

»Priskočiti na pomoč poškodovanemu ali nenadno obolelemu mora biti refleks ...«

Jože Balažic

Predstavitev projekta "Za Življenje"

Ob opazovanju ljudi, ki se svoje okolice redkoma zavejo in v primeru nesreče ne znajo ali pa ne upajo reagirati, smo začutili, da je na tem področju treba nekaj spremeniti. Potrebno je izobraziti ljudi, ki se s prvo pomočjo ne srečujejo dnevno, do te mere, da bodo sposobni sami pristopiti do ponesrečenca in mu suvereno ter predvsem pravilno nuditi prvo pomoč, oziroma jih vsaj naučit, kaj v takšni situaciji storiti, koga poklicati, kaj povedati, ... torej kako reagirati, ne glede na to ali je ponesrečenec njihov bližnji ali popoln neznanec.

Čeprav je večina ljudi že vsaj enkrat opravila tečaj prve pomoči, se v realnih situacijah še vedno prevečkrat zgodi, da se ljudje obotavljajo in s strahom pristopijo k ponesrečencu ali nenadno obolelemu, kaj šele, da bi se pravilno lotili oživljanja in drugih postopkov, ki lahko poškodovancu rešijo življenje. Za uspešno nudenje prve pomoči pa so potrebne hitre reakcije in priskočiti na pomoč ponesrečencu ali nenadno obolelemu mora biti refleks. Takrat ni časa za razmišljanje, šteje namreč vsaka sekunda. In ker je to znanje, ki hitro zastari ali pa se ob ne pogosti uporabi, preprosto pozabi, smo se odločili za organizacijo brezplačnih obnovitvenih tečajev prve pomoči za laike, kjer udeleženci v relativno kratkem času ponovijo temeljna poglavja prve pomoči.

Tako smo se z dobro vero in ciljem, da pomagamo čim več ljudem obnoviti njihovo znanje prve pomoči in jim pomagati prebroditi strah pred nepravilnim nudenjem pomoči, lotili organizacije neprofitnega projekta, ki smo ga poimenovali *Za življenje*. Pri organizaciji projekta sodeluje ekipa, ki jo sestavljajo študenti Medicinske fakul-



tete Maribor in študentki komunikologije Univerze v Ljubljani. Vodja projekta je Jani Breznik, za logistiko pa skrbi Sašo Duh. Najpomembnejši člen pri sami izvedbi tečajev pa je ekipa desetih inštruktorjev – študentov medicine, ki jo vodi Nuša Čoh. Inštruktorji pomagajo pri praktični izvedbi tečaja in s tem olajšajo delo predavatelja ter naredijo tečaj kvalitetnejši in tudi bolj osebno za udeležence. Pri zbiranju finančnih sredstev in komunikacijski podpori sodelujeta še študentki komunikologije s Fakultete za družbene vede Mateja Šoštarčič in Dragana Lugonjič, ki pomagata, da tečaji ne uidejo neopaženo mimo oči ciljne javnosti, spletno stran pa ureja Dušan Radovanov.

Projekt zajema brezplačne tečaje za okvirno 20 udeležencev, ki se predhodno prijavijo (preko spletne strani, e-maila ali telefona). Ker se zavedamo, kako pomembna je kvaliteta tečajev, smo k sodelovanju povabili predavatelje medicinske stroke, ki se dnevno srečujejo s ponesrečenci ter svoje znanje tudi redno obnavljajo in nadgrajujejo. Pri tečajih tako izmenjuje sodelujejo člani Centra za nujno medicinsko pomoč in reševalne prevoze Maribor, zdravniki specialisti Splošne bolnišnice Maribor (anestezioLOGI, kardiologi) in predavatelj Rdečega križa.

Tečaj je razdeljen na dva dela in traja štiri šolske ure. V prvem delu se v dveh urah predavanja ponovi vsa osnovna področja prve pomoči, temu pa sledi praktični del. V teoretičnem delu se obnovijo znanja, ki obsegajo pristop k poškodovancu, temeljne postopke oživljanja odraslih in otrok, krvavitve in rane, nujna internistična stanja (infarkt, anafilaksa, šok, diabetes), uporabo avtomatskega defibrilatorja; glede na zanimanje pa še zlome, poškodbe hrbtenice, imobilizacijo, opekline, omrzline, kemične poškodbe in zastrupitve. Tečaj poteka seveda v skladu s smernicami Evropskega sveta za reanimacijo. Praktična izvedba pa poteka z asistenco inštruktorjev v skupinah po dve ali tri osebe s pomočjo lutk in ostalih pripomočkov. Redni tečaji potekajo predvidoma enkrat mesečno na različnih lokacijah po Sloveniji, izredne tečaje pa organiziramo po dogovoru. Udeleženci dobijo ob koncu posameznega tečaja tudi potrdilo o udeležbi ter brošuro o prvi pomoči.

Ledino smo zaorali 1. marca 2007, ko smo v predavalnici rektorata Univerze v Mariboru uspešno izvedli prvi tečaj. Teoretični del je vodila dr. Židanikova, praktični pa Katja Pečar obe iz Rdečega križa Maribor. Glede na ankete, izvedene ob koncu tečaja, smo ugotovili, da je bila odločitev za izvedbo tovrstnih tečajev pravilna odločitev in, da so naša predvidevanja o poza-



bljanju in zastarelosti tovrstnega znanja, še kako pravilna. Tudi udeleženci so se strinjali, da je to znanje, ki ga je potrebno redno obnavljati in vsi so tudi pozitivno pozdravljali idejo ter celotno organizacijo tečaja.

Tudi drugi tečaj, ki je bil uspešno izveden 5. aprila 2007 v 16. etaži Splošne bolnišnice Maribor, je žel pozitivne kritike udeležencev. Za ta tečaj smo se povezali z Centrom za nujno medicinsko pomoč in reševalne prevoze Maribor. Vodila sta ga dr. Špindlerjeva in reševalec Aleksander Jus. Udeleženci so aktivno sodelovali v praktičnem delu ter brez zadržkov iskali odgovore na vprašanja.

In glede na to, da prihaja zanimanje o tečajih tudi iz drugih koncev Slovenije, se imamo namen povezati tudi s kolegi študenti iz Ljubljane ter podobne tečaje organizirati tudi v Ljubljani in okolici. Po želji pa organiziramo tudi tečaje za zainteresirane skupine okoli dvajsetih udeležencev (npr. učiteljski zbor na šolah, zaposleni v podjetjih, ...).

Več informacij o tečaju, promocijah in sponzorjih je dostopnih tudi na spletni strani www.zazivljenje.org, kjer se je možno prijaviti na tečaje, si ogledati fotografije s tečajev in promocij ter dobiti dodatne informacije o tem, kako reagirati v določenih situacijah. Spletno stran nameravam v kratkem obnoviti ter jo narediti še bolj interaktivno (forum, blog, ankete, odzivi...)

Eno izmed sporočil, ki smo ga prejeli po tečajih:

...to kar delate študentje medicine in vaši sodelavci je res zelo pohvalno! Veliko sem se naučila. Zdaj se

čutim bolj samozavestno nuditi pomoč. Prej me je bilo groza, da bi bila v položaju, ko je kvaliteta življenje odvisna od mene. Hvala vam za priložnost, za priloženi material in vaš trud.

Projekt *Za življenje* je torej stekel in pozitivne kritike, ki jih dobivamo, nam dajejo še dodaten zagon in energijo za uresničevanje naših vizij (seveda poskušamo upoštevati tudi vsako konstruktivno negativno kritiko). Predvsem bi s tem projektom radi dosegli, da se ljudje začnejo zavedati, da se znanje prve pomoči ne obnavlja samo od sebe in da je za to potrebno vložiti nekaj svoje iniciative ter energije. Radi bi, da se ljudje začnejo zavedati pomembnosti tega znanja ter ga redno obnavljati. Kajti rezultat je nepopisen – rešiti nekomu življenje. Čeprav je po statističnih podatkih verjetnost, da bo posameznik priča nesreči in se bo vsaj enkrat v življenju znašel v situaciji, ko bo moral nuditi prvo pomoč ponesrečencu, zelo majhna, se situacija korenito spremeni in dobi druge razsežnosti, ko je ponesrečena oseba človekov bližnji. Takrat ni časa za razmišljanje v stilu 'Kako smo se že to učili?' in 'Bojim se, da bom naredil več škode kot koristi, zato raje ne storim ničesar'. Ne, takrat je čas za ukrepe. Hitre in dovršene. In ves trud in prizadevanja ekipe *Za življenje* bodo izpolnjena, če z našimi tečaji posredno rešimo vsaj eno življenje.

Ekipa »za Življenje«

