

**VÍZIMENTŐK
LIFEGUARDS
WASSERRETTUNG**

Vízimentők Magyarországi Szakszolgálata és
Önkéntes Tűzoltó Egyesület
„ELSŐ SEGÉLY”



A Vízimentők Magyarországi Szakszolgálata és Önkéntes Tűzoltó Egyesület, valamint az Integrált Betegellátásért Alapítvány alapfokú elsősegélynyújtó programja 2018.

INTEGRÁLT BETEGELLÁTÁSÉRT ALAPÍTVÁNY





VÍZIMENTŐK
LIFEGUARDS
WASSERRETTUNG

INTEGRÁLT
BETEGELLÁTÁSÉRT
ALAPÍTVÁNY



Tartalomjegyzék

Tisztelt leendő Elsősegélynyújtó!	3
Központi feladatok:	4
Biztonság	4
Jogszabály	5
A szervezett elsősegélynyújtás története	5
Kommunikáció	6
Mentési lánc	7
Alapvető életfunkciók	8
Sebellátás, égés ellátása	8
BLS - AED	10
Vörös zászlók	13

„ELSŐ SEGÉLY”

jegyzet

Minden jog fenntartva.

Vízimentők Magyarországi Szakszolgálata és Önkéntes Tűzoltó Egyesület
2018.



Tisztelt leendő Elsősegélynyújtó!

Te indítod el a mentési lánc működését.

Te kötöd össze a sokszor magatehetetlen beteget vagy sérültet a professzionális ellátással.

A legmagasabban képzett szakember is csak akkor tud segíteni a bajba jutotakon, ha az időben, elfogadható állapotban jut el hozzá.

Meggyőződésünk, hogy az elsősegélynyújtói képzés hatékonyabb, ha készségeket oktatónk, olyan készségeket (skill), amelyek valóban életet menthetnek. Ezeket a skillket a tanfolyam során számos alkalommal lesz módod gyakorolni. Reményeink szerint a tanfolyam végére mindegyik bevésődik úgy, hogy hónapok-évek múlva is felismered az elsősegélynyújtás szükségességét és pontosan végre tudod hajtani az életmentő beavatkozásokat.

Cserébe a nem életmentő beavatkozásokat erről a tanfolyamról leválasztottuk.

Nem célunk részben vagy teljesen átvenni a szakmai képzettséget igénylő feladatok ellátását (pl. gyógyszerek adása, vagy szakképzettséget igénylő egészségügyi tanácsok), de célunk megtanítani, hogy hogyan ismered fel a közvetlen életveszélyt, és ilyenkor mit kell tenned.

Az összes, egyéb ellátási igénnyel jelentkező számára hasznos, ha tisztában vagy a helyi professzionális ellátóhelyek elérhetőségével (házi orvos, ügyelet, szakrendelő, kórház, patika), Erről minden szolgálati helyeden tájékozódj előre!

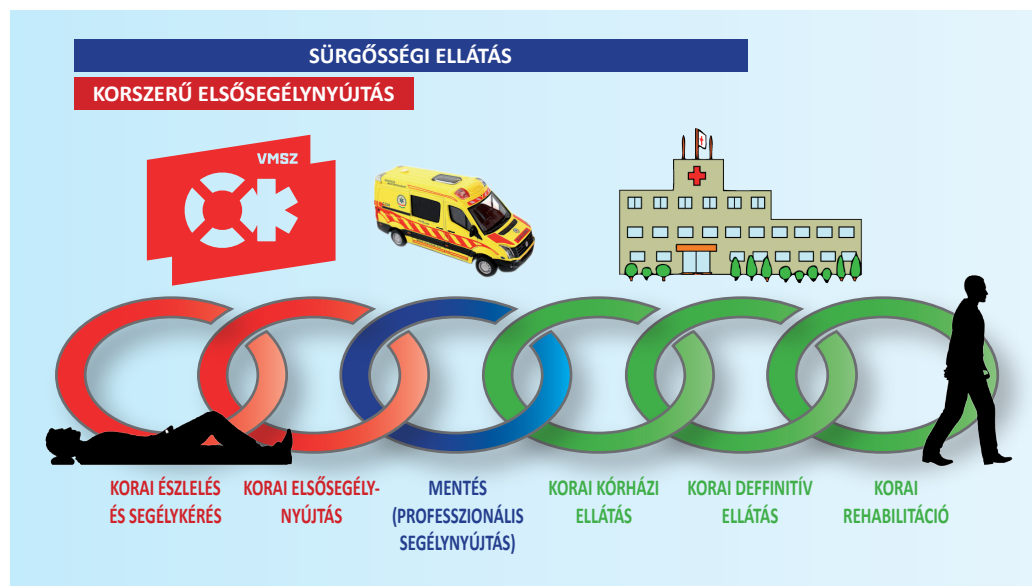
A VMSZ elsősegélynyújtó eszköztárában vízióink szerint a biztos szakmai ismeretek mellett a jó megjelenés, határozott, szolgálatkész fellépés, és a jó kommunikáció is szerepel. A tanfolyamon ezek elsajátításában is útmutatást kapsz.

Ne feledd, sosem hagyunk egyedül!

Minden, az aktuális elsősegélynyújtást érintő kérdésben fordulhatsz bármikor a segélykérő központunkhoz (Vízimentő központ).

Tarts velünk!

A VMSZ vezetősége



VÍZIMENTŐK
LIFEGUARDS
WASSERRETTUNG

INTEGRÁLT
BETEGELLÁTÁSÉRT
ALAPÍTVÁNY





VÍZIMENTŐK
LIFEGUARDS
WASSERRETTUNG

INTEGRÁLT
BETEGELLÁTÁSÉRT
ALAPÍTVÁNY



Központi feladatok:

Az elsősegélynyújtónak az alábbi központi feladatai vannak:

- Korai felismerés – észleld és reagálj gyorsan
- Korai segítségkérés - a mentési lánc „üzemeltetése”
- Vérzéskontroll- akadályoz meg, hogy elvérezzen
- Átjárható légút biztosítása - jusson levegőhöz
- Keringésmegállás észlelése
- Újraélesztés

Az összes többi elsősegélynyújtási teendő valamely pontján csatlakozik ezekhez a teendőkhöz.

Ezen skilleket használva biztos lehetsz abban, hogy képes vagy a bajbajutottat megfelelő módon támogatni, ha úgy adódik, tudsz életet menteni.

Biztonság

Mindig az elsősegélynyújtó biztonsága az első.

Mielőtt hozzáfogsz a beteg vizsgálatához, ellenőrizd, hogy van-e esetleg olyan veszélyforrás, ami rád nézve is káros lehet! Ilyen veszélyforrás lehet például a nagy forgalom, áramütés veszélye, belélegezhető mérgező gázok (CO, CO₂), biológiai veszély, vagy a balesetet szenvedett autó üzemanyagának meggyulladás.

Ellenőrizd a környezetet, ítéld meg, hogy van-e veszély!

Ha van veszély, ítéld meg, hogy el tudod-e hárítani (áram kikapcsolása, forgalom terelése, stb). Ha igen, tedd meg, és utána nyújts elsősegélyt!

Ha nem tudod a veszélyt elhárítani, akkor kérj segítséget professzionális szervezetektől, és várd meg a megérkezésüket!

Biológiai veszély: a fertőző betegségek

Elsősegélynyújtás során a testvázlatokkal (vér, nyál, hányás, széklet, stb) átvihető fertőzések (pl. fertőző májgyulladás, vagy HIV vírus) ellen kell védekezned, ezek nyálkahártyára, bőrsérülésekre kerülve vihetnek át fertőzést.

Szolgálatban mindig használj gumikesztyűt elsősegélynyújtás során!

Szolgálaton kívül, amikor nincs nálad gumikesztyű, bármely folyadékot át nem engedő anyag (pl. nylonzacskó) használatát javasoljuk. Ha véletlenül bőrödre, szemedbe kerül valamely testvázlat, a lehető leghamarabb bő vízzel mosd le. A bőrödet szappannal mosd le és fertőtlenítsd! Ha szennyezett lett a ruházatod, cseréld le!

Ha véletlenül megsérülsz elsősegélynyújtás közben, azonnal jelezd a központnak!

Cselekedj átgondoltan, higgadtan, ezzel elkerülheted, hogy elsősegélynyújtás során téged vagy bárkit további sérülés érjen! A fertőzésveszélyt ne értékeld alá, de ne értékeld túl sem!

Tudnod kell, hogy pl. HIV vírussal fertőzött beteg ellátása során elszenvedett tűszúrás esetén a fertőzés valószínűsége 300 esetből egy alkalommal terjed az ellátóra. A HIV vírus nem fertőz normál társas érintkezés során bőrkontaktus útján még zárt közösségben (család, iskola, stb.) sem!

Jogszabály

Az elsősegélynyújtás jogszabályi környezete kötelez, és támogat tudásod alkalmazására egészségügyi jellegű krízishelyzetekben.

Ne feledd, hogy Te elsősegélynyújtó vagy, nem professzionális egészségügyi el-
látó. Csak azt tedd meg, amit készségi szinten megtanultál!

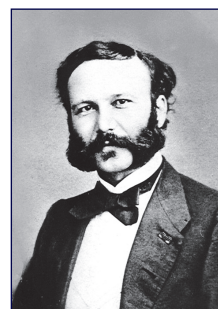
Az egyéb teendők (gyógyszer adása, bármely más egészségügyi kérdés) tekintetében bátran vállald, hogy nem értesz hozzá, támogasd a hozzád fordulókat a professzionális egészségügyi ellátók elérhetőségének megadásával.

A szervezett elsősegélynyújtás története

Kultúránkban alapvető érték az emberi élet tisztelete, ehhez kapcsolható a megkülönböztetés nélküli segélynyújtás szellemisége és készsége.

Az első szakképzett segélynyújtókról szóló dokumentumok a XI. századi kereszties lovagokról, a Málta Lovagrend lelkészeiről szólnak.

Henry Dunant, a svájci üzletember az 1859. évi solferinói ütközet során felismerte, hogy az osztrák és francia áldozatok jelentős része azon sebesült katonák közül kerül ki, akik nem jutottak időben megfelelő elsősegélyhez illetve orvosi ellátáshoz. Elképzelése szerint olyan nemzetközi szervezetre van szükség, amely bármely hadviselő fél szempontjából semleges, ezért elvárható, hogy humanitárius és ingyenes ápolási szolgáltatásainak nyújtását egyik hadviselő fél se akadályozza meg vagy korlátozza. Ennek az elképzelésnek a valóra váltása az 1863-ban Genfben általa alapított Vöröskereszt Nemzetközi Bizottság. Tevékenységéért 1901-ben megkapta az első ízben odaítélt Nobel Békedíjat



Henry Dunant
(Genf, 1828. május 8. –
Heiden 1910. október 30.)
forrás: wikipédia

A szervezett elsősegélynyújtás hazánkban:

Az elsősegélynyújtás ügyében 1876-ban törvényi szabályozás született, melynek Segélynyújtás balesetek alkalmával c. paragrafusai részletes leírását adták a megszervezendő mentésnek és elsősegély-oktatásnak.

1887-ben Kresz Géza megalapítja a Budapesti Önkéntes Mentő Egyesületet (BÖME), amely a fővárosban szervezi meg a mentést, elsősegélynyújtást.

A korszerű elsősegélynyújtási ismeretek terjesztésének igényére példa 1908-ból: "Az életmentés és első segítségnyújtás ismereteinek népies oktatása és terjesztése nem pusztán humanitárius, hanem társadalmi kötelesség. A tapasztalás igazolja, hogy balesetkor szükséges első segítséget a laikus is tud nyújtani. Csak alkalmas módon kell kioktatni azokra a szükséges ismeretekre és eljárásokra, amelyek az első segítségnyújtás szempontjából okvetlen megkívántatnak." (Dr. Virosztek, Győző Mentők Lapja, VI. évf., 5. szám)

1948-ban megalakul az Országos Mentőszolgálat, amely szervezeti és szakmai tekintetben is lehetőséget nyitott az egységes elvek alkalmazására.

A Vízi mentők Magyarországi Szakszolgálata és Önkéntes Tűzoltó Egyesület 1999. év őszén alakult Zánkán. Közel 30-an gyűltünk össze ott azzal a szándékkal, hogy létrehozzunk egy olyan vízi mentéssel foglalkozó közhasznú egyesületet, amely hatékonyan tud segíteni a vízi balesetek felszámolásában és megelőzésében.



VÍZIMENTŐK
LIFEGUARDS
WASSERRETTUNG

INTEGRÁLT
BETEGELLÁTÁSÉRT
ALAPÍTVÁNY





VÍZIMENTŐK
LIFEGUARDS
WASSERRETTUNG

INTEGRÁLT
BETEGELLÁTÁSÉRT
ALAPÍTVÁNY



Kezdetben a Balaton térségében szerveztük meg a vízimentést, mára az ország nyolc megyéjében közel 1000 főt számláló csapattal elsősorban vízen, de a szárazföldi mentésben is részt veszünk az állami szervezetekkel kiváló partneri kapcsolatot ápolva.

Kommunikáció

A kommunikációd akkor hatékony, ha higgadtan, érthető beszédtempóban, jól artikulálva adod át az információkat.

Bármely vészhelyzeti kommunikáció esetén gondold át, hogy rendelkez-e az összes információval, amit át akarsz adni (pl: le tudod-e írni, hogy pontosan hová kell a segítség, ha közterületen vagy és mentőt hívsz).

Közlendőd legyen mindig struktúrált, vagyis építsd fel egy egyszerű vázra a fenti ábra szerint.

Kommunikációd mindig legyen udvarias, formális, egyszerű. Kerüld a humorizálást, poénkodást.

Tudnod kell, hogy veszélyhelyzetben a sérült vagy a hozzátartozója negatív transz állapotába kerülhet, amelynek következményeként:

- csak magára fókuszál, minden hallott információt magára vonatkoztat (pl. a társadnak a karambolban sérült autóról azt mondd, „ez rommá tört”, amit a sérült magára ért)
- torzulhat az időérzéke (néhány percet óráknak jelöl)
- hallucinálhat (pl. még mindig érzi a tűz melegét, pedig már eloltották azt)
- nem működik együtt

Ha ezeket a jeleket észleled, akkor **tereld magadra a sérült figyelmét** egy kizökkentő kérdéssel (pl: szereti-e a fagyit).

Ha már rád figyel, **aktivizáld**: „kérem, emelje fel a bal kezét, hogy le tudjam húzni a pólót”.

Hozd döntési helyzetbe: kínáld neki választási lehetőséget két, az elsősegélynyújtást nem befolyásoló döntésben: pl. gyereknél:” a kék ragtapaszt kéred vagy a pirosat”, felnőttél: „erre a székre szeretne ülni, vagy a padra”

Használj pozitív mondatszerkezeteket, lehetőleg a tiltó szerkezetet kerüld: pl: „ne álljon fel” helyett „kérem, maradjon ülve”.

Ne beszélj át a beteg feje felett, mintha ott sem lenne.

Dícsérd meg, ha megtett valamit, amit kértél: „nagyon jó, köszönöm”

Ez a fajta kommunikáció gyakorlatot kíván, így azt tanácsolom, hogy szolgálat közben társaiddal gyakorold a tiltó szerkezetek kicserélését kérésekre. Tudod...a félig üres pohár félig tele van ☺.

HELYZET	<ul style="list-style-type: none">● BEAZONOSÍTÁS● MI TÖRTÉNT?● HOL TÖRTÉNT? / MEGKÖZELÍTHETŐSÉG
HÁTTÉR	<ul style="list-style-type: none">● SÉRÜLT, BETEG MEGHATÁROZÁSA (KOR, NEM...)● SÉRÜLT, BETEG SZÁM● KÖRNYEZETI VESZÉLYEK
HELYZET-ÉRTÉKELÉS	<ul style="list-style-type: none">● SÉRÜLT BETEG ÁLLAPOTA● KÖRNYEZETI POTENCIÁLIS ÁRTALMAK ÉRTÉKELÉSE
AJÁNLÁS	<ul style="list-style-type: none">● SEGÉLYKÉRŐ NEVE ÉS ELÉRHETŐSÉGE● SEGÉLYKÉRŐ VÉLEMÉNYE / VÁLASZOK

Mentési lánc

Ahhoz, hogy a beteg vagy sérült a legjobb esélyekkel élje túl az egészségügyi krízisállapotot, gyorsan professzionális ellátáshoz kell juttatni.

Az integrált sürgősségi ellátás szimbóluma és operatív útmutatója, a mentési lánc akkor működik, ha egyformán tart minden láncszem. Te vagy az első láncszem ilyen esetekben, hogy a beteg életben maradjon. Neked kell a ráutaló jelekre érzékenynek lenned, Te riasztod a professzionális ellátókat.

Megfelelő oxigénellátás és a szöveti vérellátás hiányában a beteg a mentők kiérkezéséig már maradandó szöveti károsodást (agy, szív) szenvedhet.

Ezt az időszakot Neked kell áthidalnod legjobb tudásod szerint.

Ez vonatkozik a közvetlen életveszélyben lévő (keringésmegállás, eszméletlenség) betegre, de minden vörös zászlóval (ld. lejjebb) jelölt betegre vagy sérültre is. A sietség azért fontos mert általánosságban elmondható, hogy az oxigénhiányban eltöltött idővel arányosan nő a végső károsodás mértéke.

Tudnod kell, hogy néhány, az oxigénellátást/vérellátást visszaállító orvosi beavatkozás ideje limitált (pl. stroke esetén a vérrögoldó kezelés). A beavatkozás időkorlátain túl a beavatkozás kockázata nagyobb, mint a várható haszna, így azt nem végzik el.

Ha mentőt hívtál, mindig várd meg a helyszínen!

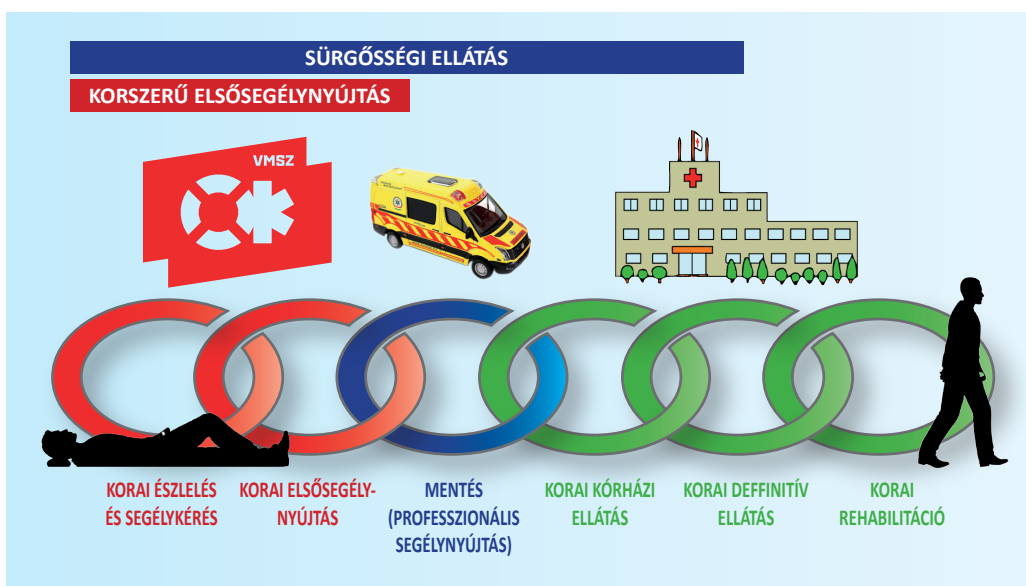
Segítsd az odajutását, ha kell, szervezd meg, hogy nyitva legyen a kapu, vagy valaki várja egyezményes ponton!

A tanult struktúrának megfelelően add át a sérültet/beteget a mentőknek.



VÍZIMENTŐK
LIFEGUARDS
WASSERRETTUNG

INTEGRÁLT
BETEGELLÁTÁSÉRT
ALAPÍTVÁNY





VÍZIMENTŐK
LIFEGUARDS
WASSERRETTUNG

INTEGRÁLT
BETEGELLÁTÁSÉRT
ALAPÍTVÁNY



Alapvető életfunkciók

A keringést a szív ritmikus összehúzódása tartja fenn. Felnőtt egészséges embernél a nyugalmi pulzus 70/perc, perifériákon (pl. csukló) jól tapintható, telt, ritmusos.

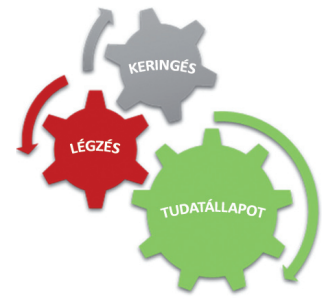
A légzés frekvenciája nyugalomban 12-16/perc, egyenletes.

A légzés és a keringés által fenntartott oxigenizáció és szöveti perfúzió biztosítja az agy működését, vagyis a reakcióképességet, és a tudat megfelelő működését.

Áttekintve a három alapvető életfunkciót, egyértelmű, hogy ha kettő hiányzik, akkor a harmadik is biztosan hiányzik, vagy nagyon rövid időn belül megszűnik a működése.

Elsősegélynyújtás során az eszméletet és a légzést vizsgáljuk. Ez a két funkció könnyen vizsgálható, meglétük, vagy hiányuk egyértelműen, gyorsan megállapítható. A keringés (pulzus) vizsgálata nagyobb rutint igényel, hibalehetőséget hordoz.

Fenti logika mentén könnyen érthető, hogy a keringésmegállás megállapításához a két, könnyebben észlelhető életfunkciót vizsgáljuk.



Sebellátás, égés ellátása

Sebellátásnál mindig használj gumikesztyűt!

A sérülések általános ellátási szabályai az angol kifejezések kezdőbetűiből létrehozott **RICE** mozaikszó által jegyezhetőek meg.

R = rest, azaz nyugalombahelyezés, a mozgás felfüggesztése

I = ice, azaz hűtés, jégelés

C = compression, azaz nyomás, nyomókötés, fásli felhelyezése

E = elevation, azaz felemelés, a sérült végtag felpolcolása

A nyílt sérüléseket, melyek vérzéssel járnak, sebzéseknek nevezzük.

Figyeld meg, hogy mennyire vérzik a seb!

Ha nagyon vérzik (csöpög, folyik, vagy spriccel, és nem csillapodik gyorsan), akkor a vérzéscsillapítás az elsődleges feladatod, a traumás vörös zászlóknál leírtak szerint járj el.

Ha kicsit vérzik (gyorsan csökken, akár spontán is eláll a vérzés), akkor a sebellátás a feladatod.

- Tisztítsd meg a sebet a szennyeződésektől (por, homok, növényi törmelék), használj hozzá steril gézt, Betadint.
- fedd le a sebet Betadinnalkissé átitatott, majd száraz steril gézzel
- Töröld szárazra a seb környékét
- ragaszd le, vagy pólyával rögzítsd a steril fedést
- helyezd nyugalomba a sérült testrész
- Irányítsd szakellátásra a sérültet, vagy ha a helyzet úgy kívánja, hívj mentőt.



Égett sérült ellátása

Égési sérülést hőhatástól, áramütés során, és maró vegyi anyagokkal történő érintkezéskor szenvedhet el a sérült.

A nagy felületen történt hólyagosodással, vagy hámphánnnyal járó égés, valamint a légúti égés gyanúja (égésnyomok a száj és orr körül) életveszélyes. Légúti égés következtében a légúti nyálkahártyák duzzanata elzáródást okozhat. A duzzanat a sérülés után közvetlenül sokszor nem észlelhető, az azt követő egy órában alakul ki.

Az égési sérülés kiterjedését a sérült tenyerének mérete (a testfelülete 1%-a) alapján tudod megbecsülni.

Áram okozta sérülés esetén az elsősegélynyújtás előtt áramtalaníts! Az áramütés okozta égés kapcsán gondolj arra, hogy az áramütés keringésmegállást, és egyéb sérüléseket (gyakran leesik a sérült az áramütés kapcsán létráról, állványról) okozhat. Kérdezd meg, hogy van-e máshol fájdalma! Ha van mechanikai sérülése, a traumás vörös zászlókban foglaltak szerint járj el.

Vegyi anyaggal történt égés esetén lehetőség szerint először szárazon töröld le a sérültről a vegyszert. A saját biztonságodra fokozottan ügyelj.

Az égés elsősegélye a hideg csapvízzel történő hűtés. Mindaddig hűtsd a sérült testrészt, amíg a fájdalom nem csökken, vagy a mentő ki nem érkezik.

Darázs csípés ellátása

Enyhe esetben a csípés körül néhány cm átmérőjű vörös, duzzadt, fájdalmas terület alakul ki, a betegnek más tünete nincs. Ilyenkor a RICE elvek szerint járj el. Másra nincs kompetenciád. Egyéb ellátási igény esetén add meg az egészségügy ellátóhelyek elérhetőségét.

Súlyos esetben:

- a beteg elmondja, hogy tudottan allergiás a daráscsípésre (ebbe a csoportba tartozik, akár van aktuálisan tünete, akár nincs, és ide sorold akkor is, ha volt nála adrenalin injectio, és már beadta magának)
- lenyelte a darazsat és a szájüregben, torkában csípte meg (üdítős vagy sörösdobozba belemásznak)
- a beteg testszerte összefolyó csalánkiütések jelennek meg
- ha egyszerre sok darázs csípte meg
- nem traumás vörös zászlók szerinti tünete jelentkezik

Súlyos esetekben hívj mentőt, és ha kell, a vörös zászlóknak megfelelően végezz elsősegélynyújtást.



VÍZIMENTŐK
LIFEGUARDS
WASSERRETTUNG

INTEGRÁLT
BETEGELLÁTÁSÉRT
ALAPÍTVÁNY





VÍZIMENTŐK
LIFEGUARDS
WASSERRETTUNG

INTEGRÁLT
BETEGELLÁTÁSÉRT
ALAPÍTVÁNY



BLS - AED

Keringésleállás felismerése

Vedd észre, ha valaki elesik, vagy földön, vagy bárhol közterületen fekszik!

Menj oda azonnal, és cselekedj!

Tudatzavar eszméletén lévő embernél alakul ki, megváltozott reakcióképességet jelöl, amikor a beteg reakciója a rá jellemzőtől hirtelen jelentősen eltér (pl. térben, időben nem tájékozott, emlékezetkiesése van, vagy az őt érő ingereket a megszokottól eltérően értelmezi, esetleg hallucinál).

Akut tudatzavar esetén vigyázz a betegre, ne hogy kárt tegyen magában (pl. elesés), és hívj azonnal mentőt.

Határozott, de nyugodt, kedves, elfogadó testbeszédet és hangnemet alkalmazz, hangsúlyozd, hogy segíteni szeretnél. A mentő kiérkezésig maradj a beteg mellett!

Az **eszméletlenség** reakcióképtelenséget jelent, vagyis az eszméletlen betegnek van keringése és légzése, de képtelen reagálni az őt érő ingerekre, így kiszolgáltatott:

- a környezetének
- az eszméletlenségéből fakadó, nem működő reflexeknek, testfunkcióknak

Az eszméletlennek tűnő embert az alábbiak szerint kell megvizsgálni, ellátni:

Ellenőrizd a reakcióképességét!

1. Szólítsd meg hangosan! (Pl: Jó napot kívánok! Mi történt magával)
2. Rázd meg a vállánál fogva!

Ha reagál az őt ért ingerekre, akkor ébreszthető, eszméletén van.

Ha nem reagál, azonnal kiálts segítségért, hogy legyen, aki támogat az elsősegélynyújtásban, mentőt hív, forgalmat terel, stb.

Tedd átjárhatóvá a légutakat!

A hátán fekvő beteg válla magasságába térdelve egyik kezedet tedd a beteg homlokára, a másikat az álla alá, és hajtsd hátra a beteg fejét.

Keressd a keringés jeleit:

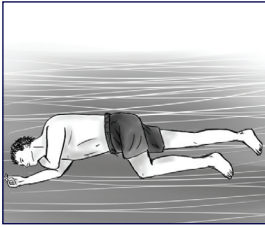
Ezek lehetnek: köhögés, mozgás, epilepsziás görcs, légzés

Vizsgáld 10 másodpercig a beteg légzését átjárható légút mellett: **Nézd, lásd, halld!**

Ha nincs keringésre utaló jel és légzés, vagy a 10 másodperc alatt csak 1 levegőt vesz, azonnal hívass mentőt újraélesztéshez, és ezzel egy időben kezd meg a mellkaskompressziókat!

Ha egyedül vagy, hívj mentőt, lehetőség szerint használd a telefonod kihangosító funkcióját és a lehető leghamarabb kezd el a mellkaskompressziót!





Ha van keringés, de a beteg eszméletlen, akkor fordítsd stabil oldalfekvésbe, majd hívj mentőt eszméletlen beteghez! Vigyázz a betegre, amíg a mentő megérkezik, felügyeld a légzését folyamatosan!

Mellkaskompressziók

Keringésmegállás észlelése esetén a mellkaskompresszió azonnali megkezdése, és folyamatos, megszakítás nélküli végzése a legfontosabb teendő.

A mellkaskompressziók helyes végrehajtása:

- Kompressziók helye a **mellkas közepe**
- **Kéztartás:** a két kéz összekulcsolását követően az alul levő kéz kéztőjével végezd a kompressziókat.
- Lenyom-lent tart-felenged-fent tart **négyszögimpulzus mintának** megfelelően végezd
- Helyes **mélység** 5-6 cm (a mellkas kb. egyharmad magassága)
- **Frekvencia** 100-120/min
- Mindig teljesen engedd fel a mellkast!
- Lenyomás-felengedés **időaránya** 1-1 legyen.

A mellkaskompresszió célja a mellkasban lévő nyomás periodikus változtatása, ami a vért az egyenirányító billentyűkkel ellátott véredényrendszerben egy irányba kernengeti.

Lenyomáskor nő a mellkasúri nyomás, ami kiáramoltatja a mellkasi erekből a vért, felengedéskor a mellkas rugalmassága révén kitágul, ami szívó hatást fejt ki a vérré.

A mellkaskompressziók megszakítás nélkül végzése garantálja, hogy a nehezen mozgásba hozott vér az áramlási sebességéből nem veszít, így nem pazarolsz időt és energiát a szünet miatt lelassult vér újra mozgásba lendítésében.

A helyes mellkaskompresszió végzése fárasztó. A beteg érdekében 2-3 percenként váltani kell az azt végző elsősegélynyújtót, ha többen vannak a helyszínen. A váltást úgy kell végrehajtani, hogy a kompresszió megszakítás nélkül folytatódjon!

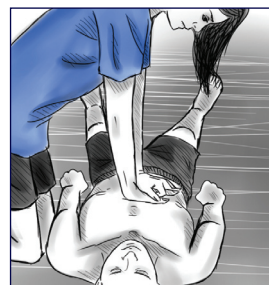
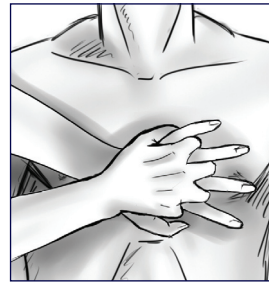
AED

Az újraélesztés elvégzését követően, ha van a közelben félautomata defibrillátor (AED), **hozasd** az újraélesztés helyszínére!

Az AED megérkezéséig folytatsd a mellkaskompressziókat. Ha az AED megérkezik, annak a használatát haladéktalanul kezd meg!

A **biztonságos használathoz** meg kell győződni róla, hogy a beteg szigetelő alapon pl. a strand száraz talaja (**nem fém felület, víz**) fekszik. Ha a beteg vizes, a mellkasát töröld szárazra!

Az AED készülék kinyitásakor automatikusan bekapcsol, **kövesd a készülék utasításait!**



VÍZIMENTŐK
LIFEGUARDS
WASSERRETTUNG

INTEGRÁLT
BETEGELLÁTÁSÉRT
ALAPÍTVÁNY



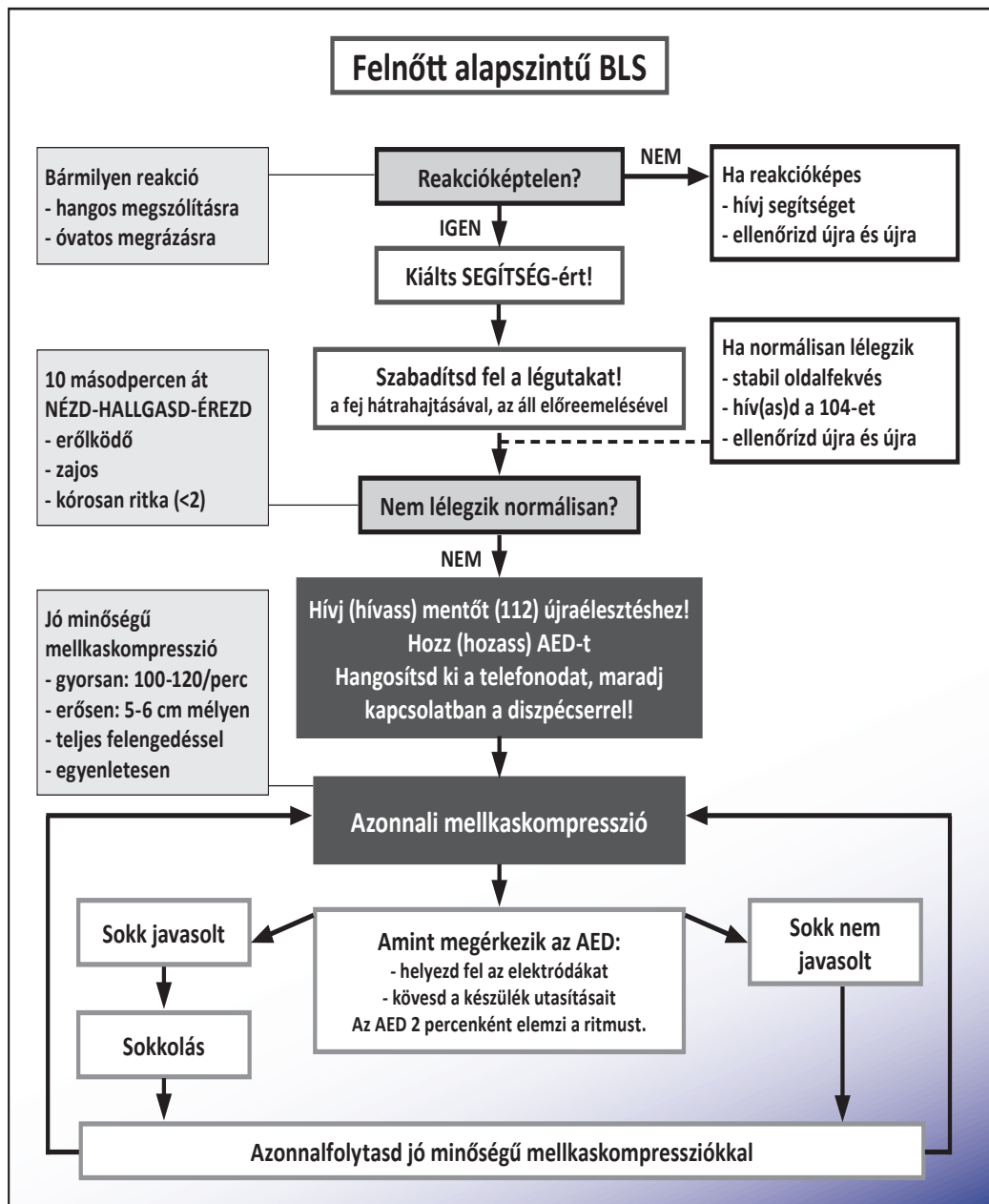
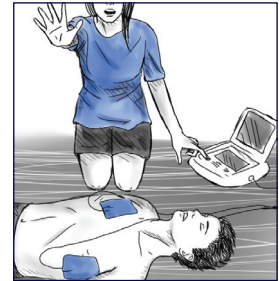


VÍZIMENTŐK
LIFEGUARDS
WASSERRETTUNG

INTEGRÁLT
BETEGELLÁTÁSÉRT
ALAPÍTVÁNY



- Ragaszd fel a tappancsokat a rajtuk megjelölt helyekre.
- A készülék ritmusanalízist végez, erre az időre, ha azt kéri, függeszd fel a mellkaskompressziót!
- Ha az AED sokkolható ritmust talál, shockot javasol.
- Biztonság: A shock leadása előtt szólíts fel mindenkit, hogy ne érjenek a beteghez, majd győződj is meg arról, hogy senki nem ér a beteghez!
- Ha az AED shockot javasol, akkor az már fel van töltve, csak biztonságosan le kell adnod azt.
- A shock leadása után azonnal folytasd a mellkaskompressziókat, ha erre a gép utasítást ad. Vigyázz! Találkozhatasz olyan régebbi típusú AED készülékkel, ami két sokkot ad le egymás után!
- 2 perc elteltével a készülék újra kezdi a ritmusanalízist.



Komplex BLS-AED

Gyakorold az előzőleg tanult három lépcsőt! Itt tudjuk szintetizálni az eddig tanultakat, egy komplex folyamattá.



Mikor hagyd abba az újraélesztést?

- Ha keringésre utaló jeleket észlelsz (aktív mozgás, köhögés)
- Ha megérkezik a mentő,
 - add át a mellkaskompressziót
 - mondd el röviden, strukturáltan, mi történt
 - ha fizikailag bírod még, ajánld fel részvételeket a további mellkaskompresszió végzésénél.
- Ha fizikailag kimerülsz, és nincs senki a környezetemben (akár laikus, hiszen néhány mozdulat alatt megtanítható), aki folytatni tudja hagyd abba. A Te biztonságod az első itt is.

Vörös zászlók

A cél az, hogy biztonsággal, gyorsan el tudd dönteni, mikor kell azonnal segítséget hívni.

Vörös zászlók I (Traumás vörös zászlók)

Balesetben sérült személy elsősegélynyújtása során a saját biztonságodra fokozottan ügyelj a balesetet okozott ártalom, a környezet egyéb veszélyei és az esetleges vérzés miatt.

- Erős vérzés: folyamatosan csöpög, folyik, esetleg spriccel a vér a sebből, spontán nem csillapodik.

Cél: a kivérzés megakadályozása, vagyis a vérzés kontrollja.

Állítsd el a vérzést!

1. **Fektesd** le a beteget ha lehet.
2. Direktan kezd el **nyomni** a sebet, vagy a vérzés helyét. Ha végtag sérült, azt emeld magasra, hogy csökkentsd a kiáramló vér nyomását. Puszta kézzel ne nyúlj soha a sebbe, legyen rajtad kesztyű! Szolgálaton kívül vegyél a kezedre egy nejlonzacskót. Ha így megáll a vérzés, elérted a célt.
3. Ha nem állt el a vérzés, akkor végtagsérülés esetén a vérzés és a törzs közé helyezz fel egy érszorítót.

Az érszorító felhelyezése fájdalmas, ezt kommunikáld a sérültnek, jelezve, hogy ez a fájdalom most nem kerülhető el, nélküle életveszélybe kerülhet.

- **Bármely sérülés** professzionális ellátást kíván, ha:

- beszűkült a sérült testrész funkciója
- nagy, vagy crescendo deformitás
- erős, nem szűnő, vagy fokozódó fájdalom jelentkezik megoldás: nyugalomba helyezés (bármely vízszintes stabil alátámasztás)



VÍZIMENTŐK
LIFEGUARDS
WASSERRETTUNG

INTEGRÁLT
BETEGELLÁTÁSÉRT
ALAPÍTVÁNY





VÍZIMENTŐK
LIFEGUARDS
WASSERRETTUNG

INTEGRÁLT
BETEGELLÁTÁSÉRT
ALAPÍTVÁNY



- A baleseti mechanizmus miatt:
 - nagy sebességű ütközés
 - magasból esés, gázolás
 - nagy sebességű elesés (sí, motor, bicikli)
 - meghalt valaki a járműben baleset következtében

Vörös zászlók II (Nem-Traumás vörös zászlók)

A nem baleseti eredetű rosszullét háttérében a szervezet oxigénellátásának –**oxigenizáció**– vagy egyes szervek-szövetek vérellátásának –**perfúzió**– akut romlása áll.

A perfúzió romlása megjelenhet fájdalom (pl. szívinfarktus), funkció kiesés –bénulás (pl. stroke) –, vagy eszmélet/tudatzavar (vérnyomásesés sokkos állapotban, vagy stroke) képében.

Oxigénellátási zavart –légszomjat– okozhat pl. szívelégtelenség, asthmás roham, vagy súlyos allergiás reakció.

Oxigenizációs és perfúziós zavar együttesen is állhat pl. eszméletlenség vagy tudatzavar háttérében.

A fentiekből következően **nem várjuk el, hogy diagnózist állíts fel.**

De elvárjuk, hogy ismerd fel azokat a tüneteket, amelyek életveszélyes állapotot jeleznek, hívj segítséget és cselekedj!

- **Eszméletzavar** esetén elsődleges cél a légút átjárhatósága – fordítsd a beteget stabil oldalfekvésbe, és tartsd megfigyelés alatt, hogy átjárható-e a légútja, vagyis tud-e levegőt venni.

Eszmélet vagy tudatzavar esetén a rosszullét háttérében mérgezés is állhat.

Amikor megítéled a környezetet **biztonságosságát**, tudatosan reagálj a furcsa szagokra (vegyszerszag), esetleg a beteg ruházatán lévő szennyeződésekre, a környezetében lévő vegyszeres flakonokra, dobozokra.

Gumikesztyű nélkül ne nyúlj az ilyen betegekhez, fedetlen bőrrel (karod, lábad) ne érh hozzá, amennyiben a bőrén vegyszer van! Maródást, vagy mérgezést okozhatnak, egyes vegyszerek (pl. permet) bőrön át is felszívódnak.

Észleld a gázmérgezés lehetőségét (CO-kipufogógáz, vagy gázfűtés esetén tökéletlen égéskor, vagy CO2 borospincékben amikor forr a bor), és ne menj ilyen veszélyt jelző zárt közegbe!

- **Beszédzavar, bénulás** gyanúja esetén végezd el a FAST (Face -Arm-Speech-Time) vizsgálatot:

- F-Figyeld meg, hogy a beteg két arcfelét szimmetrikus-e
- A-Figyeld meg, hogy két előre nyújtott karját meg tudja-e tartani szimmetrikusan, vagy az egyik süllyed
- S-Kérd meg, hogy mondja ki: portörülőröngy
- T-ha bármelyik funkció akut károsodása áll fenn, azonnal hívj mentőt

- **Nagy fájdalom** – Kérd meg a beteget, hogy értékelje fájdalmát a 10-es skálán! A 8-10/10 erősségű hirtelen kezdetű fájdalom, vagy enyhébben kezdődő, de ilyen mértékig erősödő (crescendo) fájdalom bármely testrészen életveszélyes állapotot jelölhet, hívj azonnal mentőt!

Fejfájás, de mellkasi vagy hasi fájdalom, vagy külső ok nélküli végtagfájdalom érkatasztrófát (elzáródás vagy érszakadás) jelezhet, különösen, ha egyéb tünetekkel (veritékezés, sápadtság, hányás, elgyengülés) is jár.

Enyhébb fájdalom esetén tájékoztasd a **beteget, vagy felnőtt kísérőjét** hogy a kompetenciád nem terjed ki az állapota megítélésére.

Ajánld fel neki, hogy kérésére szívesen felhívod a mentőszolgálatot, és átadod neki a telefonodat tanácskérés céljából. Ha a mentő úgy döntött, hogy kijön, maradj a beteg mellett a mentő kiérkezéséig.

Ha nem kér mentőhívást, tájékoztasd a helyi egészségügyi ellátás elérhetőségéről (strandon lévő mentőtiszt, orvosi rendelő, patika, vagy ügyelet), és irányítsd oda.

Mellkasi fájdalom esetén enyhébb fájdalom is jelezhet szívinfarktust, így nyomó-égető-markoló jellegű, legalább 2 perce fennálló fájdalom esetén is hívj mentőt!

● **Súlyos légszomj, elkékülés.** Légszomj esetén a légvétel szaporasága, és a beteg beszéde jelzi a légszomj mértékét.

- mondatokban beszél, vagy
- tömondatokban beszél, vagy
- csak szavakat mond, vagy
- nem beszél.

Ha ezzel a panasszal fordul hozzád egy beteg, értékeld a fentiek szerint a légszomj súlyosságát és hívj mentőt.

Segítsd a mentő kiérkezéséig a beteget abban, hogy olyan testhelyzetben legyen, amely számára kényelmes (általában ülve, lógatott lábakkal, kissé előrehajolva, két kézzel kapaszkodva tud a beteg a leghatékonyabban lebegőt venni). Támaszd meg a felsőtestét, ha kéri, ezzel is csökkented az izommunkáját=csökkented az oxigénigényét.

● **Aspiratio elsősegélye.** Általában étkezés közben kerül a légutakba idegentest, a felső légutak legszűkebb részén, a hangszalagok között akad el.

- Amíg a beteg köhög, és van hangja, nincs közvetlen életveszély, de ha 1-2 perc alatt nem oldódik meg a helyzet, vagy a beteg légszomjat jelez, esetleg elkékül, hívj mentőt.
- Ha nincs hangja a betegnek, köhögő-, vagy légzőmozgásokat végez hang nélkül, elkékül, akkor teljes a légúti elzáródás. Azonnal hívj vagy hívass mentőt és nyújts elsősegélyt!

Cél: a mellkasban lévő levegő nyomásának növelésével „kilőni” az elakadt idegentestet a gégeből.

Módszer:

- 5hátbaütés-5 Heimlich műfogás váltogatva, amíg eszméletén van
- ha elveszti az eszméletet, azonnakk kezdj mellkaskompressziókat

Ha bármely kérdésben tanácstalan vagy, ne késlekedj, hívd fel a mentőszolgálatot, vagy a VMSZ segélyhívó központot, és kérj tanácsot!



VÍZIMENTŐK
LIFEGUARDS
WASSERRETTUNG

INTEGRÁLT
BETEGELLÁTÁSÉRT
ALAPÍTVÁNY





VÍZIMENTŐK
LIFEGUARDS
WASSERRETTUNG

Vízimentők Magyarországi Szakszolgálat és
Önkéntes Tűzoltó Egyesület

Székhely:
8230 Balatonfüred, Zákonyi Ferenc u. 2.
Levelezési cím:
8315 Gyenesdiás, Faludi u. 83.

Keszthelyi iroda elérhetőségei:
Telefon: +36 30/538 21 51

E-mail:
info@vizimentok.hu
Internet:
www.vizimentok.hu

Bankszámlaszám:
10404955-49515811-00000000

Adószám:
18929885-2-19