



Gdyby więcej ludzi umiało udzielać pierwszej pomocy w nagłym zatrzymaniu krążenia – 100,000 osób rocznie w Europie mogłoby żyć – twierdzi Europejska Rada Resuscytacji

Po raz pierwszy w jesieni tego roku z inicjatywy Europejskiej Rady Resuscytacji (ERC) i w ramach podnoszenia świadomości społecznej o problemie nagłego zatrzymania krążenia (NZK) będzie organizowany "Europejski Dzień Przywracania Czynności Serca". Celem inicjatywy jest powszechne nauczanie społeczeństwa udzielania pierwszej pomocy osobie, u której wystąpiło nagłe i niespodziewane NZK. Punktem kulminacyjnym akcji będzie dzień **16 października**, kiedy akcja obejmie młodzież wszystkich krajów w Europie. To właśnie osoby w młodym wieku są głównymi adresatami tej kampanii, gdyż to w nich jest nadzieja na poprawę przeżywalności w pozaszpitalnym NZK w przyszłości. W tym samym dniu również członkowie Parlamentu Europejskiego będą uczeni udzielania pierwszej pomocy osobom z NZK z użyciem automatycznych defibrylatorów zewnętrznych (AED) włącznie. Akcji będzie towarzyszyła kampania plakatowa w różnych językach, w Polsce z udziałem Polskiej Rady Resuscytacji.

Każdego roku u około 400,000 Europejczyków występuje nagłe i niespodziewane NZK, z czego w ok. 350,000 przypadkach zdarza się to poza szpitalem. Nagłe NZK poza szpitalem może zdarzyć się wszędzie, na przykład na ulicy, w miejscu pracy, w czasie ćwiczeń rekreacyjnych oraz innego typu wysiłku fizycznego. Przeważająca większość NZK występuje w domu. Aktualnie mniej niż jedna osoba na dziesięć przeżywa to zdarzenie. Podjęcie resuscytacji krążeniowo-oddechowej (RKO) przez świadków zdarzenia może spowodować 2-3 krotny wzrost przeżywalności. Niestety na dzień dzisiejszy tylko w 1 przypadku na 5 zdarzeń pozaszpitalnego nagłego zatrzymania krążenia podejmowana jest resuscytacja. Zwiększenie częstości podejmowania resuscytacji mogłoby uratować 100,000 istnień ludzkich w Europie rocznie. "Niestety jedynie niewielki odsetek osób, u których występuje nagłe zatrzymanie krążenia poza szpitalem otrzymuje pomoc wystarczająco szybko, aby przeżyć" mówi Professor Maaret Castrén, Karolinska Institutet, Szwecja, przewodnicząca ERC.

Przykładowo, w Wielkiej Brytanii szacuje się, że częstość występowania nagłego zatrzymania krążenia poza szpitalem wynosi 60,000 przypadków rocznie i w 30 000 z nich interweniują zespoły ratownictwa medycznego. Jedynie 14% dzieci i młodzieży w szkołach regularnie uczy się udzielać pierwszej pomocy w postaci resuscytacji krążeniowo-oddechowej z użyciem AED. Średnia częstość udzielania pierwszej pomocy przez świadków zdarzenia w Wielkiej Brytanii wynosi 30%, a przeżywalność pozaszpitalnego NZK wynosi tylko 2 – 12%. Częstość udzielania pierwszej pomocy przez świadków zdarzenia różni się w Europie, np. w regionie Andaluzji w Hiszpanii wynosi zaledwie 12%, w Niemczech 15%, w Holandii 61%, w Szwecji 59%. Aktualna przeżywalność w pozaszpitalnym NZK w różnych krajach i regionach różni się znacznie. Ogólna przeżywalność w krajach tzw. Europy Wschodniej wynosi średnio 6%, podczas, gdy w Holandii i krajach Skandynawskich (Norwegia, Szwecja) sięga 40%.

"Gdybyśmy poprawili częstość udzielania pierwszej pomocy przez świadków zdarzenia u ofiar pozaszpitalnego NZK do poziomu krajów, w których obserwuje się największą przeżywalność, to moglibyśmy ratować 100,000 ludzi rocznie w Europie" mówi Prof Castrén.

"Jesteśmy głęboko przekonani, że gdyby więcej ludzi było szkolonych w prowadzeniu resuscytacji (np. na lotniskach, ośrodkach sportowych, hotelach itp.) oraz gdyby więcej AED było umieszczanych w strategicznych punktach, można by zredukować o 50% przypadki nagłych zgonów sercowych", dodaje Prof Castrén.



Umieszczając wspomniane wyżej liczby w kontekście, szacunkowe 350,000 pozaszpitalnych zgonów sercowych odpowiada 1,000 zgonom dziennie, każdego dnia w Europie tzn. 2 pełne samoloty *jumbo jet* rozbijające się codziennie bez osób przeżywających katastrofę. Dla porównania 28,000 ludzi rocznie ginie w Europie z powodu wypadków drogowych, ale trzeba podkreślić, że nakłady przeznaczane na bezpieczeństwo na drogach i w samochodach są niewspółmiernie większe niż środki przeznaczane na resuscytację krążeniowo-oddechową.

Kampania "Europejski Dzień Przywracania Czynności Serca" podjęta przez ERC jest odpowiedzią na Deklarację Parlamentu Europejskiego z czerwca 2012 roku, w której państwa członkowskie nawołują do ustanowienia Europejskiego Tygodnia Podnoszenia Świadomości o Problemie Nagłego Zatrzymania Krążenia jako akcji edukacyjnej kierowanej do społeczeństwa, lekarzy oraz innych pracowników służby zdrowia.

Poza dziećmi i młodzieżą w wieku 12-16 lat a także młodymi dorosłymi, kampania "Europejski Dzień Przywracania Czynności Serca" ma również na celu edukację nauczycieli, rodziców, osoby publiczne oraz polityków w zakresie pierwszej pomocy w NZK. ERC ma zamiar mobilizować i wspomagać wszystkie narodowe organizacje zajmujące się resuscytacją w Europie poprzez plakaty, materiały informacyjne, porady i idee dotyczące kampanii, a szczególnie aktywizować szkoły, kluby sportowe i organizacje młodzieżowe.

W ramach kampanii dostępny będzie wielojęzyczny internetowy pakiet informacyjny ze wskazówkami jak prawidłowo prowadzić resuscytację krążeniowo-oddechową, video demonstracje przykładowych RKO, aplikacje prowadzenia RKO wraz z informacjami na Twitterze i Facebooku oraz możliwościami interaktywnej wymiany opinii. Politycy Parlamentu Europejskiego wezmą udział w sesjach szkoleniowych i demonstracjach RKO w trakcie "Europejskiego Dnia Przywracania Czynności Serca".

"Resuscytację krążeniowo-oddechową jest łatwiejsza niż większość ludzi uważa i z pewnością ratuje życie" dodaje Prof. Castrén. "Jest zrozumiałe, że ludzie obawiają się prowadzenia resuscytacji, ale ta kampania pokaże, że jest to prosty i łatwy do nauczenia dla każdego sposób postępowania. Zależy nam na tym, aby członkowie społeczeństwa zrozumieli, że posiadają rzeczywistą siłę i możliwość uratowania życia. Nawet niewielki wzrost w odsetku świadków NZK podejmujących resuscytację może uratować wielu pacjentów".

Wiecej szczegółów dostępnych jest na stronie ERC: [website https://www.erc.edu/](https://www.erc.edu/)

oraz stronie Polskiej Rady Resuscytacji www.prc.krakow.pl

Dodatkowe informacje o akcji w Polsce:

Prof. Janusz Andres, Prezes Polskiej Rady Resuscytacji

tel. 602 178 539 oraz email: janusz.andres@uj.edu.pl

Europejska Rada Resuscytacji (ERC) jest organizacją pożytku publicznego działającą w oparciu o ponad 100 wolontariuszy, ponad 400 000 zarejestrowanych korespondentów oraz szerokie wsparcie medialne. ERC ściśle współpracuje z narodowymi organizacjami zajmującymi się resuscytacją oraz wspiera ich działalność i inicjatywy przy pomocy centralnego biura w Brukseli. Celem ERC jest poprawa przeżywalności w nagłym zatrzymaniu krążenia poprzez badania naukowe i publikacje, nauczanie prowadzenia resuscytacji przy pomocy kompetentnych i uznanych instruktorów oraz programów w całej Europie oraz organizowanie konferencji naukowych w zakresie resuscytacji w nagłym, niespodziewanym zatrzymaniu krążenia.



Etapy prawidłowej resuscytacji krążeniowo-oddechowej (RKO)



dzwoń

- Upewnij się, że działasz w bezpiecznych warunkach
- Sprawdź, czy poszkodowana/ny reaguje
- Zawołaj o pomoc
- Odegnij głowę, unieś żuchwę i sprawdź obecność oddechu
- Zadzwoń po pomoc: przedstaw się, podaj lokalizację i opisz sytuację
- Jeżeli ktoś przyszedł z pomocą poproś go o zlokalizowanie i przyniesienie AED



uciskaj

- Umieść nadgarstek jednej ręki na środku klatki piersiowej
- Umieść nadgarstek drugiej ręki na grzbiecie pierwszej i spleć palce
- Uciskaj klatkę piersiową w rytm piosenki "Stayin' Alive" do momentu uzyskania AED bądź przybycia zespołu ratownictwa medycznego
- Jeżeli chcesz, wykonuj 2 oddechy ratownicze po każdym 30 uciśnięciach klatki piersiowej, w przeciwnym razie uciskaj klatkę piersiową bez przerwy
- Nie martw się, nie możesz zaszkodzić osobie, którą ratujesz
- Jeżeli możliwe, osoba uciskającą klatkę piersiową powinna zmieniać się co 2 minuty



defibryluj

- Gdy AED zostanie dostarczony włącz go natychmiast i zostosuj się do instrukcji głosowych



bądź dumny

- Bądź dumny, że podjąłeś akcję
- Po przybyciu zespołu ratownictwa medycznego możesz się zrelaksować i przede wszystkim być dumnym i zadowolonym, że Twoje ręce przywróciły czynność serca i uratowały życie
- Pamiętaj: podjęcie akcji jest ZAWSZE lepsze niż nie udzielenie pomocy
- Dobrze zrobione!
- A teraz rozpowszechnij te wiadomości i poinformuj Twoich przyjaciół, znajomych i rodzinę, że każdy może uratować życie