



OŽIVI ME

Kako spasiti nečiji život?



Nakladnik:

Zaklada Hrvatska kuća srca

Za nakladnika:

Akademik Davor Miličić

Autori:

Josip Družijanić

Ivana Portolan Pajić

Davor Miličić

Monika Tomas

Urednica:

Ivana Portolan Pajić

Ilustracije:

Sanja Vrančić

Edukativna knjižica nastala je u suradnji
Zaklade Hrvatska kuća srca i Udruge StEPP

Lipanj, 2020.



Sadržaj

Postupak oživljavanja.	4
Zašto je važno znati jednostavne postupke oživljavanja?	7
Osnovno održavanje života u vrijeme pandemije COVID-19	
Algoritam za laike.	9
Osnovno održavanje život u slučaju srčanog zastoja kod osobe koja ima COVID-19	10

Postupak oživljavanja

1

Provjerite je li osoba pri svijesti!

Primite osobu za ramena, lagano protresite i glasno pitajte: „Jeste li dobro?“ **Ako osoba odgovori, pitajte je što se dogodilo i treba li pomoć. Po potrebi nazovite 194 ili 112. Ako ne odgovara, osoba je bez svijesti i treba joj provjeriti disanje.**



2

Provjerite diše li osoba!

Okrenite osobu na leđa (ukoliko već nije na leđima). **ZABACITE nježno GLAVU osobe prema natrag dlanom jedne ruke, a prstima druge ruke uhvatite i ODIGNITE BRADU, držeći je samo za koštani dio.** Na ovaj ste način odignuli jezik od ždrijela i otvorili dišni put.



Nastavite držati glavu osobe u tom položaju te provjerite disanje. **Tijekom 10 sekundi gledajte podiže li se prsni koš osobe, slušajte šum disanja i osjećate li dah na svom obrazu.** Ako osoba diše normalno, trebate je postaviti u bočni položaj (pogledajte u DODATKU).

Ako niste čuli normalno disanje, osoba je vjerojatno u srčanom zastoju.

3**Nazovite 194 ili 112.**

Ovo je pravi trenutak za pozivanje hitne medicinske pomoći na broj 194 ili 112. Pokušajte ostati smireni.

Predstavite se, recite da osoba nije pri svijesti i da ne diše te što preciznije navedite svoju lokaciju.

Ne poklapajte slušalicu, dispečer će vjerojatno imati dodatnih pitanja za Vas te će Vam davati upute kako oživljavati.

**4****Započnite oživljavanje s umjetnim disanjem.**

Osobu premjestite na tvrdnu podlogu na leđa! **Položite dlan jedne ruke na sredinu prsnog koša.** Postavite drugu ruku na već postavljenu ruku i isprepletite prste (samo korijen Vašeg dlana bi trebao doticati prsni koš osobe). Nagnite se iznad osobe, ispružite laktove i započnite utiskivati sredinu prsnog koša brzo (100–120 puta u minuti) i snažno (5–6 cm u dubinu). Primijenite 30 pritisaka.



Zatim primijenite 2 upuha: Otvorite dišni put žrtve (zabacite glavu i odignite bradu) te začepite nosnice! Udahnite normalnu količinu zraka, priljubite svoja usta na usta žrtve te upuhujte zrak u žrtvina pluća u trajanju od 1 sekunde. Držeći dišni put otvorenim, odmaknite se od ustiju žrtve te omogućite prsištu spuštanje prilikom izlaska zraka. **Ponovite upuh još jednom. Nastavite oživljavati u omjeru 30 pritisaka: 2 upuha.**

5

Kada je AVD dostupan

Prekinite s pritiscima na prsni koš žrtve ili umjetnim disanjem i **uključite ga. Slijedite glasovne upute** i postavite samoljepljive elektrode na razodjeveni prsni koš osobe. Prsni koš treba biti suh!

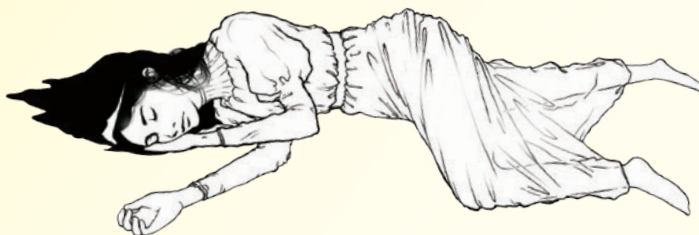


AVD procjenjuje srčani ritam i govori Vam treba li isporučiti šok. Ako treba isporučiti šok, pobrinite se da za vrijeme isporučivanja šoka nitko, uključujući i Vas, ne dodiruje osobu. Pritisnite tipku te isporučite šok.

Ako ne treba isporučiti šok, nastavite s glasovnim uputama koje daje AVD.

Primjenjujte oživljavanje sve dok ne dođe hitna medicinska pomoć, dok osoba ne počne pokazivati znakove života (kašljati, micati se, otvarati oči, normalno disati i sl.) ili dok se ne umorite.

Dodatak: BOČNI POLOŽAJ



Osoba koja je bez svijesti ne može svoj dišni put održavati otvorenim. Ako leži na leđima, vrlo brzo može prestati disati, stoga je okrenite u bočni položaj kako je prikazano na slici.

Odmah pozovite hitnu medicinsku pomoć na broj 194 ili 112. Ne napuštajte osobu koja je bez svijesti te često provjeravajte njezino disanje!

Zašto je važno znati jednostavne postupke oživljavanja?

Zato što se srčani zastoj može dogoditi bilo kome, bilo kada i bilo gdje.

Srčani zastoj se ne događa samo starim i bolesnim osobama. Brojni primjeri nam pokazuju da su žrtve iznenadne srčane smrti bili upravo sportaši u punoj snazi, koji dotada nisu ni od čega bolovali!



S obzirom na to da se 80% srčanih zastoja događa izvan bolnice, najčešće kod kuće, postoji mogućnost da ćete jednom u svom životu upravo Vi biti svjedok srčanog zastoja te da će ta žrtva možda biti netko Vama blizak: prijatelj, susjed, član obitelji ili kolega.

Zato što su sekunde važne.

Od trenutka kada osoba doživi srčani zastoj, izgledi za preživljavanje se smanjuju za 10% svake minute tijekom koje ne provodite oživljavanje. Već nakon četiri minute srčanog zastoja mozak je nepovratno oštećen, a nakon 10 minuta osoba gotovo da i nema šanse za preživljavanje. Kao i u mnogim europskim zemljama, prosječno vrijeme potrebno hitnoj medicinskoj pomoći da stigne do osobe sa srčanim zastojem u Hrvatskoj iznosi 13 minuta. Stoga, ukoliko ne provodite oživljavanje do dolaska hitne medicinske pomoći, male su šanse da priča ovih osoba sretno završi.



Zato što je iznenadni srčani zastoj jedan od najčešćih uzroka smrti.

U Hrvatskoj svakog sata jedna osoba umre od iznenadnog srčanog zastoja, dakle 24 osobe u jednom danu. Za sada nema točnih epidemioloških podataka za našu zemlju o preživljavanju nakon izvanbolničkog srčanog zastoja, no procjenjuje se da od 100 osoba koje dožive srčani zastoj, preživi manje od 10!

Srčani zastoj je stanje u kojem srce prestaje pumpati krv. Tijelo ostaje bez opskrbe kisikom i hranjivim tvarima i za nekoliko minuta osoba umre.

Jedini postupak kojim to možemo spriječiti jest brzo pozivanje hitne medicinske pomoći i započinjanje oživljavanja!



Zato što je jednostavno i lako.

Čak i u ovom trenutku gotovo sigurno imate sve što Vam je potrebno da biste nekome spasili život! Potrebno je samo na vrijeme uočiti znakove srčanog udara: bol u prsima (koja se može širiti u ruku, rame, vrat ili čeljust), slabost, vrtoglavicu, blijedu kožu, pojačano znojenje. Ako primijetite neke od ovih znakova, odmah nazovite hitnu medicinsku pomoć na broj 194 ili 112.

Zapamtite da srčani udar može dovesti i do srčanog zastoja. Stoga ukoliko osoba izgubi svijest i prestane disati (doživi srčani zastoj), pozovite hitnu medicinsku pomoć i krenite s postupcima oživljavanja. Ako ove jednostavne postupke izvedete brzo i pravilno, osobi ćete povećati šanse za preživljavanje za čak 2 do 3 puta.





Osnovno održavanje života u vrijeme pandemije COVID-19

Algoritam za laike

[Ako ne odgovara i ne diše normalno]

Provjerite reagira li osoba laganim protresanjem i dozivanjem.

Ako ne reagira, procijenite disanje osobe promatrajući odizanje prsnog koša; ne otvarajte dišni put osobe i ne približavajte svoje lice ustima ili nosu osobe.

[Pozovite Hitnu medicinsku pomoć na 194 ili 112]

Naglasite je li osoba zaražena s COVID-19.

[Prekrijte usta i nos osobe zaštitnom maskom ili drugom tkaninom. Ukoliko ste u mogućnosti, i vi nosite zaštitnu masku.]

[Primjenjujte kontinuirane pritiske na prsni koš]

Položite korijen dlana jedne ruke na sredinu prsnog koša. Postavite drugu ruku na već postavljenu ruku i isprepletite prste. Nagnite se iznad osobe, ispružite laktove te započnite s kontinuiranim pritiscima 100-120 puta u minuti 5-6 cm u dubinu.

Nakon pružanja KPR-a, što prije temeljito operite ruke vodom i sapunom ili ih dezinficirajte sredstvom za dezinfekciju na bazi alkohola. Kontaktirajte nadležne službe ukoliko ste bili u kontaktu s osobom sa sumnjom ili potvrđenom zarazom s COVID-19.



Osnovno održavanje života u slučaju srčanog zastoja kod osobe koja ima COVID-19

Provjerite je li osoba pri svijesti.

Primitite osobu za ramena, lagano protresite i glasno pitajte: “Jeste li dobro?”

Ako osoba odgovori, pitajte je što se dogodilo i treba li pomoć. Ako ne odgovara, osoba je bez svijesti i treba joj provjeriti disanje.

Provjerite diše li osoba.

Okrenite osobu na leđa (ukoliko već nije na leđima). Kako bi se minimalizirao rizik zaraze, ne otvarajte dišni put i ne približavajte svoje lice ustima ili nosu osobe. Provjerite disanje promatrajući tijekom 10 sekundi odiže li se prsni koš osobe.

Ako niste vidjeli normalno disanje, osoba je vjerojatno u srčanom zastoju.

Nazovite 194 ili 112.

Ovo je pravi trenutak za pozivanje hitne medicinske pomoći na broj 194 ili 112.

Ostanite smireni. Predstavite se, recite da osoba nije pri svijesti i da ne diše te što preciznije navedite svoju lokaciju.

Pri davanju podataka o osobi, naglasite ukoliko je osoba zaražena s COVID-19.

Ne poklapajte slušalicu, dispečer će vjerojatno imati dodatnih pitanja za Vas te će Vam davati upute kako oživljavati.



Započnite s kontinuiranim pritiscima na prsni koš!

Život osobe koja nije pri svijesti i ne diše od ovog je trenutka zaista u Vašim rukama!

Prije početka s pritiscima na prsni koš i primjene AVD-a (ukoliko je dostupan), prekrijte usta i nos osobe maskom ili drugim komadom tkanine. Time se smanjuje rizik zračnog širenja virusa tijekom pritisaka.

Započnite s pritiscima na prsni koš kako biste pokrenuli krv kroz tijelo osobe koja je doživjela srčani zastoj.

Osobu premjestite na tvrdi podlogu na leđa (nikako na krevet)! Položite dlan jedne ruke na sredinu prsnog koša. Postavite drugu ruku na već postavljenu ruku i isprepletite prste (samo korijen Vašeg dlana bi trebao doticati prsni koš osobe).

Nagnite se iznad osobe, ispružite laktove i započnite utiskivati sredinu prsnog koša brzo (100-120 puta u minuti) i snažno (5-6 cm u dubinu).

Primjenjujte pritiske sve dok ne dođe hitna medicinska pomoć, dok osoba ne počne pokazivati znakove života (kašljati, micati se, otvarati oči, normalno disati i sl.) ili dok se ne umorite.

Poželjno je zamijeniti se svake 2 minute s osobom koja zna pravilno izvoditi oživljavanje.

Nakon pružanja KPR-a, što prije temeljito operite ruke vodom i sapunom ili ih dezinficirajte sredstvom za dezinfekciju na bazi alkohola. Kontaktirajte nadležne službe ukoliko ste bili u kontaktu s osobom sa sumnjom ili potvrđenom zarazom s COVID-19.

