

**Zespół Szkół Technicznych
w Mielcu**



mgr Andrzej Wyzga

Ferie w ZST – Zimowa Szkoła Pierwszej Pomocy
2009/2010

**Program szkolenia młodzieży w zakresie
PODSTAW PODTRZYMYWANIA ŻYCIA (BLS)
ORAZ
AUTOMATYCZNEJ DEFIBRYLACJI ZEWNĘTRZNEJ
(AED)**

Mielec, 15-17.02.2010 r.

Postanowienia ogólne:

1. *Ferie w ZST – Zimowa Szkoła Pierwszej Pomocy (ZSPP)*, to forma szkolenia młodzieży ZST w zakresie Podstaw Podtrzymywania Życia (Basic Life Support – BLS) oraz Automatycznej Defibrylacji Zewnętrznej (Automated External Defibrillation – AED).
2. Zakres szkolenia BLS, oprócz udzielania pomocy osobom dorosłym, obejmuje również dzieci i niemowlęta.
3. Program szkolenia badania wzbogacono dodatkowo o naukę badania systemowego, którego celem jest wyszukiwanie obrażeń.
4. Zajęcia w ramach *Zimowej Szkoły Pierwszej Pomocy* stanowią dobrowolną, nieobowiązkową formę aktywności uczniowskiej, realizowaną podczas ferii zimowych.
5. Młodzież uczestniczy w szkoleniu BLS/AED celem pogłębienia i rozwoju zainteresowań związanych z tematyką pierwszej pomocy.
6. Zajęcia w ramach ZSPP są również formą pracy z uczniami uzdolnionymi, wykazującymi szczególne zainteresowanie tematyką udzielania pierwszej pomocy, 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 Przynależność Obronna.
4. Propagowanie i popularyzacja wiedzy i umiejętności z zakresu udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej.

Cele dydaktyczne:

1. Zdobywanie przez młodzież wiadomości i umiejętności w zakresie podstaw podtrzymywania życia (BLS) oraz automatycznej defibrylacji zewnętrznej (AED).
2. Doskonalenie umiejętności praktycznych poprzez różnorodne formy ćwiczeniowe.
3. Kreowanie wśród młodzieży umiejętności współpracy w grupie, wzajemnej pomocy i życzliwości.
4. Upowszechnianie standardów nauczania podstaw podtrzymywania życia (BLS) oraz automatycznej defibrylacji zewnętrznej (AED) według wytycznych Europejskiej i Polskiej Rady Resuscytacji.

Termin realizacji:

15-17.02. 2010 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. fantom dziecka
6. fantom niemowlęcia
7. treningowy automatyczny defibrylator zewnętrzny (AED)
8. karimaty
9. koce ratunkowe (NRC)
10. sztuczna krew
11. sztuczna rana
12. rękawiczki ochronne
13. odtwarzacz DVD, telewizor, filmy szkoleniowe
14. rzutnik pisma, foliogramy
15. tablice poglądowe
16. *Materiał pomocniczy dla młodzieży uczestniczącej w szkoleniu w zakresie BLS/AED w ramach akcji Ferie w ZST – Zimowa Szkoła Pierwszej Pomocy 2009/2010 – opracowanie autora.*

Główne wskazanie metodyczne:

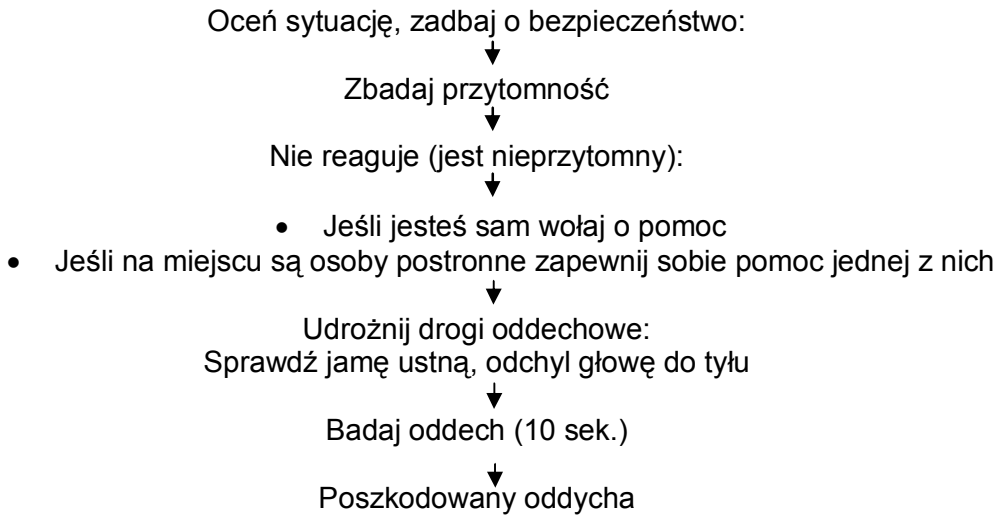
Zajęcia realizowane są w 4-5 grupach liczących 5-6 osób. Każdej grupie przewodzi instruktor stanowiskowy (asystent nauczyciela - uczeń zaawansowany w zakresie nauki udzielania pierwszej pomocy). Każde ćwiczenie poprzedza pokaz instruktora prowadzącego (nauczyciela) wraz z wyjaśnieniem techniki i znaczenia 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.

Program szkolenia:

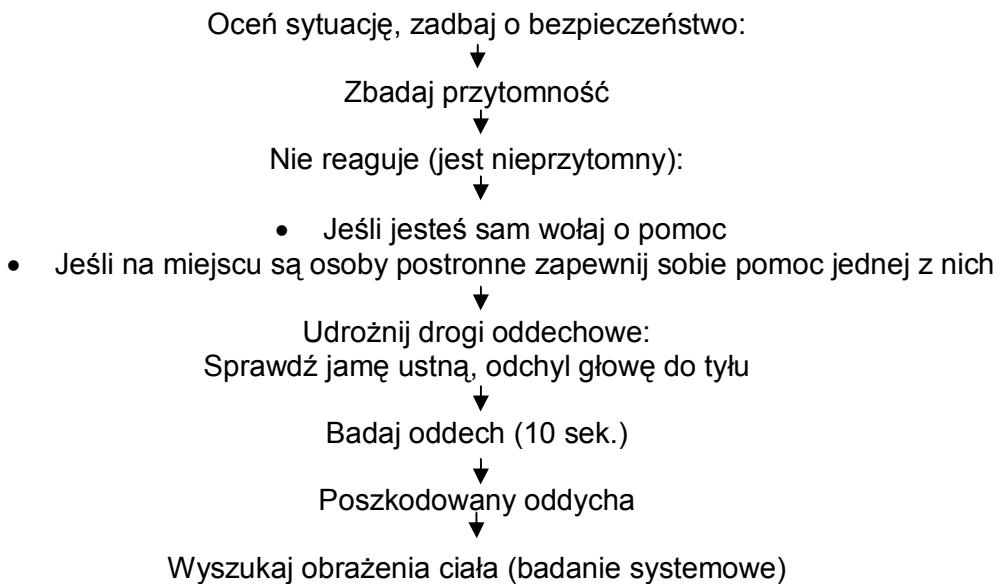
Lp.	Przebieg zajęć/tematyka	Wskazówki metodyczne	Czas (jednostki lekcyjne)
1.	Wstępne czynności organizacyjne związane ze szkoleniem.	<ul style="list-style-type: none"> • Powitanie • Charakterystyka programu szkolenia • Podział na grupy (codziennie inny) 	1/3
2.	Ocena sytuacji i zapewnienie bezpieczeństwa na miejscu zdarzenia.	<ul style="list-style-type: none"> • Ćwiczenie nr 1 	2
3.	Badanie podstawowych funkcji życiowych poszkodowanego.	<ul style="list-style-type: none"> • Ćwiczenie nr 1 	
4.	Wyszukiwanie obrażeń u poszkodowanego.	<ul style="list-style-type: none"> • Ćwiczenie nr 2 	
5.	Postępowanie ratownicze w przypadku osoby nieprzytomnej z zachowanym oddechem.	<ul style="list-style-type: none"> • Ćwiczenie nr 3 • Ćwiczenie nr 4 • Ćwiczenie nr 5 	2
6.	Resuscytacja krążeniowo-oddechowa osoby dorosłej.	<ul style="list-style-type: none"> • Projekcja filmu • Omówienie materiału filmowego • Ćwiczenie nr 6 	
7.	Resuscytacja krążeniowo-oddechowa dziecka.	<ul style="list-style-type: none"> • Ćwiczenie nr 7 	1
8.	Resuscytacja krążeniowo-oddechowa niemowlęcia.	<ul style="list-style-type: none"> • Ćwiczenie nr 8 	1
9.	Pierwsza pomoc przy zakrztuszeniu.	<ul style="list-style-type: none"> • Projekcja filmu • Omówienie materiału filmowego • Ćwiczenie nr 9 	2
10.	Zastosowanie automatycznego defibrylatora zewnętrznego (AED).	<ul style="list-style-type: none"> • Ćwiczenie nr 10 	2
11.	Zakończenie szkolenia – podsumowanie i wnioski.	<ul style="list-style-type: none"> • Podsumowanie i wnioski • Informacje odnośnie formalnej strony zakończonego szkolenia (załącznik nr 1,2,3) • Pożegnanie 	1/3

Zestaw ćwiczeń przewidzianych w ramach szkolenia:

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



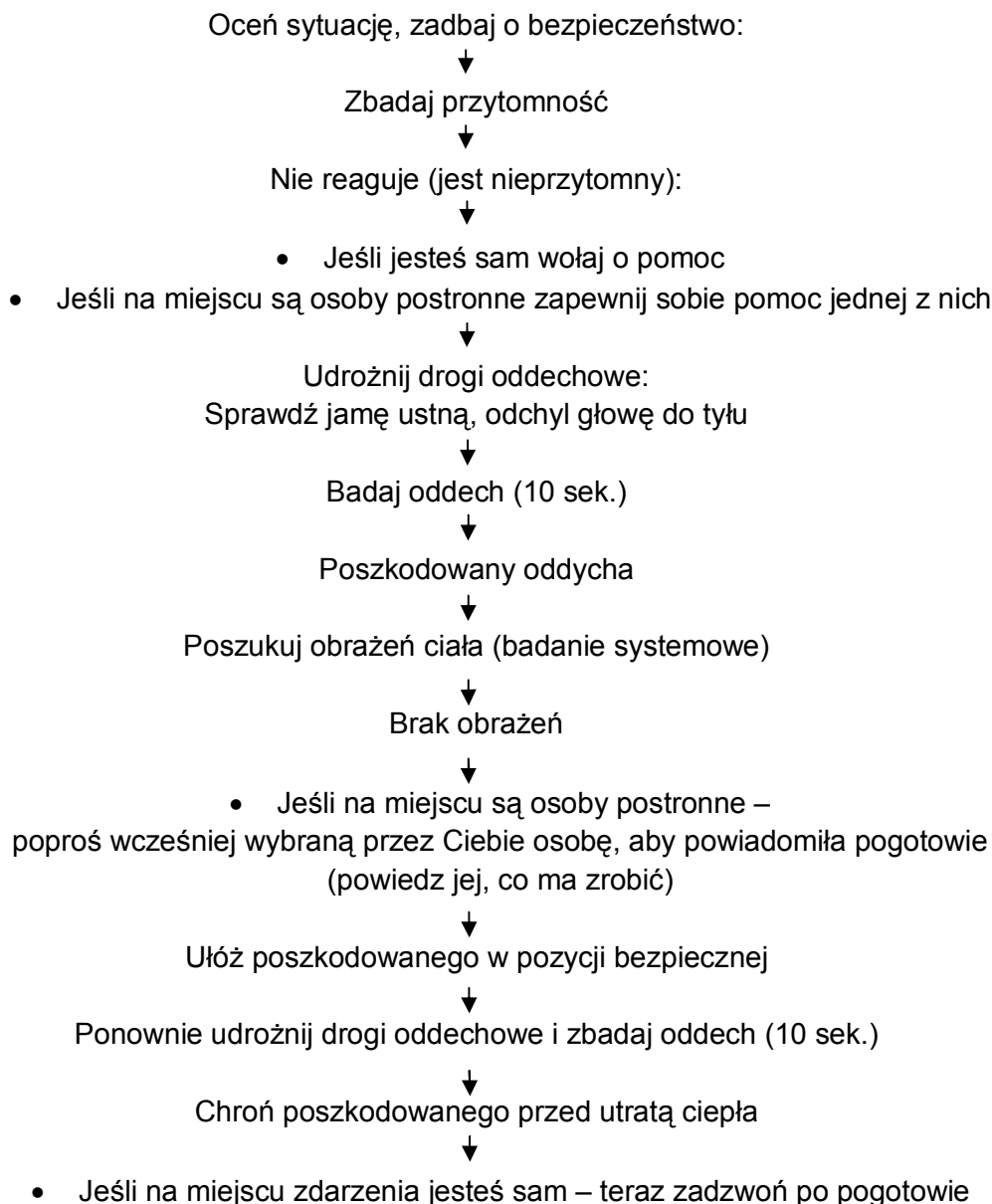
Ćwiczenie 2: Wyszukiwanie obrażeń (badanie systemowe) - poszkodowany leży na wznak.



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.



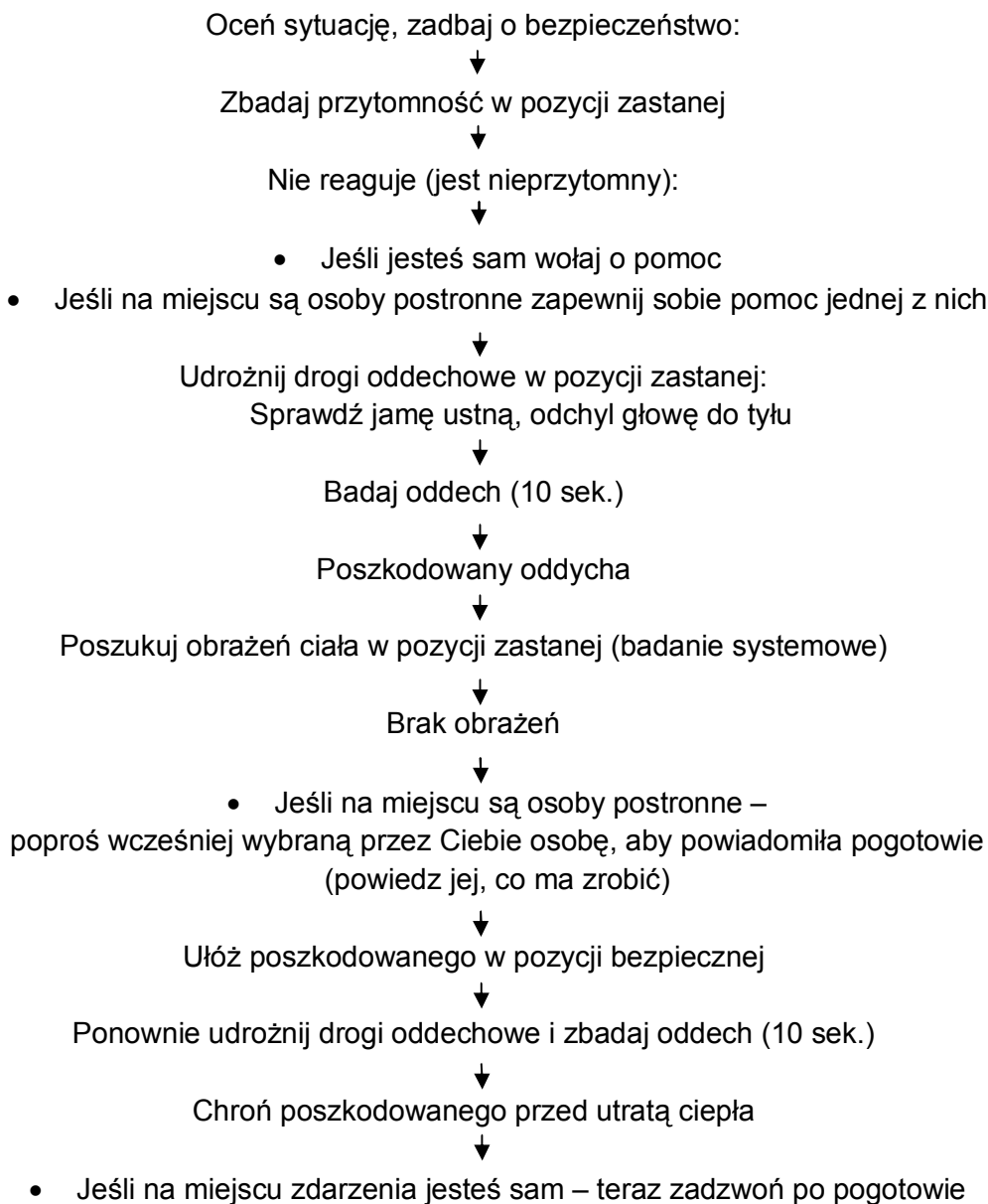
Pamiętaj:

- 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.

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.



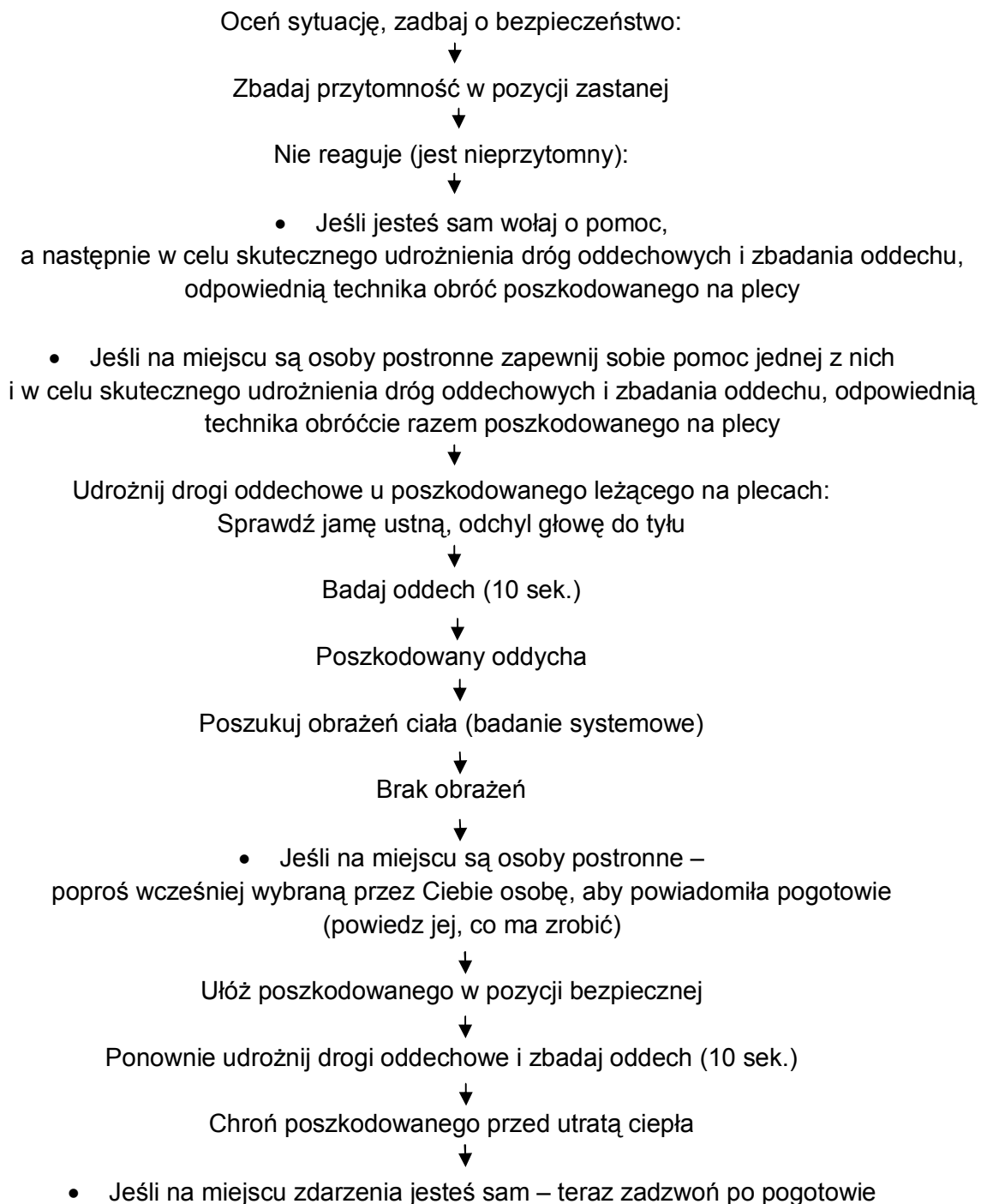
Pamiętaj:

- 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.

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.

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:



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



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

itd.

Pamiętaj:

RKO wykonuj nieprzerwanie do:

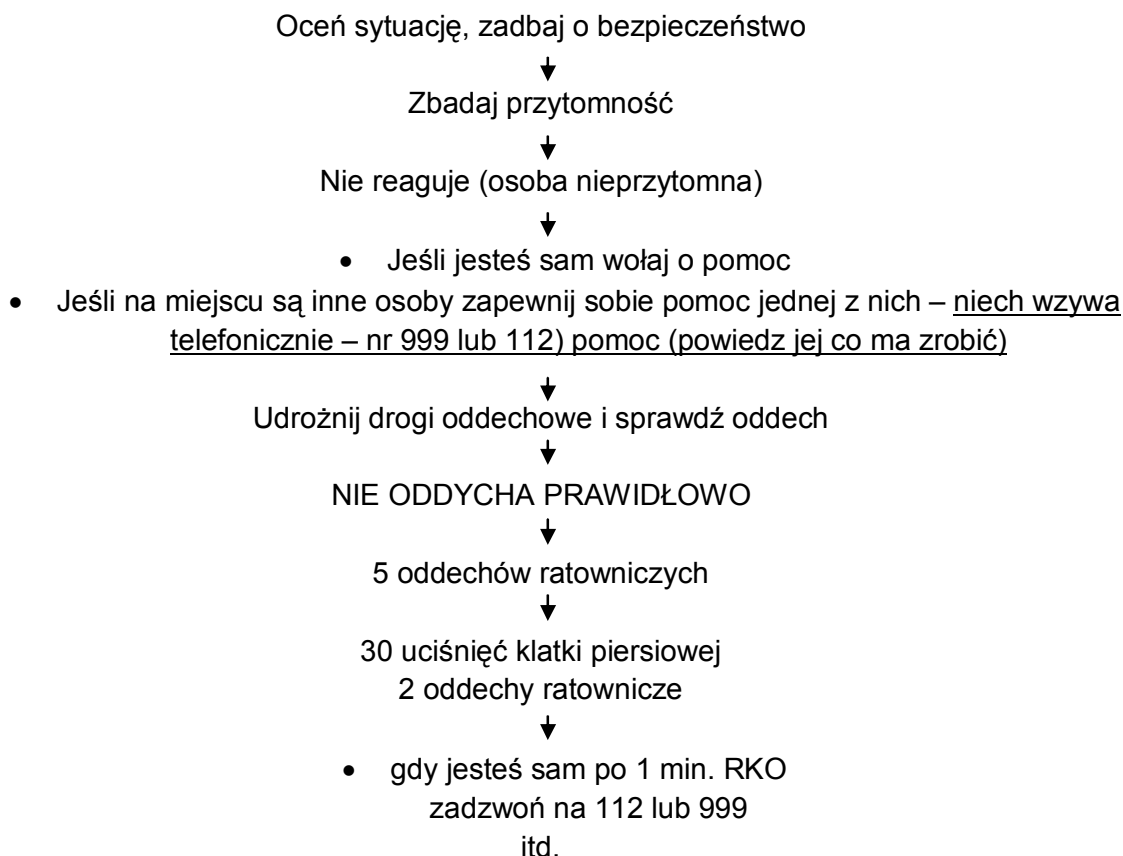
- Przyjazdu pogotowia
- Wyczerpania sił własnych
- Powrotu samoistnego oddechu (jeśli oddech powróci - sprawdź, czy poszkodowany posiada obrażenia, jeśli nie – ułóż go w pozycji bezpiecznej i chroń przed utratą ciepła)
- Momentu wystąpienia nagłego, nieprzewidzianego zagrożenia

Ćwiczenie 7 i 8: Resuscytacja krążeniowo oddechowa dzieci i niemowląt.

Wariant A: Na miejscu zdarzenia nie ma osób postronnych.

Wariant B: Na miejscu zdarzenia są osoby postronne.

RKO U NIEMOWLĄT I DZIECI:



Pamiętaj:

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

Ćwiczenie 9: Pierwsza pomoc przy zakrztuszeniu.

Według schematów zamieszczonych (w:) Wyzga A., *Materiał pomocniczy dla młodzieży uczestniczącej w szkoleniu w zakresie BLS/AED w ramach akcji Ferie w ZST – Zimowa Szkoła Pierwszej Pomocy 2009/2010*, str. 10,11, wersja elektroniczna (publikacje: <http://zstmielec.pl/>).

Wariant A: w przypadku osoby dorosłej.

Wariant B: w przypadku niemowlęcia.

Ćwiczenie 10: Zastosowanie automatycznego defibrylatora zewnętrznego (AED).

Wariant A: Na miejscu zdarzenia nie ma osób postronnych.

Wariant B: Na miejscu zdarzenia znajdują się osoby postronne.

ALGORYTM UŻYCIA AED:

Oceń sytuację, zadbaj o bezpieczeństwo:



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



Badaj oddech (10 sek.)



BRAK ODDECHU LUB BRAK PRAWIDŁOWEGO ODDECHU



- Jeśli jesteś sam zadzwoń pod 112 lub 999 i przynieś AED
- Jeśli na miejscu są osoby postronne – pomoc telefonicznie (nr 999 lub 112) wzywa osoba wcześniej przez Ciebie wybrana (powiedz jej co ma zrobić), poproś ją również aby przyniosła AED



Do czasu pojawienia się na miejscu zdarzenia defibrylatora

wykonuj nieprzerwanie RKO



**Gdy masz już do dyspozycji defibrylator uruchom go,
przyklej elektrody i dalej postępuj ściśle według jego wskazań (komend)**

Pamiętaj:

W przypadku, gdy u poszkodowanego powróci samoistny oddech, sprawdź, czy poszkodowany posiada obrażenia, jeśli nie – ułóż go w pozycji bezpiecznej, lecz nie odklejaj elektrod.

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

<i>Lp.</i>	<i>Wykaz tematów objętych szkoleniem</i>	<i>Czas realizacji (jednostki lekcyjne)</i>
1.	Postępowanie ratownicze w przypadku osoby nieprzytomnej z zachowanym oddechem: <ul style="list-style-type: none"> • Ocena bezpieczeństwa • Badanie przytomności • Udrożnienie dróg oddechowych • Badanie oddechu • Badanie systemowe (urazowe) • Telefoniczne wezwanie pomocy • Ułożenie w pozycji bezpiecznej • Ochrona przed utratą ciepła • Stała kontrola funkcji życiowych 	2
2.	Resuscytacja krążeniowo-oddechowa osoby dorosłej: <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 	2
3.	Resuscytacja krążeniowo-oddechowa dziecka	1
4.	Resuscytacja krążeniowo-oddechowa niemowlęcia	1
5.	Pierwsza pomoc przy zakrztuszeniu (osoba dorosła, dziecko, niemowlę)	2
6.	Zastosowanie automatycznego defibrylatora zewnętrznego (AED)	2



Program opracował:
mgr Andrzej Wyzga