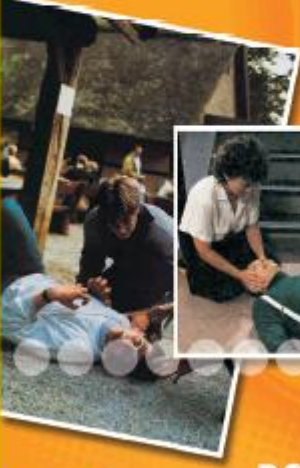


BİRLİKTE GÜVENLİ YAŞAM

İLKYARDIM KAYNAK KİTABI

İLKYARDIM KAYNAK KİTABI



DOĞRU İLKYARDIM
HAYAT KURTARIR



İLKYARDIM KAYNAK KİTABI



Dr. Günel DEMİR PİD / Uzm. Dr. Nurye BİNGÖL / Sağlık Eğitmeni Seride KARAGÖZ

ANKARA 2005



ISBN : 975-00212-0-7

- Her hakkı Uluslararası Mavi Hilal İnsani Yardım ve Kalkınma Vakfı Sağlık Eğitim Danışmanlık İktisadi İşletmesine aittir.
- © Kopyalanamaz, kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir. Kitabın bir kısmının yada tamamının çoğaltılması için yazarlarından izin alınmalıdır.

Yazarlar:

Dr. Günlül DEMİR PhD / Uzm. Dr. Nuray BİNGÖL / Sağlık Eğitimsi Suciye KARAGÖZ

Birinci Basım:

Ankara 2005 / 2000 Adet

İkinci Basım:

Ankara 2006 / 2000 Adet

Grafik:

Fuat Oğuz

Çağdaş Reprö: +90.312. 342 01 93 - 342 01 94

Teknik Çalışmaları:

İlk İlyardım Eğitim Merkezi

Cinnah Caddesi 72 / 1 Çankaya / ANKARA

Tel/Phone: +90.312. 440 44 39 • Faks/Fax: +90.312. 440 98 91

Basım Yeri:

Türk Hava Kurumu Matbaası: +90.312. 341 90 60

İÇİNDEKİLER

1

İLK YARDIM TEMEL UYGULAMALARI

- 1 İlk Yardımın Giriş
- 1 İlk Yardımın Tanımı
- 1 Acil Tedavi
- 1 İlk Yardımın Amacı
- 2 İlk Yardım Temel Uygulamaları
- 2 Koruma
- 3 Bildirme
- 4 Kurtarma
- 5 İlk yardımının Bağlı Olduğu Etik Kurallar
- 5 İlk yardımının Öncelikleri
- 6 İlk Yardım Temel Uygulamaları Becerisi Öğrenim Rehberi
- 7 Olay Yerini Değerlendirme Becerisi Öğrenim Rehberi



2

İNSAN VÜCUDU VE İŞLEYİŞİ

- 9 İnsan vücudu ve işleyişi
- 11 Yaşamal Bulgular



3

HASTA / YARALININ DEĞERLENDİRİLMESİ

- 13 Amacı
- 13 Hasta / Yaralının Birinci Değerlendirmesi
- 15 Hasta / Yaralının İkinci Değerlendirmesi
- 17 Hasta / Yaralıların Birinci Değerlendirme Becerisi Öğrenim Rehberi
- 18 Hasta / Yaralıların İkinci Değerlendirme Becerisi Öğrenim Rehberi

4

TEMEL YAŞAM DESTEĞİ

- 19 Giriş
- 19 Tanımlar
- 20 Yaşam Kurtarma Zinciri
- 21 Solunum Yolu Açıklığını Sağlanması
- 21 Solunumun Sağlanması (Yapay Solunum)
- 22 Doluşumun Sağlanması
- 22 Yetişkinlerde Dış Kalp Masajı
- 23 Çocukta Dış Kalp Masajı (1-8 Yaş)
- 23 Bebekte Dış Kalp Masajı (0-1 Yaş)
- 24 Solunum Yolu Tıkanıklığı
- 24 Yetişkinde Heimlich Manevrası
- 25 Çocuklarda Solunum Yolu Tıkanması (1-8 Yaş)
- 26 Bebeklerde Solunum Yolu Tıkanması (0-1 Yaş)
- 26 Bebeklerde Heimlich Manevrası
- 27 Yetişkinlerde Yapay Solunum ve Dış Kalp Masajı Birlikte Uygulama Becerisi Öğrenim Rehberi
- 29 Çocuklarda (1-8 Yaş) Yapay Solunum ve Dış Kalp Masajı Birlikte Uygulama Becerisi Öğrenim Rehberi
- 31 Bebeklerde (0-1 Yaş) Yapay Solunum ve Dış Kalp Masajı Birlikte Uygulama Becerisi Öğrenim Rehberi
- 33 Yetişkinlerde Heimlich Manevrası Uygulama Becerisi Öğrenim Rehberi
- 34 Bebeklerde (0-1 Yaş) Heimlich Manevrası Uygulama Becerisi Öğrenim Rehberi





KANAMALAR VE ŞOK

- 35 Şok
- 36 Şok Belirtileri
- 36 Şokta İlk Yardım
- 36 Şok Pozisyonu
- 37 Kanamalar
- 38 Dış Kanamalarda İlk Yardım
- 39 Bası Noktalarına Basıncı Uygulama
- 40 Turnike (Boğucu Sargı)
- 41 İç Kanamalarda İlk Yardım
- 41 Dojal Deliklerden Olan Kanamalarda İlk Yardım
- 42 Burun Kanamaları
- 42 Ağız Yoluyla Kanamalar
- 43 Sargı Yöntemleri
- 43 Kanamayı Durdurma Şeması
- 46 Yara Üzerine Baskı ve Bandajla Kanama Durdurma Becerisi Öğrenim Rehberi
- 47 Burun Kanaması Durdurma Becerisi Öğrenim Rehberi
- 48 Uzun Kopmuş Durumunda İlk Yardım Uygulama Becerisi Öğrenim Rehberi
- 49 Boğucu Sargı (Turnike) Uygulama Becerisi Öğrenim Rehberi
- 50 Üçgen Bandaj Uygulama Becerisi Öğrenim Rehberi
- 51 Şoklu Hasta / Yaralıya İlk Yardım Uygulama Becerisi Öğrenim Rehberi



YARALANMALAR

- 53 Yaralar
- 54 Yaralanmalarda İlk Yardım
- 55 Delici Kazım ve Göğüs Yaralanmaları



YANIKLAR VE ISI DENGESİ BOZUKLUKLARI

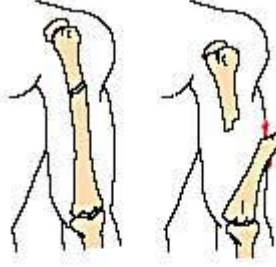
- 57 Yanıklar ve Isı Dengesi Bozuklukları
- 60 Isı ile Oluşan Yanıklar
- 61 Kimyasal Yanıklar
- 61 Elektrik Yanıkları
- 62 Isı Dengesi Bozuklukları
- 62 Sıcak Etkisi ile Oluşan Bozukluklar
- 62 Güneş Çarpması
- 63 Soğuk Etkisi ile Oluşan Bozukluklar
- 64 Donma
- 65 Yanıkta İlk Yardım Uygulama Becerisi Öğrenim Rehberi





KIRIK ÇIKIK VE BURKULMA

- 67 Kırıklar
- 69 Çıkıklar
- 70 Burkulmalar
- 70 Kas Zorlanması
- 70 Kırık Çıkık Burkulmalarla Tespit
- 72 Kol ve Köprücük Kemiklerinin Tespiti
- 72 Pam Kemik Kırığı Tespiti
- 73 Dizek Kırığı Tespiti
- 73 Ön Kolun, Bileğin ve Elin Tespiti
- 74 Kalça Kırığını Tespiti
- 74 Uyluk Kemik Kırığını Tespiti
- 75 Dia Kapak Kırığını Tespiti
- 75 Kaval Kemik Kırığını Tespiti
- 75 Bileğin / Ayakın Tespiti
- 76 Tespit Sargısı Uygulama Becerisi Öğrenim Rehberi
- 77 Basit Yöntemlerle Tespit Uygulama Becerisi Öğrenim Rehberi
- 78 Kırık, Çıkık ve Burkulmalarda Tespit Uygulama Becerisi Öğrenim Rehberi



KAFA VE OMURGA YARALANMALARI

- 81 Kafa ve Omurga Yaralanmaları
- 81 Saçlı Deri Yaralanmaları
- 81 Kafa Kırıkları
- 82 Yüz Yaralanmaları
- 82 Omurga Yaralanmaları



DİĞER ACİL DURUMLAR

- 87 Göğüs Boşluğunda Kuvvetli Ağrı
- 87 Angina Pektoris
- 87 Kalp Krizi (Miyokart Enfarktüsü)
- 89 Şeker Hastalığı
- 90 Havale
- 90 Ateşli Havale
- 90 Sara (Epilepsi)
- 91 Bilinç Düzeyinde Bozulma
- 91 Bayılma
- 92 Koma
- 93 Koma Pozisyonu Uygulama Becerisi Öğrenim Rehberi
- 94 Zehirlenmeler
- 94 Sindirim Yoluyla Zehirlenmeler
- 95 Solunum Yoluyla Zehirlenmeler
- 95 Deri Yoluyla Zehirlenmeler
- 95 Enjeksiyon Yoluyla Zehirlenmeler
- 96 Sokma ve İzarma Yoluyla Zehirlenmeler
- 98 Vücutta Yabancı Cisim Kaçması
- 99 Boğulmalar





HASTA / YARALI TAŞIMA

- 101 Hasta / Yaralı Taşıma
- 103 Acil Taşıma Yöntemleri
- 103 Sürükleme
- 104 Araç İçinden Hasta Yaralı Çıkartma (Rentek Manevrası)
- 104 Hasta / Yaralının Sedyeye Üzerine Alınıp Yerleştirilmesi
- 104 Kaşık Tekniği
- 105 Köprü Tekniği
- 105 Karşılıklı Durarak Kaldırma Tekniği
- 106 Kısa Mesafede Hızlı Taşıma
- 106 Kucakta Taşıma
- 106 İlk Yardımın Omuzundan Destek Alma
- 106 Sirtta Taşıma
- 107 İtfaiyeci Yöntemi
- 107 Altın Beşik Yöntemi ile Taşıma
- 108 Kollar Üzerinde Taşıma
- 108 Sandalye ile Taşıma
- 108 Sedyeye ile Taşıma
- 109 Bir Battaniye ve İki Sopa ile Çeçici Sedyeye Oluşturma
- 110 Hasta Yaralıya Araçtan Çıkartma (Rentek Manevrası) Uygulama Becerisi Öğrenim Rehberi
- 111 Kısa Mesafede Hızlı Taşıma Becerisi Öğrenim Rehberi
- 112 İki Kişi ile Hasta / Yaralı Taşıma Becerisi Öğrenim Rehberi
- 113 Üç Kişi ile Hasta / Yaralı Taşıma ve Sedyeye Üzerine Yerleştirme Becerisi Öğrenim Rehberi
- 115 Kaynakça



TEMEL YAŞAM DESTEĞİ

1 GİRİŞ

Temel Yaşam Desteği modern teknikleri 60'lı yıllardan başlayarak geliştirmiştir. Bu konusun uzmanları Temel Yaşam Desteği uygulama eğitiminde homojenizasyon ihtiyacı hissetmişler ve bu konuda birçok çalışmalar yapmışlardır. En son 1991'de Avrupa Resüsitasyon Konseyi'nin (ERC) Temel Yaşam Desteği Çalışma Grubu, Temel Yaşam Desteği eğitim programını gerçekleştirmek, bu konudaki önerilerde fikir birliğine varmak, Avrupa'daki eğitim tekniklerinde benzer uygulamalar sağlamak ve bu konuda yetmiş personel oluşturabilmek için kurulmuştur.

1998 yılına kadar ERC ve AHA (Amerikan Kalp Derneği) nin önerilerinde farklılıklar varken günümüzde ERC, ILCOR (Uluslararası Resüsitasyon Uzmanlar Komitesi) ve AHA'nın yaptığı ortak çalışmalar sonucunda Temel Yaşam Desteği konusundaki uygulama ve eğitim yaklaşımı ortak öneriler olarak yayımlanmaktadır.

2 TANIMLAR

Solunum durması: Solunum hareketlerinin durması sonucu vücudun yaşamak için ihtiyacı olan oksijenden yoksun kalmasıdır. Henüz yapay solunum başlanmaz ise bir süre sonra kalp durması meydana gelir.

Kalp durması: Bilinci kapalı kişide büyük atardamardan nabız alınamamasıdır. Kalp durduğunda sonra 4-6 dakika içinde müdahale edilmez ise oksijenlenmesi bozularağı için beyin hasarı oluşur. 10 dakika sonra ise geri dönüşümlü olmayan hasarı meydana gelir bu nedenle ilk 5 dakika içinde müdahale edilmesi gerekir.



Yaşam Kurtarma Zinciri

İlk yardımcı tarafından başlatılan yaşam kurtarma zinciri birbiri ile bütünleşen dört temel halkadan oluşur.

- 1) Halka: Telefon ile Sağlık kuruluşuna haber verilmesi 112
- 2) Halka: Olay yerinde bulunan ilkyardımcının yaptığı temel yaşam desteği
- 3) Halka: Ambulans ekipleri
- 4) Halka: Hastane acil servisleri

Hayat kurtarma zincirinin ilk iki halkası ilkyardım müdahalelerini içerir. Diğer ikisi sağlık personelinin görevidir (112, Sağlık kuruluşları). Yaşam kurtarma zincirinin ilk iki halkası yani başarılı acil yardım başarısını artırır. Ortalama olarak bir ambulansın olay yerine ulaşması 10-12 dakikada olmaktadır. Bu nedenle olay yerinde gerçekleştirilen ilkyardım büyük önem taşır.

Temel yaşam desteği: Solunumu ve/veya kalbi durmuş kişide yapay solunum ile akciğerlerine oksijen gitmesini, dış kalp masajı ile kalpten kan pompalanmasını sağlamak için yapılan ilkyardım müdahalesidir. Temel yaşam desteğinin amacı, hayati önem taşıyan dokulara acil oksijen desteğinde bulunarak bu organların geri dönüşümlü olmayan hasarlıyetini önleyerek, hasta/yaralının acil tedavi gelene kadar hayatta kalma şansını artırmaktır. Kalp ve solunum durduğundan emin olunur olunmaz temel yaşam desteğine başlanır.

Temel Yaşam Desteği uygulaması üç ana bölümden oluşur

- 1) Solunum yolunun açıklığının sağlanması
- 2) Solunumun sağlanması (Yapay solunum)
- 3) Dolaşımın sağlanması (Dış kalp masajı)

Bu üç temel uygulamadan önce, ilkyardımcı kendisinin ve hasta/ yaralının can güvenliğinden emin olduktan sonra mutlaka hasta / yaralının bilincini kontrol etmelidir. Bilinci yoksa hemen 112 aranmalıdır. Hasta/ yaralı sert bir zemine alınarak ABC sine bakılmalıdır.

