

NAËMi+

Newsletter projektu „Transgraniczna współpraca
w zakresie zdrowia w Euromieście Gubin-Guben”



Foto: Naëmi-Wilke-Stift

AKTUALNOŚCI Z NAËMi+: SPOTKANIE W RAMACH PROJEKTU Z PRZEDSTAWICIELAMI LUBUSKIEGO ODDZIAŁU NARODOWEGO FUNDUSZU ZDROWIA (NFZ) W ZIELONEJ GÓRZE

W dniu 29 stycznia 2025 roku odbyło się spotkanie z przedstawicielami Lubuskiego Oddziału Narodowego Funduszu Zdrowia w Zielonej Górze w ramach naszego projektu. Jego celem była wymiana informacji oraz opracowanie dalszych działań na rzecz zapewnienia równego dostępu do opieki zdrowotnej w regionie przygranicznym, ze szczególnym uwzględnieniem mieszkańców Euromiasta Gubin-Guben.

Przedstawiciele NFZ zaprezentowali zasady kontraktowania i rozliczania świadczeń medycznych obowiązujące w Polsce. Wspólnie udało się ustalić strategię na najbliższe miesiące, obejmującą opracowanie programu pilotażowego ułatwiającego mieszkańcom pogranicza dostęp do transgranicznej opieki zdrowotnej.

ZDROWIE BEZ GRANIC: Q&A NA TEMAT KWESTII ZDROWOTNYCH

POMAGAJ NA CAŁYM ŚWIECIE – PIERWSZA POMOC RATUJE ŻYCIE WSZĘDZIE!

Wypadki i nagłe sytuacje mogą zdarzyć się w każdej chwili i wszędzie – czy to zaśląbnięcie w biurze, upadek w domu czy poważny wypadek drogowy. Jednak wiele osób nie wie, jak prawidłowo zareagować w takich sytuacjach. A każda sekunda ma znaczenie! Pierwsza pomoc może uratować życie – i każdy może pomóc. Dlaczego pierwsza pomoc jest tak ważna?

Gdy ktoś nagle traci przytomność lub nie może oddychać, szybka reakcja jest kluczowa. Służby ratunkowe często potrzebują cennych minut, aby dotrzeć na miejsce. W tym czasie proste działania z zakresu pierwszej pomocy mogą decydować o życiu i śmierci. Niestety, wiele osób czuje się niepewnie i boi się popełnić błąd. Jednak najgorsze, co można zrobić, to nie zrobić nic! Najważniejsze kroki pierwszej pomocy:

- ✓ Zachowaj spokój – panika nikomu nie pomoże. Zachowaj opanowanie i oceń sytuację.
- ✓ Wezwij pomoc – numer alarmowy 112 – zadzwoń jak najszybciej i podaj dokładne informacje: Kto? Co się stało? Gdzie? Ile jest poszkodowanych?
- ✓ Sprawdź przytomność i oddech – czy osoba reaguje? Czy oddycha normalnie? Jeśli nie, natychmiast działaj!

- ✓ Pozycja boczna bezpieczna lub resuscytacja – czy osoba oddycha, ale nie reaguje? Ułóż ją w pozycji bocznej bezpiecznej. Jeśli nie oddycha, natychmiast rozpocznij uciskanie klatki piersiowej: 30 mocnych uciśnień, 2 oddechy ratownicze (jeśli to możliwe) i kontynuuj do przybycia pomocy.
- ✓ Tamowanie krwotoków i zapobieganie wstrząsowi – silne krwawienie natychmiast zatamuj opatrunkiem uciskowym, a poszkodowanego okryj, aby zapobiec wychłodzeniu.

Regularnie odświeżaj wiedzę z zakresu pierwszej pomocy!

Wielu z nas odbyło ostatni kurs pierwszej pomocy podczas egzaminu na prawo jazdy – a to często było wiele lat temu. Niestety, wiedza ta szybko ulatuje. Dlatego tak ważne jest, aby regularnie przypominać sobie podstawowe zasady i brać udział w kursach odświeżających.

Każdy może pomóc – także Ty! Kiedy ostatnio sprawdzałeś swoją wiedzę z pierwszej pomocy? Może właśnie teraz jest dobry moment, aby ją odświeżyć. Bo w sytuacji zagrożenia to właśnie Twoja reakcja może uratować komuś życie!

NAËMi+

Biuro Koordynacji Zdrowia

Centrum Zdrowia Grunwald
ul. Śląska 35B,
66-620 Gubin

                                                                         