

Zgodnie z polskim Kodeksem Karnym, każda osoba będąca świadkiem stanu zagrożenia życia i zdrowia zobowiązana jest do udzielenia pierwszej pomocy!

## Pomoc osobom starszym w nagłych sytuacjach



## Bardzo ważne informacje !!!

### Numery alarmowe


112 – numer w krajach Unii Europejskiej

999 – POGOTOWIE RATUNKOWE ( POLSKA )

Informacje, które muszą być przekazane dyspozytorowi, to:

- miejsce zdarzenia,
- charakter zdarzenia ( co się stało),
- ilość osób poszkodowanych,
- stan poszkodowanych ( wiek, czy jest świadomy, przytomny, czy są urazy, jak wygląda oddychanie),
- dane osoby wzywającej





## Schemat postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia



# Na co należy zwrócić uwagę?

- **BEZPIECZEŃSTWO WŁASNE I OSOBY POSZKODOWANEJ**
- **SWIADOMOŚĆ OSOBY POSZKODOWANEJ**
- **ODDECH OSOBY POSZKODOWANEJ**
- **POZYCJA BEZPIECZNA**
- **WYKONANIE TELEFONU: 112**



## Pozycja bezpieczna

---

Ułożenie w tej pozycji podopiecznego wskazane jest zawsze w sytuacji, kiedy jest on nieprzytomny, ALE ODDYCHA!

Pozycja ta gwarantuje drożność dróg oddechowych do czasu przyjazdu pogotowia ratunkowego.





## Pozycja bezpieczna

---

**Aby ułożyć osobę w pozycji bezpiecznej wykonaj następujące czynności:**

1. Odchyl do tyłu głowę podopiecznego, podtrzymując podbródek, aby zapewnić drożność dróg **oddechowych**, a jego rękę znajdującą się bliżej Ciebie odchyl do góry zginając ją pod kątem prostym w stawie łokciowym.
2. Rękę dalszą chwyć w pięść i przyłóż do policzka podopiecznego

## Pozycja boczna bezpieczna

---

3. Następnie rękoma chwycić za dalsze ramię i zgięty staw kolanowy przyciągając podopiecznego w swoim kierunku

4. Odchyl głowę podopiecznego, tak by mógł swobodnie oddychać. Jego ręka powinna znajdować się pod policzkiem, w celu zapewnienia drożności dróg oddechowych. Natomiast zgięte wcześniej kolano należy wysoko podciągnąć, zachowując ułożenie pod kątem prostym.



# Resuscytacja krążeniowo oddechowa

Kiedy po skontrolovaniu parametrów życiowych podopiecznego, stwierdzisz, że jest on nieprzytomny i nie oddycha (pamiętaj o badaniu tego parametru co 10 sekund), należy rozpocząć resuscytację krążeniowo oddechową (RKO)!!!

AED – Automatyczny defibrylator zewnętrzny

[112 → RKO → AED → CZYNNOŚCI ZAAWANSOWANE](#)





## ŁANCUCH PRZEŻYCIA I CZYNNOŚĆI RKO

- Zgodnie z łańcuchem przeżycia czynności resuscytacji krążeniowo oddechowej (RKO) muszą być poprzedzone poinformowaniem dyspozytora Pogotowia Ratunkowego o zaistniałym zdarzeniu.
- W przypadku, gdy możliwe jest szybkie dostarczenie Defibrylatora Zewnętrzny (AED) dobrze jest wyznaczyć jedną osobę do kontaktu z 112 oraz przyniesienia tego sprzętu i użycie go zgodnie ze wskazówkami głosowymi.
- Pamiętaj, by przed podjęciem RKO ułożyć podopiecznego na twardej powierzchni i odstąpić klatkę piersiową --→ Twoje ręce powinny uciskać centralną część mostka szybko i rytmicznie – 100/120 uciśnień/minutę, na głębokość 5-6 cm.



# RKO – resusytacja krążeniowo - oddechowa

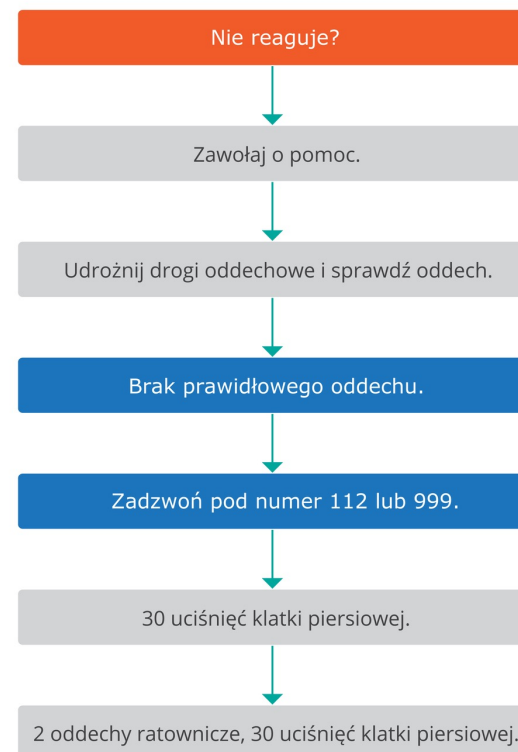
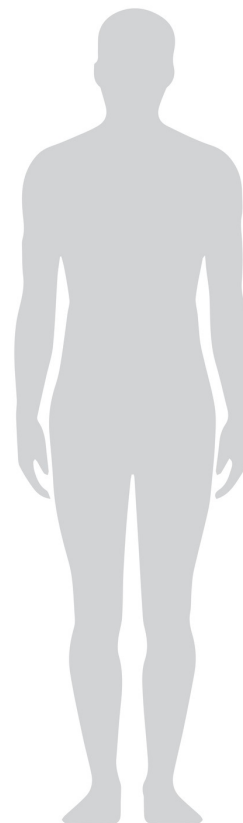
---

- Wykonaj 30 efektywnych uciśnień klatki piersiowej, a następnie dwa wdechy ( pamiętaj o zaciśnięciu płatków nosa i odchyleniu głowy nieco do tyłu) --→ prowadź te czynności w sekwencji 30:2, do czasu aż nie zauważysz powrotu oddechu lub do przyjazdu Zespołu Pogotowia Ratunkowego.
- Pamiętaj o tym, że w wyjątkowych sytuacjach, kiedy istnieje duże prawdopodobieństwo narażenia się na kontakt z materiałami biologicznymi: KREW lub WYMIOCINY, a nie posiadasz maseczki do sztucznego oddychania --→ możesz odstąpić od czynności wentylowania --→ wtedy musisz jednak bez przerwy efektywnie uciskać klatkę piersiową, dbając jednocześnie o odchylenie głowy podopiecznego do tyłu w celu zachowania drożności dróg oddechowych



!!!!!!

**PAMIETAJ!** – Gdy uda się  
Tobie przywrócić oddech u  
podopiecznego --→  
ułóż go w pozycji bezpiecznej i  
oczekuj przyjazdu Pogotowia  
Ratunkowego!!!



# OMDLENIE - POSTĘPOWANIE

---

Omdlenie jest stanem krótkotrwałej utraty świadomości, najczęściej wywołanym niedotlenieniem mózgu. Zwykle trwa kilkanaście sekund.

1. Ułóż podopiecznego bezpiecznie na plecach
  2. Unieś jego nogi wysoko i oprzyj je np. na krześle
  3. Koniecznie zapewnij dostęp świeżego powietrza (otwórz okno, rozepnij np. kołnierzyk).
  4. Sprawdź, czy podopieczny nie doznał urazu głowy
- W każdej wątpliwej sytuacji możesz zgłosić się o pomoc dyspozytora Pogotowia Ratunkowego**



# Zadławienie – ciało obce w drogach oddechowych

Zadławienie jest dość częstym przypadkiem przytrafiającym się osobom starszym.

Najczęstszą jego przyczyną bywa obecność pokarmów lub innych rzeczy w drogach oddechowych, co powoduje ich częściową lub całkowitą niedrożność.

Charakterystyczne objawy tego stanu to trudności w wykonywaniu wdechu, kaszel, łapanie się za szyję.

Postępowanie:

1. Pochyl osobę i zachęcaj ją do kaszlu, jeśli to nie pomoże:
2. Uderzaj w okolice między łopatkową ( max. 5 razy), jeśli to nie pomoże:
3. Uciskaj przeponę – nadbrzusze – zanim uciśniesz te okolice --→ wyznacz najpierw miejsce tuż pod mostkiem.  
**UCIŚNIĘCIA WYKONUJ ZACIŚNIĘTĄ W PIĘŚĆ DŁONIA, SILNIE POCIĄGAJĄC DO WNĘTRZA I KU GÓRZE NADBRZUSZA.**



## Zawał mięśnia sercowego - to stan zagrażający życiu podopiecznego, głównie ze względu na niedotlenienie jego fragmentu!!!

### Charakterystyczne objawy zawału mięśnia sercowego:

- silny ból w klatce piersiowej określany jako: gniotący, rozpierający, uciskowy, nieustępujący po zaprzestaniu wysiłku fizycznego, niekiedy promieniujący do barku, łopatki, lewej ręki lub nawet szczęki
- uczucie duszności
- uczucie nudności lub wymioty
- blada, spocona skóra
- silny niepokój

### POSTĘPOWANIE:

- Wezwij Pogotowie Ratunkowe
- Nie pozwól, aby podopieczny się poruszał
- Zastosuj u niego pozycję siedzącą
- Uspokój go psychicznie



# Udar Mózgu

---

W udarze mózgu dochodzi do silnych zaburzeń neurologicznych, w następstwie których dochodzi do niedotlenienia określonego obszaru mózgu.

## **Wyróżniamy dwa rodzaje udarów mózgu:**

1. Krwotoczny ( wylew) – gdy przerwana zostaje ciągłość naczynia krwionośnego w mózgu.
2. Niedokrwienny – gdy przepływ krwi w naczyniu krwionośnym została zablokowana przez materiał zakrzepowy – zatorowy. Ten rodzaj udaru najczęściej dotyczy osób starszych.



# Objawy udaru

Zaburzenie mowy ( mowa niewyraźna, bełkotliwa, nieprawidłowo budowane zdania)

Asymetria twarzy ( połowa twarzy z opadającym kąciem ust i oka)

Połowicze niedowład ciała ( prawo lub lewostronne)

Trudność w określeniu miejsca i czasu

Nierozpoznawanie osób bliskich

Zaburzenia widzenia i słuchu

Niepokój

Infographic on a chalkboard background with the central text "Udar mózgu" and "999". Surrounding text includes: "gotowie ratunkowe", "migotanie przedsionków", "oddział udarowy", "zaburzenia widzenia", "asymetria twarzy", "rehabilitacja", "nadciśnienie", "zaburzenia równowagi", "skrzep", "bełkotliwa mowa", "zawroty głowy", "mózg", "inwalidztwo", "ratownik", "krew", "cholesterol", "porażenie", "szpital", "paraliż", "porażenie". At the bottom right is the logo "RATOWNIK".



# Co robić w przypadku udaru mózgu?

- **Wezwij pogotowie**
- **Nie podawaj osobie nic do jedzenia i picia**
- **Jeśli osoba jest przytomna ułóż ją w komfortowej pozycji**
- **Gdy osoba utraci przytomność, ułóż ją w pozycji bezpiecznej – osoba powinna leżeć na boku, mając drożne drogi oddechowe --> głowa odchylona do tyłu**
- **Sprawdź, czy osoba oddycha – gdy doszło do utraty przytomności i zatrzymania oddechu rozpocznij resuscytację krążeniowo – oddechową**
- **Przed przybyciem pogotowia przygotuj dokumentację medyczną i listę przyjmowanych leków**
- **Ustal możliwie najdokładniej godzinę pojawienia się pierwszych objawów udaru mózgu, utraty przytomności i przekaz ją ratownikom**

