

# Bezpłatna mammografia przy Szpitalu Powiatowym w Limanowej!

15 kwietnia 2025

5 maja 2025 r. przy Szpitalu Powiatowym w Limanowej przeprowadzone zostaną bezpłatne badania mammograficzne realizowane przez Centrum Medyczne MASZACHABA. Skierowanie nie jest wymagane. Obowiązują zapisy!

Centrum Medyczne MASZACHABA zaprasza na DARMOWĄ mammografię i zachęca uprawnione Panie do zgłoszeń na bezpłatne badanie profilaktyczne oraz uczestnictwa w edukacji prozdrowotnej. Jak podkreśla Centrum – tylko systematyczność w przestrzeganiu terminów kolejnych badań mammograficznych pozwala na wykrycie potencjalnego zagrożenia na bardzo wczesnym etapie rozwoju choroby, pozwalając rozpocząć skuteczne leczenie.

W mammografii wykonywanej w ramach Programu Profilaktyki Raka Piersi można wziąć udział niezależnie od miejsca zamieszkania i bez skierowania lekarskiego.

Kryteria uczestnictwa w programie profilaktyki raka piersi określone przez Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 5 października 2023 roku (Dz.U. z dn. 05.10.2023 poz.2167):

1. badanie wykonuje się co 24 miesiące u kobiet w wieku od 45 do 74 lat (przy określaniu wieku należy wziąć pod uwagę rok urodzenia),
2. badanie wykonuje się co 12 miesięcy u kobiet w wieku od 45 do 74 lat, które po 5 latach od leczenia chirurgicznego raka piersi – pozostają w trakcie uzupełniającej hormonoterapii (HT),
3. badanie wykonuje się co 12 miesięcy u kobiet w wieku od 45 do 74 lat, które zakończyły leczenie raka piersi i 5-

letni proces monitorowania po zakończonym leczeniu.

Wyłączenie z programu:

1. objęcie kobiety „Opieką nad rodzinami wysokiego, dziedzicznie uwarunkowanego ryzyka zachorowania na raka piersi lub raka jajnika” na etapie „Nadzór i badania diagnostyczne” realizowaną w ramach ambulatoryjnej opieki specjalistycznej;
2. objęcie kobiety „Kompleksową opieką onkologiczną nad świadczeniobiorcą z nowotworem piersi” realizowaną w ramach ambulatoryjnej opieki specjalistycznej, leczenia szpitalnego lub rehabilitacji leczniczej.

Przypominamy o badaniu Paniom, które nigdy nie wykonywały mammografii!

Badam się – mam pewność!

Badania mammograficzne W MAMMOBUSIE odbędą się 5 maja 2025 od godziny 10.00 do 16.00, przy Szpitalu Powiatowym im. Miłosierdzia Bożego w Limanowej (ul. J. Piłsudskiego 61) parking budynku C (Pulmonologia).

Informacja – zapisy: 12 6330218, 503 777 651

Mobilna pracownia badań wyposażona w nowoczesny mammograf cyfrowy PLANMED CLARITY.

Ilość miejsc ograniczona!

Ważne informacje:

Centrum Maszachaba informuje, iż w trosce o zdrowie i bezpieczeństwo Pań oraz personelu medycznego badania i edukacja są wykonywane z zachowaniem wszelkich wymogów reżimu sanitarnego w zakresie wyposażenia pracowników w niezbędne środki ochrony osobistej, jak i procedur dezynfekcji pracowni i aparatury diagnostycznej oraz obsługi pacjenta. Przed badaniem Panie proszone są o wypełnienie ankiety.

Do dyspozycji Pań będą środki do dezynfekcji rąk. Prosimy o wyrozumiałość i zrozumienie dla podjętych środków ochrony oraz o stawienie się na badanie w czasie wyznaczonym podczas rejestracji.

# Mammografia



Bezpłatne badanie mammograficzne dla kobiet w wieku 45-74 lat  
Badanie nie wymaga skierowania i jest bezpłatne co 24 miesiące

**L I M A N O W A**  
**5 maja 2025**

Szpital Powiatowy Imienia Miłosierdzia Bałego  
ul. J. Piłsudskiego 61  
parking budynku C (Pulmonologia)

Zapraszamy od 10.00 do 16.00

Informacje i zapisy: 12 6330218, 503 777 651



Zakład Usług  
11 200020000

Centrum Medyczne Massachusetts Sp. z o.o.  
ul. Prądnicka 55A, 01-007 Radom

# **Dni Otwarte bloku porodowego po raz kolejny w Szpitalu Powiatowym w Limanowej**

20 marca 2025 r.

30 marca 2025 r. Szpital Powiatowy im. Miłosierdzia Bożego w Limanowej zaprasza na kolejne dni otwarte Bloku Porodowego i Oddziału Ginekologiczno – Położniczego.

Warto zaznaczyć, że poprzednia edycja dni otwartych spotkała się z bardzo dużym zainteresowaniem, dlatego w niedzielę 30 marca br. blok porodowy oraz oddział położniczy będą ponownie dostępne dla wszystkich zainteresowanych porodem, przebiegiem porodu i opieką okołoporodową. Wspólnie z personelem Szpitala będzie można zwiedzić blok porodowy i oddział położniczy oraz omówione zostaną zagadnienia związane z pobytem w naszej placówce podczas porodu.

Zapraszamy!

W programie przewidziano:

- prezentacja bloku porodowego – prezentacja sal, sprzętu, wyposażenia, rozmowa z lekarzem i położnymi,
- metody łagodzenia bólu porodowego – farmakologiczne i niefarmakologiczne (w tym nowe niefarmakologiczne metody łagodzenia bólu porodowego: aromatoterapia i muzykoterapia),

- prezentacja oddziału położniczego,
- szkoła rodzenia (spotkanie z p. Izabelą Waligórą prowadzącą bezpłatną Szkołę Rodzenia przy Szpitalu Powiatowym w Limanowej),
- upominki dla uczestników wraz materiałami przybliżającymi temat porodu i porożenia,
- poczęstunek.

Spotkanie rozpocznie się w niedzielę 30 marca o godz. 14.00 na holu obok Kaplicy Szpitala, następnie uczestnicy wspólnie z personelem oddziału położniczego przejdą do Szkoły Rodzenia.

Organizatorzy uprzejmie proszą osoby, które chcą wziąć udział w Dniach Otwartych o wcześniejszy kontakt telefoniczny (obowiązują zapisy) pod numerem 18 33 01 700 wew. 807 od poniedziałku do piątku w godzinach 9.00-14.00.

30 marca 2025 r.  
**DNŹ OTWARTE**

**BLOKU PORODOWEGO**

**I ODDZIAŁU GINEKOLOGICZNO - POŁOŻNICZEGO**

SZPITALA POWIATOWEGO W LIMANOWIE IMIENIA MIŁOSIERDZIA BOŻEGO



Szczerze dziękujemy za tak liczny udział w poprzedniej edycji Dni Otwartych. Licząc na Waszą obecność, zapraszamy na kolejne w niedzielę 30 marca bieżącego roku.

Poradzi nasz personel, zająmiecie się z miejscem w którym przyjdzie na świat Wasz Skarb i gdzie spędzić pierwsze chwile po narodzinach. Liczymy również, iż dzięki rozmowom z personelem pozyskaliście swoją wiedzę na temat porodu i poroju.

**W programie:**

- prezentacja Bloku Porodowego - sal, sprzętu, wyposażenia, rozmowa z lekarzem i położnymi.
- metody łagodzenia bólu porodowego - farmakologiczne i niefarmakologiczne (w tym: nowe niefarmakologiczne metody łagodzenia bólu porodowego: aromaterapia i muzykoterapia).
- prezentacja oddziału położniczego.
- szkolenie w zakresie (zajęcia z p. i terapię Wielką) prewencyjną (zapobieganie Szarej Rodzinie przy Szpitalu Powiatowym w Limanowie).
- spotkania dla laureatów oraz następców przybliżającym temat porodu i poroju.



Spotykamy się w niedzielę 30 marca o godz. 14:00 na holu koło Kaplicy Szpitala. Następnie wspólnie z personelem oddziału położniczego przejdziemy do Szatni Rodzinną i będziemy prowadziły program.

Osoby zainteresowane udziałem w Dniach Otwartych prosimy o wcześniejszy kontakt telefoniczny (skierowując zaproszenie) pod numerem 18 33 51 700 wew. 807 od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00 - 14:00.

źr. Szpital Limanowa

# Bezpłatne badanie stężenia markera PSA nadal dostępne dla mężczyzn w wieku od 50 do 75 lat

11 marca 2025 r.

Od poniedziałku 10 lutego br. panowie w wieku od 50 do 75 lat z terenu powiatu limanowskiego ponownie mogą korzystać z bezpłatnych badań stężenia markera PSA w surowicy krwi. Zainteresowanie bezpłatnym wykonaniem tego badania każdego roku jest bardzo duże, co jest pozytywnym sygnałem, gdyż świadczy o wzroście poziomu świadomości wśród mężczyzn na temat znaczenia tego prostego badania w profilaktyce nowotworu gruczołu krokowego. Kampania finansowana jest ze środków Powiatu Limanowskiego.

W celu wykonania badania należy się zgłosić do rejestracji pracowni analitycznej Szpitala Powiatowego w Limanowej, a następnie wykonać badanie w punkcie pobrań. Punkt pobrań jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 7.00 – 11.00.

Na badanie wykonane w ramach akcji nie jest wymagane skierowanie. Badany nie musi być na czczo, jednak dla wiarygodności wyników powinien pamiętać, że poziom PSA całkowitego może wzrosnąć i utrzymywać się na nienaturalnie wysokim poziomie w ciągu 48 godzin po stosunku czy jeździe na rowerze. Dlatego też co najmniej na dwa dni przed wykonaniem testu PSA badany powinien powstrzymać się od tego typu aktywności.

W badaniu mogą brać udział mężczyźni, którzy w ramach kampanii oznaczali poziom markera PSA w ubiegłych latach. Coroczne kontrolowanie wskaźnika PSA jest niezwykle istotne dla zdrowia mężczyzn. Badania wykonywane będą do końca 2024 roku, bądź do



wyczerpania środków przeznaczonych na ten cel.

Czy wiesz, że...

Rak prostaty (rak stercza, rak gruczołu krokowego to w statystykach światowych pierwszy lub drugi co do częstości występowania nowotwór złośliwy i piąta najczęstsza przyczyna zgonów z powodu raka wśród mężczyzn. Co roku rozpoznanie raka prostaty słyszy około 18-20 tys. Polaków, a około 6 tys. z powodu tej choroby umiera. W ciągu najbliższych lat zachorowalność na ten nowotwór będzie rosła, gdyż jednym z najpoważniejszych czynników ryzyka jest wiek mężczyzny, jako potencjalnego pacjenta. Pod względem częstotliwości występowania, rak gruczołu krokowego wyprzedził nawet raka płuca – do niedawna lidera w tym niechlubnym rankingu. (źródło: [Fakty i mity dotyczące raka prostaty, portal zwrotnikraka.pl](http://Fakty_i_mity_dotyczące_raka_prostaty_portal_zwrotnikraka.pl))

Badanie PSA (ang. Prostate Specific Antigen), czyli antygenu gruczołu krokowego (prostaty) jest jedną z metod badania przesiewowego wykonywanego u mężczyzn w celu wczesnego wykrycia raka prostaty. Jego stężenie oznacza się zwykłym badaniem krwi, którą pobiera się z żyły łokciowej pacjenta. To proste badanie wykorzystywane jest również w monitorowaniu stanu pacjenta z przerostem prostaty.

Zaleca się, aby mężczyźni po 50. roku życia wykonywali badanie regularnie co rok lub 2 lata. Jednak jeżeli ojciec lub brat pacjenta chorowali na ten rodzaj nowotworu, wówczas pierwsze badanie w celu wczesnego wykrycia raka prostaty powinno zostać wykonane już po ukończeniu 45. roku życia. Jeżeli w rodzinie odnotowano przypadki raka prostaty u mężczyzn przed 65. rokiem życia, to badanie należy wykonywać już po 40. roku życia.

Wśród objawów, które powinny skłonić mężczyznę do wizyty u lekarza oraz wykonania badania diagnostycznego są:

- częste oddawanie moczu,
- parcie na pęcherz,

- osłabienie strumienia moczu,
- zaparcia,
- bóle pleców w odcinku lędźwiowym kręgosłupa,
- utrata wagi,
- zaburzenia erekcji.

Stwierdzenie zwiększonego stężenia PSA nie jest jednoznaczne z rozpoznaniem raka gruczołu krokowego. Może być wynikiem łagodnego rozrostu lub zapalenia stercza. Dlatego ważne jest, by wynik badania PSA był zinterpretowany przez specjalistę urologa.



ul. J. Piłsudskiego 61, 34-600 Limanowa  
www.szpitallimanowa.pl  
e-mail: szpitallimanowa@szpitallimanowa.pl



**SZPITAL POWIATOWY**  
w Limanowej  
Imienia Miłosierdzia Bożego

## KAMPANIA PROMOCYJNO – EDUKACYJNA

dotycząca profilaktyki nowotworu gruczołu krokowego wraz z bezpłatnym oznaczeniem markera PSA dla mężczyzn w wieku 50-75 lat zamieszkałych na terenie Powiatu Limanowskiego



**Rak prostaty** jest najczęściej występującym nowotworem u mężczyzn. Ryzyko raka gruczołu krokowego wzrasta wraz z wiekiem. W większości przypadków nowotwór ten początkowo nie daje żadnych objawów, może jednak zostać wcześniej wykryty poprzez oznaczenie stężenia swoistego antygenu sterczowego PSA.

### Co to jest PSA?

PSA (ang. Prostate Specific Antigen) to antygen gruczołu krokowego, białko wytwarzane przez komórki stercza. Jego stężenie można oznaczyć w zwykłym badaniu krwi, która pobiera się z żyły łokciowej pacjenta.

### Do czego służy marker PSA?

Marker PSA jest drugim, obok badania prostaty, testem przesiewowym, który pozwala na wykrycie bezobjawowego raka prostaty. Często pozwala na wykrycie choroby na wczesnym etapie rozwoju, dzięki czemu leczenie jest bardziej efektywne.

Pamiętaj! antygen PSA produkowany jest również przez zdrowy nabłonek w okolicy prostaty i może być wykrywany także u osób ze zdrowym gruczołem, w stanach zapalnych gruczołu, jak i u osób z nowotworem stercza. Dlatego też wynik badania PSA konieczne skonsultuj z lekarzem rodzinnym lub lekarzem specjalistą.

### Przebieg i przygotowanie do badania

Stężenie poziomu PSA oznacza się w zwykłym badaniu krwi, którą pobiera się z żyły łokciowej pacjenta. Badany nie musi być na czczo, jednak powinien pamiętać, że poziom PSA całkowitego może wzrosnąć i utrzymywać się na nienaturalnie wysokim poziomie w ciągu 48 godzin po stosunku czy ćwiczeniach fizycznych. Dlatego też, co najmniej na dwa dni przed wykonaniem testu PSA badany powinien powstrzymać się od tego typu aktywności.

### Kiedy należy wykonać badanie PSA?

Na coroczne badanie poziomu PSA powinien się zgłaszać każdy mężczyzna po 50. roku życia lub – jeśli należy do grupy podwyższonego ryzyka raka prostaty (mężczyźni, u których w rodzinie występował rak prostaty) – powyżej 40. lub 45. roku życia. Badanie zalecać się również u mężczyzn, u których występują takie objawy jak: częste oddawanie moczu, parcie na pęcherz, osłabienie strumienia moczu, zaparcia, bóle pleców w odcinku lędźwiowym kręgosłupa, utrata wagi, zaburzenia erekcji.

**Nie czekaj! Zadbaj o swoje zdrowie i już dzisiaj zgłoś się na bezpłatne badanie poziomu PSA!**

W celu wykonania badania należy się zgłosić do rejestracji pracowni analitycznej, a następnie wykonać badanie w punkcie pobrania. Punkt pobrania jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 7.00 – 11.00. Informacja pod numerem telefonu: 18/33 01 700 wew. 844

Kampania finansowana ze środków Powiatu Limanowskiego

### Przebieg i przygotowanie do badania

Stężenie poziomu PSA oznacza się w zwykłym badaniu krwi, którą pobiera się z żyły łokciowej pacjenta. Badany nie musi być na czczo, jednak dla wiarygodności wyników powinien pamiętać, że poziom PSA całkowitego może wzrosnąć i utrzymywać się na nienaturalnie wysokim poziomie w ciągu 48 godzin po stosunku czy ćwiczeniach fizycznych. Dlatego też co najmniej na dwa dni przed wykonaniem testu PSA badany powinien powstrzymać się od tego typu aktywności.

### Kiedy należy wykonać badanie PSA?

Na coroczne badanie poziomu PSA powinien się zgłaszać każdy mężczyzna po 50. roku życia lub – jeśli należy do grupy podwyższonego ryzyka raka prostaty (mężczyźni, u których w rodzinie występował rak prostaty) – powyżej 40. lub 45. roku życia.

### Badanie poziomu PSA zaleca się u mężczyzn, u których występują takie objawy jak:

- częste oddawanie moczu
- parcie na pęcherz
- osłabienie strumienia moczu
- zaparcia
- bóle pleców w odcinku lędźwiowym kręgosłupa
- utrata wagi
- zaburzenia erekcji

Objawy te wynikają z przerostu gruczołu krokowego, który może mieć charakter nowotworowy. Należy jednak pamiętać, że są one charakterystyczne również dla innych schorzeń, np. zapalenia lub łagodnego przerostu gruczołu krokowego. Dlatego wynik należy zawsze skonsultować z lekarzem.

**Nie czekaj! Zadbaj o swoje zdrowie i już dzisiaj zgłoś się na bezpłatne badanie poziomu PSA!**

W celu wykonania badania należy się zgłosić do rejestracji pracowni analitycznej, a następnie wykonać badanie w punkcie pobrania. Punkt pobrania jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 7.00 – 11.00. Informacja pod numerem telefonu: 18/33 01 700 wew. 844

Kampania finansowana ze środków Powiatu Limanowskiego

# Bezpłatne badanie stężenia markera PSA ponownie dostępne dla mężczyzn w wieku od 50 do 75 lat

7 luty 2025 r.

Od poniedziałku 10 lutego br. panowie w wieku od 50 do 75 lat z terenu powiatu limanowskiego ponownie będą mogli korzystać z bezpłatnych badań stężenia markera PSA w surowicy krwi. Zainteresowanie bezpłatnym wykonaniem tego badania każdego roku jest bardzo duże, co jest pozytywnym sygnałem, gdyż świadczy o wzroście poziomu świadomości wśród mężczyzn na temat znaczenia tego prostego badania w profilaktyce nowotworu gruczołu krokowego. Kampania finansowana jest ze środków Powiatu Limanowskiego.

W celu wykonania badania należy się zgłosić do rejestracji pracowni analitycznej Szpitala Powiatowego w Limanowej, a następnie wykonać badanie w punkcie pobrań. Punkt pobrań jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 7.00 – 11.00.

Na badanie wykonane w ramach akcji nie jest wymagane skierowanie. Badany nie musi być na czczo, jednak dla wiarygodności wyników powinien pamiętać, że poziom PSA całkowitego może wzrosnąć i utrzymywać się na nienaturalnie wysokim poziomie w ciągu 48 godzin po stosunku czy jeździe na rowerze. Dlatego też co najmniej na dwa dni przed wykonaniem testu PSA badany powinien powstrzymać się od tego typu aktywności.

W badaniu mogą brać udział mężczyźni, którzy w ramach kampanii oznaczali poziom markera PSA w ubiegłych latach. Coroczne kontrolowanie wskaźnika PSA jest niezwykle istotne dla zdrowia mężczyzn. Badania wykonywane będą do końca 2024 roku, bądź do

wyczerpania środków przeznaczonych na ten cel.

Czy wiesz, że...

Rak prostaty (rak stercza, rak gruczołu krokowego to w statystykach światowych pierwszy lub drugi co do częstości występowania nowotwór złośliwy i piąta najczęstsza przyczyna zgonów z powodu raka wśród mężczyzn. Co roku rozpoznanie raka prostaty słyszy około 18-20 tys. Polaków, a około 6 tys. z powodu tej choroby umiera. W ciągu najbliższych lat zachorowalność na ten nowotwór będzie rosła, gdyż jednym z najpoważniejszych czynników ryzyka jest wiek mężczyzny, jako potencjalnego pacjenta. Pod względem częstotliwości występowania, rak gruczołu krokowego wyprzedził nawet raka płuca – do niedawna lidera w tym niechlubnym rankingu. (źródło: [Fakty i mity dotyczące raka prostaty, portal zwrotnikraka.pl](http://Fakty_i_mity_dotyczące_raka_prostaty_portal_zwrotnikraka.pl))

Badanie PSA (ang. Prostate Specific Antigen), czyli antygenu gruczołu krokowego (prostaty) jest jedną z metod badania przesiewowego wykonywanego u mężczyzn w celu wczesnego wykrycia raka prostaty. Jego stężenie oznacza się zwykłym badaniem krwi, którą pobiera się z żyły łokciowej pacjenta. To proste badanie wykorzystywane jest również w monitorowaniu stanu pacjenta z przerostem prostaty.


Zaleca się, aby mężczyźni po 50. roku życia wykonywali badanie regularnie co rok lub 2 lata. Jednak jeżeli ojciec lub brat pacjenta chorowali na ten rodzaj nowotworu, wówczas pierwsze badanie w celu wczesnego wykrycia raka prostaty powinno zostać wykonane już po ukończeniu 45. roku życia. Jeżeli w rodzinie odnotowano przypadki raka prostaty u mężczyzn przed 65. rokiem życia, to badanie należy wykonywać już po 40. roku życia.

Wśród objawów, które powinny skłonić mężczyznę do wizyty u lekarza oraz wykonania badania diagnostycznego są:


- częste oddawanie moczu,
- parcie na pęcherz,

- osłabienie strumienia moczu,
- zaparcia,
- bóle pleców w odcinku lędźwiowym kręgosłupa,
- utrata wagi,
- zaburzenia erekcji.

Stwierdzenie zwiększonego stężenia PSA nie jest jednoznaczne z rozpoznaniem raka gruczołu krokowego. Może być wynikiem łagodnego rozrostu lub zapalenia stercza. Dlatego ważne jest, by wynik badania PSA był zinterpretowany przez specjalistę urologa.



ul. J. Piłsudskiego 61, 34-600 Limanowa  
www.szpitallimanowa.pl  
e-mail: szpitallimanowa@szpitallimanowa.pl



**SZPITAL POWIATOWY**  
w Limanowej  
Imienia Miłosierdzia Bożego

KAMPANIA PROMOCYJNO – EDUKACYJNA

**dotycząca profilaktyki nowotworu gruczołu krokowego wraz z bezpłatnym oznaczeniem markera PSA dla mężczyzn w wieku 50-75 lat zamieszkających na terenie Powiatu Limanowskiego**

**Rak prostaty** jest najczęściej występującym nowotworem u mężczyzn. Ryzyko raka gruczołu krokowego wzrasta wraz z wiekiem. W większości przypadków nowotwór ten początkowo nie daje żadnych objawów, może jednak zostać wcześniej wykryty poprzez oznaczenie stężenia swoistego antygenu sterczowego PSA.

**Co to jest PSA?**  
PSA (ang. Prostate Specific Antigen) to antygen gruczołu krokowego, białko wytwarzane przez komórki stercza. Jego stężenie można oznaczyć w zwykłym badaniu krwi, która pobiera się z żyły łokciowej pacjenta.

**Do czego służy marker PSA?**  
Marker PSA jest drugim, obok badania prostaty, testem przesiewowym, który pozwala na wykrycie bezobjawowego raka prostaty. Często pozwala na wykrycie choroby na wczesnym etapie rozwoju, dzięki czemu leczenie jest bardziej efektywne. Pamiętaj! antygen PSA produkowany jest również przez zdrowy nabłonek w okolicy prostaty i może być wykrywany także u osób ze zdrowym gruczołem, w stanach zapalnych gruczołu, jak i u osób z nowotworem stercza. Dlatego też wynik badania PSA koniecznie skonsultuj z lekarzem rodzinnym lub lekarzem specjalistą.

**Przebieg i przygotowanie do badania**  
Stężenie poziomu PSA oznacza się w zwykłym badaniu krwi, którą pobiera się z żyły łokciowej pacjenta. Badany nie musi być na czczo, jednak powinien pamiętać, że poziom PSA całkowitego może wzrosnąć i utrzymywać się na nienaturalnie wysokim poziomie w ciągu 48 godzin po stosunku czy ćwiczeniach fizycznych. Dlatego też, co najmniej na dwa dni przed wykonaniem testu PSA badany powinien powstrzymać się od tego typu aktywności.

**Kiedy należy wykonać badanie PSA?**  
Na coroczne badanie poziomu PSA powinien się zgłaszać każdy mężczyzna po 50. roku życia lub – jeśli należy do grupy podwyższonego ryzyka raka prostaty (mężczyźni, u których w rodzinie występował rak prostaty) – powyżej 40. lub 45. roku życia. Badanie zalecać się również u mężczyzn, u których występują takie objawy jak: częste oddawanie moczu, parcie na pęcherz, osłabienie strumienia moczu, zaparcia, bóle pleców w odcinku lędźwiowym kręgosłupa, utrata wagi, zaburzenia erekcji.

*Nie czekaj! Zadbaj o swoje zdrowie i już dzisiaj zgłoś się na bezpłatne badanie poziomu PSA!*

W celu wykonania badania należy się zgłosić do rejestracji pracowni analitycznej, a następnie wykonać badanie w punkcie pobrania. Punkt pobrania jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 7.00 – 11.00. Informacja pod numerem telefonu: 18/33 01 700 wew. 844

Kampania finansowana ze środków Powiatu Limanowskiego

#### Przebieg i przygotowanie do badania

Stężenie poziomu PSA oznacza się w zwykłym badaniu krwi, którą pobiera się z żyły łokciowej pacjenta. Badany nie musi być na czczo, jednak dla wiarygodności wyników powinien pamiętać, że poziom PSA całkowitego może wzrosnąć i utrzymywać się na nienaturalnie wysokim poziomie w ciągu 48 godzin po stosunku czy ćwiczeniach fizycznych. Dlatego też co najmniej na dwa dni przed wykonaniem testu PSA badany powinien powstrzymać się od tego typu aktywności.

#### Kiedy należy wykonać badanie PSA?

Na coroczne badanie poziomu PSA powinien się zgłaszać każdy mężczyzna po 50. roku życia lub – jeśli należy do grupy podwyższonego ryzyka raka prostaty (mężczyźni, u których w rodzinie występował rak prostaty) – powyżej 40. lub 45. roku życia.

#### Badanie poziomu PSA zaleca się u mężczyzn, u których występują takie objawy jak:

- częste oddawanie moczu
- bóle pleców w odcinku lędźwiowym kręgosłupa
- parcie na pęcherz
- utrata wagi
- osłabienie strumienia moczu
- zaburzenia erekcji
- zaparcia

Objawy te wynikają z przerostu gruczołu krokowego, który może mieć charakter nowotworowy. Należy jednak pamiętać, że są one charakterystyczne również dla innych schorzeń, np. zapalenia lub łagodnego przerostu gruczołu krokowego. Dlatego wynik należy zawsze skonsultować z lekarzem.

*Nie czekaj! Zadbaj o swoje zdrowie i już dzisiaj zgłoś się na bezpłatne badanie poziomu PSA!*

W celu wykonania badania należy się zgłosić do rejestracji pracowni analitycznej, a następnie wykonać badanie w punkcie pobrania. Punkt pobrania jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 7.00 – 11.00. Informacja pod numerem telefonu: 18/33 01 700 wew. 844

Kampania finansowana ze środków Powiatu Limanowskiego

# Darmowe badania słuchu – program profilaktyki zdrowia w Powiecie Limanowskim

03 lutego 2025 r.

W Powiecie Limanowskim trwa rejestracja na bezpłatne badania słuchu w ramach programu profilaktyki zdrowia pn. „Zadbaj o siebie, zadbaj o swój słuch po infekcji” realizowanego pod Honorowym Patronatem Starosty Limanowskiego.

Gabinet CORTIMED Dobry Słuch uruchomił specjalne numery dyżurujące pod którym można uzyskać bezpłatną poradę dotyczącą narządu słuchu oraz umówić się na bezpłatną wizytę.

Konsultacje w Limanowej odbywać się będą w gabinetach:

1. Żwirki i Wigury 3, Limanowa tel. 797 343 333 każda środa od 8 do 10
2. Piłsudskiego 61, Limanowa tel. 505 659 770 każdy wtorek od 14 do 16

Oprócz tego bezpłatne badanie słuchu będzie prowadzone 14 lutego 2025 r. przez NZOZ Poradnia Lekarska Ogólna ul. Matki Boskiej Bolesnej 10 w Limanowej.

Rejestracja telefoniczna pod nr.: 505 659 770

Ilość miejsc ograniczona.

Serdecznie zapraszamy do udziału w badaniach profilaktycznych.




**„Zadbaj o siebie,  
zadbaj o swój słuch po infekcji”**

*Zapraszamy mieszkańców Powiatu Limanowskiego do udziału  
w programie profilaktyki zdrowia*

**pod Honorowym Patronatem  
Starosty Mieczysława Urygi**

***Darmowe badania słuchu i porady:***

**GABINET CORTIMED**  
**Limanowa ul. Żwirki i Wigury 3**  
**Limanowa ul. Piłsudskiego 61**

*Prosimy o wcześniejszą rejestrację na podany poniżej numer telefonu*

**Rejestracja: 797 343 333 / 505 659 779**




**„Zadbaj o siebie,  
zadbaj o swój słuch po infekcji”**

*Zapraszamy mieszkańców Powiatu Limanowskiego do udziału  
w programie profilaktyki zdrowia*

**pod Honorowym Patronatem  
Starosty Limanowskiego Mieczysława Urygi**

**14.02.2025**  
**NZOZ Poradnia Lekarska Ogólna**  
**ul. M. B. Bolesnej 10**

*Prosimy o wcześniejszą rejestrację na podany poniżej numer telefonu*

**Rejestracja: 505 659 770**




# Komunikat szpitala powiatowego w sprawie dokumentacji medycznej

27 stycznia 2025 r.

Szpital Powiatowy w Limanowej informuje, iż planowane jest zniszczenie dokumentacji medycznej.

Szpital Powiatowy w Limanowej informuje, iż zgodnie z Ustawą z dnia 6 listopada 2008 roku o Prawach Pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta rozdział 7 art. 29 oraz § 75 Rozporządzenia Ministra

Zdrowia w sprawie rodzajów, zakresu i wzorów dokumentacji medycznej oraz sposobu jej przetwarzania z dnia 9 listopada 2015 r. planowane jest zniszczenie następującej dokumentacji medycznej:

- historie choroby z 2002 roku,
- kartoteki z poradni Chirurgicznej, Neurologicznej, Pulmonologicznej zakończone leczeniem w 2004 roku.

Osoby zainteresowane uzyskaniem indywidualnej wewnętrznej dokumentacji medycznej przeznaczonej do zniszczenia mogą odebrać dokumentację po uprzednim złożeniu pisemnego wniosku w kancelarii tut. szpitala.

Odbiór dokumentacji możliwy jest po osobistym wstawiennictwie w archiwum szpitala i okazaniu dowodu tożsamości.

Zniszczenie ww. dokumentacji medycznej nastąpi w terminie 1 miesiąca licząc od daty publikacji komunikatu.

źr. szpital Limanowa

---

# **Pierwsze Dni otwarte Bloku Porodowego Szpitala Powiatowego w Limanowej**

22 stycznia 2025 r.

26 stycznia (niedziela) blok porodowy oraz oddział ginekologiczno – położniczy Szpitala Powiatowego w Limanowej



będą dostępne dla wszystkich zainteresowanych porodem, przebiegiem porodu i opieką okołoporodową. Wspólnie z p. Katarzyną Puch Położną Oddziałową Oddziału Ginekologicznego – Położniczego zobaczymy blok porodowy i oddział położniczy oraz omówione zostaną zagadnienia związane z pobytem w placówce podczas porodu.

Szpital Powiatowy w Limanowej serdecznie zaprasza przyszłe mamy i tatusiów do wzięcia udziału w Dniach Otwartych.

Liczymy, iż dzięki rozmowom z personelem szpitala poszerzą Państwo swoją wiedzę na temat porodu i porożenia.

W programie przewidziano:

- prezentacja bloku porodowego – prezentacja sal, sprzętu, wyposażenia, rozmowa z lekarzem i położnymi,
- metody łagodzenia bólu porodowego – farmakologiczne i nefarmakologiczne (w tym nowe nefarmakologiczne metody łagodzenia bólu porodowego: aromatoterapia i muzykoterapia),
- prezentacja oddziału położniczego,
- szkoła rodzenia (spotkanie z p. Izabelą Waligóram prowadzącą bezpłatną Szkołę Rodzenia przy Szpitalu Powiatowym w Limanowej),
- upominki dla uczestników wraz materiałami przybliżającymi temat porodu i porożenia,
- poczęstunek.

Spotkanie rozpocznie się w niedzielę 26 stycznia o godz. 14.00 na holu koło Kaplicy Szpitala, następnie wspólnie z personelem oddziału położniczego uczestnicy przejdą do Szkoły Rodzenia, gdzie rozpocznie się spotkanie.

Osoby zainteresowane udziałem w Dniach Otwartych, proszone są o wcześniejszy kontakt telefoniczny (obowiązują zapisy) pod numerem tel. 18 33 01 700 wew. 807 od poniedziałku do piątku w godzinach 9.00-14.00.

Zapraszamy!

26 stycznia 2025 r.

**PIERWSZE DNI OTWARTE**  
**BLOKU PORODOWEGO**  
**I ODDZIAŁU GINEKOLOGICZNO -**  
**POŁOŻNICZEGO**

SZPITALA PORODOWEGO W LIMANOWIE  
IMIENIA MIEJSCOWOŚCI BOŁĘCO



Serdecznie zapraszamy przyszłe mamy i tatusiów do wzięcia udziału w Dniach Otwartych. Poznaicie nasz personel, zaznajomicie się z miejscem, gdzie przyjdzie na świat Wasz Skarb i gdzie spędzicie pierwsze chwile po narodzinach. Liczymy również, iż dzięki rozmowom z naszymi personelem podwyższyć swoją wiedzę na temat porodu i poroża.

**W programie:**

- prezentacja Bloku Porodowego - sal, sprzętu, wyposażenia, czynności i świadczeń i pokoiopis,
- metody łagodzenia bólu porodowego – farmakologiczne i nefarmakologiczne (w tym nowe nefarmakologiczne metody łagodzenia bólu porodowego: aromaterapia i muzykoterapia),
- prezentacja oddziału położniczego.

- szkolenie rodzenia i połogu z p. Izabelą Wiałgóną prowadzącą bezpłatną Szkołę Rodzenia przy Szpitalu Porodowym w Limanowie,
- upominek dla uczestników wraz z materiałami przybliżającymi temat porodu i poroża.

Spotykamy się w niedzielę 26 stycznia o godz. 14.00 na hali kafei Kuchnia Szpitala, następnie wspólnie z personelem oddziału położniczego przejdziemy do Szkoły Rodzenia, gdzie rozpocznie się spotkanie.

Osoby zainteresowane udziałem w Dniach Otwartych prosimy o wcześniejszy kontakt telefoniczny (obowiązują zapłaty) pod numerem 16 33 01 768 www. 687 od poniedziałku do piątku w godzinach 9.00 - 14.00

źr.: Szpital Limanowa

---

# Konkurs na plakat promujący kampanię pod hasłem #wKOBIECEJgłowie

15 listopada 2024 r.

Miasto Rydułtowy, jako Beneficjent inicjatywy pn. „Kontynuacja współpracy bilateralnej polskich, norweskich i islandzkich samorządów...”, zaprasza do udziału w konkursie na plakat promujący kampanię pod hasłem #wKOBIECEJgłowie, który pokaże, jak ważne jest zdrowie psychiczne i emocjonalne kobiet.

Konkurs jest realizowany w ramach projektu pn. „Kobiety dla Kobiet” i adresowany jest do kobiet z całej Polski, które ukończyły 15 rok życia.

Wszelkie inne informacje wraz z regulaminem można znaleźć pod adresem:

[https://rydułtowy.pl/aktualnosc-2626-konkurs\\_na\\_plakat\\_promujacy\\_kampanie.html](https://rydułtowy.pl/aktualnosc-2626-konkurs_na_plakat_promujacy_kampanie.html) oraz na Facebooku Rydułtowy: <https://www.facebook.com/Rydułtowy/>

źr. UM Rydułtowy

---

# I Jesienny Piknik Zdrowia odbył się w Limanowej

28 października 2024 r.

27 października br. przy Limanowskim Domu Kultury odbył się I Jesienny Piknik Zdrowia. Od godziny 10.00 uczestnicy wydarzenia zorganizowanego przez Miasto Limanowa oraz Kasę Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego mieli możliwość skorzystania z bezpłatnych badań, konsultacji medycznych oraz specjalistycznego poradnictwa. Patronat honorowy nad wydarzeniem objęły: Burmistrz Miasta Limanowa Jolanta Juskiewicz oraz Poseł na Sejm RP Urszula Nowogórska. Jednym z partnerów wydarzenia był Powiat Limanowski.

I Jesienny Piknik Zdrowia w Limanowej zainaugurowali: Poseł na Sejm RP Urszula Nowogórska, Starosta Limanowski Mieczysław Uryga, Burmistrz Miasta Limanowa Jolanta Juskiewicz oraz Kierownik KRUS Oddziału Limanowa Maria Duchnik.



Podczas wydarzenia można było wykonać między innymi: bezpłatne badania spirometryczne (wydolności płuc) i badania słuchu. Dostępne były również liczne stoiska informacyjne, promujące profilaktykę i zdrowie. Przedstawiciele stowarzyszenia „Nowe Życie Nowy Styl” informowali o profilaktyce i rekonwalescencji po zawale, na stoisku Narodowego Funduszu Zdrowia można było

uzyskać informacje o badaniach profilaktycznych finansowanych przez NFZ i Ministerstwo Zdrowia, a odwiedzający stanowisko Państwowej Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej mogli m.in. sprawdzić reakcje organizmu po spożyciu alkoholu lub środków odurzających za pomocą specjalnych gogli, wziąć udział w pomiarze pomiaru stężenia tlenu w wydechym powietrzu, a także dowiedzieć się więcej na temat chorób zawodowych. Panie miały również okazję poćwiczyć samobadanie piersi na modelu medycznym. Pracownicy Terenowego Oddziału KRUS w Limanowej udzielali ważnych informacji i porad dotyczących wypadków w rolnictwie, bezpłatnej rehabilitacji leczniczej oraz ubezpieczeń społecznych dla rolników i ich rodzin. Można było również skorzystać z porad specjalisty – dietetyka, a przedstawiciele Fundacji DKMS udzielali informacji, jak zarejestrować się jako potencjalny dawca szpiku kostnego.

Dużym zainteresowaniem uczestników cieszyły się pokazy ratownictwa oraz pierwszej pomocy i reanimacji przeprowadzone przez członków Auto Moto Klub Limanowa oraz prezentacje wyposażenia karetki i pracy ratowników medycznych Szpitala Powiatowego w Limanowej. Do aktywności ruchowej i zadbania zachęcali trenerzy personalni z siłowni Xtreme Limanowa. W wydarzeniu wzięli udział także koordynatorzy projektu Małopolski Tele-Anioł, mający na celu poprawę jakości życia i bezpieczeństwa osób potrzebujących wsparcia.



W ramach pikniku zadbano także o ciekawe atrakcje dla

najmłodszych, takie jak m.in. pokaz karate w wykonaniu członków ARS Klub Kyokushinkai (ARS Limanowa – JONIEC Team), a w programie artystycznym wystąpiły dzieci z zespołu „Zagórzańska Siła”.



Gościem specjalnym niedzielnego Jesiennego Pikniku Zdrowia w Limanowej była znana dziennikarka i prezenterka telewizyjna Beata Chmielowska-Olech.

Wydarzenie dostarczyło nie tylko solidnej dawki wiedzy o tym jak lepiej zadbać o swoje zdrowie i dobre samopoczucie przez cały rok, promując przy tym zwłaszcza regularną profilaktykę i edukację zdrowotną, ale stało się też doskonałą okazją do konsultacji ze specjalistami oraz spotkania w przyjaznej atmosferze.



źr.: UM Limanowa, KRUS Oddział Limanowa, PPSE w Limanowej

---

# Bezpłatne badania słuchu dla mieszkańców Limanowszczyzny!

11 października 2024 r.

W dniach 21-25 października 2024 roku mieszkańcy Limanowszczyzny będą mieli wyjątkową okazję, by zadbać zdrowie swojego słuchu – i to całkowicie bezpłatnie! Akcja badań słuchu, organizowana przez Salon GEERS Dobry Słuch w Limanowej, odbędzie się pod Honorowym Patronatem Starosty Limanowskiego Mieczysława Urygi.

Jeśli masz wątpliwości, czy dobrze słyszysz, teraz możesz to sprawdzić. Salon GEERS Dobry Słuch, mieszczący się przy ul. Rynek 16 w Limanowej, oferuje kompleksową kontrolę słuchu wraz z oceną audioprotetyczną. To świetna okazja, by upewnić się, że wszystko jest w porządku, lub dowiedzieć się, jakie kroki można podjąć, by poprawić jakość życia poprzez lepsze słyszenie.

GEERS Dobry Słuch jest liderem na rynku firm skupionych na problemach osób niedosłyszających. W Polsce prowadzi sieć blisko 240 salonów, natomiast siostrzane spółki skupione wokół szwajcarskiej grupy SONOVA funkcjonują w kilkunastu krajach na świecie. Firma prowadzi wewnętrzny system szkoleń, szeroko inwestując w personel oraz jego doskonalenie zawodowe. Protetycy słuchu z GEERS odznaczają się wysokiej klasy profesjonalizmem, korzystając przy tym z najnowocześniejszych technologii w swojej dziedzinie.

Do wczesnych objawów ubytku słuchu należą:

- Trudności w nadążaniu za rozmową, kiedy poziom hałasu w tle jest niski.

- W szczególności spółgłoski mogą być trudne do usłyszenia.
- Stłumione dźwięki.
- Odkrycie, że musisz włączyć głośniej radio lub telewizor niż poprzednio.
- Potrzeba aby inni mówili głośniej, wolniej i wyraźniej abyś mógł zrozumieć co mówią.
- Ból w uszach.
- Szumy uszne (dzwonienie w uszach) lub inne niepożądane dźwięki.

Jeśli zauważysz u siebie któryś z tych objawów, zapraszamy na bezpłatne badania słuchu.

Utrata słuchu może być też spowodowana chorobami leżącymi u jego podłoża (np. nieleczonym nadciśnieniem). W takich sytuacjach wczesne wykrycie może umożliwić odpowiednie działanie. To z kolei zmniejszy ryzyko dalszego pogorszenia słuchu i potencjalnie innych aspektów zdrowia.

Aby skorzystać z badania, wystarczy odwiedzić Salon GEERS Dobry Słuch w Limanowej lub skontaktować się telefonicznie pod numerem (18) 337 10 10.





Akcja bezpłatnych badań słuchu  
dla Mieszkańców pod  
Honorowym Patronatem  
Starosty Limanowskiego  
**Mieczysława Urygi**

# Sprawdź BEZPŁATNIE czy dobrze słyszysz!

Kontrola **słuchu** z kompleksową  
oceną audioprotetyczną.

Zapraszamy w dniach  
od 21 do 25 **października 2024 r.**,

**Salon GEERS Dobry Słuch**  
**w Limanowej.**  
ul. Rynek 16

Czynne:  
pn. - pt., 8:00 - 16:00  
☎ (18) 337 10 10

\* Testy słuchu nie stanowią diagnozy medycznej w rozumieniu  
ustawy z dnia 15.04.2011 r.  
Regulamin promocji dostępny w salonach stacjonarnych  
i na stronie internetowej [www.geers.pl/regulamin](http://www.geers.pl/regulamin)



**GEERS**  **DOBRY SŁUCH**

