

Eva Dolenc, Damjan Slabe, Uroš Kovačič

Pomen usposabljanja iz prve pomoči za starejše

POVZETEK

Naraščajoči delež starejših ljudi v Sloveniji bo v prihodnje izziv tako za sistem zdravstvenega kot socialnega varstva. Starostniki sodijo med ogroženo skupino prebivalstva, saj so zaradi psihofizičnih sprememb in kroničnih bolezni bolj dovzetni za poškodbe in druga nenadna težka bolezenska stanja. Ob sočasnem poudarjanju pomena vključevanja starejših ljudi v družbo in vse večjem tveganju za nastanek poškodb in obolenj je znanje prve pomoči pomembno tudi za starejšo populacijo. Evalvacije tečajev prve pomoči med mlajšimi generacijami v Sloveniji kažejo na pozitivno naravnost udeležencev do usposabljanja iz prve pomoči, mnenja starejših pa so neraziskana. Namen raziskave je ugotoviti, kakšno je stanje na področju ponudbe in povpraševanja s področja usposabljanj o prvi pomoči za starejše od 61 let. Raziskali smo, kakšno je mnenje starejših v Sloveniji o teh usposabljanjih in kakšna je ponudba usposabljanj iz prve pomoči za starejše ljudi v Evropi. Uporabili smo kombinacijo kvantitativnih in kvalitativnih metod znanstvenoraziskovalnega dela. Ugotavljamo, da si tudi starejši želijo pridobiti ali obnoviti znanja prve pomoči in da je nujna potreba po sistematičnem pristopu in ureditvi tega področja. To daje pobudo za snovanje programa usposabljanja iz prve pomoči, prilagojenega starejšim, ki ga z analizo ponudbe tečajev prve pomoči v Evropi nismo uspeli pridobiti. Usposabljanje iz prve pomoči za starejše je tudi doprinos k vključevanju starejših ljudi v aktivnosti družbe in s tem uresničevanje medgeneracijskega sodelovanja za krepitev zdravja celotne družbe.

Ključne besede: laiki, bolezen, samopomoč, starost, znanje

AVTORJI

Eva Dolenc je magistrica zdravstvene nege. Kot asistentka za področje prve pomoči in zdravstvenega varstva v izrednih razmerah je zaposlena na Zdravstveni fakulteti Univerze v Ljubljani. V okviru interdisciplinarnega doktorskega študijskega programa Biomedicina na Medicinski fakulteti Univerze v Ljubljani – smer Javno zdravje se je usmerila v raziskovanje različnih vidikov pomena usposabljanja iz prve pomoči starejših. Objavljenih ima preko 40 bibliografskih enot.

Damjan Slabe je doktor socioloških znanosti. Zaposlen je na Zdravstveni fakulteti Univerze Ljubljani. Je vodja Katedre za predmete s področja javnega zdravstva. V svojem pedagoškem in raziskovalnem delu se posebej osredotoča na raziskovanje prve pomoči kot kompleksnega družbenega fenomena. Samostojno in v soavtorstvu je objavil preko 110 izvirnih znanstvenih in strokovnih člankov, znanstvenih povzetkov na konferenci, poljudnih člankov, samostojnih sestavkov ali poglavij v monografski publikaciji.

Uroš Kovačič (vodilni avtor članka) je doktor medicinskih znanosti. Poleg pedagoške in raziskovalne dejavnosti na Inštitutu za patološko fiziologijo Medicinske fakultete Univerze v Ljubljani dela tudi kot specialist internist v enoti za intenzivno interno medicino Splošne bolnišnice Novo mesto. Objavlja znanstvene in strokovne članke in ima objavljenih preko 120 bibliografskih enot. Že vrsto let je dejaven na področju usposabljanja laikov iz prve pomoči, dve leti je bil tudi predsednik Strokovnega centra za prvo pomoč pri Rdečem križu Slovenije.

ABSTRACT

The Meaning of Training in First Aid for the Elderly

In the future, the growing share of older people will represent a challenge for the health and social system. Elderly belong to the unprivileged group of the population. Due to psychophysical changes and chronic illnesses, they are more susceptible to injuries and other sudden disease conditions. At simultaneous significance to integrate elderly into society and risk-taking for injuries and diseases, first aid knowledge is important for the older population as well. Evaluations of first aid courses among younger generations in Slovenia show a positive attitude of the participants towards first aid training; the attitude of older generations has not been the object of research yet. The purpose of this research is to find out the state of supply and demand in the field of first aid training for older than sixty-one years. We have researched opinions of the elderly about first aid training in Slovenia and the first aid offer for the elderly in Europe as well. We used the combination of quantitative and qualitative methods of scientific research work. We discovered that also the elderly want to learn or refresh first aid knowledge and that there is an urgent need for a systematic approach and order of that field. That gives an initiative for establishing a new first aid programme, adjusted to the elderly. Unfortunately, we have not succeeded to gain this programme through the analysis of European first aid courses. First aid training for the elderly also means their integration in social activities and thus the realisation of intergenerational cooperation in building up the health of entire society.

Key words: laypeople, illness, self-help, knowledge, age

AUTHORS

Eva Dolenc has a Master in health care. As an assistant in the field of first aid and health care in emergency settings, she is employed at the Faculty of Health Sciences of the University of Ljubljana. In the interdisciplinary doctoral study, Biomedicine at the Faculty of Medicine of the University of Ljubljana – Public Health studies, she is researching different aspects of first aid training for the elderly. She has published over 40 bibliographic units.

Damjan Slabe is a PhD of the social sciences. He works at the Faculty of Health Sciences of the University of Ljubljana as the Head of Department of Public Health. In his pedagogical and research work, he has focused in the field of first aid as a complex social phenomenon. Autonomously and in co-authorship, he has published over 110

original scientific and expert articles, scientific conference summaries, popular articles and essays or chapters in a monograph.

Uroš Kovačič is a PhD of medicine. Beside his pedagogic and research work at the Institute for Pathological Physiology of the Faculty of Medicine in Ljubljana, he works as an internist in the Department of Intensive Internal Medicine in General Hospital Novo mesto as well. He has published over 120 bibliographic units such as scientific and expert articles. For many years has he been active in the field of training non-professionals in first aid, two years he was also the President of the First Aid Expert Centre at the Red Cross of Slovenia.

1 UVOD

Svetovna zdravstvena organizacija je v letu 2015 izdala dokument *World Report on Aging and Health* (World Health Organization, 2015), v katerem je opredelila zdravstvene sisteme, politike, sisteme dolgotrajne oskrbe in druge izzive z osredotočenostjo na starejše ljudi. V dokumentu poudarjajo, da ima njihovo zdravje odločujoč vpliv na posledice trenda staranja. Zdravstvene sisteme je treba preoblikovati tako, da bodo zagotavljali dostop do zdravstvenih storitev, se odzivali na svojstvene potrebe starejših in pomagali preprečevati popolno odvisnost od oskrbe v poznih življenjskih obdobjih. Pri tem velja upoštevati, da družinskih in neformalnih oskrbovalcev ne more nadomestiti nikakršen javni, strokovni ali tržni sistem oskrbe (Ramovš in drugi, 2018). V Sloveniji obravnava starost tudi javno zdravje. Starost sicer ne sodi med bolezenske pojave, pa vendar je tudi zdravstven pojav (Zaletel Kragelj in drugi, 2007, str. 343). V Resoluciji nacionalnega plana zdravstvenega varstva 2016–2025 *Skupaj za družbo zdravja* (2016) je poudarjeno, da bo naraščajoči delež starih ljudi v prihodnje v Sloveniji pomenil izziv tako za sistem zdravstvenega kakor socialnega varstva. Starostniki namreč sodijo med ogroženo skupino prebivalstva, saj so zaradi psihofizičnih sprememb in kroničnih bolezni bolj dovzetni za poškodbe in druga nenadna težka bolezenska stanja, kar pomembno vpliva na kakovost življenja v starosti (Zaletel Kragelj in drugi, 2007; Filej in drugi, 2015; Bilban, 2016, str. 32).

Številne posledice poškodb in nenadnih obolenj je mogoče preprečiti ali ublažiti z znanjem prve pomoči (International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies, 2015). Temeljni cilji prve pomoči so rešiti življenje, preprečiti poslabšanje zdravstvenega stanja in poskrbeti za strokovno pomoč, dajanje prve pomoči pa je tudi dejanje človeške solidarnosti (Derganc, 1994, str. 15). Ob sočasnem poudarjanju pomena vključevanja starejših ljudi v družbo in vse večjem tveganju za nastanek poškodb in nenadnih obolenj strokovnjaki po svetu opozarjajo na pomen znanja prve pomoči tudi za starejšo populacijo. Izvajajo različne projekte, katerih ciljna populacija so starejši; ti se lahko vključijo v usposabljanja iz prve pomoči, v naseljih za starejše nameščajo avtomatske zunanje defibrilatorje in prebivalce učijo uporabe le-teh; napisana so tudi priporočila za usposabljanje starejših iz prve pomoči (First Aid Education European Network, 2013; Mitzner, 2009) ter narejene nekatere raziskave s tega področja (Wolley, 2006; Neset et al., 2010).

Tudi pristojna Mednarodna zveza društev Rdečega križa in Rdečega polmeseca je izpostavila vlogo starejših ljudi s sloganom Svetovnega dneva prve pomoči v letu 2015 *Prva pomoč in staranje prebivalstva* (International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies, 2015). Odločno se poudarja pomen graditve pozitivne podobe staranja ter prepoznave starejših ljudi kot pomembnega družbenega vira za dajanje prve pomoči drugi osebi. Pomembno je spodbujati njihove sposobnosti za pomoč ali samopomoč ter poudarjati prispevek starostnikov pri širjenju obvladovanja večšin za dajanje prve pomoči sočloveku kot humanega dejanja ali promocije le-te.

Primer poskusa tečaja prve pomoči za skupine starejših v Sloveniji je bil izveden v letu 2012, v njem je bilo udeleženih 5 članic iz skupine za samopomoč starih med 76 in 82 let. Rezultati evalvacije kažejo, da prevladujejo pozitivni vtisi tečaja, tako z vidika izvajalcev kakor uporabnic. Resda so bili nekateri postopki prezahtevni in jih je bilo treba prilagoditi (npr. izvajanje umetnega dihanja), vendar je lahko kljub temu uporabna vrednost tečaja prve pomoči za skupino starih za samopomoč velika (Dolenc in Slabe, 2012, str. 53). Po podatkih Rdečega križa Slovenije so pri nas že bili izvedeni nekateri drugi tečaji prve pomoči za starostnike, vendar ne razpolagamo z analizami teh tečajev (Rdeči križ Slovenije, 2011). Evalvacije tečajev prve pomoči med mlajšimi generacijami v Sloveniji kažejo na pozitivno naravnost udeležencev do usposabljanja iz prve pomoči, mnenja starejših pa so neraziskana.

Namen raziskave je ugotoviti kakšno je stanje na področju ponudbe in povpraševanja s področja usposabljanj iz prve pomoči za starejše od 61 let. Raziskali smo, kakšno je mnenje starejših v Sloveniji o usposabljanjih iz prve pomoči in kakšna je ponudba usposabljanj iz prve pomoči za starejše v Evropi.

2 METODE

V raziskavi smo uporabili kombinacijo kvantitativnih in kvalitativnih metod. Kombinirali smo metodo dveh anketiranj in intervjujev, kar je triangulacijski dizajn raziskovalnega pristopa. Anketiranje je potekalo dvakrat, prvič z namenom analize povpraševanja, čemur je sledila poglobitev raziskave s polstrukturiranimi intervjuji, drugič pa anketiranje zaradi analize ponudbe. Prvič je potekalo telefonsko anketiranje na stratificiranem vzorcu odrasle slovenske populacije ($n = 853$), v katero je bilo vključenih 23 % ($n = 198$) oseb, starejših od 61 let. Opravljena je bila na osnovi individualnih telefonskih pogovorov s strani Centra za raziskovanje javnega mnenja in množičnih komunikacij Fakultete za družbene vede pri Univerzi v Ljubljani. Raziskava je bila izvedena na osnovi vzorca telefonskih naročnikov fizičnih oseb v Republiki Sloveniji. S tem telefonskim anketiranjem smo med drugim pridobili podatke o usposabljanju respondentov za dajanje prve pomoči v preteklosti ter o njihovih opredelitvah glede pripravljenosti za usposabljanje iz prve pomoči v prihodnje. V poglavju rezultati so predstavljeni nekateri izsledki te raziskave iz vzorca starejših od 61 let.

Dodatno mnenje o usposabljanjih iz prve pomoči smo pridobili s polstrukturiranimi intervjuji. Ugotavljali smo kdaj, kako in iz katerih vsebin so se starejši od 65 let usposabljali iz prve pomoči v preteklosti in kakšno je njihovo mnenje o pripravljenosti za ponovno usposabljanje v prihodnosti, kakšni načini usposabljanja bi bili primerni zanje in kaj bi se želeli učiti. Intervju je bil opravljen v juniju 2018 z naključno izbranimi šestimi osebami starejšimi od 65 let, od tega štirje moški in dve ženski; dva sta bila iz zgodnjega starostnega obdobja (65–74 let; intervjuvanca pod oznakama AM in BM), dva iz srednjega starostnega obdobja (75–84 let; pod oznakama CŽ in ČM) ter dva iz poznega starostnega obdobja (od 85 let naprej; pod oznakama DM in EŽ); vsi so bili telesno aktivni in zmožni za pogovor. Intervjuvanje je potekalo v vnaprej dogovorjenem terminu. Vnaprej je bilo pojasnjeno in dogovorjeno tudi, da se intervju snema ter da bo pri obdelavi podatkov in predstavitvi rezultatov zagotovljena anonimnost. Snemanje pogovora je potekalo s pomočjo diktafona. Na podlagi posnetkov so bili narejeni prepisi posnetkov. Vprašanja intervjuja so bila oblikovana tako, da so bile vnaprej predvidene nekatere enote kodiranja.

V zadnji fazi raziskovanja smo opravili drugo anketiranje, najprej s pomočjo dopisa poslanega preko elektronske pošte, nato pa s telefonskim anketiranjem, oboje vsem evropskim nacionalnim društvom Mednarodne zveze društev Rdečega križa in Rdečega polmeseca, pristojnim za usposabljanje iz prve pomoči ($n = 54$). Zveza je sestavljena iz 190 nacionalnih društev, zavezanih temeljnim načelom človeštva, nevtralnosti, nepristranskosti, neodvisnosti, prostovoljstva, enotnosti in univerzalnosti. Društva so razdeljena v pet geografskih regij. Regija Evropa zajema 54 držav (International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies, 2018), med katerimi je bilo izvedena naša raziskava. Ugotavljali smo ali države članice izvajajo usposabljanje iz prve pomoči po programu, ki je prilagojen starostnikom.

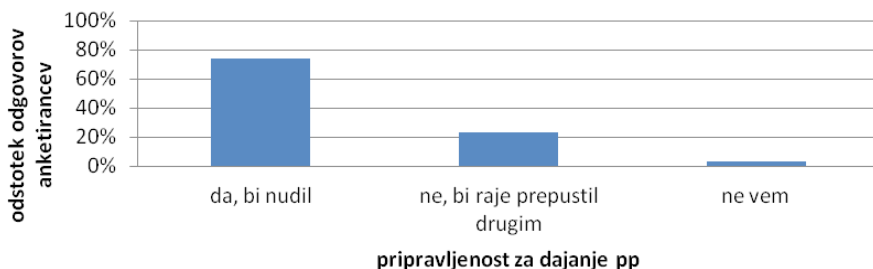
3 REZULTATI

3.1 MNENJE STAREJŠIH V SLOVENIJI O USPOSABLJANJH IZ PRVE POMOČI

Rezultati telefonske ankete kažejo, da bi bilo dobri dve tretjini (74 %) starejših prebivalcev Slovenije pripravljenih dati prvo pomoč, če bi se znašli v situaciji, ko bi nekdo zunaj na ulici potreboval njihovo pomoč (Slika 1). Med anketiranimi osebami, starimi 61 let in več, se jih je 77 % v preteklosti že usposablja iz prve pomoči. Okoli deset starejših, ki so se v preteklosti že usposabljali iz prve pomoči, je imelo to usposabljanje pred manj kot 10 leti in le redki v obdobju zadnjih 5 let (Slika 2).

Slaba tretjina starejših prebivalcev Slovenije se usposabljanja še ni udeležila, ker menijo, da ni ustrezne ponudbe tečajev prve pomoči, 17 % jih je kot omejitev navedlo pomanjkanje časa in 16 % občutek, da niso dovolj sposobni za tak tečaj (Slika 3). Polovici anketiranih starejših oseb se ne zdi potrebno, da bi se starejši usposabljali iz prve pomoči (Slika 4), 44 % pa jih je odgovorilo, da bi se udeležili tečaja prve pomoči, če bi le vedeli, kdaj in kje se ti tečaji izvajajo (Slika 5).

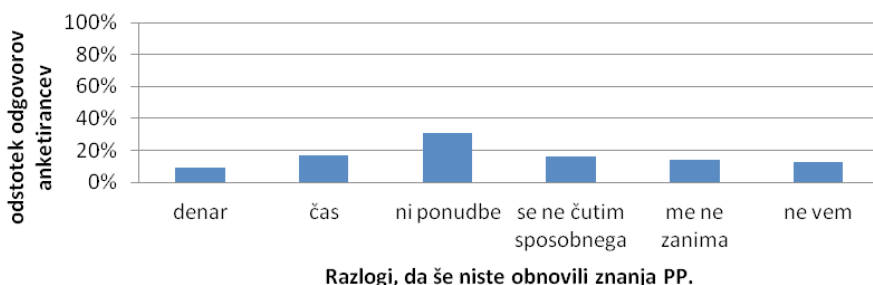
Slika 1: Odgovori anketiranih o njihovi pripravljenosti za dajanje prve pomoči (n = 198)



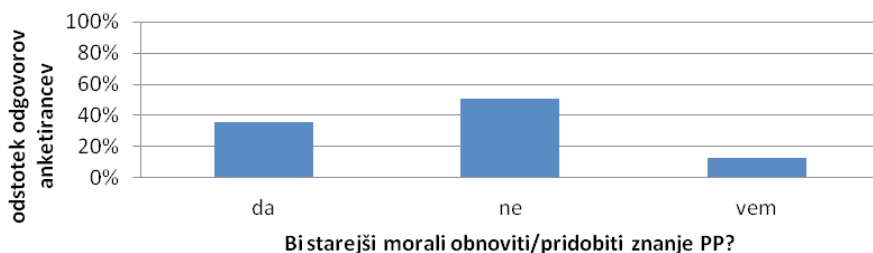
Slika 2: Odgovori starejših glede časa, ki je minil, odkar so se zadnjič usposabljali iz prve pomoči. V analizi so upoštevani tisti (77 % vseh), ki so se usposabljanja že udeležili



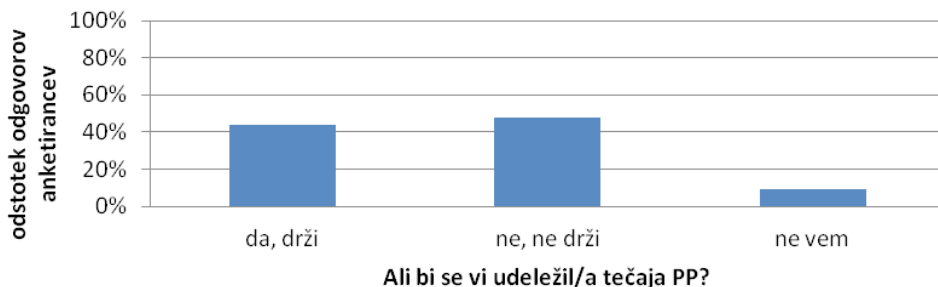
Slika 3: Razlogi, zakaj se starejši še niso udeležili usposabljanja iz prve pomoči



Slika 4: Ali je starejši populaciji potrebno obnavljati znanje prve pomoči?



Slika 5: Ali bi se udeležili tečaja prve pomoči v vašem kraju?



3.2 IZKUŠNJE IN PREDLOGI V ZVEZI Z USPOSABLJANJI IZ PRVE POMOČI PRIDOBLENI S POMOČJO INTERVJUJEV

Tabela 1: Kategorizirani odgovori intervjuvancev glede usposabljanj iz prve pomoči

Kategorija: USPOSABLJANJE IZ PRVE POMOČI					
Oznaka intervjuvanca	PODKATEGORIJE				
	Namen	Leto	Organizator	Spomini	Predlogi
AM	Kvalifikacija za delo, izpit za avto	1968	Avtomoto	»Ančka«, predavanja	»Da bi se organiziral kakšen tečaj.«
BM	Izpit za avto	1969	Avtošola Ljubljana	Predavanja, izpit, osnove, nudenje prve pomoči, položaj nezvestnega, zaustavitev krvi	»Da bi se organiziral tečaj obnavljanja znanja prve pomoči, kakšna predavanja.«
CŽ	Izpit za avto	1980	Avtošola Mozirje	Predavanja, izpit, nič vaj, obračanje na bok, zadušitev, preverjanje dihanja, rešilec	Imeti sestanek o organiziranju tečaja za starostnike o prvi pomoči.
ČM	Izpit za motor, avto, služba	1962, 1966, 1979	Avtomoto, podjetje Iskra	Predavanja, nič vaj, zaustavitev krvavitve, poškodbe pri delu	»Kako predavanje ne bi nič škodovalo.«
DM	Predavanja	1958	Ne vem	Predavanja, varnost pri delu	Srečanje upokojencev, da bi pokazali, kako se uporablja defibrilator.
EŽ	Izpit za avto, zdravstvena šola	1956	Rdeči križ	Predavanja, vaje na lutki, zaustavitev krvavitve, položaj nezvestnega	Bolj važno za mlajše.

Legenda: Intervjuvanca AM in BM (65–74 let), CŽ in ČM (75–84 let) ter DM in EŽ (od 85 let naprej).

Intervjuvanci so se nazadnje usposabljali iz prve pomoči pred 38 leti in več, večina zaradi pridobitve voznškega dovoljenja. Spominjo se različnih predavanj in postopkov prve pomoči. Dva sta izrecno poudarila, da se ne spominjata, da bi na

tečajih praktično vadili postopke dajanja prve pomoči. Večina (5 od 6 anketiranih) je predlagala, da bi bilo treba organizirati tečaj prve pomoči tudi za starejše (Tabela 1). Želijo si usposabljanj, kjer bi znanje iz prve pomoči pridobili tako, da bi ob predavanjih predvsem praktično vadili na primerih (Tabela 2). Dva od šestih sta menila, da praktične vadbe ne bi zmogla in da je problem pridobivanja znanja preko medijev (televizija) v preveliki količini podatkov v kratkem času (»Gre vse prehitro.«).

Tabela 2: Kategorizirani odgovori intervjuvancev na vprašanja iz primernih načinov usposabljanja iz prve pomoči

Kategorija: NAČINI USPOSABLJANJA IZ PRVE POMOČI			
INTERVJUVALEC	PODKATEGORIJE		
	Predavanja	Praktično obnavljanje	Televizija
AM	/	»Ne bi škodovalo, če bi še enkrat poskusil na lutki.«	Največ zapomnil.
BM	/	»Največ se naučiš, ko sam probaš.«	/
ČŽ	»Kar v redu«	Ne	/
ČM	Malo predavanj	Potem praktično	»Veliko vidiš, ampak si ne zapomniš tako hitro.«
DM	/	Ne bi bilo učinkovito.	»Največ bi odnesel.«
EŽ	/	Praktično znanje največ vredno.	Gre vse prehitro.

Legenda:

Intervjuvanca AM in BM (65–74 let), ČŽ in ČM (75–84 let) ter DM in EŽ (od 85 let naprej).

/ = intervjuvani ni odgovoril v tej kategoriji

3.3 POIZVEDBA O IZVAJANJU TEČAJEV PRVE POMOČI, PRILAGOJENIH STAREJŠI POPULACIJI (DRUGO ANKETIRANJE)

Izmed 54 držav članic Mednarodne zveze društev Rdečega križa in Rdečega polmeseca v Evropi se je na dopis, poslan preko elektronske pošte, odzvalo 13 društev. Preostalih 16 se je odzvalo na telefonsko anketiranje. Nobena izmed 29 držav, ki so se odzvale, nima vsebinsko prilagojenega programa prve pomoči, po katerem bi usposabljali starejše. Večina je navedla, da imajo starejši možnost udeležbe na usposabljanjih po običajnem programu za odrasle.

4 RAZPRAVA

Nekatere posledice poškodb ali nenadnih obolenj je z dajanjem prve pomoči mogoče preprečiti ali ublažiti ter s tem povečati možnost preživetja (Berdowski et al., 2010; Nolan et al., 2006). V naši raziskavi smo ugotovili, da se je velik delež starejših v Sloveniji (74 %) opredelil, da bi pomagali sočloveku v stiski, kar je zelo

pohvalno. V primerjavi z drugima starostnima skupinama (31 do 45 let in 46 do 60 let) v isti raziskavi glede opredelitve o pripravljenosti za dajanje prve pomoči ni bilo razlik (Slabe, 2016).

Tri četrtnine vseh anketiranih, starih 61 let in več, se je v preteklosti že usposabljaljo iz prve pomoči, vendar je pri skoraj 90 % izmed njih od tega minilo že več kakor 10 let. Ta rezultat so potrdili tudi intervjuvanci, ki so se nazadnje usposabljali iz prve pomoči pred 38 leti in več. V ostalih starostnih skupinah, zajetih v isti anketi (Slabe, 2016), se je več kot 90 % anketiranih v preteklosti že usposabljaljo iz prve pomoči. V skupini starih 46 do 60 let se jih je 17 % usposabljaljo v zadnjih 5 letih, med anketiranci, ki so bili stari 31 do 45 let, pa je bilo takih kar 36 %. Ta razlika najverjetneje izhaja iz obveznega usposabljanja iz prve pomoči v okviru pridobivanja vozniškega izpita. Iz rezultatov lahko sklepamo, da starejši niso seznanjeni z aktualnimi smernicami dajanja prve pomoči in da bi bilo to znanje dobro obnoviti. Problemi na področju znanja prve pomoči se pojavljajo predvsem zaradi pozabljanja vsebin in zastaranja znanja. Aktualne smernice priporočajo obnovev znanja prve pomoči (Gradišek in sod., 2015). Kot glavni razlog zakaj anketirani v Sloveniji še niso obnovili znanja prve pomoči, so navedli, da ni ponudbe tečajev prve pomoči (31 %). V skupini starejših so poleg pomanjkanja časa (17 %) na drugem mestu izpostavili občutek (strah), da niso sposobni za tak tečaj (16 %). Glede tega odgovora so se starejši precej razlikovali od mlajših starostnih skupin v isti anketi (Slabe, 2016). Mlajši so ob pomanjkanju seznanjenosti s ponudbo izobraževanja, ki je glavni razlog, in pomanjkanja časa (20 % do 35 %) izpostavili tudi pomanjkanje denarja (11 % do 16 %).

Starejši so neizčrpen vir življenjskih izkušenj in modrosti, vendar jim primanjkuje sodobnega znanja, večkrat pa jih tudi zmotno podcenjujemo, da novih znanj niso zmožni pridobiti ali da tega nočejo (Milavec Kapun, 2011). Avtorji obstoječih mednarodnih raziskav, ki so raziskovali možnosti usposabljanja starejših ljudi, zaključujejo, da tudi ti lahko usvojijo znanja prve pomoči in da je nujna potreba po sistematičnem pristopu in ureditvi tega področja (Burton, 2017; Monette, 2012). Kot enega izmed ključnih problemov v tej starostni skupini izpostavljajo veliko raznolikost v psihofizičnem statusu in motivaciji starejših (World Health Organization, 2015), ki ni odvisna izključno od kronološke starosti. Pomembnejši sta biološka in doživljajska starost, ki ju je potrebno upoštevati pri konkretnem izvajanju katerekoli aktivnosti, tudi pri usposabljanju iz prve pomoči. Ramovš (2003, str. 69–70) piše: *V tretjem življenjskem obdobju moramo razlikovati tri starosti: kronološko starost, ki jo pokaže rojstni datum, funkcionalno starost, ki se kaže v tem, koliko človek zmore samostojno opravljati temeljna življenjska opravila in koliko je zdrav, zato se ta starost imenuje tudi biološka, in doživljajska starost, ki se kaže v tem, kako človek sprejema in doživlja svojo trenutno starost in vse, kar je povezano z njo. Največje razlike med ljudmi so glede doživljajskega staranja.* Raziskava o prostočasnih dejavnostih in mladostnem počutju starejših, ki je zajela 272 anketirancev starih med 65 in 91 let, je pokazala, da se starejši v povprečju počutijo približno devet let mlajši, kakor so dejansko (Petrič in Zupančič, 2016, str. 20). K njihovemu mladostnemu počutju pa niso pomembno prispevale demografske značilnosti (spol, kronološka starost, izobrazba in zakonski

stan), temveč samoocena zdravja, pogostost ukvarjanja s prostočasnimi dejavnostmi ter raznolikost teh dejavnosti. Praktične implikacije izsledkov raziskovalki vidita v motiviranju in usmerjanju starejših k vključevanju v dejavnosti, ki ustrezajo njihovim telesnim zmožnostim in izpolnjujejo njihove psihosocialne potrebe, ter v predstavitvi in nujenju možnosti za ukvarjanje s tistimi nadomestnimi dejavnostmi, ki se jih zaradi različnih omejitev, povezanih s staranjem, ne morejo več udeleževati.

Dobra polovica (51 %) anketiranih je bilo mnenja, da starejši populaciji v splošnem ni potrebno pridobiti ali obnoviti znanja prve pomoči. Po drugi strani se je pri naslednjem vprašanju 44 % anketiranih opredelilo, da bi se udeležili tečaja prve pomoči, če bi bil le na voljo. Ta rezultat je v skladu z mnenji naših intervjuvancev in potrjuje, da je velik del starejše populacije zainteresiran za obnavljanje tega znanja. Z intervjujem šestih starejših ljudi iz različnih starostnih obdobj smo namreč tudi ugotovili, da so pripravljeni obnoviti svoje znanje prve pomoči (najraje s poslušanjem predavanj in gledanjem televizije), štirje od šestih pa bi tudi praktično vadili postopke na modelu. Intervjuvanca iz poznega starostnega obdobja se obnovenega tečaja s praktičnimi vajami ne bi več udeležila, bi pa poslušala predavanja, pri čemer se nakazujejo razlike med mnenji iz različnih starostnih skupin intervjuvancev. To so ugotovitve, ki kažejo, da je potrebno tudi usposabljanja iz prve pomoči ustrezno prilagajati konkretnim zmožnostim in predvsem potrebam udeležencev tečajev. Pri tem velja poudariti, da je poleg načina izobraževanja (učenje praktičnih vsebin) enako pomembna tudi vsebina tečajev, saj se pogostost nenadnih bolezenskih stanj in vrste poškodb v populaciji razlikujejo glede na starost.

5 SKLEPNA SPOZNANJA

Analiza povpraševanja o tečajih prve pomoči za starejše kaže na potrebo po tečaju prve pomoči, katerega program je prilagojen starejšim. To podpirajo ugotovitve naše raziskave, pobude pristojnih organizacij, rezultati drugih raziskav in obstoječe smernice. Leta 2013 je First Aid Education European Network izdal gradivo za udeležence usposabljanj iz prve pomoči *First aid trainig for older people*. Gradivo je tematsko usmerjeno v tiste poškodbe ali nenadna obolenja iz prve pomoči, ki so značilne v starosti: poškodbe nastale zaradi padcev, možganska kap, srčni napad, epileptični napadi, sladkorna bolezen in drugo. Predstavljeni so tudi ukrepi preprečevanja nekaterih tveganj v starosti, tveganja in napotki v zvezi z jemanjem zdravil, področja spremembe vida in sluha, vplivi okolja na telo in možna nenadna stanja.

Izmed 54 držav članic Mednarodne zveze društev Rdečega križa in Rdečega polmeseca v Evropi, se jih je na našo pobudo odzvalo 29, vendar nobena izmed teh nima prilagojenega programa prve pomoči, po katerem bi usposabljali starejše ljudi. Iz tega sklepamo, da je ponudba teh tečajev slaba ali pa je sploh ni. To daje pobudo za snovanje programa usposabljanja iz prve pomoči, prilagojenega starejšim. Usposabljanje iz prve pomoči lahko pomeni tudi doprinos z vključevanjem starejših v aktivnosti družbe in s tem uresničevanje medgeneracijskega sodelovanja za krepitev zdravja celotne družbe (Ramovš, 2003). Eden izmed takih programov,

ki se v Sloveniji izvaja pod okriljem Inštituta Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje, je program *Preprečevanje padcev v starosti* v mreži medgeneracijskih programov za kakovostno staranje (Ramovš in drugi, 2016). Učna skupina za preprečevanje padcev v starosti šteje od 4 do 12 ljudi, sestaja se enkrat tedensko. Program se v nekaterih področjih povezuje tudi s prvo pomočjo, predvsem iz vidika preventive.

Etična načela v tej mreži so: 1. Starost je smiselna. 2. Sodelujemo prostovoljsko. 3. Vse tri generacije povezujemo v celoto. 4. V mreži skrbimo za slogo, vsem drugim smo naklonjeni. 5. Prilagajamo se konkretnim razmeram (Ramovš, 2003; str. 352–353). Kakovost je človekova stopnjevalna moč duha, s katero ohranja notranjo vedrino in trdnost ter najde smisel svoje tragike, tako da je sam v sebi pokončen, drugi pa dobijo ob njem dragoceno izkušnjo kvalitetnega človekovanja v težavnih razmerah (Ramovš, 2003; str. 78). Pri tem so lahko dragocena tudi usposabljanja za pridobivanje znanj iz področij prve pomoči za starostnike. S tem bi lahko tudi starejši pridobili na samozavesti glede samopomoči in predvsem glede sposobnosti pomagati sočloveku, kar lahko pomembno prispeva k pozitivni samopodobi starejših. Dejavnjša vloga starostnikov v družbi pozitivno vpliva na njihovo telesno in duševno zdravje, hkrati pa lahko svoja znanja, veščine in izkušnje delijo z mlajšo generacijo v okolju, v katerem živijo (Filipovič in drugi, 2005; Milavec Kapun, 2011).

Na podlagi naše raziskave zaključujemo, da so starejši zainteresirani za ponovno usposabljanje iz prve pomoči, le-to pa bi moralo biti prilagojeno njihovim telesnim in kognitivnim zmožnostim. Žal ugotavljamo, da trenutno v Sloveniji (in tudi v preostali Evropi) ni tečajev prve pomoči, ki bi bili namenjeni starejši populaciji.

LITERATURA

- Berdowski J, Berg RA, Tijssen JG, Koster RW (2010). Global incidences of out of hospital cardiac arrest and survival rates: systematic review of 67 prospective studies. *Resuscitation*, 81, p. 1479-1487.
- Bilban Marjan (2016). Vozniška zmožnost v starejših letih. V: *Celostna obravnava pacienta: starostnik v zdravstvenem in socialnem varstvu*. Zbornik prispevkov. Mednarodna znanstvena konferenca. Novo mesto, 12. november 2015. Novo mesto: Fakulteta za zdravstvene vede. Str. 27-49. V: https://fzv.vsnm.si/uploads/FZV%20simpozij%202015/zbornik_prispevkov_fzv_simpozij.pdf (18.9.2018)
- Burton J., Dodd A., Dows E (2017). First aid training for seniors: preventing falls and medical morbidity in the elderly. *BCM J*, vol. 59, n. 3, p.189-191.
- Derganc Mirko (1994). *Osnove prve pomoči za vsakogar*. Ljubljana. Rdeči križ Slovenije, 15.
- Dolenc Eva in Slabe Damjan (2012). Tečaj prve pomoči za skupino starih ljudi za samopomoč. V Katarina Babnik (ur.) in Martina Kocbek (ur.). *Raziskovanje študentov zdravstvenih ved in evropsko leto aktivnega staranja ter medgeneracijske solidarnosti: zbornik prispevkov 4. študentske konference s področja zdravstvenih ved*, Izola, 25. maj 2012. Koper: Založba Univerze na Primorskem, str. 53-60.
- Filej Bojana, Kropfl Jasmina, Kaučič Boris Miha (2015). Kakovost življenja starih ljudi s kroničnimi obolenji. V: *Kakovostna starost*, letnik 18, št. 4, str. 3-13.
- Filipovič Hrast Maša, Kogovšek Tina in Hlebec Valentina (2005). Starostniki in njihova vpetost v sosedsko omrežja. V: *Družboslovne razprave*, letnik 21, št. 49, str. 205-221.
- First aid education network (2013). *First aid training for older people*. Participant guide. IFRC.
- Gradišek Primož, Grošelj Grenc Mojca, Strdin Košir Alenka, Baznik Špela, Vlahović Dušan, Kaplan Petra, Možina Hugon, Poredoš Peter, Prosen Gregor, Vilman Jelena, Najdenov Peter, Radšel Peter, Markota Andrej, Fischinger Aleš, Grünfel Monika in Zelinka Marko (2015). *Smernice za oživljanje 2015 Evropskega sveta za reanimacijo*. Slovenska izdaja. Ljubljana: Slovensko združenje za urgentno medicino.

- International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (2015). *World First Aid Day-12 September 2015*. WFAD Concept Note. Geneva, 2015.
- International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (2018). Where to work? V: <https://media.ifrc.org/ifrc/where-we-work/europe/> (13.10.2018)
- Milavec Kapun Marija (2011). *Starost in staranje*. Ljubljana: Zavod IRC.
- Mitzner T. L., Beer J. M., McBride S. E., Rogers W. A. in Fisk A. D (2009). Older Adults Needs for Home Health Care and the Potential Human Factors Interventions. *Proc Hum Factors Ergon Soc Annu Meet*, vol. 53, p. 718-22.
- Monette M (2012). Systematic approach to CPR training urged. *CMAJ*, vol. 184, n. 15, p. 785–786.
- Neset Andreas, Birkenes S. Tonje, Myklebust Helge, Mykletun J. Reider, Odegaard Silje, Kramer-Johansen Jo (2010). A randomized trial of the capability of elderly lay persons to perform chest compression only CPR versus standard 30:2 CPR. *Resuscitation*, vol. 81,n. 7, p. 887-892.
- Nolan Jerry, Soar Jasmeet, Eikeland Harald (2006). The chain of survival. *Resuscitation*, 71, str. 270-271.
- Petrič Mojca, Zupančič Maja (2016). Prostočasne dejavnosti in mladostno počutje starejših. V: *Kakovostna starost*. letnik 19, št. 3, str. 20-31.
- Ramovš Jože (2003). *Kakovostna starost*. Socialna gerontologija in gerontogogika. Inštitut Antona Trstenjaka in Slovenska akademija znanosti in umetnosti. Str. 69, 70, 78, 352, 353.
- Ramovš Jože, Rant Maja, Ramovš Marta, Grebenšek Tjaša, Ramovš Ana (2018). Družinski in drugi neformalni oskrbovanci v Sloveniji. V: *Kakovostna starost*, letnik 21., št. 2, str. 3-34.
- Ramovš Ksenija, Ramovš Jože, Voljč Božidar, Švab Blaž, Lipar Tina in Ramovš Ana (2016). *Preprečevanje padcev v starosti*. Priročnik za člane učnih skupin. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje.
- Rdeči križ Slovenije (2012). *Poročilo o delu Rdečega križa Slovenije – Zveza združenj za leto 2011*. Ljubljana: Rdeči križ Slovenije, str. 32.
- Slabe Damjan (2016). *Prva pomoč kot oblika solidarnosti v sodobni slovenski družbi*. Doktorska disertacija. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Uradni list RS (2016). Resolucija o nacionalnem planu zdravstvenega varstva 2016–2025 »Skupaj za družbo zdravja« (ReNPZV16–25), str. 3407. V: <https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/2016-01-0999?sop=2016-01-0999> (13.9.2018)
- Wolley D. C., Medvene L. J., Kellerman R. D., Base M. and Mosack V (2006). Do Residents Want Automated External Defibrillators in Their Retirement Home? *JAMDA*, vol. 7, n. 3, p. 135-40.
- World Health Organization (2015). World report on ageing and health. Genava: WHO Press, World Health Organization, (2015). V: <http://www.who.int/ageing/publications/world-report-2015/en/> (10.9.2018).
- World Health Organization (2015). World report on ageing and health. Genava: WHO Press, World Health Organization, (2015). V: <http://www.who.int/ageing/publications/world-report-2015/en/> (10.9.2018).
- Zaletel-Kragelj Lijana, Eržen Ivan, Premik Marjan, Pahor Majda (2007). *Uvod v javno zdravje*. Ljubljana: Medicinska fakulteta, Katedra za javno zdravje.

Naslovi avtorjev:

doc. dr. Uroš Kovačič, dr. med., specialist interne medicine (vodilni avtor)
Univerza v Ljubljani, Medicinska fakulteta, Inštitut za patološko fiziologijo,
Zaloška cesta 4, 1000 Ljubljana; uros.kovacic@mf.uni-lj.si

asist. Eva Dolenc, mag. zdr. nege

Univerza v Ljubljani, Zdravstvena fakulteta, Zdravstvena pot 5, 1000 Ljubljana;
eva.dolenc@zf.uni-lj.si

doc. dr. Damjan Slabe, v.m.t., prof. zdr. vzg.

Univerza v Ljubljani, Zdravstvena fakulteta, Zdravstvena pot 5, 1000 Ljubljana;
damjan.slabe@zf.uni-lj.si