

## TEMELJNI POSTOPKI OŽIVLJANJA (TPO)

TPO izvajamo pri osebi, ki je nezavestna (neodzivna), ne diha oz. ne diha normalno in se ne premika. Če pri prizadetem opazimo občasne neučinkovite poskuse »lovljenja« sape, moramo posumiti, da je prišlo do srčnega zastoja in pričeti s TPO.

### 1. Zagotovimo varnost reševalca in prizadetega.

2. Ocenimo stanje zavesti - prizadetega nežno stresemo za ramena in glasno vprašamo »Ali ste v redu?«

### 3.A Če na vprašanje odgovori ali se premakne:

- ga pustimo v obstoječem položaju (če ne grozi nevarnost iz okolice);
- povprašamo, kaj je se je zgodilo in kako se počuti, po potrebi pokličemo na tel. 112;
- v rednih presledkih preverjamo stanje prizadetega.

### 3.B Če se prizadeti NE odziva:

- poskušamo priklicati pomoč, glasno vzkliknemo »Na pomoč«.
- obrnemo ga na hrbet in razpremo zgornji del oblačil;
- sprostimo dihalno pot tako, da zvrnemo glavo nazaj in dvignemo brado:
  - dlan položimo na čelo in s pritiskom zvrnemo glavo;
  - s konicama dveh prstov dvignemo brado, izogibamo se pritisku na mehke dele vratu;
  - odstranimo samo vidne tujke iz ustne votline (tudi slabo prilegajočo se zobno protezo).

### 4. Poskrbimo, da je dihalna pot prosta in ugotavljamo prisotnost normalnega dihanja:

- opazujemo gibanje prsnega koša;
- pri ustih poslušamo dihalne šume;
- na svojem licu poskušamo občutiti izdihani zrak prizadetega;
- do 10 sekund opazujemo, poslušamo in čutimo, preden se odločimo, da prizadeti ne diha oz. če smo v dvomih, ravnamo kot da NE diha.

### 5.A Če prizadeti diha normalno (ne le posamezni vdih):

- ga namestimo v položaj za nezavestnega (NE pri sumu na poškodbo hrbtenice);
- pokličemo na tel. 112 ali pošljemo nekoga po pomoč, medtem pa nadzorujemo dihanje.

### 5.B Če prizadeti NE diha oz. ne diha normalno:

- kličemo službo NMP na tel. 112 in pridobimo **avtomatični defibrilator**.
- uporabimo avtomatični defibrilator takoj, ko je na voljo;
- pričnemo z zunanjo masažo srca:
  - pokleknemo na stran prizadetega;
  - dlan dominantne roke položimo na sredino prsnega koša;
  - dlan druge roke položimo nad prvo roko in prepletemo prste, da ne pritiskamo na sosednja rebra;
  - nagnemo se nad prizadetega in z iztegnjenimi komolci pritiskamo pravokotno na prsni koš, tako da se vda za 4–5 cm;
  - popustimo pritisk, vendar rok ne odmikamo od prsnega koša ter ponovno pritismo;

- poskušamo porabiti enak čas za pritisk na prsni koš in za popuščanje pritiska;
- izvedemo 30 stisov prsnega koša;
- med masažo lahko glasno štejemo, da zagotovimo potrebno frekvenco masaže, ki je 100 stisov/min (tj. nekoliko manj kot 2 stisa v sekundi).

#### 6.A Povežemo zunanjo masažo srca z umetnim dihanjem:

- po 30 stiskih prsnega koša damo 2 umetna vpiha;
- tehnika umetnega dihanja:
  - sprostimo dihalno pot tako, da zvrnemo glavo nazaj in dvignemo brado;
  - s palcem in kazalcem roke, ki jo imamo na čelu stisnemo mehki del nosu;
  - narahlo odpremo usta in ob tem dvigujemo brado;
  - normalno vdihnemo in zaobjamemo ustnice prizadetega tako, da dobro tesnijo;
  - enakomerno vpihujemo zrak v usta prizadetega in opazujemo dvigovanje prsnega koša, vpih naj traja 1 sekundo (opazimo viden dvig prsnega koša);
  - odmaknemo svoja usta, vzdržujemo prosto dihalno pot in opazujemo spuščanje prsnega koša;
- ponovno normalno vdihnemo in izvedemo drugi vpih, enako kot prvega;

OPOMBA: Če se po prvem vpihu prsni koš prizadetega ne dvigne tako kot pri normalnem dihanju, pred drugim vpihom preverimo:

- ali je glava pomaknjena dovolj nazaj in brada zadosti dvignjena;
- ustno votlino in odstranimo vsako vidno oviro;

- Če je bil tudi drugi vpih neuspešen nadaljujemo z zunanjo masažo srca.

#### 6.B Nadaljujemo z zunanjo masažo srca in umetnim dihanjem (v razmerju 30 : 2):

- zunanjo masažo srca in umetno dihanje v razmerju 30 : 2 izvajamo neprekinjeno dokler:
- ne pride služba NMP,
- prizadeti ne prične normalno dihati,
- smo fizično zmožni,
- ni na voljo avtomatičnega defibrilatorja, nato nadaljujemo glede na navodila defibrilatorja.

OPOMBA: Pravilno izvajanje TPO je zelo utrujajoče. V primeru, da je prisotnih več laikov, vsak izvaja TPO 1–2 minuti. TPO v paru lahko izvajata samo 2 izšolana reševalca, sicer laiki v paru NE oživljajo.

#### 6.C TPO samo z zunanjo masažo srca:

- če predihavanje prizadetega ni možno (obsežna poškodba obraza, strupi, slabo tesnjenje, nezmožnost odprtja ust) ali v primeru subjektivnih zadržkov do umetnega dihanja, lahko izvajamo samo zunanjo masažo srca s frekvenco 100 stisov/minuto;
- vzdrževanje proste dihalne poti med zunanjo masažo srca omogoči vsaj delno izmenjavo zraka v pljučih;
- opisan način TPO je sprejemljiv za laike, ne pa za izšolane reševalce, saj so na voljo številni pripomočki, ki ščitijo pred prenosom okužbe med umetnim dihanjem.