



Pierwsza pomoc – zawsze warto

Być może masz obawy, że człowiek, którym się opiekujesz, zasłabnie, będzie miał atak padaczki albo zawał serca. Boisz się, że w sytuacji, kiedy życie bądź zdrowie osoby obok Ciebie będzie zależało od Twojej reakcji, nie będziesz wiedział, jak się zachować i co zrobić?

Niepokój jest naturalnym odczuciem. Z kolei sprawdzoną metodą na jego pokonanie jest zdobycie wiedzy, którą w sytuacji realnego zagrożenia jesteśmy w stanie wykorzystać. Zasady udzielania pierwszej pomocy mogą być Ci potrzebne nie tylko podczas opieki nad osobą starszą, ale również w każdym miejscu, w którym spędzasz czas: w trakcie spotkań z przyjaciółmi, na zakupach czy na spacerze. Pamiętaj też, że nie poniesiesz odpowiedzialności za ewentualne błędy popełnione przy udzielaniu pierwszej pomocy, jeżeli kierowałeś się dobrą wolą.

Pierwsza pomoc – bezpieczeństwo ponad wszystko

Najważniejszą zasadą w udzielaniu pierwszej pomocy jest zadbanie o bezpieczeństwo swoje oraz osoby, której pomagasz. O czym zawsze musisz pamiętać, niosąc pomoc?

- Szybko i bezpiecznie oceń sytuację.
- **Zadbaj o bezpieczeństwo własne i poszkodowanego** (m.in. noś rękawiczki jednorazowe).

Dr n. med. Marek Tombarkiewicz, dyrektor NIGRiR: „W związku z epidemią koronawirusa należy zakładać, że każda osoba, nawet senior, który ma mniejszy kontakt z innymi ludźmi, może być zakażona. Pamiętając o tym, musimy postępować zgodnie z aktualnymi zasadami dystansu społecznego, stosować środki ochrony indywidualnej (maseczki zakrywające usta i nos, rękawicz-

ki) oraz często myć i (lub) dezynfekować ręce. Dotykać można jedynie tego, czego dotknięcie jest absolutnie niezbędne. Jeśli potrzebująca pomocy osoba jest przytomna, podczas udzielania pomocy trzeba poprosić ją o założenie maseczki. Warto zadbać o to, aby inne osoby w pobliżu także zasłoniły usta i nos.”

- Podejmij działania i w razie potrzeby wezwij pogotowie ratunkowe.
- Udziel właściwej pomocy przedmedycznej (w czasie pandemii pamiętaj o własnym bezpieczeństwie – pamiętaj, wezwanie pomocy też jest pomocą!)
- Pozostań z podopiecznym do czasu przybycia służb medycznych.

SAMPLE – krótki wywiad ratujący życie

Bardzo ważne w udzielaniu pierwszej pomocy jest zdobycie od przytomnej osoby kluczowych informacji, które ułatwią podejmowanie dalszych działań Tobie, a następnie zespołowi pogotowia ratunkowego.

Niezbędne informacje możesz zdobyć, przeprowadzając z poszkodowanym wywiad w ratownictwie zwany **SAMPLE**:

S (symptomy) – zapytaj o odczuwane dolegliwości i objawy.

A (alergie) – zapytaj poszkodowanego, czy jest na coś uczulony.

M (medykamenty) – zapytaj, czy przyjmuje stale jakieś leki; postaraj się zanotować te informacje.

P (poprzednia historia) – zapytaj, czy choruje przewlekłe. Jeśli mówi, że nie, upewnij się, wymieniając najczęstsze choroby (np. choroby serca, cukrzycę, padaczkę).

L (lunch) – zapytaj, kiedy jadł ostatni posiłek i co to było.

E (ewentualnie) – zapytaj, czy pamięta okoliczności zdarzenia.

Jeżeli opiekujesz się osobą starszą, nie czekaj ze zdobyciem podstawowych informacji np. o przewlekłych chorobach bądź odczuwanych ostatnio dolegliwościach do momentu niesienia pomocy. Zapytaj o nie wcześniej – będziesz czuł się pewniej, jeśli poznasz swojego podopiecznego.

Wezwanie pogotowia ratunkowego – złote zasady

- 1** Zadzwoń pod numer alarmowy **112** (centrum powiadamiania ratunkowego) lub **999** (pogotowie ratunkowe).

- 2** Przekaż dyspozytorowi pogotowia ratunkowego informacje w następującej kolejności:

- **Gdzie jesteś?** Czyli miejsce zdarzenia: miejscowość, nazwa ulicy, numer domu/bloku/mieszkania, klatki (opisz, jak się do niej dostać, jeśli jest ulokowana nietypowo). Jeśli jesteś z seniorem np. na spacerze, podaj nazwę ulicy (o ile to możliwe), punkty orientacyjne (np. kościół, szkoła).
- **Co się wydarzyło?** Opowiedz, co się stało: wypadek, uraz, utrata przytomności, objawy, np. ból w klatce piersiowej, drgawki.
- **Kto jest poszkodowanym?** Podaj dane seniora, jego wiek, płeć.
- **Kim jesteś?** Podaj swoje dane.



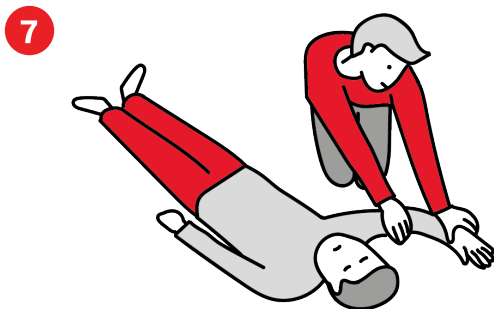
WSKAZÓWKA

Nigdy nie kończ rozmowy jako pierwszy. Zawsze słuchaj dyspozytora, który może zadać Ci dodatkowe pytania bądź powiedzieć, jakie czynności ratownicze powinieneś wykonać.

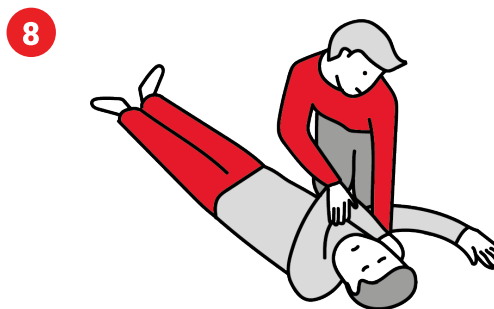
OMDLENIE

Omdlenie jest nagłą, krótkotrwałą utratą świadomości

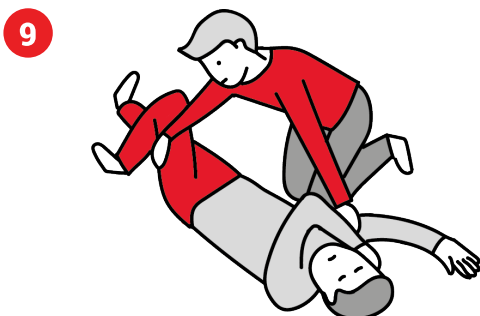
- 1 Jeżeli senior mówi, że słabo się czuje lub widzisz, że zaczyna tracić przytomność (zblednięcie twarzy, sinica warg, zimny pot na czole i skroniach), posadź albo połóż go celem uniknięcia upadku
- 2 Zapewnij dostęp świeżego powietrza
- 3 Rozepnij kołnierzyk, poluzuj krawat
- 4 Jeśli senior straci przytomność, podtrzymaj go, by nie doznał urazu podczas upadku
- 5 Sprawdź oznaki życia (czy oddycha)
- 6 Po około dwóch minutach, jeśli senior nie odzyskał przytomności, ale oddycha ułóż go w pozycji bezpiecznej, uprzednio zdejmując mu okulary (jeśli ich używa).



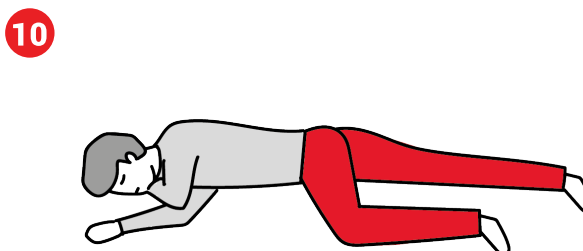
Rękę poszkodowanego leżącą bliżej ciebie zegnij w łokciu pod kątem prostym.



Dłoń drugiej ręki ułóż pod policzkiem od twojej strony.



Zegnij dalszą nogę pod kątem prostym i delikatnie kierując biodro i bark poszkodowanego, obróć go na bok twarzą do siebie.



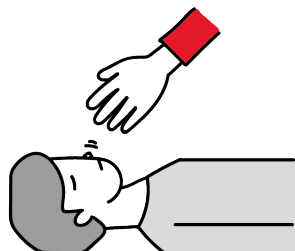
Wezwij pogotowie ratunkowe, a w czasie oczekiwania kontroluj, czy senior oddycha.

- 11 Jeśli senior przestanie oddychać, rozpocznij resuscytację.

Jak przeprowadzić resuscytację u osoby dorosłej - schemat postępowania

W czasie pandemii pamiętaj o własnym bezpieczeństwie – pamiętaj, wezwanie profesjonalnej pomocy też jest pomocą!

1



Oceń przytomność poszkodowanego.

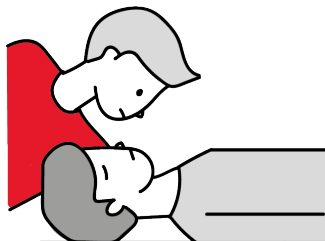
Poruszaj delikatnie ramiona osoby poszkodowanej i nawiąż kontakt słowny przykładowym pytaniem: 'Przepraszam, co się stało?' Słyszysz mnie Pan/i' ?

2



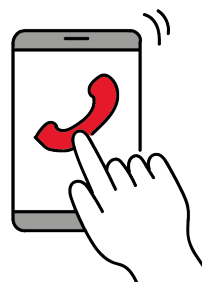
Jeśli poszkodowany nie reaguje, uznajemy, że jest nieprzytomny, **wyznacz drugiego ratownika spośród ludzi znajdujących się w miejscu zdarzenia, aby wezwał pomoc** i pomógł ci w trakcie prowadzenia czynności resuscytacyjnych. Jeśli jesteś sam - **głośno wołaj o pomoc.**

3



Udrożnij drogi oddechowe, aby sprawdzić, czy poszkodowany oddycha. Oddech poszkodowanego możesz ocenić poprzez **nachylenie głowy nad ustami poszkodowanego** i obserwowanie ruchów klatki piersiowej, wyczuwanie oddechu na policzku, usłyszenie wydychanego powietrza, co sprawdzasz przez 10 sekund.

4



Jeśli poszkodowany nie oddycha prawidłowo - **zadzwoń pod numer 112 lub 999.**

5



Wykonaj 30 uciśnień klatki piersiowej.

Uciskaj mocno na głębokość 5-6 cm z częstotścią 100-120 uciśnień /min.

6



Wykonaj 2 oddechy ratownicze. Wdmuchuj powietrze przez 1 sek. do uniesienia się klatki piersiowej przy jednoczesnym przytkaniu nosa poszkodowanego (by powietrze nie wydostało się tą drogą).

Udar

Udar jest spowodowany zablokowaniem naczynia krwionośnego serca przez zakrzep albo zator (udar niedokrwienny) bądź wystąpieniem krwotoku w mózgu (udar krwotoczny).

Rozpoznanie pierwszych objawów udaru opiera się na algorytmie FAST (face, arm, speech tool – twarz, ramię, mowa).

Jakie są objawy udaru?

- opadanie kącika ust, uczucie sztywności twarzy, ręki lub nogi, najczęściej po jednej stronie, porównywalne do znieczulenia
- zaburzenia widzenia w jednym oku lub obu oczach
- zaburzenia chodzenia, utrata równowagi, zawroty głowy
- niedowład lub porażenie mięśni twarzy lub nogi, najczęściej po jednej stronie ciała
- zaburzenia mowy oraz trudność w rozumieniu słów

Pierwsza pomoc:

- **Natychmiast wezwij pogotowie ratunkowe.** W sytuacji wystąpienia udaru czas jest niezwykle ważny!

Zawał serca

Zawał serca najczęściej jest spowodowany niedotlenieniem mięśnia sercowego w wyniku zablokowania naczynia krwionośnego serca przez zakrzep albo zator.

Jakie są objawy zawału serca?

- nagły ból w okolicy mostka, często rozpiekający, piekący, promieniujący
- wrażenie ucisku, ciasnoty w klatce piersiowej
- niepokój, strach przed śmiercią
- chłodna, blada skóra, zimny pot

- nieregularny puls
- czasami nudności i wymioty
- duszność

Pierwsza pomoc:

- Wezwij pogotowie ratunkowe.
- Zapewnij komfort psychiczny, uspokajaj seniora.
- Ułóż seniora w pozycji odciążającej (pozycja półsiedząca, plecy oparte np. o ścianę).
- Rozluźnij ubrania, jeśli są ciasne, rozepnij kołnierzyk pod szyją.

Cukrzyca

Cukrzyca jest chorobą przewlekłą spowodowaną nieprawidłowym poziomem glukozy (cukru) w organizmie na skutek niedoboru bądź nieprawidłowego działania insuliny. Jeżeli w krwi jest zbyt duża ilość glukozy, mamy do czynienia z **hiperglikemią**, a gdy ilość glukozy jest niewystarczająca – z **hipoglikemią**. Poważnym powikłaniem cukrzycy może być zawał serca lub udar.

Hipoglikemia jest najczęstszym nagłym powikłaniem zagrażającym życiu pacjenta.

Jakie są objawy hipoglikemii?

- uczucie głodu
- osłabienie, senność
- zaburzenia widzenia
- bóle i zawroty głowy
- drżenie mięśni

W zaawansowanym stadium:

- obfite pocenie się, blada skóra
- przyspieszone tętno, kołatanie serca
- pobudzenie, niepokój, nerwowość

- drgawki
- płytki oddech
- utrata przytomności
- śpiączka

Pierwsza pomoc:

- Wezwij pogotowie ratunkowe.
- Gdy senior jest przytomny i może połykać, podaj mu cukier w formie mocno osłodzonej wody, słodkiego napoju, słodkiej herbaty, cukru, miodu itp.
- Gdy senior jest nieprzytomny, nie podawaj mu doustnie cukru w żadnej formie, ułóż seniora w pozycji bocznej bezpiecznej oraz kontroluj jego funkcje życiowe (oddech).

Hiperglikemia

Jakie są objawy hiperglikemii?

- wzmożone pragnienie
- utrata łaknienia
- częste oddawanie moczu
- ogólne osłabienie, uczucie zmęczenia, senność
- zaburzenia widzenia
- nadmierna potliwość

W zaawansowanym stadium:

- bardzo duże pragnienie
- suchość skóry i błon śluzowych
- szybkie i słabe tętno, czerwone policzki
- oddech głęboki, przyspieszony, charakterystyczny zapach acetonu
- bóle brzucha, nudności, wymioty
- utrata przytomności

Pierwsza pomoc:

- Wezwij pogotowie ratunkowe.

- Gdy senior jest przytomny i sam mierzy sobie poziom cukru we krwi glukometrem, możesz mu w tym pomóc, jak również w doraźnym podaniu insuliny oraz dużej ilości wody do picia.
- Gdy senior jest nieprzytomny, ułóż go w pozycji bocznej bezpiecznej oraz kontroluj jego funkcje życiowe (oddech).

Padaczka / epilepsja

Jakie są objawy ataku epilepsji?

- skurcz całego ciała, zaciskanie żuchwy, zaciskanie pięści
- wyprężenie ciała i drgawki, najczęściej jednostronne, utrata przytomności, kontaktu z pacjentem
- wydobywająca się z ust spieniona ślina (może być zabarwiona krwią)

Wyżej wymienione objawy najczęściej trwają kilka minut i przemijają.

Pierwsza pomoc:

- Zabezpiecz głowę seniora przed urazem, podkładając pod nią dłoń.
- Zabezpiecz poszkodowanego przed urazem – usuń zbędne przedmioty, aby nie uszkodziły chorego (np. odsuń krzesło od jego nogi).
- Wezwij pogotowie ratunkowe.
- Po ataku padaczki ułóż poszkodowanego w pozycji bocznej i kontroluj jego oznaki życia (czy oddycha).
- NIE zostawiaj tej osoby bez opieki.
- NIE powstrzymuj drgawek.
- W trakcie drgawek NIE wkładaj przedmiotów między zęby chorego (grozi to zadławieniem, utratą uzębienia bądź uszkodzeniem Twojej dłoni).

Zadławienie / zachłyśnięcie

Pierwsza pomoc:

- Nakłaniaj poszkodowanego do kaszlu.

Jeśli to nie pomaga:

- Pochyl poszkodowanego i wykonaj 5 uderzeń dłońmi w okolicę międzyłopatkową.
- W przypadku braku efektu ustaw się za poszkodowanym, obejmij go rękoma, złóż dłonie i wykonaj 5 energicznych ucisków nadbrzusza.

Jeśli to nie pomaga:

- Wykonuj naprzemiennie 5 uderzeń w okolicę międzyłopatkową oraz 5 ucisków nadbrzusza.
- W przypadku utraty funkcji życiowych wezwij pogotowie ratunkowe i rozpocznij resuscytację.

Złamanie / zwichnięcie

Pierwsza pomoc:

- W przypadku złamania kości długiej (ramię, przedramię, udo, podudzie) ustabilizuj miejsce urazu łącznie z sąsiadującymi stawami dostępnym sztywnym przedmiotem (deską, kijem itp.).
- W przypadku urazu stawu (złamanie w stawie lub zwichnięcia) usztywnij staw i sąsiadujące z nim kości długie.
- Przy złamaniu otwartym ranę dodatkowo zabezpiecz jałowym opatrunkiem.
- Wezwij pogotowie ratunkowe.

Urazy głowy

– wstrząśnienie mózgu

Wstrząśnienie mózgu jest odwracalnym zaburzeniem czynności mózgu wywołanym silnym uderzeniem w głowę.

Jakie są objawy wstrząśnienia mózgu?

- krótkotrwała utrata przytomności
- ból głowy, nudności, wymioty
- niepamiętanie wydarzeń, które nastąpiły przed urazem
- dezorientacja, rozdrażnienie
- opóźnione reakcje zarówno ruchowe, jak i słowne

Pierwsza pomoc:

- Wezwij pogotowie ratunkowe.
- Ułóż seniora w pozycji bezpiecznej i kontroluj jego funkcje życiowe.
- Nie podawaj samodzielnie leków.

Oparzenia

W zależności od zajętej powierzchni i głębokości uszkodzenia skóry, powodu/czynnika oparzenia (chemiczne lub termiczne) oraz okolicy (bardzo niebezpieczne jest oparzenie twarzy) oparzenia mogą stanowić poważne zagrożenie dla życia.

Pierwsza pomoc:

- Zdejmij biżuterię z poparzonej kończyny ze względu na szybko pojawiające się obrzęki.
- Oparzoną powierzchnię schładzaj strumieniem chłodnej wody.
- Spróbuj zdjąć ubranie, ale jeżeli jest ono wtopione w ciało, nie zrywaj go na siłę.
- Pęcherze i rany zabezpiecz jałowym opatrunkiem.
- W razie potrzeby wezwij pogotowie ratunkowe.

Kto jeszcze pomaga seniorom?

Oto kilka propozycji dla seniorów:

Stowarzyszenie mali bracia Ubogich

Bazuje na indywidualnej relacji wolontariusza z seniorem. Poza tym organizuje spotkania dla seniorów:

- spotkania świąteczne,
- spotkania międzypokoleniowe,
- szkolenia dla opiekunów osób cierpiących na chorobę Alzheimera.

Stowarzyszenie prowadzi też telefon zaufania dla osób starszych.

Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów

Działa w inny sposób, bardziej instytucjonalny. Pomaga w:

- poprawianiu warunków socjalno-bytowych oraz wspieraniu uczestniczenia emerytów, rencistów i inwalidów w życiu społecznym,
- organizowaniu życia kulturalnego i artystycznego,
- reprezentowaniu interesów osób starszych wobec organów władzy i administracji publicznej czy samorządowej oraz popularyzowaniu ich problemów wśród społeczeństwa.

Fundacja DOZ

Fundacja ta uruchomiła Misję Senior, w ramach której organizuje:

- spotkania seniorów z instruktorami, zajęcia ruchowe,
- cykliczne wykłady na temat różnych aspektów zdrowotnych,

- spotkania autorskie i promocje ciekawych pozycji książkowych,
- zbiórki książek dla centrów aktywnego seniora,
- koncerty muzyczne.

Fundacja Emeryt

Fundacja Emeryt zrzesza seniorów i motywuje ich do wzajemnej pomocy, organizuje dla nich wykłady, warsztaty i spotkania integracyjne, a przy okazji prowadzi wypożyczalnię wózków inwalidzkich.

Fundacja Projekt Starsi

Ta fundacja działa w Warszawie i stawia m.in. na projekty kulturalne i zapobieganie przemocy wobec seniorów. Jej projekty to:

- kino dojrzałe – seanse i rozmowy,
- kampania społeczna na temat przemocy wobec osób starszych „Tajemnice”,
- program lokalny na Żoliborzu i Bielanach „Stop przemocy wobec starszych”,
- międzypokoleniowe warsztaty graficzne.

Stowarzyszenie Senior Aktywny StoSA

Ciekawym rozwiązaniem dla seniorów, którzy chcą się rozwijać, będą projekty Stowarzyszenia Senior Aktywny StoSA:

- Senior Statysta Filmowy
Zapraszanie seniorów już zarejestrowanych jako statyści filmowi, teatralni itp. do spotkań klubowych, pomoc prawna. Przy współpracy z impresariatami organizacja castingów np. do filmów czy reklam.

- **Senior Rzemieślnik**
Doradztwo prawne, jak założyć działalność gospodarczą, pomoc w znalezieniu dorywczych dochodów, prowadzenie specjalistycznego punktu informacji gospodarczej.
- **Senior Turysta**
Współpraca z Małopolską Organizacją Turystyczną w Krakowie i innymi organizacjami, samorządem oraz jednostkami gospodarczymi z dziedziny turystyki w celu wymiany informacji o miejscach wypoczynku na kieszeń seniorów, prowadzenie punktu informacji turystycznej.
- **Zdrowie Seniora**
Organizacja seminariów i szkoleń z zakresu zdrowia osób starszych. Prowadzenie banku informacji o możliwościach badań i uzdrowiskowego leczenia.
- **Senior XXI Wieku**
Informatyzacja, szkolenia z zasad działania komputera, internetu itp. Redagowanie strony internetowej. Udział w pracach wydawniczych periodyku „Senior”.

Caritas

Caritas niesie przede wszystkim pomoc materialno-żywnościową, ale nie tylko – pracownicy organizacji pełnią dyżury telefoniczne, pomagają też w załatwianiu bezpośrednich spraw, takich jak dowożenie zakupów. Caritas posiada też rozległą siatkę wolontariuszy w całym kraju.

Fundacja Ludzie Jesieni

Fundacja Ludzie Jesieni zapewnia pomoc medyczną. Sama o sobie pisze: „Pomysł ma na celu zapewnienie osobom potrzebującym i ich bliskim wszechstronnej oraz profesjonalnej opieki medycznej oraz merytorycznej. Pod tym pojęciem rozumiemy rehabilitację i edukację ulokowaną w jednym miejscu, jako ogromnie ważny aspekt życia dnia codziennego wielu rodzin. Kierujemy się ku osobom starszym. Ale pomagamy wszystkim, którym pomoc możemy”.

Fundacja ta organizuje dojazdy na konsultacje lekarskie, rehabilitację, porady psychologiczne, pedagogiczne, dogoterapię czy inne rodzaje aktywności.