

# **Zapobiegaj osteoporozie. Zrób badania!**

W dniu 27 lipca 2018 r. od godz. 9.00 do 17.00 w Szpitalu Powiatowym w Limanowej można będzie zrobić badania densytometryczne czyli badanie gęstości mineralnej kości. Dzięki densytometrii można wykryć osteoporozę we wczesnym etapie jej rozwoju, a także określić stopień jej zaawansowania oraz monitorować leczenie.

Na badanie można zapisać się telefonicznie lub osobiście w rejestracji ogólnej. Cena badania 35 zł.

**SZANOWNI PACJENCI**  
Badania w naszej placówce realizuje

**Podmiot Leczniczy**

wpisany do rejestru pod nr księgi 000000188088  
MD Multi Diagnostica **PROFESSIONAL**



# OSTEOPOROZA

Badanie densytometryczne

- z KRĘGOSŁUPA ŁĘDŹWIOWEJ
- z SZYJKI KOŚCI UDOWEJ



Pracownia posiada  
System Zarządzania Jakością  
**GWARANTUJEMY ZAUFANIE**



**27.07.2018**

od 09:00 do 17:00

Szpital Powiatowy w Limanowej

Ul. Józefa Piłsudskiego 61

Tel. 18 33-01-710 – rejestracja ogólna,

tel. 18 33-01-700 centrala

**CENA badania 35 zł**

Zapisy telefonicznie lub osobiście w rejestracji ogólnej - Parter

Jedyna w Polsce Mobilna Pracownia Medyczna  
do Densytometrii Kości wpisana do rejestru jako

**PODMIOT LECZNICZY**

**ZAPRASZAMY**

---

**Oddział Chorób Dzieci w**

# Powiatowym Szpitalu w Limanowej ma nową, bajeczną odsłone

Oddział Chorób Dzieci Limanowskiego Szpitala jest 50. oddziałem, który został objęty akcją „Kubusiowe Szpitale”.

Jest to projekt artystyczny realizowany przez ostatnie 10 lat, dzięki któremu sale oddziałów pediatrycznych zamieniają się w malowane, przyjazne dzieciom bajkowe krainy. W oficjalnym otwarciu bajecznej odsłony Oddziału Chorób Dzieci wziął udział m.in. Starosta Limanowski Jan Puchała.

Zgromadzonych gości powitał Dyrektor Marcin Radzięta, który w imieniu własnym oraz całej społeczności Szpitala wyraził serdeczne podziękowania za odnowienie ścian w salach i na korytarzu oddziału, gdzie na leczeniu przebywają najmłodszy pacjenci limanowskiego szpitala.

*„Cieszę się, iż dzięki akcji „Kubusiowe Szpitale” korytarze i sale oddziału przenoszą dzieci w bajkowy, barwny świat, pełen słońca, zabawnych zwierząt, kolorowych kwiatów i radosnej postaci Kubusia. Uśmiech na twarzach naszych milusińskich to najwymowniejszy komentarz dla tego projektu”* – stwierdził Dyrektor wręczając w podziękowaniu symboliczny bukiet kwiatów na ręce Pani Doroty Liszka Wiceprezes Zarządu Grupy Maspex oraz podziękowanie dla Dariusza Czecha Wiceprezesa Zarządu Firmy Tymbark.

Następnie głos zabrał Starosta Limanowski, który również wyraził swoją wdzięczność i jednocześnie uznanie dla tej wspaniałej inicjatywy – *To wspaniały pomysł, który sprawia, że mali pacjenci mogą chociaż na chwilę zapomnieć o chorobie i tęsknocie za domem. Dzięki kolorowym korytarzom pacjenci mogą spędzić pobyt w Szpitalu w towarzystwie bajkowych przyjaciół i poczuć się jak w zaczarowanym świecie baśni. Dlatego dziękuję*

*wszystkim zaangażowanym w realizację tego projektu, który służy dobru najmłodszych – mówił Starosta.*

*Organizator akcji, Dariusz Czech Wiceprezes w skrócie przybliżył historie projektu „Akcję Kubusiowe Szpitale rozpoczęliśmy ponad 10 lat temu, kiedy pomalowaliśmy pięć dziecięcych oddziałów w szpitalach na terenach powiatów, w których znajdują się zakłady produkcyjne firmy Maspex. Ponieważ została świetnie przyjęta, zdecydowaliśmy się ją kontynuować, a zasięgiem objąć także inne miasta. Wspaniale się złożyło, że 50. szpital to właśnie oddział dziecięcy w Limanowej i mamy nadzieję, że wesołe, przytulne sale będą poprawiać nastrój małym pacjentom przez wiele lat” – zakończył.*

Wyrazy wdzięczności złożyła również lek. Iwona Orzeł – Żurek Kierownik Oddziału Chorób Dzieci, kierując je nie tylko do Zarządu Firmy Tymbark i Grupy Maspex, ale również do Dyrektora Szpitala, gdyż dzięki jego przychylności odnowienie oddziału mogło być znacznie rozszerzone i na obecną chwilę oddział posiada nie tylko piękne kolorowe wnętrza, ale również wzbogacił się o nowe meble, stolarkę drzwiową, zlikwidowane zostały stare poręcze i listwy, dodatkowo zaadaptowano część korytarza powiększając tym samym pokój pielęgniarstwa.

Szczególne słowa uznania skierowane zostały do Macieja Kota – cenionego malarza, specjalizującego się w aranżowaniu przestrzeni przeznaczonych dla dzieci, autora wszystkich aranżacji artystycznych w ramach akcji „Kubusiowe Szpitale”.

Również z okazji dzisiejszego otwarcia, wszystkie dzieci przebywające na oddziale odwiedził Kubuś i wręczył im drobne upominki.

## **GALERIA**

---

# Szkolenie z pierwszej pomocy

3 lipca br. na świetlicy w Komendzie Powiatowej Policji w Limanowej odbyło się szkolenie z zakresu udzielania pierwszej pomocy. Funkcjonariusze i pracownicy Policji mogli przypomnieć sobie i utrwalić zasady postępowania z osobą, która straciła przytomność i nie oddycha.

Każdy mógł przeprowadzić resuscytację krążeniowo-oddechową na manekinie z pomocą automatycznego defibrylatora. Poćwiczyć udzielanie pomocy można było zarówno na osobie dorosłej, jak i na dziecku.

Szkolenie odbyło się dzięki współpracy z Szpitalem Powiatowym w Limanowej, który wypożyczył sprzęt do ćwiczeń oraz delegował doświadczonych ratowników. Spotkanie było także okazją do wymiany doświadczeń i ciekawych dyskusji.

Wszyscy zgodnie potwierdzili, że takich ćwiczeń nigdy nie jest za wiele, bo znajomość zasad udzielania pierwszej pomocy jest niezbędną wiedzą zarówno w codziennej służbie jak i w życiu.

---


# Promowanie profilaktyki raka jelita grubego w powiecie limanowskim

Szpital Powiatowy Imienia Miłosierdzia Bożego zaprasza na bezpłatne badania kolonoskopowe w znieczuleniu. Badania realizowane są w ramach projektu pn. „Promowanie profilaktyki

***raka jelita grubego wśród osób aktywnych zawodowo na terenie powiatu bocheńskiego, brzeskiego, limanowskiego i nowotarskiego”.***

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.

W ramach projektu do końca 2018 roku zostanie przebadanych około 1 000 pacjentów. Program realizowany jest dzięki wsparciu ze środków Unii Europejskiej w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014 -2020.



**Szpital Powiatowy w Limanowej Imienia Miłosierdzia Bożego realizuje projekt dofinansowany z Funduszy Europejskich „Promowanie profilaktyki raka jelita grubego wśród osób aktywnych zawodowo na terenie powiatu bocheńskiego, brzeskiego, limanowskiego i nowotarskiego”**

Celem projektu jest podniesienie świadomości osób aktywnych zawodowo mieszkających, pracujących lub uczących się na obszarze ww. powiatów w zakresie profilaktyki nowotworów jelita grubego, a tym samym zwiększenie ilości zgłoszeń na badania kolonoskopowe.

Dofinansowanie projektu z UE: **509 940,50 zł.**

Dofinansowanie projektu z budżetu państwa: **59 993,00 zł.**



[www.mapadotacji.gov.pl](http://www.mapadotacji.gov.pl)

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. Wcześniej 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, hipertriglicydemia, 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.

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 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.



---

# **Jest już dostępny nowy numer informatora samorządowego „Wiadomości z Powiatu”**

**Jest już dostępny nowy, bezpłatny numer powiatowego kwartalnika „Wiadomości z Powiatu”. W bieżącym numerze aktualne informacje z pracy Zarządu i Rady Powiatu Limanowskiego oraz kolorowa galeria wydarzeń odbywających się od marca do czerwca w naszym powiecie.**

Wiadomości z Powiatu to bezpłatna gazetka, ukazująca się co kwartał z inicjatywy Zarządu Powiatu Limanowskiego. Obecnie wydanych zostało już 33 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.

Już dzisiaj każdy 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 :

[PDF\\_ GAZETA\\_33](#)

Czytaj na bieżąco „Wiadomości z Powiatu”!

---

# Międzynarodowy dzień walki z narkomanią

26 czerwca obchodzimy Międzynarodowy Dzień Zapobiegania Narkomanii. Dzień ten został ustanowiony w 1987 roku przez Zgromadzenie Ogólne Narodów Zjednoczonych. Jego celem jest wzmocnienie międzynarodowej współpracy na rzecz zwalczania i zapobiegania narkomanii.

Dlaczego młodzi ludzie sięgają po narkotyki?

Okres dojrzewania to kilkuletni proces intensywnych zmian fizycznych i psychicznych zachodzący w organizmie każdego młodego człowieka. Nastolatki najlepiej czują się wtedy w grupie rówieśniczej, która boryka się z podobnymi problemami i przeżywa te same emocje. Dorastaniu towarzyszą częste zmiany nastroju, bunt, niezadowolenie z własnego wyglądu, chęć eksperymentowania z substancjami i produktami zakazanymi lub dostępnymi wyłącznie dla osób pełnoletnich. Najczęstszymi powodami sięgania przez młodzież po środki odurzające są:

- chęć zaspokojenia ciekawości,
- chęć bycia akceptowanym przez grupę rówieśniczą,
- udowodnienie przed rówieśnikami swojej „dojrzałości”,
- chęć odreagowania stresu, niepowodzenia,
- chęć pokonania wstydu i nieśmiałości w relacjach z rówieśnikami,
- obawa przed wykluczeniem,
- gwarancja „dobrej” zabawy.

♦ **Na co powinno się zwrócić uwagę, co powinno zaniepokoić rodzica /nauczyciela.**

W domu rodzinnym/w szkole dzieci starają się robić wszystko,

aby fakt, że sięgają po narkotyki nie wyszedł na jaw. Czasem długo udaje im się to skutecznie ukrywać. Baczna obserwacja zachowań swojego dziecka/ucznia pozwoli na dostrzeżenie w porę problemu. Niepokój rodzica/nauczyciela powinny wzbudzić:

- wygląd oczu (zaczerwienione spojówki lub brzegi powiek, łzawienie, opadnięcie powieki, nadmierne rozszerzenie lub zwężenie źrenic, powolna reakcja źrenic na światło, oczopląs przy wpatrywaniu się w stały punkt);
- złe samopoczucie, brak chęci do życia, depresja;
- stany euforyczne, gadatliwość a następnie otępienie i apatia;
- zmiana nawyków żywieniowych – brak apetytu lub objadanie się;
- kłopoty w szkole, wagary, pogorszenie ocen;
- próby wyłudzenia lub podbieranie pieniędzy na nieokreślone wydatki;
- nieuzasadnione ataki złości;
- wychodzenie z domu na krótko, poprzedzone dzwonkiem domofonu lub telefonem od nieznanej osoby;
- wprowadzenie do słownictwa nowych zwrotów, często niezrozumiałych dla dorosłych, tzw. slangu narkotykowego;
- pojawienie się w domu nowych akcesoriów, typu lufki, sreberka, małe woreczki z zamknięciem strunowym, tzw. dilerki, itp.;
- zmiana zapachu ciała.

#### ◆ Definicje ustawowe

*Narkomania* (w myśl zapisów ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii) to stałe lub okresowe używanie w celach niemedycznych środków odurzających, substancji psychotropowych, środków zastępczych lub nowych substancji psychotropowych, w wyniku czego może powstać lub powstało uzależnienie od nich.

*Uzależnienie od środków odurzających lub substancji psychotropowych* – zespół zjawisk psychicznych lub somatycznych wynikających z działania środków odurzających lub substancji psychotropowych na organizm ludzki, charakteryzujący się zmianą zachowania lub innymi reakcjami psychofizycznymi i koniecznością używania stale lub okresowo tych środków lub substancji w celu doznania ich wpływu na psychikę lub dla uniknięcia następstw wywołanych ich brakiem.

Różne narkotyki (środki odurzające lub substancje psychotropowe) występują pod różną postacią, np. proszki, płyny, tabletki, susz, grzybki, syropy, czopki, ampułki z płynami, itd.

Mają one różne działanie na organizm, a ich zażycie może wywołać różne objawy.

Jedne z nich działają pobudzająco na ośrodkowy układ nerwowy, powodując np.: wielomówność, wesołkowatość, wzrost ciśnienia tętniczego krwi, nerwowość, agresję, inne zaś wyciszająco, powodując takie objawy jak: spadek aktywności, senność, upośledzenie uwagi, zniesienie odczuwania bólu, itp.

#### ♦ **Odpowiedzialność karna**

Polskie prawo nie przewiduje odpowiedzialności karnej za czyn polegający na używaniu narkotyków, przewiduje natomiast taką odpowiedzialność za określone czyny towarzyszące narkomanii. Wskazane poniżej sankcje grożą sprawcy w przypadku ukończenia przez niego 17 r. życia. W przypadku popełnienia czynu zabronionego z ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii przez osobę między 13 a 17 r. życia, postępowanie prowadzone jest przez sąd rodzinny wg przepisów ustawy o postępowaniu w sprawach nieletnich.

Zgodnie z ustawą o przeciwdziałaniu narkomanii zabronione jest m.in. jest:

- wytwarzanie, przetwarzanie, albo przerabianie środków

odurzających lub substancji psychotropowych albo przetwarzanie słomy makowej – jest to przestępstwo zagrożone karą pozbawienia wolności do lat 3 (art. 53 ust. 1 ustawy).

- wyrabianie, posiadanie, przechowywanie, zbywanie lub nabywanie przyrządów służących lub przeznaczonych do niedozwolonego wytwarzania lub przerabiania środków odurzających lub przerobu substancji psychotropowych – jest to przestępstwo zagrożone grzywną, karą ograniczenia wolności lub pozbawienia wolności do lat 2 (art. 54 ust. 1 ustawy).
- wprowadzanie do obrotu środków odurzających, substancji psychotropowych, słomy makowej lub albo uczestniczenie w takim obrocie – jest to przestępstwo zagrożone grzywną i karą pozbawienia wolności od 6 miesięcy do lat 8 (art. 56 ust. 1 ustawy).
- udzielanie innej osobie środka odurzającego lub substancji psychotropowej, ułatwianie albo umożliwianie ich użycia – jest to przestępstwo zagrożone karą pozbawienia wolności do lat 3 (art. 58 ust. 1 ustawy). Jeżeli sprawca udziela środka odurzającego lub substancji psychotropowej małoletniemu lub nakłania go do użycia takiego środka lub substancji albo udziela ich w znacznych ilościach innej osobie, podlega karze pozbawienia wolności od 6 miesięcy do 8 lat. (art. 58 ust. 2).
- udzielanie innej osobie, w celu osiągnięcia korzyści majątkowej lub osobistej, środka odurzającego lub substancji psychotropowej lub nakłanianie do użycia takiego środka – jest to przestępstwo zagrożone karą pozbawienia wolności od roku do lat 10 (art. 59 ust. 1 ustawy) Jeżeli zachowanie to skierowane jest do małoletniego, kara pozbawienia wolności nie może być niższa niż 3 lata (art. 59 ust.2).
- posiadanie środków odurzających lub substancji psychotropowych – jest to przestępstwo zagrożone karą pozbawienia wolności do lat 3 (art. 62 ust. 1). Jeżeli

w grę wchodzi posiadanie znacznej ilości środków odurzających lub substancji psychotropowych sprawca podlega karze pozbawienia wolności od roku do lat 10. (art. 62 ust. 2). W przypadku zaś mniejszej wagi, sprawca podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do roku (art. 62 ust. 3).

*Jeżeli przedmiotem czynu, o którym mowa powyżej są środki odurzające lub substancje psychotropowe w nieznacznej ilości, przeznaczone na własny użytek, postępowanie może być umorzone również przed wydaniem postanowienia o wszczęciu śledztwa lub dochodzenie, jeżeli orzeczenie kary wobec sprawcy byłoby niecelowe ze względu na okoliczności popełnienia czynu, a także stopień jego społecznej szkodliwości. (art. 62 a ustawy).*

#### ◆ **Tzw. pigułka gwałtu**

Podczas imprez klubowych, dyskotek istnieje potencjalnie większe zagrożenie zetknięcia się z narkotykami i narkomanią. Wiele młodych osób podczas takich spotkań po raz pierwszy sięga po środki psychoaktywne. W klubach i dyskotekach pojawiają się także substancje stosowane w celach przestępczych – tzw. pigułki GHB, potocznie zwane „pigułkami gwałtu”. Środek ten występuje najczęściej w postaci płynu, proszku, tabletek lub granulatu. Jest to substancja na ogół bezbarwna, bezzapachowa i praktycznie bez smaku.

Po 72 godzinach od momentu spożycia narkotyk nie jest możliwy do wykrycia w organizmie. Po zmieszaniu go z napojem, sokiem czy też piwem lub innym alkoholem przestaje być wyczuwalny. Podany w małych ilościach działa podobnie jak alkohol, osłabiając czujność i hamulce emocjonalne. Przy większych dawkach powoduje uczucie oszołomienia, zawroty głowy, zaburzenia równowagi, problemy z logicznym i wyraźnym mówieniem oraz senność. Może powodować stan nieświadomości, zanik pamięci, jednak bez utarty przytomności. Przedawkowanie objawia się mdłościami, torsjami, oczopląsem i utratą

równowagi, a nawet śpiączką. Po zażyciu GHB jest się całkowicie bezradnym. Przy dużych dawkach i podatności organizmu środek ten może być niebezpieczny dla życia.

### ***Pamiętaj:***

- Na imprezy zawsze wybieraj się w towarzystwie zaufanych znajomych. Unikaj znajomych „z przypadku”.
- Nigdy nie pij czegoś, co oferuje Ci nieznajoma osoba. Nigdy nie możesz być pewna/y czy w danym napoju nie ma substancji GHB.
- Staraj się kupować napoje w fabrycznie zamkniętych opakowaniach i otwierać je własnoręcznie. Jeżeli nie jest to możliwe, obserwuj jak napój jest przyrządzany.
- Nie zostawiaj szklanki/kubka bez opieki, nawet gdy odchodzisz tylko na chwilę. Jeżeli stwierdzisz, że Twój napój stoi w innym miejscu niż go zostawiłaś lub wygląda i smakuje inaczej – nie ryzykuj!
- Kiedy poczujesz się dziwnie (mdłości, senność, zachwianie równowagi po małej ilości alkoholu, problemy z wymową).
- Zgłoś się o pomoc do zaufanej osoby lub do obsługi lokalu.
- Zastanów się z kim opuszczasz lokal (zdecydowana część ofiar zostaje napadnięta przez osoby, które pierwsze zaoferowały pomoc).
- W razie postępowania objawów i pogarszania się ogólnego stanu, skontaktuj się z lekarzem i powiadom Policję.

### **♦ Tzw. dopalacze**

Tzw. dopalacz (ang. smarts, legal highs, herbal highs, boosters) to termin nieposiadający charakteru naukowego. Używa się go potocznie, dla nazwania grupy różnych substancji lub ich mieszanek o rzekomym bądź faktycznym działaniu psychoaktywnym. Sprzedaż ww. substancji i ich mieszanek odbywała się za pośrednictwem wyspecjalizowanych sklepów (tzw. „smart shops”). Nazwa „smart shop” pochodzi od rzekomych

własności sprzedawanych substancji, reklamowanych jako usprawniające funkcje poznawcze (tzw. „smart drugs”). Większość tzw. dopalaczy ma postać tabletek lub mieszanek do palenia, opakowanych w kolorowe papierki, nadające im „niewinny” wygląd. Niebezpieczeństwo ich zażywania wynika z faktu, że ich skład chemiczny nie jest znany, może podlegać wahaniom i modyfikacjom. Wprowadzono je na rynek polski w 2010 r. jako produkty kolekcjonerskie, nienadające się do spożycia, stąd z formalnego punktu widzenia nie podlegały one kontroli Państwowej Inspekcji Farmaceutycznej i mogły być sprzedawane w legalnie działających sklepach, w tym internetowych.

***Oficjalna, ustawowa nazwa tzw. dopalaczy to środki zastępcze.***

Ustawa z dnia 24 kwietnia 2015 r. o zmianie ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii oraz niektórych innych ustaw spowodowała zmianę statusu 114 substancji rozpoznawanych do tej pory jako dopalacze, a które po wejściu ustawy w życie uzyskały status narkotyków. Lista nowych substancji psychoaktywnych, będących składnikami tzw. dopalaczy jest sukcesywnie uzupełniana przez Ministra Zdrowia.

Ustawa o przeciwdziałaniu narkomanii (art. 44b ust. 1) zabrania:

- wytwarzania,
- przywozu
- wprowadzania do obrotu środków zastępczych (tzw. dopalaczy) i nowych substancji psychoaktywnych.

Art. 44c daje Państwowemu Inspektorowi Sanitarnemu prawo do nakazania, w drodze decyzji, wstrzymania wytwarzania lub wycofania z obrotu produktu, co do którego istnieje uzasadnione podejrzenie, że jest on środkiem zastępczym lub nową substancją psychoaktywną, na czas niezbędny do przeprowadzenia badań w celu ustalenia, czy jest on takim środkiem/substancją, nie dłuższy jednak niż 18 miesięcy.



***Do najczęściej spotykanych skutków pojawiających się w trakcie i po zażyciu tzw. dopalaczy możemy zaliczyć:***

- bóle głowy, migrena;
- kołatanie serca, duszności, ból w klatce piersiowej;
- suchość śluzówek;
- zaburzenia koordynacji ruchowej, drżenie rąk;
- nudności, wymioty, biegunka;
- zmęczenie, osłabienie, brak zdolności koncentracji;
- reakcje alergiczne;
- myśli samobójcze, omamy;
- napady leku, halucynacje;
- nadmierna wrażliwość na dźwięki i światło.

**♦ Jak należy się zachować, co robić, jeśli na podstawie obserwacji zrodzi się podejrzenie, że dziecko przyjmuje narkotyki/tzw. dopalacze?**

- Po pierwsze, nie należy reagować zbyt gwałtownie. Gniew lub użycie siły mogą spowodować gwałtowne reakcje, zwłaszcza, jeśli niedawno przyjęto środek odurzający (atak serca, silny atak paniki, duszności).
- Jeśli dziecko jest uzależnione, należy poszukać dobrego ośrodka, jeśli dziecko będzie gotowe na leczenie. Najlepiej najpierw wysłuchać, co dziecko ma do powiedzenia, starając się zrozumieć jego trudności i problemy. Groźby i kary przynoszą krótkotrwałe i powierzchowne rezultaty. Konieczne jest zdobycie zaufania dziecka, nawiązanie z nim lepszego kontaktu i przywrócenie nadziei.
- Aby rozwiązać podejrzenia, że dziecko być może sięga po narkotyki, można wykonać odpowiednie badania. Do przeprowadzenia odpowiednich testów wystarczy próbka moczu lub śliny, które można zbadać przy pomocy specjalistycznych narkotesterów, które są do nabycia w aptekach stacjonarnych lub w Internecie.

**♦ Leczenie od uzależnienia**

Leczenie osób uzależnionych jest, poza pewnymi wyjątkami, dobrowolne. Za świadczenia związane z leczeniem nie są pobierane opłaty.

Osoby niepełnoletnie – na wniosek przedstawiciela ustawowego, krewnych w linii prostej, rodzeństwa lub faktycznego opiekuna albo z urzędu – sąd rodzinny może skierować taką osobę uzależnioną na przymusowe leczenie i rehabilitację. Czas tego leczenia nie jest określany z góry, nie może on być jednak dłuższy niż 2 lata.

Sąd rodzinny, z własnej inicjatywy, w przypadku stwierdzenia u nieletniego nałogowego używania środków w celu wprowadzenia się w stan odurzenia, może orzec umieszczenie go w szpitalu psychiatrycznym lub innym odpowiednim zakładzie leczniczym (art. 12 ustawy o postępowaniu w sprawach nieletnich)

W przypadku skazania osoby uzależnionej za przestępstwo pozostające w związku z używaniem narkotyków na karę pozbawienia wolności, której wykonanie warunkowo zawieszono, są zobowiązuje skazanego do poddania się leczeniu w podmiocie leczniczym i oddaje go pod dozór wyznaczonej osoby, instytucji lub stowarzyszenia (art. 71 ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii).

***Pomocne adresy, telefony, linki do stron internetowych:***

[www.narkomania.gov.pl](http://www.narkomania.gov.pl)

[PORADNIA.narkomania.org.pl](http://PORADNIA.narkomania.org.pl) – poradnia narkotykowa on – line (bezpłatne porady e-mail, czaty i rozmowy video z ekspertami)

**0 801 199 990** – Ogólnopolski Telefon Zaufania Narkotyki – Narkomania Dostępność: codziennie od 16:00 do 21:00 Koszt: jak za połączenie lokalne, niezależnie od czasu jego trwania. Rodzaj oferowanej pomocy: informacja o sieci profesjonalnej pomocy, mini edukacja, wsparcie psychologiczne dla osób

uzależnionych od narkotyków, osób okazjonalnie używających narkotyków, rodziców i przyjaciół osób używających narkotyków, pedagogów, nauczycieli, wychowawców, wszystkich innych osób zainteresowanych tym problemem.

**0 800 120 289** – Infolinia Stowarzyszenia KARAN. Dostępność: od poniedziałku do piątku w godzinach 10:00-17:00. Rodzaj oferowanej pomocy: informacja i pomoc w problemach związanych z narkotykami. Koszt: połączenie bezpłatne

**0 801 109 696** – Infolinia Pogotowia Makowego Towarzystwa „Powrót z U” Dostępność: codziennie od poniedziałku do piątku w godzinach 10:00-20:00, soboty 10:00-19:00. Koszt: jak za połączenie lokalne, niezależnie od czasu jego trwania.

**0 800 120 359** – Infolinia Towarzystwa Rodzin i Przyjaciół Dzieci Uzależnionych „Powrót z U”- dostępność: codziennie od poniedziałku do piątku w godzinach 10:00-20:00, soboty 10:00-19:00. Koszt: połączenie bezpłatne.

*źródło: policja.pl*

---

## **„Domowe grillowanie” w DPS Szczyrzyc**

13 czerwca w Domu Pomocy Społecznej w Szczyrzycu odbyło się „Domowe grillowanie”, czyli spotkanie zorganizowane w celu spędzenia wolnego czasu przy dobrej zabawie i w miłym towarzystwie dla mieszkańców, pracowników DPS oraz zaproszonych gości. W wydarzeniu wzięli udział m.in. Jan Puchała – Starosta Limanowski, Mieczysław Uryga – Wicestarosta Limanowski, Monika Nawałanec – Dyrektor PCPR.

Podczas spotkania uczestnikom czas umiliła grupa „Szczyrzycki ton” składająca się z mieszkańców Domu Pomocy Społecznej w Szczyrzycu. Orkiestra wystąpiła z krótkim recitalem pt. „Pszczołka maja”. Następnie był czas na domowe grillowane czyli poczęstunek w formie smacznych kiełbaskach, a po nim rozpoczęły się zabawy – przechodzenie pod sznurkiem, wycieczka do ZOO oraz loteria fantowa, w której każdy z mieszkańców mógł wygrać niespodziankę.

*– Dziękuję za organizację „Domowego grillowania” – wydarzenia, które przeznaczone jest dla mieszkańców DPS, po to aby wspólnie mogli spędzić czas przy smacznych grillowych potrawach i przy dobrej zabawie. Dzięki tego typu spotkaniom umacnia się więź pomiędzy mieszkańcami oraz pracownikami. Jest to także doskonała okazja do rozmowy i wymiany cennych doświadczeń przy dobrej zabawie i w radosnej atmosferze –* podsumował spotkanie Starosta Limanowski Jan Puchała.



---

## **Komputer ze specjalistycznym**

# **oprogramowaniem, lupa elektroniczna i inny sprzęt dla osób z dysfunkcją narządu wzroku i nie tylko w ramach programu "Aktywny Samorząd" - Złóż wniosek!**

**Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Limanowej zachęca osoby posiadające orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności do skorzystania z oferowanego wsparcia finansowego do zakup sprzętu elektronicznego lub jego elementów oraz oprogramowania w ramach środków finansowych Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Na wnioski czekamy do 30 sierpnia 2018r.**

Dofinansowanie można otrzymać w ramach Modułu I pilotażowego programu "Aktywny samorząd" w obszarze B (likwidacja barier w dostępie do uczestniczenia w społeczeństwie informacyjnym) w zadaniu nr 1.

Warunkiem otrzymania dofinansowania jest:

- znaczny stopień niepełnosprawności lub orzeczenie o niepełnosprawności,
- wiek do lat 18 lub wiek aktywności zawodowej lub zatrudnienie,
- dysfunkcja obu kończyn górnych lub narządu wzroku.

Zgodnie z dokumentem *PFRON „Kierunki działań oraz warunki brzegowe obowiązujące realizatorów pilotażowego programu „Aktywny samorząd” w 2018 roku”* można się starać o następujące kwoty dofinansowania:

- dla osoby niewidomej – **20 000 zł**, z czego na urządzenia brajlowskie **12 000 zł**,
- dla pozostałych osób z dysfunkcją narządu wzroku – **8 000 zł**,
- dla osoby z dysfunkcją obu kończyn górnych – **5 000 zł**

Wymagany jest udział własny Wnioskodawcy w wysokości **co najmniej 10%**

Celem usprawnienia Realizator przygotował katalog rzeczowy sprzętu i urządzeń, które mogą być objęte dofinansowaniem:

- **podstawowe oprogramowanie** – standardowe oprogramowanie do **600 zł** np. edytory tekstów, arkusze kalkulacyjne, słowniki, przeglądarki internetowe, encyklopedie, programy edukacyjne;
- **podstawowy sprzęt komputerowy** – standardowy sprzęt komputerowy nie będący specjalnie zaprojektowany i produkowany na potrzeby osób z dysfunkcją narządu wzroku lub osób z brakiem lub znacznym niedowładem obu kończyn górnych, tj. jednostka centralna komputera (w której skład wchodzi m.in.: procesor, płyta główna, pamięć operacyjna, twardy dysk, zasilacz, obudowa) np. komputer stacjonarny do **2100 zł** wraz z monitorem do **700 zł**, komputer o budowie kompaktowej typu all-in-one (wszystko w jednym), komputer przenośny typu lap-top do **2000 zł**, notebook, netbook, palmtop, PDA, a także standardowe urządzenia i podzespoły elektroniczne; do **600 zł** na drukarkę, urządzenia wielofunkcyjne.
- **specjalistyczne oprogramowanie komputerowe** – oprogramowanie, w tym aktualizacyjne, które nie jest oprogramowaniem podstawowym, posiadające szczególne znamiona przystosowania do potrzeb osób z brakiem lub znacznym niedowładem obu kończyn górnych albo z dysfunkcją narządu wzroku oraz schorzeń współistniejących np. oprogramowanie logopedyczne, rehabilitacyjne dla osób z dysfunkcją narządu wzroku i inne;
- **specjalistyczny sprzęt komputerowy** – stosownie do potrzeb wynikających z rodzaju i zakresu niepełnosprawności osoby niepełnosprawnej np. klawiatura brajlowska, klawiatura z większymi klawiszami, dostosowanymi nakładkami i ramkami, mysz pneumatyczna, mysz sterowana głową, urządzenia umożliwiające poruszanie kursorem poprzez ruchy wykonywane głową lub za pomocą mrugania, monitor komputerowy o przekątnej ekranu przekraczającej 24", skanery ręczne, urządzenia nawigacyjne w tym specjalistyczne nawigatory GPS;
- **elektroniczne urządzenia współpracujące** z podstawowym sprzętem komputerowym, sprzęty i urządzenia posiadają szczególne, funkcjonalne znamiona przystosowania do potrzeb osób niepełnosprawnych np. lupa elektroniczna, powiększalnik komputerowy w tym stacjonarny lub przenośny, syntezytor mowy, udźwiękowiony słownik, dyktafon, notatnik cyfrowy, ultrabooki;
- **urządzenia brajlowskie** – samodzielnie funkcjonujące, elektroniczne urządzenia nie posiadające znamion podstawowego sprzętu komputerowego i podstawowego oprogramowania, które to urządzenia posiadają szczególne znamiona przystosowania dla osób z dysfunkcją wzroku, umożliwiające co najmniej:
  - przetwarzanie grafiki i/lub tekstu na pismo Braille'a i/lub na formę wypukłych rysunków, np. linijki brajlowskie, monitory brajlowskie, tablety wypukłe, notatniki brajlowskie;
  - wykonywanie wydruków w piśmie Braille'a i/lub w formie rysunków wypukłych m.in. na nośnikach papierowych, foliach, papierze pęczniejącym np. drukarki brajlowskie, termograficzne;
- **urządzenia lektorskie** – samodzielnie funkcjonujące, elektroniczne urządzenia nie posiadające znamion podstawowego sprzętu komputerowego i podstawowego oprogramowania, które to urządzenia posiadają szczególne znamiona przystosowania dla osób z dysfunkcją wzroku poprzez umożliwienie rejestrowania i/lub przetwarzania grafiki i/lub tekstu na mowę syntetyczną i/lub na dane cyfrowe.

Realizator wskazuje na możliwość dofinansowania: telefonów

udźwiękawiająco-mówiących w indywidualnych przypadkach. Wnioskodawca musi uzasadnić potrzebę zakupu takiego przedmiotu. Max. kwota dofinansowania **800 zł**.

Na wnioski czekamy do **30 sierpnia 2018r.** Wnioski są dostępne w siedzibie Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Limanowej (tj. ul. J. Marka 9, 34-600 Limanowa) w punkcie informacyjnym, oraz na stronie tutejszego Centrum.

[Zobacz więcej i pobierz wnioski.](#)

Masz pytanie? Zadzwoń pod numer **(18) 3337912** i zdobądź informacje. Szczegółowych informacji udziela Pani **Małgorzata Frączek**.

---

## **Będzie generalny remont Oddziału Intensywnej Terapii**

**29 maja br. Szpital Powiatowy im. Miłosierdzia Bożego w Limanowej ogłosił przetarg na przebudowę Oddziału Intensywnej Terapii. Szacunkowa wartość inwestycji wyniesie ok. 3 mln zł.**

Generalny remont będzie obejmował m.in. przebudowę ścian wewnętrznych, wymianę tynków, posadzek, wszystkich instalacji wewnętrznych tj. wod-kan, c.o., wentylacji mechanicznej i klimatyzacji, instalacje elektryczne i teleinformatyczne. Zamontowane zostaną nowe drzwi wewnętrzne i okna.

Oddział zostanie również wyposażony w nowoczesny sprzęt medyczny oraz meble. Pojawią się nowe łóżka, respiratory, kardiomonitory, pompy infuzyjne, systemy grzewcze pacjentów, mosty medyczne.



W wyniku przebudowy powstanie 7 łóżkowy oddział dostosowany do wymogów Rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 16.12.2016 r. w sprawie standardu organizacyjnego opieki zdrowotnej w dziedzinie anestezjologii i intensywnej terapii (Dz.U.2016 poz. 2218).

*W czerwcu poznamy wykonawcę tego przedsięwzięcia, a już z początkiem lipca ruszą roboty budowlane, które obejmą kompleksową przebudowę pomieszczeń obecnego Oddziału Intensywnej Terapii, a także mieszczącej się na tym samym piętrze Centralnej Sterylizacji – czytamy na stronie Szpitala.*

---

## **8 czerwca 2018r. przedostatnie spotkanie grupowe w ramach programu korekcyjno-edukacyjnego**

Zapraszamy do pozyskiwania informacji o realizowanym programie korekcyjno-edukacyjnym. Uczestnikom przypominamy o terminie spotkania.

Udział w programie umożliwi zdobycie wiedzy na temat skutecznych metod radzenia sobie w trudnych sytuacjach bez użycia siły oraz pozwala uzyskać przydatne informacje jak radzić sobie z napięciem emocjonalnym i stresem.

Spotkanie odbędzie się w dniu 8 czerwca 2018r. o godzinie 16:00 w sali konferencyjnej 204 w budynku B Starostwa

Powiatowego w Limanowej (ul. Józefa Marka 9, 34-600 Limanowa).

Szczegółowe informacje pod numerem telefonu (18) 33 37 912.  
Informacji udziela Małgorzata Frączek.