

## Ako vyhrať „Zdravotník v akcii“

Ako rozhodcovia a tvorcovia súťažných úloh spolupracujeme so strednou zdravotníckou školou už niekoľko rokov. Tejto spolupráci sa nesmierne tešíme a každý ročník tejto súťaže nám niečo nové ukáže a niečo nás naučí. Čo sa, ale opakuje stále a čím by sa dala s trochou nadsázky charakterizovať táto súťaž, je to, že tu dochádza k stretu (niekedy až nárazu) teórie na prax.

My všetci sme zdravotníci z praxe pracujúci niekoľko rokov v záchrannej zdravotnej službe alebo na krajskom operačnom stredisku ZZS. Preto aj naše úlohy vychádzajú zo skutočných výjazdov a situácií, ktoré sme zažili a pri hodnotení bazírujeme na tom čo by v praxi človeku najviac pomohlo a čo by mu naopak ublížilo.

V nasledujúcich riadkoch by sme teda chceli zhrnúť čo zvyčajne očakávame a kde sa dejú najväčšie chyby.

### BEZPEČNOSŤ

Bezpečnosť je vždy prvoradá. Preto nás prekvapuje ako odvážne sa súťažiaci púšťajú do bitky so stokilovým chlapom ktorý má v ruke nôž. Oceňujeme snahu pomôcť, ale ak z 1 dobodaného bude nakoniec 5 ... to nie je výhra. V rámci prvej pomoci nikdy nikoho nebite. Často v okolí bude niekto, kto má odviešť vašu pozornosť. To ale neznamená, že do neho môžete strkať, kričať na neho, snažiť sa ho okradnúť o mobil, uniesť a zviazať. Áno o všetko z toho sa súťažiaci už pokúšali a pritom stačí rušivý element zabaviť, poslať niečo doniesť, niečo držať... a od vyslovene agresívneho človeka odísť aj za cenu toho, že neposkytneme prvú pomoc.

### PRVOTNÉ VYŠETRENIE

Je jasné, že figurína dýchať nebude a figurant dýchať bude. Až na niekoľko málo výnimiek (kde súťažiaci zhodnotili, že figurína dýcha normálne a pri úlohe zameranej na KPR 7 minút sedeli so založenými rukami) to súťažiaci aj takto automaticky berú. A preto kontrola dýchania je len tak ledabolo. Ale prekvapenie. Dobrý figurant vie zadržať dych, vie chrčať, aj hrať gasping. A pozor stav postihnutého sa môže meniť a preto sa aj často mení. To že niekto na začiatku nedýcha neznamená, že po záklone hlavy nezačne. To, že niekto dýcha neznamená, že bude dýchať aj za 2 minúty. Gro je preto dôsledná a pravidelná kontrola dýchania.

### OŠETRENIE

Vždy je najlepšie bodované správne poradie ošetrenia a ošetrenie podľa najnovších odporúčaní ERC. Nie zakrytie postihnutého nemá prednosť pred ošetrením masívneho krvácania ani pred záklonom hlavy. Ak zvolíte iný postup ošetrenia, ktorý by ale v konečnom dôsledku stav postihnutého nezmenil, aj za to máte body. Napr. ak so zlomeninou hýbať nebudete je to správne. Ak sa ju rozhodnete dať do dlahy a urobíte to správne, máte za to tak isto body. Ale ak sa budete snažiť dolnú končatinu zafixovať dvoma desať centimetrovými kúskami dreva a ešte ňou pri tom budete vrtieť do všetkých svetových strán, bude to pri najlepšom bez bodov. A naozaj NIKDY nevyhlasujte nikoho za mŕtveho (mimo UHPO)!

### VOLANIE ZÁCHRANKY

V dnešnej dobe sa záchranka v podstate nedá zavolať zle, lebo operátor sa vás všetko pýta a on má dávať otázky tak aby zistil potrebné informácie. Vy na nich ale musíte vedieť odpovedať. Čiže skôr než budete volať potrebujete vedieť: čo sa stalo, kde sa to stalo, koľko je zranených a v akom sú stave. Hlavne adresu potrebuje operátor vedieť čo najpresnejšie. Nie je od veci myslieť na GPS súradnice 📍 a vedieť ako ich zistiť.

### KONIEC ÚLOHY

Každá úloha má určený maximálny čas na jej splnenie. Keďže sa pri súťaži ráta aj celkový čas družstva je možné niektoré úlohy skončiť aj skôr. Stačí keď družstvo povie, že už by nič viac nerobilo a čakalo by na záchranku. Všetky úkony, ktoré s postihnutým urobíte musia byť udržiavané do konca úlohy. Nestačí raz spraviť záklon hlavy, zistiť že postihnutý dýcha a potom hlavu pustiť, treba udržiavať záklon hlavy do konca úlohy. Ak je podozrenie na úraz chrbtice nemôže sa stať, že fixujeme krk potom ho pustíme (hlava padne na stranu) odbehneme po izotermickú fóliu, zakryjeme postihnutého a potom si opäť spomenieme na fixovanie chrbtice. Takýto postup bude opäť bez bodov.

## **NEBOJTE SA PÝTAŤ**

Na záchranných súťažiach sa hovorí, že najviac si zo súťaže odnesú poslední. Lebo čím viac chýb urobíte na súťaži tým menej ich spravíte v reálnej situácii. Nie vždy je po úlohe čas aby vám rozhodcovia presne vysvetlili všetky chyby. Ale na konci súťaže sú rozhodcovia vždy k dispozícii. Nebojte sa prísť a opýtať sa čo sa očakávalo, ako malo vyzeráť správne ošetrovanie a prečo. S radosťou zodpovieme a vysvetlíme všetky otázky.

## **RADY NA ZÁVER**

1. Zastav sa! Nehrň sa do všetkého po hlavu, ale rozmýšľaj.
2. Zhodnoť situáciu a stav postihnutých!
3. Urč priority!
4. Ošetri život ohrozujúce stavy!
5. Volaj záchranku!
6. Ošetri menšie poranenia!
7. Opakovane skontroluj stav všetkých postihnutých!

### **Odporúčaná literatúra:**

New ERC Guidelines 2021

<https://www.cprguidelines.eu/>

Odporúčania Európskej resuscitačnej rady 2021 – Zhrnutie

<http://www.srr.sk/nove-erc-odporucania-preklad/>

Doporučené postupy pro resuscitaci ERC 2021: Souhrn doporučení

<https://www.resuscitace.cz/files/files/0/yhj6s/gl-2021-summary-final-cz.pdf>

**Veľa šťastia a zachránených životov vám praje tím Prvá pomoc v praxi:**

**Mgr. Dušan Kraus**

(zdravotnícky záchranár, 30 rokov v ZZS, inštruktor prvej pomoci, autor kníh Prvá pomoc v praxi)

**Bc. Miriama Pištejová**

(zdravotnícky záchranár, 10 rokov v ZZS, inštruktor prvej pomoci, autor kníh Prvá pomoc v praxi)