ODVYSIELANÉ: 25.05.2017

Rozhlasová stanica Regina; Regina Košice; 07.50

Prvá pomoc: Medici z LF UPJŠ v Košiciach - Škola zdravia

Moderátorka: "Jednou z verejne prospešných aktivít, ktoré zorganizovali študenti Lekárskej fakulty Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v rámci tohtoročnej Školy zdravia bola nemocnica u medvedíka, kam prichádzali celé rodiny. Zatiaľ čo deti vyšetrovali plyšových medvedíkov, ich rodičia si zdokonalili svoje vedomosti a najmä praktické zručnosti na vedľajšom stanovisku prvej pomoci. Tam si mohli vyskúšať nielen poskytnutie prvej pomoci pre dospelých, ale i to, čo robiť v prípade rôznych úrazov malých detí. Precvičili si napríklad záklon hlavy, a naučili sa aj správnu techniku stláčania hrudníka a dýchania z úst do úst. Reportáž z podujatia prináša Danuša Reginová."

Danuša Reginová, redaktorka: "V tejto chvíli sa nachádzame na podujatí Škola zdravia v jednom z košických nákupných centier." Nicolette Zavillová, študentka LF UPJŠ Košice:

"Ja sa volám Nicolette Zavillová."

Danuša Reginová: "Prišla som teraz na miesto, kde sa ľudia učia poskytovať prvú pomoc. Správne?"

Nicolette Zavillová: "Áno, tuná im ukazujeme, ako majú vlastne podať tú laickú prvú pomoc."

Danuša Reginová: "Majú ľudia vo všeobecnosti povedomie o tom, ako tú prvú pomoc poskytovať? Ovládajú správne zásady prvej pomoci?"

Nicolette Zavillová: "Ja si myslím, že teoreticky to celkom aj väčšina z nich zvláda. Aspoň ľudí, ktorých sme mali doteraz, tak to vedeli. Ale keď už sme prišli k tým praktickým veciam, tak to už bolo trošičku horšie. Problém je hlavne v tom, že nevyrovnávajú tie ruky, nemajú lakte vyrovnané, a buď idú veľmi rýchlo alebo nestláčajú dostatočne hlboko."

Danuša Reginová: "Vy sama, ste už boli v situácii, kedy ste museli poskytnúť prvú pomoc? Už sa vám to stalo?"

Nicolette Zavillová: "Ja našťastie ešte som v takejto situácii nebola, ale myslím si, že je veľmi dôležité to vedieť, lebo kedykoľvek aj teraz sa to môže stať, a bude treba fakt naozaj podať tú prvú pomoc."

Danuša Reginová: "Majú ľudia záujem o tento stánok? Napokon ide o tú najdôležitejšiu vec, naučiť sa zachrániť tomu druhému život."

Nicolette Zavillová: "Áno, tak majú záujem, vlastne odchytávame si tu aj rodičov, keďže vedľa je nemocnica u medvedíka. Detičky idú tam, a rodičia, sa snažíme ich stiahnuť sem. Predsa len majú deti, takže treba vedieť, keď niečo prehltnú, tak ako postupovať ďalej."

Danuša Reginová: "Veľmi pekne vám ďakujem za rozhovor."

Nicolette Zavillová: "Ďakujem veľmi pekne."

Danuša Reginová: "Michal Králik zo Spolku medikov mesta Košice. Pozhovárajme sa chvíľku ešte o prvej pomoci. Prečo je taká dôležitá?"

Michal Králik, Spolok medikov mesta Košice: "Je veľmi dôležité, aby každý človek, aj laik, ovládal prvú pomoc, aspoň takú tú základnú. To znamená minimálne kardiopulmonálnu resuscitáciu, aby pokiaľ ktokoľvek z nás, uvidíme niekto je zrejme v bezvedomí, dobre zavoláme záchranku. Lenže to chvíľu trvá, kým tá záchranka príde, a pokiaľ ten človek nedýcha, tak je to v zásade úplne najkritickejší čas. Mozog vydrží asi štyri minúty bez kyslíka. Čiže, keď mu nebudeme dodávať kyslík, tak ten mozog umrie, a tým pádom umrie aj ten človek. Takže je podstatné tú prvú pomoc začať podávať, aspoň určitým spôsobom, kým príde záchranka, ktorá to začne podávať zrejme lepším. Hej, ale tak to je asi pochopiteľné."

Danuša Reginová: "Presne tak, ľudia si škodia nie tým, že poskytnúť prvú pomoc nevhodne, ale že ju neposkytnú vôbec. V každom prípade je dobré vedieť ako postupovať v niekoľkých najčastejších situáciách, ktoré vyžadujú poskytnutie prvej pomoci. A práve o tom bude reč v pokračovaní tejto rubriky v Magazíne Rádia Regina o štvrť na dvanásť."

ODVYSIELANÉ: 25.05.2017

Rozhlasová stanica Regina; Regina Košice; 11.18

Prvá pomoc: Medici z LF UPJŠ v Košiciach - Škola zdravia

Moderátorka: "Ako sme vás už informovali, študenti Lekárskej fakulty Univerzity Pavla Jozefa Šafárika zorganizovali v jednom z košických nákupných centier druhý ročník podujatia Škola zdravia. Súčasťou tejto preventívnej akcie pre širokú verejnosť boli aj praktické ukážky prvej pomoci, počas ktorých medici učili návštevníkov ako sa zachovať v kritických situáciách. Aby vedeli, čo v prípade ohrozenia život robiť, mali možnosť nacvičiť si na figurínach a trenažéroch základné srdcovo-pľúcne oživovanie. Viac sa dozvedela Danuša Reginová s Nicolette Zavillovou zo Spolku medikov mesta Košice."

Nicolette Zavillová, Spolok medikov mesta Košice: "Tuná im ukazujeme ako majú vlastne podať tú laickú prvú pomoc."

Danuša Reginová: "Majú ľudia vo všeobecnosti povedomie o tom, ako tú prvú pomoc poskytovať? Ovládajú správne zásady prvej pomoci?"

Nicolette Zavillová: "Ja si myslím, že teoreticky to celkom aj väčšina z nich zvláda. Aspoň ľudí, ktorých sme mali doteraz, tak to vedeli. Ale keď už sme prišli k tým praktickým veciam, tak to už bolo trošičku horšie. Problém je hlavne v tom, že nevyrovnávajú tie ruky, nemajú lakte vyrovnané, a buď idú veľmi rýchlo alebo nestláčajú dostatočne hlboko."

Danuša Reginová: "Vy sama, ste už boli v situácii, kedy ste museli poskytnúť prvú pomoc? Už sa vám to stalo?"

Nicolette Zavillová: "Ja našťastie ešte som v takejto situácii nebola, ale myslím si, že je veľmi dôležité to vedieť, lebo kedykoľvek, aj teraz sa to môže stať, a bude treba fakt naozaj podať tú prvú pomoc."

Danuša Reginová: "Majú ľudia záujem o tento stánok? Napokon ide o tú najdôležitejšiu vec, naučiť sa zachrániť tomu druhému život."

Nicolette Zavillová: "Áno, tak majú záujem, vlastne odchytávame si tu aj rodičov, keďže vedľa je nemocnica u medvedíka. Detičky idú tam, a rodičia, sa snažíme ich stiahnuť sem. Predsa len majú deti, takže treba vedieť, keď niečo prehltnú, tak ako postupovať ďalej."

Danuša Reginová: "Veľmi pekne vám ďakujem za rozhovor."

Nicolette Zavillová: "Ďakujem veľmi pekne."

Danuša Reginová: "Michal Králik zo Spolku medikov mesta Košice. Pozhovárajme sa chvíľku ešte o prvej pomoci. Prečo je taká dôležitá?"

Michal Králik, Spolok medikov mesta Košice: "Je veľmi dôležité, aby každý človek, aj laik, ovládal prvú pomoc, aspoň takú tú základnú. To znamená minimálne kardiopulmonálnu resuscitáciu, aby pokiaľ ktokoľvek z nás, uvidíme niekto je zrejme v bezvedomí, dobre zavoláme záchranku. Lenže to chvíľu trvá, kým tá záchranka príde, a pokiaľ ten človek nedýcha, tak je to v zásade úplne najkritickejší čas. Mozog vydrží asi štyri minúty bez kyslíka. Čiže, keď mu nebudeme dodávať kyslík, tak ten

mozog umrie, a tým pádom umrie aj ten človek. Takže je podstatné tú prvú pomoc začať podávať, aspoň určitým spôsobom, kým príde záchranka, ktorá to začne podávať zrejme lepším. Hej, ale tak to je asi pochopiteľné."

Danuša Reginová: "Mnohí sa práve spoliehame na to, že príde záchranka, zavoláme pomoc, prídu odborníci. Avšak ako ste povedali, tie prvé minúty sú kľúčové, človek naozaj nevydrží bez kyslíka viac ako tie 3-4 minúty, takže častokrát je treba poskytnúť tú prvú pomoc ešte predtým, než prídu záchranári. A z tohto dôvodu, aspoň ja tak viem, že je dôležité poskytnúť prvú pomoc akúkoľvek. Akákoľvek prvá pomoc je lepšia ako žiadna."

Michal Králik: "Áno, akákoľvek prvá pomoc je lepšia ako žiadna. To je pravda. No viete, sanitka má prísť, lenže to chvíľu trvá. Sanitka, odkedy príde telefonát má minútu na to, aby vyrazila, to vyrazí. Lenže povedzme, že sme niekde na okraji Košíc, tak to potrvá povedzme 10 minút alebo 15. A tých 15 minút ale treba podávať tú prvú pomoc, pretože ten človek stále nedýcha, stále nemá kyslík. Keď sa rozdýcha, tak to je super, ale pokiaľ nie, tak je podstatné vedieť, či to vôbec vydržím podávať vôbec aspoň 5 minút, aj to mu môže zachrániť život alebo zlepšiť výsledok toho, ako keď ho potom zachránia. Ale, keď nepodávam, je to v zásade veľmi zlé."

Danuša Reginová: "A pritom tie základné úkony sú pomerne jednoduché. Stačí sa ich naučiť, vyskúšať si ich, to je veľmi dôležité. Nie je to nič náročné."

Michal Králik: "Nie, tá prvá pomoc, taká tá laická je v zásade veľmi jednoduché a vysvetliť ju trvá možno minútu a pol, a vyskúšať si to povedzme aspoň 5 minút, že človek si vyskúša či vládze stláčať hrudník 5 minút, ale do desiatich minút to má každý vyskúšané, pokiaľ je takýto priestor na to, ako tuto na Škole zdravia."

Danuša Reginová: "Takže platí, že 30 stlačení hrudníka, teda pri masáži srdca a dva vdychy."

Michal Králik: "Áno, tento pomer platí."

Danuša Reginová: "A tá frekvencia je okolo 100, 110."

Michal Králik: "Frekvencia je okolo 100, 110 stlačení za minútu. Ideálne je, keď si nevieme na nič iné spomenúť, tak najjednoduchšie je to s pesničkou od Bee Gees Stayin Alive, ktorá má presne tento rytmus."

Danuša Reginová: "Takže toto je ďalšia z pomôcok. Máte ešte nejakú dobrú radu, ktorú by ste odporučili ľuďom?"

Michal Králik: "Určite by si to mohli prísť vyskúšať aj tí, čo si myslia, že vedia podávať prvú pomoc. Väčšinou to je tak, že veľa ľudí si myslí, že vie podávať prvú pomoc, ale nie je to tak celkom pravda. Vždy je lepšie si to vyskúšať, aj záchranári majú každý polrok preskúšanie o tom, že či dobre podávajú prvú pomoc. Takže nie je to celkom tak, že raz sa to naučím, a už to viem. Je to niečo, čo treba proste opakovať vždy."

Danuša Reginová: "Jedno je naučiť sa to alebo vyskúšať si to nanečisto s figurínou v modelovej situácii, a druhé je už byť priamo v situácii, kde ide niekomu o život. Vy sám ste sa už vyskytli pri takýchto okolnostiach?"

Michal Králik: "Nie, ja osobne som sa nedostal ešte do takejto situácie chvala Bohu."

Danuša Reginová: "Máte pocit ale, že by ste nestratili chladnú hlavu, že by ste mali dostatok sebavedomia aj odvahy poskytnúť tomu človeku pomoc?"

Michal Králik: "Myslím, že áno."