



A2.2 – Izobraževalni viri za predavatelje

OSNOVE PRVE POMOČI

Modul 2: TEHNIKE SKRBI ZA DOBRO POČUTJE

Podmodul 2.5: OSNOVE PRVE POMOČI



Uvod

Priprava na prepoznavanje življenjsko nevarnih stanj, hitre in učinkovite reševalne intervencije in reševanje življenjsko nevarnih stanj.

Drugi vidik so stanja, ki zahtevajo prvo pomoč, vendar ne ogrožajo življenja.

Uvod

Modul	4. TEHNIKE SKRBI ZA DOBRO POČUTJE
Podmodul	OSNOVE PRVE POMOČI
Lekcija št.	#1
Trajanje (minute)	120
Datum	

Učni cilji

1. Prepoznati življenjsko nevarno stanje v primeru omedlevice in zadužitve ter zagotoviti prvo pomoč v skladu z načeli
2. Prepoznati življenjsko nevarno stanje v primeru padca in zagotoviti prvo pomoč v skladu z načeli temeljnih postopkov oživljanja

KAJ JE PRVA POMOČ

Prva pomoč je **prva in takojšnja pomoč, ki se daje kateri koli osebi, ki trpi zaradi lažje ali resne bolezni ali poškodbe**, pri čemer je oskrba zagotovljena za ohranitev življenja, preprečitev poslabšanja stanja ali pospeševanje okrevanja. ...

Prvo pomoč lahko izvaja kdorkoli z osnovnimi znanji.

V Sloveniji je prvo pomoč poleg zdravstvenih delavcev, dolžan nuditi vsak voznik motornega vozila, saj imajo vsi vozniki opravljeno osnovno usposabljanje. Dodatna usposabljanja imajo opravljena tudi policisti, gasilci (tudi prostovoljni), člani rdečega križa, ter prvi posredovalci.

TEMELJNI POSTOPKI OŽIVLJANJA

Kardiopulmonalno oživljanje je **nujni postopek**, ki lahko pomaga rešiti življenje osebi, če je prenehala dihati ali ne zaznamo bitja srca. Ko človekovo srce preneha utripati, je v srčnem zastoju. Med srčnim zastojem srce ne more črpati krvi v preostali del telesa, vključno z možgani in pljuči.

TRIJE KORAKI

Tri osnovne korake TPO si zlahka zapomnimo kot "ABC":

A za dihalno pot,

B za dihanje in

C za krvni obtok

CPR: Step by Step

KATERI SO 4 GLAVNI DELI TPO?

Preverite, ali je območje varno, nato pa izvedite naslednje osnovne korake oživljanja:

- Pokličite 112 ali prosite koga drugega.
- Osebo položite na hrbet in ji odprite dihalne poti.
- Preverite dihanje. Izvedite 30 stisov prsnega koša.
- Izvedite dva reševalna vdiha.
- Ponavljajte, dokler ne prispe reševalno vozilo ali avtomatski zunanji defibrilator (AED).

Da bi bilo oživljanje učinkovito, bi morali reševalci opraviti **pet ciklov v dveh minutah**. Poleg tega je priporočljivo, da se reševalci zamenjajo po dveh minutah in petih ciklih, da preprečijo izčrpanost in ohranijo učinkovite iztise



1 Call 911 or ask someone else to



2 Lay the person on their back and open their airways



3 If they are not breathing, start CPR



4 30 chest compressions



5 Two rescue breaths



6 Repeat until an ambulance or AED arrives

KAJ SO TEMELJNI POSTOPKI OŽIVLJANJA?

BASIC LIFE SUPPORT STEP-BY-STEP



TEMELJNI POSTOPKI OŽIVLJANJA (TPO) ali BLS se na splošno nanaša na vrsto oskrbe, ki jo nudijo prvi posredovalci, izvajalci zdravstvenih storitev in strokovnjaki za javno varnost vsakomur, ki doživi srčni zastoj, dihalno stisko ali ovirano dihalno pot.

TEMELJNI POSTOPKI OŽIVLJANJA

Zaporedje korakov

ZAPOREDJE/POSTOPEK	OPIS
VARNOST 	<ul style="list-style-type: none">• Preveri, ali je poskrbljeno za varnost reševalca, žrtve in okolice
ODZIVNOST Preveri odzivnost 	<ul style="list-style-type: none">• Nežno stresi žrtev za ramena in glasno vprašaj: "Ali ste v redu?"
DIHALNA POT Odpri dihalno pot 	<ul style="list-style-type: none">• Če se oseba ne odziva, jo položi na hrbet• Z eno roko na čelu in s prsti druge roke pod brado previdno zvrni glavo navzad in dvigni brado tako, da odpreš dihalno pot
DIHANJE Glej, poslušaj in čuti dihanje 	<ul style="list-style-type: none">• Glej, poslušaj in čuti dihanje, ne več kot 10 sekund• Oseba, ki komajda diha ali pa ko diha neredno, s počasnimi in glasnimi vdih, ne diha normalno
ODSOTNO ALI NENORMALNO DIHANJE Obvesti nujno medicinsko pomoč 	<ul style="list-style-type: none">• Če je dihanje odsotno ali ni normalno, prosi nekoga, da pokliče nujno medicinsko pomoč ali pa jo pokliči sam• Ostani z žrtvijo, če je le mogoče• Na telefonu vključi zvočnik ali drugo prostoročno obliko telefoniranja, da lahko začneš TPO medtem, ko govoriš z dispečerjem

POŠLJI PO AED

Pošlji nekoga po AED



- Pošlji nekoga, da najde in prinese AED, če je dostopen
- Če si sam, **NE ZAPUŠČAJ** žrtve, temveč začni s TPO

KRVNI OBTOK

Začni s stisi prsnega koša






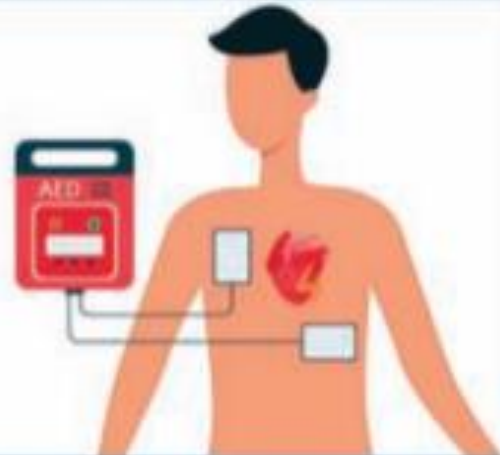
- Poklekni ob stran žrtve
- Položi peto ene dlani na sredino prsnega koša - to je spodnja polovica prsnice
- Položi peto druge dlani na vrh prve roke in skleni prste
- Komolce imej stegnjene
- Bodi navpično nad žrtvijo in stiskaj prsni koš vsaj 5 cm globoko (vendar ne več kot 6 cm)
- Po vsakem stisu povsem sprosti pritisk na prsni koš, ob tem z rokami še vedno ostani v stiku s prsnico
- Ponavljaj s hitrostjo 100-120 min⁻¹

TEMELJNI POSTOPKI OŽIVLJANJA

Zaporedje korakov




ZAPOREDJE/POSTOPEK	OPIS
<p>ZDRUŽI UMETNE VPIHE S STISI PRSNEGA KOŠA, če si izučen</p> 	<ul style="list-style-type: none">• Če si izučen, po 30 stisih prsnega koša ponovno odpri dihalno pot tako, da zvrneš glavo in dvigneš brado• Stisni nosnici s palcem in kazalcem roke, ki je na čelu• Pusti usta žrtve odprta, ob tem naj bo brada dvignjena• Zajemi normalen vdih, položi ustnice okoli žrtvinih ust, da tesnijo• Pihaj vztrajno v usta, medtem opazuj, da se prsni koš žrtve dvigne. Pihaj 1 sekundo kot ob normalnem dihanju. To je učinkovit umetni vpih.• Medtem, ko držiš zvrnjeno glavo in dvignjeno brado, se odmakni od žrtve in opazuj, če se prsni koš spusti, ko gre zrak ven• Zajemi še en normalen vdih in pihni še enkrat v usta žrtve, da narediš skupno 2 umetna vpiha• Ne prekinjaj stisov prsnega koša za več kot 10 sekund za 2 umetna vpiha, tudi če eden ali oba nista učinkovita• Nato čimprej položi roki na pravilno lokacijo na prsnici in daj nadaljnih 30 stisov prsnega koša• Nadaljuj s stisi prsnega koša in umetnimi vpihi v razmerju 30:2

<p>OŽIVLJANJE SAMO S STISI PRSNEGA KOŠA</p> 	<ul style="list-style-type: none">• Če nisi izučen ali ne moreš dati umetnih vpihov, izvajaj TPO le s stisi prsnega koša (neprestani stisi s hitrostjo $100-120 \text{ min}^{-1}$)
<p>KO JE AED NA VOLJO Vklopi AED in nalepi elektrode</p> 	<ul style="list-style-type: none">• Takoj ko AED prispe, ga prižgi in nalepi elektrode na gol prsni koš žrtve• Če sta prisotna vsaj 2 reševalca, eden izvaja TPO ves čas, ko drugi lepi elektrode AED
<p>GLASOVNA/ SLIKOVNA NAVODILA</p> 	<ul style="list-style-type: none">• Sledi govorjenim in slikovnim navodilom AED• Če je šok svetovan, poskrbi, da se ti ali kdo drug ne dotika žrtve• Pritisni gumb za šok, kot je svetovano• Nato takoj nadaljuj s TPO in ukrepaj glede na navodila AED

TEMELJNI POSTOPKI OŽIVLJANJA

Zaporedje korakov



SEQUENCE/ACTION	TECHNICAL DESCRIPTION
<p>ČE ŠOK NI SVETOVAN, nadaljuj s TPO</p> 	<ul style="list-style-type: none">• Če šok ni svetovan, takoj nadaljuj s TPO po navodilih AED
<p>ČE AED NI NA RAZPOLAGO, nadaljuj s TPO</p> 	<ul style="list-style-type: none">• Če AED ni na voljo ali če čakaš nanj, nadaljuj s TPO• Ne prekinjaj oživljanja, dokler:<ul style="list-style-type: none">• ti ekipa nujne medicinske pomoči ne reče, da prehehaš ALI• dokler se žrtev ne prebudi, se začne premikati, odpre oči ali začne normalno dihati• ALI<ul style="list-style-type: none">• postaneš izmučen• Redko lahko samo s TPO ponovno zaženemo srce. Če nisi prepričan, da žrtev ni več v srčnem zastoju, nadaljuj s TPO• Znaki življenja so<ul style="list-style-type: none">• budnost• premikanje• odpiranje oči• normalno dihanje

ČE JE ŽRTEV NEODZIVNA, VENDAR DIHA NORMALNO

Položi jo v stabilni bočni položaj



- Če si prepričan, da žrtev diha normalno, vendar je še vedno neodzivna, jo položi v stabilni bočni položaj (glej poglavje prve pomoči)
- Bodi pripravljen, da začneš s TPO takoj, če žrtev postane neodzivna in ne diha ali nenormalno diha

OMEDLEVICA

Omedlevica je situacija, v kateri za kratek čas, običajno manj kot minuto, žrtev ni odzivna. Omedlevica se začne hitro in običajno spontano in hitro izzveni.

Vzroki so različni najpogosteje pa do omedlevice pride ker:

- oseba dolgo stoji pri miru, še posebej, če je vroče ali je v prostoru malo zraka
- oseba nenadoma vstane iz ležečega položaja,
- oseba je prejela slabo novico

SIMPTOMI:

- tik pred omedlevico se lahko pojavi omotica in občutek šibkosti
- padec nastane kot posledica zmanjšanja mišičnega tonusa
- po padcu človek hitro pride k *zavesti*

POSTOPEK

- poskrbite, da je mesto varno
- poškodovano osebo previdno položite na tla (če ni prišlo do padca)
- preverite, ali je nezavestna in diha
- lahko sprostite ovratnik in dvignete žrtvine noge navzgor, da izboljšate pretok krvi v možgane

PRVA POMOČ V PRIMERU ZADUŠITVE



Zadušitev je zamašitev dihalnih poti s tujkom, ki jo lahko povzroči npr. hitro, požrešno zaužitje hrane ali požiranje majhnega predmeta s strani otroka. Zadušitev je življenjsko nevarno stanje, s katerim se lahko srečujemo vsak dan.

- Zgodnja intervencija lahko prepreči nezavest.
- Pomoč pri zadušitvi - je eno tistih življenjsko nevarnih stanj, s katerimi se lahko srečujemo vsak dan.
- Če v dihalne poti pride slina, kos hrane ali kaj drugega kot zrak, lahko povzroči hipoksijo ali celo srčni zastoj!



Zapomni si!
S prvo pomočjo lahko nekemu rešite življenje !

SIMPTOMI PRI ZAPORI DIHALNIH POTI

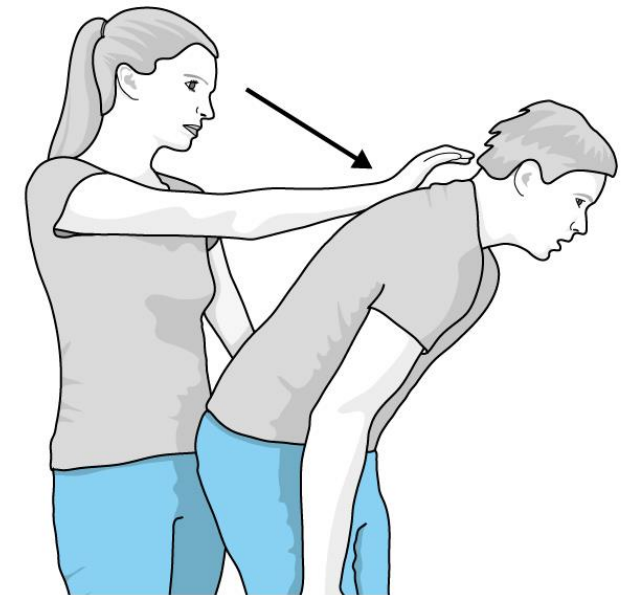
- delna (blaga) - lumen dihalnih poti ni zaprt s tujkom in je možen pretok zraka v dihala in iz dihalnih poti - poškodovanec lahko diha. Za blago obstrukcijo je značilen naravni obrambni refleks telesa, to je kašelj.
- popolna (težka) - tujek ovira lumen dihalnih poti. V tem primeru je nevarnost za življenje žrtve veliko večja – ne more govoriti, kašljati ali dihati. Sprva slišno piskanje sčasoma tudi ta izgine in oseba izgubi zavest.

UKREPI

Zavestno osebo, ki še lahko govori, diha in kašlja dodatno spodbujamo h kašlju.

Če je oseba prenehala kašljati, vendar je pri zavesti:

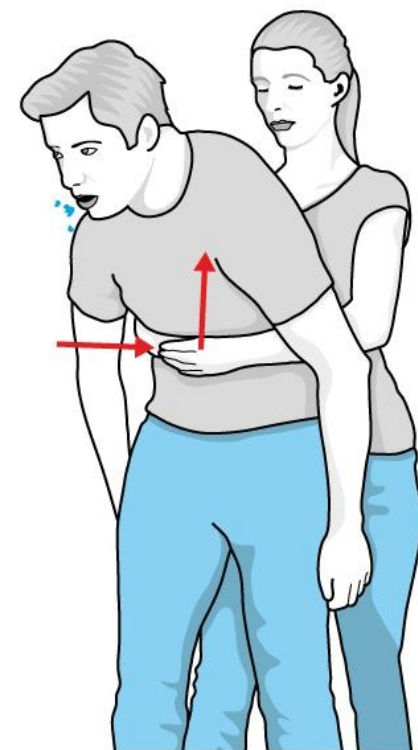
1. nagnite poškodovanca naprej,
2. 5 x močno udarite med lopaticama
3. Če udarci ne pomagajo izvajamo heimlichov prijem



HEIMLICHOV PRIJEM

1. Postavite se za osebo ter jo nagnite rahlo naprej,
2. roke sklenite na zgornjem delu trebuha (pod prsnico), spodnjo roko lahko stisnete v pest in jo močno potegnete navznoter in navzgor.
3. Ponovite 5-krat
4. izmenično 5 udarcev med lopaticami in 5 Heimlichovih prijemov, dokler se žrtev ne preneha dušiti.

Če ukrepi ne pomagajo in oseba izgubi zavest – previdno jo položi na tla, kliči 112 ter prični z oživljanjem.



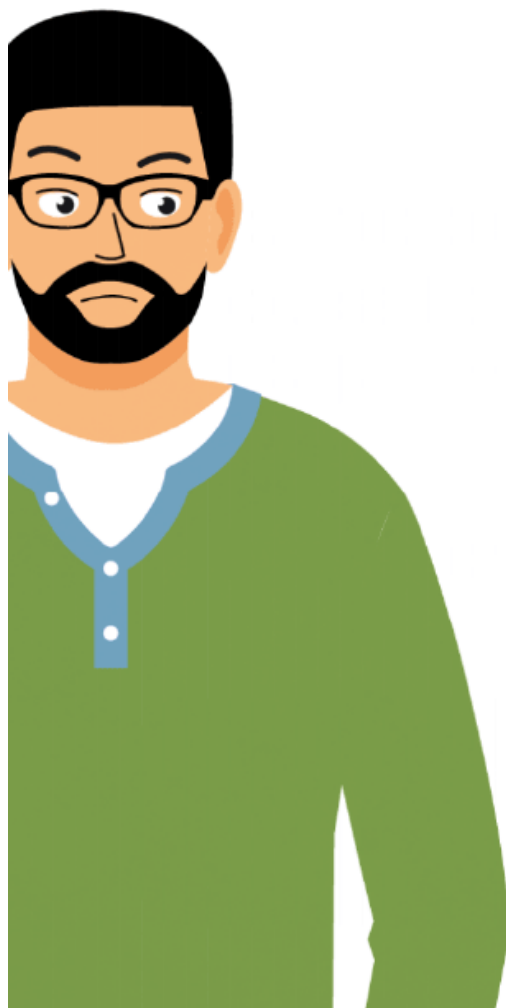
SRČNI INFARKT

Srčni infarkt, imenovan tudi miokardni infarkt, se zgodi, ko del srčne mišice ne dobi dovolj krvi.

Več časa, ko mine brez zdravljenja za obnovitev pretoka krvi, večja je poškodba srčne mišice.

Bolezen koronarnih arterij je glavni vzrok srčnega infarkta. Manj pogost vzrok je močan krč ali nenadno krčenje koronarne arterije, ki lahko ustavi pretok krvi v srčno mišico.

SRČNÍ INFARKT



MAJOR HEART ATTACK

signs and symptoms in women and men



Chest pain or discomfort



Shortness of breath



Pain or discomfort in the jaw, neck, back, arm, or shoulder



Feeling nauseous, light-headed, or unusually tired



POKLIČITE 112

Če opazite simptome srčnega infarkta pri sebi ali komu drugem, **takoj pokličite 112!**

Prej ko pridete v urgenco, prej boste lahko dobili zdravljenje za zmanjšanje obsega poškodb srčne mišice. V bolnišnici lahko zdravstveni delavci opravijo teste, da ugotovijo, ali se srčni infarkt dogaja, in se odločijo za najboljše zdravljenje.

V nekaterih primerih srčni infarkt zahteva kardiopulmonalno oživljanje (TPO) ali električni šok (defibrilacijo) srca, da srce ponovno začne črpati in delovati. Navzoči, usposobljeni za izvajanje TPO ali uporabo defibrilatorja, bodo morda lahko pomagali, dokler ne pridejo zdravstveni delavci.

Ne pozabite, možnosti za preživetje po srčnem infarktu so boljše, če bomo zagotovili čimprejšnje zdravljenje.

DIABETIČNA KOMA



The infographic features a central illustration of a human figure with a circulatory system highlighted in red. The figure is surrounded by two columns of text boxes, each with a corresponding icon. The left column lists signs of a diabetic coma, and the right column lists ways to prevent it. The entire infographic is enclosed in a red border.

Signs of a Diabetic Coma

-  You feel shaky or tired
-  You feel like you're starving or parched
-  You become erratic
-  You may feel faint, or your pulse races
-  You sweat profusely or need to urinate a lot
-  You start having seizures or feeling nauseous

Ways to Prevent It

-  Carry around a snack
-  Plan your meals wisely
-  Make sure your loved ones know the warning signs
-  Monitor your medication regimen

 **Rd**
READER'S DIGEST

PREPREČEVANJE DIABETIČNE KOME

Če imate hrano pri roki, vam lahko pomaga odpraviti težavo s sladkorjem, preden postane resna težava. S seboj imejte vedno prigrizek, ki bi vam ob slabem počutju hitro dvignili sladkor. Če ste nagnjeni k hudi hipoglikemiji, morate vedno imeti pri roki injekcijski peresnik glukagon, ki ga lahko injicirate, da dvignete raven glukoze, če izgubite zavest in ne morete nekaj pojesti.

VARNOST

PREMEŠČANJE

- Ne pozabite na ergonomijo gibanja in uporabite pripomočke, ki so na voljo.
- maksimalno možno sodelovanje z uporabnikom
- Pred premeščanjem uporabnika moramo odstraniti nakit in tiste kose oblačil, ki bi lahko rezali ali opraskali
- za premeščanje nosite udobne čevlje
- **Upognjena kolena, počep namesto sklanjanja, pravilen oprijem. Gibanje mora biti varno za hrbtenico.**

VARNOST

HRANJENJE

- Ritual hranjenja mora biti miren in ga je potrebno izvajati z največjo skrbnostjo za uporabnika
- Pazljivo opazujte mentoriranca in se prepričajte, da nima težav z grizenjem ali požiranjem.
- Potrpežljivost je pomembna: starejšega ne hitite, ne silite ga, da poje celotno porcijo.

VARNOST

KOPANJE

- poskrbite, da bo temperatura v kopalnici nekoliko višja
- Voda ne sme biti vroča, njen curek pa naj bo v vidnem polju uporabnika
- Upoštevanje določene ure kopanja lahko zmanjša raven stresa