

MATERIAŁ KSZTAŁCENIA

Załącznik nr. 6

NAZWA KURSU: Podstawowy Kurs Pierwszej Pomocy Polskiego Czerwonego Krzyża

CZAS ZAJĘĆ: 16x45 min. + 2x35 min. (tj. 420 min. zajęć praktycznych i 300 min. zajęć teoretycznych + przerwy 70 min.)

FORMA ZAJĘĆ: wykład z pokazami i ćwiczeniami, prowadzone naprzemiennie

POMOCE DYDAKTYCZNE: obowiązująca na dzień prowadzenia kursu prezentacja PP zatwierdzona przez Komisję Programową Pierwszej Pomocy, materiały edukacyjne, dokumentacja kursu, laptop, rzutnik (jeśli brak możliwości wyświetlania prezentacji – plakaty z wydrukowanymi schematami z prezentacji), 2 x koc/matę ze znakiem PCK, 2 x manekin do RKO, AED treningowe, rękawiczki, maseczki do RKO, środek do dezynfekcji, gazy, folia NRC, nosze parciane, zestaw do pozoracji, min. 2x kamizelka do zakrzuszeń, EpiPen treningowy x2, skrzynka z proponowanym wyposażeniem apteczki pierwszej pomocy, apteczka z wzorcowym oznaczeniem, bandaże dziane i półelastyczne, opaska zaciskowa/staza, chusty trójkątne, worki strunowe, butelka z wodą, apteczka do ćwiczeń praktycznych dla kursantów, plastikowy nóż, plik z dźwiękiem alarmu p/pożarowego, kończyna do zakładania stazy, plastikowe/gumowe palce do amputacji, worki strunowe duże rozmiary (na palce).

PROWADZĄCY: Instruktor pierwszej pomocy PCK, Pomocnik (w tym charakteryzator).

Część kursu	Temat	Czas w minutach		Metoda / technika	Zawartość merytoryczna	Potrzebne materiały
		Teoria	Prakt.			
DZIEŃ I						
Część 1. Wstęp do kursu.	Wstęp do kursu.	20		wykład, prezentacja	Powitanie, przedstawienie się prowadzących. Omówienie zasad i 3 filarów działania Polskiego Czerwonego Krzyża.	identyfikator, legitymacja Instruktora PP PCK
				prezentacja, wykład	Sprawy organizacyjne związane z kursem – przerwy, omówienie poszczególnych części kursu i formy zaliczenia, prezentacja źródeł wytycznych, prezentacja zaświadczenia, które otrzymają uczestnicy.	wzór zaświadczenia – w prezentacji Power Point
				wykład	Wypełnianie dokumentacji kursu – omówienie jak właściwie wypełnić listę słuchaczy, przedstawienie informacji o zasadach ochrony danych osobowych, rozdanie materiałów edukacyjnych.	sprawozdanie, karty rejestracji uczestnika, materiały edukacyjne
				prezentacja, wykład	Słownik pojęć. Omówienie 4 zasad PGI dotyczących pierwszej pomocy. Ostrzeżenie o trudnych treściach.	prezentacja PP
Część 2. Zajęcia merytoryczne.	Definicje w pierwszej pomocy. Uwarunkowania prawne.	10		wykład, dyskusja	Definicja pierwszej pomocy, definicja ratownika, omówienie konieczności aktualizowania wiedzy.	prezentacja PP
			wykład, dyskusja	Przedstawienie aktów prawnych dotyczących udzielania pierwszej pomocy: Konstytucja RP, Kodeks karny, Ustawa o PRM, Prawo o Ruchu Drogowym.	prezentacja PP	
	Etapy udzielania pierwszej pomocy.	5		wykład, dyskusja	Omówienie etapów udzielania pierwszej pomocy.	prezentacja PP
	Ocena sytuacji i zabezpieczenie miejsca zdarzenia. Zasady ewakuacji z miejsca zdarzenia.	10	15	wykład, dyskusja	Ocena i zabezpieczenie miejsca zdarzenia, jak usunąć możliwe zagrożenia (omówienie slajdów z prezentowanymi miejscami niebezpiecznymi, instruktor prosi słuchaczy o propozycje zabezpieczenia danej sytuacji, uzupełnia wypowiedź).	prezentacja PP
				wykład	Warunki ewakuacji , aspekty braku bezpieczeństwa na miejscu zdarzenia.	prezentacja PP
				pokaz, ćwiczenia	Chwyt Rauteka w 1 osobę, chwyt matczyzny, chwyt strażacki, chwyt Rauteka w dwie osoby, „krzeselko”, przenoszenie na kocu, ewakuacja w kilka osób, nosze parczane. (ćwiczenia w parach sam chwyt Rauteka, zespołowo powtórzenie każdej metody ewakuacji)	prezentacja PP, koc, nosze parczane
				wykład, pokaz, dyskusja, ćwiczenia	Bezpieczeństwo osoby udzielającej pierwszej pomocy, zakładanie rękawiczek i ich bezpieczne ściąganie (ćwiczenia na rękawiczkach ubrudzonych sztuczną krwią).	prezentacja PP, rękawiczki, sztuczna krew
	Ocena stanu poszkodowanego, kontrola czynności życiowych.	10	20	pokaz, ćwiczenia	Ocena stanu i kontrola czynności życiowych poszkodowanego leżącego na plecach. (ćwiczenia praktyczne w parach)	koce/maty ze znakiem PCK, rękawiczki
	PRZERWA 10 min.					
	Postępowanie z poszkodowanym nieprzytomnym. Zastosowanie pozycji bocznej ustalonej.	5	25	wykład, dyskusja	Ocena stanu poszkodowanego, przyczyny utraty przytomności. Zadania osoby udzielającej pierwszej pomocy do przyjazdu pogotowia	prezentacja PP
pokaz, ćwiczenia				Zastosowanie pozycji bocznej ustalonej, wyjątki, sytuacje szczególne. (ćwiczenia praktyczne w parach, podejście, ocena i ułożenie w pozycji bocznej, okrycie folią).	koce/maty ze znakiem PCK, rękawiczki, koc termiczny	

	Ocena stanu i kontrola czynności życiowych poszkodowanego leżącego w różnych pozycjach. Przyczyny zmiany pozycji.	10	20	wykład, pokaz	Najbezpieczniejsze pozycje dla osoby nieprzytomnej. Inny sposób kontroli oddechu – grzbietem dłoni.	prezentacja PP, koce/maty ze znakiem PCK, rękawiczki
				wykład, pokaz	Ocena stanu i kontrola czynności życiowych poszkodowanego w innych pozycjach.	koce/maty ze znakiem PCK, rękawiczki
				wykład, pokaz, ćwiczenia	Przyczyny zmiany pozycji zastanej, bezpieczne odwracanie z brzucha na plecy . (ćwiczenia w parach)	prezentacja PP, koce/maty ze znakiem PCK, rękawiczki
	Wezwanie pomocy.	15	10	wykład, dyskusja	Numery alarmowe , kiedy dzwonić na 112, a kiedy na 999, treść wezwania. (jeden słuchacz wzywa pomoc do zdarzenia określonego w prezentacji, inny instruktor/pomocnik realnie odbiera połączenie)	prezentacja PP
				wykład, dyskusja, ćwiczenia	Jak określić dokładne miejsce zdarzenia – sytuacje szczególne. Ćwiczenie w określeniu współrzędnych np. Biura Zarządu Głównego PCK w Warszawie.	prezentacja PP, telefony komórkowe (aplikacja np. Google Maps).
				wykład, dyskusja	W którym momencie należy wezwać pomoc – wyjątki: sytuacje wymagające natychmiastowego wezwania pomocy.	prezentacja PP
	PRZERWA 10 min.					
	Postępowanie w przypadku braku oddechu – resuscytacja z wykorzystaniem AED.	25	60	wykład, prezentacja	Przypomnienie: zasady bezpieczeństwa, zabezpieczenie osoby udzielającej pierwszej pomocy.	maseczka, rękawiczki, materiały zastępcze, fantom do RKO, mata/koc ze znakiem PCK
				wykład, pokaz	Omówienie schematu RKO , technika wykonywania uciśnień i wdechów. Kiedy przerywamy PPŻ.	maseczka, rękawiczki, materiały zastępcze, fantom do RKO, mata/koc ze znakiem PCK
				ćwiczenia	Ćwiczenia praktyczne RKO na fantomach – informacja zwrotna dla każdego słuchacza, (fantom z podłączonym QCPR, dozwolone jest HANDS-ONLY CPR, ćwiczenia pojedynczo i w parach)	maseczka, rękawiczki, materiały zastępcze, fantom do RKO, mata/koc ze znakiem PCK
				wykład, pokaz	Omówienie zasad i techniki użycia AED , zasady bezpieczeństwa. Łańcuch przeżycia.	prezentacja PP, AED treningowe
				ćwiczenia	RKO z użyciem AED. RKO prowadzone w dwie osoby, sprawne zmiany przy uciśnięciach.	maseczka, rękawiczki, materiały zastępcze, fantom do RKO, mata/koc ze znakiem PCK, AED treningowe
	PRZERWA 10 min.					
	Zachorowania i stany nagłe: ból w klatce piersiowej, udar, zasłabnięcie / omdlenie, zakrzuszenie, drgawki.	40	30	wykład, pokaz, dyskusja	Ból w klatce piersiowej : definicja, objawy, postępowanie. Pokaz zastosowania pozycji półsiedzącej z oparciem o ratownika i o ścianę.	prezentacja PP, koc/mata ze znakiem PCK
				wykład, pokaz, dyskusja	Udar : definicja, objawy, postępowanie. Pokaz zastosowania pozycji bocznej na stronę niedowładną.	prezentacja PP, koc/mata ze znakiem PCK
				wykład, pokaz, dyskusja	Zasłabnięcie/Omdlenie : definicja (rozdzielenie od utraty przytomności), objawy, postępowanie. Pokaz manewrów zapobiegających omdleniu, kursanci powtarzają, pokaz pozycji z uniesionymi kończynami dolnymi.	prezentacja PP, koc/mata ze znakiem PCK
				wykład, pokaz, dyskusja, ćwiczenia	Zakrzuszenie : definicja (rozdzielenie od kaszlu, zadławienia), objawy, postępowanie. Pokaz postępowania na pomocniku w kamizelce do zakrzuszeń. Ćwiczenia praktyczne z użyciem kamizelek do symulacji zakrzuszeń.	prezentacja PP, koc/mata ze znakiem PCK, kamizelka do zakrzuszeń
				wykład, pokaz, dyskusja	Drgawki : definicja, przyczyny, objawy, postępowanie. Pokaz asekuracji głowy i kończyn.	prezentacja PP, koc/mata ze znakiem PCK, folia NRC
				ćwiczenia	Kursanci w parach pokazują postępowanie do zadanego przez instruktora zachorowania i stanu nagłego. 1. Zakrzuszenie 2. Zasłabnięcie (bez utraty przytomności) 3. Atak drgawek 4. Ból w klatce piersiowej 5. Udar 6. Omdlenie W razie konieczności wezwania pomocy Instruktor wcieli się w rolę Dyspozytora i przyjmuje pełne zgłoszenie.	koc/mata ze znakiem PCK, rękawiczki, folia NRC
	PRZERWA 5 min.					
	Ćwiczenia praktyczne.		30	ćwiczenia	Praktyczne ćwiczenia materiału z dnia I. Kursanci w zespołach 2-osobowych udzielają pomocy i wzywają pomoc do uporzędowanych scenek, omówienie z uczestnikami szkolenia każdej scenki – prawidłowego postępowania. 1. Poszkodowany nieprzytomny, nie odzyskuje przytomności 2. Poszkodowany nieprzytomny leżący na brzuchu w wymiocinach/wodzie 3. RKO niedostępne jest AED 4. Instruktaż przez telefon do pozycji bocznej (jeden kursant siedzi tyłem i instruuje drugiego jak ma wykonywać czynności przy osobie nieprzytomnej) 5. Ewakuacja w 2 osoby (w trakcie sprawdzenia stanu poszkodowanego puszczamy alarm p/pożarowy na telefonie/laptopie) 6. Poszkodowany z NZK (dostępne jest AED jeśli zapytają)	zestaw do pozoracji, mata/koc ze znakiem PCK, fantom do RKO, AED treningowe, apteczka dla kursantów x2, nóż plastikowy, plik z dźwiękiem alarmu p/pożarowego https://alarmowanieosp.pl/dzwonki-na-telefon/

					7. Omdlenie w chwili wejścia zespołu do sali 8. Poszkodowany nieprzytomny + osoba panikująca 9. Ból w klatce piersiowej, po 2 minutach traci przytomność 10. Zakrzuszenie 11. Poszkodowany z NZK + osoba panikująca która zgłasza ból w klatce piersiowej 12. Atak drgawek 13. Poszkodowany nieprzytomny + obok agresor z nożem który nie chce współpracować (celem jest aby kursanci nie podchodzili, oddalili się i wezwali policję) 14. Nieprzytomna kobieta w ciąży lub poszkodowany z udarem (może być świadek zdarzenia który opowie o objawach lub podkreśli, że to kobieta w ciąży) 15. RKO z panikującym świadkiem zdarzenia.	
	SUMA:	150	210	35 (przerwy)		

Część kursu	Temat	Czas w minutach		Metoda / technika	Zawartość merytoryczna	Potrzebne materiały
		Teoria	Prakt.			
DZIEŃ II						
Część 1. Wstęp do kursu.	Wstęp do kursu dzień II.	5	15	wykład, dyskusja, ćwiczenia	Podsumowanie teorii dnia I, 2-3 osoby pokazują RKO z AED, pozycję boczną, postępowanie przy zakrzuszeniu. Pytania i wątpliwości kursantów.	prezentacja PP, koc/mata ze znakiem PCK, fantom do RKO, treningowe AED
Część 2. Zajęcia merytoryczne.	Apteczka pierwszej pomocy.	5	15	dyskusja	Oznakowanie apteczki. Wypożażenie apteczki pierwszej pomocy (na stole leży proponowane wypożażenie apteczki około 30 sztuk* – każdy uczestnik wybiera jedną rzecz i uzasadnia dlaczego). *poza rzeczywistym wypożażeniem apteczki dorzucamy rzeczy mylące np. śrubokręt, chusteczki mokre, woda utleniona, nożyczki z ostrymi zakończeniami.	skrzynka z proponowanym wypożażeniem apteczki, apteczka z wzorcowym oznakowaniem
				wykład, prezentacja	Zastosowanie poszczególnych elementów wypożażenia.	prezentacja PP, przykładowa apteczka, poszczególne elementy wypożażenia
	Zasady udzielania pierwszej pomocy.	10		wykład, dyskusja	Przedstawienie zasad udzielania pierwszej pomocy i ich omówienie. Pierwsza Pomoc Psychologiczna.	prezentacja PP
	Ocena stanu poszkodowanego przytomnego	10	10	wykład, dyskusja, ćwiczenia	Ocena stanu i kontrola czynności życiowych poszkodowanego przytomnego, omówienie SAMPLE (ćwiczenia przeprowadzenia wywiadu SAMPLE 2-3 osoby pytają instruktora*, *ważne aby po przeprowadzonym wywiadzie uzyskać od słuchacza informację zwrotną ile zapamiętał, przykładowe odpowiedzi: Np.. S - ból głowy, zawroty głowy A- na paracetamol M - Amlopin, Captopril P - naciśnienie L- o 7:00 rano E- zdenerwowałam się i zaczęłam się źle czuć S - uczucie duszności, świszczący oddech A - na jad owadów błonkoskrzydłych M - Ventolin wzlewnie P - Astma L - od rana nic poza wodą E- nie przyjmuje leków regulamie, od rana sprzątałam na zakurzonym strychu)	prezentacja PP
	Rany i urazy.	10	15	wykład, pokaz	Rana: definicja, mechanizm powstawania, postępowanie, rany wymagające konsultacji lekarskiej.	prezentacja PP, zestaw do pozoracji, gaza, bandaż, rękawiczki
				wykład, pokaz	Rana z ciałem obcym: postępowanie.	prezentacja PP, zestaw do pozoracji, gaza, bandaż, rękawiczki

			ćwiczenia	Opatrywanie ran i ran z ciałem obcym. (kursanci w parach ćwiczą zakładanie opatrunku na ranę kończyny górnej, po zmianie ćwiczą postępowanie w ranie z ciałem obcym, na podsumowaniu zespół 2-3 osobowy udziela pomocy Instruktorowi/pomocnikowi w pełnej pozoracji ciała obcego w ranie, omówienie postępowania)	zestaw do pozoracji, gaza, bandaż, rękawiczki, pozoracja ciała obcego
PRZERWA 10 min.					
Postępowanie w przypadku krwotoków.	20	45	wykład, pokaz	Krwotok: definicja, podział, postępowanie (podkreślenie istoty zabezpieczenia silnego krwotoku CABG).	prezentacja PP, zestaw do pozoracji, gaza, bandaż, rękawiczki, staza
			wykład, pokaz	Krwotok z nosa: postępowanie, kiedy wymagana jest konsultacja lekarska.	prezentacja PP, zestaw do pozoracji, gaza, bandaż, rękawiczki, staza
			ćwiczenia	Zaopatrywanie krwotoków (opatrunek uciskowy, staza) i krwotoku z nosa. (ćwiczenia przy użyciu тренажера, niedopuszczalne jest zakładanie stazy na kursantach). Na podsumowaniu zespół 2-3 osobowy ćwiczy na Instruktorze/pomocniku w pełnej pozoracji krwotoku z rany okolicy nadgarstka.	zestaw do pozoracji, gaza, bandaż dziany i półelastyczny, rękawiczki, staza
Zmiażdżenia i amputacje.	20	10	wykład, pokaz	Amputacja: definicja, podział, postępowanie (podkreślenie istoty zabezpieczenia silnego krwotoku CABG).	prezentacja PP, zestaw do pozoracji, amputant, gaza, bandaż, rękawiczki, staza, worek strunowy
			ćwiczenia	Zaopatrywanie kikuta + amputanta: palca od dłoni.	zestaw do pozoracji, amputant, gaza, bandaż, rękawiczki, staza, worek strunowy, apteczka dla kursantów, plastikowe palce - amputanty
			wykład, pokaz	Zmiażdżenie: postępowanie, możliwe zagrożenia.	prezentacja PP, zestaw do pozoracji, gaza, bandaż, rękawiczki, staza chusta trójkątna
PRZERWA 10 min.					
Wstrząs. Alergie.	20	10	wykład, pokaz	Wstrząs: definicja, przyczyny, objawy, postępowanie we wstrząsie hipowolemicznym, pozycja p/wstrząsowa.	prezentacja PP, koc/mata ze znakiem PCK
			wykład, pokaz, dyskusja, ćwiczenia	Reakcja alergiczna / wstrząs anafilaktyczny: przyczyny, ukąszenia, objawy, postępowanie – ćwiczenia użycia EpiPena. (ćwiczenia praktyczne w parach: użycie EpiPena, wywiad chorobowy, postępowanie z poszkodowanym nieprzytomnym).	prezentacja PP, koc/mata ze znakiem PCK, EpiPen treningowy
Postępowanie w przypadku oparzeń.	10	15	wykład, pokaz	Oparzenia: definicja, przyczyny, stopnie oparzeń, określanie powierzchni (2-3 przykłady do wyliczenia powierzchni oparzenia dla słuchaczy), oparzenia niebezpieczne, postępowanie (omówienie dodatkowych środków na oparzenia). Podkreślenie potrzeby zachowania bezpieczeństwa, szczególnie przy oparzeniach chemicznych.	prezentacja PP, gaza, butelka z wodą, zestaw do pozoracji
			ćwiczenia	Ćwiczenia w parach: postępowanie w przypadku oparzenia dłoni, określanie powierzchni oparzenia, na podsumowaniu zespół 2-3 osobowy udziela pomocy Instruktorowi/pomocnikowi w pełnej pozoracji oparzenie 3 st. przedramienia.	gaza, butelka z wodą, zestaw do pozoracji
Postępowanie w przypadku obrażeń kostno-stawowych.	10	15	wykład, pokaz	Obrażenia kostno-stawowe: objawy, rodzaje, rozpoznanie, postępowanie. Podkreślenie różnicy w złamaniu otwartym.	prezentacja PP, zestaw do pozoracji, chusta trójkątna, gazy, bandaże, rękawiczki
			ćwiczenia	Postępowanie w przypadku obrażeń kostno-stawowych, w parach ćwiczenie zakładania tembla z chusty trójkątnej i bandaża, na podsumowaniu 2-3 osobowy zespół udziela pomocy Instruktorowi/pomocnikowi w pełnej pozoracji złamania w okolicy nadgarstka, nieprzytomny, po wezwaniu pomocy odruchy wymiotne.	zestaw do pozoracji, chusty trójkątne, gazy, bandaże, rękawiczki
PRZERWA 10 min.					
Postępowanie w przypadku urazów głowy i kręgosłupa.	10	20	wykład, pokaz	Urazy głowy i kręgosłupa: podejrzenie, objawy niepokojące, postępowanie. Sytuacje szczególne w urazach głowy i kręgosłupa.	prezentacja PP, zestaw do pozoracji, koc/mata ze znakiem PCK
			ćwiczenia	Postępowanie w przypadku obrażeń głowy i kręgosłupa, poszkodowany przytomny i nieprzytomny. W parach ćwiczenia unieruchomienia kręgosłupa szyjnego, osoba leżąca próbuje poruszyć głową. Na podsumowaniu zespół 2-3 osobowy udziela pomocy Instruktorowi/pomocnikowi w pełnej pozoracji, nieprzytomny leżący na brzuchu, pęknięcie podstawy czaszki, widoczne krwiaki okularowe i wyciek płynu z uszu. Początkowo oddycha, przy drugiej kontroli oddechu, brak oddechu, po odwróceniu na plecy charczący oddech – konieczność udrożnienia dróg oddechowych.	zestaw do pozoracji, koc/mata ze znakiem PCK
PRZERWA 5 min.					
Ćwiczenia praktyczne.		30	ćwiczenia	Praktyczne ćwiczenia materiału z obu dni kursu. Kursanci w zespołach 2-osobowych udzielają pomocy i wzywają pomoc do upożorowanych scenek (instruktor przejmuje rolę dyspozytora), omówienie z uczestnikami szkolenia każdej scenki – prawidłowego postępowania. 1. Poszkodowany nieprzytomny z urazem głowy - krwawienie 2. omdlenie i zakrztuszenie u świadka zdarzenia 3. upadek z urazem obojczyka - przytomny 4. amputacja dłoni - przytomny 5. RKO - fantom z krwawieniem z jamy ustnej (krew w kąciu ust) 6. krwawienie z nosa	zestaw do pozoracji, mata/koc ze znakiem PCK, fantom do RKO, AED treningowe, apteczka dla kursantów

					7. nieprzytomny i osoba panikująca podająca ból w klatce piersiowej ze stresu 8. oparzenie obu dłoni wrzątkiem z czajnika 9. krwawienie z przedramienia i agresor z nożem obok - na polecenie wyrzuca nóż i się odsuwa od poszkodowanego 10. nieprzytomny z wyciekami krwi z uszu 11. atak drgawek 12. RKO z nieprzytomnym obok 13. silne krwawienie z kończyny górnej - podkładamy kończynę do zakładania stazy 14. Reakcja alergiczna - trudności w oddychaniu 15. Rana przedramienia z ciałem obcym (ćwiczenia te traktujemy od razu jako zaliczenie praktyczne)	
Część 3. Egzamin.	Egzamin końcowy. Aby przystąpić konieczna jest 100% obecność na kursie.	20	10	Część teoretyczna	Rozwiązanie testu składającego się z 20 pytań. 75% na zaliczenie.	testy
				Część praktyczna	Jeśli jakiś kursant popełniał błędy na ćwiczeniach praktycznych – możliwość poprawy.	zestaw do pozoracji, mata/koc ze znakiem PCK, fantom do RKO, AED treningowe, apteczka dla kursantów
				Omówienie wyników	Krótkie podsumowanie wyników egzaminu i zakończenie kursu. Ankieta ewaluacyjna.	
	SUMA:	150	210	35 (przerwy)		