

# Csak semmi pánik!

12.  
oldal

## Az elsősegélynyújtás fontosságáról

Mit tenne, ha gyermeke leforrázná magát, vagy ha megakadna valami a torkán? Esetleg hirtelen belázasodna, fulladozna, vagy megharapná egy kutya? A vészhelyzetekre fel lehet készülni, de a világhálón keringő, sokszor téves információk helyett jobb, ha elsősegélynyújtó kurzuson sajátítjuk el az ismereteket. Interjú dr. Krivácsy Péterrel, a Léghajó Program vezetőjével.

A vészhelyzetekre érdemes előre felkészülni, és az sem árt, ha tudatosítjuk: „Csak semmi pánik, van megoldás!” Ez a szlogenje a 2004-ben induló Léghajó Programnak. Alapítója és vezetője, dr. Krivácsy Péter intenzív terápiás szakorvos, gyermekgyógyász, nem mellesleg kétgyermekes családapa, aki nagyon sokszor szembesül a kétségbeesett szülői kérdéssel: **„Mit kellett volna tennem? Hogyan segíthettem volna a gyermekemen?”**

– Tudom, milyen nehéz érzés a tehetetlenség, amikor segíteni szeretnénk, de nem tudjuk, hogyan. Különösen igaz ez akkor, ha a gyermekünkről van szó! A programot azért indítottuk el, hogy jól használható, gyakorlati ismereteket nyújtsunk a (laikus) szülőknek, vagy akár óvónőknek azokban a helyzetekben, amikor a gyermek – betegség vagy baleset miatt – veszélybe kerül.

### Nagy hiányosságok vannak ezen a téren?

Nem így nevezném. Inkább arról van szó, hogy a mostani szülők főként az interneten keresnek megoldást a problémákra. Beütik a keresőbe például, hogy „lázcsillapítás”, és kapnak egy halom információt – sajnos azonban ezek többsége téves, hiányos, elavult, vagyis szüretlen. A fórumokon sem sokkal jobb a helyzet, itt sokan más emberek személyes tapasztalatára, véleményére hagyatkoznak, azt tekintik hiteles információnak.

### Mi a helyzet a szakkönyvekkel?

Az elsősegélynyújtást nem lehet csak könyvből megtanulni, legfeljebb csak ismételni, utánaolvasni egy-egy betegségnek, informálódni például arról, hogyan előzzük meg a mérgezéseket vagy akár a fejsérülést. A vészhely-

zetek közös jellemzője, hogy bátran és határozottan kell cselekedni ahhoz, hogy a segítség hatékony legyen. Vagyis gyakorlati ismeret szükséges.

### Ezek szerint a „léghajós” kurzusok nem elméleti előadások...

Nem, már csak azért sem, mert vészhelyzet esetén kevésbé érdekes, hogy elméletileg (biológiai) mi történik a szervezetben. A bajban cselekedni kell! A szülő lát egy jelenséget, például, hogy vérzik a gyermek orra – ekkor nem az érdekli, mi a lenyelt vér útja a szervezetben, hanem hogy miként lehet gyorsan elállítani a vérzést. A tanfolyamon szakavatott előadóval próbababán gyakorolnak a résztvevők. A témában jártas orvosok, diplomás nővérek megtanítják például a lázcsillapítás hatékony módszereit, beszélünk az égésről, a félrenyelésről és a bölcshalálról is. Kiemelt jelentőségű az újraélesztés oktatása is. Tegyük hozzá: a baj ellen senki nincs beoltva, ám a balesetek egy része igenis megelőzhető. Így a kurzuson szóba kerül az is, hogy miként lehet elkerülni, megelőzni a bajt, például a gyógyszermérgezést, vízbe fulladást.

### A pánikra is fel lehet készülni? Lehet kezelni?

Először is tudatosítani kell, hogy vészhelyzetben nem szabad pánikba esni, mert van megoldás. Épp ezért a résztvevők konkrét technikát kapnak arra is, hogyan viselkedjenek a „rázós” helyzetekben. Fontos továbbá, hogy képesek legyenek megkülönböztetni a kisebb és a súlyos sérülést, mert az utóbbi esetén, ha idejében felismerik a bajt, és segítséget kérnek, óriási – időbeli – előnyre tehetnek szert. A Léghajó célja a valós veszélyekre fókuszálni, megoldásokat adni, és ennek nyomán oldani a szülői szorongásokat.

## Melyek a legnagyobb tévhitek az elsősegélynyújtással kapcsolatban?

Mai napig tartja magát a tévhit, miszerint fulladásnál a csecsemőt fejfelé lefelé kell rázni. Nem kell! Van más technikája a segítségnyújtásnak! A másik: sokan azt gondolják, vészhelyzetben meg kell vizsgálni a „beteg” pulzusát, holott a laikus segítő ebből nem igazán tudja megállapítani, van-e szívműködés. (Ilyenkor ugyanis az idegesség miatt leginkább a saját pulzusát érzi, és amúgy sincs gyakorlata a pulzustapintásban.)

## Mi van akkor, ha a szülő attól fél, hogy ha a bajban beavatkozik, azzal tovább ront a helyzeten?

Sajnos ez az általános vélekedés. Ám itt egy érzékletes példa: ötéves kor alatt a félrenyelés a második leggyakoribb baleseti halál. Ez nem egy „mentős” probléma, mert gondoljunk csak bele: a mentő optimális esetben tíz-tizenöt perc alatt ér a helyszínre. Tíz-tizenöt percnyi oxigénhiány végzetes lehet. Vagyis be kell avatkozni, lehetőleg jól, a megfelelő technikával, és akkor megoldhatjuk a problémát. Hozzáteszem, olyat még nem láttam-hallottam, hogy egy szülő ilyen helyzetben ne tegyen semmit – az ösztön nagy úr! És ha mindehhez jól begyakorolt elsősegélynyújtó ismeret is társul, akkor lesz igazán hatékony a segítség!

A Léghajó Program elsősegélynyújtó kurzusai egynapos (ötórás), kiscsoportos foglalkozások. Maximum tízen vannak jelen – csak így lehet megteremteni a személyességet, másrészt a szakavatott előadó ekkor tud mindenre figyelni. Az előadások folyamatosan indulnak – az időpontokról a program internetes oldalán tájékozódhatunk, jelentkezni pedig telefonon vagy e-mailben lehet. Bárki jelentkezhet: babaváró párok, kismamák vagy kisgyermekes anyukák. A főbb témák: súlyosan beteg gyermek felismerése, pánikreakció kezelése, láz, lázcsillapítás, lázgörcs, hasmenés, hányás, kiszáradás, mérgezések, balesetek, bölcsőhalál, félrenyelés, újraélesztés.

Mivel a gyermekkori vészhelyzetek a bölcsiben, oviban és az iskolákban is kialakulhatnak, így fontos, hogy a szülők mellett az óvopedagógusok, bölcsődei gondozónők és a tanárok (újabban bébiszitterek és babaúszás-oktatók) is részesüljenek a gyermekelsősegély-képzésben. Ők is hasonló ismereteket sajátíthatnak el, mint a szülők – figyelembe véve a pedagógusok speciális szempontjait. 2004 óta több mint háromezer szülő, nagyszülő, bébiszitter végezte el a Léghajó Programot.

**További információ: [www.leghajo.hu](http://www.leghajo.hu)**