

Nowe wytyczne to nie wszystko

Wybory metodyczne w nauczaniu pierwszej pomocy



Uczenie pierwszej pomocy to wybór. Skuteczne szkolenie wymaga od instruktora jasnego określenia celów i metod dydaktycznych oraz wybrania odpowiedniej formy zajęć, która pozwoli uczestnikom zdobyć umiejętności na wagę życia.

Nowe Wytyczne Europejskiej Rady Resuscytacji słusznie mówią, że *szczególnie ważne jest rozpoznanie bólu stenokardialnego* i że wykonując RKO, *nie należy się opierać na klatce piersiowej w czasie trwania fazy relaksacji*. Pytanie, czy jeśli uczestnik wykładu z pierwszej pomocy usłyszy takie stwierdzenia, będzie w realnej sytuacji zagrożenia życia – widząc wypadek – rzeczywiście umiał pomóc? Aby szkolenia z pierwszej pomocy były naprawdę skuteczne, instruktorzy i międzynarodowe organizacje dydaktyczne szukają metod prostego przekazywania wiedzy – jasnych, zapadających w pamięć haseł, przejrzystych algorytmów i prostego języka prowadzenia za-

jęć. Poznanie różnych koncepcji dydaktycznych pozwala osobom szkolącym w zakresie pierwszej pomocy, wybierać i wykorzystywać najlepsze rozwiązania.

Ważne, żeby uciskać

Od wielu lat w środowisku medycznym trwa dyskusja, czy prowadzenie oddechów ratowniczych w czasie resuscytacji podejmowanej przez świadków zdarzenia, rzeczywiście podnosi szanse poszkodowanego na przeżycie. Nie ma na to dowodów, a wiele głosów w środowisku mówi o tym, że może być nawet przeciwnie. Wykonywanie skutecznych oddechów ratowniczych wymaga dużej sprawności i regularnego treningu, a z kolei prowadzenie nieskutecznych oddechów jest ewidentną stratą czasu w przebiegu resuscytacji (*przerwy w uciskaniu klatki piersiowej* – mówią Wytyczne Europejskiej Rady Resuscytacji 2010 – *drastycznie obniżają przeżywalność*). Dlatego też zaleca się, by osoby nieprzeszkolone wykonywały same uciśnięcia klatki piersiowej, a tylko osoby po szkoleniu podejmowały akcję w sto-

sunku 30 uciśnięć do 2 oddechów. Pytanie, które należy postawić brzmi: **kim jest osoba „przeszkolona”?** Czy kilkugodzinny kurs – realizowany raz na dwa lata dla pracowników zakładów pracy, biur, urzędów – pozwala utrwalić umiejętność wykonywania oddechów w takim stopniu, by skutecznie przywołać ją w ogromnym stresie, podczas podjętej akcji? Wszelkie statystyki i doświadczenia instruktorów pokazują, że niestety nie. Stąd narodził się nurt dydaktyczny *hands only CPR* (resuscytacja wykonywana tylko rękoma) – pomysł, by na krótkich szkoleniach, wykładach bhp i kursach pierwszej pomocy dla firm uczyć, że resuscytacja to nic innego jak nieprzerwane uciskanie klatki piersiowej. Szybko i mocno. Bez liczenia i martwienia się o stosunek uciśnięć do oddechów. Bez maseczki do sztucznego oddychania (której zazwyczaj nie ma pod ręką), bez przełamywania barier psychologicznych, które naturalnie utrudniają wykonywanie oddechów ratowniczych. Po prostu – gdy nie słyszysz oddechu, połóż ręce na środku klatki piersiowej i uciskaj! To działa!

Ćwiczenia

Uczestnicy kursów pierwszej pomocy przychodzą na zajęcia z bagażem wątpliwości – większość osób, widząc wypadek, nie podjęłaby działania, w obawie, by nie pogłębić urazów i nie spowodować większej szkody. Dobry kurs powinien te obawy oswajać i przełamywać. Merytoryczne uzasadnienie dlaczego naprawdę warto podjąć próbę udzielenia pomocy to ważny czynnik, ale równie ważne jest pokazanie uczestnikom, że czynności ratujące życie to w sumie kilka prostych zasad, kilka prostych schematów. Czynności te nie wymagają ani rozległej wiedzy, ani pamiętania szczegółów, liczb i centymetrów. Wytyczne Europejskiej Rady Resuscytacji mówią, że wykonując oddechy ratownicze, *zaleca się stosowanie objętości oddechowej 6 do 7 mililitrów na kilogram masy ciała poszkodowanego, a powietrze należy wdmuchiwać przez 1 sekundę, nie przekraczając 5 sekund na 2 oddechy i jeszcze, że częstotliwość uciśnięć klatki powinna wynosić nie mniej niż 100/min, a przy wykonywaniu oddechów liczba uciśnięć nie powinna spaść poniżej 60/min*. Każdy jednak, kto kiedykolwiek prowadził resuscytację jako przygodny świadek zdarzenia lub też ratował swoich bliskich, wie, że w stresie zostają tylko proste, automatyczne umiejętności. Stąd pomysł, żeby przede wszystkim ćwiczyć! *Emergency First Response (EFR)* – międzynarodowa federacja wyznaczająca współczesne standardy w dydaktyce ratowniczej proponuje nawet całkowitą rezygnację z tradycyjnych wykładów na rzecz aktywnej dyskusji w grupie i dużej ilości ćwiczeń. Nawet godzinne

zajęcia mogą zawierać kilkadziesiąt minut praktyki! Warto wykorzystać ten czas na wyrobienie skutecznych nawyków ratujących życie. To praktyka kształtuje naszą pamięć.

Prosty język

Od tego, czy wykonywaną czynność nazwiemy *resuscytacją krążeniowo-oddechową* czy po prostu *uciskaniem klatki* – nie zmienia się jej istota. Pierwsza pomoc jest prosta i warto uczyć osoby, które nie są na co dzień związane z medycyną, używać zwyczajnych, prostych określeń. Pozycja *boczna ustalona* nie jest znowu taka bardzo „ustalona” ani też specjalnie nie ustala poszkodowanego „na boku”. Nazwijmy ją zatem zwyczajnie „bezpieczną” i pokażmy uczestnikom kursu, że jej wykonanie jest dziecinnie proste. Przejrzysty język pozwala szybciej zapamiętać przekazywane wiadomości, wyrabia w uczestnikach słuszne przekonanie, że algorytmy pierwszej pomocy nie wymagają ani rozległej wiedzy medycznej, ani długotrwałej nauki. Regularne ćwiczenia, trening, praktyka – to wszystko, co potrzebne, by móc w przyszłości uratować czyjeś życie. Międzynarodowa, zachodnia stylistyka opisywania czynności ratowniczych upraszcza europejski model sprawdzania oddechu – *nastłuchuj przy ustach poszkodo-*

wanego szmerów oddechowych i zadecyduj, czy oddech jest prawidłowy, nieprawidłowy czy nieobecny – do prostej wskazówki: jeżeli nie widzisz, że oddycha, uciskaj klatkę!

Elastyczny program

Program wielu popularnych, międzynarodowych kursów realizowanych w Polsce opiera się wyłącznie na pomocy dorosłej osobie nieprzytomnej i użyciu AED. Tymczasem w zakładach pracy, biurach, urzędach regularnie dochodzi do stanów zagrożenia życia, które nie prowadzą od razu do utraty przytomności! Życiu człowieka może zagrozić wstrząs (np. uczuleniowy po zażyciu leku lub pogryzieniu przez osy), niebezpieczne mogą być też urazy (szczególnie miednicy i kręgosłupa), natychmiastowa pierwsza pomoc powinna również zostać udzielona przy objawach zawału serca. Dlatego organizacja *Emergency First Response (EFR)* szkoli swoich instruktorów tak, by nawet na krótkich kursach ćwiczyli z uczestnikami proste schematy postępowania w sytuacjach innych niż tylko utrata przytomności. Absolwent kursu instruktorskiego EFR jest przygotowany, by szkolić z zakresu resuscytacji osób dorosłych, ale także ratowania dzieci i niemowląt, obsługi AED, pomocy w zadławieniach, urazach, masywnych

krwotokach, jak również w zakresie opieki nad chorym – zbierania wywiadu medycznego i przeprowadzania badania urazowego. Dobrze przemyślany, szeroki, choć nieprzesadnie rozbudowany program, pozwala przygotować uczestników kursów pierwszej pomocy do podjęcia właściwych działań w większości wypadków, które mogą zdarzyć się w przyszłości na ich oczach.

Przy założeniu, że pierwsza pomoc jest prosta, również nauczanie podstawowych umiejętności ratowniczych nie wymaga wieloletniej edukacji. Specjaliści ds. bhp mogą uzyskać międzynarodowe uprawnienia instruktorskie już na dwudniowym kursie. Nowe kwalifikacje i aktualna wiedza pozwalają jeszcze skutecznie szkolić z zakresu pierwszej pomocy. Również poznanie nowych metod dydaktycznych sprawia, że prostsze staje się określenie własnej drogi instruktorskiej, tak by coraz więcej osób umiało pewnie i właściwie zareagować na wypadek oraz zagrożenie życia w miejscu pracy. Bo uczenie pierwszej pomocy to wybór.

Anna Piżl
ratownik medyczny i specjalistyczny,
trener instruktorów ratownictwa przedmedycznego,
międzynarodowy instruktor pierwszej pomocy,
absolwentka Akademii Medycznej w Warszawie.
Prowadzi kursy instruktorskie w akredytowanej
placówce EFR w Polsce – *adrenaLTika.pl*

adrenaLTika.pl

[Uratowaliśmy niejedno życie
Teraz pomagamy ratować je innym]



Akredytowana placówka
szkoleniowa EFR w Polsce



Zostań Międzynarodowym Instruktorem Pierwszej Pomocy EFR

Wybierając dwudniowy kurs instruktorski
będziesz mógł:

- samodzielnie prowadzić międzynarodowe kursy pierwszej pomocy
- szkolić w oparciu o najnowsze standardy dydaktyczne
- wystawiać certyfikaty honorowane na całym świecie

Zróbmy szkolenie razem

Chcesz zaproponować swojemu klientowi
profesjonalny trening ratowniczy?
Przeprowadzić atrakcyjne ćwiczenia
dla osób odpowiedzialnych
za udzielanie pomocy?

Zrobimy to z Tobą - profesjonalna kadra
zawodowych ratowników medycznych,
scenariusze oparte na rywalizacji,
najnowsze międzynarodowe wytyczne,
sprzęt - fantomy, defibrylatory AED