na wyciągnięcie wniosków, że ciągła reedukacja w cukrzycy, dotycząca również podstawowych zagadnień związanych z codziennym postępowaniem, jest nieodzowna i wpływa na zmniejszenie ilości popełnianych przez diabetyków błędów oraz zmniejsza ich negatywne skutki.

#### **Warsztaty kulinarne**

W dniach **24.06.; 08.07.; i 23.09.2023 r.** zorganizowano warsztaty kulinarne dla młodych diabetyków, podczas których uczestnicy pod nadzorem dietetyka, przygotowywali proste i szybkie potrawy o niskim indeksie glikemicznym, nadające się do spożycia jako posiłek główny oraz jako przekąska zabierana do LUNCHBOX-a. W czasie spotkania omawiano również dostosowanie dawki insuliny do ilości węglowodanów jaką zawierały przygotowane potrawy, jak i ich wartości IG, sprawdzając skuteczność obliczeń i zastosowanej dawki z wynikami z Libry2.

**06.05; 27.05; 03.06; 22.09; 20.10; 04.11; 25.11. 2023 r.** zorganizowano warsztaty kulinarne dla osób z cukrzycą typu 2, oraz osób z nadwagą i/lub otyłością oraz insulinoopornością. Celem warsztatów było propagowanie zdrowego stylu odżywiania i zastosowania w codziennym jadłospisie tzw. „zdrowego talerza”.

W czasie spotkań i wspólnego przygotowywania potraw, przedstawiano proste przepisy o obniżonej ilości węglowodanów oraz o niskim IG. Propagowano również przepisy na bazie warzyw i urozmaicano potrawy przez wprowadzenie, prostych w przygotowaniu surówek oraz sałatek. Informacja zwrotna od uczestników warsztatów za każdym razem była pozytywna i w przeważającej części mówiła o korzystnym wpływie wymiany doświadczeń oraz zdobywaniu nowych pomysłów i przepisów, pozwalającym na urozmaicenie codziennych jadłospisów.

#### **XVI Konferencja edukacyjno-informacyjna:**

W dniu **18.11.2023 r.** odbyła się w Hotelu Merkur wrocławiu w godz. 10.00-15.00, XVI Konferencja Szkoleniowa pt. „Różne oblicza cukrzycy i sposoby postępowania”.

W tym roku pierwszy raz odbiorcą wiedzy i informacji była różnorodna, pod względem wiekowym, grupa uczestników. W czasie trwania Konferencji były aktywne dwa panele wykładowe – jeden kierowany do osób z insulinoopornością i cukrzycą typu 2, drugi dotyczył osób młodych oraz dzieci i młodzieży z cukrzycą typu 1.

Ponieważ nasza wrocławska Konferencja dla osób z cukrzycą jest unikalna w skali kraju – tym bardziej cieszymy się z możliwości jej rozwoju.

Uczestnicy w czasie Konferencji mogli uzyskać wiadomości z zakresu medycznego jak i wskazówki dotyczące ich praktycznego zastosowania w życiu codziennym.

W panelu kierowanym do grupy z insulinoopornością i cukrzycą typu 2 pierwszy był wykład dr hab. n. med. **Edyty Sutkowskiej mówiący o przyczynach i stopniowym, często wieloletnim, rozwoju choroby, oraz o konsekwencjach źle prowadzonej terapii cukrzycy.** Następny wykład dietetyka, dr **Małgorzaty Jeziorek** dotyczył „Zasad zdrowego żywienia

**insulinooporności/cukrzycy”. Przedstawiał w praktyczny sposób podstawowe zalecenia żywieniowe dotyczące zapobiegania cukrzycy oraz zalecany styl odżywiania w chorobie.**

**Następny, już po przerwie, wykład prof. dr hab. Joanny Szczepańskiej-Gieracha dotyczył powszechnego i trudnego problemu – „Cukrzyca, a depresja i zmęczenie chorobą”. Każda choroba przewlekła, wymagająca dużego zaangażowania w proces leczenia, z możliwością stopniowego pogarszania samopoczucia i zdrowia jest dużym obciążeniem psychicznym i może kłaść się cieniem na codzienne życie. Dlatego tak ważna jest świadomość tego obciążenia, umiejętność funkcjonowania z nim, jak również szukanie wsparcia w grupie lub u specjalisty, jeżeli zachodzi taka potrzeba.**

W równocześnie prowadzonym panelu dla osób młodych na intensywniej insulinoterapii – dr n. med. Agnieszka Zubkiewicz-Kucharska przedstawiała w swoim wykładzie „Nowości techniczne w prowadzeniu terapii w cukrzycy typu 1 – pętla zamknięta”, możliwości jakie daje zastosowanie nowoczesnych metod i technologii w leczeniu. Ma ono wpływ na zmianę myślenia oraz zdecydowanie ułatwia codzienne funkcjonowanie z chorobą. Temat aktualny i bardzo ważny, ponieważ rozwój technologiczny i możliwości jakie za sobą niesie jest nadzieją na swobodne funkcjonowanie bez poczucia ciężaru choroby.

Następny wykład „Ruch i jego znaczenie dla zdrowia w pokoleniu młodych diabetyków – przykłady ćwiczeń”, prowadzony przez mgr Marcina Wrońskiego, łączył część teoretyczną z praktyczną. Aktywność fizyczna jest jednym z podstawowych elementów prowadzonej terapii, dlatego trzeba ją promować i zachęcać do regularnego wprowadzania w życie. Ostatni wykład w tym panelu „Znaczenie usamodzielniania dzieci z cukrzyca – sposoby realizacji” prowadzony przez pedagoga i edukatora diabetologicznego mgr Oliwię Bazylewicz, dotyczył stopniowego przygotowywania młodych diabetyków do samodzielnego funkcjonowania z chorobą.

Obserwując reakcje odbiorców, pytania jakie były zadawane prowadzącym oraz komentarze po zakończeniu Konferencji, mamy pewność, że i tematyka wykładów i rozszerzenie grupy odbiorców, spotkało się z bardzo przychylnym odbiorem i trafiło w potrzeby środowiska.

- **Zorganizowano w 2023r. dla członków oraz rodzin PSD Koło Wrocław-Centrum 4 wycieczki**
  - W dniu **10.05.2023** - 16 osób zwiedziły Muzeum Poczty i Telekomunikacji we Wrocławiu we Wrocławiu;
  - W dniu **28.06.2023** -44 osoby uczestniczyły w wycieczce autokarowej do Rogalina i Kórnik.
  - W dniu **23.07.2023** -20 osób uczestniczyło w wycieczce pociągiem w Muzeum Papiernictwa w Dusznikach -Zdroju oraz zwiedzanie Dusznik Zdroju.
  - W dniu **19.08.2023** -14 osób uczestniczyło w wycieczce pociągiem do Muzeum Polskiej Piosenki w Opolu, wraz z przewodnikiem grupa zwiedziła starówkę Opol.
- W 2023 r. udało się zorganizować spotkanie wielkanocne i wigilijne przy zachowaniu, środków ostrożności związanych z ochroną seniorów i osób przewlekle chorych.
- w dniu **09.08.2023** 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 2023 r. pn. „EDUKACJA ZDROWOTNA I WSPARCIE PSYCHICZNE OSÓB CHORYCH NA CUKRZYCĘ ORAZ ICH RODZIN/OPIEKUNÓW” oraz własnych środków zebranych z wpłat 1% podatku i darowizn oraz składek członkowskich.
- PSD Koło Wrocław-Centrum zakupiło z wpłat celowych 1% podatku pompę insulinową, sensory FreeStyle Libre2, 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