

“V trenutku krize lahko ena preprosta odločitev reši življenje. Naučite se osnov oživljanja, da boste lahko naredili razliko.”

Srčni zastoji se najpogosteje zgodijo doma in v službi, med svojci, prijatelji, sodelavci in sosedi. Človek, ki mu je zastalo srce, se zgrudi, ne diha in je neodziven. Oboleli si ne more pomagati sam, popolnoma je odvisen od zunanje pomoči. Življenje obolelega je torej v rokah oseb, ki se takrat nahajajo v njegovi bližini. Z dobrim znanjem temeljnih postopkov oživljanja (TPO) bomo obolelemu lahko pomagali in povečali njegove možnosti za preživetje. Še dodatno pa bomo njegove možnosti za preživetje povečali z uporabo avtomatskega eksternega defibrilatorja (AED). Znanje TPO, predhodno poznavanje naprave AED in dobra dostopnost do naprav AED igrajo ključno vlogo pri preživetju obolelega. Ta priročnik vam bo pomagal pri prvih dveh točkah: učenju TPO in spoznavanju naprave AED.

Z namenom širjenja znanja TPO in seznanjanja ljudi z napravo AED, Društvo AED po vsej Sloveniji izvaja delavnice TPO. Na pobudo Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije bodo delavnice izvedli tudi v Mariboru, za občane Mestne občine Maribor ter prostovoljce in uporabnike programa Skupine starih ljudi za samopomoč.

PRIMER UPORABE AED-JA NA OBOLELEMU



SRČNI ZASTOJ PRIROČNIK ZA LAIČNO JAVNOST

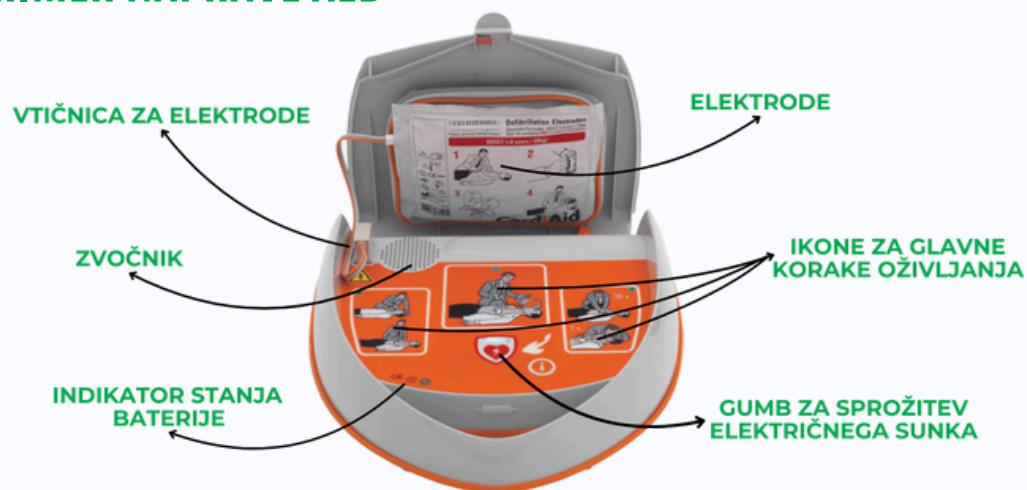
O SRČNEM ZASTOJU

Predstavljajte si trenutek, ko se življenje za hip ustavi. Srčni zastoj lahko prizadane kogarkoli, kjerkoli. V Sloveniji je takih trenutkov vsak dan 4-5, na leto je to 1700. Vsako leto zaradi posledic srčnega zastoja umre več 100 ljudi.

V kritičnem trenutku srčnega zastoja je pomembna hitra reakcija, saj že po 3 minutah nedelovanja srca začnejo zaradi pomanjkanja kisika odmirati možganske celice. To lahko povzroči trajne, neozdravljive poškodbe. Vsaka nadaljnja pretečena minuta, ko obolelemu ne nudimo pomoči, zmanjša možnost preživetja za 10 %.

Z dobrim znanjem temeljnih postopkov oživljanja in zadostnim številom javno dostopnih AED-jev, ki so ustrezno razporejeni po državi, bi lahko preprečili veliko smrti.

PRIMER NAPRAVE AED



KAJ JE AED

Avtomatski eksterni defibrilator (AED) je naprava, ki v primeru srčnega zastoja s pomočjo električnega sunka poskuša srce spraviti nazaj v usklajeno delovanje. Naprava je povsem varna in preprosta za uporabo, saj je bila razvita z namenom, da bi laiki brez medicinskega predznanja lahko pomagali preprečiti posledice srčnega zastoja.

TEMELJNI POSTOPKI OŽIVLJANJA

Kaj narediti, ko se odrasla oseba zgrudi ali negibno leži na tleh?

1. Poskrbimo za lastno varnost

Praden pristopimo k obolelemu, poskrbimo za lastno varnost. Obolelega ne premikamo, razen če mu grozi nevarnost.

2. Preverimo odzivnost

Obolelega primemo za ramena, ga rahlo stresemo in glasno ogovorimo. Če je neodziven, glasno zakličemo "Na pomoč!", da pridobimo pozornost okolice.

3. Preverimo dihanje

Sprostimo dihalno pot (zvrnemo glavo močno nazaj in dvignemo brado), prislonimo uho čim bližje nosu in ustom ter poskušamo občutiti, ali zrak prihaja iz dihal, ter opazujemo dviganje prsnega koša.

4. Pokličemo 112 in pričnemo oživljati

Če oboleli ne diha oziroma nismo prepričani, pokličemo 112. Če imamo pomočnike, naj eden izmed njih pokliče 112, drugi pa naj gre po najbližji avtomatski eksterni defibrilator (AED), sami nemudoma pričnemo oživljati. Če smo sami, ne gremo po AED, temveč ostanemo pri obolelemu in izvajamo stise (in vpihe) do prihoda pomoči.

5. Oživljamo 30 : 2

Odstranimo oblačila in z iztegnjenimi rokami pritiskamo na prsni koš z globino 5 cm in frekvenco 100–120 stisov/min. Po vsakih 30 stisih izvedemo 2 vpiha. Če ne znamo izvajati ali gojimo zadržke do umetnega dihanja, neprekinjeno izvajamo stise.

6. Uporabimo AED

Ko dobimo AED, ga čimprej vključimo, namestimo elektrodi na osušen gol bolnikov prsni koš in sledimo navodilom, ki jih daje naprava (AED). Po sunku električnega toka sledimo navodilom naprave. Po potrebi nadaljujemo s postopki oživljanja do prihoda reševalcev.