

Jarosław Woch

Motywacja do nauki pierwszej pomocy i sugestie dotyczące prowadzenia szkolenia

Nowa podstawa programowa wprowadziła do szkół przedmiot edukacja dla bezpieczeństwa. Od przysposobienia obronnego różni się przede wszystkim tym, że środek ciężkości został przeniesiony na problematykę zagrożeń niekoniecznie związanych z konfliktem zbrojnym pomiędzy Układem Warszawskim a siłami NATO.

Edukacja dla bezpieczeństwa ma przygotowywać do działania w sytuacji zagrożenia lub sytuacji o charakterze kryzysowym, które mogą zdarzyć się niezależnie od miejsca czy czasu. Dodatkowo uczniowie będą mieli możliwość zapoznać się ze sposobami udzielania pomocy w nagłych wypadkach.

Ten aspekt nowego przedmiotu jest moim zdaniem najważniejszy. Doniesienia prasowe zbyt często opisują brak reakcji świadków na wypadek, sytuacje, w których nie została udzielona pierwsza pomoc. Z drugiej strony są przypadki, gdy ktoś, działając w dobrej wierze, zamiast pomóc – zaszkodził. Przykładem takiego postępowania jest podkładanie pod głowę nieprzytomnej osobie leżącej na ziemi czegoś w charakterze poduszki.

Na szczęście nie jest tak, że nikt nikomu nie pomaga. Młodzi ludzie są często tymi, którzy nie obawiają się udzielić pomocy poszkodowanemu. To oni często wychodzą z tłumu gapiów, by coś zrobić.

Badania przeprowadzone w Stanach Zjednoczonych wykazały, że osoby przeszkolone w zakresie udzielania pierwszej pomocy najczęściej (w 3 przypadkach na 4) udzielały pomocy osobom, z którymi spędzają najwięcej czasu: członkom rodziny, sąsiadom, współpracownikom czy przyjaciołom. To dodatkowych czynnik motywujący do nauki pierwszej pomocy – można pomóc komuś bliskiemu, gdy dzieje się coś złego.

Nasz mózg ma tę właściwość, że informacje, którymi jest karmiony, ocenia pod kątem przydat-



ności do przetrwania. Jeśli coś nie wydaje się być użyteczne, jest pomijane. Tak dzieje się z większością przedmiotów nauczanych w szkole. Skoro to coś, czego uczą w szkole, nie będzie do niczego przydatne, to po co się uczyć? To tłumaczy, dlaczego tak często uczniowie mają niski poziom entuzjazmu i zaangażowania w zgłębianie pewnych tematów.

Ten sam mechanizm może spowodować, że nauka pierwszej pomocy może być tym, co wywoła największe zainteresowanie młodzieży. Przecież wszyscy mają bliskich, kolegów czy znajomych, którzy mogą potrzebować pomocy. W tym wypadku znaczenie tej wiedzy i umiejętności dla przetrwania jest oczywiste!

Co zrobić, jeśli w czasie zabawy kolega spadnie z drzewa czy drabinki?

Jak pomóc komuś, kto przewrócił się na rowerze?

Co z robić z koleżanką, która skręciła nogę?

Jak pomóc komuś z podejrzeniem zawału czy na przykład cukrzycy?

Takie przypadki mogą się zdarzyć i umiejętność pierwszej pomocy jest tym, co może uratować czyjeś życie lub zdrowie.

Nauczycielom, którzy będą uczyli tego przedmiotu, może sprawić ogromną satysfakcję to, że ich lekcje będą tymi, na które czeka się z niecierpliwością.

Ale tu drobna prośba – niech rutyna nie zabije tego entuzjazmu. Poniżej przedstawię kilka propo-



zycji, w jaki sposób zajęcia z edukacji dla bezpieczeństwa mogą być ciekawe, a prowadzenie ich łatwe i przyjemne. Może te propozycje nie będą dokładnie odzwierciedlały programu nauczania, ale wynikają z ośmiu lat doświadczenia ze szkoleniami pierwszej pomocy.

Kilka słów wyjaśnienia. Nie jestem nauczycielem w formalnym tego słowa znaczeniu. Nie uczę w szkole. Za to przez większą część swojego życia uczyłem się i wciąż się uczę. Przy tym spotykałem wielu nauczycieli, trenerów i instruktorów. Teraz zawodowo prowadzę zajęcia z ratownictwa i pierwszej pomocy, głównie dla osób dorosłych, ale czasami również dla młodzieży. Kursy to nie to samo co nauka w szkole. Dlatego moje poglądy i propozycje mogą nie przystawać do standardu pracy dydaktycznej w szkołach. Ale niech podsycą Państwa wyobraźnię i może pomogą w niełatwym bądź co bądź zadaniu.

Z ogromnym zainteresowaniem przeczytałem podstawę programową edukacji dla bezpieczeństwa. Ze względu na to, że na co dzień zajmuję się organizacją i prowadzeniem szkoleń z zakresu pierwszej pomocy, zwróciłem szczególną uwagę na część podstawy jej poświęconą.

Wymiar godzinowy edukacji dla bezpieczeństwa to 30 godzin w ciągu roku szkolnego – z jednej strony dużo, z drugiej – trochę mało. Chodzi o to, że jednocześnie zajęcia trwają jedną godzinę lekcyjną i w tym czasie trzeba zamknąć konkretny element programu nauczania. Ja prowadzę kurs pierwszej pomocy, który trwa od około 5 godzin (7 godzin dydaktycznych), przez 7 godzin (10 godzin dydaktycznych), aż do 12 godzin (16 godzin dydaktycznych).

Są to kursy:

- Podstawowe zabiegi resuscytacyjne

Kurs uczy postępowania z poszkodowanym w stanie zagrożenia życia. Podstawowe zabiegi

resuscytacyjne (*Basic Life Support* – BLS) to czynności podejmowane w sytuacji, gdy poszkodowany, który nie reaguje, oddycha normalnie, w sytuacji resuscytacji krążeniowo-oddechowej, użycia automatycznego zewnętrznego defibrylatora (AED), postępowania w razie poważnych krwotoków, wstrząsu, urazu rdzenia kręgowego i zakrzuszenia.

- Podstawowa pierwsza pomoc

Oprócz tematów związanych z podstawowymi zabiegami resuscytacyjnymi omawia tematy związane z pomocą w sytuacji, gdy życie nie jest zagrożone, ale pomoc jest potrzebna ze względu na nagłe zachorowanie lub uraz (ocena obrażeń, ocena chorego, opatrywanie ran – w tym oparzenia, unieruchamianie kończyn).

- Rozszerzona pierwsza pomoc

Ze względu na dłuższy czas trwania kursu omawiane są podstawowe zabiegi resuscytacyjne oraz pomoc poszkodowanym w sytuacjach takich jak hipotermia i przegrzanie, nagłe stany chorobowe (zawał, napady drgawkowe, cukrzyca, zatrucia).

Gdybym miał porównywać podstawę programową edukacji dla bezpieczeństwa z którymś z tych kursów – wskazałbym na kurs rozszerzony. Wynika to zarówno ze zbliżonego czasu, jak i poruszanych zagadnień.

W szkoleniu z pierwszej pomocy w ramach edukacji dla bezpieczeństwa zabrakło mi jednego elementu.





Chodzi o ocenę obrażeń. Są wszelkie potrzebne informacje na temat udzielania pomocy w konkretnych przypadkach, ale nie ma nic na temat tego, jak w zorganizowany i systematyczny sposób sprawdzić, jakie obrażenia wystąpiły u poszkodowanego.

Prowadzenie takiego kursu wydaje się być łatwiejsze niż prowadzenie zajęć zgodnie z programem. Zwłaszcza że nauczanie pewnych tematów zawartych w programie nie ma charakteru praktycznego, a wiedza źle przekazana może wręcz szkodzić. Dodatkowo tematy te są nieistotne z perspektywy udzielania pierwszej pomocy.

Mam tu na myśli następujące stwierdzenia zawarte w podstawie programowej:

- badanie tętna u osoby nieprzytomnej – może się przydać, ale nie jest to wcale łatwe ani potrzebne w sytuacji udzielania pierwszej pomocy,
- uczeń zna objawy śmierci klinicznej i biologicznej – czy to jest rzeczywiście ważne?
- porażenie prądem z zerwanej linii wysokiego napięcia – zgodnie z procedurami obowiązującymi w Państwowej Straży Pożarnej strażacy nie podejść do poszkodowanego, zanim nie zostanie odłączone zasilanie; próba udzielania pomocy w tych warunkach może skończyć się tragicznie,
- ewakuacja poszkodowanego ze strefy zatrutej – uczeń ma potrafić ocenić niebezpieczeństwo grożące zatrutemu, a co z jego własnym bezpieczeństwem? Znowu powraca temat priorytetowego traktowania bezpieczeństwa ratownika.

Mimo obiekcji dotyczących przytoczonych fragmentów uważam, że jest to wartościowy program. Z tym że największy nacisk należy położyć na kwestie bezpieczeństwa.

Trzeba też pamiętać, że udzielając pierwszej pomocy, nie korzystamy z wiedzy na jej temat, lecz z umiejętności. A skoro pierwsza pomoc jest oparta o umiejętności motoryczne, to trzeba je opanować. Nie da się tego nauczyć wykładem, potrzebne są ćwiczenia. Ćwiczenia z użyciem odpowiednich manekinów oraz w zespołach, gdzie jedna osoba udaje poszkodowanego. I jeszcze potrzebne są scenariusze, które pozwalają zastosować wiedzę i umiejętności opanowane podczas ćwiczeń.

Dlatego na szkoleniach z pierwszej pomocy część wykładowa jest dość ograniczona, więcej czasu poświęca się na rozwijanie umiejętności. Poziom teorii przekazywanej uczestnikom jest sprowadzony do minimum niezbędnego do skutecznego udzielania pomocy poszkodowanym.

W programie nauczania pierwszej pomocy w ramach przedmiotu edukacja dla bezpieczeństwa jest bardzo dużo informacji, a od uczniów wymaga się sporego ładunku wiedzy. Ta wiedza niekoniecznie musi przekładać się na skuteczność w działaniu. A przecież to jest celem tego programu.

Zastanawiam się, czy jest możliwe takie poprowadzenie zajęć, by zawierały więcej praktyki niż teorii. Wtedy i zajęcia będą ciekawsze, i efekt lepszy. W końcu nie można się nauczyć jeździć na rowerze dopóki się tego nie spróbuje. Stąd presja dotycząca jak największej ilości ćwiczeń, a praktycznie wszystkie tematy z podstawy programowej dotyczące pierwszej pomocy można przedstawić w postaci ćwiczeń i scenariuszy. Oto moja propozycja.



Temat lekcji	Ćwiczenia i scenariusze
Łańcuch pierwszej pomocy	Ocena bezpieczeństwa i stanu poszkodowanego w sytuacji: <ul style="list-style-type: none"> ▪ poszkodowany leży i ściska w rękę koniec przedłużacza podłączonego do gniazdka ▪ poszkodowany leży na podłodze, obok leży przewrócona drabina lub coś podobnego, co sugeruje upadek z wysokości
Ogólne zasady udzielania pierwszej pomocy	<ul style="list-style-type: none"> ▪ prawidłowe zdjęcie rękawiczek, używanie masek do oddechów ratowniczych ▪ ewakuacja poszkodowanego z pojazdu, z pomieszczenia różnymi technikami ▪ wezwanie pogotowia (telefon do kogoś, kto naprawdę ma doświadczenie)
Osoba nieprzytomna	<ul style="list-style-type: none"> ▪ symulacja omdlenia, ocena stanu poszkodowanego i prawidłowe postępowanie
Udzielanie pomocy osobom nieprzytomnym	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ćwiczenie układania w pozycji bezpiecznej i obracania z brzucha na plecy ▪ symulowane zdarzenie wymagające zastosowania całej procedury, poczynając od oceny bezpieczeństwa i stanu poszkodowanego, użycia środków ochrony osobistej itd.
Resuscytacja i resuscytacja w sytuacjach szczególnych	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ćwiczenia z manekinami osoby dorosłej, dziecka i niemowlęcia, pełna procedura oceny bezpieczeństwa ▪ scenariusze wymagające zastosowania odpowiedniej procedury
Porażenie prądem. Źródła, przyczyny i charakterystyka porażenia prądem zmiennym i stałym	<ul style="list-style-type: none"> ▪ podkreślenie znaczenia oceny sytuacji i bezpieczeństwa ratownika ▪ poszkodowany leży i ściska w rękę koniec przedłużacza podłączonego do gniazdka – działania ratownicze muszą uwzględnić bezpieczeństwo ratownika (w tym wypadku – wyciągnięcie wtyczki z gniazdka)
Krwotok	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ćwiczenia z użyciem prawdziwych materiałów opatrunkowych i w miarę możliwości środków pozoracyjnych
Złamania i zwichnięcia	<ul style="list-style-type: none"> ▪ użycie specjalnych i improwizowanych środków do unieruchamiania kończyn ▪ ćwiczenie postępowania z poszkodowanym z podejrzeniem urazu rdzenia kręgowego, sposoby bezpiecznego obracania poszkodowanego z brzucha na plecy
Nagłe zachorowania	<ul style="list-style-type: none"> ▪ symulacje różnych stanów ostrych wynikających np. z zawału ▪ ocena stanu chorego (zebranie wywiadu), postępowanie adekwatne do otrzymanych informacji

Przeprowadzenie wszystkich tych ćwiczeń wymaga od nauczyciela, by zagadnienia omawiane na lekcjach miał opanowane od strony praktycznej, by umiał zademonstrować prawidłowe wykonanie poszczególnych procedur oraz by miał odpowiednie wyposażenie.

Ćwiczenia i scenariusze, jakie realizuję podczas prowadzonych przeze mnie szkoleń, są niezmiennie najwyżej ocenianą częścią kursów. Jestem przekonany, że przeprowadzenie ich w warunkach klasy (ale również korytarza, szkolnej szatni czy też parkingu przed szkołą) spotka się z podobnym przyjęciem przez uczniów.

Mam nadzieję, że dzięki tym pomysłom zajęcia prowadzone przez Państwa będą ciekawsze, skuteczniejsze i będą sprawiać Państwu przyjemność. Bo jak nic innego, czego można nauczyć się

w szkole, umiejętność udzielania pierwszej pomocy może bezpośrednio wpłynąć na czyjeś życie.

I jeszcze jedna uwaga, która może znaleźć zastosowanie przy wystawianiu ocen:

Lepsze jest udzielenie niedostatecznie dobrej pomocy niż nieudzielenie jej w ogóle z obawy, że nie będzie idealna.

W razie pytań proszę o kontakt:
jaroslaw.woch@emermed.pl

Autor jest instruktorem pierwszej pomocy w Emergency First Response, Divers Alert Network, kierownikiem działu szkolenia w firmie EMERMED