



Co-funded by  
the European Union

Priročnik za prvo  
pomoč in sekundarno  
oskrbo ljudi  
z invalidnostjo



**DO  
CARE**

# Do Care

Priročnik za prvo pomoč  
in sekundarno oskrbo za  
invalidne

2023 maj



Co-funded by  
the European Union



DO  
CARE

V sodelovanju s konzorcijem je Zentrum für Innovative Bildung izdelal in vodil razvoj tega priročnika.

#### Vodilni partner projekta

---

AETOI Solun, Grčija

#### Sodelujoči partnerji

---

Association Sportiva Bresso 4, Italija

Razvojni center Društvo invalidov in

Njihove družine (EBAGEM), Turčija

Rescue Training International CY LTD, Ciper

Trend-Prima, Zavod Za Raziskave In razvoj Znanja, Maribor, Slovenija

Center za inovativno izobraževanje, Avstrija

#### Oblikovanje: Fethiye Aytac

Ta publikacija »Vodnik po prvi in sekundarni oskrbi za invalide« je bila razvita v okviru projekta »Do Care (Disability Oriented first aid and secondary CARE)« (101049882 – Do Care – ERASMUS-SPORT-2021-SSCP)

*Financira Evropska unija. Izražena stališča in mnenja so le avtorjev in ne odražajo nujno stališč Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Niti Evropska unija niti EACEA ne moreta biti odgovorna zanje.*



**EBAGEM**  
Engeli Olan Bireyler  
ve Atleleri Gelişim  
Merkezi Derneği



trend prima



INNOVATIVE EDUCATION CENTER

# Vsebina

## 6 Uvod

## 7 O projektu Do Care

## 8 Usposabljanje

*Uvod v prvo pomoč in sekundarno oskrbo* 8

*Osnove anatomije za izvajalce prve pomoči* 26

*Osnovno reševanje življenj odraslih* 30

*Inkluzivna prva pomoč* 69

## 78 Dobre prakse

*Poročilo o dobrih praksah* 78

*Rezultati ankete: pogled na odgovore vsake partnerske organizacije* 92

## 113 Reference

## 116 Dodatek

# Uvod

V nujnem primeru zagotavljanje prve pomoči invalidu zahteva dodatne premisleke poleg običajnih postopkov prve pomoči. Invalidnosti lahko segajo od fizičnih omejitev, kot so motnje mobilnosti ali sluha, do kognitivnih ali razvojnih motenj. V teh situacijah je ključnega pomena osnovno razumevanje, kako zagotoviti učinkovito prvo pomoč ob upoštevanju edinstvenih potreb posameznika.

Namen tega priročnika je zagotoviti smernice o najboljših praksah za zagotavljanje prve pomoči invalidom. Zasnovan je tako, da pomaga posameznikom, negovalcem in zdravstvenim delavcem zagotoviti ustrezno prvo pomoč na varen in učinkovit način. Priročnik vključuje informacije o tem, kako oceniti in se odzvati na izredne razmere, ki vključujejo nekoga z invalidnostjo, ter posebne korake, ki jih je treba sprejeti za različne vrste invalidnosti.

Pomembno je vedeti, da je vsak posameznik s posebnimi potrebami edinstven in lahko potrebuje različne oblike prve pomoči. Zato je treba ta priročnik uporabljati kot splošno referenco in ga je treba prilagoditi posebnim potrebam posameznika. Cilj tega vodnika je zagotoviti osnovo znanja in najboljših praks za pomoč pri zagotavljanju varnosti in dobrega počutja invalidov v izrednih razmerah.

Z upoštevanjem smernic, predstavljenih v tem priročniku, se lahko posamezniki počutijo bolj samozavestni in pripravljeni na zagotavljanje ustrezne prve pomoči na varen in učinkovit način.



## O projektu Do Care

Pomena tega projekta ni mogoče preceniti, saj obravnava kritično vprašanje, ki je bilo dolgo spregledano. Invalidi se pri udeležbi v športnih dejavnostih pogosto srečujejo z edinstvenimi izzivi, zato je treba dati prednost njihovi varnosti in dobremu počutju. Na žalost se zaradi pomanjkanja posebnega protokola in usposabljanja za prvo pomoč in sekundarno oskrbo invalidov mnogi počutijo izključene iz športnih dejavnosti ali še huje, v nevarnosti poškodb.

Z oblikovanjem celovitega vodnika za usposabljanje osebja in trenerjev želi ta projekt premostiti to vrzel in zagotoviti konkretno rešitev. Ne samo, da bo ta vodnik zagotovil praktične napotke za ravnanje v nujnih primerih, ampak bo tudi zagotovil, da bodo trenerji in osebje za usposabljanje opremljeni s potrebnimi kompetencami in znanjem za obvladovanje vrste invalidnosti in stanj.

Poleg tega želi projekt Do Care pomagati gojiti občutek zaupanja in varnosti pri invalidih, saj so lahko prepričani, da so pri udeležbi v športnih aktivnostih v dobrih rokah. S povečanjem občutka zaupanja do trenerskega osebja bo projekt spodbudil več invalidov k udeležbi na športnih aktivnostih in dogodkih, kar bo na koncu pripeljalo do bolj vključujočega in dostopnejšega športnega okolja.

Omeniti velja, da so projektni partnerji, vključeni v ta projekt, vsi predani potrebam invalidov, večina pa je zelo dejavna na področju športa. Ta skupna prizadevanja bodo zagotovila, da bo vodnik izčrpen, praktičen in prilagojen edinstvenim potrebam invalidov.

Na splošno je Do Care ključni korak k spodbujanju vključenosti in dostopnosti v športu za invalide. Predstavlja pomemben prispevek na področju prve pomoči in sekundarne oskrbe za ljudi s posebnimi potrebami in ima potencial, da bistveno spremeni življenja nešteti posameznikov.

# Usposabljanje

## Osnovna podpora življenju & A.E.D.

### Uvod v prvo pomoč in sekundarno oskrbo

Prva pomoč je prva in takojšnja oskrba poškodovanega ali obolelega, dokler ni na voljo strokovna medicinska pomoč. Vključuje nabor preprostih tehnik in postopkov, namenjenih ohranjanju življenja, preprečevanju nadaljnje škode in spodbujanju okrevanja.

Zagotavljanje prve pomoči je ključnega pomena iz več razlogov:

- Reševanje življenj Hitra in ustrezna prva pomoč lahko pomembno vpliva na kritične situacije, kot je srčni zastoj, huda krvavitev ali zadušitev, kjer je takojšnje ukrepanje ključnega pomena za preživetje posameznika.
- Preprečevanje nadaljnjih poškodb Z izvajanjem osnovnih tehnik, kot je stabilizacija zlomov, imobilizacija poškodovanih okončin ali nadzor krvavitve, prva pomoč pomaga zmanjšati tveganje za poslabšanje poškodb in prepreči morebitne zaplete.
- Spodbujanje okrevanja Pravilna prva pomoč lahko pomaga v zgodnjih fazah okrevanja, tako da zagotovi optimalne pogoje za celjenje, zmanjša bolečino in ublaži posledice poškodb ali bolezni.
- Opolnomočenje reševalcev: Učenje prve pomoči posameznike opremi z veščinami in samozavestjo za odločno ukrepanje v nujnih primerih. Ljudem daje moč, da postanejo učinkoviti prvi posredovalci in prispevajo k varnosti in dobremu počutju svojih skupnosti.



# Načela zagotavljanja prve pomoči

1

## Dajanje prednosti osebni varnosti

Pred zagotavljanjem prve pomoči je najpomembnejše zagotoviti osebno varnost. Ocenite prizorišče morebitnih nevarnosti ali nevarnosti in se poškodovani ali bolni osebi približajte le, ko je to varno. Ne pozabite, da ne morete pomagati drugim, če ogrožate sebe.



2

## Ocenjevanje situacije

Hitro ocenite situacijo in stanje poškodovanca ali obolele osebe. Določite resnost situacije in prepoznajte morebitna življenjsko nevarna stanja, ki zahtevajo takojšnjo pomoč. Ostanite mirni in ravnajte v skladu s tem.



3

## Obrnite se na reševalne službe

V resnih situacijah nemudoma pokličite strokovno zdravniško pomoč ali prosite nekoga v bližini, da to stori. Jasno sporočite podrobnosti o situaciji, svojo lokacijo in vse posebne informacije, ki lahko pomagajo reševalcem v sili.



4

## Zagotavljanje ustrezne oskrbe

Upoštevajte načela prve pomoči, kot je pristop "ABC" (Airway, Breathing, Circulation), ki poudarja zagotavljanje prostih dihalnih poti, ocenjevanje dihanja in preverjanje utripa. Zagotovite oskrbo glede na stanje posameznika z uporabo tehnik, kot je oživljanje, zdravljenje ran ali vstavljanje opornic, kot je potrebno.

**Dihalna pot**  
**Dihanje**  
**Naklada**



5

### Ponudba pomiritve in podpore

Poleg fizične oskrbe je v nujnih primerih ključna čustvena podpora. Pomirite poškodovanega ali bolnega, mu ponudite tolažbo in ohranite njegovo dostojanstvo. Bodite vir miru in pomiritve sredi kaosa.



6

### Nenehno učenje in praksa

Veščine prve pomoči zahtevajo redno prakso in posodobitve. Bodite obveščeni o najnovejših tehnikah, smernicah in protokolih. Udeležite se tečajev usposabljanja prve pomoči, osvežite svoje znanje in izboljšajte svoje veščine, da boste pripravljeni na učinkovito odzivanje v vsaki situaciji.



Nudenje prve pomoči je močno dejanje sočutja, pripravljenosti in odgovornosti. Z razumevanjem njegovega pomena in načel postanete neprecenljiva dobrina v izrednih razmerah, ki lahko pomembno vpliva na življenja tistih v stiski. Sprejmite pomembnost zagotavljanja prve pomoči, zavežite se nenehnemu učenju in navdihnite druge, da se pridružijo vrstam sposobnih reševalcev. Skupaj lahko ustvarimo varnejše in bolj odporne skupnosti.



## Pomen učenja zagotavljanja prve pomoči športnikom invalidom

V svetu športa in atletike pomena prve pomoči ni mogoče preceniti. Ko gre za športnike invalide, postane potreba po posameznikih, usposobljenih za zagotavljanje prve pomoči, še toliko bolj pomembna. Namen tega priročnika je poudariti pomen učenja prve pomoči posebej za športnike invalide in poudarja pozitiven vpliv, ki ga ima lahko na njihovo varnost, dobro počutje in splošno udejstvovanje v športu.

### 1. Razumevanje edinstvenih potreb športnikov invalidov

Športniki invalidi se soočajo z različnimi izzivi in tveganji v primerjavi z njihovimi športniki z zmožnostmi. Njihove invalidnosti lahko segajo od telesnih okvar, senzoričnih omejitev do kognitivnih razlik, pri čemer vsaka zahteva prilagojen pristop pri zagotavljanju prve pomoči. Z učenjem, kako obravnavati njihove specifične potrebe, lahko ustvarimo varno in vključujoče okolje, ki invalidnim športnikom omogoča polno udejstvovanje v športu.



### 2. Takojšnja in ustrezna nega

V primeru poškodbe ali nujne medicinske pomoči je pravočasna in ustrezna oskrba ključnega pomena. Z učenjem tehnik prve pomoči, posebej zasnovanih za športnike s posebnimi potrebami, lahko zagotovite takojšnjo pomoč, stabilizirate poškodbe in potencialno preprečite nadaljnje poškodbe. Razumevanje, kako obravnavati edinstvena stanja, kot so epileptični napadi, izpahi, zlomi ali težave z dihanjem, vam omogoča, da se učinkovito odzovete in zmanjšate vpliv poškodbe ali zdravstvenega dogodka.

### 3. Zagotavljanje varnosti in zaupanja

Športniki invalidi se pogosto soočajo s povečano ranljivostjo zaradi svojih okvar. Z usposabljanjem posameznikov za prvo pomoč na stranskem tiru ali v njihovi podporni mreži je njihova varnost znatno povečana. Športniki lahko tekmujejo z večjo samozavestjo, saj vedo, da so v nujnih primerih prisotni posamezniki, ki lahko nudijo takojšnjo pomoč. To zagotovi spodbuja občutek varnosti in omogoča športnikom, da se osredotočijo na svojo uspešnost, premikajo svoje meje in dosegajo svoje cilje.



### 4. Spodbujanje vključenosti in empatije

Učenje zagotavljanja prve pomoči invalidnim športnikom spodbuja kulturo vključevanja in empatije v športni skupnosti. S pridobitvijo znanja in veščin, potrebnih za reševanje njihovih posebnih potreb, postanete zagovornik njihovega dobrega počutja in sestavni del njihove podporne mreže. To spodbuja razumevanje, podira ovire in spodbuja druge, da sledijo zgledu, kar ustvarja bolj vključujoče in podporno okolje za športnike invalide.



## 5. Sodelovanje z zdravstvenimi delavci

Čeprav je zagotavljanje prve pomoči bistvenega pomena, se je pomembno zavedati pomena sodelovanja z zdravstvenimi delavci. Vedeti, kdaj poiskati nadaljnjo zdravniško pomoč, in učinkovito obveščanje zdravstvenega osebja o naravi poškodbe ali zdravstvenega dogodka je ključnega pomena pri zagotavljanju najboljše možne oskrbe za športnike invalide. Če ste usposobljeni za prvo pomoč, lahko delujete kot most med začetnim odzivom in strokovno medicinsko pomočjo ter omogočite brezhiben in usklajen pristop k oskrbi.



## Omejevalni razlogi za neukrepanje v izrednih razmerah in premagovanje ovir za zagotavljanje prve pomoči

V nujnih primerih je lahko takojšnja zagotovitev prve pomoči pogosto kritična razlika med življenjem in smrtjo. Vendar pa lahko različni dejavniki omejujejo ljudi pri ukrepanju, kar vodi v neukrepanje ali oklevanje. Namen tega vodnika je raziskati nekatere pogoste omejevalne razloge in zagotoviti strategije za premagovanje teh ovir, s čimer bi posameznikom omogočili samozavestno zagotavljanje prve pomoči, ko je to potrebno.



Premagovanje teh ovir vključuje:

### Strah in tesnoba

Strah in tesnoba sta naravna odziva v izrednih razmerah, zlasti ko je ogroženo življenje nekoga. Strah pred napakami, strah pred povzročitvijo nadaljnje škode ali strah pred pravnimi posledicami lahko posameznike ovirajo pri ukrepanju.

### Izobraževanje in usposabljanje

S pridobivanjem ustreznega znanja in veščin skozi usposabljanje prve pomoči lahko posamezniki pridobijo zaupanje v svoje sposobnosti za učinkovito odzivanje v nujnih primerih. Usposabljanje pomaga pregnati strahove in predstavlja trdne temelje za ustrezno ukrepanje.

### Mentalna priprava

Duševna priprava na možne izredne razmere lahko pomaga ublažiti strah in tesnobo. Vizualizacija korakov, ki jih je treba sprejeti, vadba odzivnih strategij in ohranjanje mirne miselnosti lahko izboljšajo pripravljenost in zaupanje, ko se soočite z dejanskim izrednim stanjem.

### Zakoni dobrega samarijana

Seznajte se z zakoni dobrega samaritana v vaši pristojnosti, ki ščitijo posameznike, ki nudijo prvo pomoč v dobri veri, pred pravno odgovornostjo. Razumevanje teh zakonov lahko ublaži skrbi glede pravnih posledic.

## Pomanjkanje znanja ali usposabljanja

Pomanjkanje znanja ali usposabljanja o tehnikah prve pomoči je pogosta ovira za ukrepanje v izrednih razmerah.

Premagovanje teh ovir vključuje:



### Išče izobraževanje

Vpišite se na tečaje prve pomoči, ki jih ponujajo ugledne organizacije ali ustanove. Ti tečaji zagotavljajo celovito usposabljanje o osnovni podpori pri življenju, oživljanju, zdravljenju ran in drugih bistvenih veščinah, potrebnih za učinkovito odzivanje v nujnih primerih.

### Spletni viri

Dostopajte do verodostojnih spletnih virov, kot so spletna mesta, videoposnetki ali mobilne aplikacije, ki nudijo navodila po korakih za različne postopke prve pomoči. Medtem ko spletni viri niso nadomestilo za praktično usposabljanje, lahko pomagajo povečati znanje in služijo kot referenca v izrednih razmerah.



## Zaznano pomanjkanje usposobljenosti

Posamezniki lahko menijo, da nimajo potrebnih kompetenc ali veščin za zagotavljanje učinkovite prve pomoči.

Premagovanje teh ovir vključuje:



### Osvežitveni tečaji

Udeležite se rednih osvežitvenih tečajev, da ohranite in nadgradite svoje znanje prve pomoči. Če ste na tekočem s trenutnimi praksami, lahko povečate svojo samozavest in usposobljenost pri zagotavljanju prve pomoči.

### Timsko delo in sodelovanje

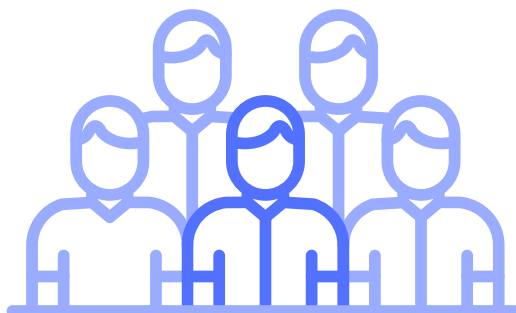
V izrednih razmerah lahko sodelovanje z drugimi, ki imajo znanje in spretnosti prve pomoči, premaga zaznane vrzeli v kompetencah. Sodelujte z usposobljenimi posamezniki in si delite odgovornosti, da zagotovite učinkovito oskrbo.



## Učinek opazovalca in razpršitev odgovornosti

Prisotnost več mimoidočih v nujnem primeru lahko povzroči razpršitev odgovornosti, kjer posamezniki domnevajo, da bo ukrepal nekdo drug.

Premagovanje teh ovir vključuje:



### Prevzem pobude

Bodite tisti, ki stopite naprej in prevzamete odgovornost v izrednih razmerah. Usmerite določene posameznike, naj pokličejo reševalne službe, dodelite naloge mimoidočim in jasno sporočite potrebo po takojšnjem ukrepanju.

### Izobraževanje javnosti

Ozaveščati o pomenu individualne odgovornosti in vplivu, ki ga ima lahko hitra prva pomoč pri reševanju življenj. Spodbujajte druge, da se naučijo prve pomoči in spodbujajte kulturo aktivnega sodelovanja in podpore skupnosti.



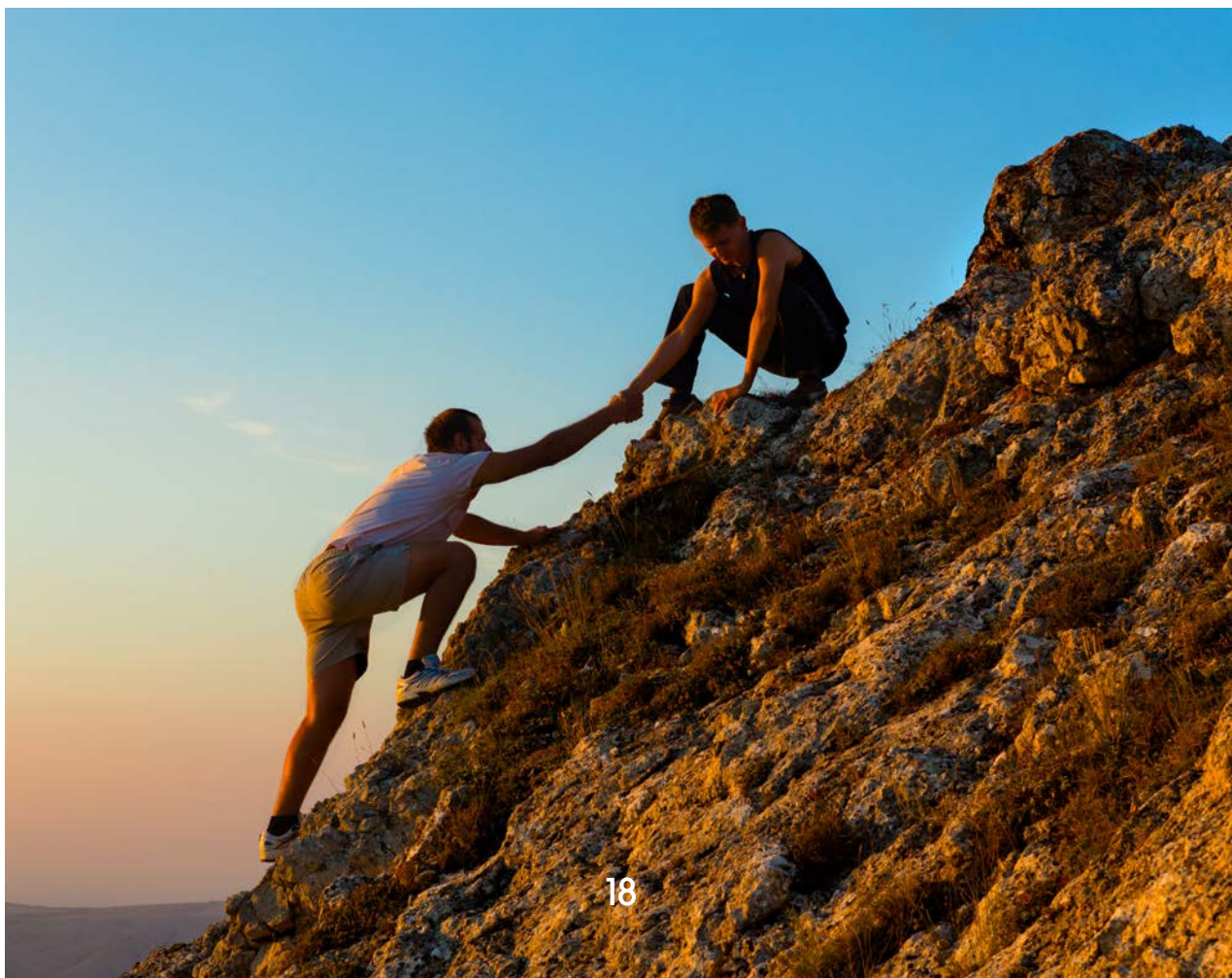


## Zaključek

Prepoznavanje in obravnavanje omejevalnih razlogov za neukrepanje v izrednih razmerah je ključnega pomena za zagotovitev, da so posamezniki usposobljeni za zagotavljanje pravočasne prve pomoči. S premagovanjem strahu in tesnobe, iskanjem znanja in usposabljanja, razvijanjem kompetenc in aktivnim bojem proti učinku opazovalca, lahko ustvari družbo, v kateri so ljudje samozavestni in se sposobni učinkovito odzvati v nujnih primerih.



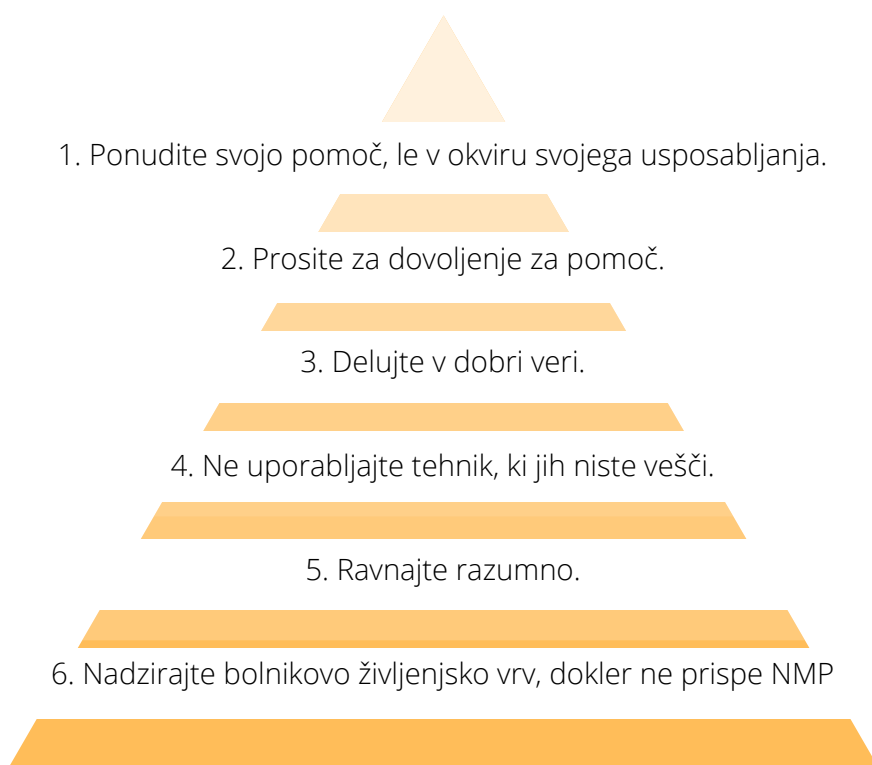
Skupaj podijmo te ovire in spodbujajmo kulturo proaktivnega delovanja in sočutja pri reševanju življenj z zagotavljanjem prve pomoči.



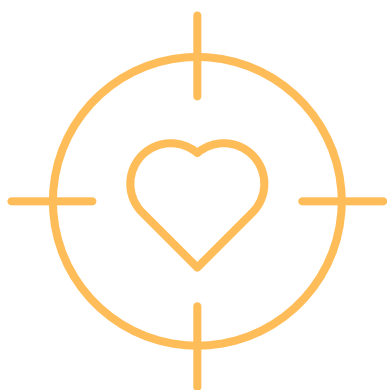
## Zakoni dobrega Samarijana: Spodbujanje pomoči in zaščita ponudnikov prve pomoči

V izrednih razmerah, ko je takojšnja pomoč ključnega pomena, imajo zakoni usmiljenega Samarijana ključno vlogo pri spodbujanju posameznikov, da nudijo prvo pomoč brez strahu pred pravnimi posledicami. Ti zakoni obstajajo, da zaščitijo tiste, ki prostovoljno priskočijo na pomoč drugim v izrednih razmerah, spodbujajo občutek odgovornosti in zagotavljajo, da ljudje prejmejo potrebno oskrbo, ko jo najbolj potrebujejo.

Namen tega vodnika je osvetliti zakone usmiljenega Samarijana, njihov namen in njihov vpliv na spodbujanje kulture pomoči in podpore.



### Razumevanje namena



Zakoni dobrega Samarijana so zasnovani tako, da spodbujajo posameznike, da brez oklevanja pomagajo drugim v nujnih primerih, tudi če niso zdravstveni delavci. Namen teh zakonov je odpraviti strah pred pravno odgovornostjo, ki bi sicer ljudem preprečila, da bi takoj ukrepali. Z zagotavljanjem pravne zaščite zakoni usmiljenega Samarijana priznavajo pomen takojšnje pomoči pri reševanju življenj in zmanjševanju škode v kritičnih trenutkih.

### Obseg zaščite

Natančne določbe zakonov dobrega Samaritana se lahko razlikujejo glede na jurisdikcije, vendar običajno zagotavljajo zaščito posameznikov, ki ravnajo v dobri veri in z razumno skrbnostjo pri zagotavljanju nujne pomoči.



Čeprav se ti zakoni razlikujejo, pogosti vidiki vključujejo:

#### Zaščita pred civilno odgovornostjo

Zakoni dobrega Samaritana na splošno ščitijo posameznike pred odgovornostjo za škodo, ki bi lahko nastala zaradi njihovih razumnih dejanj ali opustitev v izrednih razmerah. Ta zaščita velja, dokler posameznik deluje v dobri veri in brez naklepne kršitve ali hude malomarnosti.

#### Omejen obseg zaščite

Pomembno je omeniti, da zakoni usmiljenega Samaritana ne nudijo popolne imunitete pred vsemi pravnimi posledicami. Običajno se osredotočajo na zaščito posameznikov pred civilno odgovornostjo in morda ne ščitijo pred kazenskimi obtožbami ali primeri hude malomarnosti.



### Spodbudna pomoč

Zakoni usmiljenega Samaritana služijo kot močna spodbuda za posameznike, da stopijo naprej in nudijo pomoč, ko je nekdo v stiski. Z lajšanjem pomislekov o morebitnih pravnih posledicah ti zakoni ustvarjajo okolje, ki mimoidoče spodbuja k takojšnjemu ukrepanju ter spodbuja občutek državljske dolžnosti in sočutja v skupnostih.

## Spodbujanje javnega zdravja in varnosti

Obstoj usmiljenih samaritanskih zakonov pomembno vpliva na javno zdravje in varnost. Z opolnomočenjem posameznikov za posredovanje v nujnih primerih ti zakoni povečajo verjetnost takojšnje prve pomoči in izboljšajo možnosti za pozitivne rezultate. Hitra in učinkovita pomoč lahko zmanjša resnost poškodb, prepreči nadaljnje poškodbe in potencialno reši življenje.



## Omejitve in premisleki

Medtem ko so zakoni usmiljenega samaritana ključni pri spodbujanju kulture pomoči, je pomembno, da se zavedamo njihovih omejitev in posebnih zahtev znotraj vsake jurisdikcije.

Nekateri ključni premisleki vključujejo:



### Poklicna dolžnost

Zakoni dobrega Samarijana morda ne veljajo, če ima oseba, ki nudi pomoč, že obstoječo poklicno dolžnost ukrepanja, na primer ponudniki zdravstvenih storitev v svoji uradni vlogi.

### Malomarnost

Če oseba, ki nudi pomoč, ravna s hudo malomarnostjo ali namerno napačno ravna, morda ne bo zaščiten v skladu z zakoni dobrega Samarijana. Pomembno je delovati v mejah razumne previdnosti ter v skladu z usposobljenostjo in znanjem, ki ga posedujete.

### Variacije stanja

Zakoni dobrega Samarijana se lahko razlikujejo med državami ali državami, zato je ključnega pomena, da se seznanite s posebnimi zakoni v ustrezni jurisdikciji.

## Zaključek



Zakoni usmiljenega Samarijana služijo kot ključni steber podpore v izrednih razmerah in zagotavljajo, da se posamezniki počutijo zaščitene in pooblaščne za takojšnjo pomoč. S priznavanjem pomena takojšnje prve pomoči in odstranjevanjem pravnih ovir ti zakoni spodbujajo kulturo odgovornosti, sočutja in dejavnega sodelovanja pri reševanju življenj. Bistveno je, da posamezniki razumejo obseg in omejitve zakonov usmiljenega Samarijana v svoji pristojnosti, kar jih opolnomoči, da stopijo naprej in naredijo spremembe v času krize.

Sprejmimo skupaj duha teh zakonov in spodbujajmo družbo, v kateri nihče ne okleva ponuditi roke pomoči, ko je najbolj potrebna



## **Veriga preživetja za izvajalce prve pomoči: zgodnje prepoznavanje in klic na pomoč, zgodnje kardiopulmonalno oživljanje (CPR), zgodnja defibrilacija (AED), medicinska oskrba**

Kot ponudnik prve pomoči igrate ključno vlogo v verigi preživetja, nizu ključnih korakov, ki lahko močno povečajo možnosti preživetja in pozitivne rezultate v nujnih zdravstvenih primerih. Z razumevanjem in implementacijo komponent verige preživetja lahko pomembno vplivate na življenja posameznikov v stiski. Ta priročnik se osredotoča na verigo preživetja za ponudnike prve pomoči, pri čemer poudarja pomen zgodnjega prepoznavanja, oživljanja, defibrilacije in olajšanja zdravljenja.

### **1. Zgodnje prepoznavanje in klic na pomoč**

Zgodnje prepoznavanje nujne medicinske pomoči je prvi člen v verigi preživetja. Kot izvajalec prve pomoči je bistveno, da smo pozorni in prepoznamo znake in simptome stiske ali poškodbe. Hitro ukrepajte, da ocenite situacijo in ugotovite, ali je potrebna takojšnja zdravniška pomoč. Ko prepoznate resnost situacije, pokličite strokovno pomoč, bodisi da se obrnete na nujno medicinsko pomoč (EMS) ali obvestite pooblaščen osebje. Za pravočasno posredovanje je ključnega pomena hiter vklop sistema za ukrepanje ob izrednih dogodkih.





## 2. Zgodnje kardiopulmonalno oživljanje (CPR)

Zgodnji začetek kardiopulmonalnega oživljanja (CPR) je pomemben člen v verigi preživetja. Če se nekdo ne odziva, ne diha normalno ali nima utripa, takoj izvedite oživljanje. Začnite s stiskanjem prsnega koša, da ohranite pretok krvi in dostavite kisik vitalnim organom. Upoštevajte priporočene smernice za globino stiskanja, stopnjo in omogočanje odsuna celotnega prsnega koša. Če je mogoče, kombinirajte oživljanje z reševalnimi vdihom, da zagotovite kisik v pljuča osebe. Nadaljujte z oživljanjem, dokler ne prispe strokovna pomoč.



## 3. Zgodnja defibrilacija (AED)

Zgodnja defibrilacija je še en pomemben korak v verigi preživetja. Če je na voljo avtomatski eksterni defibrilator (AED), ga nemudoma uporabite. AED so uporabniku prijazne naprave, ki v primeru nenadnega srčnega zastoja povzročijo električni sunek srcu, da se ponovno vzpostavi normalen ritem. Pazljivo sledite navodilom AED, pritrdite blazinice na prsni koš osebe in analizirajte srčni ritem. Če AED svetuje, dajte šok in takoj nadaljujte s oživljanjem. Zgodnja defibrilacija bistveno poveča možnosti za ponovno vzpostavitev normalnega srčnega ritma.





## 4. Omogočite zdravljenje

Kot izvajalec prve pomoči vaša vloga presega začetni odziv na pomoč pri zdravljenju. Ko poklicno medicinsko osebje prispe, mu posredujte natančne in jedrnate informacije o dogodku, vključno s podrobnostmi o vaših dejanjih, stanju osebe in morebitnih opaženih spremembah. Sodelujte z zdravstvenimi delavci in jim pomagajte pri oceni in zdravljenju. Vaše znanje in opažanja lahko pomagajo pri zagotavljanju najustreznejše zdravstvene oskrbe.



Veriga preživetja izvajalcev prve pomoči obsega zgodnje prepoznavanje, klic na pomoč, oživljanje, zgodnjo defibrilacijo in omogočanje medicinske obravnave. Z razumevanjem in izvajanjem teh ključnih korakov postanete ključni člen v verigi, ki pomembno vpliva na izid nujne medicinske pomoči. Zgodnje prepoznavanje in takojšnja aktivacija sistema za odzivanje v sili, skupaj s takojšnjim oživljanjem in zgodnjo defibrilacijo lahko kupijo

kritičnem času in izboljšati možnosti preživetja. Vaša prizadevanja za pomoč zdravstvenim delavcem in zagotavljanje natančnih informacij o situaciji pomagajo zagotoviti najustreznejše zdravljenje. Ne pozabite, da lahko vaš hiter odziv in dejanja bistveno spremenijo reševanje življenj in pozitivno vplivajo na dobro počutje tistih, ki potrebujejo pomoč.



# Osnove anatomije za izvajalce prve pomoči

Osnovno razumevanje anatomije je ključnega pomena za izvajalce prve pomoči, saj omogoča boljše razumevanje poškodb, učinkovito komunikacijo z zdravstvenimi delavci in sposobnost zagotavljanja ustrezne oskrbe. Čeprav celovito razumevanje anatomije zahteva obsežno študijo, je tukaj nekaj bistvenih anatomskih konceptov in struktur, ki so pomembni za ponudnike prve pomoči:



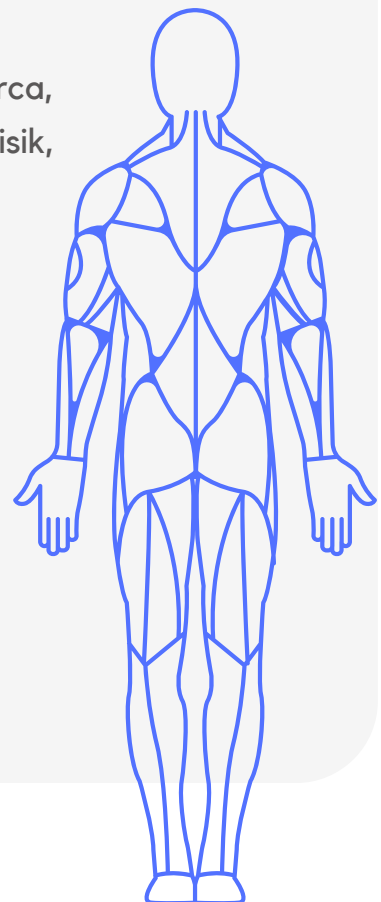
## 1. Telesni sistemi

Človeško telo je sestavljeno iz več med seboj povezanih sistemov, ki skupaj ohranjajo zdravje in delovanje. Nekateri ključni telesni sistemi, ki bi jih morali poznati izvajalci prve pomoči, vključujejo:

**Kardiovaskularni sistem:** sestavljen iz srca, krvnih žil in krvi, ta sistem prenaša kisik, hranila in odpadne snovi po telesu.

**Dihalni sistem:** Vključuje pljuča, dihalne poti in dihalne mišice, ki olajšajo izmenjavo kisika in ogljikovega dioksida za podporo dihanju.

**Mišično-skeletni sistem:** Sestavljen je iz kosti, mišic, kit in vezi, ki zagotavljajo oporo, gibanje in zaščito telesa.

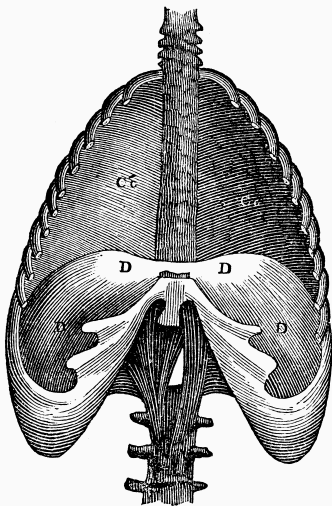




**Prebavni sistem:** Vključuje organe, kot so želodec, črevesje, jetra in trebušna slinavka, ki so odgovorni za prebavo in absorpcijo hranil.

**Živčni sistem:** sestavljajo možgani, hrbtenjača in živci, ki so odgovorni za nadzor telesnih funkcij, usklajevanje gibanja in prenos signalov.

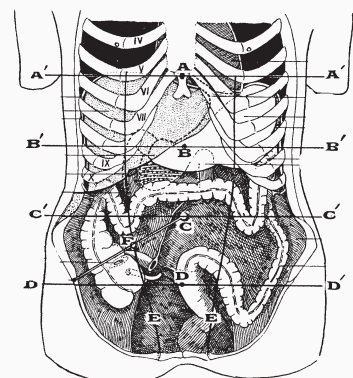
## 2. Glavne telesne votline



Razumevanje glavnih telesnih votlin pomaga izvajalcem prve pomoči oceniti poškodbe in prepoznati morebitne notranje poškodbe. Dve primarni votlini sta:

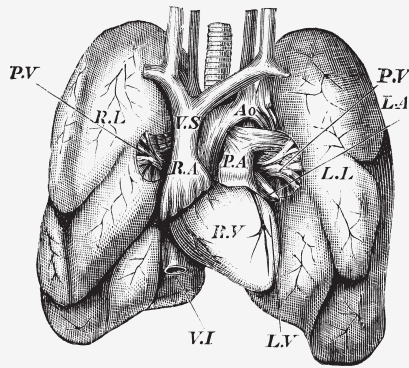
**Torakalna votlina:** v njej so srce, pljuča in glavne krvne žile. Poškodbe te votline lahko vplivajo na dihanje in cirkulacijo.

**Trebušna votlina:** Vsebuje želodec, jetra, črevesje in druge prebavne organe. Poškodbe te votline lahko povzročijo notranje krvavitve in poškodbe vitalnih organov.



### 3. Ključne anatomske strukture

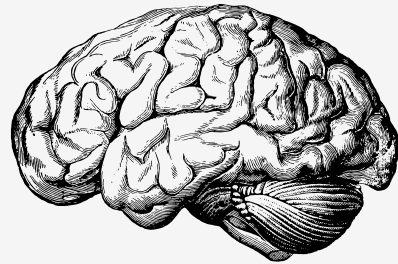
Čeprav je nemogoče pokriti vse anatomske strukture, lahko poznavanje naslednjih ključnih struktur pomaga izvajalcem prve pomoči pri oceni in oskrbi:



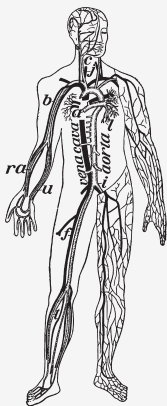
**Srce:** Srce, ki se nahaja v prsnem košu, je odgovorno za črpanje krvi po telesu.

**Pljuča:** Pljuča, ki se nahajajo v prsni votlini, olajšajo izmenjavo kisika in odstranjevanje ogljikovega dioksida med dihanjem.

**Možgani:** Možgani, ki se nahajajo v lobanji, so ukazni center za živčni sistem, ki nadzoruje telesne funkcije in procese.

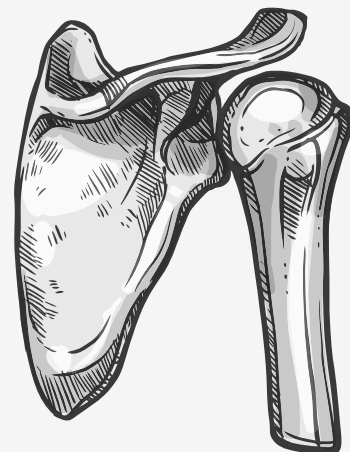


**Hrbtenjača:** Hrbtenjača, zaprta v hrbtenici, prenaša signale med možgani in preostalim delom telesa.



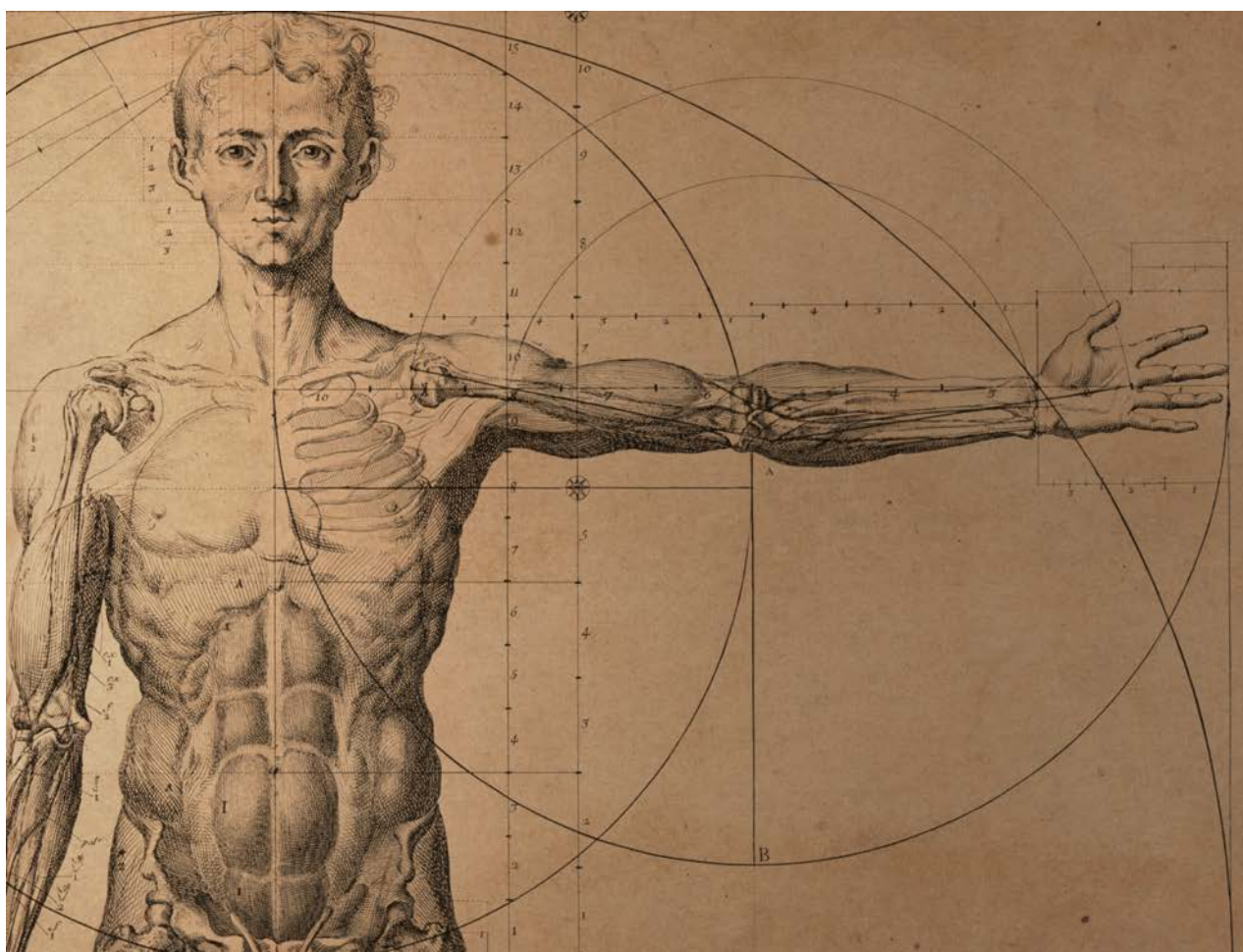
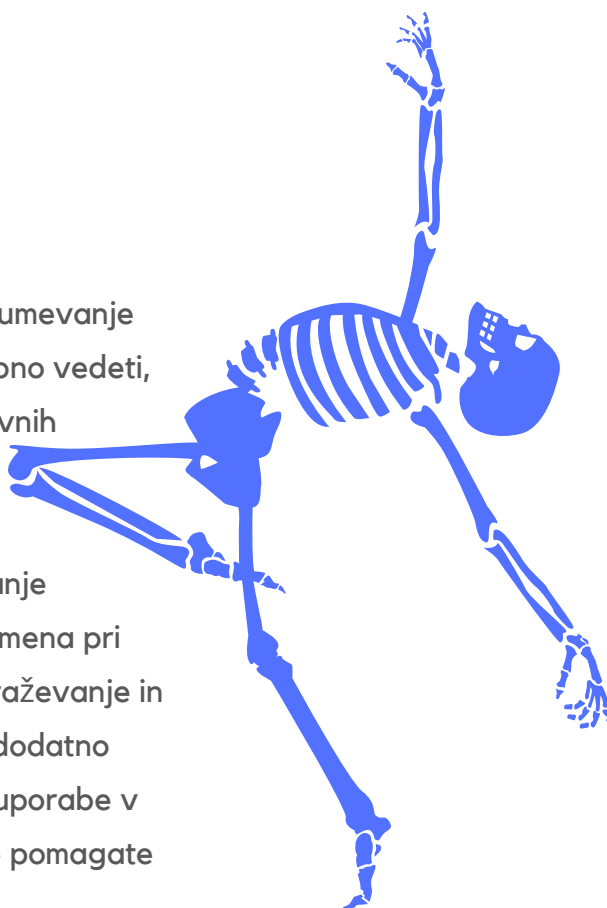
**Glavne arterije in vene:** Poznavanje lokacije glavnih krvnih žil, kot sta karotidna arterija in jugularna vena na vratu, je ključnega pomena za oceno krvnega obtoka in nadzor krvavitev.

**Kosti in sklepi:** Razumevanje strukture in delovanja kosti in sklepov, kot so glavne dolge kosti in sklepni členki, pomaga pri ocenjevanju zlomov, dislokacij in imobilizacije.



## Zaključek

Medtem ko ta pregled zagotavlja osnovno razumevanje anatomije za izvajalce prve pomoči, je pomembno vedeti, da prva pomoč nikoli ne sme vključevati invazivnih postopkov ali posegov, ki presegajo obseg usposabljanja. Natančna ocena, učinkovita komunikacija in pravočasno aktiviranje strokovne medicinske pomoči sta ključnega pomena pri zagotavljanju ustrezne oskrbe. Nadaljnje izobraževanje in usposabljanje na področju prve pomoči lahko dodatno izboljša vaše razumevanje anatomije in njene uporabe v izrednih razmerah, kar vam omogoča, da bolje pomagate tistim v stiski.



## Osnovno reševanje življenj odraslih

### Glavni razlogi za kardio-respiratorni premor

Kardio-respiratorna pavza se nanaša na nenadno prenehanje ali znatno zmanjšanje tako srčne kot dihalne dejavnosti. Gre za nujno zdravstveno stanje, ki zahteva takojšnjo pozornost in posredovanje. Več dejavnikov lahko vodi do kardio-respiratorne pavze, vsak s svojimi možnimi posledicami. Razumevanje glavnih razlogov za kardiorespiratorno pavzo lahko pomaga ponudnikom prve pomoči, da se v takih situacijah učinkovito odzovejo.

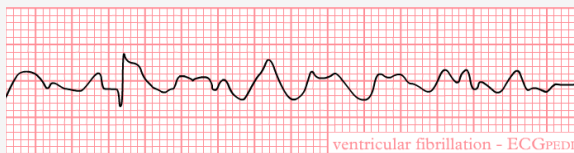
Tukaj je nekaj pogostih vzrokov:

#### 1. Srčni zastoj

Srčni zastoj je glavni vzrok za kardio-respiratorni premor. Pojavi se, ko električni sistem srca ne deluje pravilno, kar povzroči prenehanje učinkovitega črpanja.

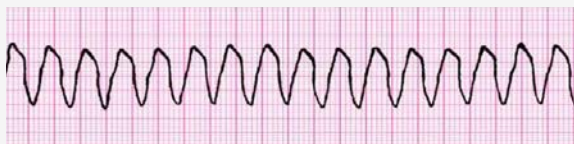
Vzroki za srčni zastoj lahko vključujejo:

##### Ventrikularna fibrilacija



Kaotičen ritem spodnjih prekatov srca (prekatov), ki preprečuje učinkovit krvni obtok.

##### Ventrikularna tahikardija



Hiter in nenormalen srčni ritem, ki moti sposobnost srca za učinkovito črpanje krvi.

##### Miokardni infarkt (srčni napad)

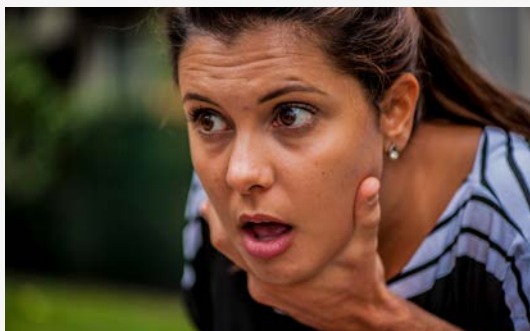


Blokada v koronarnih arterijah, ki povzroči pomanjkanje oskrbe srčne mišice s krvjo in kisikom.

## 2.Respiratorna odpoved

Dihalna odpoved, delna ali popolna, lahko povzroči tudi kardiorespiratorno pavzo. Nezmožnost ustreznega dihanja vodi do nezadostne oksigenacije in odstranjevanja ogljikovega dioksida iz telesa. Vzroki za odpoved dihanja so lahko:

### Zapora dihalnih poti



Popolna ali delna blokada dihalnih poti, na primer zaradi zadušitve, anafilaksije ali hudih okužb dihal.

---

### Paraliza dihalnih mišic



Stanja, kot so poškodbe hrbtenjače, živčno-mišične motnje (npr. Guillain-Barréjev sindrom) ali preveliko odmerjanje zdravil, lahko povzročijo paralizo dihalnih mišic, kar ovira dihanje.

---

### Dihalna stiska



Pljučnica

Hude pljučne bolezni, kot so pljučnica, kronična obstruktivna pljučna bolezen (KOPB) ali sindrom akutne dihalne stiske (ARDS), lahko ogrozijo dihanje in oksigenacijo.

### 3. Poškodbe in hude krvavitve

Huda poškodba in nenadzorovana krvavitve lahko povzročita znatne fiziološke motnje, vključno s kardio-respiratornim premorom. Vzroki za premore zaradi travme lahko vključujejo:

#### Huda poškodba glave



Poškodba glave lahko moti delovanje možganov, kar povzroči izgubo zavesti in zastoj dihanja ali srca.

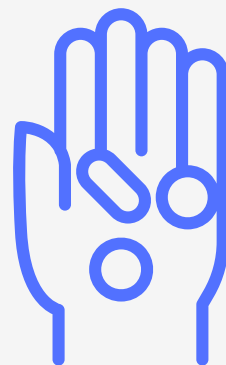
#### Ogromna krvavitev



Nenadzorovana krvavitev, na primer zaradi poškodb arterij ali notranjih organov, lahko povzroči šok in posledično srčno-respiratorno odpoved.

### 4. Preveliko odmerjanje zdravila

Zaužitje ali izpostavljenost določenim snovem lahko povzroči depresijo dihanja ali srčne aritmije, kar povzroči kardio-respiratorni premor. Te učinke ima lahko preveliko odmerjanje zdravil, zlasti opioidov, pomirjeval ali nekaterih zdravil za srce.





1. Prepoznavanje znakov kardio-respiratorne pavze



2. Začetek takojšnjega oživljanja

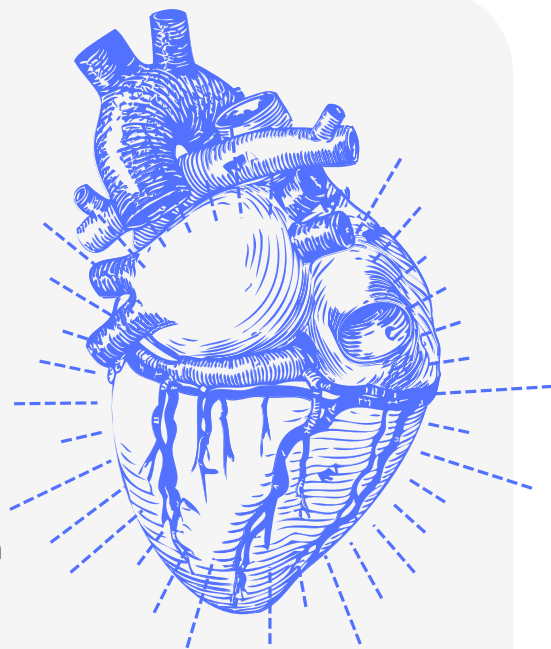


3. Aktiviranje sistema za odzivanje v sili

## Zaključek

Do kardiorespiratorne pavze lahko pride zaradi različnih razlogov, vključno s srčnim zastojem, odpovedjo dihanja, travmo, hudo krvavitvijo in prevelikim odmerkom zdravil. Ponudniki prve pomoči morajo biti pripravljene prepoznati znake kardiorespiratorne pavze, takoj začeti oživljanje in aktivirati sistem za odzivanje v sili.

Zgodnje prepoznavanje, takojšnja intervencija in dostop do napredne zdravstvene oskrbe so ključnega pomena za izboljšanje rezultatov in povečanje možnosti preživetja. Ne pozabite, da je treba čim prej poiskati strokovno zdravniško pomoč, da odpravite osnovni vzrok in zagotovite ustrezno zdravljenje.





## Srčni infarkt

Srčni infarkt, znan tudi kot miokardni infarkt, je življenjsko nevarna nujna medicinska pomoč, ki zahteva takojšnjo pomoč. Kot izvajalec prve pomoči je razumevanje znakov, simptomov in ustreznih ukrepov za srčni napad ključnega pomena. Vaše znanje in hiter odziv lahko bistveno izboljšata rezultate in potencialno rešita življenja. Tukaj je vodnik za prvo pomoč pri srčnem napadu:

### Prepoznavanje znakov in simptomov

Srčni zastoj je glavni vzrok za kardio-respiratorni premor. Pojavi se, ko električni sistem srca ne deluje pravilno, kar povzroči prenehanje učinkovitega črpanja.

Vzroki za srčni zastoj lahko vključujejo:



#### Nelagodje v prsih

Najpogostejši simptom je vztrajno ali močno nelagodje v sredini ali na levi strani prsnega koša. Lahko se počuti kot pritisk, stiskanje, polnost ali bolečina.

#### Sevalna bolečina

Bolečina ali nelagodje se lahko razširita na roke (običajno levo roko, vendar lahko prizadeneta obe), čeljust, vrat, hrbet ali trebuh.



#### Zasoplost

Težko dihanje ali občutek zadihanosti, ki ga pogosto spremlja nelagodje v prsih.



### Obilno potenje

Hladen znoj, vlažna koža ali nenaden pojav nepojasnjene potenja.

### Slabost in vrtoglavica

Občutek vrtoglavice, omotice, slabosti ali bruhanja.



## Ukrepanje

1

### Pokličite nujno pomoč

IČe sumite, da ima nekdo srčni napad, takoj pokličite reševalno službo ali prosite nekoga v bližini, naj to stori. Čas je bistvenega pomena za ustrezno zdravstveno oskrbo.

2

### Pomagajte z zdravili

Če so osebi predpisali zdravila za bolezni srca, kot je nitroglicerín, ji pomagajte, da jih vzame po navodilih.

3

### Pomagajte osebi počivati

Spodbujajte posameznika, naj se usede in počiva v udobnem položaju, na primer s podprtim hrbtom.

# 4

## Zrahljajte omejevalna oblačila

Če oseba nosi tesna ali omejujoča oblačila, ji jih pomagajte zrahljati, da olajšate dihanje in zmanjšate nelagodje.

# 5

## Spremljajte vitalne znake

Opazujte človekovo dihanje, utrip in stopnjo zavesti. Po potrebi bodite pripravljeni na oživljanje.

# 6

## Bodite pomirjujoči in mirni

Pomirite osebo in jo čim bolj umirite. Anksioznost in stres lahko poslabšata simptome.

# 7

## Ne odlašajte

Čeprav lahko prva pomoč ublaži nekatere simptome, ne pozabite, da je strokovna medicinska oskrba bistvena. Spodbujajte osebo, naj poišče zdravniško pomoč, in počakajte z njo, dokler pomoč ne prispe.



## Dodatni premisleki

- Ne dovolite osebi, da se sama odpelje v bolnišnico. Namesto tega pokličite rešilca, saj se lahko med prevozom poslabšajo.
- Ne dajajte aspirina ali katerega koli drugega zdravila, razen če vam to izrecno ne naroči služba nujne medicinske pomoči.
- Če se oseba ne odziva in preneha dihati, takoj začnite z oživljanjem in nadaljujte, dokler ne prispe strokovna pomoč.

## Zaključek

Kot izvajalec prve pomoči lahko prepoznavanje znakov in simptomov srčnega infarkta ter takojšnje ukrepanje pomembno vpliva na izid. Ne pozabite takoj poklicati reševalne službe, pomagati s predpisanimi zdravili, pomagati osebi pri počitku in jo pomiriti. Vaša vloga je ključna pri zagonu verige preživetja in omogočanju pravočasne zdravstvene oskrbe. Ostanite mirni, ostanite z osebo in nadaljujte s podporo, dokler ne prispe strokovna pomoč.

# Keep Calm



## Povzetek: Srčni napad

### Znaki in simptomi

- > Bolečina v prsnem košu in pekoč občutek v srcu
- > Bolečine v ramenih
- > Bolečina v vratu
- > Bolečina/pekoč vzdolž rok
- > Težave z dihanjem
- > Nagnjenost k bruhanju
- > Znoj z močnim vonjem

### Prva pomoč

Postavite žrtev v položaj "W".



Zrahljajte oblačila



Pokličite nujno medicinsko pomoč  
Storitve



Ponudite medicinski kisik (če je na voljo)



Začnite oživljanje, če ne dihate

## Osnove ventrikularne fibrilacije za izvajalce prve pomoči

Ventrikularna fibrilacija (VF) je življenjsko nevarna motnja srčnega ritma, za katero je značilna hitra, kaotična električna aktivnost v spodnjih prekatih srca (ventriklih). Povzročča, da srce trepetata, namesto da bi učinkovito črpalo kri. Kot izvajalec prve pomoči je razumevanje osnov ventrikularne fibrilacije bistvenega pomena za prepoznavanje stanja in ustrezno ukrepanje.

Tukaj je nekaj ključnih točk, ki jih morate vedeti:

### Prepoznavanje ventrikularne fibrilacije

#### 1. Odsotnost pulza

Ventrikularna fibrilacija se običajno kaže kot nenadna izguba zavesti in odsotnost otipljivega utripa. Preverite znake krvnega obtoka, kot je pomanjkanje dihanja ali odziva, in preverite srčni utrip, če ste za to usposobljeni.



#### 2. Agonalni zasopi

V nekaterih primerih lahko ljudje, ki doživijo ventrikularno fibrilacijo, kažejo dihanje ali nepravilno, neučinkovito dihanje. Ti so znani kot agonalni zadahi in ne zadostujejo za vzdrževanje ustrezne oksigenacije.



### Ukrepanje

1

#### Pokličite nujno pomoč

Če sumite na ventrikularno fibrilacijo, takoj pokličite reševalno službo ali prosite nekoga v bližini, da to stori. Čas je ključnega pomena pri zdravljenju tega življenjsko nevarnega stanja.

# 2

## Začetek kardiopulmonalnega oživljanja (CPR)

Takoj začnite oživljanje s stiskanjem prsnega koša. Močno in hitro pritisnite na sredino prsnega koša s hitrostjo približno 100-120 stisov na minuto. Po vsakem stisku dovolite polni odboj prsnega koša.

# 3

## Uporaba avtomatskega zunanjskega defibrilatorja (AED)

Če je AED na voljo, ga uporabite čim prej. AED so uporabniku prijazne naprave, ki lahko analizirajo srčni ritem in po potrebi sprožijo šok. Sledite glasovnim navodilom AED in položite elektrodne blazinice na gole prsi osebe.

# 4

## Nadaljujte z oživljanjem in sledite navodilom AED

Po šoku takoj nadaljujte z oživljanjem, začeni s stiski prsnega koša. Sledite pozivom AED za naknadno analizo in šoke, če so potrebni. Ohranite visokokakovostno oživljanje, dokler ne prispe strokovna medicinska pomoč.



## Dodatni premisleki

- Za pretvorbo ventrikularne fibrilacije v normalen srčni ritem bo morda potrebnih več elektrošokov. Sledite navodilom AED in nadaljujte z oživljanjem med šoki.
- Če je na voljo ročni defibrilator in je prisoten nekdo, ki je usposobljen za njegovo uporabo, lahko poskusi izvesti ročno defibrilacijo z uporabo ustreznih medicinskih protokolov.

## Zaključek

Ventrikularna fibrilacija je resna bolezen srca nujne primere, ki zahtevajo takojšnje ukrepanje.

Kot ponudnik prve pomoči, ki se zaveda odsotnost pulza in začetek oživljanja

brez odlašanja. Uporaba AED, če je na voljo, lahko pomaga pri izvajanju šokov za ponovno vzpostavitev normalnega srčnega ritma. Ne pozabite nadaljevati z visokokakovostnim oživljanjem med šoki in sodelovati z zdravstvenimi delavci ob njihovem prihodu. Vaš hiter odziv in sposobnost izvajanja oživljanja in uporabe AED lahko znatno povečata možnosti preživetja nekoga, ki ima ventrikularno fibrilacijo.



## Povzetek: Ventrikularna fibrilacija

### Znaki in simptomi

- > Bolečina v prsih na levi strani
- > Težave z dihanjem
- > Omotičnost
- > Bolečine v vratu in rokah, predvsem na levi strani
- > Hiter srčni utrip

### Prva pomoč

Postavite žrtev v položaj "W".



Zrahljajte oblačila



Pokličite nujno medicinsko pomoč



Dajanje medicinskega kisika



Začnite oživljanje, če ne dihate

## Obstrukcija dihalnih poti (dušenje)

Obstrukcija dihalnih poti, splošno znana kot zadušitev, se pojavi, ko se predmet ali kos hrane zatakne v grlu in blokira pretok zraka. Zadušitev je potencialno smrtno nevarna nujna situacija, ki zahteva takojšnjo intervencijo. Kot izvajalec prve pomoči je ključnega pomena, da prepoznamo znake obstrukcije dihalnih poti in takoj ukrepamo za sprostitve dihalnih poti.

Tukaj je nekaj osnovnih korakov, ki jih morate upoštevati, ko pomagate nekemu, ki se duši:

### Prepoznavanje obstrukcije dihalnih poti

#### Univerzalni znak zadužitve

Univerzalni znak zadužitve je splošno priznana gesta, ki kaže, da oseba ne more dihati in potrebuje pomoč. Oseba se lahko z rokami prime za grlo ali kaže znake stiske.



#### Težave z dihanjem in kašelj

Oseba lahko med poskusom dihanja kaže znake dihanja, piskajočega dihanja ali zvokov zadužitve. Na začetku lahko poskušajo močno zakašljati, da odstranijo oviro.



## Ukrepanje

1

### Ocenite resnost obstrukcije

Določite resnost obstrukcije dihalnih poti. Če oseba močno kašlja in je sposobna govoriti ali dihati, jo spodbudite, naj še naprej kašlja, da poskusi odstraniti predmet. Ostanite z njimi in spremljajte njihovo stanje.

2

### Izvedite trebušne sunke (Heimlichov maneuver)

Če oseba ne more govoriti, dihati ali je njen kašelj neučinkovit, to kaže na resno obstrukcijo.

Sledite tem korakom:

Stojte za osebo in položite roke okoli njenega pasu.

Z eno roko stisnite pest in jo postavite nekoliko nad popек osebe.

Z drugo roko primite pest in izvajajte hitre potiske navznoter in navzgor v trebuh. Pritiskajte močno, vendar pazite, da ne uporabite pretirane sile.

Ponavljajte trebušne sunke, dokler se predmet ne odmakne ali oseba ne postane neodzivna.



### Če oseba postane neodzivna

Osebo nežno spustite na tla.

Pokličite reševalne službe ali naročite nekemu v bližini, da to stori.

3

Začnite oživljanje, začeni s stiski prsnega koša. Odprite usta osebe in preverite morebitne vidne ovire. Če ga opazite, ga poskusite odstraniti s prstom le, če je lahko dostopen.

### Če je predmet premaknjen

Če oseba močno zakašlja in je predmet iztisnjen, jo spodbudite, naj še naprej kašlja, da odstrani morebitne ostanke.

4

Ostanite z osebo in spremljajte njeno dihanje in splošno stanje do prihoda strokovne pomoči.

### Dodatni premisleki

- Če je oseba noseča ali debela, izvajajte prsne potiske (namesto trebušnih) tako, da roke položite na sredino prsnega koša, med bradavice, in pritisnete navznoter.
- Če oseba izgubi zavest, jo nežno spustite na tla in začnite z oživljanjem, začeni s stiski prsnega koša.
- Spodbujajte posameznike, pri katerih obstaja tveganje zadužitve (npr. majhne otroke, starejše ali posameznike s težavami pri požiranju), naj temeljito prežvečijo hrano in se med jedjo izogibajo govorjenju ali smehu.



## Zaključek

Obstrukcija dihalnih poti se lahko hitro stopnjuje v življenjsko nevarno situacijo. Kot ponudnik prve pomoči, sposoben prepoznati znake zadušitve in izvajanje Heimlichov maneuver lahko takoj reši življenja. Če ovire ni mogoče odpraviti oz

oseba postane neodzivna, sta začetek oživljanja in kontaktiranje nujne službe ključnega pomena. Ostanite mirni, zagotovite zagotovilo in še naprej pomagajte osebi, dokler ne prispe strokovna medicinska pomoč. Vaša hitra in odločna dejanja lahko pomembno prispevajo k ohranjanju življenja v nujnem primeru obstrukcije dihalnih poti.



## Povzetek: Zapora dihalnih poti (dušenje)

### Znaki in simptomi

- > Oprijem za vrat
- > Težave z dihanjem
- > Nezmožen kašljati

### Prva pomoč

Bolnika spodbudite h kašljanju



Izvedite udarce nazaj



Izvajajte trebušne potiske

## Zdravljenje resnih krvavitev

Resna krvavitev se lahko pojavi kot posledica poškodb ali nesreč in zahteva takojšnjo pozornost za nadzor in obvladovanje krvavitve. Kot izvajalec prve pomoči je razumevanje načel in tehnik obvladovanja resnih krvavitev ključnega pomena za ohranjanje življenja in preprečevanje nadaljnje škode.

Tukaj so bistveni koraki, ki jih morate upoštevati, ko se soočite s situacijo, ki vključuje resno krvavitev:



### 1. Zagotovite osebno varnost

Preden nudite prvo pomoč pri hudi krvavitvi, poskrbite za lastno varnost. Ocenite prizorišče glede kakršnih koli stalnih nevarnosti, kot so promet, požar ali nevarne snovi. Nosite ustrezno osebno zaščitno opremo (npr. rokavice), da zmanjšate tveganje krvno prenosljivih okužb.



### 2. Pokličite nujno medicinsko pomoč

Če je krvavitev huda ali nenadzorovana, takoj pokličite nujno medicinsko pomoč. Nujno je aktivirati sistem nujne medicinske pomoči in jih obvestiti o situaciji in lokaciji.



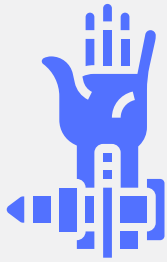
### 3. Neposredni pritisk

Neposredno pritisnite na rano s čisto krpo, sterilnim povojem ali roko v rokavici. Ohranjajte močan pritisk na mesto krvavitve, da pomagate nadzorovati krvavitev. Če se krpa ali obloga prepoji s krvjo, nanesite dodatno plast, ne da bi odstranili prepojeno.



### 4. Nadmorska višina

Če je mogoče, dvignite poškodovano mesto nad raven srca. To lahko pomaga zmanjšati pretok krvi na območju in pomaga upočasniti krvavitev.



### 5. Obloga (kot zadnja možnost)

Podvezo je treba uporabiti le kot zadnjo možnost, če neposredni pritisk in dvig ne uspesta obvladati hude krvavitve ali kadar situacija predstavlja neposredno nevarnost za življenje. Podveza je pripomoček ali improviziran material, ki se uporablja za zoženje krvnega obtoka poškodovanega uda.

Pri namestitvi podveze upoštevajte te smernice:

- Obvezo položite proksimalno (bližje telesu) na mesto krvavitve, med rano in srce.
- Prepričajte se, da je podveza dovolj tesna, da ustavi krvavitev. Postavite ga 2-3 cm nad rano in zategnite, dokler se krvavitev ne ustavi.
- Zavarujte zavezo na mestu in zabeležite čas namestitve.
- Samo usposobljeni strokovnjaki smejo sprostiti podvezo po namestitvi.



### 6. Spremljajte stanje osebe

Med obvladovanjem resne krvavitve nenehno ocenjevajte bolnikovo stanje. Bodite pozorni na znake šoka, kot so bleda koža, hitro dihanje, šibek utrip ali spremenjeno duševno stanje. Če je prisoten šok, pomagajte osebi ležati, vzdržujte njeno telesno temperaturo in ji dvignite noge, če ne sumite na poškodbo hrbtenice.



### 7. Udobje in pomiritev

Poškodovancu ponudite tolažbo in pomiritev. Ostanite mirni, govorite na pomirjujoč način in jim zagotovite čustveno podporo med postopkom prve pomoči.



### 8. Upoštevajte ukrepe prve pomoči

Nadaljujte z neposrednim pritiskom, vzdržujte višino, če je mogoče, in spremljajte krvavitev, dokler ne prispe zdravniška pomoč. Če skozi oblogo pronica krvavitev, nanesite dodatne obloge, ne da bi odstranili obstoječe.



### 9. Predaja informacij zdravstvenemu osebju

Ko pridejo zdravstveni delavci, jim zagotovite jasno in jedrnato poročilo o situaciji, vključno s podrobnostmi o naravi poškodbe, sprejetih ukrepih za nadzor krvavitve in morebitnih spremembah v stanju osebe.




## Zaključek

Učinkovito zdravljenje resnih krvavitev je ključnega pomena pri preprečevanju življenjsko nevarnih situacij.

Kot ponudnik prve pomoči ne pozabite določiti prednosti vaše varnosti, uporabite neposreden pritisk, dvignite poškodovano območje in, če je potrebno, uporabite podvezo kot zadnjo možnost. Takoj pokličite nujno medicinsko pomoč in stalno spremljajte stanje osebe. Vaše hitro in ustrezno ukrepanje lahko pomembno vpliva na izid in pomaga rešiti življenja v nujnih primerih resnih krvavitev.



## 1. Povzetek: Resna krvavitev

	<b>Arterijska krvavitev</b>	Svetlo rdeča kri brizga v ritmu srčnega utripa.
	<b>Venska krvavitev</b>	Temno rdeča kri bruha.
	<b>Kapilarna krvavitev</b>	Iz rane curlja kri.

**Prva pomoč**

Neposredni pritisk



Nadmorska višina



Nežno pritisnite centralne arterije

## Upravljanje šoka

Šok je življenjsko nevarno stanje, ki se lahko pojavi po resni krvavitvi. To se zgodi, ko telo ne prejme dovolj oksigenirane krvi za vzdrževanje vitalnih organov. Kot ponudnik prve pomoči je razumevanje, kako prepoznati in obvladovati šok, ključnega pomena za izboljšanje možnosti preživetja.

Tukaj je nekaj pomembnih korakov, ki jih morate upoštevati pri obvladovanju šoka po resni krvavitvi:



### 1. Ocenite stanje osebe:

Po nadzoru krvavitve ocenite splošno stanje osebe. Poiščite znake in simptome šoka, vključno z bledo ali hladno kožo, hitrim in plitkim dihanjem, šibkim ali hitrim pulzom, zmedenostjo ali omotico in zmanjšanim izločanjem urina. Prepoznavanje teh znakov je ključnega pomena za začetek ustreznega zdravljenja



### 2. Zagotovite odprte dihalne poti in dihanje

Preverite dihalne poti osebe in se prepričajte, da so proste in odprte. Če je potrebno, uporabite manever z nagibom glave in dvigom brade, da ohranite prosto dihalno pot. Spremljajte njihovo dihanje in če ne dihajo ali je njihovo dihanje neustrezno, po potrebi začnite z reševalnimi vdihom ali oživljanjem.



### 3. Pravilno postavite osebo

Osebo položite na hrbet z rahlo dvignjenimi nogami, če ni suma na poškodbo hrbtenice. Dvig nog pomaga izboljšati pretok krvi v vitalne organe. Če pa sumite na poškodbo hrbtenice, osebe ne premikajte, razen če je to potrebno zaradi njene varnosti.



### 4. Ohranjajte telesno temperaturo

Osebo pokrijte z odejo ali katero koli razpoložljivo izolacijo, da ohranite telesno temperaturo. Šok lahko povzroči padec telesne temperature, zato lahko ohranjanje tople osebe pomaga zmanjšati nadaljnje zaplete.



### 5. Pokličite nujno medicinsko pomoč

Če oseba kaže znake šoka, takoj pokličite nujno medicinsko pomoč. Obvestite dispečerja o situaciji, vključno s hudo krvavitvijo, ki je nastala, in trenutnimi znaki šoka. Pravočasna strokovna medicinska oskrba je nujna za dobro počutje osebe.



### 6. Nadzor zunanje krvavitve

Če je kakršna koli zunanja krvavitev še vedno prisotna, nadaljujte z neposrednim pritiskom s čisto krpo ali sterilnim povojem. Dodajte dodatne obloge, če se obstoječe prepojijo s krvjo. To pomaga preprečiti nadaljnjo izgubo krvi in pomaga pri obvladovanju šoka.



### 7. Pomirite in potolažite osebo

Poskrbite za pomiritev in tolažbo osebe med čakanjem na prihod medicinske pomoči. Bodite mirni in podpirajte, saj lahko čustvena stiska poslabša simptome šoka. Spodbujajte jih, naj ostanejo mirni in se izogibajo nepotrebnim gibom.



### 8. Spremljajte vitalne znake

Nenehno spremljajte vitalne znake osebe, vključno z dihanjem, utripom in stopnjo zavesti. Bodite pripravljeni izvajati oživljanje ali reševalne vdihe, če se njihovo stanje poslabša in postanejo neodzivni.



### 9. Ne dajajte ničesar za jesti ali piti

Osebi ne ponujajte ničesar za jesti ali piti, saj bo morda potreboval kirurški poseg ali nadaljnjo zdravniško oceno. NPO (nič peroralno) je splošno pravilo za preprečevanje morebitnih zapletov med zdravljenjem šoka.



### 10. Bodite pripravljeni na potencialni srčni zastoj

V hudih primerih šoka lahko srce osebe preneha biti. Bodite pripravljeni na začetek oživljanja in uporabite avtomatski eksterni defibrilator (AED), če je na voljo. Sledite navodilom AED in izvajajte oživljanje, dokler ne prispe strokovna pomoč.



## Zaključek

Obvladovanje šoka po resni krvavitvi zahteva hitro prepoznavanje in ustrezno ukrepanje. Ocenite osebo stanje, nadzor krvavitev, klic za

nujno medicinsko pomoč ter zagotoviti tolažbo in pomiritev. Ne pozabite vzdrževati odprtih dihalnih poti, spremljati vitalnih znakov in biti pripravljeni na morebiten srčni zastoj. Vaš pravočasen in učinkovit odziv kot ponudnika prve pomoči lahko bistveno izboljša možnosti preživetja osebe in pomaga pri njenem splošnem okrevanju.



## Povzetek: fizični šok (katapleksija)

Katapleksija je stanje, pri katerem sta prekrvavitev in oskrba perifernih tkiv neustrezna za funkcije človeškega telesa, običajno pa jo spremljata motena periferna cirkulacija in padec krvnega tlaka.

Znaki in simptomi	
Šibek in hiter utrip	Slabost in bruhanje
Oči se bleščijo nad zbeganim pogledom	Žeja
Plitko in hitro dihanje	Bleda, modrikasta koža
Duševna zmedenost, agresija	Občutek mraza

## Upravljanje možganske kapi

Možganska kap je nujno medicinsko stanje, ki se pojavi, ko je pretok krvi v možgane prekinjen, kar povzroči poškodbe možganskih celic. Kot izvajalec prve pomoči je razumevanje znakov in simptomov možganske kapi ter vedenje, kako se takoj odzvati, ključnega pomena za izboljšanje rezultatov in zmanjšanje možnih zapletov.

Tu so pomembni koraki, ki jih morate upoštevati pri obvladovanju suma možganske kapi:



### 1. Prepoznajte znake kapi

Seznanite se s pogostimi znaki in simptomi možganske kapi, ki so pogosto povzeti z akronimom FAST:

**Obraz:** Prosite osebo, naj se nasmehne. Bodite pozorni na povešenost ali asimetrijo obraza.

**Roke:** Prosite osebo, naj dvigne obe roki. Opazujte šibkost ali nezmožnost dviga ene roke.

**Govor:** Prosite osebo, naj ponovi preprost stavek. Poslušajte nerazločen ali popačen govor.

**Čas:** Če opazite katerega od teh znakov, je čas, da takoj pokličete nujno medicinsko pomoč.



### 2. Pokličite nujno medicinsko pomoč

Če sumite na možgansko kap, takoj pokličite nujno medicinsko pomoč. Obvestite dispečerja o simptomih osebe in kakršni koli ustrezni zdravstveni anamnezi. Čas je ključnega pomena pri obvladovanju možganske kapi in hitra medicinska intervencija lahko znatno izboljša možnosti osebe za ozdravitev.



### 3. Zagotovite tolažbo in pomiritev

Medtem ko čakate na zdravniško pomoč, zagotovite tolažbo in pomiritev osebi, ki jo je zadela kap. Ostanite z njimi in jim ponudite podporo, saj se lahko počutijo prestrašene ali zmedene. Spodbujajte jih, naj ostanejo mirni in mirni, saj lahko pretirano gibanje poslabša njihovo stanje.



#### 4. Ohranite odprte dihalne poti

Poskrbite, da ostanejo dihalne poti osebe odprte in proste. Če so pri zavesti in lahko požirajo, jih spodbudite, naj sedijo pokončno ali v udobnem položaju. Če se ne odzivajo ali imajo težave pri vzdrževanju dihalne poti, bodite pripravljene na oživljanje in upoštevajte ustrezne protokole.



#### 5. Ne ponujajte hrane ali pijače

Osebi ne dajajte ničesar jesti ali piti, ker ima lahko težave s požiranjem ali aspiracijo. NPO (nič peroralno) je splošno pravilo za preprečevanje zapletov med vrednotenjem in zdravljenjem možganske kapi.



#### 6. Zabeležite si čas

Če je mogoče, zabeležite čas, ko so se simptomi začeli ali so bili prvič opaženi. Te informacije so dragocene za zdravstvene delavce, saj pomagajo določiti ustrezne možnosti zdravljenja.



#### 7. Spremljajte vitalne znake

Nenehno spremljajte vitalne znake osebe, vključno z dihanjem, utripom in stopnjo zavesti. Bodite pripravljene na oživljanje ali zagotovite reševalne vdihe, če je potrebno.



#### 8. Ne odlašajte in ne odpeljite se v bolnišnico

Bistvenega pomena je, da ne odlašate z zdravniškim posegom in poskušate osebe sami prepeljati v bolnišnico. Službe nujne medicinske pomoči imajo potrebno opremo in strokovno znanje za zagotavljanje ustrezne oskrbe med prevozom.



#### 9. Pomagajte pri ukrepih za udobje

Če oseba lahko požira in ste prejeli navodila zdravstvenih delavcev, ji lahko pomagate pri jemanju predpisanih zdravil, če so na voljo, ki so namenjena obvladovanju simptomov kapi ali preprečevanju nadaljnjih zapletov. Upoštevajte posebna navodila, ki vam jih je dalo zdravstveno osebje.



## 10. Zagotovite informacije o predaji

Ko pridejo zdravstveni delavci, jim posredujte jasno in jedrnato poročilo o simptomih osebe, času pojava simptomov in kakršni koli ustrezni zdravstveni anamnezi. Te informacije bodo pomagale pri njihovi oceni in nadaljnjem zdravljenju.

## Zaključek

Prepoznavanje znakov možganske kapi in hiter odziv je ključnega pomena za dobro počutje prizadetega posameznika. Pokličite nujno medicinsko pomoč, zagotovite tolažbo in pomiritev ter vzdržujte odprte dihalne poti. Ne ponujajte hrane ali pijače in zabeležite čas pojava simptomov.



Ne pozabite spremljati vitalnih znakov in predajte vse pomembne informacije zdravstvenim delavcem ob njihovem prihodu. Vaši hitri in ustrezni ukrepi kot izvajalca prve pomoči lahko pomembno vplivajo na izid za nekoga, ki doživi možgansko kap.

## Povzetek: Možganska kap

Možganska kap se pojavi, ko pride do zamažitve ali razpoke krvne žile v bolnikovih možganih.

Znaki in simptomi	Prva pomoč
> Otrplost, paraliza v rokah ali nogah	Zrahljajte oblačila
> Težave z govorom	↓
> Stranska paraliza obraza	Varen položaj ali položaj za okrevanje
> Nenadne težave z vidom	↓
	Pokličite EMS
	↓
	Spremljajte rešilno vrv
	↓
	Dajte kisik, če je na voljo

## Upravljanje potopitve

Potopitveni dogodki, kot so skorajšnje utopitve ali potopitev v vodo, so lahko življenjsko nevarni izredni dogodki, ki zahtevajo takojšnjo pomoč. Kot izvajalec prve pomoči je razumevanje obvladovanja primerov potopitve ključnega pomena za zagotavljanje pravočasne in učinkovite oskrbe. Tu so pomembni koraki, ki jih morate upoštevati pri odzivanju na incidente potopitve:



### 1. Zagotovite osebno varnost

Preden poskušate pomagati osebi, ki je vpletena v nesrečo pri potopitvi, dajte prednost svoji varnosti. Ocenite situacijo in okolico, da ugotovite, ali obstajajo kakršna koli neposredna tveganja, kot so nestabilen led ali nevarne vodne razmere. Zagotovite, da imate ustrezno varnostno opremo, kot so rešilni jopiči ali plavajoče naprave, če so na voljo.



### 2. Pokličite nujno pomoč

Če je nekdo vpleten v incident pri potopitvi, takoj pokličite nujno pomoč. Dispečerju posredujte točne informacije, vključno z lokacijo, številom vpletenih posameznikov in naravo incidenta. Za pozitiven izid je ključnega pomena pravočasna strokovna pomoč.



### 3. Dosezi ali vrzi, ne pojdi

Izogibajte se vstopu v vodo, razen če ste za to usposobljeni in opremljeni. Namesto tega se do osebe dotaknite z dolgim predmetom, kot je palica ali veja, ali pa ji vrzite plavajoči predmet, kot je rešilni obroč ali plavajoča naprava. To prepreči nevarnost, da bi postali še ena žrtev.



#### 4. Izvedite reševalno dihanje ali oživljanje

Če se oseba ne odziva in ne diha ali samo diha, takoj začnite z reševalnim dihanjem ali kardiopulmonalnim oživljanjem (CPR). Če ste usposobljeni za oživljanje, izvajajte stiske prsnega koša in reševalne vdihe v skladu z ustreznimi smernicami. Nadaljujte, dokler ne prispe strokovna pomoč ali dokler oseba ne pokaže znakov okrevanja.



#### 5. Odstranite osebo iz vode

Če je oseba pri zavesti in je sposobna pomagati, ji naročite, naj zgrabi lebdeči predmet ali seže do vas. Ohranite varen oprijem in jih previdno potegnite iz vode. Bodite pozorni na morebitne poškodbe hrbtenice in jim podprite glavo in vrat, medtem ko jih jemljete iz vode.



#### 6. Ocenite in stabilizirajte

Ko je oseba izven vode, ocenite njeno stanje. Preverite odzivnost, dihanje in znake krvnega obtoka. Nadzirajte vsako smrtno nevarno krvavitev, če je prisotna. Če je oseba pri zavesti in diha, jo namestite v udoben položaj, kot je ležeči položaj, da ohranite odprte dihalne poti.



#### 7. Preprečite hipotermijo

Potopitve lahko povzročijo hipotermijo, zlasti v hladni vodi. Odstranite vsa mokra oblačila in osebo pokrijte s suhimi odejami ali oblačili, da preprečite izgubo toplote. Zagotovite dodatno izolacijo, kot je toplotna odeja ali folija, če je na voljo. Spremljajte njihovo telesno temperaturo in jim zagotovite toploto do prihoda strokovne pomoči.



#### 8. Spremljajte vitalne znake

Nenehno spremljajte vitalne znake osebe, vključno z dihanjem, utripom in stopnjo zavesti. Bodite pripravljeni zagotoviti dodatne posege prve pomoči, kot je nadzor krvavitve ali zdravljenje zlomov, če je potrebno.



#### 9. Zagotovite pomiritev in podporo

Ostanite z osebo, ponudite zagotovilo in zagotovite čustveno podporo v tem zahtevnem času. Pomirite jih, da je pomoč na poti in da ste tam, da pomagata, dokler ne prispejo strokovni reševalci.



## 10. Predaja zdravstvenim delavcem

Ob prihodu nujne medicinske pomoči jim posredujte jasno in jedrnato poročilo o dogodku, stanju osebe in posegih, ki ste jih opravili. Te informacije bodo vodile njihovo nadaljnjo nego in zdravljenje.

## Zaključek

Odziv na incidente potopitve zahteva hitro ukrepanje, dajanje prednosti osebni varnosti in klicanje strokovne pomoči. Dosegnite ali vrzite predmete, da bi pomagali osebi, po potrebi izvedite reševalno dihanje ali oživljanje in jo previdno odstranite iz vode.



Ocenite njihovo stanje, preprečite hipotermijo in zagotovite stalno podporo, dokler ne prevzamejo zdravstvenih delavcev. Vaš hiter in učinkovit odziv kot ponudnika prve pomoči lahko pomembno vpliva na izid potopitve

## Povzetek: Upravljanje potopitve

Utopitev je smrt zaradi asfiksije v 24 urah po potopitvi v vodo. Skoraj utopitev je preživetje (tudi začasno) več kot 24 ur po epizodi potopitve. Otroci se vedno radi igrajo v vodi in ob njej. V nujnih primerih pogosto ne morejo poklicati na pomoč.

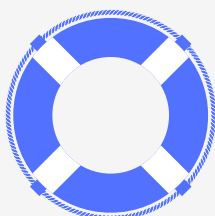
Priznanje	
>	Mahanje z rokami
>	Glava nagnjena nazaj z odprtimi usti
>	Lebdi z licem navzdol v vodi

Prva pomoč
Prepoznavna
▼
Varen položaj ali položaj za okrevanje
▼
Pokliči EMS
▼
Spremljajte rešilno vrv
▼
Dajte kisik, če je na voljo

## Patogeni, ki se prenašajo s krvjo, in zaščitni materiali za izvajalce prve pomoči

Kot ponudnik prve pomoči lahko naletite na situacije, ko ste izpostavljeni krvi ali drugim potencialno nalezljivim materialom. Bistveno je, da razumete tveganja, povezana s patogeni, ki se prenašajo s krvjo, in potrebne previdnostne ukrepe za zaščito sebe in drugih. To vključuje uporabo ustreznih zaščitnih materialov.

Tukaj so pomembni vidiki za obvladovanje patogenov, ki se prenašajo s krvjo, in uporabo zaščitne opreme:



### 1. Razumevanje patogenov, ki se prenašajo s krvjo:

Povzročitelji bolezni, ki se prenašajo s krvjo, so mikroorganizmi, kot so virusi ali bakterije, ki so lahko prisotni v krvi in telesnih tekočinah ter lahko povzročijo okužbe.

Primeri vključujejo HIV, hepatitis B in hepatitis C. Ti patogeni se lahko prenašajo z neposrednim stikom z okuženo krvjo ali telesnimi tekočinami, kontaminiranimi predmeti ali s poškodbami z ostrimi predmeti.



### 2. Univerzalni previdnostni ukrepi:

Upoštevajte univerzalne previdnostne ukrepe, ki so standardne prakse za obvladovanje okužb, namenjene zmanjšanju tveganja prenosa s krvjo prenosljivih patogenov. Vso kri in telesne tekočine obravnavajte kot potencialno kužne. Sledite ustrezni higieni rok, uporabljajte osebno zaščitno opremo (PPE) in varno odstranite kontaminirane materiale.



### 3. Osebna zaščitna oprema (OZO):

OZO ima ključno vlogo pri preprečevanju izpostavljenosti patogenom, ki se prenašajo s krvjo. Ustrezna osebna zaščitna oprema lahko vključuje:

**Rokavice:** če obstaja možnost stika s krvjo ali telesnimi tekočinami, nosite rokavice za enkratno uporabo. Rokavice naj bodo iz lateksa, nitrila ali drugih ustreznih materialov.



**Obrazne maske in zaščita za oči:** uporabljajte obrazno masko in zaščito za oči, kot so očala ali ščitnik za obraz, da zaščitite sluznice pred brizgami ali pršili krvi ali drugimi tekočinami.

**Zaščitna oblačila:** Nosite zaščitna oblačila, kot so halje ali predpasniki, da preprečite kontaminacijo osebnih oblačil med postopki s tveganjem izpostavljenosti krvi ali telesnim tekočinam.

**Zaščita pred ostrimi predmeti:** uporabljajte rokavice, odporne na vbode, in z ostrimi predmeti (iglami, lancetami itd.) ravnajte izjemno previdno. Ostre predmete zavržite v posode, odporne na vbode.

---

#### 4. Pravilna uporaba rokavic

Pred oskrbo si nadenite rokavice in se prepričajte, da se tesno prilegajo.



Izogibajte se dotikanju obraza, ust ali oči, ko nosite rokavice.

Zamenjajte rokavice, če so raztrgane, preluknjane ali onesnažene.

Rokavice pravilno odstranite tako, da jih odlepate z zapestja, ne da bi se dotaknili zunanje površine.

Po odstranitvi rokavic si temeljito umijte roke.

---

#### 5. Čiščenje razlitja



Če naletite na razlitje krvi ali telesne tekočine, izvedite ustrezne ukrepe za varno čiščenje. Nadenite si rokavice in uporabite vpojne materiale, kot so papirnate brisače ali blazinice za enkratno uporabo, da zadržite in odstranite razlitje. Območje razkužite z ustreznim razkužilom po navodilih proizvajalca.

---

#### 6. Cepljenje proti hepatitisu B



Prepričajte se, da ste na tekočem s cepljenjem proti hepatitisu B. Hepatitis B je mogoče preprečiti s cepljenjem, zdravstveni delavci pa so izpostavljeni večjemu tveganju. Posvetujte se s svojim zdravstvenim delavcem glede cepljenja in vseh potrebnih obnovitvenih cepljenj.

---

#### 7. Protokol po izpostavljenosti



V primeru morebitne izpostavljenosti patogenom, ki se prenašajo s krvjo, sledite protokolu po izpostavljenosti, ki ga je določila vaša organizacija ali zdravstvena ustanova. To lahko vključuje takojšnje poročanje, oceno in uvedbo profilaktičnega zdravljenja, če je potrebno.



## 8. Izobraževanje in usposabljanje

Bodite obveščeni o patogenih, ki se prenašajo s krvjo, praksah za nadzor okužb in pravilni uporabi osebne zaščitne opreme. Udeležite se rednih izobraževanj in bodite na tekočem z aktualnimi smernicami in priporočili.

## Zaključek

Obvladovanje tveganj, povezanih s patogeni, ki se prenašajo s krvjo, je bistveno za izvajalce prve pomoči. Upoštevajte splošne previdnostne ukrepe, uporabljajte ustrezno osebno zaščitno opremo (PPE) in izvajajte ustrezne ukrepe za obvladovanje okužb. Bodite poučeni o patogenih, ki se prenašajo s krvjo, opravite potrebna cepljenja in upoštevajte protokole po izpostavitvi, če do izpostavljenosti pride.



Z izvajanjem teh ukrepov lahko zaščitite sebe in druge ter hkrati zagotovite učinkovito prvo pomoč.

**Povzetek:** Patogeni, ki se prenašajo s krvjo, in zaščitni materiali

### Zaščitni materiali

Vedno uporabljajte preiskovalne rokavice

Uporaba oronazalnih mask za oživljanje ali ščitnikov za obraz.

Uporaba zaščitnih očal.

Za čiščenje opreme uporabljajte antibakterijska sredstva.

## Prositi za dovoljenje, preden nekomu pomagate

Kot ponudnik prve pomoči je vaš glavni cilj pomagati in nuditi pomoč posameznikom v stiski. Vendar je pomembno spoštovati avtonomijo in dostojanstvo osebe, ki ji pomagate. Eden od ključnih vidikov etične in spoštljive oskrbe je pridobiti dovoljenje, preden ponudite pomoč.

Tukaj je nekaj razlogov, zakaj je prošnja za dovoljenje pomembna in kako k temu pristopiti:



### 1. Spoštovanje avtonomije

Spoštovanje človekove avtonomije pomeni priznavanje njegove pravice do odločanja o lastnem telesu in zdravstveni negi. Če zaprosite za dovoljenje, priznate njihovo avtonomijo in jim omogočite, da privolijo ali zavrnejo pomoč, ki jo ponujate. To spodbuja občutek polnomočenja in ohranja njihovo dostojanstvo.



### 2. Vzpostavitev zaupanja in odnosa

Iskanje dovoljenja pred zagotavljanjem pomoči pomaga vzpostaviti zaupanje in odnos med vami in osebo v stiski. To kaže, da cenite njihov prispevek in ste predani sodelovanju v njihovem najboljšem interesu. Če jih vključite v proces odločanja, spodbujate sodelovalen in spoštljiv odnos.



### 3. Spodbujanje informirane privolitve

Prošnja za dovoljenje omogoča osebi, da se premišljeno odloči o pomoči, ki jo bo prejela. Daje jim priložnost, da postavljajo vprašanja, izrazijo pomisleke ali delijo kakršne koli pomembne informacije, ki lahko vplivajo na oskrbo, ki jo nudite. Informirana privolitev zagotavlja, da oseba razume možne koristi, tveganja in alternative ponujene pomoči.



#### 4. Kulturni in osebni vidiki

Različne kulture, prepričanja in osebne preference lahko vplivajo na to, kako posamezniki dojemajo in prejemajo pomoč. Če zaprosite za dovoljenje, izkažete kulturno občutljivost in prepoznate pomen individualnih preferenc. Ta pristop vam omogoča, da svojo pomoč prilagodite posebnim potrebam in kulturnemu ozadju osebe.

#### 5. Kako zaprositi za dovoljenje



Predstavite se in razložite svojo vlogo izvajalca prve pomoči.

Za razlago pomoči, ki jo lahko ponudite, uporabite jasen in preprost jezik.

Postavljajte odprta vprašanja, na primer "Ali vam lahko pomagam?" ali "Ali želite, da nudim prvo pomoč?"

Dajte osebi čas, da razmisli o vaši ponudbi in odgovori. Bodite potrpežljivi in pozorni na njihove verbalne in neverbalne znake.

Spoštujte njihovo odločitev, če vašo pomoč zavrnejo ali prosijo za drugačno pomoč.

Če dajo dovoljenje, nadaljujte z zagotavljanjem pomoči, pri tem pa ohranite stalno komunikacijo in zagotovite njihovo udobje in soglasje med celotnim postopkom.

### Zaključek

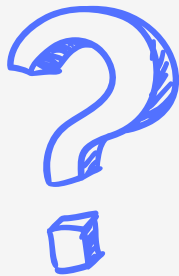
Prosim za dovoljenje, preden nekomu pomagate, je bistveni vidik etične in spoštljive oskrbe. Spoštuje avtonomijo in dostojanstvo osebe v stiski, spodbuja zaupanje in odnos ter omogoča informirano soglasje. Če k posameznikom pristopite z empatijo in spoštovanjem ter jih vključite v proces odločanja, lahko zagotovite učinkovito in sočutno pomoč kot ponudnik prve pomoči.



## CPR (kardiopulmonalno oživljanje) odraslih

Kardiopulmonalno oživljanje (CPR) je tehnika reševanja življenj, ki se uporablja v nujnih primerih, ko se odrasel človek ne odziva, ne diha ali se mu je ustavilo srce. CPR vključuje kombinacijo stiskanja prsnega koša in reševalnih vdihov za vzdrževanje pretoka krvi in oksigenacije do prihoda strokovne medicinske pomoči. Kot izvajalec prve pomoči je ključnega pomena vedeti, kako izvajati oživljanje pri odraslih.

Sledite osnovnim korakom:



### 1. Ocenite sceno in osebo

Pred začetkom oživljanja se prepričajte, da je prizorišče varno tako za vas kot za osebo v stiski. Preverite morebitne nevarnosti ali morebitna tveganja. Nato pristopite k osebi in ocenite njeno odzivnost. Nežno jih potrkajte po rami in vprašajte: "Ali si v redu?" Če ni odgovora, nadaljujte z naslednjimi koraki.



### 2. Klic na pomoč

Če ste edini reševalec, takoj pokličite nujno medicinsko pomoč ali to naročite nekemu v bližini. Jasno sporočite situacijo, lokacijo in zahtevajte reševalno vozilo. Pri nujnih srčnih boleznih je čas kritičen in strokovna pomoč je potrebna čim prej.



### 3. Odprite dihalno pot

Osebo položite na hrbet na trdno površino. Nežno nagnite glavo nazaj, da odprete dihalne poti. Eno roko položite na njihovo čelo in dva prsta druge roke pod brado, nato dvignite brado naprej, da dvignete jezik stran od zadnjega dela grla. To pomaga odpraviti morebitne ovire, ki bi lahko blokirale dihalne poti.



### 4. Preverite dihanje

Poglejte, poslušajte in potipajte morebitne znake normalnega dihanja. Pazite na gibanje prsnega koša, poslušajte zvoke dihanja in začutite zrak ob svojem licu. To počnite največ 10 sekund. Če oseba ne diha ali samo hlasta, upoštevajte, da gre za srčni zastoj in nadaljujte z oživljanjem.

## 5. Izvedite stiskanje prsnega koša



Postavite se ob prsi osebe. Peto ene roke položite na sredino prsnega koša osebe, med bradavice. Drugo roko položite na vrh in prepletite prste. Komolce imejte pokončne in ramena neposredno nad rokami. Trdno in hitro pritisnite navzdol, tako da dosežete globino vsaj 2 palca (5 centimetrov). Pustite, da se prsni koš med stisi popolnoma odmakne. Izvajajte stiske s hitrostjo 100-120 stiskov na minuto.

## 6. Zagotovite reševalne vdihе



Po vsakih 30 stisih prsnega koša naredite dva reševalna vdihа. Ohranite položaj glave z nagibom in dvigom brade ter zaprite nos osebe. Normalno vdihnite in pokrijte usta osebe s svojimi, da ustvarite nepredušno tesnilo. Dvakrat počasi vdihnite, vsak traja približno 1 sekundo, in pazite na vidno dviganje prsnega koša.

## 7. Nadaljujte s cikli oživljanja



Nadaljujte s cikli 30 stiskov, ki jim sledita dva reševalna vdihavanja, dokler ne prispe strokovna pomoč, dokler ni na voljo AED (avtomatski eksterni defibrilator), oseba ne začne dihati sama ali pa ste preveč izčrpani, da bi nadaljevali. Če je na voljo drug usposobljen posameznik, lahko zamenjate vlogi vsaki 2 minuti, da ohranite kakovost stiskanja.

## 8. Uporabite AED, če je na voljo



Če je AED dostopen, sledite navodilom naprave in ga uporabite čim prej. Pritrdite blazinice AED na gole prsi osebe, sledite vizualnim ali slušnim pozivom. Nadaljujte z oživljanjem takoj, ko AED zažene šok ali če šok ni priporočen.

## 9. Predaja strokovni pomoči



Ko pridejo zdravstveni delavci, jim posredujte jasne in jedrnate informacije o tem, kaj se je zgodilo, o sprejetih ukrepih in odzivu osebe. To pomaga usmerjati njihovo nadaljnjo nego in zdravljenje

## Položaj okrevanja

Ležeči položaj je ključna tehnika, ki se uporablja pri prvi pomoči za lažje dihanje nezavestne osebe in ohranjanje odprtih dihalnih poti. To je še posebej pomembno, ko je oseba nezavestna, vendar diha in ni takojšnje potrebe po oživiljanju. Če osebo postavite v ležeči položaj, lahko preprečite obstrukcijo dihalnih poti in zmanjšate tveganje za aspiracijo.

Tukaj je opisano, kako nekoga pravilno postaviti v položaj za okrevanje:



### 1. Ocenite situacijo:

Preden poskusite osebo premakniti v položaj za reševanje, se prepričajte, da je območje varno in da ni neposrednih nevarnosti. Ocenite stopnjo odzivnosti in dihanja osebe. Če se ne odzivajo, vendar še vedno dihajo, nadaljujte z naslednjimi koraki.



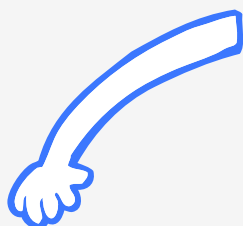
### 2. Zravnajte noge

Začnite tako, da postavite osebo na hrbet. Previdno zravnajte njihove noge in pazite, da niso prekrižane ali pokrčene v kolenih. To pomaga stabilizirati telo in zagotavlja trdno podlago za naslednje korake.



### 3. Odprite dihalno pot

Nežno nagnite glavo osebe nazaj z eno roko na čelu in drugo na bradi. To pomaga odpreti dihalne poti in preprečiti morebitno obstrukcijo. Prepričajte se, da sta glava in vrat v nevtralnem položaju in se izogibajte pretiranemu gibanju.



### 4. Prilagodite roko

Na strani osebe, ki vam je najbližje, pokrčite roko v komolcu z dlanjo obrnjeno navzgor. Iztegnite roko navzven od telesa, hrbtno stran dlani položite na lice osebe na isti strani. Ta položaj pomaga ohranjati dihalne poti in podpira glavo.



### 5. Postavite nogo

Na strani nasproti vas pokrčite nogo osebe v kolenu, stopalo pa naj bo ravno na tleh. Osebo previdno prevrnite na bok, ji podprite glavo in usmerjajte gibanje, da preprečite nepotrebno obremenitev ali nelagodje. Upognjena noga mora zaradi stabilnosti počivati na tleh.



### 6. Ohranite položaj

Ko je oseba v položaju za dvigovanje, se prepričajte, da ostanejo dihalne poti osebe odprte in neovirane. Po potrebi jim prilagodite glavo in vrat, da bodo dihalne poti proste. Preverite ustreznost dihanja tako, da opazujete dvig in spust njegovega prsnega koša. Če je potrebno, dajte oživljanje, če oseba diha odsotno ali nepravilno.



### 7. Spremljajte osebo

Ostanite z osebo v ležečem položaju in nenehno spremljajte njeno stanje, dokler ne prispejo zdravstveni delavci. Po potrebi bodite pripravljeni zagotoviti dodatno prvo pomoč.



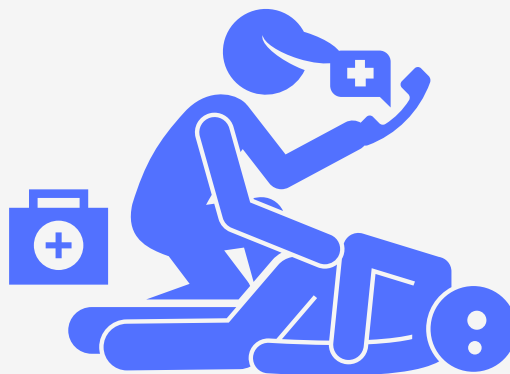
### 8. Premestitev v zdravstveno ustanovo

Če se stanje osebe poslabša, preneha dihati ali če niste prepričani o njenem dobrem počutju, jo previdno prevrnite na hrbet in po potrebi začnite z oživljanjem. O situaciji obvestite službo nujne medicinske pomoči ali druge zdravstvene delavce ter jim zagotovite točne in ustrezne informacije.

## Zaključek

Ležeči položaj je kritična tehnika, ki se uporablja za vzdrževanje odprtih dihalnih poti in zagotavljanje varnosti nezavestne osebe, ki diha. Z upoštevanjem teh korakov lahko preprečite zaporo dihalnih poti in zmanjšate tveganje za aspiracijo.

Ne pozabite nenehno spremljati stanja osebe in biti pripravljeni zagotoviti dodatno prvo pomoč, če je potrebno.





## Uporaba avtomatskega eksternega defibrilatorja (AED)

Avtomatski eksterni defibrilator (AED) je prenosna naprava, ki se lahko uporablja za pomoč pri zdravljenju nenadnega srčnega zastoja (SCA). Je ključno orodje, ki lahko občutno poveča možnosti za preživetje osebe, ki doživi življenjsko nevaren srčni dogodek. Razumevanje pravilne uporabe AED je bistvenega pomena za izvajalce prve pomoči, da se učinkovito odzovejo v nujnih primerih.

Tu so ključni koraki pri uporabi AED:



### 1. Ocenite situacijo

Preden uporabite AED, ocenite situacijo, da zagotovite varnost sebe in drugih. Prepričajte se, da je območje čisto in brez nevarnosti ali morebitnih nevarnosti. Po potrebi prosite za pomoč mimoidoče ali reševalne službe.



### 2. Potrdite srčni zastoj

Preverite, ali oseba doživlja srčni zastoj. Poiščite znake, kot so nezavest, neodzivnost, odsotnost dihanja in pomanjkanje pulza. Pomembno si je zapomniti, da se sme AED uporabljati samo, ko je oseba v srčnem zastoju in ne v drugih nujnih primerih.



### 3. Klic na pomoč

Aktivirajte nujno medicinsko pomoč ali prosite nekoga v bližini, da takoj pokliče strokovno medicinsko pomoč. Pri zdravljenju srčnega zastoja je čas ključnega pomena, zato je pomembno, da čim prej poiščete strokovno pomoč.



### 4. Pridobite in pripravite AED

Poiščite najbližji AED in ga prinesite osebi v stiski. AED-je običajno najdemo na javnih mestih, delovnih mestih in v javnih središčih. Ko imate AED, ga vklopite in sledite glasovnim ali vizualnim navodilom, saj se lahko delovanje različnih modelov AED nekoliko razlikuje.



### 5. Odkrijte prsni koš in pritrdite blazinice za elektrode

Odstranite ali odrežite vsa oblačila, ki prekrivajo prsi osebe, da razkrijete njeno golo kožo. Odprite embalažo elektrodne blazinice AED in namestite blazinice na prsni koš osebe, kot kažejo vizualni ali glasovni pozivi na AED. Eno blazinico položite na zgornjo desno stran prsnega koša, drugo pa na spodnjo levo stran, v skladu s priloženimi diagrami.

---



### 6. Analizirajte srčni ritem

Ko so elektrodne blazinice varno pritrjene, bo AED analiziral srčni ritem osebe. Poskrbite, da med to analizo nihče ni v stiku z osebo. AED bo ugotovil, ali je potreben šok ali ali je treba nadaljevati s kardiopulmonalnim oživljanjem (CPR).

---



### 7. Zadajanje šoka (če je potrebno)

Če AED ugotovi, da je šok potreben, vas bo pozval, da pritisnete gumb za šok. Poskrbite, da nihče ni v stiku z osebo ali mokrimi površinami, in natančno upoštevajte navodila AED. Med dovajanjem šoka se umaknite.

---



### 8. Izvedite oživljanje

Po izvajanju elektrošoka (če je potrebno) ali če AED odsvetuje šok, takoj nadaljujte z oživljanjem ob upoštevanju priporočenega razmerja kompresije in dihanja. Nadaljujte z oživljanjem, dokler oseba ne pokaže znakov premikanja, dokler ne prispe strokovna medicinska pomoč ali vas AED ne pozove, da prenehate.

---



### 8. Sledite dodatnim pozivom AED

Med postopkom še naprej sledite pozivom in navodilom AED. AED bo dal smernice, kdaj nadaljevati s oživljanjem, kdaj ponovno analizirati srčni ritem ali če so potrebni dodatni šoki.

## Zaključek

Uporaba AED je kritičen korak v verigi preživetja za nekoga, ki doživi nenaden srčni zastoj. Če se seznanite s koraki, ki so vključeni v uporabo AED, lahko pomembno vplivate na reševanje življenj. Ne pozabite, vedno ocenite situacijo, pokličite strokovno pomoč,

vzemite in pripravite AED, pravilno pritrдите elektrodne blazinice, sledite navodilom AED in po potrebi nadaljujte z oživljanjem. S hitrim in samozavestnim ukrepanjem lahko izvajalci prve pomoči povečajo možnosti za uspešen izid.



## AED Varnost

1. AED je kot vsaka druga električna naprava, saj je treba upoštevati določene varnostne ukrepe, da zmanjšate tveganje poškodbe operaterja, pomočnikov ali celo žrtve.

- Elektrode (blazinice) hranite ločeno.
- Blazinic nikoli ne priključite na nikogar, razen na poškodovanca pri sumu na srčni zastoj.
- Bodite pozorni na lise na koži.
- Bodite pozorni na vsadke.
- Bodite pozorni na vnetljiva okolja.

### Šok ni prikazan

- > Če vas glasovni poziv napoti, da začnete oživljanje, takoj začnite s stiskanjem prsnega koša in rešilnim dihanjem.
- > Oživljajte oživljanje dve minuti ali dokler vas ne pozove, da prenehate.
- > Še naprej sledite glasovnim navodilom.

### Naveden šok

- > Prepričajte se, da so vsi stran od ponesrečenca.
- > Pritisnite gumb za šok po navodilih
- > Po izvedbi šoka nadaljujte z oživljanjem dve minuti ali dokler ne dobite navodil za ustavitev.
- > Pustite, da AED analizira.
- > Še naprej sledite glasovnim navodilom

## Razumevanje invalidnosti pri zagotavljanju prve pomoči

Pri zagotavljanju prve pomoči je bistvenega pomena biti vključujoč in upoštevati edinstvene potrebe posameznikov s posebnimi potrebami. Invalidnost je širok pojem, ki zajema vrsto fizičnih, senzoričnih, kognitivnih in intelektualnih okvar, ki lahko vplivajo na človekovo mobilnost, komunikacijo ali razumevanje. Kot ponudnik prve pomoči lahko znanje in občutljivost za invalidnost zagotovita, da nudite ustrezno in učinkovito oskrbo. Tukaj je nekaj pomembnih premislekov pri zagotavljanju prve pomoči invalidom:



### 1. Komunikacija

Učinkovita komunikacija je ključnega pomena pri zagotavljanju oskrbe invalidov. Vzemite si čas, da razumete želeni način komuniciranja osebe, ki lahko vključuje verbalne, neverbalne ali alternativne načine komuniciranja, kot so znakovni jezik ali vizualni pripomočki. Pozorno poslušajte, bodite potrpežljivi in postavljajte pojasnilna vprašanja, da zagotovite jasno razumevanje in omogočite učinkovito komunikacijo.



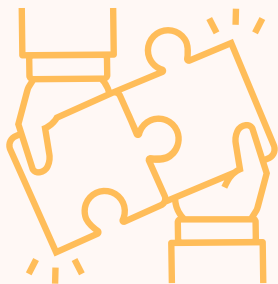
### 2. Dostopnost

Med zagotavljanjem prve pomoči upoštevajte potrebe invalidov po dostopnosti. To lahko vključuje zagotavljanje fizičnih nastanitev, kot so klančine ali dostopni prostori, za posameznike z motnjami gibanja. Zagotovite, da so oprema in zaloge za nujne primere zlahka dostopni vsem, vključno s tistimi z okvarami vida ali sluha.



### 3. Individualiziran pristop

Zavedajte se, da so invalidnost in potrebe vsake osebe edinstvene. Invalide najprej obravnavajte kot posameznike, pri čemer se osredotočite na njihove specifične simptome ali zdravstvena stanja in ne le na njihovo invalidnost. Bodite pozorni na morebitne dodatne medicinske pripomočke ali opremo, ki jih oseba morda uporablja, in jih vključite v svojo oceno in načrt zdravljenja.



#### 4. Sodelovalni pristop

V nekaterih primerih imajo lahko invalidi osebne negovalce ali podporne mreže, ki poznajo njihove posebne potrebe in želje. Kadar je primerno, se vključite v sodelovalni pristop s komunikacijo in sodelovanjem s temi posamezniki ali negovalci, da zagotovite najboljšo možno oskrbo za invalidno osebo.

---



#### 5. Prilagoditve in modifikacije

Bodite pripravljeni prilagoditi svoje tehnike in pristope za prilagajanje posameznikom s posebnimi potrebami. Na primer, morda boste morali spremeniti položaj ali tehnike, ki se uporabljajo med oživljanjem za nekoga z omejeno mobilnostjo. Poleg tega razmislite o uporabi vizualnih znakov ali poenostavljenih navodil za posameznike s kognitivnimi ali intelektualnimi motnjami.

---



#### 6. Čustvena podpora

Prepoznajte potencialni čustveni vpliv, ki ga lahko ima nujna medicinska pomoč na invalide. Ponudite pomiritev, empatijo in čustveno podporo v celotnem procesu prve pomoči. Bodite pozorni na kakršna koli posebna čustvena ali psihološka vprašanja, povezana z njihovo invalidnostjo.

---



#### 7. Zaupnost in dostojanstvo

Spoštujte zasebnost, zaupnost in dostojanstvo posameznikov s posebnimi potrebami. Ohranite ustrezne meje in zagotovite, da se osebni podatki delijo samo s tistimi, ki so neposredno vključeni v oskrbo osebe. Zavedajte se vseh kulturnih ali osebnih pomislekov, povezanih z zasebnostjo in skromnostjo.

---



#### 8. Stalno učenje

Nenehno se izobražujte o različnih vrstah invalidnosti, z njimi povezanih potrebah in ustreznih praksah prve pomoči. Udeležite se izobraževanj, poiščite nasvete pri invalidskih organizacijah in bodite na tekočem s trenutnimi smernicami in priporočili.

## Zaključek

Inkluzivno zagotavljanje prve pomoči vključuje razumevanje in prilagajanje potrebam invalidov. S spodbujanjem učinkovite komunikacije, upoštevanjem dostopnosti, sprejemanjem individualiziranega in sodelovalnega pristopa, potrebnimi prilagoditvami, zagotavljanjem čustvene podpore ter spoštovanjem zasebnosti in dostojanstva lahko zagotovite, da bodo posamezniki s posebnimi potrebami prejeli ustrezno in občutljivo oskrbo v nujnih zdravstvenih primerih. Sprejmite načela vključevanja, empatije in stalnega učenja, da izboljšate svojo sposobnost zagotavljanja učinkovite prve pomoči vsem posameznikom, ne glede na njihove invalidnosti.

## Komunikacija

<b>Vizija</b>	Osebo obvestimo, kje v okolici se nahaja
	Razložimo travmo
<b>Sluh</b>	Govorimo počasi in enakomerno, da lažje beremo z ustnic
	Če je mogoče, uporabljajte znakovni jezik
<b>Intelektuale c</b>	Dajemo preprosta navodila, ki pojasnjujejo situacijo in mi vedno počakajte na razumevanje
<b>Motor</b>	Pojasnjujemo situacijo, kakršna je, in spodbujamo aktivno sodelovanje
<b>Duševno</b>	Bodite podporni in pojasnite, kaj in kako bomo nudili prvo pomoč, kolikorkrat je potrebno.
	V nekaterih primerih lahko pomaga odvratanje pozornosti

## Interakcija z invalidi: Osnove za ponudnike prve pomoči

Kot izvajalec prve pomoči je pomembno, da spodbujamo pozitivne in spoštljive interakcije z invalidi. Interakcija s posamezniki s posebnimi potrebami zahteva razumevanje, empatijo in vključujočo miselnost. Tukaj je nekaj osnovnih smernic za spodbujanje učinkovite komunikacije in interakcije:



### 1. Uporabite osebni jezik

Ko govorimo o osebah s posebnimi potrebami, je spoštljivo, da uporabljamo osebni jezik. To pomeni, da je treba najprej poudariti osebo, ne pa njene invalidnosti. Na primer, recite "oseba z okvaro vida" namesto "slabovidna oseba". Ta pristop pomaga spodbujati posameznikovo identiteto onkraj njihove invalidnosti.



### 2. S posamezniki ravnajte spoštljivo

Z vsemi invalidi ravnajte enako spoštljivo in dostojanstveno kot z drugimi. Osredotočite se na njihove sposobnosti in ne na njihove omejitve. Izogibajte se domnevam ali podcenjevanju njihovih zmoglosti. Aktivno poslušajte, bodite potrpežljivi in pokažite sočutje.



### 3. Komunikacija

Ko komunicirate s posamezniki s posebnimi potrebami, bodite pozorni na njihove posebne potrebe. Po potrebi prilagodite svoj slog komunikacije. Ohranite očesni stik ter govorite jasno in neposredno. Če ima oseba okvaro sluha, se neposredno soočite z njo in po potrebi razmislite o uporabi vizualnih pripomočkov ali pisnega sporočila. Za posameznike z motnjami govora bodite potrpežljivi in jim pustite čas, da se izrazijo. Če niste prepričani o njihovih komunikacijskih preferencah, jih vprašajte neposredno.



#### 4. Vprašajte za vodstvo

Če niste prepričani, kako najbolje pomagati invalidu, ne oklevajte in prosite za navodila ali pojasnila. Osebo spoštljivo vprašajte, kako jo lahko najbolje podprete ali ali obstajajo kakršni koli posebni vidiki, na katere bi morali biti pozorni. Potrebe in želje vsakega posameznika se lahko razlikujejo, zato je pomembno, da se posvetujete z njim.

---



#### 5. Ponudite pomoč, vendar spoštujte avtonomijo

Če menite, da nekdo s posebnimi potrebami potrebuje pomoč, jo spoštljivo ponudite. Vendar vedno ne pozabite spoštovati njihove avtonomije in neodvisnosti. Počakajte na njihovo privolitev, preden zagotovite pomoč, in bodite odprti za njihove želje ali navodila. Priznajte, da imajo invalidi pravico do odločanja o lastni negi.

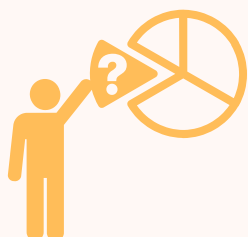
---



#### 6. Bodite pozorni na fizični prostor in dostopnost

Upoštevajte potrebe po fizičnem prostoru in dostopnosti posameznikov s posebnimi potrebami. Zagotovite, da je okolje dostopno, s prostimi potmi in namestitvami, kot so klančine, dvigala ali dostopni sedeži. Zavedajte se morebitnih ovir ali nevarnosti, ki lahko ovirajo mobilnost invalidov, in ukrepajte, da jih odpravite.

---



#### 7. Izogibajte se domnevam

Ne sklepajte o zmožnostih ali omejitvah invalidov na podlagi stereotipov ali vnaprejšnjih predstav. Vsak človek je edinstven in invalidnosti so lahko zelo različne. Vsakega posameznika obravnavajte kot posameznika z njegovimi lastnimi sposobnostmi, prednostmi in željami.





### 8. Spoštujte zasebnost in zaupnost

Spoštujte zasebnost in zaupnost posameznikov s posebnimi potrebami. Ohranjajte osebne podatke zaupne in pomembne podrobnosti delite samo s tistimi, ki so neposredno vključeni v njihovo oskrbo. Bodite pozorni na vse kulturne ali osebne vidike, povezane z zasebnostjo in skromnostjo.

## Zaključek

Interakcija z invalidi zahteva vključujoč in spoštljiv pristop. Z uporabo osebnega jezika, spoštljivim ravnanjem s posamezniki, prilagajanjem komunikacijskih stilov, iskanjem vodstva



kadar je to potrebno, ponujanje pomoči s soglasjem, upoštevanje fizične dostopnosti, izogibanje predpostavkam in spoštovanje zasebnosti, lahko spodbujate pozitivne in učinkovite interakcije kot ponudnik prve pomoči. Sprejmite empatijo, odprtost in pripravljenost, da se naučite, da zagotovite, da invalidi prejmejo skrb in podporo, ki si jo zaslužijo.

## Pomoč invalidnim osebam pri prvi pomoči

Pri zagotavljanju prve pomoči je nujno upoštevati specifične potrebe posameznikov z različnimi okvarami, da zagotovimo učinkovito komunikacijo in podporo. Tukaj je nekaj smernic za pomoč posameznikom s posebnimi okvarami:

### 1. Okvara vida:

Obveščanje osebe o njeni lokaciji: Ko se obrnete na osebo z okvaro vida, zagotovite jasne in jedrnate verbalne informacije o njeni okolici, kot je lokacija izhodov, ovir ali predmetov v bližini. To jim pomaga pri orientaciji v okolju in zagotavlja njihovo varnost.

**Razlaga travme:** Uporabite verbalne opise, da pojasnite naravo travme, poškodb ali postopkov, ki se izvajajo. Bodite opisni in jedrnat ter se osredotočite na zagotavljanje informacij, ki so pomembne in potrebne za njihovo razumevanje.



### 2. Okvara sluha

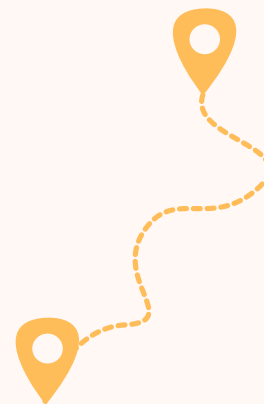
Govorite počasi in enakomerno: govorite jasno in z zmernim tempom, da olajšate branje z ustnic osebam z okvaro sluha. Uporabite obrazno mimiko, kretnje in govorico telesa za izboljšanje komunikacije.

**Uporaba znakovnega jezika:** Če ste večči znakovnega jezika ali oseba uporablja poseben znakovni jezik, kot je ameriški znakovni jezik (ASL), ga uporabite za učinkovito komunikacijo. Če ne znate znakovnega jezika, razmislite o tem, da imate pri roki pisalo in papir za pisno komunikacijo.

### 3. Intelktualna prizadetost:

Zagotavljanje preprostih navodil: Ponudite jasna in enostavna navodila v preprostem jeziku. Kompleksne informacije razdelite na manjše korake in zagotovite, da oseba razume vsak korak, preden nadaljuje.

**Spodbujanje razumevanja:** Posamezniku pustite dovolj časa za obdelavo in razumevanje informacij. Če je mogoče, uporabite vizualne pripomočke ali demonstracije, da jim olajšate razumevanje. Bodite potrpežljivi in pripravljeni ponoviti ali preoblikovati navodila, kot je potrebno.



### 4. Motorična okvara

Razlaga situacije: Zagotovite jasno razlago situacije, poškodb ali postopkov, ki se izvajajo. Opišite pomoč, ki jo nudite, in po potrebi vključite posameznika v odločanje ter spodbujajte njegovo aktivno sodelovanje.

## 5. Duševna prizadetost

Podpora: Ponudite pomiritev, potrpežljivost in empatijo, ko pomagate nekemu z duševno prizadetostjo. Pojasnite dejanja, ki jih boste izvedli, in zagotovite jasne, jedrnate razlage, ki bodo pomagale ublažiti tesnobo ali zmedo.

**Ponavljanje in razjasnitev:** Zavedajte se, da lahko posamezniki z duševnimi motnjami potrebujejo ponavljajoče se razlage ali zagotovila. Bodite pripravljeni večkrat posredovati informacije na umirjen in podporen način.

**Uporaba tehnik odvratanja pozornosti:** V nekaterih primerih so tehnike odvratanja pozornosti, kot je vključitev osebe v pogovor ali preusmeritev njene pozornosti na nekaj pozitivnega ali tolažilnega, lahko koristne za lajšanje stiske ali tesnobe med postopkom prve pomoči.



## Zaključek

Interakcija z invalidi zahteva vključujoč in spoštljiv pristop. Z uporabo osebnega jezika, spoštljivim ravnanjem s posamezniki, prilagajanjem komunikacijskih stilov, iskanjem vodstva, kadar je to potrebno, ponujanjem pomoči s privolitvijo, upoštevanjem fizične dostopnosti, izogibanjem predpostavkam in spoštovanjem zasebnosti, lahko kot ponudnik prve pomoči spodbujate pozitivne in učinkovite interakcije. Sprejmite empatijo, odprtost in pripravljenost, da se naučite, da zagotovite, da invalidi prejmejo skrb in podporo, ki si jo zaslužijo.

# Dobre prakse

## *Poročilo o dobrih praksah*

### O korespondenčnih organizacijah

Na podlagi posredovanih informacij je razvidno, da so organizacije AETOI, BRESSO4, EBAGEM in TREND-PRIMA odgovorile na vprašalnik v zvezi z zagotavljanjem prve pomoči invalidom. Vsak odgovor organizacije je predstavljen kot odstotek vseh prejetih odgovorov.

AETOI, BRESSO4 in TREND-PRIMA so imeli enako stopnjo odziva 28,6 %, medtem ko je imela stopnja odziva EBAGEM 14,3 %. Brez nadaljnjih informacij o vprašalniku ali organizacijah samih žal ni mogoče podati dodatnih vpogledov ali analiz odgovorov.

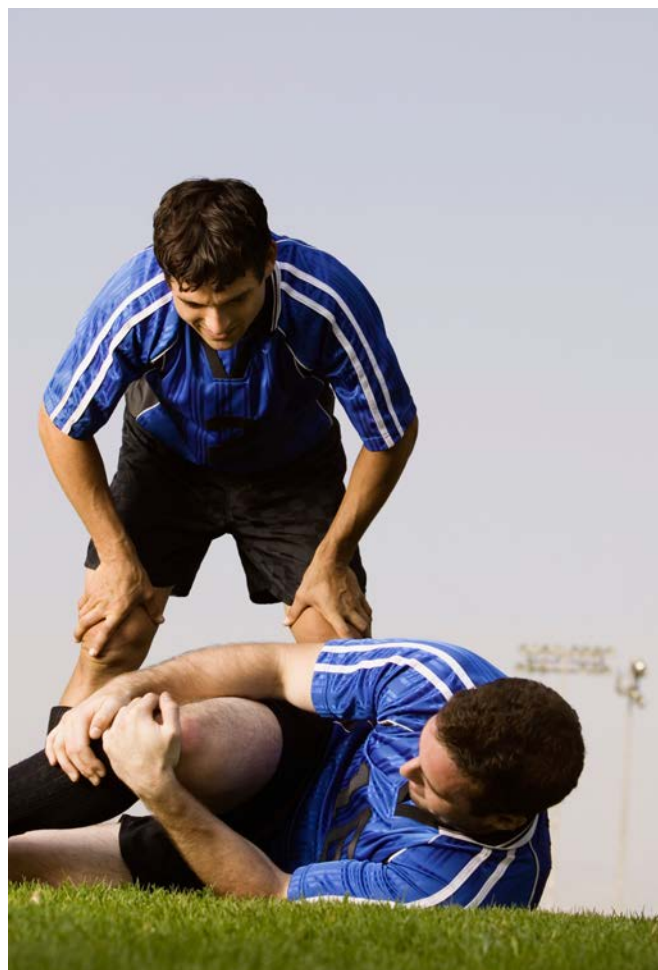
Pomembno je poudariti, da je pri izdelavi priročnika za zagotavljanje prve pomoči invalidom nujno upoštevati širok spekter virov in perspektiv. Sodelovanje z organizacijami za zagovorništvo invalidov, zdravstvenimi strokovnjaki in posamezniki s posebnimi potrebami lahko zagotovi dragocene vpogleda in smernice.



## O prijavljenih poškodbah in boleznih

Kaže, da je večina anketirancev (64,3 %) na vprašanje o tem, kaj poročajo o prvi pomoči športnikom invalidom, poročala o poškodbah, 35,7 % pa o nenadnih boleznih. To nakazuje, da se med športniki invalidi pogosteje poroča o poškodbah kot o nenadnih boleznih.

Zagotavljanje prve pomoči invalidnim športnikom je lahko zahtevno zaradi različnih vrst invalidnosti in zdravstvenih težav, s katerimi se lahko srečujejo. Visok odstotek anketirancev, ki poročajo o poškodbah, lahko nakazuje, da so športniki invalidi izpostavljeni večjemu tveganju telesnih poškodb pri udeleževanju v športu ali telesnih dejavnostih.



Opredelitev poškodbe, podana v raziskavi, se nanaša na fizično travmo, ki ima za posledico vidno poškodbo telesnih tkiv. Ko imamo opravka s športniki invalidi, je pomembno upoštevati, da lahko nekatere invalidnosti povečajo tveganje za določene vrste poškodb. Na primer, pri športnikih z motnjami gibljivosti je lahko večje tveganje za nastanek preležanin ali drugih poškodb, povezanih z razpadom kože.





Manjši odstotek anketirancev, ki poročajo o nenadni bolezni, morda nakazuje, da so nenadne bolezni med športniki invalidi manj pogoste. Vendar pa je pomembno vedeti, da lahko še vedno pride do nenadnih bolezni in da lahko nekatere invalidnosti povečajo tveganje za določene vrste bolezni ali nujne zdravstvene primere.



Na splošno rezultati raziskave kažejo, da se med športniki invalidi pogosteje poroča o poškodbah kot o nenadnih boleznih. To poudarja pomen zagotavljanja ustrezne prve pomoči in zdravstvene oskrbe invalidnim športnikom ob upoštevanju njihovih posebnih invalidnosti in zdravstvenih potreb.





### O kraju, kjer se je zgodila nesreča

Na podlagi odgovorov na vprašanje "Kje se je zgodila nesreča (natančneje opišite kraj)?" ki jih zagotavljajo športniki invalidi, lahko vidimo, da so se nesreče zgodile v različnih okoljih. Najpogosteje prijavljena lokacija je bilo šolsko okolje, vključno s šolsko telovadnico, jedilnico, igriščem in učilnico. Poročali so tudi o zunanjih športnih igriščih, med katerimi so najpogosteje omenjena nogometna igrišča. Omenjene so bile tudi druge zunanje lokacije, kot so košarkarska igrišča in jezera.





Poleg šole in zunanjih lokacij se je nekaj incidentov zgodilo v posebnih objektih, kot so športna dvorana, bazen in hotelska soba. En incident se je zgodil v centru KDAP, drugi pa v jedilnici enote, kjer se prehranjujejo pripravniki. Opis jedilnice kot varnega in prostornega prostora, ki lahko sprejme do 50 ljudi, je koristna informacija za ponudnike prve pomoči, ki se bodo morda morali odzvati na incidente v podobnih okoljih.



Na splošno raznolikost prijavljenih lokacij poudarja pomen pripravljenosti ponudnikov prve pomoči, da se odzovejo na incidente v različnih okoljih. Zanje je ključnega pomena, da imajo potrebno opremo in usposabljanje za zagotavljanje učinkovite prve pomoči v različnih okoljih, vključno s šolskimi okolji, zunanjimi športnimi igrišči in posebnimi objekti, kot so športne dvorane in bazeni.



## Ali so bili izvajalci prve pomoči usposobljeni?

Večina izvajalcev prve pomoči je bila usposobljenih 71,4 %. Devet anketirancev je odgovorilo z »da«, le trije pa z »ne«. 28,6 % Pomembno pa je opozoriti, da je ta anketa omejena na odgovore majhne skupine in morda ni reprezentativna za večjo populacijo ponudnikov prve pomoči za športnike invalide. Poleg tega je brez nadaljnjih informacij o usposobljenosti ponudnikov ali posebnih okoliščinah, v katerih so nudili prvo pomoč, težko potegniti smiselne sklepe zgolj iz teh podatkov.



## Starost izvajalcev prve pomoči

Iz odgovorov je razvidno, da se je starost izvajalcev prve pomoči gibala od 18 let ali manj do 31-59 let. Večina ponudnikov je spadala v starostno skupino od 31 do 59 let, v tem razponu jih je bilo 8 od 14 anketirancev. Preostalih 6 anketirancev je bilo starih 19-30 let ali 18 let ali manj.

Glede na spol je bilo med anketiranci 9 izvajalcev prve pomoči in 5 izvajalk prve pomoči. To kaže na rahlo večino moških ponudnikov, vendar razlika glede na majhen vzorec ni pomembna.



## Kakšna je bila vloga izvajalca prve pomoči?

Odgovori na vprašanje "Kako je bil izvajalec prve pomoči na kraju dogodka?" je razkrilo, da je bilo med izvajalci prve pomoči največ učiteljev ali športnih trenerjev, sledita zaposlena v KDC in vzgojiteljica za osebe z avtizmom. Eden od odgovorov je pokazal, da je prvo pomoč nudil reševalec, ki je tistim v vodi tudi pokazal plavalne sloge.

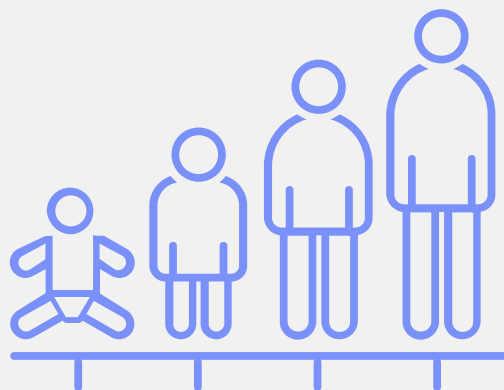
Večina izvajalcev je ocenila športnikovo stanje tako, da so jih opazovali in postavljali vprašanja, da bi ugotovili lokacijo in resnost težave. Ustrezno so ukrepali tudi tako, da so športniku prekinili športno aktivnost, poklicali starše športnika in jih povabili, da se pridružijo športniku na urgenci v bolnišnici. Ti ukrepi so bili potrebni za zagotovitev, da je športnik prejel ustrezno oskrbo in zdravljenje svojih poškodb.



Na splošno se zdi, da so bili izvajalci prve pomoči usposobljeni in sposobni zagotoviti potrebno prvo pomoč invalidnim športnikom.

## Starostni razpon žrtev

Starostni razpon žrtev je bil od 18 let ali mlajši do 31-59 let, pri čemer je večina padla v kategorijo 18 let ali mlajše. Spol žrtev je bil razmeroma enakomerno razdeljen med moške in ženske, pri čemer so poročali o nekoliko več moških žrtvah. Pomembno je omeniti, da je velikost vzorca majhna in morda ni reprezentativna za celotno populacijo športnikov invalidov.



## O invalidih

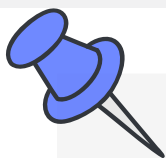
Večina športnikov invalidov, ki so prejeli prvo pomoč, je imela motnjo v duševnem razvoju. To je navedlo 11 od 13 odgovorov. Preostali odgovori so bili razdeljeni med motorične motnje (2 odgovora) in kombinacijo senzoričnih, motoričnih, intelektualnih in duševnih motenj (1 odgovor) ter intelektualnih in duševnih motenj (1 odgovor).

Pomembno je omeniti, da so nekateri anketiranci lahko izbrali več kot eno kategorijo, tako da skupno število odgovorov presega skupno število udeležencev v anketi.

Natančneje, večina invalidnih športnikov, ki so prejeli prvo pomoč, je imela motnjo v duševnem razvoju. Poročali so tudi o motoričnih motnjah, skupaj s senzoričnimi in duševnimi motnjami. Pomembno je, da izvajalci prve pomoči osnovno razumejo različne vrste invalidnosti in njihove specifične potrebe, da lahko zagotovijo ustrezno oskrbo.



Če poskušamo bolje opisati profil, je imela večina športnikov invalidov, ki so prejeli prvo pomoč v raziskavi, motnjo v duševnem razvoju, to kategorijo je navedlo 92,9 % anketirancev. Motorične motnje so bile druge najpogostejše, saj je to kategorijo navedlo 21,4 % anketirancev, sledile so jim duševne motnje s 14,3 %. Senzorne motnje so bile najmanj pogosta kategorija, le 7,1 % anketirancev je to kategorijo navedlo.



Pomembno je omeniti, da so anketiranci lahko izbrali več kot eno kategorijo, zato imajo lahko nekateri športniki več invalidnosti.



Na splošno lahko te informacije pomagajo pri usposabljanju in pripravi ponudnikov prve pomoči, ki delajo s športniki invalidi, da zagotovijo, da so opremljeni za obvladovanje vrste invalidnosti in zagotavljanje učinkovite oskrbe.



Anketno vprašanje je bilo namenjeno zbiranju natančnejših informacij o invalidnosti osebe, ki potrebuje prvo pomoč. Odgovori so zagotovili vrsto invalidnosti, vključno z motnjami v duševnem razvoju, avtizmom, Downovim sindromom in telesnimi motnjami, kot so amputiranci in motnje gibanja.

Dva odgovora sta se nanašala na telesne okvare, pri čemer je bila ena oseba amputiranec, druga pa je imela gibalno oviranost, ki je povzročila počasno hojo in malo moči rok.

En odgovor je omenil visoko stopnjo kratkovidnosti, druga oseba pa je imela motnjo pozornosti in fobijo. Eden od odgovorov je vseboval besedno zvezo "nujna deprivacija", ki v kontekstu ankete ni jasno, kaj pomeni.



Na splošno odgovori kažejo na širok spekter invalidnosti, ki jo imajo lahko športniki invalidi, kar poudarja pomen zagotavljanja prve pomoči, ki je prilagojena njihovim posebnim potrebam.



## Težave, s katerimi se srečujejo izvajalci prve pomoči

Jasno je, da so se izvajalci prve pomoči pri pomoči športnikom invalidom srečevali z različnimi težavami. Nekateri izmed poudarjenih izzivov vključujejo komunikacijske težave zaradi športnikove invalidnosti, kot je nezmožnost govora ali natančnega izražanja bolečine in nelagodja. Zaradi pomanjkanja komunikacije je težko razumeti resnost situacije in določiti ustrezen način ukrepanja.

Poleg tega imajo lahko nekateri invalidni športniki težave pri gibanju ali morda potrebujejo specializirano pomoč, kar lahko predstavlja logistične izzive za ponudnike prve pomoči. Na primer, nošenje športnika z amputacijo lahko predstavlja težave, prav tako kot pomoč športniku, ki se duši in potrebuje Heimlichov maneuver, vendar ima odpor do dotikov.



Na splošno je jasno, da zagotavljanje prve pomoči invalidnim športnikom zahteva posebno pozornost in usposabljanje za premagovanje teh težav. Ponudniki morajo biti potrpežljivi, razumevajoči in opremljeni z veščinami in orodji, potrebnimi za prilagajanje edinstvenim potrebam vsakega športnika.

## Priporočila

Zagotavljanje prve pomoči invalidom lahko zahteva nekaj dodatnih premislekov in prilagoditev. Upoštevajte nekaj nasvetov:



1

Jasno komunicirajte: pomembno je komunicirati z osebo in jo vprašati, kako jo lahko najbolje podprete. Na primer, če so gluhi ali naglušni, za komunikacijo uporabite pisne zapiske ali kretnje. Če imajo govorno okvaro, bodite potrpežljivi in si vzemite čas, da razumete, kaj želijo povedati.

2

Zavedajte se njihovih telesnih potreb: osebe s telesnimi motnjami bodo morda potrebovale dodatno pomoč pri premikanju ali položaju. Bodite pripravljeni, da jim pomagate na način, ki jim ustreza. Na primer, če so na invalidskem vozičku, jih vprašajte, kako naj se raje premestijo v nujnih primerih.





# 3

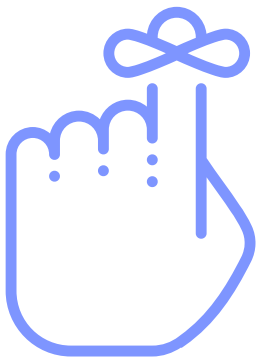
Upoštevajte senzorične potrebe: nekateri ljudje so lahko občutljivi na močno svetlobo ali glasne zvoke. Zavedajte se te občutljivosti in poskušajte zanje ustvariti mirno okolje. Če imajo žival pomočnika, se prepričajte, da žival vključite v prvo pomoč.

# 4

Prilagodite prvo pomoč njihovim posebnim potrebam: Nekateri invalidnosti lahko zahtevajo edinstvene tehnike prve pomoči. Na primer, če ima nekdo epileptični napad, poskrbite, da očistite okolico in mu podprete glavo, da preprečite poškodbe. Če imajo težave z dihanjem, jih vprašajte, ali imajo kakšno posebno opremo ali zdravila, ki bi lahko pomagala.

# 5

Bodite spoštljivi in potrpežljivi: ljudje s posebnimi potrebami morda potrebujejo več časa ali pomoči kot drugi. Bodite potrpežljivi, spoštljivi in jih vprašajte, kako jih lahko najboljše podpirate.



## Ne pozabite!

**Najpomembnejša stvar pri zagotavljanju prve pomoči invalidu je, da z njim komunicirate in svoja dejanja prilagodite njegovim posebnim potrebam.**





## Sklepi

Na podlagi zagotovljenih odgovorov v anketi je jasno, da obstaja širok razpon invalidnosti, ki jih je morda treba upoštevati pri zagotavljanju prve pomoči športnikom. Sem spadajo senzorične motnje, kot sta gluhost ali slepota, motorične motnje, kot je paraplegija ali cerebralna paraliza, motnje v duševnem razvoju, kot je avtizem ali Downov sindrom, in stanja duševnega zdravja, kot je shizofrenija.



Da bi zagotovili, da so ponudniki prve pomoči opremljeni za podporo invalidnim športnikom, je treba zagotoviti usposabljanje in izobraževanje o ozaveščenosti o invalidnosti in vključevanju. To lahko pomaga zmanjšati ovire in povečati dostopnost za invalide v športnih in drugih okoljih.

Na splošno zagotavljanje prve pomoči invalidom zahteva razumevanje njihovih edinstvenih potreb in zavezanost vključujočim praksam. Z vključitvijo teh premislekov v usposabljanje in prakso prve pomoči lahko ustvarimo varnejše in bolj vključujoče okolje za vse športnike.

# Dobre prakse

*Rezultati ankete: pogled na odgovore vsake partnerske organizacije*

V tem razdelku bomo podali pregled anketnih odgovorov, prejetih s strani posameznih partnerskih organizacij v zvezi z zagotavljanjem prve pomoči invalidom. Anketa je bila namenjena zbiranju informacij o poškodbah ali boleznih invalidov, vrsti invalidnosti, o opravljeni prvi pomoči, težavah, s katerimi se srečuje izvajalec prve pomoči, in morebitnih dodatnih komentarjih.

V anketi so anketirance prosili, da navedejo podrobnosti, kot so ime organizacije, vrsta incidenta (poškodba ali nenadna bolezen), datum in čas dogodka, lokacija incidenta, opravljeno zdravljenje, izid nesreče in morebitne težave, s katerimi se srečuje izvajalec prve pomoči zaradi invalidnosti ponesrečenca.

Rezultati raziskave kažejo, da so bile med partnerskimi organizacijami najpogostejša vrsta incidentov poškodbe, sledijo pa nenadne bolezni.

Poleg tega je raziskava zbrala demografske podatke o nesreči, kot so starost, spol in kategorija invalidnosti. Anketiranci so lahko izbirali med različnimi kategorijami invalidnosti, vključno s senzorično, motorično, intelektualno in duševno.



## BRESSO4

1. Dobra praksa. Označeno s strani AETOI, Grčija	
Prijava poškodbe ali bolezni	Poškodba (fizična težava ali opazna poškodba telesnega tkiva, ki nastane zaradi doživetega ali trajnega prenosa energije)
Datum in čas incidenta (dan/mesec/leto)	07.10.2010 ob 10:00 uri
Lokacija in profil organizacije	Organizacija, pri kateri se je zgodil incident, je enota za nego oseb z avtizmom. Je oseba zasebnega prava, vrtec z namenom izobraževanja in varstva oseb z avtizmom in motnjami v duševnem razvoju. Odprta je vsak dan od zgodnjega jutra do pozne noči. Incident se je zgodil v jedilnici enote, kjer običajno prehranjujejo pripravniki v enoti. Tisti, ki imajo možnost jesti sami, jedo brez pomočnika, tisti, ki potrebujejo pomoč, pa se organizirajo v skupine in jedo vsi skupaj s pomočjo pomočnika. Jedilnica je prostoren popolnoma varen prostor, ki sprejme približno 50 oseb.
Opis incidenta, zagotovljeno zdravljenje, izid nesreče in lokacija nesreče	V jedilnici je nekaj ljudi jedlo skupaj s svojimi pomočniki. Nenadoma je pripravnik vstal in se je zdelo, da ne more požirati. Njegov videz in barva sta se začela spreminjati in prijel se je za vrat, kar je kazalo na dušenje. Nato ga je delavec enote ujel od zadaj in mu dal Heimlichov manever. Hrana je prišla ven in žrtev je začela govoriti in trditi, da je v redu.
Težave, s katerimi se soočate zaradi invalidnosti in kako jih premagujete	Ta konkretni pripravnik z avtizmom je na splošno požrešno jedel in med prvo pomočjo ni sodeloval, morda je mislil, da ne želi izgubiti hrane. Pokazal je tudi odpor do dotika, zaradi česar je prvi pomočnik težko izvedel Heimlichov manever.
Ali je bil izvajalec prve pomoči usposobljen?	Št

Starost	31-59 let
Spol	moški
Kako se je obnašal izvajalec prve pomoči na kraju dogodka?	Izvajalka prve pomoči je bila zaposlena v enoti. Natančneje, bil je pedagog za osebe z avtizmom. Ponudnik prve pomoči ni bil certificiran, vendar je imel znanje, pridobljeno z branjem nekaterih priročnikov o prvi pomoči.
Starost	19-30 let
Spol	moški
Kategorija invalidnosti	Intelektualec
Posebne podrobnosti o invalidnosti te osebe?	Žrtev je bila v spektru avtizma, z več socialnimi omejitvami, z omejeno samooskrbo in z zmerno do hudo motnjo v duševnem razvoju.
<b>Mednarodni pregled reševalnega usposabljanja</b>	Pripravnik se je zadušil s hrano v jedilnici, delavec v enoti pa mu je dal Heimlichov manever, s katerim je hrano odstranil in žrtev omogočila dihanje. Zagotovljena prva pomoč je bila primerna in učinkovita pri preprečevanju potencialno življenjsko nevarne situacije.



## 2. Dobra praksa. Označeno s strani AETOI, Grčija

Prijava poškodbe ali bolezni	Nenadna bolezen (občutek, izkušnja nezdravja, ki je povsem osebna, znotraj pacientove osebe)
Datum in čas incidenta (dan/mesec/leto)	12.02.2022, 17:30
Lokacija in profil organizacije	Drasi gia to Kati Allo je globalno izobraževalno središče za otroke in odrasle s posebnimi potrebami. Zgodilo se je v centru dejavnosti organizacije
Opis incidenta, zagotovljeno zdravljenje, izid nesreče in lokacija nesreče	Napad panike med vadbo, žrtev ima avtizem. Da bi mu pomagali, smo ga premestili v sobo z malo ljudmi, da se je lahko umiril.
Težave, s katerimi se soočate zaradi invalidnosti in kako jih premagujete	Težave v komunikaciji in dokler njegovo/njeno zdravilo ne začne učinkovati.
Ali je bil izvajalec prve pomoči usposobljen?	št
Starost	19-30 let
Spol	ženska
Kako se je obnašal izvajalec prve pomoči na kraju dogodka?	Bila je članica osebja
Starost	18 let ali manj
Spol	moški
Kategorija invalidnosti	Intelektualno, mentalno
Posebne podrobnosti o invalidnosti te osebe?	Avtizem in psihotično vedenje
<b>Mednarodni pregled reševalnega usposabljanja</b>	Otrok z avtizmom je med telovadbo dobil napad panike in učiteljica ga je prestavila v sobo z nekaj ljudmi, da bi ga pomirila. Učiteljevo dejanje je bilo primerno pri zagotavljanju varnega in mirnega okolja za učenca.

### 3. Dobra praksa. Označeno s strani AETOI, Grčija

Prijava poškodbe ali bolezni	Poškodba (fizična težava ali opazna poškodba telesnega tkiva, ki nastane zaradi doživetega ali trajnega prenosa energije)
Datum dogodka (dan/mesec/leto)	11.04.2022
Čas dogodka	22:00
Lokacija in profil organizacije	Občinski vrtec. Poškodba se je zgodila v hotelski sobi
Opis incidenta, zagotovljeno zdravljenje, izid nesreče in lokacija nesreče	Poškodba kolena in padec, pomoč z moko hladno brisačo, otrok se je zelo prestrašil, dodatna pomoč ni bila potrebna.
Težave, s katerimi se soočate zaradi invalidnosti in kako jih premagujete	Težave pri komunikaciji, motorična prizadetost, togost, blaga motnja v duševnem razvoju, težave pri sklicevanju na središče poškodbe. Težavo smo obravnavali s specifičnimi ciljno usmerjenimi preprostimi vprašanji, ki so nakazovala dele telesa.
Ali je bil izvajalec prve pomoči usposobljen?	Št
Starost	19-30 let
Spol	ženska



Kako se je obnašal izvajalec prve pomoči na kraju dogodka?	Spremljala je invalide
Starost	31-59 let
Spol	ženska
Kategorija invalidnosti	Motor, Intelektualec
Posebne podrobnosti o invalidnosti te osebe?	Oseba ima telesno prizadetost, ki ima za posledico počasno hojo in omejeno moč v rokah, ter blago motnjo v duševnem razvoju.
Dodatne informacije	Čeprav imajo visoko avtonomijo, so potrebovali pomoč in podporo.
<b>Mednarodni pregled reševalnega usposabljanja</b>	Oseba, ki je utrpela travmatično poškodbo kolena in padla, zaradi česar je potrebovala pomoč. Posameznik je bil zelo prestrašen, a na srečo ni potreboval dodatne pomoči. Oseba je imela invalidnost, zaradi katere se je težko sporazumevala in premikala, saj je imela spastičnost, nizko občutljivost in težave pri poročanju središča travme. Težavo smo rešili z uporabo specifičnih ciljnih vprašanj, ki so bila namenjena ugotavljanju mesta poškodbe. Uporaba mokre hladne brisače je bila dober ukrep prve pomoči za zmanjšanje oteklina in lajšanje bolečin pri posamezniku s poškodbo kolena. Dejstvo, da oseba ni potrebovala nobene dodatne pomoči, nakazuje, da je bila začetna prva pomoč učinkovita.





#### 4. Dobra praksa. Označeno s strani AETOI, Grčija

Prijava poškodbe ali bolezni	Nenadna bolezen (občutek, izkušnja nezdravja, ki je povsem osebna, znotraj pacientove osebe)
Datum dogodka (dan/mesec/leto) in čas	04.11.2022, 19:00
Lokacija in profil organizacije	Organizacija, pri kateri se je zgodil incident, je enota za nego oseb z avtizmom. Je oseba zasebnega prava, vrtec z namenom izobraževanja in varstva oseb z avtizmom in motnjami v duševnem razvoju. Odprta je vsak dan od zgodnjega jutra do pozne noči. Bolezen se je zgodila na ulici, ob jezeru Ioannina
Opis incidenta, zagotovljeno zdravljenje, izid nesreče in lokacija nesreče	Bila je noč, otrok je imel težave z vidom zaradi visoke stopnje kratkovidnosti. Otrok je bil prestrašen in dobil je napad panike.
Težave, s katerimi se soočate zaradi invalidnosti in kako jih premagujete	Hiperaktivnost žrtve, težave pri komunikaciji, pomiritev je bila dosežena s konvencionalnimi metodami.
Ali je bil izvajalec prve pomoči usposobljen?	št
Starost	19-30 let
Spol	ženska
Kako se je obnašal izvajalec prve pomoči na kraju dogodka?	Bila je spremljevalka invalida
Starost	18 let ali manj
Spol	moški
Kategorija invalidnosti	Senzorično, motorično, intelektualno, mentalno
Posebne podrobnosti o invalidnosti te osebe?	visok odstotek kratkovidnosti, ne hodi pravilno in ima ADHD
<b>Mednarodni pregled reševalnega usposabljanja</b>	Otrok z visoko bazno kratkovidnostjo je imel ponoči težave z vidom. Incident bi lahko preprečili, če bi otroku zagotovili ustrezne pripomočke za vid. Vendar prva pomoč ni bila potrebna.

## BRESSO4

1. Dobra praksa. Zapisal BRESSO4, Italija	
Prijava poškodbe ali bolezni	Poškodba (fizična težava ali opazna poškodba telesnega tkiva, ki nastane zaradi doživetega ali trajnega prenosa energije)
Datum dogodka (dan/mesec/leto)	10.05.2014
Čas dogodka	11.30
Lokacija in profil organizacije	Anffas Nord Milano je združenje družin oseb z motnjami v duševnem razvoju in odnosov. Ukvarja se s številnimi podpornimi storitvami in varovanjem pravic invalidov, tudi v športnem sektorju. Zunanje nogometno igrišče
Opis incidenta, zagotovljeno zdravljenje, izid nesreče in lokacija nesreče	(a) takojšnja prekinitev športne aktivnosti, popoln počitek, uporaba ledu in takojšen rentgenski pregled na urgenci (b) med igro je obranil, zaradi česar je prišlo do retroverzije prstov desne roke, kar mu je onemogočilo nadaljevanje športne dejavnosti (c) urgenco v bolnišnici
Težave, s katerimi se soočate zaradi invalidnosti in kako jih premagujete	Brez posebnih težav. Zvin je bil očitno, akutna bolečina, ki jo je športnik kazal z očitno deformacijo prstov na roki, je omogočila takojšnjo aktivacijo ustrezne prve pomoči. Pozor: športnik v primeru hudega šoka in bolečine ne kriči in ostane brez besed ter izraža le obrazno mimiko.



Ali je bil izvajalec prve pomoči usposobljen?	ja
Starost	31-59 let
Spol	moški
Kako se je obnašal izvajalec prve pomoči na kraju dogodka?	Opazoval je športnika, postavil nekaj preprostih vprašanj, da bi razumel, kje je težava, športnika je posedel in ga prosil, naj pokaže točko bolečine. Zdrsnil je vratarjevi rokavici na obeh rokah. Prekinil je športno aktivnost športnika, poklical dečkove starše in jih povabil, naj se fantu pridružijo na urgenci v bolnišnici.
Starost	31-59 let
Spol	moški
Kategorija invalidnosti	Intelektualec
Posebne podrobnosti o invalidnosti te osebe?	intelektualno-relacijski
Dodatne informacije	Športnik žal nima družine, ki bi skrbela zanj, in pravzaprav se je delavka prve pomoči odločila, da ga takoj odpelje na prvo pomoč, ki je omogočila hitro prepoznavo težave in njeno rešitev. Športnik nadaljuje z igranjem nogometa, klub pa je nabavil vratarske rokavice z zaščitnimi palicami za prste na roki, da bi preprečili retroverzijo prstov in ponovitev poškodbe.
Mednarodni pregled reševalnega usposabljanja	Športna aktivnost je bila nemudoma prekinjena, študent je zaradi travmatske poškodbe dobil popoln počitek, zdravljenje z ledom in takojšen rentgenski pregled na urgenci. Zagotovljena prva pomoč je bila ustrezna in učinkovita pri oskrbi poškodbe in dijaku pri zagotavljanju potrebne zdravstvene oskrbe.

## 2. Dobra praksa. Zapisal BRESSO4, Italija

Prijava poškodbe ali bolezni	Poškodba (fizična težava ali opazna poškodba telesnega tkiva, ki nastane zaradi doživetega ali trajnega prenosa energije)
Datum dogodka (dan/mesec/leto)	06.04.2018
Čas dogodka	10:00 DOPOLDAN
Lokacija in profil organizacije	ASD Ticino Cuggiono, je športno društvo za športnike invalide. Zunanje nogometno igrišče.
Opis incidenta, zagotovljeno zdravljenje, izid nesreče in lokacija nesreče	(a) farmakološko protivnetno zdravljenje, uporaba ledu, popoln počitek, radiološki pregled, operacija in naslednja rehabilitacijska terapija (b) visok vnetni status, nezmožnost športnih aktivnosti (c) operacija v bolnišnici in po rehabilitaciji se je vrnil v polno športno aktivnost. Težava zaradi prirojene malformacije, kratka tetiva gležnja
Težave, s katerimi se soočate zaradi invalidnosti in kako jih premagujete	Športnik je trdil, da ima bolečine, vendar ni mogel povedati, kje se nahaja, težko je bilo razumeti, ali govori resnico, saj pogosto govori laži, ko nečesa noče narediti. Po nekaj tednih smo družini predlagali, da gredo na specialistične preglede v bolnišnico; naslednji pregledi so razkrili težavo, zaradi katere je bil deček prisiljen na operacijo
Ali je bil izvajalec prve pomoči usposobljen?	ja
Starost	31-59 let
Spol	moški

Kako se je obnašal izvajalec prve pomoči na kraju dogodka?	Opazoval je športnika, postavil nekaj preprostih vprašanj, da bi razumel, kje je težava, športnika je posedel in ga prosil, naj pokaže točko bolečine, kako dolgo in od kdaj čuti bolečino. Nanesel je sintetični led in takrat prekinil športno aktivnost športnika.
Starost	19-30 let
Spol	moški
Kategorija invalidnosti	Intelektualec
Posebne podrobnosti o invalidnosti te osebe?	intelektualno-relacijski
Dodatni komentarji	Največja težava je bila ugotoviti, ali je res problem, saj fant običajno govori laži; k sreči ga podpira družina in so sledili našim navodilom za specialistični zdravniški pregled, ki je omogočil hitro prepoznavo težave in njeno rešitev, kar je nato omogočilo športniku nadaljevanje športne aktivnosti
Mednarodni pregled reševalnega usposabljanja	Med igro so bili učencu po obrambi umaknjeni prsti nazaj in mu onemogočeno nadaljevanje športne aktivnosti. Zaradi visokega vnetnega statusa se ni mogel udeležiti športnih aktivnosti. Za odpravo težave je bila potrebna operacija, po rehabilitacijski terapiji pa se je vrnil k polnim športnim aktivnostim.



### 3. Dobra praksa. Zapisal BRESSO4, Italija

Prijava poškodbe ali bolezni	Nenadna bolezen (občutek, izkušnja nezdravja, ki je povsem osebna, znotraj pacientove osebe)
Datum dogodka (dan/mesec/leto)	27.05.2017
Čas dogodka	17:30
Lokacija in profil organizacije	Vividown Onlus, je združenje staršev oseb z Downovim sindromom, ki se ukvarja s podporo, aktivnostmi in storitvami za invalide in njihove družine. Zunanje košarkarsko igrišče.
Opis incidenta, zagotovljeno zdravljenje, izid nesreče in lokacija nesreče	(a) takojšnja prekinitvev športne dejavnosti, popoln počitek, rentgenski pregled in operacija ter po rehabilitacijski terapiji (b) roke je prijel k srcu in upočasnil športno aktivnost ter se usedel na igrišče zaradi nezmožnosti nadaljevanja športne aktivnosti. (c) operacija v bolnišnici in po rehabilitacijski terapiji se je vrnil k športni dejavnosti
Težave, s katerimi se soočate zaradi invalidnosti in kako jih premagujete	Deček je trdil, da ima bolečine v prsnem košu in težko diha, vendar ni mogel natančno izraziti vrste občutkov in intenzivnosti bolečine, prav tako je bilo težko ugotoviti, ali govori resnico, saj velikokrat laže, da ne bi naredil ničesar. ali pritegniti pozornost. Družino smo povabili na takojšnje specialistične obiske v bolnišnico, kasnejši zdravniški/radiološki pregledi pa so razkrili težavo, ki je dečka pripeljala na operacijo



Ali je bil izvajalec prve pomoči usposobljen?	ja
Starost	31-59 let
Spol	moški
Kako se je obnašal izvajalec prve pomoči na kraju dogodka?	Opazoval je športnika, postavil nekaj preprostih vprašanj, da bi razumel, kje je težava, športnika je posedel in ga prosil, naj pokaže točko bolečine, kako dolgo in od kdaj čuti bolečino. Poklical je dečkove starše in jih povabil, naj športnika odpeljejo na bolnišnično urgenco.
Starost	19-30 let
Spol	moški
Kategorija invalidnosti	Intelektualec
Posebne podrobnosti o invalidnosti te osebe?	C21 - Dol
Dodatni komentarji	Največja težava je bila ugotoviti, ali je res problem, saj fant običajno govori laži; k sreči ga podpira družina in so sledili našim navodilom za specialistični zdravniški pregled, ki je omogočil hitro prepoznavo težave in njeno rešitev, kar je nato omogočilo športniku nadaljevanje športne aktivnosti
Mednarodni pregled reševalnega usposabljanja	Učenec si je med športno aktivnostjo poškodoval koleno, učitelj pa je aktivnost takoj prekinil in mu omogočil popoln počitek. Potrebni so bili rentgenski pregled in operacija ter rehabilitacijska terapija, preden se je dijak vrnil k športni dejavnosti.



#### 4. Dobra praksa. Zapisal BRESSO4, Italija

Prijava poškodbe ali bolezni	Poškodba (fizična težava ali opazna poškodba telesnega tkiva, ki nastane zaradi doživetega ali trajnega prenosa energije)
Datum dogodka (dan/mesec/leto)	12.05.2022
Čas dogodka	10:30 zjutraj
Lokacija in profil organizacije	Associazione Sorriso Odv je združenje, ki so ga ustanovile družine invalidov in nudi podporo in storitve, vključno s športom, svojim članom. Zunanje nogometno igrišče
Opis incidenta, zagotovljeno zdravljenje, izid nesreče in lokacija nesreče	(a) takojšnja prekinitev športne dejavnosti, popoln počitek, takojšnja pomoč z rešilcem (b) med igro prejel zelo močan udarec v intimne predele, ki mu je povzročil hude bolečine in mu onemogočil nadaljevanje športne dejavnosti (c) reševalno vozilo prve pomoči
Težave, s katerimi se soočate zaradi invalidnosti in kako jih premagujete	Brez posebnih težav. Poškodba je bila očitna, akutna bolečina z nezmožnostjo nadaljevanja aktivnosti je omogočila osredotočeno pozornost na stanje šoka. V nekaj minutah je deček dobil napad, ki so ga takoj oskrbeli in poklicali rešilca za ustrezno prvo pomoč. Pozor: športnik v primeru hudega šoka in bolečine ne kriči in ostane brez besed ter izraža le obrazno mimiko.
Ali je bil izvajalec prve pomoči usposobljen?	ja
Starost	31-59 let
Spol	moški



Kako se je obnašal izvajalec prve pomoči na kraju dogodka?	Opazoval je športnika, postavil nekaj preprostih vprašanj, da bi razumel, kje je težava, športnika je posedel in ga prosil, naj pokaže točko bolečine. Prekinil je športno aktivnost športnika, poklical dečkove starše in jih povabil, naj se fantu pridružijo na urgenci v bolnišnici.
Starost	31-59 let
Spol	moški
Kategorija invalidnosti	Intelektualec
Posebne podrobnosti o invalidnosti te osebe?	Avtizem
Dodatni komentarji	Športnica se je zaradi travme in hudega čustvenega šoka prenehala ukvarjati s športom.
Mednarodni pregled reševalnega usposabljanja	Dijak je med igro dobil hud udarec v intimne predele in začutil hude bolečine, zaradi katerih ni mogel nadaljevati s športom. Za takojšnjo pomoč je bilo potrebno vozilo prve pomoči.



## EBAGEM

1. Dobra praksa. Zapisal EBAGEM, Turčija	
Prijava poškodbe ali bolezni	Poškodba (fizična težava ali opazna poškodba telesnega tkiva, ki nastane zaradi doživetega ali trajnega prenosa energije)
Datum dogodka (dan/mesec/leto)	04.06.2022
Čas dogodka	15:00
Lokacija in profil organizacije	Na treningu sedeče odbojke. V športni dvorani Tunceli
Opis incidenta, zagotovljeno zdravljenje, izid nesreče in lokacija nesreče	Eden od športnikovih gležnjev je zvit. Naredil sem tretma z ledom in bolnika so prepeljali v bolnišnico.
Težave, s katerimi se soočate zaradi invalidnosti in kako jih premagujete	Ker je bil športnik z amputacijo, ga težko nosimo.
Ali je bil izvajalec prve pomoči usposobljen?	ja
Starost	31-59 let
Spol	ženska
Kako se je obnašal izvajalec prve pomoči na kraju dogodka?	Športni trener je športniku nudil prvo pomoč.
Starost	31-59 let
Spol	moški
Kategorija invalidnosti	Motor
Posebne podrobnosti o invalidnosti te osebe?	Oseba je bila amputirana (ni imela ene noge).
Mednarodni pregled reševalnega usposabljanja	Športnik si je zvil gleženj in pred premestitvijo v bolnišnico so ga oskrbeli z ledom. Zagotovljena prva pomoč je bila ustrezna pri zdravljenju poškodbe in zagotavljanju potrebne medicinske oskrbe pacientu.

## 2. Dobra praksa. Zapisal EBAGEM, Turčija

Prijava poškodbe ali bolezni	Poškodba (fizična težava ali opazna poškodba telesnega tkiva, ki nastane zaradi doživetega ali trajnega prenosa energije)
Datum dogodka (dan/mesec/leto)	01.10.2022
Čas dogodka	4:00 POPOLDAN
Lokacija in profil organizacije	Univerza Gaziantep Sporium, Sporium bazen
Opis incidenta, zagotovljeno zdravljenje, izid nesreče in lokacija nesreče	Skočil sem v vodo, da bi vzel osebo, ki se je borila na zadnjem pasu in je bila v nevarnosti, da se utopi. Obrnil sem ga na bok. Ko se je malo sprostil, se je zbral.
Težave, s katerimi se soočate zaradi invalidnosti in kako jih premagujete	Nenehno je poskušal obrniti obraz, ne da bi se zavedal, da mora ležati na boku, da bi iz njega iztekla voda. Držati sem ga moral od zadaj, dokler ni mogel spraviti vode iz grla.
Ali je bil izvajalec prve pomoči usposobljen?	ja
Starost	19-30 let
Spol	moški
Kako se je obnašal izvajalec prve pomoči na kraju dogodka?	Bil sem reševalec na bazenu. Hkrati sem tistim v vodi prostovoljno kazal plavalne stile.
Starost	18 let ali manj
Spol	moški
Kategorija invalidnosti	Intelektualec
Posebne podrobnosti o invalidnosti te osebe?	Imel je motnjo v duševnem razvoju.
Mednarodni pregled reševalnega usposabljanja	Oseba, ki se je borila v vodi, je bila v nevarnosti, da se utopi, pomočnik pa je posredoval tako, da jo je obrnil na bok, da bi se sprostila. Intervencija je bila učinkovita pri pomoči osebi iz vode in zagotavljanju njene varnosti.

## Trend Prima

1. Dobra praksa. Zapisal Trend Prima, Slovenija	
Prijava poškodbe ali bolezni	Poškodba (fizična težava ali opazna poškodba telesnega tkiva, ki nastane zaradi doživetega ali trajnega prenosa energije)
Datum dogodka (dan/mesec/leto)	09.02.2022
Čas dogodka	09:00 zjutraj
Lokacija in profil organizacije	Primary school Gustava Šiliha Maribor, School Gymnasium
Opis incidenta, zagotovljeno zdravljenje, izid nesreče in lokacija nesreče	Učenec je hodil po gimnastični gredi. Spodrsnilo ji je in je padla. Poškodovala si je gleženj in mednožni predel. Učitelj jo je položil, ji rekel, naj se ne premika, medtem pa je drugi učenec stekel k učitelju v sosednji učilnici, ki je poklical rešilca.
Težave, s katerimi se soočate zaradi invalidnosti in kako jih premagujete	nič
Ali je bil izvajalec prve pomoči usposobljen?	ja
Starost	31-59 let
Spol	ženska



Kako se je obnašal izvajalec prve pomoči na kraju dogodka?	Učitelj športa
Starost	18 let ali manj
Spol	ženska
Kategorija invalidnosti	Intelektualec
Posebne podrobnosti o invalidnosti te osebe?	Blagi intelektualec
Mednarodni pregled reševalnega usposabljanja	Učenki je med hojo po gimnastični gredi spodrsnilo in padla ter si poškodovala gleženj in mednožje. Učitelj jo je takoj položil in ji rekel, naj se ne premika, medtem ko so drugi učenci tekli v sosednjo učilnico, da pokličejo rešilca. Prva pomoč je bila ustrezna in učinkovita, saj je bil učenec imobiliziran in poklicana zdravniška pomoč.



## 2. Dobra praksa. Zapisal Trend Prima, Slovenija

Prijava poškodbe ali bolezni	Nenadna bolezen (občutek, izkušnja nezdravja, ki je povsem osebna, znotraj pacientove osebe)
Datum dogodka (dan/mesec/leto)	12.05.2021
Čas dogodka	12.00
Lokacija in profil organizacije	Primary school Gustava Šiliha Maribor In school canteen
Opis incidenta, zagotovljeno zdravljenje, izid nesreče in lokacija nesreče	Študentka je pojedla nekaj, na kar je alergična. Imela je alergijsko reakcijo. Njen obraz in grlo začneta požirati. Učiteljica je tekla v učilnico po adrenalinsko injekcijo. Ko so simptomi alergijske reakcije prenehali napredovati, smo obvestili njene starše in prišli so jo odpeljati domov.
Težave, s katerimi se soočate zaradi invalidnosti in kako jih premagujete	Študentka zaradi zmerne duševne motnje ni razumela situacije
Ali je bil izvajalec prve pomoči usposobljen?	ja
Starost	19-30 let
Spol	ženska
Kako se je obnašal izvajalec prve pomoči na kraju dogodka?	učiteljica
Starost	18 let ali manj
Spol	ženska
Kategorija invalidnosti	Intelektualec
Posebne podrobnosti o invalidnosti te osebe?	Zmerna motnja v duševnem razvoju
Mednarodni pregled reševalnega usposabljanja	Dijakinja je po zaužitju nečesa, na kar je bila alergična, imela alergijsko reakcijo, obraz in grlo sta ji otekala. Učiteljica je stekla v učilnico po adrenalinsko injekcijo. Ko so simptomi prenehali napredovati, so bili o tem obveščeni starši učenke, ki so jo prišli odpeljati domov. Hitro ukrepanje učiteljice pri dajanju adrenalinske injekcije in obveščanju staršev je bilo ključnega pomena pri zagotavljanju učinkovite prve pomoči.

### 3. Dobra praksa. Zapisal Trend Prima, Slovenija

Prijava poškodbe ali bolezni	Poškodba (fizična težava ali opazna poškodba telesnega tkiva, ki nastane zaradi doživetega ali trajnega prenosa energije)
Datum dogodka (dan/mesec/leto)	14.10.2021
Čas dogodka	08:00 zjutraj
Lokacija in profil organizacije	Primary school Gustava Šiliha Maribor, School playground
Opis incidenta, zagotovljeno zdravljenje, izid nesreče in lokacija nesreče	Učenci so igrali nogomet na šolskem dvorišču. Eden od učencev je padel in si poškodoval koleno. Učitelj mu je pomagal imobilizirati koleno. Ker ni mogel hoditi, smo poklicali rešilca.
Težave, s katerimi se soočate zaradi invalidnosti in kako jih premagujete	Ta učenec je bil avtist in je bil res vznemirjen, ker ni razumel situacije in bolečine, ki jo je čutil.
Ali je bil izvajalec prve pomoči usposobljen?	ja
Starost	31-59 let
Spol	moški
Kako se je obnašal izvajalec prve pomoči na kraju dogodka?	učiteljica
Starost	18 let ali manj
Spol	moški
Kategorija invalidnosti	Intelektualec
Posebne podrobnosti o invalidnosti te osebe?	Avtizem in blaga motnja v duševnem razvoju
Mednarodni pregled reševalnega usposabljanja	Dijak je med igranjem nogometa padel in si poškodoval koleno. Učiteljica mu je pomagala imobilizirati koleno in poklicali so rešilca, ker ni mogel hoditi. Zagotovljena prva pomoč je bila ustrezna in učinkovita pri pomoči učencu in zagotavljanju potrebne zdravstvene oskrbe.

#### 4. Dobra praksa. Zapisal Trend Prima, Slovenija

Prijava poškodbe ali bolezni	Nenadna bolezen (občutek, izkušnja nezdravja, ki je povsem osebna, znotraj pacientove osebe)
Datum dogodka (dan/mesec/leto)	14.09.2022
Čas dogodka	13:00 zjutraj
Lokacija in profil organizacije	Primary school Gustava Šiliha Maribor In classroom
Opis incidenta, zagotovljeno zdravljenje, izid nesreče in lokacija nesreče	V razredu je eden od učencev nenadoma omedlel. Učitelj ga je postavil v položaj za nezavestnega. 20 sekund kasneje je študent prišel k zavesti. Malo mu je bilo slabo. Učitelj je poklical njegove starše. Poberejo ga 20 minut po klicu.
Težave, s katerimi se soočate zaradi invalidnosti in kako jih premagujete	Učenci niso znali pojasniti, kako se počuti, saj ne govori.
Ali je bil izvajalec prve pomoči usposobljen?	ja
Starost	18 let ali manj
Spol	moški
Kako se je obnašal izvajalec prve pomoči na kraju dogodka?	učiteljica
Starost	19-30 let
Spol	ženska
Kategorija invalidnosti	Intelektualec
Posebne podrobnosti o invalidnosti te osebe?	Avtizem in hude motnje v duševnem razvoju
Mednarodni pregled reševalnega usposabljanja	Učenec je v učilnici nenadoma omedlel, učitelj pa ga je postavil v položaj za nezavest. Učenec je po 20 sekundah prišel k sebi, a mu je bilo malo slabo. Učitelj je poklical učenčeve starše, ki so ga pobrali 20 minut kasneje. Zagotovljena prva pomoč je bila ustrezna, učiteljičino hitro ukrepanje pri stiku s starši učenca pa je pripomoglo k zagotavljanju njegove varnosti.



# Reference

Bossaert L, Chamberlain D. Evropski svet za oživljanje: njegova zgodovina in razvoj. *Resuscitation* 2013;84:12914, doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.resuscitation.2013.07.025>.

Smernice za napredno vzdrževanje življenja. Izjava delovne skupine Advanced Life Support Evropskega sveta za oživljanje, 1992. *Resuscitation* 1992; 24:11121. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1335602>.

Smernice za osnovno vzdrževanje življenja. Izjava Delovne skupine za osnovno življenjsko podporo Evropskega sveta za oživljanje, 1992. *Oživljanje* 1992; 24:10310. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1335601>.

Lott C, Truhlář A, Alfonzo A, Barelli A, González-Salvado V, Hinkelbein J, Nolan JP, Paal P, Perkins GD, Thies KC, Yeung J, Zideman DA, Soar J; Sodelavci skupine za pisanje posebnih okoliščin ERC. Smernice Evropskega sveta za oživljanje 2021: Srčni zastoj v posebnih okoliščinah. *Oživljanje*. 2021 Apr; 161: 152-219. doi: 10.1016/j.resuscitation.2021.02.011. Epub 2021, 24. marec. Napaka v: *Oživljanje*. Oktober 2021; 167: 91-92. PMID: 33773826.

3. del: osnovno vzdrževanje življenja odraslih. Evropski svet za oživljanje. *Oživljanje*. 2000, 23. avgusta; 46 (1-3): 29-71. doi: 10.1016/s0300-9572(00)00271-9. PMID: 10978788.

Perkins GD, Graesner JT, Semeraro F, Olasveengen T, Soar J, Lott C, Van de Voorde P, Madar J, Zideman D, Mentzelopoulos S, Bossaert L, Greif R, Monsieurs K, Svavarsdóttir H, Nolan JP; Sodelavci smernic Evropskega sveta za oživljanje. Smernice Evropskega sveta za oživljanje 2021: povzetek. *Oživljanje*. 2021 Apr; 161: 1-60. doi: 10.1016/j.resuscitation.2021.02.003. Epub 2021, 24. marec. Napaka v: *Oživljanje*. 4. maj 2021; 163: 97-98. PMID: 33773824.

Semeraro F, Greif R, Böttiger BW, Burkart R, Cimpoesu D, Georgiou M, Yeung J, Lippert F, S Lockey A, Olasveengen TM, Ristagno G, Schlieber J, Schnaubelt S, Scapigliati A, G Monsieurs K. Evropski svet za oživljanje Smernice 2021: Sistemi rešujejo življenja. Oživljanje. 2021 Apr;161:80-97. doi: 10.1016/j.resuscitation.2021.02.008. Epub 2021, 24. marec. PMID: 33773834.

Soar J, Böttiger BW, Carli P, Couper K, Deakin CD, Djärv T, Lott C, Olasveengen T, Paal P, Pellis T, Perkins GD, Sandroni C, Nolan JP. Smernice Evropskega sveta za oživljanje 2021: napredno vzdrževanje življenja odraslih. Oživljanje. 2021 Apr;161:115-151. doi: 10.1016/j.resuscitation.2021.02.010. Epub 2021, 24. marec. Napaka v: Oživljanje. Oktober 2021; 167: 105-106. PMID: 33773825.

Zideman DA, Singletary EM, Borra V, Cassan P, Cimpoesu CD, De Buck E, Djärv T, Handley AJ, Klaassen B, Meyran D, Oliver E, Poole K. Smernice Evropskega sveta za oživljanje 2021: Prva pomoč. Oživljanje. 2021 Apr; 161: 270-290. doi: 10.1016/j.resuscitation.2021.02.013. Epub 2021, 24. marec. PMID: 33773828.

# Dodatek

V tej prilogi prikazujemo zgledne prakse, ki, čeprav niso vključene v lokalne aktivnosti, ki jih izvajajo vsi partnerji, prinašajo dodatno vrednost projektu in področju prve pomoči in sekundarne oskrbe za športnike invalide.

1. Interna praksa. Zapisal Bresso 4, Italija	
Prijava poškodbe ali bolezni	Poškodba (fizična težava ali opazna poškodba telesnega tkiva, ki nastane zaradi doživetega ali trajnega prenosa energije)
Datum dogodka (dan/mesec/leto)	14.05.2018
Čas dogodka	18:30
Lokacija in profil organizacije	Zunanje nogometno igrišče, A.S.D. G.S. BRESSO 4
Opis incidenta, zagotovljeno zdravljenje, izid nesreče in lokacija nesreče	a. takojšnja prekinitev športne dejavnosti, popoln počitek, radiološke preiskave in rehabilitacijska terapija b. med igro se je spopadel z nasprotnikom in utrpel poškodbo gležnja, zaradi katere ni mogel nadaljevati s športom c. prva pomoč
Težave, s katerimi se soočate zaradi invalidnosti in kako jih premagujete	Noben. Zvin je bil očiten, izražena bolečina in nezmožnost hoje pa je omogočila takojšnjo aktivacijo prve pomoči.
Ali je bil izvajalec prve pomoči usposobljen?	ja
Starost	31-59 let
Spol	moški

Kako se je obnašal izvajalec prve pomoči na kraju dogodka?	Opazoval je športnika, postavil nekaj preprostih vprašanj, da bi razumel, kje je težava, športnika je posedel in ga prosil, naj pokaže točko bolečine, vprašal je športnika, ali lahko hodi. nemudoma prekinil športnikovo športno aktivnost in športnika podpiral, da je hodil s kolegom, da bi preprečil, da bi obtežil poškodovano okončino. poklical je dečkove starše in jih povabil, naj športnika odpeljejo na urgenco v bolnišnico. Na koleno so takoj nanесли led. Športnika je skupaj s staršem pospremil na urgenco.
Starost	19-30 let
Spol	moški
Kategorija invalidnosti	Intelektualec
Posebne podrobnosti o invalidnosti te osebe?	Intelektualno-relacijski
dodatni komentarji	Na srečo za športnika skrbi njegova družina, ki je sledila našim navodilom in sinu dala prvo pomoč, kar je omogočilo hiter prepoznavanje težave in rehabilitacijsko terapijo. Zdravnik je, ko je opazil izpah poškodbe, priporočil drugačno športno aktivnost od nogometa, da bi preprečil obtežitev sklepov. Zdaj se ukvarja s plavalnim športom, vendar je vedno prisoten v skupini kot spremljevalec.

## 2. Interna praksa. Zapisal Bresso 4, Italija

Prijava poškodbe ali bolezni	Poškodba (fizična težava ali opazna poškodba telesnega tkiva, ki nastane zaradi doživetega ali trajnega prenosa energije)
Datum in čas incidenta (dan/mesec/leto)	21.11.2021, 11:00
Lokacija	Zunanje nogometno igrišče
Opis incidenta, zagotovljeno zdravljenje, izid nesreče in lokacija nesreče	a) takojšnja prekinitev športne dejavnosti, takojšnja intervencija reševalnega vozila z delavci bolnišnice b) je utrpel poškodbo komolca po trčenju z nasprotnikom med nogometno tekmo, ki mu je povzročila hude bolečine in mu onemogočila nadaljevanje športne dejavnosti c) ambulanta prve pomoči
Težave, s katerimi se soočate zaradi invalidnosti in kako jih premagujete	Brez posebnih težav. Poškodba je bila očitna in akutna bolečina, ki jo je kazal športnik z očitno nezmožnostjo nadaljevanja športne aktivnosti, je omogočila ciljno pozornost in dejansko je bil športnik z reševalnim vozilom odpeljan na urgenco. Pozor: športnik v primeru hudega šoka in bolečine ne kriči in ostane brez besed ter izraža le obrazno mimiko.
Ali je bil izvajalec prve pomoči usposobljen?	ja
Starost	31-59
Spol	moški
Kako se je obnašal izvajalec prve pomoči na kraju dogodka?	Opazoval je športnika, postavljala preprosta vprašanja, da bi ugotovil, kje je težava, športnika je posedel in prosil športnika, naj s prsti na roki pokaže na mesto bolečine, naredil povoj, tako da je bila teža roke vsebovan, da se prepreči premikanje komolčnega sklepa in posledična bolečina; takrat je prisilil športnika, da je prenehal s športno aktivnostjo in poklical reševalno vozilo, ki je športnika odpeljalo na urgenco v bolnišnico.
Starost	19-30 let
Spol	moški
Kategorija invalidnosti	Intelektualec
dodatni komentarji	Športnica se je zaradi preživete travme in hudega čustvenega šoka prenehala ukvarjati s športom.

### 3. Interna praksa. Zapisal Bresso 4, Italija

Prijava poškodbe ali bolezni	Poškodba (fizična težava ali opazna poškodba telesnega tkiva, ki nastane zaradi doživetega ali trajnega prenosa energije)
Datum dogodka (dan/mesec/leto)	11.2022
Čas dogodka	21:30
Lokacija in profil organizacije	Zunanje nogometno igrišče, A.S.D. G.S. BRESSO 4
Opis incidenta, zagotovljeno zdravljenje, izid nesreče in lokacija nesreče	<p>a) takojšnja prekinitev športne dejavnosti, popoln počitek, radiološke preiskave, operacija in naslednja rehabilitacijska terapija</p> <p>b) med tekmo je po nesreči trčil z nasprotnikom in utrpel poškodbo kolena, zaradi katere ni mogel nadaljevati športne aktivnosti</p> <p>c) športnik je prestal operacijo in je trenutno na rehabilitacijski terapiji, da bi lahko bil samostojen v vsakdanjem življenju in gibanju ter da bi se lahko vrnil v igro</p>
Težave, s katerimi se soočate zaradi invalidnosti in kako jih premagujete	Noben. Zvin je bil očiten in bolečina, ki jo je športnik kazal z nezmožnostjo hoje, nam je omogočila takojšnjo aktivacijo ustrezne prve pomoči.
Ali je bil izvajalec prve pomoči usposobljen?	ja
Starost	31-59 let
Spol	moški
Kako se je obnašal izvajalec prve pomoči na kraju dogodka?	<p>Opazoval je športnika, postavil nekaj preprostih vprašanj, da bi razumel, kje je težava, športnika je posedel in ga prosil, naj pokaže točko bolečine, vprašal je športnika, ali lahko hodi. nemudoma prekinil športnikovo športno aktivnost in nanesel povoj okoli kolena za podporo sklepu. Podpiral je športnika, da je hodil s kolegom, da bi preprečil, da bi obtežil poškodovano okončino.</p> <p>poklical je dečkove starše in jih povabil, naj športnika odpeljejo na urgenco v bolnišnico. Na koleno so takoj nanесли led.</p>

Starost	19-30 let
Spol	moški
Kategorija invalidnosti	Intelektualec
Posebne podrobnosti o invalidnosti te osebe?	Intelektualno-relacijski
dodatni komentarji	<p>Na srečo za športnika skrbi njegova družina, ki je upoštevala naša navodila in sina opravila specialistični zdravniški pregled.</p> <p>Posvet je pripomogel k hitri diagnozi, operaciji in končno rehabilitacijski terapiji, ki mu je omogočila nadaljnje igranje.</p>

1. Interna praksa. Zapisal EBAGEM, Turčija

Prijava poškodbe ali bolezni	Poškodba (fizična težava ali opazna poškodba telesnega tkiva, ki nastane zaradi doživetega ali trajnega prenosa energije)
Datum in čas incidenta (dan/mesec/leto)	15.09.2016, 17:00
Lokacija in profil organizacije	Zgodilo se je na paraolimpijskih igrah v Riu leta 2016.
Opis incidenta, zagotovljeno zdravljenje, izid nesreče in lokacija nesreče	<p>a. Fizioterapevt ekipe je v 1 minuti po incidentu nadomestil športnikov izpahnjem prst. Prst smo nato imobilizirali s povojem in naredili hladno aplikacijo.</p> <p>b. Igralec si je izpahnil prst med obračunom z nasprotnikom med tekmo.</p> <p>c. Zdravljenje se je začelo v košarkarski dvorani. Potem se je nadaljevalo v našem zdravstvenem domu in v njegovi sobi v olimpijski vasi. Športniku je bila naložena intenzivna hladna aplikacija in povoj za edeme. Medicinsko so dajali protibolečinske tablete dvakrat na dan in uporabljali nevrnalno terapijo.</p>
Težave, s katerimi se soočate zaradi invalidnosti in kako jih premagujete	Poškodba je bila izpah prsta, kar je povzročilo hude bolečine. Vendar je bilo treba dislokacijo nadomestiti. Športnik je bil zaskrbljen in v bolečinah. Športnik je bil pomemben igralec za ekipo in prišlo je do psihološke izčrpanosti zaradi misli, da ne bo mogel igrati, ker je bila dva dni pozneje polfinalna tekma. Prepričati športnika v kratkem času in ga prepričati, da zamenja prst, je bil težak del procesa. Vendar so športnika prepričali in izpahnjem prst so zamenjali.
Ali je bil izvajalec prve pomoči usposobljen?	ja
Starost	19-30 let
Spol	moški
Kako se je obnašal izvajalec prve pomoči na kraju dogodka?	Oseba, ki je nudila prvo pomoč na kraju dogodka, je bila fizioterapevtka turške moške seniorske reprezentance za košarko na invalidskih vozičkih. Bil je usposobljen in certificiran za uporabo prve pomoči.



Starost	31-59 let
Spol	moški
Kategorija invalidnosti	Motor
dodatni komentarji	Športnik je imel amputacijo ene noge, kratkost in deformacijo druge noge zaradi prirojene zaostalosti v razvoju, manjkajoči prst na eni roki zaradi prirojene zaostalosti v razvoju in deformacije prstov ter v vsakdanjem življenju uporablja invalidski voziček.

2. Interna praksa. Zapisal EBAGEM, Turčija	
Prijava poškodbe ali bolezni	Poškodba (fizična težava ali opazna poškodba telesnega tkiva, ki nastane zaradi doživetega ali trajnega prenosa energije)
Datum in čas incidenta (dan/mesec/leto)	03.09.2021, 23:30
Lokacija	Zgodilo se je na paraolimpijskih igrah v Tokiu 2020 (paraolimpijske igre so bile leta 2021, ne 2020 zaradi pandemije). Zgodilo se je med 5. in 6. tekmo paraolimpijskih iger v Tokiu (košarkarska tekma v notranji telovadnici).
Opis incidenta, zagotovljeno zdravljenje, izid nesreče in lokacija nesreče	<p>a. Na športnikovo glavo in vrat so uporabili hladno stiskanje. Športnik ni imel nevroloških simptomov in je samovoljno nadaljeval tekmo. Po koncu tekme so ga odpeljali v bolnišnico v olimpijski vasi. Športnik je opravil CT (računalniško tomografijo). Dobil je protibolečinske tablete za glavobol. Terapevtska masaža je bila izvedena za mišični krč v vratu.</p> <p>b. Športnik je med tekmo padel vzvratno z invalidskega vozička in z glavo udaril v parket ter si poškodoval glavo.</p> <p>c. Zdravljenje se je začelo v olimpijski vasi. Ob vrnitvi v Turčijo je športnikov glavobol ostal, zato je odšel v bolnišnico in ponovno opravil CT (računalniško tomografijo). S računalniško tomografijo je bilo ugotovljeno, da je prišlo do predhodne krvavitve v eni od žil, ki vodijo v možgane, in da je krvavitev prenehala. Nato so športniku opravili angioplastiko in odprli zamašeno žilo. Športnik je po 6 tednih spet začel trenirati.</p>
Težave, s katerimi se soočate zaradi invalidnosti in kako jih premagujete	Ker je šlo za poškodbo glave, je bil prvi korak pri prvi pomoči preverjanje morebitnih nevroloških simptomov. Ker ni bilo simptomov, kot so vrtoglavica, slabost ali slabovidnost, večjih težav pri prvi pomoči ni bilo. Vendar pa je bil športnik pod stalnim opazovanjem 72 ur.
Ali je bil izvajalec prve pomoči usposobljen?	ja
Starost	31-59 let
Spol	moški
Kako se je obnašal izvajalec prve pomoči na kraju dogodka?	Oseba, ki je nudila prvo pomoč na kraju dogodka, je bila fizioterapevтка turške moške seniorske reprezentance za košarko na invalidskih vozičkih. Bil je usposobljen in certificiran za uporabo prve pomoči.

Starost	31-59 let
Spol	moški
Kategorija invalidnosti	Motor
dodatni komentarji	Športnik je bil invalid s posledicami otroške paralize in je v vsakdanjem življenju uporabljal invalidski voziček.



Ta publikacija »Vodnik po prvi in sekundarni oskrbi za invalide« je bila razvita v okviru projekta »Do Care (Disability Oriented first aid and secondary CARE)« (101049882 – Do Care – ERASMUS-SPORT-2021-SSCP)

*Financira Evropska unija. Izražena stališča in mnenja so le avtorjev in ne odražajo nujno stališč Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Niti Evropska unija niti EACEA ne moreta biti odgovorna zanje.*

