

Středoškolská odborná činnost 2005/2006
Obor 12 - Tvorba učebních pomůcek, didaktická technologie

Poskytování první pomoci v praxi

Autoři:

Jan Pavlinec

Luděk Majer

Tomáš Zbořil

SOŠ a SOU, Kolárova 1669

698 33 Veselí nad Moravou

3. ročník

Konzultant práce:

MUDr. Marie Pavlincová

Zadavatel práce:

MUDr. Marie Pavlincová

Veselí nad Moravou, 2006
Jihomoravský kraj

Prohlašujeme tímto, že jsme soutěžní práci vypracovali samostatně a uvedli v seznamu literatury veškerou použitou literaturu a další informační zdroje včetně internetu.

Ve Veselí nad Moravou dne 1. března 2005

vlastnoruční podpisy autorů:

.....
Jan Pavlinec

.....
Luděk Majer

.....
Tomáš Zbořil

Luděk Majer: dokument „Co je první pomoc?“

Úvod

Následující stránky patří zpracování dokumentárního filmu, který je nedílnou součástí práce SOČ. Obecným a přístupným způsobem jsme se snažili zmapovat první pomoc. Z předchozích slov vám tedy dozajista vyplyne, že se nejedná o žádný odborný či instruktážní film, ale o naprosté základy, které však většině z nás zcela chybí.

Dokument byl zpracován s cílem uvědomit si, že znalost první pomoci je důležitá. Alespoň základní informace o první pomoci by měl mít každý z nás. Naprostou samozřejmostí se pro nás stávají domácí spotřebiče, počítače, mobilní telefony. Všechna tato zařízení ovládáme bez větších obtíží, ale kolik z nás dokáže zastavit krvácení či jen dát umělé dýchání?

Nikdo z nás nemůže předem vědět, kdy se dostane do situace, v níž by znalost první pomoci uplatnil. A často jedinou šanci na přežití by mu mohla právě tato znalost poskytnout.

Nenadálé nehody a zranění si nevybírají a v ohrožení života tak může být rázem kdokoliv, kdykoliv a kdekoliv.

Systém poskytování první pomoci je u nás na velmi dobré úrovni, přesto jsou pro postiženého rozhodující první minuty, ve kterých je zcela odkázán na pomoc od jiných.

Snad každý z nás mohl v televizi či v novinách vidět obrázky zdemolovaných aut a zbytečně zmařených lidských životů. Ale otázkou stále zůstává, kolik z nás by bylo schopných v takovéto situaci pomoci jiným v ohrožení života. V každém z nás bezesporu přetrvává úcta k životu. Pomoc jinému je tak absolutní samozřejmostí. V krizových situacích vyplynou na povrch obavy různého typu. A nejen obavy, najednou se potýkáme s předsudky, se strachem. Bojíme se, že uděláme něco špatně. Je to přeci už dávno, co nám učitelka na základní škole popisovala stabilizovanou polohu. Najednou zjišťujeme, že samozřejmost je pro nás něčím naprosto vzdáleným a od podobných situací utíkáme.

Podobný strach je zcela přirozenou lidskou vlastností a je jen na nás, jak se s ním dokážeme vypořádat.

Právě o takových situacích je následující dokument. Obecně shrnuje základy první pomoci. Při zpracování jsme však nezapomněli ani na strach, který člověka provází při podobných krizových situacích.

Je zkrátka nevyhnutelné provést základní úkony tak, aby nedošlo k závažnějším poraněním zachraňovaného a přitom účinně oddálit vážná ohrožení na zdraví člověka.

Naše životní tempo se neustále zrychluje. To je ostatně vidět i na silnicích. A právě ty jsou jasným důkazem toho, že krutou formou platíme daně za neznalost první pomoci. Vždyť nejvíce zranění pochází z dopravních nehod a u takových situacích je dobré zeptat se sám sebe, zda by nebylo vhodné alespoň základy první pomoci ovládat. Neustále bychom totiž měli mít na mysli, že člověk jakožto „živočich“ podléhá biologickým zákonům a propast mezi životem a smrtí nebývá často delší než pár minut.

Zdravotnická záchranná služba má povinnost zajistit nezbytnou první pomoc zraněnému do 15ti minut od nahlášení události na tísňovou linku.

Rozvoj společnosti však přináší i své výhody. Medicína je dnes schopná zvládat úkony, jejichž vyřešení bylo dříve naprosto nemyslitelné. Známe nové léky a ovládáme

spolehlivé metody jak dostat člověka z ohrožení života. Tomu všemu však předchází těch několik málo vteřin, ve kterých jsme ochotni a schopni zareagovat na vzniklý problém. Každou problémovou situaci jsme nuceni řešit jako problém. Tedy stanovit si jasné cíle a postupy, bez nichž bychom nebyli schopni adekvátně reagovat.

V těchto souvislostech vstupuje do popředí otázka laické první pomoci. Při sestavování dokumentu jsme si byli vědomi, že drtivá většina z nás ji neovládá, proto jsme se snažili vystihnout v dokumentu základní informace při poskytování první pomoci. Zmíněny jsou i blokády, které nás při poskytování první pomoci mohou potkat.

Luděk Majer

Dokument „Co je první pomoc?“

Autoři projektu:

Scénář, střih, zpracování: Luděk Majer
Kamera: Luděk Majer, Tomáš Zbořil

Odborná spolupráce:

MUDr. Lenka Pazderková, praktická lékařka
MUDr. Marie Pavlincová
Mgr. Jaroslav Mrkva, psycholog
Mgr. Milada Niklová, středoškolská profesorka

Poděkování:

Mgr. Hynek Zdeněk, redaktor
PhDr. Miroslava Zajíčková, středoškolská profesorka
Miluše Těthalová, vedoucí redaktorka TV Slovácko
MČČK Pardubice - Ivo Kolář, předseda MČČK Pardubice

Motto projektu

„Neznalost neomlouvá!“

Cíle projektu

- Přístupnou formou informovat o první pomoci a jejím významu.
- Získat informace, které by pomohly překonávat blokády při poskytování první pomoci.
- Zapojit co nejvíce subjektů do prohlubování znalostí o první pomoci.
- Cílovou skupinou jsou všichni zájemci o hlubší poznání první pomoci (především žáci a studenti základních a středních škol).

Očekávané výsledky

Zlepšení a lepší reakce na kritické situace v životě člověka díky lepšímu pochopení těchto problémů jak z psychologického, tak z teoretického úhlu pohledu.

Struktura projektu

Projekt byl koncipován tak, aby v praxi zaujal co nejširší cílovou skupinu. Původně byla cílovou skupinou stanovena věková hranice v rozmezí od 14 - 19 let. Postupem času a

hlubším pronikáním do této problematiky jsme zjistili, že mezery ve znalostech poskytování první pomoci má téměř každý z nás. Proto je určena pro každého a nejen pro úzkou skupinu zájemců o tuto problematiku.

Po dokončení práce (DVD, CD-ROM, brožura) byl tento soubor distribuován do základních škol a školských zařízení regionu. Vyučující jej po uvážení využívají jako pomůcku při výuce první pomoci.

Výsledky projektu, využití v praxi

Viz přílohy: Posudky odborných pracovníků

Beseda se žáky základní školy

Rozhodli jsme se ověřit si v praxi, jak na tom ve skutečnosti jsou žáci základních škol s poskytováním první pomoci.

Beseda proběhla bez hlubších příprav pouze po domluvě s vyučujícími přírodopisu.

Žákům jsme uměle navozovali zátěžové situace, které vyžadují znalost první pomoci a očekávali jejich reakce.

Žáci dokázali rychle a vcelku správně na dané situace reagovat.

U některých dotazovaných byla znát jejich účast v kurzech první pomoci a na táborech, kde získávají základní znalosti z oblasti poskytování první pomoci.

Většina z nich se nenechala zmást ani námi kladenými dotazy.

Dokázali uvést i příklady z praxe, které se jim staly a jichž byli svědky.

Žáci 8. ročníku reagovali bezprostředně a vcelku správně. V případě neznalosti si dokázali v některých situacích (např. šok, popáleniny) logicky odvodit co by bylo v dané chvíli správné a co ne.

Žáci 9. ročníku dokázali projevit a využít svých znalostí z oblasti první pomoci získaných v rámci výuky přírodopisu v předchozích letech a jejich reakce byly vesměs očekávané. Měli k dispozici větší zásobu situací z praxe. Čerpali z vlastních zkušeností, nebo ze zážitků jejich přátel.

Vesměs jsme se zaměřovali na situace, se kterými by se mohli setkat v běžném životě a které by mohly ohrožovat jak je, tak jejich přátele, ale i náhodné kolemjdoucí. Reakce byly veskrze správné.

Besedy proběhly bez větších komplikací.

Přestože úplné znalosti první pomoci neměl snad žádný žák, určitě by si v krizových situacích, které by znalost první pomoci vyžadovaly, dokázali poradit.

Otázkou ovšem zůstává, zda by dokázali překonat stres, který by na ně v dané chvíli útočil. Jeho překonání je jak otázkou psychiky, tak hlubokých znalostí první pomoci.

Získané materiály

Nedílnou součástí naší práce SOČ je také dokumentární film, který obecným způsobem mapuje první pomoc.

Film je zpracován volně na základě získaných zdrojů formou reportáže.

Získané materiály:

Odborná spolupráce

Osoba*	Celkem natočeno
Mgr. Jaroslav Mrkva	28 min
MUDr. Lenka Pazderková	18 min
Mgr. Milada Niklová	14 min

*natočeno formou dialogů (do dokumentu vybrány pouze jednotlivé sekvence)

Beseda s žáky ZŠ Hutník

8. ročníky	42 min
9. ročníky	22 min

Celkem bylo získáno více jak 2 hodiny dialogů.

V dokumentu jsou použity rovněž ilustrační dynamické záběry. Těch bylo získáno více jak 20 min. A statické snímky (viz příloha - Autorská práva).

Z celkových více jak 2 hodin pořízených materiálů bylo do finální verze dokumentu použito na 20 minut. A to jak dynamických tak statických snímků, které veskrze plnily úlohu víceméně ilustračních záběrů.

Zdroje fotografií:

- MČČK Pardubice (použito se svolením – viz přílohy: Autorská práva)
- Mgr. Hynek Zdeněk
- internet

Scénář

Osnova:

- I. Úvod
- II. Obecné zásady první pomoci
- III. Linka první pomoci
- IV. Předsudky a blokády
- V. Beseda se žáky základní školy

I. Úvod

Znalost první pomoci je bezesporu jedním ze základních úkonů, které by měl ovládat každý člověk.

MUDr. Lenka Pazderková

„První pomoc se dá charakterizovat jako poskytnutí léčebné péče před příjezdem zdravotnické pomoci odborné, takže před příjezdem sanitky s lékařem.“

Kdokoliv z nás se může někdy ocitnou v situaci, kdy by mohl její znalost uplatnit. Obvykle se jedná o vysoce stresující situace, kdy bychom mohli znalost první pomoci využít.

MUDr. Lenka Pazderková

„Cílem je především zachránit člověku život, protože první pomoc jako taková, pokud nebereme pomoc v domácnosti, se většinou vztahuje k těžkým úrazům nebo nehodám, nebo takovým opravdu závažným situacím v životě člověka a je důležité především udržet dýchání, udržet volné dýchací cesty a udržet činnost srdíčka.“

Mgr. Jaroslav Mrkva

„Každý z nás je určitým způsobem nastavený a naučený řešit situace. Někdo se prostě bojí, je plachý, utíká od těchto situací. Někdo je ochoten a schopen reagovat na tyto situace - takže je to hodně dané osobností, temperamentem, povahou, osobností a zkušeností.“

Zvládnout poskytování první pomoci není složité a mnoho úkonů lze postupem času zautomatizovat. Tyto maličkosti však dokáží zachránit nejen jeden lidský život.

Mgr. Jaroslav Mrkva

*„Ve výhodě jsou ti, kteří jsou připraveni tu první pomoc poskytnout a ty základy zvládají.“
„Protože věci, které znáte, které jsou vám známé. Nejlépe kterými jste si v rámci výcviku prošli, jste schopni řešit úspěšněji a bez možná „menšího stresu“.“*

Každý z nás už se někdy dostal do situace, kterou by mohl nazvat životní krizí. Možná jsme si museli poradit sami, možná nám s jejím vyřešením pomohl někdo jiný. V každém podobném případě jde o to, vyjít z procesu řešení problému.

Mgr. Jaroslav Mrkva

„U toho procesu řešení problémů je důležité ten problém pochopit, uchopit, naplánovat si nějaké řešení a to provést, příp. ho zkorigovat.“

„Svým způsobem už nějaký ten konstrukt v hlavě má a rychleji se rozhodnout a rychleji reagovat na tu dotyčnou situaci a může být klidnější.“

Nemusíme být zrovna odborníky, abychom se někdy dostali do situace, kdy se na nás obrátí někdo s beznadějným voláním o pomoc.

Mgr. Jaroslav Mrkva

„Každý z nás máme v sobě nějaké blokády, nějaké obrany a souvisí to s tím, že se jedná o to, že když máte nějaký problém, tak to vlastně vyřešíte schopností adaptovat se na tu situaci a stejným způsobem jste schopni se přizpůsobit té situaci a nějak efektivně ji řešit.“

Pazderková

„Ale PP je také to, když jsme schopni aspoň přivolat druhou osobu, přivolat rychlou záchrannou službu - už to je poskytnutí. A k tomu potřebujeme akorát v dosahu telefonu nebo mobil.“

Nejdůležitějším momentem je bezesporu rozhodování, zda pomůžu. Váhat můžou i lidé, kteří jsou jinak v jádru zcela vyrovnaní.

Mgr. Jaroslav Mrkva

„I u lidí, kteří jsou jinak v jádru vyrovnaní, tak i u těchto dochází k tomu, že jsou nejistí a že se bojí a u většiny lidí dojde k tomu, že pokud máte nějakou tu překážku. Někdy ten blok, v případě toho zranění nebo nehody.“

MUDr. Lenka Pazderková

„K základním pravidlům poskytnutí první pomoci je nezpanikaření, protože jakmile nás zachvátila panika, tak nejsme schopni udělat žádný rozumný čin, abychom mohli pomoci tomu postiženému.“

V lidském mozku je zakódována důležitá informace zvaná útek. Útek před přesilou nepřátel vám bezesporu může zachránit život. Útekem před poskytnutím první pomoci nikomu život nezachráníme.

Mgr. Jaroslav Mrkva

„U většiny lidí podle mě převažují ty únikové obranné mechanismy. Tj. mají strach něco aktivně provést, protože mají strach, že tu neudělají dobře a že ten následek bude teda fatální a snaží se tu situaci si popřít snaží se z té situace vycouvat a snaží se tvářit se to možná není nebo se snaží do toho nastrkat někoho jiného anebo počkají až co udělají okolí.“

Mnoho lidí o sobě a svých schopnostech v rozhodujícím okamžiku zapochybuje a první pomoc nakonec neposkytne.

Mgr. Jaroslav Mrkva

„Mezi takové ty základní bloky nebo hranice, které ho brzdí je vlastně strach, že tomu druhému ublíží. Že tu první pomoc neposkytne adekvátně, že udělá chybu, že vlastně nepomůže a spíš ublíží tomu druhému člověku. Tedy že tím pádem ta druhá osoba ponese následky jeho „pomoci“ a taky to, že i on sám může nést následky své „pomoci“.“

Negativní roli hraje též lidská lhostejnost. Pomoc člověku v ohrožení života je zároveň věcí vysoce etickou a lidskou.

Mgr. Jaroslav Mrkva

„Je to o tom, jaké je člověk povahy, jakého je temperamentu a jakou má vlastně osobnost a jsou lidi úzkostní, kteří mají tím pádem obavy z jakýchkoliv zátěžových situací. Mají obavy z neznámého a cokoliv neznámého je znejišťuje.“

Poskytnutí první pomoci je nejen věcí morálky, ale i povinností vyplývajících ze zákona. Z příslušných paragrafů jasně vyplývá, kdy a za jakých okolností jsme povinni poskytnout první pomoc.

MUDr. Lenka Pazderková

„První pomoc je u nás zakotvena i v zákoně a je to podle § 207 tr. z. a toto je paragraf, který ošetřuje neposkytnutí první pomoci osobami. Pak existuje ještě § 208 tr. z., který ošetřuje neposkytnutí první pomoci řidičů dopravních vozidel. Tzn. že člověk je opravdu povinen poskytnout PP. Pokud budu citovat, tak: „Povinnost poskytnout pomoc se týká každého, kdo je v dosahu ohrožené osoby a má možnost jí pomoc poskytnout. Potřebnou pomocí se rozumí základní první pomoc, které je zapotřebí k odvrácení nebo snížení nebezpečí smrti ohroženého, popř. k tomu, aby taková osoba neutrpěla další újmu na zdraví proto, že jí nebyla pomoc poskytnuta.“

Povinnost poskytnout první pomoc mají podle našich současných platných právních předpisů jak lékaři, tak občané. Potřebná pomoc, může však spočívat i v přivolání jiné osoby či odborné lékařské pomoci.

II. Obecné zásady první pomoci

MUDr. Lenka Pazderková

„První pomoc spočívá v základu 5ti T: ticho, teplo, tišení bolesti, tekutiny a transport. To je skutečně základ toho, co by se udělat mělo.“

První pomocí lze nazvat péči poskytnutou postižené osobě před příjezdem kvalifikovaného odborníka. Cílem je udržet základní životní funkce lidského těla.

MUDr. Lenka Pazderková

„Základní funkcí těla je krevní oběh a dýchání. Udržet dýchání znamená uvolnit dýchací cesty, pokud nejsou uvolněné a v případě, že člověk nedýchá, tak mu udělat dýchání většinou z úst do úst. V druhém případě zajistit funkci krevního oběhu, tzn. Pokud srdíčko nepracuje, je nutné poskytnout první pomoc masáží srdce, zevní masáží, takže přes stěnu hrudní.“

K poskytování první pomoci není potřeba nějakého zvláštního vybavení. Ve většině případů je naše duchaplná fyzická přítomnost naprosto dostačující. V případě nutnosti lze použít prakticky jakoukoliv vhodnou pomůcku, která bude po ruce, a pokud je to potřeba, můžeme improvizovat, ale pouze s chladnou hlavou.

MUDr. Lenka Pazderková

„Když máme lékárníčku tak je to výhodou samozřejmě, ale mnohdy u sebe žádné takovéto možnosti nemáme. A musíme použít svoje ruce. Eventuálně svoje ústa, např. k poskytnutí první pomoci při obnovení dýchání dýcháním z úst do úst.“

Poskytování první pomoci má samozřejmě i svá pravidla.

MUDr. Lenka Pazderková

„Nejdříve se ošetřují, nebo poskytuje se první pomoc těm nejvíce zraněným, tíže zraněným. Jakmile těmto poskytneme PP, tak poskytujeme PP těm lehčeji zraněným.“

Pokud to není zcela nutné, neměli bychom s postiženým hýbat. Jakákoliv neopatrná manipulace může podstatně zhoršit jeho zdravotní stav.

Jedním ze základních pravidel první pomoci je nestat se sám postiženým při pokusu o záchranu druhého. Je vhodné přehodnotit nastalou situaci, zvláště pokud se do nebezpečí dostává i náš život.

MUDr. Lenka Pazderková

„Nebezpečí je třeba u úrazu elektrickým proudem, kdy může být ohroženo naše zdraví a náš život. Stejně tak při poskytování první pomoci blízko hořícího auta - je to rovněž velmi nebezpečné a hrozí nebezpečí výbuchu. A tím by jsme ohrozili život a nepomohli nejen tomu zraněnému, ale ohrozili by jsme navíc i vlastní život.“

III. Linka první pomoci

Zdravotnická záchranná služba poskytuje odbornou přednemocniční péči ve stavech, ohrožujících život, která by bez včasné a náležité terapie mohla vést k závažnému poškození zdraví.

MUDr. Lenka Pazderková

„Existuje tísňová linka, tel. č. 155. Na této telefonní lince je možné přivolat pomoc, odbornou specializovanou lékařskou. Většinou je to rychlá záchranná služba. A je důležité říct jasně, stručně a výstižně: co se stalo, kde se událost stala, kdo volá no a samozřejmě do příchodu první pomoci odborné poskytovat první pomoc laickou.“

Jako první, by měla být sdělena informace o tom, zda se jedná o úraz, čím a na jaké části těla k poranění došlo a také popsat aktuální stav zraněného.

Následovat by měly informace o místě, kde se událost stala. Je vhodné označit možné orientační body, podle kterých záchrana místo rychleji najde.

MUDr. Lenka Pazderková

„Je potřeba využívat tady tuto linku tísňového volání jenom v případech krajní nouze. Pokud to není nutné, tuto linku nevolat, protože by ji mohl potřebovat jiný pacient, jiný postižený a nemusela by být v dosahu sanitka, která by tuto PP poskytla.“

Do příjezdu odborné lékařské pomoci je vhodné dle svých možností a schopností poskytovat první pomoc.

MUDr. Lenka Pazderková

„Zneužití tísňové linky je trestné.“

IV. Předsudky a blokády

Čím více jistoty budeme mít my sami, tím více jistoty můžeme nabídnout tomu druhému. Tomu, který naši pomoc opravdu potřebuje.

Mgr. Jaroslav Mrkva

„Ve většině z nás přetrvává stále úcta k životu, takže jde o to, abychom tomu druhému opravdu neublížili a ten dotyčný si nenesl ty následky potom po celý život.“

Při poskytování první pomoci se projevují obavy z neznámého a jak známo, cokoliv neznámého nás dokáže do značné míry znejistit. Je proto důležité zachovat si chladnou hlavu.

Mgr. Jaroslav Mrkva

„Je malé procento lidí, kteří se můžou od toho jako by citově odstříhnout a prostě v pohodě ten problém vyřešit, pomoci a nic se nestane. Jim to nevadí, jim prostě ta emotivní zátěž nevadí.“

Při poskytování první pomoci může často zaznívat otázka předsudků. Tedy posuzovat druhé na základě toho, jak jsou oblečení, jak vypadají a na základě tohoto posuzování se rozhodovat zda jsme schopni nebo ochotni pomoci. Je důležité si uvědomit, že otázka předsudků by měla jít při poskytování první pomoci stranou.

Mgr. Jaroslav Mrkva

„Právě vaše generace už s tímto takový problém mít nebude. Připouštím, že možná, nechci se někoho dotknout, ale kdybychom šli několik generací před nás, tak tam ten problém nastat může, mohl by být, ale samozřejmě, že člověk, který potažmo vypadá, jako že právě teďka vyšel z kanálu, prostě je nějaký oteklý, nebo jinak rozškubaný druhý může usuzovat na to, jestli si to zapříčinil tím, že právě teďka vylezl z hospody a spadl na chodník anebo mu pomoci nebo ne.“

MUDr. Lenka Pazderková

„K tomu postiženému nemůžeme přistupovat s předsudky. Dejme tomu, mladý člověk, kterého najdeme a potřebuje první pomoc může být oblečený ne dle našeho gusta, může být tetovaný, může to být skinhead. Prostě móda je móda a každý se řídíme svým, ale nemůžeme jich odsuzovat za to, že je takto oblečený. A první pomoc potřebuje jako člověk, ne jako ten, který je vyznavačem nějakého módního trendu nebo nějaké jiné organizace.“

Mrkva

Ale myslím si, že pokud si to představím na to Veselí, že kdyby někdo upadl v centru města na chodník a ležel by, tak by mu ty lidi určitě pomohli, že by to nebylo o tom, jak vypadá.

V. Beseda s žáky základní školy

Navzdory tomu, že povinná výuka první pomoci chybí v osnovách jak základních, tak středních škol, panuje názor, že mladší generace se s problémovými situacemi dokáže vyrovnat podstatně lépe než generace starší.

MUDr. Lenka Pazderková

„Mezi lidmi je povědomost o poskytování první pomoci, ale mám zkušenost, že mladší generace je daleko aktivnější a dokáže se líp vyrovnávat s krizovými situacemi.“

Mgr. Jaroslav Mrkva

„Můžu odhadovat, že nějaké základní informace jim byly poskytnuty v rámci těch nauk, výuk a v rámci předmětů jako takových, ale jsou to podle mě jenom takové obecné informace. Jsou to prostě psaná slova a ty děcka si prostě ve většině případů nedokáží představit, co to vlastně je a jak postupovat.“

V krizových situacích s námi dokáží zapracovat emoce a je těžké správně situaci vyhodnotit a následně stanovit proces řešení.

Chtěli jsme se přesvědčit o opaku a tak jsme se vydali na místní základní školu, kde jsme měli možnost hovořit s žáky 8. a 9. ročníku. Přesto, že se odpovědi různily, většina z přítomných předvedla, že první pomoc skutečně zná a nebojí se jí poskytnout.

Takové jednoduché, které dokáže poskytnout skoro každý.

A myslíš že opravdu zvládne každý.

Tak alespoň v té krajní situaci se snad každý dokáže zbrchat a pomoci tomu druhému.

Myslíte si, že je správné znát první pomoc?

Jooo.

Učí vás třeba, když jezdíte na tábory. Máte tam nějaké základy první pomoci?

Neee.

A myslíte si, že by tam měly být alespoň ty základy?

Jooo.

Poskytnutí první pomoci s sebou nese i spoustu rizik.

Tak aby nezpanikařil a aby třeba neutekl anebo neomdlel taky.

Má výčitky svědomí, že vlastně nepomohl a aspoň něco neudělal.

Jako první téma a zřejmě i nejoblíbenější byla mezi žáky otrava alkoholem. Někteří využili svých bohatých zkušeností a podělili se o své zážitky.

Noo trochu se přiopil. Trochu víc se přiopil. Trochu to i přehnal. A prostě byl v takovém stádiu, že prostě nezvládal, že se neudržel ani na nohách.

Studený kapesník mu dávali na to, aby trošku byl při vědomí.

Nechyběli ani úrazy v domácnosti a zranění vzniklá neopatrností.

Když byla ve vaně, tak jakože jí podjela noha a praštila se do brady. Měla jí rozseklou a mamka jí potom dávala první pomoc tím, že se snažila zastavit jí krvácení.

Nebo jsme byli v zahraničí a měli jsme už odjíždět domů a dělali jsme kraviny a tak nějak jsem ji stáhla na zem a tu bradu si rozsekla zase, ještě jednou.

Zmínili jsme i zasažení el. proudem, která nejsou v poslední době ničím výjimečným.

Bych zabezpečil, že tím člověkem už to napětí neproudí. Dál bych se podíval, jestli nemá zapadlý jazyk, jestli může volně dýchat a pak bych začal normálně ožívání.

Nejdřív bych nevodivým předmětem odložil tu věc, která dává tomu člověku to proudění. Tak nejdřív bych ji odhodil. Stoupnul bych si do suchého a tu osobu bych taky vytáhl na suché a pak bych už zavolal asi sanitku. Já kdybych ji volal, tak bych se zeptal co mám dělat, protože já sám nevím.

Jako další přišly na řadu zlomeniny.

Jsem spadl ze schodů a pak sem s tou rukou nemohl hýbat a myslel sem si furt, že je to dobré. Dva dny sem byl doma a furt sem si říkal, že to jen naražené. Pak jsem šel k doktorovi a mále mě operovali.

Ovázala bych mu nohy –kolena a lýtka, aby s nimi vlastně nemohl hýbat. Roztrhala bych mu oblečení, abych mu to mohla nějak ošetřit.

Vlastně ty klacky se dají, aby přesahovali to místo. Takže když je to koleno tak od lýtka tak až aspoň do půli stehna a převážu si to na stehně a na tom lýtku třeba tričkem nebo nějakým šátkem, když budu mít u sebe.

Ještě se zeptám, když máte otevřenou zlomeninu a kost trčí ven např. z nohy. Budete tu kost tlačit zpátky do nohy?

Neee.

Řeč přišla i na nenadálé příhody z praxe.

Můj tatka nemohl dýchat a já sem nevěděla co mám dělat.

On jak šel do práce tak jemu přiopilí spolupracovník, jak on couval s nákladním vozíkem tak tatka mu ukazoval kam má jet. A tatka mu ukazoval kam má jet a on ho odhodil na zem a přejel mu nohu tím nákladním vozíkem. A jemu se vlastně rozdrtili ty kosti v noze.

Ani takové úkony jako plastiky nebyly dotazovaným cizí.

Ze stehna mu sloupali vlastně takové plátky kůže a přiložili na tu nohu.

Mgr. Jaroslav Mrkva

„Já si myslím, že 30 - 35 % bude schopno aspoň nějak základně ty jednodušší věci řešit, ale jinak asi ne.

35 % možná se to zdá někomu málo, někomu hodně. Mně osobně se to zdá málo.“

O tom, jestli je výuka dostatečná nebo ne, by se dalo polemizovat. Faktem ovšem zůstává, že málokdo se umí znalostí první pomoci pochlubit.

Jan Pavlinec: výukový program „První pomoc“

Úvod

Tento text je věnován programu První pomoc, který tvoří základní stavební kámen naší SOČ. Program shromažďuje minimum znalostí, které jsou nutné ke správnému poskytnutí první pomoci. Nezabíhá tedy do odborných rovin, ale popisuje čisté základy, které bohužel mnohým z nás chybí.

Program byl vytvářen ve vývojovém prostředí jazyka Visual Basic 6.0.. Texty jsou uloženy ve formátu HTML, jejich formátování je zajištěno externím CSS. Díky tomu je zajištěna možnost editace všech textů pomocí zásahu v jediném souboru a možnost odkazování na externí zdroje.

Z původní jednoúčelové aplikace, která by obsahovala jen texty rychle sešlo již ze začátku vývoje. Pokusili jsme se tedy navrhnout systém, jenž poskytuje, kromě informací v psané formě, také multimediální prvky. Z toho důvodu byla do aplikace dodána nejprve foto galerie obsahující doprovodné fotografie k tématům z první pomoci.

Později přibyla i video galerie, která obsahuje sestřihy postupů jednotlivých úkonů souvisejících s danou první pomocí. V programu proto zabudován jednoduchý přehrávač se základními funkcemi. Po prostudování všech obsažených informací nabízíme danému studentovi možnost ověření úrovně znalostí ve speciální sekci s testy. Mezi další funkce, které program podporuje patří vyhledávání, to obsahuje „pokročilejší“ prvky jako například zvýraznění nalezeného výrazu, které usnadní orientaci v textu, nebo možnost nalezení přesné fráze, čímž se filtrují přebytečné výsledky. Doplnkovou funkcí je možnost psaní vlastních poznámek třeba k právě probíranému tématu. Program obsahuje také dvě aplikace, které umožňují tvorbu vlastních foto galerií a testů.

Již od začátku jsme se snažili navrhnout příjemně vyhlížející a intuitivní aplikaci, kterou je možno ovládat téměř okamžitě bez dlouhého pročítání manuálů což se nám alespoň z části myslím povedlo.

Texty

Textová část obsahuje všechny důležité informace pro poskytnutí první pomoci. V textech jsou tak většinou popsány příznaky daného stavu, možné příčiny a postup nabízející řešení dané situace. K většině tématům je přiřazen doprovodný multimediální materiál (foto galerie, video), který je možno zapnout danou ikonou.

Testy

Součástí programu je již připravený test, který obsahuje 39 otázek téměř ze všech základních oblastí první pomoci. V testu je možno vybrat vždy jen jednu správnou odpověď ze čtyř nabízených. Po stisknutí tlačítka vyhodnotit je vypsáno procentuální hodnocení a otázky se správnou odpovědí.

V případě potřeby si může každý vytvořit svůj vlastní test pomocí nástroje Testy a může zvolit jestli daný test přiřadí k některému z tématů nebo jej nechá samostatně bez zařazení.

Foto galerie

Foto galerie se snaží zachytit, mimo jiné, postupy, které nejsou hned patrné z videa nebo textu jako například u postupu pokládání do stabilizované polohy.

V celé foto galerii je tak více než 200 ilustračních fotografií ke každému tématu. Foto galerie obsahuje náhled všech obrázků v sekci a kliknutím na daný obrázek je možnost jej zvětšit, případně zmenšit. Foto galerie je, stejně jako sekce s texty, zpracována ve formě HTML stránek a formátována externím stylopisem.

Program také obsahuje nástroj díky kterému si může každý uživatel vytvořit vlastní foto galerii. Tu pak může buď začlenit do programu, nebo ji může použít naprosto samostatně nezávisle na něm.

Video galerie

Při vytváření video galerie byl použit program Mpeg Video Wizard. Všechny videa byly uloženy ve formátu MPEG-2 a komprimovány pomocí proměnlivé bitrate. Kvůli tomuto faktu je tak nutné v některých případech nutné nainstalovat nové video kodeky.

Jak již bylo zmíněno v úvodu program obsahuje také video přehrávač ten je založen na technologii DirectX (konkrétně na funkcích Direct Show). Z tohoto důvodu je také nutné, aby počítač, na kterém se má daný program provozovat, měl nainstalované rozhraní DirectX ve verzi 9 a vyš.

I přes snahu zmenšit celkovou velikost, zůstává část s videem největší (co se týče datové velikosti). Celkem 25 videí se snaží zachytit základní postupy při poskytování pomoci u jednotlivých úrazů. Je zde kladen důraz především na praktické uplatnění informací získaných v textech.

GUI

U všech grafických prvků jsme především vycházeli z grafického rozhraní Windows XP. Při ovládání programu by tedy uživatel neměl být zatížen nutností učit se zbytečné další významy nestandardního ovládání. K dispozici je tak možnost maximalizace/minimalizace okna a ukotvení na libovolném místě na ploše.

Hardwarové požadavky:

Pro bezproblémový chod programu je nutné splňovat následující požadavky:

- OS Windows XP / W2k
- Minimální hodnota RAM 64 MB a víc
- Volné místo na disku 500 MB
- Minimální rozlišení 1024x728

Manuál k programu první pomoc

Hlavní okno programu

Slouží k základní orientaci a přístupu k nástrojům. V menu jsou následující položky:

1. **Texty**- vypíše seznam všech dostupných textů.
2. **Video**- vypíše seznam všech dostupných videí v galerii.
3. **Fotografie** - vypíše seznam všech dostupných foto galerií.
4. **Testy**- vypíše všechny dostupné testy do dolního seznamu.
5. **Nástroje**- vypíše všechny dostupné nástroje do dolního seznamu. Program obsahuje dvě aplikace. První určenou na výrobu testů a druhou na výrobu vlastní foto galerie.
6. **O programu**- zobrazí informace o verzi a tvůrcích programu.
7. **Konec** – ukončí program.

Okno s informační částí

Horní menu

Obsahuje tyto položky:

1. **Texty**- zobrazí textový dokument daného tématu (platí při přechodu z foto galerie nebo testů)
2. **Video**- zobrazí přehrávač videa. Téma načteného videa se řídí podle právě prohlíženého textu.
3. **Fotografie**- zobrazí webovou foto galerii. Téma se řídí podle textu. V případě, že k danému tématu neexistuje foto galerie, je zobrazena levý seznam témat a načtena první galerie.
4. **Testy**- zobrazí test. Téma testu se řídí podle textu. Neexistuje-li k tématu test postupuje se jako u foto galerie.
5. **Najdi**- zobrazí formulář umožňující prohledání všech dokumentů na zadaný výraz.
6. **Poznámky**- zapne interní poznámkový blok. V případě přechodu na jinou kategorii se poznámky automaticky uloží.
7. **Nápověda**- zobrazí HTML nápovědu.

Levý seznam

Slouží pro rychlé přepínání mezi tématy. Zobrazuje Položky podle kategorie v ,které se uživatel nachází.

Spodní navigační panel

„Šipky“ vpřed a dozadu

Přejdou na následující/předchozí téma.

Textové pole

Umožňuje rychlé přepnutí na téma s určitým číslem.

Seznam čísel pro rychlou volbu

Umožňuje přepnutí na text s daným pořadovým číslem.

Tlačítko tisknout

Vyvolá tiskový dialog s nastavením tisku.

Program na vytváření testů

1. **Textové pole název** – obsahuje název testu, tedy nadpis ,který se zobrazí ve vygenerovaném testu.
2. **Textové pole popis testu**– v testu se zobrazí pod nadpisem. Obsahuje bližší instrukce a popis textu.
3. **Seznam** – jsou v něm umístěny všechny otázky zapsané do testu.
4. **Tlačítko odstranit** – vymaže zvolenou otázku.
5. **Textové pole otázky**– otázky v testu
6. **Textové pole a,b,c,d**– možné varianty odpovědi.
7. **Přepínače**– umožňuje volbu správné odpovědi.
8. **Tlačítko vymazat**– vymaže obsah všech textových polí týkajících se nové otázky.
9. **Tlačítko upravit**– zapíše změnu u vybrané otázky.
10. **Tlačítko přidat**– přidá novou otázku do seznamu.
11. **Tlačítko vytvořit test**– vytvoří test a zobrazí dialog pro přiřazení k tématu.
12. **Tlačítko konec**– ukončí program.

Program na vytváření foto galerie

Seznam Obrázky ke zpracování

Obsahuje všechny fotografie ,které se budou dále zpracovávat. Manipulace se seznamem se provádí pomocí přilehlých tlačítek.

Stromová struktura disků

Umožňuje vybrat složku s fotografiemi.

Seznam souborů

Obsahuje seznam všech obrázku JPG ve zvolené složce. Manipulace s obrázky je zajištěna pomocí tlačítek přidat a přidat vše.

Program první pomoc

Autoři projektu:

program Jan Pavlinec
texty a fotografie Tomáš Zbořil

Odborná spolupráce

MUDr. Marie Pavlincová
Mgr. Marian Kolrus

Cíl projektu

- Přístupnou formou poskytnout informace o první pomoci.

Použitá literatura, zdroje:

[1] Bušta Pavel , Rada Jaroslav ;Člověk za volantem – učebnice pro autoškoly, Vogel Media Praha

[2] Svačina Igor, První pomoc, Hypertextový dokument publikovaný na adrese <http://sova.vzsjp.cz/prvnipomoc>

[3] První pomoc, Webový portál na adrese <http://www.prvni-pomoc.com/>

[4] Cheníček J., Krizový management, Hypertextový dokument publikovaný na adrese <http://www.emergency.cz/cz/09-01.asp>

Tomáš Zbořil:

informativní brožura „Základy první pomoci“

Informační brožura tvoří spolu s dokumentem a výukovým programem učební pomůcku, která má za úkol naučit studenty základních a středních škol základům první pomoci. Základy by měl mít každý z nás. Brožura je rozdělena do 10 kapitol. Nazvali jsme je: Co je to první pomoc, Vzdělávejme se, Linka 155 a dále nejdůležitější informace v oblasti první pomoci, které by měl umět každý z nás. Jsou to: Šok, Bezvědomí, Resuscitace, Krvácení, Zlomeniny, Otravy a Stabilizovaná poloha. Informace jsme čerpali výukového programu, o kterém jsme se zmiňovali již výše.

Co je to první pomoc?

V první kapitole jsou odpovědi na otázky: Co je to první pomoc a jaký je její cíl, dále pak základní pravidla poskytnutí první pomoci a zamyšlení se nad dnešní situací a lhostejností lidí.

Vzdělávejme se

V druhé kapitole se zmiňujeme o žalostném vyučování první pomoci na našich školách, o výuce první pomoci v autoškolách a různých kurzech a pokládáme otázku, jestli není lepší se základy první pomoci naučit, než později litovat.

Linka 155

Ve třetí kapitole se čtenáři dozví za jakých okolností volat záchranou službu, na jaké číslo volat, jak volat z mobilního telefonu a co všechno říct.

Šok

První ze šestice základů první pomoci, o kterých se v brožuře zmiňujeme. Stručná charakteristika, příznaky, pravidlo 5T a samozřejmě další důležité informace.

Bezvědomí

V páté kapitole která se zabývá bezvědomím je tak jako v kapitole Šok, charakteristika, příznaky, první pomoc a příčiny bezvědomí.

Resuscitace

Nejrozsáhlejší kapitola, která zaujímá tři strany. Opět stručná charakteristika, základní kroky resuscitace, postup při uvolnění dýchacích cest, postup při umělém dýchání, postup při srdeční masáži a kardiopulmonální resuscitaci. To vše doplněno o vhodné obrázkové znázornění.

Krvácení

Základní informace, charakteristika, obecný postup při zástavě krvácení

Zlomeniny

Charakteristika, příznaky, první pomoc, improvizované ošetření, varování.

Otravy

V dnešní době bohužel často skloňované téma. Zmiňujeme zde první pomoc u otravy alkoholem, saponáty, léky a drogami.

Stabilizovaná poloha

V poslední kapitole zmiňujeme kdy ukládáme do stabilizované poloha, a jak postupujeme. Opět doplněno o stručné obrázky.

Doufáme, že každý kdo si naši brožuru otevře si také odnese několik zajímavých informací. A velmi důležitých. Informací, které můžou zachránit život.

Zpracování

Brožura byla zpracována v programu CorelDraw Graphics Suite 11.

Použitá literatura, zdroje:

[1] Bušta Pavel, Rada Jaroslav; Člověk za volantem – učebnice pro autoškoly, Vogel Media Praha

[2] Svačina Igor, První pomoc, Hypertextový dokument publikovaný na adrese <http://sova.vzsjp.cz/prvni-pomoc> </redir?http://sova.vzsjp.cz/prvni-pomoc>

[3] První pomoc, Webový portál na adrese <http://www.prvni-pomoc.com/> </redir?http://www.prvni-pomoc.com/>

[4] Cheníček J., Krizový management, Hypertextový dokument publikovaný na adrese <http://www.emergency.cz/cz/09-01.asp> </redir?http://www.emergency.cz/cz/09-01.asp>

Jan Pavlinec: internetové stránky „<http://prvnipomoc.unas.cz>“

V rámci začleňování většího počtu jednotlivců do vztahu k první pomoci jsme vytvořili i další zdroj, ze kterého by případní zájemci o tuto činnost mohli čerpat. Tím zdrojem jsou internetové stránky <http://prvnipomoc.unas.cz>.

Stránky tedy tvoří další nepostradatelnou část naší práce.

Na internetových stránkách je možné získat ucelenější informace o naší práci a vytvořit si náhled na naše úsilí. Umožňujeme všem zájemcům kontaktovat nás a po případné domluvě jsme ochotni na základě dohody distribuovat ucelenou řadu naší výukové pomůcky o poskytování první pomoci v praxi.

Cílem stránek je vytvoření dalšího zdroje, kam by se mohli zájemci nejen o naši práci, ale o obecné poskytování první pomoci podívat a dozvědět se více informací.

Dalším z důvodů je začlenění co nejvíce počtu subjektů do prohlubování znalostí o první pomoci. Proto zpřístupňujeme ukázky a náhledy práce na stránkách.

Struktura stránek:

- Úvod
- Obecně k první pomoci
- Struktura práce SOČ (s náhledy prací)
- Kontakty
- Odkazy

V sekci **Úvod** jsme se snažili zmapovat základní myšlenky práce a také to, čemu jsme věnovali největší úsilí. Jsou zde zmíněny i prvotní impulsy, které vedly k vytvoření tohoto výukového souboru.

V sekci **První pomoc** se zmiňujeme o základních akutních stavech těch, kteří vyžadují poskytnutí první pomoci. Ocitli se náhle v krizové situaci a jsou odkázáni na pomoc jiných. Uvádíme rovněž i základní charakteristiku první pomoci a informace o lince první pomoci.

V sekci **SOČ** uvádíme veškeré materiály, které obsahuje naše práce. Jednotlivé dílčí výtvořky jsou zde stručně popsány a jsou k dispozici i jejich náhledy.

V sekci **Kontakt** nás případní zájemci o naši práci mohou kontaktovat na uvedených e-mailových adresách nebo vyjádřit svůj názor na naše dílo.

V sekci **Odkazy** uvádíme vybrané stránky, díky kterým jsme získávali informace do naší práce a komentářů při obhajobě.