

Univerza v Ljubljani - Zdravstvena fakulteta in Rdeči križ Slovenije

**TUDI S POMOČJO FOTOGRAFIJ SE LAHKO USPOSABLJAMO
ZA NUDENJE PRVE POMOČI - »FOTO PP«**

Slikovni priročnik namenjen enostavnemu učenju in dodatnemu razumevanju
osnovnih ukrepov prve pomoči

Odgovorni urednik

Robert Sotler

Avtorji

Arhar Neža
Glas Grega Martin
Jamnik Matjaž
Korošec Matej
Malič Željko
Metelko Žiga
Ofentavšek Lara
Primožič Ana
Rojec Gaja Naja
Smolič Ana
Sotler Robert
Ulčnik Tjaša

Sodelujoča partnerja v projektu

Univerza v Ljubljani, Zdravstvena fakulteta,
Rdeči križ Slovenije

Jezikovni pregled

Arhar Neža
Ulčnik Tjaša

Fotografsko gradivo in vizualni koncept

Jamnik Matjaž
Rojec Gaja Naja

Grafično oblikovanje

Rojec Gaja Naja

Založnik

Copyright ©: Univerza v Ljubljani - Zdravstvena fakulteta,
Zdravstvena pot 5, 1000 Ljubljana in
Rdeči križ Slovenije, Mirje 19, 1000 Ljubljana.

Vse pravice so pridržane.

Noben del priročnika se ne sme reproducirati, prenašati ali shranjevati v sistemu za
shranjevanje podatkov v kakršnikoli obliki ali s kakršnimikoli sredstvi, elektronskimi,
fotokopirnimi ali mehaničnimi, brez dovoljenja založnika.

Naklada: elektronska izdaja, dostopno na: <http://www2.zf.uni-lj.si/si/>

PREDGOVOR

S sodelovanjem Rdečega križa Slovenije (RKS) in študenti Univerze v Ljubljani smo za uporabo pripravili slikovni priročnik v elektronski obliki, ki bo namenjen enostavnemu učenju in dodatnemu razumevanju, v okviru »projekta«, izbranih ukrepov prve pomoči. Pod okriljem Univerze v Ljubljani je v projektu sodelovalo 10 študentov s treh fakultet (Zdravstvena fakulteta, Akademija za gledališče, radio, film in televizijo in Medicinska fakulteta). Slikovni priročnik bo lahko RKS uporabljal kot dodatno gradivo pri izvajanju tečajev za kandidate za voznike motornih vozil. Do njega bo enostavno dostopati s pomočjo elektronskih naprav s spletnih strani RKS in Zdravstvene fakultete, in sicer na: <https://www.rks.si/> in <http://www2.zf.uni-lj.si/si/>.

Uporabo priročnika svetujemo predvsem posameznikom, ki težje razumejo pomen besed slovenskega jezika (etnične skupine, tujci, osebe s težavami pri branju in razumevanju vsebine). Slikovni priročnik jim bo omogočil boljšo socialno vključenost in enakopravnost pri obiskovanju tečajev prve pomoči za voznike motornih vozil. Obvestilo na prijavnih mestih in v učilnicah za tečaje RKS bo udeležence tečajev seznanjalo/motiviralo, da si bodo lahko s spletne strani brezplačno pridobili gradivo za osebno uporabo.

Odgovorni urednik
Robert Sotler

Posebna zahvala gre Univerzi v Ljubljani in Naravoslovnotehniški fakulteti za brezplačno uporabo snemalnega studia in opreme. Prav tako se zahvaljujemo Rdečemu križu Slovenije – Območnim združenjem (RKS-OZ), kjer so nam omogočili testiranje gradiva v njihovih prostorih, se z nami posvetovali glede vsebine testnega gradiva in nanj podali konstruktivne pripombe.

Pri testiranju projektnega gradiva so z nami sodelovali RKS-OZ: Ljubljana, Novo mesto, Ljutomer, Škofja Loka in Krško.

KAZALO

1. Komplet za prvo pomoč	1
2. Položaji	2
3. Načelo pristopa k poškodovani osebi	3
4. TPO - Temeljni postopki oživljanja	4 - 7
5. Uporaba AED	8 - 9
6. Posebnosti pri TPO dojenčka	10 - 11
7. Posebnosti pri TPO otroka	12
8. Zapora dihalnih poti odraslega	13
9. Zapora dihalnih poti dojenčka	14
10. Imobilizacija	15
11. Ugriznine in odrgnine	16
12. Zaustavljanje krvavitev	17
13. Tujek v rani	18
14. Izbitje zoba in krvavitev iz nosu	19
15. Možganska kap	20
16. Srčni infarkt in epilepsija	21
17. Huda alergična reakcija in hipoglikemija	22

legenda :



OSEBA NE
SME JESTI
IN PITI!

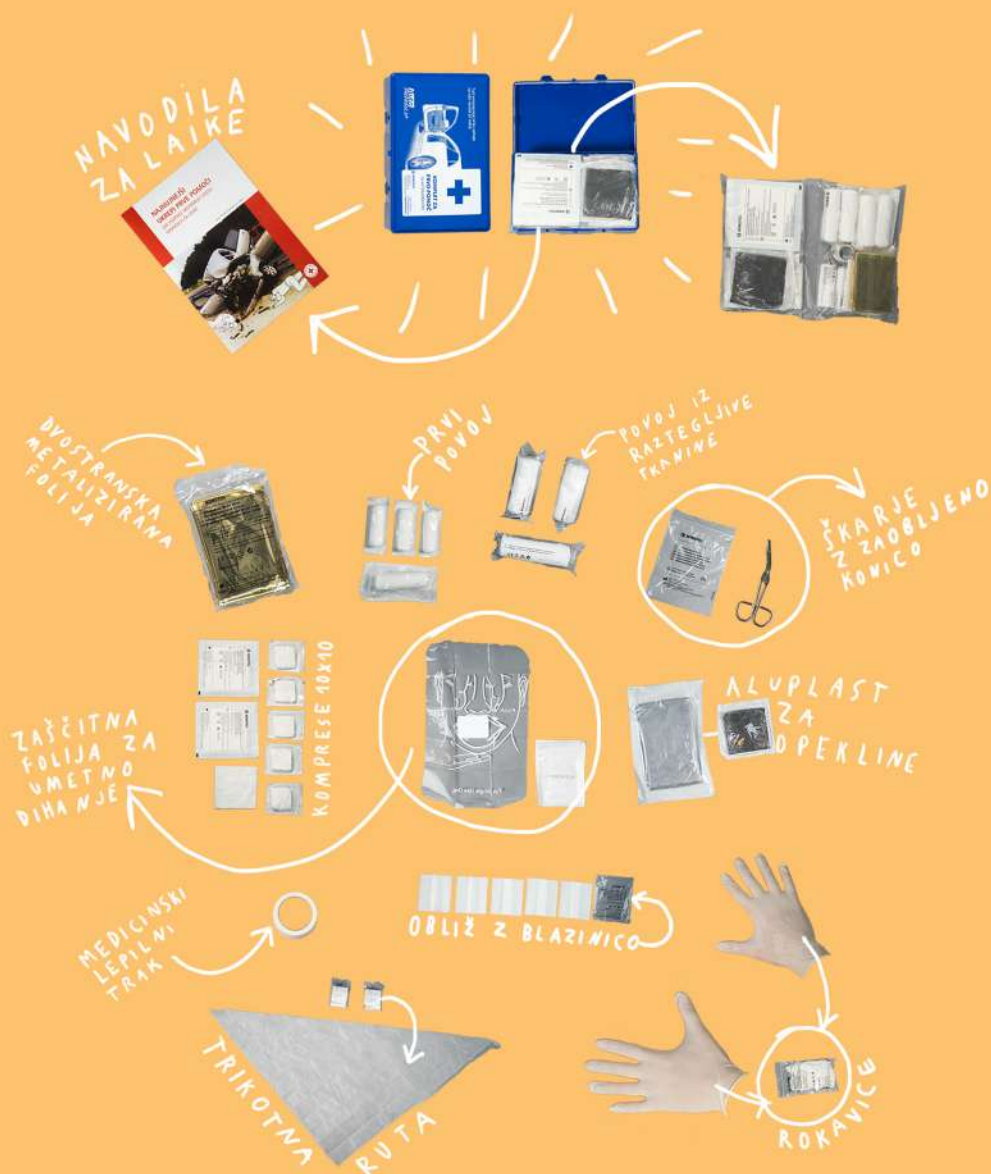


UPORABI
ZAŠČITNE
ROKAVICE



KLIČI!
112!

KOMPLET za Prvo Pomoč



POLOŽAJI



poškodovani
osebi NIKOLI
ne kažemo
hrbta!



- TEŽKO DIHANJE
- BOLEČINA V PRSNEM KOŽU
- ZLOM REBER
- ASTMATIČNI NAPAD

polseedeči



- HUDA BOLEČINA V PREDelu TREBUHA
- RANA, OSGRGINA, HEMATOM
- KRČI V TREBUHU
- MENSTRUVALNA BOLEČINA
- SLABOST



poškodba ali bolečina
v trebuhu



NAČELO PRISTOPA K POŠKODOVANI OSEBI



VARNOST 1.

2. ODZIVNOST?



DIHALNA POT 3.

4. DIHANJE?



OBVEŠČANJE 5.

VEDNO!

TEMELJNI POSTOPKI OŽIVLJANJA

pristop k poškodovani osebi



1. UMIRI SE!



2. POSKRBI ZA VARNOST



3. PRISTOPI S STRANI NOG



4. PREVERI
ODZIVNOST



5. POKLIČI
POMOČ



6. SPROSTI DIHALNO POT



7. PREVERI USTNO
VOTLINO



8. POSLUŠAJ, GLEJ, ČUTI
DIHANJE

diha?

* *da*
stabilni bočni položaj



POKRČI DESNO
NOGO IN ROKO



ZVRNI NA
BOK



ZVRNI GLAVO
NA ZAJ

* *ne*



TEMELJNI
POSTOPKI
OŽIVLJANJA



9. KLIČI 112

KLJUČNICA

ZADNJE REBRO

10. DOLOČI SREDINO PRSNEGA KOŠA



11. STISE IZVAJAJ S PETO DLANI



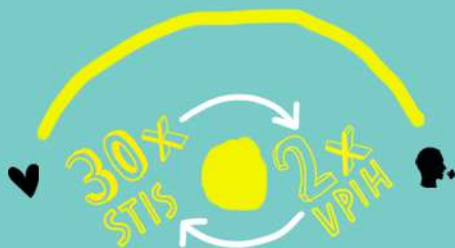
12. 30 STISOV PRSNEGA KOŠA



13. SPROSTI DIHALNO POT,
ZAMAŠI NOS



14. USTA NA USTA



TPO IZVAJAJ

1. DO PRIHODA REŠEVALCEV



DOKLER ZMOREŠ

2.

3. DOKLER OSEBA NE ZADIHA



antonomski eksterni AED efibrilator



ČE SE AED NAHAJA V TVOJEM VIDNEM POLJU, POJDI PONJ!



ALL CLEAR



4. NE DOTIKAJ SE PONESREŽENE OSEBE.



5. PRITISNI UTRIPAVOČI GUMB.



POSLUŠAJ AED!

TPO IZVAJAJ

1. DO PRIHODA REŠEVALCEV



DOKLER ZMOREŠ

2.

3. DOKLER OSEBA NE ZADIHA



POSEBNOSTI PRI TPO DOJENČKA

1. PREVERJANJE ODZIVNOSTI



2. ČE SE **NE** ODZIVA:



POSLUŠAJ, GLEJ,
ČUTI DIHANJE



NEUTRALNI
POLOŽAJ
GLAVE



3. NEODZIVEN IN DIHA



Stabilni
bodni
položaj

— — — — — → ČE **NE** DIHA = TPO

1.1.5x ZAČETNI!
VPIH



Z USTI ZAORJAME
NOS IN USTA!



→ PONOVO PREVERIŠ DIHANJE



NE

DIHA



30x

STIS



SPISE IZVAJAJ
Z DVEMA PRSTOMA



♥ 30x
STIS

2x
VPIH



*AED
PAZI, KAKO
ELEKTRODI!

NAMESTIŠ

POSEBNOSTI PRI t p o OTROKA



ČE SE NE ODZIVA,
SPROSTIŠ DIHALNO
POT

+
POSLUŠAJ, GLEJ,
ČUTI DIHANJE

če NE diha
!! 5x ZAČETNI
VPIH



STISE IZVAJAMO
Z ENO
DLANJO



delna zapora



1. SPODBUJAJ
H KAŠLJU!



med udarci
opazuj!
če oseba kašlja

popolna

ZAPORA DIHALNIH POTI

2.



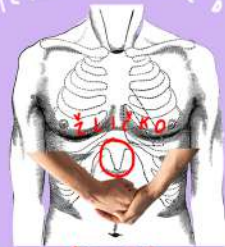
UDARCI
5x
MED
LOPATICAMA

3. HEIMLICHOV
PRIJEM



STISNI - navznoter
in navzgor
5x

IZVAJAJ MED



POPKON

IZMENIŠKO IZVAJAJ UDARCE IN HEIMLICHOVE
PRIJEME, DOKLER SE ZAPORA NE RAZI

ČE OSEBA NI ODZIVNA → TPO

ZAPORA DIHALNIH POTI pri DOJENČKU



IMOBILIZACIJA



PRAVILNO NAMEŠČANJE TRIKOTNE RUTE PRI POŠKODBI PODLAHTI



IMOBILIZACIJA
KOMOLCA



IMOBILIZACIJA
KLJUČNICE



IMOBILIZACIJA
NADLAHTI



POSREDNO
HLADIŠ



PRAVILNO ZLAGANJE
TRIKOTNE RUTE

UGRIZNINE in ODRGNINE



OPEKLINE



HLADIŠ 15 min z vodo, ki ima 15° ter
PRVIH 15 min PO POLOŽBI

ZAUSTAVLJANJE KRVAVITEV



NEPOSREDEN
PRITISK NA
RANO



POŠKODOVANO OSEBO
POSEDI



KOMPRESIJSKA OBVEZA

1.

NA RANO NAMESTI
PRVI POVOJ

2.



3.



DODAJ TRD
PREDMET

4.

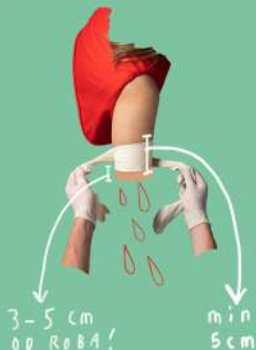


5.



POVIJ DO
KONCA
+ PREVERJAJ!
(pretesno?)

AMPUTACIJA? → * ESMARCHOVA PREVEZA



tujska NIKOLI
NE odstranjuj



IMOBILIZIRAJ
glej str.:
15



TUJER V RANI



1. POKRIJ VBOJNO
MESTO S
STERILNO GAZO.



2. FIKSIRAJ TUJER
S POVOJI



3. DODATNO
FIKSIRAJ
POVOJE IN
POVIJ DLAN

IZBITJE ZOBA

1. USTAVI KRVAVITEV

2. POIŠČI
(ZOB PRIMI
ZA KRONO)



3. SHRANI GA
V MLEKU ali
SLINI

4. ALI! GA
PONOVO
VSTAVI



5. VSTAVI
GAZO MED
ZOB

ČIM PREJ K ZDRAVNIKU!

KRVAVITEV IZ NOSU



ČE KRVAVI VEČ KOT 20min → K ZDRAVNIKU!

MOŽGANSKA KAP



Govor?

NELOGIČEN,
NERAZUMLJIV
GOVOR

Roka

polovica telera
=
hrōma

Obraz

MUDI SE!



SRČNI INFARKT



EPILEPTIČNI NAPAD





1. ODSTRANI ALERGEN!

huda ALERGIČNA REAKCIJA

2. "Imaš zdravilo?"



HIPOGLIKEMIJA



*ČE ima oseba MOTNJE ZAVEŠTI, NE SME JESTI + KLIČI 112 IN PITI!

Študentski inovativni projekti za družbeno korist

Študentski inovativni projekti za družbeno korist (**ŠIPK**) je program, ki povezuje visokošolske zavode z negospodarskimi organizacijami (društvi, zavodi ...). V projektih sodelujejo študenti, visokošolski učitelji in strokovnjaki iz lokalnega okolja. Tako razvijajo dobre prakse in inovativne oblike učenja za razvoj kompetenc in praktičnih izkušenj. Program ŠIPK omogoča sofinanciranje projektov, ki se izvajajo v skupinah od 6 do 10 študentov pod vodstvom pedagoškega mentorja in strokovnega sodelavca iz lokalnega okolja. Projekti lahko trajajo od 3 do največ 5 mesecev. V okviru izbranih projektov študenti proučujejo različne kreativne in inovativne rešitve za izzive negospodarskega in neprofitnega sektorja.

Na javni razpis se lahko prijavijo visokošolski zavodi v Republiki Sloveniji.

Dostopno na:

<http://www.sklad-kadri.si/si/razvoj-kadrov/studentski-inovativni-projekti-za-druzbeno-korist-sipk/>



Javni študentski, razvojni,
invalidski in preživitveni
sklad Republike Slovenije



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

Univerza v Ljubljani

