

Zobacz cukrzycę: Działajmy już dziś, by zmienić jutro.

14 listopada 2016

Światowy Dzień Walki z Cukrzycą

Grupa wsparcia dla osób chorujących na cukrzycę oraz inne choroby dietozależne w gminie Michałowice

Jesteśmy nieformalną grupą wsparcia dla osób chorujących na cukrzycę oraz inne choroby dietozależne. Spotykamy się od lutego 2016 roku. Dzielimy się swoim doświadczeniem, wiedzą oraz dobrymi praktykami. Szukamy pomocy. Nie boimy się przyznać przed sobą i przed grupą, że popełniamy błędy, że mamy również złe nawyki i nie wiemy, jak sobie z nimi poradzić.

Okazuje się, że lubimy częste podjadanie pomiędzy posiłkami czy nawet te w nocy, że bywamy leniwi i oszukujemy się, że skutki popełnianych błędów nas nie dotkną. Niestety, współcześnie cukrzyca typu 2, nadciśnienie, miażdżyca, otyłość czy nowotwory coraz częściej towarzyszą wielu ludziom. Wiele osób w naszych rodzinach nawet nie wie, że ma trudności z insulinoopornością czy nawet cukrzycą. Skutki „cichych zabójców” to kolejne dolegliwości i trudności w codziennym funkcjonowaniu. Nasze spotkania to mile spędzony czas. Chętnie słuchamy siebie nawzajem, notujemy, korzystamy ze swoich pomysłów. Bywa że śmiejemy się z siebie, czasem uciszamy się, nie chcąc stracić czyjejś wypowiedzi. I jak to w grupie bywa, każdy ma coś cennego do zaoferowania. Młodszy mogą uczyć się od starszych, a starsi od młodszych. Szukamy konkretnych rozwiązań dla potrzeb konkretnej osoby i jej sytuacji. „Co dwie głowy to nie jedna” w naszym przypadku bardzo dobrze się sprawdza, zwłaszcza, że przyjaznych sobie głów jest więcej. Motywujemy się do zwiększania aktywności fizycznej: częstszych spacerów, korzystania z rowerów, ofert Gminy, zarządów osiedli dla mieszkańców (pilates, fitness, gimnastyka dla seniora). Zachęcamy się do nielekceważenia objawów chorobowych, wykonywania badań i zmian w codziennych nawykach. Szukamy nowych zdrowych przepisów na potrawy. Hitem sezonu „przedwakacyjnego” był bigos z kwaśnych jabłek, którym podzieliła się jedna z uczestniczek. Uczymy się, co jest zdrowe w konkretnych chorobach, jak przygotowywać dane produkty, aby dały nam jak najwięcej korzyści. Mówimy sobie gdzie i co ciekawego, wartościowego można kupić, niekoniecznie rujnując swój domowy budżet. Uczymy się jak samodzielnie w domu ukusić kapustę, mając do dyspozycji mały gliniany garnek lub tylko duży słoć.

Rozalia Skierkowska – Rak
dietetyk, pedagog, terapeuta RTZ



Zapraszamy !

Prawidłowy poziom
glukozy we krwi
od 70 do 99 mg/dL
na czczo



Kiedy

Dwa razy w miesiącu, na ogół w poniedziałki, w godzinach popołudniowych. W celu otrzymania informacji o dokładnym terminie spotkania, prosimy o kontakt telefoniczny

Gdzie

Centrum Poradnictwa
Specjalistycznego, Opacz
Kolonia, ul. Ryżowa 90.

Kontakt

nr tel. osoby prowadzącej
grupę: (22) 723 02 57