Pierwsza Pomoc dla Seniora – Ratuj z Pewnością

Stowarzyszenie POKOLENIE



Broszura wydana na potrzeby projektu "Bezpieczny i aktywny senior w Grudziądzu"

KOMITET DO SPRAW POŻYTKU PUBLICZNEGO

NIW Narodowy Instytut Wolności Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego

Rządowy Program Wsparcia Organizacji Pozarządowych Moc Małych Społeczności

SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU WSPARCIA ORGANIZACJI POZARZĄDOWYCH MOC MAŁYCH SPOŁECZNOŚCI

Dlaczego warto znać zasady pierwszej pomocy?

Każdy z nas może znaleźć się w sytuacji, gdy ktoś obok potrzebuje pomocy. Czasem wystarczy kilka prostych kroków, by uratować zdrowie, a nawet życie.

Ta ulotka powstała z myślą o Tobie – byś czuł się pewnie, wiedział co robić i nie bał się działać.

Znajdziesz tu jasne instrukcje, ilustracje i praktyczne porady.

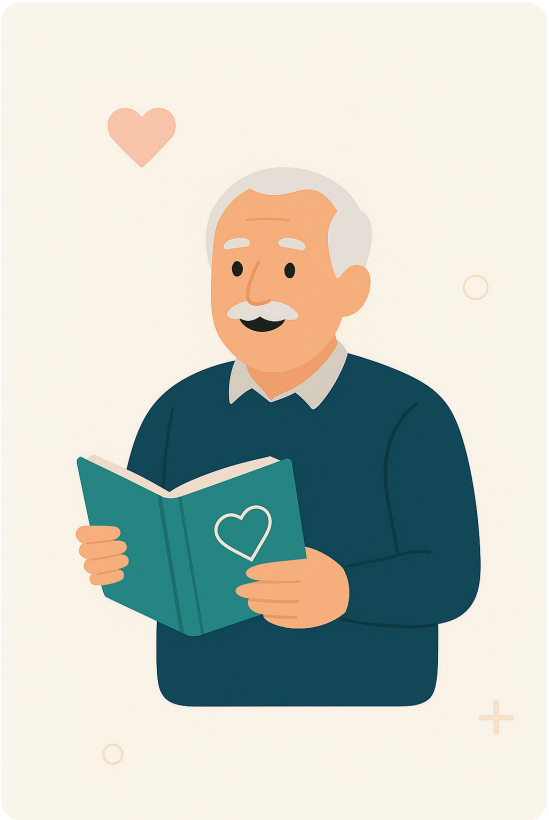
Nie musisz być lekarzem – wystarczy chęć pomocy i podstawowa wiedza

Celem ulotki jest:

Pokazać, jak bezpiecznie i skutecznie udzielić pierwszej pomocy

Przekazać najważniejsze zasady w sposób prosty i zrozumiały

Zwiększyć poczucie bezpieczeństwa wśród seniorów i ich otoczenia



Nie zwlekaj – wezwij pomoc, gdy widzisz zagrożenie!

W sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia najważniejsze jest szybkie działanie.
Jeśli masz wątpliwości – lepiej zadzwonić niż czekać!

Zadzwoń pod numer 112, gdy:

Ktoś stracił przytomność
Ma trudności z oddychaniem
Skarży się na silny ból w klatce piersiowej
Doszło do poważnego urazu, krwawienia lub oparzenia
Podejrzewasz udar lub zawał
Widzisz pożar, wypadek lub inne zagrożenie





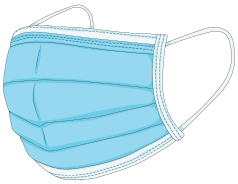
Jak rozmawiać z dyspozytorem?

1. Powiedz, co się stało
2. Podaj dokładny adres lub miejsce zdarzenia
3. Odpowiadaj na pytania – nie rozłączaj się, dopóki nie zostaniesz poinformowany

Zanim pomożesz – zadbaj o siebie!

Pierwsza zasada ratownika: nie narażaj siebie.
Pomagaj tylko wtedy, gdy miejsce zdarzenia jest bezpieczne.

Sprawdź, zanim podejdziesz:
Czy nie ma ognia, dymu, szkła, ruchu ulicznego?
Czy osoba poszkodowana nie stwarza zagrożenia (np. agresja)?
Czy masz rękawiczki, maseczkę lub folię ochronną?





Jeśli nie masz środków ochrony – ogranicz kontakt, ale nie ignoruj sytuacji. Możesz wezwać pomoc, ostrzec innych, zabezpieczyć miejsce.

Przykład:
Zanim podejdziesz do osoby leżącej na chodniku, rozejrzyj się. Jeśli to wypadek drogowy – nie wchodź na jezdnię bez upewnienia się, że jest bezpiecznie.



Resuscytacja krążeniowo-oddechowa (RKO)

Gdy serce przestaje bić – liczy się każda sekunda!

Jeśli osoba jest nieprzytomna i nie oddycha – rozpocznij RKO.
Nie musisz być ekspertem – wystarczą uciski klatki piersiowej.



Krok po kroku:

1. Sprawdź przytomność – potrząśnij, zapytaj: „Czy wszystko w porządku?”
2. Zadzwoń na 112 – lub poproś kogoś, by zadzwonił
3. Sprawdź oddech – przez 10 sekund (czy klatka się porusza?)
4. Jeśli brak oddechu – **rozpocznij uciski:**

- Ułóż dłonie na środku klatki piersiowej
- Uciskaj mocno i szybko: 100–120 razy na minutę
- Głębokość: ok. 5–6 cm
- Nie przerywaj aż do przyjazdu pomocy

Jeśli nie czujesz się pewnie z oddechami ratowniczymi – wykonuj tylko uciski!

Warto wiedzieć:
RKO można wykonywać także przez ubranie
Nie bój się złamać żebra – ważniejsze jest życie!



Pomoc osobie nieprzytomnej

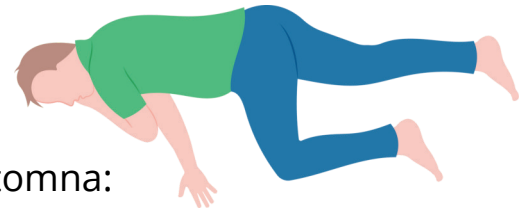
Nieprzytomna osoba – co robić krok po kroku



Jeśli ktoś leży nieruchomo i nie reaguje – sprawdź, czy oddycha.
Jeśli oddycha, ale nie odzyskuje przytomności – ułóż go w pozycji bocznej bezpiecznej.

Krok po kroku:

1. Sprawdź przytomność – delikatnie potrząśnij, zapytaj: „Czy wszystko w porządku?”
2. Zadzwoń na 112 – jeśli brak reakcji
3. Sprawdź oddech – przez 10 sekund
4. Jeśli osoba oddycha, ale jest nieprzytomna:



- Ułóż ją na boku
- Odchyl głowę lekko do tyłu, by drogi oddechowe były drożne
- Upewnij się, że ciało jest stabilne (ręka i noga podpierają pozycję)
- Pozostań obok do przyjazdu pomocy

Pozycja boczna bezpieczna chroni przed zadławieniem i utratą oddechu.



Uwaga:

- Nie układaj w pozycji bocznej osoby z podejrzeniem urazu kręgosłupa!
- Jeśli nie oddycha – rozpocznij RKO

Zadławienie

Gdy ktoś się dławi – liczy się szybka reakcja!

Zadławienie może prowadzić do utraty przytomności i zatrzymania oddechu.
Jeśli osoba nie może mówić, kaszleć ani oddychać – działaj natychmiast!



Objawy zadławienia:

Nagłe złapanie się za gardło
Brak możliwości mówienia
Sine usta, panika
Brak oddechu, utrata przytomności

Krok po kroku – osoba przytomna:

1. Zapytaj: „Czy się dławisz?" – jeśli nie może odpowiedzieć, to znak!
2. Stań za osobą, obejmij ją w pasie
3. Wykonaj 5 uderzeń w plecy – między łopatkami, mocno
4. Jeśli nie pomaga – wykonaj 5 uciśnięć nadbrzusza (Heimlich):

- Zaciśnij pięść, połóż ją powyżej pępka
- Drugą ręką obejmij pięść i wykonaj szybki ucisk do wewnątrz i ku górze

Jeśli osoba straci przytomność:

Ułóż ją ostrożnie na plecach
Wezwij pomoc: 112
Rozpocznij RKO





Oparzenia

Oparzenie? Chłód i spokój – nie panikuj, działaj!

Oparzenia mogą być bolesne i groźne – ważne jest szybkie, ale spokojne działanie.
Nie stosuj domowych sposobów typu masło, pasta do zębów czy spirytus!

Krok po kroku:

1. Zabezpiecz miejsce zdarzenia – wyłącz źródło ognia, odsuń się
2. Ochładzaj oparzenie:

Użyj chłodnej (nie lodowatej!) wody
Przez minimum 10–15 minut
Nie dotykaj pęcherzy!

3. Zdejmij biżuterię i ubranie wokół oparzenia – jeśli nie przyklejone
4. Zabezpiecz ranę:

Jałowy opatrunek lub czysty materiał
Nie stosuj kremów ani maści bez konsultacji

5. Wezwij pomoc (112) jeśli:

Oparzenie jest rozległe.
Dotyczy twarzy, dłoni, stóp, okolic intymnych
Poszkodowany to dziecko lub osoba starsza





Nie przekłuwaj pęcherzy! Nie stosuj lodu bezpośrednio na skórę!

Krwawienie i tamowanie krwi

Krew? Zachowaj spokój i działaj zdecydowanie

Krwawienie może być groźne, ale odpowiednia reakcja pozwala je opanować.
Najważniejsze: ucisk i uniesienie.

Krok po kroku:



1. Załóż rękawiczki – jeśli masz
2. Zlokalizuj źródło krwawienia
3. Uciskaj miejsce krwawienia:
   - Użyj jałowego opatrunku lub czystej tkaniny
   - Uciskaj mocno przez kilka minut
4. Unieś kończynę – jeśli to możliwe, powyżej poziomu serca
5. **Nie zdejmuj pierwszego opatrunku – jeśli przesiąka, dołóż kolejny**
6. Wezwij pomoc (112) jeśli:
   - Krwawienie jest obfite i nie ustaje
   - Rana jest głęboka lub rozległa
   - Poszkodowany traci przytomność





Nie stosuj opaski uciskowej bez przeszkolenia!
Nie dotykaj rany gołymi rękami

Urazy głowy i upadki

Krew? Zachowaj spokój i działaj zdecydowanie

U seniorów nawet pozornie niewielki upadek może prowadzić do poważnych konsekwencji.
Szczególnie groźne są urazy głowy – **wymagają obserwacji i często konsultacji lekarskiej.**

Objawy, które powinny Cię zaniepokoić:



- Ból głowy, zawroty, nudności
- Zaburzenia równowagi, mowy, widzenia
- Senność, dezorientacja
- Krwawienie z nosa lub uszu
- Utrata przytomności (nawet chwilowa)

Co robić po upadku:

1. Zachowaj spokój – nie podnoś osoby gwałtownie
2. Sprawdź, czy jest przytomna i oddycha
3. Zbadaj, czy doszło do urazu głowy lub krwawienia
4. Wezwij pomoc (112) jeśli:



- Doszło do utraty przytomności
- Występują objawy neurologiczne
- Osoba ma problemy z poruszaniem się

5. **Nie zostawiaj osoby samej – obserwuj przez kilka godzin**



Nie podawaj leków przeciwbólowych bez konsultacji
Nie lekceważ nawet krótkiej utraty przytomności

Omdlenie

Omdlenie – chwilowa utrata przytomności, ale nie ignoruj!

Omdlenie to nagła, krótkotrwała utrata przytomności spowodowana niedotlenieniem mózgu.
Zwykle trwa kilka sekund i kończy się samoistnie, ale wymaga obserwacji i ostrożności.



Objawy przed omdleniem:

- Zawroty głowy, osłabienie
- Bladość, zimne poty
- Mroczki przed oczami
- Nudności, uczucie „odpływania”

Co robić:

1. Złap osobę zanim upadnie – jeśli to możliwe
2. Ułóż ją na plecach – najlepiej na płaskim podłożu
3. Unieś nogi – ok. 30 cm, by poprawić dopływ krwi do mózgu
4. Poluzuj ubranie – kołnierzyk, pasek
5. Zapewnij dostęp świeżego powietrza
6. Obserwuj – jeśli nie odzyskuje przytomności w ciągu 1 minuty → dzwoń na 112

Uwaga:

Nie podawaj nic do picia ani jedzenia, dopóki osoba nie odzyska pełnej świadomości

Nie podnoś gwałtownie – może dojść do ponownego omdlenia

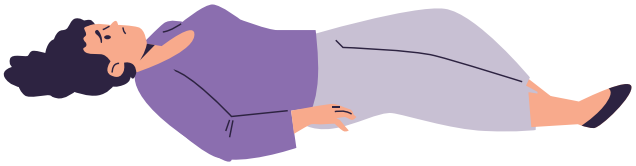


Atak padaczki

Padaczka – nie zatrzymasz napadu, ale możesz pomóc bezpiecznie przetrwać

Atak padaczki może wyglądać groźnie, ale najważniejsze to chronić osobę przed urazem i nie panikować.
Napad zwykle trwa 1–3 minuty i kończy się samoistnie.

Objawy napadu:



Nagłe upadnięcie
Drgawki całego ciała
Brak kontaktu z otoczeniem
Ślinotok, przygryzienie języka
Czasem bezdech lub sinica

Co robić:

1. Zabezpiecz otoczenie – usuń przedmioty, które mogą zranić
2. Ułóż osobę na boku – jeśli to możliwe, po zakończeniu drgawek
3. Podłóż coś miękkiego pod głowę – np. kurtkę
4. Nie powstrzymuj drgawek!
5. Nie wkładaj nic do ust!
6. Obserwuj czas trwania napadu
7. **Wezwij pomoc (112) jeśli:**



- Napad trwa ponad 5 minut
- To pierwszy napad w życiu
- Po napadzie osoba nie odzyskuje przytomności

Uwaga:

Po napadzie osoba może być zdezorientowana – bądź spokojny i wspierający
Nie podawaj jedzenia ani picia, dopóki nie odzyska pełnej świadomości

Udar mózgu

Udar – każda minuta ma znaczenie!

Udar mózgu to nagłe zaburzenie krążenia w mózgu – może być niedokrwienny lub krwotoczny.
Szybka reakcja może uratować życie i ograniczyć skutki!

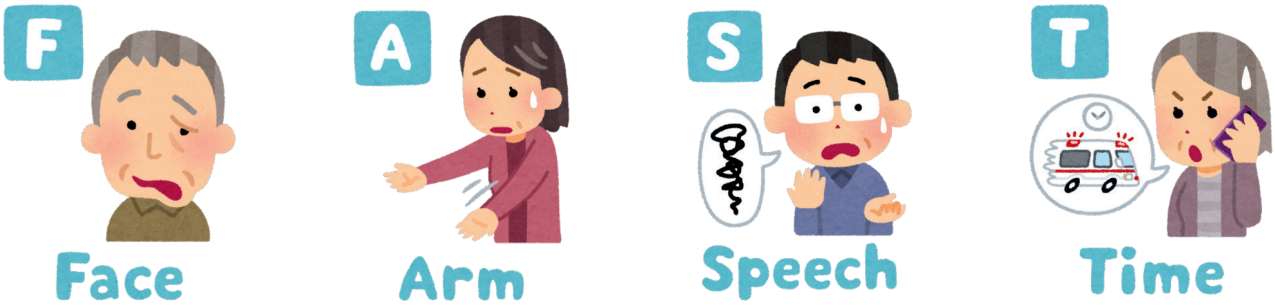
Objawy udaru – zapamiętaj skrót FAST:

F – Face (twarz): opadnięty kącik ust, asymetria

A – Arms (ramiona): trudność w uniesieniu obu rąk

S – Speech (mowa): bełkotliwa, niezrozumiała, trudność w wypowiedzeniu prostych zdań

T – Time (czas): działaj natychmiast – dzwoń na 112!



Co robić:

1. Nie podawaj jedzenia ani picia
2. Nie zostawiaj osoby samej
3. Ułóż ją w pozycji półsiedzącej – jeśli przytomna
4. Obserwuj objawy i czas ich wystąpienia
5. Zadzwoń na 112 – podaj dokładnie, kiedy zaczęły się objawy

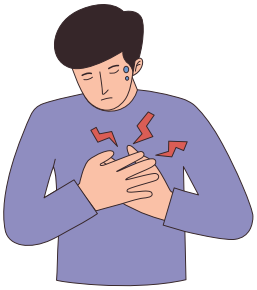
Leczenie udaru jest skuteczne tylko w pierwszych godzinach – nie zwlekaj!

Zawał serca

Zawał serca – nie ignoruj bólu, działaj natychmiast!

Zawał serca to niedokrwienie mięśnia sercowego – może prowadzić do zatrzymania krążenia.
Szybka reakcja zwiększa szanse na przeżycie i ogranicza uszkodzenia serca.

Objawy zawału:



Silny ból w klatce piersiowej (ucisk, pieczenie, gniecenie)
Ból promieniujący do ramienia, szyi, żuchwy
Duszność, zimne poty, nudności
Osłabienie, lęk, bladość
Czasem brak typowego bólu – szczególnie u seniorów i kobiet



Co robić:

1. Ułóż osobę w pozycji półsiedzącej
2. Zapewnij spokój i dostęp świeżego powietrza
3. Zadzwoń na 112 – nie zwlekaj!
4. Nie zostawiaj osoby samej
5. Jeśli osoba ma zalecone leki (np. nitroglicerynę) – pomóż je przyjąć
6. Obserwuj – jeśli straci przytomność, rozpocznij RKO (patrz strona 5)

Uwaga:



Nie podawaj jedzenia ani picia
Nie pozwól chodzić ani wykonywać wysiłku

Zatrzymanie krążenia

Gdy serce przestaje bić – liczy się każda sekunda!

Zatrzymanie krążenia to stan bezpośredniego zagrożenia życia.
Osoba jest nieprzytomna, nie oddycha – **rozpocznij RKO natychmiast!**

Schemat działania:

1. Sprawdź przytomność i oddech
2. Zadzwoń na 112
3. Rozpocznij uciski klatki piersiowej – 100–120/min
4. Nie przerywaj aż do przyjazdu pomocy
5. Jeśli dostępny – użyj AED (defibrylatora





AED – automatyczny defibrylator zewnętrzny:
Urządzenie dostępne w wielu miejscach publicznych
Wystarczy włączyć – głosowe instrukcje poprowadzą Cię krok po kroku
Nie bój się – AED sam decyduje, czy wykonać wstrząs

AED może uratować życie – warto wiedzieć, gdzie znajduje się najbliższy!

Sprawdź swoją wiedzę!

Quiz: Pierwsza pomoc dla seniora

1. Co należy zrobić jako pierwsze, gdy widzisz osobę nieprzytomną?

☐ A. Podnieść ją do pozycji siedzącej

☐ B. Podać wodę

☐ C. Sprawdzić przytomność i oddech

☐ D. Zostawić ją w spokoj

2. Jak długo należy chłodzić oparzenie chłodną wodą?

☐ A. 5 minut

☐ B. 1–2 minuty

☐ C. Do całkowitego ustąpienia bólu

☐ D. 10–15 minut

3. Jakie działanie jest zabronione podczas ataku padaczki?

☐ A. Podłożenie czegoś miękkiego pod głowę

☐ B. Wkładanie przedmiotów do ust

☐ C. Zabezpieczenie otoczenia

☐ D. Obserwacja czasu trwania napad

4. Co oznacza litera „F” w skrócie FAST dotyczącym udaru?

☐ A. Fever – gorączka

☐ B. First aid

☐ C. Fall – upadek

☐ D. Face – twarz

5. Jak należy postępować przy zadławieniu u osoby przytomnej?

☐ A. Wykonać uderzenia w plecy i uciski nadbrzusza

☐ B. Rozpocząć RKO

☐ C. Ułożyć w pozycji bocznej

☐ D. Podać wodę