

„Nasza ziołowa Wyspa – zachowujemy dziedzictwo naturalne”. Warsztaty propagujące przyrodnicze dziedzictwo Beskidu Wyspowego.

Fundacja Pro-Vincja i Herbał Med Limanowa zapraszają do udziału w darmowych warsztatach on-line i plenerach zielarskich organizowanych na terenie Powiatu Limanowskiego. Spotkania będą odbywać się w ramach projektu pn. „Nasza ziołowa Wyspa – zachowujemy dziedzictwo naturalne”, który ma na celu poznanie, a także propagowanie dziedzictwa przyrodniczego Beskidu Wyspowego. Projekt edukacyjny skierowany jest do lokalnej społeczności.

Zgłoszenia przyjmowane są drogą elektroniczną i telefonicznie.

Więcej informacji można znaleźć na fanpage-u projektu [Nasza ziołowa Wyspa – zachowujemy dziedzictwo naturalne](#)



ZACHOWUJEMY DZIEDZICTWO NATURALNE

NASZA ZIOŁOWA WYSPA

WARSZTATY ON-LINE SPOTKANIA PLENEROWE

WŁAŚCİWOŚCI DARÓW NATURY - NAJBARDZIEJ POPULARNYCH ROŚLIN I ZIOŁ



WYSTĘPUJĄCYCH NA TERENIE POWIATU: DZIAŁANIE,
UŻYWANIE, WSKAZANIA, PRZECIWSKAZANIA, ALERGIE, UCZULENIA

ZIELARSKI „ALFABET” ROŚLIN



ZBIÓR, PRZETWARZANIE I PRZECHOWYWANIE

PRZEPISY ZIOŁOWE, ZIOŁOWE PRZYPRAWY, HERBATY, MACERATY,
NALEWKI, WYCIĄGI, ŚNAROWIDŁA, KREMY MIESZANKI I ICH DZIAŁANIE



ZAPRASZAMY MIESZKAŃCÓW POWIATU LIMANOWSKIEGO

INFORMACJE I ZAPISY / KONTAKT



tel: 666 997 644



e-mail: fundacjaprowincja@gmail.com



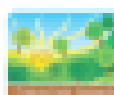
facebook: @naszaziolowawyspa

REALIZATOR PROJEKTU

Fundacja *Provincja*

PARTNER PROJEKTU

Herbal Med



„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich
Droga inwestująca w obszar wiejski”.

Operacja w zakresie zachowania dziedzictwa lokalnego pn.

„Nasza zielona Wyspa - zachowujemy dziedzictwo naturalne”.

mająca na celu:

„Celem operacji jest zachowanie dziedzictwa lokalnego oraz promocja produktów lokalnych poprzez organizację warsztatów zielarskich. Cel zostanie osiągnięty do dnia złożenia wniosku o płatność końcową”

współfinansowana jest ze środków Unii Europejskiej w ramach poddziałania 19.2

„Wsparcie na realizację operacji w ramach strategii rozwoju lokalnego kierowanego przez społeczność” objętego Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020
za pośrednictwem

Stowarzyszenia Lokalna Grupa Działania „Przyjazna Ziemia Limanowska”.

www.lgdlimanowa.eu

źr.:UG Limanowa

Wnioski ze środków PFRON o dofinansowanie zaopatrzenia w sprzęt rehabilitacyjny

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Limanowej zamieściło do pobrania procedurę oraz wnioski o dofinansowanie sprzętów do rehabilitacji ze środków PFRON :

[PROCEDURA udzielania dofinansowania ze środków Państwowego](#)

Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych zaopatrzenia w sprzęt rehabilitacyjny

WNIOSEK o dofinansowanie osobie niepełnosprawnej ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych zaopatrzenia w sprzęt rehabilitacyjny

Wymienione dokumenty obowiązują w roku 2021.

Katalog sprzętu rehabilitacyjnego objętego dofinansowaniem obejmuje w szczególności następujący sprzęt:

- 1) rower rehabilitacyjny stacjonarny,
- 2) rowerek trójkołowy-dla osób z zachwianiem poczucia równowagi,
- 3) urządzenia masujące,
- 4) maty do hydromasażu,
- 5) piłki rehabilitacyjne,
- 6) piłki lekarskie,
- 7) trenery dłoni,
- 8) klocki, wałki, kliny, maty rehabilitacyjne,
- 9) materace rehabilitacyjne,
- 10) steper,
- 11) rotor,
- 12) bieżnia,
- 13) orbitrek,
- 14) stół do masażu,
- 15) klocki i gry wypukłe oraz zabawki dźwiękowe – dla dzieci.

Wyznacza się limit dofinansowania do następujących urzędzeń:

Nazwa sprzętu, urządzenia	Wysokość dofinansowania (nie więcej jednak niż 50% wartości urządzenia oraz nie więcej niż kwota wnioskowana)
Mata do hydromasażu	250zł
Materac rehabilitacyjny	125zł
Rowerek rehabilitacyjny stacjonarny, orbitrek	500zł
Bieżnia	375zł
Urządzenie masujące	125zł
Stepper	125zł
Rotor	125zł
Stół do masażu	500 zł

Więcej informacji jak uzyskać dofinansowanie i warunkach jakie należy spełnić znajduje się w poniższym linku:

[Zaopatrzenie w sprzęt rehabilitacyjny](#)

Dofinansowanie PFRON do likwidacji barier komunikacyjnych. Trwa Przyjmowanie wniosków

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Limanowej uruchomiło procedurę oraz udostępniło do pobrania wnioski o dofinansowanie ze środków PFRON do

likwidacji barier w komunikowaniu się, w związku z indywidualnymi potrzebami osób niepełnosprawnych:

[PROCEDURA udzielania dofinansowania ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych likwidacji barier w komunikowaniu się w związku z indywidualnymi potrzebami osób niepełnosprawnych.](#)

[WNIOSSEK o dofinansowanie ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych kosztów likwidacji barier w komunikowaniu się](#)

Wymienione dokumenty obowiązują w roku 2021.

Katalog rzeczowy sprzętu i urządzeń, które mogą być objęte dofinansowaniem w ramach likwidacji barier w komunikowaniu się:

1. Dla osób niepełnosprawnych z dysfunkcją narządu słuchu, słuchu i mowy, mowy:
 - zakup i montaż specjalistycznej sygnalizacji świetlnej;
 - wyposażenie dzwonka do drzwi w sygnalizację świetlną;
 - wyposażenie aparatu telefonicznego w sygnalizację świetlną;
 - zakup sygnalizatorów optycznych do aparatów telefonicznych, tekstofonów, telefaksów i wideofonów;
 - zakup innych sygnalizatorów optycznych zastępujących dźwięk;
 - zakup budzików świetlnych i wibracyjnych;
 - zakup i montaż faksu, telefaksu, wideofonu lub pagera;
 - zakup i montaż wzmacniacza do aparatu telefonicznego;
 - zakup przenośnego wzmacniacza dźwięku, słuchawki, mini pętli indukcyjnej;

- zakup laryngofonu;
- zakup urządzenia wspomagającego odbiór dźwięku z telewizora lub radia;
- zakup urządzeń akustycznych przybliżających dźwięk;
- usługi tłumacza języka migowego (jeżeli nie są zapewnione bezpłatnie – przyznawane na podstawie odrębnych procedur);
- zakup i instalacja modemu, faxmodemu;
- zakup systemu cyber oko.

2. Dla osób niepełnosprawnych z dysfunkcją narządu wzroku (niedowidzących, niewidomych):

- zakup maszyny do pisania brajlem;
- zakup urządzeń i materiałów do sporządzania napisów brajlowskich;
- zakup materiałów optycznych i elektrooptycznych: lupy, powiększalniki telewizyjne lub monitorowe, monookulary, okulary lornetkowe;
- usługi lektorów i przewodników dla osób z dysfunkcją narządu wzroku (jeżeli nie są zapewnione bezpłatnie);
- zakup psa Przewodnika lub szkolenie psa Przewodnika;
- zakup modemu, faxmodemu, telefonicznego łącza ISDN;
- zakup szkieł do okularów (dla osób posiadających wadę wzroku wynoszącą „- 5”, „+5” dioptrii lub więcej, a także w przypadku innych wad, gdy cena szkieł wynosi powyżej 1 000,00 zł).

3. Dla dzieci niepełnosprawnych, które realizują obowiązek szkolny, w formie kształcenia specjalnego, nauczania indywidualnego:

- zakup laptopa/komputera wraz ze specjalistycznym oprogramowaniem;
- zakup tabletu wraz ze specjalistycznym oprogramowaniem.

4. Dla osób niepełnosprawnych w wieku aktywności zawodowej

posiadających orzeczenie o znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełnosprawności (z dysfunkcją narządu słuchu, słuchu i mowy, mowy; z dysfunkcją narządu wzroku – niedowidzących, niewidomych; leżących; poruszających się na wózku inwalidzkim; samotnie zamieszkujących i mających problemy z samodzielnym poruszaniem):

- zakup laptopa/komputera wraz ze specjalistycznym oprogramowaniem;
- zakup tabletu wraz ze specjalistycznym oprogramowaniem.

Wyznacza się limit dofinansowania do następujących urządzeń:

Lp.	Nazwa sprzętu	Limit dofinansowania
1.	LAPTOP/NOTEBOOK/KOMPUTER	1 800,00 zł
	SPECJALISTYCZNE OPROGRAMOWANIE	400,00 zł
2.	TABLET	400,00 zł
	SPECJALISTYCZNE OPROGRAMOWANIE	400,00 zł

Więcej informacji jak uzyskać dofinansowanie i warunkach jakie należy spełnić znajduje się w poniższym linku:

[Likwidacja barier w komunikowaniu się](#)

Możliwość uzyskania wsparcia w projekcie "Małopolski Tele-Anioł"

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie przypominamy o możliwości bezpłatnego udziału w projekcie "Małopolski Tele-Anioł". Jest on skierowany do osób niesamodzielnych mieszkających na terenie województwa małopolskiego, które ze względu na wiek, stan zdrowia lub niepełnosprawność wymagają opieki lub wsparcia.

Osoby, które chcą uczestniczyć w projekcie muszą spełnić wymienione poniżej kryteria:

1. mieszkać (tzn. przebywać z zamiarem stałego pobytu) na terenie województwa małopolskiego;
2. być osobą niesamodzielną, która ze względu na wiek/stan zdrowia/niepełnosprawność wymaga opieki lub wsparcia w związku z niemożnością samodzielnego wykonywania co najmniej jednej z podstawowych czynności dnia codziennego;
3. wyrazić na piśmie świadomą zgodę na udział w projekcie i przetwarzanie danych osobowych niezbędnych podczas realizacji projektu;
4. wyrazić na piśmie świadomą zgodę na przeprowadzenie oceny sytuacji materialno-życiowej;
5. wyrazić na piśmie świadomą zgodę na objęcie opieką zgodnie z przygotowanym Indywidualnym Planem Wsparcia i Opieki.

Zakres wsparcia w ramach projektu obejmuje następujące obszary:

1. TELEOPIEKA – zapewnienie wszystkim Uczestnikom/czkom projektu możliwości całodobowego przekazania informacji o potrzebie wezwania pomocy w przypadku zagrożenia życia, zdrowia lub bezpieczeństwa poprzez kontakt z Centrum Teleopieki.

- Każdy Uczestnik/czka projektu otrzyma opaskę bezpieczeństwa na nadgarstek wyposażoną w przycisk SOS (alarmowy) i kartę SIM z możliwością połączenia głosowego z Centrum Teleopieki;
- Opaski bezpieczeństwa służą do natychmiastowego wezwania pomocy w przypadku zagrożenia życia, zdrowia lub bezpieczeństwa. Urządzenie łączy się z ratownikiem medycznym, który udziela adekwatnej do sytuacji oraz możliwości pomocy w tym m.in.: informuje osoby wskazane do kontaktu o potrzebie udzielenia pomocy, udziela porady lub wzywa pogotowie lub inne służby ratunkowe – jeśli sytuacja tego wymaga;
- Centrum Teleopieki funkcjonuje 24/7/365 oraz zapewnia możliwość całodobowego przekazania informacji o potrzebie wezwania pomocy;
- Uczestnicy/czki projektu będą mogli wykorzystywać opaski bezpieczeństwa także do kontaktu z asystentami Centrum Teleopieki uzyskując wsparcie w zakresie pomocy w sprawach życia codziennego, informację o możliwych formach pomocy społecznej, dostępnych formach aktywizacji społeczno-ruchowej i kulturalnej w najbliższej okolicy, a także w razie potrzeby kontaktu, osamotnienia, potrzeby rozmów na tematy codzienne – w tym również wsparcie psychologa;
- Decyzja o przyznaniu osobie niesamodzielnej opaski bezpieczeństwa będzie poprzedzona każdorazowo indywidualną oceną sytuacji materialnej i życiowej (rodzinnej i zawodowej) danej osoby niesamodzielnej oraz

opiekunów faktycznych tej osoby;

- Urządzenie do teleopieki jest przekazywane Uczestnikowi/czce na okres jego udziału w projekcie.

2.USŁUGI OPIEKUŃCZE/SĄSIEDZKIE ŚWIADCZONE W MIEJSCU ZAMIESZKANIA

- Usługi opiekuńcze świadczone w miejscu zamieszkania obejmują w szczególności:
 - pomoc w zaspakajaniu codziennych potrzeb życiowych (np. czynności związane z dostarczaniem produktów żywnościowych, przygotowaniem lub dostarczaniem posiłków, pomoc w spożywaniu posiłków lub karmienie, czynności związane z prowadzeniem gospodarstwa domowego, w tym utrzymywanie porządku i czystości w najbliższym otoczeniu (w mieszkaniu/domu), czystości odzieży, bielizny osobistej, pościelowej, stołowej i ręczników, dokonywanie niezbędnych zakupów oraz regulowanie opłat domowych, czynności dotyczące prowadzenia spraw osobistych, w tym pomoc w załatwianiu spraw urzędowych i pomoc w dostępie do świadczeń zdrowotnych, czynności dotyczące zagospodarowania w aktywny sposób czasu wolnego, pomoc przy przemieszczaniu się);
 - opiekę higieniczną (np. czynności związane z utrzymaniem higieny osobistej, pomoc przy załatwianiu potrzeb fizjologicznych, zmianę pieluchomajtek z uwzględnieniem czynności higieniczno-pielęgnacyjnych, pomoc przy ubieraniu się, zmianie bielizny osobistej, zmianę bielizny pościelowej, układanie osoby leżącej w łóżku i pomoc przy zmianie pozycji);
 - pielęgnację zaleconą przez lekarza, która obejmuje czynności pielęgnacyjne wynikające z przedłożonego zaświadczenia lekarskiego lub dokumentacji medycznej, uzupełniające w stosunku do

- pielęgniarstwa opieki środowiskowej;
- zapewnienie kontaktów z otoczeniem (np. czynności wspomagające nawiązanie, utrzymywanie i rozwijanie kontaktów z rodziną, osobami z bliskiego otoczenia osoby korzystającej z usług oraz społecznością lokalną, ukierunkowane na budowanie sieci wsparcia dla osoby korzystającej z usług, czynności wspomagające uczestnictwo w życiu społeczności lokalnej).
- Sąsiedzkie usługi opiekuńcze obejmują wspieranie osoby niesamodzielnej i pomoc w podstawowych, codziennych czynnościach domowych i życiowych, w szczególności:
 - pomoc w dokonywaniu zakupów podstawowych artykułów;
 - pomoc w przygotowywaniu i podawaniu posiłków;
 - pomoc w wykonywaniu prac porządkowych w domu/mieszkanu;
 - pomoc w praniu odzieży i bielizny;
 - pomoc w uiszczaniu opłat, w dotarciu do lekarzy, placówek i urzędów, w tym kontaktowanie się w sprawach urzędowych w imieniu osoby objętej usługą, towarzyszenie na spacerach;
 - informowanie rodziny lub właściwych służb o pogorszeniu stanu zdrowia lub sytuacjach kryzysowych;
 - odwiedziny w szpitalu – zlokalizowanym do 50 km od miejsca zamieszkania.
- Decyzja o przyznaniu osobie niesamodzielnej usługi teleopieki, usług opiekuńczych/sąsiedzkich w miejscu zamieszkania jest poprzedzona każdorazowo indywidualną oceną sytuacji materialnej i życiowej (rodzinnej i zawodowej) danej osoby niesamodzielnej oraz opiekunów faktycznych tej osoby.
- Usługa opiekuńcza jest świadczona w miejscu zamieszkania osoby niesamodzielnej, z uwzględnieniem jej bliskiego otoczenia.
- Zakres wsparcia i wymiar godzinowy usług opiekuńczych i

sąsiedzkich usług opiekuńczych określany jest indywidualnie dla każdego Uczestnika/czki projektu w Indywidualnym Planie Wsparcia i Opieki, a następnie kontrakcie trójstronnym.

Poniżej udostępniamy szczegółowy opis projektu, a także jego regulamin wraz z formularzem zgłoszeniowym do pobrania:

[REGULAMIN REKRUTACJI I UDZIAŁU W PROJEKCIE pn. „Małopolski Tele-Anioł”](#)

[FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY UDZIAŁU W PROJEKCIE pn. „Małopolski Tele-Anioł”](#)

Do Urzędu należy złożyć lub przesłać TYLKO formularz zgłoszeniowy udziału w projekcie (adres do korespondencji: Urząd Marszałkowski Województwa Małopolskiego w Krakowie, ul. Racławicka 56, 30-017 Kraków).

Informacje dotyczące wypełnienia formularza zgłoszeniowego można uzyskać telefonicznie pod numerem: 12 61-60-611 lub pisząc na adres e-mail: teleopieka@umwm.malopolska.pl

Już po raz trzeci Szpital Powiatowy zaprasza na bezpłatne badania dla

mężczyzn w wieku 50-75 lat

To już trzeci raz Szpital Powiatowy w Limanowej organizuje kampanię promocyjno – edukacyjną dotyczącą nowotworu gruczołu krokowego, skierowaną do mężczyzn z terenu powiatu limanowskiego, będących w wieku od 50 do 75 lat. Tak jak w poprzednich edycjach, w ramach akcji zostaną wykonane nieodpłatnie badania stężenia markera PSA w surowicy krwi. W badaniu mogą wziąć udział mężczyźni, którzy wykonywali badania podczas kampanii realizowanej w ubiegłych latach. Obecna kampania, tak jak jej poprzednie edycje, jest finansowana ze środków Powiatu Limanowskiego.

W celu wykonania badania należy się zgłosić do rejestracji pracowni analitycznej a następnie pobrać krew w punkcie pobrań. Punkt pobrań jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 7.00 – 11.00. Odbiór wyników jest możliwy od poniedziałku do piątku w godzinach 7.00 – 14.00.

Na badanie wykonane w ramach akcji nie jest wymagane skierowanie.

W badaniu mogą brać udział mężczyźni, którzy w ramach kampanii oznaczali poziom markera PSA w ubiegłych latach.

Poniżej znajdziecie Państwo informacje na temat samego markera PSA, jak również sposobu przygotowania do badania oraz wskazań do jego wykonania.

Nowotwór gruczołu krokowego

Rak prostaty jest najczęściej występującym nowotworem u mężczyzn. Jest on drugą, zaraz po raku płuc, przyczyną zgonów. Jest to podstępna choroba, we wczesnym stadium nie daje żadnych objawów. Kiedy jest wykrywany, niejednokrotnie ma

postać zaawansowanego nowotworu z przerzutami. W Polsce nowotwór złośliwy gruczołu krokowego najczęściej rozpoznawany jest w II stadium. Z powodu nowotworu prostaty w Polsce co roku umiera około 4 000 mężczyzn. Nowoczesne terapie mogą wydłużyć życie chorych nawet o blisko 5-10 lat oraz znacznie poprawić jego jakość. Dlatego też, w celu wczesnej diagnostyki, jednym z coraz popularniejszych badań kontrolnych jest badanie 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, którą 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.

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 powinien być w każdym przypadku interpretowany przez specjalistę.

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 jeździe na rowerze. 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, oraz osoby rasy czarnej) – powyżej 40. lub 45. roku życia.

Ponadto, 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 pamiętać, że są one charakterystyczne również dla innych schorzeń, np. zapalenia lub łagodnego przerostu gruczołu krokowego. Dlatego ważne jest, by wynik badania PSA zinterpretowany przez specjalistę.

Czy wiesz, że...


- nowotwór złośliwy gruczołu krokowego w latach 2011-2013 był odpowiedzialny za 8,5% ogółu zgonów z powodu nowotworów złośliwych mężczyzn w Województwie Małopolskim i odsetek ten jest o 8,0% większy niż w przypadku całej Polski [\[1\]](#).
- w Województwie Małopolskim nowotwór prostaty najbardziej zagraża życiu mieszkańców powiatów limanowskiego, Nowego Sącza i nowosądeckiego (gdzie standaryzowany wskaźnik umieralności wynosi odpowiednio 1,5, 1,23, 1,16) [\[2\]](#).

Ponadto w powiecie limanowskim jest mniej korzystna niż w całym kraju struktura wieku mężczyzn co powoduje, że rzeczywisty współczynnik umieralności w powiecie limanowskim jest wyższy niż ogólnopolski aż o 23%.

- szacuje się, że w Polsce w roku 2029 w stosunku do roku 2016 liczba nowych przypadków nowotworu złośliwego prostaty będzie o 29% większa [3]. Natomiast w powiecie limanowskim liczba nowych przypadków będzie większa aż o 47 % [4].




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



SZPITAL POWIATOWY
w Limanowej
Imienia Miłosierdzia Bożego

KAMPAANIA 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. Nowotwór ten rzadko ujawnia się przed 50. rokiem życia, a ponad połowa chorych ma w momencie rozpoznania choroby co najmniej 70 lat. 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.

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

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 powinni 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 pobrań. Punkt pobrań 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

[1] Mapa potrzeb zdrowotnych w zakresie onkologii dla województwa małopolskiego, s. 22.

[2] Tamże, s. 22-23.

[3] Mapa potrzeb zdrowotnych w zakresie onkologii dla województwa małopolskiego, s. 137.

[4] Mapa potrzeb zdrowotnych w zakresie onkologii dla województwa małopolskiego, s. 137.

#MaskujSię. Kampania społeczna w trosce o wspólne bezpieczeństwo

Od momentu wybuchu epidemii koronawirusa, która gwałtownie zmieniła naszą rzeczywistość, minął już rok, ale walka z niewidzialnym wrogiem ciągle trwa. Liczba osób, które muszą zmierzyć się z COVID-19 w ostatnim czasie niebezpiecznie wzrosła. Eksperci nie mają wątpliwości, że klucz do ograniczenia kolejnej fali zachorowań leży w rękach każdego z nas. Dopóki wszyscy nie zostaniemy zaszczepieni preparatami chroniącymi przed koronawirusem, w ograniczeniu epidemii może pomóc jedynie rygorystyczne przestrzeganie podstawowych zasad sanitarnych.

O ich wadze Narodowy Fundusz Zdrowia przypomina w kampanii społecznej #MaskujSię. W ramach niej powstał specjalny film informacyjny, w którym NFZ apeluje: dokładnie myj lub dezynfekuj ręce, zachowaj bezpieczną odległość – minimum 1,5 metra – od innych osób, noś maskę szczelnie zasłaniającą usta i nos.

<https://powiat.limanowski.pl/wp-content/uploads/2021/03/DDM-sp-ot-30-migowy-napisy-z-dzwiekiem.mp4>

Środa z profilaktyką

Środa z profilaktyką to cykliczna akcja Narodowego Funduszu Zdrowia, poświęcona profilaktyce chorób i promocji zdrowia.

Formuła akcji ma zachęcić pacjentów do działania, wspierać postawy prozdrowotne, uczyć odpowiedzialności za własne zdrowie, zacieśniać współpracę z organizacjami pacjentskimi, a także budować pozytywny wizerunek NFZ wśród pacjentów.

Przeznaczona jest dla osób w różnym wieku, które chcą zmienić swoje życie na zdrowsze, a także dla tych którzy nie potrafią odnaleźć się w życiu z chorobą.

Każda środa to inny, ważny aspekt naszego zdrowia, choć najczęściej z nich poświęconych jest zapobieganiu cukrzycy i otyłości.

Zagadnienia akcji „Środa z profilaktyką” powiązane są z najważniejszymi ogólnopolskimi lub międzynarodowymi inicjatywami prozdrowotnymi. Tematami kluczowymi są otyłość i cukrzyca, programy profilaktyczne, raporty NFZ oraz kampanie edukacyjne.

Na stronie akademii NFZ (<https://akademia.nfz.gov.pl/kalendarz-2021/>) zamieszczono materiały (ulotki i krótkie filmy z ekspertami) dotyczące nowotworów głowy i szyi, wielolekowości w praktyce, depresji w czasach pandemii oraz profilaktyki cukrzycy u dzieci.

Jednocześnie serdecznie zachęcamy do zaznajomienia się z materiałami, które zamieszczane są na profilu Facebookowym: „Profilaktyka w praktyce I Małopolska”: <https://www.facebook.com/Profilaktyka-w-praktyce-I-Ma%C5%82opo>

Pracownia Endoskopii Szpitala doposażona w nowy sprzęt diagnostyczny

W ostatnim czasie do Pracowni Endoskopii trafił nowy sprzęt diagnostyczny. Jest to wysokiej klasy zestaw laparoskopowy z torem wizyjnym HD. Nowym sprzętem są już przeprowadzane badania gastrokopii i kolonoskopii. Zestaw ten zakupiony został za cenę 409 958, 46 złotych. Pieniądze na zakup sprzętu zostały przekazane przez Zarząd i Radę Powiatu Limanowskiego.

W skład zakupionego nowego sprzętu wchodzi między innymi: Procesor kamery ze źródłem światła, monitor z wózkiem, wideolaparoskop Full HD, zestawy różnych specjalistycznych kleszczyków laparoskopowych różnych typów i nożyczek laparoskopowych a także dwukomorowa myjnia – dezynfekator do dwóch endoskopów.

Zakupionym sprzętem wykonywane są już badania gastrokopii i kolonoskopii w Pracowni Endoskopii.

Pieniądze na zakup sprzętu zostały przekazane przez Zarząd i Radę Powiatu Limanowskiego, dzięki czemu środki własne szpitala zaplanowane na ten cel mogły zasilić fundusz premiowy, który wyniósł 2 000 000 złotych. Z funduszu premiowego pieniądze zostały wypłacone pracownikom szpitala w dowód uznania i podziękowania za ciężką pracę oraz trud

podczas trwania pandemii Covid-19.

Warto wiedzieć że:

Pracownia Endoskopii Szpitala zapewnia krótki okres oczekiwania na badania kolonoskopii i gastroskopii oraz profesjonalną i miłą obsługę. Pracownia działa cały czas w normalnym trybie i każdy, kto zgłosi się na badanie, zostanie obsłużony w krótkim terminie.

▪ Gdzie znajdują się pracownia?

Pracownia Endoskopii Szpitala Powiatowego w Limanowej znajduje się na II piętrze obok pracowni RTG.

▪ W jaki sposób odbywa się rejestracja na badania w Pracowni Endoskopii?

Rejestracja odbywa się na kilka sposobów. Można to uczynić osobiście, zarejestrować się telefonicznie lub zrobić to także drogą elektroniczną poprzez maila po wcześniejszym ustaleniu przez telefon.

Telefony kontaktowe:

stacjonarny

- 18 330 18 48

komórkowy

- 536 502 498

e-mail: sekretariat@szpitallimanowa.pl

Poniżej znajdują Państwo druki, które należy wypełnić i dostarczyć w dniu badania:

- [Formularz świadomej zgody – badanie gastroskopowe](#)

- [Formularz świadomej zgody – badanie kolonoskopowe](#)
- [Informacja nt. przygotowania do kolonoskopii](#)
- [Upoważnienie do odbioru wyników](#)

Jak się przygotować do gastroskopii?

Do badania należy się zgłosić na czczo. Nie wolno jeść i pić przynajmniej na 6 godzin przed badaniem. W dniu badania nie wolno również palić papierosów i żuć gumy. Przed badaniem należy wyjąć protezy zębowe z jamy ustnej.

Badanie gastroskopowe jest badaniem górnego odcinka przewodu pokarmowego za pomocą giętkiego wziernika zakończonego kamerą (gastroskop). Badanie odbywa się z reguły w pozycji leżącej na lewym boku. Badanie praktycznie jest bezbolesne, ale wiąże się z innymi nieprzyjemnymi odczuciami i wrażeniami (w tym z subiektywnym uczuciem dławienia oraz towarzyszącym przez cały okres badania uczuciem obcego ciała w gardle). W celu zminimalizowania nieprzyjemnych odczuć gardło przed badaniem znieczula się miejscowo. Badanie jest udokumentowane odpowiednimi zdjęciami. Zaobserwowanie zmian patologicznych może wiązać się z koniecznością pobrania drobnych fragmentów ściany przewodu pokarmowego do badania pod mikroskopem – ocena histopatologiczna wycinków. Pobranie wycinków odbywa się za pomocą specjalnych kleszczy. Ocena obecności *Helicobacter pylori* za pomocą testu ureazowego wymaga również pobrania wycinków, niekiedy przy nieobecności innych zmian patologicznych. Pobieranie wycinków do badania histopatologicznego jest bezbolesne.

PRZED BADANIEM NALEŻY KONIECZNIE POINFORMOWAĆ LEKARZA WYKONUJĄCEGO BADANIE O ZAŻYWANYCH LEKACH, W SZCZEGÓLNOŚCI O LEKACH ZMNIEJSZAJĄCYCH KRZEPLIWOŚĆ KRWI (np. aspiryna, Acard, Polocard, Acenolumarol, Sintrom, Warfin, heparyna w ampułkostrzykawkach).

Jak przygotować się do kolonoskopii?

Pacjent przychodzi na badanie z osobą towarzyszącą – kierowcą. Na 7 dni przed badaniem pacjent nie może przyjmować preparatów zawierających żelazo. Na 5 dni przed badaniem pacjent musi przestać jeść owoce i warzywa zawierające pestki (np. winogrona, maliny, kiwi, pomidory, ogórki) oraz pieczywo z ziarnami (np. mak, sezam, siemię lniane) Na 3 dni przed badaniem pacjent musi powstrzymać się od jedzenia kapusty. Na 3 dni przed badaniem pacjent musi przejść na dietę lekkostrawną. Dzień przed badaniem pacjent powinien nie jeść oraz pić dużo klarownych płynów. Dzień przed badaniem około godziny 16:00 pacjent musi rozpuścić 1 saszetkę preparatu CitraFleet w 150 ml chłodnej wody, mieszać około 2 minuty i wypić bezpośrednio po przygotowaniu. Następnie musi odczekać od 10 do 30 minut. Po tym musi wypić minimum 2 litry wody. Na 4 godziny przed badaniem pacjent musi ponownie rozpuścić 2 saszetkę leku CitraFleet w 150 ml chłodnej wody, mieszać około 2 minut i wypić bezpośrednio po przygotowaniu. Następnie musi odczekać od 10 do 30 minut oraz następnie wypić minimum 2 litry wody. Na 2 godziny przed badaniem pacjent musi zakończyć picie płynów.

Badanie odbywa się z reguły w pozycji leżącej na lewym boku chociaż niekiedy konieczna jest zmiana pozycji ciała. Badanie może wiązać się z odczuciem bólu, które powinno być przez Panią/Pana odróżnione od nieprzyjemnego wrażenia pociągania w jamie brzusznej. Nieprzyjemne odczucia i wrażenia są spowodowane naciskiem endoskopu na ścianę jelita grubego oraz gromadzeniem się w jelicie wdmuchiwanego podczas badania powietrza. W czasie badania pacjent nie powinien wstrzymywać gazów. Celem zmniejszenia odczucia bólu istnieje możliwość podania leków uspokajających oraz przeciwbólowych. Niekiedy odczucie bólu i jego nasilenie uniemożliwia przeprowadzenie badania, co jednak zdarza się rzadko.

Pracownia Endoskopii Szpitala zapraszamy wszystkich chętnych na badania, zapewniając bardzo krótki okres oczekiwania na badanie.



JEDZ ZDROWO, ŻYJ ZDROWO

TYLKO TRZY KROKI, ABY SKORZYSTAĆ Z DIET OPRACOWANYCH PRZEZ SPECJALISTÓW:



1

ZAREJESTRUJ SIĘ

Wystarczy podać adres e-mail i ustalić hasło



2

WPISZ DANE

Dzięki nim sprawdzisz wskaźnik BMI i zapotrzebowanie energetyczne



3

WYBIERZ DIETĘ

Personalizacja pod względem kaloryczności, a także dolegliwości chorobowych

Więcej szczegółów [TUTAJ](#)

Od 1 lutego otwarte galerie handlowe i muzea. Pozostałe obostrzeń pozostają bez zmian

Koronawirus jest trudnym przeciwnikiem. Aby go pokonać, musimy być solidarni i odpowiedzialni. Pomimo stabilnej sytuacji związanej z dostępnością wolnych łóżek i sprzętu, wciąż zmagamy się z wysoką liczbą osób w szpitalach i pod respiratorami w Polsce, a przede wszystkim – ze zgonami. Dlatego przedłużamy obowiązujące zasady bezpieczeństwa. Wyjątkiem są sklepy w galeriach handlowych, muzea i galerie sztuki – od 1 lutego będzie możliwe ich ponowne funkcjonowanie w ścisłym reżimie sanitarnym. Pozostałe ograniczenia, które obowiązywały do tej pory, pozostają bez zmian – poinformował minister zdrowia Adam Niedzielski na dzisiejszej konferencji.

Decyzja o przedłużeniu obowiązujących ograniczeń oraz otwarciu galerii handlowych w reżimie sanitarnym, podjęta została po konsultacji z ekspertami – m.in. epidemiologami, wirusologami, specjalistami z zakresu zdrowia publicznego. Mamy bezpieczną rezerwę łóżek i sprzętu dla chorych na COVID-19. Nie oznacza to jednak, że sytuacja nie jest trudna. W szpitalach, także pod respiratorami, wciąż przebywa bardzo dużo osób. Pamiętaj, powrót do normalności zależy tylko od nas i naszego odpowiedzialnego zachowania.

Galerie handlowe, muzea oraz galerie sztuki ponownie otwarte od 1 lutego

Od 1 lutego będzie możliwe ponowne otwarcie sklepów w centrach i galeriach handlowych. Tego typu miejsca będą jednak musiały działać w ścisłym reżimie sanitarnym.

Limity klientów w sklepach

W placówkach handlowych, na targu lub poczcie, obowiązuje limit klientów:

- 1 os/10 m² – w sklepach do 100 m²
- 1 os/15 m² – w sklepach powyżej 100 m²

Ważne! Restauracje i punkty gastronomiczne w centrach i galeriach handlowych pozostają zamknięte. Możliwy jest jedynie dowóz oraz podawanie żywności na wynos.

Ważne! Od 1 lutego nie będą obowiązywać godziny dla seniora.

Również od 1 lutego w ścisłym reżimie sanitarnym będą mogły działać także muzea i galerie sztuki.

Ograniczenia i zasady bezpieczeństwa

- Obowiązuje utrzymywanie co najmniej 1,5-metrowej odległości między pieszymi.
- Konieczne jest zasłanianie ust i nosa w miejscach publicznych, m.in. na ulicy, w autobusie, w przychodni, sklepie czy w kościele.
- Obowiązuje zakaz działalności stacjonarnej restauracji – możliwy jest jedynie dowóz oraz podawanie żywności na wynos.
- Ograniczone jest prowadzenie działalności hotelarskiej (z wyjątkami).
- Nieczynne są stoki narciarskie.
- Zawieszona jest działalność niektórych placówek kultury, w tym m.in. teatrów czy kin.
- Obowiązuje zakaz działalności klubów nocnych, dyskotek i innych miejsc udostępnionych do tańczenia.
- Zawieszona jest działalność basenów, aquaparków, siłowni, klubów i centrów fitness (z wyjątkami).
- Środkami transportu zbiorowego może podróżować ograniczona liczba osób.
- W kościołach obowiązuje limit osób – max. 1 osoba na 15

- m², przy zachowaniu odległości nie mniejszej niż 1,5 m.
- W zgromadzeniach publicznych może uczestniczyć max. 5 osób.
 - Obowiązuje zakaz organizacji wesel, komunii, konsolacji i innych uroczystości oraz przyjęć okolicznościowych.
 - Targi, wystawy, kongresy i konferencje mogą odbywać się wyłącznie on-line.
 - Uczniowie klas I-III szkoły podstawowej uczą się stacjonarnie. Uczniowie wyższych klas szkół podstawowych i ponadpodstawowych uczą się zdalnie.

Źródło: gov.pl