

**Zespół Szkół Technicznych
w Mielcu**



mgr Andrzej Wyzga

Ferie w ZST –

Zimowa Szkoła Pierwszej Pomocy 2010/2011

**Program szkolenia młodzieży w zakresie
POSTĘPOWANIA W STANACH CAŁKOWITEJ
LUB CZĘŚCIOWEJ UTRATY PRZYTOMNOŚCI**

Mielec, styczeń 2011 r.

Postanowienia ogólne:

1. *Ferie w ZST – Zimowa Szkoła Pierwszej Pomocy 2010/2011 (ZSP)*, to forma szkolenia młodzieży ZST w zakresie podstaw udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej, a zwłaszcza w zakresie postępowania w różnorodnych stanach całkowitej lub częściowej utraty przytomności.
2. Szkolenie zawiera tematykę Podstaw Podtrzymywania Życia (Basic Life Support – BLS).
3. Zakres nauki BLS dotyczy osób dorosłych.
4. Program szkolenia wzbogacono dodatkowo o naukę badania systemowego, którego celem jest wyszukiwanie obrażeń.
5. Zajęcia w ramach *Zimowej Szkoły Pierwszej Pomocy* stanowią dobrowolną, nieobowiązkową formę aktywności uczniowskiej, realizowaną podczas ferii zimowych.
6. Młodzież uczestniczy w szkoleniu celem pogłębienia i rozwoju zainteresowań związanych z tematyką pierwszej pomocy.
7. Zajęcia w ramach ZSP są również formą pracy zarówno z uczniami uzdolnionymi (wykazującymi szczególne zainteresowanie tematyką udzielania pierwszej pomocy), jak również słabszymi, a niniejsze opracowanie stanowi także program pracy ze wspomnianymi uczniami.

Cele wychowawcze:

1. Kształtowanie wśród młodzieży postawy odpowiedzialności za życie i zdrowie własne oraz innych ludzi.
2. Kształtowanie świadomości w zakresie aktywnego niesienia pierwszej pomocy osobom poszkodowanym w wyniku różnych wypadków i zdarzeń.
3. Podniesienie rangi i znaczenia treści dotyczących *Ratownictwa i Pierwszej Pomocy*, realizowanych w ramach przedmiotu Przystosowanie Obronne.
4. Propagowanie i popularyzacja wiedzy i umiejętności z zakresu udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej.

Cele dydaktyczne:

1. Nabycie przez młodzież wiadomości i umiejętności w zakresie postępowania w stanach całkowitej lub częściowej utraty przytomności.
2. Zdobywanie przez młodzież wiadomości i umiejętności dotyczących podstaw podtrzymywania życia (BLS).
3. Doskonalenie umiejętności praktycznych poprzez różnorodne formy ćwiczeniowe.
4. Kreowanie wśród młodzieży umiejętności współpracy w grupie, wzajemnej pomocy i życzliwości.
5. Upowszechnianie standardów nauczania pierwszej pomocy według wytycznych Europejskiej i Polskiej Rady Resuscytacji.

Termin realizacji:

17-19.01. 2011 r.

Formy pracy uczniowskiej:

1. zbiorowa (praca w parach, praca w grupie)
2. indywidualna

Metody pracy:

1. pokaz
2. ćwiczenia praktyczne
3. projekcja filmu
4. dyskusja
5. pogadanka
6. opis

Środki dydaktyczne:

1. apteczki pierwszej pomocy
2. mini pakiety ratunkowe
3. gaziki dezynfekcyjne
4. fantomy osoby dorosłej
5. karimaty
6. koce ratunkowe (NRC)
7. sztuczna krew
8. sztuczna rana
9. rękawiczki ochronne
10. odtwarzacz DVD, telewizor, filmy szkoleniowe
11. rzutnik pisma, foliogramy
12. tablice poglądowe
13. *Materiały szkoleniowe dla młodzieży uczestniczącej w akcji Ferie w ZST – Zimowa Szkoła Pierwszej Pomocy 2010/2011. Postępowanie w stanach całkowitej lub częściowej utraty przytomności – opracowanie autora.*

Główne wskazanie metodyczne:

Zajęcia realizowane są w 4-5 grupach liczących 5-8 osób. Każdej grupie przewodzi instruktor stanowiskowy (asystent nauczyciela - uczeń zaawansowany w zakresie nauki udzielania pierwszej pomocy). Każde ćwiczenie poprzedza pokaz instruktora prowadzącego (nauczyciela) wraz z wyjaśnieniem techniki i znaczenia danej czynności. Następnie nauczyciel odpowiada na ewentualne pytania uczestników szkolenia. Kolejnym etapem jest przydział danej grupie odpowiedniego zadania (ćwiczenia), za którego realizację i poprawność wykonania odpowiada dany instruktor stanowiskowy. Podczas, gdy wszystkie grupy prowadzą ćwiczenia, instruktor prowadzący koordynuje działanie ogółu.

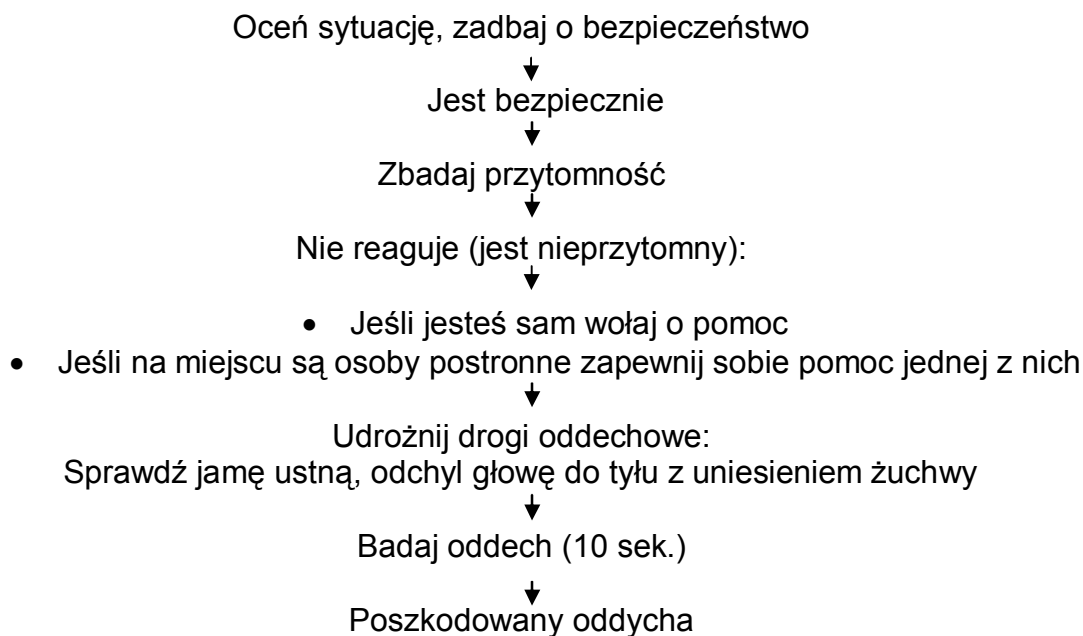
Szczegółowy przebieg szkolenia:

Lp.	Przebieg zajęć/tematyka	Wskazówki organizacyjne	Czas (jednostki lekcyjne)
1.	Wstępne czynności organizacyjne związane ze szkoleniem.	<ul style="list-style-type: none"> • Powitanie • Autoprezentacja • Omówienie przedmiotu szkolenia (osoby przytomne, splątane) • Charakterystyka programu szkolenia • Omówienie sposobu realizacji szkoleni • Podział na grupy (codziennie inny) 	1/3
2.	Prawny aspekt udzielania pierwszej pomocy. <ul style="list-style-type: none"> • Czym jest pierwsza pomoc? • Podstawy prawne obowiązku udzielania pierwszej pomocy 	Materiały szkoleniowe ... str. 3	1/3
3.	Bezpieczeństwo ratownika na miejscu zdarzenia. <ul style="list-style-type: none"> • Ocena sytuacji na miejscu zdarzenia • Środki ochrony osobistej • Zabezpieczenie miejsca zdarzenia 	Materiały szkoleniowe ... str. 3	1/3
4.	Telefoniczne powiadomienie służb ratowniczych. <ul style="list-style-type: none"> • Numery służb ratowniczych • Schemat wezwania pomocy • Wezwanie pomocy w górach 	Materiały szkoleniowe ... str. 4	1/3
5.	Zastosowanie skrótu ICE (<i>In Case of Emergency</i>).		
6.	Postępowanie ratownicze w przypadku osoby nieprzytomnej z zachowanym oddechem. <ul style="list-style-type: none"> • Ocena sytuacji i zapewnienie bezpieczeństwa na miejscu zdarzenia • Badanie podstawowych funkcji życiowych poszkodowanego • Wyszukiwanie obrażeń u poszkodowanego (badanie systemowe) • Zastosowanie pozycji bezpiecznej • Komfort termiczny poszkodowanego • Nieprzytomny urazowy • Poszkodowany wychłodzony • Nieprzytomna kobieta w ciąży • Postępowanie przy nietypowych ułożeniach 	<ul style="list-style-type: none"> • Ćwiczenie nr 1 • Ćwiczenie nr 2 • Ćwiczenie nr 3 • Ćwiczenie nr 4 • Ćwiczenie nr 5 Materiały szkoleniowe ... str. 5-8	3

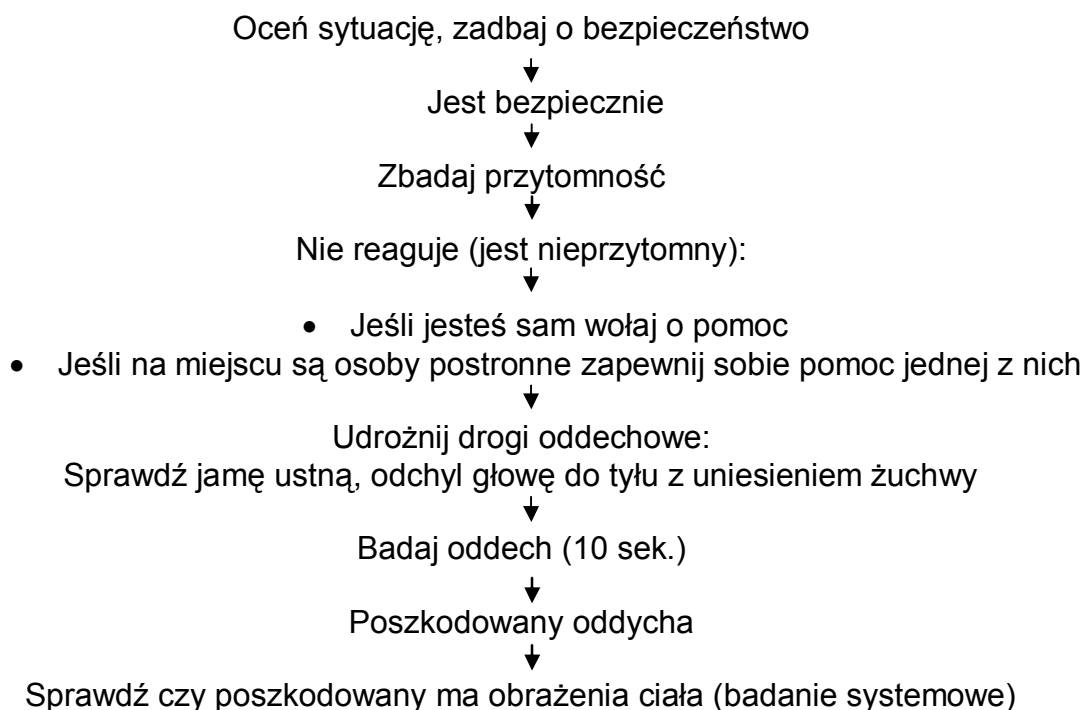
7.	Resuscytacja krążeniowo-oddechowa osoby dorosłej (Basic Life Support – BLS). <ul style="list-style-type: none"> • Ocena bezpieczeństwa • Badanie przytomności • Udrożnienie dróg oddechowych • Badanie oddechu • Telefoniczne wezwanie pomocy • Resuscytacja: technika ucisku klatki piersiowej i sztucznego oddychania • Specyfika resuscytacji kobiety w ciąży 	<ul style="list-style-type: none"> • Ćwiczenie nr 6 <p>Materiały szkoleniowe ... str. 9</p>	2
8.	Zawał serca – pierwsza pomoc. <ul style="list-style-type: none"> • Istota zjawiska • Objawy - rozpoznanie • Poszkodowany z zatrzymanym krążeniem • Osoba nieprzytomna z zachowanym oddechem • Osoba przytomna lub splełnana (zastosowanie pozycji półsiedzącej) 	<ul style="list-style-type: none"> • Projekcja filmu • Omówienie materiału filmowego • Ćwiczenie nr 7 <p>Materiały szkoleniowe ... str. 10</p>	1
9.	Udar mózgu – postępowanie ratownicze. <ul style="list-style-type: none"> • Charakterystyka zjawiska, rodzaje udaru • Objawy udaru mózgu - rozpoznanie • Osoba przytomna lub splełnana (zastosowanie pozycji półsiedzącej) • Poszkodowany z zatrzymanym krążeniem • Osoba nieprzytomna z zachowanym oddechem 	<ul style="list-style-type: none"> • Ćwiczenie nr 8 <p>Materiały szkoleniowe ... str. 11</p>	1
10.	Postępowanie w przypadku ataku epilepsji. <ul style="list-style-type: none"> • Istota zjawiska • Przyczyny epilepsji • Objawy • Nieprawidłowości w udzielaniu pomocy • Postępowanie ratownicze 	<ul style="list-style-type: none"> • Ćwiczenie nr 9 <p>Materiały szkoleniowe ... str. 12</p>	1
11.	Pierwsza pomoc przy omdleniu. <ul style="list-style-type: none"> • Istota zjawiska • Omdlenie a inne zasłabnięcia • Zagrożenia związane z omdleniem • Pierwsza pomoc 	<ul style="list-style-type: none"> • Ćwiczenie nr 10 <p>Materiały szkoleniowe ... str. 13</p>	1
12.	Zakończenie szkolenia – podsumowanie i wnioski.	<ul style="list-style-type: none"> • Podsumowanie i wnioski • Informacje odnośnie formalnej strony zakońzonego szkolenia (załącznik nr 1,2,3) • Pożegnanie 	1/3

ZESTAW ĆWICZEŃ PRZEWIDZIANYCH DO REALIZACJI W RAMACH SZKOLENIA:

Ćwiczenie 1: Ocena bezpieczeństwa oraz badanie podstawowych funkcji życiowych (poszkodowany leży na plecach).



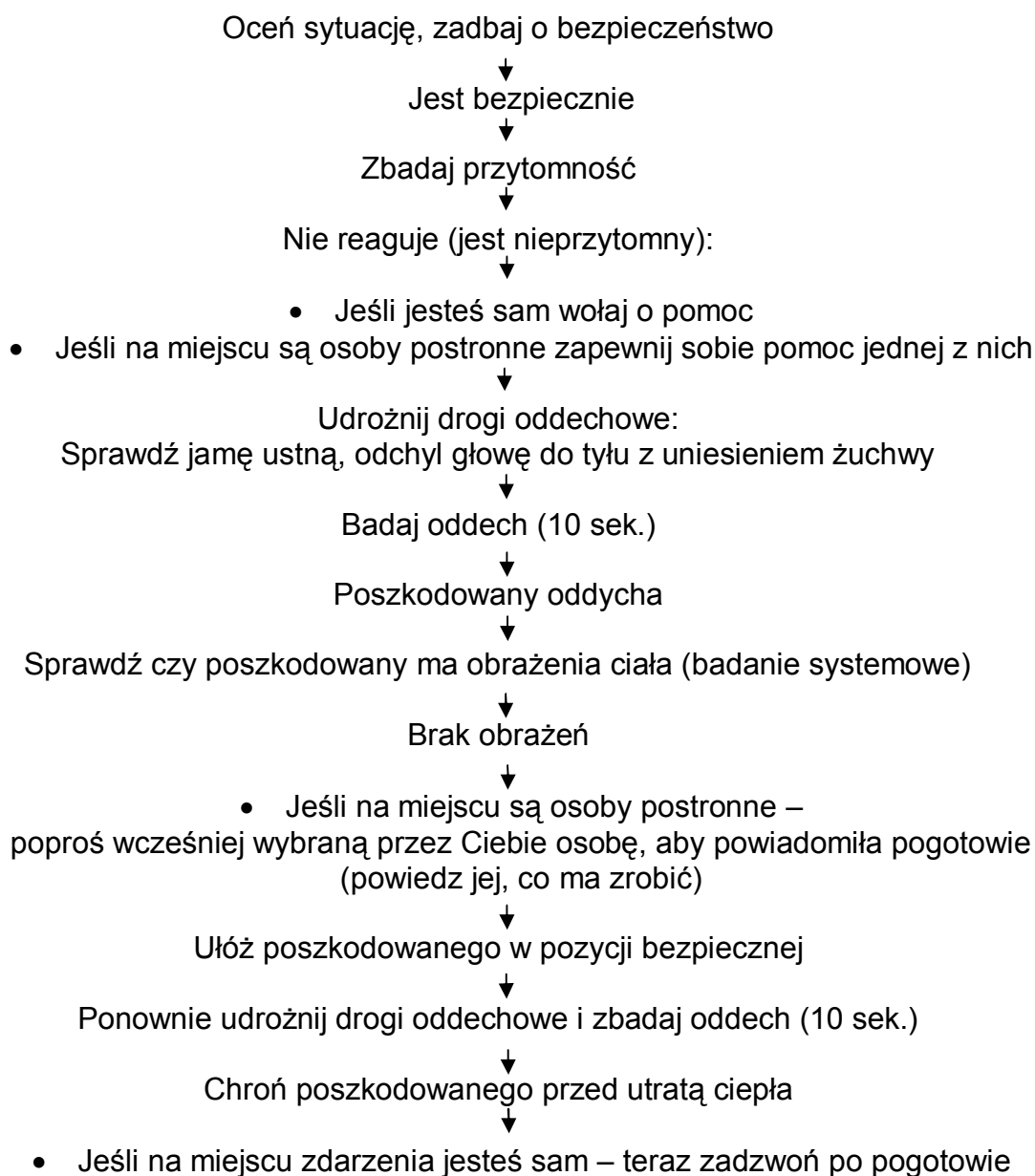
Ćwiczenie 2: Wyszukiwanie obrażeń (badanie systemowe) - poszkodowany leży na plecach.



Ćwiczenie 3: Pełny tok postępowania w przypadku osoby nieprzytomnej, z zachowanym oddechem, bez obrażeń (poszkodowany leży na plecach).

Wariant A: Na miejscu zdarzenia nie ma osób postronnych.

Wariant B: Na miejscu zdarzenia znajdują się osoby postronne.



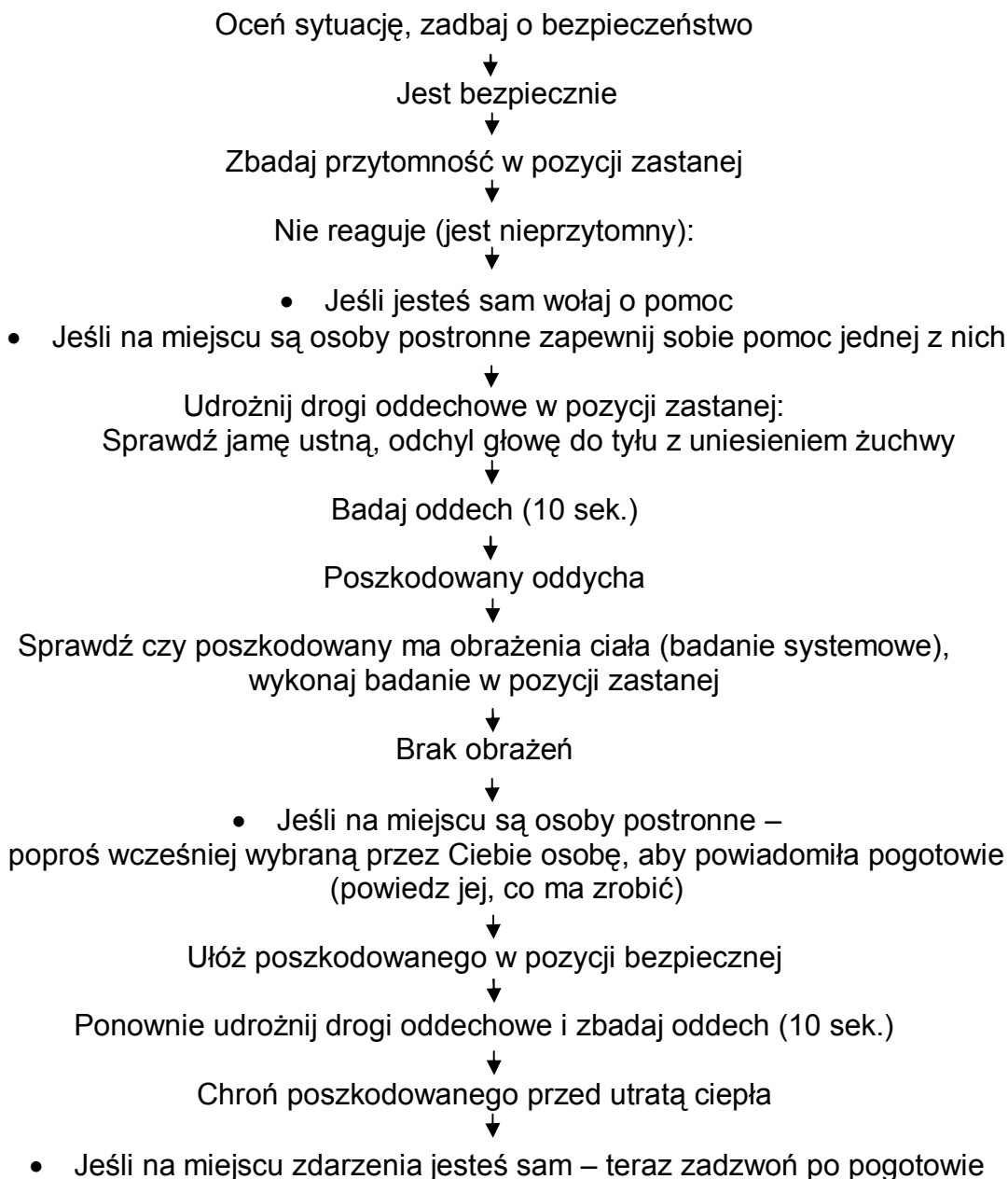
Pamiętaj:

- U osoby nieprzytomnej badaj oddech, co około 1 minutę
- Jeśli pogotowie nie przyjechało w ciągu 20-30 minut, po upływie tego czasu poszkodowanego obróć na drugą stronę
- W przypadku osoby nieprzytomnej wychłodzonej (w stanie hipotermii) badaj oddech przez około 1 minutę
- Nieprzytomną kobietę w zaawansowanej ciąży, bez obrażeń ułóż w pozycji bezpiecznej na jej lewym boku

Ćwiczenie 4: Pełny tok postępowania w przypadku osoby nieprzytomnej, z zachowanym oddechem, bez obrażeń, którą znaleziono leżącą na boku.

Wariant A: Na miejscu zdarzenia nie ma osób postronnych.

Wariant B: Na miejscu zdarzenia znajdują się osoby postronne.



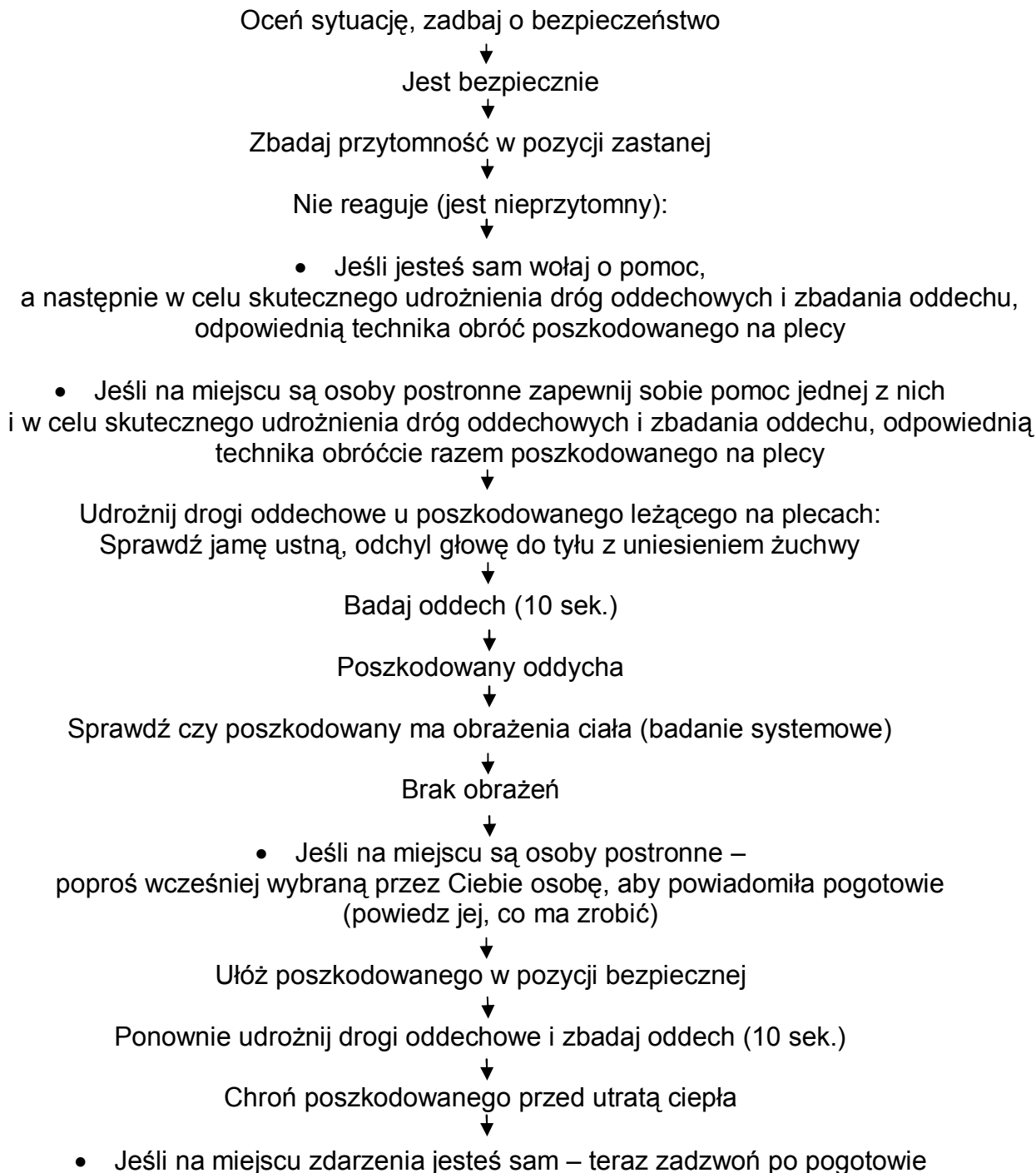
Pamiętaj:

- U osoby nieprzytomnej badaj oddech, co około 1 minutę
- Jeśli pogotowie nie przyjechało w ciągu 20-30 minut, po upływie tego czasu poszkodowanego obróć na drugą stronę
- W przypadku osoby nieprzytomnej wychłodzonej (w stanie hipotermii) badaj oddech przez około 1 minutę

Ćwiczenie 5: Pełny tok postępowania w przypadku osoby nieprzytomnej, leżącej w pozycji uniemożliwiającej skuteczne udrożnienie dróg oddechowych i zbadanie oddechu.

Wariant A: Na miejscu zdarzenia nie ma osób postronnych.

Wariant B: Na miejscu zdarzenia znajdują się osoby postronne.



Pamiętaj:

- U osoby nieprzytomnej badaj oddech, co około 1 minutę
- Jeśli pogotowie nie przyjechało w ciągu 20-30 minut, po upływie tego czasu poszkodowanego obróć na drugą stronę
- W przypadku osoby nieprzytomnej wychłodzonej (w stanie hipotermii) badaj oddech przez około 1 minutę

Ćwiczenie 6: Resuscytacja krążeniowo oddechowa osób dorosłych.

Wariant A: Na miejscu zdarzenia znajdują się osoby postronne.

Wariant B: Na miejscu zdarzenia nie ma osób postronnych.

RKO U DOROSŁYCH

Oceń sytuację, zadbaj o bezpieczeństwo

↓
Jest bezpiecznie

↓
Zbadaj przytomność

↓
Nie reaguje (jest nieprzytomny):

- Jeśli jesteś sam wołaj o pomoc
- Jeśli na miejscu są osoby postronne zapewnij sobie pomoc jednej z nich

↓
Udrożnij drogi oddechowe:
Sprawdź jamę ustną, odchyl głowę do tyłu z uniesieniem żuchwy

↓
Badaj oddech (10 sek.)

↓
BRAK ODDECHU LUB BRAK PRAWIDŁOWEGO ODDECHU

- Jeśli jesteś sam zadzwoń pod 112 lub 999
- Jeśli na miejscu są osoby postronne – pomoc telefonicznie (nr 999 lub 112) wzywa osoba wcześniej przez Ciebie wybrana (powiedz jej co ma zrobić)

↓
Wykonaj: 30 uciśnień klatki piersiowej,
Następnie: 2 oddechy ratownicze

↓
Kontynuuj resuscytację w cyklu 30:2

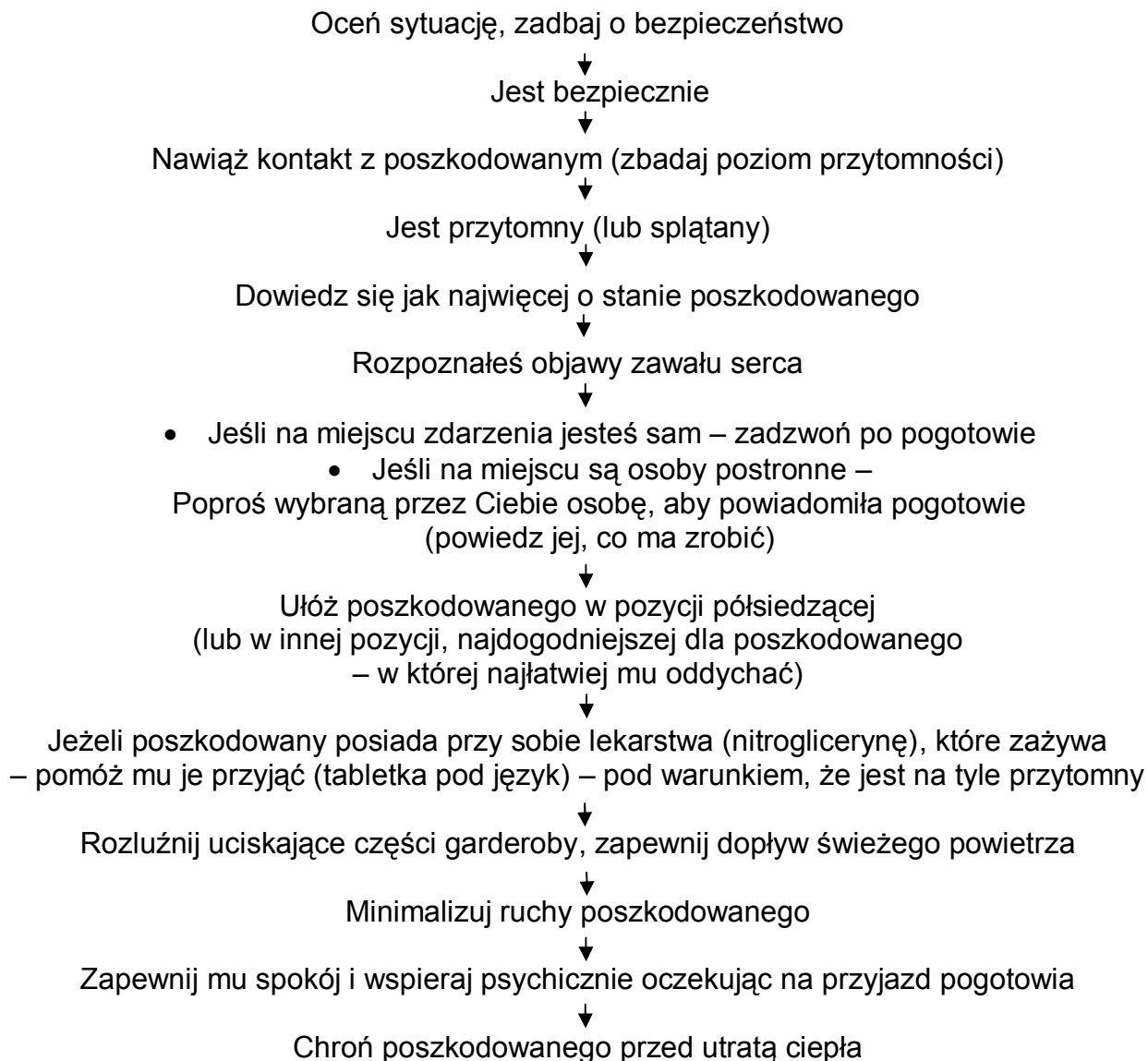
RKO wykonuj nieprzerwanie do:

- Przyjazdu pogotowia
- Wyczerpania sił własnych
- Powrotu samoistnego oddechu (jeśli oddech powróci - sprawdź, czy poszkodowany posiada obrażenia, jeśli nie – ułóż go w pozycji bezpiecznej i chroń przed utratą ciepła)
- Momentu wystąpienia nagłego, nieprzewidzianego zagrożenia, które wcześniej nie występowało

W przypadku resuscytacji kobiety w zaawansowanej ciąży:

- podłóż pod jej prawe biodro klin (kurtka, plecak, bluza itp.)
- celu wykonania ucisków klatki piersiowej - ręce ułóż na mostku nieco wyżej niż w przypadku typowej resuscytacji (uwaga na brzuch!)

Ćwiczenie 7: Tok postępowania w przypadku osoby przytomnej lub splątanej z objawami zawału serca.

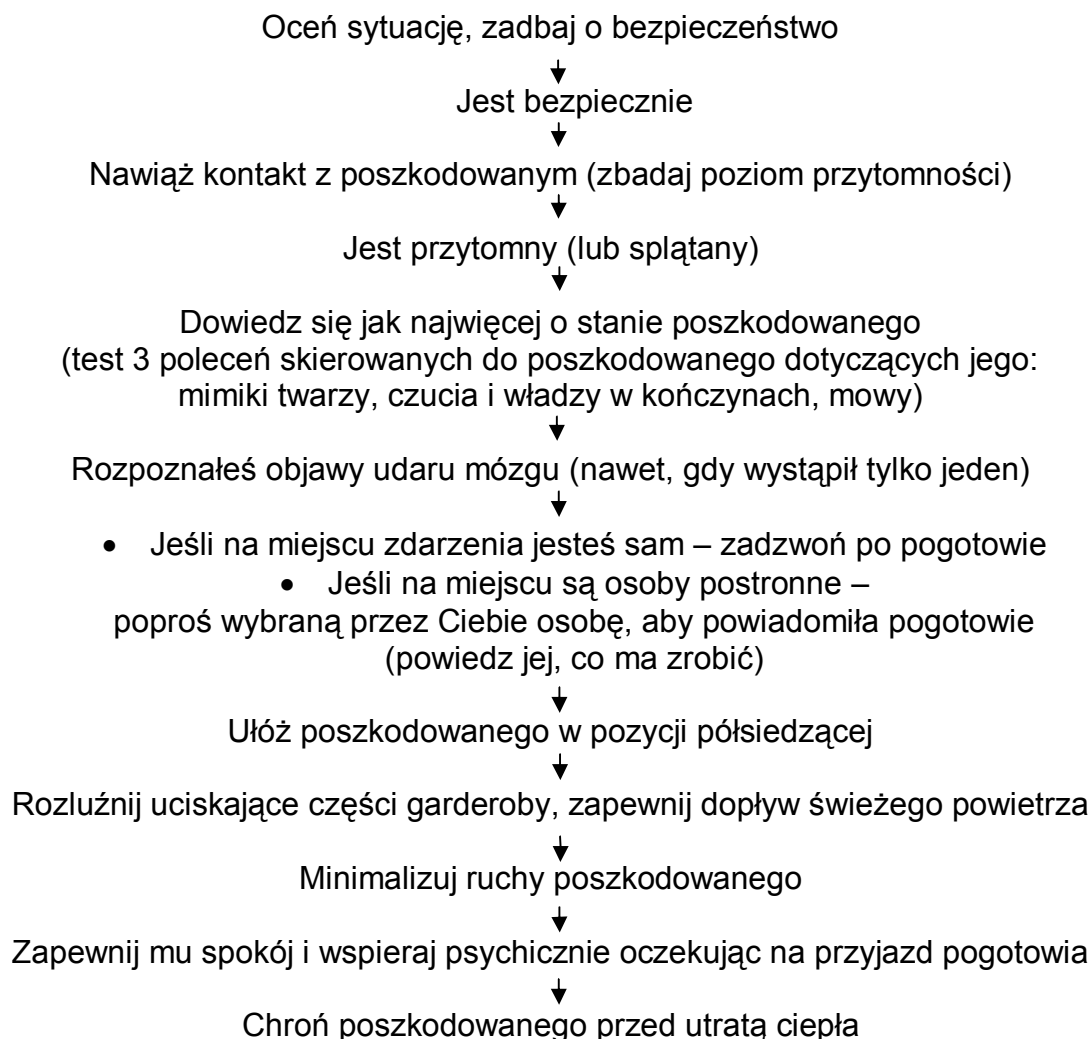


Pamiętaj:

Gdy poszkodowany z objawami zawału serca straci przytomność - sprawdź podstawowe funkcje życiowe:

- Jeżeli oddech jest zachowany – ułóż poszkodowanego w pozycji bezpiecznej, co około minutę badaj oddech
- Jeżeli wystąpi brak oddechu (lub oddech agonalny) przystąp niezwłocznie do resuscytacji krążeniowo-oddechowej

Ćwiczenie 8: Tok postępowania w przypadku osoby przytomnej lub splątanej z objawami udaru mózgu.

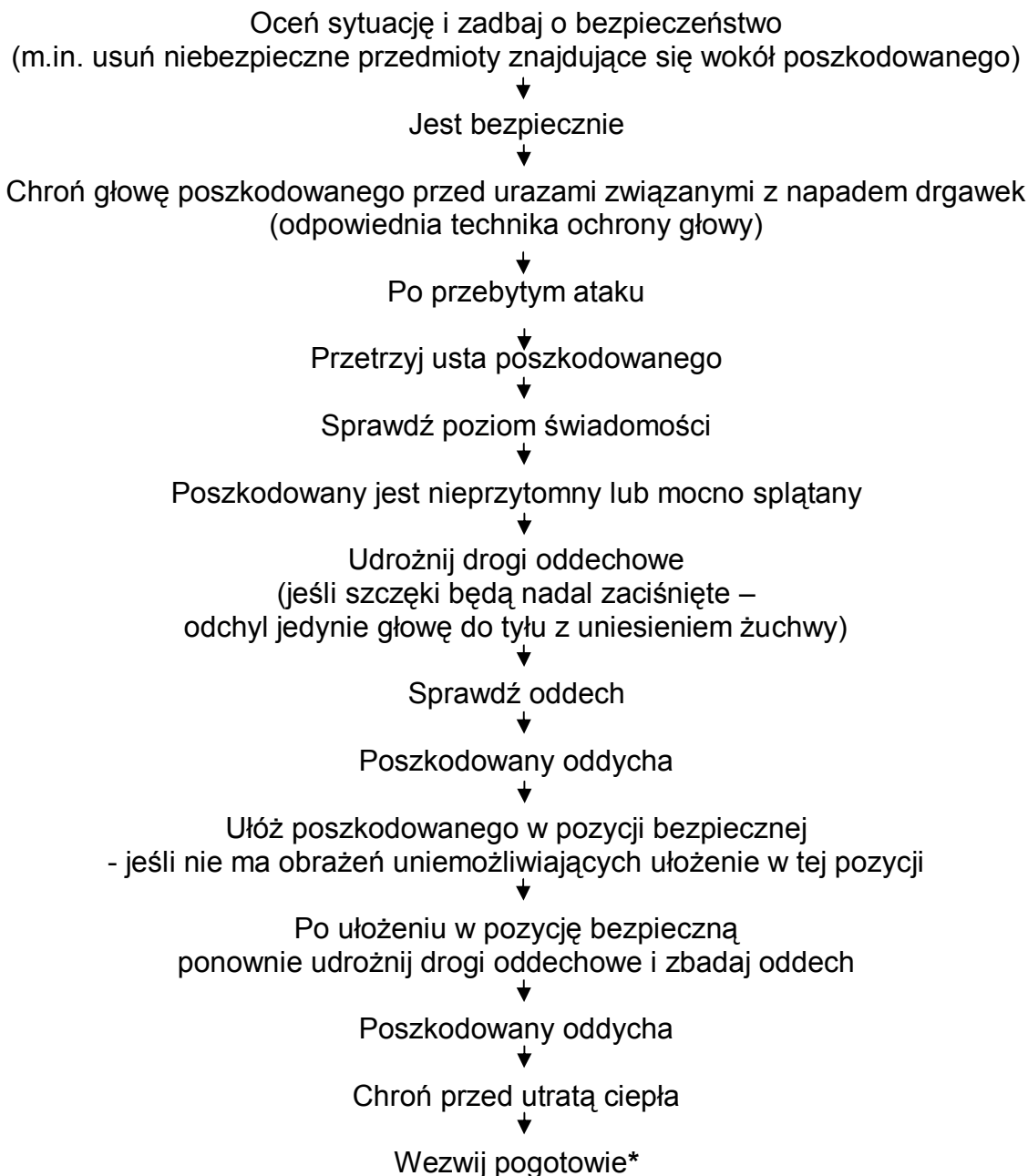


Pamiętaj:

Gdy poszkodowany z objawami udaru mózgu straci przytomność - sprawdź podstawowe funkcje życiowe:

- Jeżeli oddech jest zachowany – ułóż poszkodowanego w pozycji bezpiecznej, co około minutę badaj oddech
- Jeżeli wystąpi brak oddechu (lub oddech agonalny) przystąp niezwłocznie do resuscytacji krążeniowo-oddechowej

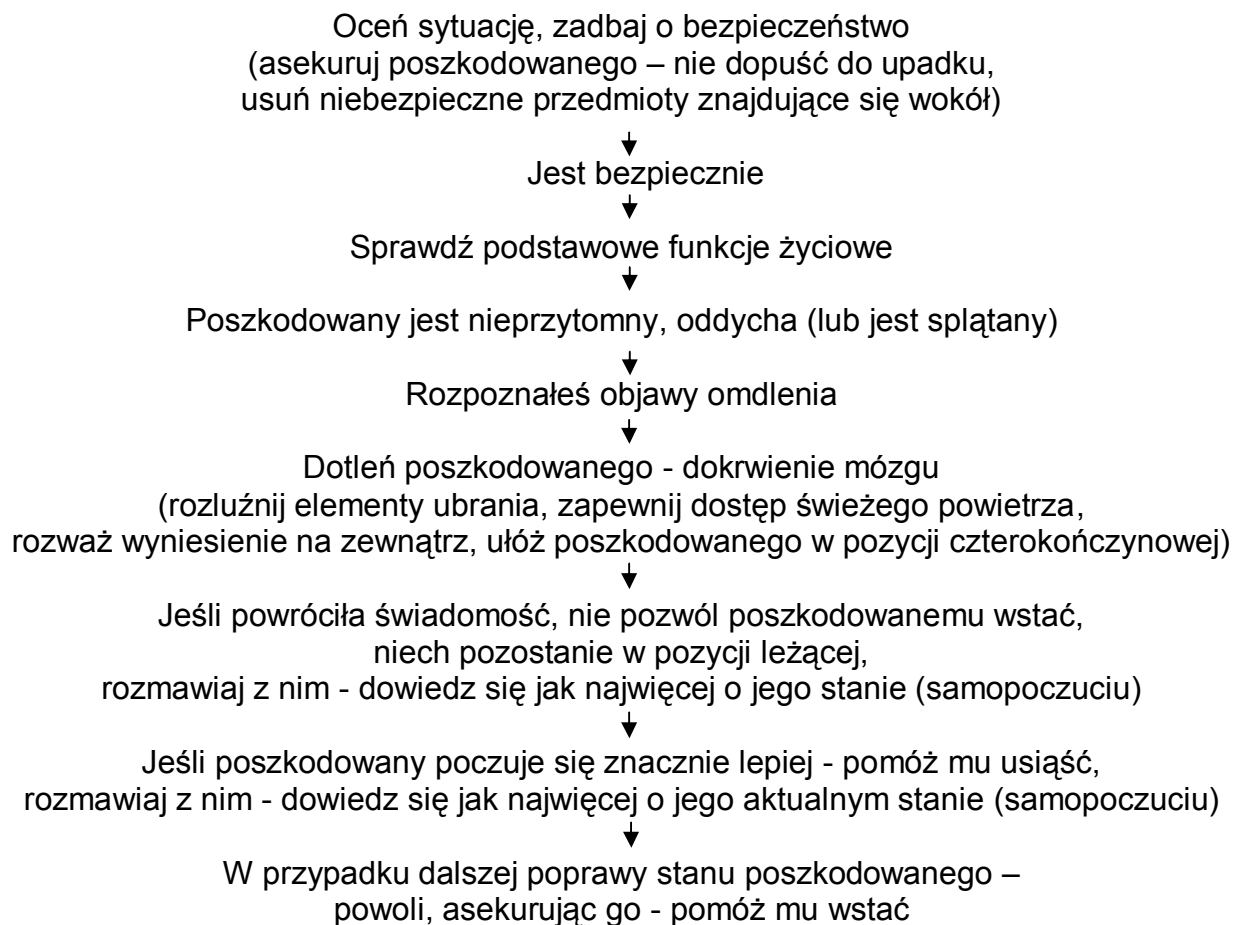
Ćwiczenie 9: Atak epilepsji – tok postępowania.



Pamiętaj:

- Do przybycia pogotowia stale kontroluj funkcje życiowe poszkodowanego (badaj oddech, co około 1 minutę)
- Jeśli pogotowie nie przyjechało w ciągu 20-30 minut, po upływie tego czasu poszkodowanego należy obrócić na drugą stronę

* Wezwanie pogotowia może nastąpić wcześniej, szczególnie w sytuacji, gdy na miejscu zdarzenia znajdują się osoby postronne

Ćwiczenie 10: Omdlenie – tok postępowania.**Pamiętaj:**

- Jeśli poszkodowany w ciągu około 2 minut nie odzyskał świadomości – postępuj jak w przypadku typowej (głębszej) utraty przytomności
- Wezwij pogotowie ratunkowe, gdy:
 - poszkodowany w trakcie omdlenia uderzył głową o jakiś przedmiot
 - poszkodowany nie odzyskał świadomości do około 2 minut
 - długo utrzymuje się stan splątania
 - masz jakiegokolwiek wątpliwości odnośnie stanu poszkodowanego, mimo że odzyskał świadomość (np. nadal utrzymująca się bladość skóry, niepokojące zachowanie itp.).

Załącznik nr 1 – Zaświadczenie ukończenia szkolenia (strona główna).



Z A Ś W I A D C Z E N I E

.....

/ur. /

- uczeń

ukończył 10-godzinne szkolenie:

**POSTĘPOWANIE W STANACH
CAŁKOWITEJ LUB CZĘŚCIOWEJ
UTRATY PRZYTOMNOŚCI**

zorganizowane w Zespole Szkół Technicznych w Mielcu
dla młodzieży szkolnej w ramach akcji:
FERIE W ZST – ZIMOWA SZKOŁA PIERWSZEJ POMOCY
2010/2011

PROWADZĄCY ZAJĘCIA **DYREKTOR SZKOŁY**

Mielec, 17-19.01.2011 r.

Załącznik nr 2 – Zaświadczenie ukończenia szkolenia (odwrotna strona).

Lp.	Wykaz tematów objętych szkoleniem	Czas realizacji (jednostki lekcyjne)
1.	Prawny aspekt udzielania pierwszej pomocy.	1/3
2.	Bezpieczeństwo ratownika na miejscu zdarzenia.	1/3
3.	Telefoniczne powiadomienie służb ratowniczych.	1/3
4.	Zastosowanie skrótu ICE (In Case of Emergency).	
5.	Postępowanie ratownicze w przypadku osoby nieprzytomnej z zachowanym oddechem.	3
6.	Resuscytacja krążeniowo-oddechowa osoby dorosłej (Basic Life Support – BLS).	2
7.	Zawał serca – pierwsza pomoc.	1
8.	Udar mózgu – postępowanie ratownicze.	1
9.	Postępowanie w przypadku ataku epilepsji.	1
10.	Pierwsza pomoc przy omdleniu.	1

Załącznik nr 3 – Podziękowanie dla asystentów szkolenia (uczniów-instruktorów).



Opracował:
Nauczyciel
pierwszej pomocy przedmedycznej
mgr Andrzej Wyzga

Program zatwierdził: