

Delovni list: dušenje

Ta delovni list je namenjen učiteljem ali vzgojiteljem za dejavnosti prve pomoči v šolah. Uporabljajo ga lahko z otroki in mladostniki (več informacij najdete v [izobraževalni poti](#) za otroke). V tem delovnem listu so na voljo informacije o ozadju, tehnično vsebino pa lahko pregledate s pomočjo Mednarodnih smernic za prvo pomoč, oživljanje in izobraževanje Svetovnega referenčnega centra za prvo pomoč, ki so na voljo na spletu [tukaj](#), ali [Osnovnega priročnika za prvo pomoč za Afriko](#), ki ga je izdal Rdeči križ Belgije v Flandriji.

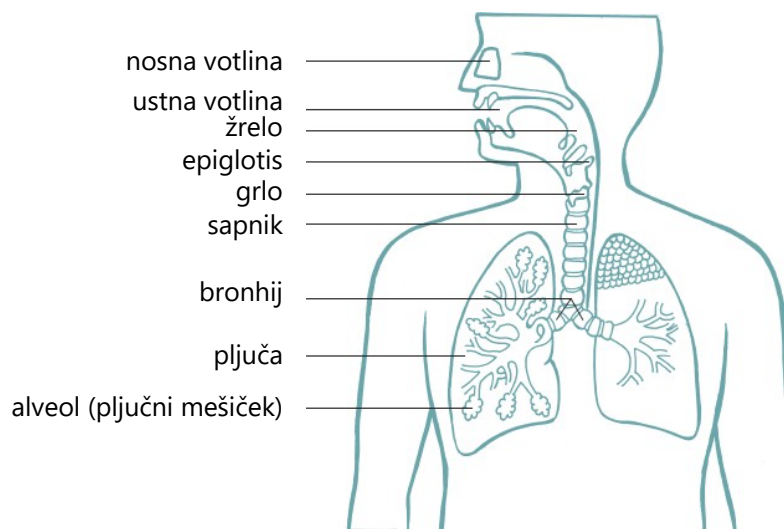
Razprava za razmislek (izmenjava izkušenj)

Cilji:	Učenci <ul style="list-style-type: none"> razlikujejo med blagim in hudim dušenjem.
Čas za pripravo:	Brez
Čas za to metodo:	10 minut
Uporabljeni pripomočki:	Brez

Postopek:

Skoraj vsakdo se je kdaj dušil. Običajno to ni preveč resno. To pomeni, da imajo mladi morda že nekaj predhodnega znanja o tej temi, zato za izhodišče raje uporabite njihove izkušnje. Za vodenje razprave lahko uporabite naslednja vprašanja:

- Kaj se je dogajalo? Ali je oseba kašljala ali poskušala kašljati? Ali je lahko govorila? Ali je lahko še vedno dihala?
- Je dušenje resen zaplet? *Pogosto ni. Pri tem se sklicujte na dihalni sistem: če je dihalna pot popolnoma zaprta, je dihanje oteženo ali celo onemogočeno. To je smrtno nevarno.*
- Kaj bi storili v tem primeru? *Naj mladi navedejo nekaj primerov, kako bi lahko pomagali nekemu, ki se duši.*
- Poudarite, da niso vsi navedeni primeri dejansko učinkoviti. Vzpostavite povezavo z naslednjo fazo predavanja, v kateri boste razložili ustrezno metodo.*



Pripovedovanje zgodb

Cilji:	Učenci <ul style="list-style-type: none">• ločijo med blagim in hudim dušenjem;• znajo poskrbeti za prvo pomoč v primeru dušenja.
Čas za pripravo:	Brez
Čas za to metodo:	10 minut
Uporabljeni pripomočki:	Spodnja fotografija

Postopek:

- Preberite spodnjo zgodbo. Ime otroka in kosilo, ki ga jé, lahko spremenite, da bosta ustrezala vašemu specifičnemu kontekstu.

V šoli je odmor za malico. Učenci sedijo zunaj za mizo. Vreme je lepo. Jan jé kruh. Zraven si privošči še jabolko. Jabolko je že narezano na koščke.

Med malico se pri mizah veliko pogovarjajo in smeji. Za Janovo mizo je šest fantov. Med seboj si pripovedujejo šale. Fantje se zelo glasno smeji. Odmor za malico je morda najboljši čas dneva.

Nenadoma začne Jan kašljati. Drugi fantje se smeji. Mislijo, da se šali. Ne slišijo ga več kašljati, a se Jan še naprej pretvarja, da kašlja – videti je, kot da kašlja brez zvoka. Jan zamahne z rokami. Fantje ga vprašajo, ali se dobro počuti? Jan ne odgovori. Z eno roko se zgrabi za prsni koš. Zagrabi ga panika. Drugi fantje ne vedo, kaj naj storijo. Jan je videti, kot da ne more več dihati!

Kaj je treba storiti?

- Kaj je z Janom?
- Povzemite s pojasnilom, da izvajalec prve pomoči vpraša: "Se dušiš?" in nato ukrepa glede na odgovor.
- Nato spodbudi osebo, naj še naprej kašlja.
- Vprašajte učence: "Kaj se zgodi, če se oseba ne odziva – kaj morate storiti v tem primeru?"
- Ponovno poudarite razliko med blagim in hudim dušenjem.

Blago dušenje	Hudo dušenje
Oseba skuša nekaj izkašljati. Lahko odgovarja, kašlja ali diha.	Oseba skuša nekaj izkašljati. Ne more govoriti ali se oglašati. Z rokami si pokrije grlo. Njegove ustnice in jezik začnejo modreti. Žile na obrazu in vratu mu nabreknejo. Postane omotičen in izgubi zavest.





Praktični prikaz

Cilji:	Učenci <ul style="list-style-type: none"> znajo poskrbeti za prvo pomoč v primeru dušenja.
Čas za pripravo:	Brez
Čas za to metodo:	10 minut
Uporabljeni pripomočki:	<ul style="list-style-type: none"> Spodnja fotografija Spodnja fotografija

POZOR

- Pri udarcih v hrbet se vadi le gibanje in iskanje mesto udarca. Mladim pojasnite, da zaradi varnosti in preprečevanja poškodb **pri tej lekciji** ne sme priti do **dejanskih udarcev v hrbet**.
- Prav tako ne bodo **izvajali sunkov v predel trebuha na drugih učencih**, saj bi tudi ti lahko povzročili poškodbe. Namesto tega bodo vadili le gibanje in ugotavljanje mesta za te pritiske. Pojasnite, da se mora vsakdo, na katerem so izvajali sunke na predelu trebuha, vedno posvetovati z zdravnikom in preveriti, ali so ti povzročili kakšno poškodbo.

Postopek:

Pojasnite, kdaj za pomoč osebi, ki se duši, uporabljamo udarce v hrbet. Pojasnite, kdaj za pomoč osebi, ki se duši, uporabljamo sunke v predel trebuha. Obe tehniki po korakih prikažite na učencu.

Lahko se odločite, da učenci te tehnike vadijo drug na drugem. V tem primeru morate za ta del ure predvideti več časa. Učence razdelite v skupine po tri. Prepričajte se, da vsako skupino sestavljajo bolnik oziroma poškodovanec, oseba, ki izvaja prvo pomoč, in opazovalec. Če je primerno, učencem pokažite fotografije na naslednjih straneh.



Kaj morate storiti?

Vprašajte bolnika: "Se dušite?"

Na voljo sta dve možnosti:

1. Lahko odgovarja, kašlja ali diha

- Povejte mu/ji, naj še naprej kašlja.
- Ne storite ničesar drugega.
- Ostanite z njim/njo, dokler ne bo spet normalno dihal/-a.



2. Ne more govoriti, kašljati ali dihati

- Petkrat udarite po hrbtu.
- Po vsakem udarcu pogledjte osebo in preverite, ali je predmet še vedno zataknjen.
- Če lahko bolnik ponovno diha, prenehajte z udarci po hrbtu.
- Petkrat sunite v predel trebuha.
- Če se oseba še vedno duši, izmenično petkrat udarite po hrbtu in petkrat sunite v predel trebuha, dokler oseba ne začne govoriti, dihati ali kašljati.
- Če oseba izgubi zavest, jo previdno položite na tla.*
- Poiščite pomoč in pokličite reševalno službo.*
- Če oseba ne diha, takoj začnite z oživljanjem z umetnim dihanjem in masažo srca.*

* Preverite, ali so te situacije primerne za poslušalce.



Tehnika: Udarec v hrbet

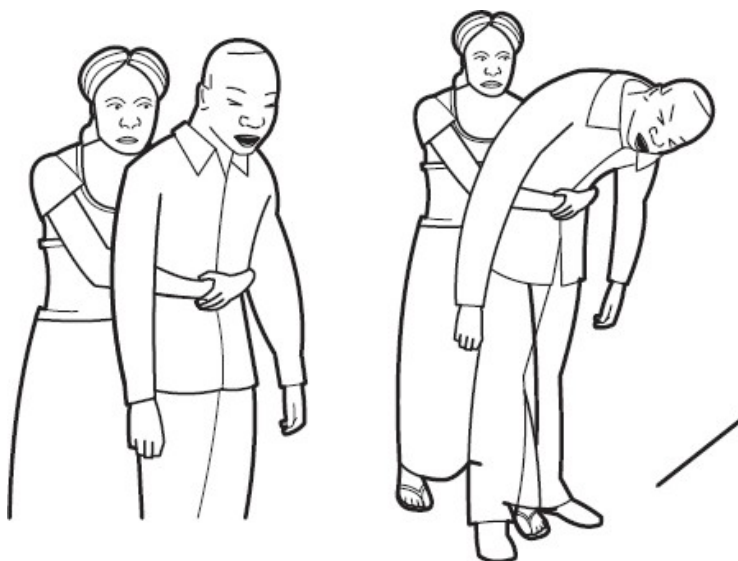
- Postavite se ob strani in malo za bolnika.
- Z eno roko podprite njegov prsni koš in ga nagnite naprej. Na ta način bo predmet, če se bo sprostil, prišel iz ust in se ne bo pomaknil globlje v dihalno pot.
- S peto dlani petkrat močno udarite med lopatici. Vsak udarec mora biti namenjen temu, da se predmet izloči.
- Preverite, ali se je predmet premaknil ali izločil (ko se to zgodi, bo bolnik lahko spet govoril, kašljal in dihal). Če je tako, takoj prenehajte z udarci.





Tehnika: Sunki v predel trebuha

- Postavite se za bolnika in ga objemite z obema rokama.
- Eno roko stisnite v pest in jo položite med popек in spodnji del prsnice.
- Drugo roko položite na vrh pesti in jo primite za hrbtno stran dlani in zapestje.
- Bolnika nagnite naprej in petkrat močno potegnite pest proti sebi in navzgor.
- Če oseba lahko spet govori, kašlja in diha, takoj prenehajte s sunki v predelu trebuha.







O globalnem referenčnem centru za prvo pomoč

- Ustanovljen je bil leta 2012.
- Center odličnosti [Mednarodne federacije Rdečega križa in Rdečega polmeseca](#) (IFRC), ki ga gosti [Rdeči križ Francije](#).
- Sodeluje s 192 nacionalnimi društvi (Rdeči križ, Rdeči polmesec) ter znanstvenimi, institucionalnimi in zasebnimi partnerji.

Naši cilji so zmanjšati število smrtnih žrtev in resnost poškodb ter povečati odpornost ljudi in skupnosti z uporabo prve pomoči. Da bi to dosegli, tesno sodelujemo z nacionalnimi društvi ter si prizadevamo za olajšanje izmenjave znanja med njimi in spodbujanje izobraževanja o prvi pomoči na svetovni ravni. Ker želimo zagotoviti, da bodo tehnike prve pomoči primerne za vsako državo in vsako situacijo, sodelujemo v številnih študijah, ki jih izvajajo zdravniki, znanstveniki in raziskovalci.

Več informacij o centru najdete na naši [spletni strani](#).

