

ŠKOLENÍ STUDENTŮ TUL V POSKYTNUTÍ PRVNÍ POMOCI

Anna Vocásková | 2015

Vedoucí práce: Mgr. Kristýna Fejfarová

Obsah

- První pomoc
- Dělení první pomoci
- Život ohrožující stavy
- Poskytnutí první pomoci
 - Ztráta vědomí
 - Masivní zevní krvácení
 - Zástava krevního oběhu
- Zdroje

První pomoc

- Okamžitá pomoc na místě nehody
- Jednoduché a účelné kroky
- Odvrácení smrti / zhoršení zdravotního stavu
- **!!! NESMÍ ohrozit zdraví či život zachránce !!!**
- Neposkytnutí pomoci = trestný čin dle zákona č. 40/2009 Sb.

Dělení první pomoci

Laická PP

- Poskytována každým, kdo je na místě úrazu
- Bez techniky a speciálního vybavení
- Zavolat odbornou pomoc (ZZS) na **155**

Dělení první pomoci

Technická PP

- Poskytována speciálně vycvičenými týmy
- Zabezpečují místo a odstraňují příčiny vzniku úrazu

Dělení první pomoci

Odborná přednemocniční PP

- Obsahuje výkony výjezdových skupin ZZS
- Transport na příslušná oddělení
- Použita speciální přístrojová technika + aplikace léků

Život ohrožující stavy

- = Bezvědomí
- = Dušení
- = Zástava krevního oběhu
- = Masivní krvácení
- Výsledek nesprávné funkce základních životních funkcí (dýchání, krevní oběh, vědomí)

Poskytování první pomoci

1. Rychlé zhodnocení situace
2. BEZPEČNOST
3. Co se mohlo stát?

Kde jsme?

Kolik je raněných?

Kolik je záchránců?

Co můžeme pro postiženého udělat?

Poskytování první pomoci

4. Přivolání pomoci
 - ZZS, sousedy, kolegy..
5. Eliminace možných rizik
 - Vypnout proud
6. Poskytnutí pomoci



Poskytování první pomoci

ZAVOLÁNÍ ZZS

- Vždy, pokud jsme svědky úrazu či zhoršení zdravotního stavu
- Neoddalovat!
- V celé ČR jednotné číslo **155** - bezplatné

Poskytování první pomoci

ZAVOLÁNÍ ZZS

Komunikace s dispečerem záchranné služby

- Představit se
- Popsat místo nehody
- Co se stalo
- Odpovídat v klidu na dotazy dispečera
- Poskytnout pomoc dle návodu dispečera
- NEUKONČOVAT HOVOR jako první



Poskytování první pomoci

ZAVOLÁNÍ ZZS

Kdy volat 112?

- = Telefonní centrum tísňového volání
- Po popsání situace dispečer přepojuje hovor na dispečink ZZS → zdržení, zkreslení informací
- Určeno pro cizince
- Možno volat i z mobilního telefonu bez SIM karty

Poskytování první pomoci

PRVOTNÍ VYŠETŘENÍ

- Zachovat / obnovit základní životní funkce
- Postupovat podle algoritmu A-B-C

1. Podíváme se na postiženého a oslovíme ho

- Postižený komunikuje = je při vědomí a má volné dýchací cesty
- Postižený nekomunikuje + nereaguje na bolestivé podněty = je v bezvědomí

Poskytování první pomoci

PRVOTNÍ VYŠETŘENÍ

2. Pokud je postižený v bezvědomí

- Otočíme ho na záda
- Zakloníme hlavu → uvolníme dýchací cesty (A)



Poskytování první pomoci

PRVOTNÍ VYŠETŘENÍ

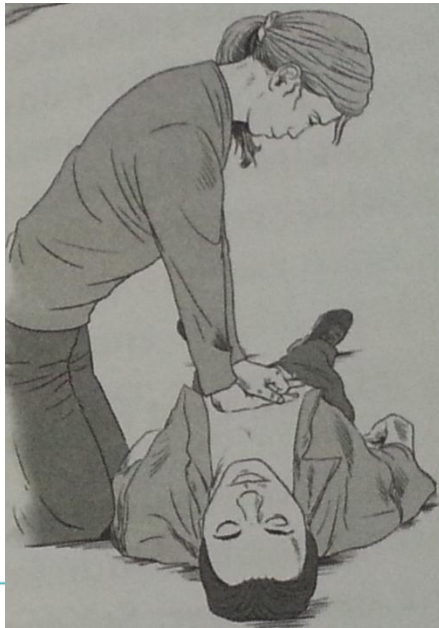
- Sledujeme jasné známky dýchání (B) – poslechem a pohledem
- Postižený dýchá → má zachovaný krevní oběh (C)



Poskytování první pomoci

PRVOTNÍ VYŠETŘENÍ

- Postižený nedýchá → okamžité zahájení základní neodkladné resuscitace



**Prvotní vyšetření
má být rychlé –
10 sekund**

Poskytování první pomoci

DRUHOTNÉ VYŠETŘENÍ

- Podrobnější vyšetření
- Co vidíme, slyšíme, cítíme
- Prohlédneme si postiženého „od hlavy až k patě“
- Ptáme se postiženého na bolest a mechanismus úrazu

První pomoc při život ohrožujících stavech

Ztráta vědomí

Masivní zevní krvácení

Zástava krevního oběhu

Ztráta vědomí

- Ztráta schopnosti reagovat na vnější podněty
- Příčiny: Úrazy hlavy
Cévní mozkové příhody
Otravy
Vysoké horečky

Ztráta vědomí

- může způsobit neprůchodnost dýchacích cest
- mizí obranné reflexy (kaše)
 - riziko vdechnutí tekutin / cizích předmětů

Ztráta vědomí

Hodnocení hloubky vědomí

- Somnolence – zvýšená spavost, postižený reaguje na hlasité oslovení, na dotek
- Sopor – hluboký spánek, postižený nereaguje na oslovení, ale reaguje na bolestivý podnět
- Kóma – postižený nereaguje na žádný podnět

Ztráta vědomí

První pomoc

- Bezvědomí se spontánním dechem → nechat být
- Riziko vdechnutí → zotavovací poloha
- Zavolat 155

Ztráta vědomí

Uložení do zotavovací polohy

1



2



3



4



Masivní zevní krvácení

- Člověk má 4,5 - 6 l krve
- Ztráta 1/3 krve = ohrožení života
- Tepenné - světlá barva, vystřikuje
 - vykrvácení za 60 - 90 sekund
- Žilní - tmavá barva, volně vytéká
- Vlasečnicové

Masivní zevní krvácení

Zástava krvácení

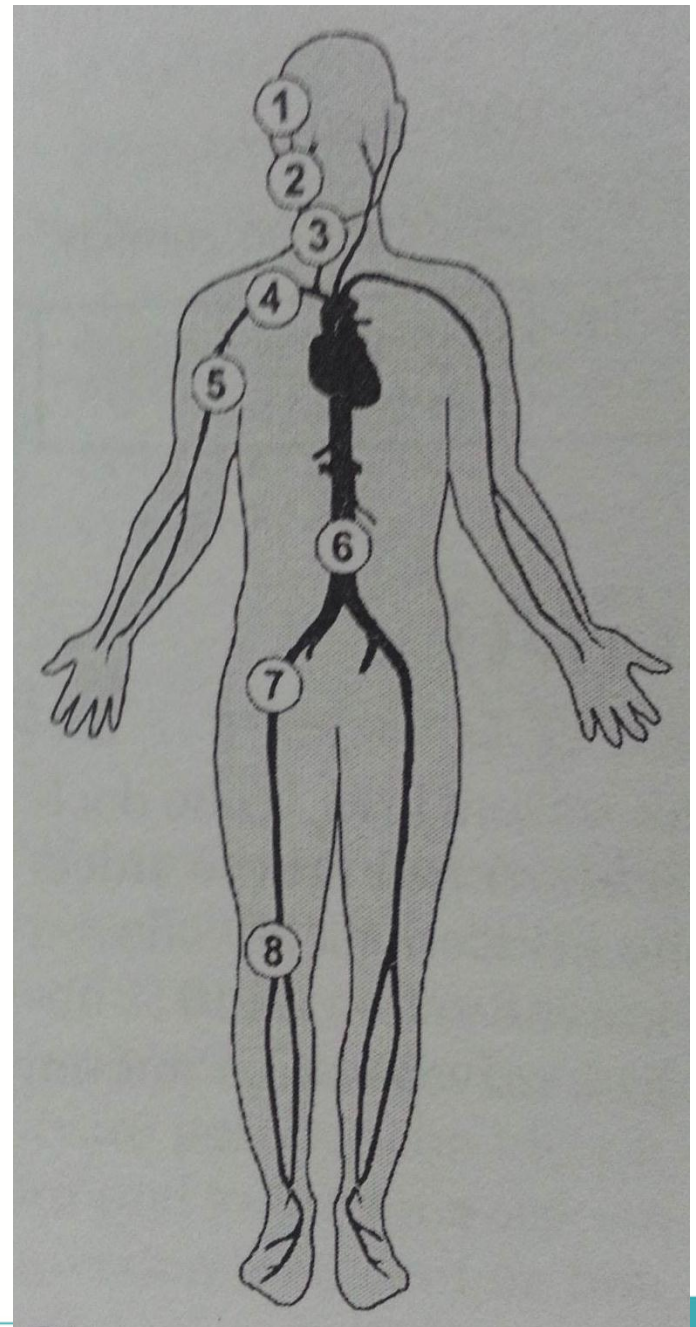
- Přímo stlačit → poraněnou končetinu nad úroveň srdce → ZZS
- Stlačení tlakových bodů / tlakový obvaz / zaškrcovadlo

Masivní zevní krváčení

Zástava krvácení

Tlakové body

- V místě blízkosti kosti
- V praxi neúčinné

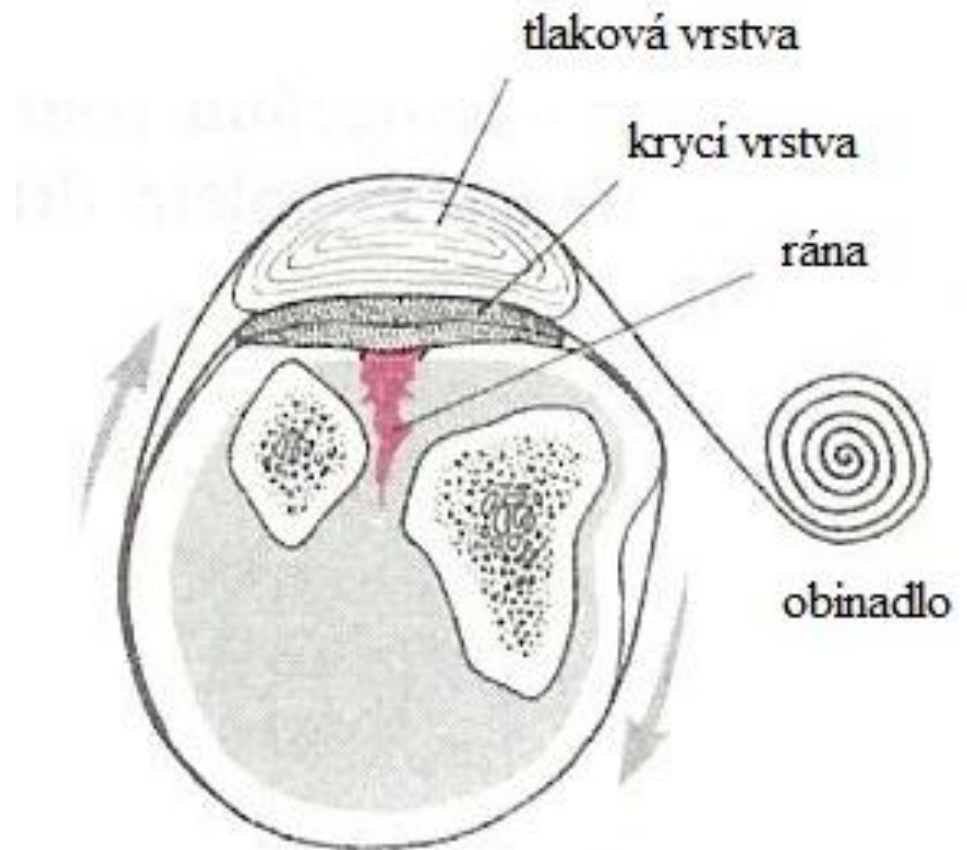


Masivní zevní krvácení

Zástava krvácení

Tlakový obvaz

- 3 vrstvy
- Maximálně další 2 tlakové vrstvy



Masivní zevní krvácení

Zástava krvácení

Zaškrcovadlo

- Poslední možnost
- 5 cm široké
- Přes tkaninu
- 10 cm nad ránu



Zástava krevního oběhu

- Bezvědomí + bezdeší / lapavé dechy
- Primární – onemocnění srdce
- Sekundární – dušení, krevní ztráty
- Nevratné poškození mozkových buněk do 3-5 minut

Zástava krevního oběhu

První pomoc – eliminace cizího tělesa z DC

- Viditelné těleso → manuálně vyjmout
- Zvratky, krev → vyčistit gázou
- Manévry = údery mezi lopatky

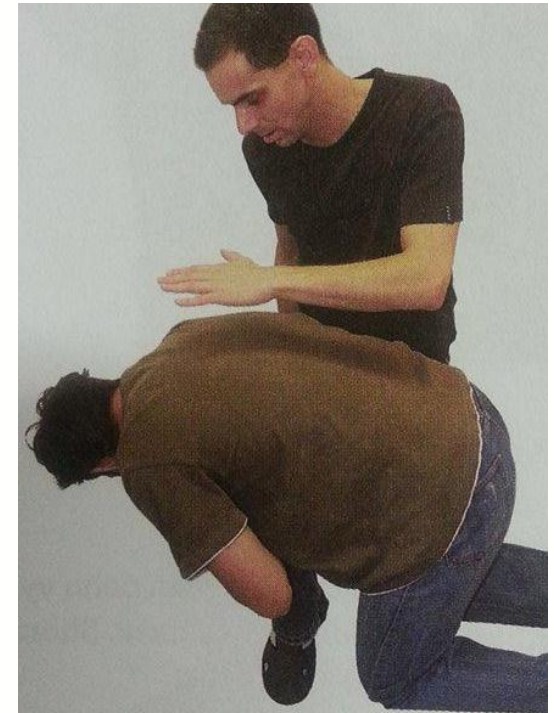
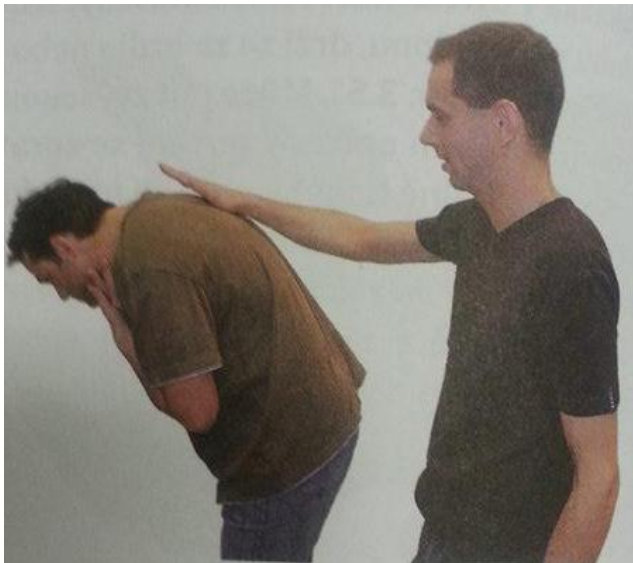
Heimlichův manévr

— Lze i u bezvědomého

Zástava krevního oběhu

První pomoc – údery mezi lopatky

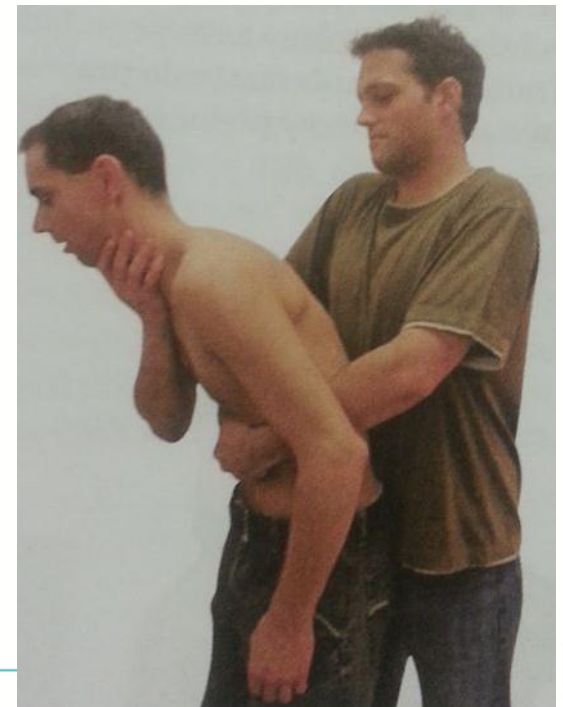
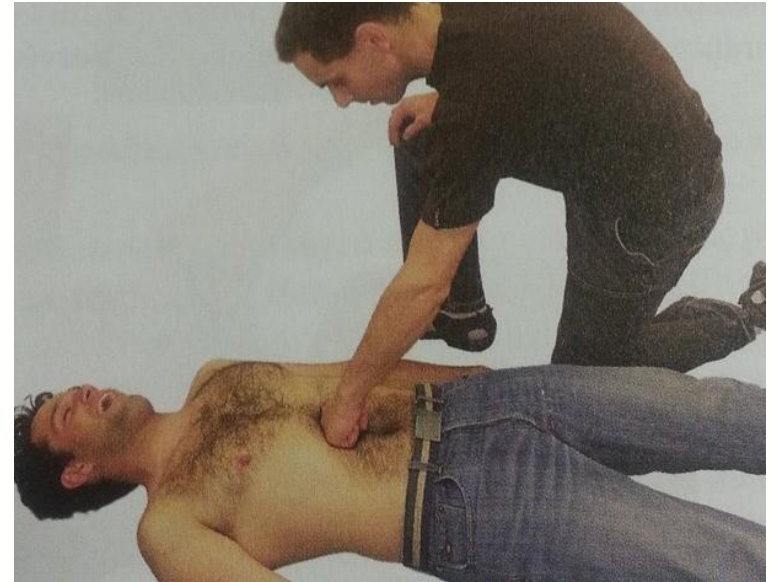
- 5 úderů otevřenou dlaní



Zástava krevního oběhu

První pomoc – Heimlichův manévr

- NE u extrémně obézních, těhotných a malých dětí
- Pěst mezi pupek a mečovitý výběžek hrudní kosti
- Zprudka dovnitř a nahoru
- 5x



Zástava krevního oběhu

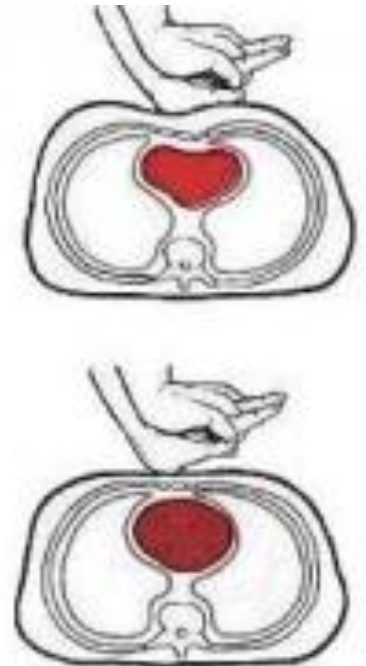
První pomoc – **Kardiopulmonální resuscitace (KPR)**

- K obnovení / podpoře oběhu okysličené krve
- Zahrnuje : Zajištění průchodnosti dýchacích cest
 - Dýchání z plic do plic
 - Nepřímou srdeční masáž
 - Automatický externí defibrilátor (AED)

Zástava krevního oběhu

První pomoc – Základní KPR dospělých

- Zavolat ZZS
- Na tvrdé podložce
- Střed hrudní kosti
- Ruce propnuté, prsty propletené
- Hloubka 5-6 cm, frekvence 100 – 120/min
- 30:2



Zástava krevního oběhu

První pomoc – **Dýchání z plic do plic**

- Zakloněná hlava + předsunutá brada
- Stisknutá nosní chřípí
- Vdech 1 s, cca 500 ml
- Další vdech po klesnutí hrudníku



Zástava krevního oběhu

První pomoc – Základní KPR dětí (mimo novorozenců po porodu)

- Hloubka 1/3 hrudníku
- Frekvence 100 – 120/min
- 30:2
- **!!!** Začíná se umělými vdechy **!!!**
- Obsah vzduchu přizpůsobit tělesným proporcím
- ZZS až po 1 minutě KPR

Zástava krevního oběhu

První pomoc - AED

- Přenosné zařízení na veřejných místech
- Hlasové / vizuální navádění
- Nalepit elektrody
- Postupovat dle příkazů AED



Zdroje

1. BYDŽOVSKÝ, Jan. *První pomoc*. 2. přepracované vydání. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0680-6.
2. FRANĚK, Ondřej a Pavla TRČKOVÁ. *Příručka první pomoci – základy první pomoci*. Tábor: OS Mimoni, 2012. ISBN 978-80-260-2672-3.
3. JANOTA, Tomáš. *Šok a kardiopulmonální resuscitace*. Praha: Triton, 2011. ISBN 978-80-7387-486-5.
4. KAUFMAN, Jan. *Záchranář – první pomoc*. Vodní záchranná služba ČČK: 2007. ISBN 978-80-902805-4-0.
5. LEJSEK, Jan a kol. *První pomoc*. Praha: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2092-9.
6. DOBIÁŠ, Viliam a kol. *Prednemocničná urgentná medicína*. 2. přepracované a doplněné vydání. Martin: Osveta, 2012. ISBN 978-80-8063-387-5.
7. GORČÍK, Miroslav. *Jak na první pomoc – zotavovací poloha* [online]. Miroslav Gorčík, © 2010-2014 [cit. 2014-1-9]. Dostupné z: <http://www.mirusa.eu/skoleni-prvni-pomoci/jak-na-prvni-pomoc/zotavovaci-poloha/>

Zdroje

8. Hlavní pravidla při poskytování první pomoci. Učební text ke školení o bezpečnosti a ochraně zdraví při práci [online] 20.6.15 22:17 [vid. 2013]. Dostupné z: http://home.zcu.cz/~krizek4/BOZP/ucebni_text.htm
9. JAKUBCOVÁ Tereza. Traumatologický plán [online]. 27. 5. 2011 [cit. 20.6.15]. Dostupné z: http://www.skoleniplavciku.cz/files/Traumatologicky_plan.pdf
10. JANATA, Jakub. Kurz první pomoci – II. díl. *Motorkáři.cz* [online]. 25. 4. 2009 [cit. 2014-1-9]. Dostupné z: <http://www.motorkari.cz/clanky/jak-na-to/kurz-prvni-pomoci-ii.-dil-13597.html?kid=10317>
11. Zaškrcovadlo zdravotnické gumové. PolymedShop.eu [online] 20.6.15 22:09. Dostupné z: <http://www.polymedshop.cz/z5078-zaskrcovadlo-zdravotnicke-gumove>
12. Znáte čísla nouzových linek? Česká televize [online] 20.6.15 22:22 [vid. 4. 1. 2015] Dostupné z: <http://www.ceskatelevize.cz/ct24/domaci/296969-150-jako-hasicsky-rybnicek-155-lekarsky-vozik-a-158-policejni-pouta/>

DOTAZY

Děkuji za pozornost