

Gotowe pomysły dla mediów

# Sepsa bez stereotypów

Tematy artykułów, pytania do wywiadów, gotowe informacje prasowe, FAQ oraz najważniejsze fakty o sepsie — kompendium dla dziennikarzy przygotowane po to, aby ułatwić rzetelne mówienie o chorobie, która każdego roku dotyka miliony ludzi na świecie.



Konsultacja  
merytoryczna:



Państwowy Instytut  
Medyczny MSWiA

## Propozycja tematów artykułów:

### Zdrowie

- Dlaczego sepsa nadal zabija mimo postępu medycyny?
- Czy można rozpoznać sepsę zanim będzie za późno?
- Jak wygląda życie po sepsie?
- Dlaczego dzieci i seniorzy są szczególnie narażeni?
- Czy szczepienia mogą zmniejszyć ryzyko sepsy?

### Nauka

- Sztuczna inteligencja w walce z sepsą.
- Biomarkery przyszłości – czy jedno badanie pozwoli szybciej rozpoznać sepsę?
- Jak zmienia się leczenie ciężkich zakażeń?
- Czy medycyna spersonalizowana zmieni rokowanie pacjentów?

### System ochrony zdrowia

- Jak Polska radzi sobie z sepsą?
- Czy potrzebujemy krajowego programu walki z sepsą?
- Jak antybiotykooporność wpływa na bezpieczeństwo pacjentów?
- Jakie znaczenie mają standardy postępowania i szybka diagnostyka?

### Reportaże

- Jeden dzień, który zmienił życie – historia osoby po sepsie.
- Życie rodzin pacjentów po ciężkim zakażeniu.
- Praca zespołów intensywnej terapii.
- Rehabilitacja po sepsie – droga do odzyskania sprawności.

### Gotowe pytania do wywiadów:

01. Dlaczego sepsa nadal jest rozpoznawana zbyt późno?
02. Jakie są pierwsze objawy, których nie wolno ignorować?
03. Czy każdy może zachorować?
04. Co zmieniło się w leczeniu sepsy w ostatnich latach?
05. Jaką rolę w walce z sepsą odegra sztuczna inteligencja?
06. Dlaczego antybiotykooporność jest tak dużym wyzwaniem?
07. Jak wygląda życie pacjentów po przebytej sepsie?
08. Co każdy z nas może zrobić, aby zmniejszyć ryzyko ciężkiego zakażenia?

### Historie, które mogą zainspirować:



Są historie, które łamią serce i trudno wyrazić je słowami. W tym wyjątkowym i emocjonalnym materiale poznasz historię Filipka oraz dowiesz się jak trudnym przeciwnikiem potrafi być sepsa.



W tym materiale poznasz Stawomira Sobolewskiego, funkcjonariusza policji, który trzykrotnie przeszedł sepsę i wygrał walkę o życie.

## Newsroom

**01.**

### Sepsa – niewidzialny przeciwnik

Sepsa może rozwinąć się jako powikłanie zwykłego zapalenia płuc, zakażenia układu moczowego czy zakażonej rany. Edukacja społeczeństwa to jeden z najskuteczniejszych sposobów ograniczania liczby zgonów.

**02.**

### Dlaczego liczy się każda godzina?

Im szybciej sepsa zostanie rozpoznana i wdrożone zostanie właściwe leczenie, tym większa szansa na przeżycie i uniknięcie trwałych powikłań.

**03.**

### Sepsa nie jest chorobą zakaźną

Jednym z najczęściej powielanych mitów jest przekonanie, że można „zarazić się sepsą”. To nieprawidłowa reakcja organizmu na zakażenie, a nie choroba zakaźna.

**04.**

### Historia zaczyna się od zwykłej infekcji

Zapalenie płuc, zakażenie układu moczowego czy niewielkie zakażenie skóry mogą być początkiem dramatycznych wydarzeń.

**05.**

### Coraz więcej osób przeżywa sepsę

Sepsa może rozwinąć się jako powikłanie zwykłego zapalenia płuc, zakażenia układu moczowego czy zakażonej rany. Edukacja społeczeństwa to jeden z najskuteczniejszych sposobów ograniczania liczby zgonów.

**06.**

### Życie po sepsie

Problemy z pamięcią, przewlekłe zmęczenie, depresja, PTSD czy trudności z powrotem do pracy to część wyzwań ozdrowieńców.

**07.**

### Czy sztuczna inteligencja uratuje życie?

Algorytmy analizujące parametry życiowe pacjentów mogą wspierać wcześniejsze wykrywanie sepsy i decyzje personelu medycznego.

**08.**

### Antybiotykooporność a sepsa

Rosnąca oporność bakterii na antybiotyki to jedno z największych zagrożeń dla skutecznego leczenia ciężkich zakażeń.

**09.**

### Sepsa u dzieci

Objawy u najmłodszych często różnią się od tych u dorosłych. Szybka reakcja rodziców i personelu medycznego ma kluczowe znaczenie.

**10.**

### Seniorzy w grupie największego ryzyka

Starzenie się społeczeństwa oznacza, że liczba pacjentów szczególnie narażonych na ciężki przebieg sepsy będzie rosta.

## Newsroom

11.

### Potrzebujemy lepszych danych o sepsie

Brak pełnego rejestru przypadków utrudnia ocenę skali problemu i planowanie działań profilaktycznych.

12.

### Sepsa a szczepienia

Szczepienia przeciw wybranym chorobom zakaźnym mogą ograniczać ryzyko infekcji prowadzących do sepsy.

13.

### Intensywna terapia pacjenta z sepsą

Materiał pokazujący pracę zespołów intensywnej terapii i nowoczesne metody leczenia.

14.

### Kobiety w ciąży i sepsa

Dlaczego ciąża i okres połogu wymagają szczególnej czujności?

15.

### Sepsa po zabiegach chirurgicznych

Jak ograniczać ryzyko zakażeń i kiedy należy zgłosić się do lekarza?

16.

### Czy można zapobiec sepsie?

Najważniejsze elementy profilaktyki: szczepienia, higiena, szybkie leczenie zakażeń i racjonalne stosowanie antybiotyków.

17.

### Biomarkery przyszłości

Jakie badania mogą w przyszłości przyspieszyć rozpoznawanie sepsy?

18.

### Dlaczego rozpoznanie jest trudne?

Sepsa nie ma jednego charakterystycznego objawu — to jedna z przyczyn opóźnień diagnostycznych.

19.

### Co czuje pacjent z sepsą?

Materiał oparty na relacjach pacjentów – od pierwszych objawów do powrotu do codziennego życia.

20.

### Sepsa oczami rodziny

Historia opiekunów, którzy przez wiele tygodni walczyli o życie bliskiej osoby.

## Newsroom

**21.**

### Powrót do pracy po sepsie

Jak wygląda rehabilitacja zawodowa i społeczna pacjentów?

**22.**

### „Wyścig z czasem”

Wyjaśnienie, dlaczego pierwsze godziny leczenia decydują o rokowaniu.

**23.**

### Czy sepsa może wrócić?

Jakie jest ryzyko kolejnych ciężkich zakażeń i jak zmniejszyć to zagrożenie?

**24.**

### Przyszłość diagnostyki

Badania przytóżkowe, szybkie testy molekularne i automatyczna analiza wyników laboratoryjnych.

**25.**

### Sepsa a zdrowie psychiczne

Depresja, lęk i PTSD jako często pomijane następstwa choroby.

**26.**

### Koszty społeczne sepsy

Wpływ choroby na rodziny, rynek pracy i system ochrony zdrowia.

**27.**

### Czego uczy nas pandemia COVID-19?

Jak doświadczenia z pandemii wpłynęły na rozpoznawanie i leczenie ciężkich zakażeń?

**28.**

### Najczęstsze mity o sepsie

Sepsa nie ma jednego charakterystycznego objawu — to jedna z przyczyn opóźnień diagnostycznych.

**29.**

### Co każdy powinien wiedzieć o sepsie?

Pięć najważniejszych informacji, które mogą uratować życie.

**30.**

### Wspólna odpowiedzialność

Eksperti, organizacje pacjentów i media łączą siły, by zwiększać świadomość społeczną, poprawiać rozpoznawanie objawów i ograniczać liczbę ciężkich zachorowań i zgonów.

## Newsroom

### ? Powrót do pracy po sepsie

Sepsa to zagrażająca życiu, nieprawidłowa reakcja organizmu na zakażenie, prowadząca do uszkodzenia własnych tkanek i narządów. Nie jest odrębną chorobą ani konkretną bakterią.

### ? Czy sepsą można się zarazić?

Nie. Zarazić można się zakażeniem (bakteryjnym, wirusowym lub grzybiczym), które u części osób może doprowadzić do rozwoju sepsy.

### ? Kto jest najbardziej narażony?

Największe ryzyko dotyczy: niemowląt, osób starszych, pacjentów z obniżoną odpornością, osób przewlekle chorych, kobiet w ciąży oraz pacjentów po dużych operacjach. Jednak sepsa może rozwinąć się u każdego.

### ? Jakie są pierwsze objawy?

Nie istnieje jeden charakterystyczny objaw. Alarmujące mogą być: wysoka lub bardzo niska temperatura, szybki oddech, szybkie tętno, silne osłabienie, splątanie, senność, duszność, zmniejszone oddawanie moczu.

### ? Czy można zapobiec sepsie?

Ryzyko można zmniejszać poprzez: szczepienia, właściwe leczenie zakażeń, higienę rąk, odpowiednią pielęgnację ran, kontrolę chorób przewlekłych oraz racjonalne stosowanie antybiotyków.

### ? Czy każdy pacjent z sepsą trafia na OIT?

Nie. Wszystko zależy od ciężkości stanu chorego. Najcięższe przypadki wymagają leczenia na oddziale intensywnej terapii.

### ? Czy można całkowicie wyzdrowieć?

Tak, jednak część pacjentów doświadcza długotrwałych następstw wymagających rehabilitacji.

### ? Dlaczego mówi się, że każda godzina ma znaczenie?

Ponieważ szybkie rozpoznanie i wdrożenie leczenia zwiększają szanse przeżycia oraz ograniczają ryzyko trwałych uszkodzeń narządów.

# Najważniejsze publikacje i wytyczne

---



## Sepsis-3 (2016)

Publikacja, która wprowadziła współczesną definicję sepsy jako zagrażającej życiu dysfunkcji narządowej wynikającej z nieprawidłowej odpowiedzi organizmu na zakażenie.

*Dlaczego jest ważna: do dziś stanowi podstawę współczesnego rozpoznawania sepsy.*

---



## Surviving Sepsis Campaign

Międzynarodowe wytyczne dotyczące diagnostyki i leczenia sepsy.

*Najważniejsze przesłanie: wczesne rozpoznanie oraz szybkie wdrożenie leczenia poprawiają rokowanie pacjentów.*

---



## Światowa Organizacja Zdrowia (WHO)

WHO uznaje sepsę za jedno z najważniejszych wyzwań zdrowia publicznego na świecie i wskazuje na konieczność poprawy profilaktyki, diagnostyki oraz leczenia.

---



## Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

CDC prowadzi szeroko zakrojone działania edukacyjne skierowane zarówno do personelu medycznego, jak i społeczeństwa.

---



## Najważniejsze kierunki badań

Obecnie badania koncentrują się na: nowych biomarkerach, szybkiej diagnostyce molekularnej, sztucznej inteligencji, immunoterapii, medycynie spersonalizowanej oraz zespole po przebytej sepsie.

---

# 10 ważnych rzeczy do zapamiętania

---

## 01. Sepsa nie jest chorobą zakaźną.

Jest zagrażającą życiu reakcją organizmu na zakażenie.

---

## 02. Sepsa może rozwinąć się u każdego.

Dotyczy dzieci, dorosłych i seniorów – także osób wcześniej zdrowych.

---

## 03. Najczęściej zaczyna się od powszechnych zakażeń.

Zapalenie płuc, zakażenie układu moczowego czy zakażona rana mogą prowadzić do sepsy.

---

## 04. Liczy się czas.

Każda godzina opóźnienia we wdrożeniu leczenia może pogarszać rokowanie.

---

## 05. Objawy bywają niespecyficzne.

Silne osłabienie, splątanie, duszność czy nagłe pogorszenie stanu chorego wymagają pilnej oceny lekarskiej.

---

## 06. Coraz więcej pacjentów przeżywa sepsę.

Jednak wielu z nich wymaga długotrwałej rehabilitacji i wsparcia.

---

## 07. Antybiotykooporność to jedno z największych wyzwań medycyny.

Racjonalne stosowanie antybiotyków ma znaczenie dla bezpieczeństwa wszystkich pacjentów.

---

## 08. Nowoczesne technologie zmieniają diagnostykę.

Sztuczna inteligencja, szybkie testy molekularne i nowe biomarkery mogą przyspieszyć rozpoznawanie sepsy.

---

## 09. Edukacja ratuje życie.

Im większa świadomość objawów alarmowych, tym większa szansa na szybką pomoc medyczną.

---

## 10. Każdy może pomóc.

Lekarze, pielęgniarki, ratownicy, pacjenci, organizacje społeczne i media wspólnie mogą przyczynić się do zmniejszenia liczby zgonów z powodu sepsy.

---

# Zaproszenie do współpracy

## Kontakt

Fundacja Urszuli Jaworskiej zaprasza przedstawicieli mediów do współpracy na rzecz zwiększania świadomości o sepsie. Chętnie udostępniamy ekspertów do wywiadów, pomagamy w weryfikacji informacji medycznych oraz dostarczamy materiały edukacyjne i statystyczne.

Wspólnie możemy tworzyć rzetelne publikacje, które nie tylko informują, ale także realnie wpływają na zdrowie publiczne.

Fundacja Urszuli Jaworskiej

**[www.fundacjauj.pl](http://www.fundacjauj.pl)**

Ul. Międzynarodowa 61

03-922 Warszawa

**Osoba kontaktowa:**

[ewa.plasek@fundacjauj.pl](mailto:ewa.plasek@fundacjauj.pl)



[www.linktr.ee/fundacjauj](http://www.linktr.ee/fundacjauj)

Należymy do:



Global  
Sepsis  
Alliance

Zeskanuj  
kod  
i przekaz  
darowiznę!

