

# Bezvědomí / mdloby

**Účastníci:** 1 figurant, 1 pozorovatel

## Scénář:

*Figurant 1:* Jdeš a najednou spadneš na zem, ležíš na břiše, na nic nereaguješ a dýcháš normálně. Nech se přetáčet, kontrolovat atd. dle libosti zachránců, ale na nic nereaguj a pořád dýchej.

## Pomůcky:

- 1x podložka na zem
- 1x pevné desky
- tužka / fix
- rukavice
- papírové kapesníčky
- dezinfekce
- 2x mobilní telefon (v případě volání záchranky)

## Maskování:

- lehké odřeniny

**Bodování:**

**D (Danger/nebezpečí)**

- +1b Rozhlédni se! Zamysleli se, zda je pro ně situace bezpečná
- 1b Vrhli se hned k obětem

**R (Response/reakce)**

- +1b Reaguj! Oslovení (nejdříve potichu, pak nahlas)
- +1b Rukavice mají nasazené vždy před tím, než na dotyčného sáhnou
- +3b Podněty pro zjištění vědomí
- a) zatleskat       b) zatřást       c) bolestivý podnět

**A (Airways/dýchací cesty)**

- +1b Zprůchodnění dýchacích cest záklonem hlavy

**B (Breathing/ dýchání)**

- +3b Kontrola dýchání
- a) záklon hlavy       b) právě 10 sekund       c) zrakem a hmatem
- 1b Snažili se najít tep

**C (Call/Volání)**

- +1b 155/112
- +1b sami uvedli kde, kdo, co
- +1b Sledují postiženého ponechaného v poloze se zprůchodněnými cestami

**celkem max 13 bodů**

- **D (Danger/*nebezpečí*)**: Rozhlédni se! Je to bezpečné?
- **R (Response/*reakce*)**: Oslovení – rukavice – zatřesení (snaž se ho „probudit“, volej, zatleskej, zatřes nejprve jedním, pak oběma rameny, bolestivý podnět např. klouby prstů na hrudní kost)
- **A (Airways/*dýchací cesty*)**: Záklon hlavy – aby nezapadl jazyk (zatažením za bradu – dlaň k nosu a přidržováním za čelo, aby brada směřovala vzhůru a svaly na přední straně krku se maximálně napjaly (kontrolou je, že člověk nemůže polknout (každý účastník si může vyzkoušet zaklonit hlavu a polknout – nemůže zapadnout jazyk – důležité nepovolovat)
- **B (Breathing/*dýchání*)**: Kontrola dechu – při neustálém záklonu hlavy (kdy dlaň ruky držící bradu cítí případně výdechy) položíme ruku na břicho a sledujeme pohyb právě 10 sekund (měl by se nadechnout „alespoň 2x“, lapavé nádechy nestačí)
- **C (Call/*volání*)**: Volání 155 a sledování (stav se může změnit)

**Možná úskalí:**

**Zotavovací** (též nazývaná stabilizovaná) poloha **není doporučována** učit, laici se soustředí, aby ji správně provedli a zapomenou kontrolovat dech, zotavovací polohu záchránce použije pouze za následujících okolností a podmínky, že postižený normálně dýchá: – jedná-li se pravděpodobně o opilost či jinou otravu – postižený zvrací nebo krvácí z úst či nosu – jedná-li se o bezvědomí následkem tonutí – je-li nutné postiženého z jakýchkoliv důvodů opustit

**Puls se nezjišťuje** - důležité tím neztrácet čas! Poměrně obtížné, laik spíše nahmatá svůj puls než puls zraněného + oběhová a dýchací soustava jsou propojené, takže když člověk nedýchá, nefunguje ani krevní oběh (hledat pulz jen tehdy, když zraněný zcela jasně reaguje – dobře hmatatelný pulz znamená dostatečné prokrvení mozku)

**Úvod do záchraňování – 3 kroky**

Jednoduchý, univerzální systém, jak postupovat, když jsme v obrovském stresu, abychom udělali správné věci ve správný čas a naše pomoc měla největší šanci na úspěch (a to od odřeniny po silné krvácení)

Každý krok má svůj název. Jsou to: Rozhlédni se, Reaguj, Rozmýšlej.

- **Rozhlédni se!** – *nezačínat bez rozmyslu, zastav se, rozhlédni se a polož si otázku „Je to pro mě bezpečné? Co se tu vlastně stalo?“ Nehrozí nebezpečí? -> nasaď si rukavice a postup k 2. kroku*
- **Reaguj** – *řešíme akutní, život ohrožující stavy (bezvědomí, dýchání, krvácení) Odpovídá a nekrvácí? -> 3. krok*
- **Rozmýšlej** – *nehrozí nebezpečí a postižený neumírá – je potřeba volat záchranku? Co mám udělat dál? Ptej se na okolnosti, hledej a sleduj stav (zjišťuj jaká je příčina, jestli má osoba nějaké další obtíže - i dlouhodobé, užívá nějaké léky nebo zda má na něco alergii...)*

**Volání tísňové linky**

Zavolat záchranku je základ a je to také naše zákonná povinnost. Vždy je lepší zavolat, protože o tom, zda záchranka skutečně vyjede rozhoduje dispečer a je proto důležité, umět přesně popsat situaci.

Na jaká čísla se dá volat? 155 (ZZS, primárně zdravotnický problém), 122 (evropské tísňové číslo, hasiči ČR, pro cestovatele), 150 (hasiči), 156 (městská policie – nefunguje ve všech obcích), 158 (státní policie), 1210 (Horská služba)

1. představit se (zvlášť pokud volá dítě, vhodné je říct i svůj věk)
2. **KDE**: informace kde se nachází zraněný (než se vybijí mobil, ztratí signál, vůz rychlé záchrané služby může vyjet) – co nejpřesněji (adresa, patro, čísla lamp, mostů, přejezdů, sjezdů, kilometrů na dálnici), navést sanitku na místo (otevřít dveře atd.)
3. **CO**: jak to vypadá a jak tomu došlo (popisovat –nediagnostikovat, mechanismus úrazu)
4. **KDO**: počet zraněných, pohlaví, věk, aktuální stav – vědomí, komunikace
5. **nezavěšuj první!** Poslouchej a Odpovídej! Kontroluj životní funkce! Při změně stavu volej znovu!

Univerzální postup pro “dispečera”:

- formální představení (Zdravotnická Záchraná Služba, tísňová linka, dobrý den)
- správně pokládané dotazy (kde se nacházíte? co vidíte? takže je to ulice u ...? co se stalo? dívá se na Vás? dýchá? zdvihá se mu pravidelně hrudník? řekněte mi až se nadechne.)
- Vycházej jen z informací, co jsi získal.



# Zástava srdce (KPR)

**Účastníci:** 2 figuranti, 1 pozorovatel

## Scénář:

*Figurant 1:* Jsi na procházce, upadneš ležíš na břiše, jsi bezvědomí, na nic nereaguješ a dýcháš normálně. Nech se přetáčet, kontrolovat atd. dle libosti zachránců, ale na nic nereaguj a pořád dýchej. Po minutě či dvou dýchat přestaň.

*Figurant 2:* Jsi kamarádka osoby v bezvědomí, jsi hysterická a trochu je obtěžuješ dotazy a pláčem.

## Pomůcky:

- 1x podložka na zem
- 1x pevné desky
- tužka / fix
- rukavice
- papírové kapesníčky
- 2x mobilní telefon (v případě volání záchranky)
- 1x model pro nácvik resuscitace (andula)
- dezinfekce k umělému dýchání

## Maskování:

- lehké odřeninny

**Bodování:**

**D (Danger/nebezpečí)**

- +1b Rozhlédni se! Zamysleli se, zda je pro ně situace bezpečná
- 1b Vrhli se hned k obětem

**R (Response/reakce)**

- +1b Reaguj! Oslovení (nejdříve potichu, pak nahlas)
- +1b Rukavice mají nasazené vždy před tím, než na dotyčného sáhnou
- +3b Podněty pro zjištění vědomí
- a) zatleskat       b) zatřást       c) bolestivý podnět

**A (Airways/dýchací cesty)**

- +1b Zprůchodnění dýchacích cest záklonem hlavy

**B (Breathing/ dýchání)**

- +3b Kontrola dýchání
- a) záklon hlavy       b) právě 10 sekund       c) zrakem a hmatem
- 1b Snažili se najít tep

**C (Call/Volání)**

- +1b 155/112
- +1b sami uvedli kde, kdo, co

- +1b Sledují postiženého ponechaného v poloze se zprůchodněnými cestami

- +4b Zahájení KPR na andule
- správná pozice stlačování       správná kvalita komprese (hloubka) stlačování
- správná frekvence stlačování       kvalita umělého dýchání (pokud zachránci chtějí)

- +1b Empatické jednání s hysterkou

**celkem max 18 bodů**

- **D** (Danger/**nebezpečí**): Rozhlédni se! Je to bezpečné?
- **R** (Response/**reakce**): Oslovení – rukavice – zatřesení (snaž se ho „probudit“, volej, zatleskej, zatřes nejprve jedním, pak oběma rameny, bolestivý podnět např. klouby prstů na hrudní kost)
- **A** (Airways/**dýchací cesty**): Záklon hlavy – aby nezapadl jazyk (zatažením za bradu – dlaň k nosu a přidržováním za čelo, aby brada směřovala vzhůru a svaly na přední straně krku se maximálně napjaly (kontrolou je, že člověk nemůže polknout (každý účastník si může vyzkoušet zaklonit hlavu a polknout – nemůže zapadnout jazyk – důležité nepovolovat)
- **B** (Breathing/**dýchání**): Kontrola dechu – při neustálém záklonu hlavy (kdy dlaň ruky držící bradu cítí případně výdechy) položíme ruku na břicho a sledujeme pohyb právě 10 sekund (měl by se nadechnout „alespoň 2x“, lapavé nádechy nestačí)
- **C** (Call/**volání**): Volání 155 a sledování (stav se může změnit)

**Možná úskalí:**

**Zotavovací** (též nazývaná stabilizovaná) poloha **není doporučována** učit, laici se soustředí, aby ji správně provedli a zapomenou kontrolovat dech, zotavovací polohu záchránce použije pouze za následujících okolností a podmínky, že postižený normálně dýchá: – jedná-li se pravděpodobně o opilost či jinou otravu – postižený zvrací nebo krvácí z úst či nosu – jedná-li se o bezvědomí následkem tonutí – je-li nutné postiženého z jakýchkoliv důvodů opustit

**Puls se nezjišťuje** - důležité tím neztrácet čas! Poměrně obtížné, laik spíše nahmatá svůj puls než puls zraněného + oběhová a dýchací soustava jsou propojené, takže když člověk nedýchá, nefunguje ani krevní oběh (hledat pulz jen tehdy, když zraněný zcela jasně reaguje – dobře hmatatelný pulz znamená dostatečné prokrvení mozku)

**Úvod do záchraňování – 3 kroky**

Jednoduchý, univerzální systém, jak postupovat, když jsme v obrovském stresu, abychom udělali správné věci ve správný čas a naše pomoc měla největší šanci na úspěch (a to od odřeniny po silné krvácení)

Každý krok má svůj název. Jsou to: Rozhlédni se, Reaguj, Rozmýšlej.

- **Rozhlédni se!** – *nezačínat bez rozmyslu, zastav se, rozhlédni se a polož si otázku „Je to pro mě bezpečné? Co se tu vlastně stalo?“ Nehrozí nebezpečí? -> nasaď si rukavice a postup k 2. kroku*
- **Reaguj** – *řešíme akutní, život ohrožující stavy (bezvědomí, dýchání, krvácení) Odpovídá a nekrvácí? -> 3. krok*
- **Rozmýšlej** – *nehrozí nebezpečí a postižený neumírá – je potřeba volat záchranku? Co mám udělat dál? Ptej se na okolnosti, hledej a sleduj stav (zjišťuj jaká je příčina, jestli má osoba nějaké další obtíže - i dlouhodobé, užívá nějaké léky nebo zda má na něco alergii...)*

**Volání tísňové linky**

Zavolat záchranku je základ a je to také naše zákonná povinnost. Vždy je lepší zavolat, protože o tom, zda záchranka skutečně vyjede rozhoduje dispečer a je proto důležité, umět přesně popsat situaci.

Na jaká čísla se dá volat? 155 (ZZS, primárně zdravotnický problém), 122 (evropské tísňové číslo, hasiči ČR, pro cestovatele), 150 (hasiči), 156 (městská policie – nefunguje ve všech obcích), 158 (státní policie), 1210 (Horská služba)

1. představit se (zvlášť pokud volá dítě, vhodné je říct i svůj věk)
2. **KDE**: informace kde se nachází zraněný (než se vybijí mobil, ztratí signál, vůz rychlé záchrané služby může vyjet) – co nejpřesněji (adresa, patro, čísla lamp, mostů, přejezdů, sjezdů, kilometrů na dálnici), navést sanitku na místo (otevřít dveře atd.)
3. **CO**: jak to vypadá a jak tomu došlo (popisovat –nediagnostikovat, mechanismus úrazu)
4. **KDO**: počet zraněných, pohlaví, věk, aktuální stav – vědomí, komunikace
5. **nezavěšuj první!** Poslouchej a Odpovídej! Kontroluj životní funkce! Při změně stavu volej znovu!

Univerzální postup pro “dispečera”:

- formální představení (Zdravotnická Záchraná Služba, tísňová linka, dobrý den)
- správně pokládané dotazy (kde se nacházíte? co vidíte? takže je to ulice u ...? co se stalo? dívá se na Vás? dýchá? zdvihá se mu pravidelně hrudník? řekněte mi až se nadechne.)
- Vycházej jen z informací, co jsi získal.

- **Kontrola dechu** – přesvědčila tě osoba, že dýchá normálně? (viz Přístup k člověku v bezvědomí) Pokud ne, **volej 155** a začni **resuscitovat** – pokud to nepotřebuje, bude se bránit. Samotným stlačováním hrudníku srdce dospělého člověka "nenahodíš", jen mu pomůžeš dožít se záchranu. Začni rychle!
- Ulož osobu na **pevnou podložku** (pokud to jde a nezabere to moc času) – ať nestlačuješ matraci
- Klekni si **z boku** (mysli na sebe, můžeš resuscitovat dlouho, tak ať vydržíš – dej si něco pod kolena, sepi si vlasy, sundej hodinky...)
- Ruce na **střed hrudníku** (spojnice bradavek tam, kde protíná hrudní kost – měj napnuté paže, nahni se celou vahou)
- **Stlačuj** 1/3 hrudníku (**5–6 cm**/krabička „Tictaců“) – můžou se lámat žebra, neovlivňuje ale kvalitu)
- Frekvence **100–120 stlačení za minutu** (Rolničky – problém že každý zpívá jinak rychle, vhodnější např. „Stayin Alive“ od Bee Gees, další možnosti v playlistech v Ukázkách)
- **30 stlačení a 2 vdechy** (zaklonit hlavu, ucpat nos, normální výdech) – jen pokud to lze a chceš.
- Resuscitaci **nepřerušovat** (výjimky: aktivně se brání, hrozí okolo nebezpečí, střídání, převezme záchranka, vyčerpání)

# Infarkt (KPR)

**Účastníci:** 1 figurant, 1 pozorovatel

## **Scénář:**

*Figurant 1:* Jsi na procházce, najednou cítíš velký tlak na hrudi a bolest, která ti vystřeluje do levé ruky, nikdy jsi nic podobného nezažil, špatně se ti dýchá, chce se ti zvracet. Jsi vyděšený, ale odpovídáš a reaguješ. Vývoj: po 2 minutách se stav zhorší, upadáš do bezvědomí a přestaneš dýchat

## **Pomůcky:**

- 1x podložka na zem
- 1x pevné desky
- tužka / fix
- rukavice
- papírové kapesníčky
- 2x mobilní telefon (v případě volání záchranky)
- 1x model pro nácvik resuscitace (andula)
- dezinfekce k umělému dýchání

## **Maskování:**

*není potřeba*

**Bodování:**

**D (Danger/nebezpečí)**

- +1b Rozhlédni se! Zamysleli se, zda je pro ně situace bezpečná
- 1b Vrhli se hned k obětem

**R (Response/reakce)**

- +1b Reaguj! Oslovení (nejdříve potichu, pak nahlas)
- +1b Rukavice mají nasazené vždy před tím, než na dotyčného sáhnou
- +3b Podněty pro zjištění vědomí
- a) zatleskat       b) zatřást       c) bolestivý podnět

**A (Airways/dýchací cesty)**

- +1b Zprůchodnění dýchacích cest záklonem hlavy

**B (Breathing/ dýchání)**

- +3b Kontrola dýchání
- a) záklon hlavy       b) právě 10 sekund       c) zrakem a hmatem

- 1b Snažili se najít tep

**C (Call/Volání)**

- +1b 155/112
- +1b sami uvedli kde, kdo, co

- +1b Sledují postiženého ponechaného v poloze se zprůchodněnými cestami

- +4b Zahájení KPR na andule
- správná pozice stlačování       správná kvalita komprese (hloubka) stlačování
- správná frekvence stlačování       kvalita umělého dýchání (pokud zachránci chtějí)

- +1b Udržovali pacienta v klidu a komfortu

**celkem max 18 bodů**

- **D (Danger/*nebezpečí*)**: Rozhlédni se! Je to bezpečné?
- **R (Response/*reakce*)**: Oslovení – rukavice – zatřesení (snaž se ho „probudit“, volej, zatleskej, zatřes nejprve jedním, pak oběma rameny, bolestivý podnět např. klouby prstů na hrudní kost)
- **A (Airways/*dýchací cesty*)**: Záklon hlavy – aby nezapadl jazyk (zatažením za bradu – dlaň k nosu a přidržováním za čelo, aby brada směřovala vzhůru a svaly na přední straně krku se maximálně napjaly (kontrolou je, že člověk nemůže polknout (každý účastník si může vyzkoušet zaklonit hlavu a polknout – nemůže zapadnout jazyk – důležité nepovolovat)
- **B (Breathing/*dýchání*)**: Kontrola dechu – při neustálém záklonu hlavy (kdy dlaň ruky držící bradu cítí případně výdechy) položíme ruku na břicho a sledujeme pohyb právě 10 sekund (měl by se nadechnout „alespoň 2x“, lapavé nádechy nestačí)
- **C (Call/*volání*)**: Volání 155 a sledování (stav se může změnit)

**Možná úskalí:**

**Zotavovací** (též nazývaná stabilizovaná) poloha **není doporučována** učít, laici se soustředí, aby ji správně provedli a zapomenou kontrolovat dech, zotavovací polohu záchránce použije pouze za následujících okolností a podmínky, že postižený normálně dýchá: – jedná-li se pravděpodobně o opilost či jinou otravu – postižený zvrací nebo krvácí z úst či nosu – jedná-li se o bezvědomí následkem tonutí – je-li nutné postiženého z jakýchkoliv důvodů opustit

**Puls se nezjišťuje** - důležité tím neztrácet čas! Poměrně obtížné, laik spíše nahmatá svůj puls než puls zraněného + oběhová a dýchací soustava jsou propojené, takže když člověk nedýchá, nefunguje ani krevní oběh (hledat pulz jen tehdy, když zraněný zcela jasně reaguje – dobře hmatatelný pulz znamená dostatečné prokrvení mozku)

**Úvod do záchraňování – 3 kroky**

Jednoduchý, univerzální systém, jak postupovat, když jsme v obrovském stresu, abychom udělali správné věci ve správný čas a naše pomoc měla největší šanci na úspěch (a to od odřeniny po silné krvácení)

Každý krok má svůj název. Jsou to: Rozhlédni se, Reaguj, Rozmýšlej.

- **Rozhlédni se!** – *nezačínat bez rozmyslu, zastav se, rozhlédni se a polož si otázku „Je to pro mě bezpečné? Co se tu vlastně stalo?“ Nehrozí nebezpečí? -> nasaď si rukavice a postup k 2. kroku*
- **Reaguj** – *řešíme akutní, život ohrožující stavy (bezvědomí, dýchání, krvácení) Odpovídá a nekrvácí? -> 3. krok*
- **Rozmýšlej** – *nehrozí nebezpečí a postižený neumírá – je potřeba volat záchranku? Co mám udělat dál? Ptej se na okolnosti, hledej a sleduj stav (zjišťuj jaká je příčina, jestli má osoba nějaké další obtíže - i dlouhodobé, užívá nějaké léky nebo zda má na něco alergii...)*

**Volání tísňové linky**

Zavolat záchranku je základ a je to také naše zákonná povinnost. Vždy je lepší zavolat, protože o tom, zda záchranka skutečně vyjede rozhoduje dispečer a je proto důležité, umět přesně popsat situaci.

Na jaká čísla se dá volat? 155 (ZZS, primárně zdravotnický problém), 122 (evropské tísňové číslo, hasiči ČR, pro cestovatele), 150 (hasiči), 156 (městská policie – nefunguje ve všech obcích), 158 (státní policie), 1210 (Horská služba)

1. představit se (zvlášť pokud volá dítě, vhodné je říct i svůj věk)
2. **KDE**: informace kde se nachází zraněný (než se vybijе mobil, ztratí signál, vůz rychlé záchrané služby může vyjet) – co nejpřesněji (adresa, patro, čísla lamp, mostů, přejezdů, sjezdů, kilometrů na dálnici), navést sanitku na místo (otevřít dveře atd.)
3. **CO**: jak to vypadá a jak tomu došlo (popisovat –nediagnostikovat, mechanismus úrazu)
4. **KDO**: počet zraněných, pohlaví, věk, aktuální stav – vědomí, komunikace
5. **nezavěšuj první!** Poslouchej a Odpovídej! Kontroluj životní funkce! Při změně stavu volej znovu!

Univerzální postup pro “dispečera”:

- formální představení (Zdravotnická Záchraná Služba, tísňová linka, dobrý den)
- správně pokládané dotazy (kde se nacházíte? co vidíte? takže je to ulice u ...? co se stalo? dívá se na Vás? dýchá? zdvihá se mu pravidelně hrudník? řekněte mi až se nadechne.)
- Vycházej jen z informací, co jsi získal.

- **Kontrola dechu** – přesvědčila tě osoba, že dýchá normálně? (viz Přístup k člověku v bezvědomí) Pokud ne, **volej 155** a začni **resuscitovat** – pokud to nepotřebuje, bude se bránit. Samotným stlačováním hrudníku srdce dospělého člověka "nenahodíš", jen mu pomůžeš dožít se záchranu. Začni rychle!
- Ulož osobu na **pevnou podložku** (pokud to jde a nezabere to moc času) – ať nestlačuješ matraci
- Klekni si **z boku** (mysli na sebe, můžeš resuscitovat dlouho, tak ať vydržíš – dej si něco pod kolena, sepi si vlasy, sundej hodinky...)
- Ruce na **střed hrudníku** (spojnice bradavek tam, kde protíná hrudní kost – měj napnuté paže, nahní se celou vahou)
- **Stlačuj** 1/3 hrudníku (**5–6 cm**/krabička „Tictaců“) – můžou se lámat žebra, neovlivňuje ale kvalitu)
- Frekvence **100–120 stlačení za minutu** (Rolničky – problém že každý zpívá jinak rychle, vhodnější např. „Stayin Alive“ od Bee Gees, další možnosti v playlistech v Ukázkách)
- **30 stlačení a 2 vdechy** (zaklonit hlavu, ucpat nos, normální výdech) – jen pokud to lze a chceš.
- Resuscitaci **nepřerušovat** (výjimky: aktivně se brání, hrozí okolo nebezpečí, střídání, převezme záchranka, vyčerpání)

## Bolesti na hrudi (infarkt)

= Ucpání věnčitých cév v srci (tukové a jiné látky snižují průměr – sraženina jako zátky) – srdce není zásobováno krví

- **Příčiny:** stres, úzkost, pálení žáhy, kouření, obezita, genetika, vysoký krevní tlak, cukrovka, nezdravá výživa
- **Příznaky:** Náhlá bolest (tlak, svírání, pálení, vyzařování do končetin) + pocení, dušnost, zvracení, bledost...
- **Postup:**
  - 155 (bez poškození vydrží srdce max 3 h)
  - klid a polosed (lepší dýchání)
  - NE jídlo a pití
  - Léky - má-li postižený pro tento případ předepsány - musí sám pozřít (Acylypyrin – ředí krev, nitrospreje – roztahují cévy)
  - kontrolovat (může být potřeba resuscitovat).
- Pozor bolesti na hrudi (od pasu nahoru) nemusí být vždy infarkt (plicní embolie, žaludeční potíže, poranění páteře, menstruační bolest, nadměrná střevní plynatost - "zaražené větry"...)

# Masivní krvácení

**Účastníci:** 1 figurant, 1 pozorovatel

## Scénář:

*Figurant 1:* Něco si vaříš, krájíš, uklouzl ti nůž (ten se válí na zemi) po cibuli a přetl sis tepnu v zápěstí (budeš mít na ruce namaskované krvácení). Jsi vyděšený, trochu panikaříš. Pokud se záchráncům nepodaří do minuty alespoň trochu zastavit krvácení, tak omdlíš, ale dýcháš.

*Simulaci lze rozšířit:* Pokud další dvě minuty tvého bezvědomí dál krvácíš, přestaneš dýchat.

## Pomůcky:

- 1x podložka na zem
- 1x pevné desky
- tužka / fix
- rukavice
- papírové kapesníčky
- 2x mobilní telefon (v případě volání záchranky)
- nůž, prkénko
- 1x model pro nácvik resuscitace (andula) - jen v případě rozšířené simulace
- dezinfekce k umělému dýchání - jen v případě rozšířené simulace

## Maskování:

- vnější krvácení v zápěstí
- umělá krev
- stříkačka s hadičkou

**Bodování:****D (Danger/nebezpečí)**

- +1b Rozhlédni se! Zamysleli se, zda je pro ně situace bezpečná
- 1b Vrhli se hned k obětem

**R (Response/reakce)**

- +1b Reaguj! Oslovení (pacient je při vědomí, komunikace, uklidňování)
- +1b Rukavice mají nasazené vždy před tím, než na dotyčného sáhnou
- +1b Zástava krvácení, tlak prsty v ráně, tlakový obvaz
- +1b Pokud úspěšně zastavili krvácení

**C (Call/Volání)**

- +1b 155/112
- +1b sami uvedli kde, kdo, co

**celkem max 7 bodů***Rozšířená simulace (ztráta vědomí a ztráta dechu)*

- +3b Podněty pro zjištění vědomí
- a) zatleskat       b) zatřást       c) bolestivý podnět

**A (Airways/dýchací cesty)**

- +1b Zprůchodnění dýchacích cest záklonem hlavy

**B (Breathing/ dýchání)**

- +3b Kontrola dýchání
- a) záklon hlavy       b) právě 10 sekund       c) zrakem a hmatem

- 1b Snažili se najít tep

**C (Call/Volání)**

- +1b sami uvedli změnu stavu kde, kdo, co

- +4b Zahájení KPR na andule

- správná pozice stlačování       správná kvalita komprese (hloubka) stlačování
- správná frekvence stlačování       kvalita umělého dýchání (pokud zachránci chtějí)

**celkem max 19 bodů**

- **D** (Danger/**nebezpečí**): Rozhlédni se! Je to bezpečné?
- **R** (Response/**reakce**): Oslovení – rukavice – zatřesení (snaž se ho „probudit“, volej, zatleskej, zatřes nejprve jedním, pak oběma rameny, bolestivý podnět např. klouby prstů na hrudní kost)
- **A** (Airways/**dýchací cesty**): Záklon hlavy – aby nezapadl jazyk (zatažením za bradu – dlaň k nosu a přidržováním za čelo, aby brada směřovala vzhůru a svaly na přední straně krku se maximálně napjaly (kontrolou je, že člověk nemůže polknout (každý účastník si může vyzkoušet zaklonit hlavu a polknout – nemůže zapadnout jazyk – důležité nepovolovat)
- **B** (Breathing/**dýchání**): Kontrola dechu – při neustálém záklonu hlavy (kdy dlaň ruky držící bradu cítí případně výdechy) položíme ruku na břicho a sledujeme pohyb právě 10 sekund (měl by se nadechnout „alespoň 2x“, lapavé nádechy nestačí)
- **C** (Call/**volání**): Volání 155 a sledování (stav se může změnit)

**Možná úskalí:**

**Zotavovací** (též nazývaná stabilizovaná) poloha **není doporučována** učít, laici se soustředí, aby ji správně provedli a zapomenou kontrolovat dech, zotavovací polohu záchránce použije pouze za následujících okolností a podmínky, že postižený normálně dýchá: – jedná-li se pravděpodobně o opilost či jinou otravu – postižený zvrací nebo krvácí z úst či nosu – jedná-li se o bezvědomí následkem tonutí – je-li nutné postiženého z jakýchkoliv důvodů opustit

**Puls se nezjišťuje** - důležité tím neztrácet čas! Poměrně obtížné, laik spíše nahmatá svůj puls než puls zraněného + oběhová a dýchací soustava jsou propojené, takže když člověk nedýchá, nefunguje ani krevní oběh (hledat pulz jen tehdy, když zraněný zcela jasně reaguje – dobře hmatatelný pulz znamená dostatečné prokrvení mozku)

**Úvod do záchraňování – 3 kroky**

Jednoduchý, univerzální systém, jak postupovat, když jsme v obrovském stresu, abychom udělali správné věci ve správný čas a naše pomoc měla největší šanci na úspěch (a to od odřeniny po silné krvácení)

Každý krok má svůj název. Jsou to: Rozhlédni se, Reaguj, Rozmýšlej.

- **Rozhlédni se!** – *nezačínat bez rozmyslu, zastav se, rozhlédni se a polož si otázku „Je to pro mě bezpečné? Co se tu vlastně stalo?“ Nehrozí nebezpečí? -> nasaď si rukavice a postup k 2. kroku*
- **Reaguj** – *řešíme akutní, život ohrožující stavy (bezvědomí, dýchání, krvácení) Odpovídá a nekrvácí? -> 3. krok*
- **Rozmýšlej** – *nehrozí nebezpečí a postižený neumírá – je potřeba volat záchranku? Co mám udělat dál? Ptej se na okolnosti, hledej a sleduj stav (zjišťuj jaká je příčina, jestli má osoba nějaké další obtíže - i dlouhodobé, užívá nějaké léky nebo zda má na něco alergii...)*

**Volání tísňové linky**

Zavolat záchranku je základ a je to také naše zákonná povinnost. Vždy je lepší zavolat, protože o tom, zda záchranka skutečně vyjede rozhoduje dispečer a je proto důležité, umět přesně popsat situaci.

Na jaká čísla se dá volat? 155 (ZZS, primárně zdravotnický problém), 122 (evropské tísňové číslo, hasiči ČR, pro cestovatele), 150 (hasiči), 156 (městská policie – nefunguje ve všech obcích), 158 (státní policie), 1210 (Horská služba)

1. představit se (zvlášť pokud volá dítě, vhodné je říct i svůj věk)
2. **KDE**: informace kde se nachází zraněný (než se vybije mobil, ztratí signál, vůz rychlé záchrané služby může vyjet) – co nejpřesněji (adresa, patro, čísla lamp, mostů, přejezdů, sjezdů, kilometrů na dálnici), navést sanitku na místo (otevřít dveře atd.)
3. **CO**: jak to vypadá a jak tomu došlo (popisovat –nediagnostikovat, mechanismus úrazu)
4. **KDO**: počet zraněných, pohlaví, věk, aktuální stav – vědomí, komunikace
5. **nezavěšuj první!** Poslouchej a Odpovídej! Kontroluj životní funkce! Při změně stavu volej znovu!

Univerzální postup pro “dispečera”:

- formální představení (Zdravotnická Záchraná Služba, tísňová linka, dobrý den)
- správně pokládané dotazy (kde se nacházíte? co vidíte? takže je to ulice u ...? co se stalo? dívá se na Vás? dýchá? zdvihá se mu pravidelně hrudník? řekněte mi až se nadechne.)
- Vycházej jen z informací, co jsi získal.

- Člověka ohrožuje ztráta již 1/3 krevního oběhu (přirovnání: dospělí 3 půllitry piva – cca 12 minut plného krvácení, novorozenec 2 malé panáky, tj. asi 40 ml)
- Zastavení tlakem v ráně
- **Postup:**
  - a. Bezpečnost! (odhodit ostré předměty, nasadit si rukavice nebo jinou improvizovanou ochranu – igelit, eurofolii !!!) – mezitím zraněného vyzvat, aby si ránu držel vlastní rukou
  - b. Najdeme zdroj krvácení a tlačíme na něj svými prsty v ráně (pokud to nezvládne sám zraněný) + voláme 155
  - c. Tlakový obvaz jen pokud je třeba pacienta opustit (více zraněných, otevřít záchrance), nutné pořádně utahovat – vždy 1 obvaz jako tlaková vrstva a okolo obmotat, z druhého krycí vrstvu (pokud protéká – znovu celé, max. dvakrát opakovat)
  - d. Škrtdlo se v laické první pomoci nepoužívá – nemáme vhodné, ztrácíme čas, neumíme použít, neúčinné!!! (jen extrém – amputace, masivně otevřené zlomeniny...)
- Zmínka o vnitřním krvácení („jako masivní, ale krvácí dovnitř“): Není to vidět a nic moc se s tím nemůže dělat, ale bez okamžité odborné léčby mohou nastat vážné komplikace. Hlavní je na toto krvácení myslet z mechanismu úrazu – prudký náraz do trupu, autonehoda, zavolat záchranku a se zraněným zbytečně nehýbat, zateplit a sledovat

- **Kontrola dechu** – přesvědčila tě osoba, že dýchá normálně? (viz Přístup k člověku v bezvědomí) Pokud ne, **volej 155** a začni **resuscitovat** – pokud to nepotřebuje, bude se bránit. Samotným stlačováním hrudníku srdce dospělého člověka "nenahodíš", jen mu pomůžeš dožít se záchranu. Začni rychle!
- Ulož osobu na **pevnou podložku** (pokud to jde a nezabere to moc času) – ať nestlačuješ matraci
- Klekni si **z boku** (mysli na sebe, můžeš resuscitovat dlouho, tak ať vydržíš – dej si něco pod kolena, sepi si vlasy, sundej hodinky...)
- Ruce na **střed hrudníku** (spojnice bradavek tam, kde protíná hrudní kost – měj napnuté paže, nahní se celou vahou)
- **Stlačuj** 1/3 hrudníku (**5–6 cm**/krabička „Tictaců“) – můžou se lámat žebra, neovlivňuje ale kvalitu)
- Frekvence **100–120 stlačení za minutu** (Rolničky – problém že každý zpívá jinak rychle, vhodnější např. „Stayin Alive“ od Bee Gees, další možnosti v playlistech v Ukázkách)
- **30 stlačení a 2 vdechy** (zaklonit hlavu, ucpat nos, normální výdech) – jen pokud to lze a chceš.
- Resuscitaci **nepřerušovat** (výjimky: aktivně se brání, hrozí okolo nebezpečí, střídání, převezme záchranka, vyčerpání)

# Dušení

**Účastníci:** 2 figuranti, 1 pozorovatel

## Scénář:

*Figurant 1:* Jsi dítě, vdechlo jsi jídlo/lego a dusíš se, hodně kašleš, máváš rukama, hlavně opravdu kašleš. Po minutě to vykašleš a jsi OK.

*Figurant 2:* Jsi dítě, vdechlo jsi jídlo/lego a dusíš se, vůbec ale nekašleš, moc se ani nehýbáš, jen tak poulíš oči a nedýcháš. Pokud si tě všimnou, předej jim za sebe andulu na údery a Heimlichův chvat. Podpora ke kašlání, údery mezi lopatky, náznak Heimlichova chvatu. Nech je udělat několik úderů a Heimlicha, pak to jako vyplivni, rozkašli se a buď OK. Pokud si tě ale do minuty vůbec nevšimnou, ztrať vědomí a nedýchej.

## Pomůcky:

- 1x podložka na zem
- 1x pevné desky
- tužka / fix
- rukavice
- papírové kapesníčky
- dezinfekce
- 2x mobilní telefon (v případě volání záchranky)
- jídlo/lego
- 1x model pro nácvik resuscitace (andula junior)

## Maskování:

*není potřeba*

**Bodování:****D (Danger/nebezpečí)**

- +1b Rozhlédni se! Zamysleli se, zda je pro ně situace bezpečná
- 1b Vrhli se hned k obětem

**R (Response/reakce)**

- +1b Reaguj! Oslovení (pacient je při vědomí, komunikace, uklidňování)
- +1b Rukavice mají nasazené vždy před tím, než na dotyčného sáhnou
- +1b Věnují pozornost oběma dětem

**C (Call/Volání)**

- +1b 155/112
- +1b sami uvedli kde, kdo, co

**Kašlající dítě**

- +1b podporují kašel a klid
- 1b mlátí ho do zad atd.

**Tiché dítě**

- +1b a) všimnout si, že se dusí a jeho stav je horší
- +1b b) 5x údery mezi lopatky
- +1b c) až 5x Heimlichův manévr

*Dále jen pokud došlo ke ztrátě vědomí a dechu (pokud udělají vše správně, budou na nule, za chyby se strhávají body)*

- 2b Neoslovili, neudělali bolestivé podněty

**A (Airways/dýchací cesty)**

- 1b Nezprůchodnili dýchací cesty záklonem hlavy

**B (Breathing/ dýchání)**

- 3b Nesprávná kontrola dýchání
- a) ne záklon hlavy       b) ne 10 sekund       c) ne zrakem a hmatem

- 1b Snažili se najít tep

**C (Call/Volání)**

- 1b neuvedli změnu stavu kde, kdo, co

- 4b Zahájení KPR na andule

- nesprávná pozice stlačování       nesprávná kvalita komprese (hloubka) stlačování
- nesprávná frekvence stlačování       nekvalitní umělého dýchání (pokud dělali)

**celkem max 10 bodů**

*DUŠENÍ (LIST 2)*

- **D** (Danger/**nebezpečí**): Rozhlédni se! Je to bezpečné?
- **R** (Response/**reakce**): Oslovení – rukavice – zatřesení (snaž se ho „probudit“, volej, zatleskej, zatřes nejprve jedním, pak oběma rameny, bolestivý podnět např. klouby prstů na hrudní kost)
- **A** (Airways/**dýchací cesty**): Záklon hlavy – aby nezapadl jazyk (zatažením za bradu – dlaň k nosu a přidržováním za čelo, aby brada směřovala vzhůru a svaly na přední straně krku se maximálně napjaly (kontrolou je, že člověk nemůže polknout (každý účastník si může vyzkoušet zaklonit hlavu a polknout – nemůže zapadnout jazyk – důležité nepovolovat)
- **B** (Breathing/**dýchání**): Kontrola dechu – při neustálém záklonu hlavy (kdy dlaň ruky držící bradu cítí případně výdechy) položíme ruku na břicho a sledujeme pohyb právě 10 sekund (měl by se nadechnout „alespoň 2x“, lapavé nádechy nestačí)
- **C** (Call/**volání**): Volání 155 a sledování (stav se může změnit)

**Možná úskalí:**

**Zotavovací** (též nazývaná stabilizovaná) poloha **není doporučována** učit, laici se soustředí, aby ji správně provedli a zapomenou kontrolovat dech, zotavovací polohu záchránce použije pouze za následujících okolností a podmínky, že postižený normálně dýchá: – jedná-li se pravděpodobně o opilost či jinou otravu – postižený zvrací nebo krvácí z úst či nosu – jedná-li se o bezvědomí následkem tonutí – je-li nutné postiženého z jakýchkoliv důvodů opustit

**Puls se nezjišťuje** - důležité tím neztrácet čas! Poměrně obtížné, laik spíše nahmatá svůj puls než puls zraněného + oběhová a dýchací soustava jsou propojené, takže když člověk nedýchá, nefunguje ani krevní oběh (hledat pulz jen tehdy, když zraněný zcela jasně reaguje – dobře hmatatelný pulz znamená dostatečné prokrvení mozku)

**Úvod do záchraňování – 3 kroky**

Jednoduchý, univerzální systém, jak postupovat, když jsme v obrovském stresu, abychom udělali správné věci ve správný čas a naše pomoc měla největší šanci na úspěch (a to od odřeniny po silné krvácení)

Každý krok má svůj název. Jsou to: Rozhlédni se, Reaguj, Rozmýšlej.

- **Rozhlédni se!** – *nezačínat bez rozmyslu, zastav se, rozhlédni se a polož si otázku „Je to pro mě bezpečné? Co se tu vlastně stalo?“ Nehrozí nebezpečí? -> nasaď si rukavice a postup k 2. kroku*
- **Reaguj** – *řešíme akutní, život ohrožující stavy (bezvědomí, dýchání, krvácení) Odpovídá a nekrvácí? -> 3. krok*
- **Rozmýšlej** – *nehrozí nebezpečí a postižený neumírá – je potřeba volat záchranku? Co mám udělat dál? Ptej se na okolnosti, hledej a sleduj stav (zjišťuj jaká je příčina, jestli má osoba nějaké další obtíže - i dlouhodobé, užívá nějaké léky nebo zda má na něco alergii...)*

**Volání tísňové linky**

Zavolat záchranku je základ a je to také naše zákonná povinnost. Vždy je lepší zavolat, protože o tom, zda záchranka skutečně vyjede rozhoduje dispečer a je proto důležité, umět přesně popsat situaci.

Na jaká čísla se dá volat? 155 (ZZS, primárně zdravotnický problém), 122 (evropské tísňové číslo, hasiči ČR, pro cestovatele), 150 (hasiči), 156 (městská policie – nefunguje ve všech obcích), 158 (státní policie), 1210 (Horská služba)

1. představit se (zvláště pokud volá dítě, vhodné je říct i svůj věk)
2. **KDE**: informace kde se nachází zraněný (než se vybijí mobil, ztratí signál, vůz rychlé záchrané služby může vyjet) – co nejpřesněji (adresa, patro, čísla lamp, mostů, přejezdů, sjezdů, kilometrů na dálnici), navést sanitku na místo (otevřít dveře atd.)
3. **CO**: jak to vypadá a jak tomu došlo (popisovat –nediagnostikovat, mechanismus úrazu)
4. **KDO**: počet zraněných, pohlaví, věk, aktuální stav – vědomí, komunikace
5. **nezavěšuj první!** Poslouchej a Odpovídej! Kontroluj životní funkce! Při změně stavu volej znovu!

Univerzální postup pro “dispečera”:

- formální představení (Zdravotnická Záchraná Služba, tísňová linka, dobrý den)
- správně pokládané dotazy (kde se nacházíte? co vidíte? takže je to ulice u ...? co se stalo? dívá se na Vás? dýchá? zdvihá se mu pravidelně hrudník? řekněte mi až se nadechne.)
- Vycházej jen z informací, co jsi získal.

**Příčina:** vdechnutí jídla, hraček atd.

**Příznaky a postup:**

- Méně závažné – Hlasitý kašel, je schopný se nadechnout a odpovědět (částečná uzávěra)
  - Podporovat kašláni (efektivní)
- Závažné dušení – Tichý kašel, sípe, nemůže se nadechnout (úplná uzávěra)
  - Ohrožení na životě, velmi rychle může přejít k bezvědomí bez dechu

1. *Kašel neefektivní – opři člověka o zed/přidrží (děti výprasková poloha)*
2. *5 úderů mezi lopatky patou dlaně směrem nahoru*
3. *Pokud nepomůže (155) – 5x Heimlichův chvat (postavíme se za dusícího se a zezadu ho obejmeme. Jednu ruku v pěst dáme pod konec hrudní kosti a pod žebra – mezi žebra a pupek. Mačkáme až břicho pod žebry! Druhou ruku na ní a prudce zmáčkne ruce směrem k sobě. Tím se rychle vytlačí vzduch z plic a je šance že s sebou vytlačí i cizí těleso.)*
4. *střídat 5 úderů a 5 chvatů*
5. *pokud v bezvědomí – klasická KPR*

- Heimlichův chvat nedělat: malé děti (místo toho 5x stlačit hrudník jak při KPR u dětí), těhotné a hodně obézní

- **Kontrola dechu** – přesvědčila tě osoba, že dýchá normálně? (viz Přístup k člověku v bezvědomí) Pokud ne, **volej 155** a začni **resuscitovat** – pokud to nepotřebuje, bude se bránit. Samotným stlačováním hrudníku srdce dospělého člověka "nenahodíš", jen mu pomůžeš dožít se záchrany. Začni rychle!
- Ulož osobu na **pevnou podložku** (pokud to jde a nezabere to moc času) – ať nestlačuješ matraci
- Klekni si **z boku** (mysli na sebe, můžeš resuscitovat dlouho, tak ať vydržíš – dej si něco pod kolena, sepi si vlasy, sundej hodinky...)
- Ruce na **střed hrudníku** (spojnice bradavek tam, kde protíná hrudní kost – měj napnuté paže, nahni se celou vahou)
- **Stlačuj** 1/3 hrudníku (**5–6 cm**/krabička „Tictaců“) – můžou se lámat žebra, neovlivňuje ale kvalitu)
- Frekvence **100–120 stlačení za minutu** (Rolničky – problém že každý zpívá jinak rychle, vhodnější např. „Stayin Alive“ od Bee Gees, další možnosti v playlistech v Ukázkách)
- **30 stlačení a 2 vdechy** (zaklonit hlavu, ucpat nos, normální výdech) – jen pokud to lze a chceš.
- Resuscitaci **nepřerušovat** (výjimky: aktivně se brání, hrozí okolo nebezpečí, střídání, převezme záchranka, vyčerpání)

**Rozdíly v resuscitaci dítěte**

- Do 1 roku – nezaklánět hlavu, nejčastější příčina vdechnutí cizího tělesa či potravy, proto je vhodné začít 5 vdechy (stačí objem tváří). Při resuscitaci jsou cykly kratší (15:2) - 15 rychlejších stlačení pouze dvěma palci a 2 menší vdechy (opět jen objem tváří)
- Od 1 roku – záklon hlavy ok, stlačovat jednou rukou, dýchat více, přizpůsobit stáří a konstituci těla

# Mozková mrtvice

**Účastníci:** 2 figuranti, 1 pozorovatel

## Scénář:

*Figurant 1:* Jsi babička s vnučkou na procházce, relativně normálně si povídáte, občas řekneš ve větě nesmyslné slovo, to samé se zachráncem. Po chvíli začneš plácát páté přes deváté a poklesne ti koutek úst, za chvíli už nemůžeš ovládat končetinu.

*Simulaci lze rozšířit:* po 2 minutách se stav zhorší, upadáš do bezvědomí a přestaneš dýchat.

*Figurant 2:* Jsi vnučka s babičkou na procházce, zachráncům komplikuješ situaci tím, že jim pořád říkáš, že se babičce běžně děje, že motá slova, že to není nic výjimečného a vážného a že je vše v pohodě.

## Pomůcky:

- 1x podložka na zem
- 1x pevné desky
- tužka / fix
- rukavice
- papírové kapesníčky
- 2x mobilní telefon (v případě volání záchranky)
- 1x model pro nácvik resuscitace (andula) - jen v případě rozšířené simulace
- dezinfekce k umělému dýchání - jen v případě rozšířené simulace

## Maskování:

*není potřeba*

**Bodování:****D (Danger/nebezpečí)**

- +1b Rozhlédni se! Zamysleli se, zda je pro ně situace bezpečná
- 1b Vrhli se hned k obětem

**R (Response/reakce)**

- +1b Reaguj! Oslovení (pacient je při vědomí, komunikace, zjišťují, co ho trápí)
- +1b Rukavice mají nasazené vždy před tím, než na dotyčného sáhnou
- +1b Padlo podezření na mrtvici

**C (Call/Volání)**

- +1b 155/112
- +1b sami uvedli kde, kdo, co
- +1b udržovali pacienta v klidu a komfortu
- +1b empatické jednání s hysterkou

**celkem max 8 bodů***Rozšířená simulace (ztráta vědomí a ztráta dechu)*

- +3b Podněty pro zjištění vědomí
- a) zatleskat       b) zatřást       c) bolestivý podnět

**A (Airways/dýchací cesty)**

- +1b Zprůchodnění dýchacích cest záklonem hlavy

**B (Breathing/ dýchání)**

- +3b Kontrola dýchání
- a) záklon hlavy       b) právě 10 sekund       c) zrakem a hmatem

- 1b Snažili se najít tep

**C (Call/Volání)**

- +1b sami uvedli změnu stavu kde, kdo, co
- +4b Zahájení KPR na andule
- správná pozice stlačování       správná kvalita komprese (hloubka) stlačování
- správná frekvence stlačování       kvalita umělého dýchání (pokud zachránci chtějí)

**celkem max 20 bodů**

- **D** (Danger/**nebezpečí**): Rozhlédni se! Je to bezpečné?
- **R** (Response/**reakce**): Oslovení – rukavice – zatřesení (snaž se ho „probudit“, volej, zatleskej, zatřes nejprve jedním, pak oběma rameny, bolestivý podnět např. klouby prstů na hrudní kost)
- **A** (Airways/**dýchací cesty**): Záklon hlavy – aby nezapadl jazyk (zatažením za bradu – dlaň k nosu a přidržováním za čelo, aby brada směřovala vzhůru a svaly na přední straně krku se maximálně napjaly (kontrolou je, že člověk nemůže polknout (každý účastník si může vyzkoušet zaklonit hlavu a polknout – nemůže zapadnout jazyk – důležité nepovolovat)
- **B** (Breathing/**dýchání**): Kontrola dechu – při neustálém záklonu hlavy (kdy dlaň ruky držící bradu cítí případně výdechy) položíme ruku na břicho a sledujeme pohyb právě 10 sekund (měl by se nadechnout „alespoň 2x“, lapavé nádechy nestačí)
- **C** (Call/**volání**): Volání 155 a sledování (stav se může změnit)

**Možná úskalí:**

**Zotavovací** (též nazývaná stabilizovaná) poloha **není doporučována** učít, laici se soustředí, aby ji správně provedli a zapomenou kontrolovat dech, zotavovací polohu záchránce použije pouze za následujících okolností a podmínky, že postižený normálně dýchá: – jedná-li se pravděpodobně o opilost či jinou otravu – postižený zvrací nebo krvácí z úst či nosu – jedná-li se o bezvědomí následkem tonutí – je-li nutné postiženého z jakýchkoliv důvodů opustit

**Puls se nezjišťuje** - důležité tím neztrácet čas! Poměrně obtížné, laik spíš nahmatá svůj puls než puls zraněného + oběhová a dýchací soustava jsou propojené, takže když člověk nedýchá, nefunguje ani krevní oběh (hledat pulz jen tehdy, když zraněný zcela jasně reaguje – dobře hmatatelný pulz znamená dostatečné prokrvení mozku)

**Úvod do záchraňování – 3 kroky**

Jednoduchý, univerzální systém, jak postupovat, když jsme v obrovském stresu, abychom udělali správné věci ve správný čas a naše pomoc měla největší šanci na úspěch (a to od odřeniny po silné krvácení)

Každý krok má svůj název. Jsou to: Rozhlédni se, Reaguj, Rozmýšlej.

- **Rozhlédni se!** – *nezačínat bez rozmyslu, zastav se, rozhlédni se a polož si otázku „Je to pro mě bezpečné? Co se tu vlastně stalo?“ Nehrozí nebezpečí? -> nasaď si rukavice a postup k 2. kroku*
- **Reaguj** – *řešíme akutní, život ohrožující stavy (bezvědomí, dýchání, krvácení) Odpovídá a nekrvácí? -> 3. krok*
- **Rozmýšlej** – *nehrozí nebezpečí a postižený neumírá – je potřeba volat záchranku? Co mám udělat dál? Ptej se na okolnosti, hledej a sleduj stav (zjišťuj jaká je příčina, jestli má osoba nějaké další obtíže - i dlouhodobé, užívá nějaké léky nebo zda má na něco alergii...)*

**Volání tísňové linky**

Zavolat záchranku je základ a je to také naše zákonná povinnost. Vždy je lepší zavolat, protože o tom, zda záchranka skutečně vyjede rozhoduje dispečer a je proto důležité, umět přesně popsat situaci.

Na jaká čísla se dá volat? 155 (ZZS, primárně zdravotnický problém), 122 (evropské tísňové číslo, hasiči ČR, pro cestovatele), 150 (hasiči), 156 (městská policie – nefunguje ve všech obcích), 158 (státní policie), 1210 (Horská služba)

1. představit se (zvlášť pokud volá dítě, vhodné je říct i svůj věk)
2. **KDE**: informace kde se nachází zraněný (než se vybijе mobil, ztratí signál, vůz rychlé záchrané služby může vyjet) – co nejpřesněji (adresa, patro, čísla lamp, mostů, přejezdů, sjezdů, kilometrů na dálnici), navést sanitku na místo (otevřít dveře atd.)
3. **CO**: jak to vypadá a jak tomu došlo (popisovat –nediagnostikovat, mechanismus úrazu)
4. **KDO**: počet zraněných, pohlaví, věk, aktuální stav – vědomí, komunikace
5. **nezavěšuj první!** Poslouchej a Odpovídej! Kontroluj životní funkce! Při změně stavu volej znovu!

Univerzální postup pro “dispečera”:

- formální představení (Zdravotnická Záchraná Služba, tísňová linka, dobrý den)
- správně pokládané dotazy (kde se nacházíte? co vidíte? takže je to ulice u ...? co se stalo? dívá se na Vás? dýchá? zdvihá se mu pravidelně hrudník? řekněte mi až se nadechne.)
- Vycházej jen z informací, co jsi získal.

### a) Co to je a typické příznaky

Prasknutí/ucpání cévky v mozku (sraženina, slabé stěny cév). Mozek je jeden z nejdůležitějších orgánů – velký problém. Často mladší lidé ve věku 20-30 let (genetické příčiny) + starší lidé

### b) Typické příznaky a postup

- **Příznaky:** ochrnutí poloviny těla:

FAST (Face – sleduj obličej, povislý koutek/tvář na jedné půlce), Arm (předpažit/stisknout obě tvé ruce – nedokáže), Speech (neartikuluje, nesmysly – zopakování věty), Time (velmi spěchá transport do nemocnice – do 1,5h, se má nemocný dostat do nemocnice, aby se předešlo trvalým poškozením)

- Pozor příznak může být jeden nebo i žádný z jmenovaných (dalšími příznak změna chování, nerozumí, nemůže vstát, silná bolest hlavy, porucha zraku)

**Postup:** okamžitě volat 155 – klid – polosed – nepodávat léky, jídlo, pití – kontrola (resuscitace)

- **Kontrola dechu** – přesvědčila tě osoba, že dýchá normálně? (viz Přístup k člověku v bezvědomí) Pokud ne, **volej 155** a začni **resuscitovat** – pokud to nepotřebuje, bude se bránit. Samotným stlačováním hrudníku srdce dospělého člověka "nenahodíš", jen mu pomůžeš dožít se záchrany. Začni rychle!
- Ulož osobu na **pevnou podložku** (pokud to jde a nezabere to moc času) – ať nestlačuješ matraci
- Klekni si **z boku** (mysli na sebe, můžeš resuscitovat dlouho, tak ať vydržíš – dej si něco pod kolena, sepi si vlasy, sundej hodinky...)
- Ruce na **střed hrudníku** (spojnice bradavek tam, kde protíná hrudní kost – měj napnuté paže, nahní se celou vahou)
- **Stlačuj** 1/3 hrudníku (**5–6 cm**/krabička „Tictaců“) – můžou se lámat žebra, neovlivňuje ale kvalitu)
- Frekvence **100–120 stlačení za minutu** (Rolničky – problém že každý zpívá jinak rychle, vhodnější např. „Stayin Alive“ od Bee Gees, další možnosti v playlistech v Ukázkách)
- **30 stlačení a 2 vdechy** (zaklonit hlavu, ucpat nos, normální výdech) – jen pokud to lze a chceš.
- Resuscitaci **nepřerušovat** (výjimky: aktivně se brání, hrozí okolo nebezpečí, střídání, převezme záchrana, vyčerpání)

# Popálenina

**Účastníci:** 1 figurant, 1 pozorovatel

## Scénář:

*Figurant 1:* Smažil jsi koblihy nebo vařil jsi na ohni, když sis najednou hrnec s 170stupňovým olejem nebo horkou vodou převrhl na celé levé předloktí a ruku. Na ruce máš náramky/hodinky, prstýnky a triko s dlouhým rukávem. Hrozně tě to bolí. Předloktí budeš mít namaskované jako zarudlé, na dlani a ruce namaskujeme puchýře

Vývoj: po chvíli jejich péče můžeš bolestí omdlít, ale dýcháš a zareaguješ na bolestivý podnět.

## Pomůcky:

- 1x podložka na zem
- 1x pevné desky
- tužka / fix
- rukavice
- dezinfekce
- papírové kapesníčky
- 2x mobilní telefon (v případě volání záchranky)
- 1x hrnec
- náramky, hodinky, prstýnky
- triko s dlouhým rukávem
- voda

## Maskování:

- popáleniny na předloktí včetně puchýřů na dlani

**Bodování:****D (Danger/nebezpečí)**

- +1b Rozhlédni se! Zamysleli se, zda je pro ně situace bezpečná
- 1b Vrhli se hned k obětem

**R (Response/reakce)**

- +1b Reaguj! Oslovení (pacient je při vědomí, komunikace, zjišťují, co ho trápí)
- +1b Rukavice mají nasazené vždy před tím, než na dotyčného sáhnou
- +1b Sundali šperky
- +1b Sundali dlouhé triko

**C (Call/Volání)**

- +1b 155/112
- +1b sami uvedli kde, kdo, co
- +1b Ošetření popálenin (ochlazení jemným proudem chladné vody, případně alespoň sterilní krytí)
- 1b Propichování puchýřů
- +1b Udržovali pacienta v klidu a komfortu

*Ztráta vědomí a ztráta dechu*

- +3b Podněty pro zjištění vědomí
- a) zatleskat       b) zatřást       c) bolestivý podnět

**A (Airways/dýchací cesty)**

- +1b Zprůchodnění dýchacích cest záklonem hlavy

**B (Breathing/ dýchání)**

- +3b Kontrola dýchání
- a) záklon hlavy       b) právě 10 sekund       c) zrakem a hmatem
- 1b Snažili se najít tep

**C (Call/Volání)**

- +1b sami uvedli změnu stavu kde, kdo, co
- +1b Sledují postiženého ponechaného v poloze se zprůchodněnými cestami

**celkem max 18 bodů**

- **D** (Danger/**nebezpečí**): Rozhlédni se! Je to bezpečné?
- **R** (Response/**reakce**): Oslovení – rukavice – zatřesení (snaž se ho „probudit“, volej, zatleskej, zatřes nejprve jedním, pak oběma rameny, bolestivý podnět např. klouby prstů na hrudní kost)
- **A** (Airways/**dýchací cesty**): Záklon hlavy – aby nezapadl jazyk (zatažením za bradu – dlaň k nosu a přidržováním za čelo, aby brada směřovala vzhůru a svaly na přední straně krku se maximálně napjaly (kontrolou je, že člověk nemůže polknout (každý účastník si může vyzkoušet zaklonit hlavu a polknout – nemůže zapadnout jazyk – důležité nepovolovat)
- **B** (Breathing/**dýchání**): Kontrola dechu – při neustálém záklonu hlavy (kdy dlaň ruky držící bradu cítí případně výdechy) položíme ruku na břicho a sledujeme pohyb právě 10 sekund (měl by se nadechnout „alespoň 2x“, lapavé nádechy nestačí)
- **C** (Call/**volání**): Volání 155 a sledování (stav se může změnit)

**Možná úskalí:**

**Zotavovací** (též nazývaná stabilizovaná) poloha **není doporučována** učit, laici se soustředí, aby ji správně provedli a zapomenou kontrolovat dech, zotavovací polohu záchránce použije pouze za následujících okolností a podmínky, že postižený normálně dýchá: – jedná-li se pravděpodobně o opilost či jinou otravu – postižený zvrací nebo krvácí z úst či nosu – jedná-li se o bezvědomí následkem tonutí – je-li nutné postiženého z jakýchkoliv důvodů opustit

**Puls se nezjišťuje** - důležité tím neztrácet čas! Poměrně obtížné, laik spíše nahmatá svůj puls než puls zraněného + oběhová a dýchací soustava jsou propojené, takže když člověk nedýchá, nefunguje ani krevní oběh (hledat pulz jen tehdy, když zraněný zcela jasně reaguje – dobře hmatatelný pulz znamená dostatečné prokrvení mozku)

**Úvod do záchraňování – 3 kroky**

Jednoduchý, univerzální systém, jak postupovat, když jsme v obrovském stresu, abychom udělali správné věci ve správný čas a naše pomoc měla největší šanci na úspěch (a to od odřeniny po silné krvácení)

Každý krok má svůj název. Jsou to: Rozhlédni se, Reaguj, Rozmýšlej.

- **Rozhlédni se!** – *nezačínat bez rozmyslu, zastav se, rozhlédni se a polož si otázku „Je to pro mě bezpečné? Co se tu vlastně stalo?“ Nehrozí nebezpečí? -> nasaď si rukavice a postup k 2. kroku*
- **Reaguj** – *řešíme akutní, život ohrožující stavy (bezvědomí, dýchání, krvácení) Odpovídá a nekrvácí? -> 3. krok*
- **Rozmýšlej** – *nehrozí nebezpečí a postižený neumírá – je potřeba volat záchranku? Co mám udělat dál? Ptej se na okolnosti, hledej a sleduj stav (zjišťuj jaká je příčina, jestli má osoba nějaké další obtíže - i dlouhodobé, užívá nějaké léky nebo zda má na něco alergii...)*

**Volání tísňové linky**

Zavolat záchranku je základ a je to také naše zákonná povinnost. Vždy je lepší zavolat, protože o tom, zda záchranka skutečně vyjede rozhoduje dispečer a je proto důležité, umět přesně popsat situaci.

Na jaká čísla se dá volat? 155 (ZZS, primárně zdravotnický problém), 122 (evropské tísňové číslo, hasiči ČR, pro cestovatele), 150 (hasiči), 156 (městská policie – nefunguje ve všech obcích), 158 (státní policie), 1210 (Horská služba)

1. představit se (zvlášť pokud volá dítě, vhodné je říct i svůj věk)
2. **KDE**: informace kde se nachází zraněný (než se vybijе mobil, ztratí signál, vůz rychlé záchranné služby může vyjet) – co nejpřesněji (adresa, patro, čísla lamp, mostů, přejezdů, sjezdů, kilometrů na dálnici), navést sanitku na místo (otevřít dveře atd.)
3. **CO**: jak to vypadá a jak tomu došlo (popisovat –nediagnostikovat, mechanismus úrazu)
4. **KDO**: počet zraněných, pohlaví, věk, aktuální stav – vědomí, komunikace
5. **nezavěšuj první!** Poslouchej a Odpovídej! Kontroluj životní funkce! Při změně stavu volej znovu!

Univerzální postup pro “dispečera”:

- formální představení (Zdravotnická Záchraná Služba, tísňová linka, dobrý den)
- správně pokládané dotazy (kde se nacházíte? co vidíte? takže je to ulice u ...? co se stalo? dívá se na Vás? dýchá? zdvihá se mu pravidelně hrudník? řekněte mi až se nadechne.)
- Vycházej jen z informací, co jsi získal.

**a) Prevence**

- **Jak může dojít** k popáleninám (nepít/nevařit s dítětem, ubrusy, rychlovarné konvice, chemikálie, elektrický proud, oheň)
- **Jak vypadá:** zarudnutí, puchýře, otok (neřešit stupně)
- Pro starší (lektor si musí být jist, že to účastníci zvládnou, upozornit na drsné fotky), zpestření, důležité, ale drsné: „Jedna blbá fotka“ [https://www.youtube.com/watch?v=S\\_UnQBl\\_G9w&t=2s](https://www.youtube.com/watch?v=S_UnQBl_G9w&t=2s) (0:45)

**b) Správný postup**

1. sundat polité oblečení (pokud to jde), šperky, boty, náramky (když zranění oteče, nic už nesundáme)
  2. chladit, chladit, chladit, studenou ne ledovou vodou, dlouho (pozor na podchlazení) – zdůraznit, že chladit pouze studenou vodou (žádný sníh, mouka, syrové maso atd.)
  3. nemazat (až ve fázi ošetřování), nepropichovat puchýře
- Kdy volat 155: popálenina větší než 2 dlaně postiženého, obličej, plosky nohou, dlaně, genitálie (obecně citlivá místa), nevypadá to vůbec hezky (stržená kůže, velké puchýře, bílé necitlivé...), pokud váháš, raději zavolej