



**HORNÍ MARŠOV**

Základní škola a Mateřská škola Horní Maršov, okres Trutnov  
Malá Ulička čp. 89, 542 26 Horní Maršov, tel: 499874173, IČO  
49290266.

**OP „VZDĚLÁVÁNÍ PRO KONKURENCESCHOPNOST“**



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

## **Základy první pomoci pro 1. stupeň Základní školy**



Zpracovala: Mgr. Markéta Tučková, 14. 3. 2011

**Anotace výukového materiálu k poskytování první pomoci na Základní a Mateřské škole v Horním Maršově. Určeno pro žáky 1. stupně Základní školy v souladu se ŠVP.**

**1. Cíle:**

<b>Celkový cíl</b>	Seznámit žáky 1. stupně s poskytováním technické a zdravotnické první pomoci. Seznámit se a přiměřeně věku prakticky zvládnout první pomoc úrazů, kardiopulmonální resuscitaci a různé druhy ošetření a teoreticky si osvojit následnou péči.
<b>Dílčí cíl 1</b>	Kardiopulmonální resuscitace – seznámení s teorií, nacvičování praktické resuscitace
<b>Dílčí cíl 2</b>	Úrazy a krvácivé stavy – seznámení s teorií, poranění končetin, praktické zvládnutí základního ošetření. Závažné stavy při cukrovce, při epilepsii

**2. Metody: přiměřeně věku přednáška s diskuzí, praktický nácvik, demonstrace situací**

**3. Pomůcky: dataprojektor, notebook, interaktivní tabule, obvazový materiál volně přístupný ve školním prostředí, dětská panenka, plyšová hračka**

## **4. Obsahová struktura**

### **KAPITOLA I.**

#### **A. První pomoc při úrazech**

1. Všeobecné zásady při poskytování první pomoci, zásady postupu
2. Modelové situace – úrazy
3. Pohmoždění končetin, první pomoc
4. Podvrtnutí končetin, první pomoc
5. Vykloubení končetin, první pomoc
6. Protišoková opatření
7. Modelové situace – prevence proti úrazům
8. Zlomeniny – všeobecná pravidla první pomoci
9. Zlomeniny končetin, první pomoc
10. Zlomeniny horních končetin
11. Zlomeniny horních končetin, zlomenina pažní kosti
12. Zlomeniny horních končetin, zlomenina předloktí
13. Zlomeniny prstů
14. Zlomeniny dolních končetin, zlomeniny stehenní kosti
15. Zlomeniny holenní a lýtkové kosti

#### **B. První pomoc při krvácení**

16. Krvácivý stav, všeobecná první pomoc
17. První pomoc při tepenném krvácení
18. Krvácení z nosu
19. Krvácení při poranění hlavy

#### **C. První pomoc při nevolnostech**

20. Poruchy vědomí
21. Mdloba
22. Autotranfúzní poloha
23. Nevlnost při cukrovce
24. Epileptický záchvat

#### **D. Následná péče**

25. Stabilizovaná poloha

#### **E. Závěrečná pravidla první pomoci**

## **5. Metodické pokyny pro použití materiálu:**

- veškeré informace přizpůsobíme věkovým zvláštnostem cílové skupiny dětí
- časové rozvržení přizpůsobíme věkovým potřebám dětí, počtu dětí ve skupině a především i místa výuky (výuka ve třídě školy, přednáška na lyžařském výcviku atd.)
- individuálně rozdělujeme výukový materiál tak, aby každá vyučovaná část byla dostatečně pochopena, procvičena a prakticky, v modelových situacích, ověřena dětmi

# 1) VŠEOBECNÉ ZÁSADY PŘI POSKYTOVÁNÍ 1. POMOCI, ZÁSADY POSTUPU

## KAPITOLA I.

### A. První pomoc při úrazech

**Motivace: „Tatínku, co mám dělat, když...?“**

**Situace ...kamarád spadl z kola a poranil si nohu**

„Mnohdy ani nevidíš, jak se úraz tvému kamarádovi stal, je důležité zjistit jeho okolnosti a potíže zraněného. Důležité je zajistit místo, klid k ošetření a přivolání zdravotnické pomoci. Při ošetřování se nedívej jen po zraněné části, ale sleduj celkový stav kamaráda, jestli ti odpovídá na otázky, jestli má jeho kůže správně prokrvenou barvu, jestli se potí, mnohdy se může přehlédnout i velmi závažné vnitřní zranění (břicha, hrudníku). Při ošetřování musíš zajistit zraněnému teplo, aby neprochladl. Podložíš ho bundou, přikryješ. **Protišoková opatření provádíš hned, nečekáš až na první příznaky!!** Při ošetřování postupuješ od nejzávažnějšího poranění:

1. velká tepenná krvácení
2. dýchání, krevní oběh (základní životní funkce)
3. fixace, ošetření zlomenin, ran, atd.

(Čamek, Hruška, Staša, Šrámek, 1993).

## 2) MODELOVÉ SITUACE - ÚRAZY

Pracovní list č.4/a **Znehybnění končetin**

Spoj po přečtení výroky s červenými hesly, vybarvi a dobře si vše zapamatuj!!

fixujeme kloub nad i pod  
postiženým místem

při nebezpečí otlaku podkládáme  
vatou, smotaným obvazem

dlahu přikládáme obvykle  
na končetinu z hřbetní strany

při fixaci dolní končetiny  
používáme dlahy dvě

dolní končetinu při fixaci můžeme  
přichytit ke zdravé končetině

zlomeniny NIKDY nenpravujeme !

otevřené zlomeniny překryjeme sterilním obvazem

nepodceňujeme ani lehčí úrazy končetin

### 3) POHMOŽDĚNÍ ZLOMENINY, POHMOŽDĚNÍ, VYKLOUBENÍ

Pracovní list č.4/b Dostupné z [www.detskestranky.cz/clanek/526-detstvi-bez-urazu-pracovni-listy-1](http://www.detskestranky.cz/clanek/526-detstvi-bez-urazu-pracovni-listy-1).

2007 (cit. 2011-03-014).



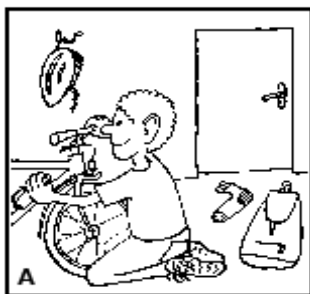
## Jak jsem boural na kole

3

*Aleš vytáhl po zimě své kolo a řekl si, že ho vyzkouší.*

Jak by mohl takový příběh pokračovat? Začátek a konec příběhu určují obrázky A a E.

Vyber si jeden z obrázků B, C nebo D a napiš příběh o tom, co se Alešovi stalo.



---

---

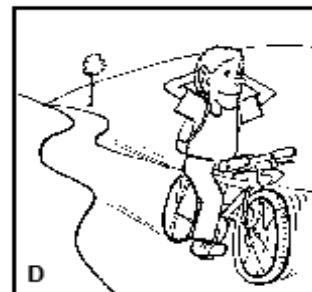
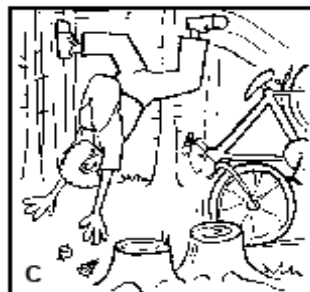
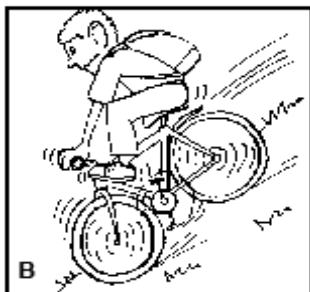
---

---

---

---

---



---

---

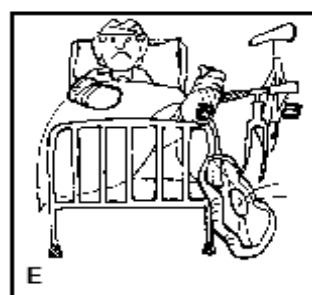
---

---

---

---

---



## **POHMOŽDĚNÍ KONČETIN**

Jedno z nejčastějších zranění při dětských hrách, stává se důsledkem pádu, úderu, srážky se spoluhráčem. Místo je bolestivé, citlivé, objevuje se krevní výron a otok.

Základní, jednoduchá první pomoc – na místo přiložit studený, lépe ledový obklad. Je vhodné místo zafixovat elastickým obvazem.



#### **4) PODVRTNUTÍ KONČETIN**

### **PODVRTNUTÍ KONČETIN**

Zranění je velmi bolestivé, vzniká při špatném došlapu, doskoku mnohdy na nerovnou podložku. Dočasné posunutí kloubních ploch proti sobě způsobí natažení, natržení nebo roztržení kloubního pouzdra a kloubních vazů. V důsledku tohoto pohybu se současně naruší cévy, které prokrvují danou oblast a následné krvácení do místa. Část končetiny ihned oteče, pohyb v kloubu je bolestivý, mnohdy doprovázený krevním výronem.

Základní první pomoc – ideální je přiložit studený, ledový obklad a končetinu znehybnit. Znehybňujeme ale již dlahou, elastický obvaz je v tuto chvíli nedostatečný. Končetinu můžeme i polohovat, abychom ulevili od bolesti. Polohujeme jednoduše podložením polštářem nebo stočeným oděvem, přivoláme nebo navštívíme lékaře.

*Obr. 15 elevace končetiny, podložení*



## 5) VYKLOUBENÍ KONČETINY

### VYKLOUBENÍ KONČETINY

Zranění je velmi bolestivé. Vzniká při násilném vysunutí kosti z kloubní jamky. Při tomto pohybu se současně přetrhnou vazy a kloubní pouzdra a způsobí vylití krve do místa zranění a okolí. Postižený si drží končetinu v poloze, která je pro něho nejméně bolestivá, nepohybuje s ní. V některých případech je i hmatná v místě postižení prázdná kloubní jamka, kloub je deformovaný.

**První pomoc-** především u malých dětí utěšovat a rychle jednat, bolestivost je značná!!

Končetinu nerovnáme, nepohybujeme s ní, znehybňujeme v poloze, ve které je po úrazu, jestliže se objeví otevřená rána, překryjeme sterilním obvazem. Horní končetinu zavěsíme na šátek a tím odlehčíme postiženému od bolesti.

U malých dětí dbáme na stálou komunikaci, deformita a bolest mohou u malých pacientů vyvolávat další a další návaly bolesti a strachu. Nezapomínejme, končetinu v této situaci nikdy **NENAPRAVUJEME !!**

*Obr. 16 končetinu zavěsíme na šátek*



## 6) PROTIŠOKOVÁ OPATŘENÍ

Vzhledem k závažnosti úrazu, je nutné sledovat postiženého, být s ním ve stálém kontaktu. Přestože zraněný např. nekrvácí, může se dostat do šokového stavu. Proto je velmi důležité preventivně provést protišoková opatření 5T:

1. TEKUTINY ( zabránit dalším ztrátám např. zastavením zevního krvácení, podání čaje nebo vody )
2. TICHŮ ( zajistit klid, psychickou pohodu, uklidňovat )
3. TEPLŮ ( pacienta přikryjeme, podložíme suchou, teplou dekou, uvolníme stažený oděv, aktivně nezahříváme, jen šetrně vyměníme vlhký oděv )
4. TIŠIT BOLEST ( chlazením místa, fixací končetiny )
5. TRANSPORT ( musím být rychlý a šetrný )

## 7) MODELOVÁ SITUACE – PREVENCE PROTI ÚRAZŮM

Pracovní list č. 5/a Dostupné z [www.detskestranky.cz/clanek/526-detstvi-bez-urazu-pracovni-listy-1](http://www.detskestranky.cz/clanek/526-detstvi-bez-urazu-pracovni-listy-1).

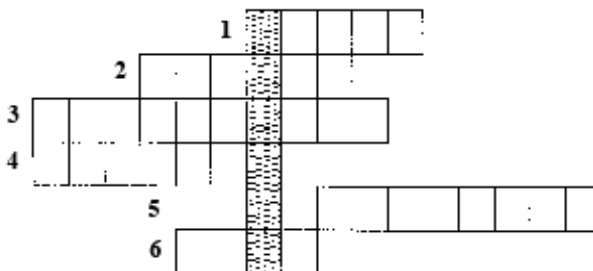
2007 (cit. 2011-03-014).



### Křížovky

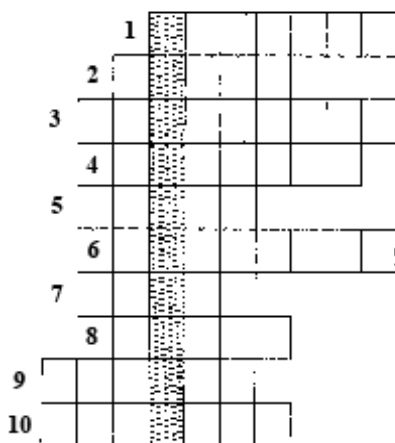
9

Abych mohl zastavit včas, musím mít seřízené (1). Tašku s nákupem nevozím na řídítkách, ale na (2). Ruce jsou nejlépe chráněny (3). Abych byl v noci vidět, musím mít světla a (4). Při odbočování musím vždy (5). Hlava je velice křehká. Každý správný cyklista má na hlavě (6).



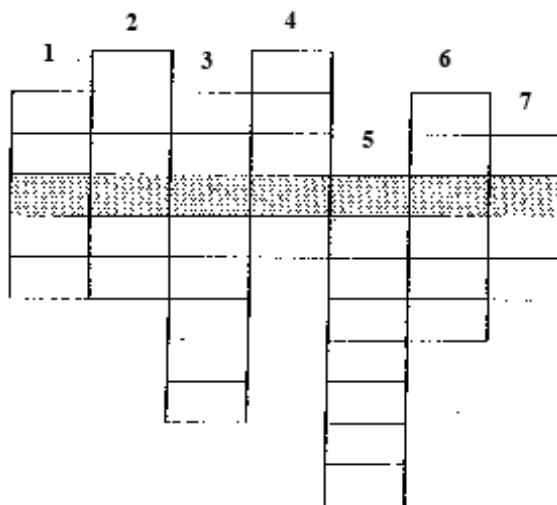
#### Jaký úraz hrozí Neplechům?

Na kamnech stojí (7) plný (2) polévky a malá Alenka si stoupá na židli a chce ji zamíchat. Karlík ji varuje, že je to nebezpečné a pokračuje ve své oblíbené hře na elektrické (4), kde mu hrozí rána elektrickým (1). Luděk se chystá k chemickému pokusu, hledá škrťátko a přemýšlí, zda se spisovně říká (8) nebo (10). Škrťátko ale ani po pěti minutách nenajde, a tak si vezme tatínkův nový (3). Helena jde večer na rande, proto si natočila vlasy, bohužel v koupelně na kraji umyvadla nechala ležet ještě horkou (5). Tatínek usnul při opravování auta, a proto si nevšiml, že největší raubíř Pavel hledá v garáži s cigaretou v puse kanystr s (6), aby doplnil nádrž svého mopedu. A maninka? Ta nic netuší a opaluje se v žáru poledního (9).



Jede-li více kol po silnici ve skupině, musí jet u pravé krajnice v řadě ..... (viz tajenka).

Aby se kola točila, musí se občas (1). Je vhodné s sebou vozit (2) na drobné opravy, ruční (3) na dohušfování pneumatik a (4) proti krádeži. Kvůli dešti musíme mít (5). Když chceme, aby o nás chodci věděli, použijeme (6). Jestliže píchneme, musíme vyměnit nebo zalepit (7).





## 8) ZLOMENINY - VŠEOBECNÉ PRAVIDLA 1. POMOCI

**Motivace: „Tatínku, co mám dělat, když...?“**

**Situace ...při hře jsme běhali po lese, Honza zakopl, upadl a zlomil si nohu...**

„Musíš si uvědomit, že zlomeniny jsou velmi bolestivá zranění a mnohdy bývá zlomenina spojená i s krvácením. To se stává, když úlomky kostí protrhnou kůži a vykukují ven. V tu chvíli místo krvácí a stává se tento úraz velmi, velmi nebezpečný životu. Budeš tedy postupovat od nejzávažnějšího zranění, až po lehčí. V tomto případě by bylo zapotřebí nejdříve zastavit krvácení, otevřenou ránu přikrýt sterilním obvazem a končetinu zafixovat do dlahy. Pokud žádná otevřená rána není, končetina se zafixuje. Nezapomeň, kamaráda nesvlékáš, končetinu fixuješ přes oblečení a dodržuješ protišoková opatření, zajistíš přivolání lékařské pomoci.“

## 9) ZLOMENINY KONČETIN – 1. POMOC

### ZLOMENINY KONČETIN

Zlomenin a jejich příčin je velké množství, nejčastěji vznikají po pádech nebo prudkých úderech, při sportu, pohybových hrách, ale i autonehodách. Zlomeniny mohou být zavřené, to je situace, kdy rána není otevřená a otevřené, kdy je kůže v místě zlomeniny narušena, jsou vidět úlomky kostí, místo krvácí.

Zranění je bolestivé, končetina mnohdy deformovaná – zkroucená, lomená, otéká, bývají i krevní výrony do tkání.

**První pomoc** - u otevřených zlomenin nejprve kryjeme ránu, zastavíme krvácení a fixujeme.



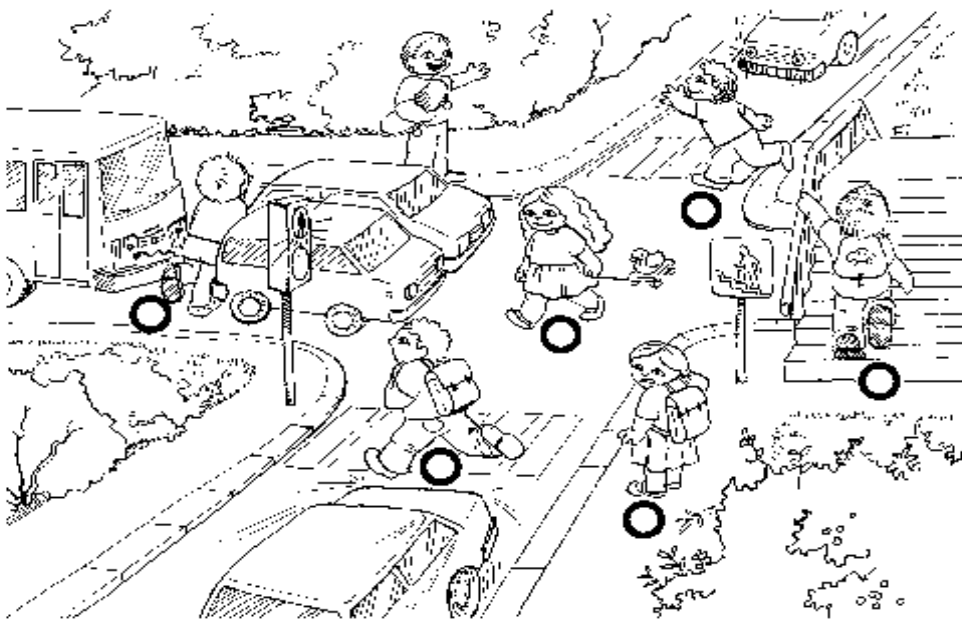
## 10) ZLOMENINY HORNÍCH KONČETIN



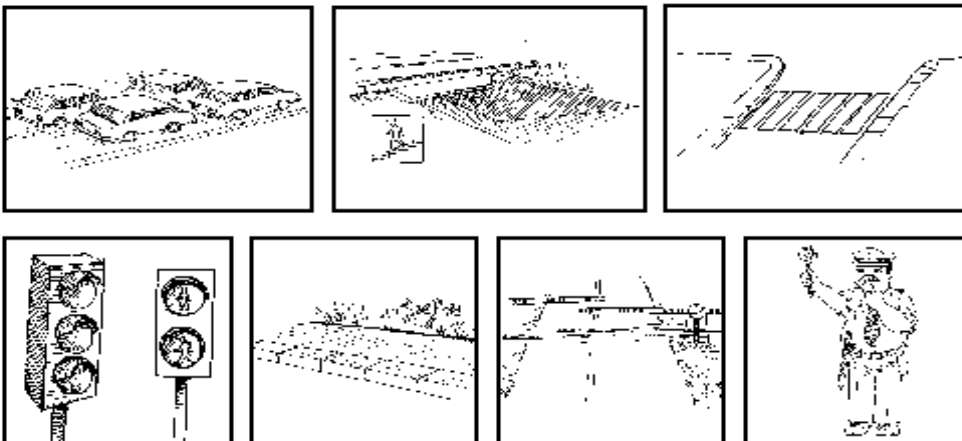
### Jak zkrotit silnici

2

Pokud děti na obrázku jednají správně, vybarvi kolečko u jejich nohou zeleně. Pokud jednají špatně, vybarvi kolečko červeně.



Zakroužkuj, co potkávaš při cestě do školy.



Pracovní list č.6 „Maminko, už vím, co dělat, když...“

Dostupné z [www.detskestranky.cz/clanek/526-detstvi-bez-urazu-pracovni-listy-1.2007\(cit.2011-03-14\)](http://www.detskestranky.cz/clanek/526-detstvi-bez-urazu-pracovni-listy-1.2007(cit.2011-03-14))

## **Náměty na motivaci a průběh hodiny:**

- vyhledávání různých provizorních dlah na fixování končetin ve svém okolí (větve, pravítka, ukazovátka, lyžařské hole atd.)
- spolupráce dětí různých věkových skupin (ošetřování např. žáků z nejvyšších ročníků, kteří si zahrají na zraněné)
- označování kritických míst nebo činností během procházek, kde by mohlo dojít k úrazu (vyhledávají děti, prevence úrazů)
- přednáška člena Horské služby ČR

## 11) ZLOMENINY HORNÍCH KONČETIN – ZLOMENINA PAŽNÍ KOSTI

### ZLOMENINY HORNÍCH KONČETIN

#### **Zlomenina pažní kosti**

Bolestivé zranění při pádu na ruku, loket nebo přímým nárazem. Bývá provázeno lehkým šokem. U dětí je nejčastěji zlomenina těsně nad loketním kloubem. Vždy si musíme všimnout zda-li se prsty hýbají a jsou prokrvené, pacienta se ptáme, cítí-li prsty

**První pomoc-** znehybňujeme Kramerovou dlahou, musíme znehybnit jak ramenní, tak i loketní kloub. Zavěsíme ruku do šátku.

*Obr. 17 zafixování při zlomenině pažní kosti*



## 12) ZLOMENINY HORNÍCH KONČETIN – ZLOMENINA PŘEDLOKTÍ

### Zlomenina předloktí

Vzniká pádem na ruku, velmi bolestivé zranění, bývají viditelná zkřivení ruky.

**První pomoc-** znehybňujeme končetinu od prstů po rameno, zafixovanou ruku dáváme ještě do závěsu na šátek a pro lepší transport můžeme přivázat končetinu k tělu , tím omezíme pohyb a tím i bolest.

*Obr. 18 ruku v závěsu ještě přivážeme k tělu*



## 13) ZLOMENINY HORNÍCH KONČETIN – ZLOMENINY PRSTŮ

### Zlomeniny prstů

Časté úrazy při dětských míčových hrách, při sportovních utkáních. Po nárazu nebo pádu bývají prsty viditelně zdeformované, bolestivé, zraněný s nimi nemůže hýbat, otékají.

**První pomoc-** ruku s prsty znehybníme – zafixujeme, chladíme a vyhledáme lékaře.

### Náměty na motivaci a průběh hodiny:

- fixování zlomenin procvičovat na dětských hračkách – plyšáci, panenky
- na velké formáty papíru obkreslovat postavy a dokreslit fixací pomocí dlah, vyznačit pojem – fixujeme přes dva klouby



## „Maminko, už vím, co dělat, když...“

**Zapamatuj si důkladně protišoková opatření.**

**Při úspěšném použití přispěješ k záchraně zraněného kamaráda!**

*Obr. 20*

- Uklidnění postiženého a jeho uložení do protišokové polohy (hlavně u zranění)



- zajištění tepla (proti prochlazení)



Dostupné z [www.stripky.cz/435-sok](http://www.stripky.cz/435-sok). 2007 (cit.2011-03-14).

## 14) ZLOMENINY DOLNÍCH KONČETIN – ZLOMENINY STEHENNÍ KOSTI

### ZLOMENINY DOLNÍCH KONČETIN

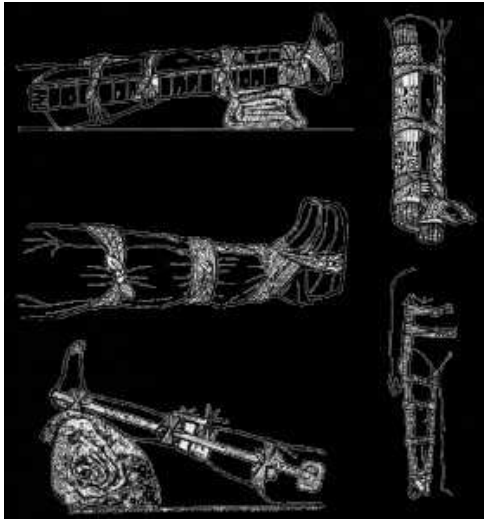
#### Zlomeniny stehenní kosti

Stehenní kost je nejdelší a nejsilnější v těle. Zlomenina vzniká především při pádech z velké výšky, při velkém přímém nárazu, který bývá při autonehodách. Jedná se o jedno z nejzávažnějších poranění, postižený může ztratit až 1,5 l krve vlité do tkání. Velmi často bývá doprovázeno ŠOKEM. Pokud-li je zlomenina otevřená, může zraněný vykrváčet! Zranění je velmi bolestivé a je viditelně zkřivená končetina, otéká a zraněný vykazuje známky šoku.

**První pomoc**- jestliže je zlomenina otevřená, musíme ji sterilně přikrýt, popř. zastavit krvácení. U krytých zlomenin zafixujeme extenční dlahou – to znamená co nejvíce zajistit oddálení zlomených konců kostí od sebe. Tato situace je ale velmi složitá a namáhavá. Ideální stav je použití vakuové matrace, pokud není k dispozici, tak využít fixace dokonalé, kdy se fixují obě končetiny k sobě, z obou stran – 1. strana – od třísel ke kotníku

2. strana – od kotníku přes kyčel až do podpaždí

*Obr. 19 fixujeme na jedné straně od třísel ke kotníku, na druhé od kotníku přes kyčel až do podpaždí*



Dostupné z [www.prvni-pomoc.estanky.cz/clanky/zlomeniny---fixace](http://www.prvni-pomoc.estanky.cz/clanky/zlomeniny---fixace). 2011 (cit. 2011-03-14).

**!!! Nutný co nejrychlejší a nejšetrnější transport – volat RZS, záchranáři i vrtulník. Hrozí tuková embolie, či vnitřní vykrvácení do tkání. Hlídáme základní životní funkce a zajistíme protišoková opatření !!!**



## 15) ZLOMENINY DOLNÍCH KONČETIN – ZLOMENINY HOLENNÍ A LÝTKOVÉ KOSTI

### **Zlomeniny holenní a lýtkové kosti**

Tyto typy zlomenin se nejčastěji objevují na lyžařských výcvicích. Jsou to časté zlomeniny dětí. Stávají se v důsledku náhlého zastavení rotace těla při fixované končetině nebo při náhlém zastavení a přepadnutí těla, tam se láme kost přímo nad botou, například při lyžování. Zranění je bolestivé, noha otéká, někdy je patrný pohyb kostí v místě zlomu. Pozor i tady mohou být u postiženého známky šoku.

**První pomoc-** není důležité, aby záchránce poznal, zda-li jde o zlomeninu, ale aby ji i při podezření správně zafixoval. Nejsou-li k dispozici vakuové dlahy, fixujeme 2 provizorními dlahami od stehna přes koleno až po špičku. Zajišťujeme prevenci šoku a postiženého transportujeme vleže hlavou dolů.

**Fixace zlomených kostí je vždy nad a pod místem zlomeniny, aby byly zafixovány oba klouby – tím se zabrání nežádoucímu pohybu úlomků kostí a tím případné bolesti u postiženého.**

## 16) KRVÁČIVÝ STAV, PRVNÍ POMOC

### **B. První pomoc při krvácení**

**Motivace: „Tatínku, co mám dělat, když...?“**

**Situace ...pošťuchovali jsme se s Vítkem a já se opřel o skleněné dveře, rozbily se a já se pořezal...**

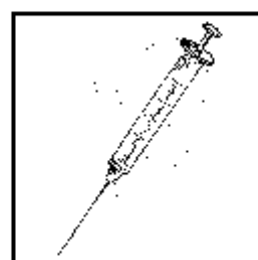
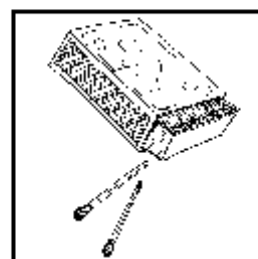
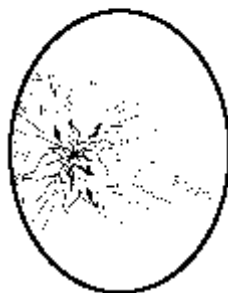
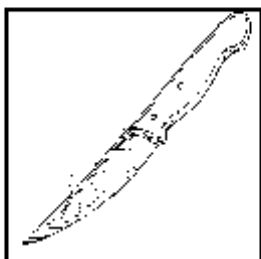
Krvácení bývá různého rozsahu, především závisí na jeho druhu. Při vláseničném krvácení většinou stačí jen sterilní překrytí gázou, mnohdy se zastaví samo. U krvácení žilního platí totéž, jen při masivnějším průběhu přikládáme tlakový obvaz. Pokud rána krvácí dále, obvaz nesundáváme, ale přikládáme další.

Pracovní list č.8 **„Maminko, už vím, co dělat, když...“**

# S čím si smím a nesmím hrát

4

Spoj nebezpečný předmět s tím, co hrozí.



Dostupné z [www.detskestranky.cz/clanek/526-detstvi-bez-urazu-pracovni-listy-1](http://www.detskestranky.cz/clanek/526-detstvi-bez-urazu-pracovni-listy-1).

2007 (cit. 2011-03-014).

## 17) PRVNÍ POMOC PŘI TEPENNÉM KRVÁCENÍ

**První pomoc při tepenném krvácení**- krev stříká z rány a je jasně červená, hrozí zde vykrvácení.

1. stlačím tepnu tlakem prstu těsně nad ranou
2. přikládám tlakový obvaz
3. zajistím co nejrychlejší transport nebo lékařskou pomoc
4. po celou dobu provádím protišoková opatření

### **Náměty na motivaci a průběh hodiny:**

- křídou nebo fixou můžeme na těle označit místo řezné rány a děti ošetřují
- prakticky procvičujeme obvazování ran
- nacvičujeme správnost telefonického ohlášení nehody
- zahrajeme si na divadlo – děti předvádějí, jak provádí u postiženého protišoková opatření
- situace je možné natočit na video – společně po zhlédnutí ocenit správnost

## 18) PRVNÍ POMOC PŘI KRVÁCENÍ Z NOSU

### **Krvácení z nosu**

1. předkloníme lehce hlavu
2. sevřeme nosní křídla dvěma prsty
3. přiložíme studený obklad na zátylek a čelo

### **Náměty na motivaci a průběh hodiny:**

- křídou nebo fixou můžeme na těle označit místo řezné rány a děti ošetřují
- prakticky procvičujeme obvazování ran
- nacvičujeme správnost telefonického ohlášení nehody
- zahrajeme si na divadlo – děti předvádějí, jak provádí u postiženého protišoková opatření
- situace je možné natočit na video – společně po zhlédnutí ocenit správnost

## 19) PRVNÍ POMOC PŘI PORANĚNÍ HLAVY

### Krvácení při poranění hlavy

1. sterilně kryjeme ránu
2. hlídáme základní životní funkce
3. provádíme protišoková opatření

**Zapamatuj si důkladně protišoková opatření.**

**Při úspěšném použití přispěješ k záchraně zraněného kamaráda!**

*Obr. 20*

- Uklidnění postiženého a jeho uložení do protišokové polohy (hlavně u zranění)



- zajištění tepla (proti prochlazení)



Dostupné z [www.stripky.cz/435-sok](http://www.stripky.cz/435-sok). 2007 (cit.2011-03-14).

## **Náměty na motivaci a průběh hodiny:**

- křídou nebo fixou můžeme na těle označit místo řezné rány a děti ošetřují
- prakticky procvičujeme obvazování ran
- nacvičujeme správnost telefonického ohlášení nehody
- zahrajeme si na divadlo – děti předvádějí, jak provádí u postiženého  
protišoková opatření
- situace je možné natočit na video – společně po zhlédnutí ocenit správnost  
ošetření a odstranit chyby

## 20) PORUCHY VĚDOMÍ

### C. První pomoc při nevolnostech

**Motivace: „Tatínku, co mám dělat, když...?“**

**Situace ...kamarádce se udělalo nevolno a omdlela...**

Poruchy vědomí bývají nejčastěji po úrazech hlavy. Tyto úrazy vznikají při sportovních hrách, kontaktních sportech, ale při obyčejných pádech. Při poruše vědomí se ztrátou základních životních funkcí zajistíme dechovou a srdeční činnost – zahájíme kardiopulmonální resuscitaci a následně protišoková opatření, uložíme postiženého do **stabilizované polohy**.



## 21) MDLOBA

### **Mdloba**

Velmi častá při sportovních výkonech, ale objevuje se i při silných psychických zážitcích nebo emočních podnětech. Prudká změna polohy těla, např. při ranním vstávání může mdlobu také způsobit. Postižený je bledý, vrávorá, má závratě, mnohdy se objevuje na obličeji studený pot, mžítka před očima

## 22) AUTOTRANFÚZNÍ POLOHA

První pomoc- je nutné na postiženého mluvit, uvolnit mu těsný oděv, zajistit čerstvý vzduch, pacienta položíme na rovnou podložku a vyvýšíme mu nohy, aby se mohl mozek lépe prokrvit – tzv.**autotranfúzní poloha**

*Obr. 21 autotranfúzní poloha*



## 23) NEVOLNOST PŘI CUKROVCE

### **Nevolnost při cukrovce**

Cukrovku, diabetes mellitus, dnes řadíme mezi závažnou civilizační chorobu, kterou mohou trpět nejen dospělí, ale i děti. Jedná se o onemocnění způsobené nedostatkem inzulínu v krvi nebo jeho malou účinností v organismu. Inzulín ovlivňuje hladinu cukru v krvi člověka a proto při nepříznivé situaci mohou u „diabetika“ nastat dva život ohrožující stavy – **hyperglykémie, hypoglykémie**.

### **Hyperglykémie**

Vysoká hladina, koncentrace, cukrů v krvi člověka. Buňky v těle nejsou schopny při nedostatku inzulínu cukry zpracovat a využít je jako zdroj energie. Nastává metabolický rozvrat, který může vést i ke smrti člověka.

Cukry se při překročení určité hranice v krvi dostávají do moči a tím dochází k velkým ztrátám energie, ale i tekutin. Postižený je tedy unavený, hodně močí, ale zároveň pije. Postupně je dehydratovaný- odvodněný, klesá mu krevní tlak, má závratě, bolesti hlavy.

První pomoc – musíme doplnit chybějící tekutiny a zajistíme podání inzulínové dávky. Všichni „diabetici“ nosí při sobě inzulínové dávky, nebojme se je ihned aplikovat, pokud nás o to postižený žádá a sám již není schopen. Klasické injekční stříkačky nahradila dávkovací pera – stačí jen přiložit na kůži a stisknout. U každé aplikační sady najdeme i jasný a stručný návod první pomoci. Nezapomeňme položit nemocného do stabilizované polohy a ihned přivoláme lékařskou pomoc.

## **Hypoglykémie**

Tato situace je opačná k hyperglykémii. Jedná se o nedostatek cukrů v krvi, tělo a především mozek, trpí nedostatkem výživy a energie. Objevuje se při vynechání jídla, při dlouhé a náročné pohybové aktivitě.

Postižený bývá bledý, zmatený, neklidný.

První pomoc – můžeme podat několik kostek cukru a ihned zavolat lékařskou pomoc, kamaráda uložíme do stabilizované polohy a pečlivě hlídáme všechny životní funkce až do příjezdu lékařů.

## 24) EPILEPTICKÝ ZÁCHVAT

### **Epileptický záchvat**

Epilepsie je onemocnění, při kterém se mohou objevovat epileptické záchvaty.

Epileptických záchvatů je mnoho druhů, ale jen jeden z nich, tzv. Grand mal ( velký záchvat ), rozpozná bez obtíží i dítě nebo dospělý laik.

Postižený se náhle zhroutl na zem, ztuhne v napětí svalstva celého těla, zmodrá v obličeji a poté se dostaví křečovitě záškuby paží a nohou,

První pomoc – při velkém epileptickém záchvatu musíme uchránit postiženého před zraněním, které si může způsobit při nekontrolovaném pádu. Odstraňme z jeho blízkosti ostré předměty, hrany, sejměme mu brýle, podložíme mu hlavu dekou, aby netloukl hlavou o holou zem. Více se v tuto chvíli dělat mnoho nedá, záchvat nelze přerušit nebo zkrátit. Záchvat ustane obvykle sám do 2 – 3 minut.

Po ukončení záchvatu :

- zjistíme, zda není postižený zraněn
- k postiženému klidně promluvíme
- zjistíme stav vědomí
- orientuje se?? jméno, den, datum
- zůstáváme u postiženého, dbáme, aby se nedostal do nebezpečné situace ( nevkročil do silnice, nespádl ze schodů ), hlídáme životní funkce
- předáme postiženého přivolanému lékaři

**Upozornění – nesmíme :**

- násilím přidržovat postiženému končetiny
- rozevírat mu křečovitě zaťaté pěsti
- rozevírat mu čelisti a násilím se pokoušet vložit mu nějaký předmět mezi zuby
- třesením nebo křikem se pokoušet přerušit záchvat
- nebudíme jej, pokud po záchvatu usíná

## 25) STABILIZOVANÁ POLOHA

### D. Následná péče

#### Stabilizovaná poloha – postup ukládání postiženého

Stabilizovaná poloha je důležitou součástí první pomoci. Chrání pacienta před vdechnutím zvratků a následným udušením. Tato poloha je velmi stabilní. Ukládáme do ní ošetřeného postiženého, pokud to jeho zranění dovolí.

*Obr. 22 položíme postiženého do polohy na záda na rovnou podložku*





*Obr. 23 pokrčíme mu levé koleno a pravou paži podsuneme pod tělo*



*Obr. 24 za levé koleno a levou ruku jej přetočíme na pravý bok*



*Obr. 25 levou ruku podložíme pod pravou tvář*



*Obr. 26 a postiženého přikryjeme*







## Rébusy

8

Najdi ve větách schovanou věc, napiš její název do rámečku a u každé vysvětli, čím může být nebezpečná nebo k čemu se používá.

- |                                     |                      |
|-------------------------------------|----------------------|
| 1. Maršál Kokrhel mašuruje po poli. | <input type="text"/> |
| 2. Dobře tě zachumlám.              | <input type="text"/> |
| 3. Bobr zdymadlem neproleze.        | <input type="text"/> |
| 4. Nůž naostří Kačka!               | <input type="text"/> |
| 5. Označ každý strom v lese.        | <input type="text"/> |
| 6. Proč šlape Slávek na čáry?       | <input type="text"/> |
| 7. Odnes kus prejtu dědovi.         | <input type="text"/> |
| 8. Anglický Sir Karambol přijel.    | <input type="text"/> |

Doplň do rámečku chybějící slovo.

..... zabrání proražení lebky.

Když nemám správně seřazené ....., nestihnu zastavit a vybourám se.

Každý, kdo jezdí na kole na silnici, musí znát dopravní .....

Správný ..... chodí na procházku s košíkem a na vodítku.

Profesionální cyklista pravidelně kontroluje a promazává .....

Když najdu ....., nesahám na ni a řeknu to dospělému.

Ani prázdný obal od ..... nikdy neházím do ohně.

## **Závěrečná pravidla první pomoci do každé kapsy – vytiskni!**

**Důležitá rozhodnutí** – vidíte hodně krve? Hledej zdroj a pokus se zastavit krvácení. V případě tepenného krvácení pacient do dvou minut umírá !! Masivní krvácení zastav tlakem prstů, tlakovým obvazem, škrtidlem.

**Resuscituj** – stlačuj hrudník oběma rukama uprostřed hrudní kosti v rytmu písničky „, Rolničky, rolničky“. Nepřestávej až do obnovení funkcí či převzetí pacienta lékařem. U dětí zahajuj resuscitaci pěti vdechy, pak jednou rukou nebo dvěma prsty uprostřed hrudní kosti masíruj. Střídej masáž a dýchání v poměru: 30 stlačení, 2 vdechy.

**Zabraň zadušení** – odstraň z úst volně ležící předměty, šetrně zraněnému zakloň hlavu, pokud normálně dýchá a ulož jej do stabilizované polohy. Máš – li podezření na vnitřní krvácení nebo se obáváš zlomeniny páteře, pak postiženého do této polohy neukládej, pouze zajisti volné dýchací cesty proti udušení záklonem hlavy.

**Předejdi šoku** – pokud je zraněný v šoku ( má slabě hmatný tep, zrychlené povrchní dýchání, je bledý se studeným potem na tváři, má žízeň a je mu zima ), polož jej na záda a zvedni mu nohy, přikryj jej, uklidni a ošetři mu všechna zranění. Nedávej mu pít, pouze zvlažuj rty, nepodávej mu žádné léky.

**Ošetři ostatní poranění** – zafixuj zlomeniny, ovaž rány atd.

**Počkej do příjezdu záchranných složek** – dokud nedorazí, stále kontroluj stav zraněného (Vojtová, 2011).

**TVÁ SPRÁVNĚ PROVEDENÁ PRVNÍ POMOC  
MŮŽE ZACHRÁNIT ŽIVOT KAMARÁDA**

## Použitá literatura:

1. Čamek, R., Hruška, L., Staša, M., Šrámek, P., *Základy první pomoci pro posluchače FTVS UK*. Praha: Frances, 1993. 108 s.
2. Kyrálová M., Matoušová M. a kolektiv, *Zdravotní tělesná výchova II. část*. Praha: Onyx, 1996. 175 s.
3. Tuček M., *První pomoc*. 2011. 60 s.
4. Vojtková, T.L., *Jak pomoci při autonehodě*. Praha: Bulletin 2011. 34 s.
5. Vokurka M., Hugo J. a kolektiv, *Velký lékařský slovník*. Praha: Maxdorf 2002, 2003. 966 s.
6. internetové stránky

Fotografie se souhlasem rodičů dětí pořídila Mgr. Markéta Tučková.