

Název materiálu	<b>PRVNÍ OBČANSKÉ POMOCI</b>
Vypracovala	Výcviková skupina PIT speciál 2006/2007
Datum	Verze k 5. listopadu 2007
Určení	pro běžné občany a poskytovatele psychosociální krizové pomoci a první zdravotní pomoci v ČR

## ***První občanské pomoci***

Vážení spoluobčané,

chceme Vás seznámit s možnostmi, které každý z nás jako občan má ve chvíli, **kdy se stane neštěstí** a druhý člověk je v nouzi a tísní, je ohrožen

- jeho život anebo
- jeho vztah k sobě (sebepojetí), k druhým a k tomu, co nás přesahuje
- jeho majetek.

V tu chvíli můžeme pomoci, neboť **první pomoc může a má poskytnout každý** (např. § 9 zákona č. 20/1966 Sb., *o péči o zdraví lidu* ve znění pozdějších předpisů stanoví v odstavci 4b: „V zájmu svého zdraví a zdraví spoluobčanů je každý povinen poskytnout nebo zprostředkovat nezbytnou pomoc osobě, která je v nebezpečí smrti nebo jeví známky závažné poruchy zdraví.“)

Je-li druhý člověk v nouzi a ohrožení, předpokládáme, že zhruba víme, co v takové chvíli potřebuje. **Potřeby máme my lidé společné, hodnotami se lišíme.**

Měli bychom se chovat podle hodnot člověka, kterému pomáháme (mít na paměti zvláštnosti stravování, ošetřování, pohřbívání u etnických, náboženských a jiných skupin obyvatel).

Možná je první pomoc jen jedna a jde o přirozené, pozitivní a věcné chování člověka, který chce druhého člověka zachránit anebo ochránit v situaci nouze, tísně, ohrožení a dbá přitom o jeho důstojnost.

Předkládáme členění pomoci proto, abychom na jejich jednotlivé složky bio-psychosociálně-spirituální jednoty nezapomínali: pamatujme proto na první pomoc zdravotní, psychickou, sociální a právní, duchovní.

*Psychosociální intervenční týmy speciál*

*Skupina pro vytváření a ověřování standardů psychosociální pomoci při GŘ HZS MV ČR*

## ***Zdravotní první pomoc***

**Dbej o důstojnost záchraňovaných**

**Pomoz jakýmkoli způsobem: vše je dobře. Jediné špatně je neudělat nic.**

Použij, co máš po ruce.

Zpevňuje-li něco raněného, zachovej to (např. nech mu na hlavě helmu).

**Spolupracuj** s druhými – ať volají 155.

**Když jsi sám** anebo nemáš signál:

### ➤ **Zastav krvácení**

Krvácí? Čímkoli to zastav.

### ➤ **Obnov dech**

Poslechni, jestli dýchá. Nedýchá?

Vyndej z úst, co tam nepatří, a zakloň mu hlavu.

Stále nedýchá? Zacpi mu nos a dvakrát do něj dýchni.

Stále nedýchá?

### ➤ **Volej 155**

Řekni dispečerovi: kdo jsi, kde jsi, co se stalo.

Zeptej se, co máš dělat dál.

Nezavěšuj, dokud dispečer neřekne.

**Nemáš telefon?**

➤ **Začni křísit:** napni ruce a silně mu stlačuj hrudník. Do hloubky a rytmicky. Opakuj a vydrž. Stlačuj třeba 30x.

Občas do něj dvakrát dýchni.

**Nemůžeš nic zkazit. Bez tvé pomoci by zemřel jistě.**

## ***Psychická první pomoc***

### ➤ **Dbej na důstojnost**

Chraň ho před zvědavci, případně před médii.

### ➤ **Informuj, co se děje, a vnímej**

Podávej reálné informace. Vyslechni.

Vyhni se frázím.

Mluv jednoduše.

### ➤ **Kontaktuj blízké**

nebo je pomoz kontaktovat /nabídni telefon/

### ➤ **Pečuj jak o dítě, a vnímej, že je dospělý (= pět T: teplo, ticho, tekutiny, transport, tisíci prostředky)**

Chovej se tiše a klidně.

Pil? Byl na záchodě? Chce se mu?

Má odřeniny a modřiny? – ošetři!

Je mu dost teplo? Nabídni deku či svetr.

Je někdo s ním? Má se o co opřít? Nabídni oporu.

Má se kde umýt? Zajisti.

### ➤ **Hlídej bezpečí**

Odved' ho, je-li mu místo nebezpečné nebo nepříjemné.

Znemožni pohyb, je-li pro něj nebezpečný. Jinak se můžeš pohybovat s ním.

Spolupracuj s druhými na místě.

Pomoz zajistit ubytování.

Ochraňuj jeho věci.

### ➤ **Pamatuj na zdravotní, sociální, právní a duchovní první pomoc**

### ***Sociální první pomoc***

➤ **Informuj** podobně jako u psychické první pomoci

➤ **Podpoř známé kontakty** podobně jako u psychické první pomoci

Umožni zatelefonovat domů atp. – pomoz člověku zachytit se u svých lidí.

➤ **Mysli na základní potřeby** podobně jako u psychické první pomoci

Mysli na to, že třeba nejedl a nepil. Pití vody či čaje je důležité.

Má kde spát? Pomoz zařídit nocleh.

➤ **Pomoz přímo – tady a teď**

Můžou pomoci tvoje peníze.

Může pomoci odvoz – udělej nebo zprostředkuj.

➤ **Dodej naději a doprovázej**

Přesvědčuj, že ho někdo podpoří a poradí mu i bezplatně.

Doprovod' ho na obecní úřad.

### ***Právní první pomoc***

➤ **Dokumentuj**

Pořízuj dokumentaci poškozených věcí.

Uchovej zničené věci pro jednání a prokazování škody – je-li možno.

➤ **Podpoř a najdi lidi, kteří podpoří**

Přesvědčuj, že poškozeného někdo podpoří.

A že ho podpoří i bezplatně.

## ***Duchovní první pomoc***

### ➤ **Pečuj o důstojnost**

### ➤ **Vnímej a buď po boku**

Zůstaň s člověkem, i když pro něj nemůžeš nic udělat.

Soustřeď se.

Můžeš držet za ruku, pohladit – pokud ti to dovolí.

Můžeš vydržet jeho nadávky a křik. Vnímat je, slyšet za nimi význam.

Měj na paměti, co vše (osobního, vztahového, duchovního) člověk ztrácí ve zničených věcech.

Přijmi a sdílej obavy a pochybnosti.

Neuteč a neútoč.

Umírající propouštěj, neopouštěj: pokud někdo chce být sám, podstup.

### ➤ **Buď tichý**

Mlč, když je třeba. Neboj se ticha.

Dej prostor pro vnitřní rozjímání.

Sdílej tichem.

Vnímej, jestli nemluvíš víc, než mlčíš.

### ➤ **Uznej tajemství a buď s ním v kontaktu**

Nechávej otázky, na které není odpověď, nezodpovězené.

Přiznej si spolu s druhým, že stojíme před tajemstvím.

Sdílej strach a otázky, co bude tam a jak tam blízkým je. (S křesťanem je možné mluvit o vztahu s Bohem a naději na věčný život, pokud o tom mluvit chce. I křesťan má strach a otázky.) Otázky kolem smrti a zajištění štěstí jsou základními kameny jakékoli duchovnosti.

### ➤ **Modli se**

Modli se, když můžeš a druhý chce.

Umožni modlitbu.

### ➤ **Žehnej a pros**

Přej druhému dobro i gestem (např. křížek na čelo).

Pros o dobro pro něj.

A někdy spolu s ním pros, aby se dobrem stal.

### ➤ **Mysli na smysl**

Vnímej smysl nebo potřebu smyslu.

Hledej cesty ke smíření.