



Co-funded by  
the European Union

Engeli Olan Bireyler  
için İlk Yardım ve  
İkincil Bakım Rehberi



**DO  
CARE**

# Do Care

Engeli Olan Bireyler için  
İlk Yardım ve İkincil  
Bakım Rehberi

Mayıs, 2023



Co-funded by  
the European Union



Zentrum für Innovative Bildung, bu rehberin oluşturulması ve geliştirilmesi konusunda proje konsorsiyumu ile iş birliği içinde öncülük etmiştir.

#### Koordinatör Kuruluş

---

AETOI Thessalonikis, Yunanistan

#### Proje Ortakları

---

Associazione Sportiva Bresso 4, İtalya

Engeli Olan Bireyler ve Aileleri Gelişim Merkezi Derneği (EBAGEM), Türkiye

Rescue Training International CY LTD, Kıbrıs

Trend-Prima, Zavod Za Raziskave Inrazvoj Znanja, Maribor, Slovenya

Zentrum für Innovative Bildung, Avusturya

#### Tasarım: Fethiye Aytac

"Engeli Olan Bireyler İçin İlk Yardım ve İkincil Bakım Rehberi" adlı bu yayın, "Do Care (Disability Oriented firstaid and secondary CARE)" projesi (101049882- Do Care - ERASMUS-SPORT-2021-SSCP) kapsamında geliştirilmiştir.

*Bu yayın Avrupa Birliği tarafından finanse edilmiştir. İfade edilen görüşler yalnızca yazar(lar)ın görüşleridir ve Avrupa Birliği veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini yansıtmak zorunda değildir. Ne Avrupa Birliği ne de EACEA rehber içeriğinden sorumlu tutulamaz.*



**EBAGEM**  
Engeli Olan Bireyler  
ve Aileleri Gelişim  
Merkezi Derneği

**RESCUE TRAINING  
INTERNATIONAL**  
TRAINING FOR SAFETY



trend prima



INNOVATIVE EDUCATION CENTER

# İçindekiler

## 6 Giriş

## 7 Do Care Projesi Hakkında

## 8 Eğitim

*İlk Yardım ve İkincil Bakıma Giriş* 8

*İlk Yardım Sağlayıcıları İçin Anatominin Temelleri* 26

*Yetişkinlerde Hayat Kurtarma* 30

*Kapsayıcı İlk Yardım* 69

## 78 İyi Örnekler

*İyi Örnek Raporları* 78

*Anket Sonuçları: Tüm Ortak Kuruluşların Cevaplarına Bakış* 92

## 113 Referanslar

## 116 Ekler

# Giriş

Acil bir durum meydana geldiğinde, engeli olan bir kişiye ilk yardım sağlamak, normal ilk yardım prosedürlerinin ötesinde ek hususlar gerektirir. Engellilik, hareket veya işitme bozukluğu gibi fiziksel kısıtlamalardan, bilişsel veya gelişimsel engelliliklere kadar farklılık gösterebilir. Bu durumlarda, bireyin özel ihtiyaçlarını göz önünde bulundurarak etkili bir ilk yardım uygulamanın temel prensiplerini anlamak son derece önemlidir.

Bu rehber, engeli olan bireylere ilk yardım sağlamaya yönelik iyi uygulamalar konusunda rehberlik sağlamayı amaçlamaktadır. Rehber; bireylerin, bakıcıların ve sağlıkçıların güvenli ve etkili bir şekilde ilk yardım sağlamalarına yardımcı olmak için tasarlanmıştır. Engeli olan bir bireyin dahil olduğu acil durumların nasıl değerlendirileceği ve buna nasıl müdahale edileceği ile ilgili bilgilerin yanı sıra çeşitli engel türleri için atılacak özel adımları içerir.

Engeli olan her bireyin benzersiz olduğunu ve farklı ilk yardım biçimleri gerektirebileceğini unutmamak önemlidir. Bu nedenle, bu rehber genel bir referans olarak kullanılmalı ve bireyin özel ihtiyaçlarına göre uyarlanmalıdır. Bu rehberin amacı, acil durumlarda engeli olan bireylerin güvenliğini ve iyi oluşunu sağlamaya yardımcı olacak bilgi ve iyi uygulamaların temelini oluşturmaktır.

Bu rehberdeki yönergeleri izleyerek, bireyler uygun ve güvenli bir şekilde etkili bir ilk yardım sağlamak konusunda daha güvenli ve hazır hissedebilirler.



# Do Care Projesi Hakkında

Bu proje, uzun süredir göz ardı edilen önemli bir konuyu ele aldığı için büyük öneme sahiptir. Engeli olan bireyler, spor aktivitelerine katılırken genellikle benzersiz zorluklarla karşılaşır ve onların güvenliği ve iyi oluşuna öncelik verilmelidir. Ne yazık ki, engeli olan bireyler için ilk yardım ve ikincil bakım konusunda spesifik protokol ve eğitim eksikliği, birçok kişinin spor aktivitelerinden dışlanmış hissetmesine veya daha kötüsü, yaralanma riski altında olmasına neden olmuştur.

Bu proje, spor eğitmenleri ve antrenörler için kapsamlı bir kılavuz oluşturarak bu boşluğu doldurmayı ve somut bir çözüm sunmayı hedeflemektedir. Bu rehber, acil durumların nasıl ele alınacağı konusunda pratik yönlendirme sağlamanın yanı sıra, antrenörlerin ve spor eğitmenlerinin çeşitli engel ve koşulun üstesinden gelmek için gerekli yetkinliklere ve bilgiye sahip olmalarını sağlayacaktır.

Ayrıca, Do Care Projesi, engeli olan bireylerin spor etkinliklerine katılırken güvende olduklarından emin olmaları için güven ve emniyet duygusunun geliştirilmesine yardımcı olmayı hedeflemektedir. Proje, antrenörler ve spor eğitmenlerine duyulan güveni artırarak, daha fazla engeli olan bireyin spor faaliyetlerine katılmasını teşvik edecek ve nihayetinde daha kapsayıcı ve erişilebilir bir spor ortamı sağlayacaktır.

Bu projede yer alan proje ortaklarının tümü, engeli olan bireylerin ihtiyaçlarına yönelik çalışmalar yapmakta ve çoğunluğu spor alanında yoğun şekilde faaliyet göstermektedir. Bu iş birliği, rehberin kapsamlı, pratik ve engeli olan bireylerin özel ihtiyaçlarına göre uyarlanmış olmasını sağlayacaktır.

Genel olarak Do Care projesi, engeli olan bireyler için spor alanında kapsayıcılığı ve erişilebilirliği teşvik etmek adına önemli bir adımdır. Engeli olan bireyler için ilk yardım ve ikincil bakım alanında önemli bir katkıyı temsil etmektedir ve birçok kişinin hayatında anlamlı bir fark yaratma potansiyeline sahiptir.

# Eğitim

Temel Yaşam Desteği & O.H.D.

## İlk Yardım ve İkincil Bakıma Giriş

İlk yardım, yaralı veya hasta bir kişiye profesyonel tıbbi yardım ulaşana kadar sağlanan ilk ve acil m¼dahaledir. Yaşamı korumak, daha fazla zarar görmesini önlemek ve iyileşmeyi desteklemek amacıyla tasarlanmış basit teknikler ve prosed¼rlerden oluşur.

İlk yardım sağlamak birkaç nedenden dolayı çok önemlidir:

- Hayat Kurtarma: Acil anlarda olan kalp durması, şiddetli kanama veya boğulma gibi kritik durumlara hızlı ve uygun ilk yardım m¼dahaleleri, bireyin hayatta kalması için hayati önem taşır.
- Daha Fazla Yaralanmayı Önleme: Kırıkları sabitleme, yaralı uzuvları hareketsiz hale getirme veya kanamayı kontrol etme gibi temel tekniklerin uygulanmasıyla, ilk yardım yaralanmaların daha da kötüleşme riskini azaltır ve potansiyel komplikasyonları önler.
- İyileşmeye Teşvik: Uygun bir şekilde yapılan ilk yardım, iyileşme sürecinin erken aşamalarında en uygun şartları sağlayarak, ağrıyı azaltma ve yaralanmaların veya hastalıkların etkisini hafifletme konusunda yardımcı olabilir.
- Can Kurtaranları Güçlendirme: İlk yardım öğrenmek, bireylere acil durumlarda kararlı bir şekilde harekete geçme becerisi ve özg¼ven kazandırır. İnsanları etkili ilk m¼dahale ekipleri haline getirir ve toplumun güvenliği ve refahına katkıda bulunmalarını sağlar



# İlk Yardım Uygulama Esasları

1

## Kişisel Güvenliğe Öncelik Verilmesi

İlk yardım sağlamadan önce kişisel güvenliğin sağlanması çok önemlidir. Potansiyel tehlike veya tehlikeleri değerlendirin ve yaralı veya hasta kişiye yaklaşmanız güvenli olduğunda yapın. Unutmayın, kendinizi riske atarsanız başkalarına yardımcı olamazsınız.



2

## Durumun Değerlendirilmesi

Hızlı bir şekilde durumu ve yaralı veya hasta kişinin durumunu değerlendirin. Durumun ciddiyetini belirleyin ve acil müdahale gerektiren hayati tehdit oluşturan durumları belirleyin. Sakin kalın ve buna uygun şekilde hareket edin.



3

## Acil Durum Servisleriyle İletişim Kurma

Ciddi durumlarda, hemen profesyonel tıbbi yardım için telefonla çağrı yapın veya yakınındaki birine bunu yapmasını isteyin. Durumun detaylarını, konumunuzu ve acil müdahale ekiplerine yardımcı olabilecek herhangi bir özel bilgiyi net bir şekilde iletin.



4

## Uygun Bakım Sağlama

Açık bir hava yolu sağlamayı, nefes almayı değerlendirmeyi ve nabızı kontrol etmeyi vurgulayan "ABC" (Airway, Breathing, Circulation - Hava yolu, Solunum, Dolaşım) yaklaşımı gibi ilk yardım ilkelerini uygulayın. Bireyin durumuna göre kalp masajı, yara bakımı veya alçılama gibi teknikleri uygulayarak kişinin durumuna göre bakım sağlayın.

**Havayolu  
Solunum  
Dolaşım**



5

### Güvence ve Destek Sunmak

Acil durumlarda fiziksel bakımın yanı sıra duygusal destek de çok önemlidir. Yaralı veya hasta kişiye güvence vererek, rahatını sağlayarak ve onların itibarını koruyarak güvence sağlayın. Kaos ortasında sakinlik ve güven kaynağı olun.



6

### Düzenli Olarak Öğrenme ve Pratik Yapma

İlk yardım becerileri düzenli pratik ve güncelleme gerektirir. En yeni teknikler, kılavuzlar ve protokoller hakkında bilgi sahibi olun. İlk yardım eğitim kurslarına katılın, bilginizi tazeleyin ve becerilerinizi geliştirin, böylece herhangi bir durumda etkili bir şekilde yanıt verecek şekilde hazırlıklı olun.



İlk yardım sağlama, merhamet, hazırlıklı olma ve sorumluluk duygusunun güçlü bir göstergesidir. Anlamını ve prensiplerini anladığınızda, ihtiyaç sahiplerinin hayatında önemli bir etki yaratabilen, acil durumlarda paha biçilmez bir varlık haline gelirsiniz. İlk yardım sağlamanın önemini benimseyin, sürekli öğrenmeye açık olun ve başkalarını yetenekli hayat kurtarıcıları saflarına katılmaları için teşvik edin. Birlikte daha güvenli ve dayanıklı toplumlar oluşturabiliriz.



# Engeli Olan Sporcular için İlk Yardım Sağlama Becerisinin Önemi

Spor ve atletizm dünyasında, ilk yardımın önemi inkâr edilemez. Engeli olan sporcular söz konusu olduğunda, ilk yardım sağlama konusunda eğitimli bireylerin gerekliliği daha da önem kazanır. Bu rehber, özellikle engeli olan sporcular için ilk yardım öğrenmenin önemini vurgulamayı ve onların güvenliği, sağlığı ve genel spor katılımları üzerindeki olumlu etkisine dikkat çekmeyi amaçlamaktadır.

## 1. Engeli Olan Sporcuların Özel İhtiyaçlarını Anlamak

Engeli olan sporcular, fiziksel zorluklar, duyuşal sınırlamalar veya bilişsel farklılıklar gibi, engeli olmayan sporculara kıyasla daha farklı zorluklar ve risklerle karşı karşıya kalır. Her birinin farklı ihtiyaçlarını karşılamak için özel bir yaklaşım gerektirebilir. Engeli olan sporcuların özel ihtiyaçlarının nasıl karşılanacağını öğrenerek, onların spora tam katılımını sağlayan güvenli ve kapsayıcı bir ortam yaratabiliriz.



## 2. Hızlı ve Uygun Bakım

Bir yaralanma veya tıbbi acil durum durumunda, zamanında ve uygun bakım son derece önemlidir. Engeli olan sporcular için özel olarak tasarlanmış ilk yardım tekniklerini öğrenerek, anında yardım sağlayabilir, yaralanmaları stabilize edebilir ve potansiyel olarak daha fazla zarar görülmesinin önüne geçebilirsiniz. Nöbetler, çıkıklar, kırıklar veya solunum güçlükleri gibi özel durumları nasıl ele alacağınızı anlamak, yaralanmanın veya tıbbi olayın etkisini en aza indirerek olaya etkili bir şekilde yanıt vermenizi sağlar.

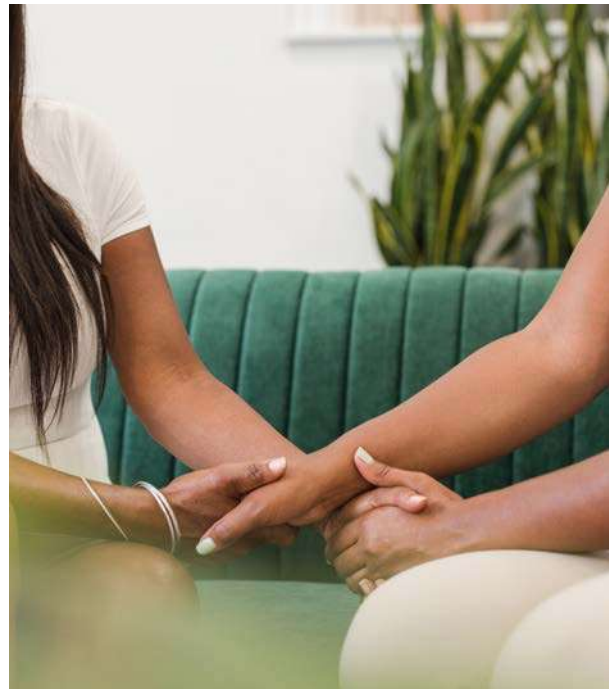
### 3.Emniyet ve Güvenin Sağlanması

Engeli olan sporcular, genellikle engelleri nedeniyle artan bir hassasiyet ile karşı karşıya kalırlar. Yanlarında veya destek ağlarında ilk yardım konusunda eğitilmiş bireyler bulundurarak, güvenlikleri önemli ölçüde artırılır. Sporcular acil bir durum ortaya çıktığında hemen yardım sağlayabilecek kişilerin bulunduğunu bilerek, daha fazla özgüvenle yarışabilirler. Bu güvence, bir emniyet hissi oluşturur ve sporcuların performanslarına odaklanmalarını, sınırlarını zorlamalarını ve hedeflerine ulaşmalarını sağlar.



### 4. Kapsayıcılığı ve Empatiyi Desteklemek

Engeli olan sporculara ilk yardım sağlamayı öğrenmek, spor camiasında kapsayıcılık ve empati kültürünü geliştirir. Onların özel ihtiyaçlarını karşılamak için gerekli bilgi ve becerileri edinerek, onların refahının savunucusu olur ve destek ağının ayrılmaz bir parçası haline gelirsiniz. Bu, anlayışı teşvik eder, engelleri kaldırır ve başkalarını da aynı yolu izlemeye teşvik ederek engeli olan sporcular için daha kapsayıcı ve destekleyici bir ortam oluşturur.



## 5. Sağlık Çalışanları ile İş Birliği

İlk yardım sağlamak önemlidir, ancak sağlık çalışanları ile iş birliği yapmanın da önemi kabul edilmelidir. Ne zaman daha fazla tıbbi yardım alınması gerektiğini bilmek ve yaralanmanın veya tıbbi olayın niteliğini tıbbi personele etkili bir şekilde iletebilmek, engeli olan sporcular için en iyi bakımın sağlanmasında hayati öneme sahiptir. İlk yardım konusunda eğitilmiş olmanız, ilk müdahale ve profesyonel tıbbi yardım arasında bir köprü olarak hareket etmenizi sağlar ve bakıma yönelik sorunsuz ve koordineli bir yaklaşımı kolaylaştırır.



# Acil Durumlarda Eylemsizliğe Neden Olan Kısıtlayıcı Sebepler ve İlk Yardım Uygulama Engellerini Aşma

Acil durumlarda, ilk yardımın anında uygulanması genellikle yaşam ile ölüm arasındaki kritik bir fark yaratabilir. Bununla birlikte, çeşitli faktörler insanları harekete geçmekten alıkoyabilir, bu da eylemsizlik veya tereddütlere yol açabilir. Bu rehber, bazı yaygın kısıtlayıcı nedenleri keşfetmeyi ve bu engellerin üstesinden gelmek için stratejiler sunarak, bireyleri gerektiğinde güvenle ilk yardım uygulama konusunda güçlendirmeyi amaçlamaktadır.



## Korku ve Kaygı

Korku ve kaygı, özellikle birinin hayatının tehlikede olduğu acil durumlarda doğal tepkilerdir. Hata yapma, daha fazla zarar verme korkusu veya yasal sonuçlardan korkma gibi faktörler, insanların harekete geçmesini engelleyebilir.

Bu bariyerlerin aşılması için:

### Eğitim ve öğretim

İlk yardım eğitimi aracılığıyla uygun bilgi ve becerileri kazanarak, acil durumlarda etkili bir şekilde müdahale konusunda bireyler güven kazanabilirler. Eğitim, korkuları ortadan kaldırmaya yardımcı olur ve uygun hareketleri yapma konusunda sağlam bir temel sağlar.

### Zihinsel Hazırlık

Potansiyel acil durum senaryolarına zihinsel olarak hazırlanmak, korku ve kaygıyı azaltmaya yardımcı olabilir. Uygulanacak adımları görselleştirmek, müdahale stratejilerini uygulamak ve sakin bir zihinde olmak, gerçek bir acil duruma hazırlığı ve özgüveni artırabilir.

### İyi Vatandaş Olma Yasası

İyi niyetle ilk yardım sağlayan kişileri yasal sorumluluktan koruyan, yargı alanınızdaki İyi Vatandaş Olma yasaları hakkında bilgi edinin. Bu yasaları anlamak, yasal sonuçlarla ilgili endişeleri azaltabilir.

## Bilgi ve/ya Eğitim Eksikliği

Acil durumlarda harekete geçme konusunda yaygın bir engel, ilk yardım teknikleri konusunda yetersiz bilgi veya eğitimidir.

Bu bariyerleri aşmak için:



### Eğitim Arayışı

Güvenilir kurum veya kuruluşların sunduğu ilk yardım kurslarına kaydolun. Bu kurslar, temel yaşam desteği, CPR, yara bakımı ve acil durumlarda etkili bir şekilde müdahale etmek için gereken diğer temel beceriler konusunda kapsamlı eğitim sağlar.

### Çevrimiçi Kaynaklar

Çeşitli ilk yardım prosedürleri hakkında adım adım rehberlik sağlayan web siteleri, videolar veya mobil uygulamalar gibi güvenilir çevrimiçi kaynaklara erişin. Çevrimiçi kaynaklar, uygulamalı eğitimin yerini tutmasa da, bilgiyi artırmaya yardımcı olabilir ve acil durumlarda başvurulacak bir referans kaynağı olabilir..



## Yetersizlik Hissi

Bireyler, etkili ilk yardım sağlamak için gerekli yetkinlik veya becerilerden yoksun olduklarını hissedebilirler.

Bu bariyerleri aşmak için:



### Takviye Kursları

İlk yardım becerilerinizi sürdürmek ve güncellemek için düzenli olarak takviye kurslarına katılın. Güncel uygulamaları takip ederek ilk yardım sağlama konusundaki güven ve yeteneklerinizi geliştirebilirsiniz.

### Takım Çalışması ve İşbirliği

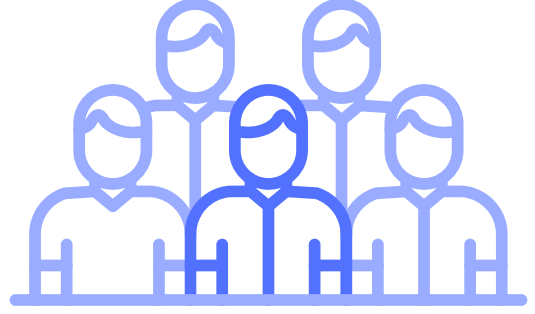
Acil durumlarda, ilk yardım bilgi ve becerilerine sahip diğer kişilerle birlikte çalışmak, hissedilen yetersizlikleri aşmanıza yardımcı olabilir. Eğitimli kişilerle işbirliği yaparak sorumlulukları paylaşabilir ve etkili bir şekilde bakım sağlanmasını sağlayabilirsiniz.



## Seyirci Kalma Etkisi ve Sorumluluğun Yayılması

Acil bir durumda birden fazla görgü tanığı bulunması, bireylerin başka birinin müdahale edeceğini varsayarak sorumluluk dağılımına yol açabilir.

Bu sorunu aşmak için:



### İnisiyatif Alınması

Acil bir durumda öne çıkan ve sorumluluğu üstlenen kişi olun. Belirli kişileri acil servisleri aramaya yönlendirin, görgü tanıklarına görevler verin ve acil eylem ihtiyacını net bir şekilde iletin.

### Halkın Bilinçlendirilmesi

Bireysel sorumluluğun önemi ve hızlı ilk yardımın hayat kurtarma üzerindeki etkisi hakkında farkındalığı artırın. Çevrenizi ilk yardım öğrenmelerine teşvik edin ve aktif katılım ve topluluk desteği kültürünü yaygınlaştırın.





## Sonuç

Acil durumlarda eylemsizliğin kısıtlayıcı nedenlerini tanımak, bireylerin zamanında ilk yardım m¼dahalesi yetkisine sahip olmalarını sağlamak için çok ¼nemlidir. Korku ve endişenin ¼stesinden gelerek, bilgi ve eğitim arayarak, yetkinlik geliştirerek ve seyirci kalma etkisiyle m¼cadele ederek, insanların kendilerine g¼vendiĐi ve acil durumlara etkili bir şekilde cevap verme yeteneğine sahip olduğu bir toplum yaratabiliriz.

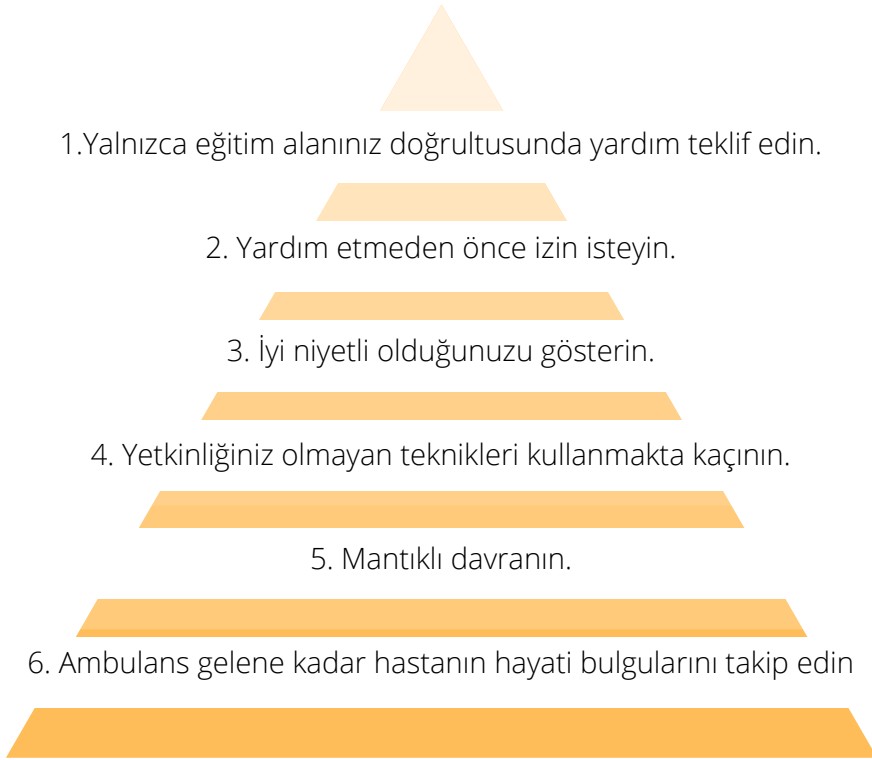


Birlikte, bu engelleri aşalım ve ilk yardım sağlanması yoluyla hayatları kurtarma konusunda proaktif bir tutum ve şefkat k¼lt¼r¼n¼ yaygınlaştıralım.

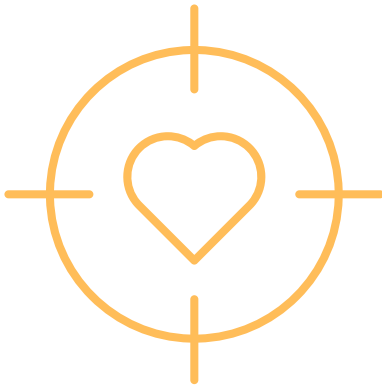


## İyi Vatandaş Olma Yasaları: Yardıma Teşvik Etme ve İlk Yardım Sağlayıcılarını Koruma

Anında yardımın önemli olduğu acil durumlarda, İyi Vatandaş Olma Kanunları, bireylerin hukuki sonuçlardan korkmadan ilk yardım sağlamasını teşvik etmek için önemli rol oynar. Bu kanunlar, acil durumlarda gönüllü olarak başkalarına yardım edenleri korur, sorumluluk duygusunu geliştirir ve insanların en çok ihtiyaç duydukları anda gerekli bakımı almalarını sağlar. Bu rehber, İyi Vatandaş Olma Yasaları hakkında bilgi vermek, hedeflerini, yardım ve destek kültürünü geliştirmedeki etkilerini açıklamayı amaçlamaktadır.



### Amacı Anlaşılması



İyi Vatandaş Olma Yasaları, kişilerin tıp uzmanı olmasalar dahi acil durumlarda tereddüt etmeden diğer insanlara yardım etmelerini teşvik etmek amacıyla tasarlanmıştır. Bu yasalar, insanları hızlı harekete geçmekten alıkoyabilecek hukuki sorumluluk korkusunu ortadan kaldırmayı hedefler. İyi Vatandaş Olma Yasaları, hukuki koruma sağlayarak, hayatları kurtarmak ve kritik anlarda zararı en aza indirmek için hızlı yardımın önemini tanıtır.

## Korumanın Kapsamı

İyi Vatandaş Olma Yasalarının kesin hükümleri, yargı bölgelerine bağlı olarak değişebilir, ancak genellikle acil yardım sağlarken iyi niyetle ve makul özenle hareket eden bireyler için koruma sağlar.



Bu yasalar farklılık gösterse de, ortak yönler şunları içerir:

### Hukuki Sorumluluktan Koruma

İyi Vatandaş Olma Yasaları genel olarak bireylerin, acil durumlarda makul eylemlerinden veya ihmallerinden kaynaklanabilecek zararlardan sorumlu tutulmasını engeller. Bu koruma, bireyin iyi niyetle ve kasıtlı bir yanlış davranış veya ağır ihmalkârlık olmaksızın hareket etmesi durumunda geçerlidir.

### Sınırlı Koruma Kapsamı

İyi Vatandaş Olma Yasaları tüm hukuki sonuçlardan tam bir dokunulmazlık sağlamaz. Genellikle bireyleri hukuki sorumluluktan korumaya odaklanırken, cezai suçlamalardan veya ağır ihmalkârlık durumlarına karşı koruma sağlamayabilir.



## Yardıma Teşvik

İyi Vatandaş Olma Yasaları, birileri sıkıntı içindeyken yardım etmek için bireyleri cesaretlendiren güçlü bir teşvik mekanizmasıdır. Potansiyel hukuki sonuçlar konusundaki endişeleri azaltarak, bu yasalar, çevredekilerin hemen harekete geçmeye teşvik eden bir ortam yaratır ve toplumlarda vatandaşlık görevi ve merhamet duygusunun gelişmesini sağlar.

## Halk Sağlığı ve Güvenliğinin Teşviki

İyi Vatandaş Olma Yasalarının varlığı, halk sağlığı ve güvenliği üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bireylere acil durumlarda müdahale etme yetkisi vererek, bu kanunlar hızlı bir şekilde ilk yardımın gerçekleşme olasılığını ve olumlu sonuç şansını artırır. Hızlı ve etkili yardım, yaralanmaların şiddetini azaltabilir, daha fazla zararı önleyebilir ve potansiyel olarak hayat kurtarabilir.



## Sınırlar ve Özel Hususlar

İyi Vatandaş Olma Yasalarının yardım kültürünü geliştirmedeki önemi oldukça önemli olsa da, her yargı alanındaki sınırlamalarını ve özel gerekliliklerini bilmek önemlidir.



Bazı önemli hususlar şunları içerir:

### Mesleki Görev

İyi Vatandaş Olma Yasaları, resmi yetkililikleri gereği sağlık hizmeti sunan kişiler gibi önceden mevcut bir mesleki sorumluluğu olan kişilere uygulanmayabilir.

### İhmalkârlık

Yardıma sağlayan bir kişi ağır ihmalkârlık veya kasıtlı olarak kusur sergilerse, İyi Vatandaş Olma Yasalarından korunma sağlanmayabilir. Makul özen sınırları içinde, sahip olunan eğitim ve bilgiye uygun şekilde hareket etmek önemlidir.

### Bölge Farklılıkları

İyi Vatandaş Olma Yasaları, bölgeler veya ülkeler arasında farklılık gösterebilir, bu nedenle ilgili yargı bölgesindeki belirli yasaları bilmek son derece önemlidir.

## Sonuç



İyi Vatandaş Olma Yasaları, acil durumlarda bireylerin kendilerini güvende hissetmelerini ve acil yardım sağlamak için yetkilendirilmiş hissetmelerini sağlayan hayati bir destek sağlar. Acil ilk yardımın önemini tanıyan ve yasal engelleri kaldıran bu yasalar, sorumluluk, merhamet ve hayat kurtarma konusunda aktif katılım kültürünü teşvik eder. Bireylerin yargı bölgelerindeki İyi Vatandaş Olma Yasalarının kapsamını ve sınırlarını anlamaları önemlidir, böylece kriz anlarında ön plana çıkabilir ve fark yaratabilirler.

Birlikte, bu yasaları benimseyelim ve ihtiyaç duyulduğunda kimsenin yardım elini uzatmaktan çekinmediği bir toplum oluşturalım.



## İlk yardım sağlayıcıları için Hayat Zinciri: Erken Tanıma ve Yardım İsteme, Erken Kardiyopulmoner Resüsitasyon (CPR), Erken Defibrilasyon (AED), Tıbbi Tedavi.

Bir ilk yardım sağlayıcısı olarak, acil durumlarda hayatta kalma ve olumlu sonuçları büyük ölçüde artırabilen Hayat Zinciri'nin kritik bir rolünü üstlenirsiniz. Hayat Zinciri'nin bileşenlerini anlayarak ve uygulayarak, ihtiyaç sahibi bireylerin hayatları üzerinde önemli bir etki yaratabilirsiniz. Bu rehber, ilk yardım sağlayıcıları için Hayat Zinciri'ne odaklanarak, erken tanı, kalp masajı (CPR), elektroşok (defibrilasyon) ve kolaylaştırıcı tıbbi tedavinin önemini vurgular.

### 1. Erken Tanı ve Yardım Çağrısı

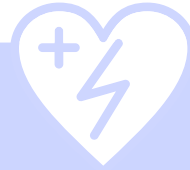
Bir tıbbi acil durumu erken tanımak, Hayat Zinciri'nin ilk halkasıdır. İlk yardım sağlayıcısı olarak, iyi gözlem yapmak ve sıkıntı veya yaralanmanın belirtilerini tespit etmek esastır. Hızlı bir şekilde durumu değerlendirin ve acil tıbbi yardım gerekip gerekmediğini belirleyin. Durumun ciddiyetini fark ettikten sonra, acil tıbbi hizmetlere (ATY) başvurun veya profesyonel sağlıkçılara haber verin. Acil durumlar için acil müdahale sisteminin hızlı bir şekilde devreye girmesi hayati önem taşır.





## 2. Kardiyopulmoner Resüstasyon – Kalp Masajı (CPR)

Kalp masajının (CPR) başlatılması, Hayat Zinciri'nde hayati bir halkadır. Bir kişi tepkisizse, normal solunum yapmıyorsa veya nabız yoksa hemen CPR uygulayın. Kan dolaşımını sürdürmek ve hayati organlara oksijen sağlamak için göğüs kompresyonlarına başlayın. Göğüs kompresyonu derinliği, hızı ve tam göğüs geri tepmesine izin verme konusunda önerilen yönergelerle uyun. Mümkünse CPR'yi suni teneffüs (kurtarma nefesi) ile birleştirerek kişinin akciğerlerine oksijen sağlayın. Profesyonel yardım gelene kadar CPR'ye devam edin.



## 3. Elektroşok - Defibrilasyon (OED)

Elektroşok (defibrilasyon), Hayat Zinciri'nde başka bir kritik adımdır. Eğer Otomatik Harici Defibrilatör (OHD) bulunuyorsa, hemen kullanın. OHD'ler, ani kalp durmalarında normal ritmi geri kazandırmak için kalbe elektrik şoku veren kullanıcı dostu cihazlardır. OHD'nin talimatlarını dikkatlice izleyin, pedleri kişinin göğsüne yerleştirin ve kalp ritmini analiz edin. OHD tarafından önerildiği takdirde, bir şok verin ve hemen CPR'ye devam edin. Erken defibrilasyon, normal bir kalp ritmini geri kazanma şansını önemli ölçüde artırır.





#### 4. Tıbbi Tedaviyi Kolaylaştırma

Bir ilk yardım sağlayıcısı olarak, göreviniz ilk müdahaleden sonra tıbbi tedavi sürecini kolaylaştırmaktır. Profesyonel sağlık personeli geldiğinde, ayrıntılı müdaheleniz, kişinin durumu ve gözlemlediğiniz herhangi bir değişiklik gibi olayla ilgili doğru ve öz bilgileri sağlayın. Sağlıkçılar ile iş birliği yaparak değerlendirme ve tedavi çabalarına yardımcı olun. Bilginiz ve gözlemlerinizi en uygun tıbbi bakımın sağlanmasına yardımcı olabilir.



İlk yardım sağlayıcıları için Hayat Zincirinin Devamı, erken tanı, yardım çağırma, CPR uygulaması, erken defibrilasyon ve tıbbi tedaviyi kolaylaştırmayı kapsar. Bu hayati adımları anlamak ve uygulamak, bir acil durumun sonucunu önemli ölçüde etkileyen bir ana halka olmanızı sağlar. Erken tanı ve acil durum müdahale sisteminin hızlıca devreye alınması ile birlikte hemen CPR uygulaması ve erken defibrilasyon, kritik zaman kazandırır ve

hayatta kalma şansını artırır. Sağlık çalışanlarına yardımcı olmak ve durum hakkında doğru bilgi sağlamak, en uygun tıbbi tedavinin uygulanmasını sağlamada yardımcı olur. Unutmayın, hızlı tepkiniz ve eylemlerinizi, hayatları kurtarma ve ihtiyacı olanların sağlıkları üzerinde olumlu bir etki yaratma konusunda derin bir fark yaratabilir.



# İlk Yardım Sağlayıcıları İçin Anatominin Temelleri

İlk yardım sağlayıcıları için anatomiye temel düzeyde anlamak, yaralanmaları daha iyi tanımak, tıbbi profesyonellerle etkili iletişim kurmak ve uygun tedavi sağlamak için önemlidir. Kapsamlı bir anatomi bilgisi geniş bir çalışma gerektirse de, ilk yardım sağlayıcıları için temel anatomik kavramlar ve yapılar aşağıda sıralanmıştır:



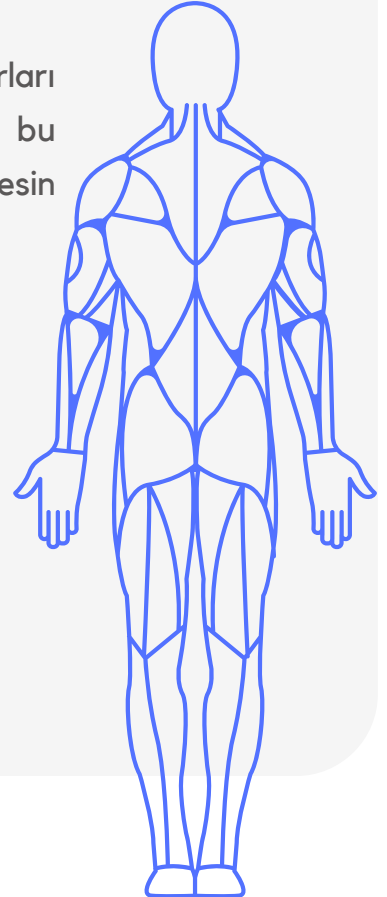
## Vücut Sistemi

İnsan vücudu, sağlığı ve işlevi sürdürmek için birlikte çalışan birbirine bağlı birkaç sistemden oluşur. İlk yardım sağlayıcılarının aşina olması gereken bazı temel vücut sistemleri şunlardır:

**Kardiyovasküler Sistem:** Kalp, kan damarları ve kanın bir araya gelerek oluşturduğu bu sistem, vücut boyunca oksijen, besin maddeleri ve atık ürünleri taşır.

**Solunum Sistemi:** Akciğerleri, solunum yollarını ve solunum kaslarını içeren bu sistem, oksijenin alınmasını ve karbondioksitin atılmasını sağlayarak solunumu destekler.

**Kas-iskelet sistemi:** Vücuda destek, hareket ve koruma sağlayan kemikler, kaslar, tendonlar ve bağlardan oluşan bir sistemdir.

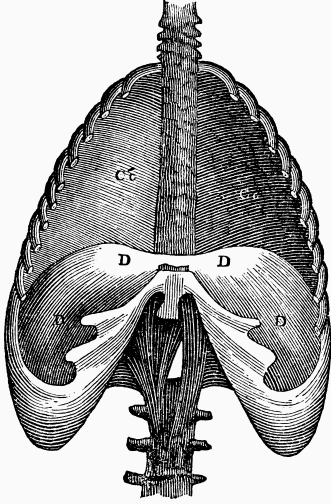




**Sindirim Sistemi:** Besinlerin sindiriminden ve emilimini sağlayan mide, bağırsaklar, karaciğer ve pankreas gibi organları içerir.

**Sinir Sistemi:** Vücut fonksiyonlarını kontrol etmek, hareketleri koordine etmek ve sinyalleri iletmekten sorumlu olan beyin, omurilik ve sinirleri içerir.

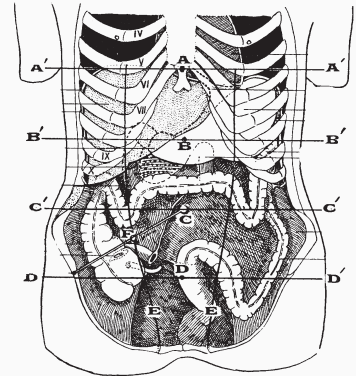
## Ana Vücut Boşlukları



Ana vücut boşluklarını bilmek, ilk yardım sağlayıcılarının yaralanmaları değerlendirmesine ve potansiyel iç hasarı tespit etmesine yardımcı olur. 2 ana vücut boşluğu şunlardır:

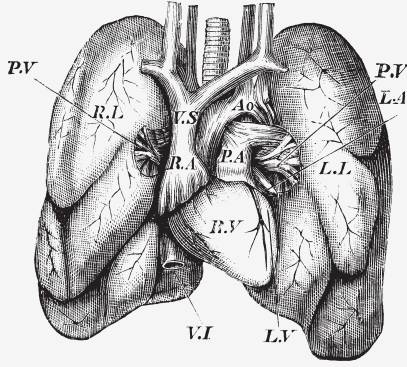
**Göğüs Boşluğu:** Kalp, akciğerler ve büyük kan damarlarını barındırır. Bu boşlukta meydana gelen yaralanmalar solunumu ve dolaşımı etkileyebilir.

**Karın Boşluğu:** Mide, karaciğer, bağırsaklar ve diğer sindirim organlarını içerir. Bu boşlukta meydana gelen yaralanmalar iç kanamaya ve hayati organların zarar görmesine yol açabilir.



## Başlıca Anatomik Yapılar

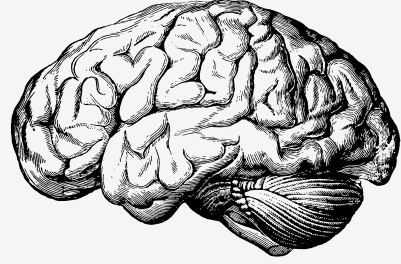
Tüm anatomik yapıları anlatmak imkânsız olsa da, aşağıdaki temel yapıları bilmek, ilk yardım sağlayıcılarının değerlendirme ve bakım süreçlerine yardımcı olabilir:



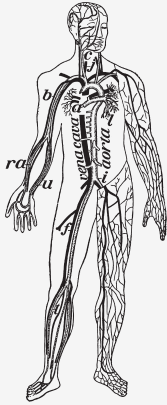
**Kalp:** Göğüste bulunan kalp, vücuda kan pompalamaktan sorumludur.

**Akciğerler:** Göğüs boşluğunda bulunan akciğerler, solunum sırasında oksijen alışverişi ve karbondioksitin atılımını sağlar.

**Beyin:** Kafatasının içinde yer alan beyin, sinir sisteminin komuta merkezidir ve bedensel işlevleri ve süreçleri kontrol eder.

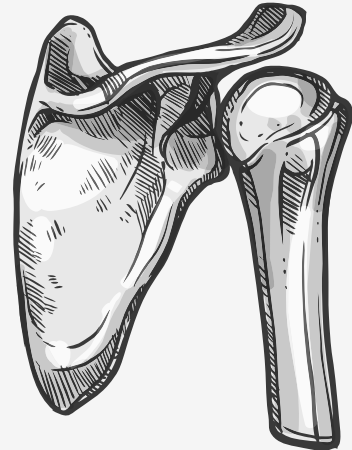


**Omurilik:** Omurga içinde bulunan omurilik, beyin ile vücut, vücut ile beyin arasında sinir sinyalleri taşır.



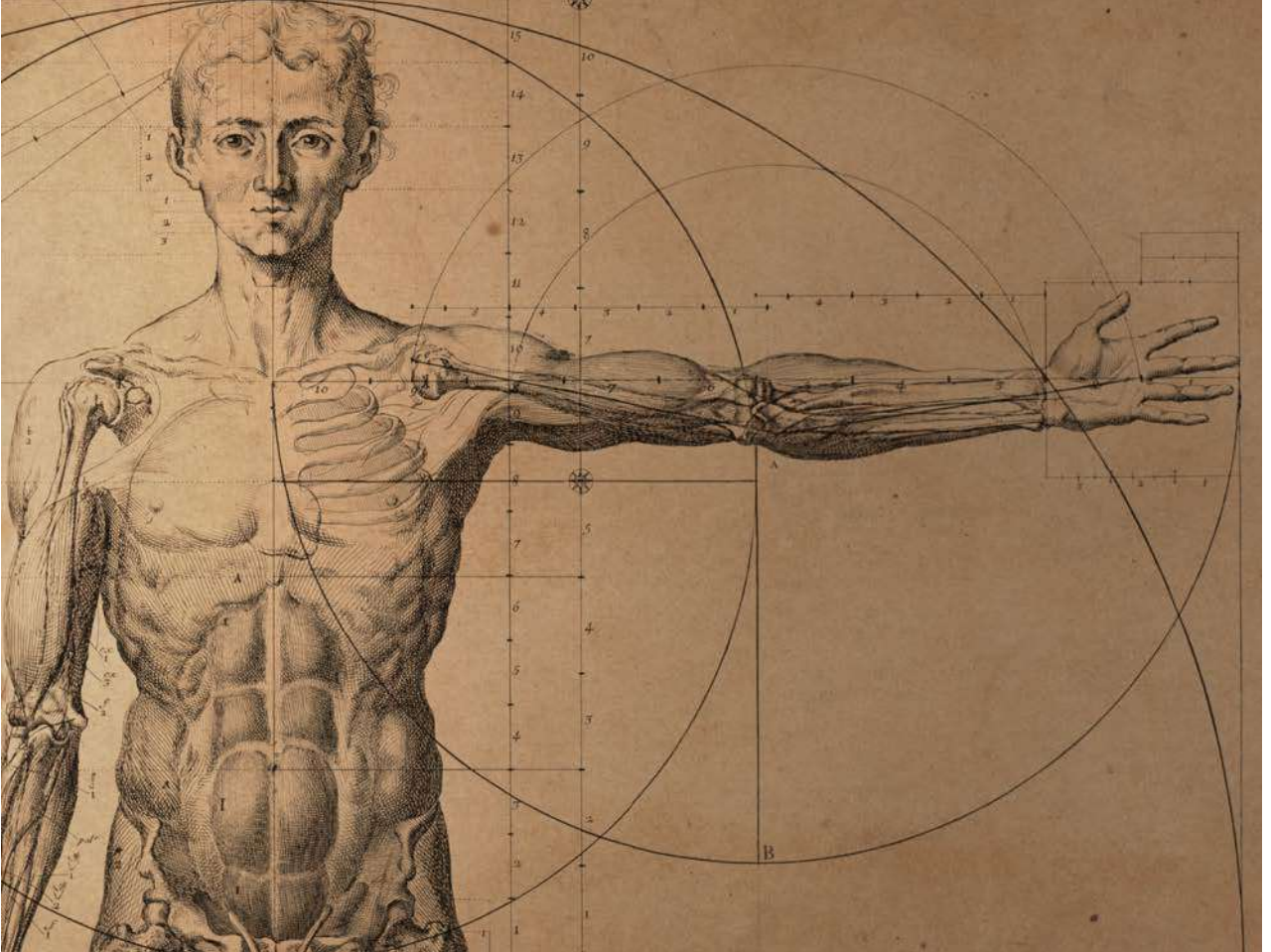
**Ana Arterler ve Damarlar:** Boyunda bulunan karotis arteri (şah damar) ve juguler damar (boyun toplardamarı) gibi önemli kan damarlarının konumunu bilmek, dolaşımı değerlendirmek ve kanamayı kontrol etmek için önemlidir.

**Kemikler ve Eklemler:** Ana uzun kemikler ve eklem birleşimleri gibi kemiklerin ve eklemlerin yapısını ve işlevini anlamak, kırıkları, çıkıkları ve hareketsizliğin değerlendirilmesine yardımcı olur.



## Sonuç

Bu genel bakış, ilk yardım sağlayıcıları için temel bir anatomik anlayış sağlasa da, ilk yardım hiçbir zaman eğitim kapsamının dışında invaziv prosedürler veya müdahaleleri içermemelidir. Doğru değerlendirme, etkili iletişim ve profesyonel tıbbi yardımın zamanında çağırılması, uygun bakımın sağlanmasında hayati öneme sahiptir. İlk yardım konusunda devam eden eğitim ve öğretim, anatominin ve acil durumlarda uygulandığının daha iyi anlaşılmasını sağlayarak, ihtiyaç sahiplerine daha iyi yardımcı olmanıza olanak tanır.



# Yetişkinler için Hayat Kurtarmanın Temeli

## Kardiyo-Solunum Duraklamasının Ana Nedenleri

Kardiyo-solunum duraklaması, kalp ve solunum aktivitelerinin aniden durması veya önemli ölçüde azalması anlamına gelir. Bu, acil bir tıbbi durumdur ve hemen müdahale gerektirir. Kardiyo-solunum duraklamaya neden olan birkaç faktör vardır ve her biri kendi potansiyel sonuçlarına sahiptir. İlk yardım sağlayıcıların bu tür durumlara etkili bir şekilde yanıt vermesine yardımcı olmak için kardiyo-solunum duraklamasının ana nedenlerini anlamak önemlidir.

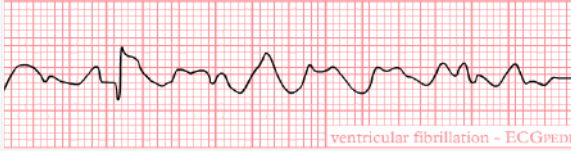
Bazı yaygın nedenler:

### 1. Kalp Durması

Kardiyak arrest (kalp durması), kardiyo-solumun duraklamasının başlıca nedenlerinden biridir. Kalbin elektriksel sisteminin bozulması sonucunda etkili pompalama işleminin durmasıyla meydana gelir.

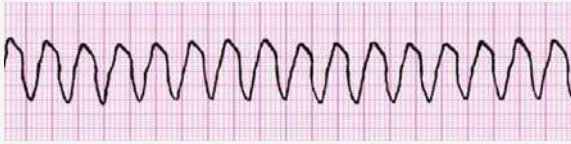
Bazı yaygın nedenler şunlardır:

#### Ventriküler Fibrilasyon



Kalbin alt odacıklarının (ventriküller) düzensiz bir ritimle çalışması, etkili kan dolaşımını engeller.

#### Ventriküler Taşikardi



Kalbin etkili bir şekilde kan pompalamasını engelleyen hızlı ve anormal bir kalp ritmidir.

#### Miyokard Enfarktüsü (Kalp Krizi)



Kalp kasına kan ve oksijen sağlayan koroner arterlerde tıkanma, kalp kasına yeterli kan akışının ve oksijenin olmamasına neden olur.

## 2. Solunum Yetmezliği

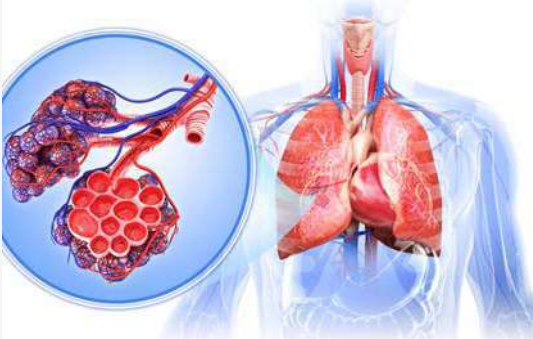
Kısmi veya tam solunum yetmezliği de bir kardiyolo-solunum duraksamaya neden olabilir. Yeterli şekilde nefes alamama, vücudun yeterli oksijenlenmesini ve karbondioksit atılmasını engeller. Solunum yetmezliğinin bazı sebepleri şunlardır:

### Hava yolu tıkanıklığı



Boğulma, anafilaksi veya ciddi solunum yolu enfeksiyonları gibi nedenlerle hava yolunun tam veya kısmi olarak tıkanmasıdır.

### Solunum Kas Felci



Omurilik yaralanmaları, nöromusküler bozukluklar (örneğin, Guillain-Barré sendromu) veya aşırı doz ilaç gibi durumlar solunum kaslarının felç olmasına neden olabilir, bunun sonucunda solunum bozulabilir.

### Respiratory Distress



Zatürre

Zatürre, kronik obstrüktif akciğer hastalığı (KOAH) veya akut solunum sıkıntısı sendromu (ARDS) gibi ciddi akciğer hastalıkları solunumu ve oksijenasyonu etkileyebilir.

### 3.Travma ve Şiddetli Kanama

Ciddi travma ve kontrol edilemeyen kanama, kalp-solunum duraksamaları da dahil olmak üzere önemli fizyolojik bozukluklara yol açabilir. Travmaya bağlı duraklamaların nedenleri şunları içerebilir:

#### Şiddetli Kafa Yaralanması



Kafa travması beyin fonksiyonlarını bozabilir, bu da bilinç kaybına ve solunum veya kalp durmasına yol açabilir.

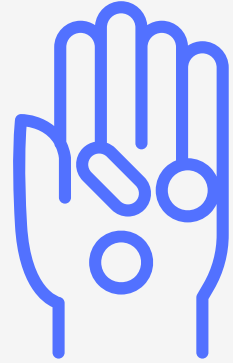
#### Masif (Şiddetli) Kanama



Arter yaralanmaları veya iç organ hasarı gibi kontrolsüz kanamalar şoka ve akabinde kalp-solunum yetmezliğine neden olabilir.

### 4. Aşırı Doz Uyuşturucu

Bazı maddelerin yutulması veya maruz kalınması solunum depresyonuna veya kardiyak ritim bozukluklarına neden olabilir ve buna bağlı olarak kardiyolojik duraklama meydana gelebilir. Özellikle opioidler, yatıştırıcılar veya belirli kardiyak ilaçlarla ilgili aşırı dozda ilaç bu etkilere neden olabilir.





Kardiyo-solunum duraklamasının  
belirtilerini tanıma



Acil CPR'yi başlatma

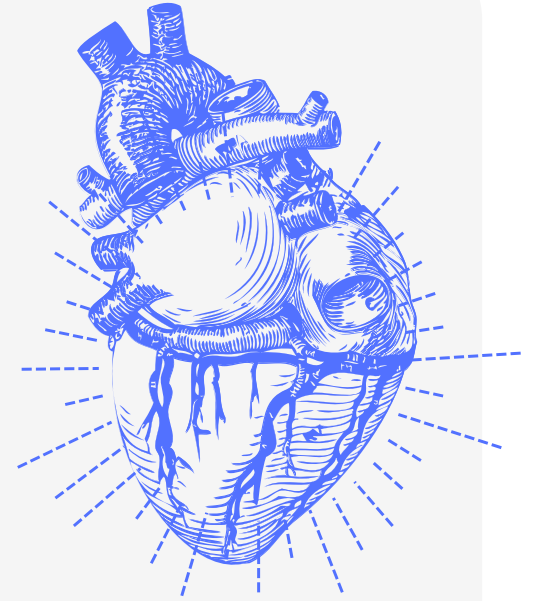


Acil Müdahale Sisteminin Devreye  
Alınması

## Sonuç

Kalp-solunum duraklaması, kalp durması, solunum yetmezliği, travma, şiddetli kanama ve aşırı ilaç dozlanması gibi çeşitli nedenlerle meydana gelebilir. İlk yardım sağlayıcıları, bir kalp-solunum duraklamanın belirtilerini tanımaya, hemen CPR'ye başlamaya ve acil yardım merkezine ulaşmaya hazır olmalıdır.

Erken teşhis, hızlı müdahale ve ileri düzey tıbbi bakıma erişim, sonuçları iyileştirmek ve hayatta kalma şansını artırmak açısından önemlidir. Unutmayın, altta yatan nedeni anlamak ve uygun tedaviyi sağlamak için mümkün olan en kısa sürede profesyonel tıbbi yardım aranmalıdır.





## Kalp krizi

Miyokard enfarktüsü olarak da bilinen kalp krizi, acil tıbbi müdahale gerektiren hayatı tehdit eden bir durumdur. İlk yardım sağlayıcısı olarak, kalp krizi belirtilerini, semptomlarını ve uygun müdahaleleri anlamak önemlidir. Bilginiz ve hızlı tepkiniz sonuçları önemli ölçüde iyileştirebilir ve potansiyel olarak hayatları kurtarabilir. Kalp krizi için ilk yardım rehberi

### Belirtileri ve Semptomları Tanıma

Kalp krizi, kardiyolojik duraklamasının başlıca nedenidir. Kalbin elektriksel sistemi düzensizleştiğinde, etkili pompalama eyleminin kesilmesine yol açarak kalp krizi meydana gelir.

Kalp krizinin belirtileri şunlar olabilir:



#### Göğüs Rahatsızlığı

En yaygın belirti, göğüsün ortasında veya sol tarafında sürekli veya yoğun bir rahatsızlık hissidir. Bu basınç, sıkışma, şişlik veya ağrı şeklinde hissedilebilir.

#### Yayılan Ağrı

Ağrı veya rahatsızlık kollara (tipik olarak sol kola, ancak her iki kol da etkileyebilir), çene, boyun, sırt veya karına kadar yayılabilir.



#### Nefes darlığı

Soluk almakta zorlanma veya nefes darlığı hissi, genellikle göğüs rahatsızlığıyla birlikte olabilir.



### Aşırı terleme

Soğuk terleme, nemli cilt veya ani başlayan açıklanamayan terleme kalp krizinin bir diğer belirtisi olabilir.

### Bulantı ve Baş dönmesi

Baş dönmesi, sersemlik hissi, mide bulantısı veya kusma kalp krizi belirtileri arasındadır.



## Müdahale Süreçleri

1

### Acil Yardım Çağrısı

Eğer birinin kalp krizi geçirdiğini düşünüyorsanız, acil servisi hemen arayın veya yakınınızdaki birinden aramasını isteyin. Uygun tıbbi yardımı almak için zaman çok önemlidir.

2

### İlaç Yardımı

Eğer kişiye kalp rahatsızlığı için nitrogliserin gibi bir ilaç reçete edilmişse, ona talimat edildiği şekilde ilacını almasına yardımcı olun.

3

### Kişinin Dinlenmesine Yardım Edin

Kişiyi rahat bir pozisyonda, sırtı desteklenmiş bir şekilde oturmasını ve dinlenmesini sağlayın.

# 4

## Sıkı Giysileri Gevşetin

Eğer kişi sıkı veya dar giysiler giyiyorsa, nefes almayı kolaylaştırmak ve rahatsızlığı azaltmak için giysilerini gevşetmelerine yardımcı olun.

# 5

## Yaşamsal Bulguları Takip Edin

Kişinin solunumunu, nabzını ve bilincini gözlemleyin. Gerekirse CPR (kalp masajı) yapmaya hazır olun.

# 6

## Güven verici ve Sakin Olun

Kişiyeye güven verin ve onu mümkün olduğunca sakin tutmaya çalışın. Anksiyete ve stres semptomları kötüleştirebilir.

# 7

## Geç Kalmayın

İlk yardım bazı semptomları hafifletebilir, ancak unutmayın ki profesyonel tıbbi bakım önemlidir. Kişinin tıbbi yardım almasını sağlayın ve yardım gelene kadar yanında bekleyin

## Dikkat Edilmesi Gerekenler



- Kişinin kendi başına hastaneye gitmesine izin vermeyin. Bunun yerine bir ambulans çağırın çünkü yolda durumları kötüleşebilir.
- Acil sağlık hizmetler tarafından özel olarak talimat verilmedikçe aspirin veya başka herhangi bir ilaç vermeyin.
- Eğer kişi tepkisiz hale gelir ve solunumunu durdurursa, hemen CPR'ye başlayın ve profesyonel yardım gelene kadar devam edin.

## Sonuç

Bir ilk yardım sağlayıcısı olarak, kalp krizinin belirtilerini tanımak ve hemen müdahale etmek sonucu önemli ölçüde etkileyebilir. Acil servisi hemen aramayı, reçeteli ilaçlara yardımcı olmayı, kişinin dinlenmesine yardımcı olmayı ve destek olmayı unutmayın. Hayatta kalma zincirinin başlatılmasında ve zamanında tıbbi bakımın sağlanmasındaki rolünüz çok önemlidir. Sakin olun, kişinin yanında kalın ve profesyonel yardım gelene kadar destek sağlamaya devam edin.

# Keep Calm



## Özet: Kalp Krizi

Belirti ve bulgular	
>	Göğüs ağrısı ve kalp yanması
>	Omuzlarda ağrı
>	Boyun ağrısı
>	Kollarda ağrı/yanma
>	Solunum Problemleri
>	Kusma dürtüsü
>	Aşırı ve kokulu ter

İlk yardım
Hastayı "W" Pozisyonuna Alın
▼
Kıyafetleri Gevşetin
▼
Acil Yardım Merkezini Arayın
▼
Tıbbi Okisjen Takmayı Önerin (varsa)
▼
Solunumu yoksa CPR'ye başlayın

# İlk Yardım Sağlayıcıları İçin Ventriküler Fibrilasyonun Temelleri

Ventriküler fibrilasyon (VF), kalbin alt odacıklarında (ventriküller) hızlı ve düzensiz elektriksel aktivitenin meydana geldiği, hayati tehlike oluşturan bir kalp ritim bozukluğudur. Kalbin kanı etkili bir şekilde pompalamak yerine titremesine neden olur. Bir ilk yardım sağlayıcısı olarak, ventriküler fibrilasyonun temel prensiplerini anlamak, durumu tanımak ve uygun önlemleri almak için önemlidir.

Bilinmesi gereken bazı önemli noktalar:

## Ventriküler Fibrilasyonun Tanınması

### 1. Nabız Alınması

Ventriküler fibrilasyon genellikle aniden bilinç kaybı ve hissedilebilir nabız olmaması şeklinde ortaya çıkar. Solunum olmaması veya tepki vermemesi gibi dolaşım belirtilerini kontrol edin ve eğitiliyseniz nabız kontrolü yapın.



### 2. Nefes Darlığı

Bazı durumlarda, ventriküler fibrilasyon geçiren kişiler boğulma gibi veya düzensiz, etkisiz solunumlar görülebilir. Bunlara "agonik nefes alıp verme" denir ve yeterli oksijenasyonu sürdürmek için yeterli değildir.



## Müdahale Süreçleri

1

### Acil Yardım Çağrısı

Eğer Ventriküler fibrilasyondan şüpheleniyorsanız, hemen acil servisi arayın veya yakınında bulunan birinden aramasını isteyin. Bu yaşamı tehdit eden durumun tedavisinde zaman önemlidir.

## Kardiyopulmoner Resüsitasyona (CPR - Kalp Masajı) Başlayın

2

Göğüs kompresyonları yaparak derhal CPR'ye başlayın. Dakikada yaklaşık 100-120 kompresyon hızında göğsün ortasına sert ve hızlı bir şekilde bastırın. Her kompresyondan sonra tam göğüs geri tepmesine izin verin.

## Otomatik Harici Defibrilatör (OHD) kullanın

3

Bir OHD varsa, mümkün olan en kısa sürede kullanın. OHD'ler kalp ritmini analiz edebilen ve gerektiğinde şok verebilen kullanıcı dostu cihazlardır. OHD'nin sesli talimatlarını takip edin ve elektrot pedlerini kişinin çıplak göğsüne yapıştırın

## CPR'ye Devam Edin ve OHD Yönergelerini İzleyin

4

Şok uygulandıktan sonra hemen göğüs kompresyonlarına devam edin. Gerektiğinde OHD'nin talimatlarını takip ederek analiz ve şok uygulamasını sürdürün. Profesyonel tıbbi yardım gelene kadar yüksek kaliteli CPR uygulamaya devam edin

## Dikkat Edilmesi Gerekenler



- Ventricular fibrilasyonu normal bir kalp ritmine dönüştürmek için birden fazla şok gerekebilir. OHD'nin talimatlarını takip edin ve şoklar arasında CPR'ye devam edin.
- Eğer manuel bir defibrilatör mevcutsa ve kullanım konusunda eğitilmiş biri bulunuyorsa, uygun tıbbi protokollere uygun şekilde manuel defibrilasyon uygulamaya çalışabilirler.

## Sonuç

Ventriküler fibrilasyon acil müdahale gerektiren ciddi bir kardiyak durumdur. İlk yardım sağlayıcısı olarak, nabzın olmadığını fark etmek ve gecikmeden CPR'ye başlamak hayati önem taşır. Mevcut ise bir OHD kullanmak, normal bir kalp ritmini geri kazandırmak için şokların verilmesine yardımcı olabilir.



Şoklar arasında yüksek kalitede CPR'ye devam etmeyi unutmayın ve sağlık çalışanları geldiğinde işbirliği yapın. Hızlı müdahaleniz ve kalp masajı yapma ve OHD kullanma beceriniz, ventriküler fibrilasyon yaşayan birinin hayatta kalma şansını önemli ölçüde artırabilir.

## Özet: Ventriküler Fibrilasyon

### Belirti ve Semptomlar

- > Sol tarafta göğüs ağrısı
- > Solunum güçlüğü
- > Baş dönmesi
- > Boyun ve kollarda (özellikle sol tarafta) ağrı
- > Kalp çarpıntısı

### İlk Yardım

Hastayı "W" Pozisyonuna Alın



Kıyafetlerini Gevşetin



Acil Yardım Merkezini Arayın



Hastaya tıbbi oksijen verin



Solunum yoksa CPR yapın

## Hava Yolu Tıkanması (Boğulma)

Genellikle boğulma olarak bilinen hava yolu tıkanıklığı, bir nesne veya yiyecek parçası boğaza takılıp hava akışını engellediğinde ortaya çıkar. Boğulma, potansiyel olarak hayati tehlike yaratan acil bir durumdur ve derhal müdahale gerektirir. İlk yardım sağlayıcısı olarak, hava yolu tıkanıklığı belirtilerini tanımak ve hızlı bir şekilde harekete geçerek hava yolunu açmak son derece önemlidir.

Boğulan birine yardım ederken izlenmesi gereken bazı temel adımlar şunlardır:

### Havayolu Tıkanıklığını Tanıma

#### Evrensel Boğulma İşareti

Evrensel boğulma işareti, bir kişinin nefes alamadığını ve yardıma ihtiyaç duyduğunu gösteren yaygın olarak tanınan bir jesttir. Kişi boğazını elleriyle sıkabilir veya sıkıntı belirtileri gösterebilir.



#### Solunum Zorluğu ve Öksürme

Kişi, tıkanıklığı temizlemeye çalışırken hırıltı, hışırtı veya boğulma sesleri çıkarabilir. İlk başta, tıkanıklığı temizlemek için güçlü bir şekilde öksürmeye çalışabilir.



## Müdahale Süreçleri

1

### Tıkanıklığın Ciddiyetini Değerlendirin

Hava yolundaki tıkanıklığın ciddiyetini belirleyin. Eğer kişi güçlü bir şekilde öksürüyor, konuşabiliyor veya nefes alabiliyorsa, onu öksürmeye teşvik edin ve cismin yerinden çıkması için devam etmesini sağlayın. Onun yanında kalın ve durumunu takip edin.

2

### Karınsal İtme Hareketleri (Heimlich Manevrası) Uygulayın

Kişi konuşmıyor, nefes alamıyor veya öksürüğü yetersiz ise bu ciddi bir tıkanıklığı gösterir.

Aşağıdaki adımları takip edin:

- Kişinin arkasına geçin ve kollarınızı beline dolayın.
- Bir elinizle yumruk yapın ve bunu kişinin göbeğinin biraz üzerine yerleştirin.
- Diğer elinizle yumruğunuzu kavrayın ve karına hızlıca içeriye ve yukarıya doğru itme hareketi yaparak bastırın. Sert baskı uygulayın, ancak aşırı güç kullanmaktan kaçının.
- Nesne yerinden çıkana veya kişi tepki vermez hale gelene kadar karna itme baskılarını tekrarlayın.



# 3

## Kişi tepki vermemeye başlarsa

- Kişiyi yavaşça yere indirin.
- Acil Yardım Merkezini arayın veya yakındaki birine bunu yapması için talimat verin.
- Göğüs kompresyonları ile CPR'ye başlayın. Kişinin ağzını açın ve herhangi bir görünür nesne olup olmadığını kontrol edin. Eğer kolayca erişilebilirse, bir parmak süpürmesi ile çıkarmayı deneyin

# 4

## Nesne Yerinden Çıkarılmışsa

- Kişi kuvvetli bir şekilde öksürürse ve nesne dışarı fırlarsa, kalan kalıntıları temizlemek için öksürmeye devam etmesini sağlayın.
- Kişinin yanında kalın ve tıbbi yardım gelene kadar solunumunu ve genel durumunu takip edin.

## Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Eğer kişi hamile veya obez ise, karın baskıları yerine göğüs baskıları uygulayın. Bunun için ellerinizi meme uçlarının arasına, göğsün ortasına koyun ve içeriye doğru bastırın.
- Eğer kişi bilincini kaybederse, onu nazikçe yere indirin ve göğüs kompresyonlarıyla CPR'ye başlayın.
- Boğulma riski taşıyan bireylere (küçük çocuklar, yaşlılar veya yutma güçlüğü çeken vb. kişiler) yiyecekleri iyice çiğnemeleri ve yemek yerken konuşmaktan veya gülmekten kaçınmalarını hatırlatın.



## Sonuç

Hava yolu tıkanıklığı hızla hayati bir duruma dönüşebilir. İlk yardım sağlayıcısı olarak, boğulma belirtilerini tanıyabilme ve Heimlich manevrasını hızlı bir şekilde uygulayabilme becerisi hayat kurtarabilir. Tıkanıklık giderilemezse veya kişi bilinçsiz hale gelirse, CPR'ye başlamak ve acil servisi aramak kritik adımlardır.



Sakin kalın, güven verin ve sağlık ekibi gelene kadar kişiye yardımcı olmaya devam edin. Hava yolu tıkanıklığı acil durumunda hızlı ve kararlı müdahaleleriniz, hayat kurtarma konusunda önemli bir fark yaratabilir.

## Özet: Hava Yolu Obstrüksiyonu (Boğulma)

### Belirti ve bulgular

- > Boynu tutma
- > Solunum zorluğu
- > Öksürmede güçlük

### İlk Yardım

Hastayı öksürmeye teşvik edin



Sırta itiş darbeleri yapın



Karın itme hareketi yapın

## Şiddetli Kanama Yönetimi

Yaralanmalar veya kazalar sonucunda ciddi kanamalar meydana gelebilir ve kanamanın kontrol altına alınması ve yönetilmesi için acil müdahale gerekir. İlk yardım sağlayıcısı olarak, kan kaybını yönetme ilke ve tekniklerini anlamanız, hayati tehlikeyi atlattmak ve daha fazla zararı önlemek için çok önemlidir.

Aşırı kanama durumuyla karşı karşıya kalındığında izlenmesi gereken temel adımlar şunlardır:



### 1.Kendi Güvenliğinizi Sağlayın

Kan kaybı durumunda ilk yardım sağlamadan önce kendi güvenliğinizi sağlayın. Olay yerini ve devam eden tehlikeleri, örneğin trafik, yangın veya tehlikeli maddeleri gözetin. Kan yoluyla bulaşan enfeksiyon riskini azaltmak için uygun kişisel koruyucu ekipmanı (eldiven vb) kullanın.



### 2. Acil Sağlık Servisini Arayın

Kanama şiddetli veya kontrolsüz ise hemen acil tıbbi yardım çağırın. Acil sağlık servisinin çağırılması, durum ve yerin bildirilmesi esastır.



### 3.Doğrudan Basınç

Temiz bir bez, steril pansuman veya eldivenli elinizle doğrudan yara üzerine baskı uygulayın. Kanamanın kontrol altına alınmasına yardımcı olmak için kanama bölgesine sıkı bir baskı uygulayın. Bez veya pansuman kanla ıslanırsa, ıslanmış olanı çıkarmadan üzerine ek bir kat uygulayın.



### 4. Yükseltme

Mümkünse, yaralı bölgeyi kalp seviyesinin üstüne kaldırın. Bu, yaralı bölgeye kan akışının azalmasına ve kanamanın yavaşlamasına yardımcı olabilir.



### 5. Turnike (Son Çare Olarak)

Turnike (kan bağlayıcı) sadece doğrudan baskı ve yükseltme ile kanamanın kontrol altına alınması başarısız olduğunda veya durum hayati tehlike oluşturduğunda son çare olarak kullanılmalıdır. Turnike, yaralı uzvun kan akışını azaltmak için kullanılan bir cihaz veya el yapımı malzemelerdir.

Turnike uygularken şu yönergeleri izleyin:

- Turnikeyi kanama yerine yakın (vücuda daha yakın) bir şekilde, yaranın ile kalbin arasına yerleştirin.
- Turnike, kanamanın durmasını sağlayacak kadar sıkı olmalıdır. Yaranın 4-5 cm üzerine yerleştirilmeli ve kanama durana kadar sıkılmalıdır.
- Turnikeyi yerine sabitleyin ve uygulama zamanını not edin.
- Uygulandıktan sonra sadece eğitilmiş sağlıkçılar turnikeyi çözmelidir.



### 6. Kişinin Durumunu Takip Edin

Kan kaybının yönetirken sürekli olarak kişinin durumunu değerlendirin. Soluk cilt, hızlı solunum, zayıf nabız veya değişen mental durum gibi şok belirtilerini takip edin. Eğer şok belirtileri varsa, kişinin uzanmasına yardımcı olun, vücut ısısını koruyun ve omurga yaralanmasından şüphelenilmiyorsa bacaklarını yükseltin.



### 7. Rahatlık ve Güvence

Yaralı kişiye rahatlık ve güvence sağlayın. Sakin kalarak, yatıştırıcı bir şekilde konuşun ve ilk yardım sürecinde duygusal destek sunun.



### 8. İlk Yardım Gerekliliklerini Sürdürün

Sağlık ekibi yardıma gelene kadar doğrudan baskı uygulamaya devam edin, mümkünse yüksekliği koruyun ve kanamanın takibini yapın. Eğer kanama pansumanın üzerinden sızarsa, mevcut pansumanı çıkarmadan ek pansumanlar uygulayın.



### 9. Sağlık Personeline Teslim Bilgileri

Sağlık personelleri geldiğinde, onlara yaralanmanın oluşumu, kanamanın kontrol altına alınması için alınan önlemler ve kişinin durumunda meydana gelen herhangi bir değişiklik gibi durumla ilgili net ve özlü bir rapor verin.

## Sonuç

Şiddetli kanamaların etkili bir şekilde yönetilmesi, hayati tehlike oluşturan durumların önlenmesinde son derece önemlidir. İlk yardım sağlayıcısı olarak, güvenliğinizi önceliklendirmeniz, doğrudan baskı uygulamanız, yaralı bölgeyi yükseltmeniz ve gerektiğinde son çare olarak turnike kullanmanız gerekmektedir.



Acil Yardım merkezini hemen arayın ve sürekli olarak kişinin durumunu izleyin. Hızlı ve uygun müdahaleleriniz, ciddi kan kaybı yaşanan durumlarda sonucu önemli ölçüde etkileyebilir ve hayat kurtarmaya yardımcı olabilir.

## 1.Özet: Ciddi Kanama



### Atardamar kanaması

Açık kırmızı olan kan, kalp atışının ritmiyle fışkırır.



### Toplardamar kanaması

Koyu kırmızı kan fışkırır.



### Kılcal damar kanaması

Bir yaradan kan damlar.

İlk Yardım

Direkt  
baskı



Yükseltme



Ana atardamarlara  
hafifçe baskı

## Şok Yönetimi

Şok, şiddetli kanamaların ardından meydana gelebilen hayati tehlike arz eden bir durumdur. Vücut, yaşamsal organları sürdürmek için yeterli oksijenli kanı almadığında ortaya çıkar. İlk yardım sağlayıcısı olarak, şoku tanımak ve yönetmek için nasıl hareket edeceğinizi anlamanız, hayatta kalma şansınızı artırmak için son derece önemlidir.

Kan kaybından sonra şoku yönetirken izlenecek bazı önemli adımlar şunlardır:



### 1. Kişinin Durumunu Değerlendirin:

Kanamanın kontrol altına alınmasının ardından, kişinin genel durumunu değerlendirin. Soluk veya soğuk cilt, hızlı ve hafif solunum, zayıf veya hızlı nabız, kafa karışıklığı veya baş dönmesi ve azalmış idrar çıkışı gibi şok belirtilerini arayın. Bu belirtileri tanımak, uygun tedaviyi başlatmak için hayati önem taşır.



### 2. Açık Hava Yolu ve Solunum Sağlayın

Kişinin hava yolunu kontrol ederek açık ve temiz olduğundan emin olun. Gerekirse, açık hava yolunu sağlamak için baş eğme, çene kaldırma manevrasını kullanın. Solunumu takip edin, solunum yoksa veya yetersizse, suni teneffüs veya CPR başlatın.



### 3. Kişiyi Uygun Şekilde Konumlandırın

Şüphelenilen bir omurilik yaralanması yoksa kişiyi bacakları hafifçe yukarıda olacak şekilde sırt üstü yatırın. Bacakları yükseltmek, yaşamsal organlara kan akışının hızlanmasına yardımcı olur. Ancak, omurilik yaralanması şüphesi varsa, kişiyi güvenliği için gerekmedikçe hareket ettirmeyin.



### 4. Vücut Sıcaklığını Koruyun

Vücut ısını korumak için kişiyi bir battaniye veya mevcut herhangi bir yalıtım malzemesiyle örtün. Şok, vücut sıcaklığında düşüğe neden olabilir, bu yüzden kişiyi sıcak tutmak, ileride oluşabilecek komplikasyonları en aza indirmeye yardımcı olabilir.



### 5. Acil Tıbbi Yardım Çağrısı

Eğer kişi şok belirtileri gösteriyorsa, hemen acil sağlık merkezini arayın. Acil durumu, meydana gelen kan kaybını ve mevcut şok belirtilerini sevk görevlisine bildirin. Kişinin sağlığı açısından zamanında profesyonel tıbbi müdahale önemlidir.



### 6. Dış Kanama Kontrolü

Eğer hâlâ dış kanama devam ediyorsa, temiz bir bez veya steril pansuman kullanarak doğrudan baskı uygulamaya devam edin. Mevcut pansumanlar kanla ıslanırsa ek pansumanlar ekleyin. Bu, daha fazla kan kaybını önlemeye ve şokun yönetilmesine yardımcı olur.



### 7. Kişiyi Güven Verin ve Rahatlatın

Tıbbi yardımın gelmesini beklerken, kişiyi güvence ve rahatlık sağlayın. Sakin ve destekleyici olun, çünkü duygusal stres şok belirtilerini kötüleştirebilir. Kişiyi hareketsiz kalmasını ve gereksiz hareketlerden kaçınmasını hatırlatın.



### 8. Hayati Belirtileri İzleyin

Kişinin solunumu, nabızı ve bilinç düzeyi dâhil yaşamsal belirtilerini sürekli olarak izleyin. Durumu kötüleşirse ve yanıt vermez hale gelirse CPR veya kurtarma solunumu yapmaya hazır olun.



### 9. Yemek veya İçecek Vermeyin

Kişiyi yemek veya içecek bir şey vermeyin, çünkü cerrahi müdahale veya ileri tıbbi değerlendirme gerekebilir. Şok tedavisi sırasında olası komplikasyonları önlemek için Ağızdan Hiçbir Şey Almama genel bir kuraldır.



### 10. Olası Kalp Durmasına Karşı Hazırlıklı Olun

Şiddetli şok vakalarında, kişinin kalbi durabilir. CPR'yi başlatmaya ve varsa otomatik harici defibrilatör (OHD) kullanmaya hazır olun. OHD tarafından verilen talimatları izleyin ve profesyonel yardım gelene kadar CPR uygulamaya devam edin.



## Sonuç

Kan kaybından sonra şoku yönetmek, hızlı tanı koyma ve uygun önlemler almayı gerektirir. Kişinin durumunu değerlendirin, kanamayı kontrol altına alın, acil tıbbi yardım çağırın ve rahatlatıcı ve destekleyici bir tutum sergileyin. Hava yollarını açık tutmayı, hayati bulguları takip etmeyi ve olası kalp durması durumuna hazırlıklı olmayı unutmayın. İlk yardım sağlayıcısı olarak zamanında ve etkili müdahaleniz kişinin hayatta kalma şansını önemli ölçüde artırabilir ve genel iyileşmesine yardımcı olabilir.



## Özet: Fiziksel Şok (Katapleksi)

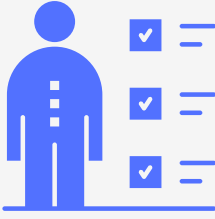
Katapleksi, periferik dokulardan gelen kan akışının insan vücudunun işlevleri için yetersiz olduğu bir durumdur ve genellikle periferik dolaşım bozukluğu ve kan basıncında düşme ile birlikte görülür.

Belirti ve bulgular	
Zayıf ve hızlı nabız	Bulantı kusma
Şaşkın bakışlar	Susama
Sığ ve hızlı nefes alma	Soluk, mavimsi cilt
Zihinsel karışıklık, saldırganlık	Üşüme

## Felç/İnme Yönetimi

İnme, beyne kan akışının kesildiği ve beyin hücrelerinin hasar görmesine yol açan bir tıbbi acil durumdur. İlk yardım sağlayıcı olarak, inme belirtilerini anlama ve hızlı bir şekilde müdahale konusunda bilgi sahibi olmak, sonuçları iyileştirmek ve olası komplikasyonları en aza indirmek için önemlidir.

Şüpheli bir inmeyi yönetirken izlenecek önemli adımlar şunlardır:



### 1. İnme Belirtilerini Tanıyın

İnmenin yaygın belirti ve semptomlarına aşina olun:

**Yüz:** Kişiden gülümsemesini isteyin. Yüzde sarkıklık veya asimetri olup olmadığına bakın.

**Kollar:** Kişiden iki kolunu da kaldırmasını isteyin. Kollarda zayıflık veya bir kolu kaldıramama durumu olup olmadığını gözlemleyin.

**Konuşma:** Kişiden basit bir cümleyi tekrar etmesini isteyin. Geveleyerek veya bozuk konuşma olup olmadığına bakın.

**Zaman:** Bu belirtilerden herhangi birini gözlemlerseniz, hemen acil tıbbi yardım çağırın.



### 2. Acil Tıbbi Yardım Çağırısı

Eğer bir inme şüphesi varsa, hemen acil tıbbi yardım çağırın.

Sevk görevlisine kişinin semptomlarını ve ilgili tıbbi geçmişini bildirin. İnme tedavisinde zaman önemlidir ve hızlı tıbbi müdahale, kişinin iyileşme şansını önemli ölçüde artırabilir.



### 3. Kişiyi Güven Verin ve Rahatlatın

Tıbbi yardımın gelmesini beklerken, inme geçiren kişiye rahatlık ve güvence sağlayın. Korkmuş veya kafası karışmış hissedebilecekleri için yanında kalın ve destek olun. Sakin ve hareketsiz kalmalarını sağlayın, çünkü aşırı hareket durumlarını kötüleştirebilir.



#### 4. Hava Yolunun Açık Olmasını Sağlayın

Kişinin hava yolunun açık ve temiz kalmasını sağlayın. Bilinci açık ve yutkunabiliyorsa, onu dik veya rahat bir pozisyonda oturtun. Bilincini kaybeder veya solunumu korumakta zorluk çekerse, CPR yapmaya hazır olun ve uygun protokolleri takip edin.



#### 5. Yiyecek veya İçecek Vermeyin

Kişiye yemek veya içecek vermemelisiniz, çünkü yutma gücünü yaşayabilir veya aspirasyon riski olabilir. İnme değerlendirilmesi ve tedavisi sırasında komplikasyonları önlemek için genel bir kural olarak açlık (ağızdan hiçbir şey alınmamalı) uygulanmalıdır.



#### 6. Zamana Not Edin

Mümkünse, semptomların başladığı veya ilk fark edildiği zamanı kaydetmek önemlidir. Bu bilgi, sağlıkçılar için uygun tedavi seçeneklerini belirlemede değerli olacaktır.



#### 7. Hayati Bulguları Takip Edin

Kişinin solunumu, nabızı ve bilinç düzeyi dahil yaşamsal belirtilerini sürekli olarak izleyin. Gerekirse kalp masajı yapmaya veya kurtarıcı nefesler vermeye hazır olun.



#### 8. Hastaneye Arabayla Gitmeyin

Kişiyi hastaneye kendiniz götürmeye çalışarak acil tıbbi müdahaleyi geciktirmemek son derece önemlidir. Acil sağlık hizmetleri, taşıma sırasında gerekli bakımı sağlamak için gerekli ekipman ve uzmanlığa sahiptir.



#### 9. Kişiyi Rahatlatmak için Yardımcı Olun

Eğer kişi yutkunabiliyorsa ve sağlıkçılardan yönlendirme almışsanız, inme belirtilerini yönetmeye veya ilerideki komplikasyonları önlemeye yönelik olarak reçete edilmiş ilaçları (varsa) almasına yardımcı olabilirsiniz. Tıbbi personel tarafından size verilen belirli talimatları takip edin.



## 10. Teslim Bilgilerini Eksiksiz Verin

Tıbbi uzmanlar geldiğinde, kişinin belirtilerini, belirtilerin başlama zamanını ve ilgili tıbbi geçmişi net ve öz bir şekilde bildirin. Bu bilgiler, değerlendirmelerini ve sonraki tedaviyi yönlendirmelerine yardımcı olacaktır.

## Sonuç

İnme belirtilerini tanımak ve hızlı bir şekilde müdahale etmek, etkilenen kişinin sağlığı açısından hayati öneme sahiptir. Acil tıbbi yardım çağırın, rahatlatıcı ve destekleyici bir tutum sergileyin ve hava yolunu açık tutun.



Yiyecek veya içecek vermeyin ve belirtilerin başlama zamanını not edin. Hayati bulguları izlemeyi unutmayın ve sağlıkçılar geldiğinde ilgili tüm bilgileri onlara aktarın. İlk yardım sağlayıcısı olarak zamanında ve uygun şekilde yapacağınız müdahaleler, bir inme yaşayan bir kişi için sonuçları önemli ölçüde etkileyebilir.

## Özet: Felç/İnme

Bir İnme, hastanın beynindeki bir kan damarının tıkanması veya yırtılması durumunda meydana gelir. damarı hastanın beyinde bir tıkanıklık veya yırtılma meydana geldiğinde felç meydana gelir.

Belirti ve Semptomlar	İlk Yardım
> Kol veya bacakta uyuşma, hareketsizlik	Kıyafetleri Gevşetin
> Konuşma güçlüğü	Güvenli ve Uygun Pozisyon
> Yüzde asimetrik görüntü	Acil Sağlık Servisini arayın
> Ani görme güçlükleri	Hayati bulguları takip edin
	Eğer varsa, oksijen verin

## Boğulma Yönetimi

Suda boğulma tehlikesi, acil müdahale gerektiren yaşamı tehdit eden durumlar olabilir. İlk yardım sağlayıcısı olarak, boğulma olaylarının yönetimini anlamak, zamanında ve etkili bir bakım sağlamak için önemlidir. Boğulma olaylarına müdahale ederken izlenecek önemli adımlar şunlardır:



### 1.Kendi Güvenliğinizi Sağlayın

Boğulma tehlikesi yaşayan bir kişiye yardım etmeden önce, kendi güvenliğinize öncelik verin. Güvensiz buzlar veya tehlikeli su koşulları gibi herhangi bir risk olup olmadığını belirlemek için durumu ve çevreyi değerlendirin. Mümkünse can yeleği veya yüzdürme cihazı gibi uygun güvenlik ekipmanlarını kullanmaya dikkat edin.



### 2.Acil Tıbbi Yardım Çağrısı

Boğulma tehlikesi yaşayan bir kişi varsa, hemen acil yardım çağırın. Konum, olaydaki kişi sayısı ve olayın gelişimi gibi doğru bilgileri sevk görevlisine iletmek önemlidir. Zamanında profesyonel yardım, olumlu bir sonuç için hayati önem taşır.



### 3.Uzanın veya Atın, Gitmeyin

Yüzmede eğitilmiş ve donanımlı değilseniz suya girmekten kaçının. Bunun yerine, bir direk, dal gibi uzun bir nesne ile kişiye uzanın veya can yeleği ya da yüzen bir cisim gibi bir şey fırlatın. Bu şekilde başka bir mağdur olma riskini önlersiniz.



#### 4. Suni Teneffüs veya CPR Uygulayın

Eğer kişi tepkisizse ve nefes almıyor veya sadece hırıltı şeklinde nefes alıyorsa, hemen suni teneffüs veya kalp masajı (CPR) yapmaya başlayın. CPR konusunda eğitilmişseniz, uygun yönergeleri takip ederek göğüs kompresyonu ve suni teneffüs uygulayın. Profesyonel yardım gelene kadar veya kişi iyileşme belirtileri gösterene kadar devam edin.



#### 5. Kişiyi Sudana Çıkarın

Eğer kişinin bilinci açıksa ve yardım edebilecek durumdaysa, yüzen bir nesneye tutunmalarını veya size doğru uzanmalarını söyleyin. Güvenli bir şekilde tutun ve dikkatlice sudan çıkarın. Olası omurilik yaralanmalarına dikkat edin ve başını ve boynunu destekleyerek sudan çıkarın.



#### 6. Değerlendirin ve Stabilize Edin

Kişi sudan çıktıktan sonra durumunu değerlendirin. Tepki verip vermediğini, soluk alıp almadığını ve dolaşım belirtilerini kontrol edin. Hayati tehlike oluşturan bir kanama varsa kontrol altına alın. Kişinin bilinci açıksa ve soluk alıyorsa, hava yolunun açık kalmasına yardımcı olması için rahat bir pozisyona, örneğin kurtarma pozisyonuna getirin.



#### 7. Hipotermiyi Önleyin

Boğulma olayları, özellikle soğuk suda, hipotermiye yol açabilir. Islak giysileri çıkarın ve ısı kaybını önlemek için kişiyi kuru battaniye veya giysilerle örtün. Eğer mevcutsa, termal bir battaniye veya alüminyum folyo kullanarak ek yalıtım sağlayın. Vücut sıcaklığını izleyin ve profesyonel yardım gelene kadar ısı sağlamaya devam edin.



#### 8. Hayati Bulguları İzleyin

Kişinin solunum, nabız ve bilinç düzeyi gibi hayati bulgularını sürekli olarak izleyin. Gerekirse kanamayı kontrol etmek veya kırıklara müdahale gibi ek ilk yardım müdahalelerini yapmaya hazır olun.



#### 9. Kişiyi Destek ve Güvence Sağlayın

Bu zorlu dönemde kişinin yanında kalın, güvence verin ve duygusal destek sağlayın. Onlara yardımın yolda olduğu ve profesyonel müdahale ekipleri gelene kadar yardım etmek için orada olacağınızı belirtin.



## 10. Sağlık Personellerine Teslim Edin

Acil sağlık hizmetleri geldiğinde, olayın açık ve özlü bir raporunu verin, kişinin durumunu ve gerçekleştirdiğiniz müdahaleleri açıklayın. Bu bilgi, sonraki bakım ve tedavi sürecini yönlendirecektir.

## Sonuç

Boğulma olaylarına müdahalede, hızlı hareket, kişisel güvenliğe öncelik verme ve profesyonel yardım çağırmak gereklidir. Kişiye yardım etmek için ona uzanın veya nesnelere atın, gerekirse suni teneffüs veya CPR yapın ve dikkatlice suyun dışına çıkarın.



Durumu değerlendirin, hipotermiyi önleyin ve sağlıkçılara kişiyi devralana kadar sürekli destek sağlayın. İlk yardım sağlayıcısı olarak hızlı ve etkili tepkiniz, boğulma olayının sonucunda önemli bir fark yaratabilir.

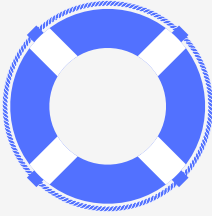
## Özet: Boğulma Yönetimi

Boğulma, suya batma sonucu 24 saat içinde meydana gelen solunum yetersizliği nedeniyle oluşan ölümdür. Boğulmak üzere olmak ise suya batma olayından 24 saat sonrasında, (geçici olarak bile olsa) hayatta kalma durumunu ifade eder. Özellikle çocuklar, suyun içinde ve etrafında oynamaktan hoşlanırlar. Acil durumlarda yardım çağırmak için bağırırlar.



# Kanla Bulaşan Patojenler/Bakteriler ve İlk Yardım Uzmanları İçin Koruyucu Malzemeler

İlk yardım sağlayıcısı olarak, kana veya diğer potansiyel olarak bulaşıcı maddelere maruz kalabileceğiniz durumlarla karşılaşabilirsiniz. Kan yoluyla bulaşan patojenlerle ilişkili riskleri anlamak ve kendinizi ve başkalarını korumak için gerekli önlemleri almak önemlidir. Uygun koruyucu malzemelerin kullanılması gereklidir. Kan yoluyla bulaşan patojenleri yönetmek ve koruyucu ekipman kullanmak için önemli hususlar şunlardır:



## 1. Kanla Bulaşan Patojenleri Anlamak:

Kan yoluyla bulaşan patojenler, kanda ve vücut sıvılarında bulunabilen ve enfeksiyonlara neden olabilen virüs veya bakteri gibi mikroorganizmalardır.

HIV, hepatit B ve hepatit C bunlara örnek verilebilir. Bu patojenler, enfekte kan veya vücut sıvıları, kontamine nesnelere veya kesici aletlerle doğrudan temas yoluyla bulaşabilir.



## 2. Evrensel Önlemler:

Evrensel önlemlere uyun; bunlar, kan yoluyla bulaşan patojenlerin bulaşma riskini en aza indirmek amacıyla tasarlanmış standart enfeksiyon kontrol uygulamalarıdır. Tüm kan ve vücut sıvılarını potansiyel olarak bulaşıcı olarak kabul edin. Uygun el hijyenine dikkat edin, kişisel koruyucu ekipmanları kullanın ve kirlenmiş malzemeleri güvenli bir şekilde imha edin.



## 3. Kişisel Koruyucu Ekipmanlar:

KKD, kan yoluyla bulaşan patojenlere maruz kalmanın önlenmesinde hayati bir rol oynar. Uygun KKD şunları içerebilir:

**Eldivenler:** Kan veya vücut sıvılarıyla temas etme olasılığı olduğunda tek kullanımlık eldivenler giyin. Eldivenler lateks, nitril veya diğer uygun malzemelerden olmalıdır.



**Yüz Maskeleri ve Göz Koruması:** Kan veya diğer sıvıların sıçramalarından veya püskürtmelerinden mukoz zarlarını korumak için yüz maskesi ve göz koruması, örneğin gözlük veya yüz kalkanı kullanın.

**Koruyucu Giysi:** Kan veya vücut sıvılarına maruz kalma riski taşıyan işlemler sırasında kişisel kıyafetlerin kirlenmesini önlemek için koruyucu giysiler veya önlük kullanın.

**Kesici Aletlerden Koruma:** Kesici Aletlerden Korunma: Delinmeye dayanıklı eldivenler kullanın ve kesici aletleri (iğneler, lancetler, vb.) son derece dikkatli bir şekilde kullanın. Kesici aletleri delinmeye dayanıklı kaplarda imha edin.

#### 4. Uygun Eldiven Kullanımı



Müdahaleden önce eldiven takın ve sıkı bir şekilde oturduğundan emin olun.

Eldiven giyerken yüzünüze, ağızınıza veya gözlerinize dokunmaktan kaçınin.

Eldivenler yırtılırsa, delinirse veya kirlenirse hemen değiştirin.

Eldivenleri dış yüzeğe değdirmeden bilekten düzgün bir şekilde soyarak çıkarın.

Eldivenleri çıkardıktan sonra ellerinizi iyice yıkayın.

#### 5. Dökülme Temizleme



Kan veya vücut sıvısı akması ile karşılaşırsanız, güvenli bir şekilde temizlemek için uygun önlemler alın. Eldiven takın ve kağıt havlu veya tek kullanımlık ped gibi emici malzemeler kullanarak dökülmeyi kontrol altına alın ve temizleyin. Üreticinin talimatlarına uygun bir dezenfektan kullanarak alanı dezenfekte edin.

#### 6. Hepatit B Aşısı

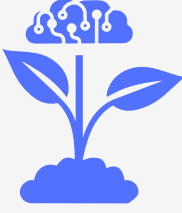


Hepatit B aşınızın güncel olduğundan emin olun. Hepatit B, aşı ile önlenir ve sağlık hizmeti sağlayıcıları yüksek risk altındadır. Aşı ve gerekli takviye dozları konusunda sağlık uzmanınıza danışın.

#### 7. Temas Sonrası Protokolü



Kan yoluyla bulaşan patojenlere olası bir maruziyet durumunda, kuruluşunuz veya sağlık kurumunuz tarafından belirlenen maruziyet sonrası protokolüne uyun. Bu, gerekirse önleyici tedavilerin derhal raporlanmasını, değerlendirilmesini ve başlatılmasını içerebilir.



## 8. Eğitim ve Öğretim

Kan yoluyla bulaşan patojenler, enfeksiyon kontrol uygulamaları ve kişisel koruyucu ekipmanın doğru kullanımı hakkında bilgi sahibi olun. Düzenli eğitimlere katılın ve güncel yönergeler ve önerilerle ilgili haberdar olun.

## Sonuç

Kan yoluyla bulaşan patojenlerle ilişkili riskleri yönetmek, ilk yardım sağlayıcılar için önemlidir. Evrensel önlemlere uyun, uygun kişisel koruyucu ekipmanı (KKE) kullanın ve uygun enfeksiyon kontrol önlemlerini uygulayın. Kan yoluyla bulaşan patojenler hakkında bilgili olun, gerekli aşıları yaptırın ve bir maruziyet durumunda maruziyet sonrası protokollere uyun.

Bu önlemleri uygulayarak, etkili bir ilk yardım sağlarken kendinizi ve başkalarını koruyabilirsiniz.



## Özet: Kanla Bulaşan Patojenler ve Koruyucu Malzemeler

### Koruyucu Malzemeler

Her zaman muayene eldiveni kullanın

Tıbbi maskeleri veya yüz siperlerini kullanın.

Koruyucu gözlük kullanımı.

Ekipman temizliğinde antibakteriyel sıvılar kullanın.

## Birine Yardım Etmeden Önce İzin İstemek

İlk yardım sağlayıcısı olarak, öncelikli amacınız ihtiyaç sahibi bireylere yardım etmek ve destek sağlamaktır. Bununla birlikte, yardım ettiğiniz kişinin mahremiyetini ve saygınlığını korumak önemlidir. Etik ve saygılı bir yardımın önemli bir yönü, yardım etmeden önce izin istemektir.

İzin istemenin neden önemli olduğu ve nasıl yaklaşılacağı konusunda bazı nedenler:



### 1. Mahremiyete Saygı

Bir kişinin mahremiyetine saygı göstermek, onların kendi bedenleri ve sağlıkla ilgili kararlarını verme hakkını tanımak demektir. İzin isteyerek, onların mahremiyetini kabul eder ve sunduğunuz yardımı kabul etme veya reddetme şansını verirsiniz. Bu, kişiye bir güç hissi verir ve saygınlıklarını korur.



### 2. Güven ve İlişki Kurmak

Yardım sağlamadan önce izin istemek, ihtiyaç sahibi kişi ile aranızda güven ve yakınlık ilişkisi kurmanıza yardımcı olur. Bu, onların görüşlerine değer verdiğinizizi ve onların çıkarları doğrultusunda birlikte çalışmaya kararlı olduğunuzu gösterir. Onları karar sürecine dâhil ederek, iş birliğine dayalı ve saygılı bir ilişki geliştirirsiniz.



### 3. Uygulayacağınız Yardım Hakkında Bilgilendirin

İzin istemek, kişinin alacağı yardım konusunda bilinçli bir karar vermesine olanak tanır. Bu, onlara soru sorma, endişelerini dile getirme veya sunulan yardımı etkileyebilecek ilgili bilgileri paylaşma fırsatı verir. Bilgilendirme, kişinin sunulan yardımın potansiyel faydalarını, risklerini ve alternatiflerini anladığından emin olur.



#### 4.Kültürel ve Kişisel Durumlar

Farklı kültürler, inançlar ve kişisel tercihler, bireylerin yardımı nasıl algıladığını ve kabul ettiğini etkileyebilir. İzin isteyerek kültürel duyarlılık gösterir ve bireysel tercihlerin önemini kabul edersiniz. Bu yaklaşım, yardımınızı kişinin özel ihtiyaçları ve kültürel geçmişiyle uyumlu hale getirmenize olanak tanır.

#### 5. Yardım Etmek için Nasıl İzin Alınır?



- Kendinizi tanıyın ve bir ilk yardım sağlayıcısı olarak rolünüzü açıklayın.
- Yardım edebileceğiniz konusunda açık ve anlaşılır bir dil kullanarak açıklama yapın.
- "Size yardımcı olabilir miyim?" veya "İlk yardım sağlamamı ister misiniz?" gibi açık uçlu sorular sorun.
- Teklifinizi düşünmeleri için zaman verin ve yanıt vermelerini bekleyin. Sözlü ve sözlü olmayan ipuçlarına sabırlı ve dikkatli olun.
- Yardımınızı reddederlerse veya farklı bir yardım şekli isterlerse, kararlarını saygıyla karşılayın.

İzin verirlerse, süreç boyunca iletişimi sürdürerek yardım sağlamaya devam edin ve kişinin rahatını ve rızasını her zaman gözetin.

## Sonuç

Kişilere yardım etmeden önce izin istemek, etik ve saygılı bir bakımın temel bir unsurudur. İhtiyaç sahibi kişinin mahremiyetine ve itibarına saygı gösterir, güvenli ilişki kurmayı teşvik eder ve bilgilendirilmiş onayın sağlanmasına olanak tanır. Empati ve saygıyla yaklaşarak, kişileri karar alma sürecine dahil ederek, bir ilk yardım sağlayıcısı olarak etkili ve şefkatli bir yardım sağlayabilirsiniz.



## Yetişkin için CPR (Kardiyopulmoner Resüsitasyon)

Kardiyopulmoner resüsitasyon (CPR), bir yetişkinin tepkisiz olduğu, solunum yapmadığı veya kalbinin durduğu acil durumlarda kullanılan hayat kurtarıcı bir tekniktir. CPR, göğüs kompresyonları ve kurtarma nefesleri kombinasyonunu içerir ve profesyonel tıbbi yardım gelene kadar kan akışını ve oksijenlenmeyi sürdürmeyi amaçlar. Bir ilk yardım sağlayıcısı olarak, yetişkinlerde CPR nasıl yapılacağını bilmek önemlidir. İzlenecek temel adımlar şunlardır:



### 1. Olay yerini ve Kişiyi Değerlendirin

CPR'ye başlamadan önce, hem sizin hem de yardıma ihtiyacı olan kişinin güvende olduğundan emin olun. Herhangi bir tehlike veya olası riskleri kontrol edin. Ardından, kişiye yaklaşın ve tepkisini değerlendirin. Hafifçe omzunuza dokununuz ve "İyi misiniz?" diye sorun. Yanıt alamazsanız, diğer adımlara geçin.



### 2. Yardım Çağırın

Eğer tek ilk yardımcı sizseniz, hemen acil tıbbi yardımı arayın veya yakınınızdaki birisine aramasını söyleyin. Durumu, konumu net bir şekilde iletterek bir ambulans isteyin. Kardiyak acil durumlarda zaman çok önemlidir ve en kısa sürede profesyonel yardım gerekmektedir.



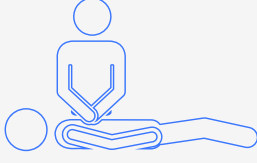
### 3. Hava Yolunu Açın

Kişiyi sert bir yüzeye sırt üstü yatırın. Hava yolunu açmak için başını nazikçe geriye doğru eğin. Bir elinizi alına yerleştirin ve diğer elinizin iki parmağını çenenin altına yerleştirin, ardından dili boğazın arkasından uzaklaştırmak için çeneyi öne doğru kaldırın. Bu, hava yolunu tıkayabilecek engelleri temizlemeye yardımcı olur.



### 4. Solunumu Kontrol Edin

Normal solunum belirtileri için göğüs hareketini izleyin, solunum seslerini dinleyin ve yanağınza değen havayı hissedin. Bu işlemi 10 saniye boyunca yapın. Eğer kişi nefes almıyorsa veya sadece hırıltılı soluyorsa, bunu bir kalp durması durumu olarak kabul edin ve CPR'ye devam edin.



### 5. Göğüs Kompresyonları Yapın

Kişinin göğsünün yanında olacak şekilde durun. Bir elinizin iç kısmını, göğsün ortasına, göğüs uçlarının arasına yerleştirin. Diğer elinizi üstüne koyarak parmaklarınızı birbirine geçirin. Dirseklerinizi düz tutun ve omuzlarınızı ellerinizin tam üzerinde tutun. Sıkı ve hızlı bir şekilde aşağı doğru bastırın, en az 5 santimetre derinliğe ulaşmaya çalışın. Her bastırmadan sonra göğsün tamamen yerine dönmesine izin verin. Dakikada 100-120 bastırma hızında kompresyon yapın.



### 6. Suni Solunum Yapın

Her 30 göğüs kompresyonundan sonra, iki suni teneffüs yapın. Baş eğme çene kaldırma pozisyonunu koruyun ve kişinin burnunu sıkıştırın. Normal bir nefes alın ve kişinin ağzını kendi ağzınızla kapatarak hava geçirmez bir mühür oluşturun. Her biri yaklaşık 1 saniye süren iki yavaş nefes verin, göğüs hareketlerini izleyin.



### 7. Kalp Masajına Devam Edin

Tıbbi yardım gelene, bir OHD (Otomatik Harici Defibrilatör) bulunana, kişi kendi başına nefes almaya başlayana veya siz devam edemeyecek kadar yorgun olana kadar 30 kompresyon ardından iki suni teneffüs döngülerini sürdürün. Eğer başka eğitimli bir kişi varsa, her 2 dakikada bir rolleri değiştirebilir ve kompresyonların kalitesini koruyabilirsiniz.



### 8. Varsa OHD (Otomatik Harici Defibrilatör) Kullanın

Eğer bir OHD varsa, cihazın talimatlarını izleyin ve mümkün olan en kısa sürede uygulayın. OHD elektrotlarını kişinin çıplak göğsüne yerleştirin ve görsel veya işitsel talimatları takip edin. OHD şok verdikten hemen sonra veya herhangi bir şok tavsiye edilmiyorsa CPR'ye devam edin.



### 9. Sağlık Ekibine Teslim Edin

Sağlıkçılar gelince, meydana gelen olaylar hakkında net ve açık bilgi verin, yapılan eylemleri ve kişinin tepkisini anlatın. Bu, onların sonraki bakım ve tedavi sürecini yönlendirmelerine yardımcı olur.

## Kurtarma Pozisyonu

Kurtarma pozisyonu, bilinçsiz bir kişinin kolayca nefes almasını sağlamak ve açık bir solunum yolu korumasını sürdürmek için ilk yardımda kullanılan önemli bir tekniktir. Özellikle kişi bilinçsiz olsa da solunum yapıyorsa ve kalp masajına ihtiyaç yoksa kurtarma pozisyonunu kullanmak önemlidir. Kişiyi kurtarma pozisyonuna yerleştirerek hava yolu tıkanıklığını önleyebilir ve aspirasyon riskini azaltabilirsiniz.

Kurtarma pozisyonunu nasıl düzgün bir şekilde yapacağınız aşağıda açıklanmıştır:



### 1. Durumu Değerlendirin:

Kurtarma pozisyonuna geçmeden önce, bölgenin güvenli olduğundan ve olası bir tehlike olmadığından emin olun. Kişinin tepki düzeyini ve solunumunu değerlendirin. Eğer kişi tepkisiz ancak hala solunum yapıyorsa, aşağıdaki adımlara geçin.



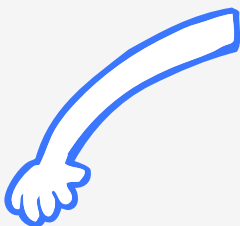
### 2. Bacakları Düzleştirin

Kişiyi sırtüstü bir pozisyonda konumlandırarak başlayın. Dikkatlice bacaklarını düzeltin, dizlerinin çapraz veya bükülmediğine dikkat edin. Bu, vücudun stabilize olmasına yardımcı olur ve sonraki adımlar için sağlam bir temel sağlar.



### 3. Hava Yolunu Açın

Bir elinizi alınaya ve diğer elinizi çenesine koyarak kişinin başını hafifçe geriye doğru eğin. Bu, hava yolunu açmaya ve herhangi bir tıkanıklığı önlemeye yardımcı olur. Baş ve boynun nötr bir pozisyonda olduğundan emin olun, aşırı hareketten kaçın.



### 4. Kolu Konumlandırın

Kişinin size yakın olan tarafından, kolunu avuç içi yukarı bakacak şekilde dirseğinden bükün. Kolunu vücuttan dışarı doğru uzatın ve elini aynı tarafa ait yanağa dayayın. Bu pozisyon, hava yolunu korumaya ve başı desteklemeye yardımcı olur.



### 5. Bacağı Konumlandırın

Karşınızdaki taraftan, kişinin bacağını dizinden bükün ve ayak tabanını yere düz olarak tutun. Kişiyi dikkatlice yan tarafa doğru yatırın, başını destekleyerek ve hareketi yönlendirerek gereksiz bir gerilme veya rahatsızlık oluşmasını önleyin. Bükülmüş bacak stabilite için yerde durmalıdır.



### 6. Pozisyonunuzu Koruyun

Kurtarma pozisyonunda, kişinin hava yolunun açık ve tıkanmamış olduğundan emin olun. Gerekirse baş ve boyunlarını ayarlayarak hava yolunu açık tutun. Kişinin solunumunu kontrol etmek için göğsün yükselip alçaldığını gözlemleyin. Gerektiğinde, kişinin solunumu durur veya düzensiz hale gelirse CPR uygulayın.



### 7. Kişiyi Takip Edin

Kişiyi kurtarma pozisyonunda bırakın ve sağlıkçılar gelene kadar durumunu sürekli olarak izleyin. İhtiyaç duyulması halinde ek ilk yardım sağlamaya hazır olun.



### 8. Hastaneye Nakil

Eğer kişinin durumu kötüleşirse, solunumu durursa veya sağlık durumundan emin değilseniz, dikkatlice kişiyi sırt üstü yatırın ve gerektiğinde CPR'ı başlatın. Acil tıbbi hizmetlere veya diğer sağlık çalışanlarına durumu ileterek, onlara doğru ve ilgili bilgiler sağlayın.

## Sonuç

Düzgün bir şekilde uygulandığında, kurtarma pozisyonu bilinçsiz bir şekilde nefes alan bir kişinin hava yolunu açık tutmaya ve güvenliğini sağlamaya yardımcı olan önemli bir tekniktir. Bu adımları takip ederek, hava yolunun tıkanmasını önleyebilir ve aspirasyon riskini azaltabilirsiniz.

Kişinin durumunu sürekli olarak takip etmeyi ve gerektiğinde ek bir ilk yardım sağlamaya hazır olmayı unutmayın.





## Otomatik Harici Defibrilatörün (AED) Kullanımı

Otomatik Harici Defibrilatör (AED), ani kalp durması (AKD) durumunda tedaviye yardımcı olmak için kullanılan taşınabilir bir cihazdır. Hayati tehlike arz eden kalp olayı geçiren bir kişinin hayatta kalma şansını önemli ölçüde artırabilen önemli bir araçtır. İlk yardım sağlayıcılarının acil durumlara etkili bir şekilde yanıt vermek için OHD'nin doğru kullanımını anlamaları önemlidir.

Otomatik Harici Defibrilatör kullanımıyla ilgili önemli adımlar:



### 1. Durumu Değerlendirin

AED kullanmadan önce kendinizin ve başkalarının güvenliğini sağlamak için durumu değerlendirin. Alanın temiz olduğundan ve herhangi bir olay veya olası tehlike olmadığından emin olun. Gerekirse, çevrede bulunanlardan veya acil servisten yardım isteyin.



### 2. Kalp Durmasını Doğrulayın

Kişinin kalp durması yaşadığını doğrulayın. Bilinç kaybı, tepkisizlik, nefes alamama ve nabzın olmaması gibi belirtilere bakın. Bir OHD'nin sadece bir kişinin kalp durması yaşadığı durumlarda kullanılması gerektiğini ve diğer tıbbi acil durumlarda kullanılmaması gerektiğini hatırlamak önemlidir.



### 3. Yardım Çağırın

Acil sağlık merkezini arayın veya yakında bulunan birine hemen profesyonel tıbbi yardım çağırmasını isteyin. Kalp durması tedavisinde zaman önemlidir, bu yüzden mümkün olan en kısa sürede profesyonel yardımın gelmesini sağlamak önemlidir.



### 4. OHD'yi Alın ve Hazırlayın

En yakın AED'yi bulun ve ihtiyaç sahibi kişinin yanına getirin. AED'ler genellikle halka açık yerlerde, iş yerlerinde ve toplum merkezlerinde bulunur. AED'yi aldıktan sonra açın ve sesli veya görsel yönergeleri takip edin, çünkü farklı AED modellerinin işleyişinde bazı farklılıklar olabilir.



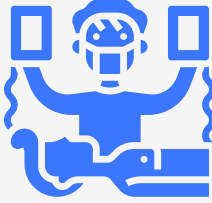
### 5. Göğsü Açın ve Elektrot pedleri Yapıştırın

Kişinin göğsünü açmak için üzerindeki giysileri çıkarın veya kesin. AED'nin elektrot pedlerinin ambalajını açın ve AED'nin görsel veya sesli yönergelerinde belirtildiği şekilde pedleri kişinin göğsüne yapıştırın. Bir pedi göğsün sağ üst tarafına, diğer pedi ise sol alt tarafına yerleştirin ve sağlanan diyagramları takip edin.



### 6. Kalp Ritmini Analiz Edin

Elektrot pedleri güvenli bir şekilde takıldıktan sonra, AED kişinin kalp ritmini analiz edecektir. Bu analiz sırasında kimsenin kişiye temas etmediğinden emin olun. AED, bir şok gerekip gerekmediğini veya CPR (Kalp ve Akciğerlerin Canlandırılması) işleminin devam edip etmemesi gerektiğini belirleyecektir.



### 7. Şok Verme (Gerekli durumda)

Eğer AED bir şok gerektiğini tespit ederse, sizi şok düğmesine basmanız konusunda uyaracaktır. Kişinin veya herhangi bir ıslak yüzeylerin yanında kimse olmadığından emin olun ve AED'nin talimatlarını tam olarak izleyin. Şok uygulanırken uzak durun.



### 8. Kalp masajı uygulayın

Şok uygulandıktan sonra (gerekliyorsa) veya AED bir şok önermezse, hemen önerilen basınç ve nefes alma oranlarını takip ederek CPR'ye devam edin. Kişi hareket belirtileri gösterene, profesyonel tıbbi yardım gelene veya AED size durmanızı söyleyene kadar CPR yapmaya devam edin.



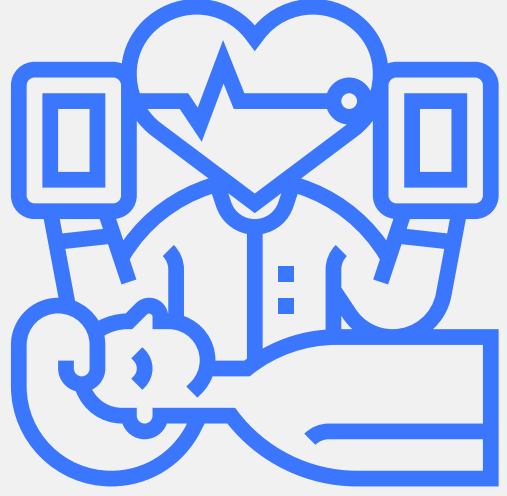
### 8. OHD Talimatlarını Takip Edin

Süreç boyunca AED'nin yönergelerini ve talimatlarını takip etmeye devam edin. AED, CPR'ye ne zaman devam etmeniz gerektiği, kalp ritmini ne zaman yeniden analiz etmeniz gerektiği veya ek şokların gerekip gerekmediği konusunda size rehberlik edecektir.

## Sonuç

AED kullanımı, ani kalp durması yaşayan bir kişinin hayatta kalma zincirindeki kritik bir adımdır. AED kullanımıyla ilgili adımları bilmek, hayat kurtarmada büyük fark yaratabilir. Unutmayın, her zaman durumu değerlendirin, profesyonel yardım çağırın, AED'yi alın ve hazırlayın

elektrot pedlerini doğru şekilde takın, AED'nin talimatlarını takip edin ve gerektiğinde CPR'ye devam edin. Hızlı ve kararlı bir şekilde hareket ederek, ilk yardım sağlayıcıları başarılı bir sonuç elde etme şansını artırabilir.



## AED Güvenliği

AED, kullanıcı, yardımcıları ve hatta yaralıya zarar riskini azaltmak için belirli güvenlik önlemlerine uyulması gereken diğer elektrikli cihazlar gibi bir cihazdır.

- Elektrotları (pedleri) ayrı tutun.
- Pedleri, şüpheli bir kalp durması olan bir yaralı dışında kimseye bağlamayın.
- Cildin üzerindeki lekelere dikkat edin.
- İmplantlara dikkat edin.
- Yanıcı ortamlarda dikkatli olun.

### Şok belirtisi yoksa

- > Eğer sesli yönlendirmeler CPR'a başlamanızı söylerse, hemen göğüs kompresyonları ve suni teneffüs yapmaya başlayın.
- > CPR'yi iki dakika boyunca veya durmanız istenene kadar sürdürün.
- > Sesli komutları takibe devam edin.

### Şok Belirtisi Varsa

- > Herkesin kazazededen uzak olduğundan emin olun.
- > Belirtildiği gibi şok düğmesine basın
- > Şok verildikten sonra, iki dakika boyunca veya durma talimatı verilene kadar CPR'ye devam edin.
- > AED'nin analiz etmesine izin verin.
- > Sesli komutları takip etmeye devam edin

## İlk Yardım Müdahalesinde Engelliliği Anlamak

İlk yardım sağlarken, engeli olan bireylerin özel ihtiyaçlarını dikkate almak ve kapsayıcı olmak son derece önemlidir. Engellilik, hareketlilik, iletişim veya anlama yeteneğini etkileyebilen çeşitli fiziksel, duysal, bilişsel ve zihinsel engelleri içeren geniş bir kavramdır. İlk yardım sağlayıcısı olarak, engellilik konusunda bilgi sahibi olmak ve duyarlı olmak, uygun ve etkili bir bakım sunmanızı sağlar.

Engeli olan bireylere ilk yardım sağlarken bazı önemli hususlar şunlardır:



### 1. İletişim

Etkili iletişim, engeli olan bireylere bakım sağlamada hayati öneme sahiptir. Sözlü, sözlü olmayan, işaret dili veya görsel yardımcıları gibi alternatif iletişim yöntemlerini içerebilen, kişinin tercih ettiği iletişim yöntemini anlamak için zaman ayırın. Dikkatle dinleyin, sabırlı olun ve anlaşılabilir bir iletişim için açıklayıcı sorular sorun.



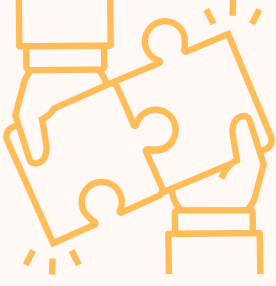
### 2. Erişilebilirlik

İlk yardım sağlanırken engeli olan bireylerin erişilebilirlik ihtiyaçlarını göz önünde bulundurmak önemlidir. Bu, hareketleri etkileyen engeli olan bireyler için rampalar veya erişilebilir alanlar gibi fiziksel uyum sağlanması anlamına gelebilir. Ayrıca, acil durum ekipmanı ve malzemelerinin, görsel veya işitsel engeli olan herkesin kolayca erişebileceği şekilde konumlandırılmasını sağlamak da önemlidir.



### 3. Kişiselleştirilmiş Yaklaşım

Her bireyin engellilik durumu ve ihtiyaçları farklıdır. Engeli olan bireyleri, sadece engellilik durumlarına odaklanmak yerine öncelikle birey olarak kabul edin ve spesifik semptomları veya tıbbi durumları üzerinde yoğunlaşın. Bireyin kullandığı herhangi bir ek tıbbi cihaz veya ekipmanlarına dikkat edin ve değerlendirme ve tedavi planınıza dahil edin.



#### 4. İşbirlikçi Yaklaşım

Bazı durumlarda, engeli olan bireylerin, ihtiyaçları ve tercihleri konusunda bilgi sahibi olan kişisel bakıcıları veya destek ağıları olabilir. Uygun olduğunda, bu kişilerle iletişim kurarak iş birliği bir yaklaşım benimseyin ve birlikte çalışarak engeli olan birey için en iyi bakımı sağlamaya gayret edin.



#### 5. Adaptasyonlar ve Değişiklikler

Engeli olan bireylerin ihtiyaçlarına uyum sağlamak için tekniklerinizi ve yaklaşımlarınızı adapte etmeye hazır olun. Örneğin, hareket kabiliyeti sınırlı biri için CPR sırasında pozisyonu veya teknikleri değiştirmeniz gerekebilir. Ayrıca, bilişsel veya zihinsel engellere sahip bireyler için görsel ipuçları veya basitleştirilmiş talimatlar kullanabilirsiniz.



#### 6. Duygusal Destek

Tıbbi bir acil durumun engeli olan bireyler üzerinde yaratabileceği potansiyel duygusal etkinin farkına varın. İlk yardım süreci boyunca güven, empati ve duygusal destek sunun. Engelleriyle ilgili herhangi bir özel duygusal veya psikolojik hususa dikkat edin.



#### 7. Mahremiyet ve İtibar

Engeli olan bireylerin gizlilik, mahremiyet ve itibarına saygı gösterin. Uygun sınırları koruyun ve kişisel bilgilerin sadece kişinin bakımıyla doğrudan ilgilenenlerle paylaşıldığından emin olun. Mahremiyet ve itibarla ilgili kültürel veya kişisel hususları göz önünde bulundurun.



#### 8. Sürekli Öğrenme

Farklı engel türleri, bunlarla ilişkili ihtiyaçlar ve uygun ilk yardım uygulamaları hakkında sürekli olarak kendinizi eğitin. Eğitim oturumlarına katılın, engellilik kuruluşlarından rehberlik isteyin ve güncel yönergeleri ve önerileri takip edin.

## Sonuç

Kapsayıcı ilk yardım sağlanması, engeli olan bireylerin ihtiyaçlarını anlamayı ve karşılamayı içerir. Etkili iletişimi teşvik ederek, erişilebilirliği göz önünde bulundurarak, bireyselleştirilmiş ve işbirlikçi bir yaklaşım benimseyerek, gerekli uyarlamaları yaparak, duygusal destek sağlayarak, mahremiyete ve haysiyete saygı göstererek, tıbbi acil durumlarda engelli bireylerin uygun ve hassas bakım almasını sağlayabilirsiniz. Kapsayıcılık, empati ve sürekli öğrenme prensiplerini benimseyerek, engeli olsun olmasın tüm bireylere etkili ilk yardım sağlama becerinizi artırabilirsiniz.

## İletişim Kurma

Görme	Kişiye nerede/hangi bölgede olduğunu bildiririz.
	Yaşanan travmayı açıklarız
Duyuma	Dudak okumayı kolaylaştırmak için yavaş ve istikrarlı bir şekilde konuşuruz.
	Mümkünse işaret dili kullanın
Zihinsel	Durumu açıklayan basit talimatlar veririz ve her zaman anlayış bekleriz.
Nöro-motor	Durumu olduğu gibi açıklıyor ve aktif işbirliğini sağlamalıyız
Bilişsel	Destekleyici olun ve ilk yardımı ne ve nasıl sağlayacağımızı gerektiği kadar açıklayın.
	Bazı durumlarda dikkat dağıtmak yardımcı olabilir

## Engeli Olan Kişilerle Etkileşim: İlk Yardım Sağlayıcıları İçin Temel Bilgiler

Bir ilk yardım sağlayıcısı olarak, engeli olan kişilerle olumlu ve saygılı etkileşimler geliştirmek önemlidir. Engeli olan bireylerle etkileşim kurmak, anlayış, empati ve kapsayıcı bir zihniyet gerektirir. Etkili iletişim ve etkileşimi teşvik etmek için bazı temel yönergeler şunlardır:



### 1. Bireyin Kimliğine Hitap Et

Engeli olan bireylerden bahsederken, önce kişinin kimliğine hitap edecek dili kullanmak saygılıdır. Bu, kişinin engelinden bağımsız olarak vurgulanması anlamına gelir. Örneğin, "görme engelli" yerine "görme engeli olan kişi" diyerek hitap edin. Bu yaklaşım, bireyin kimliğini engellerinin ötesinde desteklemeye yardımcı olur.



### 2. Bireylere Saygılı Davranın

Tüm engeli olan bireylere, başkalarına davrandığınız gibi aynı saygı ve haysiyetle davranın. Engellirinden dolayı sınırlamalarından çok onların yapabileceklerine odaklanın. Varsayımlarda bulunmaktan veya yeteneklerini hafife almaktan kaçının. Aktif bir şekilde dinleyin, sabırlı olun ve empati gösterin.



### 3. İletişim

Engeli olan bireylerle iletişim kurarken, onların özel ihtiyaçlarına dikkat edin. İletişim tarzınızı onların ihtiyacına göre uyarlayın. Göz temasını koruyun, net ve doğrudan konuşun. Kişinin işitme bozukluğu varsa, doğrudan sizin konuşmanızı görebilecekleri şekilde konuşun ve gerekirse görsel yardımlar veya yazılı iletişim kullanmayı düşünün. Konuşma bozukluğu olan bireyler için sabırlı olun ve kendilerini ifade etmeleri için zaman tanıyın. İletişim tercihlerinden emin değilseniz, doğrudan onlara sorun.



#### 4. Rehberlik İsteyin

Engeli olan bir bireye en iyi şekilde nasıl yardımcı olacağınızdan emin değilseniz, yönlendirme veya açıklama istemekten çekinmeyin. Kişiyi, onu en iyi şekilde nasıl destekleyebileceğinizi veya bilmeniz gereken belirli hususlar olup olmadığını saygıyla sorun. Her bireyin ihtiyaçları ve tercihleri değişebilir, bu nedenle onların görüşlerini almak önemlidir.



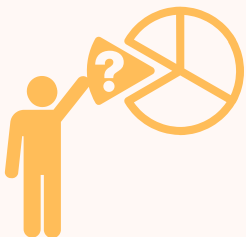
#### 5. Yardım Teklif Edin, Ancak Kararına Saygı Gösterin

Engeli olan birinin yardıma ihtiyacı olduğuna inanıyorsanız, saygıyla yardımınızı teklif edin. Ancak, her zaman özerkliklerine ve bağımsızlıklarına saygı duymayı unutmayın. Yardım sağlamadan önce onaylarını bekleyin ve tercihlerine veya talimatlarına açık olun. Engeli olan bireylerin kendi bakımları hakkında karar verme hakları olduğunu kabul edin.



#### 6. Fiziksel Alan ve Erişilebilirlik Konusunda Dikkat Edin

Engeli olan bireylerin fiziksel alan ve erişilebilirlik ihtiyaçlarını göz önünde bulundurun. Açık yollar ve rampalar, asansörler veya erişilebilir oturma yerleri ile ortamın erişilebilir olduğundan emin olun. Engeli olan bireylerin hareketliliğini engelleyebilecek potansiyel engellerin veya tehlikelerin farkında olun ve bunları kaldırmak için adımlar atın.



#### 7. Varsayımlarda Bulunmaktan Kaçın

Basmakalıplara veya önyargılı fikirlere dayalı olarak engeli olan bireylerin yetenekleri veya sınırlamaları hakkında varsayımlarda bulunmayın. Her insan benzersizdir ve engeller büyük ölçüde değişebilir. Her bireye kendi yetenekleri, güçlü yönleri ve tercihleri ile birer birey olarak davranın.





### 8. Gizliliğe ve Mahremiyete Saygı Duyun

Engeli olan bireylerin mahremiyetine ve gizliliğine saygı gösterin. Kişisel bilgileri gizli tutun ve ilgili ayrıntıları yalnızca onların bakımıyla doğrudan ilgilenen kişilerle paylaşın. Mahremiyet ve alçakgönüllülükle ilgili tüm kültürel veya kişisel hususlara dikkat edin.

## Sonuç

Engeli olan kişilerle etkileşim, kapsayıcı ve saygılı bir yaklaşım gerektirir. Öncelikli bir dil kullanarak, bireylere saygılı davranarak, iletişim tarzlarını uyarlayarak, gerektiğinde rehberlik isteyerek, izin alarak yardım sunarak, fiziksel erişilebilirliği göz önünde bulundurarak varsayımlardan kaçınarak ve mahremiyete saygı duyarak, bir ilk yardım sağlayıcısı olarak olumlu ve etkili etkileşimleri teşvik edebilirsiniz. Engelli bireylerin hak ettikleri bakım ve desteği almalarını sağlamak için empati, açıklık ve öğrenme isteğini benimseyin.



## Engeli Olan Bireylere İlk Yardım Durumlarında Yardımcı Olmak

İlk yardım sağlarken, etkili iletişim ve destek sağlamak için farklı engelleri olan bireylerin özel ihtiyaçlarını göz önünde bulundurmak önemlidir. Belirli engelleri olan bireylere yardımcı olmak için bazı yönergeler şunlardır:

### 1. Görme Bozukluğu:

**Kişiye bulunduğu yeri açıklama:** Görme bozukluğu olan biriyle ilgilenirken, çevreleri hakkında örneğin çıkışların, engellerin veya yakındaki nesnelerin konumu gibi, açık ve özlü sözlü bilgiler verin. Bu onların çevreye uyum sağlamalarına yardımcı olur ve güvenliklerini sağlar.

**Travmayı açıklama:** Travmanın, yaralanmaların ve uygulanmakta olan prosedürlerin doğasını açıklamak için sözlü açıklamalar kullanın. Açıklayıcı ve özlü olun, anlamaları için ilgili ve gerekli bilgileri sağlamaya odaklanın.



### 2. İşitme Engeli

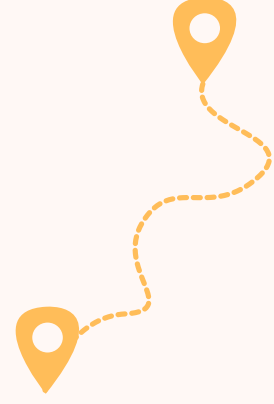
**Yavaş ve düzenli konuşma:** İşitme engeli olan bireyler için dudak okumayı kolaylaştırmak için net ve makul bir hızda konuşun. İletişimi geliştirmek için yüz ifadeleri, jestler ve beden dili kullanın.

**İşaret dilini kullanmak:** İşaret dilinde yetkinseniz veya kişi Amerikan İşaret Dili (ASL) gibi belirli bir işaret dili kullanıyorsa, etkili iletişim kurmak için bunu kullanın. İşaret dilini bilmiyorsanız, yazılı iletişim için elinizin altında kalem ve kağıt bulundurun.

### 3. Zihinsel Engel

**Basit talimatlar vermek:** Sade bir dil kullanarak açık ve anlaşılır talimatlar verin. Karmaşık bilgileri daha küçük adımlara ayırın ve devam etmeden önce kişinin her adımı anladığından emin olun.

**Anlamayı teşvik etme:** Bireyin bilgiyi işlemesi ve anlaması için yeterli zaman tanıyın. Anlamalarına yardımcı olmak için mümkünse görsel yardımlar veya işaretler kullanın. Sabırlı olun ve gerektiğinde talimatları tekrar etmeye veya yeniden ifade etmeye hazır olun.



### 4. Nöro-Motor/Hareket Engeli

**Durumu açıklama:** Durum, yaralanmalar veya yürütülen prosedürler hakkında net bir açıklama yapın. Sağladığınız yardımı açıklayın ve uygun olduğunda bireyi karar verme sürecine dahil ederek aktif işbirliğini teşvik edin.

## 5. Zihinsel Engeller

**Destek sağlama:** Zihinsel engeli olan birine yardım ederken, destek, sabır ve empati gösterin. Yapacağınız eylemleri açıklayın ve anksiyeteyi veya kafa karışıklığını azaltmak için net ve öz bir şekilde açıklamalar yapın.

**Tekrarlama ve açıklama:** Zihinsel engeli olan bireylerin tekrarlayan açıklamalara veya güvenceye ihtiyaç duyabileceğini anlayın. Sakin ve destekleyici bir şekilde bilgiyi birden fazla kez sağlamaya hazır olun.

**Dikkat dağıtma tekniklerini kullanma:** Bazı durumlarda, konuşma yoluyla kişiyle iletişim kurmak veya dikkatini olumlu veya rahatlatıcı bir şeye yönlendirmek gibi dikkat dağıtma teknikleri, ilk yardım sürecinde sıkıntı veya anksiyeteyi hafifletmek için yardımcı olabilir.



## Sonuç

Engeli olan bireylerle etkileşimde bulunmak, kapsayıcı ve saygılı bir yaklaşım gerektirir. Bireyin kimliğine yönelik dil kullanarak, bireylere saygıyla yaklaşarak, iletişim tarzlarını adapte ederek, gerektiğinde rehberlik isteyerek, rızaya dayalı yardım teklif ederek, fiziksel erişilebilirliği dikkate alarak, varsayımlardan kaçınarak ve mahremiyete saygı göstererek, ilk yardım sağlayıcısı olarak pozitif ve etkili etkileşimler sağlayabilirsiniz. Empati, açıklık ve öğrenme isteğini benimseyerek, engeli olan bireylerin hak ettikleri bakım ve destekten yararlanmalarını sağlayabilirsiniz.

# İyi Uygulamalar

## İyi Uygulamalar Hakkında Rapor

### Ortak kuruluşlar hakkında

Sağlanan bilgilere göre AETOI, BRESSO4, EBAGEM ve TREND-PRIMA kuruluşlarının engeli olan kişilere ilk yardım sağlamaya ilişkin bir ankete yanıt verdiği görülmektedir. Her kuruluş yanıtı, alınan toplam yanıtların yüzdesi olarak temsil edilmiştir.

AETOI, BRESSO4 ve TREND-PRIMA %28,6 ile aynı yanıt oranına sahipken, EBAGEM %14,3 oranında yanıt vermiştir. Ne yazık ki, anket veya kuruluşların kendileri hakkında daha fazla bilgi olmadan, yanıtlara ilişkin herhangi bir ek içgörü veya analiz sağlamak mümkün değildir.

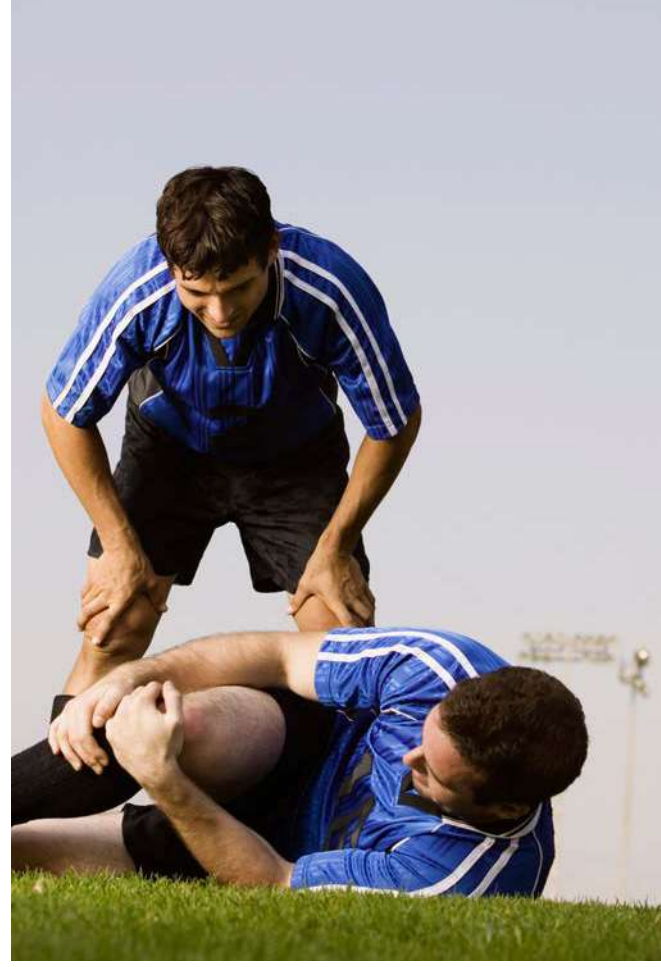
Engeli olan bireylere ilk yardım sağlamak için bir rehber kitap oluştururken, çok çeşitli kaynakları ve bakış açılarını dikkate almak önemlidir. Engellilik alanında savunuculuk yapan kuruluşların, tıp uzmanları ve engeli olan bireylerin kendileri ile işbirliği değerli içgörüler ve rehberlik sağlayabilir.



## Bildirilen yaralanmalar ve hastalıklar hakkında

Engeli olan sporculara sağlanan ilk yardım açısından neyi bildirdikleri sorulduğunda, katılımcıların çoğunluğunun (%64,3) yaralanma bildirdiği, %35,7'sinin ise ani hastalık bildirdiği görülmektedir. Bu, engeli olan sporcular arasında yaralanmaların ani hastalıklardan daha sık rapor edildiğini göstermektedir.

Engeli olan sporculara ilk yardım sağlamak, karşılaşılabilecekleri çeşitli engel türleri ve sağlık sorunları nedeniyle zor olabilir. Yaralanma bildiren katılımcıların yüksek yüzdesi, engeli olan sporcuların spor veya fiziksel aktivitelere katılırken fiziksel yaralanma riskinin daha yüksek olduğunu gösterebilir.



Ankette verilen yaralanma tanımı, vücut dokularında gözlemlenebilir hasarla sonuçlanan fiziksel travmayı ifade eder. Engeli olan sporcularla ilgilenirken, bazı sakatlıkların belirli yaralanma türlerinin artırabileceği riskini not etmek önemlidir. Örneğin, hareket bozukluğu olan sporcularda, cilt bozulmasına bağlı olarak bası yaralarının veya diğer yaralanmaların olma riski daha yüksek olabilir.





Ani hastalık bildiren katılımcıların daha düşük yüzdesi, ani hastalıkların engeli olan sporcular arasında daha az yaygın olduğunu gösterebilir. Bununla birlikte, ani hastalıkların yine de meydana gelebileceğini ve bazı sakatlıkların belirli hastalık türlerinin veya tıbbi acil durumların riskini artırabileceğini unutmamak önemlidir.



Genel olarak, anket sonuçları, engeli olan sporcular arasında yaralanmaların ani hastalıklardan daha yaygın olarak rapor edildiğini göstermektedir. Bu durum engeli olan sporculara özel, engelleri ve sağlık ihtiyaçları dikkate alınarak uygun ilk yardım ve tıbbi bakım sağlamanın önemini vurgulamaktadır.





### Kazanın olduğu yer hakkında

Engeli olan sporcular tarafından sağlanan "Kaza nerede oldu (yeri ayrıntılı olarak açıklayın)?" sorusuna verilen yanıtlara göre, kazaların çeşitli ortamlarda meydana geldiğini görebiliriz. Bildirilen en yaygın yer, okul spor salonu, kantin, oyun alanı ve sınıf dâhil olmak üzere okul ortamıdır. Açık hava spor sahaları da rapor edilmiş olup, en çok futbol sahalarından bahsedilmiştir. Basketbol sahaları ve gller gibi diğer dış meknlara da değinilmiştir.





Okul ve dış mekanlara ek olarak, spor salonu, yüzme havuzu ve otel odası gibi belirli tesislerde birkaç olayın meydana geldiğinden bahsedilmiştir. Bir olay KDAP merkezinin içinde meydana gelirken, bir başka olay da kursiyerlerin yemek yediği birimin yemekhanesinde meydana geldi. Yemek odasının 50 kişiye kadar kapasiteli, güvenli ve ferah bir alan olarak tanımlanması, benzer ortamlardaki olaylara müdahale etmesi gerekebilecek ilk yardım görevlileri için faydalı bir bilgidir.



**Genel olarak,** bildirilen konumların çeşitliliği, ilk yardım sağlayıcılarının çeşitli ortamlardaki olaylara müdahale etmeye hazırlıklı olmasının önemini vurgulamaktadır. Okul ortamları, açık hava spor sahaları, spor salonları ve yüzme havuzları gibi özel tesisler dahil olmak üzere çeşitli ortamlarda etkili ilk yardım sağlamak için gerekli donanım ve eğitime sahip olmaları çok önemlidir.



## İlk yardım sağlayıcıları kalifiye miydi?

İlk yardım sağlayanların çoğunluğu %71,4 nitelikliydi. Dokuz kişi "Evet" yanıtını verirken, yalnızca üç kişi "Hayır" yanıtını verdi (%28,6). Ancak, bu anketin küçük bir grubun yanıtlarıyla sınırlı olduğunu ve engeli olan atletler için ilk yardım sağlayan daha geniş popülasyonu temsil etmeyebileceğini belirtmek önemlidir. Ek olarak, sağlayıcıların nitelikleri veya ilk yardımı sağladıkları özel koşullar hakkında daha fazla bilgi olmadan, yalnızca bu verilerden anlamlı sonuçlar çıkarmak zordur.



## İlk yardım sağlayıcıların yaşı

Verilen cevaplardan ilk yardım yapanların yaşlarının 18 ve altı ile 31-59 arasında değiştiği görülmektedir. Sağlayıcıların çoğunluğu 31-59 yaş grubunda yer almakta olup, 14 katılımcıdan 8'i bu yaş aralığında yer almaktadır. Kalan 6 katılımcı 19-30 yaşları arasında veya 18 yaşında veya daha gençti.

Cinsiyete göre, ankete katılanlar arasında 9 erkek ve 5 kadın ilk yardım uygulayıcısı vardı. Bu, erkek sağlayıcıların çoğunluk oluşturduğunu gösterir, ancak küçük örneklem boyutu göz önüne alındığında fark anlamlı değildir.



## İlk yardım sağlayıcısının rolü neydi?

"Olay yerindeki ilk yardım görevlisi nasıldı?" sorusuna yanıtlar, ilk yardım sağlayanların çoğunun öğretmenler veya spor koçları olduğunu, ardından KDC'de bir çalışanın ve otizmliler için bir eğitmenin geldiğini ortaya çıkardı. Bir yanıt, ilk yardım görevlisinin sudakilere yüzme stillerini de gösteren bir cankurtaran olduğunu belirtti.

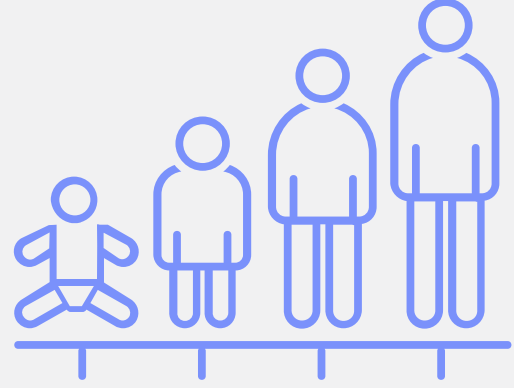
Sağlayıcıların çoğu, sporcunun durumunu gözlemleyerek ve sorunun yerini ve ciddiyetini belirlemek için sorular sorarak değerlendirdi. Ayrıca sporcunun spor faaliyetini durdurarak, sporcunun ailesini arayarak ve onları hastanenin acil servisinde sporcuya katılmaya davet ederek uygun önlemleri aldılar. Bu eylemler, sporcunun yaralanmaları için uygun bakım ve tedaviyi almasını sağlamak için gereklidir.



Genel olarak, ilk yardım görevlilerinin bilgili olduğu ve engelli sporculara gerekli ilk yardımı sağlayabilecek kapasitede olduğu görülmektedir.

## Yaralıların yaş aralığı

Yaralıların yaş aralığı 18 yaş ve altı ile 31-59 yaş arasında değişmekte olup, çoğunluğu 18 yaş ve altı kategorisine düşmektedir. Yaralıların cinsiyeti, erkek ve kadın arasında nispeten eşit bir şekilde bölünmüştü ve erkek yaralıların biraz daha fazla olduğu bildirildi. Örnek boyutunun küçük olduğunu ve engeli olan sporcuların genel popülasyonunu temsil etmeyebileceğini not etmek önemlidir.



## Engeli Olan Bireyler Hakkında

İlk yardım alan engeli olan sporcuların çoğu zihinsel engellydi. Bu, 13 yanıtta 11'inde belirtilmiştir. Kalan yanıtlar, motor engeller (2 yanıt) ve duyuşal, motor, zihinsel ve ruhsal/sinirsel engellerin bir kombinasyonu (1 yanıt) ile zihinsel ve ruhsal/sinirsel engeller (1 yanıt) arasında bölünmüştür.

Bazı yanıtlayanların birden fazla kategori seçebildiklerini, dolayısıyla toplam yanıt sayısının anketteki toplam katılımcı sayısını aştığını belirtmek önemlidir.



Daha spesifik olarak, ilk yardım alan engeli olan sporcuların çoğunluğu zihinsel engelliydi. Duyusal ve ruhsal/sinirsel engellerin yanı sıra motor/hareketeseller de rapor edildi. İlk yardım sağlayıcılarının uygun bakımı sağlamak için farklı engel türleri ve özel ihtiyaçları hakkında temel bir anlayışa sahip olmaları önemlidir.



Ankette ilk yardım alan engeli olan sporcuların profilini daha iyi tanımlamaya çalışırken, çoğunluğu zihinsel engelli ve katılımcıların %92,9'u bu kategoriye girmektedir. Katılımcıların %21,4'ü motor engeller kategorisini girerek en yaygın ikinci sırada yer almakta ve bunu %14,3 ile zihinsel engeller izlemektedir. Duyusal engeller en az yaygın olan kategori olarak belirlenmiştir ve yanıt verenlerin yalnızca %7,1'i bu kategoriye seçmiştir.



Katılımcıların birden fazla kategori seçebileceğini, dolayısıyla bazı sporcuların birden fazla engeli olabileceğini belirtmek önemlidir.



Genel olarak, bu bilgiler, engeli olan atletlerle çalışan ilk yardım görevlilerinin çeşitli engellerle başa çıkacak ve etkili bakım sağlayacak donanıma sahip olmalarını sağlamak için eğitim ve hazırlığa ihtiyaç duyabileceklerini açıklamada yardımcı olabilir.



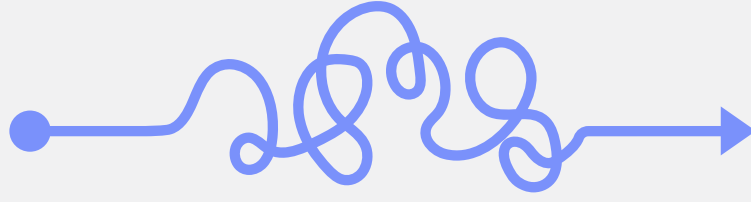
Bu anket sorusu ilk yardıma ihtiyacı olan kişinin engeli hakkında daha spesifik bilgi toplamayı amaçlamıştır. Cevaplar, zihinsel engeller, otizm, Down sendromu, ampute ve hareket bozuklukları gibi fiziksel engeller dâhil olmak üzere bir dizi engel grubu hakkında bilgi sağlamıştır.

Fiziksel engellere atıfta bulunan iki yanıtta bir kişinin ampute olması, diğerinin yavaş yürüme ve az kol kuvvetine sebep olan bir hareket engeline sahip olduğu karşımıza çıkmaktadır.

Bir yanıt yüksek oranda miyopiden bahsederken, başka bir kişide dikkat eksikliği bozukluğu ve fobiden bahsedilmektedir. Yanıtlardan biri, anket bağlamında ne anlama geldiği net olmayan "gerekli yoksunluk" ifadesini içermekteydi.



Genel olarak yanıtlar, engeli olan sporcuların sahip olabileceği çok çeşitli engelleri göstermektedir ve bu da onların özel ihtiyaçlarına göre uyarlanmış ilk yardım sağlamanın önemini vurgulamaktadır.



## İlk yardım sağlayıcılarının karşılaştığı zorluklar

İlk yardım sağlayıcılarının engeli olan sporculara yardım sağlarken çeşitli zorluklarla karşılaştıkları açıktır. Vurgulanan zorluklardan bazıları, konuşamama veya ağrı ve rahatsızlığı doğru bir şekilde ifade edememe gibi sporcunun engelinden kaynaklanan iletişim zorluklarını içerir. Bu iletişim eksikliği, durumun ciddiyetini anlamayı ve uygun hareket tarzını belirlemeyi zorlaştırmaktadır.

Ek olarak, bazı engeli olan sporcular hareket etmekte zorluk çekebilir veya özel yardıma ihtiyaç duyabilir, bu da ilk yardım sağlayıcıları için lojistik zorluklar yaratabilir. Örneğin, bir ampute atleti taşımak, boğulan ve Heimlich manevrası gerektiren ancak dokunulmaktan hoşlanmayan bir athlete yardım etmek gibi zorluklar doğurabilir.



Genel olarak, engeli olan sporculara ilk yardım sağlamanın, bu zorlukların üstesinden gelmek için özel dikkat ve eğitim gerektirdiği açıktır. Sağlayıcıların sabırlı, anlayışlı olması ve her sporcunun benzersiz ihtiyaçlarına uyum sağlamak için gerekli beceri ve araçlarla donatılmış olması gerekir.

## Öneriler

Engeli olan kişilere ilk yardım sağlamak, bazı ek hususlar ve uyarlamalar gerektirebilir. Akılda tutulması gereken bazı ipuçları:



1

Açık iletişim kurun: Kişiyi iletişim kurmak ve onlara onu en iyi nasıl destekleyebileceğinizi sormak önemlidir. Örneğin, sağır-larsa veya işitme güçlüğü çekiyorlarsa, iletişim kurmak için yazılı notlar veya jestler kullanın. Konuşma bozukluğu varsa, sabırlı olun ve ne söylemeye çalıştıklarını anlamak için zaman ayırın.

2

Fiziksel ihtiyaçlarının farkında olun: Fiziksel engeli olan kişiler, hareket etme veya pozisyon alma (oturma/yatma gibi) konusunda ek yardıma ihtiyaç duyabilir. Onlara rahat edecekleri şekilde yardım etmeye hazır olun. Örneğin, tekerlekli sandalyedeyseler, acil bir durumda nasıl nakledilmeyi tercih ettiklerini sorun.





3

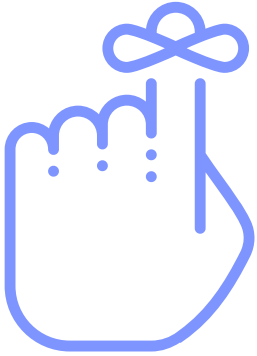
Duyusal ihtiyaçları göz önünde bulundurun: Bazı insanlar parlak ışıklara veya yüksek seslere duyarlı olabilir. Bu hassasiyetlerin farkında olun ve onlar için sakin bir ortam oluşturmaya çalışın. Bir rehber hayvanı varsa, hayvanı ilk yardım uygulamalarınıza dahil ettiğinizden emin olun.

4

İlk yardımı onların özel ihtiyaçlarına göre uyarlayın: Bazı engeller benzersiz ilk yardım teknikleri gerektirebilir. Örneğin, birisi nöbet geçiriyorsa, etrafındaki alanı temizlediğinizden emin olun ve yaralanmayı önlemek için başını destekleyin. Solunum sorunu varsa, yardımcı olabilecek herhangi bir özel ekipmanı veya ilaçları olup olmadığını sorun

5

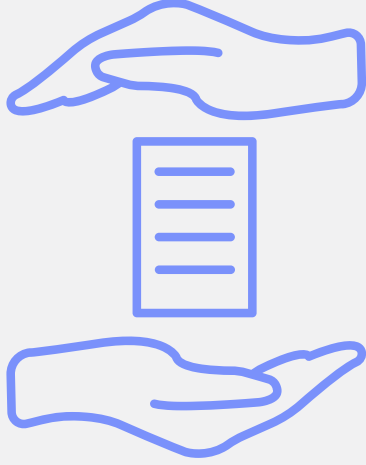
Saygılı ve sabırlı olun: Engeli olan kişilerin diğerlerinden daha fazla zamana veya yardıma ihtiyacı olabilir. Sabırlı, saygılı olun ve onları en iyi nasıl destekleyebileceğinizi sorun.



### Unutmayın!

Engeli olan birine ilk yardım sağlarken en önemli şey, onlarla iletişim kurmak ve eylemlerinizi onların özel ihtiyaçlarına göre uyarlamaktır.





## Sonuç olarak,

Anket yanıtlarına dayanarak, sporculara ilk yardım sağlarken dikkate alınması gerekebilecek çok çeşitli engellerin olduğu açıktır. Bunlar arasında sağırılık veya körlük gibi duyuusal engeller, belden aşağısı felçli veya beyin felci gibi motor engeller, otizm veya Down Sendromu gibi zihinsel engeller ve şizofreni gibi akıl sağlığı durumları yer alır.



İlk yardım sağlayıcılarına engeli olan sporcuları destekleyecek donanıma sahip olmalarını sağlamak için, engellilik hakkında farkındalıklarının artırılması ve dahil etme konusunda eğitim ve öğretim sağlanmalıdır. Bu, spor ve diğer ortamlarda engelleri azaltmaya ve engeli olan bireyler için erişilebilirliği artırmaya yardımcı olabilir.

Genel olarak, engeli olan bireylere ilk yardım sağlamak, onların benzersiz ihtiyaçlarının anlaşılmasını ve kapsayıcı uygulamalara bağlılığı gerektirir. Bu hususları ilk yardım eğitimi ve uygulamasına dahil ederek, tüm sporcular için daha güvenli ve kapsayıcı bir ortam yaratabiliriz.

# İyi Uygulamalar

## Anket Sonuçları: Ortak Kuruluşun Yanıtlarına Bir Bakış

Bu bölümde, engeli olan bireylere ilk yardım sağlama konusunda her bir ortak kuruluştan alınan anket yanıtlarına genel bir bakış sunacağız. Anket, engeli olan bireylerin dahil olduğu yaralanma veya hastalık olayları, engellilik türü, sağlanan ilk yardım, ilk yardım sağlayıcısının karşılaştığı zorluklar ve ek yorumlar hakkında bilgi toplamayı amaçladı.

Ankette katılımcılardan kuruluşun adı, olayın türü (yaralanma veya ani hastalık), meydana gelme tarihi ve saati, olayın yeri, sağlanan tedavi, kazanın sonucu ve kazazedenin sakatlığı nedeniyle ilk yardım görevlisinin karşılaştığı zorluklar gibi ayrıntıları vermeleri istenmiştir.

Anketin sonuçları, ortak kuruluşlar arasında bildirilen en yaygın olay türünün yaralanmalar olduğunu ve ardından ani hastalıkların geldiğini göstermektedir.

Ek olarak ankette, kazazede hakkında yaş, cinsiyet ve engellilik kategorisi gibi demografik bilgiler toplandı. Ankete katılanlar, duysal, motor/hareketsel, zihinsel ve ruhsal/sinirsel dâhil olmak üzere çeşitli engellilik kategorileri arasından seçim yapabilmişlerdir.



## AETOI

1.İyi Uygulama. AETOI, Yunanistan tarafından not edildi	
Yaralanma veya hastalık bildirme	Yaralanma (yaşanan veya süregelen rahatsızlık nedeniyle vücut dokusunda oluşan fiziksel bir şikâyet veya gözlemlenebilir hasar)
Olay tarihi ve saati (Gün/Ay/Yıl)	07.10.2010, 10:00
Yer ve Organizasyon Çeşidi	<p>Olayın yaşandığı kurum Otistik Bakım Birimidir. Otizm ve zihinsel engeli olan bireylere eğitim ve bakım sağlamayı amaçlayan özel tüzel kişiliğine sahip bir bakım yeridir. Her gün sabahın erken saatlerinden gece geç saatlere kadar açıktır.</p> <p>Olay, birimde kursiyerlerin genellikle yemek yediği birimde bulunan yemekhanede meydana geldi. Tek başına yemek yiyebilecek durumda olanlar yardımcı olmadan, yardıma ihtiyacı olanlar gruplar halinde organize edilerek bir yardımcı yardımıyla hep birlikte yemeklerini yerler. Yemek odası, yaklaşık 50 kişilik kapasitesi olan güvenli bir alandır.</p>
Olayın tanımı, sağlanan tedavi, kaza sonucu ve kazazedenin yeri	<p>Yemek odasında yardımcılarıyla birlikte yemek yiyen birkaç kişi vardı. Aniden bir kursiyer ayağa kalktı ve yutkunamıyor gibiydi. Görünüşü ve rengi değişmeye başladı ve boğulduğunu göstererek boynunu tuttu. Sonra bir birim çalışanı onu arkadan yakaladı ve ona Heimlich manevrası yaptı. Yiyecek çıktı ve kurban konuşmaya başlayarak iyi olduğunu söyledi.</p>
Engellilik nedeniyle karşılaşılan zorluklar ve bunların nasıl aşıldığı	<p>Özellikle bu otizimli kursiyer, genellikle açgözlü bir şekilde yemek yedi ve ilk yardım sırasında, belki de yemeğini kaybetmek istemediğini düşünerek işbirliği yapmadı. Ayrıca, ilk yardım görevlisinin Heimlich manevrasını yapmasını zorlaştıran bir şekilde ona dokunulmasına tepki gösterdi.</p>
İlk yardım görevlisi kalifiye miydi?	HAYIR

Yaş	31-59 yaşında
Cinsiyet	Erkek
Olay yerindeki ilk yardım görevlisi nasıldı?	İlk yardım yapan kişi birim çalışanıydı. Daha doğrusu otizmlili bireylerle çalışan bir eğitimciydi. İlk yardım sağlayıcısı sertifikalı değildi, ancak ilk yardımla ilgili bazı kılavuzları okuyarak bilgi edinmişti.
Yaş	19-30 yaşında
Cinsiyet	Erkek
Engellilik kategorisi	Zihinsel
Kişinin sahip olduğu engel hakkında belirli bir ayrıntı?	Yaralı, orta ila şiddetli zihinsel engelli otizm spektrumundaydı. Birkaç sosyal sınırlaması ve sınırlı kişisel bakımı becerisi vardı.
<b>Kurtarma Eğitimi</b> <b>Uluslararası incelemesi</b>	Bir kursiyer yemek odasında yemek yerken boğuluyordu ve bir birim çalışanı ona Heimlich manevrası yaparak yiyeceği yerinden çıkardı ve kurbanın nefes almasına izin verdi. Sağlanan ilk yardım, potansiyel olarak yaşamı tehdit eden bir durumu önlemede uygun ve etkiliydi.



## 2. İyi Uygulama. AETOI, Yunanistan tarafından not edildi

Yaralanma ve Hastalığın Raporlanması	Yaralanma (yaşanan veya süregelen rahatsızlık nedeniyle vücut dokusunda oluşan fiziksel bir şikayet veya gözlemlenebilir hasar)
Olay tarihi ve saati (Gün/Ay/Yıl)	12.02.2022, 17:30
Konum ve kuruluş profili	Drasi gia to Kati Allo engeli olan çocuklar ve yetişkinler için küresel bir eğitim merkezidir. Olay kurumun etkinlik merkezinde yaşandı.
Olayın tanımı, sağlanan tedavi, kaza sonucu ve kazazedenin yeri	Kazazedenin otizmiydi ve egzersiz sırasında panik atak geçirdi. Ona yardım etmek ve sakinleşmesi için onu çok az kişinin olduğu bir odaya transfer ettik.
Engellilik nedeniyle karşılaşılan zorluklar ve bunların nasıl aşıldığı	İletişimde güçlük çeken birisiydi ve ilaçları etki edene kadar beklenildi.
İlk yardım görevlisi kalifiye miydi?	HAYIR
Yaş	19-30 yaşında
Cinsiyet	Kadın
Olay yerindeki ilk yardım görevlisi nasıldı?	Birim personeli
Yaş	18 yaş veya daha genç
Cinsiyet	Erkek
Engellilik kategorisi	Zihinsel, Ruhsal/Sinirsel
O kişinin sahip olduğu engel hakkında belirli bir ayrıntı?	Otizm ve psikotik davranışlar
<b>Kurtarma Eğitimi Uluslararası incelemesi</b>	Otizmi bir çocuk egzersiz sırasında panik atak geçirdi ve öğretmen onu sakinleştirmek için çok az kişinin olduğu bir odaya aldı. Öğretmenin eylemi, öğrenci için güvenli ve sakin bir ortam sağlamada uygundu.

### 3. İyi Uygulama. AETOI, Yunanistan tarafından not edildi

Yaralanma veya hastalık bildirme	Yaralanma (yaşanan veya süregelen rahatsızlık nedeniyle vücut dokusunda oluşan fiziksel bir şikayet veya gözlemlenebilir hasar)
Olay tarihi (Gün/Ay/Yıl)	11.04.2022
Kaza saati	ÖĞLEDEN SONRA 10:00
Konum ve kuruluş profili	Belediye anaokulu. Otel odasında yaralandı
Olayın tanımı, sağlanan tedavi, kaza sonucu ve kazazedenin yeri	Dizinden yaralanma ve düşme Islak soğuk havluyla yardım sağlandı, çocuk çok korkmuştu ama daha fazla yardıma gerek kalmadı.
Engellilik nedeniyle karşılaşılan zorluklar ve bunların nasıl aşıldığı	İletişim güçlüğü, motor yetersizlik, kas sertleşmesi, hafif zihinsel yetersizlik, yaralanmanın merkezini anlatmada güçlük. Sorun, vücudun bölümlerini gösteren belirli hedefli basit sorularla ele alındı.
İlk yardım görevlisi kalifiye miydi?	HAYIR
Yaş	19-30 yaşında
Cinsiyet	Kadın



Olay yerindeki ilk yardım görevlisi nasıldı?	Engelli öğrencilere eşlik ediyordu
Yaş	31-59 yaşında
Cinsiyet	Kadın
Engellilik türü	Motor/Hareketsel, Zihinsel
Kişinin sahip olduğu engel hakkında ayrıntı	Kişinin yavaş yürümesine ve kollarında sınırlı güç olmasına sebep olan fiziksel bir engelinin yanı sıra hafif bir zihinsel engeli vardı.
Ek bilgi	Başkalarına bağımlı olmadan yaşayabilmesine rağmen yardıma ve desteğe ihtiyacı vardı.
<b>Kurtarma Eğitimi Uluslararası incelemesi</b>	<p>Travmatik bir diz yaralanması olan kişi düşme sonucu yardıma ihtiyaç duymuştur. Kişi çok korkmuştu ama neyse ki daha fazla yardıma ihtiyacı yoktu. Kişinin spastisite, düşük hassasiyet, iletişim kurmasını ve hareket etmesini zorlaştıran bir engeli olduğundan travmanın merkezini bildirmede zorluk çekmiştir. Sorun, yaralanmanın yerini belirlemeyi amaçlayan belirli hedefli soruların kullanılmasıyla çözüldü. Islak, soğuk bir havlunun kullanılması, diz yaralanması olan birey için şişliği azaltmak ve ağrıyı hafifletmek için iyi bir ilk yardım önlemiydi. Kişinin daha fazla yardıma ihtiyacı olmaması, sağlanan ilk yardımın etkili olduğunu gösterir.</p>





#### 4. İyi Uygulama. AETOI, Yunanistan tarafından not edildi

Yaralanma ve Hastalığın Raporlanması	Yaralanma (yaşanan veya süregelen rahatsızlık nedeniyle vücut dokusunda oluşan fiziksel bir şikayet veya gözlemlenebilir hasar)
Tarih ve Kaza Saati (Gün/Ay/Yıl)	04.11.2022, 19:00
Yer ve Organizasyon Çeşidi	Olayın yaşandığı kurum Otistik Bakım Birimidir. Otizm ve zihinsel engeli olan bireylere eğitim ve bakım sağlamayı amaçlayan özel tüzel kişiliğine sahip bir bakım yeridir. Her gün sabahın erken saatlerinden gece geç saatlere kadar açıktır. Hastalık, Yanya gölünün yanındaki sokakta meydana geldi.
Olayın tanımı, sağlanan tedavi, kazanın sonucu ve kazanın yeri	Geceydi, çocuğun yüksek derecede miyopi nedeniyle görme sorunları vardı. Çocuk korkmuş ve panik atak geçirmişti.
Engellilik nedeniyle karşılaşılan zorluklar ve bunların nasıl aşıldığı	Kurbanın hiperaktivitesi, iletişim güçlüğü, sakinleşmesi geleneksel yöntemlerle sağlandı.
İlk yardım görevlisi kalifiye miydi?	HAYIR
Yaş	19-30 yaşında
Cinsiyet	Kadın
Olay yerindeki ilk yardım görevlisi nasıldı?	Engelli kişinin eskortuydu
Yaş	18 yaşında veya daha küçük
Cinsiyet	Erkek
Engellilik kategorisi	Duyusal, Motorlu, Entelektüel, Zihinsel
O kişinin sahip olduğu engel hakkında belirli bir ayrıntı?	Yüksek miyopi yüzdesi, düzgün yürüyememe ve Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu
<b>Kurtarma Eğitimi Uluslararası incelemesi</b>	Yüksek düzeyde miyopisi olan bir çocuk geceleri görme sorunu yaşıyordu. Çocuğa uygun görme araçları sağlanmış olsaydı, olay önlenebilirdi. Ancak ilk yardıma gerek yoktu.

## BRESSO4

1. İyi uygulama. BRESSO4, İtalya tarafından not edildi	
Yaralanma veya hastalık bildirme	Yaralanma (yaşanan veya süregelen rahatsızlık nedeniyle vücut dokusunda oluşan fiziksel bir şikayet veya gözlemlenebilir hasar)
Kazanın Tarihi (Gün/Ay/Yıl)	10.05.2014
Kaza Saati	11:30
Yer ve Organizasyon Çeşidi	Anffas Nord Milano, zihinsel engeli olan bireylerin aileleri ve akrabaları için kurulan bir dernektir. Spor sektörü de dahil olmak üzere birçok destek hizmeti ile engeli olan bireylerin haklarının korunması ile ilgilenir. (Açık futbol sahası)
Olayın tanımı, sağlanan tedavi, kazanın sonucu ve kazanın yeri	(a) spora derhal ara verilmesi, mutlak istirahat, buz uygulaması ve hemen acil serviste röntgen muayenesi (b) oyun sırasında sağ elinin parmaklarının retroversiyonu ile sonuçlanan bir kurtarış yaptı ve spor faaliyetine devam etmesine engel oldu. (c) hastanedeki acil servis
Engellilik nedeniyle karşılaşılan zorluklar ve bunların nasıl aşıldığı	Belirli bir zorluk yoktu. Burkulma yaralanması belirgindi ve sporcunun el parmaklarında bariz bir şekil bozukluğu ile kendini gösteren akut ağrı, uygun ilk yardımın hemen etkinleştirilmesine izin verdi. Dikkat edilmesi gerekenler: Sporcu şiddetli şok ve ağrı durumunda çığlık atmaz, suskun kalır ve sadece mimiklerini ifade eder.



İlk yardım görevlisi kalifiye miydi?	Evet
Yaş	31-59 yaşında
Cinsiyet	Erkek
Olay yerindeki ilk yardım görevlisi nasıldı?	Sporcuyu gözlemledi, sorunun nerede olduğunu anlamak için birkaç basit soru sordu, sporcuyu oturttu ve ağrı noktasını belirtmesini istedi. Kaleci eldivenlerini iki eliyle çıkardı. Sporcunun spor faaliyetini durdurdu, çocuğun ailesini aradı ve onları hastanenin acil servisinde çocuğa katılmaya davet etti.
Yaş	31-59 yaşında
Cinsiyet	Erkek
Engellilik kategorisi	Zihinsel
Kişinin sahip olduğu engel hakkında belirli bir ayrıntı?	Zihinsel engeli olan birey
Ek Bilgiler	Ne yazık ki sporcunun kendisine bakacak bir ailesi yok ve aslında ilk yardım görevlisi onu hemen ilköğretime götürmeye karar verdi, bu da sorunu hızlı bir şekilde tespit edip çözmeyi mümkün kıldı. Sporcu futbol oynamaya devam etmekte ve kulüp, parmakların retroversiyonunu ve sakatlığın tekrarını önlemek amacıyla el parmakları için içinde koruyucu çubuklar bulunan kaleci eldiveni satın almıştır.
Kurtarma Eğitimi Uluslararası incelemesi	Spor faaliyetine hemen ara verildi ve öğrenciye travmatik yaralanma nedeniyle acil serviste mutlak istirahat, buz tedavisi ve hemen röntgen çekildi. Sağlanan ilköğretim, yaralanmayı tedavi etmede ve öğrenciye ihtiyaç duyduğu tıbbi müdahaleyi sağlamada uygun ve etkiliydi.

## 2. İyi Uygulama. BRESSO4, İtalya tarafından not edildi

Yaralanma veya hastalık bildirme	Yaralanma (yaşanan veya süregelen rahatsızlık nedeniyle vücut dokusunda oluşan fiziksel bir şikayet veya gözlemlenebilir hasar)
Kazanın Tarihi (Gün/Ay/Yıl)	06.04.2018
Kaza Saati	10:00
Yer ve Organizasyon Çeşidi	ASD Ticino Cuggiono, engeli olan sporcular için bir spor derneğidir. Açık futbol sahası.
Olayın tanımı, sağlanan tedavi, kazanın sonucu ve kazanın yeri	(a) Farmakolojik antiinflamatuvar tedavi (iltihap ve ödemi azaltan maddelerin ve tedavilerin ortak adı), buz uygulaması, mutlak istirahat, radyolojik inceleme, cerrahi ve müteakip rehabilitasyon tedavisi (b) yüksek iltihap durumu, spor yapamayacak duruma gelme (c) hastanede ameliyat ve rehabilitasyondan sonra tam spor aktivitesine geri döndü. Konjenital malformasyona bağlı problem, kısa ayak bileği tendonu
Engellilik nedeniyle karşılaşılan zorluklar ve bunların nasıl aşıldığı	Ağrısının olduğunu iddia eden sporcu ağrının yerinin neresi olduğunu ifade edemedi, genelde canı bir şey yapmak istemediği zamanlarda sık sık yalan söylediği için doğruyu söyleyip söylemediğini anlamak zordu. Birkaç hafta sonra aileye hastaneye uzman ziyaretine gitmelerini önerdik. Sonraki tetkikler çocuğu ameliyat olmaya zorlayan sorunu ortaya çıkardı.
İlk yardım görevlisi kalifiye miydi?	Evet
Yaş	31-59 yaşında
Cinsiyet	Erkek

Olay yerindeki ilk yardım görevlisi nasıldı?	Sporcuyu gözlemledi, sorunun nerede olduğunu anlamak için birkaç basit soru sordu, sporcuyu oturttu ve ondan ağrının yerini, ne kadar süredir ve ne zamandan beri hissettiğini belirtmesini istedi. Sentetik buz uygulayarak sporcunun o sırada spor faaliyetini durdurdu.
Yaş	19-30 yaşında
Cinsiyet	Erkek
Engellilik kategorisi	Zihinsel
Kişinin sahip olduğu engel hakkında belirli bir ayrıntı?	Zihinsel
Ek Yorumlar	En büyük zorluk, gerçekten bir sorun olup olmadığını anlamaktı çünkü çocuk genellikle yalan söylüyor; Neyse ki destekleyici bir ailesi var ve uzman bir tıbbi muayene yapma talimatlarımızı yerine getirdiler, bu da sorunu hızlı bir şekilde tanımlamayı ve çözmeyi mümkün kıldı ve bu da sporcunun spor faaliyetlerine devam etmesine izin verdi.
Kurtarma Eğitimi Uluslararası incelemesi	Maç sırasında kurtarış yapan bir öğrencinin parmakları geriye döndüğünden spora faaliyetine devam etmesi engellendi. Yüksek inflamatuvar durum nedeniyle spor aktivitelerine katılamıyordu. Sorunu düzeltmek için ameliyat gerekliydi ve rehabilitasyon tedavisinden sonra tam spor aktivitesine geri döndü.



### 3. İyi Uygulama. BRESSO4, İtalya tarafından not edildi

Yaralanma veya hastalık bildirme	Yaralanma (yaşanan veya süregelen rahatsızlık nedeniyle vücut dokusunda oluşan fiziksel bir şikayet veya gözlemlenebilir hasar)
Kazanın Tarihi (Gün/Ay/Yıl)	27.05.2017
Kaza Saati	17:30
Yer ve Organizasyon Çeşidi	Vividown Onlus, engeli olan bireyler ve aileleri için destek, faaliyetler ve hizmetlerle ilgilenen Down sendromlu kişilerin ebeveynlerinin oluşturduğu bir dernektir. Açık basketbol sahası.
Olayın tanımı, sağlanan tedavi, kazanın sonucu ve kazanın yeri	a) spor faaliyetinin derhal durdurulması, mutlak dinlenme, röntgen muayenesi, ameliyat ve ardından rehabilitasyon tedavisi (b) elini kalbine götürerek spor faaliyetini yavaşlattı ve spor faaliyetine devam edemediği için sahaya oturdu. (c) hastanede ameliyat ve rehabilitasyon tedavisinden sonra spor aktivitesine geri döndü
Engellilik nedeniyle karşılaşılan zorluklar ve bunların nasıl aşıldığı	Oğlan göğüs ağrısı çektiğini ve nefes almakta güçlük çektiğini iddia etti ancak tam olarak duyum türünü ve ağrının yoğunluğunu ifade edemedi. Daha önce de ya dikkat çekmek için ya da bir şey yapmamak için defalarca yalan söylediğinde doğruyu söyleyip söylemediğini anlamak zordu. Aileyi hastaneye giderek uzman doktora gitmeleri tavsiye edildi ve ardından yapılan tıbbi/radyolojik incelemeler çocuğu ameliyata götüren sorunu ortaya çıkardı.



İlk yardım görevlisi kalifiye miydi?	Evet
Yaş	31-59 yaşında
Cinsiyet	Erkek
Olay yerindeki ilk yardım görevlisi nasıldı?	Sporcuyu gözlemledi, sorunun nerede olduğunu anlamak için birkaç basit soru sordu, sporcuyu oturttu ve ondan ağrının yerini, ne kadar süredir ve ne zamandan beri hissettiğini belirtmesini istedi. Çocuğun ailesini aradı ve onları sporcuyu hastanenin acil servisine götürmelerini istedi.
Yaş	19-30 yaşında
Cinsiyet	Erkek
Engellilik kategorisi	Zihinsel
Kişinin sahip olduğu engel hakkında belirli bir ayrıntı?	C21 - Aşağı
Ek Yorumlar	En büyük zorluk, gerçekten bir sorun olup olmadığını anlamaktı çünkü çocuk genellikle yalan söylüyor; neyse ki destekleyici bir ailesi var ve sorunu hızlı bir şekilde tanımlamayı ve çözmeyi mümkün kılan ve ardından sporcunun spor aktivitesine devam etmesine izin veren bir uzman tıbbi muayene desteği alma talimatlarımızı izlediler.
Kurtarma Eğitimi Uluslararası incelemesi	Spor aktivitesi sırasında bir öğrenci dizini yaraladı ve öğretmen hemen aktiviteyi durdurdu ve onu tamamen dinlendirdi. Röntgen muayenesi ve ameliyat gerekiyordu, ardından öğrenci spor aktivitesine dönmeden önce rehabilitasyon tedavisi uygulandı.



#### 4. İyi Uygulama. BRESSO4, İtalya tarafından not edildi

Yaralanma veya hastalık bildirme	Yaralanma (yaşanan veya sürdürülen enerji aktarımıyla üretilen vücut dokusunda fiziksel bir şikayet veya gözlemlenebilir hasar)
Kazanın Tarihi (Gün/Ay/Yıl)	12.05.2022
Kaza Saati	SABAH 10:30
Yer ve Organizasyon Çeşidi	Associazione Sorriso Odv, engelli aileleri tarafından kurulmuş, üyelerine spor da dahil olmak üzere destek ve hizmetler sağlayan bir dernektir. Açık futbol sahası
Olayın tanımı, sağlanan tedavi, kazanın sonucu ve kazanın yeri	(a) spor faaliyetinin derhal durdurulması, mutlak dinlenme, acil ambulans yardımı (b) oyun sırasında cinsel organına şiddetli ağrıya neden olan ve spor faaliyetine devam etmesini engelleyen çok güçlü bir darbe aldı. (c) ilk yardım ambulansı
Engellilik nedeniyle karşılaşılan zorluklar ve bunların nasıl aşıldığı	Belirli bir zorluk yoktu. Travma belirgindi, akut ağrı ile birlikte aktiviteye devam edemeyip, dikkatin şok durumuna odaklanmasına izin verdi. Birkaç dakika içinde çocuk, hemen tedavi edilen bir nöbet geçirdi ve uygun ilk yardım için ambulans arandı. Dikkat edilmesi gerekenler: Sporcu şiddetli şok ve ağrı durumunda çığlık atmaz ve suskun kalır ve sadece mimiklerini ifade eder.
İlk yardım görevlisi kalifiye miydi?	Evet
Yaş	31-59 yaşında
Cinsiyet	Erkek



Olay yerindeki ilk yardım görevlisi nasıldı?	Sporcuyu gözlemledi, sorunun nerede olduğunu anlamak için birkaç basit soru sordu, sporcuyu oturttu ve ağrı noktasını belirtmesini istedi. Sporcunun spor faaliyetini durdurdu, çocuğun ailesini aradı ve onları hastanenin acil servisinde çocuğa katılmaya davet etti.
Yaş	31-59 yaşında
Cinsiyet	Erkek
Engellilik kategorisi	Zihinsel
Kişinin sahip olduğu engel hakkında belirli bir ayrıntı?	Otistik
Ek Yorumlar	Sporcu, yaşadığı travma ve şiddetli duygusal şok sonucunda sporu bıraktı.
Kurtarma Eğitimi Uluslararası incelemesi	Bir öğrencinin maç sırasında özel bölgesinden şiddetli bir şekilde vurulması ve şiddetli ağrı yaşaması nedeniyle spor faaliyetine devam etmesi engellendi. Acil yardım sağlamak için ilk yardım ambulansı gerekliydi.



## EBAGEM

### 1. İyi Uygulama. EBAGEM, Türkiye tarafından not edildi

Yaralanma ve Hastalığın Raporlanması	Yaralanma (yaşanan veya süregelen rahatsızlık nedeniyle vücut dokusunda oluşan fiziksel bir şikayet veya gözlemlenebilir hasar)
Kazanın Tarihi (Gün/Ay/Yıl)	04.06.2022
Kaza Saati	15:00
Yer ve Organizasyon Çeşidi	Oturarak voleybol antrenmanında. Tunceli Spor Salonunda
Olayın tanımı, sağlanan tedavi, kazanın sonucu ve kazanın yeri	Sporcunun ayak bileklerinden biri burkuldu. Buz tedavisi yapıldı ve hasta hastaneye sevk edildi.
Engellilik nedeniyle karşılaşılan zorluklar ve bunların nasıl aşıldığı	Ampute sporcu olduğu için onu taşımakta zorlanıldı.
İlk yardım görevlisi kalifiye miydi?	Evet
Yaş	31-59 yaşında
Cinsiyet	Kadın
Olay yerindeki ilk yardım görevlisi nasıldı?	Spor antrenörü bu sporcuya ilk yardımı yaptı.
Yaş	31-59 yaşında
Cinsiyet	Erkek
Engellilik kategorisi	Motor/Hareketsel
Kişinin sahip olduğu engel hakkında belirli bir ayrıntı?	Kişi ampute idi (tek bacağı yoktu).
Kurtarma Eğitimi Uluslararası incelemesi	Bir sporcu ayak bileğini burktu ve hastaneye sevk edilmeden önce buz tedavisi sağlandı. Sağlanan ilk yardım, yaralanmayı tedavi etmek ve hastaya gerekli tıbbi müdahaleyi sağlamak için uygundu.

## 2. İyi Uygulama. EBAGEM, Türkiye tarafından not edildi

Yaralanma ve Hastalığın Raporlanması	Yaralanma (yaşanan veya süregelen rahatsızlık nedeniyle vücut dokusunda oluşan fiziksel bir şikayet veya gözlemlenebilir hasar)
Kazanın Tarihi (Gün/Ay/Yıl)	01.10.2022
olay zamanı	16:00
Konum ve kuruluş profili	Gaziantep Üniversitesi Sporium, Sporium Yüzme Havuzu
Olayın tanımı, sağlanan tedavi, kaza sonucu ve kazazedenin yeri	Son şeritte zorlanan ve boğulma tehlikesi yaşayan bir kişiyi almak için suya atladım. Onu yan çevirdim. Biraz rahatladıktan sonra kendini topladı.
Engellilik nedeniyle karşılaşılan zorluklar ve bunların nasıl aşıldığı	Suyu çıkarmak için yan yatması gerektiğinin farkında olmadan sürekli yüzünü çevirmeye çalıştı. Boğazındaki suyu çıkarana kadar onu arkadan tutmak zorunda kaldım.
İlk yardım görevlisi kalifiye miydi?	Evet
Yaş	19-30 yaşında
Cinsiyet	Erkek
Olay yerindeki ilk yardım görevlisi nasıldı?	Havuzda cankurtarandım. Aynı zamanda sudakilere gönüllü olarak yüzme stillerini gösteriyordum.
Yaş	18 yaşında veya daha küçük
Cinsiyet	Erkek
Engellilik kategorisi	Entelektüel
Kişinin sahip olduğu engel hakkında belirli bir ayrıntı?	Zihinsel engeli vardı.
Kurtarma Eğitimi Uluslararası incelemesi	Suda boğuşan bir kişi boğulma tehlikesi geçirirken, ilk yardım sağlayıcı kişiyi sakinleşmesi için yan çevirerek müdahale etti. Müdahale, şahsın sudan çıkarılmasında ve güvenliğinin sağlanmasında etkili oldu.

## Trend Prima

### 1. İyi Uygulama. Trend Prima, Slovenya tarafından not edildi

Yaralanma ve Hastalığın Raporlanması	Yaralanma (yaşanan veya süregelen rahatsızlık nedeniyle vücut dokusunda oluşan fiziksel bir şikayet veya gözlemlenebilir hasar)
Kazanın Tarihi (Gün/Ay/Yıl)	09.02.2022
Kaza Saati	09:00
Yer ve Organizasyon Çeşidi	İlkokul Gustava Šiliha Maribor, Okul Spor Salonu
Olayın tanımı, sağlanan tedavi, kazanın sonucu ve kazanın yeri	Öğrenci jimnastik kirişinde yürüyordu. Kaydı ve düştü. Ayak bileği ve kasık bölgesinden yaralandı. Öğretmen onu yere yatırdı, hareket etmemesini söyledi ve bu arada diğer öğrenci ambulansı çağırması için yan sınıftaki öğretmene koştu.
Engellilik nedeniyle karşılaşılan zorluklar ve bunların nasıl aşıldığı	Hiçbir şey
İlk yardım görevlisi kalifiye miydi?	Evet
Yaş	31-59 yaşında
Cinsiyet	Kadın



Olay yerindeki ilk yardım görevlisi nasıldı?	spor öğretmeni
Yaş	18 yaşında veya daha küçük
Cinsiyet	Kadın
Engellilik kategorisi	Zihinsel
Kişinin sahip olduğu engel hakkında belirli bir ayrıntı?	Hafif zihinsel engeli olan birey
Kurtarma Eğitimi Uluslararası incelemesi	Bir öğrenci jimnastik direğinde yürürken kaydı ve düştü, ayak bileği ve kasık bölgesini yaraladı. Öğretmen onu hemen yere yatırdı ve diğer öğrenciler ambulans çağırmak için yan sınıfa koşarken hareket etmemesini söyledi. Öğrenci hareketsiz bırakıldığı ve tıbbi yardım çağrıldığı için yapılan ilk yardım uygun ve etkiliydi.



## 2. İyi Uygulama. Trend Prima, Slovenya tarafından not edildi

Yaralanma ve Hastalığın Raporlanması	Ani hastalık (hastanın kişiliğine özgü, tamamen kişisel olan bir sağlıksızlık hissi, deneyimi)
Kazanın Tarihi (Gün/Ay/Yıl)	12.05.2021
Kaza Saati	12:00
Yer ve Organizasyon Çeşidi	Gustava Šiliha Maribor İlkokulu, Okul kantininde
Olayın tanımı, sağlanan tedavi, kazanın sonucu ve kazanın yeri	Öğrenci alerjisi olduğu bir şey yedi. Alerjik reaksiyon gösterdi. Yüzü şişti ve boğazında yutkunma ile ilgili problem başladı. Öğretmen adrenalin aşısı için sınıfta koştu. Alerjik reaksiyon semptomlarının ilerlemesi durduktan sonra ailesine haber verdik ve onu eve götürmeye geldiler.
Engellilik nedeniyle karşılaşılan zorluklar ve bunların nasıl aşıldığı	Öğrenci, orta derecede zihinsel engeli nedeniyle durumu anlamadı
İlk yardım görevlisi kalifiye miydi?	Evet
Yaş	19-30 yaşında
Cinsiyet	Kadın
Olay yerindeki ilk yardım görevlisi nasıldı?	Öğretmen
Yaş	18 yaşında veya daha küçük
Cinsiyet	Kadın
Engellilik kategorisi	Zihinsel
O kişinin sahip olduğu engel hakkında belirli bir ayrıntı?	Orta derecede zihinsel engelli
Kurtarma Eğitimi Uluslararası incelemesi	Bir öğrenci, alerjisi olduğu bir şeyi yedikten sonra alerjik reaksiyon gösterdi, yüzü ve boğazı şişmeye başladı. Öğretmen adrenalin iğnesi yaptırmak için sınıfa koştu. Semptomların ilerlemesi durduktan sonra öğrencinin ailesine haber verildi ve onlar onu eve götürmek için geldiler. Öğretmenin adrenalin iğnesi yaptırmak ve aileyi bilgilendirmek için hızlı hareket etmesi, etkili ilk yardım sağlamada çok önemliydi.

### 3. İyi Uygulama. Trend Prima, Slovenya tarafından not edildi

Yaralanma ve Hastalığın Raporlanması	Yaralanma (yaşanan veya sürdürülen enerji aktarımıyla üretilen vücut dokusunda fiziksel bir şikayet veya gözlemlenebilir hasar)
Kazanın Tarihi (Gün/Ay/Yıl)	14.10.2021
Kaza Saati	08:00
Yer ve Organizasyon Çeşidi	Gustava Šiliha Maribor İlkokulu, Okul bahçesi
Olayın tanımı, sağlanan tedavi, kazanın sonucu ve kazanın yeri	Öğrenciler okul bahçesinde futbol oynadı. Öğrencilerden biri düşerek dizini yaraladı. Öğretmen dizini sabitlemesine yardım etti. Yürüyemediği için ambulans çağırdık.
Engellilik nedeniyle karşılaşılan zorluklar ve bunların nasıl aşıldığı	Bu öğrenci otizmliydi ve durumu ve hissettiği acıyı anlamadığı için gerçekten üzgündü.
İlk yardım görevlisi kalifiye miydi?	Evet
Yaş	31-59 yaşında
Cinsiyet	Erkek
Olay yerindeki ilk yardım görevlisi nasıldı?	Öğretmen
Yaş	18 yaşında veya daha küçük
Cinsiyet	Erkek
Engellilik kategorisi	Zihinsel
Kişinin sahip olduğu engel hakkında belirli bir ayrıntı?	Otizm ve hafif düzeyde zihinsel engellilik
Kurtarma Eğitimi Uluslararası incelemesi	Bir öğrenci futbol oynarken düşerek dizini yaraladı. Öğretmen dizini sabitlemesine yardım etti ve yürüyemediği için ambulans çağırıldı. Sağlanan ilk yardım, öğrenciye yardım etmede ve ona ihtiyaç duyduğu tıbbi müdahaleyi sağlamada uygun ve etkiliydi.

#### 4. İyi Uygulama. Trend Prima, Slovenya tarafından not edildi

Yaralanma ve Hastalığın Raporlanması	Ani hastalık (hastanın kişiliğine özgü, tamamen kişisel olan bir sağlıksızlık hissi, deneyimi)
Kazanın Tarihi (Gün/Ay/Yıl)	14.09.2022
Kaza Saati	13:00
Yer ve Organizasyon Çeşidi	Gustava Šiliha Maribor İlkokulu, Sınıfta
Olayın tanımı, sağlanan tedavi, kazanın sonucu ve kazanın yeri	Sınıfta öğrencilerden biri aniden bayıldı. Öğretmen onu bilinçsiz pozisyonuna getirdi. 20 saniye sonra öğrencinin bilinci açıldı. Kendini biraz hasta hissetti. Öğretmen anne ve babasını aradı. Aramadan 20 dakika sonra onu alıyorlar.
Engellilik nedeniyle karşılaşılan zorluklar ve bunların nasıl aşıldığı	Konuşmadığı için öğrenciler nasıl hissettiğini açıklayamadılar.
İlk yardım görevlisi kalifiye miydi?	Evet
Yaş	18 yaşında veya daha küçük
Cinsiyet	Erkek
Olay yerindeki ilk yardım görevlisi nasıldı?	Öğretmen
Yaş	19-30 yaşında
Cinsiyet	Dişi
Engellilik kategorisi	Entelektüel
O kişinin sahip olduğu engel hakkında belirli bir ayrıntı?	Otizm ve ciddi zihinsel engeller
Kurtarma Eğitimi Uluslararası incelemesi	Bir öğrenci sınıfta aniden bayıldı ve öğretmen onu baygınlık pozisyonuna getirdi. Öğrenci 20 saniye sonra kendine geldi ama biraz hasta hissetti. Öğretmen, öğrencinin 20 dakika sonra onu alan ailesini aradı. Sağlanan ilk yardım uygundu ve öğretmenin öğrencinin ebeveynleriyle temasa geçerek hızlı hareket etmesi öğrencinin güvenliğini sağlmasına yardımcı oldu.



# Referanslar

Bossaert L, Chamberlain D. Avrupa Resüsitasyon Konseyi: tarihi ve gelişimi. *Canlandırma* 2013;84:12914, doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.resuscitation.2013.07.025>.

İleri yaşam desteği için yönergeler. Avrupa Resüsitasyon Konseyi Gelişmiş Yaşam Desteği Çalışma Grubu tarafından yapılan bir bildiri, 1992. *Resüsitasyon* 1992;24:11121. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1335602>.

Temel yaşam desteği için yönergeler. Avrupa Resüsitasyon Konseyi Temel Yaşam Desteği Çalışma Grubu tarafından yapılan bir açıklama, 1992. *Resüsitasyon* 1992;24:10310. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1335601>.

Lott C, Truhlář A, Alfonzo A, Barelli A, González-Salvado V, Hinkelbein J, Nolan JP, Paal P, Perkins GD, Thies KC, Yeung J, Zideman DA, Soar J; ERC Özel Durumlar Yazma Grubu İşbirlikçileri. Avrupa Resüsitasyon Konseyi Yönergeleri 2021: Özel durumlarda kardiyak arrest. *Canlandırma*. 2021 Nisan;161:152-219. doi: 10.1016/j.resuscitation.2021.02.011. Epub 2021 24 Mart. Erratum: *Canlandırma*. 2021 Ekim;167:91-92. PMID: 33773826.

Bölüm 3: yetişkin temel yaşam desteği. Avrupa Canlandırma Konseyi. *Canlandırma*. 2000 Ağustos 23;46(1-3):29-71. doi: 10.1016/s0300-9572(00)00271-9. PMID: 10978788.

Perkins GD, Graesner JT, Semeraro F, Olasveengen T, Soar J, Lott C, Van de Voorde P, Madar J, Zideman D, Mentzelopoulos S, Bossaert L, Greif R, Monsieus K, Svavarsdóttir H, Nolan JP; Avrupa Resüsitasyon Konseyi Kılavuz İşbirlikçileri. Avrupa Resüsitasyon Konseyi Yönergeleri 2021: Yönetici özeti. *Canlandırma*. 2021 Nisan;161:1-60. doi: 10.1016/j.resuscitation.2021.02.003. Epub 2021 24 Mart. Erratum: *Canlandırma*. 2021 Mayıs 4;163:97-98. PMID: 33773824.

Semeraro F, Greif R, Böttiger BW, Burkart R, Cimpoesu D, Georgiou M, Yeung J, Lippert F, S Lockey A, Olasveengen TM, Ristagno G, Schlieber J, Schnaubelt S, Scapigliati A, G Monsieurs K. Avrupa Resüsitasyon Konseyi İlkeler 2021: Hayat kurtaran sistemler. Canlandırma. 2021 Nisan;161:80-97. doi: 10.1016/j.resüsitasyon.2021.02.008. Epub 2021 24 Mart. PMID: 33773834.

Soar J, Böttiger BW, Carli P, Couper K, Deakin CD, Djärv T, Lott C, Olasveengen T, Paal P, Pellis T, Perkins GD, Sandroni C, Nolan JP. Avrupa Resüsitasyon Konseyi Yönergeleri 2021: Yetişkin ileri yaşam desteği. Canlandırma. 2021 Nisan;161:115-151. doi: 10.1016/j.resüsitasyon.2021.02.010. Epub 2021 24 Mart. Erratum: Canlandırma. 2021 Ekim;167:105-106. PMID: 33773825.

Zideman DA, Singletary EM, Borra V, Cassan P, Cimpoesu CD, De Buck E, Djärv T, Handley AJ, Klaassen B, Meyran D, Oliver E, Poole K. Avrupa Resüsitasyon Konseyi Yönergeleri 2021: İlk yardım. Canlandırma. 2021 Nisan;161:270-290. doi: 10.1016/j.resüsitasyon.2021.02.013. Epub 2021 24 Mart. PMID: 33773828.

# Ek

Bu ekte, tüm ortaklar tarafından uygulanan yerel faaliyetlerde yer alması da projeye ve engeli olan sporcular için İlk Yardım ve İkincil Bakım alanına ek değer getiren örnek uygulamaları sergilemekteyiz.

1.Kurum içi Uygulama. Not: Bresso 4, İtalya	
Yaralanma veya hastalık bildirme	Yaralanma (yaşanan veya süregelen rahatsızlık nedeniyle vücut dokusunda oluşan fiziksel bir şikayet veya gözlemlenebilir hasar)
Olay tarihi (Gün/Ay/Yıl)	14.05.2018
olay zamanı	18:30
Konum ve kuruluş profili	Açık futbol sahası, A.S.D. GS BRESSO 4
Olayın tanımı, sağlanan tedavi, kaza sonucu ve kazazedenin yeri	A. spor faaliyetinin derhal kesilmesi, mutlak istirahat, radyolojik tetkikler ve rehabilitasyon tedavisi B. oyun sırasında bir rakibiyle çatişti ve spor faaliyetlerine devam etmesini engelleyen bir ayak bileği yaralanması geçirdi. C. ilk yardım
Engellilik nedeniyle karşılaşılan zorluklar ve bunların nasıl aşıldığı	Hiçbiri. Burkulma yaralanması belirgindi ve ağrı ortaya çıktı ve yürüyememe, ilk yardımın anında etkinleştirilmesine izin verdi.
İlk yardım görevlisi kalifiye miydi?	Evet
Yaş	31-59 yaşında
Cinsiyet	Erkek

Olay yerindeki ilk yardım görevlisi nasıldı?	Sporcuyu gözlemledi, sorunun nerede olduğunu anlamak için birkaç basit soru sordu, sporcuyu oturttu ve ağrı noktasını belirtmesini istedi, sporcuya yürüyüp yürüyemeyeceğini sordu. Sporcunun spor faaliyetini hemen durdurdu ve sporcunun yaralı uzvuna ağırlık vermesini önlemek için bir meslektaşıyla yürümesi için destekledi. çocuğun ailesini aradı ve onları sporcuyu hastanenin acil servisine götürmeye davet etti. Hemen dizine buz uygulandı. Sporcuya ebeveyni ile birlikte acil servise kadar eşlik etti.
Yaş	19-30 yaşında
Cinsiyet	Erkek
Engellilik kategorisi	Zihinsel
Kişinin sahip olduğu engel hakkında belirli bir ayrıntı?	Zihinsel
Ek Yorumlar	Neyse ki sporcuya, talimatlarımızı uygulayan ve oğluna ilk yardımı uygulayan ailesi bakıyor, bu da sorunun hızlı bir şekilde tanımlanmasına ve rehabilitasyon tedavisine ulaşmayı mümkün kıldı. Burkulan yarayı gören doktor, eklemlere ağırlık vermemesi için futboldan farklı bir spor faaliyeti yapmasını tavsiye etti. Artık yüzme sporuyla uğraşiyor ama her zaman takım grubunun yanında lider olarak yer alıyor.

## 2. Kurum içi Uygulama. Not: Bresso 4, İtalya

Yaralanma veya hastalık bildirme	Yaralanma (yaşanan veya sürdürülen enerji aktarımıyla üretilen vücut dokusunda fiziksel bir şikayet veya gözlemlenebilir hasar)
Olay tarihi ve saati (Gün/Ay/Yıl)	21.11.2021, 11:00
Konum	Açık futbol sahası
Olayın tanımı, sağlanan tedavi, kaza sonucu ve kazazedenin yeri	a) Spor faaliyetinin derhal kesilmesi, ambulansla hastane çalışanları ile anında müdahale edilmesi b) Bir futbol maçı sırasında rakibiyle çarpışması sonucu şiddetli ağrıya neden olan ve spor faaliyetlerine devam etmesine engel olan bir dirsek yaralanması geçirdi. c) ilk yardım ambulansı
Engellilik nedeniyle karşılaşılan zorluklar ve bunların nasıl aşıldığı	Belirli bir zorluk yok. Yaralanma belirgindi ve sporcunun spor faaliyetine devam edememesiyle ortaya çıkan akut ağrı, hedeflenen dikkati çekmesine izin verdi ve aslında sporcu ambulansla acil servise götürüldü. Dikkat edilmesi gerekenler: Sporcu şiddetli şok ve ağrı durumunda çığlık atmaz ve suskun kalır ve sadece mimiklerini ifade eder.
İlk yardım görevlisi kalifiye miydi?	Evet
Yaş	31-59
Cinsiyet	Erkek
Olay yerindeki ilk yardım görevlisi nasıldı?	Sporcuyu gözlemledi, sorunun nerede olduğunu bulmak için basit sorular sordu, sporcuyu oturttu ve sporcudan elinin parmaklarıyla ağrı bölgesini göstermesini istedi, kolun ağırlığını azaltacak şekilde bir bandaj yaptı. dirsek ekleminin hareketini ve müteakip ağrıyı önlemek için bulunur; sporcuya o sırada spor faaliyetini durdurdu ve ambulansı arayarak sporcuyu hastanenin acil servisine götürmesini istedi.
Yaş	19-30 yaşında
Cinsiyet	Erkek
Engellilik kategorisi	Zihinsel
Ek Yorumlar	Sporcu, yaşadığı travma ve yaşadığı şiddetli duygusal şok sonucunda sporu bıraktı.

### 1.3. Dahili Uygulama. Not: Bresso 4, İtalya

Yaralanma veya hastalık bildirme	Yaralanma (yaşanan veya sürdürülen enerji aktarımıyla üretilen vücut dokusunda fiziksel bir şikayet veya gözlemlenebilir hasar)
Olay tarihi (Gün/Ay/Yıl)	11.2022
olay zamanı	21:30
Konum ve kuruluş profili	Açık futbol sahası, A.S.D. GS BRESSO 4
Olayın tanımı, sağlanan tedavi, kaza sonucu ve kazazedenin yeri	a) Spor faaliyetinin derhal durdurulması, mutlak istirahat, radyolojik tetkikler, ameliyat ve müteakip rehabilitasyon tedavisi b) maç sırasında bir rakibiyle kazara çarpıştı ve spor faaliyetine devam etmesine engel olacak şekilde dizinden sakatlandı. c) Sporcunun günlük yaşamında ve hareketlerinde özerk olabilmesi ve ayrıca oyuna geri dönebilmesi için ameliyat olmuş ve şu anda rehabilitasyon tedavisi görüyor olması
Engellilik nedeniyle karşılaşılan zorluklar ve bunların nasıl aşıldığı	Hiçbiri. Burkulma belgindi ve sporcunun yürüyememe ile gösterdiği ağrı, uygun ilk yardımı hemen harekete geçirmemize izin verdi.
İlk yardım görevlisi kalifiye miydi?	Evet
Yaş	31-59 yaşında
Cinsiyet	Erkek
Olay yerindeki ilk yardım görevlisi nasıldı?	Sporcuyu gözlemledi, sorunun nerede olduğunu anlamak için birkaç basit soru sordu, sporcuyu oturttu ve ağrı noktasını belirtmesini istedi, sporcuya yürüyüp yürüyemeyeceğini sordu. hemen sporcunun spor faaliyetini durdurdu ve eklemi desteklemek için diz çevresine bandaj uyguladı. Sporcunun yaralı uzvuna ağırlık vermesini önlemek için bir meslektaşıyla yürümesi için destek verdi. çocuğun ailesini aradı ve onları sporcuyu hastanenin acil servisine götürmeye davet etti. Hemen dizine buz uygulandı.

Yaş	19-30 yaşında
Cinsiyet	Erkek
Engellilik kategorisi	Zihinsel
Kişinin sahip olduğu engel hakkında belirli bir ayrıntı?	Zihinsel
Ek Yorumlar	Neyse ki sporcuya, talimatlarımızı uygulayan ve oğullarını uzman bir sağlık kontrolünden geçiren ailesi bakıyor. Konsültasyon, oynamaya devam etmesini sağlamak için hızlı bir şekilde teşhise, ameliyata ve nihayet rehabilitasyon tedavisine ulaşmasına yardımcı oldu.

1. Kurum içi Uygulama. EBAGEM, Türkiye tarafından kaydedildi	
Yaralanma ve Hastalığın Raporlanması	Yaralanma (yaşanan veya süregelen rahatsızlık nedeniyle vücut dokusunda oluşan fiziksel bir şikayet veya gözlemlenebilir hasar)
Kazanın Tarihi ve Saati (Gün/Ay/Yıl)	15.09.2016, 17:00
Yer ve Organizasyon Çeşidi	2016 Rio Paralimpik Oyunları'nda gerçekleşti.
Olayın tanımı, sağlanan tedavi, kaza sonucu ve kazazedinin yeri	<p>A. Parmağı çıkan sporcu olaydan 1 dakika sonra takım fizyoterapisti tarafından oyundan çıkarıldı. Parmak daha sonra bandajla sabitlendi ve soğuk uygulama yapıldı.</p> <p>B. Oyuncu, maç sırasında rakibiyle yaptığı müdahale sırasında parmağını çıkardı.</p> <p>C. Basketbol salonunda tedaviye başlandı. Daha sonra sağlık merkezimizde ve Olimpiyat Köyü'ndeki odasında devam etti. Sporcuya yoğun soğuk uygulaması ve ödemli bandaj uygulandı. Medikal olarak günde iki kez ağrı kesici verildi ve nöral terapi uygulandı.</p>
Engellilik nedeniyle karşılaşılan zorluklar ve bunların nasıl aşıldığı	Yaralanma, şiddetli ağrıya neden olan yerinden çıkmış bir parmaktı. Ancak, çıkığa müdahale için oyuncunun değiştirilmesi gerekiyordu. Sporcu endişeli ve acı içindeydi. Sporcu takım için önemli bir oyuncuydu ve 2 gün sonra yarı final maçı olduğu için oynayamayacağını düşündüğünden dolayı psikolojik bir bitkinlik hissetti. Kısa sürede sporcuyu ikna etmek ve parmağına müdahale edilmesi için ikna etmek sürecin zor kısmıydı. Ancak sporcu ikna oldu ve oyundan çıkarak parmağına müdahale edildi.
İlk yardım görevlisi kalifiye miydi?	Evet
Yaş	19-30 yaşında
Cinsiyet	Erkek
Olay yerindeki ilk yardım görevlisi nasıldı?	Olay yerine ilk müdahaleyi yapan kişi Tekerlekli Sandalye Basketbol Türkiye A Milli Takımı fizyoterapisti oldu. İlk yardım uygulamak için nitelikli ve sertifikalıydı.



Yaş	31-59 yaşında
Cinsiyet	Erkek
Engellilik kategorisi	Motor / Hareketsel
Ek Yorumlar	Bir bacağında ampütasyon, diğer bacağında doğuştan gelişme geriliğine bağlı kısalık ve şekil bozukluğu, bir elinde doğuştan gelişme geriliği nedeniyle eksik parmak ve parmaklarda şekil bozukluğu bulunan sporcu, günlük hayatında tekerlekli sandalye kullanıyor.

1. Kurum içi Uygulama. EBAGEM, Türkiye tarafından kaydedildi

Yaralanma ve Hastalığın Raporlanması	Yaralanma (yaşanan veya süregelen rahatsızlık nedeniyle vücut dokusunda oluşan fiziksel bir şikayet veya gözlemlenebilir hasar)
Kazanın Tarihi ve Saati (Gün/Ay/Yıl)	03.09.2021, 23:30
Yer ve Organizasyon Çeşidi	2020 Tokyo Paralimpik Oyunları'nda oldu (Pandemi nedeniyle Paralimpik Oyunları 2020'de değil 2021'de yapıldı). Tokyo Paralimpik Oyunları'nın 5-6. maçında (kapalı spor salonunda basketbol maçı) oldu.
Olayın tanımı, sağlanan tedavi, kaza sonucu ve kazazedinin yeri	<p>A. Sporcunun başına ve boynuna soğuk kompres uygulandı. Sporcunun herhangi bir nörolojik semptomu yoktu ve gönüllü olarak maça devam etti. Maç sonunda Olimpiyat Köyü'ndeki hastaneye kaldırıldı. Sporcuya CT (Bilgisayarlı Tomografi) taraması yapıldı. Baş ağrısı için ağrı kesici verildi. Boyundaki kas spazmı için terapötik masaj yapıldı.</p> <p>B. Sporcu, maç sırasında tekerlekli sandalyesinden geriye doğru düşerek kafasını parkelere çarparak başından yaralandı.</p> <p>C. Tedavi Olimpiyat Köyü'nde başladı. Sporcunun Türkiye'ye dönüşünde baş ağrısı devam etmesi üzerine hastaneye giderek tekrar CT (Bilgisayarlı Tomografi) yaptırdı. Yapılan BT taraması sonucunda beyne giden damarlardan birinde daha önce kanama olduğu ve kanamanın durduğu belirlendi. Ardından sporcuya anjiyoplasti yapılarak bloke olan damar açıldı. Sporcu 6 hafta sonra tekrar antrenmanlara başladı.</p>
Engellilik nedeniyle karşılaşılan zorluklar ve bunların nasıl aşıldığı	Yaralanma bir kafa travması olduğundan, ilk yardımın ilk adımı herhangi bir nörolojik semptom olup olmadığını kontrol etmektir. Baş dönmesi, mide bulantısı, görme bozukluğu gibi belirtiler olmadığı için ilk yardımda büyük zorluklar yaşanmadı. Ancak sporcu 72 saat sürekli gözlem altında tutuldu.
İlk yardım görevlisi kalifiye miydi?	Evet
Yaş	31-59 yaşında
Cinsiyet	Erkek
Olay yerindeki ilk yardım görevlisi nasıldı?	Olay yerine ilk müdahaleyi yapan kişi Tekerlekli Sandalye Basketbol Türkiye A Milli Takımı fizyoterapisti oldu. İlk yardım uygulamak için nitelikli ve sertifikalıydı.

Yaş	31-59 yaşında
Cinsiyet	Erkek
Engellilik kategorisi	Motor
Ek Yorumlar	Sporcu, çocuk felci sekeli engeli olan ve günlük hayatında tekerlekli sandalye kullanan bir kişiydi.



"Engeli Olan Bireyler İçin İlk Yardım ve İkincil Bakım Rehberi" adlı bu yayın, "Do Care (Disability Oriented firstaid and secondary CARE)" projesi (101049882- Do Care - ERASMUS-SPORT-2021-SSCP) kapsamında geliştirilmiştir.

*Bu yayın Avrupa Birliği tarafından finanse edilmiştir. İfade edilen görüşler yalnızca yazar(lar)ın görüşleridir ve Avrupa Birliği veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini yansıtmak zorunda değildir. Ne Avrupa Birliği ne de EACEA rehber içeriğinden sorumlu tutulamaz.*

