

Онлайн обучение по КПР и АВД за преподаватели



С 2 инструктори на живо



Проект "Споделена библиотека за животоспасяващи умения"

иницииран от Фондация "Първите три минути", с финансовата подкрепа на фондация "Обществен борд на TELUS International в България".



 **TELUS** International
Bulgaria community board

Инструктори и участници

- Как се казвате?
- Провеждали ли сте обучения по **първа помощ** или **КПР/АВД** на учениците в училище?



Проект "Споделена библиотека за животоспасяващи умения"

иницииран от Фондация "Първите три минути", с финансовата подкрепа на фондация "Обществен борд на TELUS International в България".



 **TELUS** International
Bulgaria community board

Повече за проекта



Какво?

- Проект "Споделена библиотека за животоспасяващи умения"



Кой?

- Фондация "Първите три минути", с финансовата подкрепа на фондация "Обществен борд на TELUS International в България"



Дейност 1:

- Подготовка на 48 преподаватели от 10 столични средни училища за практическо преподаване на сърдечен масаж и изкуствено дишане и автоматична външна дефибрилация на учениците от гимназиален етап.



Дейност 2:

- Изграждане на библиотека с необходимата съвременна учебна екипировка за обучение по КПР и АВД, която да се съхранява от фондация „Първите три минути“ и да се предоставя за ползване споделено от училищата, участници в проекта в следващите няколко години.



Дейност 3:

- Методическа помощ от експерти на фондацията за преподавателите при преподаване на КПР и АВД в училище.



Дейност 4:

- Отбелязване на 16 октомври – Световен ден на рестартирането на сърцето в училищата, участници в проекта, чрез серия обучения по КПР и АВД за учениците и популяризация сред останалия педагогически персонал, ученици, родители и техните семейства за значението на уменията по първа помощ за спасяване на живот.

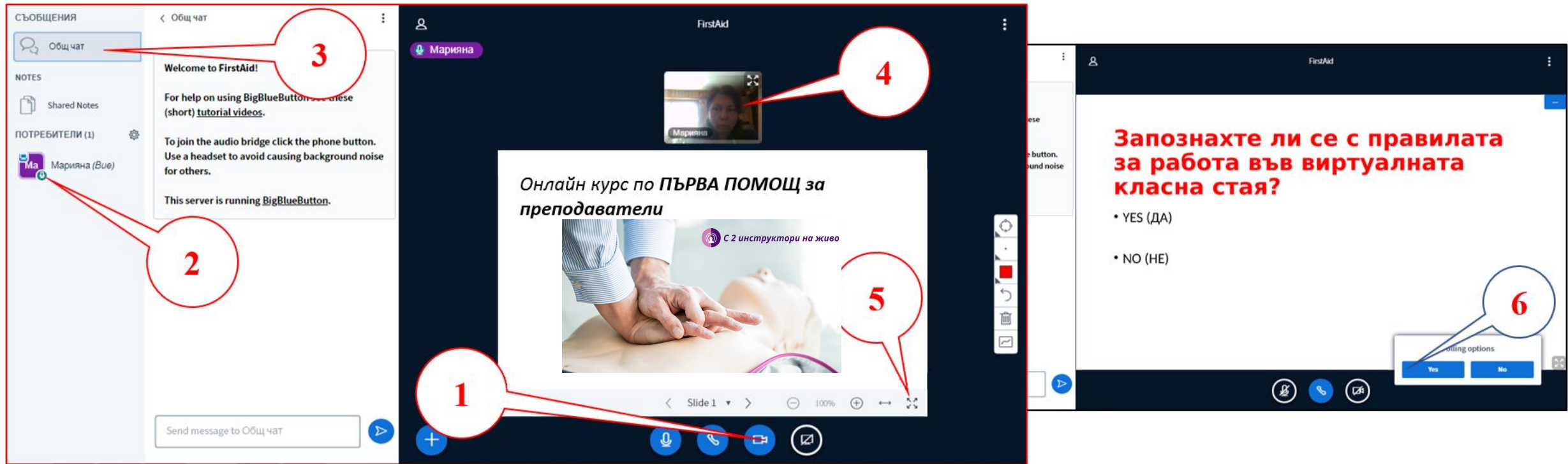


Проект "Споделена библиотека за животоспасяващи умения"

иницииран от Фондация "Първите три минути", с финансовата подкрепа на фондация "Обществен борд на TELUS International в България".



Правила за работа с виртуалната класна стая



За въпроси по темите, моля, пишете в общия чат! Инструкторът ще ви отговори или веднага, или в края на темата, според естеството на въпроса.

За логистични въпроси, които не касаят цялата аудитория, моля, пишете на инструктора в личен чат! Ще ви отговори при първа възможност.



Проект "Споделена библиотека за животоспасяващи умения"

иницииран от Фондация "Първите три минути", с финансовата подкрепа на фондация "Обществен борд на TELUS International в България".



TELUS[®] International
Bulgaria community board

Същност и цели на курса



[1]

- Да разпознаваме бързо човек в безсъзнание и без дишане.



[2]

- Да извършваме правилно извънгръдни притискания и обдишвания.



[3]

- Да използваме АВД безопасно.



[4]

- Да преподаваме КПР и АВД на ученици, с помощта на съвременни методи и средства.



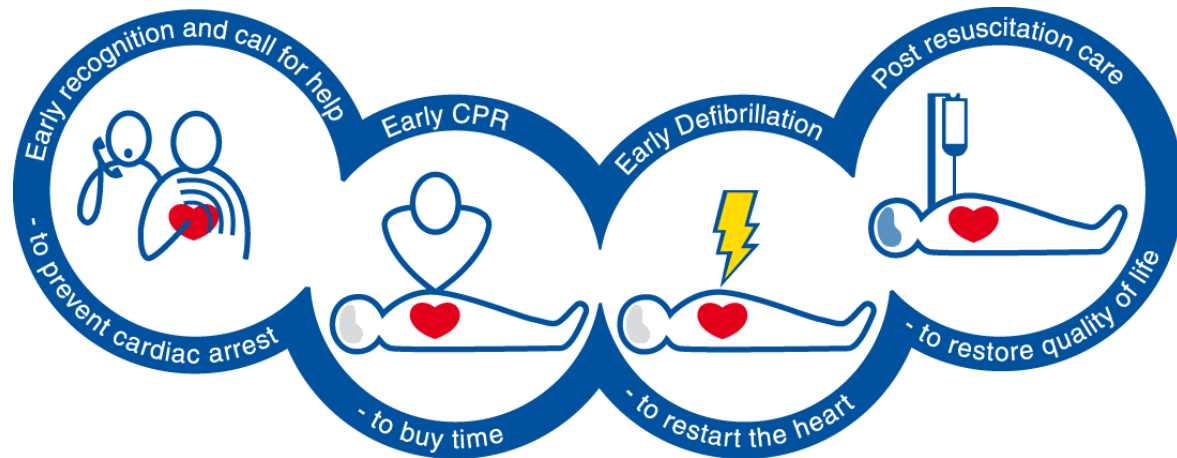
Проект "Споделена библиотека за животоспасяващи умения"

иницииран от Фондация "Първите три минути", с финансовата подкрепа на фондация "Обществен борд на TELUS International в България".



 **TELUS** International
Bulgaria community board

Мотивация



- Внезапното спиране на сърцето е една от водещите причини за смърт в Европа. **ВСС се случва на всеки 45 сек.**



- След **третата минута без кислород** в мозъка започват да настъпват трайни увреждания. Ако никой не се намеси до идване на линейката, **шансът за оцеляване е < 5%.**



- Всяка минута забавяне на дефибрилацията **намалява шанса за оцеляване с 10-12%.** Когато свидетел на инцидента започне КПР веднага, намаляването на шанса за оцеляване е по-бавно и става с 3–4% на минута.



- Започната веднага КПР може да **удвои или учетвори времето, в което пострадалия е спасяем!**



- Дефибрилация в 3-5 минути от спиране на сърцето може да доведе до **вероятност за оцеляване 50–70%.**



Сърдечен арест



[1]

- инфаркт;
- сърдечно заболяване;
- мозъчен удар;
- удар от електрически ток;
- голяма кръвозагуба;
- нараняване на глава и гръбначен стълб;
- даване, задавяне
- безсъзнание;
- астматичен пристъп;
- белодробно заболяване;
- алергичен шок.



[2]

- безсъзнание;
- липса на нормално дишане;
- липса на кръвообръщение.



[3]



Проект "Споделена библиотека за животоспасяващи умения"

иницииран от Фондация "Първите три минути", с финансовата подкрепа на фондация "Обществен борд на TELUS International в България".



TELUS International
Bulgaria community board

Първа помощ при сърдечен арест

Демонстрация и Демонстрация с обяснения.

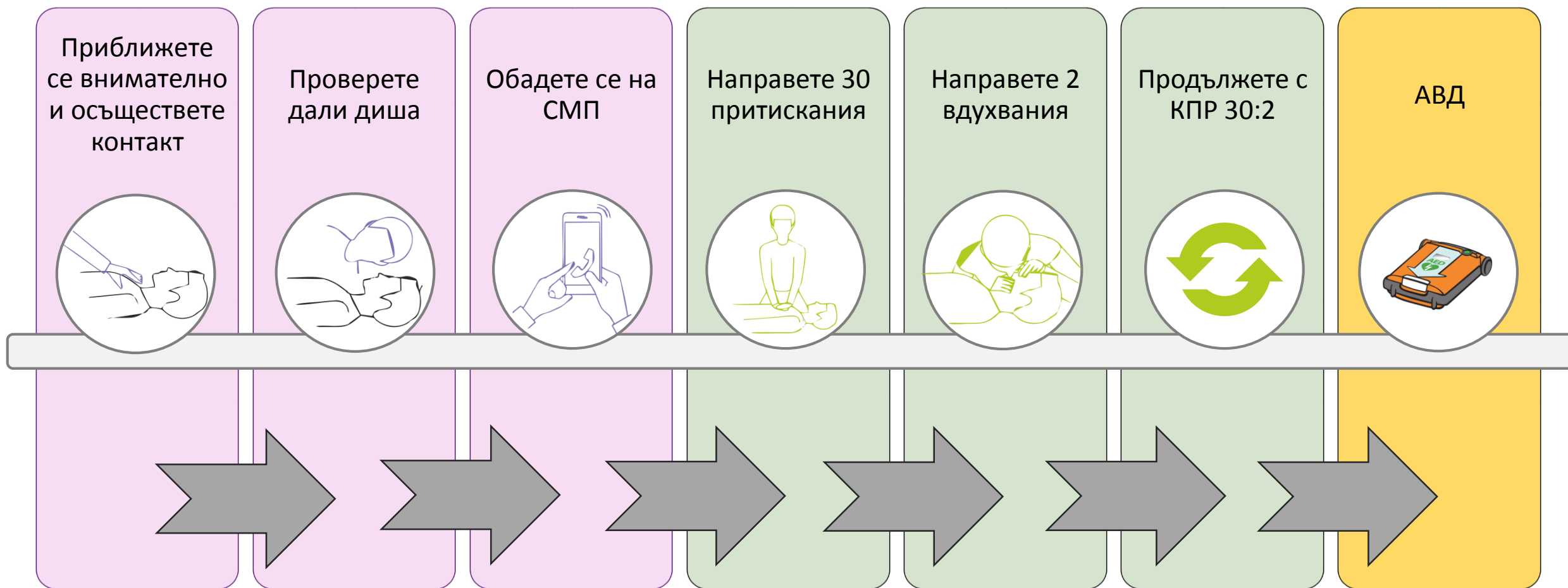


Проект "Споделена библиотека за животоспасяващи умения"

иницииран от Фондация "Първите три минути", с финансовата подкрепа на фондация "Обществен борд на TELUS International в България".



Първа помощ при сърдечен арест



Проект "Споделена библиотека за животоспасяващи умения"

иницииран от Фондация "Първите три минути", с финансовата подкрепа на фондация "Обществен борд на TELUS International в България".



TELUS International
Bulgaria community board



Тест КПР

Разхождате се с приятели в парка, когато внезапно ви задминава жена, видимо правейки джогинг. Недалеч от вас, внезапно жената се свлича на земята. Отивате да помогнете. Когато проверите, тя не реагира и не диша нормално.

А

1. Обаждам се на тел. 112
2. Проверявам за съзнание
3. Отвеждам главата назад и брадичката нагоре
4. Слушам, усещам и гледам за дишане
5. Извършвам 2 вдухвания
6. Извършвам 30 притискания в средата на гърдите
7. Редувам 30 притискания и 2 вдухвания

В

1. Проверявам за съзнание
2. Отвеждам главата назад и брадичката нагоре
3. Слушам, усещам и гледам за дишане
4. Обаждам се на тел. 112
5. Извършвам 30 притискания в средата на гърдите
6. Извършвам 2 вдухвания
7. Редувам 30 притискания и 2 вдухвания

С

1. Отвеждам главата назад и брадичката нагоре
2. Слушам, усещам и гледам за дишане
3. Проверявам за съзнание
4. Извършвам 30 притискания в средата на гърдите
5. Обаждам се на тел. 112
6. Извършвам 2 вдухвания
7. Редувам 30 притискания и 2 вдухвания





Тест КПР

Разхождате се с приятели в парка, когато внезапно ви задминава жена, видимо правейки джогинг. Недалеч от вас, внезапно жената се свлича на земята. Отивате да помогнете. Когато проверите, тя не реагира и не диша нормално.

А

1. Обаждам се на тел. 112
2. Проверявам за съзнание
3. Отвеждам главата назад и брадичката нагоре
4. Слушам, усещам и гледам за дишане
5. Извършвам 2 вдухвания
6. Извършвам 30 притискания в средата на гърдите
7. Редувам 30 притискания и 2 вдухвания

В

1. Проверявам за съзнание
2. Отвеждам главата назад и брадичката нагоре
3. Слушам, усещам и гледам за дишане
4. Обаждам се на тел. 112
5. Извършвам 30 притискания в средата на гърдите
6. Извършвам 2 вдухвания
7. Редувам 30 притискания и 2 вдухвания

С

1. Отвеждам главата назад и брадичката нагоре
2. Слушам, усещам и гледам за дишане
3. Проверявам за съзнание
4. Извършвам 30 притискания в средата на гърдите
5. Обаждам се на тел. 112
6. Извършвам 2 вдухвания
7. Редувам 30 притискания и 2 вдухвания



КПР и АВД в пандемията Covid-19



- В пандемия всеки може да пренася вируса!



- Приближаването до лицето на пострадалия и обдишването са манипулации с висок риск от заразяване.



- Извършването на извънгръдни притискания е с риск от заразяване, тъй като може да генерира изхвърляне на капчици от носа и устата на пострадалия.



- Използването на АВД е с нисък риск от заразяване, тъй като не генерира изхвърляне на капчици.



- При необходимост от КПР и АВД на дете или бебе се предполага, че човекът, който ще го извършва вече е бил в близък контакт, следователно, може да е склонен да поеме риска.



Допълнителна информация:

Фондация „Първите три минути“, <https://firstaid.bg/wp-content/uploads/2020/04/ILCOR-Covid-19-Guidelines.pdf>



Проект "Споделена библиотека за животоспасяващи умения"

иницииран от Фондация "Първите три минути", с финансовата подкрепа на фондация "Обществен борд на TELUS International в България".





Лични предпазни средства (ЛПС)



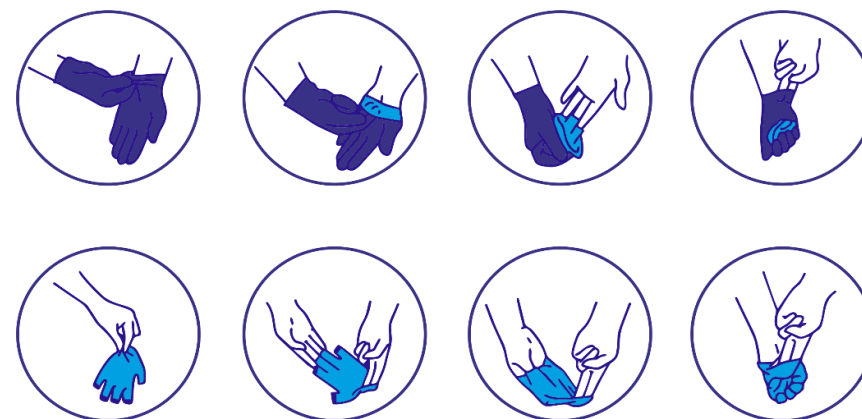
Правилно ПОСТАВЯНЕ на предпазна маска и ръкавици

- Измий ръцете си преди да сложиш маската
- Провери маската дали не е повредена. Ако е замърсена/мокра/повредена – не я ползвай!
- Покрий с маската плътно устата, носът и брадичката си. Нагласи я според лицето, така че да няма отвори от страни
- Постави предпазните ръкавици
- Избягвай да докосваш маската, докато я носиш
- Сменяй маската, когато е повредена, замърсена или мокра



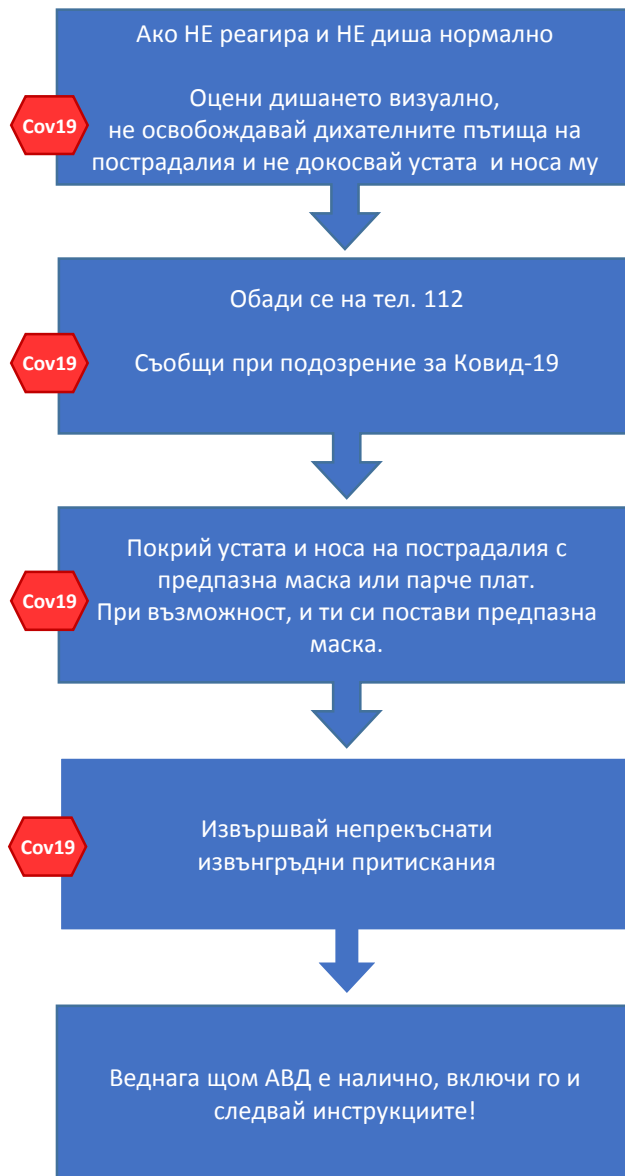
Правилно ОТСТРАНЯВАНЕ на предпазна маска и ръкавици

- Дезинфекцирай предпазните ръкавици преди да ги свалиш
- Свали ръкавиците без да докосваш външната им част и ги изхвърли в кош с капак
- Измий ръцете си преди да свалиш маската
- Премахни маската, като я хванете за връзките/ластиците зад ушите или главата. Не докосвай маската отпред
- Изхвърли маската в кош с капак
- Измий ръцете си отново след свалянето на маската

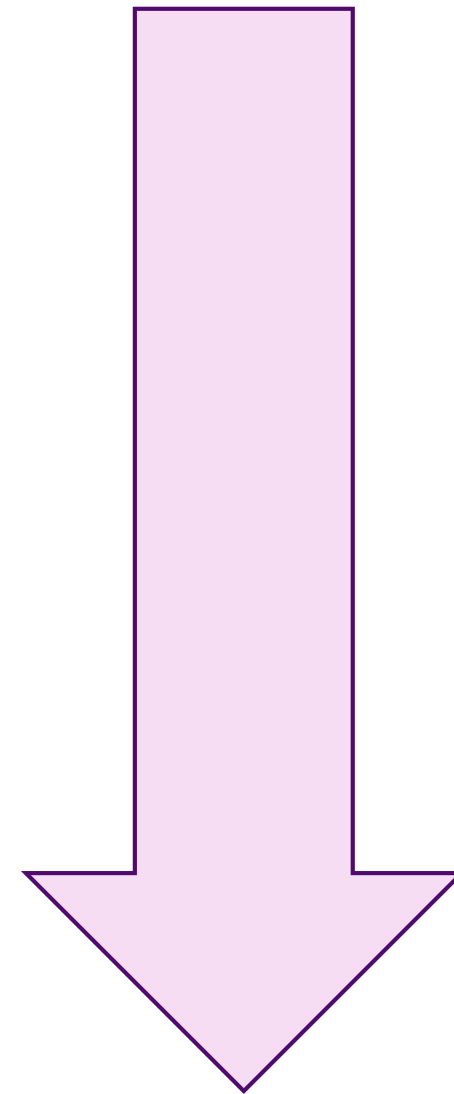


Първа помощ при СЪРДЕЧЕН АРЕСТ в пандемията Covid-19

(Официален алгоритъм на
Европейския съвет по
ресусцитация)



Веднага щом е възможно,
измийте добре ръцете си с
вода и сапун или ги
почистете с дезинфектант.
Обърнете се към местните
институции за съвет относно
тестване за Ковид-19!



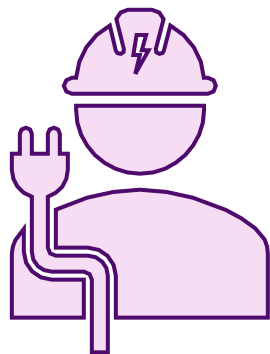
Проект "Споделена библиотека за животоспасяващи умения"

иницииран от Фондация "Първите три минути", с финансовата подкрепа на фондация "Обществен борд на TELUS International в България".



TELUS[®] International
Bulgaria community board

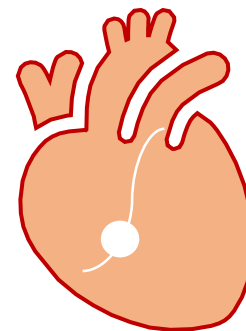
Разлика между сърдечен арест и инфаркт



СЪРДЕЧНИЯТ АРЕСТ

е състояние, което е свързано с проблем в електрическата система на сърцето.

Изисква незабавното започване на КПР и възможно най-скорошно използване на АВД.



ИНФАРКТЪТ

е състояние, което е свързано със запушване или разкъсване на кръвоносен съд в сърцето.

Изисква се незабавна първа помощ, лекарска намеса и/или специализирано лечение.



Първа помощ при инфаркт



[1]

- увреждане на сърдечния мускул поради недостиг на кислород;
- появява се заради запушен или спукан кръвоносен съд в сърцето.



[2]

- болка или стягане в областта на гърдите, което се разпространява към лявата ръка и врата;
- задух;
- гадене и световъртеж;
- усещане за стомашно неразположение;
- признаци на шок.



[3]

- пострадалият да не се движи;
- сложи го да седне добре подпрян със сгънати колена;
- ако има предписан медикамент, помогни му да го приеме;
- не му давай нищо за ядене и пиене;
- имай готовност за КПР и АВД при сърдечен арест
- незабавно се обади на телефон 112.



Проект "Споделена библиотека за животоспасяващи умения"

иницииран от Фондация "Първите три минути", с финансовата подкрепа на фондация "Обществен борд на TELUS International в България".



Обучение на ученици по КПР и АВД в училище

Прилаган от Европейския съвет по ресусцитация за обучение в курсовете по Основно поддържане на живота

Ключови елементи за ефективно учене

- **Мотивация** –
Защо е важно?
- **Свързаност** –
Как ги засяга?
- **Структурираност**
– *Цели и задачи на курса*
- **Ясни роли** –
Преподавател и ученик
- **Активно въвличане**
– *Практическо участие*
- **Ясна времева рамка**
- **Конструктивна обратна връзка**

Структура на обучителна сесия

- **Подготовка** –
място и екипировка
- **Въведение** –
мотивация, свързаност, цели, роли, рамка
- **Сесия** –
методи и средства, обратна връзка
- **Завършване** –
въпроси, обобщение, закриване

4 стъпков модел

- **4 стъпков модел на обучение**

Обратна връзка по време на обучение

- **Обяснено**
- **На момента**
- **Каквото се вижда, не каквото се мисли**
- **Ясно, кратко и конкретно**
- **Уважително**
- **Достатъчно време за реакция**
- **Поетапно**

Оценка на успеваемостта

- **Не е необходима**
- **Може с цел мотивация**
- **Ясни критерии**
- **Роля на оценяващ**



Проект "Споделена библиотека за животоспасяващи умения"

иницииран от Фондация "Първите три минути", с финансовата подкрепа на фондация "Обществен борд на TELUS International в България".



Четиристъпков модел на обучение

Прилаган от Европейския съвет по ресусцитация за обучение в курсовете по Основно поддържане на живота



Проект "Споделена библиотека за животоспасяващи умения"

иницииран от Фондация "Първите три минути", с финансовата подкрепа на фондация "Обществен борд на TELUS International в България".



Допълнителни въпроси



Проект "Споделена библиотека за животоспасяващи умения"

иницииран от Фондация "Първите три минути", с финансовата подкрепа на фондация "Обществен борд на TELUS International в България".



Обратна връзка



Проект "Споделена библиотека за животоспасяващи умения"

иницииран от Фондация "Първите три минути", с финансовата подкрепа на фондация "Обществен борд на TELUS International в България".



 **TELUS** International
Bulgaria community board

Благодарим ви за участието!



Проект "Споделена библиотека за животоспасяващи умения"

иницииран от Фондация "Първите три минути", с финансовата подкрепа на фондация "Обществен борд на TELUS International в България".



 **TELUS** International
Bulgaria community board