**Strokovni izpit za zdravstvene delavce – Prva pomoč**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tematski sklop** | **Vsebine** | **Kompetence** |
| **1. Uvod v prvo pomoč** | - opredelitev prve pomoči (PP), - pomen in cilji PP,  - razlikovanje med PP in NMP (nujno medicinsko pomočjo),  - triaža - pravni in etični vidiki dajanja PP, - klic 112,  - oprema za dajanje PP. | - opredeli PP,  - našteje cilje PP, - razlikuje med prvo in nujno medicinsko pomočjo, - opredeli triažo in pozna triažne kategorije,  - pozna triažni algoritem SIEVE,  - razloži moralni in pravni vidik dolžnosti dajanja PP, - pojasni potek klica NMP, - razume omejitve glede dostopnosti klica 112, - pozna evropsko številko za klic v sili . |
| **2. Osnovni pristop k bolniku/poškodovancu** | - osnovni pristop k bolniku/poškodovancu (standardiziran način za sistematično oceno in obravnavo bolnika/poškodovanc - ABCDE), - pet neposrednih nevarnosti, ki ogrožajo življenje, - osnovne življenjske funkcije in njihova ocena, - hiter travma pregled in usmerjen pregled, - SAMPLE anamneza, - ocena zavesti (AVPU),  - sinkopa, - osnovni položaji poškodovanih in obolelih, - Rautkov prijem in osnove transporta poškodovanih,  - snemanje motoristične čelade; | - pojasni standardiziran način za sistematično oceno in obravnavo bolnika/poškodovanca ABCDE in utemelji pomen takega pristopa, - prepozna tveganja za varnost reševalca in poškodovanca, - našteje in pojasni pet neposrednih življenjsko ogrožajočih stanj (nezavest, zastoj dihanja, huda krvavitev, šok, huda zastrupitev). - utemelji razlikovanje med nujnim in ne nujnim stanjem in podkrepi s primerom, - pojasni osnovne življenjske funkcije: zavest, dihanje, krvni obtok ter kako jih ocenjujemo v okviru PP, - opiše metode preverjanja (vidim–slišim–čutim, pulz, ocena zavesti - AVPU). - opiše namen in strukturo hitrega pregleda poškodovanega, - pojasni razliko med hitro oceno in usmerjenim pregledom, - pojasni pomen zbiranja podatkov po modelu SAMPLE,  - opiše sinkopo in ukrepe PP, - opiše, kako spremembe zavesti vplivajo na ukrepanje, - našteje indikacije za položaje (stabilni bočni, šok, položaji pri poškodbah glave, obraza, parnega koša, trebuha, medenice, spodnjih okončin, nosečnice),  - razloži fiziološko osnovo položajev, - opiše Rautkov prijem in ga pojasni s primerom uporabe, - razloži načela varnega transporta,  - pojasni indikacije za snemanje motoristične čelade v okviru PP,  - pojasni postopek snemanja motoristične čelade; |
| **3. Temeljni postopki oživljanja (TPO)** | - znaki srčnega zastoja,  - algoritem TPO: odrasli, otrok, dojenček (po aktualnih smernicah ERC), - pomen AED, namestitev elektrod, varna uporaba; | - našteje člene verige preživetja,  - opiše prepoznavo srčnega zastoja,  - opiše zaporedje korakov TPO (odrasli, dojenček, otrok),  - pojasni agonalno dihanje ter kako ukrepamo,  - pojasni mesto, globino in hitrost stisov prsnega koša pri TPO (dojenček, otrok, odrasli), - navede razlike med postopki TPO pri odraslem, otroku in dojenčku,  - pojasni posebnosti oživljanja utopljenca, zastrupljenca, obešenca,  - pojasni varno uporabo AED-ja,  - poza posebnosti TPO v času epidemije; |
| **4. Zapora dihalne poti zaradi tujka** | - vzroki za zaporo dihalne poti, - razlikovanje med delno in popolno zaporo, - postopki PP pri delni zapori,  - postopki PP pri življenjsko nevarni zapori (udarci med lopaticama, Heimlichov prijem),  - postopki v primeru zapore dihalne poti pri otroku, dojenčku, nosečnici, samopomoč. | - razlikuje med delno in popolno zaporo,  - opiše znake delne in znake popolne zapore, - opiše ukrepe v primeru delne in v primeru popolne zapore,  - utemelji nujnost hitrega ukrepanja,  - pojasni ukrepe v primeru zapore dihalne poti pri dojenčku, otroku, nosečnici in ukrepe samopomoči; |
| **5. Krvavitve in šok** | - vrste krvavitev glede na izvor (arterijska, venska, kapilarna), lokacijo (zunanja, notranja) in vzrok (bolezenska, poškodbena),  - ukrepi: pritisk na rano, pritisk na področno arterijo kompresijska obveza, preveza uda, - vrste šoka: hipovolemični, distribucijski, kardiogeni, obstruktivni,  - znaki šoka in ukrepi PP; | - našteje vrste krvavitve,  - razlikuje med arterijsko, vensko in kapilarno krvavitvijo,  - opiše prepoznavo notranje krvavitve,  - opiše tehnike zaustavljanja krvavitev (pritisk v rano, pritisk na področno arterijo, kompresijska obveza, preveza uda – Esmarchova preveza)  - pojasni ukrepe PP glede na resnost krvavitve,  - opredeli šok,  - pozna znake šoka,  - razlikuje med hipovolemičnim, distribucijskim, kardiogenim in obstruktivnim šokom; |
| **6. Rane** | - vrste ran in oskrba (praske in odrgnine, vreznine in usekanine, raztrganine, vbodnine, razpočen rane, raztrganine, zmečkanine, ugriznine, strelne rane, tujki v rani, travmatske amputacije),  - zapleti pri ranah (vnetje, krvavitev)  - PP pri ranah; | - opredeli rano,  - opiše posamezne vrste ran (praske in odrgnine, vreznine in usekanine, raztrganine, vbodnine, razpočen rane, raztrganine, zmečkanine, ugriznine, strelne rane, tujki v rani, travmatske amputacije);  - pozna zaplete pri ranah,  - opiše ukrepe PP pri različnih vrstah ran; |
| **7. Opekline** | - opredelitev opeklin,  - vzroki,  - vrste opeklin (oparine opekline s suho vročine, frikcijska rana, opekline z električnim tokom, kemične poškodbe),  - ocena površine in globine,  - nevarne opekline,  - ukrepi PP pri različnih vrstah opeklin; | - opredeli opeklino,  - našteje vzroke,  - našteje vrste opeklin (oparine opekline s suho vročine, frikcijska rana, opekline z električnim tokom, kemične poškodbe),  - pojasni oceno površine in globine opekline,  - pozna posebej nevarne opekline (opekline dihalnih poti, opekline funkcionalnih mest, opekline, ki zajemajo celotne obseg uda ali prsnega koša, opeklinske rane in pridružene poškodbe, poškodbe z električnim tokom, kemične poškodbe);  - opiše PP pri različnih vrstah opeklin. |
| **8. Poškodbe zaradi mraza** | - opredelitev poškodb zaradi mraza (ozebline, omrzline, splošna podhladitev),  - povrhnje in globoke omrzline,  - splošna podhladitev (opredelitev, prepoznava glede stopnje (blaga, zmerna, huda)  - ukrepi PP pri poškodbah zaradi mraza | - našteje poškodbe zaradi mraza,  - razlikuje med ozeblino in omrzlino ter opiše ukrepe PP,  - opredli splošno podhladitev,  - opiše stopnje splošne podhladitve,  - opiše ukrepe PP glede na stopnjo pohladitve; |
| **9. Poškodbe sklepov** | - zvini in PP  - izpahi in PP | - razlikuje med zvinom in izpahom  - opiše ukrepe PP pri zvinu in pri izpahu  - pojasni akronim RICE,  - pozna zaplete pri izpahu; |
| **10. Zlomi kosti** | - opredelitev in prepoznava zlomov,  - vrste zlomov (zaprti, odprti)  - zapleti pri zlomih,  - PP pri zlomih | - našteje znake in simptome zloma,  - pojasni razliko med zaprtim in odprtim zlomom,  - našteje možne zaplete pri zlomih,  - opiše PP pri zaprtem in pri odprtem zlomu; |
| **11. Poškodbe glave in možganov** | - zunanji zanki poškodbe glave,  - zlomi lobanjskega dna,  - prepoznava možganske poškodbe (pretres možganov, obtolčenine možganov)  - ukrepi PP pri poškodbi glave. | - opiše zunanje znake poškodbe glave,  - opiše znamenje zloma lobanjskega dna,  - razlikuje med pretresom možganov in hudo možgansko poškodbo,  - opiše ukrepe PP pri poškodbi glave; |
| **12. Poškodbe oči** | - raztrganina zrkla,  - poškodbe s kislinami in lugi,  - tujki v očesu; | - opiše najpogostejše poškodbe oči,  - opiše ukrepe PP pri poškodbah oči; |
| **13. Poškodbe obraza** | - rane,  - krvavitev iz nosu,  - tujki v nosu in sluhovodu  - zlomi obraznih kosti,  - poškodbe zob; | - opiše najpogostejše poškodbe obraza in opiše ukrepe PP pri teh poškodbah (ranah na obrazu, krvavitvi iz nosu, tujkih v nosu in sluhovodu, zlomih obraznih kosti, poškodbah zob); |
| **14. Poškodbe prsnega koša** | - zlomi reber,  - pnevmotoraks (tenzijski, odprti); | - opiše prepoznavo poškodbo reber ter našteje ukrepe PP,  - pojasni, kaj je pnevmotoraks,  - razlikuje med tenizijskim in odprtim pnevmotoraksom ter opiše ukrepe PP; |
| **15. Poškodbe trebuha** | - odprte poškodbe  - tope poškodbe trebušnih organov (raztrganina vranice, raztrganina jeter, poškodbe ledvic, trebušne slinavke, votlih organov,  - poškodbe trebuha z ostrim predmetom,  - PP pri poškodbah trebuha | - razlikuje med oprtimi poškodbami, topimi poškodbami in poškodbami trebuha z ostrimi predmetom;  - našteje najpogostejše tope poškodbe trebušnih organov;  - pojasni ukrepe PP pri poškodbah trebuha |
| **16. Poškodbe medenice** | Prepoznava in PP pri poškodbah medenice | - pojasni prepoznavo poškodbo medenice,  - opiše ukrepe PP pri poškodbah medenice; |
| **17. Poškodbe hrbtenice in hrbtenjače** | - zvin, izpah zlom vretenca,  - poškodbe hrbtenjače; | - razlikuje med zvinom, izpahom in zlomom vretenca;  - opiše prepoznavo poškodbe hrbtenjače,  - pojasni ukrepe PP pri poškodbah hrbtenice in hrbtenjače; |
| **18. Nujna stanja** | Prepoznava in PP pri:  - akutnem koronarnem sindromu,  - akutni možganski kapi,  - epileptičnem napadu,  - poslabšanju astme,  - psihogenem težkem dihanju,  - vročinskih krčih pri otrocih,  - alergijskih reakcijah,  - zapletih sladkorne bolezni (hipoglikemija, hiperglikemija),  - pregretju (vročinska sinkopa, vročinska izčrpanost, vročinska kap). | - opiše najpogostejša nujna stanja (vzroki, vrste, prepoznavo),  - opiše ukrepe PP pri akutnem koronarnem sindromu, akutni možganski kapi, poslabšanju astme, psihogenem težkem dihanju, vročinskih krčih pri otrocih, alergijskih reakcijah, zapleti h sladkorne bolezni (hipoglikemija, hiperglikemija), pregretju,  - pojasni uporabo Epipena®; |
| **19. Zastrupitve** | - opredelitev zastrupitev  - prepoznava zastrupitev,  - reševanje zastrupljenca iz območja,  - vzpostavljanje in vzdrževanje osnovnih življenjskih funkcij  - klic 112,  - odstranjevanje strupa  - Prepoznava in PP pri zastrupitvah z: zdravili, etanolom, heroinom, kokainom in ekstazijem, detergenti, jedrovinami, plini, petrolejskimi derivat, pesticidi, strupenimi rastlinami in gobami, ugrizu kače. | - pozna splošna navodila za PP pri zastrupitvah,  - razlikuje med namernimi in nenamernimi zastrupitvami,  - pozna smernice za izzivanja bruhanja in aplikacijo medicinskega oglja v primeru zastrupitve z zaužitjem,  - pozna prepoznavo in PP pri najpogostejših zastrupitvah (z zdravili, etanolom, heroinom, kokainom in ekstazijem, detergenti, jedrovinami, ogljikovim monoksidom, petrolejskimi derivat, pesticidi, strupenimi rastlinami in gobami, ugrizu kače). |

**Temeljna literatura**

Slovensko združenje za urgentno medicino (2021). Smernice evropskega reanimacijskega sveta za oživljanje 2021. Dostopno na: <https://www.szum.si/wp-content/uploads/2024/06/smernice_2021.pdf> **oziroma NOVEJŠE smernice, izdane pri istem založniku.**

Ahčan, U., Pogačar, E. (ur.), & Malić, Ž. (ur.). (2022). Priročnik za interno uporabo za temeljni program usposabljanja članov in pripadnikov enot za prvo pomoč za bolničarja prve pomoči. Rdeči križ Slovenije. Dostopno na: <https://www.swisstransfer.com/d/0e5e8c0d-bcf1-4041-b7f4-c88a7f315e6c>

ali

Kešpert B. (2025) Reševalec iz vode: Priročnik za usposabljanje iz prve pomoči (2025), dostopno na https://www.rks.si/files/2025/07/Resevalec-iz-vode\_-Prirocnik-e-verzija-final.pdf Dostopno na: <https://www.rks.si/files/2025/07/Resevalec-iz-vode_-Prirocnik-e-verzija-final.pdf>

ali

Malič Ž. (2021) Osnove prve pomoči: priročnik za usposabljanje kandidatov za voznike motornih vozil (2. izdaja). Rdeči križ Slovenije.

**Dodatna literatura:**

Ahčan, U. (2006). Prva pomoč: priročnik s praktičnimi primeri. Rdeči križ Slovenije

Kobilšek, P. V., & Fink, A. (2017). Prva pomoč in nujna medicinska pomoč: učbenik za modul Zdravstvena nega v izobraževalnem programu Zdravstvena nega za vsebinski sklop Prva pomoč in nujna medicinska pomoč. Grafenauer

Slikovni priročnik za učenje prve pomoči (2019) dostopno na <https://www.zf.uni-lj.si/images/raziskovanje/SLIKOVNI_PRIROCNIK_ZA_PP-final_2019_08_08.pdf>