

1. Pozycja boczna ustalona.

- Pozycja boczna ustalona to bezpieczny sposób ułożenia poszkodowanego, który powinien być stosowany m.in. w przypadku utraty przytomności. Dodatkowo osoba musi oddychać samodzielnie. Należy pamiętać, że poszkodowany, u którego podejrzewa się uraz kręgosłupa nie powinien być przesuwany, przekręcany ani przenoszony.
- Pozycja boczna ustalona jest to prawidłowe ułożenie ciała osoby, która uległa wypadkowi i jest nieprzytomna. Osoba ratująca życie w czasie udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej oczekując na przyjazd ambulansu, powinna ułożyć poszkodowanego w bezpiecznej pozycji.
- Pozycja boczna ustalona to jedna z pozycji bezpiecznych, która ma wspomagać procesy życiowe człowieka przed przyjazdem zespołu ratownictwa medycznego. Dzięki takiemu ułożeniu osoba nieprzytomna ma szansę na odzyskanie przytomności. Ta pozycja nie uciska klatki piersiowej. Udrażnia ona drogi oddechowe, a także przeciwdziała zapadaniu się języka w tylną ścianę gardła, co mogłoby doprowadzić do problemów z oddychaniem. Dodatkowo umożliwia wydostanie się płynów z jamy ustnej (w tym krwi, śliny czy wymiocin), dzięki czemu osoba poszkodowana nie zachłyśnie się.

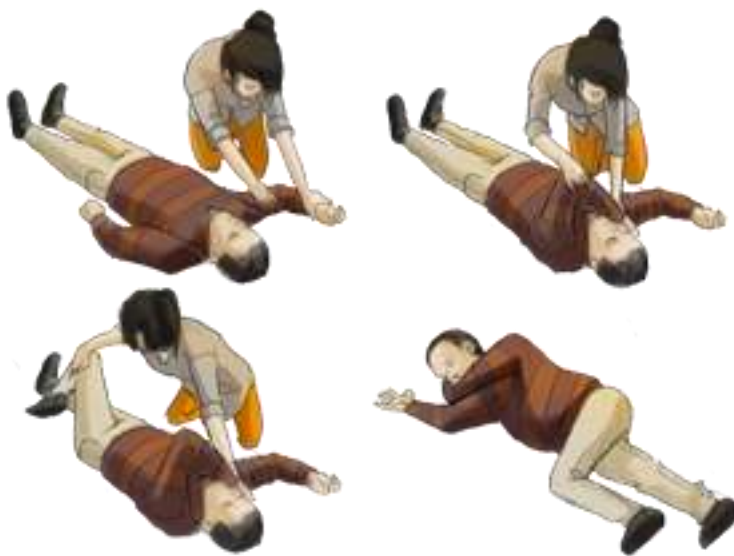
2. Pozycja boczna ustalona – kiedy

- Lekarze przestrzegają przed wykonywaniem nieprzemyślanej pierwszej pomocy. Zastosowanie pozycji bocznej ustalonej wiąże się z zachowaniem ostrożności oraz spełnieniem kilku warunków. Przede wszystkim pozycja dotyczy osób poszkodowanych z zachowanym prawidłowym oddechem ocenionym w ciągu pierwszych 10sekund. Poszkodowany musi leżeć stabilnie i na boku. Ważne jest też zapewnienie bezpieczeństwa poszkodowanemu i osobie udzielającej pomocy.
- W przypadku gdy osoba poszkodowana nie oddycha bądź jej krążenie jest zaburzone, najpierw należy zastosować czynność resuscytacyjną krążeniowo-oddechową, czyli masaż serca oraz sztuczne oddychanie. Następnie, po przywróceniu prawidłowego oddychania, a także odpowiedniego krążenia, można ułożyć poszkodowanego w pozycji bocznej ustalonej.
- Omawianej pozycji nie można stosować w przypadku osób z urazami kręgosłupa czy rdzenia kręgowego. Warto zapamiętać, aby nie wykorzystywać jej do udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej po wypadkach komunikacyjnych. Wówczas zakłada się, że kręgosłup mógł ulec urazowi. Gdyby zaistniała taka sytuacja, nie wolno przesuwac, przekręcać ani przenosić poszkodowanego bez obecności ratownika medycznego

3. Jak poprawnie wykonać pozycję boczna ustaloną?

- Choć istnieje wiele szkół układania poszkodowanego w pozycji bezpiecznej, to Europejska Rada Resuscytacji skłania się ku jednej. Warto jednak pamiętać, że każda z metod dobrze wpływa na zabezpieczenie poszkodowanego przed przyjazdem ambulansu.
- Jeżeli osoba, która uległa wypadkowi, nosi okulary, należy je zdjąć. Następnie ratujący klęka z jednej strony obok poszkodowanego. Powinien wyprostować mu kończyny dolne. Dalej kończynę górną – tę po stronie ratownika – należy ułożyć w zgięciu 90 stopni w stawach łokciowym i barkowym. Przy zgięciu łokcia trzeba dłoń umiejscowić ku górze.

- Drugie ramię należy położyć w poprzek klatki piersiowej, a grzbiet dłoni podłożyć pod policzkiem poszkodowanego i przytrzymać. Kończynę dolną po stronie przeciwnej trzeba chwycić trochę powyżej kolana, a następnie podciągnąć do góry, jednocześnie nie odrywając stopy od podłoża. Trzymając dłoń poszkodowanego dociśniętą do policzka, należy pociągnąć drugą ręką za kończynę dolną tak, żeby poszkodowany obrócił się na bok w stronę osoby udzielającej pomocy.
- Następnie kończynę dolną, umiejscowioną na górze, trzeba ułożyć tak, aby w stawach biodrowym oraz kolanowym były one ugięte pod kątem 90 stopni. Kolejnym krokiem jest odchylenie głowy poszkodowanego ku tyłowi. Dzięki temu osoba ratująca upewnia się, że ratowany nie ma zablokowanego przepływu powietrza. Jeżeli zaistniałby problem w utrzymaniu stabilnej pozycji głowy, należy ułożyć rękę poszkodowanego pod jego głową tak by utrzymać ją w odgięciu.
- Dodatkowo, osobę poszkodowaną można okryć kocem. Udzielający pierwszej pomocy powinien przez cały czas obserwować pracę układu oddechowego. Nie można zapomnieć o tym, aby osoba poszkodowana ułożona w pozycji bezpiecznej miała stale kontrolowane krążenie obwodowe w kończynie górnej umiejscowionej na dole. Należy pamiętać także o zmienianiu stron, na których jest ułożony poszkodowany. Powinno się to robić co 30 minut. W ten sposób uniknie się dodatkowego urazu związanego z uciskiem ramienia.



ZADANIE DOMOWE. TERMIN DO 10.05.2020.

1. Kiedy nie układamy w pozycji bocznej ustalonej.
2. Kiedy stosujemy pozycję boczną ustaloną.
3. Dlaczego układamy w pozycji bocznej ustalonej (pozycja boczna ustalona zapewnia) wymień 5 informacji.
4. Co należy obserwować i kontrolować po ułożeniu w pozycji bocznej ustalonej.
5. Jak długo poszkodowany powinien leżeć na jednym boku .