

Mestna občina Celje
Komisija Mladi za Celje



Prva pomoč –



kaj vem?

RAZISKOVALNA NALOGA

AVTORICI:

Lara Lipovšek, Izabela Pakiž Rumpf

Mentorica: Vanja Ocvirk Karner

Celje, marec 2018

OŠ Lava, Celje

Prva pomoč – kaj vem?

RAZISKOVALNA NALOGA

AVTORICI:

Lara Lipovšek,
Izabela Pakiž Rumpf,
Razred: 6. a

Mentorica:

Vanja Ocvirk Karner

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, marec 2018

KAZALO

Vsebina

KAZALO	3
Kazalo slik.....	4
Kazalo tabel	5
Kazalo grafov	5
POVZETEK.....	7
1 UVOD.....	8
1.1 UVODNA RAZMIŠLJANJA	8
1.2 HIPOTEZE	8
1.3 METODE DELA	9
2. TEORETIČNA IZHODIŠČA - KAJ JE PRVA POMOČ?	10
2.1 Zgodovina prve pomoči.....	11
2.2 Pripomočki za prvo pomoč.....	12
2.3 Vrste poškodb in kako ukrepati	13
2.3.1 Krvavitve.....	13
2.3.2 Opekline	15
2.3.3 Poškodbe kosti in sklepov (zvini, zlomi).....	17
2.3.4 Poškodbe glave in hrbtenice.....	19
2.3.5 Epileptični napadi.....	21
2.3.6 Alergijske reakcije.....	22
2.3.7 Dušenje	24
2.3.8 Oživljanje	26
2.4 Avtomatski eksterni defibrilator	27
2.5 Aplikacija Prva pomoč.....	30
3. ANKETA.....	32
3.1 ANALIZA ANKETNEGA VPRAŠALNIKA	32
Število anketirancev.....	32
3.1.1 Prvo vprašanje: Katero številko pokličemo v primeru nesreče?	33
3.1.2 Drugo vprašanje: Ali je vsaka oseba dolžna pomagati ponesrečencu?	34
3.1.3 Tretje vprašanje: Ali poznaš kakšen pripomoček za prvo pomoč?.....	35
3.1.4 Četrto vprašanje: Ali si že kdaj komu nudil/-a prvo pomoč?.....	38
3.1.5 Peto vprašanje: Komu si pomagal/-a?	39
3.1.6 Šesto vprašanje: Ali te področje prve pomoči zanima?.....	40

3.1.7 Sedmo vprašanje: Kje si se seznanil z znanjem prve pomoči, ki ga imaš?	41
3.1.8 Osmo vprašanje: Ali si želiš sam/-a praktično preizkusiti, kako pomagati v primeru nekaterih poškodb?	42
3.1.9 Ali mogoče veš, če imamo v Sloveniji tudi mobilno aplikacijo	43
Prva pomoč?	43
3.1.10 Deseto vprašanje: Kaj je defibrilator?	44
3.1.11 Enajsto vprašanje: Kdo vse lahko uporablja defibrilator?	45
3.1.12 Dvanajsto vprašanje: Kaj sodi k oživljanju?	46
3.1.13 Trinajsto vprašanje: Kako pravilno zaustavimo krvavitev iz nosu?	47
3.1.14 Štirinajsto vprašanje: Kako ravnamo ob sumu na zvin ali zlom?	48
3.1.18 Petnajsto vprašanje: Kako ravnamo v primeru opekline?	49
4. INTERVJU	50
4. 1 INTERVJU Z BOJANOM POZNIČEM, prof., mentorjem krožka prve pomoči	50
4.2. INTERVJU Z ZDRAVNIKOM DRAGANOM KOVAČIČEM, dr. med., spec. interne medicine	52
5 ZAKLJUČEK	55
LITERATURA IN VIRI	57
PRILOGA 1	60

Kazalo slik

Slika 1: Znak prve pomoči	10
Slika 2: Klicna številka	11
Slika 3: Florence Nightingale	12
Slika 4: Vrste krvavitev	14
Slika 5: Krvavitev iz nosu	15
Slika 6: Sončna opekline	16
Slika 7: Opekline 2. stopnje	16
Slika 8: Zlomljena kost roke in noge	18
Slika 9: Oskrba zloma	19
Slika 10: Poškodba glave: sum na poškodbo hrbtenice	19
Slika 11: Poškodba glave	20
Slika 12: Poškodba hrbtenice	21
Slika 13: Epileptični napad	21
Slika 14: Pik	23
Slika 15: Alergija na živila	24
Slika 16: Alergija na različne dlake	24
Slika 17: Reševanje dušenja: Heimlichov prijem	24

Slika 18: Oživljanje.....	26
Slika 19: Avtomatski defibrilator	27
Slika 20: Oznaka za avtomatski zunanji defibrilator.....	27
Slika 21: Avtomatični defibrilator pri Dispanzerju za predšolske otroke	28
Slika 22: Avtomatski defibrilator v Glasbeni šoli Celje, januar 2018.....	28
Slika 23: Avtomatski defibrilator v Judo klubu Sankaku	29
Slika 24: Zemljevid avtomatskih defibrilatorjev v Celju (Vir: AED baza Slovenije, 5. 2. 2018)	29
Slika 25: Aplikacija PP	30

Kazalo tabel

Tabela 1: Anketiranci po spolu.....	32
Tabela 2: Telefonska številka za klic.....	33
Tabela 3: Kdo je dolžan pomagati?	34
Tabela 4: Ali poznaš kakšen pripomoček?	35
Tabela 5: Pripomočki, ki so jih našli	36
Tabela 6: Najpogosteje našti pripomočki	37
Tabela 7: Si že nudil/-a PP?	38
Tabela 8: Komu si pomagal/-a?.....	39
Tabela 9: Ali te PP zanima?	40
Tabela 10: Kje so poiskali vire?	41
Tabela 11: Si želiš preizkusiti PP?	42
Tabela 12: Ali imamo pri nas aplikacijo PP?	43
Tabela 13: Kaj je defibrilator?	44
Tabela 14: Kdo lahko uporablja defibrilator?.....	45
Tabela 15: Kaj sodi k oživljanju?.....	46
Tabela 16: Krvavitev iz nosu	47
Tabela 17: Koko ravnam pri zlomih in zvinih?.....	48
Tabela 18: Opekline	49

Kazalo grafov

Graf 1: Število anketirancev	32
Graf 2: Številka v primeru nesreče	33
Graf 3: Kdo je dolžan pomagati?	34
Graf 4: Ali poznaš kakšen pripomoček?	35
Graf 5: Pripomočki za PP	36
Graf 6: Najbolj prepoznani pripomočki	37
Graf 7: Ali si že nudil/-a PP?	38
Graf 8: Komu si pomagal/-a?	39
Graf 9: Ali te zanima področje PP?.....	40
Graf 10: Kje si pridobil znanje o PP?.....	41
Graf 11: Ali se želiš preizkusiti v PP?	42
Graf 12: Ali imamo aplikacijo za PP?	43
Graf 13: Kaj je defibrilator?	44
Graf 14: Kdo lahko uporablja defibrilator?	45
Graf 15: Kaj sodi k oživljanju?	46
Graf 16: Kako ustavimo krvavitev iz nosu?	47

Graf 17: Kako ravnamo pri zlomih in zvinih?	48
Graf 18: Kako ravnamo pri opeklinah?	49

POVZETEK

Prva pomoč – ob teh besedah običajno pomislimo na reševalno vozilo, ki hiti na pomoč. Prav tako pa je v besedni zvezi »prva pomoč« skrit osnovni in najpomembnejši namen – prvi na kraju, prvi, ki lahko pomaga.

Kaj vse se skriva za tem imenom, kdo so začetniki prve pomoči, kako ravnamo v različnih primerih in predvsem, kako mladi poznajo osnovna ravnanja prve pomoči, so osnovne značilnosti naloge, ki je pred vami.

V prvem delu naloge sva predstavili kratko zgodovino prve pomoči, nekaj najbolj osnovnih situacij, kjer je potrebno nuditi prvo pomoč in kako to naredimo. V drugem delu pa predstavljava ugotovitve ankete, ki sva jo izvedli med učenci predmetne stopnje naše šole. Preverili sva, ali sploh poznajo osnovna ravnanja za nudenje prve pomoči, kdo jo je dolžan nuditi in kako bi ravnali. Odgovore in ugotovitve sva predstavili z grafi in tabelami.

Predstavili sva tudi defibrilator ter aplikacijo Prva pomoč, ki si jo lahko vsak naloži na prenosni telefon.

Pripravili sva še dva intervjuja, prvi je z izvajalcem krožka prve pomoč, drugi pa z zdravnikom urgentne medicine.

1 UVOD

1.1 UVODNA RAZMIŠLJANJA

Sva učenki 6. razreda, obe aktivni športnici in dejavni na mnogih področjih. Eden izmed razlogov, zakaj sva se odločili raziskati področje prve pomoči, je bil ravno šport. Pri športu se dogajajo različne poškodbe, zato naju je zanimalo, kako bi se učenci znašli, če bi morali nuditi prvo pomoč. Tako sva izbrali temo najine naloge.

Namen naloge je ugotoviti, ali učenci sploh poznajo kakšen pripomoček za nudenje prve pomoči, kakšno je osnovno znanje o prvi pomoči pri učencih predmetne stopnje oz. ugotoviti, kako poznajo prvo pomoč pri poškodbah, ki jih – po najini oceni – mladi največkrat srečujemo. Predstavili sva tudi defibrilator, ki je danes dostopen na več mestih.

Ker je danes uporaba mobilnega telefona mladim zelo blizu, naju je zanimalo, ali je pri nas na voljo tudi kakšna aplikacija za nudenje prve pomoči.

Za mnenji o prvi pomoči vsa povprašali izvajalca krožka na šoli ter zdravnika, ki z nudenjem prve pomoči vsak dan rešuje življenja.

1.2 HIPOTEZE

Pri svojem delu sva si zastavili naslednje hipoteze:

H1: Večina anketiranih bo poznala pravilno klicno številko za prvo pomoč.

H2: Večina anketiranih bo poznala vsaj en pripomoček za nudenje prve pomoči.

H3: Predvidevamo, da bodo od pripomočkov za prvo pomoč najbolj poznali povoj in obliž.

H4: Učenci 8. in 9. razreda bodo bolj poznali ravnanja pri prvi pomoči.

H5: Večina anketiranih bo vedela, da je vsak dolžan nuditi prvo pomoč.

H6: Glede na to, da anketo izvajamo v OŠ, predvidevamo, da bo manj kot polovica anketirancev imela izkušnje z nudenjem prve pomoči.

1.3 METODE DELA

Po odločitvi o temi raziskovalne naloge sva se najprej poglobili v iskanje literature. Pregledali sva internetne strani v različnih časovnih obdobjih. V šolski in mestni knjižnici sva našli knjige s področja prve pomoči, ki so nama bile v pomoč pri iskanju slikovnega gradiva, postavljanju hipotez, pri teoriji ter pripravi anketnega vprašalnika.

Po prebiranju literature sva se lahko osredotočili na teme področja prve pomoči, ki sva jih izbrali za predmet najine raziskave.

Ker sva potrebovali znanje tudi o načinih raziskovanja, sva pregledovali še literaturo o anketnih vprašalnikih ter intervjujih, saj obe na tak način raziskujeva prvič.

Pri najinem delu sva uporabili metodo anketnega vprašalnika, saj je to merski instrument, s katerim iz izbranega vzorca pridobivamo iskane informacije. Je kvantitativna raziskovalna metoda, ki nam omogoča zbiranje večjega števila podatkov.

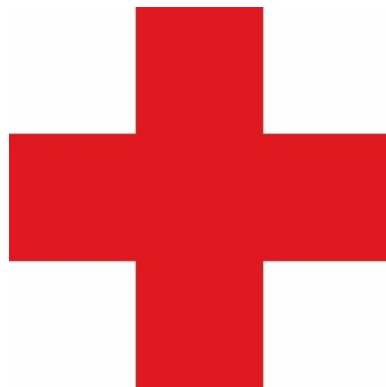
Poleg tega sva uporabili metodo intervjuja, saj sva izvedli dva. Enega z učiteljem g. Bojanom Pozničem, mentorjem krožka prve pomoči na naši šoli, drugega pa z dr. Draganom Kovačićem, dr. med., specialistom interne medicine, ki se poklicno ukvarja prav z nudenjem prve pomoči.

2. TEORETIČNA IZHODIŠČA - KAJ JE PRVA POMOČ?

Pod zapis pomoč, lahko v Slovarju slovenskega knjižnega jezika, v zvezi prva pomoč najdemo zapis: najnujnejša zdravstvena opravila pri poškodovanih ali nenadoma obolelih, preden je mogoče normalno zdravljenje (fran.si, 2018).

Prva pomoč obsega prve, začasne, hitre in pravilne ukrepe, ki jih izvajamo pri poškodovanem ali nenadno obolelem človeku na kraju nezgode ali v njeni neposredni bližini. Opravimo jo s preprostimi pripomočki. S tem rešujemo ogroženo življenje in preprečujemo poslabšanje zdravstvenega stanja, dokler ne pride zdravnik.

Ključni pri prvi pomoči sta hitra odzivnost in pravilnost izvedbe, saj s tem omogočimo, da poškodovanec pride do zdravniške pomoči v kar najboljšem stanju. Za izvedbo prve pomoči uporabljamo komplet prve pomoči, v kolikor ga imamo pri roki. Opravljamo jo z enostavnimi pripomočki, včasih je potrebna tudi improvizacija. Prvo pomoč opravljamo do prihoda nujne medicinske pomoči (reševalcev) ali prevoza poškodovanca do zdravstvene ustanove.



Slika 1: Znak prve pomoči, (vir: internet)

Pri nas je nudenje prve pomoči zakonsko opredeljeno z Zakonom o zdravstvenem varstvu in zdravstvenem zavarovanju, ki določa, da mora vsak posameznik poškodovancu nuditi prvo pomoč po svojih najboljših močeh in mu omogočiti dostop do nujne medicinske pomoči.

Najnужnejši postopki ukrepanja vsebujejo pet ključnih točk "VODDO".

- **V – varnost**
- **O – odzivnost**
- **D – dihalna pot in dihanje**
- **O – krvni obtok**

Varnost – preden nudimo prvo pomoč, moramo zagotoviti svojo in poškodovančev varnost.

Odzivnost – preverimo, ali se poškodovanec odziva ali ne.

Dihalna pot in dihanje – v primeru neodzivnosti moramo najprej sprostiti dihalno pot. V kolikor ne dihajo, najprej pokličemo 112, šele nato začnemo z oživljanjem.

Krvni obtok – preverjamo posredno, npr. s tipanjem pulza. Z masažo srca začnemo, če poškodovanec ne diha normalno.

Ob klicu moramo sporočiti še:

KDO SMO?

KJE SMO?

KAJ SE JE ZGODILO?

KOLIKO JE PONESREČENCEV?

KAKŠNO OSKRBO/POMOČ POTREBUJEMO?



Slika 2: Klična številka, (vir: internet)

2.1 Zgodovina prve pomoči

Viri pravijo (spletna stran RK Slovenije), da je bil eden prvih pobudnikov organizirane pomoči ranjencem poslovnež iz Ženeve **Henry Dunant**, potem ko je imel grozovito osebno izkušnjo na bojišču junija 1859. Pod njegovim vodstvom so takrat predvsem ženske nudile ranjenim vojakom prvo pomoč z obvezovanjem ran, skrbele so tudi za vodo, hrano in tople odeje.

Florence Nightingale je bila britanska medicinska sestra in kot bolničarka je bila na prizorišču krimske vojne (1853–1856). Skupaj s prostovoljkami, ki jih je vodila, je skrbela za ranjence in bila ena ključnih oseb, ki so pripomogle k znižanju umrljivosti vojakov (wikipedija, 2018).



Slika 3: Florence Nightingale, (vir: internet)

2.2 Pripomočki za prvo pomoč

Pripomočke z prvo pomoč uporabljamo pri oskrbi različnih vrst poškodb in ran. Pogosto uporabljeni pripomočki za prvo pomoč so:

- **Povoj:** uporabljamo ga za povijanje/previjanje ran. Lahko je sestavljen iz blazinice in sterilnega (čistega) povoja, lahko pa je samo sterilni. Poznamo klasični povoj, elastični povoj in samolepilni povoj. Obstajajo v različnih velikostih.
- **Gaza:** je običajno bela mrežasta tkanina, ki jo uporabljamo za vsrkavanje tekočine iz rane. Z njo pokrivamo rane, gazo pa učvrstimo s povojem ali večjim obližem.
- **Vata:** uporabljamo jo pri namestitvi opornic, ne sme pa je polagati neposredno na rano, ker se lahko zalepi. Pri ranah jo dajemo čez gazo.
- **Trikotna ruta:** uporabljamo jo za obveze in imobilizacijo rok ali nog ob sumu na zlom.
- **Obliž:** Je trak iz impregnirane tkanine, ki je na eni strani lepljiva, na sredini ima sterilno blazinico.

- **Opornice:** uporabljamo za imobilizacijo poškodovanega dela telesa, da ga naredimo nepremičnega. Namesto opornice lahko uporabimo tudi druge pripomočke (v kolikor nimamo medicinskih opornic): deščice, letve, pasove in druga primerna sredstva. Poznamo statične in dinamične opornice.

2.3 Vrste poškodb in kako ukrepati

2.3.1 Krvavitve

»Krvavitev je odtekanje krvi neposredno iz žil ali srca oz. iz obtočil. Vzrok je poškodba žil ali srca in bolezenske spremembe brez poškodovanih krvnih žil« (samorastniki.org, 2018).

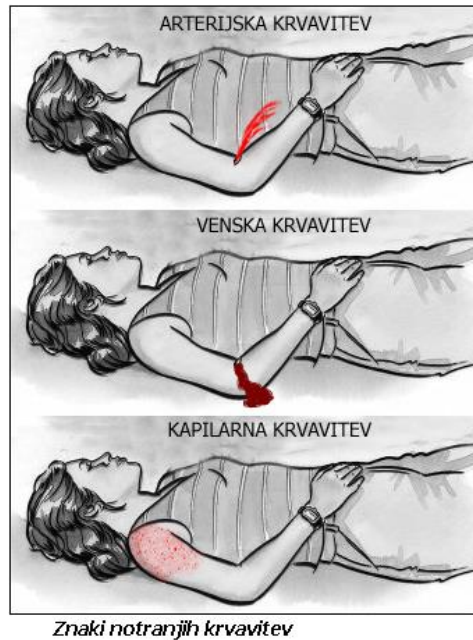
Do krvavitve lahko pride zaradi poškodbe, kot je na primer udarec, odrgnina; vzrok za krvavitev je lahko topa poškodba ali pa je posledica bolezenskega stanja. Krvavitve so velikokrat nevarne pri ranah, topih poškodbah v globini telesnih votlin ali udov ter bolezenskih spremembah na žili ali ob njej.

Ko so rane odprte in je kri vidna, nastanejo **zunanje krvavitve**. Najpogostejše zunanje krvavitve so: odrgnine, ureznine, krvavitev iz nosu.

Če gre za **notranjo krvavitev**, kri odteka v votle organe, telesne votline in tkiva. Notranje krvavitve lahko pustijo hujše posledice kot zunanje krvavitve, saj jih velikokrat ne opazimo. Pogosto notranje krvavitve opazimo, šele ko je prizadeti izgubil že mnogo krvi. Notranje krvavitve, ki so najbolj pogoste, so krvavitve iz pljuč, želodca, dvanajsternika, črevesa, ledvic in mehurja. Notranje krvavitve opazimo, ko se kri pojavi v izločilih (Kovačič, 1997).

Poznamo več vrst krvavitvev:

- arterijska krvavitev,
- venska krvavitev,
- kapilarna krvavitev (površinska krvavitev),
- mešana krvavitev - hkrati krvavijo arterije, vene in kapilare.



Slika 4: Vrste krvavitev, (vir: internet)

KAKO OPAZIMO KRVAVITEV?

Ko gre za zelo hude izgube krvi, jih je dobro opaziti hitro. Znaki so lahko sledeči:

- močna bledica kože in vidnih sluznic,
- hladna in lepljiva koža,
- pospešeno dihanje, lovljenje sape in pogosto zehanje,
- pospešen in slaboten utrip žile,
- nemirnost,
- zožitev zavesti,
- slabost,
- utrujenost,
- žeja,
- meglenost pred očmi,
- omedlevica.

KAKO LAHKO POMAGAM?

Ko nekdo krvavi, je krvavitev treba čim prej ustaviti in poklicati reševalca, seveda če gre za hujšo krvavitev. Ko krvavitev ustaviš, jo ustaviš samo zasilno in začasno, ampak velikokrat s tem rešiš življenje. Ko gre za notranje krvavitve, jih ne moreš ustaviti s sredstvi za prvo pomoč, temveč s tem, da pokličeš reševalce. Manjša krvavitev po navadi preneha sama od sebe (Kovačič 1997).

Večje krvavitve lahko zaustavimo z začasnimi načini:

- s kompresijsko obvezo,
- s pritiskom na rano preko gaze,
- s prevezo uda,
- s pritiskom na žilo.

Ena najpogostejših krvavitev pri otrocih je krvavitev iz nosu. Krvavitev pravilno zaustavimo tako, da glavo nagnemo naprej, na zatilje lahko položimo hladen obkladek, dihamo skozi usta in počakamo, da kri preneha teči.



Slika 5: Krvavitev iz nosu, (vir: internet)

2.3.2 Opekline

Opeklinske rane nastanejo zaradi delovanja toplotne, kemične in električne energije na tkiva. Opeklinske rane povzroča toplotna energija v obliki suhe vročine (plamen, razbeljena kovina, vroč zrak, sonce) ali trenje (samorastniki.org, 2018).

Kadar jo povzroči vročina, sevanje ali elektrika, jo imenujemo tudi **ožganina**. V večini primerov je prizadeta vrhnja plast kože, redkeje pa tudi globlja tkiva (mišice, kosti, žile). Gre za pogosto in bolečo obliko poškodb, ki lahko pustijo trajne posledice zaradi možnega zabrazgotinjenja. Zaradi opeklin lahko pride do zapletov, kot so opeklinski šok, okužbe, dihalna stiska ... Obsežne opekline so lahko tudi smrtne (wikipedia, 2018).

KAKO LAHKO POMAGAM?

Poznamo več stopenj opeklin: opekline prve, druge in tretje stopnje; če je opečene več kot 10 % površine kože, je potrebno takoj poiskati zdravniško pomoč. Pri 18 % površine kože je poškodovanec že v smrtni nevarnosti. Opekline delimo na *površinske* in *globoke*.

Pri površinskih opeklinah je poškodovana samo zgornja plast kože. Hladimo z mrzlo vodo, vendar ne dlje kot pol ure. S tem omilimo bolečino.

Pri povrhnjih sončnih opeklinah, če je koža samo pordela, namažemo kožo s hladnimi kremami.



Slika 6: Sončna opekлина (vir: internet)

Pri globokih opeklinah so poškodovane vse plasti kože. Teh opeklin praviloma ne hladimo. Nanje položimo le sterilno gazo in za nadaljnjo pomoč poiščemo zdravnika (wikipedia, 2018).



Slika 7: Opekлина 2. stopnje, (vir: internet)

2.3.3 Poškodbe kosti in sklepov (zvini, zlomi)

Prelomi kosti ali frakture so pogoste poškodbe, do katere lahko pride v kateri koli starosti. Med poškodbe štejemo vse od majhnih razpok v površinskem delu kosti, do popolnih prelomov vzdolž celotne kosti. Zlom nastane zaradi prevelikega pritiska na kost.

Pri vseh vrstah zlomov je potrebno mesto poškodbe imobilizirati, da bi omogočili normalen zarast kosti. Pri večini napravimo to z opornico, mavčnim ovojem ali posebnim plastičnim odlitkom, pri nekaterih pa je potreba operacija.

Vrste zlomov:

- prečni prelom,
- kominutivni zlom (če je kost razbita na več kot dva dela),
- spiralni zlom (diagonalni zlom kosti, deli na mestu preloma so nazobčani),
- paličasti zlom (pok na zunanji strani kosti) (dijaski.net, 2018).

Poznamo *odprti* (oba konca kosti štrlita čez kožo) in *zaprti* – preprosti zlom (kost ostane pod kožo). *Zlom z dislokacijo* nastane, če se konca prelomljene kosti premakneta iz normalnega anatomskega položaja (wikipedija, 2018).

Pri zlomih več kosti hkrati lahko pride do šoka zaradi bolečine in celo krvavitve. Pri odprtih zlomih se lahko izgubi veliko krvi, posebno pri zlomu stegenice in medenice.

Najpogostejši zlomi pri odraslih so na naslednjih delih:

- spodnji del koželjnice,
- predel zgornjega dela stegenice,
- gleženj.

Najpogostejši zlomi pri otrocih so na naslednjih delih:

- podlahtnica,
- spodnji del nadlahtnice, tik nad komolčnim sklepom,
- nadlahtnica,
- ključnica (drmed.org, 2018).



Slika 8: Zlomljena kost roke in noge, (vir: internet)

KAKO PREPOZNAMO POŠKODBO KOSTI?

Zlom prepoznamo po oteklini, bolečini ob pritisku ali pri poskusu premikanja poškodovanega območja, škrtanja kosti ali celo nenaravna gibljivost, v kolikor je kost prekinjena ali zdrobljena. Večkrat je na mestu zloma tudi oteklina, pogosto s podplutbami.

KAKO LAHKO POMAGAM?

Pri poškodbi kosti in sklepov veljajo splošna pravila kot pri drugih poškodbah. Ob večjih krvavitvah je potrebna tudi kompresijska obveza. Rane sterilno obvežemo, nato pa ud imobiliziramo. Pri imobilizaciji držimo zlomljeni ud nad in pod mestom zloma, dokler ga ne imobiliziramo. S pravilno imobilizacijo in dvigom poškodovanega uda zmanjšamo bolečine in preprečimo dodatno poškodbo, ki bi nastala, če bi se odlomki med seboj premikali. V kolikor gre za hujšo poškodbo je potrebna imobilizacija z opornicami. Pri imobilizaciji je zelo pomembno, da imobiliziramo sosednja sklepa, tako da se poškodovani del ne premika. Pri zaprtem zlomu poškodovanca ne sezuvamo in slačimo, v kolikor gre za odprti zlom, pa poškodovancu odrežemo ali pretrgamo del oblačila na prizadetem mestu, da lahko rano oskrbimo (samorastniki.org , 2018).



Slika 9: Oskrba zloma, (vir: internet)

2.3.4 Poškodbe glave in hrbtenice

Do poškodbe glave pride na več načinov, od padcev pa vse do prometnih nesreč. Zelo pogosta poškodba glave je *pretres možganov*, katerega tipična značilnost je izguba zavesti ter kasnejša omotičnost in vrtoglavost.

Hude možganske poškodbe nastanejo tudi brez očitnih znakov. Znaki, na katere moramo biti pozorni, so: motnje zavesti, nezavest, ohromelost dela telesa, neenake očesne zenice, hropeče dihanje ...). Zlom lobanjske kosti spada med hude poškodbe (samorastniki.org, 2018).

KAKO LAHKO POMAGAM?

Pri hudih poškodbah moramo pomisliti tudi na poškodbo hrbtenice, zato je nujno, da fiksiramo glavo, da preprečimo premikanje.



Slika 10: Poškodba glave: sum na poškodbo hrbtenice, (vir: internet)

Pri poškodbah glave rane prekrijemo in obvežemo.



Slika 11: Poškodba glave, (vir: internet)

Na sum poškodbe hrbtenice moramo pomisliti zlasti pri padcih na hrbet, glavo, zadnjico in noge, pri močnih udarcih v glavo ali neposredno v hrbtenico pa poškodbe vratne hrbtenice lahko povzročijo tudi nenadni močni sunki glave. Pri takšnih poškodbah lahko pride do natega ali pretrganja medvretenčnih vezi, lahko pa tudi do težjih poškodb, kot so izpah ali zlom vretenc. Znaki so lahko zelo prikriti, še posebej, če ima poškodovanec tudi druge poškodbe (npr. nezavest). Pri vsakem poškodovancu, ki je nezavesten, moramo zato nujno posumiti na poškodbo hrbtenice.

KAKO LAHKO POMAGAM?

Pri poškodbi hrbtenice vedno delujemo, kot da gre za težjo poškodbo, zato je potrebna imobilizacija glave in telesa. Pokličemo nujno pomoč.



Slika 12: Poškodba hrbtenice, (vir: internet)

2.3.5 Epileptični napadi

Epileptični napad, ki mu rečemo tudi božjastni krč, je nenaden izbruh značilnih epileptičnih pojavov ob izgubi smiselne zavesti. Poznamo več vrst napadov, ki jih delimo na velike in male epileptične napade z zelo kratkimi izgubami zavesti.

KAKO LAHKO POMAGAM?



Slika 13: Epileptični napad, (vir: internet)

Če smo priča epileptičnemu napadu, je zelo pomembno, da odreagiramo umirjeno, saj lahko s tem zelo pomagamo prizadeti osebi. Osebo položimo na bok in ji glavo obrnemo k tlom in s tem preprečimo, da bi se oseba zadušila z jezikom. Pod glavo položimo blazino in skušamo določiti dolžino trajanja napada. Pri daljših napadih (več kot 5–6min) je potrebno poklicati zdravniško pomoč (wikipedija, 2018).

Zelo pomembno je, da osebi, ki doživlja napad, ničesar ne dajemo v usta.

2.3.6 Alergijske reakcije

Alergijska reakcija je preobčutljivost na določene notranje ali zunanje dejavnike, ki jih imenujemo *alergeni*. Večina alergijskih reakcij se pokaže v blagi obliki z znaki, kot so izpuščaji na koži, oteklina ustnice, občasno pride do težjega dihanja. V redkih primerih se lahko razvije najhujša, življenjsko ogrožajoča oblika alergije.

SIMPTOMI IN ZNAKI

- bruhanje,
- uhajanje blata,
- bledica,
- driska,
- hitro dihanje,
- težko dihanje,
- piskanje in pokanje med dihanjem,
- krč glasilk,
- hripavost,
- krč sapnic,
- bleda potna hladna koža,
- topla rdeča suha koža,
- srbečica kože,
- koprivnica,
- kolaps,
- motnje zavesti,
- izcedek iz nosu,
- nemir,
- slabo tipen pulz,
- nenadna slabost,
- pospešen srčni utrip,
- nizek krvni tlak,
- bolečina v trebuhu.

KAKO LAHKO POMAGAM?

Posamezniku, ki kaže znake alergijske reakcije, najprej odstranimo alergen.

Alergeni so lahko različne snovi:

- zdravila in strupi insektov,
- pelodi, plesni, perje, iztrebki žuželk,
- sadje, jajca, začimbe, oreščki, raki, školjke,
- zdravila,
- piki žuželk,
- injekcije različnih zdravil.

Ob alergijski reakciji je zelo verjetno, da mora prizadeti vzeti protialergijsko zdravilo – *antihistaminik*. Bolniku lahko pomagamo v njegovem ležečem položaju z dvigom nog. Ob hudem šoku je potrebno dovajati kisik preko maske, prizadetemu je potrebno v obliki injekcije dati v mišico *adrenalin*. Dodaja pa se tudi *kortikosteroide*, ki delujejo protivnetno in zdravijo prekomeren odgovor imunskega sistema. Pri oteženem dihanju uporabimo inhalator, ki olajša dihanje. Pri piku se področje lokalno hladi, ob hujših reakcijah se naredi preveza uda za zaustavitev pretoka alergena po vsem telesu.

Ob zelo hudih alergijskih reakcijah je nujno potrebna zdravniška pomoč (viva.si, 2018).



Slika 14: Pik(vir: internet)



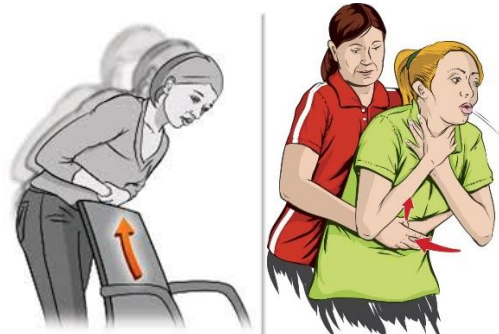
Slika 15: Alergija na živila, (vir: internet)



Slika 16: Alergija na različne dlake, (vir: internet)

2.3.7 Dušenje

Dušenje je občutek pomanjkljivega dihanja. Lahko nastane nenadoma oziroma zelo hitro ali traja dlje časa. Vzroki za nastanek so lahko zelo različni. Dušenje je lahko posledica bolezni v sistemu dihal, bolezni srca, psihosomatskih stanj, poškodb in sistemskih bolezni ali pa je posledica zapore dihalne poti.



Slika 17: Reševanje dušenja: Heimlichov prijem, (vir: internet)

Najpogostejši razlog za zapore dihalne poti je hrana, ki se zatakne globoko v ustih, žrelu ali ob vhodu v sapnik zaradi slabo prežvečenih kosov hrane ali zaradi

hlastnega, hitrega uživanja hrane ob sočasnem govorjenju. Vzrok za zadušitev je lahko tudi bruhanje, predvsem v nezavestnem stanju, če človek ne leži na boku.

Pogosteje se zadušitev s tujkom pojavlja pri dojenčkih in otrocih med hranjenjem, ko večji kos zapre dihalno pot ali otrok med hranjenjem joka ali bruha in mu masa zaide v dihalno pot. Zelo nevarne so igre majhnih otrok z majhnimi igračkami ali deli igračk, kovanci, fižolčki ..., ki jih otrok vnese v usta in vdihne v dihalno pot (aspiracija).

Drugi vzroki, ki bi lahko povzročili oteženo dihanje ali dušenje, so lahko tudi: anafilaktične reakcije na alergen – alergijska reakcija, opeklina dihal, poškodbe obraza predvsem v predelu nosu in ust ter razne druge krvavitve v predelu dihal. Pri prvi pomoči je pomembno, da znamo prepoznati znake, ki kažejo na življenjsko nevarno zaporo dihalne poti, in da znamo s primernimi ukrepi preprečiti smrt (www.revija-vita.com).

KAKO LAHKO POMAGAM?

Postopek reševanja zapore dihalne poti je odvisen od tega, kako huda ovira je. Kadar nam človek lahko pove, da se duši, in učinkovito kašlja, je zapora *delna*. Pri taki zopori spodbudimo poškodovanca, da kašlja. Če tujek vidimo, ga lahko iz ust in žrela odstranimo s prstom, ki ga zaščitimo z gazo, robcem ali rokavico. To storimo previdno, da tujka ne potisnemo globlje v grlo ali ne povzročimo krvavitve.

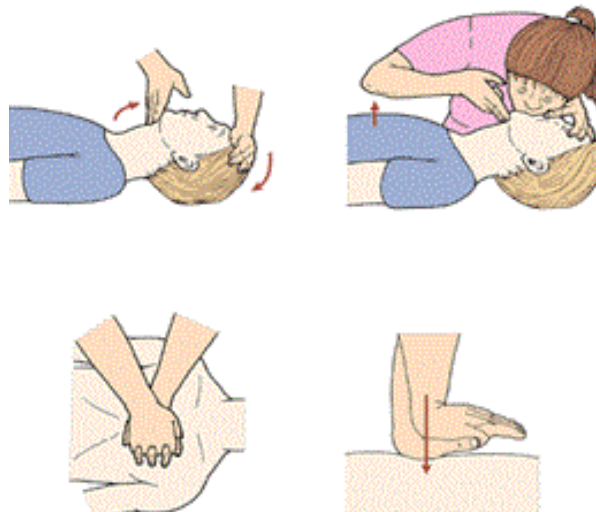
Če je zapora *popolna*, prizadeti ne more govoriti, neučinkovito kašlja, hrope, med poskusi vdiha slišimo piske, prizadeti je poten, bled in modrikast. V takem primeru žrtvi pomagamo, tako da se, dokler je pri zavesti, postavimo na stran prizadetega, ga nagnemo nekoliko naprej in pomagamo z izmenjujočimi udarci med lopaticami (do 5 udarcev z dlanjo med lopaticami). Po vsakem udarcu preverimo, ali se je zapora dihalne poti sprostila. Če po petih udarcih med lopaticami nismo bili uspešni (tujek je še vedno v dihalnih poteh), stopimo za prizadetega, ga nagnemo naprej in roke sklenemo okoli zgornjega dela trebuha tako, da stisnemo dlan v pest, jo položimo v predel med popkom in žličko ter izvedemo močan sunek, ki je usmerjen proti sebi in navzgor (**Heimlichov prijem**). Tega prijema ne smemo izvajati pri nosečnicah in dojenčkih (otrok do 1 leta), ker bi lahko s sunkovitim stiskom v trebuh povzročili poškodbo pomembnih organov. Ponovimo ga do

petkrat. S temi manevri povečujemo pritisk v trebušni votlini, ki se posredno prenese na prsni koš. Povečan pritisk v prsnem košu stisne dihalne poti in tujek lahko iztisne navzven.

Če je prizadeti nezavesten, ga previdno položimo na tla v hrbtni položaj in ravnamo po postopku za nudenje prve pomoči, ki smo ga že opisali (TPO) (www.viva.si).

2.3.8 Oživljanje

Oživljanje so vsi postopki, s katerimi pomagamo prizadetemu, ki je zaradi poškodbe ali bolezni prenehal dihati in mu je prenehalo biti srce. V takšnem stanju sta dihanje in bitje srca tako neznatna, da jih z vidom, tipom in sluhom ne zaznamo več. Popolno prenehanje dihanja in bitja srca imenujemo *klinična smrt*. Čas reševanja je izrednega pomena, zato je zelo pomembno, da začnemo z oživljanjem takoj.



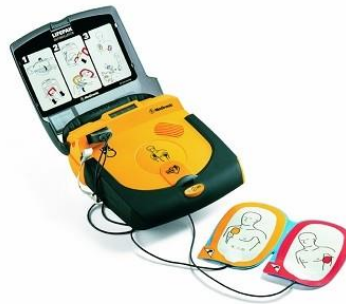
Slika 18: Oživljanje, (vir: internet)

Postopek oživljanja vključuje zunanjo masažo srca ter nudenje umetnega dihanja. Poškodovancu najprej sprostimo dihalno pot – nagnemo glavo nazaj in privzdignemo brado – nato pričnemo z masažo srca: z obema dlanema, eno čez drugo, 30-krat stisnemo prsni koš, pomembna je hitrost pritiskanja. Ena izmed zanimivejših možnosti, da se naučimo primerne hitrosti pritiskanja, je hitrost

pesmi ansambla Bee Gees »Staying alive«, pomenljiv pa je seveda tudi naslov. Pritiskom sledita dva vpiha – usta na usta. Nadaljujemo z masažo, postopek ponavljamo, dokler poškodovanec ne zaduha sam oziroma do prihoda nujne medicinske pomoči.

Če je v bližini na voljo, lahko za oživljanje uporabimo avtomatski zunanji defibrilator.

2. 4 Avtomatski eksterni defibrilator



Slika 19: Avtomatski defibrilator, (vir: internet)

»Avtomatski eksterni defibrilator (AED) je prenosna elektronska naprava, ki je sposobna zaznati zastoj srca pri človeku. S pomočjo električnega sunka pa lahko srce ponovno požene in s tem reši življenje« (AED baza Slovenije, 6. 2. 2018).



Slika 20: Oznaka za avtomatski zunanji defibrilator, (vir: internet)

Je naprava, ki jo lahko uporabi vsakdo. S takojšnjo uporabo defibrilatorja lahko rešimo življenje.



Slika 21: Avtomatični defibrilator pri Dispanzerju za predšolske otroke (fotografija Metka Lipovšek)

Zgradba:

- ohišje z baterijo, iz katerega izhajata dve nalepki – elektrodi
- največ 2 gumba (za vklop in proženje električnega sunka)
- zvočnik (preko katerega nam aparat daje glasovna navodila v slovenskem jeziku)
- pri nekaterih ekran, kjer se navodila tudi izpišejo



Slika 22: Avtomatski defibrilator v Glasbeni šoli Celje, januar 2018(fotografija Metka Lipovšek)



Slika 23: Avtomatski defibrilator v Judo klubu Sankaku, (fotografija Metka Lipovšek)

V Sloveniji imamo narejeno AED bazo, ki je pravzaprav zemljevid vseh znanih javno dostopnih defibrilatorjev, baza pa se ves čas dopolnjuje.



Slika 24: Zemljevid avtomatskih defibrilatorjev v Celju (Vir: AED baza Slovenije, 5. 2. 2018)

2. 5 Aplikacija Prva pomoč



Slika 25: Aplikacija PP (vir: internet)

Pri pregledovanju literature sva ugotovili, da obstaja aplikacija Prva pomoč za mobilne naprave. Nastala je pod okriljem Telekoma Slovenije v sodelovanju z Rdečim križem Slovenije in nekaterimi drugimi zdravstvenimi ustanovami. Ker smo (predvsem) mladi vedno bolj večji mobilnih napravah, nam je ta aplikacija lahko tudi v pomoč. Sami sva tudi namestili aplikacijo na telefon in jo nekoliko preučili. Zanimal naju je tudi podatek o prenosih in nastanku aplikacije.

V nadaljevanju je objavljen zapis, ki sva ga pridobili po elektronski pošti od Telekoma Slovenije:

»Telekom Slovenije je kot družbeno odgovorno podjetje skupaj z Rdečim križem Slovenije oktobra 2013 razvil celotno mobilno aplikacijo Prva pomoč, dosegljivo na mobitelih z operacijskim sistemom Android in iOS. Brezplačna mobilna aplikacija omogoča tehnološko dostopnost do vsebin prve pomoči, kjer koli in kadar koli. Z njo želimo omogočiti učinkovit dostop do aktualnih vsebin prve pomoči, povečati ozaveščenost in izobraženost širše javnosti o prvi pomoči ter s tem podpreti ravnanje posameznikov v primeru poškodbe, nenadnega obolenja ter reševanja življenja. Največ prenosov omenjene aplikacije je bilo v prvih letih vključitve, skupno število prenosov in aktivnosti ne beležimo. Lahko pa povemo, da smo, kljub temu da je aplikacija že nekaj let na voljo, samo v zadnjih 30 dneh na napravah Android zabeležili 25.983, na napravah iOS pa v zadnjih dveh letih 2.818 prenosov aplikacije oziroma z njo povezanih aktivnosti.

Mobilno aplikacijo Prva pomoč smo ustvarili skupaj z Rdečim križem Slovenije, ki je prispeval vsebinski del, pri čemer smo sodelovali tudi z Univerzitetnim kliničnim centrom Ljubljana, Zdravstveno fakulteto Ljubljana ter Fakulteto za organizacijske vede v Mariboru. V Telekomu Slovenije smo s projektom mobilne aplikacije Prva pomoč še posebej zadovoljni, saj smo s tem prispevali delček v mozaik slovenskega zdravstva.«

3. ANKETA

Zaradi teme raziskovalne naloge, ki je med učenci predmetne stopnje osnovne šole manj poznana, smo uporabili anketni vprašalnik deloma zaprtega tipa, kjer smo anketirancem v naprej ponudili odgovore, deloma pa polodprtega tipa, pri katerih želimo pridobiti tudi širše, zanimivejše odgovore.

Za vzorec sva izbrali učence predmetne stopnje naše šole, kar pomeni, da sva anketirali 148 učencev, od tega 69 fantov in 79 deklet.

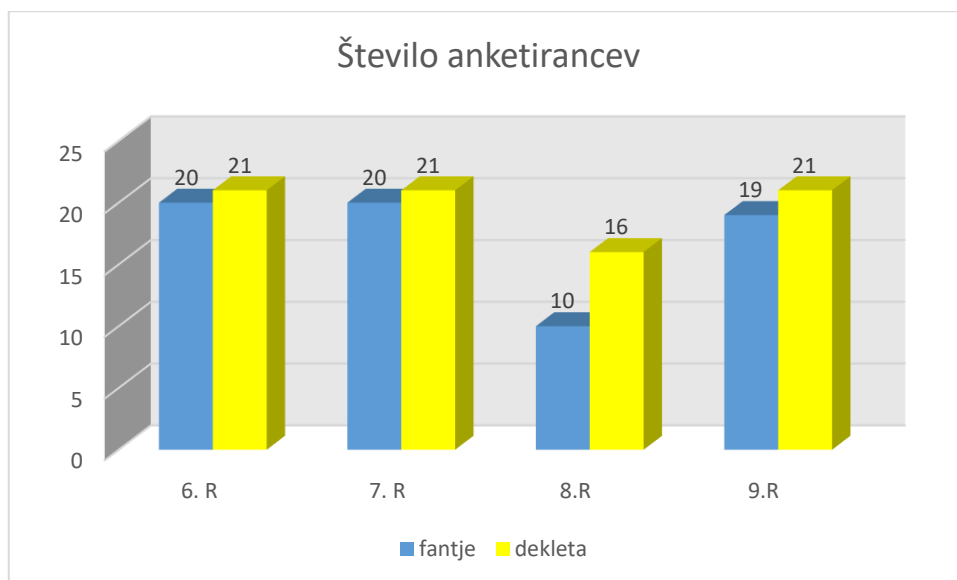
Anketiranje sva izvedli v mesecu decembru 2017.

3.1 ANALIZA ANKETNEGA VPRAŠALNIKA

Število anketirancev

	6. R	7. R	8.R	9.R	Vsi
fantje	20	20	10	19	69
dekleta	21	21	16	21	79
Vsi	41	41	26	40	148

Tabela 1: Anketiranci po spolu



Graf 1: Število anketirancev

Anketni vprašalnik sva izvedli med učenci predmetne stopnje OŠ Lava. Pridobili sva 148 anketnih vprašalnikov, in sicer: po 41 v 6. in v 7. razredih, 26 v 8. razredih in 40 v 9. razredih. V prvi tabeli sva anketne vprašalnike razporedili tudi po spolu,

vendar tega podatka v nadaljnji analizi nisva uporabili, podatke sva primerljali po starosti.

V tabelah sva podatke, pri katerih je bil možen en pravilen odgovor, označili z zeleno barvo.

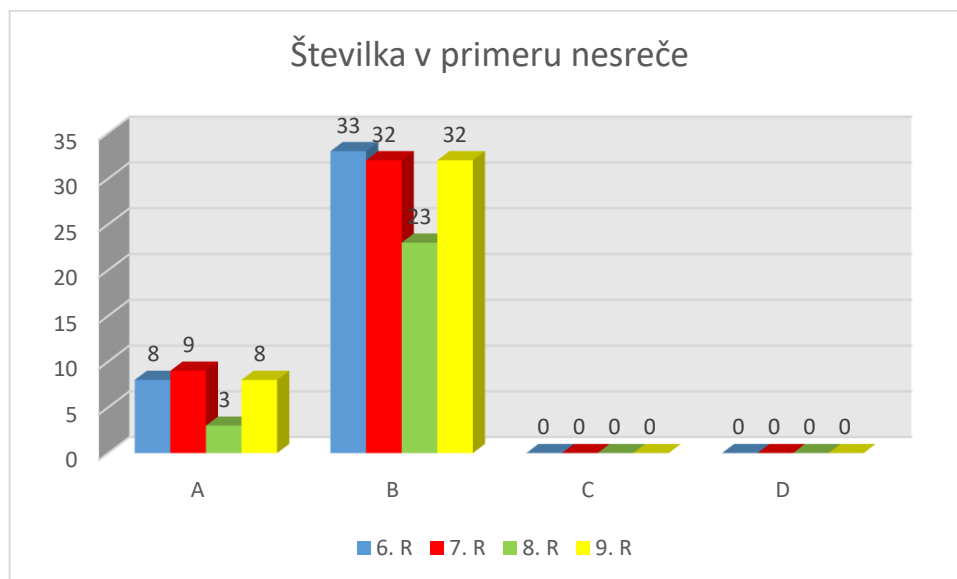
3.1.1 Prvo vprašanje: Katero številko pokličemo v primeru nesreče?

Možni odgovori:

- a) 113
- b) 112
- c) 114
- d) 911

Razred	A	B	C	D
6.	8	32	0	0
7.	9	33	0	0
8.	3	23	0	0
9.	8	32	0	0
Skupaj	28	120	0	0

Tabela 2: Telefonska številka za klic



Graf 2: Številka v primeru nesreče

Na prvo vprašanje so odgovorili vsi anketirani učenci. Večina, 81 %, jih je odgovorila pravilno, da v primeru nesreče pokličemo na številko 112, s čimer lahko **potrdiva najino prvo hipotezo**. Kljub vsemu jih je kar 19 % odgovorilo, da v primeru nesreče pokličemo na telefonsko številko 113, s čimer pokličemo policijo. Nekoliko večji odstotek pravih odgovorov je bil pri učencih 7. razredov (88 %), vendar zaradi tega ne moremo reči, da starejši bolj vedo, kam poklicati v primeru nesreče.

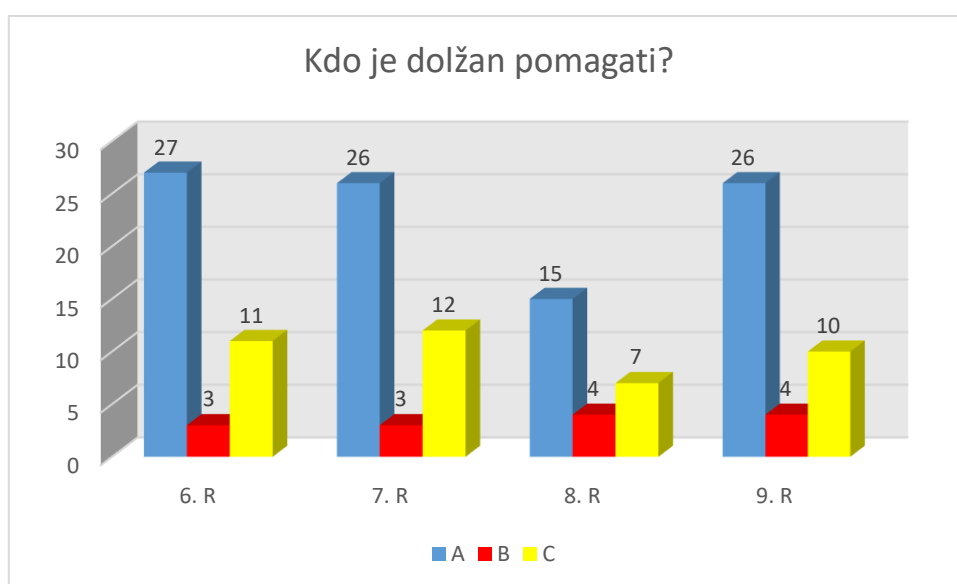
3.1.2 Drugo vprašanje: Ali je vsaka oseba dolžna pomagati ponesrečencu?

Možni odgovori:

- a) Da
- b) Ne
- c) Odvisno od poškodbe

Razred	A	B	C
6. R	27	3	11
7. R	26	3	12
8. R	15	4	7
9. R	26	4	10
Skupaj	94	14	40

Tabela 3: Kdo je dolžan pomagati?



Graf 3: Kdo je dolžan pomagati?

Na drugo vprašanje so prav tako odgovorili vsi učenci. Od teh je 64 % anketirancev odgovorilo prav, 36 % pa narobe, od tega kar 27 % tistih, ki so odgovorili z odgovorom C ter 9 % tistih, ki so odgovorili z odgovorom B. Če primerjamo razrede, so pravilni odgovor največkrat izbrali učenci 7. in 9. razreda. **Peto hipotezo, da večina učencev ve, da je poškodovancu vsak dolžan pomagati, lahko potrdiva.**

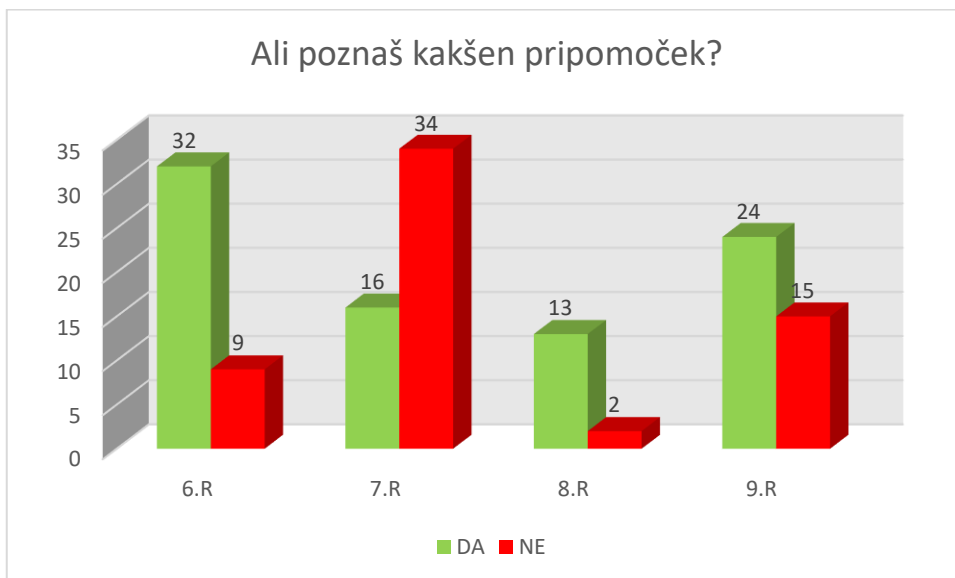
3.1.3 Tretje vprašanje: Ali poznaš kakšen pripomoček za prvo pomoč?

Možni odgovori: DA NE

Če si odgovoril/-a z »da«, jih prosim nekaj naštej.

Razred	DA	NE
6.R	32	9
7.R	16	34
8.R	13	2
9.R	24	15
Skupaj	85	60

Tabela 4: Ali poznaš kakšen pripomoček?



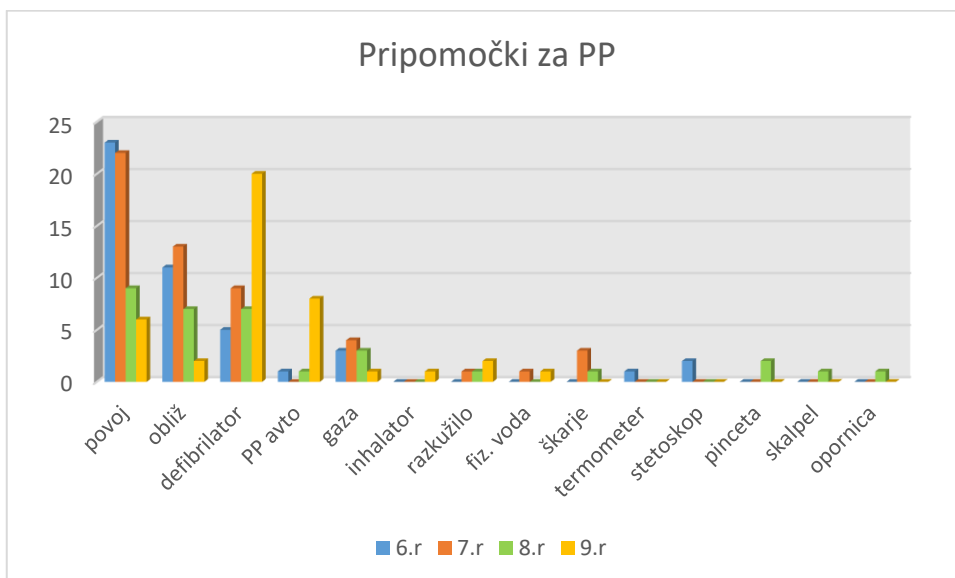
Graf 4: Ali poznaš kakšen pripomoček?

Na tretje vprašanje je odgovorilo 145 anketirancev. 59 % vprašanih pozna vsaj en pripomoček za prvo pomoč, kar 41 % pa jih je odgovorilo, da ne poznajo

nobenega pripomočka. Ta rezultat naju je zelo presenetil, saj sva pričakovali, da vsi učenci poznajo vsaj en pripomoček za prvo pomoč. **Hipotezo, da večina učencev pozna vsaj en pripomoček za prvo pomoč, lahko potrdiva**, res pa je, da je zelo veliko tudi takšnih, ki ne poznajo nobenega pripomočka.

Pripomočki	6.r	7.r	8.r	9.r
povoj	23	22	9	6
obliž	11	13	7	2
defibrilator	5	9	7	20
PP avto	1	0	1	8
gaza	3	4	3	1
inhalator	0	0	0	1
razkužilo	0	1	1	2
fiz. voda	0	1	0	1
škarje	0	3	1	0
termometer	1	0	0	0
stetoskop	2	0	0	0
pinceta	0	0	2	0
skalpel	0	0	1	0
opornica	0	0	1	0

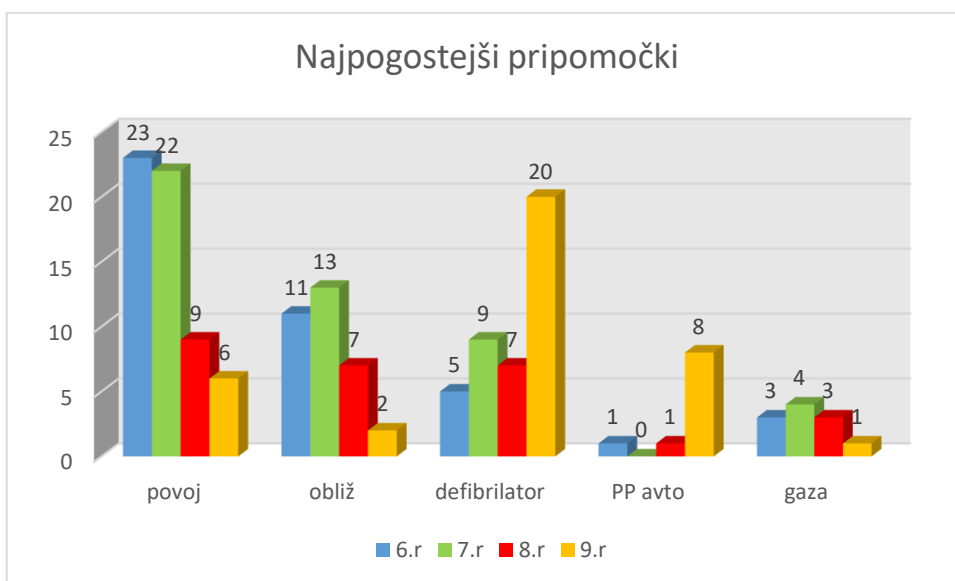
Tabela 5: Pripomočki, ki so jih našli



Graf 5: Pripomočki za PP

	6.r	7.r	8.r	9.r
povoj	23	22	9	6
obliž	11	13	7	2
defibrilator	5	9	7	20
PP avto	1	0	1	8
gaza	3	4	3	1

Tabela 6: Najpogosteje naštetih pripomočkov



Graf 6. Najbolj prepoznani pripomočki

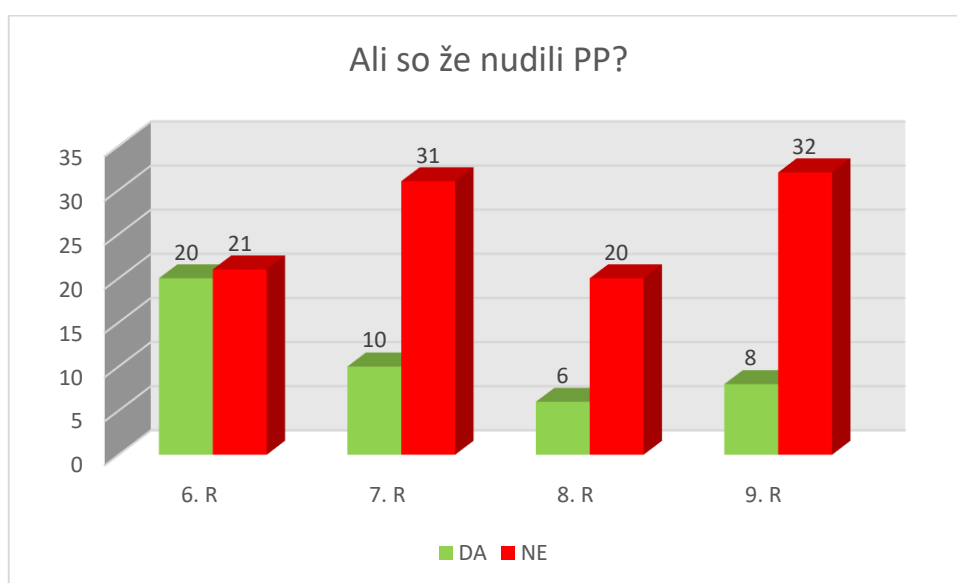
Ker so učenci naštetli kar nekaj različnih pripomočkov za prvo pomoč, sva se odločili, da ponazoriva tudi najpogosteje naštete. Od učencev, ki poznajo pripomoček za prvo pomoč, je 85 učencev odgovorilo z vsaj enim odgovorom. Od tega so največkrat omenili povoj (71 %), obliž (39 %), defibrilator (41 %), komplet prve pomoči za vozila, (7 %), in gazo (8 %). V hipotezi sva predvideli, da bodo učenci največkrat omenili povoj in obliž, pri odgovorih pa je bil kot 2. najpogostejši odgovor naštet defibrilator. **Tretjo hipotezo lahko delno potrdiva.** Poleg teh pripomočkov so naštetli tudi inhalator, razkužilo, fiziološko raztopino, škarje, termometer, stetoskop, pinceto, skalpel in opornico.

3.1.4 Četrto vprašanje: Ali si že kdaj komu nudil/-a prvo pomoč?

Možni odgovori: DA NE

	DA	NE
6. R	20	21
7. R	10	31
8. R	6	20
9. R	8	32
Skupaj	44	104

Tabela 7: Si že nudil/-a PP?



Graf 7: Ali si že nudil/-a PP?

Na četrto vprašanje so odgovorili vsi anketiranci. Od tega je 30 % odgovorilo z DA, 70 % učencev pa z NE, s čimer lahko potrdiva najino hipotezo, da je prvo pomoč nudilo manj kot polovica vprašanih. Pričakovali sva, da bo teh učencev še manj. Zanimiv je podatek, da je izmed vseh vprašanih skoraj polovica 46 % šestošolcev tistih, ki so že nudili prvo pomoč.

3.1.5 Peto vprašanje: Komu si pomagal/-a?

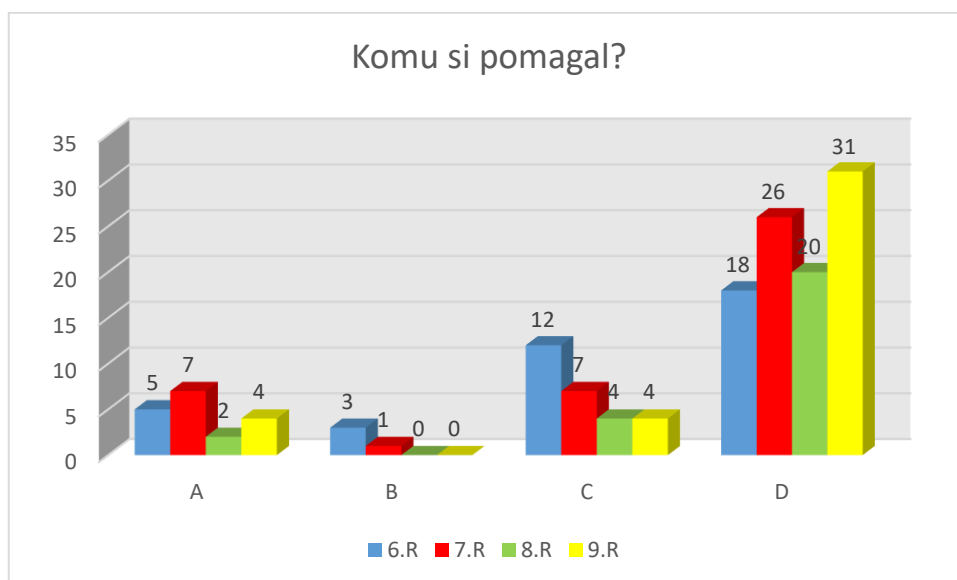
Možni odgovori:

- a) vrstniku
- b) starejši osebi
- c) družinskemu članu
- d) nisem še nikomur pomagal/-a

	A	B	C	D
6.R	5	3	12	18
7.R	7	1	7	26
8.R	2	0	4	20
9.R	4	0	4	31
	18	4	27	95

Tabela 8: Komu si pomagal/-a?

Na to vprašanje so odgovorili skoraj vsi učenci, saj štirje iz med njih niso odgovorili na peto vprašanje. 66 % anketirancev je odgovorilo, da še nikomur niso pomagali, kar je bilo pričakovano. 19 % učencev je prvo pomoč nudilo družinskemu članu, 3 % učencev je prvo pomoč nudilo starejši osebi in 13 % učencev je prvo pomoč nudilo vrstniku.



Graf 8: Komu si pomagal/-a?

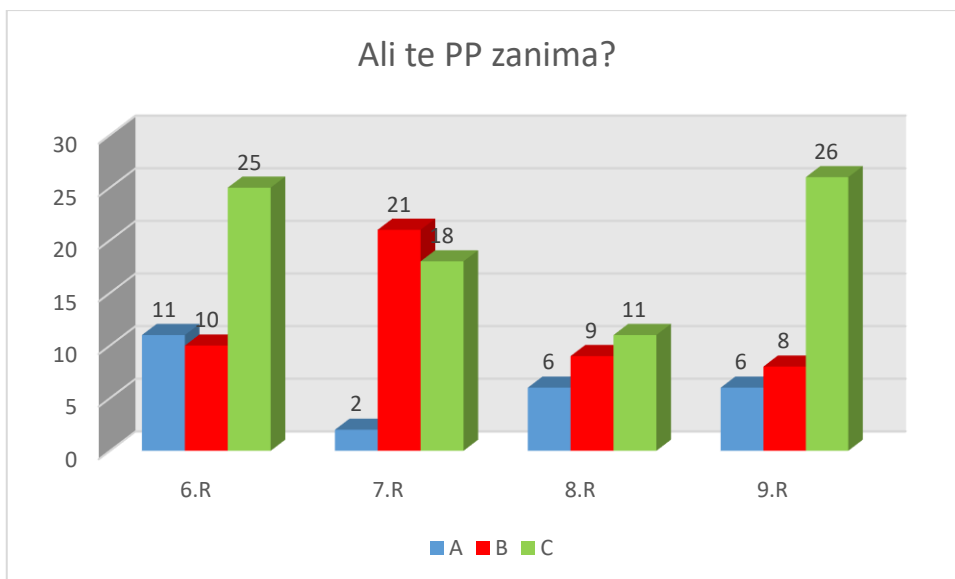
3.1.6 Šesto vprašanje: Ali te področje prve pomoči zanima?

Možni odgovori:

- a) Da, zanima me.
- b) Ne, sploh me ne zanima.
- c) Malo me zanima.

	A	B	C
6.R	11	10	25
7.R	2	21	18
8.R	6	9	11
9.R	6	8	26
Skupaj	25	48	80

Tabela 9: Ali te PP zanima?



Graf 9: Ali te zanima področje PP?

Pri tem vprašanju so 4 učenci obkrožili po dva odgovora, eden pa je obkrožil vse tri odgovore. 52 % učencev prva pomoč delno zanima, 31% učencev prva pomoč sploh ne zanima, 16 % učencev prva pomoč zanima. Pričakovali sva, da bo sicer več učencev zanimala prva pomoč, ampak tudi nad tem rezultatom nisva bili presenečeni, saj učencev pri teh letih prva pomoč še ne zanima toliko.

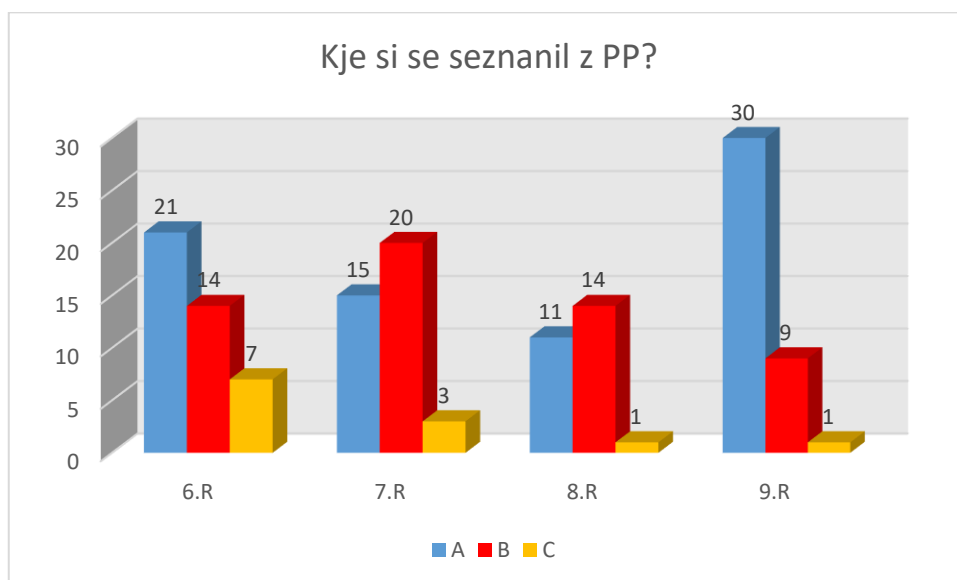
3.1.7 Sedmo vprašanje: Kje si se seznanil z znanjem prve pomoči, ki ga imaš?

Možni odgovori:

- a) v šoli
- b) doma
- c) sam sem poiskal vire

Razred	A	B	C
6.R	21	14	7
7.R	15	20	3
8.R	11	14	1
9.R	30	9	1
Skupaj	77	57	12

Tabela 10: Kje so poiskali vire?



Graf 10: Kje si pridobil znanje o PP?

Na to vprašanje dva učenca nista odgovorila. Večina učencev, 52 %, je odgovorila, da se je z znanjem prve pomoči seznanila v šoli, 15 % učencev se je z znanjem PP seznanilo doma, 3 % učencev pa so sami poiskali vire. Presenetilo na ju je, da jih je nekaj samih poiskalo vire.

3.1.8 Osmo vprašanje: Ali si želiš sam/-a praktično preizkusiti, kako pomagati v primeru nekaterih poškodb?

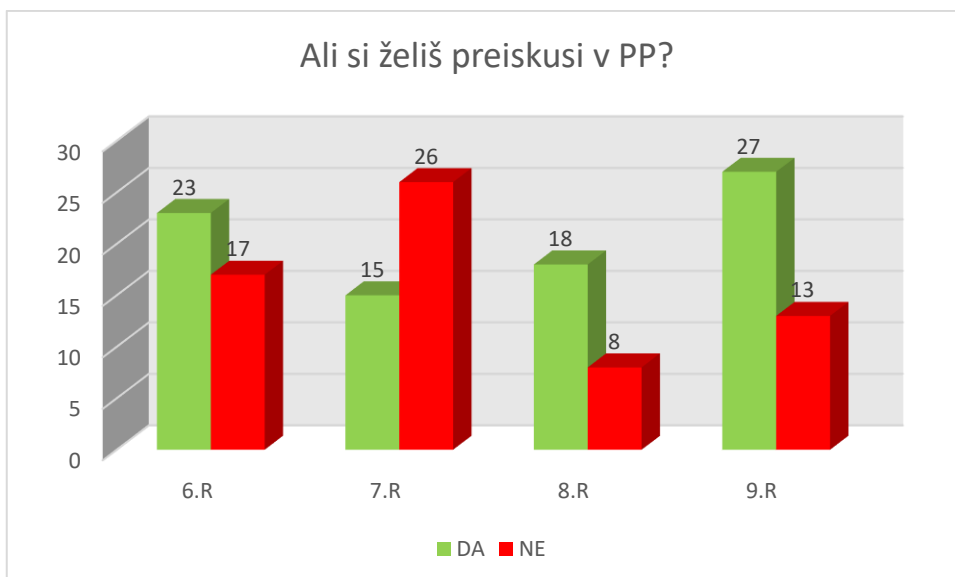
Možni odgovori: (npr. delavnica v šoli)

DA

NE

Razred	DA	NE
6.R	23	17
7.R	15	26
8.R	18	8
9.R	27	13
Skupaj	83	64

Tabela 11: Si želiš preizkusiti PP?



Graf 11: Ali se želiš preizkusiti v PP?

Na to vprašanje so odgovorili vsi učenci, z izjemo enega. 56 % učencev se želi preizkusiti v prvi pomoči, 44 % učencev pa tega ne želi. Ta rezultat je bil pričakovan, čeprav sva nekoliko upali, da je zanimanje za prvo pomoč vseeno večje.

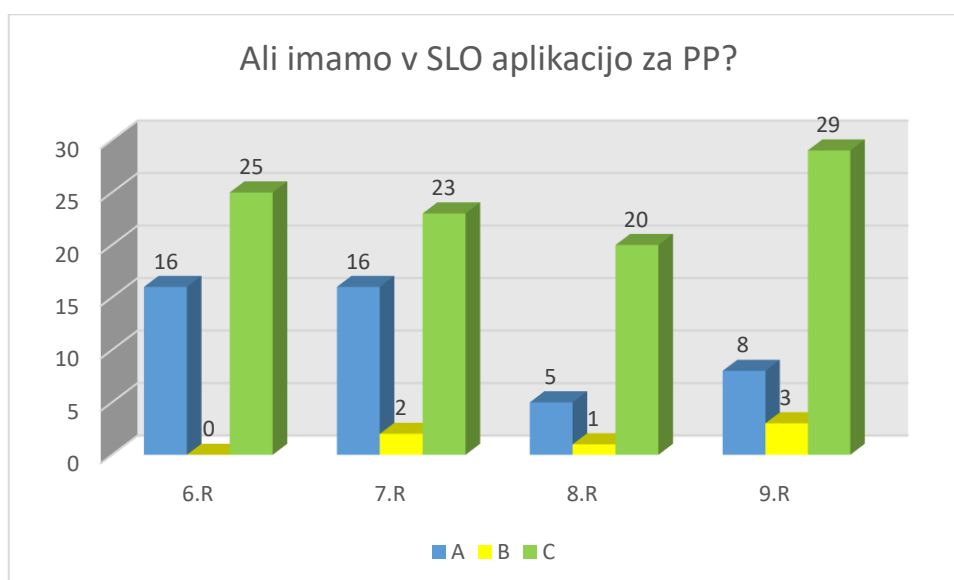
3.1.9 Ali mogoče veš, če imamo v Sloveniji tudi mobilno aplikacijo Prva pomoč?

Možni odgovori:

- a) Da, imamo.
- b) Ne, nimamo.
- c) Ne vem.

Razred	A	B	C
6.R	16	0	25
7.R	16	2	23
8.R	5	1	20
9.R	8	3	29
Skupaj	45	6	97

Tabela 12: Ali imamo pri nas aplikacijo PP?



Graf 12: Ali imamo aplikacijo za PP?

Da imamo v Sloveniji aplikacijo za prvo pomoč, je vedelo oziroma tako kažejo rezultati, 30 % vseh anketiranih učencev, kar naju je precej presenetilo. 66 % vprašanih tega ni vedelo, 4 % pa so menili, da takšne aplikacije nimamo.

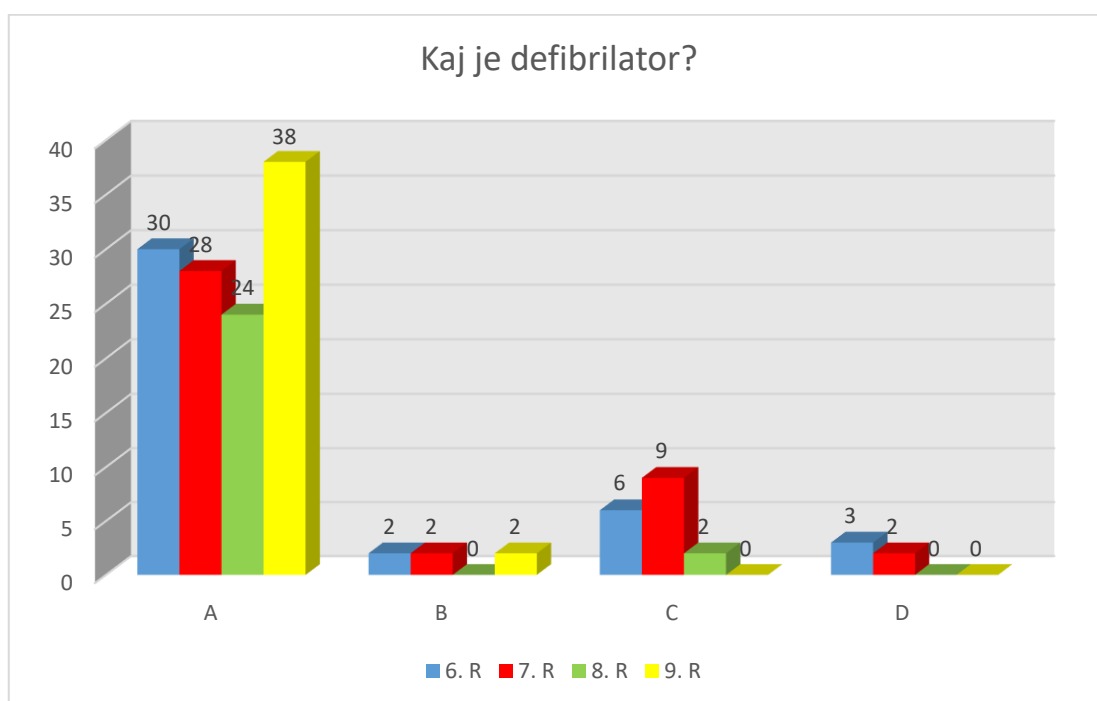
3.1.10 Deseto vprašanje: Kaj je defibrilator?

Možni odgovori:

- a) Je prenosna elektronska naprava za oživljanje.
- b) Je robot, ki nadomešča zdravnika.
- c) Je prenosna elektronska narava za umetno dihanje.
- d) Je nov model prenosnega računalnika.

Razred	A	B	C	D
6. R	30	2	6	3
7. R	28	2	9	2
8. R	24	0	2	0
9. R	38	2	0	0
Vsi	120	6	17	5

Tabela 13: Kaj je defibrilator?



Graf 13: Kaj je defibrilator?

Na to vprašanje so odgovorili vsi učenci. Od teh je kar 81 % učencev odgovorilo pravilno (odgovor A), ostali učenci so izbrali napačen odgovor. Pr tem vprašanju je bilo zelo presenetljivo, da je večina učencev odgovorila prav. To naju je zelo razveselilo, saj meniva, da je poznavanje defibrilatorja med mladimi pomembno.

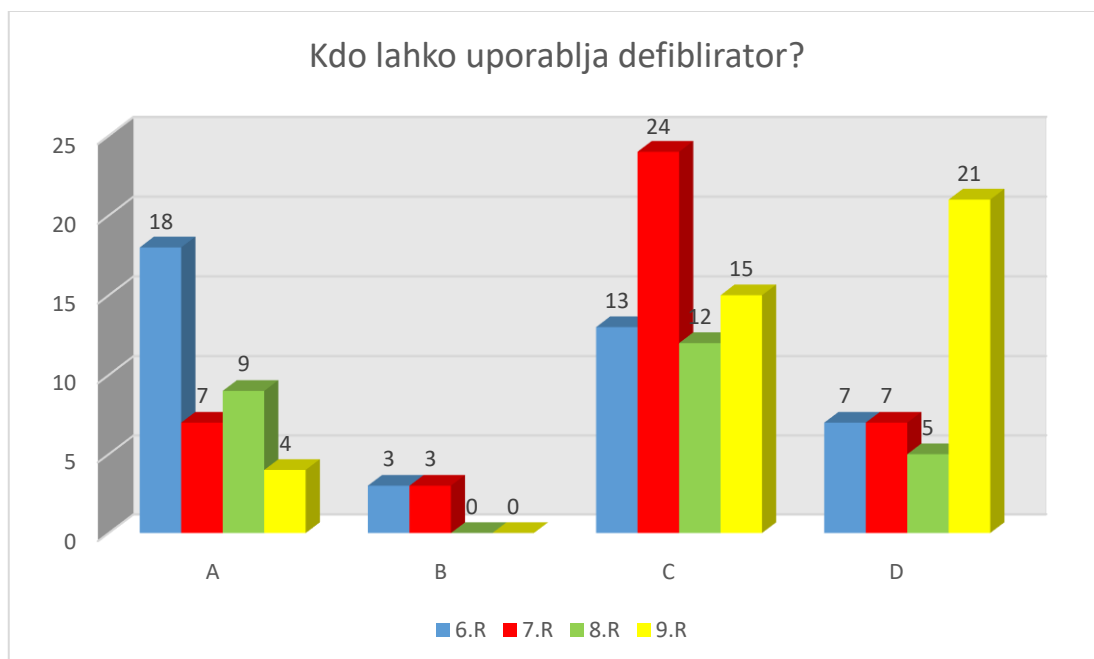
3.1.11 Enajsto vprašanje: Kdo vse lahko uporablja defibrilator?

Možni odgovori:

- a) samo zdravniki
- b) samo odrasli
- c) tisti, ki znajo
- d) vsi

Razred	A	B	C	D
6.R	18	3	13	7
7.R	7	3	24	7
8.R	9	0	12	5
9.R	4	0	15	21
Vsi	38	6	64	40

Tabela 14: Kdo lahko uporablja defibrilator?



Graf 14: Kdo lahko uporablja defibrilator?

Samo 27 % vprašanih je na vprašanje odgovorilo pravilno. Največ pravih odgovorov je bilo med devetošolci. Naj pogosteje so se učenci odločili za odgovor C, kar 43 % vseh vprašanih. V sedmem razredu je ta odgovor izbralo kar 59 %. Rezultati kažejo na to, da se premalo učencev zaveda, da bi lahko tudi sami uporabili defibrilator, če bi to bilo potrebno.

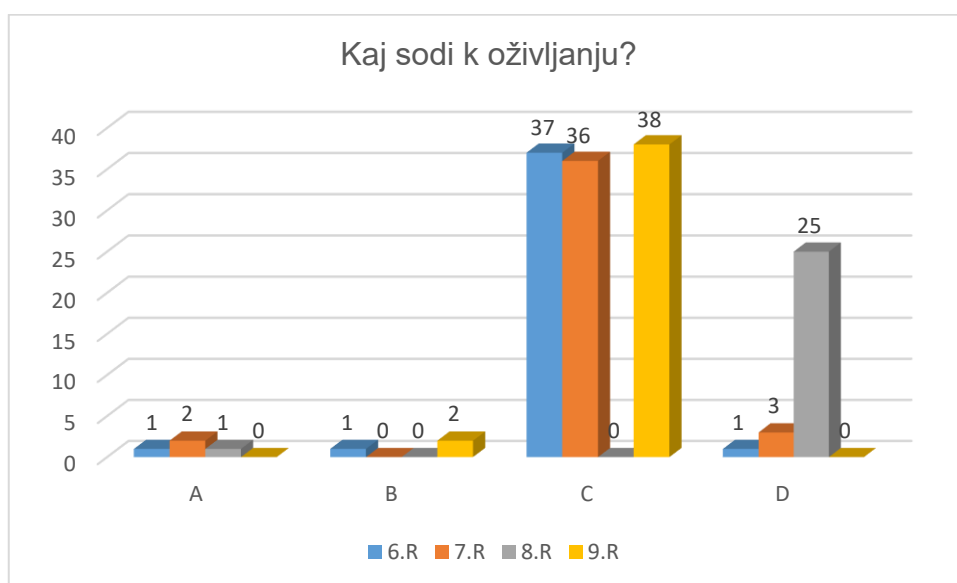
3.1.12 Dvanajsto vprašanje: Kaj sodi k oživljanju?

Možni odgovori:

- a) tresenje osebe
- b) polivanje z vodo
- c) masaža srca in umetno dihanje
- d) masaža srca

Razred	A	B	C	D
6.R	1	1	37	1
7.R	2	0	36	3
8.R	1	0	0	25
9.R	0	2	38	0
Skupaj	4	3	111	29

Tabela 15: Kaj sodi k oživljanju?



Graf 15: Kaj sodi k oživljanju?

Kar 76 % anketiranih učencev ve, kaj sodi k oživljanju. Na to vprašanje sicer ni odgovoril le en učenec. Večjih odstopanj med razredi ni bilo. Število pravih odgovorov je zelo spodbudno in kaže na to, da učenci kljub manjšemu zanimanju za prvo pomoč, vseeno poznajo, kaj sodi k oživljanju.

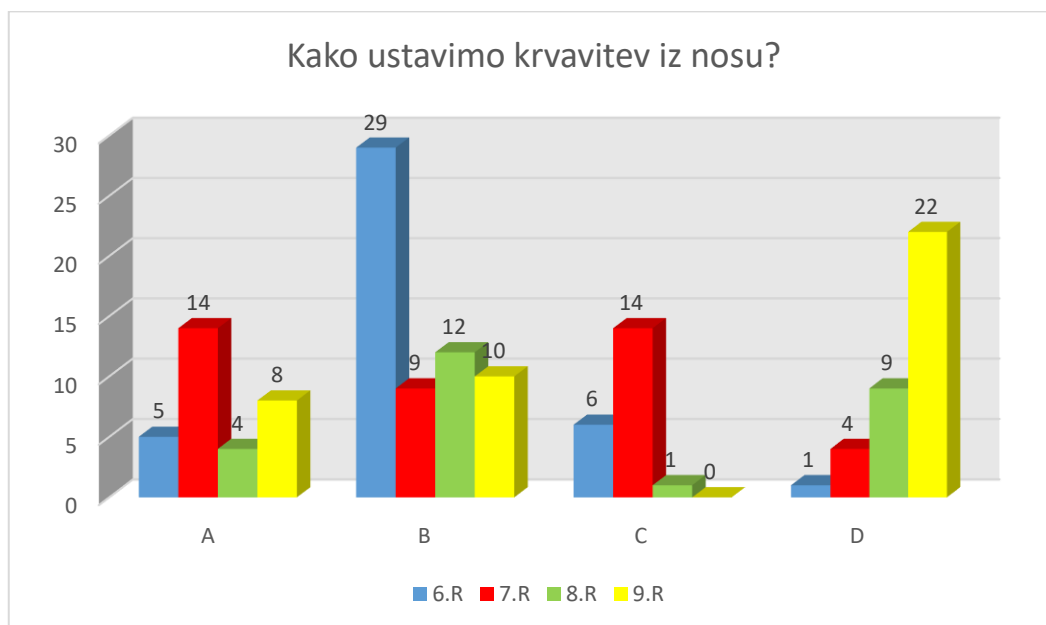
3.1.13 Trinajsto vprašanje: Kako pravilno zaustavimo krvavitev iz nosu?

Možni odgovori:

- Glavo nagnemo nazaj in dvignemo noge.
- Stisnemo nosnici, glavo nagnemo naprej, na vrat položimo hladen obkladek.
- Stisnemo nosnici, glavo nagnemo nazaj, na vrat položimo hladen obkladek.
- Glasno kričimo na pomoč in upamo na rešitev.

Razred	A	B	C	D
6.R	5	29	6	1
7.R	14	9	14	4
8.R	4	12	1	9
9.R	8	10	0	22
Skupaj	31	60	21	36

Tabela 16: Krvavitev iz nosu



Graf 16: Kako ustavimo krvavitev iz nosu?

Pravih odgovorov pri tem vprašanju je bilo samo 41 %, kljub temu, da je to ena izmed najpogostejših težav pri mladih. Kar 24 % vprašanih je izbralo odgovor D,

ki je med vsemi ponujenimi odgovori najmanj smiseln. Ta odgovor so izbrali predvsem devetošolci, kar 55 % vseh, iz česar lahko sklepava, da učenci niso resno odgovarjali.

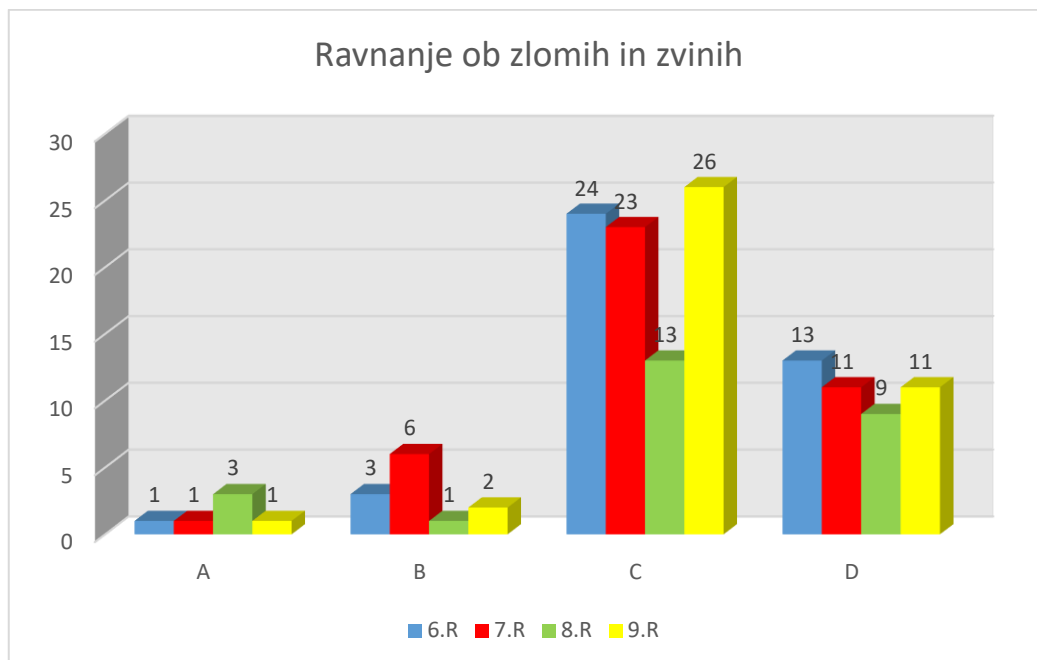
3.1.14 Štirinajsto vprašanje: *Kako ravnamo ob sumu na zvin ali zlom?*

Možni odgovori:

- S pogovorom mu preusmerimo misli.
- Sami skušamo naravnati zlom.
- Poškodovani ud imobiliziramo z ruto ali opornicami.
- Poškodbo hladimo z obkladki.

Razred	A	B	C	D
6.R	1	3	24	13
7.R	1	6	23	11
8.R	3	1	13	9
9.R	1	2	26	11
Skupaj	6	12	86	44

Tabela 17: Koko ravnam pri zlomih in zvinih?



Graf 17: Kako ravnamo pri zlomih in zvinih?

58 % učencev je na to vprašanje odgovorilo pravilno, 33 % vprašanih pa je izbralo odgovor D, ki je delno pravilen (obkladki pri zvinih). 12 % ni izbralo pravilnega odgovora. Iz rezultatov lahko sklepava, da učenci vedo, kako ravnati ob zvinu ali zlomu.

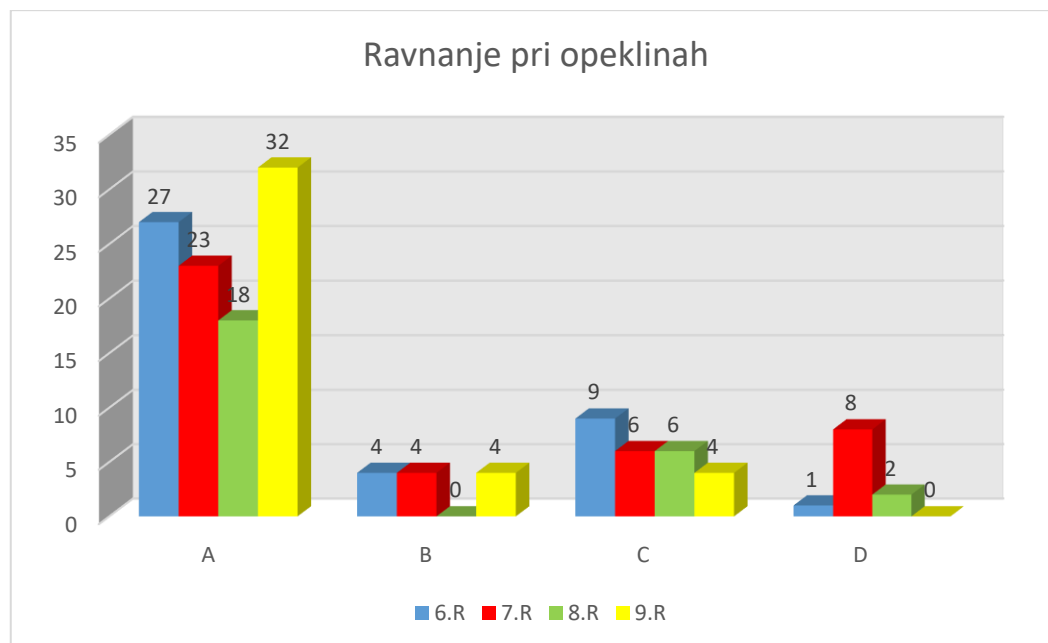
3.1.18 Petnajsto vprašanje: Kako ravnamo v primeru opekline?

Možni odgovori:

- Spiramo s hladno vodo in sterilno obvežemo.
- Spiramo s toplo vodo in sterilno obvežemo.
- Namažemo z mazilom in sterilno obvežemo.
- Pokličem koga drugega, da pomaga, ker je rana nagnusna.

Razred	A	B	C	D
6.R	27	4	9	1
7.R	23	4	6	8
8.R	18	0	6	2
9.R	32	4	4	0
Skupaj	100	12	25	11

Tabela 18: Opekline



Graf 18: Kako ravnamo pri opeklinah?

Najpogosteje izbran odgovor je bil pravilen odgovor, izbralo ga je 68 % anketiranih učencev. 17 % vprašanih je izbralo odgovor C, ki je drugi najpogostejši odgovor. 7 % vprašanih pa je izbralo odgovor D, ki je najbolj neustrezen.

V najini **četrti hipotezi** sva predvidevali, da učenci 8. in 9. razredov bolje poznajo postopke nudenja prve pomoči. Najini rezultati niso pokazali večjih razlik med posameznimi razredi, zato te hipoteze **ne moreva potrditi**.

4. INTERVJU

Odločili sva se za izvedbo dveh intervjujev. Učitelja Bojana Pozniča, sva izbrali zato, ker je mentor krožka prve pomoči na naši šoli. Želeli sva izvedeti, koliko zanimanja za to področje je bilo v preteklih letih oziroma v tem letu in kakšno je njegovo mnenje o prvi pomoči.

Drugi intervju sva izvedli v februarju 2018 z zdravnikom Draganom Kovačičem, dr. med., specialistom interne medicine. Namen intervjuja je bilo seznaniti se z najpogostejšimi poškodbami osnovnošolcev oziroma z najpogostejšimi situacijami (po izkušnjah zdravnika), v katerih bi bilo potrebno poznavanje prve pomoči.

4.1 INTERVJU Z BOJANOM POZNIČEM, prof., mentorjem krožka prve pomoči

Ali imamo na šoli krožek Prva pomoč in kakšen je interes zanj?

»Krožek sem na predmetni stopnji izvajal tri leta. V letošnjem šolskem letu se krožek ne izvaja, saj je bilo premalo interesa s strani učencev v preteklih šolskih letih.«

Zakaj prva pomoč? Kaj vam pomeni?

»Znanje o prvi pomoči je zelo pomembno, saj običajno z njim lahko pomagamo svojcem in ljudem, ki jih srečamo v življenju. Znanja o prvi pomoči so mi v veliko oporo pri delu, saj se lažje soočam z zdravstvenimi situacijami pri učencih.«

Ali ste se za prvo pomoč zanimali že preden ste začeli s krožkom?

»Za tovrstna znanja sem se začel zanimati že v osnovni šoli. Veliko sem spoznal predvsem v Srednji zdravstveni šoli Celje, kjer sem se izobrazil za zdravstvenega tehnika. Večkrat sem obnovil znanja na tečajih za prvo pomoč.«

Ali otroci, po vašem mnenju, kažejo dovolj zanimanja za prvo pomoč?

»Ne. Ali pa vsaj interesa ne izkazujejo v šoli. Morda to potrebo zadostijo pri dejavnostih izven šole (taborniki, skavti ...).«

Se število otrok vključenih v dejavnost z leti spreminja?

»Krožek sem izvajal kratek čas, zato težko ocenim. Zagotovo pa je bilo zanimanje zelo nizko predvsem zadnje leto.«

Katerim učencem je namenjen ta krožek?

»Učencem predmetne stopnje.«

Kaj bi vi izpostavili kot pomembno za učence?

»Pomembno je, da se učenci ob zdravju ogrožajoči situaciji, v kateri se znajdejo sami ali njihovi bližnji ali mimoidoči, ne ustrašijo in odreagirajo tako, da varno in kolikor zmorejo prvi pomagajo, in s tem varujejo zdravje/življenje do prihoda nujne medicinske pomoči.«

Radi poučujete ta krožek?

»Da, saj s tem osvežujem tudi lastno znanje.«

*Ali na šoli kdaj ponudite tudi praktično izvedbo delavnic dajanja prve pomoči?
Meniti, da bi učence to zanimalo?*

»Osmošolci imajo v okviru rednega pouka biologije 8 vsebine prve pomoči. Prav tako imajo naravoslovni dan posvečen prvi pomoči, na katerem so praktične vaje oživljanja in uporabe defibrilatorja.«

Vam je znanje prve pomoči prišlo že kdaj prav? Ali lahko opišete dogodek?

»Znanje mi v službi in doma pogosto pride prav. Tako pri preventivi kot kurativi. Vsako leto se pripeti kakšna nesreča, pri kateri je potrebno učencu nuditi prvo pomoč: odrgnine, zvini, izpahi, nezavesti, slabosti ...«

4.2. INTERVJU Z ZDRAVNIKOM DRAGANOM KOVAČIĆEM, dr. med., spec. interne medicine

Koliko let že delujete kot zdravnik na urgentnih oddelkih?

»20 let«.

S katerimi poškodbami/zdravstvenimi stanji se najpogosteje srečujete?

»Infarkti, pljučnice, srčno popuščanje, izgube zavesti, zastrupitve, motnje srčnega ritma.«

Kaj pa pri otrocih, mladostnikih?

»Najpogosteje gre za okužbe, poškodbe in zastrupitve.«

S kakšnimi izzivi se srečujete na terenu?

»Na terenu je potrebna hitra obravnava bolnika z omejenimi pripomočki, pogosto je zdravnik sam oziroma samo z enim reševalcem, urgence je potrebno reševati

tudi ponoči, na nevarnih krajih, pozimi, v vseh vremenskih razmerah, občasno pri bolnikih, ki so nevarni sebi in okolici. Četudi nimamo pri roki vseh pripomočkov kot jih imamo v bolnišnicah, morajo biti odločitve hitre in pravilne. Pogosto se srečujemo z večjim številom poškodovancev ali obolelih; tedaj se je potrebno odločati, komu pomagati najprej ...«

Vam je kakšen dogodek še posebej ostal v spominu?

»Nekoč sem bil poklican h gospe, ki je izgubila zavest v okolici Vojnika. Po prihodu na dom sem bolnico našel v neogrevanem prostoru, brez elektrike, praktično v temi. Na podlagi pregleda sem ugotovil šum na srcu, za katerega sem sumil, da je posledica hude zožitve srčne zaklopke. Bolnico smo odpeljali v celjsko bolnišnico, kjer smo diagnozo potrdili z ultrazvokom, bolnico so naslednji teden uspešno operirali v Mariboru. Bolnica mi še sedaj vsako leto pošlje čestitko za novo leto.«

V zadnjem času (tako opažava) se veliko govori o avtomatičnih defibrilatorjih. Menite, da bi šole morale imeti vsaka svojega?

»Javno dostopni defibrilatorji so pomembno vplivali na preživetje bolnikov, ki so utrpeli nenadni srčni zastoj. Ko se srce bolnika ustavi, se možnost, da bo preživel vsako minuto zmanjša za 10%; zato se zelo, zelo mudi. In ravno javno dostopni defibrilatorji omogočajo, da lahko ljudje ukrepajo hitreje.«

Šolarji se prvo pomočjo srečujemo v okviru učnih vsebin. Največ izvedo osmošolci v okviru dneva dejavnosti, ki je posebej posvečen tej tematiki – pet šolskih ur (tudi demonstracija in vaja). Bi ocenili, da je to dovolj? Ali menite, da je pomembno, da že mladi spoznavajo področje prve pomoči ali pa so osnovnošolci za kaj takšnega »premladi«?

»Absolutno. Osnovni postopki oživljanja rešujejo življenja, saj kupujejo dragocene minute do prihoda reševalne ekipe, ki s seboj prinaša glavni rešilni pripomoček, to je defibrilator. Nihče ne more nadomestiti pravilnega ukrepanja tistega, ki se znajde ob nenadno obolelem človeku prvi; več ko bo ustrezno pripravljenih ljudi, več ljudi bomo lahko rešili. Pet šolskih ur v ta namen se zdi dovolj, seveda ob pravilnem načinu poučevanja, predvsem pa ob otrocih, ki jih zadeva zanima in so ob pouku in treningu zainteresirani ter sodelujoči. Mnogo

bolj pomembno se mi zdi obdobjno obnavljanje pridobljenega znanja in veščin iz področja prve pomoči v obliki ponovitev takšnih izobraževanj vsaj enkrat letno.«

Ali bi bili pripravljeni sodelovati s prikazi in delavnicami prve pomoči na šoli, če bi bilo zanimanje za to?

»Kadarkoli, pokličite me na 041 616 174.«

Kaj bi svetovali mladim, kaj so ta minimalna znanja, za katera je prav, da bi jih poznali vsi?

»Nekega dne v letu 2017 je fant šel na sprehod s svojim očetom na Anski vrh. Pod vrhom je oče nenadoma utrpel srčni zastoj in padel na tla. Fant je ravnal tako kot se je učil v šoli, očetu masiral srce in mu dajal umetno dihanje, poklical je urgenco, ki je pripeljala defibrilator in očeta oživila. Samo zaradi fantovega znanja in pravilnega ukrepanja je oče preživel. Ta oče je bil moj oče, fant pa moj brat. Jutri se bo to morda zgodilo vašim najbližjim in samo vaš trening in pripravljenost bosta v nekaj minutah odločala o življenju ali smrti. Zato ne oklevajte, ampak se učite, vadite in nas sprašujte, kot bi vam šlo za življenje. Morda boste tudi vi, tako kot moj brat, nekoč rešili kakšno življenje, ki vam pomeni največ. Takrat boste vedeli, zakaj mi tako radi opravljamo svoje delo. Mladim zato svetujem pozornost in pripravljenost pri učenju vseh področij prve pomoči, zlasti pa pri temeljnih postopkih oživljanja, ki izvedeni pravočasno in pravilno dejansko rešujejo življenja.«

5 ZAKLJUČEK

Cilj najine raziskovalne naloge je bil izvedeti, kako učenci predmetne stopnje poznajo prvo pomoč. V anketi sva uspeli potrditi skoraj vse postavljene hipoteze.

H1: Večina anketiranih bo poznala pravilno klicno številko. **POTRJENO.**

Večina anketiranih tudi ve, da je vsak dolžan nuditi prvo pomoč, je pa veliko tudi takšnih, ki tega ne vedo.

H2: Večina anketiranih bo poznala vsaj en pripomoček za nudenje prve pomoči. **POTRJENO.**

H3: Predvidevamo, da bodo od pripomočkov za prvo pomoč najbolj poznali povoj in obliž. **DELNO POTRJENO.**

H4: Učenci 8. in 9. razreda bodo bolj poznali ravnanja pri prvi pomoči. **NI POTRJENO.**

H5: Večina anketiranih bo vedela, da je vsak dolžan nuditi prvo pomoč. **POTRJENO.**

H6: Glede na to, da anketo izvajamo v OŠ, predvidevamo, da bo manj kot polovica anketirancev imela izkušnje z nudenjem prve pomoči. **POTRJENO.**

Preden sva začeli delati raziskovalno nalogo, sva predvidevali, da bo vsak učenec poznal vsaj en pripomoček za prvo pomoč. Bili sva mnenja, da bosta med naštetimi pripomočki največkrat omenjena obliž in povoj. Ena izmed najinih trditev oziroma mišljen je bila, da bodo učenci osmih in devetih razredov bolje poznali prvo pomoč, klic nujne pomoči pa bi po najinem mnenju morala poznati večina učencev. Glede na to, da sva anketo izvajali v osnovno šoli, sva predvidevali, da bo manj kot polovica anketiranih imela izkušnje z nudenjem prve pomoči. Ena izmed trditev je bila, da večina anketiranih ve, da je vsak dolžan nuditi prvo pomoč.

Večina najinih trditev je bila pravih. Nad nekaterimi odgovori pa sva bili nekoliko razočarani, saj sva predvidevali drugačne rezultate. Izmed postavljenih hipotez sva sicer morali zavreči le eno.

Da bo večina učencev poznala pravilno klicno številko za primer poškodbe ali nesreče, sva lahko potrdili. Več kot polovica učencev je poznala vsaj en pripomoček, s čimer sva tudi to trditev potrdili. Predvidevali sva, da bosta obliž in

povoj največkrat omenjena, kar sva lahko potrdili le delno, saj sta bila največkrat omenjena povoj in defibrilator, obliž pa je bil tretji najpogosteje naštetih pripomoček. Bili sva mišljenja, da bodo osmošolci in devetošolci bolj poznali ravnanja prve pomoči, a sva to hipotezo morali zavrniti, saj večjih razlik med razredi ni bilo. Večina učencev je vedela, da je vsak dolžan nuditi prvo pomoč, jih pa več kot polovica še ni nudila prve pomoči. Obe hipotezi sva lahko potrdili. Tisti učenci, ki so že pomagali, so največkrat pomagali družinskemu članu. Nekoliko sva bili razočarani nad rezultatom ankete, da učencev prva pomoč ne zanima ravno najbolj, saj sva obe mnenja, da je to znanje zelo pomembno. Prvo pomoč največkrat spoznavajo v šoli. Učencev, ki so izrazili željo, da bi se preizkusili tudi s praktičnimi primeri prve pomoči, je bilo vseeno nekoliko več kot tistih, ki te želje nimajo.

Če na kratko povzameva vsebini obeh intervjujev, lahko rečeva, da so odgovori obeh zelo zanimivi, hkrati pa nudijo še dodatna spoznanja.

Z najino raziskovalno nalogo sva želeli vzbuditi več zanimanja za prvo pomoč med mladimi. Zato sva se odločili raziskati, če je na voljo tudi mobilna aplikacija prve pomoči in jo, na najino veselje, tudi našli. V aplikaciji sva našli zelo uporabne vsebine, ki sva jih vključili tudi v nalogo, saj sva mnenja, da bo mlade tako prva pomoč bolj pritegnila. Da takšna aplikacija obstaja, pa pričakovano anketirani niso vedeli.

Defibrilator je naprava, o kateri je v zadnjem času veliko govora. Kaj ta naprava je, so večinoma vedeli tudi učenci v najini raziskavi, niso pa vedeli, da defibrilator lahko uporabijo tudi sami.

Z nalogo sva želeli sebe, učence in druge naučiti nekaj novega o prvi pomoči. V področje prve pomoči sva se intenzivno poglobili, se veliko novega in zanimivega naučili, s tem pa nama je prva pomoč postala še ljubša.

LITERATURA IN VIRI

Ahčan, U. (2006): Prva pomoč – priročnik s praktičnimi primeri. Ljubljana, Rdeči križ Slovenije.

Svetina, S. (2016): Prva pomoč za najmlajše: priročnik za mentorje prve pomoči v 2. in 3. razredu osnovne šole. Ljubljana, Rdeči križ Slovenije, Območno združenje.

Kovačič, A. (1997): Prva pomoč - priročnik za učence in dijake. Ljubljana, Rdeči križ Slovenije.

http://www.prva-pomoc.mddsz.gov.si/index7ba3.html?sv_path=11849

Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve(22. 9. 2017)

http://www.prva-pomoc.mddsz.gov.si/index2497.html?sv_path=9589

Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve - prva pomoč(29. 9. 2017)

http://www.prva-pomoc.mddsz.gov.si/indexa537.html?sv_path=9590 (poškodbe kosti in sklepov) Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve (29. 9. 2017)

http://www.prva-pomoc.mddsz.gov.si/indexe993.html?sv_path=9590,11861

(opekline) Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve (29. 9. 2017)

http://www.prva-pomoc.mddsz.gov.si/indexae77.html?sv_path=9590,11862

(rane) Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve(29. 9. 2017)

http://www.prva-pomoc.mddsz.gov.si/index47fb.html?sv_path=9590,11863

(poškodbe hrbtenice), Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve(29. 9. 2017)

http://www.prva-pomoc.mddsz.gov.si/index89f3.html?sv_path=9590,11864

(poškodbe trebuha), Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve (29. 9. 2017)

http://www.prva-pomoc.mddsz.gov.si/indexa660.html?sv_path=9590,11865

(poškodbe prsnega koša), Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve - prva pomoč(29. 9. 2017)

http://www.prva-pomoc.mddsz.gov.si/index77e6.html?sv_path=9592

(zastropitve) Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve - prva pomoč (29. 9. 2017)

<http://www.viva.si/Po%C5%A1kodbe-in-zastrupitve/9236/Po%C5%A1kodbe-pri-otrocih-in-obisk-urgence> Viva, portal za boljše življenje(29. 9. 2017)

https://sl.wikipedia.org/wiki/Prva_pomo%C4%8D Wikipedija (22. 9. 2017)

http://www.samorastniki.org/images/vsebina/za_clane/PP.pdf
Samorastniki (22. 9. 2017)

http://www.rks.si/sl/Mobilna_aplikacija_za_prvo_pomoc_3/
Rdeči križ Slovenije (29. 9. 2017)

<https://www.dnevnik.si/1042750713>, Časopis dnevnik(29. 9. 2017)

<http://uciteljska.net/blodnjaki/prvapomoc/prvapomoc.htm> Učiteljski.net (29. 9. 2017)

<http://www.statistik.si/nasveti/anketni-vprasanik-10-kljucev/> Statistik.si
(4.10.2017)

https://www.google.si/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=14&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjb-O_E0tbWAhXnLcAKHRopBzMQFghxMA0&url=http%3A%2F%2Fwww2.arnes.si%2F~ssmbtrgov1%2F3plus2%2FNTR%2FANKETNI%2520VPRASALNIKI.pptx&usq=AOvVaw1IQZtm_2kaNsL_Dp-MIMEx Power point prezentacija o anketnem vprašalniku(4.10. 2017)

<http://www.termania.net/slovarji/95/slovenski-medicinski-slovar>
Slovenski medicinski slovar(19. 10. 2017)

http://www.dijaski.net/gradivo/zdv_sno_prva_pomoc_01_skripta?r=1
Dijaški.net(9. 2. 2018)

http://www.fran.si/iskanje?FilteredDictionaryIds=130&View=1&Query=*pomo%C4%8D (20. 2. 2018)

(<http://www.viva.si/Bolezni/Prva-pomo%C4%8D/4293/Anafilakti%C4%8Dni-%C5%A1ok-Anafilaksija>) Viva (17. 2. 2018)

(http://www.dijaski.net/gradivo/bio_sno_okostje_01_poskodbe_bolezni?r=1)
Dijaški.net (17. 2. 2018)

https://m.revija-vita.com/vita/74/Prva_pomo%C4%8D_pri_tujkih_v_dihalnih_poteh Revija Vita
(18. 2. 2018)

Viri slik

<http://www.bibaleze.si/clanek/novice/slavni-igralec-v-solzah-moja-hcerka-je-bolna.html> Slika: Epileptični napad (10. 2. 2018)

<https://www.thesinusdoctor.com/once-and-for-all-heres-what-to-do-when-you-have-a-nosebleed/> Slika: Krvavitev iz nosu (10. 2. 2018)

<http://www.pgd-brezje.si/ozivljanje/> Slika: Oživljanje (10. 2. 2018)

http://mss.svarog.si/biologija/MSS/index.php?page_id=11316

Slika: Vrste krvavitev (10. 2. 2018)

<http://www.pgd-brezje.si/poskodbe-glave/> Slika: Poškodba glave (10. 2. 2018)

<http://www.sintal-varovanje.com/varnostnik-n-s-resil-zivljenje-nakupovalcu/prva-pomoc/> Slika: znak prve pomoči (10. 2. 2018)

<https://zygawehar.blogspot.si/2013/09/celodnevni-trening-ekipe-prve-pomoci.html> Slika: Poškodba hrbtenice (10. 2. 2018)

https://en.wikipedia.org/wiki/Florence_Nightingale Slika: Florence Nightingale (10. 2. 2018)

<http://www.sos112.si/slo/page.php?src=ks1.htm> Slika: Klicna številka za nujno pomoč (10. 2. 2018)

<https://sl.wikipedia.org/wiki/Opekline#/media/File:Sunburn.jpg> Slika: Sončna opekline (18. 2. 2018)

<https://sl.wikipedia.org/wiki/Opekline#/media/File:Major-2nd-degree-burn.jpg> Slika: opekline 2. stopnja (18. 2. 2018)

(<http://www.drmed.org/wp-content/uploads/2014/06/I-10.pdf>) Združenje zdravnikov družinske medicine (17. 2. 2018)

(http://www.samorastniki.org/images/vsebina/za_clane/PP.pdf) Samorastniki (17. 2. 2018)

Slika na naslovnici: <https://www.google.si/search?q=prva+pomoč+slike> (19. 2. 2018)

PRILOGA 1

ANKETNI VPRAŠALNIK

Sva Lara in Izabela, učenki OŠ Lava. V najini raziskovalni nalogi o prvi pomoči odkrivava, koliko znanja o prvi pomoči imamo učenci predmetne stopnje. Vljudno prosiva, da odgovorite na spodnja vprašanja, tako da **OBKROŽITE EN ODGOVOR**, ki se vam zdi pravilen oziroma zapišete vaše odgovore, kjer je to potrebno. Vaši odgovori so anonimni.

Zahvaljujete se vam za sodelovanje!

SPOL (obkroži): Ž M

RAZRED: 6. razred 7. razred 8. razred 9. razred

1. Na katero številko pokličemo v primeru nesreče?

- a) 113
- b) 112
- c) 114
- d) 911

2. Ali je vsaka oseba dolžna pomagati ponesrečencu?

- a) Da.
- b) Ne.
- c) Odvisno od poškodbe.

3. Ali poznaš kakšen pripomoček za prvo pomoč? DA NE
Če si odgovoril/-a z »da«, jih prosim nekaj naštej:

4. Ali si že kdaj komu nudil/-a prvo pomoč? DA NE

5. Komu si pomagal/-a?

- a) Vrstniku
- b) Starejši osebi
- c) Družinskemu članu
- d) Nisem še nikomur pomagal/-a

6. Ali te področje prve pomoči zanima?

- a) Da, zanima me.
- b) Ne, sploh me ne zanima.
- c) Malo me zanima.

7. Kje si se seznanil z znanjem prve pomoči, ki ga imaš?

- a) V šoli
- b) Doma
- c) Sam sem poiskal vire

8. Ali si želiš sam/-a praktično preizkusiti (npr. delavnica v šoli), kako pomagati v primeru nekaterih poškodb?

DA NE

9. Ali mogoče veš, če imamo v Sloveniji tudi mobilno aplikacijo Prva pomoč?

- a) Da, imamo.
- b) Ne, nimamo.
- c) Ne vem.

10. Kaj je defibrilator?

- a) Je prenosna elektronska naprava za oživljanje.
- b) Je robot, ki nadomešča zdravnika.
- c) Je prenosna elektronska naprava za umetno dihanje.
- d) Je nov model prenosnega računalnika.

11. Kdo vse lahko uporablja defibrilator?

- a) Samo zdravniki.
- b) Samo odrasli.
- c) Tisti, ki znajo.
- d) Vsi.

12. Kaj sodi k oživljanju?

- a) Trosenje osebe
- b) Polivanje z vodo
- c) Masaža srca in umetno dihanje
- d) Masaža srca

13. Kako pravilno zaustavimo krvavitev iz nosu?

- a) Glavo nagnemo nazaj in dvignemo noge.
- b) Stisnemo nosnici, glavo nagnemo naprej, na vrat položimo hladen obkladek.
- c) Stisnemo nosnici, glavo nagnemo nazaj, na vrat položimo hladen obkladek.
- d) Glasno kričimo na pomoč in upamo na rešitev.

14. Kako ravnamo ob sumu na zvin ali zlom?

- a) S pogovorom mu preusmerimo misli.
- b) Sami skušamo naravnati zlom.
- c) Poškodovani ud imobiliziramo z ruto ali opornicami.
- d) Poškodbo hladimo s obkladki.

15. Kako ravnamo v primeru opekline?

- a) Spiramo s hladno vodo in sterilno obvežemo.
- b) Spiramo s toplo vodo in sterilno obvežemo.
- c) Namažemo z mazilom in sterilno obvežemo.
- d) Pokličem koga drugega, da pomaga, ker je rana nagnusna.