

Bonus 2

PODRĘCZNIK MEDYCyny KATASTROF NA CO DZIEŃ

Krótki przewodnik po medycynie przetrwania - Zawierający metody, triki i procesy na każdym etapie

Autor: Klaudiusz Dawidowicz

WSTĘP: Dlaczego ten podręcznik jest Ci niezbędny?

Polska rzeczywistość medyczna bywa brutalna. Nawet w czasie pokoju i stabilności, system opieki zdrowotnej (NFZ) często balansuje na krawędzi wydolności. Wielogodzinne oczekiwanie na Szpitalnym Oddziale Ratunkowym (SOR), braki kadrowe w Zespołach Ratownictwa Medycznego (ZRM) w mniejszych miejscowościach, czy odległe terminy do specjalistów to nasza codzienność.

Gdy dodamy do tego nieprzewidywalne zjawiska pogodowe – gwałtowne orkany zrywające linie energetyczne, lokalne podtopienia, czy nagłe ataki zimy paraliżujące infrastrukturę drogową – staje się jasne, że poleganie wyłącznie na systemie państwowym jest ryzykowne.

Ten podręcznik to Twoja polisa ubezpieczeniowa. Został napisany z myślą o "zwykłym Kowalskim". Nie znajdziesz tu skomplikowanej terminologii medycznej, lecz praktyczne metody, triki i procesy, które pozwolą Ci ustabilizować sytuację do czasu przyjazdu karetki lub przetrwać, gdy ten przyjazd jest niemożliwy. Szczególny nacisk kładziemy na opiekę nad seniorami, co w starzejącym się polskim społeczeństwie jest umiejętnością absolutnie kluczową.

1. Zaawansowana Domowa Apteczka Przetrwania (DAP)

Zwykła apteczka samochodowa (DIN 13164) to absolutne minimum, niewystarczające do przetrwania kilkudniowej izolacji. Twoja Domowa Apteczka Przetrwania musi być przygotowana na co najmniej 14 dni braku dostępu do apteki.

1.1. Leki bez recepty (OTC) – Polska specyfika:

- **Przeciwbólowe i przeciwgorączkowe:** Paracetamol (bezpieczny dla seniorów i osób z problemami żołądkowymi), Ibuprofen (działa również przeciwzapalnie), Pyralgina (Metamizol) – na bardzo silny ból i wysoką, oporną gorączkę (uwaga: obniża ciśnienie krwi).
- **Rozkurczowe:** No-Spa (Drotaweryna) – podstawa przy bólach brzucha, atakach kamicy nerkowej czy żółciowej.
- **Układ pokarmowy:** Węgiel aktywny (w dużych ilościach, min. 20-30 tabletek na osobę przy zatruciach), Smecta lub Laremid/Stoperan (na ostre biegunki, które w warunkach braku wody szybko prowadzą do odwodnienia), Elektrolity (np. Orsalit, Gastrolit) – absolutnie kluczowe przy wymiotach i bieguncie.
- **Alergie i skóra:** Leki przeciwhistaminowe (np. Zyrtec, Allertec, wapno), maść hydrokortyzonowa (na ukąszenia owadów i silne reakcje alergiczne skóry).

1.2. Środki opatrunkowe i urazowe:

- **Dezynfekcja:** Octenisept lub Microdacyn (nie szczypią, nie niszczą tkanek jak woda utleniona). Sól fizjologiczna w ampułkach 5ml (do przemywania oczu i ran).
- **Opatrunki:** Gaza jałowa (kompresy 5x5 i 10x10 cm), bandaże elastyczne (różne szerokości), plastry z opatrunkiem (najlepiej w rolce do docinania, np. Omnifix), siatki opatrunkowe (Codofix), steri-stripy (paski do zamykania ran ciętych zamiast szwów).
- **Urazy:** Altacet (w żelu lub tabletkach do rozpuszczania) na obrzęki i stłuczenia. Maść z antybiotykiem (np. Tribiotic/Polibiotic) na drobne, zakażone rany.
- **Tamowanie masywnych krwotoków:** Staza taktyczna (opaska uciskowa typu CAT lub SOFT-T). To sprzęt ratujący życie przy amputacjach lub głębokich ranach ciętych. Opatrunek hemostatyczny (np. Celox) do ran, gdzie nie można założyć stazy (np. pachwiny).

1.3. Sprzęt medyczny i narzędzia:

- Ciśnieniomierz naramienny (nadgarstkowe są często niedokładne u seniorów).
- Termometr bezdotykowy oraz klasyczny (elektroniczny) jako zapas.
- Pulsoksymetr (do mierzenia saturacji krwi tlenem).
- Pęseta anatomiczna (do usuwania kleszczy i ciał obcych) oraz kleszczołapki.
- Nożyczki ratownicze (tzw. "ostre-tępe" do rozcinania ubrań).

Proces zarządzania apteczką: Raz na kwartał rób inwentaryzację. Leki przeterminowane oddawaj do specjalnych pojemników w aptekach (nie wyrzucaj do śmieci ani toalety!). Leki przechowuj w suchym, chłodnym miejscu, z dala od światła słonecznego i wilgoci (łazienka to najgorsze miejsce na apteczkę!).

2. Opieka nad Seniorem – Najślabsze Ogniwo w Kryzysie

Jak ilustrują zdjęcia na okładce tego podręcznika, opieka nad osobami starszymi to fundament codziennej medycyny katastrof. W przypadku przerw w dostawie prądu (blackout) brak windy uwięzi seniora na wyższym piętrze, a brak ogrzewania szybko doprowadzi do hipotermii.

2.1. Zarządzanie lekami przewlekłymi (Triki z okładki):

- **Kasetki na leki (Dozowniki):** To nie jest gadżet, to konieczność. Używaj organizatorów z podziałem na 7 dni i 4 pory dnia. W stresie łatwo o pomyłkę, a podwójna dawka leków na nadciśnienie lub cukrzycę może być tragiczna w skutkach. Przygotowuj leki raz w tygodniu, w spokoju.
- **Zapas strategiczny:** Zawsze miej zapas leków na receptę na co najmniej 30 dni. Korzystaj z aplikacji mObywatel i Internetowego Konta Pacjenta (IKP), aby śledzić e-recepty swoich bliskich i zamawiać je z wyprzedzeniem u lekarza POZ.
- **Karta ICE (In Case of Emergency):** Stwórz fizyczną kartę dla seniora. Zapisz na niej: imię, nazwisko, PESEL, grupę krwi, listę chorób (np. cukrzyca, rozrusznik serca, przebyte udary) oraz dokładną listę przyjmowanych leków z dawkami. Przyklej ją na lodówce – to pierwsze miejsce, w które patrzą ratownicy medyczni.

2.2. Monitorowanie parametrów życiowych i specyficzne zagrożenia:

- **Nadciśnienie tętnicze:** W sytuacji stresowej ciśnienie krwi gwałtownie rośnie. Mierz ciśnienie seniora dwa razy dziennie. Upewnij się, że lekarz przepisał lek "ratunkowy" (np. Captopril pod język) na wypadek nagłego skoku.
- **Cukrzyca:** Stres i nieregularne posiłki zaburzają poziom cukru. Miej zapas pasków do glukometru. W razie spadku cukru (hipoglikemia - poty, drżenie, splątanie) natychmiast podaj słodki napój lub żel z glukozą. Jeśli senior straci przytomność, nie wlewaj mu nic do ust! Podaj Glukagon i dzwoń na 112.
- **Nawodnienie:** Osoby starsze mają osłabiony ośrodek pragnienia. Wymuszaj picie wody. Odwodnienie prowadzi do splątania i majaczenia, co często jest mylone z udarem.
- **Mobilność i Demencja:** Jeśli senior ma problemy z poruszaniem się, miej w domu krzesło ewakuacyjne lub mocny koc, na którym można go znieść po schodach. W przypadku demencji/Alzheimera, stres potęguje dezorientację. Zabezpiecz drzwi wyjściowe, aby senior nie opuścił mieszkania w panice.

3. Stany Nagłe – Algorytmy Działania

Gdy liczą się sekundy, nie ma czasu na szukanie informacji w internecie. Musisz działać jak automat, według wyuczonych schematów.

3.1. Resuscytacja Krążeniowo-Oddechowa (RKO) u dorosłych:

1. **Bezpieczeństwo:** Upewnij się, że Tobie i poszkodowanemu nic nie grozi.
2. **Reakcja:** Potrząśnij za ramiona i głośno zapytaj: "Halo, słyszysz mnie?".
3. **Drogi oddechowe i oddech:** Odchyl głowę do tyłu. Przez 10 sekund obserwuj klatkę piersiową, nasłuchuj i staraj się wyczuć oddech na swoim policzku.
4. **Wezwanie pomocy:** Brak prawidłowego oddechu? Zadzwoń na 112, włącz tryb głośnomówiący.
5. **Uciskanie:** Spleć dłonie, ułóż je na środku klatki piersiowej. Uciskaj mocno i szybko: głębokość 5-6 cm, tempo 100-120 na minutę. Nie przerywaj uciskania do przyjazdu ZRM.

3.2. Masywne Krwotoki i Amputacje:

- **Ucisk bezpośredni:** Jeśli krew tryska z rany, natychmiast uciśnij to miejsce dłonią (najlepiej przez gazę lub czysty materiał).
- **Staza taktyczna (Opaska uciskowa):** Jeśli ucisk nie działa lub rana jest na kończynie i krwawienie jest masywne, załóż stazę 5-7 cm powyżej rany (nigdy na stawie). Zaciśnij ją tak mocno, aż krwawienie ustanie. Zapisz dokładną godzinę założenia stazy!

3.3. Rozpoznanie Udaru Mózgu (Algorytm FAST):

- **F (Face - Twarz):** Poproś o uśmiech. Czy kącik ust opada?
- **A (Arms - Ramiona):** Poproś o podniesienie obu rąk. Czy jedna ręka opada?
- **S (Speech - Mowa):** Poproś o powtórzenie prostego zdania. Czy mowa jest bełkotliwa?
- **T (Time - Czas):** Jeśli zauważysz choć jeden objaw, natychmiast dzwoń na 112. Zapisz godzinę wystąpienia objawów.

3.4. Zawał Mięśnia Sercowego:

- **Objawy:** Silny, piekący ból za mostkiem, promieniujący do lewej ręki lub żuchwy. Dusznosc, poty.
- **Działanie:** Ułóż poszkodowanego w pozycji półsiedzącej. Zapewnij dostęp świeżego powietrza. Jeśli poszkodowany nie jest uczulony, podaj mu do rozgryzienia 300 mg Aspiryny/Acardu. Wezwij 112.

3.5. Oparzenia (Częste przy braku prądu i używaniu świec):

- Natychmiast chłódź miejsce oparzenia chłodną (nie lodowatą!) bieżącą wodą przez minimum 15-20 minut.
- Nie przekłuwaj pęcherzy. Nie smaruj oparzenia tłuszczem, masłem ani maściami! Załóż jałowy opatrunek lub specjalny opatrunek hydrożelowy (np. BurnTec).

4. Polska Medycyna Ludowa i Ziołolecznictwo

Gdy nowoczesna medycyna zawodzi, apteki są zamknięte, a łańcuchy dostaw przerwane, warto wrócić do sprawdzonych, "babczych" sposobów.

- **Amol:** Legendarny polski płyn na bazie ziół. Działa zewnętrznie (nacieranie przy bólach mięśni i głowy) oraz wewnętrznie (kilka kropel na cukier przy problemach żołądkowych).
- **Syrop z cebuli:** Naturalny antybiotyk i lek wykrztuśny. Pokrój cebulę, zasyp cukrem lub zalej miodem, odstaw w ciepłe miejsce. Pij po łyżce kilka razy dziennie.
- **Siemię lniane:** Niezastąpione przy problemach z układem pokarmowym, zgadze i wrzodach. Po zalaniu wrzątkiem tworzy śluz chroniący błonę śluzową żołądka.
- **Czosnek, miód i maliny:** Podstawa leczenia infekcji. Sok z malin działa napotnie, a czosnek (zawierający allicynę) działa bakteriobójczo.
- **Napar z szalwii i kory dębu:** Doskonale do płukania jamy ustnej przy stanach zapalnych dziąseł i bólu gardła, gdy nie mamy dostępu do stomatologa.
- **Maść majerankowa:** Tani i skuteczny środek przy katarze, bezpieczny dla dzieci i seniorów.

5. Przetrwanie Zimy i Blackoutu w "Wielkiej Płyce"

Mieszkanie w bloku z wielkiej płyty podczas długotrwałego braku prądu i ogrzewania systemowego to pułapka – betonowe ściany wychładzają się w kilkanaście godzin.

5.1. Zarządzanie ciepłem i izolacja:

- **Zbuduj "mikroklimat":** Wybierz jeden, najmniejszy pokój w mieszkaniu i tam przenieś wszystkich domowników. Ciepło ludzkich ciał podniesie temperaturę.
- **Izolacja:** Uszczelnij okna i drzwi kocami lub taśmą malarską. Na podłodze rozłóż dodatkowe dywany.
- **Ogrzewanie ciała:** Używaj śpiworów (typ mumia). Użyj plastikowych butelek (PET) napełnionych gorącą wodą jako termoforów. Ubiór "na cebulkę" – kilka cienkich warstw grzeje lepiej niż jedna gruba.

5.2. Bezpieczeństwo pożarowe i zagrożenie Czadem:

- **Oświetlenie:** Unikaj świec! To główna przyczyna pożarów podczas blackoutów. Używaj latarek czołowych, lamp kempingowych na baterie lub świetlików chemicznych (lightsticków).
- **Zagrożenie Czadem (Tlenkiem Węgla):** Dogrzewanie się piecykami gazowymi w zamkniętych pomieszczeniach to prosta droga do tragedii. Czap jest bezwonny i bezbarwny.
- **Zasady:** Zawsze miej w domu sprawny czujnik czadu. Regularnie wietrz pomieszczenie (mikrowentylacja). W razie objawów zatrucia (ból głowy, mdłości) natychmiast otwórz okna i ewakuuj się.

5.3. Zarządzanie żywnością bez lodówki:

- Gdy prąd zgaśnie, nie otwieraj lodówki bez potrzeby. Utrzyma ona chłód przez około 4-6 godzin, a zamrażarka nawet do 48 godzin (jeśli jest pełna).
- Zjadaj najpierw produkty łatwo psujące się (nabiał, świeże mięso). Zapas konserw, kasz i liofilizatów zostaw na później.

6. Higiena i Woda w Warunkach Kryzysowych

Bez jedzenia człowiek przeżyje kilka tygodni. Bez wody pitnej – maksymalnie 3 dni. Brak bieżącej wody to najszybsza droga do wybuchu epidemii.

6.1. Zarządzanie wodą:

- **Zapas strategiczny:** Trzymaj w piwnicy lub pod łóżkiem zgrzewki wody mineralnej. Minimum to 3 litry na osobę na dzień. Zapas na 14 dni dla 4-osobowej rodziny to około 170 litrów.
- **Gromadzenie awaryjne:** W przypadku ostrzeżeń (Alert RCB), natychmiast napełnij wannę i wiadra. Woda z wanny posłuży do spłukiwania toalety.
- **Uzdatnianie wody:** Wodę z niepewnego źródła zawsze przefiltruj (przez czysty materiał) i przegotuj (minimum 3 minuty wrzenia). Miej w zapasie tabletki do uzdatniania (np. Javel Aqua) lub filtry turystyczne (np. Lifestraw).

6.2. Sanitat i higiena bez wody:

- **Toaleta awaryjna:** Używaj grubych worków na śmieci umieszczonych w muszli klozetowej. Po każdym użyciu zasypuj nieczystości wapnem chlorowanym, trocinami lub żwirkiem dla kota, aby zneutralizować zapach i zabić bakterie. Szczelnie zawiążuj worki.
- **Higiena osobista:** Używaj nawilżanych chusteczek dla niemowląt do codziennej higieny ciała. Do dezynfekcji rąk używaj żeli na bazie alkoholu (min. 60%).

7. Komunikacja i Informacja w Kryzysie

Brak prądu oznacza, że stacje bazowe telefonii komórkowej (BTS) przestaną działać po kilku godzinach.

- **Alert RCB:** Zwracaj uwagę na SMS-y z Rządowego Centrum Bezpieczeństwa. Nie ignoruj ich.
- **Radio na baterie/korbkę:** W przypadku całkowitego blackoutu, stacje radiowe (np. Polskie Radio Program I na falach długich 225 kHz) będą jedynym źródłem wiarygodnych informacji.
- **Zasilanie awaryjne:** Zawsze miej naładowane powerbanki o dużej pojemności. Warto zainwestować w mały panel solarny.
- **Ustalenie miejsca zbiórki:** Ustal z rodziną punkt kontaktowy na wypadek, gdybyście zostali rozdzieleni, a telefony nie działały (np. "spotykamy się u babci na wsi").

8. Ewakuacja – Plecak Uciezkowy (BOB – Bug Out Bag)

Jeśli sytuacja zmusi Cię do opuszczenia domu (pożar, powódź, skażenie), musisz być gotowy do wyjścia w 10-15 minut.

Zawartość polskiego plecaka ewakuacyjnego (Jeden plecak na osobę):

- **Dokumenty i finanse:** Kopie najważniejszych dokumentów w wodoodpornym etui. Zapas gotówki w małych nominałach (10, 20, 50 PLN) – terminale i bankomaty będą martwe.
- **Woda i pożywienie:** Butelka filtrująca, racje żywnościowe o długim terminie ważności (batony, konserwy).

- **Apteczka modułowa:** Zapas leków przewlekłych na 14 dni, podstawowe środki opatrunkowe.
- **Odzież i schronienie:** Bielizna na zmianę, ciepłe skarpety, kurtka przeciwdeszczowa, folia NRC (koc termiczny), lekki śpiwór.
- **Narzędzia i światło:** Nóż wielofunkcyjny (multitool), latarka czołowa z zapasem baterii, zapalniczka, powerbank, radio na korbkę.
- **Zwierzęta domowe:** Jeśli masz psa lub kota, przygotuj dla nich osobną torbę: zapas karmy na 7 dni, woda, smycz, kaganiec, książeczka zdrowia i transporter.

9. Zdrowie Psychiczne i Zarządzanie Stresem

Kryzys to ogromne obciążenie psychiczne, zwłaszcza dla dzieci i seniorów. Panika jest zaraźliwa.

- **Utrzymanie rutyny:** Staraj się utrzymać pozory normalności. Stałe pory posiłków i snu dają poczucie bezpieczeństwa.
- **Przydzielanie zadań:** Poczucie bezradności potęguje stres. Przydzielaj proste zadania każdemu domownikowi (np. dziecko pilnuje latarki, senior segreguje leki).
- **Odcięcie od dezinformacji:** W internecie krąży mnóstwo fake newsów. Opieraj się tylko na oficjalnych komunikatach służb państwowych. Ogranicz ciągle "scrollowanie" wiadomości.

Podsumowanie i Checklisty

Medycyna katastrof na co dzień to odpowiedzialność za siebie i swoich bliskich. Proces przygotowania można streścić w trzech krokach:

1. **Zgromadź sprzęt i wiedzę:** Skompletuj apteczkę, kup zapasy wody i naucz się podstaw pierwszej pomocy.
2. **Zabezpiecz słabszych:** Zadbaj o zapas leków, kasetki i plan działania dla seniorów i dzieci.
3. **Zachowaj spokój:** W sytuacji kryzysowej panika jest Twoim największym wrogiem. Działaj według wyuczonych schematów.

Checklista na ten weekend (Zrób to natychmiast):

- ☐ Zrób przegląd domowej apteczki, wyrzuć przeterminowane leki i zrób listę braków.
- ☐ Zaloguj się na IKP (Internetowe Konto Pacjenta) i sprawdź ważność recept swoich i bliskich.
- ☐ Kup kasetkę na leki dla seniora i pomóż mu ją uzupełnić.
- ☐ Kup 3 zgrzewki wody mineralnej i schowaj je w ciemnym miejscu.
- ☐ Przetestuj działanie latarek, wymień baterie, sprawdź radio.
- ☐ Stwórz i wydrukuj Kartę ICE dla każdego domownika.

ZAKOŃCZENIE: Twoja Gotowość to Ich Bezpieczeństwo

Przebrnęliśmy przez najważniejsze aspekty domowej medycyny przetrwania i zarządzania kryzysowego. Pamiętaj jednak, że samo przeczytanie tego podręcznika to dopiero pierwszy krok. Wiedza nieużywana zanika, a najdroższy sprzęt medyczny, którego nie potrafisz obsłużyć w stresie, staje się bezużyteczny.

W polskich realiach, gdzie system opieki zdrowotnej często bywa przeciążony, a zjawiska pogodowe stają się coraz bardziej nieprzewidywalne, Twoja proaktywna postawa może stanowić granicę między życiem a śmiercią. Nie czekaj na kolejny Alert RCB, rozległą awarię prądu czy paraliżujący atak zimy. Zacznij działać już dziś, krok po kroku.

Skompletuj domową apteczkę, zabezpiecz zapas leków dla seniorów w Twojej rodzinie i przećwicz z domownikami podstawowe algorytmy działania. Bądź gotowy, zachowaj spokój i pamiętaj o najważniejszej zasadzie: w pierwszych minutach każdej sytuacji kryzysowej, to Ty jesteś głównym ratownikiem.