

Biuletyn Informacyjny **POLACY KRESOWYM RODAKOM**

- regionalne zespoły
wolontariackie „Płomyk”
część 2





I. WOLONTARIAT „PŁOMYKI”

Z uwagi na fakt, iż z racji istniejących ograniczeń i zagrożeń zarażeniem się koronawirusem nie jest możliwe dotarcie do potrzebujących ze strony członków i wolontariuszy Stowarzyszenia Łagierników Żołnierzy AK, a także widząc duże zainteresowanie i chęć wzajemnej pomocy w lokalnych środowiskach polskich na Litwie i Białorusi, inspirowanych naszymi wcześniejszymi wspólnymi projektami humanitarnymi i patriotycznymi, Stowarzyszenie wraz z partnerami w poszczególnych krajach pragnie w ramach zadania powołać młodzieżowe zespoły wolontariackie.

Będą one swoistą samopomocą wewnątrz samych środowisk polskich na Białorusi i Litwie, docierającą z pomocą w zakresie zakupów, dostarczenia środków ochrony osobistej, pomocy w codziennych sprawunkach, ale także umówieniu wizyt do lekarza czy pomocy w skorzystaniu z oferowanych bezpłatnie w ramach zadania konsultacji lekarskich i psychologicznych online z Polski dla osób objętych opieką w ramach akcji i ich rodzin.

W RAMACH PROJEKTU ZOSTAŁY STWORZONE:

- 3 młodzieżowe zespoły wolontariackie „Płomyk” przy 3 oddziałach Związku Polaków na Białorusi - odpowiednio w Grodnie, Wołkowysku i Lidzie
- 2 młodzieżowe zespoły wolontariackie „Płomyk” przy 2 średnich szkołach polskich na Litwie na terenie Wileńszczyzny.

Każdy z zespołów składać się będzie początkowo z 10 osób i wykwalifikowanego opiekuna ze stosownymi uprawnieniami z pierwszej pomocy i zachowań w przypadku pandemii. Członkami zespołów będą uczniowie w wieku licealnym, ale także studenci czy osoby dorosłe pragnące podjąć pracę wolontariacką. Dla nich także Stowarzyszenie zorganizuje specjalne szkolenia online z zakresu pierwszej pomocy, pracy wolontariac-

Redakcja broszury i wydawca:

Stowarzyszenie Łagierników Żołnierzy Armii Krajowej
ul. Zielna 39, 00-108 Warszawa

www.armiakrajowa-lagiernicy.pl
mail: biuro@akfundacjakresy.pl

Warszawa, 2021 r.

kiej, wsparcia psychologicznego dla osób przebywających na przymusowej kwartannie domowej, z zakresu podstawowych zagadnień geriatrii itp.

W przedstawianym projekcie zaplanowaliśmy akcję humanitarną i działalność zespołów do końca 2020 r. Wierzimy jednak, że będą one z racji dużego zainteresowania społecznością polskiej na Litwie i Białorusi z powodzeniem działać w kolejnych latach we współpracy z naszymi partnerami w tych krajach i z naszym Stowarzyszeniem w ramach dalszej samopomocy humanitarnej, a także rozwijając się o projekty edukacyjne, patriotyczne itp.

KAŻDY MOŻE BYĆ WOŁONTARIUSZEM, WARTO JEDNAK PAMIĘTAĆ, ŻE NIE KAŻDY WOŁONTARIAT JEST ODPOWIEDNI DLA KAŻDEGO. WAŻNE JEST, ŻEBYŚ POSIADAŁ ODPOWIEDNIE PREDYSPOZYCJE, WIEDZĘ I ZDOLNOŚCI POTRZEBNE W MIEJSCU, W KTÓRYM BĘDZIESZ POMAGAŁ.



II. CZYM JEST WOŁONTARIAT?

WOŁONTARIAT TO

dobrowolna, bezpłatna, świadoma praca na rzecz innych osób lub całego społeczeństwa, wykraczająca poza związki rodzinno-koleżeńsko-przyjacielskie.

WOŁONTARIUSZ TO:

- ❖ Osoba, która te prace wykonuje zgodnie ze swoimi przekonaniem, wierząc w idee danej organizacji
 - ❖ Pracuje pro bono, czyli za obowiązki nie otrzymuje materialnego wynagrodzenia.
- Decydując się na wolontariat, ważne jest, abyś przestrzegał pewnych zasad, które charakteryzują działalność wolontariuszy. Zostały one określone w **Karcie Etycznej Wolontariusza**. Jest to nieformalny kodeks postępowania, wskazujący na reguły i normy, którymi każdy wolontariusz powinien się kierować.

RODZAJE I FORMY WOŁONTARIATU:

WOŁONTARIAT W ORGANIZACJACH POZARZĄDOWYCH

Najbardziej popularny rodzaj wolontariatu to wolontariat w organizacjach pozarządowych. Wolontariusze wykonują bardzo różne zadania - od prostych prac biurowych, organizacyjnych, po udział i współtworzenie kampanii i projektów danej organizacji.

WOLONTARIAT SPORTOWY

Organizacja zawodów, rozgrywek czy mistrzostw o charakterze sportowym i rekreacyjnym. Organizatorzy takich wydarzeń często i chętnie korzystają ze wsparcia wolontariuszy, którzy pomagają np. na trasie maratonu, czuwają nad prawidłowym przebiegiem zawodów, wspierają zawodników i kibiców. To także możliwość, by poznać zaplecze organizacyjne dużych imprez sportowych.

WOLONTARIAT HOSPICYJNY

W szpitalu i hospicjach. Wolontariusze wykonują tu zadania biurowe, pomagają przy organizacji akcji charytatywnych, wspierają personel medyczny, ale także angażują się w zadania wymagające wcześniejszego przeszkolenia tj. pomoc choremu i jego rodzinie.

WOLONTARIAT SZKOLNY

W wielu szkołach, na różnym szczeblu edukacji tworzy się szkolne koła wolontariatu, w ramach których chętni uczniowie mogą realizować działania na terenie szkoły na rzecz środowiska szkolnego, jak również zaangażować się w działania poza szkołą, wspierając np. lokalne instytucje czy organizacje pozarządowe.

WOLONTARIAT PRACOWNICZY

Forma wolontariatu organizowana i wspierana zwłaszcza przez duże międzynarodowe firmy, gdyż wpisuje się w społeczną odpowiedzialność biznesu. Pracownicy-wolontariusze dobrowolnie podejmują różne prace na rzecz potrzebujących, a firma wspiera ich w tych działaniach w ramach swoich możliwości finansowych czy organizacyjnych.

WOLONTARIAT SENIORÓW

Wolontariuszem można być w każdym wieku. Wolontariusze-seniorzy chętnie angażują swój wolny czas, dzieląc się wiedzą, umiejętnościami i doświadczeniem.

WOLONTARIAT MIĘDZYNARODOWY

Wolontariat, który odbywa się za granicą, najczęściej w ramach jakiegoś projektu czy programu wymiany wolontariuszy. Może trwać od kilku tygodni do roku lub dłużej. Do najbardziej popularnych programów wolontariatu zagranicznego należą Workcamps, wolontariat europejski w ramach programu Erasmus+ czy wyjazdy misyjne.

E-WOLONTARIAT

Wolontariat realizowany wirtualnie, w całości lub częściowo przez Internet. Wolontariusz w tym przypadku wykonuje swoje zadania zdalnie, z domu czy innego miejsca, np. pomoc w administrowaniu strony internetowej organizacji pozarządowej lub pisanie tekstów na stronę.

ZANIM ZDECYDUJESZ, KOMU CHCESZ POMAGAĆ I W JAKIM ZAKRESIE, ODPOWIEDZ SOBIE NA KILKA WAŻNYCH PYTAŃ:

Z kim łatwiej nawiązujesz kontakty? – wolisz pracować z dziećmi, rówieśnikami czy może z osobami starszymi? Kontakt z innymi, nieznanymi osobami nie stanowi dla Ciebie problemu czy wolisz raczej pracować w biurowym zaciszu?

Co chcesz robić jako wolontariusz/wolontariuszka? – chcesz pomagać w nauce, rehabilitacji, opiece nad chorymi, niepełnosprawnymi czy może raczej wykonywać prace biurowe, informatyczne, opiekować się zwierzętami, czy działać na rzecz środowiska naturalnego?

Jak dużo czasu możesz poświęcić? – chcesz się zaangażować długoterminowo czy może raczej szukasz pojedynczej akcji? Może szukasz możliwości działania tylko w wakacje, ferie zimowe albo w trakcie Twojego urlopu?

Co potrafisz robić? – posiadasz uzdolnienia, zainteresowania, predyspozycje, doświadczenie, które możesz wykorzystać w konkretnym miejscu? Czy znasz języki obce? Może jesteś „złotą rączką” albo dobrze gotujesz? Pamiętaj, że wszystkie Twoje talenty mogą być wykorzystane poprzez wolontariat.

Czego chcesz się nauczyć? – wolontariat to nie tylko dawanie, ale także bardzo cenna praktyka, która umożliwi Ci zdobycie nowych kompetencji i wiedzy. Jeśli chcesz wykorzystać wolontariat do nauki i zdobycia doświadczenia, to ważne jest, aby organizator Twojego wolontariatu wiedział, czego oczekujesz.

BARDZO UWAŻNIE ODPOWIEDZ NA POWYŻSZE PYTANIA. TO POKAŻE KOMU CHCESZ POMAGAĆ! TO JEST PODSTAWA.

ZANIM ZACZNIESZ POMAGAĆ LUDZIOM, PRZECZYTAJ, JAKIE SĄ CECHY DOBREGO WOLONTARIUSZA! CZY ODPOWIADASZ TYM CECHOM!?

WYSOKI STOPIEŃ WRAŻLIWOŚCI

pozwala na wnikliwą obserwację świata, tego, co nas otacza. To pomaga dostrzegać wokół siebie ludzi potrzebujących, samotnych, bezradnych, cierpiących i chorych. Samo dostrzeżenie ich - to nie wszystko! Wielu ludzi bowiem dostrzega wokół siebie potrzebujących, ale przechodzi obok obojętnie, nie reaguje.

EMPATIA

umiejętność wczuwania się w sytuację i poznania drugiego człowieka, rozumienia i przeżywania jego cierpienia. Takie osobiste odbieranie drugiego człowieka skłania nas do zatrzymania się nad jego niedolą, wyzwala w nas potrzebę ochraniać go, udzielania mu pomocy. Wtedy pomagamy najskuteczniej. Dajmy z siebie jak najwięcej, a to z kolei da nam ogromną satysfakcję i zadowolenie z dobrze wypełnionego moralnego obowiązku.

CIERPLIWOŚĆ

której należy się uczyć codziennie, wypełniając swe zobowiązania. Wymaga to dużego panowania nad swoimi emocjami, nad złością, zniecierpliwieniem, popędlivością, często nad lenistwem czy zniechęceniem.

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

za siebie, swoje działania i za swojego podopiecznego. Poczucie odpowiedzialności jest dowodem naszej dojrzałości do podejmowania różnych ról społecznych. Musimy pamiętać, że jeśli zobowiązujemy się do czegoś, powinniśmy wcześniej ocenić nasze siły i umiejętności, aby nie podejmować zadań przerastających nasze możliwości. Nigdy nie zbyt wiele, a potem nie wywiązywać się ze swoich zobowiązań. Lepiej wziąć na siebie mniej obowiązków, ale wywiązać się z nich sumiennie.

PUNKTUALNOŚĆ

to poszanowanie własnego czasu i czasu innych.

WSPÓŁDZIAŁANIE

znacznie więcej można osiągnąć, działając wspólnie niż indywidualnie. Takiego współdziałania należy uczyć się, aby nie przekształciło się w zażartą rywalizację i zaspakajanie własnych, niezdrowych ambicji.

GOSPODAROWANIE CZASEM

wolontariusze swoją działalność społeczną godzą z nauką szkolną, pracą i obowiązkami domowymi. Nie można być „dobrym” wolontariuszem dla wszystkich

podopiecznych, zaniedbując własną rodzinę albo nawet sąsiadów.

TOLERANCJA I AKCEPTACJA

jest bardzo potrzebna zwłaszcza w kontaktach z osobami chorymi czy niepełnosprawnymi. To bardzo trudne zadanie, aby zaakceptować tę „inność” fizyczną czy psychiczną, umieć zobaczyć w osobie niepełnosprawnej pełnowartościowego człowieka. Nie każdy umie sobie z tym poradzić. Wymaga to pewnego treningu i przygotowania psychologicznego.

PRAWO DO SŁABOŚCI, DO BŁĘDU CZY PORAŹKI

nie jesteśmy nieomylni. Zdarza się, że zrobimy coś złe. Nie tak, jak planowaliśmy. Musimy sobie dać to prawo, nie załamywać się porażkami, ale wyciągać z nich konstruktywne wnioski na przyszłość - uczyć się na błędach. Zdobywamy w ten sposób nowe doświadczenia, które nas rozwijają, wzbogacają. Tak uczymy się nowych rzeczy, aby potem służyć radą i pomocą innym.

DĄŻENIE DO SAMODOSKONALENIA SIĘ

wolontariusz powinien ustawicznie podnosić swoje umiejętności i doskonalić się wewnętrznie, aby pełniej i skuteczniej pomagać potrzebującym.

REGUŁY I NORMY, KTÓRYMI POWINIEN SIĘ KIEROWAĆ KAŻDY WOLONTARIUSZ:

- Będę wypełniać wszystkie zadania związane z przyjętą rolą.
- Nie będę składać obietnic, których nie jestem w stanie spełnić.
- W przypadku niemożności wywiązania się z zobowiązań poinformuję o tym koordynatora pracy wolontariuszy.
- Zachowam dyskrecję w sprawach prywatnych, będę unikać zachowań, które mogą być niewłaściwie rozumiane.
- Będę otwarty na nowe pomysły i sposoby działania.
- Wykorzystam szansę poznania i nauczania się nowych rzeczy od innych osób.
- Nie będę krytykować rzeczy, których nie rozumiem.
- Będę pytać o rzeczy, których nie rozumiem.
- Będę działać w zespole.
- Będę osobą, na której można polegać.
- Będę pracować lepiej i z większą satysfakcją, wykonując to, czego się ode mnie oczekuje.
- Będę chętnie się uczyć. Wiem, że nauka jest nieodłączną częścią każdej dobrze wykonanej pracy.
- Będę uczestniczyć w obowiązkowych spotkaniach.
- Postaram się być bardzo dobrym wolontariuszem.



III. ZASADY BEZPIECZEŃSTWA W CZASIE PANDEMII

PANDEMIA - JAKIE SĄ PRZESŁANKI DO OGŁOSZENIA

W przypadku pandemii kluczowe znaczenie ma przede wszystkim zasięg występowania wirusa. Jeżeli dana choroba stwarza zagrożenie dla ludzi mieszkających w różnych zakątkach świata są to pierwsze przesłanki do uznania, że mamy do czynienia z pandemią. Do oficjalnego ogłoszenia pandemii konieczne jest spełnienie jeszcze kilku dodatkowych przesłanek. Choroby, które zostały uznane za pandemię charakteryzuje przede wszystkim szybkość rozprzestrzeniania oraz długi okres zaraźliwości, który uwzględnia również czas, kiedy u pacjentów nie występują żadne objawy zakażenia.

CZYM JEST PANDEMIA?

Pandemia to określenie wielkiej epidemii, która ogarnia duże obszary (na różnych kontynentach) w tym samym czasie. Charakteryzuje się łatwością rozprzestrzeniania (najczęściej drogą kropelkową). Do zachorowań dochodzi łatwiej, gdy ludzki organizm nie ma odporności na daną chorobę, co dzieje się najczęściej w wyniku mutacji wirusa wywołującego schorzenie.

DZIESIĘĆ NAJWAŻNIEJSZYCH ZASAD NA CZAS EPIDEMII KORONAWIRUSA

Zastanianie nosa i ust

Niezwykle ważne dla bezpieczeństwa swojego i osób, z którymi się stykamy, jest noszenie maseczek ochronnych zapobiegających wzajemnemu zakażeniu się ludzi. Noś maseczkę



Źródło: kprm.gov.pl

wszędzie poza domem, gdzie masz styczność z ludźmi. To bardzo ważne!

Jaka jest szansa na zachorowanie, jeśli nie stosujesz się do powyższej zasady – przedstawia ją infografika KPRM:

Częste mycie rąk

To właśnie rękami dotykamy wielu powierzchni, które mogą być zanieczyszczone koronawirusem SARS-CoV-2. W ten sposób patogen może przenieść się na nas lub na osoby, z którymi mamy bliski kontakt. To ryzyko maleje, gdy często myjemy ręce.

W czasie **powszechnego zagrożenia koronawirusem** zaleca się częste mycie rąk ciepłą wodą z mydłem. Gdy nie ma takiej możliwości, można stosować żele i płyny na bazie 60-procentowego alkoholu.

Niepodawanie dłoni i unikanie uścisków

Bliski kontakt z innymi osobami wiąże się z ryzykiem przenoszenia koronawirusa. Właśnie dlatego podczas witania się należy zrezygnować z podawania dłoni, a także ściskania się i całowania.

Płatności bezgotówkowe w czasie COVID-19

Podczas wizyty w sklepie i aptece zaleca się płać kartą, a w przypadku składania zamówień wykonywanie płatności w formie elektronicznej.

Unikanie dotykania ust, nosa i oczu

Jeżeli nasze dłonie miały styczność z powierzchnią zanieczyszczoną koronawirusem, dotknięcie wspomnianych okolic twarzy ułatwi patogenowi проникnięcie do organizmu. Natomiast jeśli jesteśmy nosicielami koronawirusa, po dotknięciu twarzy przeniesiemy go na rękach na otaczające nas powierzchnie, np. klamki czy włączniki światła.

Mycie i dezynfekowanie powierzchni dotykowych

Utrzymanie czystości i sterylności powierzchni, z których często korzystają ludzie, to kolejna zasada, dzięki której można ograniczyć rozprzestrzenianie się koronawirusa. Powierzchnie dotykowe należy regularnie oczyszczać, używając **wody z detergentem lub środka dezynfekcyjnego**. Należy myć i odkażać przede wszystkim:

1. biurka, lady, stoły i wszelkie blaty;
2. klamki;
3. włączniki światła;
4. poręcze.

Ostrożne korzystanie z telefonu i jego dezynfekowanie

Telefon jest jednym z przedmiotów, na których utrzymują się różne drobnoustroje. Współcześnie nawyk częstego sięgania po telefon jest powszechny, dlatego w kontekście koronawirusa może też okazać się niekorzystny. Z tego względu należy nie kłaść telefonu na stole podczas posiłku, a także nie korzystać z niego w tym czasie.

Utrzymywanie dystansu od rozmówcy

Na czas pandemii koronawirusa wskazane jest zachowanie bezpiecznej odległości od osoby, z którą spotykamy się twarzą w twarz, szczególnie jeśli kaszle, kicha lub ma gorączkę. Zalecany dystans to przynajmniej 2 metry.

Higiena podczas kaszlu i kichania

W przypadku symptomów takich jak kaszel i kichanie konieczne jest ograniczenie rozpylania przez nas zarazków. W tym celu za każdym razem należy zakrywać usta i nos zgięciem łokcia lub chusteczką higieniczną. Jeżeli skorzystamy z chusteczki, to po kichnięciu lub kaszlnięciu powinniśmy ją wyrzucić do zamkniętego kosza, a następnie umyć lub zdezynfekować ręce.

Odpowiednie odżywianie i nawadnianie organizmu

Zdrowa dieta i przyjmowanie odpowiedniej ilości płynów mają korzystny wpływ na ogólny stan organizmu oraz układu odpornościowego. Zaleca się zjadać codziennie przynajmniej pięć porcji owoców i warzyw, a także wypijać ok. 2 litry wody.

Korzystanie z zaufanych źródeł informujących o koronawirusie

Poszukując informacji na temat koronawirusa COVID-19, aktualnej sytuacji epidemicznej oraz obowiązujących nakazów, najlepiej korzystać ze sprawdzonych źródeł. Rzetelna wiedza oparta na dowodach naukowych to podstawa, która determinuje obowiązujące zasady i nasze zachowanie w obliczu epidemii.

CO ZROBIĆ, JEŚLI PODEJRZEWAMY, ŻE MAMY COVID-19?

Masz gorączkę, kaszel, trudno Ci oddychać? Podejrzewasz, że to pierwsze objawy COVID-19? Z kim się kontaktować, jeśli podejrzewasz zakażenie koronawirusem?

Jakie są objawy zakażenia koronawirusem?

Osoby zakażone koronawirusem zwykle mają:

- wysoką gorączkę,
- kaszel,
- duszności,
- kłopoty z oddychaniem.

Charakterystyczna dla COVID-19 jest też **utrata smaku i/lub powonienia**. Rzadziej pojawiają się: **ból głowy, gardła i mięśni, biegunka, wysypka skórna**, czy **zapalenie spojówek**. Najpoważniejsze symptomy zakażenia to problemy z oddychaniem, ból w klatce piersiowej, a nawet utrata mowy i możliwości ruchu.

Co zrobić, gdy wystąpią objawy COVID-19?

W przypadku zaobserwowania u siebie powyższych objawów powinieneś zostać w domu,

nie iść do pracy i **umówić się ze swoim lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej (tzw. lekarzem pierwszego kontaktu) na teleporadę**.

Lekarz przeprowadzi wywiad, skontroluje twój stan zdrowia i – jeśli oceni, że jest taka potrzeba – **skieruje na test** na obecność koronawirusa.

Jeżeli pojawią się poważne objawy COVID-19 – zwłaszcza silne duszności – powinieneś od razu dzwonić na numer alarmowy i **weszać karetkę**. Dbając również o innych, pamiętaj by już na wstępie uprzedzić osobę dyżurną o możliwości zakażenia koronawirusem.

Test na obecność koronawirusa.

Jeśli lekarz skieruje cię na test, otrzymasz informację o punktach pobrania w twojej okolicy, gdzie można wykonać to badanie.

Bardzo ważne jest, by do takiego punktu pojechać własnym środkiem transportu. Pod żadnym pozorem nie powinno się korzystać z komunikacji zbiorowej, by nie narażać innych osób na zakażenie.

Jeśli nie czujesz się na siłach, by prowadzić, możesz poprosić o pomoc na przykład osobę, z którą mieszkasz.

Pamiętaj, by udając się na badanie, zabrać ze sobą dokumenty, żeby potwierdzić swoją tożsamość (paszport lub dowód osobisty).

Wyniki badania będą podane telefonicznie. Jeśli nie zadzwoni do ciebie lekarz, skontaktuj się z przychodnią, w której zlecono ci badanie.

!!! W oczekiwaniu na rezultat powinieneś przebywać w samoizolacji. Powiadom o tym pracodawcę.

Test możesz zrobić również prywatnie, bez skierowania od lekarza, korzystając z oferty komercyjnych firm. Jeśli komercyjny test da wynik pozytywny, powinieneś zostać w domu i skontaktować się z lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej.

Jak przygotować się do testu?

Zanim udasz się na pobranie wymazu, musisz pamiętać o kilku zasadach, by nie zafałszować wyniku.

Twoja jama ustna nie może być zanieczyszczona substancjami chemicznymi lub spożywczymi. Dlatego przynajmniej **trzy godziny przed badaniem nie jedz i nie pij**. Tuż przed wymazem możesz przepłukać usta przegotowaną wodą. W dniu badania nie myj zębów, nie używaj płynu do płukania ust, nie żuj gum. Powstrzymaj się od palenia papierosów. Przed pobraniem **nie powinieneś wydmuchiwać ani przepłukiwać nosa**. Nie stosuj inhalacji, czy aerozoli, które również mogą zaburzyć wynik testu.

Wynik testu jest pozytywny. Co dalej?

W wypadku, **gdy test potwierdzi obecność koronawirusa w twoim organizmie, będziesz musiał się izolować**.

Lekarz zdecyduje, czy zostaniesz objęty izolacją domową, czy też twój stan wymaga leczenia w szpitalu. Izolacją obejmuje się osoby chore, które miały pozytywny wynik testu, a kwarantanną osoby zdrowe, które były narażone na zakażenie.

Izolacja domowa trwa 10 dni od otrzymania dodatniego wyniku testu. Między 8. a 10. dobą od otrzymania wyniku testu skontaktuje się z tobą lekarz.

Jeśli odczuwasz symptomy COVID-19, może on zdecydować o przedłużeniu izolacji.

Pamiętaj, by nie wprowadzać lekarza w błąd. Od ciebie zależy bezpieczeństwo i zdrowie osób, z którymi masz kontakt.

Co przysługuje ci w czasie izolacji?

O wykonaniu testu na obecność koronawirusa, samoizolacji w oczekiwaniu na wyniki, jak i o zarządzanej przez lekarza izolacji powinieneś poinformować swojego pracodawcę.

W czasie izolacji nie będziesz mógł samodzielnie zrobić zakupów, wyprowadzić psa czy wyrzucić śmieci. Jeżeli potrzebujesz pomocy w codziennych sprawach, poproś rodzinę lub znajomych o pomoc.

POMOC PSYCHOLOGA ONLINE

Sytuacja pandemii koronawirusa trawająca wiele miesięcy jest przeżyciem bardzo trudnym dla nas wszystkich. Dlatego w ramach projektu Stowarzyszenia Łagierników Żołnierzy AK „Polacy Kresowym Rodakom – zespoły wolontariackie „Płomyk” pragniemy wesprzeć Państwa – zarówno podopiecznych, jak i wolontariuszy oraz opiekunów i zaoferować pomoc polskiego psychologa online.

DOSTĘP DO WSPARCIA PSYCHOLOGA ONLINE MOŻLIWY JEST ZA POMOCĄ STRONY:

<http://armiakrajowa-lagiernicy.pl/psycholog/#3>

W ramach realizacji projektu Stowarzyszenie zapewnia wszystkim zainteresowanym Polakom z zagranicy bezpłatną pomoc psychologiczną i konsultację psychologa - psychoterapeuty online.

DYŻURY SPECJALISTY ODBYWAJĄ SIĘ DWA RAZY W TYGODNIU DO KOŃCA 2020 ROKU, W ŚRODY I NIEDZIELĘ W GODZINACH 17.00 - 21.00 ZA POMOCĄ NARZĘDZIA KOMUNIKACJI INTERNETOWEJ ZOOM. W PRZYPADKU ZAINTERESOWANIA UCZESTNIKÓW MOŻLIWY JEST RÓWNIEŻ KONTAKT MAILOWY I ZA POŚREDNICTWEM KOMUNIKATORA SKYPE.



IV. WOLONTARIAT W DOBIE KORONAWIRUSA

PODSTAWOWE ZASADY BEZPIECZEŃSTWA W OKRESIE EPIDEMII

- ❖ bezwzględne odstąpienie od wykonywania obowiązków, w sytuacji, w której wolontariusz ma objawy mogące świadczyć o potencjalnym zarażeniu COVID-19 (wysoka gorączka, suchy kaszel, duszności) i powiadomienie o tym fakcie organizatora wolontariatu, podopiecznych oraz skontaktowanie się z telefonicznie ze stacją sanitarno-epidemiologiczną w celu ustalenia dalszego postępowania,
- ❖ zachowanie szczególnej ostrożności w kontaktach z podopiecznymi będącymi na kwarantannie lub zarażonymi COVID-19,
- ❖ noszenie przez cały czas przez wolontariusza i osobę podopieczną maseczki zastępującej usta i nos,
- ❖ częste i dokładne mycie rąk z użyciem mydła lub środków dezynfekujących,
- ❖ unikanie, jeżeli to możliwe, kontaktu fizycznego z innymi osobami, zachowywanie bezpiecznej odległości w relacjach bezpośrednich (1-1,5 metra),
- ❖ unikanie dotykania oczu, nosa i ust w trakcie wykonywania pracy wolontariackiej,
- ❖ zakrywanie ust i nosa zgiętym łokciem lub chusteczką w trakcie kaszlu lub kichania,
- ❖ regularne dezynfekowanie powierzchni dotykowych, czyli klamek, biurek, włączników światła, poręczy, itp.,
- ❖ dezynfekowanie lub mycie produktów dostarczanych podopiecznym,
- ❖ regularne dezynfekowanie telefonów oraz nie korzystanie z nich w trakcie spożywania posiłków.

WOŁONTARIAT W CZASIE KORONAWIRUSA

W sytuacji, jaką mamy obecnie, na wagę złota jest każda para rąk, każda godzina czasu i każda rzecz dana innym potrzebującym.

To wspaniałe, że chcecie pomagać innym, że poświęćcie swój czas, energię na rzecz dobra wspólnego Waszych społeczności.

Pamiętajcie o bezpiecznych warunkach pracy, materiałach ochronnych (rękawiczkach, maseczkach, płynach dezynfekujących)

Jeśli macie taką możliwość, możecie korzystać z identyfikatorów, koszulek organizacji czy mieć przy sobie pisma poświadczające Wasz wolontariat. Będziecie wtedy wiarygodni dla korzystających z Waszej pomocy seniorów, dla policjantów. Ale nie macie takiego obowiązku!

CODZIENNOŚĆ SENIORA

Codzienne czynności osobom starszym i z ograniczoną sprawnością ruchową sprawiają wiele problemów. Nawet z pozoru banalne zadania, wykonywane przez większość z nas w sposób automatyczny, stają się trudną przeszkodą, a niekiedy wręcz niemożliwą do pokonania.

Samotność starszych osób jest o wiele dotkliwsza niż obecna kwarantanna domowa. Wielu z nich w ogóle nie może samodzielnie wychodzić z domu. Powody tego są różne: niepełnosprawność, choroba, brak windy w budynku, możliwość poruszania się tylko za pomocą chodzika, strach, że ktoś ich napadnie i okradnie.

Starsi samotni seniorzy też chcieliby wyjść, choć raz w tygodniu z klatki swojego mieszkania, ale bez pomocy drugiej osoby nie są w stanie tego zrobić. Nie mogą cieszyć się słońcem, pięknem parków, świeżym i pachnącym żywicą powietrzem w lesie.

Jest to jeszcze bardziej dotkliwe teraz, gdy osoby starsze słyszą wokół stałe ostrzeżenia o pandemii, ryzyku poważnych zachorowań (szczególnie groźnych dla osób w podeszłym wieku), ofiarach koronawirusa. Każdy gest z naszej strony, pomoc w codziennych obowiązkach – zakupach, sprzątaniu, kupieniu leków, wizycie u lekarza, a także nasza troska, rozmowa, poświęcony czas są im bardzo, ale to bardzo potrzebne. Dlatego cieszymy się, że zdecydowaliście się na pracę wolontariacką w zespołach „Płomyk” w ramach akcji Stowarzyszenia Łągierników Żołnierzy Armii Krajowej na Litwie i Białorusi. Razem możemy więcej! Razem jako Polacy możemy się wspierać w tym trudnym czasie! Seniorzy i potrzebujący odpowiedzą Wam radością i uśmiechem



V. ZASADY UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY PRZEDMEDYCZNEJ

Każdy ma obowiązek udzielić pierwszej pomocy. Od naszej reakcji na wypadek zależy życie drugiego człowieka. Warto pamiętać, że u osoby, która nie oddycha, a jej krążenie jest niewydolne, mamy tylko 4 minuty na uratowanie jej mózgu przed nieodwracalnymi zmianami, dlatego tak ważna jest znajomość podstawowych zasad pierwszej pomocy przedmedycznej. Biernie czekanie nie daje żadnych szans na uratowanie drugiego człowieka!

ZASADY WZYWANIA POMOCY:

W pierwszej kolejności poproś głośno o pomoc kogoś, kto przechodzi obok lub stoi i przygląda się.

Możesz zająć się poszkodowanym, a druga osoba może zadzwonić na numer ratunkowy. Jeśli jesteś sam, zadzwoń natychmiast, a dyspozytor pomoże kierować Twoimi działaniami. Mów spokojnie i odpowiadaj ściśle na pytania dyspozytora.

Powiedz:

CO! - co się stało np. wypadek drogowy, ilość poszkodowanych, ich stan.

GDZIE! - adres, nr drogi, charakterystyczne punkty.

KTO! - kto zgłasza wezwanie pomocy - numer telefonu i dane osobowe.

PAMIĘTAJ! NIE ODKŁADAJ PIERWSZY SŁUCHAWKI! TO DYSPOZYTOR POGOTOWIA DECYDUJE, KIEDY SKOŃCZYĆ ROZMOWĘ

PODSTAWOWE ZABIEGI RATUJĄCE ŻYCIE

1. Sprawdź, czy poszkodowany i TY jesteście bezpieczni.
2. Sprawdź reakcję poszkodowanego - potrząśnij delikatnie za ramię i głośno zapytaj: „Słyszysz mnie, czy wszystko w porządku?”

3. Jeżeli reaguje:

zostaw poszkodowanego w pozycji, w jakiej go zastałeś, pod warunkiem, że nie zagraża mu żadne niebezpieczeństwo. dowiedz się jak najwięcej (od poszkodowanego lub świadków) na temat zdarzenia i wezwij pomoc, regularnie oceniaj stan poszkodowanego.

Jeżeli nie reaguje:

głośno zawołaj o pomoc, odwróć poszkodowanego na plecy, po czym udrożnij drogi oddechowe poprzez odgięcie głowy i uniesienie żuchwy.

4. Utrzymując drożność dróg oddechowych, wzrokiem, słuchem i dotykiem oceń, czy występuje prawidłowy oddech. Szukaj oznak życia takich jak szmery oddechowe, staraj się wyczuć ruch powietrza na swoim policzku.

W pierwszych minutach po zatrzymaniu pracy serca (zatrzymaniu krążenia) poszkodowany może słabo oddychać lub wykorzystywać głośne, niejednoznaczne, pojedyncze westchnięcia. Nie należy ich mylić z prawidłowym oddychaniem. Na ocenę wzrokiem, słuchem i dotykiem przeznacz nie więcej niż 10 sekund. Jeżeli masz jakiegokolwiek wątpliwości, czy oddech jest prawidłowy, działaj tak, jakby był nieprawidłowy.

Jeżeli oddech jest prawidłowy, ułóż poszkodowanego w pozycji bezpiecznej, wyślij kogoś (np. innego świadka zdarzenia) lub sam udaj się po pomoc (wezwoj pogotowie).

Jeżeli jesteś sam, zostaw poszkodowanego i sam udaj się wezwać służby ratunkowe. Pamiętaj, aby stale kontrolować czynności życiowe poszkodowanego (oddech) oraz chronić go przed utratą ciepła. Sprawdzaj oddech co minutę do czasu przybycia pomocy.

OGÓLNE ZASADY UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY:

1. Zadławienia

Ciało obce w drogach oddechowych

Objawy:

- charakterystyczny odruch - ściskanie gardła dłońmi, zaczerwienienie, zasinienie twarzy,
- gwałtowne, bezskuteczne próby dokonania wdechu.

Jeżeli ofiara zadławienia jest w stanie oddychać, rozmawiać lub kaszleć, nie należy interweniować.

Sposób udzielania pierwszej pomocy:

DOROŚLI: Stojąc za osobą ratowaną, obejmij ją silnie oburącz tuż poniżej łuków żeberowych i wykonaj 5 - 10 energicznych uciśnień w kierunku przepony. U osób otyłych lub kobiet ciężarnych stojąc za osobą ratowaną pochyl jej tułów mocno do przodu i uderz dłońią 5 - 10 razy w plecy w okolicę międzyłopatkową.

DZIECI: Pochylając tułów dziecka ku dołowi, zależnie od jego wieku, przewieszając przez

kolano lub opierając na przedramieniu, uderz dłońią 5 - 10 w okolicę międzyłopatkową.

2. Zranienia

Postępowanie przy zranieniu:

- natychmiastowe zatrzymanie krwotoku,
- usunięcie z rany ciał obcych (tylko ciał widocznych, których usunięcie nie sprawia trudności),
- zabezpieczenie rany przed zakażeniem poprzez oczyszczenie okolicy rany środkiem dezynfekującym (benzyną, eterem, spirytusem lub produktem z zawartością alkoholu) w promieniu 4-5 cm, począwszy od brzegów rany na zewnątrz.

UWAGA: Głębokich ran nie należy przemywać żadnymi płynami antyseptycznymi, nie wcierać, a jedynie pokryć jałowym opatrunkiem i zabandażować.

W przypadku rany zanieczyszczonej obficie przemyć 3% roztworem wody utlenionej, miejsce zranione przykryć wyjątkową gazą, nałożyć na nią ligninę lub watę, opatrunek zamocować bandażem, przyłepcem bądź chustą trójkątną - w zależności od wielkości zranienia.

Wszystkich chorych (zranionych) z poważniejszymi uszkodzeniami należy natychmiast kierować do szpitala. Właściwa pomoc lekarska powinna być udzielona do 6-8 godzin od chwili zranienia.

UWAGA: Ranny, którego rany są zanieczyszczone ziemią lub kurzem powinien obowiązkowo otrzymać surowicę przeciwzęzową.

3. Krwotoki

Krwotokiem nazywamy szybki i obfity wylew krwi z uszkodzonego naczynia krwionośnego.

„Skąpe” wyptywanie krwi w tempie wolnym nazywamy **krwawieniem**.

Uptyw krwi z tętnic zatrzymuje się doraźnie **poprzez:**

- ucisk krwawiącego naczynia palcami

Tętnice przyciska się do kości powyżej miejsca zranienia, **a przy krwotokach z tętnicy szyjnej i skroniowej - poniżej miejsca zranienia,**

- doraźnie zatrzymać krwawienie (uciskając palcami), możemy kładąc na ranę kilkakrotnie złożony opatrunek jałowej gazy i mocno zabandażować.

UWAGA: Nasiąkniętego krwią opatrunku nie należy usuwać, a jedynie okryć czystym nałożonym na wierzch.

Należy pamiętać, że opaski uciskowe nakładane na kończynę powyżej miejsca zranienia grożą uszkodzeniem tkanek miękkich, naczyń krwionośnych i nerwów.

Zaopatrzenie krwawiącej rany należy zawsze dokonywać w jednorazowych rękawiczkach ochronnych.

Krwawienie z nosa:

w razie krwawienia z nosa należy przyjąć pozycję siedzącą z głową pochyloną do przodu,

skrzydełka nosa delikatnie ścisnąć dwoma palcami przez okres minimum 10 minut. Jeżeli krwawienie nie ustanie **do 30 min.** - należy skontaktować się z lekarzem.

Krwotoki wewnętrzne (np. po upadku z wysokości, uderzeniu, zgnieceniu) – trzeba jak najszybciej przekazać poszkodowanego fachowym służbom medycznym.

4. Urazy kręgosłupa

Najczęstsze objawy:

Kręgosłup szyjny - ograniczona ruchomość głowy, przymusowe ułożenie głowy, ból przy poruszaniu głowy oraz zaburzenia czucia w kończynach górnych i dolnych, niedowłady kończyn górnych i dolnych, zaburzenia oddechowe.

Postępowanie:

Zasadą jest możliwie jak najskuteczniejsze unieruchomienie kręgosłupa.

Uzyskuje się je za pomocą deski (noszy) unieruchamiających tułów, kołnierza szyjnego.

Przy braku powyższych należy:

Ułożyć chorego na równym, twardym podłożu, uruchomić głowę i szyję dostępnymi środkami. Wnoszenie poszkodowanego np. z samochodu przeprowadzić ostrożnie przy pomocy kilku osób.

Przy porażeniu oddechu należy rozpocząć sztuczne oddychanie.

5. Złamania

Objawami złamania kończyny mogą być:

- zniekształcenia, ból samoistny i uciskowy, nasilający się przy próbach ruchu obrzęk tkanek i krwiak, odcinkowe zaczerwienienie lub bledłość,
- nieprawidłowe ustawienie kończyny,
- nieprawidłowa ruchomość.

Pierwsza pomoc:

Podstawą zaopatrzenia, na miejscu zdarzenia, złamanej kończyny jest jej **unieruchomienie**.

Złamania otwarte należy niezwłocznie zakryć grubym, sterylnym opatrunkiem. W żadnym wypadku nie wolno dotykać („nastawiać”) widocznych uszkodzonych kości.

Unieruchomić złamaną kończynę stosując zasadę unieruchomienia **dwóch sąsiadujących ze złamaniem stawów** (np. przy złamaniu kości przedramienia: staw nadgarstkowy i staw łokciowy).

Co musimy zrobić dalej!?

Choremu należy podać środki przeciwbólowe, a następnie zapewnić transport do lekarza w celu dokonania fachowych oględzin złamania.

W ZALEŻNOŚCI OD MIEJSCA ZŁAMANIA, POSTĘPUJEMY RÓŻNIE!

ZŁAMANIA KOŃCZYNY GÓRNEJ:

Przy złamaniach kości kończyny górnej najprostszym sposobem unieruchomienia jest przybandażowanie jej, zgiętej w stawie łokciowym, do tułowia. Po urazie dłoni, nadgarstka czy przedramienia wystarczające jest oparcie ręki na chuście trójkątnej, zawiązanej na szyi.

ZŁAMANIA KOŃCZYNY DOLNEJ:

Do unieruchomienia złamanej kończyny dolnej, jako szyna, może być użyta deska, laska, kij itp. Gdy brak jest odpowiednich materiałów nogę złamaną należy przybandażować do nogi zdrowej. Kończyna dolna powinna być stabilizowana w pozycji wyprostowanej ze stopą zgietą pod kątem prostym.

6. Zwichnięcia

Objawy zwichnięcia - ostry ból występujący w stawie, zniekształcenie stawu, zniesienie lub ograniczenie ruchu w stawie

Pierwsza pomoc:

- przyłożyć zimny okład na zwichnięty staw (np. używając altacetu),
- unieruchomić staw za pomocą szyny i opaski,
- podać środki przeciwbólowe,
- przetransportować chorego do lekarza (przy zwichnięciach stawów: kolanowego, biodrowego i skokowego - w pozycji leżącej).

7. Urazy termiczne, oparzenia

Pierwsza pomoc:

- przerwać kontakt z czynnikami parzącymi,
- zmniejszyć występujący ból przez polewanie czystą, zimną wodą przez kilkanaście minut (oprócz zmniejszenia bólu woda zapobiega powstawaniu głębokich oparzeń) oraz przez podawanie środków przeciwbólowych.

Ważne!!! W przypadku oparzenia związkami chemicznymi należy je zmyć pod silnym strumieniem zimnej wody.

8. Utrata przytomności

Utrata przytomności to stan, w którym poszkodowany jest nieprzytomny, nie reaguje na żadne bodźce zewnętrzne: nie odpowiada na zadane pytania, nie reaguje na delikatne potrząśnięcie za ramiona.

Jeśli **utrata przytomności** ma nagły początek, jest krótkotrwała (nie trwa dłużej niż 1-2

minuty) i samoistnie ustępuje, jest to omdlenie. Samo omdlenie nie stanowi zagrożenia dla życia, gdyż nie dochodzi do zatrzymania czynności krążeniowo-oddechowych. Niebezpieczne mogą być jednak upadki podczas omdlenia i związane z tym urazy np. głowy (zranienie, wstrząśnienie mózgu).

Utrata przytomności, nawet krótkotrwała, może stanowić zagrożenie dla zdrowia i/ lub życia, dlatego **pierwsza pomoc udzielona w sposób prawidłowy jest niezwykle ważna**.

Objawy utraty przytomności:

- błądliwość skóry
- zawroty głowy
- ciemno lub mroczki przed oczami
- duszność
- szybkie bicie serca
- uczucie gorąca
- szum w uszach
- ból głowy
- nudności
- poty

Utrata przytomności - pierwsza pomoc

1. Sprawdź, czy miejsce zdarzenia jest bezpieczne (w domu). Wezwij karetkę. Jeśli jesteś sam, zrób to natychmiast po ułożeniu poszkodowanego na boku. Jeśli masz kogoś do pomocy, karetka powinna zostać wezwana niezwłocznie.

2. Sprawdź stan przytomności. W tym celu zadaj proste pytanie i potrząśnij poszkodowanego delikatnie za ramiona. Brak reakcji? Poproś kogoś o pomoc, żeby pozostał przy tobie. Jeżeli to możliwe, czynności te należy wykonać w takiej pozycji, w jakiej zastano nieprzytomnego w tzw. pozycji zastanej. Jeśli nie, delikatnie należy ułożyć poszkodowanego na plecach.

3. Sprawdź drożność dróg oddechowych oraz oddech osoby nieprzytomnej. Sprawdzając oddech, posługujemy się schematem: **styszę, czuję, widzę**. Pochylamy się nad głową poszkodowanego, przybliżając swoje ucho do jego ust i nosa oraz kładziemy rękę na jego klatce piersiowej.

O obecności oddechu świadczą: szmer wdychanego powietrza (styszymy), ciepło wydychanego powietrza (czujemy) oraz ruchy klatki piersiowej (widzimy, czujemy).

Na sprawdzenie oddechu należy poświęcić ok. 10 sek. W tym czasie powinniśmy zaobserwować co najmniej 2 prawidłowe oddechy.

Jeśli poszkodowany ma niedrożne drogi oddechowe, udroźnij je. W tym celu jedną rękę połóż na czole poszkodowanego, dwa palce drugiej ręki na brodzie i odchyl głowę do tyłu. Nawet, jeśli można by podejrzewać uraz kręgosłupa u poszkodowanego, musisz jego głowę odchylić do tyłu w celu umożliwienia oddechu.

4. Ułóż poszkodowanego w pozycji bezpiecznej (**pozycja boczna ustalona**). W tej pozycji układamy osoby nieprzytomne, które oddychają i u których po badaniu urazowym nie podejrzewamy urazu kręgosłupa, miednicy lub złamań. Aby sprawdzić, czy poszkodowany ma urazy, wykonuje się badanie urazowe - obserwując twarz poszkodowanego oraz dotykając poszczególnych partii ciała, należy poszukiwać: otwartych ran, deformacji, obrzęków, tkliwości, patologicznej ruchomości w obrębie kończyn. Badanie wykonujemy w następującej kolejności: szyja i głowa (zwracając uwagę na obecność krwi na rękach po zbadaniu tylnej części głowy), obojczyki i klatka piersiowa, brzuch, miednica i kości spojenia łonowego, kończyny górne i dolne, plecy.

Jeśli u nieprzytomnego wystąpiły zranienia zewnętrzne, zabezpieczamy je opatrunkami, złamania unieruchamiamy, a osobę poszkodowaną pozostawiamy w pozycji zastanej lub leżącej na plecach. Pamiętaj o:

- utrzymaniu drożności dróg oddechowych, by nieprzytomny mógł swobodnie oddychać,
 - ochronie przed utratą ciepła oraz
 - systematycznej kontroli oddechu do czasu przyjazdu karetki pogotowia.
- Stale obserwuj poszkodowanego pod kątem ewentualnych wymiotów.

TEGO NIE RÓB:

OSOBE, KTÓRA ZEMDLAŁA, NIE PODAJEMY ŻADNEGO PICIA ANI JEDZENIA

NIE PODAJEMY SWOICH WŁASNYCH LEKÓW, KROPLI NASERCOWYCH CZY TZW. SOLI TRZEŹWIĄCYCH

NIE WOLNO SZARPAĆ OMDLAŁEJ OSOBY, ANI NIĄ POTRZĄSAĆ

NIE NALEŻY POLEWAĆ ZEMDLONEGO WODĄ, BO TO TYLKO POGŁĘBI SZOK; MOŻNA JEDYNIĘ PRZETRZEĆ JEGO TWARZ, SZYJĘ I KARK RĘCZNIKIEM ZMOCZONYM W ZIMNEJ WODZIE.

9. Zatrzymanie akcji serca

Nagłe zatrzymanie krążenia jest stanem bezpośredniego zagrożenia życia, który w krótkim czasie doprowadza do śmierci. **Pierwsze 5 minut** ma największe znaczenie dla przeżycia

chorego, dlatego tak ważne jest, by wiedzieć, jak w takim przypadku postępować.

Nagłe zatrzymanie krążenia (NZK) jest to stan, w którym serce przestaje spełniać swoją funkcję jako **pompa mięśniowa**. Prowadzi to do zgonu, któremu można zapobiec jedynie poprzez wdrażanie odpowiednio wcześniej właściwego postępowania.

Łańcuch przeżycia – pierwsze ogniwo

Pierwsze ogniwo – jest to wczesne rozpoznanie i wezwanie pomocy. Przed wystąpieniem NZK u pacjenta mogą pojawić się charakterystyczne objawy poprzedzające, takie jak: ból w klatce piersiowej, złe samopoczucie, bledność skóry i trudności w **oddychaniu**.

W przypadku ich wystąpienia należy niezwłocznie wezwać **pogotowie ratunkowe (na Białorusi - numer 103, na Litwie i w Polsce - numer 112)** lub kazać zrobić to przechodzącej osobie, a samemu zająć się chorym. Celem w tym przypadku jest uprzedzenie zdarzeń, które mogą nastąpić.

Jeśli dojdzie do utraty świadomości, chory przestanie oddychać, a tętno na dużych tętnicach nie będzie wyczuwalne, oznacza to, że doszło do nagłego zatrzymania **krążenia!** Wówczas również jak najszybciej należy wezwać pomoc i przystąpić do resuscytacji, czyli Ogniwa Drugiego w „łańcuchu Przeżycia”.

Łańcuch przeżycia – drugie ogniwo

Drugie ogniwo – wczesne rozpoczęcie resuscytacji. W ciągu 4-5 minut od zatrzymania krążenia może dojść do zajścia nieodwracalnych zmian w układzie nerwowym spowodowanych niedokrwieniem.

Resuscytacja, znana również jako BLS (*Basic Life Support*), ma na celu mechaniczne przepompowywanie krwi w celu zapobiegnięcia wyżej opisanym zmianom.

PRAWIDŁOWA RESUSCYTACJA POWINNA ODBYWAĆ SIĘ NASTĘPUJĄCO:

1. Należy położyć nasadę jednej dłoni na środku klatki piersiowej chorego, drugą ułożyć na niej i zapleść palce.
2. Następnie przenieść swój ciężar nad klatkę piersiową i wykonać 30 uciśnień mostka na głębokość 2-4 cm. Uciskając w tempie 100/min. Po każdym uciśnięciu mostek powinien powrócić do wcześniejszego położenia.
3. Po każdej serii 30 uciśnień powinno się wykonać 2 oddechy ratownicze – czyli należy zacisnąć palcami nos chorego, objąć jego usta swoimi i wdmuchiwać powietrze przez ok. 1 s. tak, by klatka piersiowa się uniosła.
4. Po każdym oddechu głowę odwraca się w stronę klatki piersiowej poszkodowanego i puszcza nos, by powietrze miało którądy się wydostać. Po zakończeniu drugiego oddechu należy powrócić do uciśnień.

Schemat 30:2 kontynuuje się dopóki nie przybędzie pomoc medyczna!

Łańcuch przeżycia – trzecie ogniwo

Trzecie Ogniwo – jest to wczesna defibrylacja (zazwyczaj przeprowadzana przez załogę pogotowia ratunkowego). Jednak należy być świadomym tego, że obecnie **defibrylatory** są na wyposażeniu dużej części urzędów państwowych, na dworcach, w bankach, a nawet w centrach handlowych.

Zawsze powinna być tam również osoba, która została przeszkolona w zakresie obsługi takiego defibrylatora, dlatego jeśli do NZK dojdzie w pobliżu takich miejsc, należy pamiętać o takiej możliwości – znacznie zwiększy to szanse poszkodowanego na przeżycie. A jest to o tyle istotne, że większość NZK występuje u osób dorosłych w mechanizmie **mięgotania komór**. Wczesna defibrylacja przywraca odpowiedni rytm komór, co powoduje ustąpienie NZK, a choremu ratuje życie!

Łańcuch przeżycia – czwarte ogniwo

Czwarte Ogniwo – jest to wczesna opieka poresuscytacyjna. Obejmuje czynności wykonywane przez personel **pogotowia ratunkowego** po udanej defibrylacji.

PODSUMOWANIE

Postępowanie w przypadku NZK określa się mianem „łańcucha przeżycia”, gdzie ogniwo pierwsze oznacza rozpoznanie i wezwanie pomocy, ogniwo drugie to wczesna resuscytacja zgodna ze schematem 30 uciśnień na 2 **oddechy**, ogniwo trzecie oznacza defibrylację, a ogniwo czwarte opiekę nad chorym po defibrylacji zakończonej sukcesem



VI. PODSTAWY OPIEKI NAD OSOBAMI STARSZYMI

!!! SŁUCHAJ, SZANUJ I WSPIERAJ

Osobę starszą należy słuchać i starać się ją zrozumieć. Senior musi wiedzieć, że może liczyć na opiekuna i polegać na nim w każdej sytuacji. Opieka nad osobami starszymi wymaga wiele cierpliwości, delikatności, ostrożności i zrozumienia dla potrzeb seniora. Istotny będzie również wzajemny szacunek.

Starszej osobie trzeba poświęcić wiele uwagi, aby łatwo nam było zrozumieć jej pragnienia. Na co dzień ważne jest także odpowiednie wsparcie i rozmowa z osobą starszą. Należy poświęcać jej swój wolny czas, chodzić na spacer, dużo rozmawiać, razem z seniorem rozwiązywać krzyżówki, czytać. To dobrze wpłynie na samopoczucie i stan zdrowia seniora. Każda osoba - także starsza - potrzebuje ciepła i zainteresowania ze strony innych osób, dlatego warto o to dbać każdego dnia.

!!! MONITORUJ STAN ZDROWIA

Monitoruj stan zdrowia seniora i reaguj na każdą niepokojącą dolegliwość, a także pilnuj, żeby osoba starsza regularnie i w odpowiednich dawkach spożywała przepisane leki. Bardzo ważne jest wykonywanie badań diagnostycznych i regularne wizyty kontrolne u lekarza, który sprawdzi, czy przepisane leki działają prawidłowo i czy np. nie należy zmienić dawek przyjmowanych leków.

!!! ZAPOBIEGAJ SKUTKOM DŁUGOTRWALEGO UNIERUCHOMIENIA

Mimo, że aktywność fizyczna w podeszłym wieku bywa problemem, to wtedy właśnie trzeba szczególnie o nią zadbać. Dotyczy to także osób, które w następstwie chorób są częściowo lub całkowicie unieruchomione. Pomocne mogą okazać się odpowiednie masaże oraz gimnastyka kończyn, by zapobiegać zmianom stawowo-mięśniowym i przykurczom kończyn.

Długotrwałe unieruchomienie pacjenta wpływa negatywnie na jego stan zdrowia. Organizm odczuwa ogólne osłabienie, spadek napięcia mięśni bądź całkowity ich zanik, pojawiają się odleżyny, infekcje dróg oddechowych czy układu wydalniczego. Bardzo istotna jest tu pomoc drugiej osoby, najczęściej członka rodziny.

Upadki to jeden z największych problemów zdrowotnych osób starszych. Warto zrobić wszystko, by im zapobiegać, a więc zainwestować w bardzo dobre oświetlenie (seniorzy potrzebują silniejszego światła niż ludzie młodzi), usunąć chodniki, na których można się poślizgnąć, zamocować poręcz. W zachowaniu równowagi pomagają ćwiczenia postawy, a także specjalny trening wstawania, by nie doszło do upadku w razie pionizacji ciała. Zestaw odpowiednich ćwiczeń (filmy instruktażowe) znaleźć można na stronie Krajowej Izby Fizjoterapeutów.

!!! UNIKAJ ODLEŻYN

Długotrwałe unieruchomienie często wiąże się z unieruchomieniem. Odleżyny tworzą się, ponieważ w wyniku unieruchomienia całego ciała skóra narażona jest na ciągły ucisk i tarcie, a to zaburza krążenie, tkanki są gorzej odżywione i powstają trudno gojące się rany.

Stąd konieczne są jak najczęstsze zmiany pozycji osoby leżącej (by skóra nie była uciskana), oklepywanie w celu pobudzenia krążenia, nacieranie specjalnymi kremami i maściami najlepiej co około dwie godziny, co również pozwala uniknąć ucisku na skórę i pobudza krążenie.

W przypadku osób stale leżących doskonale sprawdzają się materace przeciwdrożynowe. Leczenie odleżyn jest bardzo bolesne i długotrwałe, dlatego lepiej zapobiegać ich powstawaniu.

!!! JAK PORADZIĆ SOBIE Z CUKRZYCĄ?

Cukrzycę leczy się przede wszystkim dietą. Dopiero, gdy choroba jest bardziej zaawansowana, wprowadza się leczenie za pomocą tabletek lub insuliny. W cukrzycy ważna jest odpowiednia dieta (w celu uniknięcia nadwagi, która jest dodatkowym obciążeniem dla organizmu) i dbanie o regularność posiłków. Dlatego tak ważne jest dbanie o przestrzeganie diety i regularność posiłków. Warto też, jeśli to tylko możliwe, zwiększyć aktywność fizyczną, choćby w postaci regularnych spacerów, a jeśli nie są możliwe - ćwiczeń w pozycji leżącej lub siedzącej.

!!! NIETRZYMANIE MOCZU - PROBLEM, Z KTÓRYM MOŻNA SOBIE PORADZIĆ

Nietrzymanie moczu może powodować uczucie zawstydzenia, przez co osoba starsza unika kontaktu z innymi osobami. Negatywne emocje pogarszają stan zdrowia seniora, dlatego należy go wesprzeć w radzeniu sobie z krępującą przypadłością. Jeśli osoba starsza nie jest w stanie w pełni tego kontrolować, warto wprowadzić stosowanie tzw. pieluchomajtek dla dorosłych, które zminimalizują dyskomfort. Istotne jest również zadbanie o higienę w celu uniknięcia problemów skórnych czy wręcz zakażenia dróg moczowych.

Stan chorego powinna poprawić odpowiednia gimnastyka i ruch.

PAMIĘTAJMY, ŻE KOMFORT FIZYCZNY WPŁYWA BEZPOŚREDNIO NA STAN PSYCHICZNY SENIORA.

!!! ODPOWIEDNIA DIETA TO PODSTAWA

Dietę należy układać zgodnie z trzema zasadami: regularne spożywanie posiłków, różnorodność doboru produktów i potraw oraz równoważenie bilansu energetycznego. Należy unikać przetworzonej żywności, dań gotowych, tłustych i smażonych, fast foodów czy napojów gazowanych, a także soli i ostrych przypraw. Dieta powinna spełniać trzy podstawowe warunki: różnorodny dobór produktów, regularność posiłków (4-5 małych porcji), a także ich odpowiednia kaloryczność (ok. 1750 kcal na dobę dla kobiet i 1950 kcal dla mężczyzn).

Wydawca



Partnerzy



KANCELARIA PREZESA
RADY MINISTRÓW

Projekt dofinansowany ze środków Kancelarii Prezesa Rady Ministrów w ramach zadania publicznego dotyczącego pomocy Polonii i Polakom za granicą.

Publikacja wyraża jedynie poglądy autorów i nie może być utożsamiana z oficjalnym stanowiskiem Kancelarii Prezesa Rady Ministrów.