

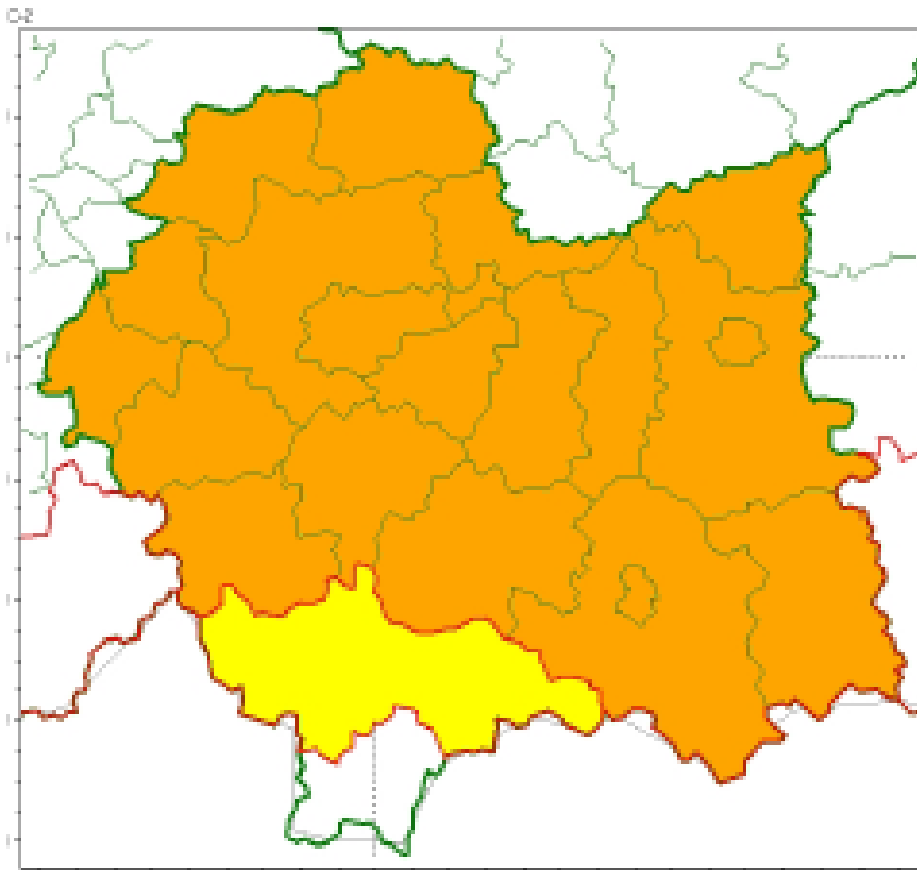
Ostrzeżenie o upałach

Wojewódzkie Centrum Zarządzania Kryzysowego wystosowało ostrzeżenie drugiego stopnia dla powiatu limanowskiego dotyczące prawdopodobieństwa wystąpienia upałów.

Obowiązuje od godziny 12:00 dnia 15 lipca do godz. 20:00 dnia 17 lipca. Temperatura maksymalna w sobotę od **31°C do 35°C** oraz w niedzielę **30°C do 33°C**. W poniedziałek 17 lipca ok **30°C**. Spodziewana temperatura minimalna w nocy na przeważającym obszarze od **18°C do 20°C**.

Zalecane jest, aby osoby starsze, chore, kobiety w ciąży, małe dzieci nie przebywały na słońcu w godzinach 11:00-15:00. Pamiętajmy o nakryciu głowy, używaniu kremów z filtrem, piciu dużej ilości wody oraz ograniczeniu gazowanych słodkich płynów alkoholu!

Upał
2023-07-14 12:53



W pierwszą niedzielę lipca zapraszamy do udziału w XII biegu Limanowa Forest

Już za niecały miesiąc XII edycja Limanowa Forrest! Zapraszamy wszystkich do udziału w tegorocznej edycji – 02.07.2023 r. Organizatorem jest Klub Sportowy Limanowa Forrest we współpracy z Miastem Limanowa oraz Międzynarodowym Stowarzyszeniem Policji – Sekcja Polska – Region IPA Limanowa. Patronat honorowy nad wydarzeniem objęli Starosta Limanowski Mieczysław Uryga oraz Burmistrz Miasta Limanowa Władysław Bieda.

Serdecznie zapraszamy do stolicy Beskidu Wyspowego i zachęcamy Państwa do wystartowania z całymi Rodzinami!

Dla wszystkich uczestników biegu przygotowana została trasa anglosaska o podłożu zróżnicowanym. Przebiegać ona będzie po szlakach turystycznych, drogach leśnych, polnych, miejscami kamienistych i częściowo po asfalcie. Trasa ta poprowadzi uczestników sportowego wydarzenia na Miejską Górę (716 m n.p.m.), na której wznosi się Milenijny Krzyż – najwyższy stalowy krzyż w Polsce (dwa i pół raza większy od tego na Giewoncie).

W biegu mogą brać udział zawodnicy zrzeszeni i niezrzeszeni, dzieci, dorośli, mundurowi (osobna klasyfikacja), cywile. Poza dyscypliną główną, czyli biegiem górskim, prowadzona jest osobno klasyfikacja w nordic walking (tylko generalna K i M).

Limit 2h na ukończenie biegu, to „ukłon” w kierunku początkujących, całych Rodzin i tych, którzy nie są pewni swych możliwości: pozwala wszystkim na pokonanie 7-

kilometrowej trasy rekreacyjnie. Można całą trasę przejść, nie trzeba biec, ważne aby z uśmiechem przekroczyć linię mety.

Jest to jedyny bieg górski w Polsce (a może i na świecie), w którym biorą udział na jednej wytyczonej trasie – nie tylko zawodowcy i amatorzy górskiego biegania, ale i całe rodziny (Tatusiowie, Mumusie i ich Pocięchy).

[FILM PROMOCYJNY](#)

Biegacze, którzy świetnie czują się na podbiegach będą mogli powalczyć o zwycięstwo Premii Górskiej Banku Spółdzielczego w Limanowej z okazji Dnia Spółdzielczości Bankowej.

W programie imprezy przewidziana jest również zbiórka pieniędzy na Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Niepełnosprawnością „Przystań” im. Jana Pawła II w Tymbarku.

Na liście startowej zapisanych jest już ponad 100 zawodników, a limit startujących wynosi 250 osób. Zachęcamy wszystkich do wcześniejszych zapisów.

[ZAPISY](#)

[TRASA](#)

[Szczegółowe informacje](#) dostępne na stronie organizatora

XII MIĘDZYNARODOWY BIEG GÓRSKI ANGLOSASKI

Limanowa FORREST

2023

DZIEŃ SPÓŁDZIELCZOŚCI BANKOWEJ

XI OTWARTE MISTRZOSTWA
SŁUŻB MUNDUROWYCH W BIEGU GÓRSKIM



Trasa:

OK. 7 KM
(na milenijny krzyż)

Biurowo zawodów:

OD GODZ. 8:30

(przy szkole ZSP nr 1
w Limanowej)

2 LIPCA
12:00

Organizator:



Współorganizator:



Miasto Limanowa



Międzynarodowe
Stowarzyszenie
Policji Sekcja Polska
Region IPA Limanowa



ZSP nr 1
w Limanowej

Patronat
Medialny:



limanowa IN



Współpraca:



Sponsor strategiczny:



Sponsorzy:

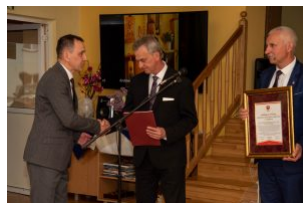


Patronat Honorowy: Władysław Bieda - Burmistrz Miasta Limanowa, Mieczysław Uryga - Starosta Limanowski

Jubileusz 30-lecia Domu Pomocy Społecznej w Limanowej

24 maja 2023 r. w Domu Pomocy Społecznej w Limanowej świętowano uroczyste jubileusz 30-lecia działalności. Wśród zaproszonych gości nie zabrakło przedstawicieli samorządów, dyrektorów zaprzyjaźnionych domów pomocy społecznej oraz byłych i obecnych pracowników. Starostwo Powiatowe w Limanowej reprezentowali Starosta Limanowski Mieczysław Uryga, Wicestarosta Agata Zięba, Przewodniczący Rady Powiatu Józef Pietrzak, Etatowy Członek Zarządu Wojciech Włodarczyk oraz radna Dorota Stanisławczyk – Przewodnicząca Powiatowej Komisji ds. Pomocy Społecznej, a także Dyrektor Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie Monika Nawalaniec oraz Zastępca Dyrektora Wanda Marek. Przekazali oni pracownikom i podopiecznym DPS serdeczne życzenia oraz upominki. Starosta Limanowski Mieczysław Uryga życzył całej kadrze siły i wytrwałości w wypełnianiu obowiązków na każdy dzień tej trudnej i odpowiedzialnej pracy. Wyraził też nadzieję, że ten codzienny wysiłek będzie zawsze doceniony i spotka się z wdzięcznością podopiecznych oraz ich bliskich.

Dyrektor Domu Pomocy Społecznej w Limanowej dziękując samorządom i sponsorom za współpracę zaznaczył też: „Dziękuję władzom Starostwa Powiatowego za przychyłność, zrozumienie potrzeb i problemów. Tylko dzięki Państwa życzliwości mogliśmy przetrwać ostatnie trudne lata. Dziękuję za umiejętne wykorzystywanie środków unijnych i rządowych, które poprawiają funkcjonowanie naszej placówki. Dziękuję za wsparcie finansowe tych projektów.”



Dom Pomocy Społecznej w Limanowej to ośrodek, w którym osoby przewlekle somatycznie chore są otoczone kompleksową i profesjonalną opieką. Personel zapewnienia mieszkańcom właściwe warunki materialne, ale też otacza empatią, zrozumieniem i wsparciem psychicznym.

Uroczystość umilił występ regionalnego zespołu Starowiejski Hyr.



Szpital Powiatowy w Limanowej Imienia Miłosierdzia Bożego zatrudni lekarzy

Szpital Powiatowy w Limanowej Imienia Miłosierdzia Bożego
zatrudni:

1. lekarzy neonatologów do pracy w Oddziale Noworodkowym i Patologii Noworodka
2. lekarzy do pracy w Oddziale Anestezjologii i Intensywnej Terapii
3. lekarzy do pracy w Oddziale Chorób Wewnętrznych i Oddziale Geriatrii
4. lekarzy do pracy w Oddziale Chirurgii Ogólnej
5. lekarzy do pracy w Oddziale Ginekologii i Położnictwa
6. lekarzy do pracy w Szpitalnym Oddziale Ratunkowym oraz Gabinetcie Nocnej i Świątecznej Opieki Medycznej
7. lekarzy specjalistów do pracy w poradniach specjalistycznych Szpitala

Warunki płacy i formy zatrudnienia do uzgodnienia.

Szczegółowych informacji udziela Dyrekcja Szpitala tel: 18/33-01-780.

Zapraszamy na II „Czasówkę rowerową pod Ostrą”

W najbliższą niedzielę 14 maja 2023 r. na godzinę 12:00 zapraszamy do aktywnego udziału oraz kibicowania uczestnikom II „Czasówki rowerowej pod Ostrą” . Trasa o długości 6,59 km przebiegać będzie na odcinku od stadionu Stara Wieś do Przełęczy pod Ostrą. Honorowy patronat nad wydarzeniem objął Ordynariusz Diecezji Tarnowskiej Ks. bp dr Andrzej Jeż.

Zgłoszenia należy przesyłać do 12 maja 2023 r. bądź składać w dniu wyścigu w godzinach 10:00 – 11.30 w biurze zawodów. Równoległe odbędą się wspólne starty dla dzieci w następujących grupach wiekowych:

- 14:15 – plac kościelny Stara Wieś – start grupy dzieci

- przedszkolnych, dystans 100 m;
- 14:30 – stadion Stara Wieś – start grupy dzieci klasa 1-3 dystans 1000 m (meta plac kościelny Stara Wieś);
 - 14:50 – Limanowa parking Karczma Matras – start grupy dzieci klasa 4-6 dystans 3 km (meta Stara Wieś stadion sportowy).

[REGULAMIN I LINK DO ZAPISÓW](#)

Celem wydarzenia jest promocja atrakcyjnych i bardzo dobrze zlokalizowanych tras przystosowanych do uprawiania turystyki rowerowej. Organizatorzy chcą przekazać mieszkańcom Małopolski i całego kraju, że w Powiecie Limanowskim mogą skorzystać z bogatej oferty szlaków rowerowych o różnym stopniu trudności i świetnych warunkach technicznych. Uprawianie turystyki rowerowej sprzyja zarówno kształtowaniu kondycji i zdrowego stylu życia, ale również spotkaniom towarzyskim połączonym z odkrywaniem perełek krajobrazowych naszego powiatu.

Zapraszamy do aktywnego udziału w wyścigu oraz zapoznania ze szczegółami zamieszczonymi w regulaminie.

Zadanie publiczne pod tytułem: „Promocja turystyki rowerowej w powiecie limanowskim” realizowane przez Klub Sportowy Limanowska Grupa Rowerowe dofinansowane jest ze środków budżetu Powiatu Limanowskiego.

W tym samym dniu organizowany jest też 11 Bieg Ziemi Limanowskiej. [LINK](#)

Na stadionie w Starej Wsi podczas trwania imprezy będzie możliwość uczestnictwa dzieci w grach i zabawach a dla wszystkich uczestników organizatorzy zapewniają posiłek oraz napoje.



LGR
Limanowska Grupa
Rowerowa

START
14.05.23

II CZASÓWKA ROWEROWA POD OSTRĄ

Pod Honorowym Patronatem Ordynariusza
Diecezji Tarnowskiej Ks. Biskupa Andrzeja Jeża



Wymagania:
SPRAWNY ROWER I KASK :)

Program Czasówki - 6,59 km:
(Stadion Stara Wieś - Przełęcz Ostra)
<https://www.strava.com/segments/33975890>

- 10:00 - 11:30 - otwarcie biura zawodów (Stadion sportowy Stara Wieś)
 - wydawanie numerów startowych i chipów, weryfikacja zgłoszeń
 - w wyjątkowych sytuacjach zapisy (wpisowe w dniu zawodów 50 zł)
- 12:00 - 12:30 - otwarcie bramek startowych (Stadion sportowy Stara Wieś)
 - zawodnicy startują w dowolnej kolejności (grupy M1B, M3S, M4S, M5S, M6S, M66+, K1B, K40, K41+, Handbike open)
- 13:00 - zamknięcie bramek na mecie (przełęcz Ostra)
- 15:30 - dekoracja zwycięzców II Czasówki rowerowej pod Ostrą

Start wspólny dzieci

- 12:30 - 13:45 - otwarcie biura dla dzieci (Stadion sportowy Stara Wieś)
 - zapisy i wydawanie numerów startowych
- 14:15 - plac kościelny Stara Wieś - start grupy dzieci przedszkolnych dystans 100 m (grupy M1, K1) - start wspólny
- 14:30 - stadion Stara Wieś - start grupy dzieci klasa 1-3 dystans 1000 m (grupy M2, K2) - start wspólny (meta - plac kościelny Stara Wieś)
- 14:50 Limanowa parking Karczma Matras - start grupy dzieci klasa 4-6 dystans 3 km (grupy M3, K3) - start wspólny (meta - Stara Wieś stadion sportowy)
dojazd dzieci na start przy karczmie Matras odbywa się we własnym zakresie
- 15:00 - gry i zabawy dla dzieci
- 15:30 - dekoracja zwycięzców II Czasówki rowerowej pod Ostrą

Zgłoś się na:

WWW.PIFSPORT.COM.PL

ZAPISY TRWAJĄ DO 12 MAJA 2023 R.



Powiat Limanowski



Gmina Limanowa

Wpisowe
30 ZŁ

Dzieci do lat 13
BEZPŁATNIE

Uwaga

Dzieci i młodzież w kategoriach M3, K3, M1B, K1B musi posiadać kartę rowerową (kartę rowerową należy okazać w biurze zawodów podczas zapisów lub odbioru numeru startowego)



Trwa nabór wniosków do programu „Aktywny samorząd” Moduł I

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Limanowej informuje, że trwa nabór wniosków do programu „Aktywny samorząd” Moduł I.

Termin składania wniosków:

Wnioski można składać do 31 sierpnia 2023 r.

Kto może ubiegać się o pomoc?

Adresatami programu są osoby ze stopniem niepełnosprawności (wymagany stopień i dysfunkcja zależne od obszaru programu)

Obszary i zadania programu, które realizowane są w 2023 roku:

Moduł I Programu „Aktywny samorząd” umożliwia osobom z niepełnosprawnością likwidację barier utrudniających aktywizację społeczną i zawodową.

Osoba niepełnosprawna w ramach Modułu I może starać się o dofinansowanie do:

- oprzyrządowania do samochodu (obszar A),
- prawa jazdy (obszar A),
- sprzętu elektronicznego wraz z oprogramowaniem (obszar B),
- szkolenia komputerowego (obszar B),
- wózka inwalidzkiego o napędzie elektrycznym (obszar C),
- skutera inwalidzkiego (obszar C),
- oprzyrządowania elektrycznego do wózka ręcznego (obszar C),
- utrzymanie sprawności technicznej posiadanego sprzętu elektronicznego (obszar C),
- utrzymanie sprawności technicznej posiadanego wózka

- elektrycznego lub skutera inwalidzkiego (obszar C),
- protezy (co najmniej na III poziomie jakości), (obszar C),
- utrzymanie sprawności technicznej protezy (co najmniej na III poziomie jakości), (obszar C),
- kosztów opieki nad osobą zależną (obszar D).

Składanie wniosku:

- przez Internet w Systemie Obsługi Wsparcia (SOW) [STRONA LOGOWANIA SOW](#). Wykorzystując darmowy System SOW (sow.pfron.org.pl) można złożyć elektroniczny wniosek również w dzień wolny od pracy, 24 godziny na dobę, 365 dni w roku.
- w Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Limanowej, ul. Józefa Marka 9, od poniedziałku do piątku w godzinach 7:15-15:15.

Kontakt:

Szczegółowe informacje o programie i realizowanych formach wsparcia finansowego można uzyskać telefonicznie dzwoniąc pod numer telefonu: (18) 33-37-825. Informacji udziela Joanna Kordeczka.

Link do strony [TUTAJ](#)

Mammobusy w trasie po Małopolsce

W dniach 17 – 21 kwietnia 2023 r. w różnych miejscowościach województwa małopolskiego pojawią się mammobusy, w których bezpłatnie przeprowadzane będą badania profilaktyczne pod kątem wystąpienia raka piersi. W tym tygodniu mammobusy dojadą do 16 miejscowości w 7 powiatach Małopolski.

- Badania w mammobusie to możliwość wykonania mammografii w swojej miejscowości, bez dojeżdżania do pracowni stacjonarnej.
- Mammografia jest jedną z najlepszych metod wykrywania zmian

w piersiach.

Rak piersi należy do najczęściej występujących nowotworów wśród Polek. Codziennie o chorobie dowiaduje się 50 kobiet, łącznie każdego roku taką diagnozę w gabinetach lekarzy słyszy blisko 20 tys. mieszkanek naszego kraju. Blisko 6 tys. z nim nie udaje się pomóc.

Nowotwór piersi nie musi być wyrokiem, kluczem do zwycięstwa jest jednak jego wczesne wykrycie. Pomaga w tym profilaktyczna mammografia. W ramach populacyjnego programu wczesnego wykrywania nowotworów piersi, finansowanego przez Narodowy Fundusz Zdrowia, z darmowych badań mogą skorzystać wszystkie kobiety w wieku 50-69 lat, które nie miały wykonywanej tego rodzaju diagnostyki w ciągu ostatnich 24 miesięcy oraz te, które ze względu na obciążenie czynnikami ryzyka otrzymały pisemne wskazanie do jej ponownego wykonania po upływie roku.

Badania są wykonywane w pracowniach stacjonarnych oraz w mammobusach. Mobilne gabinety docierają przede wszystkim do małych i średnich miast oraz wsi, dzięki czemu panie mają możliwość zbadania się bez konieczności dalekich podróży. Niepotrzebne jest skierowanie, nie ma znaczenia również adres zamieszkania.

Badania w mammobusach nie odbiegają standardem od tych przeprowadzanych w stacjonarnych punktach, a do ich wykonywania jest wykorzystywany taki sam sprzęt. Obrazy z mammografu są następnie analizowane przez specjalistę – lekarza radiologa, a jeśli zajdzie taka potrzeba, pacjentka w kolejnym etapie jest kierowana na pogłębioną diagnostykę.

– W ubiegłym roku do badań w programie było uprawnionych ponad 300 tys. mieszkanek naszego regionu. Zbadały się blisko 72 tys. z nich, w tym ponad 39 tys. na pokładzie mammobusów. To pokazuje, że Małopolanki ufają mammobusom. Dla kobiet z mniejszych miejscowości badania w mobilnym gabinecie to ułatwienie, bo nie muszą dojeżdżać do pracowni stacjonarnej. A to na pewno ma wpływ na decyzję o zgłoszeniu się na mammografię – wyjaśnia dyrektor Małopolskiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ Elżbieta Fryźlewicz-Chrapisińska.

W kwietniu mammobusy wyjadą na trasę po Małopolsce 86 razy. Od 17 do 21 kwietnia będą w powiatach: krakowskim, limanowskim, miechowskim, myślenickim, nowotarskim, olkuskim, a także w Krakowie. Odwiedzą 16 miejscowości:

Powiat krakowski:

20 kwietnia: Skawina, ul. Mickiewicza 37 – przy stacji paliw LOTOS, godz. 9.00-17.00, tel. do rejestracji: 58 767 34 44

20 kwietnia: Słomniki, ul. Kościuszki 64 – przy Urzędzie Miejskim, godz. 9.00-12.00, tel. do rejestracji: 58 325 76 02

21 kwietnia: Słomniki, ul. Wolności 4 – przy OSP, godz. 9.00-17.00, tel. do rejestracji: 58 767 34 44

W ubiegłym roku w powiecie krakowskim z programu profilaktyki raka piersi skorzystało 7 490 mieszkanek powiatu. To 21 procent kobiet, które powinny w ubiegłym roku zgłosić się na badanie.

Powiat limanowski:

19 kwietnia: Tymbark, przy remizie OSP, godz. 10.00-17.00, tel. do rejestracji: 12 633 02 18, 503 777 651

20 kwietnia: Słopnice, przy remizie OSP, godz. 10.00-17.00, tel. do rejestracji: 12 633 02 18, 503 777 651

21 kwietnia: Laskowa, Ośrodek Zdrowia, godz. 10.00-17.00, tel. do rejestracji: 12 633 02 18, 503 777 651

W ubiegłym roku w powiecie limanowskim z programu profilaktyki raka piersi skorzystało 2 388 mieszkanek powiatu. To 16,8 procent kobiet, które powinny w ubiegłym roku zgłosić się na badanie.

Powiat miechowski:

17 kwietnia: Książ Wielki, ul. Warszawska 17 A – przy Ośrodku Zdrowia, godz. 10.00-17.00, tel. do rejestracji: 58 767 34 44

17 kwietnia: Miechów, ul. Konopnickiej 30a – przy Intermarche, godz. 9.00-17.00, tel. do rejestracji: 58 767 34 44

18 kwietnia: Kalina Wielka, przy Ośrodku Zdrowia, godz. 9.00 – 12.00, tel. do rejestracji: 58 767 34 44

19 kwietnia: Gołcza, przy szkole podstawowej, godz. 9.00-14.00, tel. do rejestracji: 58 325 76 02

W ubiegłym roku w powiecie miechowskim z programu profilaktyki raka piersi skorzystało 1 102 mieszkank powiatu. To 17,6 procent kobiet, które powinny w ubiegłym roku zgłosić się na badanie.

Powiat myślenicki:

17 kwiecień: Sułkowice, ul. 11 Listopada 29 – remiza OSP, godz. 10.00-17.00, tel. do rejestracji: 12 633 02 18, 503 777 651

20 kwiecień: Myślenice, Słowackiego 52 – przy Kauflandzie, godz. 9.00-17, tel. do rejestracji: 58 767 34 44

W ubiegłym roku w powiecie myślenickim z programu profilaktyki raka piersi skorzystało 2 238 mieszkank powiatu. To 14,8 procent kobiet, które powinny w ubiegłym roku zgłosić się na badanie.

Powiat nowotarski:

18 kwietnia: Rabka-Zdrój, ul. Chopina 16 – Centrum Kultury-Amfiteatr, godz. 10.00-17.00, tel. do rejestracji: 12 633 02 18 – 503 777 651

W ubiegłym roku w powiecie nowotarskim z programu profilaktyki raka piersi skorzystało 2 383 mieszkank powiatu. To 10 procent kobiet, które powinny w ubiegłym roku zgłosić się na badanie.

Powiat olkuski:

18 kwietnia: Klucze, ul. Zawierciańska 30 – przy szkole podstawowej, godz. 9.00-17.00, tel. do rejestracji: 58 767 34 44

19 kwietnia: Olkusz, ul. Rabsztyńska 2 – przy CH Atrium, godz. 9.00-17.00, tel. do rejestracji: 58 767 34 44

19 kwietnia: Wolbrom, ul. Brzozowska 64 – przy straży pożarnej, godz. 9.00-17.00, tel. do rejestracji: 58 767 34 44

W ubiegłym roku w powiecie olkuskim z programu profilaktyki raka piersi skorzystało 2 761 mieszkank powiatu. To 17,6 procent kobiet, które powinny w ubiegłym roku zgłosić się na badanie.

Kraków:

21 kwietnia: ul. Kombatantów 15, przy Kauflandzie, godz. 9.00-17.00, tel. do rejestracji: 58 767 34 44

W ubiegłym roku w Krakowie z programu profilaktyki raka piersi skorzystało 17 115 mieszkanek. To 16,7 procent kobiet, które powinny w ubiegłym roku zgłosić się na badanie.

Profilaktyka raka gruczołu krokowego – skorzystaj z bezpłatnych badań w Szpitalu Powiatowym

Od kwietnia br. w Pracowni Analitycznej Szpitala mężczyźni z terenu powiatu limanowskiego w wieku od 50 do 75 lat mogą bezpłatnie wykonać oznaczenie stężenia markera PSA w surowicy krwi. Jego stężenie można oznaczyć w zwykłym badaniu krwi, którą pobiera się z żyły łokciowej pacjenta. Jest to proste badanie przesiewowe pozwalające wykryć bezobjawowego raka prostaty. Badania wykonywane są w ramach kampanii promocyjno – edukacyjnej dotyczącej nowotworu gruczołu krokowego w całości finansowanej 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. Coroczne kontrolowanie wskaźnika PSA jest niezwykle istotne dla zdrowia mężczyzn.

Zapoznaj się z informacjami na temat markera PSA, sposobu przygotowania do badania oraz wskazań do jego wykonania.

- 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 bardziej popularnych 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. Jednak 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.

Kampania realizowana w ramach Projektu LIFE-IP EKOMAŁOPOLSKA

Powiat Limanowski jest partnerem kampanii realizowanej w ramach projektu LIFE-IP EKOMAŁOPOLSKA „Wdrażanie Regionalnego Planu Działań dla Klimatu i Energii w Województwie Małopolskim”

Do największych zagrożeń środowiskowych, ekonomicznych i społecznych należą obecnie zmiany klimatu. Wieloletnie obserwacje prowadzone przez naukowców wykazują, że na całym świecie dochodzi do podnoszenia się poziomu mórz, topnienia śniegu i lodu, a także wzrostu globalnych średnich temperatur powietrza i oceanów.

Raport Międzyrządowego Zespołu ds. Zmian Klimatu IPCC z 2021 r. wskazuje, że ocieplenie systemu klimatycznego Ziemi można przypisać emisji gazów cieplarnianych do atmosfery w wyniku działalności człowieka. 75% globalnej emisji gazów cieplarnianych pochodzi ze spalania węgla, ropy naftowej i gazu, a 25% z rolnictwa i wycinki lasów.



Efekty zmian klimatu zaczynają być widoczne na co dzień. Pojawiają się coraz częstsze i groźniejsze w skutkach zdarzenia pogodowe, takie jak:

- gwałtowne burze, które doprowadzają do zniszczenia budynków i pojazdów, pożarów wywoływanych uderzeniami piorunów, zniszczenia pól uprawnych;
- ekstremalne temperatury, które przyczyniają się do przegrzania i awarii urządzeń elektrycznych, wzrostu zużycia energii związanym z potrzebą chłodzenia a także do występowania zagrożeń dla zdrowia i życia (udary, zawały);
- podtopienia i powodzie, które doprowadzają do zniszczenia budynków, dróg, pojazdów, zniszczenia upraw, zanieczyszczenia pól uprawnych i wody pitnej;
- susze, których skutkiem jest zmniejszenie produkcji rolnej, co w konsekwencji prowadzi do wzrostu cen żywności, występowania niedoboru wody pitnej i niezdolności do odprowadzenia ścieków oraz do wzrostu ryzyka wystąpienia pożarów lasów i łąk.

Należy pamiętać, że każde podjęte przez nas działanie ma wpływ na otaczające nas środowisko i klimat w jakim żyjemy. Dokonując codziennych wyborów musimy mieć świadomość, że od naszych decyzji zależą losy planety, którą zostawimy naszym

dzieciom i wnukom.

Więcej informacji dotyczących projektu można znaleźć na stronie internetowej: www.klimat.ekomalopolska.pl

The infographic is divided into two main sections. The left section, titled 'Wpływ zmiany klimatu na zdrowie' (Impact of climate change on health), lists several health risks: allergies and asthma, heatwaves, vector-borne diseases, and zoonotic diseases. It also features a 'Smartness' (MĄDROŚĆ SMARTY) section with tips for realizing preventive actions. The right section, titled 'W celu ochrony zdrowia Twojego i najbliższych: Wpływ zmiany klimatu na zdrowie' (For your and your loved ones' health: Impact of climate change on health), lists five key actions: staying hydrated, staying cool, staying informed, staying safe, and staying healthy. The bottom of the infographic includes logos for Malopolska and the EU, and a list of authors.

Wpływ zmiany klimatu na zdrowie
Liczne badania prowadzone w ciągu ostatnich lat dowiodły, że w miarę stopnia wzrostu zmiany globalnego systemu klimatycznego. Do wzrostu ryzyka chorób i zaburzeń w systemie ekologicznym. Do wzrostu ryzyka chorób i zaburzeń w systemie ekologicznym.

MĄDROŚĆ SMARTY
Realizacja działań zapobiegających zmianom klimatu przynosi znaczne korzyści zdrowotne:

- zwiększenie efektywności oddziaływania wydatków (zapobieganie, a nie tylko korekcyjny) zdrowia, problemy zdrowotne - racjonalnych, zdrowotnych.
- zwiększenie ilości zapasów zdrowo odżywiania, zdrowotnych.
- ograniczenie rozprzeczności się chorób zakaźnych oraz chorób zakaźnych jak np. choroby.
- zapobieganie ryzyku chorób i zakażeń i różni zdrowotnych jak np. choroby.

**W celu ochrony zdrowia Twojego i najbliższych:
Wpływ zmiany klimatu na zdrowie**

- podczas burzy wiatrowej obserwujmy: zostań w domu;
- nie traktuj upału: pij wodę, a najlepiej zostań w domu podczas najwyższych temperatur, czyjś zdrowie powoli, zaskaj i zdrowie (zostań w domu);
- zadbaj o czystość powietrza i unikaj go, nie oddychaj do smoleńców, nie wpatruj się w słońce;
- unikaj się, aby wstrząs, co zdrowie może być dla zdrowotności i dla zdrowia zmniejszających zmiany klimatu;
- przekazywanie wiedzy innym, podjąć solidność między zdrowotnością i zdrowotnością a zdrowotnością, zdrowotność innych do zdrowotności zdrowotności.

Download się więcej: www.klimat.ekomalopolska.pl

Logo: MALOPOLSKA JAK KLIMATU, EUROPEJSKI UNIA EUROPEJSKA

Zaproszenie na bezpłatne badania mammograficzne LUX MED

LUX MED Diagnostyka zaprasza na bezpłatne badania mammograficzne dla Pań w wieku 50-69 lat finansowane przez NFZ w ramach Programu Profilaktyki Raka Piersi. Badania można wykonać w dowolnej lokalizacji, niezależnie od miejsca zamieszkania i bez skierowania lekarskiego.

Zadbajmy o zdrowie na wiosnę. Dla siebie, dla bliskich. Zróbmy profilaktyczną mammografię.

Zapraszamy do mobilnej pracowni mammograficznej LUX MED:
Limanowa – 11 kwietnia w godzinach od 11.00 do 17.00 przy

Krytej Pływalni, ul. Zygmunta Augusta 37

**Mszana Dolna – 12 kwietnia w godzinach od 8.20 do 11.10 przy
Urzędzie Gminy, ul. Spadochroniarzy 6**

W ramach programu NFZ do badania uprawnione są Panie od 50 do 69 lat, ubezpieczone, które spełniają jeden z dwóch warunków:

- nie miały wykonanej mammografii w ciągu ostatnich 24 miesięcy,
- lub są w grupie ryzyka (rak piersi w rodzinie u matki, siostry lub córki lub mutacje w obrębie genów BRCA1 lub/i BRCA2) i w roku poprzedzającym otrzymały w ramach realizacji programu pisemne wskazanie do wykonania ponownej mammografii po upływie 12 miesięcy.

Programem nie są objęte Panie, u których wcześniej zdiagnozowano zmiany nowotworowe o charakterze złośliwym w piersi.

Zachęcamy do regularnych badań i dbania o swoje zdrowie. Mammografia jest najbardziej czułym i specyficznym badaniem w zwalczaniu raka piersi. Pozwala na wykrycie zmian, których nie można zaobserwować podczas samokontroli piersi, a wcześnie wykryty nowotwór umożliwia natychmiastowe, skuteczne leczenie oraz daje niemal 100 % gwarancję powrotu do zdrowia.

W przypadku wykrycia nieprawidłowości udział w programie zapewnia szybką ścieżkę diagnostyki i leczenia. Dzięki stałemu monitoringowi usprawniamy kontakt z placówkami prowadzącymi dalszą diagnostykę i przyspieszamy ewentualne konieczne leczenie.

Rejestracja pod nr tel. 58 666 24 44 , 22 338 19 60 lub poprzez formularz <http://www.mammo.pl/formularz>. W celu weryfikacji uprawnień do badania przed połączeniem telefonicznym prosimy przygotować dowód osobisty.

Na badanie prosimy zabrać ze sobą zdjęcia lub płyty CD z poprzednich mammografii, o ile nie były one wykonane w pracowni LUX MED. Prosimy o stawienie się na badanie w maseczce ochronnej i w czasie wyznaczonym podczas rejestracji.

Więcej informacji na temat mammografii i Programu Profilaktyki Raka Piersi znajdziecie Państwo na stronie www.mammo.pl.

Informacje o innych badaniach z zakresu diagnostyki obrazowej na stronie www.luxmed-diagnostyka.pl.

Rejestracja: 58 666 24 44

Masz 50-69 lat?

Przyjdź na bezpłatną mammografię w ramach Programu Profilaktyki Raka Piersi.



12 kwietnia 2023



Mszana Dolna - przy Urzędzie Gminy
ul. Spadochroniarzy 6

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

MAMMOGRAFIA *AM*

LUXMED
DIAGNOSTYKA

mammo.pl