



Ljubljana, 12. 10. 2023

Sporočilo za javnost

Slovenija oživlja! Več kot 100 prikazov temeljnih postopkov oživljanja

Ob Svetovnem dnevu oživljanja, ki ga vsako leto obeležujemo 16. oktobra, bomo po vsej Sloveniji organizirali številne brezplačne tečaje in predstavitve oživljanja. Srčni zastoj vsako leto doživi več kot 1500 oseb. Prvih nekaj minut so očividci sami. Njihovo pravilno ukrepanje je ključno, da oseba, ki je doživela srčni zastoj, preživi.

Dogodki bodo potekali v sklopu akcije »Slovenija oživlja!«, ki poteka v organizaciji [Slovenskega reanimacijskega sveta \(SloRS\)](#), [Rdečega križa Slovenije, skupaj z območnimi združenji, Zveze študentov medicine Slovenije](#) in [Sekcija reševalcev v zdravstvu](#). Prav tako pri prikazih sodelujejo še številne partnerske organizacije. [Dispečerska služba zdravstva](#) bo prikazala, kako v primeru srčnega zastoja dispečer vodi očividca skozi temeljne postopke oživljanja.

Osrednji cilj vseh aktivnosti je ozaveščanje o pomenu hitre prepoznave ter ukrepanja v primeru srčnega zastoja in širjenje znanja in veščin temeljnih postopkov oživljanja z uporabo defibrilatorja. Z akcijo »Slovenija oživlja!« želimo tako povečati možnost preživetja.

Zastoj srca, ki se zgodi izven bolnišničnega okolja, je namreč najpogostejši vzrok smrti v razvitih državah. Preživi le vsaka deseta oseba, ki doživi srčni zastoj. Dejstvo je, da se srčni zastoji pogosto zgodijo doma, v službi ali na igrišču, med prijatelji, sodelavci, sosedi. **Če bi očividci srčnega zastoja nemudoma pričeli z izvajanjem temeljnih postopkov oživljanja (TPO), še pred prihodom reševalcev, bi lahko rešili kar 2- do 4-krat več življenj.** Možganske celice začnejo odmirati že 3 do 5 minut po srčnem zastoj, čas do prihoda reševalcev na kraj dogodka pa je običajno mnogo daljši.

V letošnjem letu akcijo podpira tudi UEFA in Nogometna zveza Slovenije. S kampanjo GOAL (»GO and save A Life«) želimo izboljšati zavedanje o srčnem zastoj med športniki in med mladimi. V ta namen smo med slovenskimi nogometnimi klubi izvedli anketo o pomenu oživljanja.

Na naša vprašanja je odgovorilo 45 nogometnih klubov. Večina klubov ima do 20 članov. Člani klubov so mladi, 62 % je starih med 11 in 20 let. Starejših članov, več kot 41 let je slabih 9 %. Približno polovica klubov ima osebo, ki se je posebej usposobila dajati prvo pomoč, vključno s temeljnimi postopki oživljanja.

Veseli nas, da ima 80 % klubov, ki so odgovorili na vprašalnik, nameščen AED (avtomatski zunanji defibrilator). 2 izmed nameščenih AED sta bila tudi uporabljena v primeru srčnega zastoja. Sodelujoči v anketi so tudi opisali 4 dogodke, kjer je bilo potrebno oživljanje. V enem od primerov so nenadno obolelega najprej oživljali člani kluba s pomočjo medicinskega dispečerja, ki je po telefonu dajal navodila. V ostalih dogodkih je bil prisoten nekdo, ki je že bil na tečaju. Prav tako so v nekaterih dogodkih uporabili AED. Opisani dogodki so se končali srečno. Veseli pa nas, da je še prostor za izboljšave. 75 odstotkov klubov še nikoli ni imelo organiziranega tečaja temeljnih postopkov oživljanja. Kljub temu pa si takega tečaja želijo. Večina klubov je izrazila pripravljenost sodelovati v tečaju v okviru dogodkov Slovenija oživlja 2023. Aktivnosti bodo potekale več kot 14 dni, na njih pa se



ZVEZA ŠTUDENTOV
MEDICINE SLOVENIJE



bodo udeleženci lahko naučili, kako izvajati temeljne postopke pri odrasli osebi, pa tudi v primeru, če do zastoja pride pri dojenčku ali otroku.

Točni termini in lokacije so dostopni na spletni strani Slovenija oživlja! (<https://www.zsms.si/slovenijaozivlja>)

Trije enostavni koraki, ki rešujejo življenje

»Prvi korak je prepoznavanje. Če se oseba ne odziva in ne diha, gre za srčni zastoj. Drugi korak je klic na številko 112, kjer nam bodo dispečerji pomagali z navodili, kako oživljati, in kje je najbližji defibrilator oziroma AED. In tretji, nemudoma začnemo s stisi prsnega koša - na sredini prsnega koša z globino od 5 do 6 centimetrov in s frekvenco 100 stisov na minuto. To počnemo do prihoda reševalcev in če je le mogoče tudi s pomočjo defibrilatorja. Za njegovo uporabo so nam v pomoč slikovna in zvočna navodila defibrilatorja, pomagajo pa nam lahko tudi dispečerji na telefonski številki 112.«

Akcija »Slovenija oživlja!« med seboj povezuje organizacije, društva in projekte, ki se ukvarjajo s širjenjem znanja prve pomoči in promocijo oživljanja med najširšo laično javnostjo. Rdečemu križu Slovenije, Slovenskemu reanimacijskemu svetu, reševalcem in študentom medicine iz obeh regionalnih društev se bodo pridružili še študenti petih zdravstvenih fakultet, člani Zveze tabornikov Slovenije, Združenja slovenskih katoliških skavtinj in skavtov Slovenije ter letos prvič tudi nekatera društva prvih posredovalcev. Že tradicionalno je medijski partner Val 202 z oddajo Sekunde rešujejo.

Še veliko dodatnih informacij, ki so napisane tako, da jih razumejo vsi, je zbranih v prilogi.

Ni težko, znajo tudi otroci

V okviru Svetovnega dneva oživljanja smo se v Slovenskem reanimacijskem svetu (SloRS) že pred leti pridružili pobudi Otroci rešujejo, s katero želimo šolarkam in šolarjem približati oživljanje. Pobuda v šole uvaja dvourno letno učenje temeljnih postopkov oživljanja za otroke od 12 leta starosti daje. Pri teh letih se otroci bolje odzivajo na navodila in se lahko lažje naučijo pomoči drugim. Začetek učenja v mladih letih pa tudi pomeni, da oživljanje postane enako enostavno kot plavanje ali kolesarjenje - otroci ne bodo nikoli pozabili, kako rešiti življenje. V SloRS verjamemo, da je končno prišel čas, da omenjene vsebine uradno vključimo tudi v slovenski šolski sistem.

Kontakt:

Matic Slapšak

Sodelavec za odnose z javnostmi

Rdeči križ Slovenije - Zveza združenj

Tel.: +386 40 512 707

e-naslov: matic.slapsak@rks.si

www.rks.si

Kristina Brečko

Vodja Odbora za prvo pomoč ZŠMS

Tel.: +386 68174255

e-naslov: prva.pomoc@zsms.si

www.zsms.si



ZVEZA ŠTUDENTOV
MEDICINE SLOVENIJE



Matej Jenko

Član Slovenskega reanimacijskega sveta

Tel: +386 31 289 425

e-naslov: jenko.matej@gmail.com

<http://slors.szum.si/>