**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>