

ZA ŽIVLJENJE! – BREZPLAČNI OBNOVITVENI TEČAJI PRVE POMOČI

4 LIFE – FREE COURSE FOR UPDATING FIRST AID KNOWLEDGE

Martina Zavratnik

Projekt Za življenje!, Društvo študentov medicine Slovenije, Medicinska fakulteta Univerze v Ljubljani, Korytkova 2, 1000 Ljubljana.

Povzetek

Pod projektom »Za življenje!« so študentje Medicinske fakultete v Mariboru 1.3.2007 izvedli prvi brezplačni obnovitveni tečaj prve pomoči za laike. S 1.10. 2007 smo projekt razširili na Medicinsko fakulteto v Ljubljani. Trenutno sodeluje pri projektu 80 študentov medicine obeh omenjenih fakultet. V Ljubljani je tečaje od oktobra 2007 obiskalo več kot 400 ljudi, v Mariboru pa več kot 200. Tečaj je sestavljen iz teoretičnega dela, predavanja, ki ga vodi izkušen predavatelj, ter iz praktičnega dela. Ta predstavlja večino tečaja, kar je posebnost naših tečajev. Sam tečaj je za udeležence povsem brezplačen, seveda pa pri izvedbi le-tega ne gre brez težav. Težave, s katerimi se študentje srečujemo pri izvedbi, so dosegljivost opreme (AED, lutke) ter pomanjkanje predavateljev, ki so pripravljeni prostovoljno predavati.

Abstract

On 1st March 2007, the medical students of the Medical Faculty in Maribor carried out the first free course for updating First aid knowledge for laymen within the project »4 Life«. On 1st October 2007, the project was expanded to the Medical Faculty in Ljubljana. Currently there are 80 medical students involved in the project. Since October 2007, 400 people attended the course in Ljubljana and 200 people in Maribor. The course consists of a theoretical part, lectured by an experienced lecturer, and of a practical part. The practical part, which is a specialty of our course, represents the majority of the course. The course is free of charge for all the participants. The problems that medical students encounter with the course execution are availability of the equipment (AED, dolls), and the finding lecturers who are willing to lecture voluntarily.

Problematika

V Sloveniji vsak dan umre 5 do 6 ljudi zaradi srčnega zastoja, kar je tudi najpogostejši vzrok smrti pri nas. V 90% primerov so navzoči očividci, a le eden od desetih pomaga. V Ljubljani je povprečen čas prihoda reševalne ekipe na kraj dogodka 8-10 minut, po zastoju srca pa verjetnost preživetja pada 10% na minuto, oz. je 5-10%. Ti podatki nam dajo vedeti, kako pomembno je, da je laik seznanjen s postopki prve pomoči ter da v svoje znanje ne dvomi.

K nudenju prve pomoči po svojih zmožnostih in močeh je moralno in pravno zavezan vsak posameznik ne glede na izobrazbo, nacionalno, versko, rasno pripadnost ali spol. Vseeno se prepogosto dogaja, da ob situaciji, ki zahteva ukrepanje in nudenje prve pomoči, pride do »sindroma opazovalca« (bystander effect), ko množica, ki se nabere okrog poškodovanca ali nenadno obolelega, le opazuje in vsak posameznik upa, da bo ukrepal nekdo od ostalih. V kritičnih situacijah kot je srčni zastoj, ko je takojšnje ukrepanje posebej pomembno, je takšno (ne)reagiranje kaj hitro usodno. Na žalost so pogostost tako nenadnih obolenj kot neustreznega vedenja ob njihovem nastopu izredna. Pojavi se vprašanje: Zakaj laik v situaciji, ki zahteva njegovo ukrepanje, ne reagira ustrezno? Rezultati ankete, ki smo jo izvedli med udeleženci naših tečajev, kažejo, da ni noben udeleženec svojega znanja opisal kot odlično, kar 55% jih je svoje znanje ocenilo kot podpovprečno in 18% kot nezadostno. 85% udeležencev je znanje prve pomoči ocenilo kot zelo pomembno, po njihovem mnenju pa bi ga laik moral obnavljati vsako leto (47%) oz. vsakih 5 let (50%). V primeru nesreče bi jih le 25% takoj pristopilo, 55% bi jih počakalo, če bo pomagal kdo drug, kar 20% pa jih ne bi upalo pomagati. Sklenemo lahko, da neznanje rodi strah.

Za življenje!

Za življenje! je projekt študentov medicine. Študentje fakultet v Ljubljani in Mariboru izvajamo v sklopu projekta brezplačne obnovitvene tečaje prve pomoči za laike ter organiziramo promocije na katerih promoviramo prvo pomoč kot moralno in pravno dolžnost slehernega posameznika.

S projektom so začeli študentje Medicinske fakultete v Mariboru. Prvi tečaj 1.3. 2007 je dosegel odlično zanimanje, do konca študijskega leta so izvedli še tri tečaje. Z novim študijskim letom smo projekt razširili tudi v Ljubljano. Trenutno sodeluje pri projektu 80 študentov.

Tečaj

Laik se nauči postopkov prve pomoči v sklopu opravljanja izpita za motorna vozila. Tega znanja pa kasneje ne obnavlja in ne nadgrajuje. Ponavadi ne ve, kako pomembna je zunanja masaža srca. Le redki so seznanjeni z obstojem AED v njihovi okolici, velika večina jih za napravo še nikoli ni slišala. Torej je ne morejo znati uporabiti, saj ne vedo, čemu sploh služi.

Tečaj Za življenje! je osnovan tako, da tečajnik ponovi vse pomembne tematike prve pomoči (ravnanje pri zapori dihalne poti, zastoju srca, klic na 112, oskrba ran, poškodb skeleta, ravnanje ob zastrupitvah, idr.) ter se seznanijo z avtomatskim zunanjim defibrilatorjem (AED).

Tečaj traja 4 ure. V prvem delu, predavanju, se tečajnik seznanja s pomenom prve pomoči ter ponovi teorijo. Predavanje vodi izkušen predavatelj.

V drugem delu tečajniki ponavljajo obnovljeno ali na novo pridobljeno znanje na delavnicah. V manjših skupinah gredo skozi štiri delavnice, ki jih vodijo študentje medicine. Za vsako delavnico je na razpolago 30 minut časa. Namen delavnic z majhnim številom tečajnikov je, da imajo ti možnost vse ukrepe prve pomoči izvesti sami. Delavnice so razdeljene na:

- TPO,
- uporaba AED,
- povijanje in imobilizacija,
- položaji in prijemi.

V študijskem letu 2007/08 se je tečajev v Ljubljani in okolici udeležilo preko 400 tečajnikov, v Mariboru in okolici pa preko 200 tečajnikov. Tečajniki izražajo zadovoljstvo s pedagoškim prijemom, ki ga uporabljamo (laik čim večkrat »z lastnimi rokami« v praksi ponovi naučeno teorijo) ter po tečaju navajajo večjo gotovost v svoje znanje in sposobnosti. (Slika 1)

Na nas se obračajo ne le posamezniki, ampak tudi organizirane skupine. V prihodnosti načrtujemo razširitev našega dela na področje prve pomoči pri majhnih otrocih, saj je veliko delavcev iz vrtcev, osnovnih šol, kriznega centra za otroke izrazilo željo po obnovitvi in nadgradnji svojega znanja prve pomoči na nivoju pomoči otrokom pod 6 let. Vendar imamo pri tem še vedno težave – pridobivanje predavateljev z ustreznim znanjem ter pomanjkanje opreme (pediatrične elektrode, pediatrična reanimacijska lutka ...). Naša največja težava nasploh je pridobivanje predavateljev, ki bi imeli čas prostovoljno izobraževati laika. Projekt je postal v zelo kratkem času zelo razpoznaven in priljubljen, saj se z novim letom ekipa širi tako med študenti medicine, kot na novo med medicinske sestre ter tehnike. Srčno upamo, da bomo privabili tudi čim širši krog strokovnega kadra.

Literatura:

1. Breznik, J., Za življenje: Ne bodite nemi opazovalec, Zloženska projekta Za življenje!, 2007.
2. Ploj, T., Temeljni postopki oživljanja z uporabo avtomatičnega defibrilatorja, IATROS, Ljubljana 2006.
3. Ahčan, U. G., Prva pomoč: Priročnik s praktičnimi primeri, Rdeči križ Slovenije. Ljubljana 2006.