

Sport Képzési Könyvtár

10 gyakorlati tanács
laikusoknak, amivel
ÉLETET MENTHETSZ!



Mikor lehet szükség elsősegélynyújtásra?

Nem kell feltétlenül látványos tragédiára gondolnod, mikor szükség lehet elsősegélynyújtásra. Elég ha valaki a közeledben hirtelen rosszul lesz, elájul, félrenyel. Ez bármelyik nap megtörténhet Veled! Ha sportolsz, még nagyobb az esélye annak, hogy sérülést, balesetet kell elsőként ellátnod! Ráadásul elég speciális esetekkel is találkozhatasz!

Van mikor elég egy kis segítség, míg súlyos esetben maradandó sérüléssel vagy akár halállal járhat, ha nem nyújt senki segítséget a mentő megérkezéséig!

Mégis mit kell tenned?

Legyél Te az első aki segít! Persze jogosan merül fel a kérdés, hogy hogyan? Ebben segít neked ez a „kisokos”, ami természetesen nem ugyanaz, mintha a gyakorlatban is elsajátítottad volna az itt leírtakat! Tehát ettől nem leszel még képzett elsősegélynyújtó, de biztos támpontot ad, ha végigolvasod és főleg megpróbálsz felkészülni, hogy ne Rajtad múljon a segítség!

Fontos: attól, hogy valamilyen eljárást látsz Tv műsorokban attól még nem biztos, hogy az a helyes. Soha nem próbálj meg semmit leutánozni abból, amit Tv-ben láttál! A film és a valóság egészen más!

1. Pont

NE PÁNIKOLJ, DE VEDD KOMOLYAN!

Fontos, hogy legalább annyira megőrizd a nyugalmadat, hogy ésszerűen fel tudd mérni a baleseti szituációt! Ha Te is elveszted a fejed, akkor értékes percek vesztethet az aki segítségre szorulna!

Sajnos esetenként az is előfordul, hogy nem vesznek elég komolyan egy balesetet azért, mert nem jár látványos külső sérüléssel. A belső sérülések sokszor csak napok után mutatnak tünetet, amikor már drasztikusan csökken a gyógyulási esély!



Hasznos tipp:

Kicsit nézz utána témának és készülj fel! Keress cikkeket, képeket, videókat, amik az elsősegélynyújtásról szólnak.

2. Pont

MÉRD FEL A HELYSZÍNT ÉS A SZITUÁCIÓT!

Két alapvető esetet különíthetünk el:

- szemtanúja voltál a balesetnek

vagy

- már a következménnyel szembesülsz, anélkül, hogy pontosan ismernéd a cselekményt

A lényeg mindkét esetben, hogy a helyszínt több szempontból is gyorsan felmérdd: sérülés kiváltó oka, valamilyen veszélyforrás fennáll-e, biztonságos e a helyszín?

A korai helyzetfelismeréssel sokat segíthetsz a szakszerű alap elsősegélynyújtásnál és a mentők értesítésénél is (lásd: 5. Pont).

3. Pont

SEGÍTSÉGNYÚJTÁS ELŐTT KÉRJ ENGEDÉLYT!

Minden szempontból szükséges, hogy mielőtt bármit tennél, előbb kérdezd meg a beteget! Miért olyan fontos ez? Az elsősegélynyújtás alapvető erkölcsi kötelessége minden embernek, ezért a legtöbb országban léteznek az úgynevezett „Irgalmas szamaritánus” törvények, amelyek a segítséget nyújtót védik a későbbi felelősségre vonáskor. Ahhoz, hogy ezek érvényesek legyenek, többek között szükséges engedélyt kérni az érintettől! Ezzel is bátorítanak mindenkit, hogy a Tőle telhető legjobb szándékkal a tudásának megfelelően segítsen, ha baj van!

Tehát mielőtt ellátnád a sérültet vagy hívnád a mentőket kérd a jóváhagyását, például így: „Jó napot! _____ -nak hívnak! Segíthetek?” Már ez az egyszerű felhívás is elég!

Jogosan merül fel a kérdés, mi a teendő, ha nem érkezik válasz, mert például eszméletlen a beteg? Ha nem válaszol, akkor ugyanúgy járj el a sürgősségi ellátással, mintha engedélyezte volna.

4. Pont

ÉRTESÍTSD A MENTŐKET!

Legyen a telefonodba elmentve a mentők száma: 104

Ne félj kihívni a mentőket, hiszen ők azért vannak, hogy a sérült vagy beteg mielőbbi szakellátásban részesüljön! Jobb inkább biztosan tudni, hogy nincs komoly baj!

Életveszélyes állapotnál minden perc késlekedés rontja a túlélési és a teljes felépülési esélyeket! Különösen igaz ez szív- és légzésleállással járó esetekben!



5. Pont

MIT MONDJ A MENTŐ KÖZPONTNAK?

Próbálj pontosan, egyszerűen és érthetően fogalmazni! Amit mindenképpen mondj el:

- Hol történt? Lehetőleg pontos cím, ha nincs, akkor megközelíthetőség
- Mi a baleseti szituáció?
- Egy vagy több sérültről, betegről van szó?
- A sérült vagy beteg neve és kora?
- Pontosán milyen sérülés, panasz vagy tünet észlelhető – eszméleténél van-e az érintett?
- A bejelentő neve és telefonszáma.
- Bármilyen kiegészítő információ a mi fontos lehet!
- Ha a mentőközpontosnak kérdése van, próbálj egyértelműen válaszolni!



Hasznos tipp: javasold munkahelyeden, hogy jól látható helyeken helyezzetek el a mentő hívására vonatkozó rövid protokollt (akár azok alapján amit itt olvastál). Így stresszes állapotban is pontos lesz a bejelentés!

6. Pont

A TE ÉPSÉGED UGYANOLYAN FONTOS!

Az elsősegélynyújtás során a Te épséged közvetlen és közvetett módon is fontos! A helyszín felmérésénél már utaltunk rá, hogy csak biztonságos helyszínen kezd el a sürgősségi ellátást, de lehetnek közvetett veszélyek is. Itt elsősorban a vér útján terjedő betegségek elleni védekezés a legfontosabb! Ezek közül is a legveszélyesebbek: Hepatitisz C és B vírus, illetve a HIV.

A vér és egyéb testfolyadék potenciális veszélyforrás, ezért megfelelő védőintézkedéseket kell tenni mielőtt közvetlen kontaktust alakítasz ki! Ennek legjobb megoldása, ha akadályt képező védőeszközt helyezel el az ellátás során a betegből származó testfolyadék és közéd.

Hasznos tipp: egyszerűen és olcsón beszerezhetsz ilyen eszközöket a helyi patikákban (pl.: arcmaszk, védőkesztyű).

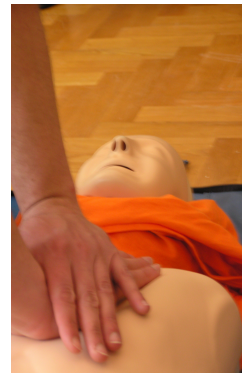
7. Pont

ISMERD FEL AZ ÉLETVESZÉLYES ÁLLAPOTOKAT!

Természetesen a súlyos baleseteknél és látványos sérüléseknél sokkal egyértelműbb, hogy életveszélyes helyzetről van szó. Ugyanakkor vannak olyan alapvető sürgősségi ellátást igénylő életveszélyes helyzetek, amelyek felismerésével és gyors intézkedéssel akár életet menthetsz!

Ilyen helyzetek a szívroham, szívmegállás, szélütés, súlyos légúti elzáródás. Ezekben az esetekben a helyszíni újraélesztés és a gyors szakellátás a kritikus tényező! A laikusok számára is könnyedén elsajátíthatóak az újraélesztéshez szükséges elméleti és gyakorlati ismeretek, így ezekben a kritikus helyzetekben is képesek segítséget nyújtani!

A következő pontokban leírtakhoz már gyakorlati ismeretekre is szükséged lesz! Ne próbálkozz olyan technikákkal amiket nem sajátítottál el!



8. Pont

HOGYAN BÁNJ EGY ESZMÉLETÉNél LÉVŐ SÉRÜLTTEL?

Ahogy a 3-as pontban már említettük, először kérj engedélyt és mutatkozz be! Az igenlő választ követően ellenőrizd le egyszerű kérdésekkel mennyire jó a reakcióképessége, tér és idő érzékelése.

Egyszerű kérdéseket tegyél fel, mint például hogy hívják, mi a mai dátum hol van most. Ha rövid eszméletlevesztést követően beszélsz hozzá, megkérdezheted emlékszik e mi történt. Ha összefüggő válaszokat kapsz, keress tovább: vérzést, lehet e gerincsérülése, sokkos állapotban van e? Természetesen ezekhez a gyakorlati ismeretek elengedhetetlenek. Ha valamilyen veszélyforrás nem indokolja, ne mozgasd a sérültet a mentő megérkezéséig. Maradj a sérülttel, hogy folyamatosan ellenőrizhesd az alapvető életjeleket! Itt is használj védőfelszerelést!

9. Pont

MIT TEGYÉL, HA VALAKI ELVESZTI AZ ESMÉLETÉT?

A korábbi pontokban leírtak alapján itt is engedélykéréssel kell, hogy kezdj, még ha láthatóan nem is fogsz választ kapni. A mentők értesítése után az elsősegélynyújtási protokollnak megfelelően az átjárható légutak ellenőrzése különösen fontos, hiszen akár a saját nyelve is képezhet akadályt a légutakban. A tévhittel ellentétben lenyelni nem tudja a nyelvét, de a nyelv képes hátracsúszni és így elzárni a levegő útját! Itt is használj védőfelszerelést!

Figyelem! Stabil oldalfekvés nem minden esetben javasolt – például gerincsérülésnél, nyílt hasi sérülésnél, medencetörésnél! További sérülések keresése és életjelek folyamatos vizsgálata mellett várd meg a mentőket!

10. Pont

MIVEL ÁLLSZ SZEMBEN: SÉRÜLÉSSEL VAGY BETEGSÉGGEL?

Ebben a rövid leírásban is többször találkozhattál a sérülés, illetve a betegség kifejezésekkel. Lássuk mi az alapvető különbség a két fogalom között:

A sérülés a szervezetet ért fizikai ártalom, mely a gyakorlatban jelenthet vágást, zúzódást, égést, fej-, szem- és fogsérülést, különböző sebeket, áramütést, fagyást, hőgutát.

Betegség esetén a szervezet kóros állapotáról beszélünk, ami lehet már meglévő (allergia, epilepszia, diabétesz) vagy külső tényező által kiváltott probléma.



Akinek súlyos tünetekkel járó diagnosztizált betegsége van, érdemes valamilyen figyelmeztető cédulát készíttetnie, amit könnyen megtalálható helyen mindig magánál tart. Így az ellátás során biztosan a megfelelő segítséget kaphatja a legrövidebb időn belül!

Hasznos tipp: súlyos diagnosztizált betegség esetében érdemes nyakláncon, kulcstartón, karkötőn figyelmeztető cédulát elhelyezni!

Amiket itt olvastál, kérjük gondold át, és ha arra kerül a sor ne Rajtad múljon a segítség! Az elmélet persze gyakorlatban mindig más, ezért ha lehetőséged van képzett oktatók segítségével készülj fel abból is!

Te már tettél valamit azért, hogy segíthess! Gratulálunk!

Üdvözlettel:

Molnár Attila

Emergency First Response tréner

Szabó Szilvia

Balesetvédelmi előadó

 **SPORTELSOSEGELY.HU**



Minden jog fenntartva © 2010 Mature Systems Kft.

www.sportelsosegely.hu