

**UNIVERZA V LJUBLJANI  
ZDRAVSTVENA FAKULTETA  
ZDRAVSTVENA NEGA, 1. STOPNJA**

**Maja Poličnik**

**MNENJA STAROSTNIKOV O USPOSABLJANJU IZ  
PRVE POMOČI**

diplomsko delo

**OPINION OF ELDERLY ABOUT FIRST AID TRAINING**

diploma work

**Mentor: doc. dr. Damjan Slabe**

**Somentorica: asist. Eva Dolenc**

**Recenzentka: viš. pred. mag. Nevenka Ferfila**

**Ljubljana, 2018**



# ZAHVALA

Ko hodiš, pojdi zmeraj do konca.  
Spomladi do rožne cvetice,  
poleti do zrele pšenice,  
jeseni do polne police,  
pozimi do snežne kraljice,  
v knjigi do zadnje vrstice,  
v življenju do prave resnice,  
a v sebi – do rdečice čez eno in drugo lice.

A če ne prideš ne prvič ne drugič do krova in pravega kova,  
poskusi vnovič in zopet in znova.

T. Pavček

Iskrena hvala mentorju doc. dr. Damjanu Slabetu, prof. zdr. vzg, in somentorici asist. Evi Dolenc, mag. zdr. nege, za strokovno vodenje, pomoč in vse spodbudne besede, ki sta mi jih namenila med nastajanjem diplomske naloge. Hvala recenzentki, viš. pred. mag. Nevenki Ferfila, za vložen trud pri recenziranju diplomskega dela, Nataši Bele za lektoriranje in Franciju Lipovdu za prevod izvlečka.

Hvala vsem intervjuvancem, ki so privolili v sodelovanje pri raziskavi in mi s tem pomagali pri nastanku diplomske naloge.

Posebna zahvala gre moji družini, še posebej staršema Ivici in Petru, ki sta mi omogočila študij, verjela vame in me spodbujala tudi takrat, ko ni bilo vse tako lepo.

Hvala Boštjanu in vsem prijateljem, ki ste mi na kakršen koli način pomagali do nastanka diplomske naloge in ste bili tam, ko sem vas najbolj potrebovala.



## IZVLEČEK

**Uvod:** Pričakovana življenjska doba se podaljšuje, zato delež starejših od 65 let hitro narašča. Psihofizične spremembe v starosti povzročijo, da so lahko starostniki dovzetnejši za nastanek poškodb ali nenadnih obolenj. Z zgodnjo prepoznavo znakov in simptomov ter pravilnim ukrepanjem lahko omilimo ali preprečimo njihove posledice. Osnovni cilji ukrepov prve pomoči ne temeljijo samo na z dokazi podprtih znanstvenih spoznanjih, ampak tudi na učinkovitem usposabljanju laikov v vseh starostnih obdobjih, tudi starostnikov.

**Namen:** Ugotoviti, kakšna so mnenja starostnikov o usposabljanju iz prve pomoči. **Metode dela:** Podatki so bili pridobljeni s pomočjo deskriptivne metode dela, kot orodje za zbiranje podatkov je bil uporabljen polstrukturiran intervju. Intervjuji so bili izvedeni junija 2018. Vzorec je bilo namensko, vključenih pa je bilo šest starostnikov, ki so fizično aktivni in pogovornjivi. Njihovo sodelovanje je bilo prostovoljno, zagotovljena je bila anonimnost. Pogovore smo s strinjanjem udeležencev snemali z diktafonom. Na podlagi posnetkov so bili narejeni prepisi. Podatki so bili kvalitativno analizirani in razvrščeni v različne kategorije za interpretacijo rezultatov. **Rezultati:** V raziskavi je sodelovalo šest starostnikov, od tega štirje moški in dve ženski. Intervjuvanci ob besedi prva pomoč najprej pomislijo na nesrečo in na pomoč sočloveku v nesreči. Vsi so se nazadnje iz prve pomoči usposabljali pred več kot 38-imi leti. Starostniki so pripravljani obnoviti svoje znanje prve pomoči, najraje s poslušanjem predavanj, branjem zloženek in gledanjem televizije, nekateri pa bi tudi praktično vadili postopke na modelu. Intervjuvanca iz poznega starostnega obdobja se obnovitvenega tečaja s praktičnimi vajami ne bi več udeležila, bi pa poslušala predavanja. Glede na odgovore intervjuvancev, se kažejo razlike med mnenji starostnikov iz različnih starostnih skupin. **Razprava in sklep:** V raziskavo vključeni starostniki so zainteresirani za ponovno usposabljanje iz prve pomoči, le-to pa bi moralo biti prilagojeno njihovim zmožnostim, kar kažejo tudi rezultati drugih, sorodnih raziskav. Usposabljanje bi bilo smiselno izvajati v okviru različnih organizacij, kjer se izvajajo aktivnosti za starostnike. Seznaniti bi jih bilo potrebno z avtomatskim defibrilatorjem, saj večina od intervjuvanih starostnikov ne ve, kje se nahaja, niti za kaj se uporablja.

**Ključne besede:** starostniki, usposabljanje, prva pomoč



## ABSTRACT

**Introduction:** The life expectancy is extending, therefore the share of elderly people above 65 years is rapidly growing. Physical and mental changes in old age can make the elderly people more susceptible to injuries or sudden illness. With early detection of signs and symptoms and with proper actions, we can mitigate or prevent their consequences. The basic goals of first aid measures are not based solely on evidence-based scientific findings, but also on effectively training lay persons of all ages, even the elderly people. **Purpose:** To determine the elderly people's opinion on first aid training. **Methods:** Data was obtained with the descriptive method and a semi-structured interview was used as a tool for collecting data. Interviews were carried out in June 2018. Sampling was purposive and included six elderly people who are physically active and talkative. Their participation was voluntary and anonymity was ensured. Interviews were recorded with the interviewees' consent on a voice recorder. The voice records were used to make transcripts. Data was qualitatively analysed and classified into different categories for interpreting the results. **Results:** Six elderly people participated in the research, of which four were men and two were women. Interviewees associated the words "first aid" with accident and helping the fellow humans involved in an accident. All of them were last trained in first aid more than 38 years ago. The elderly people are willing to refresh their first aid knowledge, preferably by listening to lectures, reading brochures and watching TV, and some of them would also be willing to practice on a mannequin. Two interviewees of later old age would not be willing to participate in a refresher course with practical exercises, but would be willing to listen to lectures. This demonstrates the differences in the opinions of different age groups. **Discussion and conclusion:** The elderly persons who participated in the study are interested in first aid retraining, but the training would have to be adapted to their capabilities which is also evident from the results of other similar research. It would be sensible to conduct training as part of various organisations where activities for elderly people are conducted. The training would have to include familiarization with automatic defibrillators, because the majority of interviewed elderly people do not know where they are located and for what they are used.

**Keywords:** elderly people, training, first aid





# KAZALO VSEBINE

1	UVOD.....	1
1.1	Podatki o staranju prebivalstva .....	1
1.2	Najpogostejši zdravstveni problemi starostnikov .....	2
1.3	Prva pomoč in starostniki .....	4
1.4	Usposabljanje iz prve pomoči za starostnike .....	5
2	NAMEN .....	7
3	METODE DELA .....	8
3.1	Opis metodologije.....	8
4	REZULTATI .....	10
4.1	Analizirana skupina .....	11
4.1.1	Rezultati, pridobljeni s pomočjo polstrukturiranih intervjujev .....	11
5	RAZPRAVA.....	16
5.1	Izkustvo intervjuvanih starostnikov s prvo pomočjo .....	16
5.2	Izkušnje intervjuvanih starostnikov z usposabljanjem iz prve pomoči v preteklosti .....	17
5.3	Mnenja intervjuvanih starostnikov v zvezi z obnavljanjem znanja iz prve pomoči .....	19
5.4	Mnenja intervjuvanih starostnikov o primernih načinih usposabljanja iz prve pomoči .....	20
5.5	Predlogi intervjuvanih starostnikov glede usposabljanja iz prve pomoči.....	21
6	ZAKLJUČEK.....	22
7	LITERATURA IN DOKUMENTACIJSKI VIRI.....	24
7.1	Dokumentacijski viri.....	27
8	PRILOGE	
8.1	Vprašanja za intervju	



## KAZALO SLIK

Slika 1: Primerjava prebivalstvenih piramid Slovenije za leti 1953 in 2016 ter projekcija za leto 2056 .....	2
--	---

## KAZALO TABEL

Tabela 1: Tematski sklopi s pripadajočimi kategorijami in podkategorijami .....	10
Tabela 2: Kategorizirani odgovori intervjuvancev na vprašanja iz uvoda v tematiko usposabljanja iz prve pomoči. ....	11
Tabela 3: Kategorizirani odgovori intervjuvancev na vprašanja iz usposabljanja v preteklosti. ....	12
Tabela 4: Kategorizirani odgovori intervjuvancev na vprašanja iz obnavljanja znanja iz prve pomoči. ....	13
Tabela 5: Kategorizirani odgovori intervjuvancev na vprašanja iz primernih načinov usposabljanja iz prve pomoči. ....	14
Tabela 6: Kategorizirani odgovori intervjuvancev na vprašanja iz zaključka. ....	15



## **SEZNAM UPORABLJENIH KRATIC IN OKRAJŠAV**

<b>TPO</b>	Temeljni postopki oživljanja
<b>WHO</b>	Svetovna zdravstvena organizacija (angl. World Health Organization)
<b>IFRC</b>	Mednarodna zveza društev Rdečega križa in Rdečega polmeseca (angl. International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies)







# 1 UVOD

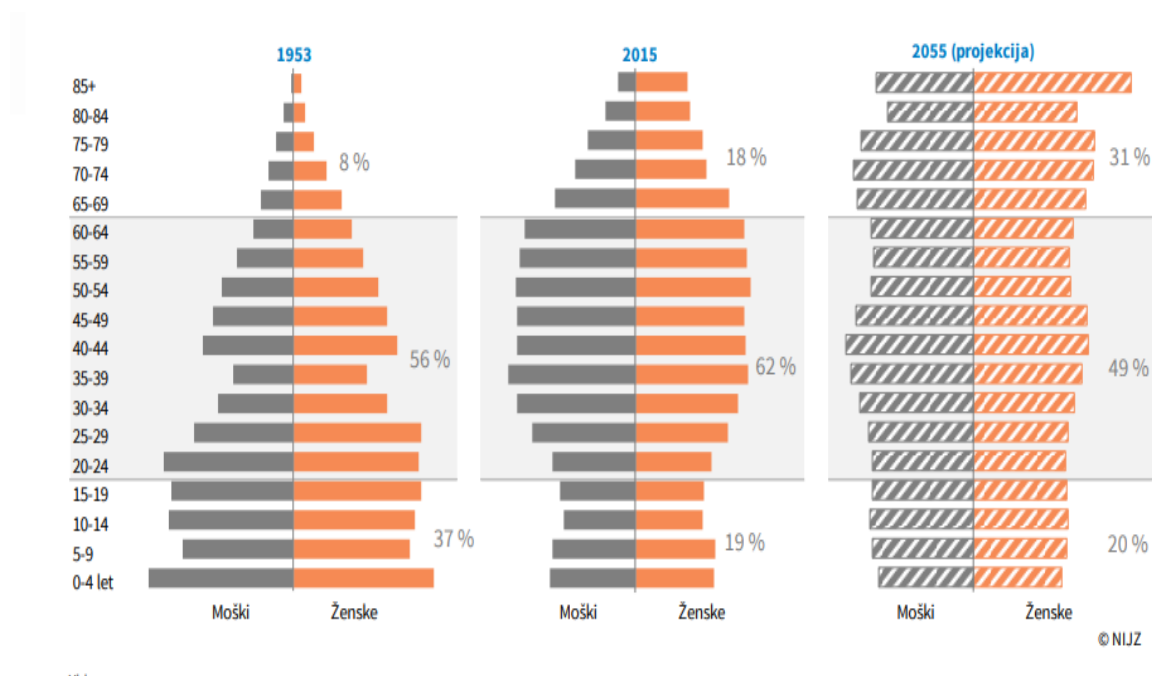
Staranje je proces, ki poteka celo življenje, vendar se ljudje različno hitro starajo, kar je odvisno od dednih dejavnikov, osebnostnih lastnosti, okolja, socialno-ekonomskih in psihosocialnih dejavnikov (Roljić, Kobentar, 2017). Staranje populacije je ena od pomembnejših značilnosti sodobnega življenja (Stankov, 2015). O staranju prebivalstva govorimo takrat, ko se delež prebivalstva nad izbrano starostno mejo (običajno nad 65 let) povečuje glede na celotno prebivalstvo (Bunc, Gradecki, 2017). Milavec Kapun (2011) je starostnike razdelila v tri obdobja: zgodnje starostno obdobje (65–74 let), srednje starostno obdobje (75–84 let) ter pozno starostno obdobje (od 85 let naprej). Na biološki ravni je staranje povezano s postopnim kopičenjem različnih vrst molekularnih in celičnih poškodb, zato to sčasoma privede do postopnega zmanjševanja fizioloških rezerv, povečanega tveganja za različne bolezni in splošnega zmanjšanja zmogljivosti posameznika (WHO – World Health Organization, 2015). Starostniki zato sodijo med ranljivo skupino prebivalstva (Zaletel-Kragelj et al., 2007). So bolj dovzetni za nastanek poškodb in nenadnih obolenj, ob čemer pride v ospredje nujnost po potrebnem poznavanju ukrepov prve pomoči.

Številne raziskave dokazujejo, da so znanja prve pomoči sposobni pridobiti pripadniki različnih starostnih skupin, tudi starostniki, vendar jim primanjkuje sodobnega znanja, večkrat pa jih tudi zmotno podcenjujemo, da znanj niso zmožni ali jih nočejo pridobiti (Dolenc, Slabe, 2015).

## 1.1 Podatki o staranju prebivalstva

Družba postaja dolgoživa: pričakovana življenjska doba se podaljšuje, delež starejših od 65 let hitro narašča (Bednaš, Kajzer, 2017). Svetovna zdravstvena organizacija (WHO, 2015) navaja, da se med leti 2000 in 2050 pričakuje, da se bo število ljudi starih 60 let ali več v svetovnem merilu podvojilo. V Združenih državah Amerike se je v zadnjih stotih letih pričakovana življenjska doba pri moških iz 48 dvignila na 75 let, pri ženskah pa iz 51 na 80 let (Mitzner et al., 2009). Zaradi velikih sprememb v starostni strukturi prebivalstva v Sloveniji, prebivalstvena piramida v letu 2016 dobiva obliko vaze, kot jo poznajo zahodne družbe. Z zmanjševanjem števila rojstev in upočasnjevanjem umrljivosti se bo oblika piramide spremenila (Slika 1). Delež prebivalstva, starega 65 let in več, bo leta 2056 predvidoma znašal 30 % (v primerjavi z 18 % leta 2016). Dinamika staranja prebivalstva je

zelo hitra, kar bo treba upoštevati pri pripravi strateških načrtov države (Zdravstveni statistični letopis, 2016).



Slika 1: Primerjava prebivalstvenih piramid Slovenije za leti 1953 in 2016 ter projekcija za leto 2056 (Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2016).

V Sloveniji je v letu 2017 živelo okoli 18,9 % ljudi, starejših od 65 let, kar jo uvršča med države z zelo starim prebivalstvom in je pomemben podatek za načrtovanje zdravstvenih in socialnih storitev na individualni in družbeni ravni (Roljić, Kobentar, 2017).

## 1.2 Najpogostejši zdravstveni problemi starostnikov

Milavec Kapun (2011) navaja, da staranje ni le potovanje skozi čas, skozi življenje posamezne osebe, ampak gre za preplet bioloških, psiholoških in socialnih dogodkov, ki se dogajajo neprenehoma v celotnem obdobju življenja.

Osnovna značilnost sprememb v procesu staranja je upočasnitev različnih procesov in posledično zmanjšanje delovanja različnih organskih sistemov ter s tem delovanja celotnega organizma. Zaradi zmanjševanja delovanja in posledično zmanjšane funkcijske rezerve se organizem težje prilagaja na spremenjene pogoje in večje obremenitve. Po drugi strani lahko

zaradi okrnjenega delovanja organa bolezen pri starostniku povzroči hujše in trajnejše okvare kot pri mlajših osebah. Slabšanje funkcionalnega stanja pa poveča dovzetnost organizma za bolezni (Poredoš, 2004).

Za starost je značilen nastanek več kompleksnih zdravstvenih stanj, ki se po navadi pojavijo šele kasneje v življenju in ne spadajo v opredeljene kategorije bolezni, pogosto jih imenujejo geriatrični sindromi (WHO, 2015). Ti predstavljajo kombinacije različnih simptomov ali bolezenskih znakov (Roljić, Kobentar, 2017). Pod geriatrični sindrom spada na primer krhkost starostnika, ki se kaže z upadom kognitivnih funkcij in zmogljivosti posameznika. Pride do izgube mišične mase, motenj v prehranjevanju in pitju, pomanjkljive prehrane, posledica pa je tudi manjša gibalna aktivnost, ki pa je še eden izmed dejavnikov tveganja za nastanek bolezni. S tem se poveča ranljivost starostnikov in dovzetnost za nastanek neugodnih zdravstvenih težav in izidov (Roljić, Kobentar, 2017). Krhkost poveča tveganje za padce ter nadaljnjo hospitalizacijo. Padci so pri starejših zelo pogosti, vzroki zanje pa so različni. Večina starostnikov redno jemlje predpisano terapijo, ta pa lahko ima stranske učinke, kot so npr. vrtoglavica, slabost, motnje vida, ki pri starostniku hitro privedejo do padca. Vzroki za padce so tudi še druge prisotne bolezni, kot so na primer demenca, depresija v starosti, nizek krvni tlak. Na padce vplivajo tudi dejavniki okolja, kot na primer osvetljenost stanovanja itd. Zaradi kopičenja dejavnikov tveganja se s starostjo povečuje pogostnost pojavljanja koronarne srčne bolezni, srčnega popuščanja, periferne in možganske aterosklerotične bolezni (Poredoš, 2004). Med kronične bolezni, ki se pojavljajo v starosti, pa sodi tudi sladkorna bolezen, ki jo, kot navaja Poredoš, odkrijemo pri vsaki peti osebi, starejši od 60 let.

Vse te bolezni lahko privedejo do nenadnih in nepričakovanih sprememb v zdravstvenem stanju starostnika, ki jih je potrebno v čim krajšem času in na pravilen način obvladati. To pa lahko učinkovito dosežemo tudi z znanjem iz prve pomoči, ki ga je smiselno obnavljati ter izpopolnjevati. V hitro razvijajočem se svetu smo nenehno izpostavljeni tveganjem in kaj hitro se lahko pripeti, da bomo potrebovali prvo pomoč, zato je potrebno usposabljanje iz prve pomoči ciljno usmeriti tudi v starostnike, saj je pri njih tveganje za srčni zastoj največje (Monette, 2015). V takšnih trenutkih je za preprečevanje poslabšanja zdravstvenega stanja poškodovane ali nenadoma obolele osebe, ublažitev posledic ali celo reševanje življenja prva pomoč prisotnih (pogosto tudi kar samopomoč) izjemno pomembna (Slabe, Tašner, 2008).

V Kanadi doživi srčni zastoj vsako leto 45.000 prebivalcev, od tega manj kot 5 % tistih, ki doživijo izvenbolnišnični srčni zastoj, preživi. Ugotovili so, da je zato potrebno obvezno usposabljanje iz kardio-pulmonarnega oživljanja in uporabe avtomatskega defibrilatorja za vse srednješolce, študente in upokoјence. Posebno je treba usposablјati ljudi, stare 55 let ali več, saj se 85 % srčnih zastojev zgodi doma (Monette, 2012). Prav tako je v Sloveniji. Nenadni srčni zastoj vsako leto doživi približno 1600 Slovencev, vsak dan v povprečju štirje – veliko preveč pa jih zaradi posledic tega dogodka umre (Zajec, 2018). Avtorica navaja, da bi lahko s takojšnjim oživljanjem na letni ravni preprečili nekaj sto smrti, vendar je v Sloveniji strah na tem področju bistveno močnejši od znanja. Pri nas z oživljanjem začne le 30 % očividcev, v državah, kjer je ozaveščenost ljudi o oživljanju boljša, pa z oživljanjem začne približno 70 % očividcev.

### **1.3 Prva pomoč in starostniki**

Gradišek in sodelavci (2015) so v smernicah za oživljanje zapisali, da je prva pomoč pripravljenost nuditi pomoč in kot začetna oskrba ob akutni bolezni ali po poškodbi. Prvo pomoč lahko nudi kdor koli v kakršni koli situaciji. Da je oseba, ki nudi prvo pomoč, po definiciji nekdo, ki je usposobljen v prvi pomoči in je sposoben prepoznati, oceniti in razvrstiti po nujnosti potrebo po prvi pomoči, nuditi prvo pomoč z ustreznim znanjem, prepoznati omejitve prve pomoči in iskati dodatno pomoč, kadar je le-ta potrebna.

Prva pomoč ne pomeni zgolj neposredne oskrbe poškodovanih, zastrupljenih in nenadno obolelih, ampak implicira tudi obliko medčloveške pomoči in solidarnosti (Slabe, 2016). S starostjo odstotek ljudi, ki poiščejo pomoč pri sosedu, narašča za vse oblike socialne opore, tako finančne, emocionalne, materialne in tudi v primeru bolezni (Ramovš, 2013). Filipović in sodelavci (2005), so se v raziskavi osredotočili na stališča do sprejemanja in dajanja sosedске pomoči. Na vprašanje, ali bi, če bi kateri od njihovih sosedov potreboval pomoč, mu jo takoj nudili, je nad 90 % ljudi odgovorilo pritrdilno. Ta podatek pove, da si je velika večina ljudi pri nas pripravljena pomagati med seboj, kar je pomemben in spodbuden vidik solidarnosti.

Zakon o zdravstvenem varstvu in zdravstvenem zavarovanju (2006) v svojem 2. členu navaja, da je vsakdo dolžan poškodovanemu ali bolnemu v nujnem primeru po svojih močeh in sposobnostih nuditi prvo pomoč in mu omogočiti dostop do nujne medicinske pomoči.

Dajanje prve pomoči izboljša preživetje pri izvenbolnišničnem srčnem zastoju in poškodbah (Bakke et al., 2017). Lahko jo daje vsakdo, v kateri koli situaciji, vključevati pa mora tudi varnost izvajalca. Cilji prve pomoči so ohranitev življenja, lajšanje trpljenja, preprečevanje dodatnih poškodb ali poslabšanja bolezni in spodbujanje okrevanja (Zideman et al., 2015).

Dolenc in Slabe (2012) navajata da so starejši neizčrpen vir življenjskih izkušenj in modrosti, hkrati pa predstavljajo ranljivejšo skupino prebivalstva, predvsem zaradi pogostosti poškodb. Teh se pri starostnikih največ zgodi doma, ko ni na voljo takojšnje zdravstvene oskrbe. Takrat se pokaže potreba po znanju prve pomoči.

#### **1.4 Usposabljanje iz prve pomoči za starostnike**

Gradišek in sodelavci (2015) navajajo, da se priporoča izvajanje programov za izobraževanje v prvi pomoči, ker se s tem izboljša preprečevanje, prepoznavanje in obravnava poškodb ter bolezni. V njih je navedeno, da se je veriga preživetja razširila v formulo preživetja, ker so ugotovili, da cilj rešiti več življenj temelji ne samo na trdni in visokokakovostni znanosti, ampak tudi na učinkovitem usposabljanju laikov in zdravstvenih delavcev. Laiki lahko svojo vlogo v verigi preživetja opravljajo le, če so ustrezno usposobljeni in če kontinuirano obnavljajo svoje znanje o temeljnih postopkih oživljanja (TPO) (Lešnik, Lešnik, 2010).

Glede na to, da se 85 % srčnih zastojev zgodi doma, v navzočnosti družine, strokovnjaki ugotavljajo, da je usposabljanje iz prve pomoči zelo pomembno tako za mlade kot za starejše, ker se bodo najverjetneje skupaj znašli v situaciji, ko bodo le-to potrebovali (Monette, 2015). Obstajajo jasni dokazi, da bi morali biti vsi družinski člani potencialnih žrtev srčnega zastoja, med katere sodijo tudi starejše osebe, usmerjeni v usposabljanje iz kardio-pulmonarnega oživljanja (Vaillancourt et al., 2008).

Slabe (2016) je ugotovil, da se je 89,3 % anketiranih prebivalcev Slovenije vsaj enkrat v svoji preteklosti usposabljal iz prve pomoči, kar Slovenijo uvršča med države v Evropi, ki z usposabljanji iz prve pomoči zajamejo največji delež prebivalcev. K temu pa pripomore zakonsko določilo (Zakon o voznikih, 2010), po katerem med obveznosti kot del izpita za voznike motornih vozil spada tudi opravljanje preizkusa iz prve pomoči. Slabe (2016) je ugotovil tudi, da najmanjši delež z usposabljanjem iz prve pomoči (77,8 %) zavzemajo stari nad 65 let.

Repnik (2018) je raziskovala poznavanje TPO med starostniki v Sloveniji. Z analizo odgovorov na vprašanje, kako bi starostniki sami lahko izvajali temeljne postopke oživljanja, je ugotovila, da je 47 % starostnikov ocenilo svoje znanje kot slabo. 63 % vprašanih bi se z veseljem udeležilo izobraževanja iz TPO, skoraj tretjina pa jih meni, da pri njihovih letih to znanje ni več potrebno. Laharnar in sodelavci (2011) so ugotovili, da le manjši delež laikov na Tolminskem pozna znake zloma kolka in ustrezno prvo pomoč, kar predstavlja problem za prebivalce odročnih krajev, do katerih ekipa nujne medicinske pomoči potrebuje več časa. Avtorji navajajo, da bi jim bilo potrebno omogočiti obnovitvene tečaje prve pomoči, na katerih bi lahko ponovili in utrdili svoje znanje. V raziskavi so občani izrazili željo, da bi v njihovem kraju organizirali tečaje prve pomoči.

Zanimanje za usposabljanje iz kardio-pulmonarnega oživljanja s starostjo upada, vendar študije kažejo visoko stopnjo uspešnosti le-tega pri starejših nad 55 let (Vaillancourt et al., 2008). V Sloveniji so v okviru srečanj skupine starih ljudi za samopomoč Vrtnica leta 2012 v Škofji Loki organizirali 6-urni tečaj prve pomoči za manjšo skupino starostnic. S tečajem so želeli udeleženkam omogočiti obnovo ključnih znanj za učinkovito in pravilno dajanje prve pomoči ter preveriti program, ki bi ga lahko ponudili tudi drugim zainteresiranim skupinam starejših. Udeleženke so bile stare med 76 in 82 let. Usposabljanje je bilo praktično naravnano. Obravnavali so pristop k poškodovancu – načrt nujnega ukrepanja, znamenja in ukrepe v primeru nekaterih nujnih stanj, klic na številko 112, temeljne postopke oživljanja odraslega z uporabo avtomatičnega zunanjega defibrilatorja, ukrepe v primeru zapore dihalne poti zaradi tujka, prvo pomoč pri hudih krvavitvah, prvo oskrbo ran in opeklin. Vse udeleženke so po začetnem prikazu tudi same praktično pravilno izvedle položaj za nezavestnega in simulirale klic v sili (112). Udeleženke so pokazale veliko zanimanja za učenje masaže srca in umetnega dihanja, vendar jim njihove fizične zmožnosti niso dopuščale zadovoljive izvedbe postopkov; zlasti je bilo neučinkovito izvajanje umetnega dihanja. Večina udeleženk tečaja je po predhodnem prikazu pravilno uporabila avtomatični zunanji defibrilator. Po razlagi in demonstraciji so članice skupine pravilno oskrbele primer huje krvaveče rane z neposrednim pritiskom na rano in kompresijsko obvezo (Dolenc, Slabe, 2012).

## 2 NAMEN

Namen diplomskega dela je ugotoviti, kakšna so mnenja starostnikov o usposabljanju iz prve pomoči.

Cilji diplomskega dela so:

- Kdaj so se starostniki nazadnje usposabljali iz prve pomoči?
- Kakšno je njihovo mnenje o pripravljenosti za ponovno usposabljanje iz prve pomoči?
- Kakšni bi bili za njih primerni načini usposabljanja?

V zvezi s tem smo postavili naslednja raziskovalna vprašanja:

- Kdaj so se starostniki prvič usposabljali iz prve pomoči?
- Ali je bilo usposabljanje iz prve pomoči v preteklosti, po spominu starostnikov, izvedeno podobno kot danes?
- Ali so se starostniki pripravljani ponovno usposabljati iz prve pomoči?
- Na kakšen način bi bilo starostnikom najlažje obnavljati znanje iz prve pomoči?
- Ali imajo starostniki iz različnih starostnih skupin različna mnenja glede usposabljanja iz prve pomoči?

### 3 METODE DELA

V namen teoretičnega dela smo naredili pregled literature s pomočjo podatkovnih baz MEDLINE (Pubmed) in iskalnikov CINAHL, COBISS in Google učenjak. Vključitveni kriteriji za izbiro ustrezne literature so bili: strokovni in znanstveni članki ter druge publikacije, v slovenskem in angleškem jeziku in prosto dostopni v celotnem besedilu. Izključitveni kriteriji pa so bili članki starejši od petnajstih let ter članki o usposabljanjih ter poznavanju prve pomoči pri mlajših generacijah. Ključne besede iskanja so bile: starostnik, usposabljanje, prva pomoč, elderly people, training, first aid. V empiričnem delu je bila uporabljena deskriptivna metoda dela. Predhodno smo izvedli pilotno študijo, ki je vključevala 6 starostnikov. S tem smo preverili razumljivost vprašanj intervjuja. Nato smo izvedli raziskavo, ki je prav tako vključevala 6 starostnikov. Raziskava je potekala junija 2018, v Solčavi.

#### 3.1 Opis metodologije

Podatki so bili pridobljeni s pomočjo deskriptivne metode dela, kot orodje za zbiranje podatkov pa je bil uporabljen polstrukturiran intervju.

Opis metodoloških faz poteka kvalitativne raziskave po Mescu (1998):

1. Opredelitev problema: Daljše življenje je povezano s podaljševanjem relativno zdravih let življenja, kar pomeni, da bo oseba brez večjih zdravstvenih omejitev samostojno opravljala vsakodnevne življenjske aktivnosti z željo, da pričakovana leta preživi zadovoljno in kakovostno (Roljić, Kobentar, 2017). Skozi obdobja se kopičijo različne vrste molekularnih in celičnih poškodb, zato so starostniki posledično bolj dovzetni za nastanek poškodb in nenadnih obolenj. Večina poškodb in bolezenskih zapletov pri starostnikih se zgodi doma, ko ni na voljo takojšnje zdravstvene oskrbe in je na prvem mestu dajanje prve pomoči (Dolenc, Slabe, 2012). Izkazalo se je, da se z izobraževanjem in usposabljanjem iz prve pomoči povečuje preživetje bolnikov, prepoznavnost življenjsko nevarnih bolezni ter njihovo preprečevanje (Zideman et al., 2015).
2. Pojasnitev teoretičnega okvira ali predrzumevanja: glej uvodni in teoretični del diplomske naloge.



3. Izbor enot raziskovanja: v društvu upokojencev Solčava, smo pridobili seznam starostnikov in nato smo iz seznama izbrali 20 oseb, za katere smo ocenili da so primerni za raziskavo. Nato smo od teh dvajsetih naključno izbrali 6 starostnikov, ki so bili fizično aktivni in pogovorljivi. Intervju je bil opravljen z dvema iz zgodnjega starostnega obdobja (65–74 let), z dvema iz srednjega starostnega obdobja (75–84 let) ter z dvema iz poznega starostnega obdobja (od 85 let naprej). Intervjuvancem smo pojasnili, da je sodelovanje prostovoljno, da lahko od intervjuja kadarkoli odstopijo, ter da bo pri obdelavi in interpretaciji podatkov zagotovljena anonimnost.
4. Zbiranje empiričnega gradiva in podatkov: z metodo spraševanja s pomočjo delno strukturiranega intervjuja. Vprašanja (Priloga 1) so bila vnaprej okvirno pripravljena ter zasnovana na podlagi pregledane literature. Intervjuji so bili izvedeni junija 2018. Vsi izprašanci so dobili ista vprašanja, ki so bila podana v istem zaporedju. Intervjuvanje je potekalo v vnaprej dogovorjenem terminu, ki je ustrežal intervjuvancem. Vnaprej je bilo pojasnjeno in dogovorjeno, da se intervju snema ter da bo pri tem zagotovljena anonimnost. Pogovor se je začel z odprtimi in splošnimi vprašanji o obravnavani tematiki prve pomoči, potem pa smo se osredotočili na usposabljanje iz prve pomoči. Intervju je potekal v mirnem okolju, brez prisotnosti drugih oseb. Vprašanja so bila razumljiva in kratka. Pogovor smo snemali s pomočjo diktafona. Na podlagi posnetkov so bili narejeni prepisi posnetkov.
5. Kvalitativna analiza in interpretacija: urejanje gradiva; določitev enot kodiranja: vprašanja intervjuja so bila oblikovana tako, da so bile vnaprej predvidene nekatere enote kodiranja. Vprašalnik je razdeljen na sklope: uvod v tematiko usposabljanja iz prve pomoči, usposabljanje v preteklosti, obnavljanje znanja iz prve pomoči, primerni načini usposabljanja, zaključek intervjuja.
6. Poročanje je predstavljeno v poglavjih Rezultati in Razprava diplomskega dela.

## 4 REZULTATI

V nadaljevanju so predstavljeni pridobljeni in obdelani podatki, zbrani s pomočjo polstrukturiranih intervjujev. Rezultati so razvrščeni v ustrezne tematske sklope: uvod v tematiko usposabljanja iz prve pomoči, usposabljanje v preteklosti, obnavljanje znanja iz prve pomoči, primerni načini usposabljanja in zaključek. Pripadajoče kategorije in podkategorije k posameznemu tematskemu sklopu prikazuje Tabela 1.

*Tabela 1: Tematski sklopi s pripadajočimi kategorijami in podkategorijami*

<b>TEMATSKI SKLOP</b>	Uvod v tematiko usposabljanja iz prve pomoči	Usposabljanje v preteklosti	Obnavljanje znanja iz prve pomoči	Primerni načini usposabljanja	Zaključek
<b>KATEGORIJA</b>	Izkustvo iz prve pomoči	Izkušnje starostnikov z usposabljanjem iz prve pomoči v preteklosti	Mnenja starostnikov v zvezi z obnavljanjem znanja iz prve pomoči	Mnenja starostnikov o primernih načinih obnavljanja znanja iz prve pomoči	Predlogi
<b>PODKATEGORIJA</b>	Asociacija na besedo prva pomoč	Namen	Ocena lastnega znanja o dajanju prve pomoči	Predavanja	Dodatni komentarji na obravnavano tematiko
	Izkušnje s prvo pomočjo	Leto	Pripravljenost za usposabljanje	Praktično	
		Organizator	Predlogi	Televizija	
		Spomini		Zloženke	

## 4.1 Analizirana skupina

V raziskavo je bilo vključenih 6 starostnikov, od tega 4 moški in 2 ženski. Vsi starostniki so bili starejši od 65 let. V raziskavi sta sodelovala dva starostnika iz zgodnjega starostnega obdobja (65–74 let), intervjuvanca pod oznakama AM in BM, dva iz srednjega starostnega obdobja (75–84 let), pod oznakama CŽ in ČM, ter dva iz poznega starostnega obdobja (od 85 let naprej), pod oznakama DM in EŽ.

### 4.1.1 Rezultati, pridobljeni s pomočjo polstrukturiranih intervjujev

Z enim od začetnih vprašanj smo želeli ugotoviti, na kaj intervjuvanci najprej pomislijo, ko slišijo besedo prva pomoč. Večina intervjuvancev ob besedi prva pomoč najprej pomisli na nesrečo, vsi pa že imajo izkušnje z dajanjem prve pomoči (Tabela 2).

*Tabela 2: Kategorizirani odgovori intervjuvancev na vprašanja iz uvoda v tematiko usposabljanja iz prve pomoči.*

#### TEMATSKI SKLOP: UVOD V TEMATIKO USPOSABLJANJA IZ PRVE POMOČI

KATEGORIJA: IZKUSTVO PRVE POMOČI		
PODKATEGORIJA	Asociacija na besedo prva pomoč	Izkušnje s prvo pomočjo
AM	Nesreča, pomoč	Umetno dihanje, kap
BM	Nesreča	Umetno dihanje, reševanje ljudi iz vozil, nezavest, rešilec, zadušitev
CŽ	Pomoč, usposobljenost za nudenje prve pomoči	Zlom gležnja, nesreča z avtom, rešilec, bolnišnica

ČM	Pomoč, usposobljenost za nudenje prve pomoči, oživljanje, zlomi, rešilec	Zdrs v vodo, samomor, zdrs, gorska reševalna
DM	Nesreča, pomoč	Poškodbe v gozdu
EŽ	Pomoč	Delovne izkušnje, oživljanje zmrznjene osebe

Tabela 3 prikazuje odgovore na vprašanje, kje in kdaj so se intervjuvanci srečali z usposabljanjem iz prve pomoči. Z enim od vprašanj smo hoteli izvedeti tudi, kaj jim je od takrat najbolj ostalo v spominu.

*Tabela 3: Kategorizirani odgovori intervjuvancev na vprašanja iz usposabljanja v preteklosti.*

#### TEMATSKI SKLOP: USPOSABLJANJE V PRETEKLOSTI

KATEGORIJA: IZKUŠNJE STAROSTNIKOV Z USPOSABLJANJEM IZ PRVE POMOČI V PRETEKLOSTI				
PODKATEGORIJA	Namen	Leto	Organizator	Spomini
AM	Kvalifikacija za delo, izpit za avto	1968	Avtomoto	»Ančka«, predavanja
BM	Izpit za avto	1969	Avtošola Ljubljana	Predavanja, izpit, osnove, nudenje prve pomoči, položaj nezavestnega, zaustavitev krvi
CŽ	Izpit za avto	1980	Avtošola Mozirje	Predavanja, izpit, nič vaj, obračanje na bok, zadušitev, preverjanje dihanja, rešilec

ČM	Izpit za motor, avto, služba	1962, 1966, 1979	Avtomoto, podjetje Iskra	Predavanja, nič vaj, zaustavitev krvavitve, poškodbe pri delu
DM	Predavanja	1958	Ne vem	Predavanja, varnost pri delu
EŽ	Izpit za avto, šola za zdravstvo	1956	Rdeči križ	Predavanja, vaje na lutki, zaustavitev krvavitve, položaj nezavestnega

Tabela 4 prikazuje subjektivno oceno lastnega znanja intervjuvancev v zvezi z dajanjem prve pomoči, pripravljenost na ponovno usposabljanje iz prve pomoči ter predloge intervjuvancev v zvezi z usposabljanjem starostnikov.

*Tabela 4: Kategorizirani odgovori intervjuvancev na vprašanja iz obnavljanja znanja iz prve pomoči.*

#### TEMATSKI SKLOP: OBNAVLJANJE ZNANJA IZ PRVE POMOČI

KATEGORIJA: MNENJA STAROSTNIKOV V ZVEZI Z OBNAVLJANJEM ZNANJA IZ PRVE POMOČI			
PODKATEGORIJA	Ocena lastnega znanja o dajanju prve pomoči	Pripravljenost za usposabljanje	Predlogi
AM	»Vem, da bi jo znal nuditi.«	»Ja, to bi pa takoj šel, saj je zdaj vse čisto novo in bi se rad to naučil.«	»Da bi se organiziral kakšen tečaj.«
BM	Bi znal nuditi.	Bi se udeležil tečaja.	»Da bi se organiziral tečaj obnavljanja znanja prve pomoči, kakšna predavanja.«
CŽ	»Ne vem. Malo bi že znala pomagat.«	Praktičnega usposabljanja predavanja ne, bi poslušala.	Imeti sestanek o organiziranju tečaja za starostnike o prvi pomoči.

ČM	»Če bi bilo potrebno, če drugega v tistem trenutku ne bi bilo, bi seveda pomagal.«	»Zakaj pa ne.«	»Kakšno predavanje ne bi nič škodovalo.«
DM	»O, seveda bi še nekaj znal.«	»Ne več.«	Srečanje upokojencev, da bi pokazali, kako se uporablja defibrilator.
EŽ	»Osnovno bi še znala.«	»Ne več.«	Bolj važno za mlajše.

Tabela 5 prikazuje, na kakšen način bi starostniki po njihovem mnenju najlažje obnovili svoje znanje iz prve pomoči.

*Tabela 5: Kategorizirani odgovori intervjuvancev na vprašanja iz primernih načinov usposabljanja iz prve pomoči.*

#### TEMATSKI SKLOP: PRIMERNI NAČINI USPOSABLJANJA

KATEGORIJA: MNENJA STAROSTNIKOV O PRIMERNIH NAČINIH USPOSABLJANJA IZ PRVE POMOČI				
PODKATEGORIJA	Predavanja	Praktično obnavljanje	Televizija	Zloženke
AM	/	»Ne bi škodovalo, če bi še enkrat poskusil na lutki.«	Največ zapomnil.	/
BM	/	»Največ se naučiš, ko sam probaš.«	/	/
CŽ	»Kar v redu«	Ne	/	»Kar v redu«
ČM	Malo predavanja	Potem praktično	»Veliko vidiš, ampak si ne zapomniš tako hitro.«	/
DM	/	Ne bi bilo učinkovito.	»Največ bi odnesel.«	/

EŽ	/	Praktično znanje največ vredno.	Gre vse prehitro.	/
----	---	---------------------------------	-------------------	---

Legenda za simbolno oznako v tabeli 5:

/ - Vprašani niso izpostavili teh vsebin

Za konec intervjuja so vprašani imeli možnost povedati karkoli, kar je bilo povezano z starostniki in usposabljanjem iz prve pomoči (Tabela 6).

*Tabela 6: Kategorizirani odgovori intervjuvancev na vprašanja iz zaključka.*

#### TEMATSKI SKLOP: ZAKLJUČEK

KATEGORIJA: PREDLOGI	
PODKATEGORIJA	Dodatni komentarji na obravnavano tematiko
AM	Starostnike zbrati skupaj.
BM	Organizirati predavanja in tečaje.
CŽ	Bila na predstavitvi avtomatskega zunanjšega defibrilatorja.
ČM	Povabiti širši krog upokojencev in organizirati predavanja.
DM	»Ta trenutek ne vem.«
EŽ	Organizirati tečaje usposabljanja.

## 5 RAZPRAVA

Mednarodna zveza društev Rdečega križa in Rdečega polmeseca (IFRC – International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies, 2015) je že več kot 100 let vodilna organizacija na področju promocije prve pomoči in usposabljanja splošne javnosti iz prve pomoči na svetu. V letu 2014 se je v okviru nacionalnih društev po vsem svetu izobraževalo iz prve pomoči več kot 15 milijonov ljudi. Z namenom, da bi na milijone ljudi opremili z znanjem za reševanje, pa to promovirajo s svetovnim dnevom prve pomoči, ki ga na pobudo 16 evropskih nacionalnih organizacij Rdečega križa obeležujejo že od leta 2000. Leta 2015 je svetovni dan potekal 12. septembra, s temo »Prva pomoč in staranje prebivalstva«. Cilj je bil ustvariti pozitivno podobo staranja in prepoznati starejše ljudi kot pomemben družbeni vir. Med starejšimi prebivalci so želeli spodbuditi sposobnost biti samostojen, krepiti njihovo odpornost in hkrati spodbujati njihovo aktivno vključevanje v družbo. Zavzemali so se za krepitev sposobnosti starejših ljudi za reševanje življenj. Starostniki, ki so usposobljeni za prvo pomoč lahko hitro in učinkovito ukrepajo pri preprečevanju hudih poškodb, hitro pa lahko opazijo tudi opozorilne znake bolezni, kot na primer pri možganski kapi.

Rezultati številnih raziskav kažejo, da bi posamezniki znali nuditi prvo pomoč v primeru lažjih poškodb, v primeru življenjske ogroženosti pa bi bili v zadregi. Tako ne preseneča dejstvo, da je temeljno poslanstvo Evropskega referenčnega centra za izobraževanje iz prve pomoči ravno promocija prve pomoči v Evropi (Slabe, Tašner, 2008). Lešnik in Lešnik (2010) navajata, da je možnost za boljše pomnjenje veččin TPO redno obnavljanje veččin TPO in da bi morali biti obnovljivi tečajji najkasneje 7 mesecev po osnovnem tečaju.

### 5.1 Izkušnje intervjuvanih starostnikov s prvo pomočjo

Glede na opredelitev prve pomoči iz Smernic za oživljanje so skoraj vsi od vprašanih na vprašanje »Na kaj najprej pomislite, ko rečem prva pomoč?« odgovorili skladno z opredelitvijo – z »nesrečo in da je nekemu treba nekaj pomagati«. V primeru nesreče, poškodbe ali nenadne bolezni lahko prva pomoč, ki jo da laik, reši življenje (Van de Velde et al., 2009).

Na vprašanje »Imate kakšno izkušnjo z dajanjem prve pomoči?« smo dobili odgovore, da imajo starostniki s tem kar nekaj izkušenj, vendar opažamo, da glede na aktualne smernice



nekateri niso ukrepali povsem pravilno (Gradišek et al., 2015), kar lahko kaže na pomanjkljivo ali zastarano znanje. Intervjuvanec AM se je z dogodkom, kjer je bilo potrebno dati prvo pomoč, srečal le enkrat in takrat ni ukrepal povsem pravilno. Ko smo soočeni z nesrečo ali potrebujemo pomoč, ki presega naše zmožnosti, nemudoma pokličemo na telefonsko številko 112 – regijski center za obveščanje (Slabe, Medja, 2009), intervjuvanec AM pa je intervencijsko številko poklical šele po koncu dajanja samostojne prve pomoči. V primeru, da nezavestna oseba ne diha, najprej pokličemo 112 in potem začnemo s TPO (Gradišek et al., 2015). Intervjuvanec BM ima več izkušenj z dajanjem prve pomoči, kar lahko pripišemo tudi naravi njegovega poklica (voznik avtobusa). Pri intervjuvanki ČŽ smo ugotovili, da nima veliko izkušenj z dajanjem prve pomoči, saj pri tem še nikoli ni bila udeležena, sama pa jo je prejela enkrat kot udeleženka v nesreči, kjer jo je zbil voznik avtomobila in ji zlomil gleženj. Izkušnje z dajanjem prve pomoči pri intervjuvancu ČM so prav tako minimalne, saj je imel tovrstno izkušnjo le enkrat kot otrok, a je takrat ustrezno odreagiral, saj je takoj poklical pomoč. Sam je bil deležen dajanja prve pomoči enkrat ob zdrs v gorah. Intervjuvanec DM je prvo pomoč nudil samo enkrat, a je od tega že skoraj 60 let. Pri intervjuvanki EŽ pa lahko izkušnje iz dajanja prve pomoči, ki jih je bila deležna 30 let, pripišemo njenemu poklicu medicinske sestre.

Primer odgovora intervjuvanca ČM iz srednjega starostnega obdobja na vprašanje, »Na kaj najprej pomislite ko rečem prva pomoč?« :

- *»Na nudenje prve pomoči. Kako boš nekemu pomagal. Oživljanje, kako pomagati nekemu, če so prisotni kakšni zlomi. Ali pa če te kaj napade od znotraj, da pokličeš rešilca.«*

## **5.2 Izkušnje intervjuvanih starostnikov z usposabljanjem iz prve pomoči v preteklosti**

Z vprašanjema »Ali ste se kdaj usposabljali iz prve pomoči?« ter »Kdaj približno ste se nazadnje usposabljali iz prve pomoči?« smo hoteli izvedeti, kakšno je bilo stanje s področja usposabljanj iz prve pomoči intervjuvanih starostnikov v preteklosti.

Iz letnic 1968, 1969, 1962, 1980, 1958 in 1956 lahko razberemo, da so se intervjuvanci nazadnje usposabljali pred 38-imi leti in več. Iz tega lahko sklepamo, da starostniki niso seznanjeni z aktualnimi smernicami dajanja prve pomoči in da bi bilo to znanje dobro

obnoviti. Na raziskovalno vprašanje »Kdaj so se starostniki nazadnje usposabljali iz prve pomoči?« lahko odgovorimo, da so se usposabljali že veliko let nazaj, kar je pričakovan rezultat. Sorodno namreč ugotavljajo tudi druge raziskave (Slabe, 2016). Gradišek in sodelavci (2015) priporočajo, da se znanje iz TPO obnavlja več kot enkrat letno, saj naj bi se pridobljeno znanje pozabilo že v prvih mesecih po izobraževanju. V norveški raziskavi (Bakke et al., 2017) so ugotovili, da se je večina ljudi nazadnje usposabljala iz prve pomoči na svojem delovnem mestu, v okviru petih let, ter da bi morala biti usposabljanja usmerjena v bolj ranljive skupine, med katere sodijo tudi starostniki. Kmetič (2013) pravi, da bi bilo redno osveževanje znanja prve pomoči zelo dobrodošlo, saj bi s tem nedvomno lahko izboljšali kakovost prve pomoči, ki jo dajo laiki. Sodelujoči v raziskavi, ki jo je izvedel Slabe s sodelavci (2016) so mnenja, da bi na splošno moralo biti več usposabljanja iz prve pomoči, da bi moralo biti obnavljanje znanja obvezno oziroma celo z zakonom določeno. Po njihovem mnenju bi morali znanje obnavljati vsako leto ali celo nekajkrat letno, na dve, pet ali deset let.

Primer odgovora intervjuvanca DM iz poznega starostnega obdobja na vprašanje, »Se spomnite kdaj približno ste se nazadnje usposabljali iz prve pomoči?«:

- *»Leta 1958 v žagi, ko sem bil v službi.«*

Z vprašanji »Kje ste se srečali z usposabljanjem, kdo je bil organizator usposabljanja, se spomnite, kako je to takrat potekalo, ste poslušali predavanja ali ste kaj vadili?« ter »Kaj vam je najbolj ostalo v spominu?« smo hoteli izvedeti, ali je bilo v preteklosti usposabljanje iz prve pomoči izvedeno na podoben način kot danes, ter odgovoriti na raziskovalno vprašanje »Ali je bilo usposabljanje iz prve pomoči v preteklosti, po spominu starostnikov, izvedeno podobno kot danes?«.

Skoraj vsi intervjuvanci so se prvič srečali z usposabljanjem iz prve pomoči, ko so opravljali vozniški izpit. Danes je podobno; vsakdo, ki opravi izpit za avto, se sreča s tečajem iz prve pomoči. Program tečaja iz prve pomoči za bodoče voznike motornih vozil na Rdečem križu v Ljubljani danes obsega 10 šolskih ur, kamor je vključeno tako teoretično kot tudi praktično usposabljanje (Rdeči križ Slovenije, 2018). Iz odgovorov intervjuvancev pa lahko razberemo, da jih je večina včasih poslušala samo predavanja, vadili pa niso nič. Na lutki sta vadila samo intervjuvanec AM (zgodnje starostno obdobje) in intervjuvanec DM (pozno

starostno obdobje). Na podlagi odgovorov lahko sklepamo, da je imel vsak organizator tečajev drugačen način usposabljanja.

Primer odgovora intervjuvanca AM iz zgodnjega starostnega obdobja na vprašanje, »Kaj vam je iz usposabljanja najbolj ostalo v spominu?«:

- *»Najbolj v spominu mi je ostala »Ančka«, ker je nismo bili navajeni. Malo se mi je zdelo smešno.«*

### **5.3 Mnenja intervjuvanih starostnikov v zvezi z obnavljanjem znanja iz prve pomoči**

Z vprašanji »Kaj menite, koliko bi znali nuditi prvo pomoč, če se kdo poškoduje ali se mu kaj nenadnega zgodi?«, »Ali bi se bili pripravljene ponovno udeležiti tečaja iz prve pomoči, da obnovite svoje znanje?« in »Ali imate kakšne konkretne predloge glede usposabljanja starostnikov iz prve pomoči, ki bi se lahko odvijalo v vašem domačem kraju?« smo hoteli izvedeti predvsem, kakšno je stanje na področju pripravljenosti do udeležbe na usposabljanjih iz prve pomoči za starostnike.

Z raziskovalnim vprašanjem »Ali so se starostniki pripravljene ponovno usposabljati iz prve pomoči?« smo hoteli izvedeti, koliko od vprašanih bi se še udeležilo tečaja iz prve pomoči, da bi obnovili svoje znanje. Intervjuvanca iz zgodnjega starostnega obdobja sta se tečaja pripravljena ponovno udeležiti. Med pogovorom smo ugotovili, da si intervjuvanec AM želi izpopolniti znanje, saj tudi sam ugotavlja, da le-to ni popolno. Kljub želji po učenju intervjuvanec BM v svojem kraju ni imel možnosti dodatnega usposabljanja, saj je bilo v obdobju, ko je kraj dobil avtomatski zunanji defibrilator, organizirano le eno predavanje, ki je bilo prezasedeno. Intervjuvanca iz srednjega starostnega obdobja sta se prav tako pripravljena ponovno usposabljati iz prve pomoči, s tem da se pri intervjuvanki CŽ pojavijo dileme glede praktičnega obnavljanja znanja, saj ji zdravstvene zmožnosti ne dopuščajo, da bi lahko ustrezno ukrepala (nezmožnost pripogibanja in vzdigovanja). Intervjuvanec ČM bi rad obnovil predvsem praktično znanje. Intervjuvanca iz poznega starostnega obdobja pa se obnovitvenega tečaja ne bi več udeležila. Obnavljanje znanja iz prve pomoči polagata predvsem na mlade. Repnik (2018) je v raziskavi ugotovila, da bi se 63 % vprašanih starostnikov z veseljem udeležilo izobraževanja, skoraj tretjina pa jih meni, da pri njihovih letih to znanje ni več potrebno. Z vprašanjem »Kaj menite, koliko bi znali dati prvo pomoč,

če se kdo poškoduje ali se mu kaj nenadnega zgodi?« smo dobili odgovore, ki nakazujejo, da so intervjuvanci še vedno pripravljeni dajati prvo pomoč, glede na svoje trenutno znanje in moči.

Dolenc (2014) je ugotovila, da pogostejši tečaji in izobraževanja iz prve pomoči pripomorejo k večji samozavesti za dajanje prve pomoči, hkrati imajo osebe, ki so v stiku z vsebinami prve pomoči, več znanja.

Primer odgovora intervjuvanke EŽ iz poznega starostnega obdobja na vprašanje »Ali bi se bili pripravljene ponovno udeležiti tečaja iz prve pomoči, da obnovite svoje znanje?«:

- *»Zdaj pa ne več, ker imam težave z zdravjem. Pa še 86 let sem stara, mislim da bi mlajšim to bolj prav prišlo. Osnovo pa še vedno obvladam.«*

#### **5.4 Mnenja intervjuvanih starostnikov o primernih načinih usposabljanja iz prve pomoči**

Na raziskovalno vprašanje »Na kakšen način bi bilo starostnikom najlažje obnavljati znanje iz prve pomoči?« lahko podamo zelo različne odgovore. Praktično znanje bi obnavljali trije intervjuvanci, dva iz zgodnjega starostnega obdobja ter eden iz srednjega. Ostali bi raje poslušali predavanja, gledali televizijo ali brali zloženke. Tu se kaže razlika s sorodno raziskavo, v kateri so Dolenc in sodelavci (2015) ugotovili, da starostniki v ospredje postavljajo praktično obnavljanje znanja iz prve pomoči, pred druge ponujene možnosti (literatura, internet, mediji). Intervjuvanka EM meni, da je praktično znanje največ vredno, vendar smo iz odgovorov na prejšnja vprašanja izvedeli, da praktično ne bi več obnavljala znanja, saj ji tega zdravje ne dopušča več. Iz teh odgovorov lahko razberemo, da starost intervjuvanca vpliva na njihovo mnenje, na kakšen način bi najraje obnavljali znanje prve pomoči.

Primer odgovora intervjuvanca ČM iz srednjega starostnega obdobja na vprašanje »Na kakšen način bi vaše znanje iz prve pomoči najlažje obnovili?«:

- *»Malo predavanja, potem pa praktično. Tudi na televiziji veliko vidiš, ampak si ne zapomniš tako hitro. Je čisto drugače, če ti nekdo praktično pokaže, kako stvari potekajo.«*

## 5.5 Predlogi intervjuvanih starostnikov glede usposabljanja iz prve pomoči

V zadnjem delu intervjuja smo intervjuvancem z vprašanjem »Ali je še karkoli, kar je povezano s to temo in vas nisem vprašala, pa bi mi hoteli povedati?« dali možnost povedati karkoli na temo starostnikov in usposabljanja iz prve pomoči.

Večina od intervjuvanih meni, da bi bilo potrebno starostnike zbrati skupaj in organizirati tečaj prve pomoči, na katerem bi poslušali predavanja ter tudi praktično povadili. Intervjuvanec ČM je omenil, da bi bilo na tečaju dobro pokazati, kako ukrepati ob poškodbah starostnikov ter kakšni so ukrepi ob zastoju srca, saj takrat, ko so se sami usposabljali, tega še ni bilo. Nekaj od njih jih je tudi omenilo, da bi bilo dobro povedati, kje se nahaja defibrilator ter za kaj se uporablja.

Na raziskovalno vprašanje »Ali imajo starostniki iz različnih starostnih skupin različna mnenja glede usposabljanja iz prve pomoči?« lahko delno odgovorimo z da. Vsi intervjuvanci menijo, da je znanje o prvi pomoči pomembno. Vsi so izrazili željo po organiziranju obnove znanja iz prve pomoči za starostnike. Eden od intervjuvancev celo meni, da bi se tečajeve za obnavljanje znanja iz prve pomoči udeležilo zelo malo starostnikov, intervjuvanca iz poznega obdobja pa se le-tega ne bi več udeležila. Na podlagi vseh odgovorov lahko vidimo, da so mnenja starostnikov glede usposabljanja iz prve pomoči različna.

Primer odgovora intervjuvanca BM iz zgodnjega starostnega obdobja na vprašanje »Ali je še karkoli, ki je povezano s to temo in vas nisem vprašala, pa bi mi hoteli povedati?«:

- *»Ja, da bi bilo v redu, če bi se organizirali tečaji in predavanja. Da se pove starostnikom na občnem zboru upokojencev, kje se nahaja defibrilator in za kaj se uporablja. Iz izkušenj povem, da je bilo v moji 40-letni šoferski karieri zelo zelo malo ljudi, ki bi priskočili na pomoč, če se je kaj zgodilo. Vsi so samo gledali ali pa so bežali. Redki so bili, ki so konkretno pomagali nekemu. In to tudi danes manjka ljudem. Marsikdo reče, da se bojijo, da bodo krivi, če bo nekdo zaradi njih umrl, vendar je pomembno, če tisti trenutek nobenega ni, da ugotoviš ali mu recimo sploh srce bije ali kaj podobnega.«*

## 6 ZAKLJUČEK

Obnavljanje znanja iz prve pomoči je zelo pomembno, saj nikoli ne vemo, kdaj bomo to znanje potrebovali, oziroma bomo mi tisti, ki bomo rabili pomoč drugih, in takrat bi si želeli, da nam jo nudi nekdo, ki je za to usposobljen.

Osredotočili smo se na starostnike, ki zaradi psihofizičnih sprememb v starosti in posledično večje dovzetnosti za nastanek poškodb in nenadnih obolenj sodijo v ranljivo skupino prebivalstva. Starostniki, ki imajo institucionalno oskrbo, imajo zagotovljeno prvo pomoč, tisti, ki živijo doma, pa so odvisni od vzajemne pomoči in samopomoči. Večina jih živi doma skupaj s svojo družino ali partnerji, veliko starostnikov pazi svoje vnuke, tudi zato je dobro, da poznajo vsaj osnove dajanja prve pomoči. Te pa bodo poznali, če bodo svoje znanje obnavljali.

Razvidno je, da imajo starostniki izkušnje z dajanjem prve pomoči, vendar so se vsi nazadnje usposabljali veliko let nazaj, ko je bilo usposabljanje drugačno kot danes. Večina jih je poslušala samo predavanja, vadili pa niso nič. Poleg tega se znanje pozabi, spremenili pa so se tudi napotki za prvo pomoč. Med pogovori smo ugotovili tudi, da starostniki nimajo primerne teoretičnega znanja, zato bi bilo dobro to znanje nadgraditi. To lahko dosežemo tudi s tem, da bi pogosteje predvajali kratke vsebine iz prve pomoči na televiziji ali pa bi starostnikom na dom poslali zloženke, v katerih bi bile predstavljene osnovne vsebine iz prve pomoči in bi jih lahko doma v miru prebrali.

Vsi intervjuvanci so mnenja, da bi bilo dobro zbrati starostnike skupaj ter organizirati tečaj iz prve pomoči, na katerem bi obnovili svoje dosedanje znanje. Seveda bi moral biti prilagojen. Nekateri zaradi svojih zdravstvenih težav (težko pripogibanje, bolečine v križu itd.) ne bi mogli več praktično vaditi, čeprav so mnenja, da je praksa najbolj pomembna. Vsi pa bi lahko poslušali predavanja, kjer bi jim bile predstavljene tudi nove vsebine iz prve pomoči. Večina starostnikov ne ve, kje se nahaja avtomatski defibrilator in za kaj se sploh uporablja, za to bi jim bilo dobro le-tega predstaviti, saj je zelo pomemben člen v prvi pomoči. Intervjuvanci se veliko družijo v upokojenskem društvu, zato bi bilo obnovitveni tečaj iz prve pomoči dobro organizirati takrat, ko imajo društveno srečanje.

Rezultate naše raziskave bi lahko uporabili predavatelji prve pomoči, ki poučujejo laike na vseh področjih prve pomoči, učitelji, delavci v domu starejših – praktično vsi, ki so povezani s starostniki. Čeprav so starostniki ranljiva skupna, ne smemo pozabiti, da se starostna meja

viša, da jih bo v prihodnjih letih več in da so se pripravljene ponovno usposabljanje iz prve pomoči. Raziskavo bi bilo smiselno ponoviti na večjem vzorcu starostnikov, saj je majhen vzorec omejitev naše raziskave. Raziskovanje bi lahko razširili tudi na evalvacijo organiziranih tečajev prve pomoči za starejše.

## 7 LITERATURA IN DOKUMENTACIJSKI VIRI

Bakke HK, Steinvik T, Angell J, Wisborg T (2017). A nationwide survey of first aid training and encounters in Norway. *BMC Emerg Med*, 17(1): 1–7. doi: [10.1186/s12873-017-0116-7](https://doi.org/10.1186/s12873-017-0116-7).

Bednaš M, Kajzer A (2017). *Strategija dolgožive družbe*. Ljubljana: Urad Republike Slovenije za makroekonomske analize in razvoj ter Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti.

Bunc M, Gradecki I (2017). Starostnik in bolezni srca. In: *Kronična bolezen srca*. 2017. Novo mesto: Društvo za izobraževanje in raziskovanje v medicini.

Dolenc E, Slabe D (2012). Prva pomoč za starejše. *Naša lekarna* 7(64): 74–9.

Dolenc E, Slabe D (2015). Prva pomoč in staranje prebivalstva. *Naša lekarna* 9(82): 22–4.

Dolenc E, Mesec U, Slabe D (2015). Stališča starostnikov do usposabljanja iz prve pomoči. In: Kregar N, eds. *Celostna obravnava pacienta: Starostnik v zdravstvenem in socialnem varstvu – zbornik povzetkov*. Mednarodna znanstvena konferenca, Novo mesto, november 2015. Novo mesto: Fakulteta za zdravstvene vede, 16–7.

Dolenc E (2014). *Odnos voznikov motornih vozil do prve pomoči*. Magistrsko delo. Ljubljana: Zdravstvena fakulteta. Dostopno tudi na: <https://repozitorij.uni-lj.si/IzpisGradiva.php?id=72077>.

Filipović M, Kogovšek T, Hlebec V (2005). Starostniki in njihova vpetost v sosedska omrežja. V: *Družboslovne razprave*, 2005. 205–21.

Gradišek P, Grošelj Grenc M, Strdin Košir A et al. (2015). *Smernice za oživljanje 2015 evropskega reanimacijskega sveta*. Ljubljana: Slovensko združenje za urgentno medicino.

Kmetič F (2013). Ne le pripravljenost, tudi znanje! *Moto revija*. Dostopno na: [http://www1.amzs.si/si/356/1536/Ne\\_le\\_pripravljenost\\_tudi\\_znanje.aspx](http://www1.amzs.si/si/356/1536/Ne_le_pripravljenost_tudi_znanje.aspx) <31. 8. 2018>

Laharnar M, Slabe D, Herman S (2011). Poznavanje ukrepov prve pomoči pri zlomu kolka med laiki na Tolminskem. *Obzor Zdr N* 45(1): 49–54.



- Lešnik B, Lešnik D (2010). Ali smo z znanjem o temeljnih postopkih oživljanja lahko zadovoljni? Kako bi ga lahko izboljšali? In: Gričar M, Vajd R, eds. Urgentna medicina – izbrana poglavja. 17. simpozij o urgentni medicini, Portorož, 9. do 12. junij 2010. Ljubljana: Slovensko združenje za urgentno medicino, 360–3.
- Mesec B (1998). Uvod v kvalitativno raziskovanje v socialnem delu. Visoka šola za socialno delo: Ljubljana.
- Monette M. Systematic approach to CPR training urged. CMAJ. 2012; 184 (15): 785–6. doi: [10.1503/cmaj.109-4278](https://doi.org/10.1503/cmaj.109-4278).
- Milavec Kapun M (2011). Starost in staranje. Ljubljana: Zavod IRC, 11–20.
- Mitzner TL, Beer JM, McBride SE, Rogers WA, Fisk AD. Older Adults Needs for Home Health Care and the Potential Human Factors Interventions. Proc Hum Factors Ergon Soc Annu Meet. 2009; 53, 718–22. doi: [10.1177/154193120905301118](https://doi.org/10.1177/154193120905301118).
- Poredoš P (2004). Zdravstveni problemi starostnikov. Zdrav Vestn 73: 753–6.
- Repnik M (2018). Ugotavljanje poznavanja temeljnih postopkov oživljanja med starostniki. Diplomsko delo. Ljubljana: Zdravstvena fakulteta. Dostopno tudi na: <https://repozitorij.uni-lj.si/IzpisGradiva.php?id=101488&lang=slv>.
- Roljić S, Kobentar R (2017). Starost kot izziv: zdravje in oskrba. Ljubljana: Javni zavod Cene Štupar – Center za izobraževanje Ljubljana.
- Rdeči križ Slovenije. Območno združenje Ljubljana. Tečaj prve pomoči za bodoče voznike motornih vozil (2018). Dostopno na: <http://prva-pomoc.si/tečaj-prve-pomoci-za-bodoce-voznike-motornih-vozil.html>. <6. 9. 2018>
- Rdeči križ Slovenije. Prva pomoč in staranje prebivalstva. 12. september – svetovni dan prve pomoči (2015). Dostopno na: [https://www.rks.si/sl/September\\_6/Prva\\_pomoc\\_in\\_staranje\\_prebivalcev/](https://www.rks.si/sl/September_6/Prva_pomoc_in_staranje_prebivalcev/) <14. 9. 2018>
- Ramovš K (2013). Medgeneracijsko sožitje in solidarnost. V: Kakovostna starost 16(4): 3–33.

Stankov S (2015). Korelacija med procesom staranja in tipom osebnosti v geriatrični populaciji. In: Kakovostna starost: socialna gerontologija in gerontagogika. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka in Slovenska akademija znanosti in umetnosti, 26–35.

Slabe D, Tašner D (2008). Evropski konferenčni center za izobraževanje iz prve pomoči. Obzor Zdr N 42(3): 168.

Slabe D, Medja M (2009). Poznavanje evropske številke za klic v sili 112. Ujma (23): 170–5.

Slabe D (2016). Prva pomoč kot oblika solidarnosti v sodobni slovenski družbi. Doktorska disertacija. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede. Dostopno na: [http://dk.fdv.unilj.si/doktorska\\_dela/pdfs/dr\\_slabe-damjan.pdf](http://dk.fdv.unilj.si/doktorska_dela/pdfs/dr_slabe-damjan.pdf).

Statistični urad Republike Slovenije (2017). Dostopno na: <https://www.stat.si/StatWeb/Field/Index/17>. <6. 9. 2018>

Vaillancourt C, Stiell I, Wells G (2008). Understanding and improving low bystander CPR rates: a systematic review of the literature. CJEM 2008(10): 51–65.

Van de Velde S, Heselmans A, Roex A et al. (2009). Effectiveness of nonresuscitative first aid training in laypersons: a systematic review. Ann Emerg Med 54(3): 447–56. doi: [10.1016/j.annemergmed.2008.11.005](https://doi.org/10.1016/j.annemergmed.2008.11.005).

Zajec D (2018). Srčni zastoj in oživljanje – ne čakati, ampak ukrepati, takoj! Zdravstveni portal. Dostopno na: [https://www.zdravstveniportal.si/zdravje/aktualno/117/srzeni-zastoj?fbclid=IwAR3r3jY8d7C1GDuvLpZnvPhKSmjJG1S0j7HLtd6OydN2Wk\\_6X\\_3nbfVKQdA](https://www.zdravstveniportal.si/zdravje/aktualno/117/srzeni-zastoj?fbclid=IwAR3r3jY8d7C1GDuvLpZnvPhKSmjJG1S0j7HLtd6OydN2Wk_6X_3nbfVKQdA). <4.12.2018>

Zakon o voznikih (2010). Ur L RS 109 (5734): 16905.

Zakon o zdravstvenem varstvu in zdravstvenem zavarovanju (2006). Ur L RS 72 (3075): 7637.

Zaletel-Kragelj L, Eržen I, Premik M (2007). Uvod v javno zdravje. Ljubljana: Medicinska fakulteta, Katedra za javno zdravje, 235.

Zideman DA, De Buck E, Singletary EM et al. (2015). European resuscitation council guidelines for resuscitation 2015, section 9. Int J Cardiol, 95, 278–87. doi: [10.1016/j.resuscitation.2015.07.031](https://doi.org/10.1016/j.resuscitation.2015.07.031).

World Health Organization (2015). World report on ageing and health. Geneva. World Health Organization.

## **7.1 Dokumentacijski viri**

Nacionalni inštitut za javno zdravje (2016). Zdravstveni statistični letopis Slovenije.

Demografski podatki. Dostopno na:

[http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/publikacije/letopisi/2016/1\\_demografija\\_2016\\_koncna1.pdf](http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/publikacije/letopisi/2016/1_demografija_2016_koncna1.pdf). <30. 8. 2018>



## 8 PRILOGE

### 8.1 Vprašanja za intervju

#### UVOD V TEMATIKO USPOSABLJANJA IZ PRVE POMOČI

1. Na kaj najprej pomislite, ko rečem »prva pomoč«?
2. Imate kakšno izkušnjo z dajanjem prve pomoči?

#### USPOSABLJANJE V PRETEKLOSTI

3. Ali ste se kdaj usposabljali iz prve pomoči?
4. (V primeru, da je odgovor DA): Se spomnite, kdaj približno ste se usposabljali iz prve pomoči?
  - a. Kje ste se srečali z usposabljanjem, kdo je bil organizator usposabljanja?
  - b. Se spomnite, kako je to potekalo, ste poslušali predavanja ali ste kaj vadili?
  - c. Kaj Vam je iz tega usposabljanja najbolj ostalo v spominu?
5. (V primeru, da je odgovor NE): Kaj je po vašem mnenju vzrok, da se nikoli niste usposabljali iz prve pomoči?

#### OBNAVLJANJE ZNANJA IZ PRVE POMOČI

6. Kaj menite, koliko bi znali dati prvo pomoč, če se kdo poškoduje ali se mu kaj nenadnega zgodi?
7. (V primeru, da je odgovor na 3. vprašanje DA): Ali bi se bili pripravljene ponovno udeležiti tečaja iz prve pomoči, da obnovite svoje znanje?
8. (Če je odgovor na 3. vprašanje NE): Če se še nikoli niste usposabljali iz prve pomoči, bi se sedaj, če bi se Vam ponudila priložnost?
9. Ali imate kakšne konkretne predloge/ideje glede usposabljanja starostnikov iz prve pomoči, ki bi se lahko odvijalo v Vašem domačem kraju?

#### PRIMERNI NAČINI USPOSABLJANJA

10. Na kakšen način bi Vaše znanje iz prve pomoči najlažje obnovili (praktične delavnice, branje zloženek, gledanje televizije, predavanja ...)?

#### ZAKLJUČEK

11. Ali je še karkoli, kar je povezano s to temo in Vas nisem vprašala, pa bi mi hoteli povedati?