SLIKOVNI PRIROČNIK ZA UČENJE PRVE POMOČI

Tudi s pomočjo fotografij se lahko usposabljamo za nudenje prve pomoči - »FOTO PP«

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
Malić 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

NAVODILA ZA LAIKE

DVOSTRANSKA METALIZIRANA FOLIJA

PRVI POVOJ

POVOJ IZ RAZTEGLJIVE TKANINE

ŠKARJE Z ZAOBLJENO KONICO

KOMPRESE 10x10

ZAŠČITNA FOLIJA ZA UMETNO DIHANJE

ALUPLAST ZA OPEKLINE

MEDICINSKI LEPILNI TRAK

OBLIŽ Z BLAZINICO

TRIKOTNA RUTA

ROKAVICE

poškodovani osebi nikoli ne kažemo hrbta!

POLOŽAJI

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

polsedeči

- HUDA BOLEČINA V PREDELU TREBUHA
- RANA, ODRGNINA, HEMATOM
- KRČI V TREBUHU
- MENSTRUALNA BOLEČINA
- SLABOST

poškodba ali bolečina v trebuhu

NAČELO PRISTOPA K POŠKODOVANI OSEBI

1. VARNOST

2. ODZIVNOST?

3. DIHALNA POT

4. DIHANJE?

5. OBVEŠČANJE

VEDNO!

TEMELJNI POSTOPKI OŽIVLJANJA

pristop k poškodovani osebi

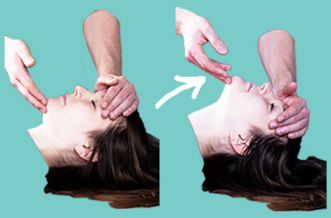
1. UMIRI SE!

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

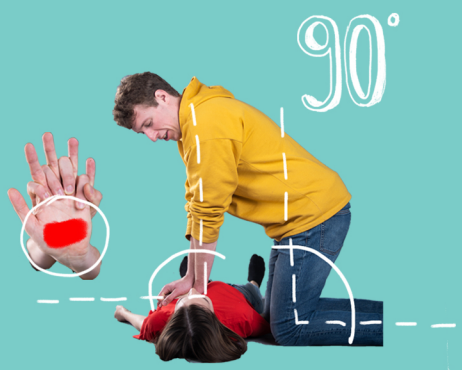
stabilni bočni položaj

1. POKRČI DESNO NOGO IN ROKO
2. ZVRNI NA BOK
3. ZVRNI GLAVO NAZAJ

* ne → TEMELJNI POSTOPKI OŽIVLJANJA

9. KLIČI 112

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

30x STIS

2x VPIH

TPO IZVAJAJ

1. DO PRIHODA REŠEVALCEV

2. DOKLER ZMOREŠ

3. DOKLER OSEBA NE ZADIHA

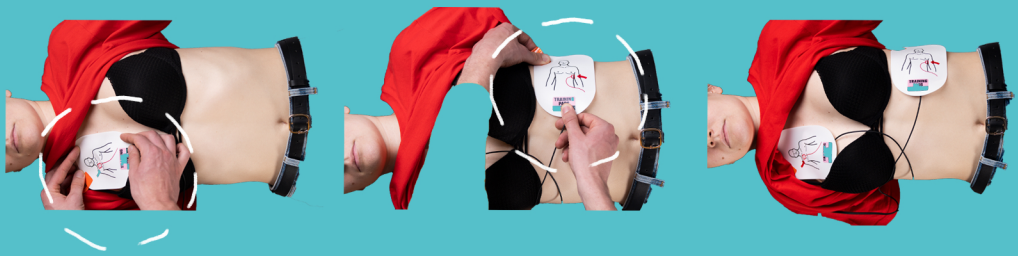
AEDefibrilator

avtomatski
eksterni

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

1. VKLOPI AED IN POSLUŠAJ NAVODILA

2.



3. NAMESTI ELEKTRODI

ALL CLEAR

4. NE DOTIKAJ SE PONESREČENE OSEBE.

5. PRITISNI UTRIPAJOČI GUMB.

POSLUŠAJ AED!

30x STIS

2x VPIH

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

NEVTRALNI POLOŽAJ GLAVE

3. NEODZIVEN IN DIHA

stabilni bočni položaj

→ ČE NE DIHA = TPO

1.! 5x ZAČETNI VPIH!

PONOVNO PREVERIŠ DIHANJE

30x STIS

30x STIS → 2x VPIH

*AED

POSEBNOSTI PRI tpo OTROKA

ČE SE NE ODZIVA, SPROSTIŠ DIHALNO POT

+

POSLUŠAJ, GLEJ, ČUTI DIHANJE

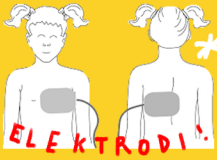
če NE diha

!! 5x ZAČETNI VPIH

STISE IZVAJAMO Z ENO DLANJO

30x STIS

2x VPIH



*AED

delna zapora

1. SPODBUJAJ H KAŠLJU!

med udarci opazuj! JE IZKAŠLJALA?

popolna

ZAPORA DIHALNIH POTI

2.

UDARCI 5x

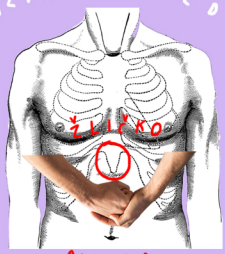
MED LOPATICAMA

3. HEIMLICHOV PRIJEM

5x

STISI - navznoter in navzgor

IZVAJAJ MED



IZMENIČNO IZVAJAJ UDARCE IN HEIMLICHOVE PRIJEME, DOKLER SE ZAPORA NE REŠI

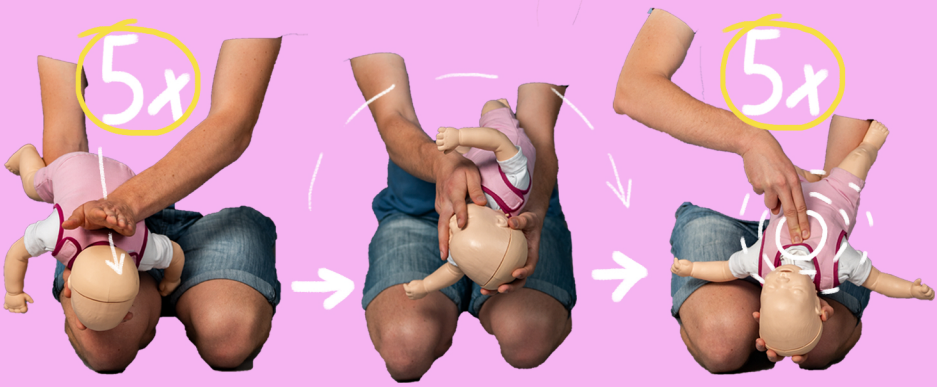
ČE OSEBA NI ODZIVNA → TPO

ZAPORA DIHALNIH POTI pri DOJENČKU

1. SEDI V STABILEN SEDEŽ POLOŽAJ

2. OTROKA POLOŽI NA STEGNO in

3. GA PRIMI TAKO, DA ROKA SEGA OD NOG do OBRAZA



2. UDARCI

3. JE IZKAŠLJAL?

4. ČE UDARCI NE ZADOSTUJEJO, OTROKA PREVIDNO OBRNI NA HRBET.

5. STISI

ČE SE NE ODZIVA → TPO

IMOBILIZACIJA

PRAVILNO NAMEŠČANJE TRIKOTNE RUTE PRI POŠKODBI PODLAHTI

IMOBILIZACIJA KOMOLCA

IMOBILIZACIJA KLJUČNICE

IMOBILIZACIJA NADLAHTI

POSREDNO HLADIŠ

PRAVILNO ZLAGANJE TRIKOTNE RUTE

UGRIZNINE in ODRGNINE

1. RANO SPERI POD TEKOČO VODO.

„cepljen?" steklina?

LASTNIK?

→ K ZDRAVNIKU!

2. RANO STERILNO OBVEŽI

* ČE JE RANA GLOBOKA IN KRVAVI, UKREPAŠ PO POSTOPKU ZA USTAVLJANJE KRVAVITEV, GLEJ str.:

OPEKLINE

HLADI S HLADNO TEKOČO VODO

NA OPEKLINO POLOŽI STERILNO GAZO ali ZA TO NAMENJENO OBLOGO -ALUPLAST

POVIJ

HLADIJ 15 min z VODO, KI IMA 15° ter PRVIH 15 min PO POŠKODBI

ZAUSTAVLJANJE KRVAVITEV

NEPOSREDEN PRITISK NA RANO

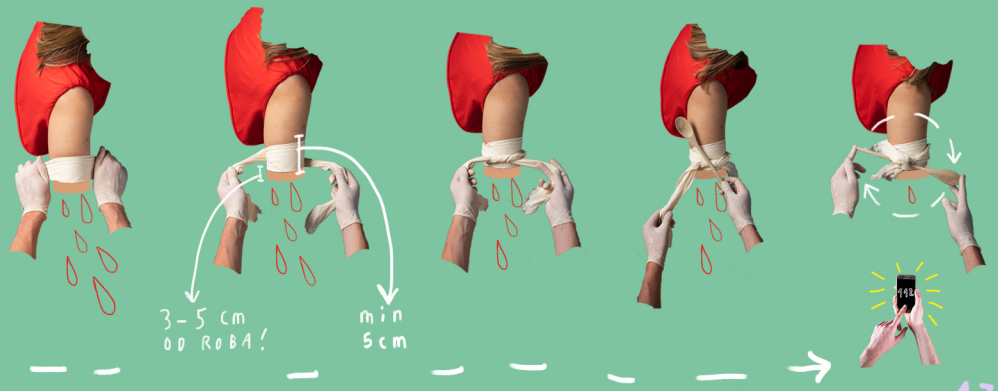
POŠKODOVANO OSEBO POSEDI

6. IMOBILIZIRAJ glej str.: 15

KOMPRESIJSKA OBVEZA

1. NA RANO NAMESTI PRVI POVOJ
2.
3. DODAJ TRD PREDMET
4.
5. POVIJ DO KONCA + PREVERJAJ! (pretesno?)

AMPUTACIJA? → ESMARCHOVA PREVEZA



TUJEK V RANI

tujka NIKOLI NE odstranjuj

IMOBILIZIRAJ glej str.: 15

1. Pokrij vbodno mesto s sterilno gazo.

2. Fiksiraj tujek s povoji

3. Dodatno fiksiraj povoje in povij dlan

IZBITJE ZOBA

ČIM PREJ K ZOBOZDRAVNIKU!

KRVAVITEV IZ NOSU

ČE KRVAVI VEČ KOT 20min → K ZDRAVNIKU!

MOŽGANSKA KAP

Govor?

Roka

Obraz

MUDI SE!

SRČNI INFARKT

1. POLSEDEČI POLOŽAJ

razrahljaj obleke

2. NAJ PREŽVEČI ENO TABLETO

Spremljaj odzivnost in dihanje!

ČE OSEBA NI ODZIVNA → TPO

+ TABLETE NE DAJ, ČE IMA OSEBA ALERGIJO ALI PREPOVED

EPILEPTIČNI NAPAD

1. ZAŠČITI BOLNIKA

podloži glavo

2. ZAPOMNI SI ČAS ZAČETKA NAPADA

=

→ PO NAPADU: stabilni bočni položaj → glej str.

1. ODSTRANI ALERGEN!

huda ALERGIČNA REAKCIJA

2. "Imaš zdravilo?"

ODSTRANI VAROVALO

zabodi in počakaj 10 s

10 s masiraj vbodno mesto

ČE OSEBA NI ODZIVNA → TPO

HIPOGLIKEMIJA

2. ZAUŽIJE NAJ 20 G SLADKORJA

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

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/

Univerza v Ljubljani
Zdravstvena fakulteta

Rdeči križ Slovenije

Javni štipendijski, razvojni, invalidski in preživninski sklad Republike Slovenije

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE, ZNANOST IN ŠPORT

EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

Univerza v Ljubljani
UL100

„Program sofinancirata Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada.”