

# **OSNOVNO ODRŽAVANJE ŽIVOTA**

***Priručnik za nastavnike***

***Split, 2013.g.***

# ***Program "Učenje oživljavanja u osnovnoj školi"***

**Autori: prof. dr. sc. Julije Meštrović<sup>1</sup>**

**Jasna Petrić, dr. med<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>*Klinički bolnički centar Split, Klinika za pedijatriju, Jedinica za intenzivno liječenje, e mail:  
julije.mestrovic@gmail.com*

<sup>2</sup>*Klinički bolnički centar Split, Klinika za pedijatriju, e mail: jasna.petric1@st.t-com.hr*

**Fotografije: Ana Kljaković Gašpić**

**Na fotografijama: Mia Smiljanić**

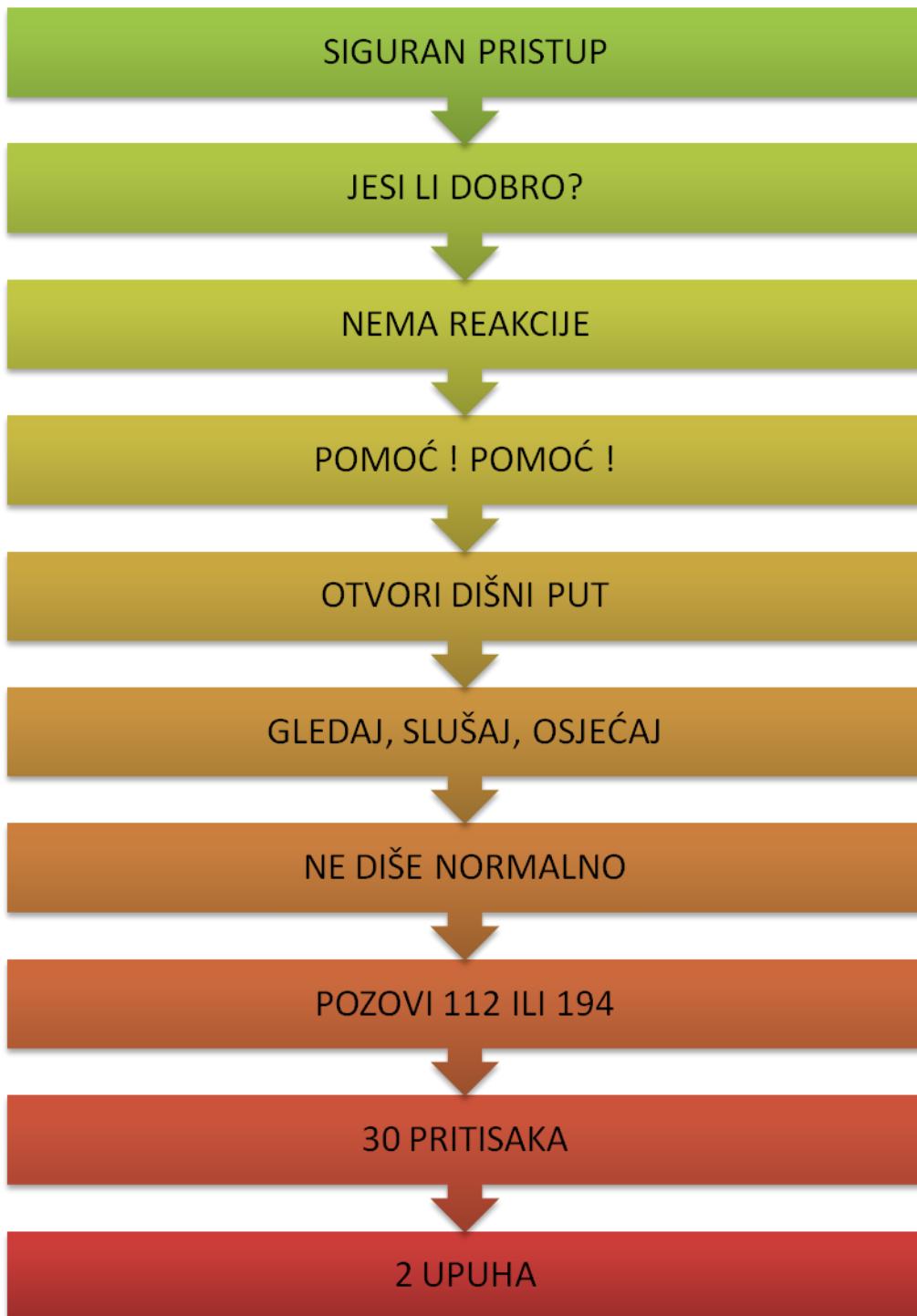
**Piručnik je sastavljen prema smjernicama za reanimaciju Europskog vijeća za reanimatologiju (**

**ERC, prema engl. European Resuscitation Council) iz 2010. godine**

**Namijenjen je kao podsjetnik i pomoć nastavnicima – edukatorima u provođenju programa.**

**Za potrebe provođenja programa koristite sastavljenu prezentaciju i video materijal.**

## SLIJED POSTUPAKA OSNOVNOG ODRŽAVANJA ŽIVOTA



## SIGURAN PRISTUP – SIGURNOST SPAŠAVATELJA JE NAJVAŽNIJA

Uvjeri se da je okolina sigurna, osvrni se oko sebe. Oprezno pristupi ozlijeđenoj osobi. Ako uočiš opasnost, odmakni se, nemoj ugroziti svoj život.

Učenici moraju navesti primjer opasne okoline (prometnica, strujni krug,...) i način kako ispravno postupiti u različitim situacijama.



## JESI LI U REDU?

Nježno protresi osobu za ramena i glasno pitaj „Jesi li u redu?“. Ako nema reakcija ili pokreta pozovi pomoć.

## POMOĆ! POMOĆ!

Pozovi osobe u okolini da ti pomognu. Ne udaljavaj se od ozlijeđene osobe.



## → OTVORI DIŠNI PUT

Disanje nije moguće ako je dišni put zatvoren. Dišni put se može zatvoriti zbog zapadanja jezika i zatvaranja ždrijela. Dišni putovi se otvaraju zahvatom naginjanja glave i podizanja brade. Spašavatelj će staviti jednu ruku na čelo i nježno nagnuti glavu prema natrag. Prste druge ruke će staviti pod bradu i lagano je podignuti prema gore.



Izrazito je važno da svi učenici nauče pravilno izvesti zahvat naginjanja glave i podizanja brade i da prate odizanje prsnog koša pri upuhivanju zraka.

## GLEDAJ, SLUŠAJ, OSJEĆAJ

Nakon što je dišni put otvoren zahvatom naginjanja glave i podizanja brade, u tom položaju procjenjujemo disanje tijekom 10 sekundi. Glavu nagnemo nad lice bolesnika, tako da nam uho bude iznad njegovih usta, a pogled upravimo prema prsnom košu bolesnika.

Treba:

- **GLEDATI** - podizanje prsnog koša ili trbuha
- **SLUŠATI** – iznad nosa i usta šum disanja
- **OSJEĆATI** – struju zraka disanja na obrazu

Nastavi sa oživljavanjem ako disanja nema, nije normalno ili ne možemo sa sigurnošću utvrditi primjećujemo li disanje.



Učenici trebaju otvoriti dišni put naginjanjem glave/podizanjem brade i glasno brojiti do deset dok procjenjuju disanje (gledam, slušam, osjećam).

Pokazati učenicima kako izgledaju agonalni (povremeni, duboki) uzdasi koji su znak srčanog zastoja.



## NAZOVI 112 ILI 194!

Nazovi broj 112 ili 194. Broj 112 je jedinstveni europski broj za hitne službe. Telefonski poziv je besplatan, a možete ga uputiti preko svih mobilnih i fiksnih mreža i svih telefonskih aparata jednostavnim biranjem 112. Poziv se može obaviti i s tuđeg zaključanog mobitela.

- Primjer razgovora s operaterom:
- ŠTO se dogodilo?
- GDJE se dogodilo?
- BROJ unesrećenih?
- STANJE unesrećenih?
- TKO zove?

Ne prekidaj telefonski razgovor, slijedi upute operatera.

Operater koji zaprimi vaš poziv žurno će obavijestiti potrebne službe koje će vam pružiti pomoć.

## 30 PRITISKA NA PRSNI KOŠ

Osoba kojoj pružamo pomoć leži na leđima, na tvrdoj podlozi. Mjesto pritiska je na sredini prsnog koša. Pritiskamo dlanom jedne ruke na kojoj se nalazi drugi dlan, dok su prsti odignuti. Dubina pritiska je najmanje 1/3 dubine prsnog koša. Brzina pritisaka je od 100/min. Dok provodimo vanjsku masažu srca glasno brojimo (od 1 do 10 tri serije). Važno je dopustiti ponovno odizanje prsišta, ali bez podizanja ruku sa mesta pritiska.

Naglasak je na provođenju kvalitetnih pritisaka na prjni koš s minimalnim prekidima kako bi se smanjilo vrijeme bez uspostave krvnog protoka.



## 2 UPUHA

Nakon 30 pritiska zabacimo glavu i odignemo bradu, pa 2 puta upušemo. Upuhujemo naš izdahnuti zrak tako da obuhvatimo našim ustima usta bolesnika. Dok upuhujemo promatramo podizanje prsnog koša. Pri upuhivanju „usta na usta“ nos se začepi palcem i kažiprstom ruke koja nagnje glavu. Između dva upuha odmaknemo lice od lica osobe koju spašavamo i tako omogućimo pasivno izdisanje. Upuhivanje traje oko 1 sekundu. Upuhivanje je ispravno ako se prjni koš podiže.



Nakon toga opet pritiskamo prjni koš 30 puta na isti način. Ponavljamo slijed oživljavanja u istom omjeru pritiska i upuha, 30 pritisaka : 2 upuhivanja.

Oživljavanje se nastavlja bez prekida dok se žrtva ne pomakne ili stigne pomoći.

Provođenje samo pritisaka na prjni koš bez upuhivanja preporučuje se spašavateljima koji nisu educirani i može biti telefonski vođena od operatera službe za hitne pozive (112 ili 194).

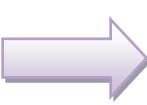


## **ODRŽAVANJE LUTKE ZA VJEŽBANJE OŽIVLJAVANJA**

U svjetskoj literaturi nije zabilježen prijenos uzročnika bolesti (hepatitis B, hepatitis C, HIV) za vrijeme edukacije oživljavanja na lutkama ni prilikom oživljavanja žrtava srčanog zastoja.

Nakon svakog učenika molimo Vas prebrišite područje oko usta lutke dezinfekcijskim sredstvom (alkohol ili sl.) i pričekajte nekoliko sekundi dok se ne osuši.

Preporuča se povremeno pranje odjeće lutke i njeni prebrisavanje mlakom vodom i sapunicom.



## **DODATNE INFORMACIJE**

Dodatne informacije možete naći:

- [www.erc.edu](http://www.erc.edu)
- [www.crorc.org](http://www.crorc.org)
- [www.duzs.hr](http://www.duzs.hr)
- [www.laerdal.com](http://www.laerdal.com)