

BLS 2021

5 ZASAD GŁÓWNYCH



**EUROPEAN
RESUSCITATION
COUNCIL**



**1. ROZPOZNAJ NAGŁE ZATRZYMANIE
KRAŻENIA I ROZPOCZNIJ RKO**

**2. WEZWIJ ZESPÓŁ RATOWNICTWA
MEDYCZNEGO**

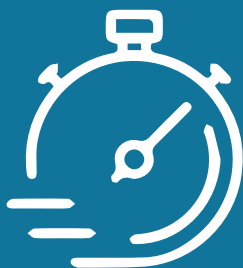
**3. ROZPOCZNIJ UCIŚNIĘCIA KLATKI
PIERSIOWEJ**

**4. DOSTARCZ AUTOMATYCZNY
DEFIBRYLATOR ZEWNĘTRZNY (AED)**

5. NAUCZ SIĘ, JAK PROWADZIĆ RKO

ROZPOZNAJ NAGŁE ZATRZYMANIE KRĄŻENIA I ROZPOCZNIJ RKO

KLUCZOWE DOWODY NAUKOWE



Wczesne
rozpoznanie
zatrzymania
krążenia zwiększa
przeżywalność



Zatrzymanie krążenia
rozpoznaje się, gdy
osoba nieprzytomna
nie oddycha lub
oddycha nieprawidłowo

Oddech agonalny i drgawki
pojawiają się często
bezpośrednio po zatrzymaniu
krążenia i mogą być mylone
z oznakami życia, prowadząc
do opóźnienia RKO

GŁÓWNE ZALECENIA

W przypadku utraty
przytomności i braku
normalnego oddechu -
rozpocznij RKO



2x NIE? UCISKANIE!
Przytomny? - NIE;
Oddycha normalnie? - NIE:
UCISKANIE - rozpocznij RKO

WEZWIJ ZESPÓŁ RATOWNICTWA MEDYCZNEGO

KLUCZOWE DOWODY NAUKOWE



Strategia „Najpierw RKO” wiąże się z lepszymi wynikami w porównaniu ze strategią „Najpierw zadzwoń”, dlatego ważne jest skrócenie czasu do RKO



Dostępność smartfonów z trybem głośnomówiącym lub zestawem słuchawkowym umożliwia świadkom zdarzenia wzywanie pomocy i jednocześnie rozpoczęcie resuscytacji

GŁÓWNE ZALECENIA



Natychmiast powiadom pogotowie ratunkowe (ZRM), jeśli osoba jest nieprzytomna i nie oddycha / oddycha nienormalnie



Jeśli jesteś sam, wybierz numer EMS, włącz głośnik lub opcję zestawu głośnomówiącego, aby natychmiast rozpocząć resuscytację podczas uzyskiwania pomocy od dyspozytora

ROZPOCZNIJ UCIŚNIĘCIA KLATKI PIERSIOWEJ

KLUCZOWE DOWODY NAUKOWE



Wysokiej jakości uciśnięcia klatki piersiowej (wystarczająco szybkie i wystarczająco głębokie z minimalnymi przerwami) zwiększają szansę przeżycia



Uciśnięcia klatki piersiowej są bezpieczne (rzadkie są doniesienia o uszkodzeniach w przypadku nieumyślnego wykonywania RKO u osób bez zatrzymania krążenia)

GŁÓWNE ZALECENIA



Położ ręce na środku klatki piersiowej



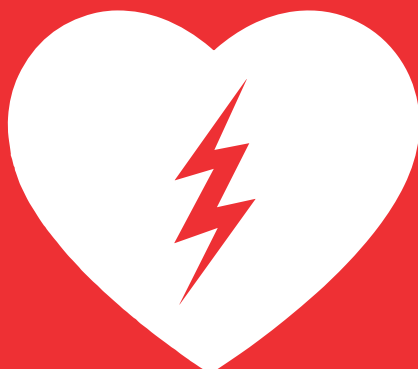
Uciskaj z tempie 100-120/min na głębokość 5-6 cm



Nie przerywaj, dopóki nie przybędzie pomoc lub poszkodowany nie odzyska przytomności

DOSTARCZ AUTOMATYCZNY DEFIBRYLATOR ZEWNĘTRZNY (AED)

KLUCZOWE DOWODY NAUKOWE



Szanse na przeżycie
spadają dramatycznie
z każdą minutą
opóźnienia defibrylacji



Urządzenia AED mogą
być bezpiecznie używane
przez osoby postronne
i ratowników-ochotników

GŁÓWNE ZALECENIA



Jak najszybciej przynieś
defibrylator AED, włącz
go i postępuj zgodnie
z poleceniami



Jeśli nie jesteś sam, spróbuj
minimalizować przerwy w RKO:
jedna osoba uciska klatkę
piersiową, podczas gdy druga
włącza AED i nakleja elektrody

NAUCZ SIĘ, JAK PROWADZIĆ RKO

KLUCZOWE DOWODY NAUKOWE



RKO prowadzone przez świadków zdarzenia poprawia przeżywalność po zatrzymaniu krążenia - nauczenie się, jak rozpoznać zatrzymanie krążenia i rozpocząć RKO, może uratować życie



Znaczenie wczesnej wentylacji podczas zatrzymania krążenia pozostaje niepewne, ale uciśnięcia klatki piersiowej należy zawsze rozpoczynać jak najszybciej

GŁÓWNE ZALECENIA



Uciśnięcia klatki piersiowej należy wykonywać u każdej niereagującej osoby, która nie odдыcha prawidłowo



Jeśli jesteś przeszkolony i jesteś w stanie zapewnić wentylację usta-usta, powinieneś rozpocząć RKO 30:2

PODSTAWOWE ZABIEGI RESYSCYTACYJNE U OSÓB DOROSŁYCH

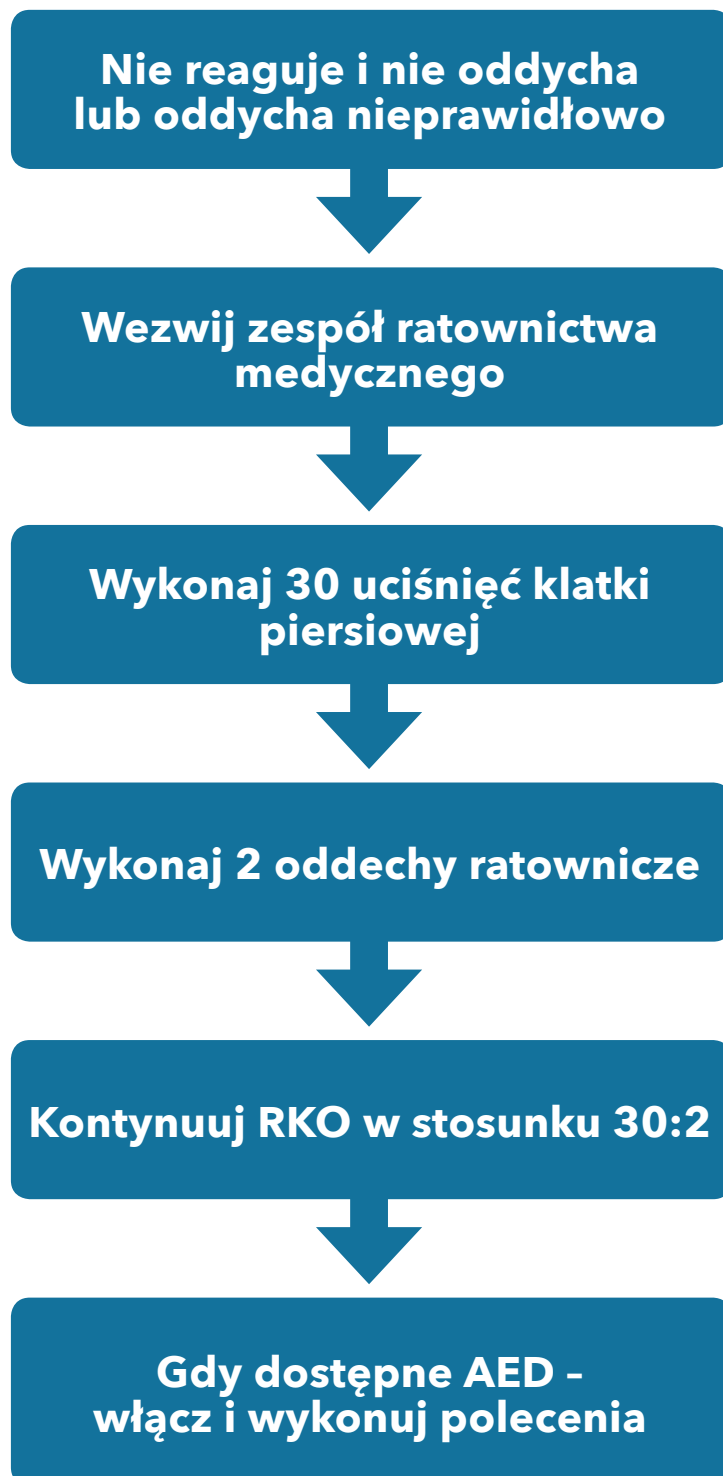


EUROPEAN
RESUSCITATION
COUNCIL










POLSKA RADA
RESUSCYTACJI

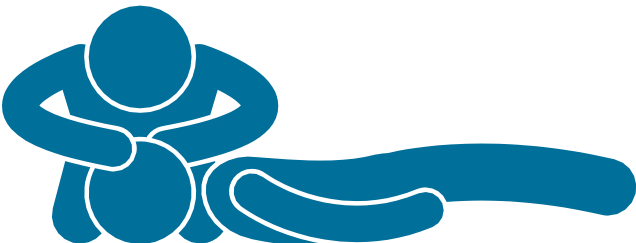

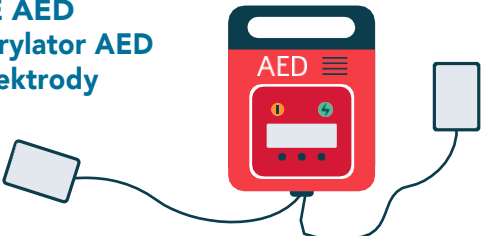
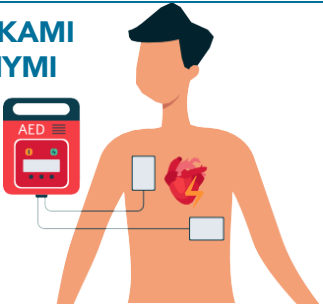
WYTYCZNE
GUIDELINES 2021



PODSTAWOWE ZABIEGI RESUSCYTACYJNE KROK-PO-KROKU

KOLEJNOŚĆ/DZIAŁANIE	OPIS TECHNICZNY
BEZPIECZEŃSTWO 	<ul style="list-style-type: none"> Upewnij się, że Ty, poszkodowany i świadkowie zdarzenia jesteście bezpieczni
PRZYTOMNOŚĆ Sprawdź przytomność 	<ul style="list-style-type: none"> Delikatnie potrząśnij za ramiona I głośno zapytaj poszkodowanego "Czy wszystko w porządku?"
DROGI ODDECHOWE Udrożnij drogi oddechowe 	<ul style="list-style-type: none"> Jeśli nie ma reakcji, połóż poszkodowanego na plecach Za pomocą dłoni na czole i opuszków palców drugiej ręki pod brodą, delikatnie unieś podbródek i odchyl głowę poszkodowanego do tyłu w celu udrożnienia dróg oddechowych poszkodowanego
ODDECH Wypatruj, wyczuwaj i wysłuchuj oddechu 	<ul style="list-style-type: none"> Wypatruj, wyczuwaj i wysłuchuj oddechu nie dłużej niż przez 10 sekund Poszkodowany, który ledwo oddycha lub wykonuje rzadkie, powolne i głośne westchnienia, oddycha nieprawidłowo
NIEOBECNY LUB NIEPRAWIDŁOWY ODDECH Wezwij służby ratownicze 	<ul style="list-style-type: none"> Jeśli oddech jest nieobecny lub nieprawidłowy, poproś świadka zdarzenia, aby wezwał pogotowie ratunkowe lub zrób to samodzielnie Jeśli to możliwe pozostań z poszkodowanym Uruchom głośnik lub zestaw głośnomówiący w telefonie, abyś mógł prowadzić RKO podczas rozmowy z dyspozytorem
WYŚLIJ PO AED Wyślij kogoś po AED 	<ul style="list-style-type: none"> Jeśli jest możliwość, wyślij kogoś, aby znalazł i przyniósł AED Jeśli jesteś sam, NIE opuszczaj poszkodowanego, ale rozpocznij resuscytację
KRĄŻENIE Rozpocznij uciśnięcia klatki piersiowej 	<ul style="list-style-type: none"> Uklęknij obok poszkodowanego Umieść nasadę jednej dłoni na środku klatki piersiowej poszkodowanego – to jest w dolnej połowie mostka Umieść nasadę drugiej dłoni na pierwszej i spleć palce Utrzymuj wyprostowane łokcie Zajmij pozycję bezpośrednio nad klatką piersiową poszkodowanego i uciskaj ją na co najmniej 5cm (ale nie więcej niż 6 cm) Po każdym uciśnięciu zrelaksuj ucisk klatki piersiowej, nie tracąc kontaktu dłoni z klatką piersiową Powtarzaj w tempie 100-120 uciśnięć/min⁻¹

PODSTAWOWE ZABIEGI RESUSCYTACYJNE KROK-PO-KROKU

KOLEJNOŚĆ/DZIAŁANIE	OPIS TECHNICZNY
<p>POŁĄCZ ODDECHY RATUNKOWE Z UCIŚNIĘCIAMI KLATKI PIERSIOWEJ</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeśli ćwiczyłeś/jesteś przeszkolony, po 30 uciśnięciach ponownie udroźnij drogi oddechowe • Zaciśnij płatki nosa, używając palca wskazującego i kciuka dłoni znajdującej się na czole poszkodowanego • Pozwól, aby usta poszkodowanego się otworzyły, ale utrzymuj uniesiony podbródek • Nabierz normalny oddech i szczelnie obejmij swoimi ustami usta poszkodowanego • Skuteczny oddech ratowniczy: przez około 1 sekundę, spokojnie wprowadź powietrze do ust poszkodowanego, tak jak podczas normalnego oddychania. Jednocześnie obserwuj unoszenie się klatki piersiowej. • Utrzymując udrożnienie dróg oddechowych, odsuń swoje usta od poszkodowanego i obserwuj opadanie klatki piersiowej podczas wydobywania powietrza • Nabierz kolejny, normalny oddech i ponownie wprowadź powietrze, tak by uzyskać w sumie dwa oddechy ratownicze • Podając dwa oddechy, nie przerywaj uciśnięć na dłużej niż 10 sekund, nawet jeśli jeden lub dwa oddechy są nieskuteczne • Następnie jak najszybciej umieść ręce w odpowiednim miejscu na klatce piersiowej i wykonaj kolejne 30 uciśnięć • Kontynuuj uciśnięcia klatki piersiowej i oddechy ratownicze w stosunku 30:2
<p>RKO SAME-UCISKI</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeśli nie jesteś przeszkolony lub nie jesteś w stanie podawać oddechów ratowniczych, wykonuj RKO wyłącznie uciskając klatkę piersiową (ciągłe uciśnięcia w tempie 100-120 uciśnięć/min⁻¹)
<p>DOSTĘPNE AED Włącz defibrylator AED i przyklej elektrody</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Gdy tylko AED zostanie dostarczone, włącz je, przyklej elektrody do gołej klatki piersiowej poszkodowanego • Jeśli na miejscu jest więcej niż jeden ratownik, należy kontynuować RKO podczas umieszczania elektrod na klatce piersiowej
<p>PODĄŻAJ ZA WSKAZÓWKAMI GŁOSOWYMI/WIZUALNYMI</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Postępuj zgodnie z dźwiękowymi i wizualnymi wskazówkami podawanymi przez defibrylator AED • Jeśli wyładowanie jest zalecane, upewnij się, że ani Ty, ani nikt inny nie dotyka poszkodowanego • Zgodnie z zaleceniami wykonaj wyładowanie naciskając przycisk • Następnie natychmiast wznów RKO i kontynuuj zgodnie z komunikatami z AED

PODSTAWOWE ZABIEGI RESUSCYTACYJNE KROK-PO-KROKU

KOLEJNOŚĆ/DZIAŁANIE	OPIS TECHNICZNY
<p>JEŚLI DEFIBRYLACJA NIEZALECANA Kontynuuj RKO</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeśli defibrylacja jest niezalecana, natychmiast wznów I kontynuuj RKO zgodnie z poleceniami AED
<p>JEŚLI AED JEST NIEDOSTĘPNE Kontynuuj RKO</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeśli AED jest niedostępne LUB czekasz na jego dostarczenie, kontynuuj RKO • Nie przerywaj resuscytacji dopóki: <ul style="list-style-type: none"> • Pracownik zespołu medycznego każe Ci przerwać LUB • Poszkodowany zdecydowanie odzyskuje przytomność, porusza się, otwiera oczy i oddycha prawidłowo LUB • Opadasz z sił • Rzadko się zdarza, aby sama RKO przywracała pracę serca. Jeśli nie masz pewności, że poszkodowany odzyskał oddech, kontynuuj resuscytację • Oznaki odzyskania czynności życiowych: <ul style="list-style-type: none"> • Budzenie się • Poruszanie się • Otwieranie oczu • Oddech prawidłowy
<p>JEŚLI NIE REAGUJE, ALE ODDYCHA PRAWIDŁOWO Ułóż w Pozycji Bezpiecznej</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeśli masz pewność, że poszkodowany oddycha prawidłowo, ale nadal jest nieprzytomny, ułóż go w pozycji bezpiecznej -I SEKCJA PIERWSZA POMOC • Należy być przygotowanym do natychmiastowego wznowienia RKO, w sytuacji zaobserwowania braku reakcji, nieobecności lub nieprawidłowości oddechu