

STARANJE PREBIVALSTVA KOT IZZIV NA PODROČJU PRIPRAVLJENOSTI NA NARAVNE NESREČE: PRIMER USPOSABLJANJA IZ PRVE POMOČI

Eva Dolenc, dr. Damjan Slabe

Univerza v Ljubljani, Zdravstvena fakulteta, Zdravstvena pot 5, SI – 1000 Ljubljana, Slovenija
eva.dolenc@zf.uni-lj.si, damjan.slabe@zf.uni-lj.si

dr. Uroš Kovačič

Univerza v Ljubljani, Medicinska fakulteta, Inštitut za patološko fiziologijo, Zaloška cesta 4, SI – 1000 Ljubljana, Slovenija
uros.kovacic@mf.uni-lj.si

DOI: 10.3986/NN0513

UDK: 614.8-053.9:504.4

IZVLEČEK

Staranje prebivalstva kot izziv na področju pripravljenosti na naravne nesreče: primer usposabljanja iz prve pomoči

Med ranljive skupine prebivalstva v naravnih nesrečah sodijo tudi starejše osebe. Incidenca poškodb in smrtnost v naravnih nesrečah je pri starejši populaciji večja kot pri mlajši. Zato morajo biti tudi starejši ljudje dobro informirani o izrednih razmerah in o tem, kako takrat ustrezno ukrepati. Ker se ob naravnih nesrečah lahko poslabšajo kronične bolezni, pojavijo akutna bolezenska stanja, ali pa pride do poškodb, je pomembno, da tudi starejše usposobimo za dajanje prve pomoči sočloveku. Namen prispevka je predstaviti nekatere ključne ugotovitve raziskav na področju starostnikov v Sloveniji, ki obravnavajo različne vidike usposabljanja prve pomoči. Z dvigom ravnih znanja prve pomoči med starostniki v Sloveniji bo večja tudi njihova pripravljenost na naravne nesreče.

KLJUČNE BESEDE

prva pomoč, starostniki, naravne nesreče, usposabljanje

ABSTRACT

Population aging as a challenge in the field of preparedness for natural disasters: the case of first aid training

Vulnerable population groups in natural disasters also include the elderly people. Data show that old people are more likely to suffer from injuries and deaths in these disasters compared to the younger population, also due to an aging population. Elderly need to be well informed about emergencies and how to act accordingly. Since they can be degraded, injured or fell suddenly ill in natural disasters, it is important that we also know their role in terms of self-help or giving first aid to others. The purpose of this review is to present some key findings of the research in the field of first aid for the elderly in Slovenia. By raising the knowledge of first aid among the elderly in Slovenia, their preparedness for natural disasters will increase.

KEY WORDS

first aid, elderly, natural disasters, training, Slovenia

1 Uvod

Naravne nesreče vsako leto prizadenejo milijone ljudi po svetu, med njimi vse več starostnikov (Labra, Maltais in Gingras-Lacroix 2018). V zadnjih desetletjih se namreč močno spreminja starostna sestava svetovnega prebivalstva – prebivalstvo je vse starejše tudi v Sloveniji (Statistični ... 2018). Zaradi posledic naravnih nesreč se vsako leto tisoče ljudi poškoduje, zbolijo, ali pa se jim poslabša njihovo zdravstveno stanje. Leta 2018 je 315 naravnih katastrof po vsem svetu povzročilo 11.804 smrtnih žrtev, nadalje prizadelo več kot 68 milijonov ljudi in povzročilo materialno škodo, ocenjeno na več kot 131,7 milijarde ameriških dolarjev (CRED 2019).

Med ranljive skupine prebivalstva v naravnih nesrečah sodijo starejše osebe, posamezniki s telesnimi okvarami in duševnimi motnjami, nosečnice, otroci, zaporniki, revni, nedokumentirani delavci (delavci, ki nimajo pravno urejenega statusa za opravljanje dela v državi, v kateri živijo) in osebe z jezikovnimi ovirami (Hoffman 2009). Na splošno so ženske, otroci, invalidi in starejši bolj ranljivi v primerjavi z odraslimi moškimi, kar ima za posledico manjšo sposobnost prilagajanja in preživetja v nesrečah (National ... 2014). Podatki o naravnih nesrečah, kot sta cunami na Japonskem leta 2011 in orkan Katrina v letu 2005, a tudi vročinski valovi in druge vremenske spremembe kažejo, da so starejši po poškodbah in smrtih, nastalih v teh nesrečah, v primerjavi z mlajšo populacijo zastopani v večjem deležu (WHO 2008; Knowlton in Rotkin-Ellman 2014; McClelland s sodelavci 2017; Astill in Miller 2018). Najvišja stopnja smrtnosti zaradi cunamija leta 2004 v Acehu v Indoneziji je bila med ljudmi, starimi od 60 do 69 let (23 %) in starejšimi od 70 let (28 %). Več kot dve tretjini (70 %) ljudi, ki so umrli med vročinskim valom leta 2003 v Franciji, je bilo starejših od 70 let; med orkanom Katrina pa je bilo v Louisiani 71 % vseh mrtvih starejših od 60 let (WHO 2008). Med tisočimi ljudmi, ki so jih evakuirali iz poplavljenih območij treh držav, ki jih je prizadel orkan Katrina, je bil manjši delež starejših. Del starejše odrasle populacije New Orleansa je zavrnil evakuacijo, ali pa se niso mogli evakuirati zaradi pomanjkanja prevoza. Le 35 % starejše odrasle populacije New Orleansa je imelo svoja vozila pred nevihto. Med smrtnimi žrtvami v New Orleansu, večinoma so umrli zaradi utopitev, je bilo 74 % ljudi starejših od 60 let, 50 % vseh pa celo starejših od 75 let (Simerman Ott in Mellnik 2005).

Powell (2009) ugotavlja, da naravna nesreča prinaša številne neobvladljive težave za večino starejših, ki se sicer v normalnih razmerah prilagodijo in spopadajo z vsakodnevnimi izzivi. Ranljivost starejših v nesrečah je povezana z njihovo oslABLJENO telesno gibljivostjo, zmanjšano senzorično funkcijo, kroničnimi boleznimi ter socialnimi in ekonomskimi omejitvami. Posebej ogroženi so starejši s sindromom krhkosti in tisti z težjimi fizičnimi, kognitivnimi, ekonomskimi in psihosocialnimi težavami. Vse to jim preprečuje ustrezno pripravo na nesreče in ovira njihovo prilagodljivost, če do nesreče pride (Fernandez s sodelavci 2002). Zdravstveno stanje starejših se lahko v naravnih nesrečah še poslabša zaradi slabe prehrane, ekstremnih temperatur, izpostavljenosti okužbi, prekinitve zdravljenja in čustvenih stisk (Hoffman 2009). Avtorica zato zaključuje, da bo ranljivo prebivalstvo v naravnih nesrečah zaščiteno le, če bodo načrti pripravljenosti za ukrepanje v izrednih razmerah predvideli in zadovoljili tudi potrebe ranljivih skupin. Neupoštevanje posebnih potreb starejših in drugih ranljivih skupin v načrtih in politiki prispeva k negativnim izidom (Powell 2009) in obratno. Starejši ljudje morajo biti dobro poučeni o izrednih razmerah in o tem, kako se takrat ustrezno zaščititi. Ob vsem tem se je treba zavedati, da gre pripravljenost ranljivega dela prebivalstva na posledice naravnih nesreč z roko v roki s pripravljenostjo splošne populacije (Hoffman 2009).

Eden od konceptov obvladovanja nesreč izpostavlja štiri faze: preprečevanje in blaženje, pripravljenost, odziv in rehabilitacija (Geda s sodelavci 2011). V tem konceptu ima pomembno vlogo ustrezno ukrepanje, torej tudi dajanje prve pomoči. Številne posledice nastalih poškodb

in nenadnih obolenj je namreč mogoče preprečiti ali ublažiti z ustreznim znanjem in dajanjem prve pomoči (Holmberg, Holmberg in Herlitz 2000; Stiel s sodelavci 2004; Nolan s sodelavci 2006; Berdowski s sodelavci 2010; IFRC 2016). Trend staranja prebivalstva (Statistični ... 2018), poudarjanje pomena aktivnega vključevanja starejših in povečanje njihove avtonomije (Sherifali s sodelavci 2015), opozarjanje vodilnih organizacij na pomen skrbi za lastno zdravje in nadzora nad boleznimi in poškodbami v starosti (IFRC 2015; WHO 2015), obstoječa priporočila in strategije (First Aid ... 2013; IFRC 2016), zakonska določila (Obligacijski ... 2007; Zakon ... 2010; Kazenski ... 2012), ter vse večja tveganja za nastanek poškodb in nenadnih obolenj (Marengoni s sodelavci 2011; WHO 2015) so le nekateri razlogi, da strokovnjaki po svetu opozarjajo na pomen znanja prve pomoči tudi za starejšo populacijo.

V naravnih nesrečah so starostniki ogroženi, saj se jim lahko poslabša zdravstvene stanje, se poškodujejo ali nenadno zbolijo, zato je pomembno, da kot družba prepoznamo vlogo starejših tudi z vidika samopomoči in dajanja prve pomoči sočloveku. Namen prispevka je predstaviti nekatere ključne ugotovitve raziskav, ki obravnavajo različne vidike usposabljanja starostnikov iz prve pomoči v Sloveniji.

2 Metode in rezultati

Predstavljeni so izbrani rezultati petih raziskav s kvalitativno in kvantitativno zasnovo. Podatki so bili zbrani v obdobju zadnjih petih let. Zbiranje podatkov je potekalo s pomočjo anketnih vprašalnikov, polstrukturiranih intervjujev in fokusnih skupin.

V okviru raziskave Prva pomoč v sodobni slovenski družbi (Slabe 2016) je potekalo telefonsko anketiranje na reprezentativnem 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 Univerze v Ljubljani, Fakultete za družbene vede. Predstavljeni so nekateri izsledki te raziskave iz vzorca starejših od 61 let in rezultati obdelanih podatkov za namen tega prispevka (preglednica 1, sliki 1 in 2).

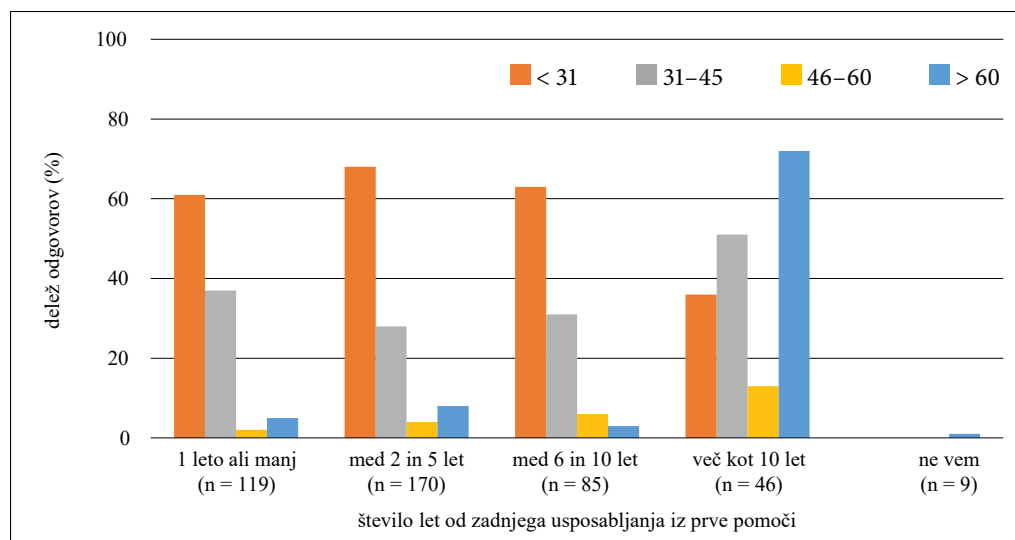
Preglednica 1 prikazuje poznavanje pravilnih ukrepov pri izbranih primerih poškodb. Primerjali smo različne starostne skupine anketiranih. Pri primerjavi deležev pravilnih odgovorov o ukrepih pri različnih poškodbah smo ugotovili, da obstajajo razlike med starostnimi skupinami v poznavanju pravilnih ukrepov prve pomoči v vseh štirih v raziskavi navedenih primerih poškodb. V splošnem so starejši pokazali najslabše znanje glede prve pomoči. Statistično značilno razliko ($\chi^2 = 8,974$; $p = 0,03$) med najstarejšo in najmlajšo starostno skupino smo ugotovili pri vprašanju o poznavanju pravilnega ukrepanja pri amputaciji. Tudi pravilo o transportu osebe z zlomom kolka je najmanj poznano v skupini starejših od 60 let (70 %), kar je bilo statistično značilno ($\chi^2 = 30,135$; $p < 0,001$) manj od dveh ostalih starostnih skupin s srednje starimi anketiranci (stari med 31 in 60 let), ni pa bilo statistično značilno različno od oseb, mlajših od 31 let. Statistično značilnih razlik med najstarejšo in najmlajšo starostno skupino nismo ugotovili tudi pri poznavanju pravila glede uživanja hrane in pijače pri zlomu ali zvinu ($\chi^2 = 0,785$; $p = 0,376$). Na to trditev so v največjem deležu (69 % anketiranih) pravilno odgovorile osebe, stare med 31 in 45 let, kar je bilo statistično značilno ($\chi^2 = 19,094$; $p < 0,001$) različno od vseh ostalih skupin. Pravilen odgovor, da lahko hudo krvavitev ustavimo s pritiskom na krvavečo rano, je poznalo 54 % vseh anketiranih (preglednica 1). Glede poznavanja tega pravila smo pri obeh skupinah, starejših od 45 let, ugotovili statistično značilno ($\chi^2 = 14,761$; $p = 0,002$) manjši delež pravilnih odgovorov v primerjavi s skupino mlajših od 31 let, kjer sta dve tretjini anketirancev poznali pravilen odgovor.

*Preglednica 1: Poznavanje ukrepov prve pomoči v primeru izbranih primerov poškodb. Prikazani so deleži (%) in število pravih odgovorov glede na celotno število anketiranih v posamezni starostni kategoriji. Legenda: A ukrep je nepravilen (pravih odgovorov je NE), * statistično značilno ($p < 0,05$) različno od najmlajše (< 31 let) starostne skupine, # statistično značilno ($p < 0,05$) različno od vseh ostalih starostnih skupin, \$ statistično značilno ($p < 0,05$) različno od najstarejše (> 60 let) starostne skupine, + statistično značilno ($p < 0,05$) različno v primerjavi z ostalimi trditvami glede pravih odgovorov pri izbranih primerih poškodb.*

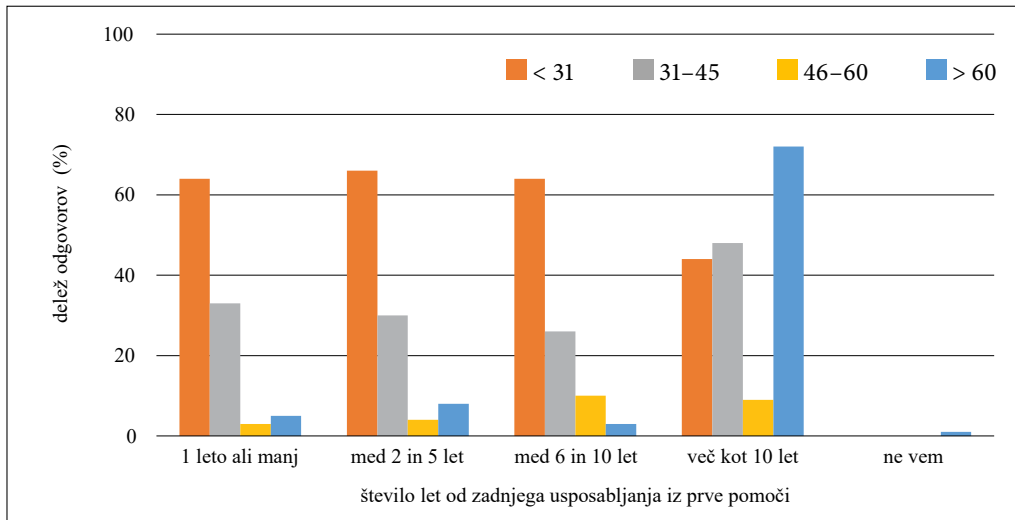
izjave o izbranih primerih poškodb iz vprašalnika	starostne skupine anketiranih (v letih)				vsi anketirani
	< 31	31 – 45	46 - 60	> 60	
hudo krvavitev ustavimo z direktnim pritiskom	66 % (122/186)	54 % (132/243)	48 %* (103/217)	50 %* (99/196)	54 % (456/842)
amputiran ud ne damo direktno na led	32 % (60/186)	24 % (57/243)	24 % (52/217)	19 %* (38/196)	25 %+ (207/842)
ob poškodbah kosti in sklepov poškodovani ne sme jesti in piti	51 % (94/186)	69 %# (168/243)	54 % (118/217)	45 % (105/195)	58 % (485/841)
poškodovanca po zlomu kolka lahko sami peljemo v zdravstveno ustanovo ^A	81 % (149/185)	89 %\$ (216/243)	86 %\$ (187/218)	70 % (135/194)	82 %+ (687/840)

Polovici anketiranim starejšim osebam se ne zdi potrebno, da bi pridobili ali obnovili znanje prve pomoči, v nasprotju od mlajših, kjer v vseh starostnih skupinah ta delež presega 61 % (slika 1). 44 % starejših je odgovorilo, da bi se udeležili tečaja prve pomoči, če bi vedeli, kdaj in kje se ti tečajji izvajajo (slika 2). Podatki so bili pridobljeni z anketnim vprašalnikom po Slabetu (2016).

Projekt Slovensko javno mnenje (2019) je vseboval tudi del raziskave Odnos do nudenja prve pomoči (Dolenc, Slabe in Kovačič 2019), ki jo je opravil Center za raziskovanje javnega mnenja in množičnih



Slika 1: Primerjava deležev pritrilnih odgovorov na vprašanje: "Ali bi morali obnoviti ali pridobiti znanje prve pomoči?", med različnimi starostnimi skupinami anketiranih, razdeljenimi glede na število let minulih od njihovega zadnjega usposabljanja iz prve pomoči.



Slika 2: Primerjava deležev pritrtilnih odgovorov na vprašanje: "Ali bi se udeležili tečaja prve pomoči?", med različnimi skupinami anketiranih, razdeljenimi glede na število let minulih od njihovega zadnjega usposabljanja iz prve pomoči.

komunikacij Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede. Izvedena je bila na reprezentativnem vzorcu polnoletnih prebivalcev Republike Slovenije ($n = 1079$), vanjo je bilo vključenih 37 % ($n = 402$) oseb, starejših od 60 let. Podatki so bili pridobljeni z računalniško podprtim terenskim anketiranjem. Predstavljeni so nekateri izsledki te raziskave iz vzorca starejših od 60 let (preglednica 2, sliki 3 in 4).

Starostniki v Sloveniji zelo visoko vrednotijo pomen znanj prve pomoči. Menijo, da je pomembno ali zelo pomembno, da imajo ta znanja tako mlajši kot tudi starejši prebivalci (preglednica 2). Podatki so bili pridobljeni z anketnim vprašalnikom po Dolencu, Slabetu in Kovačiču (2019).

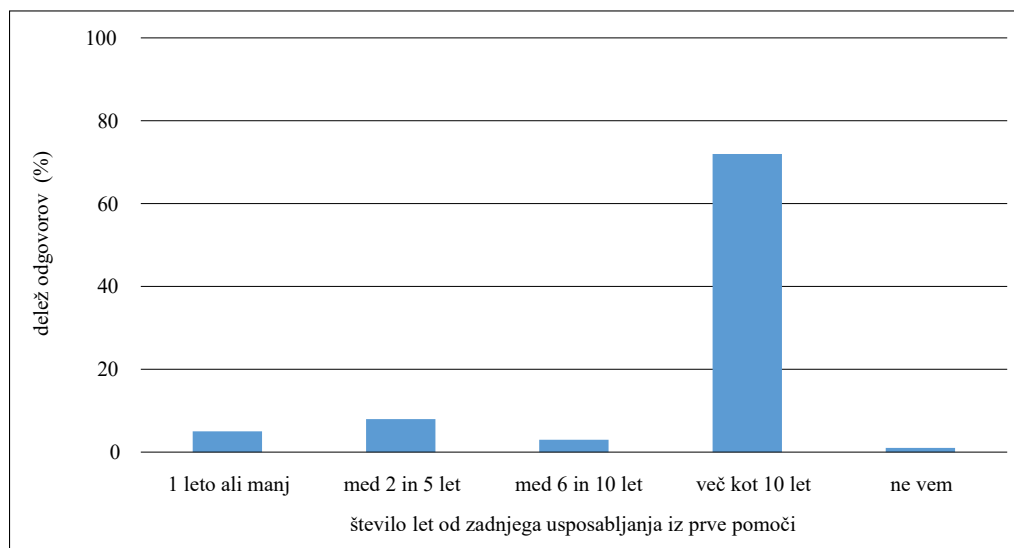
Preglednica 2: Povprečna ocena pomembnosti znanja prve pomoči navedenih skupin (ocena 1 pomeni popolnoma nepomembno, 5 pomeni zelo pomembno).

skupine	povprečje pomembnosti
otroci in mladostniki	4,32
študenti in zaposleni	4,77
mlajši upokoјenci	4,65
starejši upokoјenci	4,25

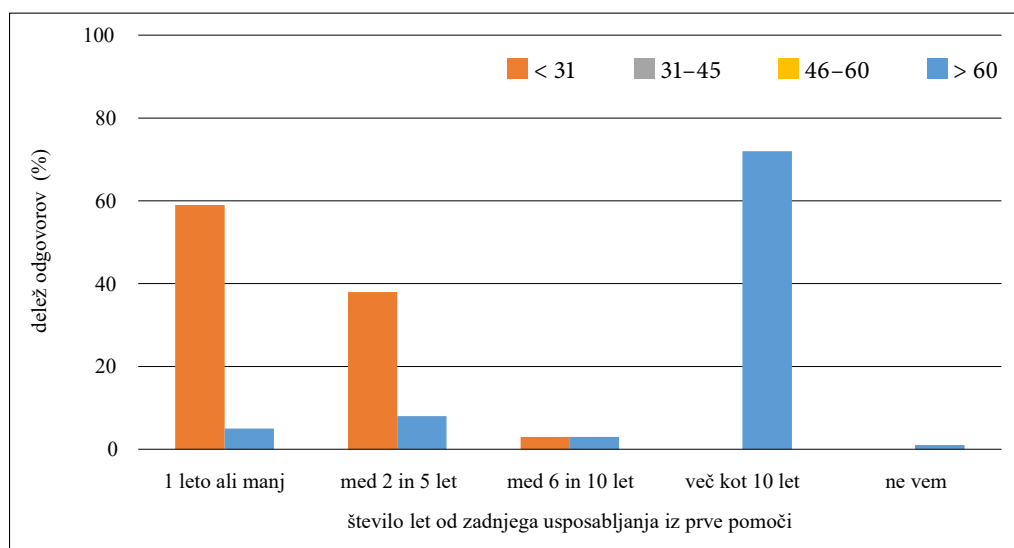
Desetina starejših anketiranih v raziskavi iz leta 2019 se ni še nikoli usposabljaljo iz prve pomoči, 72 % se je iz prve pomoči usposabljaljo pred več kot 10 leti (slika 3). Podatki so bili pridobljeni z anketnim vprašalnikom po Dolencu, Slabetu in Kovačiču (2019). V raziskavi Slabeta (2016) se je 77 % anketiranih, starejših od 61 let, v preteklosti že usposabljaljo iz prve pomoči. Okoli deset odstotkov anketiranih se je iz prve pomoči usposabljaljo pred manj kot 10 leti in le redki v obdobju zadnjih 5 let (rezultati, pridobljeni z anketnim vprašalnikom; Slabe 2016).

59 % anketiranih je v raziskavi v letu 2019 (Dolenc, Slabe in Kovačič 2019) odgovorilo, da bi se udeležili usposabljanja prve pomoči (slika 4), kar je za 22 % večji delež kot v sorodni raziskavi, opravljeni leta 2012 (Slabe 2016) (slika 2).

Mnenja starostnikov o obnovitvi znanja prve pomoči v obdobju starosti in o tem, kako sprejemajo tečaj prve pomoči kot možnost, da obnovijo svoje znanje, so bila pridobljena z izvedbo treh fokusnih skupin v okviru raziskave Stališča starostnikov do usposabljanja iz prve pomoči (Dolenc, Mesec in Slabe 2015). V letu 2014 so fokusne skupine potekale v dveh različnih krajih po Sloveniji (ena v Ankaranu in dve v Škofji Loki), s po šestimi udeleženci (skupno 19), starimi od 62 do 87 let (preglednica 3).



Slika 3: Odgovori anketiranih o času, ki je minil odkar so se zadnjič usposabljali iz prve pomoči.



Slika 4: Odgovori anketiranih o njihovem mnenju za udeležbo na tečaju prve pomoči.

Starejši udeleženci fokusnih skupin ob besedi prva pomoč najpogosteje opisujejo številne izkušnje, ko so se soočili s poškodovano osebo. Povedo, kaj so naredili, pogosto izpostavljajo, kako so se ob tem počutili, izražena so negativna čustva (strah, groza). Opisujejo različne poškodbe in obolenja ter znake in simptome, ki so jih opazili. Obnavljanju znanja iz prve pomoči so naklonjeni udeleženci fokusnih skupin, ki so mlajši od 80 let; po 80. letu starosti se stanje spremeni (preglednica 3). Udeleženci dajejo praktičnemu obnavljanju znanja prve pomoči prednost pred drugimi oblikami učenja. Imajo veliko idej, na kakšne načine bi lahko obnovili znanja, predvsem v smislu vključevanja vsebin prve pomoči v aktivnosti, ki se jih starejši udeležujejo: »... pri planincih, pohodnikih, kolesarjih, ribičih; pet minut pred začetkom telovadbe bi povedal nekdo, ki je usposobljen; na avtobusu, ko gremo na pohod; ob akcijah merjenja pritiska in sladkorja v krvi; preko Rdečega križa; v manjših skupinah ...«. Rezultati, pridobljeni s fokusnimi skupinami (Dolenc, Mesec in Slabe 2015)

Preglednica 3: Kategorizirani odgovori udeležencev fokusne skupine – stališča do obnavljanja znanja prve pomoči.

starostna skupina	stališča do obnavljanja znanja prve pomoči	
	pozitivna	negativna
med 60 in 80 let	se mi zdi prav, da človek majčkeno izve in sliši; me zanima; preberem kaj; moraš opraviti vsake toliko časa; vedno je premalo; pozabi se; si pogledam; zelo dragoceno; uzakoniti; spraviti v množičnost; seveda, na vsak način; nujno bi morali obnavljati; ne znam in bi obnovil; je prav, da obnovimo; obnoviti vsaj enkrat letno; je treba trenirati; nujno po izpitu; pri naših letih je potrebno večkrat	/
starejši od 80 let	/	sem prestara; pri teh letih ne več; še istega dne bi pozabila; pozabiš;

Poglobljeno mnenje o usposabljanjih iz prve pomoči je bilo pridobljeno s polstrukturiranimi intervjuji (Poličnik 2018; Dolenc, Slabe in Kovačič 2019). 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 bi bili zanje primerni načini usposabljanja in kaj bi se želeli učiti. Intervju je bil opravljen v letu 2018 z naključno izbranimi šestimi osebami, starejšimi od 65 let (preglednica 4).

Intervjujanci so se nazadnje usposabljali iz prve pomoči pred 38 leti in več, večina zaradi pridobitve vozniškega dovoljenja. Spomnijo 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 je predlagala, da bi bilo treba organizirati tečaj prve pomoči tudi za starejše (preglednica 4). Želijo si usposabljanj, kjer bi znanje iz prve pomoči pridobili tako, da bi ob predavanjih predvsem praktično vadili na primerih. Dva od šestih sta menila, da praktične vadbe ne bi zmogla in da je težava pridobivanje znanja preko medijev (televizija) v preveliki količini podatkov v kratkem času (*»Gre vse prehitro.«*). Podatki so bili pridobljeni z intervjuji (Poličnik 2018; Dolenc, Slabe in Kovačič 2019).

Podatke o obstoječih usposabljanjih iz prve pomoči po programu za starostnike v okviru raziskave Pomen usposabljanja iz prve pomoči za starejše (Dolenc, Slabe in Kovačič 2019) smo pridobili s poizvedovanjem, najprej z dopisom, poslanim prek elektronske pošte, nato pa s telefonskim anketiranjem, oboje na vseh evropskih nacionalnih društvih Mednarodne zveze društev Rdečega križa in Rdečega polmeseca, pristojnih za usposabljanje iz prve pomoči (n = 54). Ugotavljali smo, ali države članice izvajajo usposabljanje iz prve pomoči po programu, ki je prilagojen starostnikom.

Preglednica 4: Kategorizirani odgovori intervjuvanih glede usposabljanj iz prve pomoči. Starost intervjuvanih: 65–74 let: AM in BM, 75–84 let: ČŽ in ČM ter več kot 85 let: DM in EŽ.

kategorija: USPOSABLJANJE IZ PRVE POMOČI

podkategorija/ oznaka intervjuvanca	namen	leto	organizator	spomini	predlogi
AM	kvalifikacija za delo, izpit za avto	1968	Avto-moto zveza Slovenije (AMZS)	"Ančka", predavanja	»Da bi se organiziral kakšen tečaj.«
BM	izpit za avto	1969	Avtošola Ljubljana	predavanja, izpit, osnove, nudenje prve pomoči, položaj nezavestnega, zaustavitev krvi	»Da bi se organiziral tečaj obnavljanja znanja prve pomoči, kakšna predavanja.«
ČŽ	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	»Kakšno 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, šola za zdravstvo	1956	Rdeči križ	predavanja, vaje na lutki, zaustavitev krvavitve, položaj nezavestnega	Bolj važno za mlajše.

Izmed 54 držav članic Mednarodne zveze društev Rdečega križa in Rdečega polmeseca (IFRC 2018) v Evropi, se je na dopis, poslan z elektronsko pošto, odzvalo 13 držav članic: Avstrija, Belgija, Velika Britanija, Hrvaška, Ciper, Finska, Francija, Italija, Luksemburg, Monako, Srbija, Slovenija in Turčija; nadaljnjih 16 se je odzvalo na dodatno telefonsko anketiranje: Bosna in Hercegovina, Češka, Danska, Estonija, Grčija, Islandija, Irska, Latvija, Lihtenštajn, Črna gora, Nizozemska, Norveška, Portugalska, Romunija, Slovaška in Švedska. Nobena izmed 29 držav članic, ki so se odzvale, nima prilagojenega programa prve pomoči, po katerem bi usposabljali starejše. Podatki so bili pridobljeni z z anketiranjem društev IFRC (Dolenc, Slabe in Kovačič 2019).

3 Razprava

Rezultati kažejo, da so se starejši v Sloveniji v preteklosti sicer usposabljali iz prve pomoči, vendar je pri večini od tega minilo že več kot 10 let (Slabe 2013; Poličnik 2018; Repnik 2018; Dolenc 2019). Aktualne smernice priporočajo pogosto obnavljanje znanja prve pomoči, saj se problemi na področju prve pomoči pojavljajo zaradi pozabljanja vsebin in zastaranja znanja (WHO 2015). To je lahko še bolj izrazito pri starostnikih, ker pri njih spomin in zmožnost učenja v povprečju pešata (Geda 2011).

Starostniki v Sloveniji so tako manj samozavestni glede svojega znanja prve pomoči, v primerjavi z mlajšimi pa imajo tudi slabše teoretično znanje prve pomoči o oskrbi poškodb (Dolenc, Slabe

in Kovačič 2018). Tudi rezultati raziskave (Repnik 2018) med 175 starostniki iz Osrednjeslovenske regije kažejo na pomanjkljivo znanje starostnikov o temeljnih postopkih oživljanja. Šučurovičeva (2018) je z anketiranjem 121 starostnikov, ki živijo v Savinjsko-Šaleški regiji, ugotovila, da jih večina pozna prve znake akutnega miokardnega infarkta (88 %) in možganske kapi (91 %). Ob pojavu nenadne bolečine v prsnem košu bi številko za klic v sili poklicalo 70 % anketiranih, sorodnike in sosede bi poklicalo 17 % vprašanih. Pri sumu na možgansko kap bi se za klic na številko 112 odločilo 78,5 % anketiranih, sorodnike in sosede bi poklicalo 15 % vseh vprašanih. Polovica starostnikov nima zapisane številke za klic v sili in med temi je 12,4 % navedlo napačno številko; med tistimi starostniki, ki jo imajo zabeleženo, jih 11 % ni pravilno odgovorilo. V sorodni raziskavi v Nemčiji so med 2004 anketiranimi osebami (Brinkrolf s sodelavci 2017) ugotovili, da 82 % mlajših od 65 let pozna pravilno številko za klic v sili, medtem ko to številko pozna 75 % starejših od 65 let. Pogosto udeleženci kvalitativnih raziskav (Dolenc, Mesec in Slabe 2015; Poličnik 2018) omenjajo tudi negativna čustva ob spominu na neželene dogodke, pri katerem so se soočili s potrebo po ukrepih prve pomoči. Najpogosteje navajajo strah, ki je, tudi po rezultatih sorodnih raziskav kvantitativnih zasnov (Sasson s sodelavci 2013; Møller s sodelavci 2014; Brinkrolf s sodelavci 2017), eden izmed glavnih razlogov, da laiki ne dajo prve pomoči, ko je potrebna. Strah običajno izvira iz pomanjkanja znanja (Rajapakse, Noč in Kersnik 2010; Howard in Houghton 2012).

Razlog za vse te ugotovitve je lahko v nezadostnem izobraževanju starostnikov s področij prve pomoči. Če povzamemo rezultate, ti kažejo, da bi bilo treba starejšo populacijo bolje usposobiti o pravih ukrepih prve pomoči. Nekatere raziskave kažejo, da so se tudi starostniki sposobni naučiti ukrepov prve pomoči in jih izvajati (Lynch s sodelavci 2006; Neset s sodelavci 2010; Monete 2012; Burton s sodelavci 2017), zato je treba urediti področje usposabljanj iz prve pomoči za starejše (Lynch s sodelavci 2006; Richman s sodelavci 2007; Monete 2012; Birkenes, Myklebust in Kramer-Johansen 2013; Brinkrolf s sodelavci 2017; Burton s sodelavci 2017). Starejši tudi sami menijo, da je znanje iz prve pomoči pomembno (Dolenc 2019), zato so se pripravljani usposabljanje. Med starejšimi v Sloveniji se jih je leta 2012 v raziskavi na reprezentativnem vzorcu prebivalcev Slovenije 44 % opredelilo, da bi se udeležili tečaja prve pomoči (Slabe 2016), delež takih je od takrat do leta 2019 narastel na 59 % (Dolenc, Slabe in Kovačič 2019). Trend kaže na povečanje zanimanja starostnikov za udeležbo na usposabljanju iz prve pomoči. Šučurovičeva (2018) ugotavlja, da si dodatno usposabljanje iz prve pomoči želi polovica starostnikov, znanje bi najraje obnovili s pomočjo televizijskih oddaj, brošur, nekoliko manj zanimanja so pokazali za delavnice. Repnik (2018) navaja, da bi se 63 % anketirancev z veseljem udeležilo izobraževanja o temeljnih postopkih oživljanja, prilagojenega za starostnike. Tudi z intervjuvanjem šestih starejših iz različnih starostnih obdobj je bilo ugotovljeno, da so pripravljani obnoviti svoje znanje prve pomoči, najraje s poslušanjem predavanj in gledanjem televizije, štirje od šestih 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 (Poličnik 2018). Z visoko starostjo (nad 80 let) sicer zanimanje za obnovev znanja iz prve pomoči upada (Poličnik 2018; Repnik 2018).

To so ugotovitve, ki dokazujejo, da je treba tudi usposabljanja iz prve pomoči ustrezno prilagajati konkretnim zmožnostim in predvsem potrebam udeležencev tečajev. Rezultati evalvacije že izvedenega tečaja prve pomoči za skupino starih za samopomoč v Sloveniji (Dolenc in Slabe 2012) so pokazali, da prevladujejo pozitivni vtisi, tako z vidika izvajalcev kot z vidika uporabnic. Resda so bile nekatere vsebine prezahtevne in jih je bilo treba prilagoditi (npr. umetno dihanje), vendar kljub temu zaključujejo, da je uporabna vrednost tečaja prve pomoči za skupino starih za samopomoč velika (Dolenc in Slabe 2012).

Tudi analiza ponudbe o tečajih prve pomoči za starejše (Dolenc, Slabe in Kovačič 2019) kaže na potrebo po tečaju prve pomoči s programom, ki bi bil prilagojen starejšim. Mednarodna zveza društev rdečega križa in rdečega polmeseca (angleško *International Federation of Red Cross and Red*



DAMJAN SLABE

Slika 5: Utrinek iz tečaja prve pomoči.

Crescent, IFRC) je že leta 2015 poudarila vlogo starejših s sloganom za svetovni dan prve pomoči »Prva pomoč in staranje prebivalstva«, kjer so bili starejši izpostavljeni kot pomemben vir znanja prve pomoči za družbo (IFRC 2015). Poleg tega je mednarodna organizacija na področju izobraževanja iz prve pomoči (*First Aid Education European Network*) izdala gradivo pomoči »Izobraževanje prve pomoči za starejše« (First Aid ... 2013). Poleg IFRC je tudi Svetovna zdravstvena organizacija že leta 2015 poudarila prioritete za dvig zdravstvene pismenosti starostnikov (WHO 2015). Kljub temu v evropskem prostoru med 54 vprašanimi društvi Rdečega križa IFRC iz Evrope (IFRC 2018) nismo zasledili ponudbe tečajev prve pomoči, ki bi bili namenjeni starejšim (First Aid ... 2013; IFRC 2018). Ureditev področja izobraževanja in promoviranje usposabljanja prve pomoči za starejše bi pomagala k uresničevanju prioritet WHO in IFRC.

4 Sklep

Ob naravnih nesrečah so starostniki ogrožena skupina prebivalstva, kar je pomembno pri snovanju načrtov za zaščito in reševanje ob naravnih in drugih nesrečah. Zato morajo biti starostniki ena izmed ciljnih skupin za sistematično načrtovanje preventivnih programov. Rezultati raziskav v zadnjih letih kažejo na potrebo po oblikovanju programa usposabljanja iz prve pomoči za starejše v Sloveniji, ki bi bil prilagojen njihovim specifičnim potrebam. Z dvigom ravni znanja prve pomoči med starostniki v Sloveniji bo večja tudi njihova pripravljenost na naravne nesreče.

5 Viri in literatura

- Astill, S., Miller, E. 2018: »We expect seniors to be able to prepare and recover from a cyclone as well as younger members of this community«: emergency management's expectations of older adults residing in aging, remote hamlets on Australia's cyclone-prone coastline. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness* 12-1. DOI: <https://doi.org/10.1017/dmp.2017.33>
- Berdowski, J., Berg, R. A., Tijssen, J. G., Koster, R. W. 2010: Global incidences of out-of-hospital cardiac arrest and survival rates: systematic review of 67 prospective studies. *Resuscitation* 81-11. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.resuscitation.2010.08.006>
- Birkenes, T. S., Myklebust, H., Kramer-Johansen, J. 2013: Time delays and capability of elderly to activate speaker function for continuous telephone CPR. *Scandinavian Journal of Trauma, Resuscitation and Emergency Medicine* 21. DOI: <https://doi.org/10.1186/1757-7241-21-40>
- Brinkrolf, P., Bohn, A., Lukas, R. P., Heyse, M., Dierschke, T., Van Aken, H. K., Hahnenkamp, K. 2017: Senior citizens as rescuers: Is reduced knowledge the reason for omitted lay-resuscitation-attempts? Results from a representative survey with 2004 interviews. *PLoS One* 12-6. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0178938>
- Burton, J., Dodd, A., Dowds, E. 2017: First aid training for seniors: preventing falls and medical morbidity in the elderly. *British Columbia Medical Journal* 59-3.
- CRED – Centre for Research on the Epidemiology of Disasters: Natural Disasters 2018. Brussels, 2019. Medmrežje: <https://www.cred.be/publications> (22. 8. 2019).
- Dolenc, E., Slabe, D., Kovačič, U. 2018: Pomen usposabljanja iz prve pomoči za starejše. *Kakovostna starost* 21-4.
- Dolenc, E., Mesec, U., Slabe, D. 2016: Stališča starostnikov do usposabljanja iz prve pomoči. Celostna obravnava pacienta: starostnik v zdravstvenem in socialnem varstvu. Novo mesto. Medmrežje: http://fzv.vs-nm.si/uploads/FZV%20simpozij%202015/zbornik_prispevkov_fzv_simpozij.pdf. (24. 8. 2019).
- Dolenc, E., Slabe, D. 2012: Tečaj prve pomoči za skupino starih ljudi za samopomoč. Raziskovanje študentov zdravstvenih ved in evropsko leto aktivnega staranja ter medgeneracijske solidarnosti. Zbornik prispevkov 4. študentske konference s področja zdravstvenih ved. Koper.
- Dolenc, E., Slabe, D., Kovačič, U. 2019: Odnos do nudenja prve pomoči: pregled rezultatov. *Slovensko javno mnenje* 2019/1. Ljubljana.
- Fernandez, L. S., Byard, D., Lin, C. C., Benson, S., Barbera, J. A. 2002: Frail elderly as disaster victims: emergency management strategies. *Prehospital and Disaster Medicine* 17-2. DOI: <https://doi.org/10.1017/S1049023X00000200>
- First Aid Education European Network. *First Aid Training for Older People Trainer Guide*. Paris, 2013.
- Geda, Y. E., Topazian, H. M., Roberts, L. A., Roberts, R. O., Knopman, S. D., Pankratz, V. S., Christianson, J. H. T., Boeve, F. B., Tangalos, G. E., Ivnik, J. R., Petersen, R. C. 2011: Engaging in cognitive activities, aging, and mild cognitive impairment: a population-based study. *The Journal of Neuropsychiatry and Clinic Neurosciences* 23-2. DOI: <https://doi.org/10.1176/appi.neuropsych.23.2.149>
- Hoffman, S. 2009: Preparing for Disaster: Protecting the Most Vulnerable in Emergencies. Medmrežje: https://lawreview.law.ucdavis.edu/issues/42/5/articles/42-5_Hoffman.pdf (22. 8. 2019).
- Holmberg, M., Holmberg, S., Herlitz, J. 2000: Effect of bystander cardiopulmonary resuscitation in out-of-hospital cardiac arrest patients in Sweden. *Resuscitation* 47-1. DOI: [https://doi.org/10.1016/s0300-9572\(00\)00199-4](https://doi.org/10.1016/s0300-9572(00)00199-4)
- IFRC - International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies. *International First Aid and Resuscitation Guidelines*. Geneva, 2016. Medmrežje: http://www.ifrc.org/Global/Publications/Health/First-Aid-2016-Guidelines_EN.pdf (18. 8. 2019).

- IFRC -International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies, 2018. Medmrežje: <https://media.ifrc.org/ifrc/where-we-work/europe-and-central-asia/> (18. 8. 2019).
- IFRC- International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies: World First Aid Day-12 September 2015. WFAD Concept Note. Geneva, 2015.
- Kazenski zakonik. Uradni list Republike Slovenije 50/2012, 54/2015, 38/2016, 27/2017. Ljubljana.
- Knowlton, K., Rotkin-Ellman, M. 2014: Preparing for Climate Change: Lessons for Coastal Cities From Hurricane Sandy. Medmrežje: <https://www.nrdc.org/sites/default/files/hurricane-sandy-coastal-floodingreport.pdf> (20. 8. 2019).
- Labra, O., Maltais, D., Gingras-Lacroix, G. 2018: Medium-term health of seniors following exposure to a natural disaster. *Inquiry* 55. DOI: <https://doi.org/10.1177/0046958018766667>
- Lynch, D. M., Gennat, H. C., Celenza, T., Jacobs, I. G., O'Brien, D., Jelinek, G. A. 2006: Community senior first aid training in Western Australia: Its extent and effect on knowledge and skills. *Australian and New Zealand Journal of Public Health* 30-2. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1467-842X.2006.tb00108.x>
- Marengoni, A., Angleman, S., Melis, R., Mangialasche, F., Karp, A., Garmen, A., Meinow, B., Fratiglioni, L. 2011: Aging with multimorbidity: A systematic review of the literature. *Ageing Research Reviews* 10-4. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.arr.2011.03.003>
- McClelland, E., Amlôt R., Rogers, M. B., Rubin, G. J., Tesh, J., Pearce, J. M. 2017: Psychological and physical impacts of extreme events on older adults: Implications for communications. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness* 11-1. DOI: <https://doi.org/10.1017/dmp.2016.118>
- Møller, T. P., Hansen, C. M., Fjordholt, M., Pedersen, B. D., Østergaard, D., Lippert, F. K. 2014: Debriefing bystanders of out-of-hospital cardiac arrest is valuable. *Resuscitation* 85-11. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.resuscitation.2014.08.006>
- Monette, M. 2012: Systematic approach to CPR training urged. *Canadian Medical Association Journal* 184-15. DOI: <https://doi.org/10.1503/cmaj.109-4278>
- National Disaster Management Authority. National Policy Guidelines on Vulnerable Groups in Disasters, 2014. Medmrežje: https://www.preventionweb.net/files/38211_gccpolicy1.pdf (21. 8. 2019).
- Neset, A., Birkenes, T., Myklebust, H., Mykletun, R., Odegaard, S., Kramer-Johansen, J. 2010: A randomized trial of the capability of elderly laypersons to perform chest compression only CPR versus standard 30:2 CPR. *Resuscitation* 81-7. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.resuscitation.2010.03.028>
- Nolan, J., Soar, J., Eikeland, H. 2006: The chain of survival. *Resuscitation* 71-3. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.resuscitation.2006.09.001>
- Obligacijski zakonik. Uradni list Republike Slovenije 97/2007, 64/2016, 20/2018. Ljubljana.
- Møller, T. P., Hansen, C. M., Fjordholt, M., Pedersen, B. D., Østergaard, D., Lippert, F. K. 2014: Debriefing bystanders of out-of-hospital cardiac arrest is valuable. *Resuscitation* 8-11. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.resuscitation.2014.08.006>
- Poličnik, M. 2018: Mnenja starostnikov o usposabljanju iz prve pomoči. Diplomsko delo, Zdravstvena fakulteta Univerze v Ljubljani. Ljubljana.
- Powell, S. 2009: The health impacts of disasters: Who is most at risk? *Health Policy Research Bulletin* 15.
- Rajakapse, R., Noč, M., Kersnik, J. 2010: Public knowledge of cardiopulmonary resuscitation in Republic of Slovenia. *Wiener klinische Wochenschrift* 122. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00508-010-1489-8>
- Repnik, M. 2018: Ugotavljanje poznavanja temeljnih postopkov oživljanja med starostniki: poročilo o raziskavi. Diplomsko delo, Zdravstvena fakulteta Univerze v Ljubljani. Ljubljana.
- Richman, P., Bobrow, B. J., Clark, L., Noelck, N., Sanders, A. B. 2007: Ability of citizens in a senior living community to perform live saving cardiac skills. *Journal of Emergency Medicine* 33-4. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jemermed.2007.02.020>

- Sasson, C., Haukoos, J. S., Bond, C., Rabe, M., Colbert, S. H., King, R., Sayre, M., Heisler, M. 2013: Barriers and facilitators to learning and performing cardiopulmonary resuscitation in neighborhoods with low bystander cardiopulmonary resuscitation prevalence and high rates of cardiac arrest in Columbus, OH. *Circulation: Cardiovascular Quality and Outcomes* 6-5. DOI: <https://doi.org/10.1161/CIRCOUTCOMES.111.000097>
- Sherifali, D., Bai, J. W., Kenny, M., Warren, R., Ali, M. U. 2015: Diabetes self-management programmes in older adults: A systematic review and meta-analysis. *Diabetic Medicine* 32-11. DOI: <https://doi.org/10.1111/dme.12780>
- Simerman, J., Ott, D., Mellnik, T. 2005: Katrina affect edelderly the most. Analysis: Assumptions on victims were incorrect. *Charlotte Observer*, 30. 12. 2005.
- Slabe, D. 2016: Prva pomoč kot oblika solidarnosti v sodobni slovenski družbi. Doktorska disertacija, Fakulteta za družboslovne vede Univerze v Ljubljani. Ljubljana.
- Statistični urad Republike Slovenije. Število in sestava prebivalstva. Ljubljana, 2019. Medmrežje: <http://www.stat.si/StatWeb/Field/Index/17/104> (11. 2. 2019).
- Stiel G. I., Wells, G. A., Field, B., Spaite, D. W., Nesbitt, L. P., De Maio, V. J., Nichol, G., Cousineau, D., Blackburn, J., Munkley, D., Luinstra-Toohey, L., Campeau, T., Dagnone, E., Lyver, M. 2004: Advanced cardiac life support in out-of-hospital cardiac arrest. *The New England Journal of Medicine* 351. DOI: <https://doi.org/10.1056/NEJMoa040325>
- Šučurović, T. 2018: Poznavanje prve pomoči med starostniki v savinjsko-šaleški regiji: poročilo o raziskavi. Diplomsko delo, Zdravstvena fakulteta Univerze v Ljubljani. Ljubljana.
- WHO – World Health Organization. Older persons in emergencies: an active ageing perspective. Geneva, 2008. Medmrežje: <https://www.who.int/ageing/publications/EmergenciesEnglish13August.pdf> (22. 8. 2019).
- WHO – World Health Organization. World report on ageing and health. Geneva, 2015. Medmrežje: <http://www.who.int/ageing/publications/world-report-2015/en/> (23. 8. 2019).
- Zakon o voznikih. Uradni list Republike Slovenije 109/2010. Ljubljana.