

MCPS-WZ/CM/351-77/2023 TP/U

Załącznik nr 1 do SWZ

OPIS PRZEDMIOTU ZAMÓWIENIA

Przedmiotem zamówienia jest wykonanie wraz z dostawą do Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej w Warszawie kalendarzy na 2024 rok.

1. Wstęp

Przedmiotem zamówienia jest wykonanie wraz z dostawą do Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej w Warszawie kalendarze na 2024 rok w celu promocji działań Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej oraz działań prowadzonych w ramach Wojewódzkiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii Województwa Mazowieckiego. Zamówienie podzielone jest na 2 części.

1.1. Część pierwsza przedmiotu zamówienia

Przedmiot zamówienia w części 1 stanowi: wykonanie i dostawa (łącznie) 44 sztuki kalendarzy książkowych Premium VIP oraz 100 sztuk kalendarzy ściennych trójdzielnych na 2024 rok dla Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej z dostawą do siedziby Zamawiającego tj. ul. Grzybowska 80/82, 00-844 Warszawa – piętro IV bądź innego pomieszczenia wskazanego przez przedstawiciela Zamawiającego.

1.2. Część druga przedmiotu zamówienia

Przedmiot zamówienia w części 2 stanowi: wykonanie wraz z dostawą łącznie 6 rodzajów kalendarzy na 2024 rok dla Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej w ramach Wojewódzkiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii Województwa Mazowieckiego, z dostawą do siedziby Zamawiającego tj. ul. Grzybowska 80/82, 00-844 Warszawa – piętro IV bądź innego pomieszczenia wskazanego przez przedstawiciela Zamawiającego.

2. Zakres zamówienia

2.1. Zamówienie w części 1 obejmuje:

- 1) **44** sztuk kalendarzy książkowych Premium VIP na 2024 rok,
- 2) **100** sztuk kalendarzy ściennych trójdzielnych.

2.2. Zamówienie w części 2 obejmuje:

- 1) **3900** sztuk kalendarzy ściennych trójdzielnych,
- 2) **3000** sztuk kalendarzy blokowo biurkowych,
- 3) **4500** sztuk kalendarzy książkowych,
- 4) **500** sztuk kalendarzy książkowych VIP
- 5) **1500** sztuk kalendarzy książeczkowych,
- 6) **2000** sztuk kalendarzy biurkowych,

3. Wymagania ogólne związane z realizacją przedmiotu zamówienia:

- 3.1. Wykonawca w ramach prac nad przedmiotem zamówienia zobowiązany jest do zapoznania się z zasadami określonymi w aktualnej wersji „Wytycznych do stosowania logotypu Marki Mazowsze”, stosowania znaków firmowych: logo Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej, aktualnego logo Marki Mazowsze i piktogramu „Porozumienie dla Trzeźwości” oraz zawierać formułę: „Zrealizowano w ramach Wojewódzkiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii Województwa Mazowieckiego”.
- 3.2. Po zawarciu umowy i zgodnie z terminami wskazanymi w umowie, Wykonawca zobowiązany jest uzgodnić z Zamawiającym wybór poszczególnych kalendarzy wskazanych w pkt 2. W tym celu Wykonawca zobowiązuje się do przekazania projektu przedmiotu umowy w formie wizualizacji poszczególnych kalendarzy wraz z logotypami, oraz dodatkowo co najmniej 2 próbek materiałów reklamowych z części 1 i 2 zamówienia, nie później niż w terminie do 5 dni roboczych licząc od dnia podpisania umowy. W przypadku, gdy żadna z przedstawionych przez Wykonawcę propozycji nie będzie spełniać oczekiwań Zamawiającego, Zamawiający ma prawo żądać kolejnych projektów/próbek. Ustalanie ostatecznego

projektu odbywać się będzie do skutku (z zastrzeżeniem terminów zawartych w umowie).

- 3.3. Wykonawca zobowiązuje się do uzyskania akceptacji projektów wybranych kalendarzy (wizualizacji wraz z logotypami), o których mowa w ppkt 3.2 przesyłając je na adres: biuro.promocji@mcps.com.pl przed ich realizacją i upowszechnieniem.

4. Wymagania techniczne materiałów:

4.1. Część 1 zamówienia:

Pozycja 1 zamówienia:

Przedmiotem zamówienia jest wykonanie i dostawa do Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej **44 sztuk kalendarzy książkowych typu Premium VIP na 2024 rok:**

Opis:

Kalendarz książkowy z nadrukiem na rok 2024 w formacie A4, tj. 27cm (wysokość) x 21,5 cm (szerokość) (+/- 15 %), papier offsetowy 80g/m², gładzony, kolor papieru satynowany, biały lub kremowy, druk kalendarium; dwukolorowy - (kolory: szaro - bordowy), dwustronny, blok szyty i klejony. Oprawa wykonana ze skóry licowej w kolorze czarnym (Zamawiający nie dopuszcza skór mielonych oraz dwoin), zmiękczana gąbką, obszywana z zaokrąglonymi rogami, eleganckim przeszyciem z tasiemką w środku, z wytłoczoną personalizacją (imię i nazwisko folią lub suchy tłok do potwierdzenia na etapie realizacji zamówienia), z wytłoczonym logo Marki Mazowsze oraz logo Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej i u samej góry wytłoczony rok 2024 (wielkości ok. 2,5 cm). Wymagana matryca mosiężna w celu zachowania perfekcyjnej jakości tłoczenia. Kalendarium 2024 rok w języku polskim (zaznaczone dni świąteczne, imieniny na każdy dzień). Na jednej stronie – kalendarium trzydniowe tj. poniedziałek, wtorek, środa, na drugiej stronie: czwartek, piątek, sobota, niedziela, z rozkładem godzin na cały dzień. W dolnym marginesie strony skrócony plan roczny na 2024 rok. Na każdej stronie wschody

i zachody słońca, fazy księżyca, numeracja dni i tygodni roku, wycięte registry miesięczne.

Strona tytułowa:

Telefony alarmowe:

Alarmowy 112

Pogotowie ratunkowe 999

Policja 997

Straż pożarna 998

Dane teleadresowe:

Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej

ul. Grzybowska 80/82,

00-844 Warszawa,

Telefon: 22 376 85 00

Fax. 22 376 85 99

W kalendarzu dodatkowo jednostronny kalendarz roku poprzedniego, tj. 2023 i następnego, tj. 2025, międzymiastowe i międzynarodowe numery kierunkowe, dane teleadresowe podane przez Zamawiającego 10 instytucji (Instytucje zostały wymienione poniżej), odległości drogowe w Polsce, wyróżniki na tablicach, wkładka teleadresowa w układzie alfabetycznym, miejsce na notatki. W środku na oprawie na początku (2 pierwsze strony) – mapa województwa mazowieckiego*

* Wykonawca zobligowany jest do dołączenia we własnym zakresie (i uwzględnienia w kosztach) podanych wyżej map Polski i województwa mazowieckiego i przedstawienia ich przy projekcie kalendarza do akceptacji Zamawiającego.

INSTYTUCJE

Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego w Warszawie

ul. Jagiellońska 26, 03-719 Warszawa

Telefon: 22 59 79 100

fax: 22 59 79 290

Mazowiecki Urząd Wojewódzki w Warszawie

Plac Bankowy 3/5, 00-950 Warszawa

Telefon 22 695 69 95

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

ul. Nowogrodzka 1/3/5, 00-513 Warszawa

Telefon 22 661 10 00

fax: 22 661 13 36

Ministerstwo Zdrowia

ul. Miodowa 15, 00-952 Warszawa

Telefon: 22 634 96 00

Ministerstwo Sprawiedliwości

Al. Ujazdowskie 11, 00-950 Warszawa

Telefon: 22 52 12 888

Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom

ul. Dereniowa 52/54, 02 -776 Warszawa

Telefon: 22 641 15 01

Fax: 22 641 15 65

Krajowe Centrum ds. Aids

ul. Samsonowska 1, 02 -829 Warszawa

Telefon: 22 331 77 77

Fax: 22 331 77 76

Komenda Stołeczna Policji

ul. Nowolipie 2, 00-150 Warszawa

Telefon: 22 603 66 26

Mazowiecka Komenda Wojewódzka Policji z siedzibą w Radomiu

ul. 11 Listopada 37/59, 26 -600 Radom

Telefon: 48 362 91 91

Fax: 48 345 27 15

Kuratorium Oświaty w Warszawie

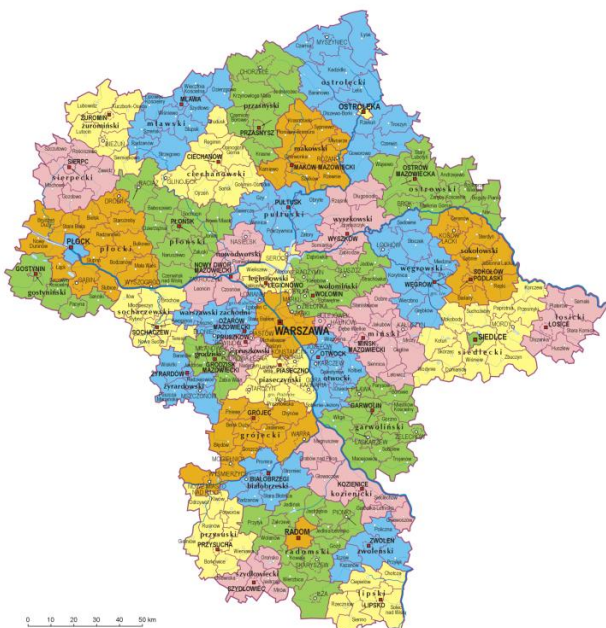
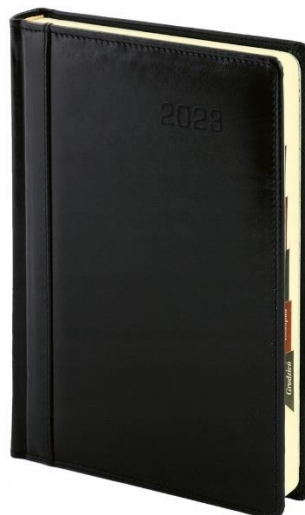
Al. Jerozolimskie 32,

00-024 Warszawa

Tel.22 551 24 00

Fax. 22 826 64 97

Przykład –zdjęcie poglądowe/ pokazany model kalendarza:



Po zawarciu umowy Wykonawca uzgodni z Zamawiającym projekt i oprawę kalendarzy po uprzednim przedstawieniu Zamawiającemu projektu i próbki oprawy kalendarza.

Logotypy do wykorzystania w kalendarzach:



MAZOWIECKIE
CENTRUM POLITYKI
SPOŁECZNEJ



Pozycja 2 zamówienia:

Przedmiotem zamówienia jest wykonanie i dostawa do Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej **100 sztuk kalendarzy ściennych trójdzielnych na 2024 rok:**

Kalendarz ścienny trójdzielny z nadrukiem na rok 2024 o wymiarach: 76 cm x 32 cm (+/- 15 %), w główce kalendarza o wymiarach 20 cm x 32 cm (+/- 15%) umieszczone zdjęcia dziecka lub rodziny w powiązaniu z naturą, z logo Marki Mazowsze i logo Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej, oraz logo Wojewódzkiego Ośrodka Adopcyjnego, zachowany efekt wypukłości główki. Kalendarium czarno-czerwone na białym tle na 2024 r. o wymiarze: 29,5cm x 13,5cm (+/- 15%), drukowane na papierze offsetowym 90g/m², napisy w języku polskim z zaznaczonymi dniami świątecznymi i imieninami. Na środkowym kalendarium złożone przesuwane okienko wskazujące dzień tygodnia w kolorze czerwonym. Pod każdym kalendarium zamieszczone adresy do Oddziałów Wojewódzkiego Ośrodka Adopcyjnego (łącznie 6 adresów). Druk pełno kolorowy, główka lakierowana UV, w dolnej krawędzi plecków 5 cm margines, w którym umieszczone jest logo Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej, Wojewódzkiego Ośrodka Adopcyjnego wraz z danymi teleadresowymi Zamawiającego: tj. ul. Grzybowska 80/82, 00-844 Warszawa, telefony: 22 376 85 01, www.adopcjawarszawa.pl, woawarszawa@mcps.com.pl.

* Wykonawca zaproponuje zdjęcie i jest zobligowany do przedstawienia ich przy projekcie kalendarza do akceptacji Zamawiającego.

Dane adresowe Wojewódzkiego Ośrodka Adopcyjnego i oddziałów:

**Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej
Wojewódzki Ośrodek Adopcyjny**

ul. Grzybowska 80/82, 00-844 Warszawa
tel. : 22 376 85 01

<http://adopciawarszawa.pl>

e-mail: woa.warszawa@mcps.com.pl

Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej
Wojewódzki Ośrodek Adopcyjny

Oddział w Radomiu

ul. Mokra 2, 26-610 Radom

tel. : 48 368 38 56

e-mail: woa.radom@mcps.com.pl

Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej
Wojewódzki Ośrodek Adopcyjny

Oddział w Płocku

ul. Kolegialna 19, 09-402 Płock

tel. : 24 366 66 71

e-mail: woa.plock@mcps.com.pl

Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej
Wojewódzki Ośrodek Adopcyjny

Oddział w Siedlcach

ul. Wiszniewskiego 4, 08-110 Siedlce

tel. : 25 644 06 30

e-mail: woa.siedlce@mcps.com.pl

Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej
Wojewódzki Ośrodek Adopcyjny

Oddział w Ostrołęce

ul. Piłsudskiego 38, 07-410 Ostrołęka

tel. : 29 717 03 04

e-mail: woa.ostroleka@mcps.com.pl

Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej
Wojewódzki Ośrodek Adopcyjny

Oddział w Ciechanowie

ul. Orylska 3a, 06-400 Ciechanów

tel. : 23 673 56 09

e-mail: woa.ciechanow@mcps.com.pl

Przykład –zdjęcie poglądowe/ pokazany model kalendarza:



Logotypy do wykorzystania w kalendarzach:



**MAZOWIECKIE
CENTRUM POLITYKI
SPOŁECZNEJ**

25^{lat} Mazowsze



**WOJEWÓDZKI
OŚRODEK
ADOPCYJNY**

4.2. Część 2 zamówienia:

Pozycja 1 zamówienia:

Przedmiotem zamówienia jest wykonanie i dostawa do Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej **3900 sztuk kalendarzy ściennych trójdzielnych na 2024 rok:**

Kalendarz ścienny trójdzielny z nadrukiem na rok 2024 o wymiarach: 76 cm x 32 cm (+/- 15 %), w główce kalendarza o wymiarach 20 cm x 32 cm (+/- 15%) umieszczone zdjęcia prac wykonanych na konkurs plastyczny „Odkrywamy talenty”

organizowanym przez MCPS*, z logo Marki Mazowsze i logo Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej, zachowany efekt wypukłości główki. Kalendarium czarno-czerwone na białym tle na 2024 r. o wymiarze: 29,5cm x 13,5cm (+/- 15%), drukowane na papierze offsetowym 90g/m², napisy w języku polskim z zaznaczonymi dniami świątecznymi i imieninami. Na środkowym kalendarium złożone przesuwane okienko wskazujące dzień tygodnia w kolorze czerwonym. Druk pełno kolorowy, główka lakierowana UV, w dolnej krawędzi pleców 5 cm margines, w którym umieszczone jest logo Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej wraz z danymi teleadresowymi Zamawiającego: tj. ul. Grzybowska 80/82, 00-844 Warszawa, telefony: 22 376 85 00, fax: 22 376 85 99, www.mcps.com.pl, mcps@mcps.com.pl.

* Wykonawca otrzyma zdjęcia z konkursu plastycznego „Odkrywamy talenty” i jest zobligowany do przedstawienia ich przy projekcie kalendarza do akceptacji Zamawiającego.

Przykład –zdjęcie poglądowe/ pokazany model kalendarza:

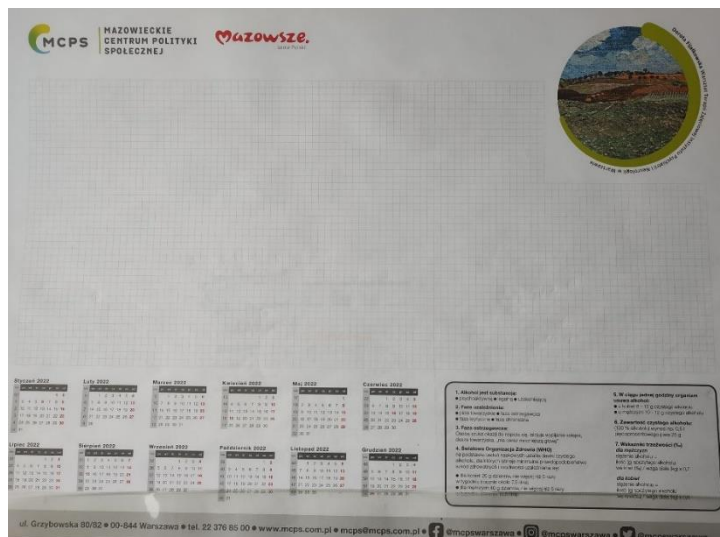


Pozycja 2 zamówienia:

Przedmiotem zamówienia jest wykonanie i dostawa do Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej **3000 sztuk kalendarzy blokowo-biurkowych na 2024 rok:** Kalendarz blokowo-biurkowy z nadrukiem na rok 2024 o wymiarach 60 cm x 43 cm (+/- 15%). Na stronie skrócone kalendarium roku bieżącego, numeracja tygodni z nadrukiem tekstu profilaktycznego odnośnie uzależnień (załącznik do SWZ nr 1/ treści profilaktyczne nr 1), zdjęcie logo Marki Mazowsze, logo Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej, oraz 1 zdjęcie z konkursu plastycznego „Odkrywamy talenty” *, dane teleadresowe Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej tj. ul. Grzybowska 80/82, 00-844 Warszawa, telefony: 22 376 85 00, fax: 22 376 85 99, www.mcps.com.pl, mcps@mcps.com.pl. Karty w kalendarzu zrywane (20 kartek). Tekturka usztywniająca na spodzie. Papier offset biały 80g/m². Klejony wzdłuż dolnej krawędzi. Z przezroczystą listwą ochronną, zabezpieczającą kartki przed zginaniem. Posiadającą specjalną spodnią warstwę umożliwiającą przyssanie do podłoża, bez możliwości przesuwania wkładu. Druk jednostronny pełno-kolorowy.

* Wykonawca otrzyma zdjęcie z konkursu plastycznego „Odkrywamy talenty” i jest zobligowany do przedstawienia ich przy projekcie kalendarza do akceptacji Zamawiającego.

Przykład –zdjęcie poglądowe/ pokazany model kalendarza:



TRZEŚĆ TEKSTU PROFILAKTYCZNEGO NR 1

1. Alkohol jest substancją:

- psychoaktywną
- legalną
- uzależniającą

2. Faza uzależnienia:

- picie towarzyskie
- faza ostrzegawcza
- faza krytyczna
- faza chroniczna

3. Faza ostrzegawcza:

Osoba szuka okazji do napięcia się, inicjuje wypijanie kolejek, dusza towarzyska, ma coraz mocniejszą głowę”

4. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO)

na podstawie badań naukowych ustaliła dawki czystego alkoholu, dla których istnieje minimalne prawdopodobieństwo szkód zdrowotnych i możliwości uzależnienia się:

- dla kobiet 20 g dziennie, nie więcej niż 5 razy w tygodniu (rocznie około 7,5 litra);
- dla mężczyzn 40 g dziennie, nie więcej niż 5 razy w tygodniu (rocznie 10,5 litra).

5. W ciągu jednej godziny organizm usuwa alkohol:

- u kobiet 8 - 10 g czystego alkoholu
- u mężczyzn 10 - 12 g czystego alkoholu

6. Zawartość czystego alkoholu:

(100 % alkoholu) wynosi np. 0,5 l pięcioprocentowego piwa 25 g

7. Wskaźniki trzeźwości(‰)

dla mężczyzn

stężenie alkoholu = ilość (g) spożytego alkoholu

we krwi (‰) waga ciała (kg) x 0,7

dla kobiet

stężenie alkoholu = ilość (g) spożytego alkoholu

we krwi(‰) waga ciała (kg) x 0,6

Pozycja 3 zamówienia:

Przedmiotem zamówienia jest wykonanie i dostawa do Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej **4500 sztuk kalendarzy książkowych na 2024 rok:**

Kalendarz książkowy z nadrukiem na rok 2024 w formacie B5, format 167/240 mm (+/- 15%), papier biały offsetowy 70g/m², blok szyty i klejony. Druk kalendarium; dwukolorowy (szaro-bordowy), dwustronny. Kalendarium 2024 rok w języku polskim (zaznaczone dni świąteczne, imieniny na każdy dzień, zaznaczone dodatkowe dni wskazane przez Zamawiającego - do 15 dat). Układ tydzień na jednej stronie, następnie trzy strony na notatki. W dolnym marginesie strony na notatki skrócony plan półroczny na 2024 rok. Dodatkowo Zamawiający przekaże do 12

zdjęć/grafik/inforgrafik, które będą wklejone dwustronnie do kalendarza. Objętość 256 stron plus strony na początku kalendarza z treścią profilaktyczną dostarczoną przez Zamawiającego. Oprawa twarda, z delikatną fakturą, okleiną poliuretanową stylizowaną na lniane płótno. Preferowane kolory to czarny (50%) zamówienia oraz limonka (50%) zamówienia, z tasiemką w środku (kolor do uzgodnienia na etapie realizacji zlecenia), z wytłoczonym logo Marki Mazowsze oraz logo Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej i u samej góry wytłoczony rok 2024 (wielkości ok. 2 cm). Perforacja narożna. Zadruk bocznych krawędzi bloku (logo MCPS), wyklejka bez zadruku, 8 stron map. W ramach określonej ilości kalendarzy książkowych (4500 sztuk) Wykonawca zobligowany jest wykonać 4500 sztuk kalendarzy książkowych zamykanych na gumkę (kolor do uzgodnienia na etapie realizacji zlecenia).

Strona tytułowa:

Telefony alarmowe:

Alarmowy 112

Pogotowie ratunkowe 999

Policja 997

Straż pożarna 998

Dane teleadresowe:

Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej

ul. Grzybowska 80/82,

00-844 Warszawa,

Telefon: 22 376 85 00

Fax. 22 376 85 99

W kalendarzu dodatkowo jednostronny kalendarz roku poprzedniego, tj. 2023 i następnego, tj. 2025, międzymiastowe i międzynarodowe numery kierunkowe, dane teleadresowe podane przez Zamawiającego 10 instytucji (Instytucje zostały wymienione poniżej), odległości drogowe w Polsce, wyróżniki na tablicach, wkładka teleadresowa w układzie alfabetycznym, miejsce na notatki. W środku na oprawie

na początku (2 pierwsze strony) - mapa województwa mazowieckiego*, potem
wszyte lub wklejone strony z treściami profilaktycznymi (treść tekstu
profilaktycznego zamieszczona jest pod zdjęciem poglądowym), nadruk tych treści
obustronny na końcu (2 ostatnie strony przed oprawą) - mapa Polski*.

* Wykonawca zobligowany jest do dołączenia we własnym zakresie i uwzględnienia
w kosztach podanych wyżej map Polski i województwa mazowieckiego
i przedstawienia ich przy projekcie kalendarza do akceptacji Zamawiającego.

INSTYTUCJE

Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego w Warszawie

ul. Jagiellońska 26, 03-719 Warszawa

Telefon: 22 59 79 100

fax: 22 59 79 290

Mazowiecki Urząd Wojewódzki w Warszawie

Plac Bankowy 3/5, 00-950 Warszawa

Telefon 22 695 69 95

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

ul. Nowogrodzka 1/3/5, 00-513 Warszawa

Telefon 22 661 10 00

fax: 22 661 13 36

Ministerstwo Zdrowia

ul. Miodowa 15, 00-952 Warszawa

Telefon: 22 634 96 00

Ministerstwo Sprawiedliwości

Al. Ujazdowskie 11, 00-950 Warszawa

Telefon: 22 52 12 888

Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom

ul. Dereniowa 52/54, 02 -776 Warszawa

Telefon: 22 641 15 01

Fax: 22 641 15 65

Krajowe Centrum ds. Aids

ul. Samsonowska 1,02 -829 Warszawa

Telefon: 22 331 77 77

Fax: 22 331 77 76

Komenda Stołeczna Policji

ul. Nowolipie 2,00-150 Warszawa

Telefon: 22 603 66 26

Mazowiecka Komenda Wojewódzka Policji z siedzibą w Radomiu

ul. 11 Listopada 37/59, 26 -600 Radom

Telefon: 48 362 91 91

Fax: 48 345 27 15

Kuratorium Oświaty w Warszawie

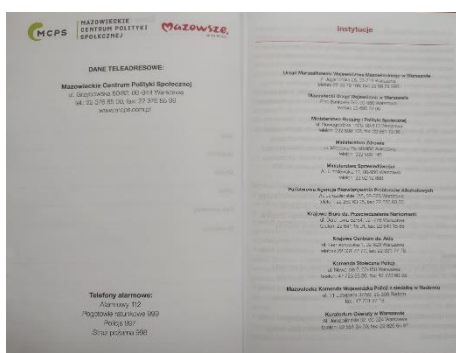
Al. Jerozolimskie 32,

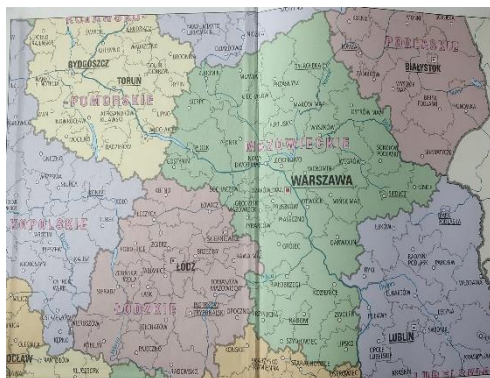
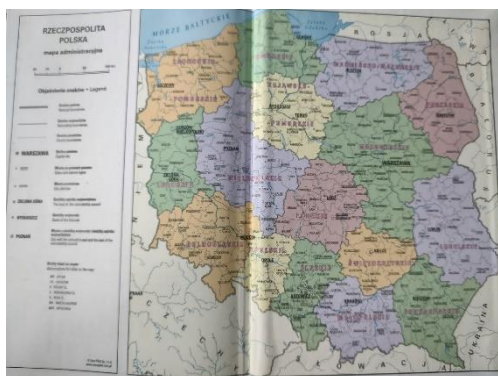
00-024 Warszawa

Tel.22 551 24 00

Fax. 22 826 64 97

Przykład –zdjęcie poglądowe/ pokazany model kalendarza:





Po zawarciu umowy Wykonawca uzgodni z Zamawiającym projekt i oprawę kalendarzy po uprzednim przedstawieniu Zamawiającemu projektu i próbkę oprawy kalendarza.

TRĘŚĆ TEKSTU PROFILAKTYCZNEGO:

Alkohol etylowy jest substancją: psychoaktywną, uzależniającą, toksyczną, legalną.

Alkohol – niepokojące statystyki

Alkohol jest najbardziej popularną substancją psychoaktywną zarówno wśród dorosłych, jak i młodych ludzi.

Ponad 80% dorosłych Polaków pije napoje alkoholowe.

W województwie mazowieckim jest ponad 413 tysięcy osób nadużywających alkohol (w wieku: 18-64 lata), w tym osób uzależnionych od alkoholu ok. 82,6 tysiące.

Kobiety stanowią ok. 15% grupy nadmiernie pijących mieszkańców Mazowsza i 8,6% grupy osób uzależnionych na Mazowszu, co daje liczbę 61,95 tysięcy kobiet nadużywających alkoholu, w tym 7,1 tysiąca kobiet uzależnionych od alkoholu.

W 2018 r. co czwarty mieszkaniec Mazowsza w wieku produkcyjnym w wieku 18-64 lata (832,5 tys.) spożywał alkohol co najmniej raz w tygodniu. W grupie tej było 187 tysięcy kobiet i 645,6 tysięcy mężczyzn.

Alkohol – dawka standardowa

Standardowa dawka alkoholu (standardowa porcja alkoholu, standardowa jednostka alkoholu (SJA)) – 10 g (lub 12,5 ml) czystego alkoholu etylowego (etanolu)[https://pl.wikipedia.org/wiki/Standardowa dawka alkoholu](https://pl.wikipedia.org/wiki/Standardowa_dawka_alkoholu) - cite note-bisz-1.

Dawka ta, w przeliczeniu na najczęściej spożywane rodzaje napojów alkoholowych wynosi:

- 250 g piwa 5%
- 100 g wina 10%
- 25 g wódki 40%.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) - na podstawie badań naukowych ustaliła dawki czystego alkoholu o niskim poziomie ryzyka szkód

- dla **kobiet 1-2 porcje standardowe czyli** 20 g czystego 100% alkoholu dziennie (nie należy przekraczać jednorazowo: 200-400 ml piwa, 100-200 ml wina, 25-50 ml wódki) nie więcej niż 5 razy w tygodniu;
- dla **mężczyzn 3-4 porcje standardowe czyli** 40 g czystego alkoholu dziennie (nie należy przekraczać jednorazowo: 1- 1,5 butelki półlitrowego piwa, ok. 300-400 ml wina, 75-100 ml wódki), nie więcej niż 5 razy w tygodniu.

Należy zachować przynajmniej dwa dni abstynencji w tygodniu!

Piwo mocniejsze niż wódka?

0,5 l pięcioprocentowego piwa 20 g czystego alkoholu, a „pięćdziesiątka” wódki to 16 g czystego alkoholu.

Alkohol i leki – niebezpieczne związki !!!

Biorąc leki, zarówno te przepisywane na receptę, jak i bez recepty, należy uważać, ponieważ wiele z nich wchodzi w niekorzystne interakcje z alkoholem, jak np. leki przeciwnadciśnieniowe, nasenne, czy stosowane w leczeniu cukrzycy, nadciśnienia, zaburzeń rytmu serca, antybiotyki, przeciwzapalne, przeciwbólowe.

Alkohol czasami przyspiesza wchłanianie niektórych leków ale może też osłabić czy nawet znieść ich działanie.

Biorąc np. popularny paracetamol i pijąc alkohol można poważnie uszkodzić sobie wątrobę, a przyjmując leki antydepresyjne (np. często przepisywane selektywne inhibitory wychwyty zwrotnego serotoniny), narażamy się na krwawienie z przewodu pokarmowego.

Osoby starsze, które z reguły biorą dużo leków na rozmaite schorzenia, są bardziej narażone na toksyczne działanie alkoholu. Należy też pamiętać, że u tych osób mniejsza jest zawartość wody w organizmie zatem po spożyciu alkoholu jego stężenie we krwi będzie większe (gorszy metabolizm alkoholu).

Picie kobiet

Alkohol działa bardziej toksycznie na organizm kobiety niż mężczyzny, dlatego też ryzyko negatywnych konsekwencji, jakie ponoszą kobiety pijące alkohol jest znacznie większe:

- gdy kobieta waży tyle samo co mężczyzna i wypija taką samą ilość alkoholu koncentracja alkoholu w jej krwi jest o ok.40% większa;
- trzy standardowe porcje alkoholu wypijane przez kobietę dziennie powodują zaburzenia zdrowia, porównywalne do tych które występują u mężczyzn wypijających więcej niż dziewięć porcji standardowych dziennie.

Kobiety są bardziej narażone na uzależnienie od alkoholu i marskość wątroby.

Wśród kobiet w Europie rosną wskaźniki picia i problemów związanych z alkoholem.

Nie pij w ciąży!!!

Picie alkoholu w czasie ciąży jest główną przyczyną wad wrodzonych i zaburzeń rozwojowych u dzieci.

Do negatywnych skutków picia w ciąży należą zaburzenia fizyczne, behawioralne i poznawcze określane zbiorczo jako Spektrum Płodowych Zaburzeń Alkoholowych (FASD).

FASD (Fetal Alcohol Spectrum Disorder) – spektrum płodowych zaburzeń alkoholowych rozumie się przez to zaburzenia neurorozwojowe powstałe w wyniku prenatalnej ekspozycji na alkohol - uszkodzeniom ośrodkowego układu nerwowego (OUN) mogą towarzyszyć uszkodzenia innych organów wewnętrznych, m.in. serca, układu kostnego, układu moczowego, słuchu, wzroku.

Europa ma najwyższy na świecie wskaźnik występowania Spektrum Płodowych Zaburzeń Alkoholowych (FASD) – ponad 2,5 krotnie wyższy od średniej światowej. Nieprawidłowy przebieg procesu rozwoju mózgu w życiu płodowym powiązany z widocznymi na twarzy dziecka charakterystycznymi zmianami, jest opisywany jako płodowy zespół alkoholowy – FAS (Fetal Alcohol Syndrome) i jest najbardziej widocznym i najczęściej rozpoznawanym zaburzeniem z grupy FASD. Szacunki Głównego Inspektoratu Sanitarnego wskazują, że w Polsce około 15% kobiet pije alkohol w czasie ciąży¹. Natomiast wyniki badań międzynarodowych sugerują, że jest ich znacznie więcej². Ważne, żeby kobiety karmiące nie piły alkoholu z powodu zmniejszenia wydzielania mleka i negatywnego wpływu alkoholu na zdrowie dziecka.

¹ Wojtyła, A., Kapka-Skrzypczak, L., Diatczyk, J., Fronczak, A., Paprzycki, P. (2012). Alcohol-related Developmental Origin of Adult Health – population studies in Poland among mothers and newborns (2010-2012) *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, 19(3), 365-377.

² <http://www.eufasd.org/pdf/factsheet.pdf>

Pomoc kobietom

Na stronie internetowej: www.dzieckobezfasd.pl znajdziemy: porady online, informacje naukowe i profesjonalne wsparcie dla kobiet pragnących ograniczyć picie alkoholu lub zachować abstynencję.

Strona internetowa stanowi część badania pilotażowego obejmującego województwo mazowieckie, w ramach projektu FAR SEAS finansowanego przez Komisję Europejską (www.far-seas.eu).

Picie alkoholu:

- zaburza realną ocenę własnych możliwości i ograniczeń, co prowadzi często do fałszywej oceny sytuacji, zwiększonej skłonności do ryzyka i podejmowania niewłaściwych decyzji;
- powoduje zaburzenia równowagi, sprawności i koordynacji ruchowej, co może być przyczyną urazów i wypadków;
- obniża sprawność intelektualną, co skutkuje błędami w logicznym rozumowaniu, niewłaściwym wnioskowaniem, opóźnieniem czasu reakcji, złą oceną sytuacji;
- wpływa na osłabienie systemu odpornościowego organizmu - skutkiem tego jest między innymi zwiększone ryzyko występowania pewnych odmian raka, zwłaszcza przełyku, wątroby, części nosowej gardła, krtani, tchawicy oraz raka sutka u kobiet;
- wywołuje niedobory witamin i innych pierwiastków dla prawidłowego funkcjonowania organizmu -następstwem owych niedoborów są zaburzenia widzenia, zmiany skórne, zapalenie wielonerwowe, zmiany w błonach śluzowych i szpiku kostnym, zaburzenia procesów rozrodczych, szkorbut i inne;
- powoduje znaczące zaburzenia w funkcjonowaniu psychicznym człowieka: depresję, niepokój, zmiany osobowości, amnezję delirium tremens, psychozę, halucynozę alkoholową, otępienie, zespół Korsakowa;
- rozhamowuje tzn. wpływa na gwałtowne emocje (złość, rozpacz) i skutkuje skłonnością do zachowań hałaśliwych, wulgarnych, agresywnych i autoagresywnych (nawet do prób samobójczych) oraz swobodą w obszarze zachowań seksualnych (seks bez zabezpieczenia, przypadkowe kontakty seksualne, przemoc seksualna).

Według Światowej Organizacji Zdrowia alkohol znajduje się w Europie na trzecim miejscu wśród czynników ryzyka dla zdrowia. Większe ryzyko niesie za sobą tylko palenie tytoniu i nadciśnienie tętnicze. Ponad 200 rodzajów chorób ma związek ze spożywaniem alkoholu, tj. m.in.:

- **układ nerwowy:** polineuropatia, zmiany zanikowe mózdzku i mózgu, zwyrodnienia w płatach czołowych, ubytek szarej substancji mózgu, encefalopatia Wernickiego i inne;
- **układ pokarmowy:** przewlekłe stany zapalne błon śluzowych jamy ustnej, przełyku, żołądka i dwunastnicy, zaburzenia perystaltyki jelit oraz wchłaniania, stany zapalne trzustki i wątroby (stłuszczenie, zwłóknienie i marskość) i inne,
- **układ krążenia:** nadciśnienie tętnicze, kardiomiopatia alkoholowa (zmiany zwyrodnieniowe włókien mięśnia sercowego, stłuszczenie i powiększenie serca),
- **układ oddechowy:** przewlekłe zapalenie błony śluzowej tchawicy i oskrzeli. U osób nadużywających alkoholu 10-krotnie częściej występuje rak jamy ustnej, krtani lub tchawicy;
- **układ moczowy:** ostra niewydolność nerek, wzrost stężenia kwasu moczowego we krwi i związane z tym objawy dny moczanowej (zapalenie stawów spowodowane gromadzeniem się złogów moczanowych);
- **układ hormonalny:** nieprawidłowe wydzielania testosteronu, zmniejszenie ruchliwości plemników i zniszczenie ich struktury, hypogonadyzm i feminizacja u mężczyzn, u kobiet zaburzenia miesiączkowania, zanik jajników maskulinizacja.

Wzory picia alkoholu

Ryzykowne spożywanie alkoholu – rozumie się przez to picie nadmiernych ilości alkoholu (jednorazowo i w określonym przedziale czasu) aktualnie niepociągające za sobą negatywnych konsekwencji, przy czym można oczekiwać, że konsekwencje te pojawią się, o ile obecny styl picia alkoholu nie zostanie zmieniony;

Szkodliwe picie alkoholu – rozumie się przez to wzorzec picia powodujący już szkody zdrowotne, fizyczne bądź psychiczne, jak również społeczne, przy czym nie występuje uzależnienie od alkoholu (aby rozpoznać szkodliwe używanie alkoholu, opisany wzorzec picia powinien utrzymywać się przez co najmniej miesiąc lub występować w sposób powtarzający się w ciągu 12 miesięcy); warto podkreślić, że jako picie szkodliwe określane jest też spożywanie każdej ilości alkoholu przez: kobiety w ciąży, matki karmiące, chorych przewlekłe, osoby przyjmujące leki, osoby starsze;

Uzależnienie od alkoholu – upośledzenie (brak) kontroli nad swoim pićm, które utrzymuje się mimo szkodliwych następstw. Objawy m.in. to: coraz większa tolerancja na alkohol (pijesz coraz więcej by efekt działania alkoholu był taki sam jak kiedyś, kiedy piłeś dużo mniej), objawy abstynencyjne.

Do rozpoznania uzależnienia według systemu ICD-10 potrzebne jest stwierdzenie, że u pacjenta w czasie ostatniego roku wystąpiły trzy lub więcej objawów lub cech spośród następujących:

- silne pragnienie lub poczucie przymusu picia alkoholu (głód picia);

- trudności kontrolowania zachowania związanego z pićm alkoholu, rozpoczynania, kończenia lub ilości (utrata kontroli nad pićm);
- fizjologiczne objawy odstawienia alkoholu występujące po przerwaniu lub zmniejszeniu ilości pitego alkoholu albo używanie alkoholu w celu zmniejszenia nasilenia lub uniknięcia tych objawów ;
- potrzeba przyjmowania coraz większych dawek alkoholu w celu uzyskania skutków poprzednio powodowanych przez mniejsze dawki (wzrost tolerancji) ,
- narastające zaniedbywanie alternatywnych źródeł przyjemności lub zainteresowań z powodu picia alkoholu, zwiększona ilość czasu poświęconego na zdobywanie lub picie alkoholu albo na odwracanie następstw jego działania;
- picie mimo wyraźnych dowodów szkodliwych następstw.

Fazy uzależnienia:

- picie towarzyskie,
- faza ostrzegawcza,
- faza krytyczna,
- faza chroniczna.

Współuzależnienie nie jest chorobą, jest to nieprawidłowa reakcja przystosowawcza (zaburzona adaptacja do trudnej sytuacji) na życie w długotrwałym stresie spowodowanym pićm bliskiej osoby.

Osoby współuzależnione cechuje:

- nadmierna zależność emocjonalna, lęk przed samotnością;
- stawianie potrzeb i pragnień innych osób przed własnymi potrzebami i pragnieniami;
- nadmierna kontrola – przeświadczenie, że można kontrolować życie pijącego/cej partnera/partnerki (sprawdzanie co dana osoba robi, gdzie jest, wylewanie lub chowanie alkoholu);
- wstyd za zachowanie osoby pijącej, a także za to, że w rodzinie występuje problem uzależnień (czują się odpowiedzialne za czyjeś zachowanie, relacja z osobą bliską ma wpływ na ich poczucie wartości);
- widzenie czarno-białe sytuacji, skłonność do skrajnych ocen swoich zachowań, jak też osoby pijącej;
- łagodzenie konsekwencji picia: tłumaczenie partnera przed pracodawcą (kłamanie w celu usprawiedliwienia nieobecności w pracy), płacenie długów, tłumaczenie partnera przed innymi osobami, że czegoś nie zrobił – dbanie o pozytywny wizerunek, opiekowanie się partnerem gdy źle czuje się po pijaństwie;
- przejmowanie większości obowiązków za pijącego partnera;
- nadmierna zależność od aprobaty innych osób;

- wysoka tolerancja na różnego rodzaju patologiczne zachowania.

Osoba współuzależniona nieświadomie i niecelowo wspiera picie partnera, bo nie pozwala jemu dostrzec i odczuć konsekwencji własnego picia, nieodpowiedzialnego zachowania.

Współuzależnienie ma wpływ na zdrowie psychosomatyczne - życie w ciągłej niepewności i nadmiernym stresie doprowadza m.in. do:

- licznych zaburzeń psychosomatycznych;
- nerwicy, a nawet zaburzeń depresyjnych;
- nadużywania leków uspokajających czy nasennych;
- trudności w relacjach;
- znacznego obniżenia jakości życia.

Gdzie szukać pomocy ?

- lista placówek odwykowych, w których można uzyskać pomoc psychoterapeutyczną, psychiatryczną dla osób uzależnionych i współuzależnionych - można znaleźć na: www.wotuw.pl/index.php/o-uzaleznieniach;
- punkty informacyjno-konsultacyjne – konsultują i motywują do leczenia zarówno osoby mające problem uzależnień, jak też ich bliskich;
- Anonimowi Alkoholicy (AA z ang. Alcoholics Anonymous) – dobrowolne, samopomocowe grupy osób uzależnionych od alkoholu – podstawą ich filozofii jest Dwanaście kroków AA www.aa24.pl , www.aa.org.pl (informacja o mitingach, o grupach AA);

wspólnoty Al-Anon dla osób współuzależnionych, bliskich osoby uzależnionej, dobrowolne wspólnoty, które stanowią dla siebie wsparcie, pomagają rozwiązać bieżące problemy, jak też dzielić się swoim doświadczeniem – strona: www.al-anon.org.pl (informacja o spotkaniach, adresy i telefony do regionów).

Uzależnienia behawioralne

Uzależnienia behawioralne – takie formy zachowań, które nie są związane z przyjmowaniem substancji psychoaktywnych, ale z silną potrzebą wykonywania pewnych czynności (nałogowe granie w gry, robienie zakupów, korzystanie z mediów elektronicznych, uprawianie hazardu, itp.), a ich specyfiką jest m.in. utrata kontroli nad tymi zachowaniami czy czynnościami.

Szkody jakie powodują uzależnienia behawioralne są podobne do szkód jakie powodują uzależnienia chemiczne dotyczą wszystkich sfer życia człowieka: rodzinnych, społecznych, zdrowotnych, itd.

Gdzie szukać pomocy ?

- przydatne linki do stron internetowych dotyczące tematyki uzależnień behawioralnych (zachowań nałogowych) można znaleźć na stronie: www.mcps.com.pl w zakładce: **profilaktyka uzależnień**;

- telefony zaufania:

TELEFON 801 889 880 – dotyczący problematyki uzależnień behawioralnych – dedykowany jest osobom cierpiącym na uzależnienia behawioralne oraz dla ich bliskich czynny codziennie w godzinach 17.00-22.00., z wyjątkiem świąt państwowych.

Działalność telefonu zaufania obejmuje:

- prowadzenie konsultacji telefonicznych i udzielanie wsparcia psychologicznego osobom cierpiącym z powodu uzależnień behawioralnych i ich bliskim,
- udzielanie informacji na temat możliwości podjęcia terapii i adresów placówek udzielających pomocy w zakresie uzależnień behawioralnych,
- prowadzenie działań informacyjnych i edukacyjnych na temat uzależnień behawioralnych.

Konsultacje telefoniczne prowadzą doświadczeni specjaliści Instytutu Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, przeszkoleni w zakresie problematyki uzależnień behawioralnych.

TELEFON 800 100 100 – telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci – udzielane jest wsparcie w zakresie pomocy dzieciom przeżywającym kłopoty trudności wynikające z problemów i zachowań ryzykownych. Telefon czynny od poniedziałku do piątku w godzinach: 12.00.-15.00.- w języku polskim, natomiast w języku rosyjskim: w poniedziałki: 9.00.-11.00., a w środy i niedziele: 20.00.-22.00.

Działalność telefonu zaufania obejmuje: pomoc telefoniczną, pomoc terapeutyczną i prawną dla rodziców i nauczycieli, jak też pomoc psychologiczną online – www.800100100.pl

Pozycja 4 zamówienia:

Przedmiotem zamówienia jest wykonanie i dostawa do Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej **500 sztuk kalendarzy książkowych typu VIP na 2024 rok:**

Kalendarz książkowy z nadrukiem na rok 2024 w formacie A4, 215/270 mm (+/- 15 %), formatka tektura lita 2 mm, papier offsetowy 80g/m², blok szyty-klejony, wyklejka bez zadruku, 8 stron map, zaokrąglone narożniki, wycięte registry. Druk kalendarium szaro-bordowy, dwustronny. Objętość 152 strony plus 8 stron na początku kalendarza za wyklejką o treści profilaktycznej dostarczonej przez

Zleceniodawcę. Oprawa twarda, z delikatną fakturą, okleiną poliuretanową stylizowaną na lniane płótno. Preferowane kolory to czarny z gumką zamykającą w kolorze do uzgodnienia na etapie realizacji, z wytłoczonym logo Marki Mazowsze oraz logo Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej i u samej góry wytłoczony rok 2024 (wielkości ok. 2,5 cm, wymagana matryca mosiężna w celu zachowania perfekcyjnej jakości tłoczenia). Kalendarium 2024 rok w języku polskim (zaznaczone dni świąteczne, imieniny na każdy dzień, zaznaczone dodatkowe dni wskazane przez zamawiającego – do 15 dat). Na jednej stronie – tydzień, następnie strona na notatki. W dolnym marginesie strony skrócony plan półroczny na 2024 rok. Dodatkowo Zamawiający przekaże do 12 zdjęć/grafik/infografik, które będą wklejone dwustronnie do kalendarza. Tasiemka do uzgodnienia na etapie realizacji zlecenia.

Strona tytułowa:

Telefony alarmowe:

Alarmowy 112

Pogotowie ratunkowe 999

Policja 997

Straż pożarna 998

Dane teleadresowe:

Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej

ul. Grzybowska 80/82,

00-844 Warszawa,

Telefon: 22 376 85 00

Fax. 22 376 85 99

W kalendarzu dodatkowo jednostronny kalendarz roku poprzedniego, tj. 2023 i następnego, tj. 2025, międzymiastowe i międzynarodowe numery kierunkowe, dane teleadresowe podane przez Zamawiającego 10 instytucji (Instytucje zostały wymienione poniżej), odległości drogowe w Polsce, wyróżniki na tablicach, wkładka

teleadresowa w układzie alfabetycznym, miejsce na notatki. W środku na oprawie na początku (2 pierwsze strony) – mapa województwa mazowieckiego*

* Wykonawca zobligowany jest do dołączenia we własnym zakresie (i uwzględnienia w kosztach) podanych wyżej map Polski i województwa mazowieckiego i przedstawienia ich przy projekcie kalendarza do akceptacji Zamawiającego.

INSTYTUCJE

Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego w Warszawie

ul. Jagiellońska 26, 03-719 Warszawa

Telefon: 22 59 79 100

fax: 22 59 79 290

Mazowiecki Urząd Wojewódzki w Warszawie

Plac Bankowy 3/5, 00-950 Warszawa

Telefon 22 695 69 95

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

ul. Nowogrodzka 1/3/5, 00-513 Warszawa

Telefon 22 661 10 00

fax: 22 661 13 36

Ministerstwo Zdrowia

ul. Miodowa 15, 00-952 Warszawa

Telefon: 22 634 96 00

Ministerstwo Sprawiedliwości

Al. Ujazdowskie 11, 00-950 Warszawa

Telefon: 22 52 12 888

Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom

ul. Dereniowa 52/54, 02 -776 Warszawa

Telefon: 22 641 15 01

Fax: 22 641 15 65

Krajowe Centrum ds. Aids

ul. Samsonowska 1,02 -829 Warszawa

Telefon: 22 331 77 77

Fax: 22 331 77 76

Komenda Stołeczna Policji

ul. Nowolipie 2,00-150 Warszawa

Telefon: 22 603 66 26

Mazowiecka Komenda Wojewódzka Policji z siedzibą w Radomiu

ul. 11 Listopada 37/59, 26 -600 Radom

Telefon: 48 362 91 91

Fax: 48 345 27 15

Kuratorium Oświaty w Warszawie

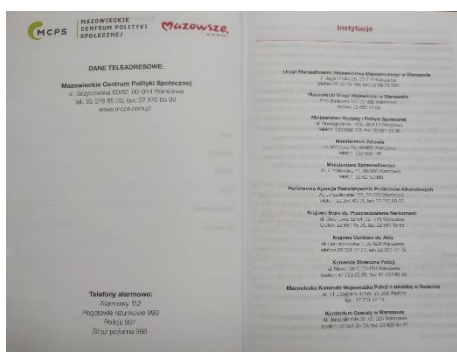
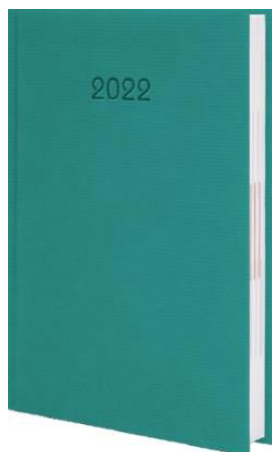
Al. Jerozolimskie 32,

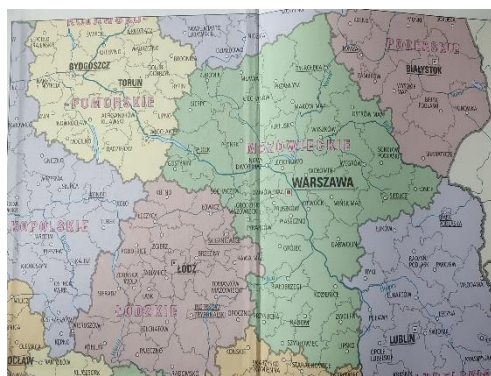
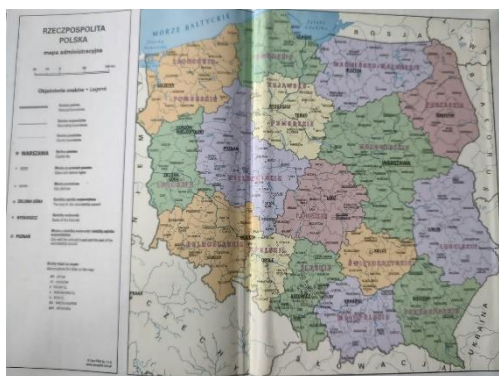
00-024 Warszawa

Tel.22 551 24 00

Fax. 22 826 64 97

Przykład –zdjęcie poglądowe/ pokazany model kalendarza:





Po zawarciu umowy Wykonawca uzgodni z Zamawiającym projekt i oprawę kalendarzy po uprzednim przedstawieniu Zamawiającemu projektu i próbkę oprawy kalendarza.

TRZEŚĆ TEKSTU PROFILAKTYCZNEGO:

Alkohol etylowy jest substancją: psychoaktywną, uzależniającą, toksyczną, legalną.

Alkohol – niepokojące statystyki

Alkohol jest najbardziej popularną substancją psychoaktywną zarówno wśród dorosłych, jak i młodych ludzi.

Ponad 80% dorosłych Polaków pije napoje alkoholowe.

W województwie mazowieckim jest ponad 413 tysięcy osób nadużywających alkohol (w wieku: 18-64 lata), w tym osób uzależnionych od alkoholu ok. 82,6 tysiące. Kobiety stanowią ok. 15% grupy nadmiernie pijących mieszkańców Mazowsza i 8,6% grupy osób uzależnionych na Mazowszu, co daje liczbę 61,95 tysiące kobiet nadużywających alkoholu, w tym 7,1 tysiąca kobiet uzależnionych od alkoholu. W 2018 r. co czwarty mieszkaniec Mazowsza w wieku produkcyjnym w wieku 18-64 lata (832,5 tys.) spożywał alkohol co najmniej raz w tygodniu. W grupie tej było 187 tysięcy kobiet i 645,6 tysiące mężczyzn.

Alkohol – dawka standardowa

Standardowa dawka alkoholu (standardowa porcja alkoholu, standardowa jednostka alkoholu (SJA)) – 10 g (lub 12,5 ml) czystego alkoholu etylowego (etanolu)[https://pl.wikipedia.org/wiki/Standardowa dawka alkoholu](https://pl.wikipedia.org/wiki/Standardowa_dawka_alkoholu) - cite notebisz-1.

Dawka ta, w przeliczeniu na najczęściej spożywane rodzaje napojów alkoholowych wynosi:

- 250 g piwa 5%
- 100 g wina 10%
- 25 g wódki 40%.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) - na podstawie badań naukowych ustaliła dawki czystego alkoholu o niskim poziomie ryzyka szkód

- dla **kobiet 1-2 porcje standardowe czyli** 20 g czystego 100% alkoholu dziennie (nie należy przekraczać jednorazowo: 200-400 ml piwa, 100-200 ml wina, 25-50 ml wódki) nie więcej niż 5 razy w tygodniu;
- dla **mężczyzn 3-4 porcje standardowe czyli** 40 g czystego alkoholu dziennie (nie należy przekraczać jednorazowo: 1- 1,5 butelki półlitrowego piwa, ok. 300-400 ml wina, 75-100 ml wódki), nie więcej niż 5 razy w tygodniu.

Należy zachować przynajmniej dwa dni abstynencji w tygodniu!

Piwo mocniejsze niż wódka?

0,5 l pięcioprocentowego piwa 20 g czystego alkoholu, a „pięćdziesiątka” wódki to 16 g czystego alkoholu.

Alkohol i leki – niebezpieczne związki !!!

Biorąc leki, zarówno te przepisywane na receptę, jak i bez recepty, należy uważać, ponieważ wiele z nich wchodzi w niekorzystne interakcje z alkoholem, jak np. leki przeciwdepresyjne, nasenne, czy stosowane w leczeniu cukrzycy, nadciśnienia, zaburzeń rytmu serca, antybiotyki, przeciwzapalne, przeciwbólowe.

Alkohol czasami przyspiesza wchłanianie niektórych leków ale może też osłabić czy nawet znieść ich działanie.

Biorąc np. popularny paracetamol i pijąc alkohol można poważnie uszkodzić sobie wątrobę, a przyjmując leki antydepresyjne (np. często przepisywane selektywne inhibitory wychwyty zwrotnego serotoniny), narażamy się na krwawienie z przewodu pokarmowego.

Osoby starsze, które z reguły biorą dużo leków na rozmaite schorzenia, są bardziej narażone na toksyczne działanie alkoholu. Należy też pamiętać, że u tych osób mniejsza jest zawartość wody w organizmie zatem po spożyciu alkoholu jego stężenie we krwi będzie większe (gorszy metabolizm alkoholu).

Picie kobiet

Alkohol działa bardziej toksycznie na organizm kobiety niż mężczyzny, dlatego też ryzyko negatywnych konsekwencji, jakie ponoszą kobiety pijąc alkohol jest znacznie większe:

- gdy kobieta waży tyle samo co mężczyzna i wypija taką samą ilość alkoholu koncentracja alkoholu w jej krwi jest o ok.40% większa;
- trzy standardowe porcje alkoholu wypijane przez kobietę dziennie powodują zaburzenia zdrowia, porównywalne do tych które występują u mężczyzn wypijających więcej niż dziewięć porcji standardowych dziennie.

Kobiety są bardziej narażone na uzależnienie od alkoholu i marskość wątroby. Wśród kobiet w Europie rosną wskaźniki picia i problemów związanych z alkoholem.

Nie pij w ciąży!!!

Picie alkoholu w czasie ciąży jest główną przyczyną wad wrodzonych i zaburzeń rozwojowych u dzieci.

Do negatywnych skutków picia w ciąży należą zaburzenia fizyczne, behawioralne i poznawcze określane zbiorczo jako Spektrum Płodowych Zaburzeń Alkoholowych (FASD).

FASD (Fetal Alcohol Spectrum Disorder) – spektrum płodowych zaburzeń alkoholowych rozumie się przez to zaburzenia neurorozwojowe powstałe w wyniku prenatalnej ekspozycji na alkohol - uszkodzeniom ośrodkowego układu nerwowego (OUN) mogą towarzyszyć uszkodzenia innych organów wewnętrznych, m.in. serca, układu kostnego, układu moczowego, słuchu, wzroku.

Europa ma najwyższy na świecie wskaźnik występowania Spektrum Płodowych Zaburzeń Alkoholowych (FASD) – ponad 2,5 krotnie wyższy od średniej światowej. Nieprawidłowy przebieg procesu rozwoju mózgu w życiu płodowym powiązany z widocznymi na twarzy dziecka charakterystycznymi zmianami, jest opisywany jako płodowy zespół alkoholowy – FAS (Fetal Alcohol Syndrome) i jest najbardziej widocznym i najczęściej rozpoznawanym zaburzeniem z grupy FASD. Szacunki Głównego Inspektoratu Sanitarnego wskazują, że w Polsce około 15% kobiet pije alkohol w czasie ciąży³. Natomiast wyniki badań międzynarodowych sugerują, że jest ich znacznie więcej⁴. Ważne, żeby kobiety karmiące nie piły alkoholu z powodu zmniejszenia wydzielania mleka i negatywnego wpływu alkoholu na zdrowie dziecka.

³ Wojtyła, A., Kapka-Skrzypczak, L., Diatczyk, J., Fronczak, A., Paprzycki, P. (2012). Alcohol-related Developmental Origin of Adult Health – population studies in Poland among mothers and newborns (2010-2012) *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, 19(3), 365-377).

⁴ <http://www.eufasd.org/pdf/factsheet.pdf>

Pomoc kobietom

Na stronie internetowej: www.dzieckobezfasd.pl znajdziemy: porady online, informacje naukowe i profesjonalne wsparcie dla kobiet pragnących ograniczyć picie alkoholu lub zachować abstynencję.

Strona internetowa stanowi część badania pilotażowego obejmującego województwo mazowieckie, w ramach projektu FAR SEAS finansowanego przez Komisję Europejską (www.far-seas.eu).

Picie alkoholu:

- zaburza realną ocenę własnych możliwości i ograniczeń, co prowadzi często do fałszywej oceny sytuacji, zwiększonej skłonności do ryzyka i podejmowania niewłaściwych decyzji;
- powoduje zaburzenia równowagi, sprawności i koordynacji ruchowej, co może być przyczyną urazów i wypadków;
- obniża sprawność intelektualną, co skutkuje błędami w logicznym rozumowaniu, niewłaściwym wnioskowaniem, opóźnieniem czasu reakcji, złą oceną sytuacji;
- wpływa na osłabienie systemu odpornościowego organizmu - skutkiem tego jest między innymi zwiększone ryzyko występowania pewnych odmian raka, zwłaszcza przełyku, wątroby, części nosowej gardła, krtani, tchawicy oraz raka sutka u kobiet;
- wywołuje niedobory witamin i innych pierwiastków dla prawidłowego funkcjonowania organizmu -następstwem owych niedoborów są zaburzenia widzenia, zmiany skórne, zapalenie wielonerwowe, zmiany w błonach śluzowych i szpiku kostnym, zaburzenia procesów rozrodczych, szkorbut i inne;
- powoduje znaczące zaburzenia w funkcjonowaniu psychicznym człowieka: depresję, niepokój, zmiany osobowości, amnezję delirium tremens, psychozę, halucynozę alkoholową, otępienie, zespół Korsakowa;
- rozhamowuje tzn. wpływa na gwałtowne emocje (złość, rozpacz) i skutkuje skłonnością do zachowań hałaśliwych, wulgarnych, agresywnych i autoagresywnych (nawet do prób samobójczych) oraz swobodą w obszarze zachowań seksualnych (seks bez zabezpieczenia, przypadkowe kontakty seksualne, przemoc seksualna).

Według Światowej Organizacji Zdrowia alkohol znajduje się w Europie na trzecim miejscu wśród czynników ryzyka dla zdrowia. Większe ryzyko niesie za sobą tylko palenie tytoniu i nadciśnienie tętnicze. Ponad 200 rodzajów chorób ma związek ze spożywaniem alkoholu, tj. m.in.:

- **układ nerwowy:** polineuropatia, zmiany zanikowe mózdzku i mózgu, zwyrodnienia w płatach czołowych, ubytek szarej substancji mózgu, encefalopatia Wernickiego i inne;
- **układ pokarmowy:** przewlekłe stany zapalne błon śluzowych jamy ustnej, przełyku, żołądka i dwunastnicy, zaburzenia perystaltyki jelit oraz wchłaniania, stany zapalne trzustki i wątroby (stłuszczenie, zwłóknienie i marskość) i inne,
- **układ krążenia:** nadciśnienie tętnicze, kardiomiopatia alkoholowa (zmiany zwyrodnieniowe włókien mięśnia sercowego, stłuszczenie i powiększenie serca),
- **układ oddechowy:** przewlekłe zapalenie błony śluzowej tchawicy i oskrzeli. U osób nadużywających alkoholu 10-krotnie częściej występuje rak jamy ustnej, krtani lub tchawicy;
- **układ moczowy:** ostra niewydolność nerek, wzrost stężenia kwasu moczowego we krwi i związane z tym objawy dny moczanowej (zapalenie stawów spowodowane gromadzeniem się złogów moczanowych);
- **układ hormonalny:** nieprawidłowe wydzielania testosteronu, zmniejszenie ruchliwości plemników i zniszczenie ich struktury, hypogonadyzm i feminizacja u mężczyzn, u kobiet zaburzenia miesiączkowania, zanik jajników maskulinizacja.

Wzory picia alkoholu

Ryzykowne spożywanie alkoholu – rozumie się przez to picie nadmiernych ilości alkoholu (jednorazowo i w określonym przedziale czasu) aktualnie niepociągające za sobą negatywnych konsekwencji, przy czym można oczekiwać, że konsekwencje te pojawią się, o ile obecny styl picia alkoholu nie zostanie zmieniony;

Szkodliwe picie alkoholu – rozumie się przez to wzorzec picia powodujący już szkody zdrowotne, fizyczne bądź psychiczne, jak również społeczne, przy czym nie występuje uzależnienie od alkoholu (aby rozpoznać szkodliwe używanie alkoholu, opisany wzorzec picia powinien utrzymywać się przez co najmniej miesiąc lub występować w sposób powtarzający się w ciągu 12 miesięcy); warto podkreślić, że jako picie szkodliwe określane jest też spożywanie każdej ilości alkoholu przez: kobiety w ciąży, matki karmiące, chorych przewlekle, osoby przyjmujące leki, osoby starsze;

Uzależnienie od alkoholu – upośledzenie(brak) kontroli nad swoim piciem, które utrzymuje się mimo szkodliwych następstw. Objawy m.in. to: coraz większa tolerancja na alkohol (pijesz coraz więcej by efekt działania alkoholu był taki sam jak kiedyś, kiedy piłeś dużo mniej), objawy abstynencyjne.

Do rozpoznania uzależnienia według systemu ICD-10 potrzebne jest stwierdzenie, że u pacjenta w czasie ostatniego roku wystąpiły trzy lub więcej objawów lub cech spośród następujących:

- silne pragnienie lub poczucie przymusu picia alkoholu (głód picia);

- trudności kontrolowania zachowania związanego z pićm alkoholu, rozpoczynania, kończenia lub ilości (utrata kontroli nad pićm);
- fizjologiczne objawy odstawienia alkoholu występujące po przerwaniu lub zmniejszeniu ilości pitego alkoholu albo używanie alkoholu w celu zmniejszenia nasilenia lub uniknięcia tych objawów ;
- potrzeba przyjmowania coraz większych dawek alkoholu w celu uzyskania skutków poprzednio powodowanych przez mniejsze dawki (wzrost tolerancji) ,
- narastające zaniedbywanie alternatywnych źródeł przyjemności lub zainteresowań z powodu picia alkoholu, zwiększona ilość czasu poświęconego na zdobywanie lub picie alkoholu albo na odwracanie następstw jego działania;
- picie mimo wyraźnych dowodów szkodliwych następstw.

Fazy uzależnienia:

- picie towarzyskie,
- faza ostrzegawcza,
- faza krytyczna,
- faza chroniczna.

Współuzależnienie nie jest chorobą, jest to nieprawidłowa reakcja przystosowawcza (zaburzona adaptacja do trudnej sytuacji) na życie w długotrwałym stresie spowodowanym pićm bliskiej osoby.

Osoby współuzależnione cechuje:

- nadmierna zależność emocjonalna, lęk przed samotnością;
- stawianie potrzeb i pragnień innych osób przed własnymi potrzebami i pragnieniami;
- nadmierna kontrola – przeświadczenie, że można kontrolować życie pijącego/cej partnera/partnerki (sprawdzanie co dana osoba robi, gdzie jest, wylewanie lub chowanie alkoholu);
- wstyd za zachowanie osoby pijącej, a także za to, że w rodzinie występuje problem uzależnień (czują się odpowiedzialne za czyjeś zachowanie, relacja z osobą bliską ma wpływ na ich poczucie wartości);
- widzenie czarno-białe sytuacji, skłonność do skrajnych ocen swoich zachowań, jak też osoby pijącej;
- łagodzenie konsekwencji picia: tłumaczenie partnera przed pracodawcą (kłamanie w celu usprawiedliwienia nieobecności w pracy), płacenie długów, tłumaczenie partnera przed innymi osobami, że czegoś nie zrobił – dbanie o pozytywny wizerunek, opiekowanie się partnerem gdy źle czuje się po pijaństwie;
- przejmowanie większości obowiązków za pijącego partnera;
- nadmierna zależność od aprobaty innych osób;

- wysoka tolerancja na różnego rodzaju patologiczne zachowania.

Osoba współuzależniona nieświadomie i niecelowo wspiera picie partnera, bo nie pozwala jemu dostrzec i odczuć konsekwencji własnego picia, nieodpowiedzialnego zachowania.

Współuzależnienie ma wpływ na zdrowie psychosomatyczne - życie w ciągłej niepewności i nadmiernym stresie doprowadza m.in. do:

- licznych zaburzeń psychosomatycznych;
- nerwicy, a nawet zaburzeń depresyjnych;
- nadużywania leków uspokajających czy nasennych;
- trudności w relacjach;
- znacznego obniżenia jakości życia.

Gdzie szukać pomocy ?

- lista placówek odwykowych, w których można uzyskać pomoc psychoterapeutyczną, psychiatryczną dla osób uzależnionych i współuzależnionych - można znaleźć na: www.wotuw.pl/index.php/o-uzaleznieniach;
- punkty informacyjno-konsultacyjne – konsultują i motywują do leczenia zarówno osoby mające problem uzależnień, jak też ich bliskich;
- Anonimowi Alkoholicy (AA z ang. Alcoholics Anonymous) – dobrowolne, samopomocowe grupy osób uzależnionych od alkoholu – podstawą ich filozofii jest Dwanaście kroków AA www.aa24.pl , www.aa.org.pl (informacja o mitingach, o grupach AA);

wspólnoty Al-Anon dla osób współuzależnionych, bliskich osoby uzależnionej, dobrowolne wspólnoty, które stanowią dla siebie wsparcie, pomagają rozwiązać bieżące problemy, jak też dzielić się swoim doświadczeniem – strona: www.al-anon.org.pl (informacja o spotkaniach, adresy i telefony do regionów).

Uzależnienia behawioralne

Uzależnienia behawioralne – takie formy zachowań, które nie są związane z przyjmowaniem substancji psychoaktywnych, ale z silną potrzebą wykonywania pewnych czynności (nałogowe granie w gry, robienie zakupów, korzystanie z mediów elektronicznych, uprawianie hazardu, itp.), a ich specyfiką jest m.in. utrata kontroli nad tymi zachowaniami czy czynnościami.

Szkody jakie powodują uzależnienia behawioralne są podobne do szkód jakie powodują uzależnienia chemiczne dotyczą wszystkich sfer życia człowieka: rodzinnych, społecznych, zdrowotnych, itd.

Gdzie szukać pomocy ?

- przydatne linki do stron internetowych dotyczące tematyki uzależnień behawioralnych (zachowań nałogowych) można znaleźć na stronie: www.mcps.com.pl w zakładce: **profilaktyka uzależnień**;

- telefony zaufania:

TELEFON 801 889 880 – dotyczący problematyki uzależnień behawioralnych – dedykowany jest osobom cierpiącym na uzależnienia behawioralne oraz dla ich bliskich czynny codziennie w godzinach 17.00-22.00., z wyjątkiem świąt państwowych.

Działalność telefonu zaufania obejmuje:

- prowadzenie konsultacji telefonicznych i udzielanie wsparcia psychologicznego osobom cierpiącym z powodu uzależnień behawioralnych i ich bliskim,
- udzielanie informacji na temat możliwości podjęcia terapii i adresów placówek udzielających pomocy w zakresie uzależnień behawioralnych,
- prowadzenie działań informacyjnych i edukacyjnych na temat uzależnień behawioralnych.

Konsultacje telefoniczne prowadzą doświadczeni specjaliści Instytutu Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, przeszkoleni w zakresie problematyki uzależnień behawioralnych.

TELEFON 800 100 100 – telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci – udzielane jest wsparcie w zakresie pomocy dzieciom przeżywającym kłopoty trudności wynikające z problemów i zachowań ryzykownych. Telefon czynny od poniedziałku do piątku w godzinach: 12.00.-15.00.- w języku polskim, natomiast w języku rosyjskim: w poniedziałki: 9.00.-11.00., a w środy i niedziele: 20.00.-22.00.

Działalność telefonu zaufania obejmuje: pomoc telefoniczną, pomoc terapeutyczną i prawną dla rodziców i nauczycieli, jak też pomoc psychologiczną online – www.800100100.pl

Pozycja 5 zamówienia:

Przedmiotem zamówienia jest wykonanie i dostawa do Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej **1500 sztuk kalendarzy książeczkowych/ kieszonkowych na 2024 rok:**

Kalendarz książkowy z nadrukiem na rok 2024 w formacie 83/152 mm (+/- 15 %), formatka tektura lita 1 mm, papier offsetowy 70g/m², blok szyty-klejony, wyklejka bez zadruku, 8 stron map, zaokrąglone narożniki, wycięte registry. Druk kalendarium szaro-bordowy, dwustronny. Objętość 128 stron plus 8 stron

na początku kalendarza za wyklejką o treści profilaktycznej dostarczonej przez Zleceniodawcę. Oprawa twarda, z delikatną fakturą, okleiną poliuretanową stylizowaną na lniane płótno. Preferowane kolory to czarny (50%) zamówienia oraz limonka (50%) zamówienia, z tasiemką w środku (kolor do uzgodnienia na etapie realizacji zlecenia), oraz gumką zamykającą w kolorze uzgodnionym na etapie realizacji, z wytłoczonym logo Marki Mazowsze oraz logo Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej i u samej góry wytłoczony rok 2024 (wielkości ok. 2,5 cm, wymagana matryca mosiężna w celu zachowania perfekcyjnej jakości tłoczenia). Kalendarium 2024 rok w języku polskim (zaznaczone dni świąteczne, imieniny na każdy dzień, zaznaczone dodatkowe dni wskazane przez Zamawiającego – do 15 dat), tydzień na rozkładówce. W dolnym marginesie strony skrócony plan roczny na 2024 rok.

Strona tytułowa:

Telefony alarmowe:

Alarmowy 112

Pogotowie ratunkowe 999

Policja 997

Straż pożarna 998

Dane teleadresowe:

Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej

ul. Grzybowska 80/82,

00-844 Warszawa,

Telefon: 22 376 85 00

Fax. 22 376 85 99

W kalendarzu dodatkowo jednostronny kalendarz roku poprzedniego, tj. 2023 i następnego, tj. 2025, międzymiastowe i międzynarodowe numery kierunkowe, dane teleadresowe podane przez Zamawiającego 10 instytucji (Instytucje zostały wymienione poniżej), odległości drogowe w Polsce, wyróżniki na tablicach, wkładka

teleadresowa w układzie alfabetycznym, miejsce na notatki. W środku na oprawie na początku (2 pierwsze strony) – mapa województwa mazowieckiego*

* Wykonawca zobligowany jest do dołączenia we własnym zakresie (i uwzględnienia w kosztach) podanych wyżej map Polski i województwa mazowieckiego i przedstawienia ich przy projekcie kalendarza do akceptacji Zamawiającego.

INSTYTUCJE

Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego w Warszawie

ul. Jagiellońska 26, 03-719 Warszawa

Telefon: 22 59 79 100

fax: 22 59 79 290

Mazowiecki Urząd Wojewódzki w Warszawie

Plac Bankowy 3/5, 00-950 Warszawa

Telefon 22 695 69 95

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

ul. Nowogrodzka 1/3/5, 00-513 Warszawa

Telefon 22 661 10 00

fax: 22 661 13 36

Ministerstwo Zdrowia

ul. Miodowa 15, 00-952 Warszawa

Telefon: 22 634 96 00

Ministerstwo Sprawiedliwości

Al. Ujazdowskie 11, 00-950 Warszawa

Telefon: 22 52 12 888

Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom

ul. Dereniowa 52/54, 02 -776 Warszawa

Telefon: 22 641 15 01

Fax: 22 641 15 65

Krajowe Centrum ds. Aids

ul. Samsonowska 1,02 -829 Warszawa

Telefon: 22 331 77 77

Fax: 22 331 77 76

Komenda Stołeczna Policji

ul. Nowolipie 2,00-150 Warszawa

Telefon: 22 603 66 26

Mazowiecka Komenda Wojewódzka Policji z siedzibą w Radomiu

ul. 11 Listopada 37/59, 26 -600 Radom

Telefon: 48 362 91 91

Fax: 48 345 27 15

Kuratorium Oświaty w Warszawie

Al. Jerozolimskie 32,

00-024 Warszawa

Tel.22 551 24 00

Fax. 22 826 64 97

Przykład –zdjęcie poglądowe/ pokazany model kalendarza:



Po zawarciu umowy Wykonawca uzgodni z Zamawiającym projekt i oprawę kalendarzy po uprzednim przedstawieniu Zamawiającemu projektu i próbkę oprawy kalendarza.

TREŚĆ TEKSTU PROFILAKTYCZNEGO:

Alkohol etylowy jest substancją: psychoaktywną, uzależniającą, toksyczną, legalną.

Alkohol – niepokojące statystyki

Alkohol jest najbardziej popularną substancją psychoaktywną zarówno wśród dorosłych, jak i młodych ludzi.

Ponad 80% dorosłych Polaków pije napoje alkoholowe.

W województwie mazowieckim jest ponad 413 tysięcy osób nadużywających alkoholu (w wieku: 18-64 lata), w tym osób uzależnionych od alkoholu ok. 82,6 tysiące.

Kobiety stanowią ok. 15% grupy nadmiernie pijących mieszkańców Mazowsza i 8,6% grupy osób uzależnionych na Mazowszu, co daje liczbę 61,95 tysięcy kobiet nadużywających alkoholu, w tym 7,1 tysiąca kobiet uzależnionych od alkoholu.

W 2018 r. co czwarty mieszkaniec Mazowsza w wieku produkcyjnym w wieku 18-64 lata (832,5 tys.) spożywał alkohol co najmniej raz w tygodniu. W grupie tej było 187 tysięcy kobiet i 645,6 tysięcy mężczyzn.

Alkohol – dawka standardowa

Standardowa dawka alkoholu (standardowa porcja alkoholu, standardowa jednostka alkoholu (SJA)) – 10 g (lub 12,5 ml) czystego alkoholu etylowego (etanolu)https://pl.wikipedia.org/wiki/Standardowa_dawka_alkoholu_-_cite_note-bisz-1.

Dawka ta, w przeliczeniu na najczęściej spożywane rodzaje napojów alkoholowych wynosi:

- 250 g piwa 5%
- 100 g wina 10%
- 25 g wódki 40%.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) - na podstawie badań naukowych ustaliła dawki czystego alkoholu o niskim poziomie ryzyka szkód

- dla **kobiet 1-2 porcje standardowe czyli 20 g czystego 100% alkoholu** dziennie
(nie należy przekraczać jednorazowo: 200-400 ml piwa, 100-200 ml wina, 25-50 ml wódki) nie więcej niż 5 razy w tygodniu;
- dla **mężczyzn 3-4 porcje standardowe czyli 40 g czystego alkoholu** dziennie
(nie należy przekraczać jednorazowo: 1- 1,5 butelki półlitrowego piwa, ok. 300-400 ml wina, 75-100 ml wódki), nie więcej niż 5 razy w tygodniu.

Należy zachować przynajmniej dwa dni abstynencji w tygodniu!

Piwo mocniejsze niż wódka?

0,5 l pięcioprocentowego piwa 20 g czystego alkoholu, a „ pięćdziesiątka” wódki to 16 g czystego alkoholu.

Alkohol i leki – niebezpieczne związki !!!

Biorąc leki, zarówno te przepisywane na receptę, jak i bez recepty, należy uważać, ponieważ wiele z nich wchodzi w niekorzystne interakcje z alkoholem, jak np. leki przeciwdepresyjne, nasenne, czy stosowane w leczeniu cukrzycy, nadciśnienia, zaburzeń rytmu serca, antybiotyki, przeciwzapalne, przeciwbólowe.

Alkohol czasami przyspiesza wchłanianie niektórych leków ale może też osłabić czy nawet znieść ich działanie.

Biorąc np. popularny paracetamol i pijąc alkohol można poważnie uszkodzić sobie wątrobę, a przyjmując leki antydepresyjne (np. często przepisywane selektywne inhibitory wychwytu zwrotnego serotoniny), narażamy się na krwawienie z przewodu pokarmowego.

Osoby starsze, które z reguły biorą dużo leków na rozmaite schorzenia, są bardziej narażone na toksyczne działanie alkoholu. Należy też pamiętać, że u tych osób mniejsza jest zawartość wody w organizmie zatem po spożyciu alkoholu jego stężenie we krwi będzie większe (gorszy metabolizm alkoholu).

Picie kobiet

Alkohol działa bardziej toksycznie na organizm kobiety niż mężczyzny, dlatego też ryzyko negatywnych konsekwencji, jakie ponoszą kobiety pijąc alkohol jest znacznie większe:

- gdy kobieta waży tyle samo co mężczyzna i wypija taką samą ilość alkoholu koncentracja alkoholu w jej krwi jest o ok.40% większa;
- trzy standardowe porcje alkoholu wypijane przez kobietę dziennie powodują zaburzenia zdrowia, porównywalne do tych które występują u mężczyzn wypijających więcej niż dziewięć porcji standardowych dziennie.

Kobiety są bardziej narażone na uzależnienie od alkoholu i marskość wątroby.

Wśród kobiet w Europie rosną wskaźniki picia i problemów związanych z alkoholem.

Nie pij w ciąży!!!

Picie alkoholu w czasie ciąży jest główną przyczyną wad wrodzonych i zaburzeń rozwojowych u dzieci.

Do negatywnych skutków picia w ciąży należą zaburzenia fizyczne, behawioralne i poznawcze określane zbiorczo jako Spektrum Płodowych Zaburzeń Alkoholowych (FASD).

FASD (Fetal Alcohol Spectrum Disorder) – spektrum płodowych zaburzeń alkoholowych rozumie się przez to zaburzenia neurorozwojowe powstałe w wyniku prenatalnej ekspozycji na alkohol - uszkodzeniom ośrodkowego układu nerwowego

(OUN) mogą towarzyszyć uszkodzenia innych organów wewnętrznych, m.in. serca, układu kostnego, układu moczowego, słuchu, wzroku.

Europa ma najwyższy na świecie wskaźnik występowania Spektrum Płodowych Zaburzeń Alkoholowych (FASD) – ponad 2,5 krotnie wyższy od średniej światowej. Nieprawidłowy przebieg procesu rozwoju mózgu w życiu płodowym powiązany z widocznymi na twarzy dziecka charakterystycznymi zmianami, jest opisywany jako płodowy zespół alkoholowy – FAS (Fetal Alcohol Syndrome) i jest najbardziej widocznym i najczęściej rozpoznawanym zaburzeniem z grupy FASD. Szacunki Głównego Inspektoratu Sanitarnego wskazują, że w Polsce około 15% kobiet pije alkohol w czasie ciąży⁵. Natomiast wyniki badań międzynarodowych sugerują, że jest ich znacznie więcej⁶. Ważne, żeby kobiety karmiące nie piły alkoholu z powodu zmniejszenia wydzielania mleka i negatywnego wpływu alkoholu na zdrowie dziecka.

Pomoc kobietom

Na stronie internetowej: www.dzieckobezfasd.pl znajdziemy: porady online, informacje naukowe i profesjonalne wsparcie dla kobiet pragnących ograniczyć picie alkoholu lub zachować abstynencję.

Strona internetowa stanowi część badania pilotażowego obejmującego województwo mazowieckie, w ramach projektu FAR SEAS finansowanego przez Komisję Europejską (www.far-seas.eu).

Picie alkoholu:

- zaburza realną ocenę własnych możliwości i ograniczeń, co prowadzi często do fałszywej oceny sytuacji, zwiększonej skłonności do ryzyka i podejmowania niewłaściwych decyzji;
- powoduje zaburzenia równowagi, sprawności i koordynacji ruchowej, co może być przyczyną urazów i wypadków;
- obniża sprawność intelektualną, co skutkuje błędami w logicznym rozumowaniu, niewłaściwym wnioskowaniem, opóźnieniem czasu reakcji, złą oceną sytuacji;
- wpływa na osłabienie systemu odpornościowego organizmu - skutkiem tego jest między innymi zwiększone ryzyko występowania pewnych odmian raka, zwłaszcza przełyku, wątroby, części nosowej gardła, krtani, tchawicy oraz raka sutka u kobiet;

⁵ Wojtyła, A., Kapka-Skrzypczak, L., Diatczyk, J., Fronczak, A., Paprzycki, P. (2012). Alcohol-related Developmental Origin of Adult Health – population studies in Poland among mothers and newborns (2010-2012) *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, 19(3), 365-377.

⁶ <http://www.eufasd.org/pdf/factsheet.pdf>

- wywołuje niedobory witamin i innych pierwiastków dla prawidłowego funkcjonowania organizmu -następstwem owych niedoborów są zaburzenia widzenia, zmiany skórne, zapalenie wielonerwowe, zmiany w błonach śluzowych i szpiku kostnym, zaburzenia procesów rozrodczych, szkorbut i inne;
- powoduje znaczące zaburzenia w funkcjonowaniu psychicznym człowieka: depresję, niepokój, zmiany osobowości, amnezję delirium tremens, psychozę, halucynozę alkoholową, otępienie, zespół Korsakowa;
- rozhamowuje tzn. wpływa na gwałtowne emocje (złość, rozpacz) i skutkuje skłonnością do zachowań hałaśliwych, wulgarnych, agresywnych i autoagresywnych (nawet do prób samobójczych) oraz swobodą w obszarze zachowań seksualnych (seks bez zabezpieczenia, przypadkowe kontakty seksualne, przemoc seksualna).

Według Światowej Organizacji Zdrowia alkohol znajduje się w Europie na trzecim miejscu wśród czynników ryzyka dla zdrowia. Większe ryzyko niesie za sobą tylko palenie tytoniu i nadciśnienie tętnicze. Ponad 200 rodzajów chorób ma związek ze spożywaniem alkoholu, tj. m.in.:

- **układ nerwowy:** polineuropatia, zmiany zanikowe mózdzku i mózgu, zwyrodnienia w płatach czołowych, ubytek szarej substancji mózgu, encefalopatia Wernickiego i inne;
- **układ pokarmowy:** przewlekłe stany zapalne błon śluzowych jamy ustnej, przełyku, żołądka i dwunastnicy, zaburzenia perystaltyki jelit oraz wchłaniania, stany zapalne trzustki i wątroby (stłuszczenie, zwłóknienie i marskość) i inne,
- **układ krążenia:** nadciśnienie tętnicze, kardiomiopatia alkoholowa (zmiany zwyrodnieniowe włókien mięśnia sercowego, stłuszczenie i powiększenie serca),
- **układ oddechowy:** przewlekłe zapalenie błony śluzowej tchawicy i oskrzeli. U osób nadużywających alkoholu 10-krotnie częściej występuje rak jamy ustnej, krtani lub tchawicy;
- **układ moczowy:** ostra niewydolność nerek, wzrost stężenia kwasu moczowego we krwi i związane z tym objawy dny moczanowej (zapalenie stawów spowodowane gromadzeniem się złogów moczanowych);
- **układ hormonalny:** nieprawidłowe wydzielania testosteronu, zmniejszenie ruchliwości plemników i zniszczenie ich struktury, hypogonadyzm i feminizacja u mężczyzn, u kobiet zaburzenia miesiączkowania, zanik jajników maskulinizacja.

Wzory picia alkoholu

Ryzykowne spożywanie alkoholu – rozumie się przez to picie nadmiernych ilości alkoholu (jednorazowo i w określonym przedziale czasu) aktualnie niepociągające

za sobą negatywnych konsekwencji, przy czym można oczekiwać, że konsekwencje te pojawią się, o ile obecny styl picia alkoholu nie zostanie zmieniony;

Szkodliwe picie alkoholu – rozumie się przez to wzorzec picia powodujący już szkody zdrowotne, fizyczne bądź psychiczne, jak również społeczne, przy czym nie występuje uzależnienie od alkoholu (aby rozpoznać szkodliwe używanie alkoholu, opisany wzorzec picia powinien utrzymywać się przez co najmniej miesiąc lub występować w sposób powtarzający się w ciągu 12 miesięcy); warto podkreślić, że jako picie szkodliwe określane jest też spożywanie każdej ilości alkoholu przez: kobiety w ciąży, matki karmiące, chorych przewlekle, osoby przyjmujące leki, osoby starsze;

Uzależnienie od alkoholu – upośledzenie(brak) kontroli nad swoim pićm, które utrzymuje się mimo szkodliwych następstw. Objawy m.in. to: coraz większa tolerancja na alkohol (pijesz coraz więcej by efekt działania alkoholu był taki sam jak kiedyś, kiedy piłeś dużo mniej), objawy abstynencyjne.

Do rozpoznania uzależnienia według systemu ICD-10 potrzebne jest stwierdzenie, że u pacjenta w czasie ostatniego roku wystąpiły trzy lub więcej objawów lub cech spośród następujących:

- silne pragnienie lub poczucie przymusu picia alkoholu (głód picia);
- trudności kontrolowania zachowania związanego z pićm alkoholu, rozpoczynania, kończenia lub ilości (utrata kontroli nad pićm);
- fizjologiczne objawy odstawienia alkoholu występujące po przerwaniu lub zmniejszeniu ilości pitego alkoholu albo używanie alkoholu w celu zmniejszenia nasilenia lub uniknięcia tych objawów ;
- potrzeba przyjmowania coraz większych dawek alkoholu w celu uzyskania skutków poprzednio powodowanych przez mniejsze dawki (wzrost tolerancji) ,
- narastające zaniedbywanie alternatywnych źródeł przyjemności lub zainteresowań z powodu picia alkoholu, zwiększona ilość czasu poświęconego na zdobywanie lub picie alkoholu albo na odwracanie następstw jego działania;
- picie mimo wyraźnych dowodów szkodliwych następstw.

Fazy uzależnienia:

- picie towarzyskie,
- faza ostrzegawcza,
- faza krytyczna,
- faza chroniczna.

Współuzależnienie nie jest chorobą, jest to nieprawidłowa reakcja przystosowawcza (zaburzona adaptacja do trudnej sytuacji) na życie w długotrwałym stresie spowodowanym pićm bliskiej osoby.

Osoby współuzależnione cechuje:

- nadmierna zależność emocjonalna, lęk przed samotnością;
- stawianie potrzeb i pragnień innych osób przed własnymi potrzebami i pragnieniami;
- nadmierna kontrola – przeświadczenie, że można kontrolować życie pijącego/cej partnera/partnerki (sprawdzanie co dana osoba robi, gdzie jest, wylewanie lub chowanie alkoholu);
- wstyd za zachowanie osoby pijącej, a także za to, że w rodzinie występuje problem uzależnień (czują się odpowiedzialne za czyjeś zachowanie, relacja z osobą bliską ma wpływ na ich poczucie wartości);
- widzenie czarno-białe sytuacji, skłonność do skrajnych ocen swoich zachowań, jak też osoby pijącej;
- łagodzenie konsekwencji picia: tłumaczenie partnera przed pracodawcą (kłamanie w celu usprawiedliwienia nieobecności w pracy), płacenie długów, tłumaczenie partnera przed innymi osobami, że czegoś nie zrobił – dbanie o pozytywny wizerunek, opiekowanie się partnerem gdy źle czuje się po pijaństwie;
- przejmowanie większości obowiązków za pijącego partnera;
- nadmierna zależność od aprobaty innych osób;
- wysoka tolerancja na różnego rodzaju patologiczne zachowania.

Osoba współuzależniona nieświadomie i niecelowo wspiera picie partnera, bo nie pozwala jemu dostrzec i odczuć konsekwencji własnego picia, nieodpowiedzialnego zachowania.

Współuzależnienie ma wpływ na zdrowie psychosomatyczne - życie w ciągłej niepewności i nadmiernym stresie doprowadza m.in. do:

- licznych zaburzeń psychosomatycznych;
- nerwicy, a nawet zaburzeń depresyjnych;
- nadużywania leków uspokajających czy nasennych;
- trudności w relacjach;
- znacznego obniżenia jakości życia.

Gdzie szukać pomocy ?

- lista placówek odwykowych, w których można uzyskać pomoc psychoterapeutyczną, psychiatryczną dla osób uzależnionych i współuzależnionych - można znaleźć na: www.wotuw.pl/index.php/o-uzaleznieniach;
- punkty informacyjno-konsultacyjne – konsultują i motywują do leczenia zarówno osoby mające problem uzależnień, jak też ich bliskich;
- Anonimowi Alkoholicy (AA z ang. Alcoholics Anonymous) – dobrowolne, samopomocowe grupy osób uzależnionych od alkoholu – podstawą ich filozofii

jest Dwanaście kroków AA www.aa24.pl , www.aa.org.pl (informacja o mitingach, o grupach AA);

wspólnoty Al-Anon dla osób współzależnionych, bliskich osoby uzależnionej, dobrowolne wspólnoty, które stanowią dla siebie wsparcie, pomagają rozwiązać bieżące problemy, jak też dzielić się swoim doświadczeniem – strona: www.al-anon.org.pl (informacja o spotkaniach, adresy i telefony do regionów).

Uzależnienia behawioralne

Uzależnienia behawioralne – takie formy zachowań, które nie są związane z przyjmowaniem substancji psychoaktywnych, ale z silną potrzebą wykonywania pewnych czynności (nałogowe granie w gry, robienie zakupów, korzystanie z mediów elektronicznych, uprawianie hazardu, itp.), a ich specyfiką jest m.in. utrata kontroli nad tymi zachowaniami czy czynnościami.

Szkody jakie powodują uzależnienia behawioralne są podobne do szkód jakie powodują uzależnienia chemiczne dotyczą wszystkich sfer życia człowieka: rodzinnych, społecznych, zdrowotnych, itd.

Gdzie szukać pomocy ?

- przydatne linki do stron internetowych dotyczące tematyki uzależnień behawioralnych (zachowań nałogowych) można znaleźć na stronie: www.mcps.com.pl w zakładce: **profilaktyka uzależnień**;
- telefony zaufania:

TELEFON 801 889 880 – dotyczący problematyki uzależnień behawioralnych – dedykowany jest osobom cierpiącym na uzależnienia behawioralne oraz dla ich bliskich czynny codziennie w godzinach 17.00-22.00., z wyjątkiem świąt państwowych.

Działalność telefonu zaufania obejmuje:

- prowadzenie konsultacji telefonicznych i udzielanie wsparcia psychologicznego osobom cierpiącym z powodu uzależnień behawioralnych i ich bliskim,
- udzielanie informacji na temat możliwości podjęcia terapii i adresów placówek udzielających pomocy w zakresie uzależnień behawioralnych,
- prowadzenie działań informacyjnych i edukacyjnych na temat uzależnień behawioralnych.

Konsultacje telefoniczne prowadzą doświadczeni specjaliści Instytutu Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, przeszkoleni w zakresie problematyki uzależnień behawioralnych.

TELEFON 800 100 100 – telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci – udzielane jest wsparcie w zakresie pomocy dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności wynikające z problemów i zachowań ryzykownych. Telefon czynny od poniedziałku do piątku w godzinach: 12.00.-15.00.- w języku polskim, natomiast w języku rosyjskim: w poniedziałki: 9.00.-11.00., a w środy i niedziele: 20.00.-22.00.

Działalność telefonu zaufania obejmuje: pomoc telefoniczną, pomoc terapeutyczną i prawną dla rodziców i nauczycieli, jak też pomoc psychologiczną online – www.800100100.pl

Pozycja 6 zamówienia:

Przedmiotem zamówienia jest wykonanie i dostawa do Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej **2000 sztuk kalendarzy biurkowych (stojących) na 2024 rok:** Kalendarz biurkowy (stojący „sprężynkowy”) z nadrukiem na rok 2024 w formacie 200/100 mm. Format po rozłożeniu 480/200 mm. Papier biały 80 gr. Podstawa z tektury, tektura lita 2,5 mm, oklejanej okleiną z nadrukiem, pełny kolor, kalendarium w układzie tygodniowym, zaznaczone dni wolne od pracy i święta, w kolorze szaro-bordowym. Na tylnej części kalendarza wykonany nadruk logo Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej, na środku dane teleadresowe Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej ul. Grzybowska 80/82, 00-844 Warszawa, telefon: ul. Grzybowska 80/82, 00-844 Warszawa, Telefon: 22 376 85 00, Fax. 22 376 85 99, e-mail: mcps@mcps.com.pl, www.mcps.com.pl i po prawej stronie logo Marki Mazowsze.

Do podstawy doklejony jeden bloczek 50 kartek typu post-it w formacie 72/130 mm, oraz znaczniki w 5 kolorach.

Przykład –zdjęcie poglądowe/pokazany model kalendarza:



Po zawarciu umowy Wykonawca uzgodni z Zamawiającym projekt kalendarzy po uprzednim przedstawieniu Zamawiającemu projektu i próbkę kalendarza.

Logotypy do wykorzystania na kalendarzach:



25^{lat} Mazowsze



POROZUMIENIE
DLA TRZEŹWOŚCI

Zrealizowano w ramach Wojewódzkiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych
oraz Przeciwdziałania Narkomanii Województwa Mazowieckiego