

# **Konrad Nawara z Olszówki bardzo potrzebuje naszej pomocy!**

22 – letni Konrad Nawara z Olszówki, znany niektórym jako członek folkowego zespołu InoRos, bardzo potrzebuje naszej pomocy. Od dwóch lat zмага się z ciężką chorobą. Do jego leczenia wykorzystano wszystkie, dostępne w Polsce możliwości – niestety choroba nie odpuszcza. W tej chwili jedyną szansą na jego wyleczenie lub poprawę stanu zdrowia jest bardzo kosztowna terapia w Izraelu. Osobiście zwrócił się do ludzi dobrej woli z prośbą o pomoc finansową, aby mógł skorzystać z tego leczenia.

**To Jego jedyna szansa na zdrowie – podarujmy Mu ją! A możemy to zrobić za pomocą:**

Fundacja Pomocy Dzieciom i Osobom Chorym “Kawałek Nieba”  
Santander Bank  
31 1090 2835 0000 0001 2173 1374  
Tytułem: “1895 pomoc dla Konrada Nawary”

wpłaty zagraniczne – foreign payments to help Konrad:  
Fundacja Pomocy Dzieciom i Osobom Chorym “Kawałek Nieba”  
PL3110902835000000121731374  
swift code: WBKPPLPP  
Santander Bank  
Title: “1895 Help for Konrad Nawara”

Przekazać 1% podatku dla Konrada:  
należy w formularzu PIT wpisać KRS 0000382243  
oraz w rubryce ‘Informacje uzupełniające – cel szczegółowy 1%’  
wpisać “1895 pomoc dla Konrada Nawary”

Wpłacać można również za pośrednictwem Fundacji Siepomaga

[www.siepomaga.pl/zyciekonrada](http://www.siepomaga.pl/zyciekonrada)

oraz skanując kod QR kierujący do szybkich płatności na stronie fundacji (darmową aplikację można pobrać na Androida i iOS)



Szczegółowe informacje na temat dotychczasowego przebiegu choroby oraz apel Konrada dostępne są pod linkiem:

<https://www.kawalek-nieba.pl/konrad-nawara>

*Oprac. na podst.: UG Mszana Dolna*

*Fot.: j.w.*

---

## **Animatorzy z Małopolskiego Centrum Nauki w Szpitalu Powiatowym w Limanowej**

23 października animatorzy z Małopolskiego Centrum Nauki COGITEON zaprezentowali dzieciom przebywającym na Oddziale Chorób Dzieci naszego Szpitala szereg doświadczeń z powietrzem.

Małopolskie Centrum Nauki Cogiteon to Instytucja Kultury Województwa Małopolskiego. Powstała w grudniu 2017 roku. Powołana została w celu realizacji zadań własnych Województwa Małopolskiego w zakresie działalności kulturalnej.

Głównymi celami Małopolskiego Centrum Nauki jest:

- Kształtowanie postawy otwartości, aktywności i ciekawości świata
- Budowanie pozytywnego stosunku do nauki, pogłębianie wiedzy naukowej i zachęcanie do wykorzystania jej na co dzień
- Wyszukiwanie i rozwijanie talentów oraz kompetencji z wykorzystaniem nauki jako narzędzia lub inspiracji
- Wyzwalanie potencjału wynikającego ze współpracy przedstawicieli różnych dziedzin: nauki, sztuki, edukacji, przedsiębiorczości i działalności społecznej (źródło: [www.cogiteon.pl](http://www.cogiteon.pl)).

Pokaz w limanowskim Szpitalu był jednym z pierwszych realizowanych przez MCN Cogiteon. Centrum ma w planach kolejne prezentacje. Głównym celem spotkań z dziećmi jest przedstawienie nauki aktualnej, obiektywnej i powiązanej z życiem odbiorców w sposób atrakcyjny i oryginalny w formie i tematyce.

Taki też był pokaz zaprezentowany dla dzieciaków limanowskiego Szpitala. Animatorzy w prosty i przystępny sposób wyjaśniali podstawowe zagadnienia z zakresu fizyki i chemii, zachęcając dzieci do aktywnego uczestnictwa i pobudzając ich do kreatywnego myślenia.

## **GALERIA**

*źr.: Szpital Powiatowy w Limanowej*

---

# **Bezpłatne badania profilaktyki raka jelita grubego dla mieszkańców powiatu bocheńskiego, brzeskiego, limanowskiego, nowotarskiego i nowosądeckiego!**

Do końca grudnia 2018 roku zainteresowani Pacjenci mogą skorzystać z bezpłatnych badań profilaktycznych w ramach projektu pn. *„Promowanie profilaktyki raka jelita grubego wśród osób aktywnych zawodowo na terenie powiatu bocheńskiego, brzeskiego, limanowskiego, nowotarskiego i nowosądeckiego”* realizowanego przy wsparciu ze środków Unii Europejskiej w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014 -2020. Kryteria rejestracji w dalszej części artykułu.

Celem projektu jest podniesienie świadomości osób aktywnych zawodowo zamieszkujących, pracujących lub uczących się na obszarze ww. powiatów w zakresie profilaktyki nowotworów jelita grubego, a tym samym zwiększenie ilości zgłoszeń na badania kolonoskopowe, które pozwalają na wykrycie choroby nowotworowej we wczesnym stadium.

Grupę docelową projektu stanowią osoby w wieku:

- 50-65 lat – częstość występowania polipów i ryzyko ich zezłośliwienia wzrasta z wiekiem. Badania kobiet

i mężczyzn między 50 a 65 rokiem życia mają na celu wykrycie zmian potencjalnie wyleczalnych. W tym wieku 25 % osób ma polipy, a 5 % jest zagrożonych rozwojem raka.

- 40-49 lat mające krewnego pierwszego stopnia (rodzice, rodzeństwo, dzieci), u którego rozpoznano raka jelita grubego,
- 25-49 lat z rodzin, w których wystąpił dziedziczny rak jelita grubego niezwiązany z polipowatością (HNPCC)

aktywne zawodowo – mieszkujące, pracujące lub uczące się na obszarze powiatu bocheńskiego, brzeskiego, limanowskiego, nowotarskiego i nowosądeckiego.

Osoby spełniające powyższe kryteria mogą zgłaszać się na badanie samodzielnie (należy wypełnić ankietę-dostępna [tutaj](#)) lub na podstawie skierowania od lekarza podstawowej opieki zdrowotnej lub specjalisty medycyny pracy. O zakwalifikowaniu na badania kolonoskopowe decyduje kolejność zgłoszeń. Osobom zgłaszającym się na badanie Szpital zapewnia bezpłatny środek przygotowujący jelita do badania.

Szczegółowe informacje oraz zapisy na badania prowadzone są pod numerem telefonu 18/ 33-01-750.

Wypełnione ankiety można przesłać na maila: [kolonoskopia@szpitallimanowa.pl](mailto:kolonoskopia@szpitallimanowa.pl) lub faksem: 18/ 33-72-778.

Przypomnijmy:

Rak jelita grubego to nowotwór złośliwy rozwijający się w okrężnicy lub odbytnicy. Jest przyczyną 655 000 zgonów w ciągu roku na świecie. W Polsce jest drugim najczęstszym nowotworem złośliwym. Każdego roku rozpoznaje się ponad 14 000 nowych przypadków. Rozwija się ze zmian łagodnych, tak zwanych polipów. Taka przemiana trwa najczęściej kilkanaście lat. Dlatego też, poddając się badaniu odpowiednio wcześniej i usuwając polipy można zapobiec rozwojowi raka. Wcześnie wykryty rak jest również bardzo często wyleczalny.

Czynniki ryzyka wystąpienia raka jelita grubego:

- wiek – ryzyko zachorowania na nowotwór rośnie po 50. roku życia
- przebyte choroby zapalne jelit, takie jak wrzodziejące zapalenie jelita grubego oraz choroba Leśniowskiego-Crohna
- nadciśnienie, otyłość, cukrzyca, hipertriglicerydemia, niski HDL
- tryb życia – niska aktywność fizyczna, palenie papierosów, nadużywanie alkoholu
- dodatni wywiad w kierunku występowania polipów gruczolakowych lub raka jelita grubego
- uwarunkowanie genetyczne

Objawy nowotworów jelita grubego są uzależnione od stopnia zaawansowania choroby i umiejscowienia choroby w obrębie jelita. Do najbardziej typowych, wczesnych objawów należą:

- obecność krwi w/na stolcu i objawy związanej z tym niedokrwistości z niedoboru żelaza (łatwe męczenie się, osłabienie). Szacuje się, iż u ponad 70% chorych krwawienie ma charakter utajony, co sprawia, że niezwykle użyteczne są badania krwi utajonej w kale, wykorzystywane jako test przesiewowy
- zmiany rytmu wypróżnień w ciągu ostatnich kilku miesięcy,
- utrata wagi.

Badanie kolonoskopowe – jak przebiega?

Badanie polega na wprowadzeniu do jelita grubego światłowodu, za pomocą którego można obejrzeć jelito. Istotą profilaktycznej kolonoskopii jest odnalezienie bezobjawowych zmian (polipów) i o ile to możliwe, ich usunięcie. Takie postępowanie pozwala zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka jelita grubego nawet o 60-90%. Podczas

kolonoskopii można również wykonać niektóre zabiegi m.in. usunięcie polipów, tamowanie krwawień z dolnego odcinka przewodu pokarmowego, poszerzanie zwężeń, a w przypadku niedrożności usuwanie jej przyczyn.

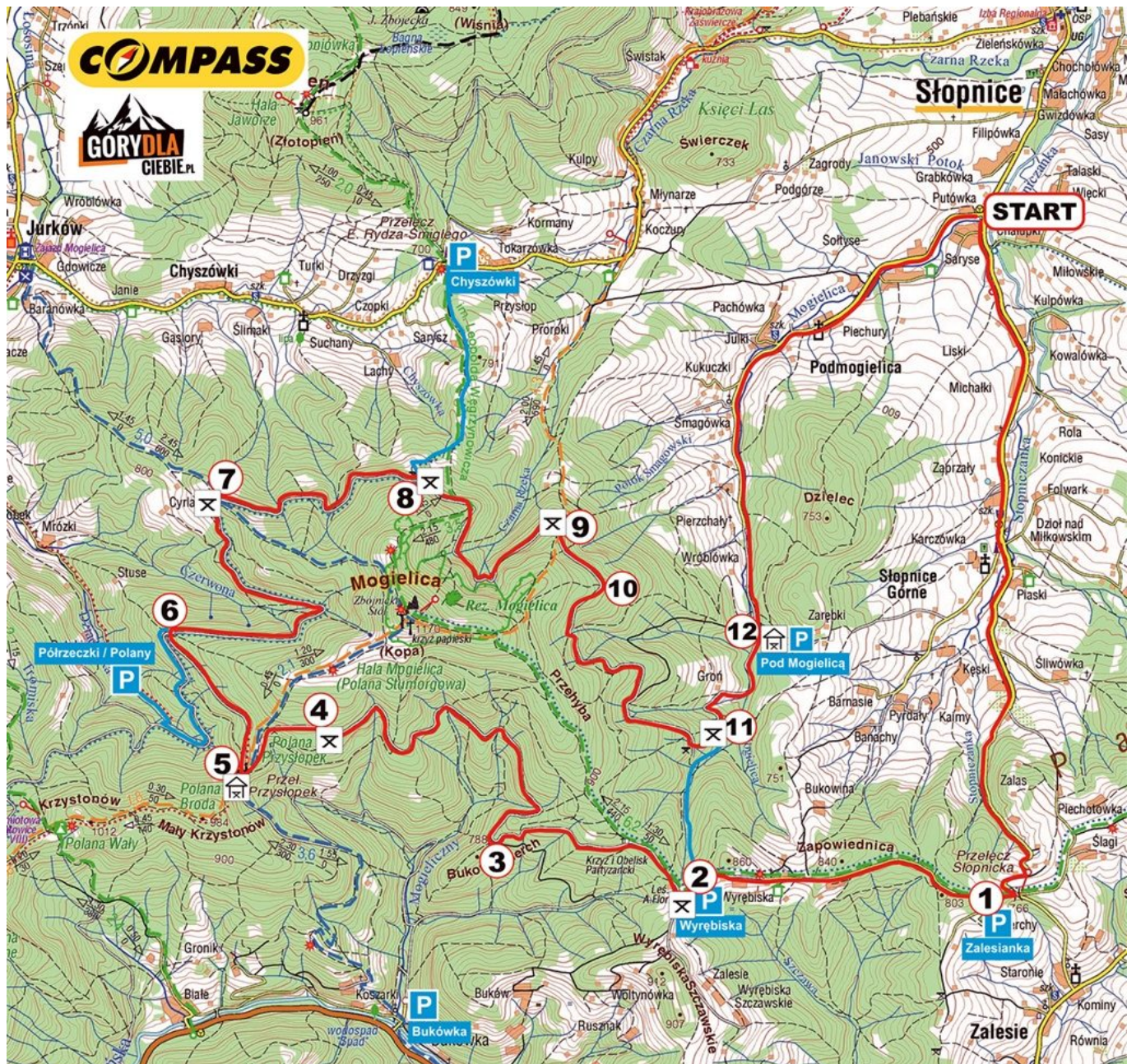
[Dodatkowa Informacja dla mieszkańców powiatu nowosądeckiego dot. badań LINK](#)

---

## **Zapraszamy na trasy rowerowe na Mogielicy!**

Już ostatnie ciepłe dni jesieni, dlatego polecamy wszystkim chętnym trasy rowerowe wokół Mogielicy, najwyższego szczytu Beskidu Wyspowego. Wycieczkę można rozpocząć z dowolnego parkingu przygotowanego przez organizatora tras. Jeśli nie masz własnego sprzętu, istnieje możliwość wypożyczenia roweru w Centrum Obsługi Ruchu Turystycznego przy LKS „Zalesianka” i ruszyć z Zalesia. Wypożyczalnia jest darmowa.

Proponujemy wyjazd ze Słopnic, ponieważ to jest wariant pozwalający na przejechanie pętli bez konieczności zsiadania z roweru. Wycieczka, ze względu na malowniczą trasę i urozmaicenie terenu, może być atrakcyjna dla wszystkich miłośników kolarstwa górskiego. Trudności techniczne są znikome, a więc można przyjechać tu z dziećmi i poświęcić na nią cały dzień, odpoczywając po drodze.



Dodatkową zaletą trasy jest jej położenie w niedużej odległości od Krakowa. Dysponując jedynie sześcioma godzinami, jesteśmy w stanie dojechać tam samochodem, przez trzy godziny, pedałużając, pooddychać górskim powietrzem, popatrzeć na Tatry i wrócić do domu.

Kontakt do Centrum Obsługi Ruchu Turystycznego przy LKS „Zalesianka” [www.trasymogielica.pl](http://www.trasymogielica.pl)

Oprac.na podst.: [www.gorydlaciebie.pl](http://www.gorydlaciebie.pl)

Fot.: j.w.



---

# Specjalne wydanie „Wiadomości z Powiatu”!

Jest już dostępny specjalny numer powiatowego kwartalnika „Wiadomości z Powiatu”. W bieżącym numerze podsumowanie czteroletniej pracy Zarządu i Rady Powiatu Limanowskiego oraz aktualne wydarzenia z Powiatu.

Już dziś każdy z Was może sięgnąć po nowy, bezpłatny numer „Wiadomości z Powiatu”, który znajduje się w strategicznych miejscach (tj. sklepy, Urzędy Gminy, ośrodki zdrowia) w każdej z gmin powiatu limanowskiego

Domatorów zapraszamy do wersji elektronicznej :

[GAZETA Październik2018](#)

Bądź na bieżąco i czytaj „Wiadomości z Powiatu”!

Wiadomości z Powiatu to bezpłatna gazetka, ukazująca się co kwartał z inicjatywy Zarządu Powiatu Limanowskiego. Obecnie wydanych zostało już 32 numery! Każdy z nich m.in. zawiera wydarzenia, realizowane przedsięwzięcia, podjęte projekty, aktualną sytuację na rynku pracy, jak również imprezy odbywające się pod patronatem Starosty Limanowskiego – Jana Puchały.

---

# **XXIX Sesja Rady Powiatu Limanowskiego**

17 października br. odbyła się ostatnia w V kadencji XXIX Sesja Rady Powiatu Limanowskiego. Sesja była okazją do podsumowania czteroletniej pracy Zarządu i Rady Powiatu Limanowskiego, a także do złożenia podziękowań i życzeń. Udział w niej wzięli przedstawiciele Powiatu Limanowskiego, instytucji i jednostek, a także zaproszeni goście i media.

Obrady tradycyjnie rozpoczął Tomasz Krupiński Przewodniczący Rady Powiatu, który powitał radnych i zaproszonych gości. Następnie po przyjęciu przez radnych porządku obrad oraz odczytaniu protokołu z ostatniej sesji dokonał jej otwarcia.

Kolejno zgodnie z porządkiem obrad Jan Puchała Starosta Limanowski przedstawił podsumowanie z czterech lat pracy Zarządu Powiatu Limanowskiego. W swoim sprawozdaniu poinformował Radnych o inwestycjach obejmujących m.in. infrastrukturę drogową, bezpieczeństwo i porządek publiczny, edukację, rolnictwo i ochronę środowiska, przedsiębiorczość oraz aktywizację osób bezrobotnych, politykę zdrowia i politykę społeczną, a także turystykę i kulturę.



– Pragnę Państwa poinformować, że w obecnej V kadencji Rady Powiatu Limanowskiego Zarząd Powiatu obradował, do dnia dzisiejszego, **aż 240 razy** -mówił starosta Jan Puchała – Obecna kadencja Rady Powiatu Limanowskiego przebiegła zgodnie z naszymi zamierzeniami wyrażonymi w moim expose. W mojej ocenie był to czas pełen wyzwań, często trudności ale co ważne działań w zdecydowanej większości zakończonych sukcesem. Dzięki wzorowej współpracy Zarządu i zdecydowanej większości Radnych Powiatu Limanowskiego zrealizowaliśmy wiele przedsięwzięć, które wpłynęły na rozwój naszego powiatu. Zmiany jakie zaszły i nadal trwają w Powiecie Limanowskim widoczne są we wszystkich dziedzinach życia, ale szczególnie w służbie zdrowia, szkolnictwie, turystyce, czy inwestycjach drogowych.(...) Podczas pierwszej Sesji Rady Powiatu Limanowskiego w 2014 roku, przedstawiając Państwu program pracy na najbliższe cztery lata, mówiłem, że chcemy zachować i kontynuować wytyczone w poprzedniej kadencji kierunki rozwoju, tak aby na koniec kadencji, po ciężkiej pracy stanąć przed Państwem bez poczucia zmarnowanych szans. Mogę śmiało stwierdzić, że wykorzystaliśmy każdą szansę na pozyskanie dodatkowych środków na modernizację dróg, obiektów, a także na

*realizację wielu znaczących dla mieszkańców – programów i przedsięwzięć. Liczby mówią same za siebie: Kwota inwestycji zrealizowanych przez Powiat Limanowski w latach 2015-2018, to ponad 119 mln zł z czego prawie 64 mln zł, powiat pozyskał z różnych źródeł zewnętrznych!*

*W trakcie swojego wystąpienia starosta Jan Puchała przedstawił najważniejsze przedsięwzięcia mijającej kadencji, jak również złożył podziękowania – Dzięki naszej pracy, pracowników Urzędu i jednostek organizacyjnych udało się nam osiągnąć wyznaczone cele. Nasze działania zostały docenione i zauważone także na arenie ogólnopolskiej. Świadczą o tym nagrody – między innymi wręczona mi podczas ostatniego Forum Ekonomicznego w Krynicy statuetka i tytuł – Samorządowca 20 lecia! Te wyróżnienia – należą się nam wszystkim! Cztery lata to długi okres czasu, choć dzisiaj, kiedy tu przed Państwem stoję wydaje mi się, że to wczoraj stałem tu po raz pierwszy jako Starosta Powiatu. Państwu – w większości – chciałem podziękować na współpracę. Bez Rady Powiatu – która akceptowała nasze działania, nasz sukces nie byłby możliwy. Dziękuję w szczególności radnym z mojej grupy „Działajmy Wspólnie”, dziękuję koalicjantom z Prawa i Sprawiedliwości, a także tym radnym z innych opcji politycznych, którzy popierali nasze działania.*



– Do krytyków, którzy większą ilość czasu poświęcali na uszczypliwości czy szukanie dziury w całym niż na wspólne działanie dla dobra mieszkańców Powiatu Limanowskiego – również kieruję słowa podziękowania – kontynuował Starosta – Takie postępowanie mnie osobiście jeszcze bardziej motywuje do działania! Dziękuję Zarządowi Powiatu; Panu Mieczysławowi Urydze, Pani Agacie Zięba, Panu Janowi Więckowi, Panu Wojciechowi Włodarczykowi, dziękuję Sekretarzowi Powiatu Panu Andrzejowi Matłęga, Pani Skarbnik Elżbiecie Nastalek, dyrektorom wydziałów, kierownikom jednostek organizacyjnych, inspekcji, straży i policji, wszystkim pracownikom starostwa. Chylę przed Państwem czoła i życzę wszystkiego dobrego na przyszłość. Dziękuję Panu Posłowi Wiesławowi Jancykowi, Panu Wojewodzie Małopolskiemu, Panu Marszałkowi Województwa Małopolskiego, Pani Przewodniczącej Sejmiku Województwa Małopolskiego Urszuli Nowogórskiej i Panu Grzegorzowi Biedroniowi, Radnemu Województwa Małopolskiego – za wspieranie naszych działań, osobiste zaangażowanie oraz za pomoc przy realizacji wielu istotnych przedsięwzięć. Dziękuję Wójtom i Burmistrzom Limanowszczyzny – za wspólne projekty, za

*życzliwość i współpracę. Szanowni Państwo mam nadzieję, że podczas niedzielnych wyborów, nasza praca – zarówno Zarządu, jak i Rady Powiatu zostanie rzetelnie i obiektywnie oceniona przez wyborców. Dlatego też dziękuję i do zobaczenia po wyborach – czego Wam i sobie życzę!*

Następnie sprawozdanie przedstawił Tomasz Krupiński Przewodniczący Rady Powiatu, który oficjalnie poinformował o zamknięciu wraz z końcem V kadencji swojej pracy w Radzie Powiatu Limanowskiego.



*– Kończąc obecną kadencję, a także czas mojej pracy jako samorządowca składam wszystkim serdeczne podziękowania. Była to dla mnie wielka przyjemność prowadzić posiedzenia i prowadzić Radę Powiatu Limanowskiego. Wszystkie dotychczasowe osiągnięcia, są naszym wspólnym dziełem, ponieważ wypracowaliśmy dobre kierunki i dokonaliśmy właściwego wyboru organu wykonawczego, który doprowadził do tych sukcesów. Ten postęp jest szczególnie widoczny w zrealizowanych na terenie Powiatu Limanowskiego inwestycjach.- mówił Przewodniczący*

dziękując za współpracę Zarządowi i Radnym.

Życzenia i podziękowania na ręce Przewodniczącego złożył Starosta Limanowski Jan Puchała wraz z Zarządem i Radnymi.



*– Kiedy w 1999 roku pierwszy raz zostałeś wybrany do samorządu Powiatu Limanowskiego, zapewne nie myślałeś, że kolejne lata będą tylko umacniać Cię w przekonaniu właściwej drogi jaką jest służba dobru społecznemu. W tym roku mija 20 lat Twojej pracy jako samorządowca. Przez te lata stałeś się nie tylko jednym z „filarów” Powiatu, ale przez swoje sukcesy wpłynąłeś na jego modernizację i rozwój. Twoje doświadczenie było i jest docenione przez mieszkańców naszego powiatu. Swoją postawą zyskałeś nasze zaufanie jako Radnych, dlatego już w 2006 roku wybraliśmy Cię na stanowisko Wiceprzewodniczącego Rady Powiatu, a w 2010, aż do obecnego momentu piastujesz mandat Przewodniczącego Rady Powiatu Limanowskiego. – rozpoczął Starosta Limanowski, a następnie przypomniał o dokonaniach Przewodniczącego zarówno w pracy zawodowej, na rzecz społeczeństwa oraz w życiu prywatnym. Zarząd dziękując za*

wsparcie i zawsze otwartą na pomoc, koleżeńską postawę wręczył Przewodniczącemu pamiątkowy album z Jego pracy w Powiecie Limanowskim oraz list z gratulacjami.

Do życzeń dla Przewodniczącego dołączyli się Radny Województwa Małopolskiego Grzegorz Biedroń, Prezes GoldDrop Stanisław Gągała. Radny Województwa Małopolskiego podziękował również Zarządowi i Radzie Powiatu za wspólny dialog na rzecz regionu oraz nawiązał w swoim przemówieniu do obchodów 100 rocznicy odzyskania przez Polskę niepodległości.



W dalszej części Sesji Skarbnik Powiatu Limanowskiego Elżbieta Nastątek, przedstawiła uchwałę w sprawie zmian budżetowych na rok 2018 oraz uchwałę dotyczącą zmian w Wieloletniej Prognozie Finansowej Powiatu Limanowskiego. Skarbnik Powiatu zapoznała uczestników z opinią RIO w zakresie informacji o przebiegu wykonania budżetu za I półrocze 2018 r. Radni podjęli uchwałę w sprawie zmian w budżecie w 2018 r.





Następnie Radni zapoznali przedstawił informacją o poziomie wykonania kontraktu z NFZ w I półroczu 2018 r. oraz o bieżącej sytuacji finansowej Szpitala, a następnie Radni przegłosowali uchwałę o akceptacji wyrażenia zgody przez Zarząd Powiatu na wydzierżawienie mienia nieruchomości Szpitala Powiatowego w Limanowej im. Miłosierdzia Bożego.

Uchwałę w sprawie przyjęcia Roczego Programu współpracy Powiatu Limanowskiego z organizacjami pozarządowymi oraz podmiotami prowadzącymi działalność pożytku publicznego na rok 2019 przedstawiła Dyrektor Wydziału Promocji, Projektów i Przedsiębiorczości Justyna Tokarczyk.

W kolejnych punktach podjęte zostały uchwały w sprawie wyrażenia zgody na zawarcie kolejnej umowy najmu lokalu, znajdującego się w budynku „C” Starostwa Powiatowego w Limanowej przy ul. J. Marka 9, w sprawie wyrażenia zgody Dyrektorowi Zespołu Szkół Nr 1 im. J. Piłsudskiego w Limanowej na zawarcie kolejnej umowy z Stokłosa Henryk KONTEKST na najem powierzchni ok. 1 m<sup>2</sup> na korytarzu szkolnym znajdującym się

w budynku Zespołu Szkół Nr 1 im. J. Piłsudskiego w Limanowej oraz w sprawie akceptacji projektu porozumienia w sprawie uzgodnień dotyczących zrzeczenia się prawa użytkowania wieczystego przez Orlen Budonaft Spółka z o.o. i finansowania przez Powiat Limanowski inwestycji realizowanej przez Miasto Limanowa, obejmującej między innymi budowę zjazdu indywidualnego zlokalizowanego na nieruchomości będącej w użytkowaniu wieczystym Orlenu Budonaft Spółka z o .o. z siedzibą w Limanowej oraz remoncie nawierzchni jezdni prowadzącej do bramy towarowej tegoż Przedsiębiorstwa.

Radni zaakceptowali również uchwałę w sprawie przyjęcia rezolucji dotyczącej poparcia planowanej „Budowy nowej linii kolejowej Podłęże – Szczyrzyc – Tymbark/Mszana Dolna oraz modernizację istniejącej linii kolejowej nr 104 Chabówka – Nowy Sącz”.



Obrady zamknęły interpelacje i zapytania oraz wnioski i oświadczenia Radnych.

Zapraszamy do [FOTOGALERII](#)

---

# 241 osób biło rekord Powiatu Limanowskiego

Aż 241 osób zdecydowało się wziąć udział w akcji bicia rekordu powiatu limanowskiego w nieprzerwanej resuscytacji krążeniowo-oddechowej na fantomach w czasie 30 min. Biliśmy rekord równocześnie na placu przed komendą powiatową Państwowej Straży Pożarnej w Limanowej oraz w Mszanie Dolnej w Zespole Szkół Techniczno-Informatycznych.

16 października, obchodzony jest Europejski Dzień Przywracania Czynności Serca. Z tej okazji instytucje z terenu całego kraju podejmują działania mające na celu poszerzenie wiedzy z zakresu pierwszej pomocy przedmedycznej, jak również mechanizmu działania defibrylatora. Wzorem lat ubiegłych, tego dnia podjęliśmy próbę pobicia rekordu w jak największej liczbie osób wykonujących resuscytację krążeniowo-oddechową na fantomie w czasie 30 min. W zeszłym roku w akcji przeprowadzonej w Zespole Szkół im. KEN w Tymbarku i w ZSTI w Mszanie Dolnej wzięło udział 255 osób. *„Dzięki tej akcji chcemy zaakcentować, jak ważna dla każdego z nas jest wiedza dzięki której, jesteśmy w stanie z powodzeniem udzielić pierwszej pomocy osobie, u której doszło do nagłego zatrzymania krążenia”* – podkreśla Jan Puchała – Starosta Limanowski.

Zgromadzonych na placu przed komendą powiatową Państwowej Straży Pożarnej w Limanowej uczestników akcji przywitał gospodarz obiektu – Zastępca Komendanta Powiatowego Państwowej Straży Pożarnej w Limanowej **bryg. Tomasz Pawlik**. Następnie **st. kpt. Witold Chojnacki** pracownik komendy wygłosił prelekcję nt. „Numery alarmowe – jak prawidłowo wezwać pomoc”. Następnie **mł. bryg. Krzysztof Hybel** przybliżył wiedzę nt. tlenku węgla

potocznie nazywanego czadem. „Wszyscy musimy wiedzieć, że czad jest cichym zabójcą. Jest bezbarwny, bezwonny, stąd wiele osób, które ucierpiały bądź zmarły z powodu zatrucia tlenkiem węgla nie miały świadomości, że go wdychają.” -podkreślał w swojej wypowiedzi przedstawiciel straży. Kolejnym punktem programu był pokaz wysokościowy w wykonaniu strażaków miejscowej komendy. Dużym zainteresowaniem cieszyły się alkogogle i narkogogle, zaprezentowane przez członków Auto Moto Klubu Limanowa, które po założeniu pokazywały co widzi osoba, która zażyła narkotyki lub spożyła alkohol. Uczniowie mieli za zadanie przejść wzdłuż linii prostej. Wbrew pozorom, nie było to takie proste zadanie. Tuż przed południem przedstawiciel grupy ratowniczej R2 z Krakowa Robert Wolny przybliżył schemat działania ratowania osoby poszkodowanej, u której stwierdziliśmy brak czynności życiowych. Udzielił on również instruktażu użycia defibrylatora zewnętrznego AED.

Podczas imprezy **Justyna Tokarczyk**, dyrektor Wydziału Promocji, Projektów i Przedsiębiorczości Starostwa Powiatowego w Limanowej w imieniu starosty Jana Puchały podziękowała wszystkim tegorocznym współorganizatorom akcji, szczególnie koordynatorowi akcji **Mateuszowi Pietrzakowi**. Przywołała również temat dotyczący realizowanego przez Powiat Limanowski projektu pn. **Bezpieczny Powiat Limanowski** w ramach rządowego programu „Razem bezpieczniej” im. Władysława Stasiaka –*Powiat Limanowski realizuje szereg działań wspierających bezpieczeństwo. Dlatego warto przywołać jeden ze sztandarowych projektów pn Bezpieczny Powiat Limanowski. W trakcie trwania projektu przekazaliśmy ponad **14 tys. odbłaskowych gadżetów** dla dzieci i młodzieży ze szkół na terenie powiatu limanowskiego. W 25 prelekcjach na temat bezpieczeństwa i udzielania pierwszej pomocy prowadzonych przez ratowników AMK Limanowa wzięło udział ponad **2 tysiące uczniów**. Całkowity koszt przedsięwzięcia w okresie 3 lat to 300 tys. zł, a poziom dofinansowania wyniósł 80%.*

W samo południe rozpoczęliśmy bicie rekordu. Do dyspozycji

uczestników było 10 fantomów. Każdy uczestnik miał wykonać 2 pełne cykle RKO (30 uciśnień, 2 wdechy, 30 uciśnień, 2 wdechy). Bicie rekordu trwało 30 min. Po zsumowaniu przez sędziów wyników okazało się, że na placu przed komendą PSP w Limanowej zgromadziło się 141 osób a w Zespole Szkół Techniczno-Informatycznych w Mszanie Dolnej 100 osób, co łącznie daje wynik **241 uczestników**. Na zakończenie uczestnicy otrzymali soczki ufundowane przez firmę TYMBARK oraz karty pierwszej pomocy zawierające instrukcję udzielania pierwszej pomocy osobie poszkodowanej.



„Dziękujemy za Waszą tak liczną obecność podczas dzisiejszego spotkania. Obecność ta utwierdza w przekonaniu, że wiedza z zakresu pierwszej pomocy nie jest dla was obojętna. Mamy nadzieję, że tegoroczny wynik, zmobilizuje do jeszcze liczniejszego udziału w przyszłorocznej próbie bicia rekordu Powiatu Limanowskiego w RK0.” – podkreślają organizatorzy.

Organizatorami wydarzenia byli: Powiat Limanowski, Komenda Powiatowa Państwowej Straży Pożarnej, Auto Moto Klub Limanowa oraz Zespół Szkół Techniczno-Informatycznych w Mszanie Dolnej. Współorganizatorem była Firma TYMBARK.

[FOTOGALERIA](#)

---

## Pomoc pogorzelncom ze Żmiącej

W obliczu wielkiego nieszczęścia, jakie dotknęło Rodzinę Nowaków ze Żmiącej, która w wyniku pożaru straciła dorobek kilkudziesięciu lat ciężkiej i mozolnej pracy – zwracamy się uprzejmie o pomoc poszkodowanej rodzinie.

Pożar strawił doszczętnie budynek produkcyjny, w tym linię produkcyjną do produkcji soków tłoczonych oraz linię technologiczną do pakowania suszu owocowego.

Wszystkie osoby, które chciałyby wspomóc poszkodowaną rodzinę, mogą wpłacać środki na uruchomione specjalnie konto nr 73 8804 0000 0011 0100 2353 0001 BS Limanowa z dopiskiem; „Wpłata na pogorzelnców ze Żmiącej”.

Za wszelkie wsparcie dziękujemy wszystkim ludziom dobrej woli.

---

# Zapraszamy do wspólnego bicia rekordu w RKO

Zapraszamy wszystkich do wzięcia udziału w spotkaniu pt. „**Wszyscy obywatele świata mogą uratować życie**”, połączonym z wspólnym biciem rekordu Powiatu Limanowskiego w nieprzerwanej Resuscytacji Krążeniowo-Oddechowej w czasie 30 min, które odbędzie się 16 października br. /wtorek/, o godz. 10.30 na placu przy Komendzie Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Limanowej.

16 października, obchodzimy Europejski Dzień Przywracania Czynności Serca. Z tej okazji instytucje z terenu całego kraju podejmują działania mające na celu poszerzenie wiedzy z zakresu pierwszej pomocy przedmedycznej, jak również mechanizmu działania defibrylatora. Wzorem lat ubiegłych, tego dnia podejmiemy próbę pobicia rekordu w jak największej liczbie osób wykonujących resuscytację krążeniowo-oddechową na fantomie w czasie 30 min. W zeszłym roku w akcji przeprowadzonej w Zespole Szkół im. KEN w Tymbarku i w ZSTI w Mszanie Dolnej wzięło udział 255 osób. Dzięki tej akcji chcemy zaakcentować, jak ważna dla każdego z nas jest wiedza dzięki której, jesteśmy w stanie z powodzeniem udzielić pierwszej pomocy osobie, u której doszło do nagłego zatrzymania krążenia. Bicie rekordu rozpocznie się w samo południe i potrwa 30 min. **Akcja bicia rekordu będzie prowadzona równolegle na terenie Mszany Dolnej w Zespole Szkół Techniczno-Informatycznych ul. Matejki 11**

**W ten sposób chcemy zaakcentować, jak ważna dla każdego z nas jest wiedza dzięki której, jesteśmy w stanie z powodzeniem udzielić pierwszej pomocy osobie, u której doszło do nagłego zatrzymania krążenia. Im nas będzie więcej, tym większe szanse**

**na pobicie ubiegłorocznego rekordu!**



Organizatorzy:



Powiat Limanowski



Komenda Powiatowa  
Państwowej Straży  
Pożarnej w Limanowej



Współorganizator:



Organizatorzy zapraszają na spotkanie pt:

## „WSZYSZY OBYWATELE świata mogą URATOWAĆ życie”

połączone z próbą bicia rekordu Powiatu Limanowskiego  
w nieprzerwanej resuscytacji krążeniowo-oddechowej



**16**  
października  
**2018**

**start godz. 10.30**

Plac przy Komendzie Powiatowej Państwowej  
Straży Pożarnej w Limanowej

Akcja bicia rekordu będzie  
prowadzona równolegle  
na terenie Mszany Dolnej  
w Zespole Szkół Techniczno-  
Informatycznych  
ul. Matejki 11

### W programie:

- 10.30 Rozpoczęcie spotkania, powitanie gości - Starosta Limanowski **Jan Puchała**  
- Komendant Powiatowy Państwowej Straży Pożarnej w Limanowej **mł. bryg. Wojciech Frączek**
- 10.40 „Numery alarmowe - jak prawidłowo wezwać pomoc” - prelekcja - **przedstawiciel PSP Limanowa**
- 10.55 „Tlenek węgla - Czad cichy zabójca” - prelekcja - **przedstawiciel PSP Limanowa**
- 11.10 Prezentacja sprzętu pożarniczego, hydraulicznego i ratowniczego połączona z pokazem  
wysokościowym - **przedstawiciele PSP Limanowa**
- 11.30 Prelekcja nt. udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej - **przedstawiciele AMK Limanowa**
- 12.00-12.30 **Wspólne Bicie Rekordu RKO** /Resuscytacji Krążeniowo Oddechowej/  
w jak największej liczbie osób wykonujących resuscytację na fantomie w czasie 30 min.  
/Bicie rekordu będzie prowadzone w ramach Europejskiego Dnia Przywracania Czynności Serca/.



**Europejski Dzień Przywracania Czynności Serca** obchodzony jest od 2013 r. z inicjatywy Europejskiej Rady Resuscytacji. Celem inicjatywy jest popularyzacja wiedzy na temat zasad udzielania pierwszej pomocy osobie, u której wystąpiło nagłe zatrzymanie krążenia. W tym roku Dzień obchodzony jest pod hasłem „WSZYSZY OBYWATELE świata mogą URATOWAĆ życie”.

---

# Już wkrótce zakończy się projekt – nie zwlekaj, zapisz się na bezpłatne badania!

Do końca grudnia 2018 roku zainteresowani Pacjenci mogą skorzystać z bezpłatnych badań profilaktycznych w ramach projektu pn. *„Promowanie profilaktyki raka jelita grubego wśród osób aktywnych zawodowo na terenie powiatu bocheńskiego, brzeskiego, limanowskiego i nowotarskiego”* realizowanego przy wsparciu ze środków Unii Europejskiej w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020. Kryteria rejestracji w dalszej części artykułu.

Celem projektu jest podniesienie świadomości osób aktywnych zawodowo zamieszkujących, pracujących lub uczących się na obszarze ww. powiatów w zakresie profilaktyki nowotworów jelita grubego, a tym samym zwiększenie ilości zgłoszeń na badania kolonoskopowe, które pozwalają na wykrycie choroby nowotworowej we wczesnym stadium.

**Grupę docelową projektu stanowią osoby w wieku:**

- **50-65 lat** – częstość występowania polipów i ryzyko ich zezłośliwienia wzrasta z wiekiem. Badania kobiet i mężczyzn między 50 a 65 rokiem życia mają na celu wykrycie zmian potencjalnie wyleczalnych. W tym wieku 25 % osób ma polipy, a 5 % jest zagrożonych rozwojem raka.
- **40-49 lat** mające krewnego pierwszego stopnia (rodzice, rodzeństwo, dzieci), u którego rozpoznano raka jelita grubego,
- **25-49 lat** z rodzin, w których wystąpił dziedziczny rak jelita grubego niezwiązany z polipowatością (HNPCC)

aktywne zawodowo – mieszkujące, pracujące lub uczące się na obszarze powiatu bocheńskiego, brzeskiego, limanowskiego i nowotarskiego.

Osoby spełniające powyższe kryteria mogą zgłaszać się na badanie samodzielnie (należy wypełnić ankietę-dostępna [tutaj](#)) lub na podstawie skierowania od lekarza podstawowej opieki zdrowotnej lub specjalisty medycyny pracy. O zakwalifikowaniu na badania kolonoskopowe decyduje kolejność zgłoszeń. Osobom zgłaszającym się na badanie Szpital zapewnia bezpłatny środek przygotowujący jelita do badania.

Szczegółowe informacje oraz zapisy na badania prowadzone są pod numerem telefonu **18/ 33-01-750**.

Wypełnione ankiety można przesłać na maila: **kolonoskopia@szpitallimanowa.pl** lub faksem: **18/ 33-72-778**.

#### **Przypomnijmy:**

Rak jelita grubego to nowotwór złośliwy rozwijający się w okrężnicy lub odbytnicy. Jest przyczyną 655 000 zgonów w ciągu roku na świecie. **W Polsce jest drugim najczęstszym nowotworem złośliwym.** Każdego roku rozpoznaje się ponad **14 000 nowych przypadków**. Rozwija się ze zmian łagodnych, tak zwanych polipów. Taka przemiana trwa najczęściej kilkanaście lat. Dlatego też, poddając się badaniu odpowiednio wcześniej i **usuwając polipy można zapobiec rozwojowi raka. Wcześnie wykryty rak jest również bardzo często wyleczalny.**

#### **Czynniki ryzyka wystąpienia raka jelita grubego:**

- wiek – ryzyko zachorowania na nowotwór rośnie po 50. roku życia
- przebyte choroby zapalne jelit, takie jak wrzodziejące zapalenie jelita grubego oraz choroba Leśniowskiego-Crohna
- nadciśnienie, otyłość, cukrzyca, hipertriglicerydemia, niski HDL

- tryb życia – niska aktywność fizyczna, palenie papierosów, nadużywanie alkoholu
- dodatni wywiad w kierunku występowania polipów gruczolakowych lub raka jelita grubego
- uwarunkowanie genetyczne

**Objawy** nowotworów jelita grubego są uzależnione od stopnia zaawansowania choroby i umiejscowienia choroby w obrębie jelita. Do najbardziej typowych, wczesnych objawów należą:

- obecność krwi w/na stolcu i objawy związanej z tym niedokrwistości z niedoboru żelaza (łatwe męczenie się, osłabienie). Szacuje się, iż u ponad 70% chorych krwawienie ma charakter utajony, co sprawia, że niezwykle użyteczne są badania krwi utajonej w kale, wykorzystywane jako test przesiewowy
- zmiany rytmu wypróżnień w ciągu ostatnich kilku miesięcy,
- utrata wagi.

### **Badanie kolonoskopowe – jak przebiega?**

Badanie polega na wprowadzeniu do jelita grubego światłowodu, za pomocą którego można obejrzeć jelito. **Istotą profilaktycznej kolonoskopii jest odnalezienie bezobjawowych zmian (polipów) i o ile to możliwe, ich usunięcie. Takie postępowanie pozwala zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka jelita grubego nawet o 60-90%.** Podczas kolonoskopii można również wykonać niektóre zabiegi m.in. usunięcie polipów, tamowanie krwawień z dolnego odcinka przewodu pokarmowego, poszerzanie zwężeń, a w przypadku niedrożności usuwanie jej przyczyn.

*źr.: Szpital Limanowa*