

9.1 PRVNÍ OBČANSKÉ POMOCI

Nabízíme *První občanské pomoci* ve formě dopisu, který může posloužit i jako základ osvětového letáku.

Vážení spoluobčané,

*chceme Vás seznámit s možnostmi, které každý z nás jako občan má ve chvíli, **kdy se stane neštěstí** a druhý člověk je v nouzi a tísní, je ohrožen*

- jeho život anebo;
- jeho vztah k sobě (důstojnost), k druhým a k tomu, co nás přesahuje;
- jeho majetek.

*V tu chvíli můžeme pomoci, neboť **první pomoc může a má poskytnout každý**. Např. § 9 zákona č. 20/1966 Sb., o péči o zdraví lidu ve znění pozdějších předpisů stanoví v odstavci 4b: „V zájmu svého zdraví a zdraví spoluobčanů je každý povinen poskytnout nebo zprostředkovat nezbytnou pomoc osobě, která je v nebezpečí smrti nebo jeví známky závažné poruchy zdraví.“ Zákon č. 40/2009 Sb., trestní zákon, v kapitole *Neposkytnutí pomoci* (§ 150) říká v prvním odstavci: „Kdo osobě, která je v nebezpečí smrti nebo jeví známky vážné poruchy zdraví nebo jiného vážného onemocnění, neposkytne potřebnou pomoc, ač tak může učinit bez nebezpečí pro sebe nebo jiného, bude potrestán odnětím svobody až na dvě léta.“*

*Je-li druhý člověk v nouzi a ohrožení, předpokládáme, že zhruba víme, co v takové chvíli potřebuje. **Potřeby máme my lidé společné, hodnotami se lišíme**. Měli bychom se chovat podle hodnot člověka, kterému pomáháme (mít na paměti zvláštnosti stravování, ošetřování, pohřbívání u etnických, náboženských a jiných skupin obyvatel).*

Možná je první pomoc jen jedna a jde o přirozené, pozitivní a věcné chování člověka, který chce druhého člověka zachránit anebo ochránit v situaci nouze, tísně, ohrožení a dbá přitom o jeho důstojnost.

Předkládáme členění pomoci proto, abychom na jejich jednotlivé složky bio-psychosociálně-spirituální jednoty nezapomínali: pamatujme proto na první pomoc zdravotní, psycho-sociální a právní, duchovní. Pro jednoduchost nabízíme k zapamatování zkratku DOKIPT (důstojnost – ochrana – kontakty – informace – podpora - ticho).

Na místě většinou nejsme sami. Spolupracujme. Půjde to snáz.

A pamatujme: to, co jsme udělali pro druhého, máme udělat též pro sebe. S pomocí druhému se pojí svépomoc. Všechny strany pomáhání tvoříme my, lidé, a potřeby máme podobné – podporu a porozumění od druhých anebo chvíli samoty a ticha anebo třeba modlitbu.

Psychosociální intervenční týmy ČR – lektorský speciál

Skupina pro vytváření a ověřování standardů psychosociální pomoci při Generálním ředitelství Hasičského záchranného sboru České republiky

Prosinec 2010

Všechny pomoci slučuje první pomoc rodinám a okolí zasažených: Uč je, jak pomáhat.

ZDRAVOTNÍ PRVNÍ POMOC

Dbej o důstojnost zachraňovaných.

Dbej na bezpečnost svou i zasaženého.

Pomoz jakýmkoli způsobem: vše je dobře. Jediné špatně je neudělat nic.

Použij, co máš po ruce.

Spolupracuj s druhými – ať volají 155.

✓ **Zastav velké krvácení**

Silně krvácí? Čímkoli to zastav. Třeba silně tlač na místo, odkud krev vystřikuje.

✓ **Obnov dech**

Poslechni, jestli dýchá. Nedýchá? Nadechne se jen čas od času?

Vyndež z úst, co tam nepatří, a zakloň mu hlavu.

Stále nedýchá? Zacpi mu nos a dvakrát do něj dýchni.

Stále nedýchá?

✓ **Volej 155**

Řekni dispečerovi: kde jsi, co se stalo, kdo jsi.

Poradí ti, co máš dělat dál.

Nezavěšuj, dokud dispečer neřekne.

✓ **Je v bezvědomí a stále nedýchá?**

Začni oživovat (masáž srdce): napni a spoj ruce a **rychle a silně** mu stlačuj hrudník **uprostřed**. Do hloubky a rytmicky.

Občas do něj dvakrát dýchni.

Opakuj a vydrž.

Nemůžeš nic zkazit. Bez tvé pomoci by zemřel jistě.

Dej se do toho. Mnoho zvládneš i sám a bez telefonu.

✓ **Pamatuj na psycho-sociální, právní a duchovní pomoc**

✓ **Uč druhé pomáhat**

PSYCHO-SOCIÁLNÍ¹ A PRÁVNÍ PRVNÍ POMOC

Pomoz přímo – tady a teď: Můžou pomoci tvoje peníze. Může pomoci odvoz – udělej nebo zprostředkuj.
Spolupracuj s druhými na místě.

✓ **Dbej na důstojnost**

Chraň zasaženého před zvědavci, případně před médii.

✓ **Hlídej bezpečí a chraň majetek, dokumentuj**

Odved' ho, je-li mu místo nebezpečné nebo nepříjemné.

Znemožni pohyb, je-li pro něj nebezpečný. Jinak se můžeš pohybovat s ním.

Pomoz získat informace.

Ochraňuj jeho věci. **Zabraň rabování, chraň to, co je pro zasaženého hodnotou.**

Pořízuj **dokumentaci** poškozených věcí.

Uchovej zničené věci pro jednání a prokazování škody.

✓ **Informuj, co se děje, a vnímej**

Podávej reálné informace. Vyslechni.

Vyhni se frázím. Mluv jednoduše.

✓ **Kontaktuj blízké** nebo je pomoz kontaktovat (nabídní telefon)

Dopomoz, aby se člověk mohl spojit se „svými“ lidmi, opřít se o ně, informovat je.

✓ **Pečuj jak o dítě, a vnímej, že je dospělý** (= pět T: teplo, ticho, tekutiny, transport, tišící prostředky)

Chovej se tiše a klidně.

Pil? Pití vody či čaje je důležité. Jedl? Třeba nemá hlad. Nevadí.

Byl na záchodě? Chce se mu?

Má odřeniny a modřiny? – ošetři!

Je mu dost teplo? Nabídní deku či svetr.

Je někdo s ním? Má se o co opřít? Nabídní oporu.

Má se kde umýt? Zajisti.

Má kde spát? Pomoz zařídit nocleh.

✓ **Podpoř a najdi lidi, kteří podpoří**

Přesvědčuj, že ho někdo podpoří a poradí mu i bezplatně.

Doprovod' ho na obecní úřad.

✓ **Pamatuj na zdravotní a duchovní první pomoc**

✓ **Uč druhé pomáhat**

¹ Název „psycho-sociální“ vznik sloučením postupů první psychické a první sociální pomoci. Důsledně užíváme název „psychická“ pomoc, nikoli „psychologická“, neboť první psychická pomoc je založena na reakcích občanů stejně jako první zdravotní (nebo tělesná) pomoc; neradi bychom označením vzbuzovali dojem, že jde o odbornou práci psychologů.

DUCHOVNÍ PRVNÍ POMOC (např. *umírajícím a pozůstalým*)

Pečuj o důstojnost.

✓ **Vnímej a buď po boku**

Zůstaň s člověkem, i když pro něj nemůžeš nic udělat. Neuteč a neútoč.

Soustřeď se.

Můžeš držet za ruku, pohladit – pokud ti to dovolí.

Můžeš vydržet jeho nadávky a křik. Vnímat je, slyšet za nimi význam.

Měj na paměti, co vše (osobního, vztahového, duchovního) člověk ztrácí ve zničených věcech.

Přijmi a sdílej obavy a pochybnosti.

Umírající propouštěj, neopouštěj: pokud někdo chce být sám, podstup.

✓ **Buď tichý**

Mlč, když je třeba. Neboj se ticha. Sdílej tichem.

Dej prostor pro vnitřní rozjímání.

Vnímej, jestli nemluvíš víc, než mlčíš.

✓ **Uznej tajemství a buď s ním v kontaktu**

Nechávej otázky, na které není odpověď, nezodpovězené.

Přiznej si spolu s druhým, že stojíme před tajemstvím.

Sdílej strach a otázky, co bude tam a jak tam blízkým je.

(I u věřícího je jeho věcí, jestli chce mluvit o vztahu s Bohem a naději na věčný život.

I věřící má strach a pochybnosti.

I nevěřící má naději, že vztah smrtí nekončí.)

✓ **Modli se**

Modli se, když můžeš a druhý chce.

Umožni modlitbu.

✓ **Žehnej a pros**

Přej druhému dobro i gestem (např. křížek na čelo), je-li to „jeho“ gesto.

Pros o dobro pro něj.

A někdy spolu s ním pros, aby se dobrem stal.

✓ **Mysli na smysl**

Vnímej smysl nebo potřebu smyslu (otázky Proč?).

Hledej cesty ke smíření.

✓ **Pamatuj na zdravotní, psycho-sociální a právní první pomoc**

✓ **Uč druhé pomáhat**