

I OGÓLNOPOLSKIE FORUM NORMOBARYCZNE

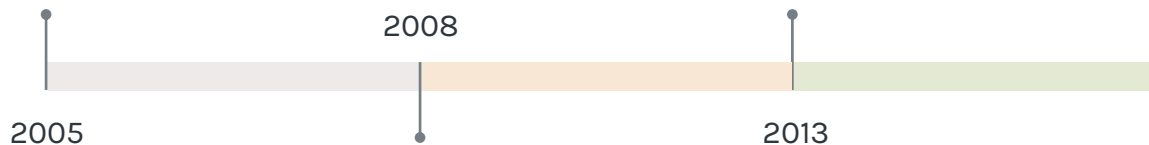
Stowarzyszenie – dlaczego powstało i jakie są jego cele?

Szymon Kałwak

Tło historyczne

Jan Pokrywka tworzy Akademię Długowieczności

Społeczność ludzi poszukujących
środków prowadzących do długiego życia.



2008

2005

2013

Pierwsze Warsztaty w Kudowie-Zdroju

Powstaje koncepcja Czterech Filarów
Długowieczności.

Powstaje pierwszy na świecie dom normobaryczny

Wynalazek szybko rozprzestrzenia się po
Polsce.

Zainteresowanie normobarią rośnie

Wyszukania hasła „normobaria” w Google:



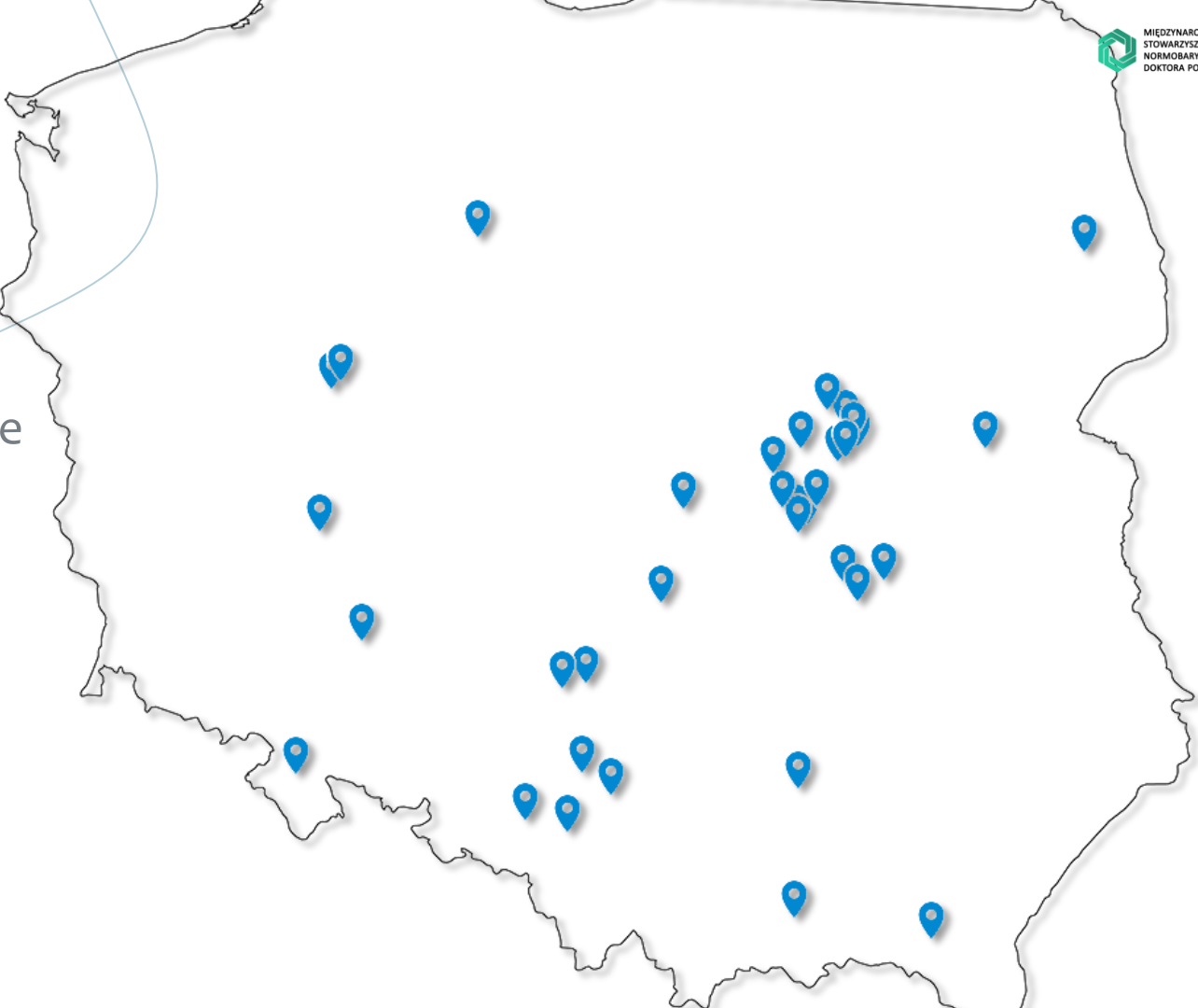
234 652

Odsłon stron o normobarii
na longevitas.pl



W Polsce jest już ponad 35 normobarii

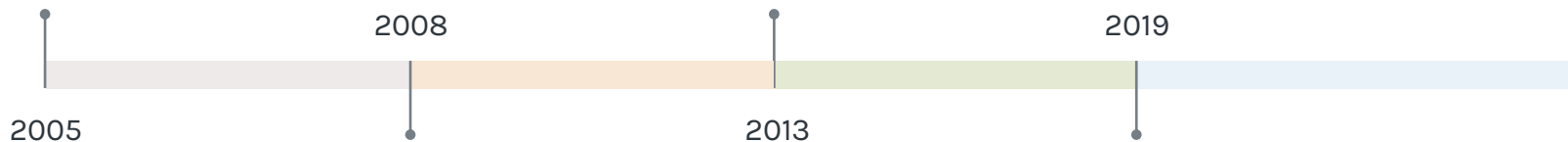
Nadal powstają nowe



Tło historyczne

Jan Pokrywka tworzy Akademię Długowieczności

Społeczność ludzi poszukujących
środków prowadzących do długiego życia.



2008

Powstaje pierwszy na świecie dom normobaryczny

Wynalazek szybko rozprzestrzenia się po
Polsce.

2013

Pierwsze Warsztaty w Kudowie-Zdroju

Powstaje koncepcja Czterech Filarów
Długowieczności.

2019

Powstanie Stowarzyszenia

Nowy etap w rozwoju i promocji
technologii normobarycznej w Polsce
i na świecie.

Nasze cele

Najważniejsze wyzwania dla stowarzyszenia
na najbliższe miesiące i lata

Kluczowe obszary



STANDARDY

Stworzenie standardów dla placówek normobarycznych, które zagwarantują jakość i zgodność z koncepcją Doktora Pokrywki.

BADANIA

Przeprowadzenie badań, które potwierdzą bezpieczeństwo technologii normobarycznej oraz jej właściwości prozdrowotne.

PROMOCJA

Popularyzacja normobarii oraz przygotowanie narzędzi mających utrzymać tą popularność długoterminowo.

Korzyści dla członków

potwierdzona certyfikatem zgodność warunków w normobarii z normami,

możliwość uzyskania oficjalnego statusu Placówki Akademii Długowieczności,

wsparcie formalno-prawne,

wymiana doświadczeń z innymi członkami.





”

**Ja tak naprawdę jestem
nauczycielem.
Uczę ludzi, aby nie musieli
się leczyć.**

Geneza normobarii i osobiste doświadczenia

Doktor Pokrywka

Współpraca placówek normobarycznych

Piotr Pokrywka

Dobra Praktyka Placówek Normobarycznych

Szymon Kałwak

Normobaria nie leczy

W obecnym stanie faktycznym i prawnym nie ma podstaw do twierdzenia, że normobaria może leczyć lub leczy jakiegokolwiek choroby

Stowarzyszenie klasyfikuje normobarię jako usługę prowadzącą do poprawy zdrowia, samopoczucia i kondycji fizycznej, podobnie jak ma to miejsce w przypadku innych miejsc o zmienionych warunkach zewnętrznych, np.:

- saun,
- grot solnych,
- term magnezowych/siarkowych,
- tężni solankowych.

Klasyfikacja działalności

Działalność usługowa związana z poprawą kondycji fizycznej (PKD 96.04.Z)

Podklasa ta obejmuje:
działalność usługowa łaźni tureckich, saun i łaźni parowych, solariów, salonów odchudzających, salonów masażu itp. mająca na celu poprawę samopoczucia.

Działalność tego typu nie wymaga skierowania lekarskiego oraz może być prowadzona przez osoby bez wykształcenia medycznego.

Bezpieczeństwo

Normobaria jest w opinii Stowarzyszenia środowiskiem najbardziej sprzyjającym zdrowiu, w związku z czym nie ma przeciwwskazań do przebywania w niej.

Aby znaleźć się wewnątrz normobarii konieczne jest jednak przejście przez śluzę. W określonych przypadkach może się to wiązać z niedogodnościami wynikającymi ze zbyt szybkiego podnoszenia ciśnienia w śluzie u danej, konkretnej osoby.

Bezpieczeństwo

Barotrauma

Najczęstszą komplikacją związane ze zbyt szybką zmianą ciśnienia w śluzie jest uraz ciśnieniowy ucha środkowego (barotrauma).

Objawy:

- **ból ucha,**
- **zawroty głowy,**
- **zaburzenia orientacji.**

Bezpieczeństwo

Barotrauma

Środki zapobiegawcze:

- 1. Wywiad przed sesją, z pytaniami o:**
 - przeziębienie, katar, problemy z oddychaniem
 - chorobę zatok, infekcja ucha
- 2. Przeszkolenie użytkowników z metod wyrównywania ciśnienia:**
 - przełykanie śliny,
 - poruszanie szczęką,
 - manewry:

Manewry wyrównywania ciśnienia

MANEWR VALSALVY

Nabieramy w płuca powietrza, zaciskamy palcami płatki nosa i staramy się je wydmuchać. Policzki pozostają przy tym ściśnięte, aby nie napełniły się wydmuchiwanym powietrzem.

MANEWR TOYNBEE'A

Zatykamy nos palcami i przełykamy ślinę. Można również połączyć obie metody i zatykając nos, jednocześnie dmuchać i przełykać ślinę.

MANEWR FRENZEL'A

Podczas wydmuchiwania powietrza, przyciskamy tylną część języka do podniebienia, tak, jakbyśmy chcieli wymówić literkę „K”.

Zalecenia dotyczące kompresji



AKTYWNE PYTANIA

Użytkownicy będąc w grupie mogą czuć presję by nie zgłaszać dyskomfortu.



PRZY ZGŁOSZENIU BÓLU ZATRZYMANIE KOMPRESJI

Konieczne by uniknąć barotraumy.



WYRÓWNANIE CIŚNIENIA W USZACH I WZNOWIENIE KOMPRESJI

Stosujemy manewry wyrównania ciśnienia.



JEŚLI WYRÓWNANIE JEST NIEMOŻLIWE - PRZERWANIE KOMPRESJI

Możliwa ponowna próba po dodatkowym przeszkoleniu.

Bezpieczeństwo

Barotrauma

U niektórych osób, z powodów anatomicznych lub dysfunkcji trąbki Eustachiusza wyrównanie ciśnienia w uchu środkowym może być bardzo utrudnione.

W takich przypadkach rozwiązaniem może być znaczne wydłużenie kompresji, nawet do godziny, co pozwoli na stopniowe wyrównanie ciśnienia w procesie dyfuzji. Wymaga to jednak indywidualnej sesji.

Bezpieczeństwo

Przeciwwskazaniem do szybkiego (5-10 minut) przejścia przez słuzę są także:

- odma płucna
- zatkane ujścia zatok
- infekcja ucha środkowego

Szczegółowe informacje oraz procedury postępowania zostaną zawarte w Dobrej Praktyce Placówek Normobarycznych.

Dobra Praktyka Placówek Normobarycznych



Dobra Praktyka Placówek Normobarycznych

Międzynarodowe Stowarzyszenie Normobaryczne Doktorów Pokrywek

1. Wstęp

Celem niniejszego dokumentu jest przedstawić Normobarycznych opracowanej na podstawie i ekspertów, praktyków i organizacji związanych

Ma on stanowić podstawę do formułowania po dotyczących stosowania technologii normobar:

Dokument ten został stworzony przez członków Normobarycznego Doktorów Pokrywek i został z:

Dobre Praktyki dla Placówek Normobarycznych wykorzystujących technologię normobaryczną, powinny być stosowane także w przypadku ba działanie środowiska normobarycznego.

Treść tego dokumentu obejmuje swoim zakresie obsługi, osób fizycznych oraz infrastruktury. Dotyczy placówek, szkoleń obsługi a także procedury

Dokument ten nie dotyczy kwestii produkcyjnych normobarycznych.

2. Definicje

W niniejszych Dobrych Praktykach stosowane

Normobaria - środowisko charakteryzujące się

- ciśnienie 1500 hPa,
- przeliceńowe stężenie tlenu w wysokości
- stężenie dwutlenku węgla w wysokości
- stężenie cząsteczkowego wodoru w wy

Komora normobaryczna - pomieszczenie lub z osób, w którym panuje normobaria.

System normobaryczny - komora normobaryczna proces wytwarzania oraz utrzymywania atmosfery (np.)

Międzynarodowe Stowarzyszenie Normobaryczne Doktorów Pokrywek
Wszelkie prawa zastrzeżone, Wrocław 2020



Placówka normobaryczna - miejsce, w którym znajduje się system normobaryczny wraz z powiązaną zabudową, obsługą i administracją.

Sesja normobaryczna - okres przebywania wewnątrz normobarii, zaczynając od kompresji w służbie, przez sesję wiaściwą, po dekompresję.

Użytkownik - osoba fizyczna przebywająca w normobarii, zarówno w celu poprawy zdrowia i kondycji fizycznej jak i uczestnictwa w badaniu naukowym

Mieszanka oddechowa - kompozycja gazów pod zwiększonym ciśnieniem atmosferycznym występująca wewnątrz normobarii.

Standardowa procedura operacyjna - zbiór czynności podejmowanych przez obsługę w przypadku zwyczajnej aktywności normobarii.

Nadzwyczajna procedura operacyjna - zbiór czynności podejmowanych przez obsługę w przypadku sytuacji nadzwyczajnych lub w przypadku wystąpienia nieprzewidzianych sytuacji zagrożenia.

3. Obsługa

Prowadzenie normobarii wymaga odpowiedniej obsługi. W minimalnym zakresie zaleca się, aby w bieżącym funkcjonowaniu placówki normobarycznej udział brał:

Operator - odpowiedzialny za bezpieczną obsługę systemu normobarycznego w czasie sesji w zgodzie z procedurami operacyjnymi.

Technik - odpowiedzialny za utrzymanie i naprawy systemu normobarycznego gwarantujące jego niezakłócone działanie w czasie sesji.

W pracę placówki normobarycznej mogą być również zaangażowane inne osoby w zależności od przyjętej organizacji funkcjonowania oraz zakresu wykonywanych czynności.

4. Kompetencje i szkolenia

Obsługa normobarii powinna szczegółowo zapoznać się z Dobrą Praktyką Placówek Normobarycznych i zawartymi w niej procedurami. Zaleca się, aby Operator posiadał aktualne przeszkolenie z zakresu Pierwszej Pomocy Przedmedycznej.

Międzynarodowe Stowarzyszenie Normobaryczne Doktorów Pokrywek
Wszelkie prawa zastrzeżone, Wrocław 2020

Dołącz do nas!

normobaria.org.pl

