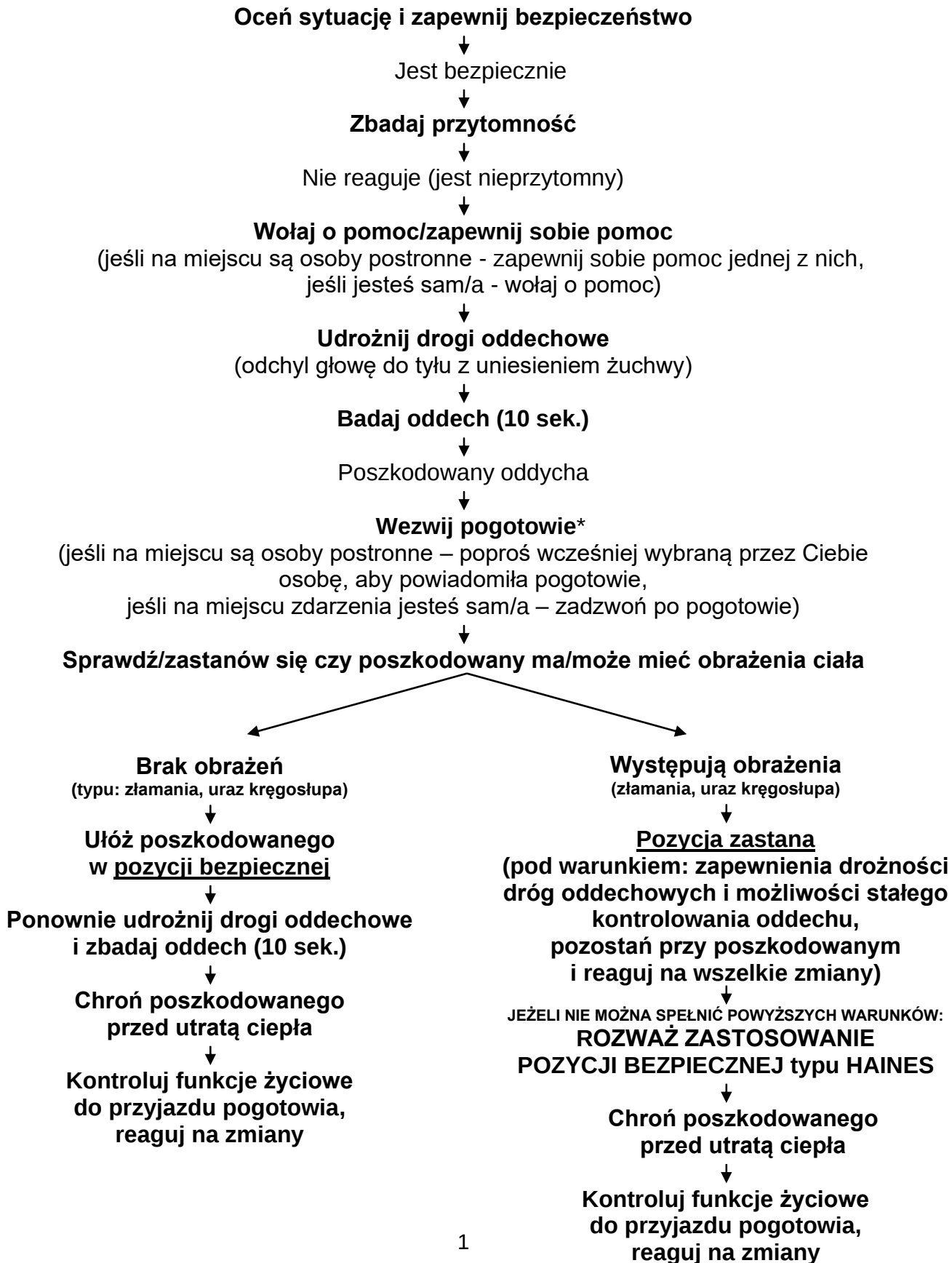


POSTĘPOWANIE PRZY UTRACIE PRZYTOMNOŚCI

ALGORYTM POSTĘPOWANIA W PRZYPADKU POSZKODOWANEGO NIEPRZYTOMNEGO, ODDYCHAJĄCEGO - ĆWICZENIE

Wariant A: Na miejscu zdarzenia znajdują się osoby postronne

Wariant B: Na miejscu zdarzenia nie ma osób postronnych



**FILM: Pierwsza pomoc osobie nieprzytomnej oddychającej
(algorytm postępowania), sytuacja nieurazowa:**

<https://www.youtube.com/watch?v=lzUxodZkVz8&t=60s>

Pamiętaj:

- * Pogotowie ratunkowe możesz wezwać również po ułożeniu w pozycji bezpiecznej.
- Jeżeli poszkodowany leży w pozycji uniemożliwiającej skuteczne udrożnienie dróg oddechowych i zbadanie oddechu – odpowiednią techniką ostrożnie przetocz (obróć) poszkodowanego na plecy:

FILM - Sposób 1:

<https://www.youtube.com/watch?v=CFz3rUCN7TU&t=4s>

FILM - Sposób 2 (materiał ZST):

https://drive.google.com/file/d/1Acm28U5d8WZgUDb56Q8dQCbgmob_1R7U/view?usp=sharing

- Po ułożeniu poszkodowanego na boku (w pozycji bezpiecznej), natychmiast udroźnij jego drogi oddechowe i zbadaj oddech (10 sek.)
- U osoby nieprzytomnej badaj (kontroluj) oddech, co około 1 minutę
- Jeśli pogotowie nie przyjechało w ciągu 30 minut, po upływie tego czasu - poszkodowanego leżącego w pozycji bezpiecznej - obróć na drugą stronę i ułóż w pozycji bezpiecznej
- Nieprzytomną kobietę w zaawansowanej ciąży, ułóż w pozycji bezpiecznej na jej lewym boku
- W przypadku zatrzymania krążenia (brak oddechu, oddech agonalny) przystąp do resuscytacji krążeniowo-oddechowej (RKO).



POZYCJA BEZPIECZNA - zabezpiecza drożność górnych dróg oddechowych i zapobiega aspiracji treści żołądkowej, krwi lub śliny do płuc u poszkodowanych nieprzytomnych z zachowanym oddechem. Układa się w niej poszkodowanych osoby:

- nieprzytomne z zachowanym oddechem,
- nieprzytomne, u których wskutek RKO powrócił samoistny oddech,
- nieprzytomne, u których wskutek podjętych działań z użyciem AED powrócił samoistny oddech.

Istnieje wiele różnych wariantów pozycji bezpiecznej, przy czym każda z nich ma swoje zalety. Żadna z tych pozycji nie jest idealna dla wszystkich poszkodowanych. Aby pozycja bezpieczna spełniała swoją funkcję należy pamiętać jednak o pewnych uniwersalnych wskazaniach:

- głowa poszkodowanego musi być tak ułożona, aby zapewnić swobodny wypływ śliny, krwi lub treści żołądkowej,
- pozycja musi być stabilna,
- należy unikać jakiegokolwiek ucisku na klatkę piersiową nieprzytomnego, aby nie spowodować problemów z oddychaniem,
- pozycja ta musi umożliwiać łatwy dostęp do dróg oddechowych poszkodowanego celem regularnej kontroli oddechu,
- w każdej chwili, jeśli wymaga tego sytuacja – np. konieczność podjęcia RKO, powinno być możliwe obrócenie nieprzytomnego do pozycji leżącej na plecach.



Europejska Rada Resuscytacji (ERC) zaleca następującą sekwencję ułożenia osoby nieprzytomnej z zachowanym oddechem w pozycji bezpiecznej:

- zdjąć okulary poszkodowanego,
- uklęknąć przy poszkodowanym i upewnić się, że obie nogi są wyprostowane,
- rękę bliższą ułożyć pod kątem prostym w stosunku do ciała, a następnie zgiąć w łokciu pod kątem prostym tak, aby dłoń ręki była skierowana do góry,



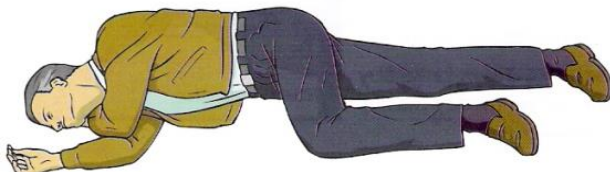
- dalszą rękę przełożyć w poprzek klatki piersiowej i przytrzymać stroną grzbietową przy bliższym policzku,



- drugą swoją ręką złapać za dalszą nogę tuż powyżej kolana i podciągnąć ją ku górze, nie odrywając stopy od podłoża,



- przytrzymując dłoń dociśniętą do policzka, pociągnąć za dalszą kończynę dolną tak, by ratowany obrócił się na bok w kierunku ratownika,
- ułożyć nogę, za którą przetaczano poszkodowanego w ten sposób, aby kolano znajdowało pod kątem prostym w stosunku do biodra,
- odgiąć głowę ratowanego ku tyłowi, by upewnić się, że drogi oddechowe są drożne,
- gdy jest to konieczne, ułożyć rękę ratowanego pod policzkiem tak, aby utrzymać głowę w odgięciu,



- regularnie sprawdzać oddech – co 1 minutę.

Jeżeli poszkodowany ułożony jest w tej pozycji dłużej niż 30 minut, po upływie tego czasu należy odwrócić go na drugi bok, aby zwolnić ucisk na leżące niżej ramię. Nieprzytomny ułożony w pozycji bezpiecznej powinien być zabezpieczony przed utratą ciepła poprzez okrycie kocem ratunkowym (folią termoizolacyjną NRC), zwykłym kocem lub elementem odzieży (np. płaszczem, kurtką, bluzą itp.).

FILM: Ułożenie w pozycji bocznej – bezpiecznej wg ERC
(typ europejski, zalecana przez Europejską i Polską Radę Resuscytacji):
<https://www.youtube.com/watch?v=o0KutNaPk8c>

Nieprzytomną, oddychającą kobietę w zaawansowanej ciąży należy ułożyć w pozycji bezpiecznej na jej lewym boku.

FILM: Pomoc kobiecie w ciąży przy utracie przytomności (z zachowanym oddechem). Uwaga: kobietę w ciąży układa się na jej lewym boku!!!:

<https://www.youtube.com/watch?v=BmLdNZ0zpjY>

POZYCJA BEZPIECZNA HAINES

H - High

A - Arm

I N - In

E - Endangered

S - Spine

Zastosowanie:

- sytuacje bezurazowe
- **sytuacje urazowe (obrażenia twarzoczaszki z towarzyszącymi krwawieniami z ust, nosa lub uszu), inne sytuacje (np. konieczność pozostawienia bez opieki - celem wezwania pomocy - osoby z podejrzeniem urazu kręgosłupa), KIEDY PRIORYTETEM JEST ZAPEWNIENIE NIEPRZYTOMNEMU DROŻNOŚCI DRÓG ODDECHOWYCH**



Odmiany pozycji bezpiecznej HAINES:



FILM: Ułożenie w pozycji bezpiecznej (typu HAINES):

<https://www.youtube.com/watch?v=2jUDMXub2R4&list=PLn1EJpeDRqPtEyVkyciN8GPTF1T7BQF6l&index=3>