

# METODIKA ŠKOLENIA PRVEJ POMOCI



Financovaný  
Európskou úniou



## Časovo-Tematický harmonogram školenia

Téma	Čas	Obsah
0. Úvod	3 min.	Úvod, predstavenie sa, obsah školenia
0. Úvod	5 min.	Vstupný test
1. Úvod do PP	3 min.	Reťaz života
1. Úvod do PP	5 min.	Postup R-Z-P + vlastná bezpečnosť
1. Úvod do PP	5 min.	Ako a kedy volať ZZS
51. Úvod do PP	2 min.	Kruhový objazd
2. KPR	3 min.	Ukážka v reálnom čase KPR (1krok)
2. KPR	15 min.	Vysvetlenie postupu s PPT (2 krok)
2. KPR	2 min.	Priestor na otázky
2. KPR	5 min.	Navigácia účastníkmi (3 krok)
2. KPR	20 min.	Nácvik + komentár účastníkmi (4 krok)
		Prestávka
3. KPR s AED	5 min.	Ukážka v reálnom čase KPR s použitím AED (1 krok)
3. KPR s AED	15 min.	Vysvetlenie postupu s PPT (2 krok)
3. KPR s AED	2 min.	Priestor na otázky
3. KPR s AED	20 min.	Nácvik účastníkmi vo dvojiciach KPR s AED (4 krok)
4. Bezvedomie	3 min.	Ukážka v reálnom čase – stabilizovaná poloha (1 krok)
4. Bezvedomie	10 min.	Vysvetlenie postupu (2 krok)
4. Bezvedomie	2 min.	Priestor na otázky
4. Bezvedomie	10 min.	Nácvik účastníkmi vo dvojiciach spolu (4 krok)
5. Krvácanie	3 min.	Ukážka v reálnom čase – tlakový obväz (1 krok)
5. Krvácanie	10 min.	Vysvetlenie krvácania (2 krok)
5. Krvácanie	2 min.	Priestor na otázky
5. Krvácanie	10 min.	Nácvik vo dvojiciach tlakový obväz + vyskúšanie turniket
5. Krvácanie	5 min.	Ukážka a možnosť vyskúšania si tlaku do rany - simulátor
		Prestávka
6. Popáleniny	10 min.	Vysvetlenie prvej pomoci pri popáleninách - zásady
6. Popáleniny	2 min.	Ukážka dressingu pri popáleninách
7. Zlomeniny	10 min.	Vysvetlenie prvej pomoci pri zlomeninách
7. Zlomeniny	10 min.	Nácvik aplikácie trojrohej šatky
7. Zlomeniny	2 min.	Ukážka fixácie hlavy pri traume
8. Dopravná neh.	10 min.	Vysvetlenie postupu prvej pomoci pri dopravnej nehode
Test	5 min.	Výstupný test
	10 min.	Feedback a certifikáty
<b>SPOLU</b>	<b>hod.</b>	

# 0. ÚVOD DO ŠKOLENIA

- privítanie,
- predstavenie,
- role,
- motivácia (prečo sa ideme učiť prvú pomoc, význam...),
- obsah školenia,
- predstavenie účastníkov (krstné meno, prac.pozícia, či už niekedy poskytovali prvú pomoc reálne),
- komparatívny test pred školením (5 min.)

# 1. ÚVOD DO PRVEJ POMOCI

Pomôcky: Roll-up R-Z-P, prezentácia, mobil, rukavice

- otázka: „Ako by ste definovali prvú pomoc?“
- reťaz života – reťaz prežitia, Kedy volať 112 a kedy 155?
- roll-up – R-Z-P (pri Rozhľadni sa – použiť slide Bezpečnosť),
- definovanie prechodu z R do Z, kedy zo Z do P,
- pri ktorých stavoch, môžeme privolať ZZS a ktoré sa dajú vyriešiť doma?
- 3 otázky pre seba pri zavoľaní záchrannej služby „Kde? Čo? Komu?“
- aplikácie „Záchranka“,
- ako rôzne môžeme volať záchranku – mobil, hodinky, osloviť okoloidúceho (mobil avšak musí byť nabitý!),
- kruhový objazd Vedomia a Dýchania – 4 výjazdy, jedna stopka,

# 2. KARDIOPULMONÁLNA RESUSCITÁCIA

Pomôcky: resuscitačný model, deka, mobil, resuscitačná maska, resuscitačné rúško, prezentácia, (ak je viac účastníkov 2x model, deka, mobil)

- Úvod do témy – predstavenie 4 krokov
- 1) Ukážka v reálnom čase (bezchybná realizácia)
- 2) Vysvetlenie postupu:
  - príčiny – 2 kapitoly príčin (1.kardiálne, 2.nekardiálne),
  - postup algoritmu – menovanie,
  - rozhliadnutie sa (myslieť na vlastnú bezpečnosť),

- oslovenie (hlasné oslovenie „Haló pane...“),
  - zatrasenie za ramena (ako pri zobúdzaní, bolestivé podnety nepoužívame),
  - záklon hlavy (ťah „brada-čelo“)
    - realizujeme ukážku lapavých (kaprových) vdychov,
    - chrčanie sa nepovažuje za nádych!
  - kontrola dýchania (vidíme, cítime, počujeme dýchanie)
    - hlavu držíme v záklone, kontrolujeme prítomnosť dýchania nie viac ako 10s),
  - volanie na tiesňovú linku 155 (Kde? Čo? – v bezvedomí + nedýcha, Komu? + oznámiť začiatok KPR
    - pri volaní používame hlasný odposluch – „hands free mode“
    - popri volaní začíname s kompresiami hrudníka.
  - kompresie hrudníka (dvomi rukami, ruky na sebe, hranou dlane, 5-6 cm do hĺbky, prepnuté lakty, v rýchlosti 100 no nie viac ako 120 stlačení za minútu)
    - je vhodné pripodobniť rýchlosť stlačení 100/min. ku piesni „Rolničky“, „Stayin’ Alive“, taktiež ukázať počítanie do rytmu,
    - dôležité je stlačenie hrudníka ale tiež aj uvoľnenie. Pozor na vydvyhovovanie rúk, aby a úplne nepustili hrudníka,
    - pri kompresiách je často počuteľné praskanie rebier – je to prirodzené pri resuscitácii a nie je to prekážkou pre pokračovanie,
  - vdychy ( po každých 30 kompresiách hrudníka nasledujú 2 záchranné vdychy,
    - jeden vdych by nemal trvať dlhšie ako 1s.,
    - pozor na veľmi objemné vdychy – jemné nadvihnutie hrudníka je známkou dostatočného vdychu,
    - ak je osoba povracaná, má krvavé ústa, poškodenú ústnu dutinu – vdychy podávať nemusíme. Budeme vykonávať iba kompresie hrudníka,
  - resuscitáciu ukončujeme vtedy, ak príde záchranná zdravotná služba, alebo sa preberá osoba (bráni sa, otvára oči), alebo keď už nevládzeme.
- 3) Navigácia účastníkmi (tréner realizuje ukážku – účastníci ho navigujú v správnom postupe)
- 4) Tréning účastníkmi + komentár
- je vhodné rozdelenie účastníkov pri väčšej skupine napr. dva workshopy po 5 účastníkov + tréner,
  - každý účastník bude realizovať ukážku v reálnom čase,
  - každý účastník bude realizovať komentár „čo aktuálne kolega realizuje“,
  - pri volaní tiesňovej linky tréner hrá rolu operátora,
- Záver témy (zhrnutie jednou vetou)

# 3. KARDIOPULMONÁLNA RESUSCITÁCIA S POUŽITÍM AED

Pomôcky: resuscitačný model, deka, mobil, resuscitačná maska, resuscitačné rúško, tréningové AED, prezentácia, (ak je viac účastníkov 2x model, deka, mobil)

- Úvod do témy – predstavenie 4 krokov
- 1) Ukážka v reálnom čase (bezchybná realizácia ideálne v dvojici trénerov)
- 2) Vysvetlenie postupu:
  - príčiny – defibrilovateľný rytmus kardiálnej príčiny,
  - mapa AED – nájdeme v aplikácii Záchranka,
    - *pýtanie sa účastníkov, či vedia, kde je najbližšie AED, či je AED v ich práci,*
  - postup algoritmu – menovanie,
  - rozhliadnutie sa (myslieť na vlastnú bezpečnosť),
  - oslovenie (hlasné oslovenie „Haló pane...“),
  - zatrasenie za ramena (ako pri zobúdzaní, bolestivé podnety nepoužívame),
  - záklon hlavy (ťah „brada-čelo“)
    - *realizujeme ukážku lapavých (kaprových) vdychov,*
    - *chrčanie sa nepovažuje za nádych!*
  - kontrola dýchania (vidíme, cítime, počujeme dýchanie)
    - *hlavu držíme v záklone, kontrolujeme prítomnosť dýchania nie viac ako 10s),*
  - volanie na tiesňovú linku 155 (Kde? Čo? – v bezvedomí + nedýcha, Komu? + oznámiť začiatok KPR,
    - *pri volaní používame hlasný odposluch – „hands free mode“,*
    - *popri volaní začíname s kompresiami hrudníka,*
    - *zdôraznenie, že práve operátor vidí mapu AED, a môže navigovať k použitiu najbližšie dostupného verejného AED,*
  - poslanie osoby po AED / osobné prinesenie AED.
    - *zdôraznenie, že skrinka na AED má často akustické zvonenie pri otvorení. Niektoré skrinky majú číselný kód, ktorý poskytne operátor.*
  - prinesenie AED, zapnutie.
  - roztrhnutie elektród a nalepenie na obnažený hrudník (princíp pravá horná + ľavá spodná),
    - *elektróda nesmie presiahnuť kľúčnu kosť a bradavku,*
    - *pozor na mokrý hrudník – treba osušiť,*
    - *pozor na možný kardiostimulátor pod pravou kľúčnou kosťou,*
  - počúvame pokyny „Nedotýkaj sa pacienta, analýza“
    - *dodržiavame znázornenie rukami a hlasným povelom „Nikto sa nedotýka!“,*
  - počúvame pokyny „Nedotýkaj sa pacienta, ustúp od pacienta, nastane výboj“
    - *vyhradíme si gestom i slovom priestor „Ustúpte, nastane výboj!“*

- *stlačíme tlačidlo výboj.*
  - začneme na vyzvanie KPR.
- **4) Tréning účastníkmi** (*pozn. Tretí krok môžeme vynechať*)
  - účastníkov rozdelíme do dvojíc (alebo vyzveme, aby sa rozdelili),
  - každý účastník bude realizovať ukážku v reálnom čase vo dvojici,
  - jeden z dvojice začína KPR, druhý na pokyn prinesie AED,
  - komentár môžeme vynechať,
  - pri volaní tiesňovej linky tréner hrá rolu operátora,
- **Záver témy** (*zhrnutie jednou vetou*).

## 4. BEZVEDOMIE S PRÍTOMNÝM DÝCHANÍM

Pomôcky: roll-up R-Z-P, deky, mobil,

- **Úvod do témy** – predstavenie 4 krokov
- **1) Ukážka v reálnom čase** (bezchybná realizácia ideálne v dvojici trénerov)
- **2) Vysvetlenie postupu:**
  - príčiny – A) Úrazové, B) Neúrazové,
  - postup algoritmu (menovanie na slajde),
  - 1) rozhliadnutie sa (myslieť na vlastnú bezpečnosť),
  - 2) oslovenie (hlasné oslovenie „Haló pane...“),
  - 3) zatrasenie za ramena (ako pri zobúdzaní, bolestivé podnety nepoužívame),
  - 4) záklon hlavy (ťah „brada-čelo“)
  - 5) kontrola dýchania (vidíme, cítime, počujeme dýchanie)
    - *hlavu držíme v záklone, kontrolujeme prítomnosť dýchania nie viac ako 10s,*
  - 6) volanie na tiesňovú linku 155 (Kde? Čo? – v bezvedomí + nedýcha, Komu?  
+ oznámiť začiatok KPR
    - *pri volaní používame hlasný odposluch – „hands free mode“,*
    - *popri volaní je možné realizovať stabilizovanú polohu,*
  - 7) zrovnanie končatín (ak má neprirodzene uložené horné či dolné končatiny),
  - 8) Kkontrola vreciek (môžeme nájsť glukomer, inzulínové pero, pumpu či cukor)
    - *ak máme podozrenie, že osoba je cukrovkár, nahlásime skutočnosť záchranárom pri príchode,*
  - 9) uloženie osoby do stabilizovanej polohy naboku
    - *bližšiu ruku uložíme do pravého uhla,*
    - *vzdialenejšiu ruku uchopíme cez prsty a ohneme v lakti ku lícu,*
    - *vzdialenejšiu nohu uchopíme v podkolennej jamke.*

- *osobu uložíme smerom nabok,*
  - 9) aspoň 1x za minútu skontrolujeme, či osoba neprestala dýchať na boku.
  - Princíp **3V** – Kedy neukladáme osobu do stabilizovanej polohy?
    - **Vážený úraz hlavy** – po údere predmetom do hlavy, náraze či bitke do hlavy.
    - **Volant** – vysoko-energetické nárazy a pády (auto, bicykel, zrážka chodca, lyže, snowboard, motocykel, kôň...)
    - **Výška** – pád z 3m a viac môže spôsobiť poškodenie stavcov.
    - (rotačné pohyby môžu poškodiť krčnú časť chrbtice, ktorá inervuje dýchacie pohyby a tak by znemožnili dýchanie).
- **4) Tréning účastníkmi** (*pozn. Tretí krok môžeme vynechať*)
  - účastníkov rozdelíme do dvojíc (alebo vyzveme, aby sa rozdelili),
  - každý účastník bude realizovať ukážku v reálnom čase na kolegovi,
  - vždy zasahujúci vo dvojici realizuje celý postup s kontrolou dýchania, volania a uložením do stabilizovanej polohy,
  - musí prebehnúť aj výmena, aby si každý vyskúšal jeden krát stabilizovanú polohu,
  - komentár môžeme vynechať.
- **Záver témy** (*zhrnutie jednou vetou*).

## 5. VEĽKÉ VONKAJŠIE KRVÁCANIE

**Pomôcky:** roll-up R-Z-P, dostatok elastických ovínadiel, hydrofilových ovínadiel, jednorázové rukavice, červená zmývateľná fixka, turniket, simulátor zástavy krvácania

- **Úvod do témy** – predstavenie 4 krokov
- **1) Ukážka v reálnom čase** (bezchybná realizácia ideálne v dvojici trénerov)
- **2) Vysvetlenie postupu:**
  - **Príčiny** – dopravné nehody, vážne úrazy, neopatrnosť, amputačné poranenia, otvorené zlomeniny
  - **Postup algoritmu** (menovanie na slajde):
  - **1) rozhliadnutie sa** (myslieť na vlastnú bezpečnosť),
  - **2) tlak priamo na ranu/vlastnou rukou do rany,**
  - **3) použitie rukavíc,**
  - **4) ak nemáme ovínadlá** – tlak priamo do rany,
  - **4) ak máme ovínadlá** – tlakový obvaz:
    - *jedno ovínadlo do rany, druhým ideálne elastickým vytvoríme kompresiu,*
    - *vytvoríme tlak – aby sme zastavili krvácanie,*
    - *ak ovínadlo presakuje – tlačíme rukou cez obvaz na ranu,*
  - **5) zabezpečíme protišokové opatrenia**
    - *vždy ošetrujeme v sede – prevencia pádu pri kolapse,*

- *ak je osobe zima, zabezpečíme tepelný komfort.*
  - 6) volanie na tiesňovú linku 155
- **4) Tréning účastníkmi** (*pozn. Tretí krok môžeme vynechať*),
  - účastníkov rozdelíme do dvojíc (alebo vyzveme, aby sa rozdelili),
  - každý účastník bude realizovať ukážku v reálnom čase na kolegovi,
  - vždy zasahujúci vo dvojici realizuje celý postup – možnosť na čas do jednej minúty. (chytiť si ranu sám – navlieknutie rukavíc – vytvorenie tlakového obväzu),
  - musí prebehnúť aj výmena, aby si každý vyskúšal jeden krát vytvorenie tlakového obväzu,
  - komentár môžeme vynechať.
- **Ukážka aplikácie turniket**
  - ukážka na druhom trénerovi alebo účastníkovi turniket (viď slajd)
    - *Iba na končatinách, aplikácia na miesta, kde je jedna kosť (ramená, stehná),*
    - *ak nevieme, odkiaľ pramení krvácanie – čo najvyššie aplikujeme,*
  - ponúknuť možnosť vyskúšať si aplikáciu turniket (najmä vo firmách, kde je zvýšené riziko traumatických krvácaní).
- **WoundPacking - tréning**
  - ukážka zástavy traumatického krvácania na simulátore krvácanie,
  - možnosť nácviku (naplniť fľašku teplou vodou s červeným potravinárskym farbivom, zástavu realizovať vyplňaním rany ovínadlom a tlakom na ranu),
  - používať najmä vo firmách, kde je zvýšené riziko traumatických krvácaní,

## 6. PRVÁ POMOC PRI POPÁLENÍ

Pomôcky: roll-up R-Z-P, rukavice, plastové vrečko, BurntGel, výplach oka

- **Iba výklad:**
  - Príčiny: oheň, horúce tekutiny, horúce telesá, chemikálie, žiarenie...
  - 1) rozhliadnutie sa – vlastná bezpečnosť (rukavice)
  - 2) okamžité chladenie čistou studenou vodou najmenej 20 min
    - *alebo pokiaľ prináša chladenie úľavu,*
    - *pri rozsiahlych popáleninách alebo hlbokých popáleninách prekryjeme fóliou a vyhladáme lekársku starostlivosť,*
    - *pri nemožnosti chladenia vodou použijeme popáleninový gél,*
    - *pri popálení oka alebo zasiahnutí oka chemikáliou – použijeme výplach očí.*



## 7. PRVÁ POMOC PRI ZLOMENINÁCH

Pomôcky: roll-up R-Z-P, rukavice, trojrohé šatky,

### Iba výklad:

- Príčiny: pády, nárazy, vysokoenergetické úrazy, tlak na kosti/kĺby
- Typy úrazov: zatvorené, otvorené, vyklíbenia
- 1) rozhladnutie sa – vlastná bezpečnosť (rukavice) najmä pri otvorených
- 2) pri úrazoch končatín – fixujeme trojrohou šatkou (ukážka trénerom)
  - vytvoríme z trojrohej šatky záves končatiny
- 3) pri úrazoch hlavy, chrbtice, panvy – nehýbeme s osobou.
  - zabezpečíme, aby sa osoba nepohla. Obomi rukami fixujeme hlavu o podložku (o zem) a privoláme záchrannú zdravotnú službu.

## 8. PRVÁ POMOC PRI DOPRAVNEJ NEHODE

Pomôcky: roll-up R-Z-P, reflexná vesta, reflexný trojuholník

### Iba výklad:

- Príčiny: nepozornosť, mŕtvy uhol, šmyk, alkohol, mikrospánok...
- Typy nehôd: čelný náraz, bočný náraz, katapultáž
- Manažment nehody:
  - *zatiehnutie ručnej brzdy,*
  - *zapnutie výstražných svetiel,*
  - *vytiahnutie kľúča zo zapalovania,*
  - *použitie výstražnej vesty – rozhladnutie sa, vyjdenie z auta*
  - *vybratie lekárničky z kufra auta,*
  - *volanie na tiesňovú linku 112,*
  - *rozloženie trojuholníka 50/100 m za auto.*
- riadime sa pokynmi tiesňovej linky 112,
- vždy ošetrujeme v poradí:
  - *1) veľké vonkajšie krvácania,*
  - *2) bezvedomie bez prítomného dýchania*
  - *3) tí, ktorí sú pri vedomí a rozprávajú (kričia),*
- z auta vyťahujeme iba osoby, ktorým hrozí nebezpečenstvo alebo sú v bezvedomí a nedýchajú. Všetko ostatné čo môžeme, ošetrujeme v aute.