

2.8 První pomoc

Metody

Simulace, frontální výuka, zážitková pedagogika, kooperace.

Metody a formy

Forma a popis realizace

Účastníci se naučí základy první pomoci. První část je více teoretická, účastníci se seznámí se systémem Tří kroků, naučí se, jak přistupovat k člověku v bezvědomí a natrénují si záklon hlavy. Druhá část je praktická. Účastníci se projdou několika různými simulacemi, kde si zažijí situace, kdy je třeba poskytnout první pomoc. v další části se dozví a natrénují, jak správně stlačovat hrudník a jak používat AED. v posledním bloku si zopakují přístup k člověku v bezvědomí skrz pozměněných podmínek.

Obsah

Úvod

Účastníci se sešli s realizátory ve společné místnosti s kobercem a byli vyzváni, aby se posadili do kroužku na připravené vaky. Realizátoři žáky přivítali a představili, co je v následujících třech hodinách (180 minut) bude čekat. Následovalo vzájemné představení jak účastníků, tak realizátorů. Účastníci měli odpovědět na otázky: Jak se jmenují, jestli už se někdy setkali nebo museli provádět první pomoc. Následovalo vysvětlení, jak vlastně bude celý blok probíhat.

„Budeme si povídat, ukazovat si, jak přistupovat k různým situacím a hodně budeme pracovat metodou simulací. Cokoliv by vás během programu napadlo, ptejte se. a nebojte se dělat chyby. Chyba je super, díky ní se dokážeme poučit a lépe si zapamatovat, jak to udělat příště správně.“

Pravidla simulací

Realizátor si vezme předpřipravený flipchart se sepsanými pravidly. Dva realizátoři papír drží tak, aby se jednotlivá pravidla postupně odkrývala.

„Jak jsme již zmínili, dnešní program bude probíhat i formou simulací, kdy se budete dostávat do různých situací, které budete muset řešit. Aby vše probíhalo, jak má, máme několik pravidel a prosím o jejich dodržování. První pravidlo je: berte všechno, tak, jak to je, to, co vidíte. Vše se odehrává tady a teď, jsme zde ve VIDA, nic si nedomýšlejte, pracujte reálně s tím, kde se právě nacházíte. Druhé pravidlo: Co chceš udělat, tak udělej. Pokud chceš někoho otočit, tak ho normálně otoč. Tohle pravidlo má dvě výjimky. Napadne vás jaké?“ Žáci přemýšlí. „Nebudeme volat na 155.“ Realizátor: „Přesně tak, nebudeme volat na tísňovou linku 155. Pokud bychom se dostali do situace, kdy bychom volali, zvedneme telefon a to, co bychom řekli, odříkáme realizátorovi nebo do vzduchu. A druhá výjimka? Nebudeme mačkat hrudník. Nedělejte to, bolí to. Pokud budete chtít někomu mačkat hrudník, pouze

přiložte ruce tam, kde byste mačkali. Třetí pravidlo: simulaci končí realizátor. To znamená, zůstaňte v situaci, ačkoliv se vám to může zdát dlouhé, pořád v ní buďte. Reálně trvá asi 10 minut, než k vám přijede záchranka, a do té doby, než si od vás záchranka člověka přebere, vy neustále pokračujete. Simulace pro vás končí ve chvíli, kdy realizátor řekne: končí simulace. Čtvrté pravidlo: realizátor tam s vámi během simulace není. Realizátor buď bude v pozici zachraňovaného, nebo budeme pouze pozorovat, co děláte, případně vám udělá operátora linky 155. Proto se nedivně, když i při této situaci k vám budeme otočeni zády, protože operátor taky nevidí, v jaké situaci se nacházíte. a poslední pravidlo: všechno je dobrovolné. Pokud se ti z nějakého důvodu nebude chtít do situace jít, řekni nám to.“

Úvodní simulace

„Ted' si všechno vyzkoušíme a uděláme si první simulaci.“ Realizátor vybere polovinu účastníků, kteří s ním zůstanou v místnosti. Druhý realizátor odvádí druhou polovinu skrz dveře do přilehlého prostoru. Účastníci venku budou dělat figuranty. Realizátor jim předá instrukce. *„Vaším úkolem bude ted' ležet na zemi na zádech, nereagujete vůbec na nic, nemluvíte, máte zavřené oči, normálně dýcháte. Každý tedy budete představovat jednoho zraněného, všech ostatních si, prosím, nevšímejte a snažte se vydržet po celou dobu simulace, dokud ji některý z realizátorů neukončí.“* Realizátor rozmístí figuranty různě po prostoru tak, aby mezi sebou měli dostatečnou vzdálenost a dvojice se vzájemně nerušily.

Účastníci, kteří zůstali v místnosti, jsou instruováni jako zachránci. *„Vy nyní budete v roli zachránců. pro každého z vás je venku nachystaný jeden figurant, všechny ostatní, prosím, ignorujte. Představte si, že jste v situaci sami a máte se postarat o jednoho zraněného. Dodržujte pravidla simulací. Pokud budete chtít zavolat sanitku, tak zvedněte ruku s telefonem a čekejte, až realizátor přijde k vám a bude představovat dispečera. U zraněného vydržte až do chvíle, než zazní: konec simulace.“* Realizátor „vypustí“ účastníky do vnějšího prostoru a zahájí simulaci.

Během simulace několik realizátorů obchází dvojice a pozoruje situaci. Pokud někdo zvedne telefon, přijde skrz ním a zahraje mu dispečera. Celá simulace trvá 10 minut. Poté realizátoři postupně obchází dvojice se slovy *„dobrý den, záchranná služba, přebíráme si pacienta, konec simulace.“* po ukončení simulace se všichni společně vrátí do místnosti.

Proběhne reflexe první simulace. Nejdříve se ptáme zachraňujících, jaké to pro ně bylo, jak se cítili, co prožívali. Často zaznívá: stresující, nevěděl jsem, co mám dělat, bylo to hrozně dlouhé. Následně jsou vyzváni i ti, co byli zachraňováni, aby popsali své pocity. Realizátor reaguje na odpovědi žáků, že čas při záchrane běží jinak, opravdu se může zdát, že to trvá strašně dlouho, než přijede záchranka. Zachraňující můžou zažívat strach a je to opravdu normální a v pořádku.

Systém tří kroků

Následuje teoretický úvod a představení systému Tří kroků. *„Tři kroky jsou vlastně jakýsi univerzální postup, jak přistupovat, pokud někomu chceme poskytovat první pomoc. Začínáme vždy od prvního kroku, žádný krok nemůžeme přeskočit, ale můžeme se vracet zpět. v prvním kroku řešíme hlavní naši bezpečnost a to, co se vlastně stalo. Pokud vyhodnotíme, že nám hrozí nebezpečí, do druhého kroku nevstoupíme. v druhém kroku řešíme stavy, ve kterých se zraněný nachází a kdy je ohrožen na životě. Pokud s námi zraněný mluví, odpovídá a zároveň nekrvácí, můžeme vstoupit do třetího kroku. Tam zjišťujeme teprve všechno ostatní. Rozhodujeme se, jestli situaci budeme řešit sami nebo pojedeme třeba do nemocnice nebo jestli budeme volat záchranku.“*

„V prvním kroku se ptáme: co se stalo? v každé situaci je dobré se zastavit a rozhlédnout se. Stačí i krátká chvíle, kdy se zamyslíme, co se tak mohlo stát. Vidíme žebřík a pod ním člověka? Asi spadl.

Druhá otázka je: je to pro mě bezpečné? Zde hodnotíme a rozhodujeme, zda do situace vstoupit. Tento krok je velmi důležitý, protože jeho přeskočení by mohlo ohrozit i naši bezpečnost. Napadnou vás nějaké situace, kdy byste do situace nešli nebo jaká rizika vám mohou na první pohled hrozit?" Žáci mají prostor na přemýšlení a odpovídají. Realizátor reaguje na jejich nápady. Objevují se odpovědi jako: bouračka, krev, něco padá, může to spadnout i na mě. Realizátor apeluje na žáky, že pokud vyhodnotí, že je pro ně situace nebezpečná, opravdu se mohou rozhodnout do ní nevstoupit.

Druhý krok je představen prakticky. Jeden realizátor dělá bezvědomého a druhý realizátor na něm ukazuje, co v této situaci dělat. Jedná se vlastně o stejnou situaci, v jaké se nacházeli účastníci v úvodní simulaci. „Zraněný“ realizátor leží na zádech, nereaguje, neodpovídá, ale dýchá. Realizátor nejdřív ukáže, jak k takovému člověku přistoupit, jak ho oslovit, jak zjistit, jestli dýchá, jak mu zaklonit hlavu, „volá“ na 155 a dále kontroluje dech. Poté znovu ukázkou opakuje, tentokrát s komentářem a popisuje jednotlivé kroky. *„Rozhlížím se, jestli je to tu bezpečné, zjišťuji, co se stalo. Vidím, že tu odnikud nespádá, že je tu sám. z dálky oslovuji. Haló, Radko. Radko, slyšíš mě? Nereaguje. Přijdu blíž a zatřesu rameny. Nic. Zakláním hlavu a kontroluji dýchání. Cítím, že dýchá. Volám sanitku (bere mobil a odříká do vzduchu: „Dobrý den, Kratochvílová, nacházím se ve VIDA science centru v Brně, Křížkovského 12. Mám tady slečnu, která vůbec nereaguje, ale dýchá.“) Během volání jednou rukou neustále přidržuju hlavu v záklonu. Čekám na příjezd sanitky. Dál držím hlavu v záklonu a kontroluju, jestli dýchá. Sanitka přijela, simulace končí.“*

Rozbor úvodní simulace, nácvik

Následně realizátor předvede, jak správně provádět záklon hlavy. *„Jedna ruka táhne skrz bradu vzhůru, druhá tlačí na temeno hlavy dolů, tím se hlava zakloní, krk se napne, brada míří vzhůru. Dále jednou rukou držím bradu a stále držím hlavu v záklonu. Druhou ruku položím na břicho, abych mohla zkontrolovat dech. Pozoruji, zda se mu zvedá hrudník, zároveň to cítím a mohu cítit i proud vydechaného vzduchu.“* Následně se účastníci rozdělí do dvojic a vzájemně si zkouší přístup k bezvědomému, záklon hlavy a kontrolu dýchání. Po pěti minutách se dvojice prohodí.

Následuje patnáctiminutová přestávka.

Po přestávce realizátor rozdělí účastníky do dvou skupin. Půlka skupiny odchází s realizátorem do jiné části science centra, kde se rozdělí ještě na dvě poloviny. Jedna polovina zůstává ve výukové místnosti 1, kde bude 30 minut trénovat KPR, druhá skupina odchází do výukové místnosti 2, kde se bude 30 minut účastnit nácviku v podobě mikrosimulací. Po 30 minutách se poloviny prohodí. Druhá skupina odchází s dalším realizátorem na „simulační kolotoč“, který bude trvat 60 minut. Po 60 minutách se skupiny prohodí.

Nácviková skupina 1. polovina

Nácviková skupina byla rozdělena ještě na poloviny. První polovina šla s realizátorem do výukové místnosti, kde je čekal nácvik kardio-pulmonální resuscitace. V místnosti byly připraveny figuríny, pro každého účastníka jedna. *„Nyní se více zaměříme na druhý krok. Ukázali jsme si, jak přistupovat k člověku, který je bezvědomý a dýchá, teď si ukážeme, co dělat, když nedýchá, respektive nedýchá normálně. Co znamená, že nedýchá normálně? Během deseti sekund, kdy kontrolujeme dech, by se měl člověk dvakrát až třikrát nadechnout, nádech a výdech by měl být plynulý. Člověk může ale různě lapat po dechu, což může vypadat nějak takto.“* Realizátor předvádí lapavé dechy. *„Někdy to může vypadat, že lapá po dechu jako ryba nebo může různě chrčet. v takovém případě nedýchá normálně a je třeba začít mačkat hrudník. Teď si ukážeme, jak by to mělo vypadat.“*

Realizátor zopakuje postup přístupu k člověku v bezvědomí, který je již účastníkům známý, ale po zavolání záchranky pokračuje v resuscitaci a začíná mačkat hrudník. Následně scénu předvede ještě

jednou a jednotlivé kroky komentuje. „Ke člověku si kleknu z boku, propneme ruce v loktech, dlaně dáme přes sebe a položíme „patu“ dlaně doprostřed hrudníku a začneme stlačovat. Stlačujeme do hloubky 5-6 cm, což je asi jako tiktaková krabička, rychlostí 100-120 stlačení skrz minutu, asi takhle.“ Realizátor předvádí, jak správně stlačovat hrudník. „Pokud jsme ochotní do člověka i dýchat, třicetkrát stlačíme hrudník a pak následují dva vdechy.“ Realizátor předvede. „Můžete se rozhodnout, zda chcete dýchat z úst do úst nebo ne. Asi když budete resuscitovat někoho na ulici, koho neznáte, nebude se vám do něj chtít dýchat a je to v pohodě. Důležité je správně mačkat hrudník a nepřestávat, dokud nepřijede záchranka. My si dnes budeme trénovat hlavně to stlačování, a z hygienických důvodů nebudeme do figurín dýchat. Každý si vyberte – klekněte k jedné figuríně a můžeme začít.“ Realizátor obchází jednotlivce a sleduje jejich techniku stlačování, pomocí aplikace BPM counter kontroluje rychlost stlačování a případně upozorňuje na chyby. Během posledních deseti minut ještě realizátor představí účastníkům, co je to AED a pomocí cvičného AED ukáže, jak s ním pracovat. Zapne AED, vyjme elektrody a pomocí obrázků na elektrodách připevní elektrody na hrudník figuríny. AED vyhodnotí, zda výboj podat nebo nepodat. v této situaci nepodá, jelikož je to jen cvičné AED. Vysvětlí také, kde AED najít – ve městech na frekventovaných místech, náměstích, v různých budovách, úřadech. a vysvětlí, že vlastně defibrilátor pomůže při stavu, kdy člověku nefunguje srdce, jak má. Srdce se jako kdyby chvělo, a právě elektrický výboj může srdce vrátit do správného rytmu.

Nácviková skupina 2. polovina

Druhá polovina skupiny šla s realizátorem do druhé výukové místnosti. Následujících 30 minut bylo věnováno nácviku „jeden na jednoho“, tzv. mikrosimulací. Vždy jedna polovina byla vyslána skrz dveře a druhá polovina zůstala v místnosti a realizátor jim předal instrukce. Skupina v místnosti měla skrz úkol hrát bezvědomého a skupina venku je měla zachraňovat. v průběhu této části se střídaly různé případy, jak je možné člověka v bezvědomí nalézt – bezvědomý na břiše, bezvědomý s podloženou hlavou, bezvědomý na nedostupném místě, bezvědomý, který lapá po dechu. Skupiny záchránců a bezvědomých se s každou situací střídaly. Po každé mikrosimulaci realizátor vysvětlil, jak to mělo být správně a na co si dát pozor.

Kolotoč simulací

V této části byly pro účastníky připraveny čtyři simulace. Simulace krvácení – malé krvácení (střep v dlani) a masivní krvácení z nohy, úraz elektrickým proudem, poleptání chemikálií a zvracející. Účastníci ve dvojicích postupně obcházeli tato čtyři stanoviště a snažili se vyřešit danou situaci.

- **Krvácení** – V prostoru relaxační zóny se pohyboval člověk se střepem v ruce a krvavou rukou. Účastníci se měli o tohoto člověka postarat, vyhodnotit zranění. Zraněný pak dovedl dvojici na záchod, kde je čekal další figurant, tentokrát s masivním krvácením z nohy. Jejich úkolem bylo krvácení zastavit stlačením rány prsty, v ideálním případě si předtím ještě nasadit rukavice, které si mohli vzít ještě před zahájením kolotoče. Po tom, co realizátor simulaci ukončil, společně s účastníky probral, jak si vedli a jak by měli správně postupovat.
- **Úraz elektrickým proudem** – V místnosti ležel realizátor jako figurant v bezvědomí po úrazu elektrickým proudem. To měli účastníci vyvodit z toho, že vedle něj ležela prodlužovačka připojená do zásuvky a v ruce měl šroubovák. Zde se jednalo o přístup k bezvědomému s důrazem na první krok – vyhodnotit nebezpečí a tedy odpojit, odkopnout prodlužovací kabel a zajistit bezvědomého. Následně realizátor simulaci s účastníky rozebral.
- **Poleptání chemikálií** – Realizátor nesl na podnose několik lahví s „chemikáliemi“ a „chemikálie“ se mu vylila na ruku, kde způsobila poleptání. Účastníci měli vyhodnotit danou situaci a ošetřit raněného. Ideálně dovést ho k umývadlu a nechat ruku pod tekoucí vodou. Realizátor následně simulaci rozebral.
- **Zvracející** – Realizátor jako figurant v zapadlém prostředí šatny leží na zádech, moc nereaguje a evidentně zvrací. Účastníci by ho měli otočit na bok, aby nedošlo k aspiraci zvratků. Realizátor

následně situaci rozebere.

Účastníci by měli během hodiny (60 minut) absolvovat všechna stanoviště. Poté následuje krátká přestávka a prohození skupin. Skupina z nácviku nyní zažije simulační kolotoč a skupina ze simulací půjde na nácvik a mikrosimulace.

Závěr

Všichni účastníci i realizátoři se sejdou opět ve společné místnosti v kruhu. Nyní je prostor pro dotazy. Účastníci jsou vybízeni, aby se ptali na cokoli, co jim nebylo jasné nebo co je během průběhu napadlo. Realizátoři na otázky odpovídají.

Následuje reflexe, účastníci sdělují své dojmy a mají odpovědět na otázky, co se jim líbilo, co nového se dozvěděli a zda bylo něco, co by pozměnili.

Na závěr jsme se rozloučili.

Pomůcky a materiál

Položka	Počet	Popis
Bobíky na sezení na zemi	30	Malé vaky na sezení na zemi, jeden pro každého účastníka
Flipchart + fixy	1	Pro realizátora
Maskování na simulace		Hustá „krev“, neostré střepy, maskovací těsto, set na masivní krvácení, tekutá „krev“, oblečení na simulace, papírové kapesníky, líčidla – červené, houbička na líčení, piškoty, jogurt
Cvičné figuríny	7-8	Při počtu 30 osob a jejich rozdělení, bude KPR v jednu chvíli nacvičovat 7 nebo 8 lidí a je ideální, aby každý měl jednu figurínu.
Cvičné AED	1	
Reflexní vesty pro realizátory	5	Vesty pro odlišení realizátora během simulace
Cedule na označení simulací	4-8	Záleží na simulaci, frekventovaná místa je lepší více označit
Vlastní telefon	1	K „volání na záchranku“ + aplikace BPM counter

Obsahové přílohy

Aktivita nemá obsahové přílohy.

From:

<https://www.mscb.cz/> - MSCB

Permanent link:

<https://www.mscb.cz/skolam/telo/aktivita/8/2>

Last update: **2022/02/11 15:41**

