



# Ty i Twoja cukrzyca

**Poradnik dla osób prowadzących aktywny tryb życia i rozpoczynających leczenie insuliną**



*Rozumiemy cukrzycę.  
Rozumiemy Ciebie.*





# Spis treści

|                                                                        |    |
|------------------------------------------------------------------------|----|
| Zapewnij sobie najlepszy start                                         | 2  |
| Dlaczego potrzebujesz insuliny?                                        | 4  |
| Korzystna zmiana                                                       | 5  |
| Insulina odpowiednia dla Ciebie                                        | 6  |
| Przechowywanie insuliny                                                | 8  |
| Weź odpowiedzialność za siebie                                         | 10 |
| Zachowaj aktywność i utrzymuj kontrolę                                 | 11 |
| Utrzymywanie odpowiedniej kontroli metabolicznej                       | 12 |
| Co robić w razie niebezpieczeństwa?                                    | 13 |
| Chciałbym...                                                           | 14 |
| Smak życia                                                             | 16 |
| Życ z cukrzycą                                                         | 17 |
| Jesteśmy z Tobą                                                        | 18 |
| Materiały edukacyjne                                                   | 20 |
| Ogólnopolski Konkurs Plastyczny i Literacki<br>„pomaluj życie na novo” | 21 |

# Zapewnij sobie najlepszy start

*„Czy moje zdrowie jest bardziej zagrożone przez to, że mam cukrzycę?”*

*„Czy zajdzie konieczność drastycznej zmiany mojego stylu życia?”*

Rozpoczynając leczenie insuliną, zadajesz sobie mnóstwo pytań, na które nie zawsze umiesz znaleźć odpowiedź. Nie ma w tym nic dziwnego – terapia insulinowa może wydawać się początkowo nieco przytłaczająca. Z takimi wątpliwościami borykają się prawie wszyscy rozpoczynający insulinoterapię. Wkrótce i Ty przekonasz się, że większość odpowiedzi na te pytania jest zupełnie prosta i zrozumiała.

## Novo Nordisk

Cukrzyca stanowi szczególnie obszar zainteresowań firmy Novo Nordisk. Wszystko zaczęło się od podróży pewnego duńskiego małżeństwa naukowców do Ameryki w 1922 roku. August Krogh był laureatem Nagrody Nobla w dziedzinie fizjologii w 1920 roku. Jego żona, Marie, była lekarzem. Podczas podróży po Ameryce małżeństwo kilka razy usłyszało o mało znanym wówczas leku zwanym insuliną. Hormon odkryty przez Fredericka Bantinga i Charlesa Besta tym bardziej zainteresował Duńczyków, że Marie Krogh miała cukrzycę typu 2. Państwo Krogh zmienili swoje plany. Pojechali do Kanady, gdzie August Krogh otrzymał pozwolenie na rozpoczęcie



*August Krogh*

produkcji insuliny w Danii. August i Marie Krogh nie przypuszczali, że ta wyprawa zmieni najpierw ich życie, a w ciągu kilkudziesięciu kolejnych lat – życie milionów osób z cukrzycą na całym świecie.

W 1923 roku, po wielu dodatkowych badaniach naukowych wyprodukowano pierwszą duńską insulinę. W kilka miesięcy później otrzymali ją pierwsi pacjenci. To właśnie od tej historycznej chwili datuje się powstanie firmy Novo Nordisk.

Już 80 lat jesteśmy niezmiennie zaangażowani w niesienie pomocy ludziom z cukrzycą. W ramach prowadzonych przez Novo Nordisk programów edukacyjnych oferujemy porady i informacje przeznaczone dla ludzi takich jak Ty. Naszym celem jest dostarczenie odpowiedzi, których potrzebujesz, aby móc nadal w pełni korzystać z życia.



# Dlaczego potrzebujesz insuliny?

Wszyscy potrzebujemy insuliny. Hormon ten, naturalnie produkowany przez organizm człowieka, pomaga kontrolować poziom cukru obecnego we krwi. To, że chorujesz na cukrzycę, oznacza, że produkcja insuliny w Twoim organizmie uległa stopniowemu zmniejszeniu. Wskutek tego poziom cukru we krwi jest zbyt wysoki, co może prowadzić do problemów ze zdrowiem.

Cukrzyca jest chorobą postępującą, dlatego leczenie za pomocą diety i tabletek może z czasem stać się nieskuteczne. Wtedy w wielu przypadkach niezbędne jest zastosowanie insuliny. Zdrowy i aktywny tryb życia, w tym niepalenie tytoniu, również może pomóc w zapobieganiu problemom zdrowotnym związanym z cukrzycą.

Dostarczanie dodatkowej insuliny Twojemu organizmowi jest bardzo skutecznym sposobem wyrównania poziomu cukru. Pomaga także zmniejszyć ryzyko wystąpienia problemów zdrowotnych i powikłań wynikających ze źle wyrównanej cukrzycy.



# Korzystna zmiana

Możesz odczuwać pewne obawy przed wykonywaniem sobie wstrzyknięć. To naturalne i wiele osób podziela te same obawy. Lecz dzięki niezwykle cienkim i krótkim igłom iniekcje są niemal bezbolesne. Nowoczesne urządzenia do podawania insuliny są niezawodne, dyskretne i łatwe w użyciu. Zatem przyjmowanie insuliny poza domem, w podróży, czy nawet w restauracji, nie stanowi już żadnego problemu.

W Polsce ponad 300 tysięcy osób wstrzykuje sobie insulinę. Olbrzymia większość z nich zauważa u siebie znaczną poprawę samopoczucia.

Przyzwyczajanie się do insulinoterapii wymaga trochę czasu. Poprzez dokonanie odpowiednich zmian w swoim stylu życia, wkrótce odczujesz korzyści z leczenia insuliną.



Novo Pen® Junior



Novo Pen® 3 Pen Mate®



Novo Pen® 3



Innovo®

# Insulina odpowiednia dla Ciebie

Istnieje wiele różnych typów insuliny. Insulina wstrzyknięta w tkankę podskórną pozostaje tam do chwili wchłonięcia do krwi. Szybkość, z jaką podana insulina pojawi się we krwi, określana jest początkiem działania, zaś czas potrzebny na wchłonięcie do krwi całej wstrzykniętej insuliny – czasem działania. Te dwa parametry są bardzo istotne w doborze insuliny odpowiedniej dla Ciebie.

We krwi zdrowego człowieka zawsze obecna jest pewna ilość insuliny, która warunkuje procesy metaboliczne komórek. W odpowiedzi na spożyty posiłek stężenie insuliny gwałtownie wzrasta, a następnie w ciągu kilku godzin wraca do poziomu podstawowego. U osób z cukrzycą idealnym rozwiązaniem jest, aby odtworzyć ten fizjologiczny model wydzielania insuliny poprzez wstrzykiwanie odpowiednich insulin w odpowiednim czasie.





Wyróżniamy dwa podstawowe rodzaje insuliny:

- krótko działającą (stosuje się ją w porach posiłków),
- o pośrednim czasie działania (przyjmowaną niezależnie od posiłków, aby zapewnić podstawowy poziom insuliny w ustroju).

Osobom prowadzącym aktywny tryb życia, które chcą czynnie uczestniczyć w swoim leczeniu, proponowana jest najczęściej intensywna insulinoterapia – realizowana przy pomocy wielokrotnych wstrzyknień insuliny. Intensywna insulinoterapia zwiększa swobodę życia i poprawia wyrównanie metaboliczne, umożliwiając uniknięcie odległych powikłań cukrzycy. Inną metodą jest terapia konwencjonalna polegająca na stosowaniu dwóch wstrzyknień dziennie tzw. mieszanek insulinowych – preparatów powstałych ze zmieszania insuliny krótko działającej i insuliny o pośrednim czasie działania.

Lekarz ustali z Tobą, który typ (lub typy) insuliny jest dla Ciebie najbardziej odpowiedni.

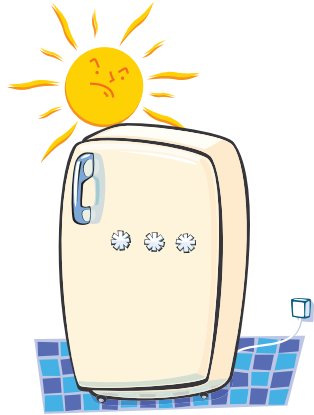


# Przechowywanie insuliny

Insulina jest stosunkowo stabilną substancją. Przy odpowiednim przechowywaniu zachowuje swoje właściwości lecznicze do terminu ważności. Ważne jest, aby pamiętać o unikaniu ekstremalnych temperatur, ekspozycji na światło słoneczne oraz wstrząsów.

## Jak należy przechowywać insulinę:

- Wkład z insuliną we wstrzykiwaczu musi być podczas jego używania przechowywany w temperaturze pokojowej. W ten sposób insulinę można przechowywać do 4 tygodni.
- Zapas insuliny należy przechowywać w lodówce, lecz niezbyt blisko zamrażalnika. Insulina może być przechowywana w odpowiedni sposób do upływu daty ważności, który jest podany na opakowaniu.
- Nigdy nie należy przechowywać insuliny w zamrażalniku lub w innym bardzo zimnym miejscu. Nie wolno używać insuliny, która została zamrożona. Podczas podróży samolotem insulinę należy zawsze zabierać ze sobą w bagażu podręcznym. Podczas lotu temperatura w przedziale bagażowym może spadać dużo poniżej temperatury zamarzania.



- Insulinę zawsze należy chronić przed bezpośrednim światłem słonecznym. Światło słoneczne powoduje stopniową degradację insuliny i zmienia jej kolor na żółto-brązowy.
- Nie należy przechowywać insuliny w miejscach, które mogą się bardzo nagrzewać, np. w schowku samochodowym lub na telewizorze.
- Należy starać się unikać ciągłego narażenia insuliny na wstrząsy, np. podczas długich podróży samochodem. Może to powodować, że insulina zlepi się w bryłki lub utworzy białą warstwę na wewnętrznej stronie szklanego pojemnika. W takim przypadku insuliny nie wolno używać.

# Weź odpowiedzialność za siebie

Cukrzyca oznacza zwiększone ryzyko wystąpienia innych chorób. Może ona prowadzić do uszkodzenia wzroku, zaburzeń krążenia oraz uszkodzenia układu nerwowego. Możesz wiele zrobić dla zmniejszenia prawdopodobieństwa wystąpienia wszystkich tych chorób.

Regularnie kontroluj poziom cukru we krwi i traktuj te rutynowe kontrole poważnie. Ich wyniki są wiarygodne i mogą stanowić wczesny sygnał, że występująca u Ciebie cukrzyca nie jest należycie kontrolowana. Pamiętaj – świadomość zdrowotna dziś może zapobiec pojawieniu się problemów w przyszłości lub przynajmniej je opóźnić.

Upewnij się, że:

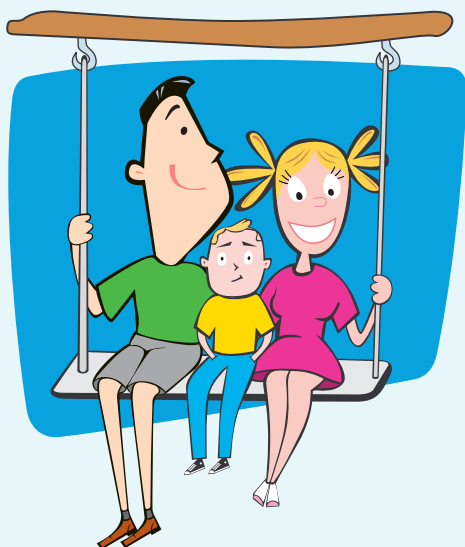
- znasz rodzaj i dawkę insuliny, którą przyjmujesz,
- wiesz, kiedy należy podać dawkę insuliny,
- potrafisz nastawić dawkę insuliny w swoim dozowniku lub wstrzykiwaczu,
- potrafisz prawidłowo wstrzyknąć insulinę,
- znasz czas działania swojej insuliny i wiesz kiedy, działa najsilniej,
- wiesz, kiedy i jak mierzyć poziom cukru we krwi,
- znasz ustalone przez lekarza poziomy glikemii, do których powinienes dążyć,
- wiesz, jakie są przyczyny i jak sobie radzić z hipoglikemią,
- wiesz, w jakich sytuacjach należy skontaktować się z lekarzem,
- wiesz, jak ważne są wizyty kontrolne,
- wiesz, jak ważna w leczeniu cukrzycy jest Twoja edukacja.

# Zachowaj aktywność i utrzymuj kontrolę

Łatwo nauczysz się, jak kontrolować u siebie poziom cukru i dostosowywać dawki insuliny. Nie istnieje zatem powód, dla którego należałoby ograniczyć prowadzony dotychczas aktywny tryb życia. Zwiększenie poziomu aktywności może mieć korzystny wpływ na ogólny stan Twojego zdrowia, ponieważ pomoże spalić nadmiar cukru we krwi i wzmocni układ krążenia.

Istnieje wiele sposobów aktywnego spędzania czasu. Osoby z cukrzycą mogą uprawiać większość dyscyplin sportu. Jeśli jednak chcesz spróbować swoich sił w sportach ekstremalnych, swoją decyzję skonsultuj z lekarzem. Wykonując bowiem intensywny wysiłek fizyczny, powinno się szczególnie starannie

kontrolować poziom cukru we krwi zarówno przed, jak i po wysiłku, oraz w razie potrzeby odpowiednio dopasować dawkę insuliny lub liczbę spożytych WW. Twój lekarz lub pielęgniarka najlepiej doradzą Ci, w jaki sposób możesz bezpiecznie kontynuować aktywne życie.



# Utrzymywanie odpowiedniej kontroli metabolicznej

Na początku utrzymanie poziomu cukru we krwi w odpowiednich granicach może wydawać się trudne. Wkrótce jednak nauczysz się, co i kiedy należy robić, aby utrzymać tę równowagę. Zbyt niski poziom cukru we krwi może spowodować nagłą hipoglikemię, która objawia się osłabieniem mięśni, zawrotami głowy, poceniem się oraz drżeniem. Możesz jednak się przed tym uchronić, wykonując regularne kontrole poziomu cukru. Należy wykonywać je przed snem, w nocy (jeśli zachodzi taka potrzeba), rano na czczo oraz przed i po posiłkach.

O porach i częstotliwości wykonywania pomiarów decyduje lekarz. Wykonując regularne pomiary cukru szybko zaobserwujesz i nauczysz się, kiedy występuje u Ciebie największe prawdopodobieństwo obniżenia poziomu cukru do niebezpiecznego poziomu.

Notowanie wyników pomiarów w połączeniu z okolicznościami podania insuliny i jej dawką ułatwi Ci kontrolowanie cukrzycy. Wyniki można notować zarówno w dzienniczku samokontroli jak i w wersji elektronicznej w glukometrze. Szczególnie ważne jest, aby sprawdzać poziom cukru we krwi przed snem. Może zaistnieć konieczność dostosowania Twojej wieczornej dawki insuliny lub spożycia dodatkowej przekąski przed snem. Dzięki temu poziom cukru we krwi podczas snu będzie pozostawał na bezpiecznym poziomie. Wszelkie zmiany w regularnym dawkowaniu insuliny powinienś omówić ze swoim lekarzem.



Accu-Chek® Active

# Co robić w razie niebezpieczeństwa?



Jeśli Twój poziom cukru jest zbyt niski, możesz szybko go wyrównać, zjadając 3-4 kostki lub łyżeczki cukru. Możesz też wypić szklankę soku lub napoju o dużej zawartości cukru (puszka gazowanego napoju) lub też spożyć produkt, który zawiera dużo węglowodanów. Jeśli tego nie zrobisz, to stężenie cukru we krwi może obniżyć się jeszcze bardziej i mógłbyś nawet stracić przytomność.

W razie niebezpieczeństwa można skorzystać z zestawu zawierającego glukagon – hormon który działa odwrotnie niż insulina, szybko podnosząc poziom cukru we krwi. Poproś lekarza o instrukcje dotyczące sposobu jego używania. Naucz swoich bliskich obsługi zestawu. Zestaw ten powinien mieć w zasięgu ręki – zarówno w domu, jak i poza nim.

Warto abyś razem z zestawem glukagonu nosił również kartę, na której znajdują się Twoje dane, kontakt do najbliższych oraz informacje o tym, że masz cukrzycę.

Dawki insuliny powinny być dostosowywane w sposób ustalony z lekarzem. Niekontrolowane zmniejszenie dawek nie jest dobrym sposobem na uniknięcie niskiego poziomu cukru. Może ono wywołać odwrotny skutek, nadmiernie podnosząc poziom cukru. W długim okresie czasu może to prowadzić do poważnych powikłań.

Jeśli zauważysz, że poziom cukru we krwi często jest u Ciebie zbyt wysoki, może to oznaczać, że w Twoim przypadku korzystna byłaby zmiana rodzaju i/lub schematu podawania insuliny. W tym celu także musisz zwrócić się do swojego lekarza.

# Chciałbym...

żeby osoby z cukrzycą  
nigdy się nie poddawały  
i realizowały swoje zamierzenia



Grzegorz Lawrenc  
(cukrzyca typu 1)

Moja historia różni się nieco od przypadków innych chorych, u których wykrycie cukrzycy było w dużej mierze sprawą przypadku. Poszedłem do lekarza, ponieważ od jakiegoś czasu mój stan zdrowia pogarszał się. Miałem silne zawroty głowy, brakowało mi apetytu, czułem się senny i miałem wzmożone pragnienie. Nie podejrzewałem, że są to objawy cukrzycy. Natomiast lekarz nie miał problemu z postawieniem diagnozy, która została potwierdzona po badaniach poziomu cukru – 28 lipca 1993 roku dowiedziałem się, że jestem chory na cukrzycę.

O cukrzycy nie wiedziałem praktycznie nic i nie zdawałem sobie sprawy, jak poważne jest to schorzenie. I właściwie kiedy po kilku dniach pobytu w szpitalu poczułem się lepiej, już cieszyłem się na myśl, że wrócę do domu i będę cieszył się następnym miesiącem wakacji. Niestety, rozmowa z lekarzem i lektura książki, którą dostałem, pokazały, jak bardzo gorzka jest prawda. Zrozumiałem, że nigdy nie będzie tak samo, że skończył się dla mnie okres beztroskiego życia. Poczułem się samotny i bezsilny wobec wszystkich czekających mnie zmian. Wiedziałem jednak, że nie ma alternatywy, a jedyna droga to podjąć wyzwanie. Generalnie bardzo przejąłem się chorobą i potraktowałem ją poważnie. Pilnie przestrzegałem zaleceń lekarza dotyczących diety i insulinoterapii. Niestety, za dobre wyniki leczenia zapłaciłem wysoką cenę, choroba „ustawiła” moje życie. Zamknąłem się w sobie, przestałem spotykać się z przyjaciółmi, ograniczyłem aktywność fizyczną.



Ten stan przerwał dopiero mój półroczny pobyt w Hojskole w Danii. Poznałem tam wielu fantastycznych ludzi, wśród nich była dziewczyna, ciężko doświadczona przez cukrzycę, która mimo choroby nie straciła pogody i hartu ducha. Ona pokazała mi, jak ważne jest świadome życie, jak cenna jest każda jego chwila. Od tej pory zacząłem nadrabiać wszelkie zaległości, między innymi wznowiłem po pięciu latach treningi tae kwon do i powróciłem do życia towarzyskiego.

W terapii najbardziej irytuje mnie konieczność ciągłego pomiaru glikemii. Często zdarza się to w niedogodnych sytuacjach, np. w czasie dyskoteki, treningu, przed ważną rozmową czy egzaminem. Dieta nie jest dla mnie problemem. Wiedza na temat doboru składu posiłków pozwala na komponowanie naprawdę ciekawych potraw. A jako że zawsze lubiłem dobrze zjeść, również teraz staram się jeść smacznie i wszystko to, na co mam ochotę – oczywiście w rozsądnych ilościach.

Teraz, kiedy mija dziesięć lat od kiedy jestem chory, mogę spokojnie powiedzieć, że cukrzyca już mną nie rządzi. Po prostu powiedziałem sobie, że trzeba korzystać z życia i robić to, na co ma się ochotę, czego się pragnie. Niech inni chorzy pamiętają, że cukrzyca to nie koniec świata i załamywanie się to ostatnia rzecz, którą powinniśmy robić. Wręcz przeciwnie, dobrze jest odnaleźć pozytywne aspekty choroby, np. większą radość z przeżywania pięknych chwil, i cieszyć się pełnią życia. Zdajcie sobie sprawę, że z cukrzycą też można osiągnąć sukcesy, nie wolno tylko rezygnować, gdy pojawiają się problemy. Ja przynajmniej staram się tak myśleć i zachowywać. Nie zapominam oczywiście o obowiązkach, jakie nakłada na mnie choroba, ale nie przeszkadza mi to w normalnym, radosnym życiu. Mimo że muszę pamiętać o wielu rzeczach, które nie dotyczą osób zdrowych, to wydaje mi się, że moje życie nie różni się zasadniczo od życia mojej siostry, kolegów, sąsiadów.

# Smak życia

Dieta zbilansowana nie oznacza diety monotonnej. Każdy jest inny – Twoja pielęgniarka lub dietetyk pomogą Ci dobrać dietę, która będzie dla Ciebie odpowiednia.

Najważniejszą rzeczą jest zbilansowanie trzech elementów:

- rodzaju diety, w tym ilości węglowodanów, które znajdują się m.in. w ziemniakach, ryżu oraz w chlebie,

- aktywności fizycznej,

- poziomu insuliny.

Możesz zauważyć u siebie tendencję do zwiększania masy ciała. Przestrzeganie zalecanej diety oraz aktywność fizyczna powinna chronić Cię przed przybieraniem na wadze.



# Życ z cukrzycą

Choć na cukrzycę choruję,  
Życia mego nie marnuję.  
Swoim życiem ciągle żyję,  
Trzymam dietę, więc nie tyję.  
Z przyjaciółmi spaceruję,  
Dużo ćwiczę, podskakuję –  
Sportu sobie nie żałuję.  
Cukry w normie utrzymuję.  
Insulinę swą dawkuje  
I Novo Nordisk wstrzykuje  
Choć nie siedzę i nie kuję.  
Życia sobie nie żałuję,  
Chociaż troszeczkę choruję.

*Monika Zamojska, 16 lat*



*Praca zgłoszona do V Edycji Ogólnopolskiego Konkursu Plastycznego i Literackiego „pomaluj życie na novo” w 2001 roku.*

# Jesteśmy z Tobą

Wiemy, że osoby rozpoczynające insulinoterapię mają wiele pytań i wątpliwości. Twój lekarz lub pielęgniarka z pewnością chętnie pomogą Ci rozwiązać pojawiające się problemy i odpowiedzą na Twoje pytania.



Nasza infolinia to szybki i łatwy dostęp do najnowszych informacji dotyczących systemów do podawania insuliny firmy Novo Nordisk, szczególnie wygodny dla osób mieszkających daleko od poradni diabetologicznych i Kół Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków. Wykwalifikowane pielęgniarki udzielają również porad związanych z codziennym życiem z cukrzycą. Opłata za połączenie z numerem Infolinii **0 801 11 66 86** naliczana jest według taryfy lokalnej, niezależnie od miejsca, z którego pacjent telefonuje. Jeśli masz problem, który ogranicza Twoje aktywne życie z cukrzycą, skontaktuj się z naszymi doświadczonymi pielęgniarkami diabetologicznymi, dyżurującymi codziennie w dni robocze w godzinach od 8<sup>00</sup> do 16<sup>00</sup>. Spróbujemy Ci pomóc! W prawidłowym leczeniu cukrzycy niezwykle ważne jest poszerzanie swojej wiedzy na temat objawów choroby, sposobów leczenia, zasad żywienia, aktywności fizycznej, problemów psychologicznych oraz innych tematów związanych z chorobą. Takim źródłem informacji jest wydawany już od ponad 9 lat kwartalnik „Gazeta o Cukrzycy”, dostępny w wersji papierowej oraz na stronie internetowej [www.novonordisk.pl](http://www.novonordisk.pl). Pod tym adresem znaleźć można wiele interesujących informacji dotyczących cukrzycy oraz wskazówek, jak żyć z cukrzycą na co dzień.

Dla pacjentów w wielu miastach Polski zorganizowaliśmy kafejki internetowe. Oferują one wsparcie i pomoc dla osób z cukrzycą, dostęp do internetu, a w szczególności do światowych zasobów wiedzy o cukrzycy oraz szkolenia i materiały edukacyjne.

NovoWebCafe działają w miastach:

Kraków, ul. Radziwiłłowska 4

Radom, ul. Słowackiego 46

Warszawa, ul. Poznańska 38 m. 4

Wrocław, ul. Wita Stwosza 16

Bydgoszcz, ul. Baczyńskiego 17

Gdańsk, ul. Dębinki 7c

Białystok, ul. Jurowiecka 34

NovoWebCafe w Bydgoszczy



NovoWebCafe w Gdańsku



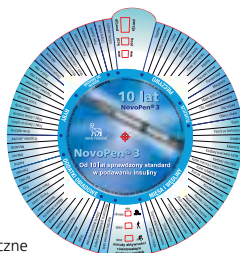
NovoWebCafe w Krakowie



## Materiały edukacyjne

Firma Novo Nordisk podejmuje działania edukacyjne na rzecz pacjentów zgodnie z zasadą: „Wielu pacjentów, wiele rozwiązań, jeden cel”. Edukacja, obok insuliny i różnorodnych systemów do jej podawania, jest najważniejszym elementem prawidłowej terapii. Wśród materiałów edukacyjnych wydawanych przez Novo Nordisk znaleźć można wiele propozycji pozwalających pogłębić wiadomości na temat codziennej pielęgnacji osób z cukrzycą.

Zachęcamy do interesującej lektury.



Kółka dietetyczne



„Wskazówki dla rodziców”



„Zespół stopy cukrzycowej”



„Co dalej z leczeniem cukrzycy, gdy nie wystarczą tabletki”



„Życie z cukrzycą typu 1”



„Zestaw diet o zróżnicowanej wartości kalorycznej 1200, 1500, 1800 kcal dla osób z cukrzycą typu 2”

## Ogólnopolski Konkurs Plastyczny i Literacki „pomaluj życie na novo”



Ogólnopolski Konkurs Plastyczny i Literacki „pomaluj życie na novo” przeznaczony jest dla osób z cukrzycą i członków ich najbliższej rodziny (dzieci, rodzeństwo, rodzice). Jego uczestnicy opisują swoje doświadczenia z cukrzycą w formie plastycznej lub literackiej. Nie ma ograniczeń wiekowych – prace przysyłają zarówno dzieci, jak i dorośli, a ocenia je Jury złożone z diabetologów, znanych artystów oraz przedstawicieli Organizatorów. Konkurs jest organizowany przez Novo Nordisk już od 1997 roku. W przygotowanie Konkursu „pomaluj życie na novo” zaangażowane jest od lat Polskie Towarzystwo Oświaty Zdrowotnej oraz Polskie Stowarzyszenie Diabetyków. Patronat nad Konkursem każdego roku obejmuje Minister Zdrowia, a nad VI Edycją także Ambasada Królestwa Danii w Polsce. Od 2000 roku w Konkurs angażują się również znani aktorzy, muzycy i sportowcy, którzy podczas happeningów „Gwiazdy dla dzieci z cukrzycą” wspólnie z dziećmi malują obrazy. Jeśli Ty lub ktoś z Twoich najbliższych krewnych ma cukrzycę – serdecznie zapraszamy do podzielenia się z nami swoimi doświadczeniami w kolejnych edycjach Konkursu.



**Szczegółowych informacji udziela:**

**Novo Nordisk Pharma Sp. z o.o.**

ul. Mineralna 15  
02-274 Warszawa  
tel. (22) 668 08 88  
fax (22) 668 08 89  
[www.novonordisk.pl](http://www.novonordisk.pl)  
e-mail: [informacja@novonordisk.com](mailto:informacja@novonordisk.com)

**INFOLINIA**  
**dla osób z cukrzycą**  
**0 801 11 66 86\***

\*opłata według taryfy lokalnej

