

SUNİ SOLUNUM

ve

KALP MASAJI



İlkyardım gerektiren durumlar arasında hayat kurtarıcı olarak en önemli olanlar suni solunum ve kalp masajıdır. Başarılı şekilde yapıldığında bu uygulamalarla hayat kurtarma olanağı vardır. Bu nedenle ilkyardım eğitimlerinde bu konular üzerinde büyük önemle durulmalı, bütün ilkyardımcılar ağızdan ağıza suni solunum ve dış kalp masajı uygulamalarını hatasız yapacak şekilde öğrenmelidir.

Bir acil durumda genellikle solunum ve kalp durması birlikte olur, ya da bu işlemlerden birisinin yok olması durumunda çok kısa sürede diğer işlev de durur. Bu yüzden sıklıkla suni solunum ve kalp masajı uygulamalarının birlikte yapılması gerekir.

Solunum ve kalp durmasının önemi: İnsan vücudunu oluşturan dokuların yaşaması için oksijene ve besinlere gereksinimi vardır. İnsan vücudunun yapısı ve işleyişi bölümünde de gördüğümüz gibi, solunum sistemi tarafından havadan alınan oksijen, akciğerdeki hava keselerinin etrafını saran kılcal damarlara geçer, kalbin çalışması ile vücuttaki bütün dokulara dağılır. Oksijen dokulara ulaşamazsa başta beyin, kalp kası ve böbrekler olmak üzere dokularda geri dönüşümü olmayan hasarlar meydana gelir. Beyin hücreleri oksijen olmadan yaşamını 3-5 dakika sürdürebilir. Solunumu durduran bir neden bir süre sonra da (2-5 dakika) kalbin durmasına neden olacaktır. Bu süre içerisinde kalp kasının yaşaması için gerekli olan oksijen (kendiliğinden ya da yapay olarak) kalbe ulaşamazsa kalpteki hücreler ölmeye başlayacak ve sonuçta kalp duracaktır. Bazı durumlarda solunum devam ederken kalp durabilir. Elektrik çarpması, kalp krizi gibi durumlarda kalp durduktan 15-30 saniye sonra solunum da durur. Dolaşım ve solunumun durması halinde temel yaşam desteğinin sağlanması yaşamsal önem taşır. Yaşamın devamlılığını sağlamak için hasta ya da yaralının hava yolu açıklığı sağlandıktan sonra, solunum yoksa suni solunum ile kalbi durmuşsa dış kalp masajı ile yaşam desteği sağlanmasına "temel yaşam desteği" denir.

Suni solunum ve kalp masajı uygulamasına başlamadan önce yapılacaklar:

Uygulamaya başlamadan önce ilkyardımcı kendisinin ve hasta ya da yaralının güvenliğini sağlamalıdır. Ardından hasta ya da yaralının bilinci kontrol edilmelidir. Yetişkinlerde ve çocuklarda omuzlarından hafifçe sarsarak ve "iyi misiniz?" diye sorarak yapılan kontrol bebeklerde topuğuna hafifçe vurularak yapılır. Hasta/yaralı sert zemine yatırılmalı ve vücudunu sıkan giyisiler (kravat, kemer vs.) gevşetilmelidir.

Tıbbi yardım istenmesi: Bilinci kapalı hastada Temel Yaşam Desteğine başlamadan önce eğer çevrede biri varsa hemen 112 aratılmalı, yoksa ilkyardımcı kendi aramalıdır. Boğulma ve travma durumunda ilkyardımcı yalnız ise 5 tur 30/2 oranında kalp masajı/ağızdan ağıza solunum yapıldıktan sonra kendisi yardım çağırmalıdır. Bebek ve çocuklarda da ilkyardımcı yalnız ise 2 suni solunum 30 kalp masajı uygulaması, 5 tur yapıldıktan sonra 112 aranır.

SUNİ SOLUNUM

Solunumu durmuş olan bir kişiye çeşitli yöntemlerle suni solunum yaptırılması mümkünse de bu yöntemler içinde en etkili ve başarılı olanı ağızdan ağıza yapılan suni solunumdur. İlyardımcı önce kazazedeyi sırt üstü yatırır ve kendisi de yanına diz çöker. Hastanın vücudunu, boynunu sıkan giyisilerini gevşettikten sonra soluk alıp almadığını kontrol eder.

Soluk alıp almadığının kontrolü (bak, dinle, hisset yöntemi):

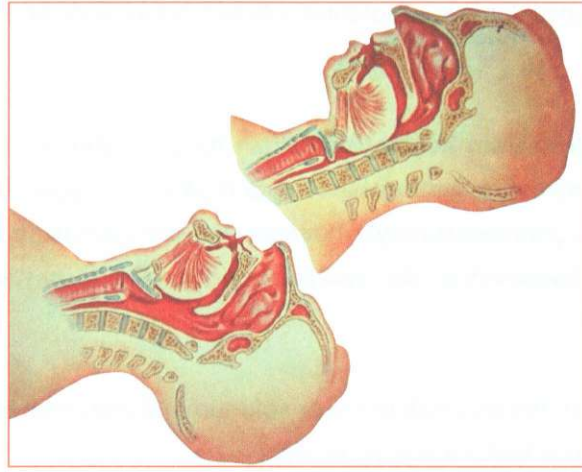
- Hastanın göğüs hareketlerini izler, yanağını hastanın yüzüne yaklaştırarak nefesini hissetmeye çalışır
- hastanın ağız ve burnu önüne cam, ayna vb. tutmak suretiyle oradaki buğulanmayı izlemeye çalışır
- ağız, burun önüne tutacağı iplik, kağıt parçası vs. nin hareketini gözler.

Nefes almıyorsa hemen suni solunum yaptırmaya başlar.

Nefes yolunun açılması (baş-çene pozisyonu): Ağızdan ağıza suni solunum yaptırmak için ilkyardımcı hızlı bir şekilde yaralının ağzının içini kontrol ederek nefes yolunu tıkayan bir şeyin varlığını kontrol eder (takma diş, yiyecek lokması vb. nefes yolunu tıkayan bir şey varsa hemen parmakları ile ağız içini temizler), arkasından hastanın başını arkaya doğru eğmek suretiyle **baş-çene pozisyonu** vererek nefes yolunu açık hale getirir. Burada ölçü, çene kemiğinin uzun kenarının yere dik olacak şekilde başın arkaya eğilmesidir. İlyardımcı bir elini hastanın alnına yerleştirir, Diğer eli ile de hastanın çene altından tutarak ağzını açar. Bebeklerde (0-12 ay) solunum yolunun açılması için ağız içi kontrol edilir. Görünen bir şey varsa el cımbız

gibi yapıp alınır. Görünmüyorsa kör dalış yapılmaz! Daha sonra bebeğe Baş-Çene pozisyonu verilir (bebeğin başı hafifçe itilir). Başın fazla gerdirilmesi solunum yollarını tıkayıp olumsuz sonuçlar yaratabileceğinden başa hafif bir eğim vermek son derece önemlidir.

şekil IV.1 : Hava Yolunun Açılması



Dudakların birleştirilmesi: Yetişkinlerde suni solunum uygularken ilkyardımcı, hastanın alnındaki elinin baş ve işaret parmakları ile hastanın burun kanatlarını sıkıştırır. Dudaklarını, kenarlardan hava kaçmasına izin vermeyecek şekilde hastanın ağzına kapatır ve hava üfler (ağızdan ağza suni solunum). Bebeklerde (0-12 ay) bu uygulama yapılırken bebeğin ağız ve burnu birlikte ağız içine alınır (ağızdan ağız ve buruna suni solunum). Çocuklarda (1-8 yaş) suni solunum *ağızdan ağıza* ya da *ağızdan ağız ve buruna tekniği* ile çocuğun yaşı ve yüzünün büyüklüğüne göre gerçeleştirilir. Yetişkinlerde çene kilitlemesi gibi durumlarda, suni solunum ağızdan buruna hava verilerek yapılmalıdır.

Üfleme miktarı ve sıklığı: Ağızdan ağza suni solunumda ilkyardımcı dışarıya verdiği nefesini kazazedenin ciğerlerine üfler. Bu havada bulunan %15-16 dolayındaki oksijen miktarı, kendi kendine soluk alamayan bir kişinin yaşamını sürdürebilmesi için yeterlidir. Hava gitmiyorsa Baş- Çene pozisyonu düzeltilmelidir, yine gitmiyorsa tıkanıklık yönünden değerlendirilmelidir.

Yetişkinlerde hava üfleme göğsü kaldırarak kadar olmalı (400-600 ml) ve 1 saniyeden uzun sürmelidir. Bunun için her zamankinden biraz daha derin, zorlanmayan miktarda nefes alıp bunu üfleme yeterli olacaktır. Üfleme ayarı bebeğin göğsünün kalkış hareketlerine göre olmalıdır, çocuğun akciğerlerinin alacağından daha fazla hava üflenmemelidir. Ağızdan hava üflenmesi şeklinde yapılan suni solunum, dakikada 12-20 kez tekrarlanmalıdır.

Yetişkinlerde ve çocuklarda suni solunuma iki kez, bebeklerde ise 5 kez hava üfleterek başlanır.

Havanın geri çıkmasının kontrolü: Ağızdan hava üfledikten sonra ilkyardımcı ağızını hastanın ağızından ayırarak havanın geri çıkmasını sağlar. Bu arada başını hafifçe yan tarafa çevirmek suretiyle, havanın ciğerden çıkması sırasında hastanın göğüs kafesinin hareketini gözler, aynı zamanda yanağında, hastanın verdiği nefesi de hissedebilir.

İlkyardımcının kendini korumak için suni solunum sırasında ince bir tülbent, gazlı bez gibi koruyucular kullanması uygun olur.

**çeneyi yukarı kaldırarak başı arkaya eğ
burun kanatlarını kapa
her zamandan biraz daha derince nefes al
soluk verirken ağızdan hava üfle
bu işlemi dakikada 12-20 kez tekrarla**

Şekil IV.II : Hava Yolunun Açılması ve Suni Solunum Uygulaması



Ağız içinde yiyecek vs. varsa çıkartılmalıdır.



Baş arkaya doğru eğilmelidir.

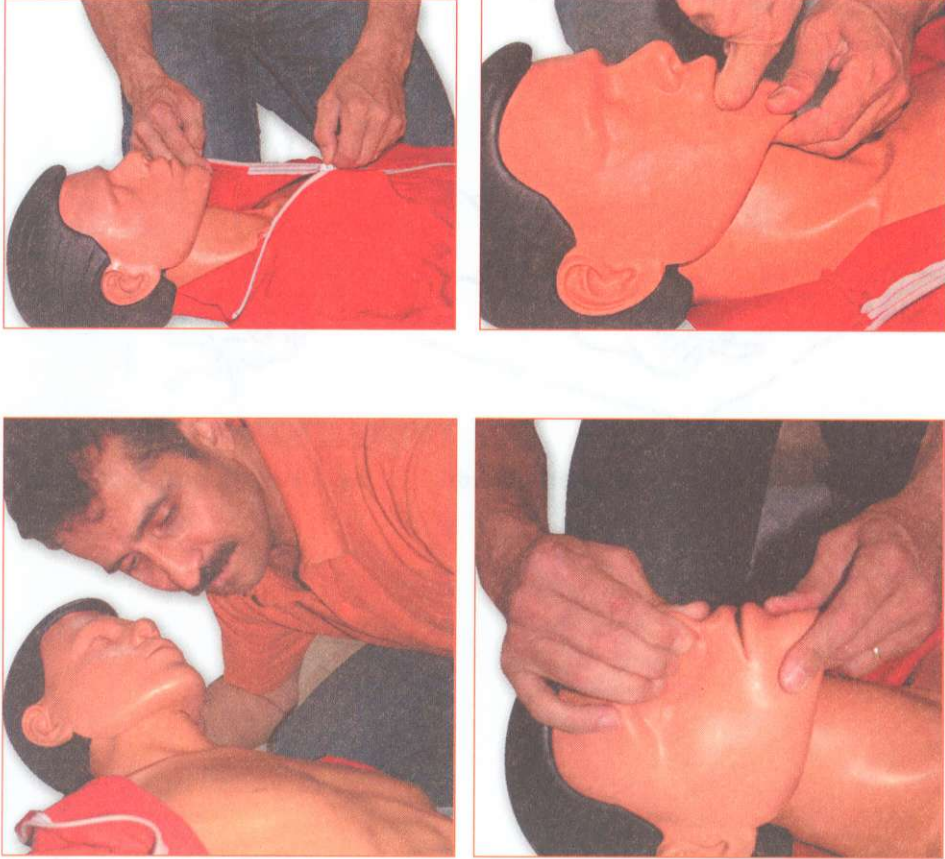


Her zamankinden biraz daha fazla nefes alınarak ağızdan üflenir.



Yanakta soluk hissedilir göğüs hareketi gözlenir.

Şekil IV.III: Suni Solunum Uygulaması (Yetişkin)





Suni Solunum Uygulaması (Yetişkin)

KALP MASAJI

Solunum gibi kalbin çalışması da yaşamla eşdeğer tutulan işlevdir. Kalbin durması durumunda, hücre ve dokulara kan ve dolayısı ile oksijen ve besin ulaştırılmayacağı için birkaç dakika içinde ölüm meydana gelir. Bu yüzden kalp durması durumunda hiç vakit geçirmeden, en fazla 5 dakikalık süre içinde kalp masajı uygulamasına başlanması gerekir.

Kalp masajı uygulamasına başlanırken önce kazazede sert bir zemine sırt üstü yatırılır. İlk yardımcısı da hastanın yanına (tercihen sağ tarafına) diz çöker. Yetişkinlere kalp masajı uygulamasında ilk yardımcısı hastanın kolunu omuz ekleminde dik açı yapacak şekilde açar ve kolu iki dizi arasına alacak şekilde (ata biner gibi) bu kol üzerinde yerini alır. Sağ dizini koltuk altına yakın olarak yerleştirir.

Baskı noktasının bulunması: Kalp basısı göğsün ortasına yapılmalıdır. Çocuk ve yetişkinlerde kalp masajı uygulanırken ilk yardımcısı iki eli ile hastanın göğüs kemiğinin alt ve üst uçlarını hisseder ve göğüs kemiğinin orta noktasını baskı yeri olarak belirler. Her iki elin baş ve işaret parmakları ile iki eşit "C" oluşturulur. Bir elin işaret parmağı iman tahtasının (göğüs kemiğinin) alt ucuna, diğer elin işaret parmağı üst ucuna yerleştirilir. Baş parmaklar ortada birleştirilir. Bir elin topuğu diğer baş parmağın üstüne konur. Elin topuğu tam iman tahtasının üstünde olmalıdır. Çocuklarda uygulama tek elle yapılırken yetişkinlerde iki el üst üste yerleştirilerek, parmaklar birbirine geçirilerek yapılır. Sonra kollarını bükmeden (dirseklerde açı yapmayacak şekilde) kazazedenin göğsü üzerine dik olarak baskı uygular.

Bebeklerde ise, bebeğin iki memesi arasında hayali bir çizgi olduğu varsayılarak bu çizginin orta noktasında göğüs kemiği tespit edilir. Buraya iki parmağı bastırarak suretiyle kalp masajı yapılır. Parmaklar birbirine eşitlenmeli, bitişik olmalı ve göğüse dik tutulmalıdır.

Baskı miktarı ve sıklığı: Yetişkinlerde her defasında göğüs kemiği 4-5 cm kadar aşağıya çökecek şekilde baskı uygulanmalıdır. Baskı uygulanması sırasında ilk yardımcısının parmakları göğüs kafesine temas etmemelidir. Baskı yaparken ilk yardımcısı güç kazanmak için kendi gövdesinin ağırlığından yararlanır.

Bası gücü çocuklarda göğüs kemiği 2.5-5 cm çökecek şekilde (yandan bakıldığında göğüs yüksekliğinin 1/3'ü kadar), bebeklerde göğüs kemiği 1-1.5 cm içeri çökecek kadar olmalıdır.

Bu işlem dakikada 80-100 kez (iki saniyede üç kez) olacak bir hızda tekrarlanmalıdır. Solunum yapılması için kalp masajına ara verildiğinden kalp masajı uygulaması sırasında iki saniyede üç masaj yapılması gerekmektedir. Ancak bu şekilde bir dakikalık sürede 60 dolayında baskı sayısı sağlanabilmektedir. Masaj sırasında baskı ve gevşeme süreleri eşit olmalıdır. İlk yardımcı, baskı noktasına yerleştirdiği ellerinin yerini değiştirmemelidir.

YETİŞKİNLERDE

hastayı sert zemine sırt üstü yatır

hastanın yanına diz çök

baskı noktasını bul bir elin topuğunu buraya yerleştir

diğer elini üzerine koyarak baskı yap

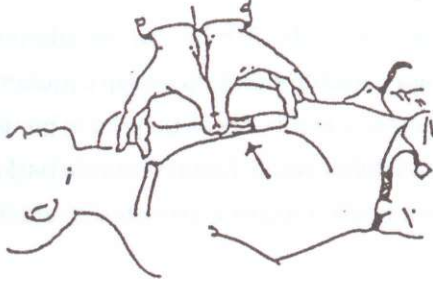
her baskıda göğüs kemiği 4-5 cm aşağıya insin

kollarını bükme

parmaklarını göğüse yapıştırma

bu işlemi dakikada 80-100 kez tekrarla

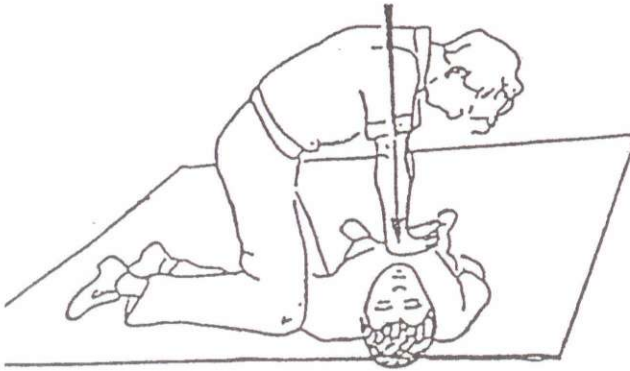
Şekil IV.IV: Yetişkinde Kalp Masajı Yapmak İçin Baskı Noktasının Bulunması ve Baskının Uygulanması



Baskı noktasının bulunması

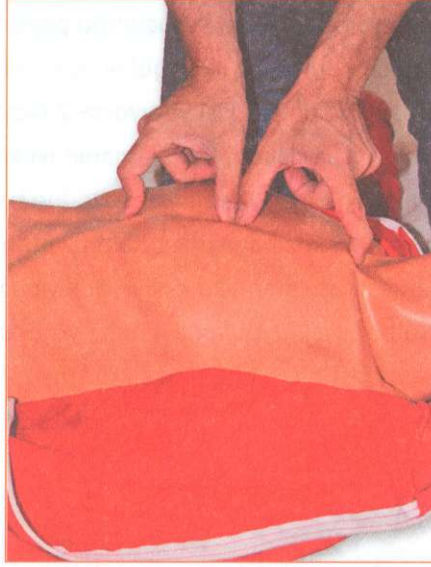


Baskı elin topuğu ile uygulanır



Baskının uygulanışı

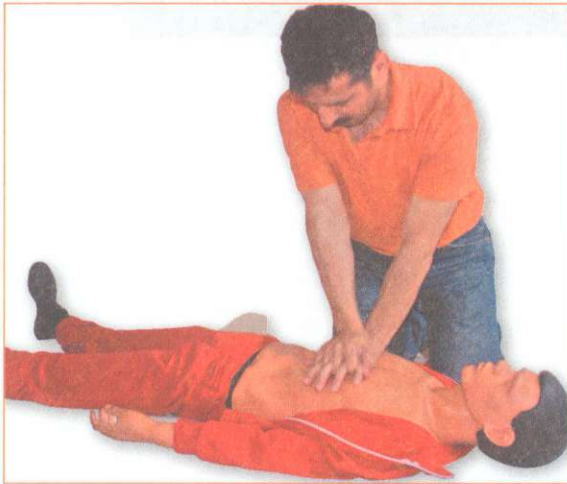
Şekil IV.V: Kalp Masajı Uygulaması



YETİŞKİNLERDE SUNİ SOLUNUM ve KALP MASAJI

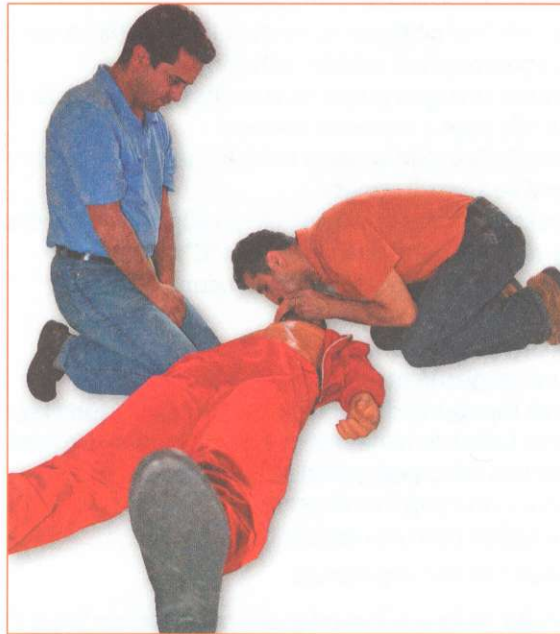
1. Kendisinin ve hasta/yaralının güvenliğinden emin olması
2. Hasta/yaralının bilincini kontrol etmesi (hafifçe sarsması, "iyi misiniz?" diye sorması)
3. Tıbbi yardım istemesi
4. Hasta/yaralıyı sert bir zemin üzerine yatırması
5. Hasta/yaralının yanına diz çökmesi (tercihen sağ tarafına)
6. Hastanın/yaralının sağ kolunu vücuduna dik açı yapacak şekilde uzatması, sağ dizini koltuk altına yakın yerleştirerek ata biner gibi kolun üzerinde durması
7. Hasta/yaralının kravat, kemer ve yakasını açması
8. Ağız içini kontrol ederek hava yolu tıkanıklığına neden olan cisim varsa çıkarması
9. Hava yolunu açmak için bir elini hasta/yaralının alına, diğer elinin parmak uçlarını çenesinin altına yerleştirmesi
11. Çene kemiğinin uzun kenarı yere dik gelecek şekilde başı geriye doğru eğmesi
12. Hasta/yaralının solunum yapıp yapmadığını bak-dinle-hisset yöntemiyle kontrol etmesi:
 - Eğilerek yüzünü hastanın yüzüne yaklaştırması
 - Göğüs kafesinin solunum hareketlerini gözlemesi
 - Eğilerek yüzünü hastanın ağızına yaklaştırarak solunumu dinlemesi ve soluğu yanağında hissetmeye çalışması
 - El ile göğüs kafesinin hareketlerini hissetmeye çalışması
 - Solunumu camın buğulanması ile kontrol etmesi
13. Soluk alıp vermiyorsa alınının üzerine koyulan elin baş ve işaret parmağını kullanarak hasta/yaralının burnunu kapatması
14. Baş geriye doğru eğilmiş pozisyonda iken hasta/yaralının ağızını içine alacak şekilde yerleştirmesi
15. Eğer solunum yoksa hasta/yaralının göğsünü yükseltmeye yarayacak kadar her biri 1 saniyenin üzerinde 2 kurtarıcı nefes vermesi
16. Kazazedenin göğüs kafesinin hava üfleme sırasında genişlediğini gözlemesi
17. Ağızını kazazedenin ağızından hafifçe çekerek üflediği havanın geriye çıkmasına izin vermesi ve bu sırada başını yan çevirerek havanın geriye çıkıp çıkmadığını bak dinle hisset yöntemi ile kontrol etmesi
 - kazazedenin göğüs kafesinin indiğini gözlemesi
 - geri çıkan havayı işitmesi ya da hissetmesi
18. Kalp masajı uygulamak için göğüs kemiğini ortasını tespit etmesi
 - Her iki elin baş ve işaret parmakları ile iki eşit "C" oluşturması
 - Bir elin işaret parmağını iman tahtasının alt ucuna, diğer elin baş parmağını üst ucuna yerleştirmesi
 - Baş parmakları ortada birleştirmesi
19. Bir elin topuğunu göğüsün merkezine yerleştirmesi
 - Bir eli kaldırılarak topuğunu diğer elin baş parmağın üstüne koyması
20. Diğer elini bu elin üzerine yerleştirmesi
21. Her iki elin parmaklarını birbirine geçirmesi
22. Parmakları göğüs kafesiyle temas ettirmeden, dirsekleri bükmeden, göğüs kemiği üzerinde vücuda dik olacak şekilde baskı uygulaması
23. Göğüs kemiği 4-5 cm aşağı inecek şekilde (yandan bakıldığında göğüs yüksekliğinin 1/3 ü kadar) bası uygulaması
24. Bu işlemi dakikada 100 kez uygulaması
25. Hasta/yaralıya 30 kalp masajından sonra 2 solunum yaptırmayı (30:2)
26. Temel yaşam desteğine, hasta/yaralı canlılık belirtileri gösterinceye kadar veya tıbbi yardım gelene kadar devam etmesi

Şekil IV.VII: Tek İlk Yardımçı İle Yetişkinde Suni Solunum ve Kalp Masajı Uygulaması



Şekil IV.VIII: İki İlk Yardımcı İle Yetişkinde Suni Solunum ve Kalp Masajı Uygulaması





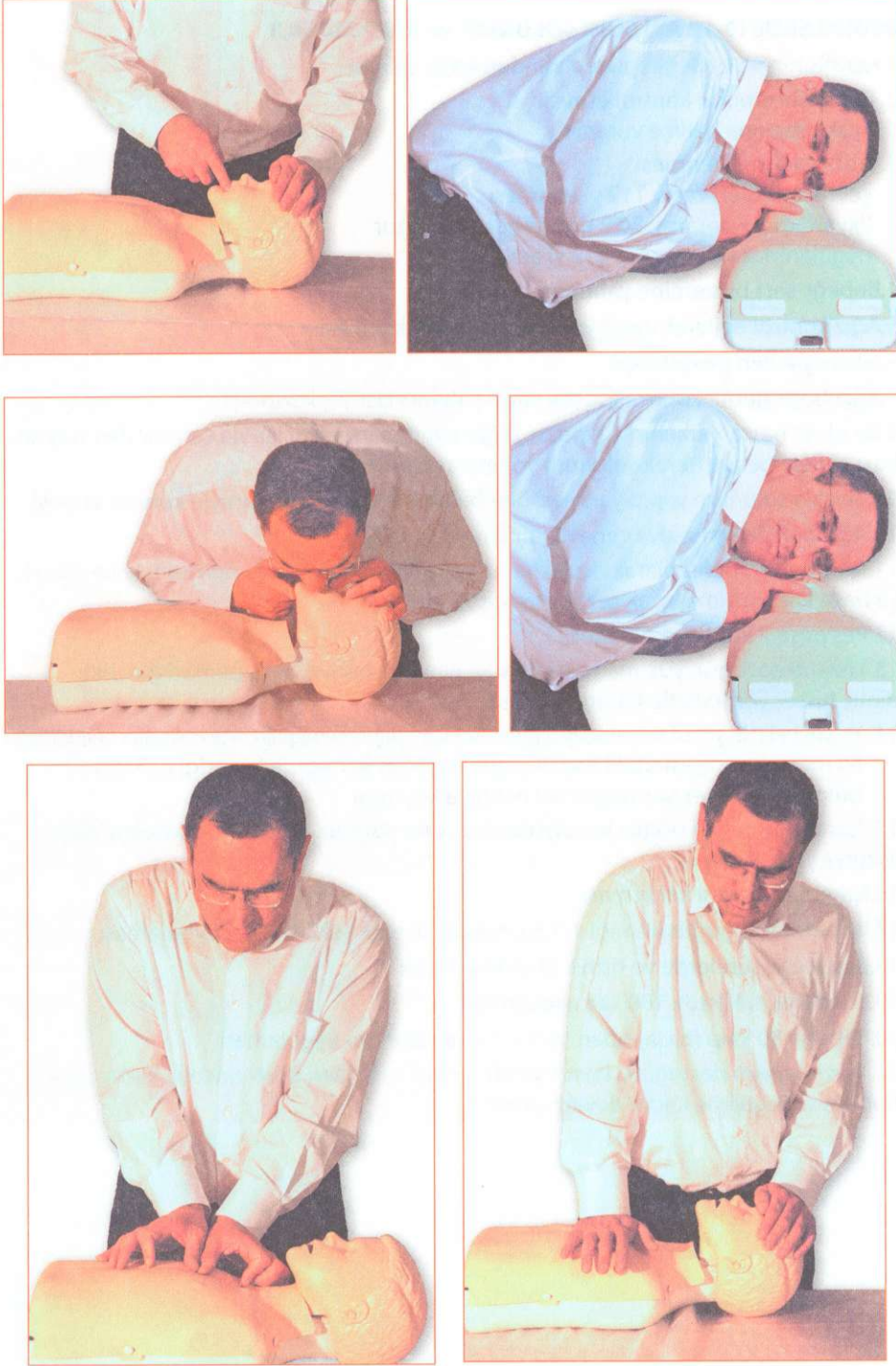
İki İlk yardımcı İle Yetişkinde Suni Solunum ve Kalp Masajı Uygulaması

ÇOCUKLARDA SUNİ SOLUNUM ve KALP MASAJI

ÇOCUKLARDA (1-8 YAŞ) SUNİ SOLUNUM ve KALP MASAJI

1. Kendisinin ve hasta/yaralının güvenliğinden emin olması
2. Bilinç durumunu kontrol etmesi
omuzlarına hafifçe dokunarak
sözlü uyarı ile, "iyi misiniz?" diye sorarak
3. Tıbbi yardım istenmesi
çevrede birileri varsa 112'yi aratması
ilkyardımcı yalnız ise; 30:2 göğüs basısının 5 tur uygulanmasından sonra 112'yi araması
4. Çocuğu sert bir zemine yatırması
5. Çocuğun sıkı giysilerini gevşetmesi
6. Ağız boşluğunu kontrol ederek varsa yabancı cismi çıkartması
7. Bir eli ile hasta/yaralının alnından, diğer elinin parmak uçlarıyla çenesinden tutarak başı hafifçe geriye iterek solunum yolunu açması
8. Çocuğun solunum yapıp yapmadığını bak-dinle-hisset yöntemiyle kontrol etmesi
9. Soluk alıp vermiyorsa alnının üzerine koyduğu elin baş ve işaret parmağını kullanarak hasta/yaralının burnunun yumuşak kısmını sıkıştırarak kapatması
10. Ağız hafifçe açması ve çeneyi hafif öne çekmesi
11. Baş geriye doğru eğilmiş pozisyonda iken dudaklarını hasta/yaralının ağızını içine alacak ve hava kaçacağı olmayacak şekilde yerleştirmesi
12. Eğer solunum yoksa çocuğun göğsünü yükseltmeye yarayacak kadar her biri 1 saniyenin üzerinde peş peşe 2 kez nefes vermesi
13. Yüzünü çocuğun yüzüne yaklaştırarak havanın geriye çıkıp çıkmadığını bak, dinle, hisset yöntemi ile kontrol etmesi
14. Yaşam belirtisi yoksa kalp masajı uygulamak için göğüs kemiğini ortasını tespit etmesi
Her iki elin baş ve işaret parmakları ile iki eşit "C" oluşturması
Bir elin işaret parmağını iman tahtasının alt ucuna, diğer elin baş parmağını üst ucuna yerleştirmesi
Baş parmakları ortada birleştirmesi
15. Bir elin topuğunu göğüsün merkezine yerleştirmesi
Bir eli kaldırılarak topuğunu diğer elin baş parmağın üstüne koyması
16. Parmakları göğüs kafesiyle temas ettirmeden, dirseğini bükmeden, göğüs kemiği üzerinde vücuda dik olacak şekilde baskı uygulaması
17. Göğüs kemiği 2,5-5 cm aşağı incek şekilde (yandan bakıldığında göğüs yüksekliğinin 1/3'ü kadar) bası uygulaması
18. Bu işlemi dakikada 100 kez uygulaması
19. Hasta/yaralı çocuğa 30 kalp masajından sonra 2 solunum yaptırması
20. Temel yaşam desteğine, hasta/yaralı canlılık belirtileri gösterinceye kadar veya tıbbi yardım gelene kadar devam etmesi

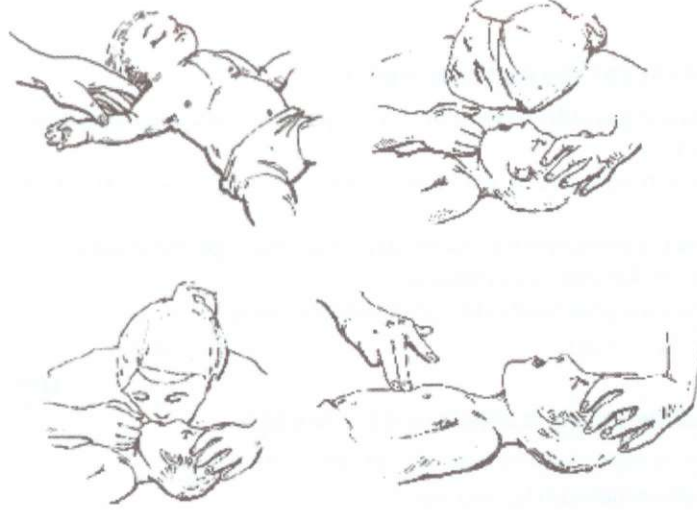
Şekil IV.IX: Çocuklarda Suni Solunum ve Kalp Masajı Uygulanması



BEBEKLERDE SUNİ SOLUNUM ve KALP MASAJI**BEBEKLERDE (0-12 AY) SUNİ SOLUNUM ve KALP MASAJI**

1. Kendisinin ve bebeğin güvenliğinden emin olması
2. Bilinç durumunu kontrol etmesi
Ayak tabanına hafifçe vurarak
3. Tıbbi yardım istenmesi
çevrede birileri varsa 112'yi aratması
ilkyardımcı yalnız ise; 30:2 göğüs basısının 5 tur uygulanmasından sonra 112'yi araması
4. Bebeği sert bir zemine yatırması
5. Ağız kontrol edilerek varsa yabancı cismi temizlemesi
6. Sıkan giysileri gevşetmesi
7. Ağız boşluğunu kontrol ederek varsa yabancı cismi çıkartması
8. Bir eli ile hasta/yaralının alından, diğer elinin parmak uçlarıyla çenesinden tutarak başı hafifçe geriye iterek solunum yolunu açması
9. Bebeğin solunum yapıp yapmadığını bak-dinle-hisset yöntemiyle kontrol etmesi
10. Ağız hafifçe açması ve çeneyi hafif öne çekmesi
11. Ağız dolusu nefes alarak dudaklarını hasta/yaralının ağız ve burnunu içine alacak ve hava kaçacağı olmayacak şekilde yerleştirmesi
12. Peş peşe 2 kez hava üflemesi
13. Yüzünü çocuğun yüzüne yaklaştırarak havanın geriye çıkıp çıkmadığını bak, dinle, hisset yöntemi ile kontrol etmesi
14. Yaşam belirtisi yoksa kalp masajı uygulamak için göğüs kemiğinin orta noktasını belirlemesi
İki meme ucu arasındaki hayali çizginin göğüs kemiği ile kesiştiği noktayı bulması ve işaret parmağını bu noktaya koyması
15. İşaret parmağını göğüs kemiği üzerine, orta parmak ve yüzük parmağını daha aşağıya yerleştirmesi
16. İşaret parmağını kaldırması
17. İki parmakla göğüs kemiği 1-1,5 cm aşağı incek şekilde bası uygulaması
18. Basıyı eşit sürelerde ve ritmik olarak yapması
19. Bu işlemi dakikada 100 kez uygulaması
20. Bebeğe 30 kalp masajından sonra 2 suni solunum uygulaması
21. Temel yaşam desteğine, hasta/yaralı canlılık belirtileri gösterinceye kadar veya tıbbi yardım gelene kadar devam etmesi

Şekil IV.X: Bebeklerde Suni Solunum ve Kalp Masajı Uygulaması



Şekil IV.XI: Bebeklerde Suni Solunum ve Kalp Masajı Uygulaması



**BÖLÜM IV: SUNİ SOLUNUM – KALP MASAJI
BECERİLERİ EĞİTİM REHBERLERİ
(EĞİTİCİ TARAFINDAN KULLANILACAK)**

İLK YARDIM BECERİLERİ EĞİTİM REHBERİ					
1- Geliştirilmesi gerekir: Basamağın hiç uygulanmaması veya sırasında uygulanmaması					
2- Yeterli: Basamağın doğru olarak ve sırasında uygulanması fakat takılmaların olması					
3- Ustalaşmış: Basamağın duraklamadan ve yardıma gerek kalmadan doğru olarak ve sırasında, mükemmel uygulanması					
G/Y: Basamağın eğitici tarafından gözlenmemiş olması					
Katılımcının Adı Soyadı:			Kurs Tarihi:		
UYGULAMA					
YETİŞKİNLERDE SUNİ SOLUNUM ve KALP MASAJI	1	2	3	4	5
1.Kendisinin ve hasta/yaralının güvenliğinden emin olması					
2.Hasta/yaralının bilincini kontrol etmesi (hafifçe sarsması, "iyi misiniz?" diye sorması)					
3.Tıbbi yardım istemesi					
4.Hasta/yaralıyı sert bir zemin üzerine yatırması					
5.Hasta/yaralının yanına diz çökmesi (tercihen sağ tarafına)					
6.Hastanın/yaralının sağ kolunu vücuduna dik açı yapacak şekilde uzatması, sağ dizini koltuk altına yakın yerleştirerek ata biner gibi kolun üzerinde durması					
7.Hasta/yaralının kravat, kemer ve yakasını açması					
8.Ağız içini kontrol ederek hava yolu tıkanıklığına neden olan cisim varsa çıkarması					
9.Hava yolunu açmak için bir elini hasta/yaralının alınına, diğer elinin parmak uçlarını çenesinin altına yerleştirilmesi					
11.Çene kemiğinin uzun kenarı yere dik gelecek şekilde başı geriye doğru eğmesi					
12.Hasta/yaralının solunum yapıp yapmadığını bak-dinle-hisset yöntemiyle kontrol etmesi: <ul style="list-style-type: none"> • Eğilerek yüzünü hastanın yüzüne yaklaştırması • Göğüs kafesinin solunum hareketlerini gözlemesi • Eğilerek yüzünü hastanın ağızına yaklaştırarak solunumu dinlemesi ve soluğu yanağında hissetmeye çalışması • El ile göğüs kafesinin hareketlerini hissetmeye çalışması • Solunumu camın buğulanması ile kontrol etmesi 					
13.Soluk alıp vermiyorsa alınının üzerine koyulan elin baş ve işaret parmağını kullanarak hasta/yaralının burnunu kapatması					
14.Baş geriye doğru eğilmiş pozisyonda iken hasta/yaralının ağızını içine alacak şekilde yerleştirilmesi					

15.Eğer solunum yoksa hasta/yaralının göğsünü yükseltmeye yarayacak kadar her biri 1 saniyenin üzerinde 2 kurtarıcı nefes vermesi					
16.Kazazedenin göğüs kafesinin hava üfleme sırasında genişlediğini gözlemesi					
17.Ağzını kazazedenin ağzından hafifçe çekerek üflediği havanın geriye çıkmasına izin vermesi ve bu sırada başını yan çevirerek havanın geriye çıkıp çıkmadığını bak dinle hisset yöntemi ile kontrol etmesi kazazedenin göğüs kafesinin indiğini gözlemesi geri çıkan havayı işitmesi ya da hissetmesi					
18. Kalp masajı uygulamak için göğüs kemiğini ortasını tespit etmesi Her iki elin baş ve işaret parmakları ile iki eşit "C" oluşturması Bir elin işaret parmağını iman tahtasının alt ucuna, diğer elin baş parmağını üst ucuna yerleştirmesi Baş parmakları ortada birleştirmesi					
19.Bir elin topuğunu göğüsün merkezine yerleştirmesi Bir eli kaldırılarak topuğunu diğer elin baş parmağın üstüne koyması					
20.Diğer elini bu elin üzerine yerleştirmesi					
21.Her iki elin parmaklarını birbirine geçirmesi					
22.Parmakları göğüs kafesiyle temas ettirmeden, dirsekleri bükmeden, göğüs kemiği üzerinde vücuda dik olacak şekilde baskı uygulaması					
23.Göğüs kemiği 4-5 cm aşağı inecek şekilde (yandan bakıldığında göğüs yüksekliğinin 1/3 ü kadar) bası uygulaması					
24.Bu işlemi dakikada 100 kez uygulaması					
25.Hasta/yaralıya 30 kalp masajından sonra 2 solunum yaptırması					
26.Temel yaşam desteğine, hasta/yaralı canlılık belirtileri gösterinceye kadar veya tıbbi yardım gelene kadar devam etmesi					

Katılımcı bu uygulamaları yapmaya:

 Hazır Hazır değil

Eğitici Adı Soyadı:

İmza:

Tarih:

İLK YARDIM BECERİLERİ EĞİTİM REHBERİ					
1- Geliştirilmesi gerekir: Basamağın hiç uygulanmaması veya sırasında uygulanmaması					
2- Yeterli: Basamağın doğru olarak ve sırasında uygulanması fakat takılmaların olması					
3- Ustalaşmış: Basamağın duraklamadan ve yardıma gerek kalmadan doğru olarak ve sırasında, mükemmel uygulanması					
G/Y: Basamağın eğitici tarafından gözlenmemiş olması					
Katılımcının Adı Soyadı:			Kurs Tarihi:		
ÇOCUKLARDA (1-8 YAŞ) SUNİ SOLUNUM ve KALP MASAJI					UYGULAMA
1.Kendisinin ve hasta/yaralının güvenliğinden emin olması	1	2	3	4	5
2.Bilinç durumunu kontrol etmesi omuzlarına hafifçe dokunarak sözlü uyarı ile, "iyi misiniz?" diye sorarak					
3. Tıbbi yardım istenmesi çevrede birileri varsa 112'yi aratması ilkyardımcı yalnız ise; 30:2 göğüs basısının 5 tur uygulanmasından sonra 112'yi araması					
4.Çocuğu sert bir zemine yatırması					
5.Çocuğun sıkın giysilerini gevşetmesi					
6.Ağız boşluğunu kontrol ederek varsa yabancı cisim çıkartması					
7.Bir eli ile hasta/yaralının alnından, diğer elinin parmak uçlarıyla çenesinden tutarak başı hafifçe geriye iterek solunum yolunu açması					
8.Çocuğun solunum yapıp yapmadığını bak-dinle-hisset yöntemiyle kontrol etmesi					
9.Soluk alıp vermiyorsa alnının üzerine koyduğu elin baş ve işaret parmağını kullanarak hasta/yaralının burnunun yumuşak kısmını sıkıştırarak kapatması					
10.Ağız hafifçe açması ve çeneyi hafif öne çekmesi					
11.Baş geriye doğru eğilmiş pozisyonda iken dudaklarını hasta/yaralının ağızını içine alacak ve hava kaçağı olmayacak şekilde yerleştirmesi					
12.Eğer solunum yoksa çocuğun göğsünü yükseltmeye yarayacak kadar her biri 1 saniyenin üzerinde peş peşe 2 kez nefes vermesi					
13.Yüzünü çocuğun yüzüne yaklaştırarak havanın geriye çıkıp çıkmadığını bak, dinle, hisset yöntemi ile kontrol etmesi					
14. Yaşam belirtisi yoksa kalp masajı uygulamak için göğüs kemiğini ortasını tespit etmesi Her iki elin baş ve işaret parmakları ile iki eşit "C" oluşturması Bir elin işaret parmağını iman tahtasının alt ucuna, diğer elin baş parmağını üst ucuna yerleştirmesi Baş parmakları ortada birleştirmesi					
15. Bir elin topuğunu göğüsün merkezine yerleştirmesi Bir eli kaldırılarak topuğunu diğer elin baş parmağın üstüne koyması					

16. Parmakları göğüs kafesiyle temas ettirmeden, dirseğini bükmeden, göğüs kemiği üzerinde vücuda dik olacak şekilde baskı uygulaması					
17.Göğüs kemiği 2,5-5 cm aşağı inecek şekilde (yandan bakıldığında göğüs yüksekliğinin 1/3'ü kadar) bası uygulaması					
18.Bu işlemi dakikada 100 kez uygulaması					
19.Hasta/yaralı çocuğa 30 kalp masajından sonra 2 solunum yaptırması					
20. Temel yaşam desteğine, hasta/yaralı canlılık belirtileri gösterinceye kadar veya tıbbi yardım gelene kadar devam etmesi					

Katılımcı bu uygulamaları yapmaya:

Hazır

Hazır değil

Eğitici Adı Soyadı:

İmza:

Tarih:

İLK YARDIM BECERİLERİ EĞİTİM REHBERİ					
1- Geliştirilmesi gerekir: Basamağın hiç uygulanmaması veya sırasında uygulanmaması					
2- Yeterli: Basamağın doğru olarak ve sırasında uygulanması fakat takılmaların olması					
3- Ustalaşmış: Basamağın duraklamadan ve yardıma gerek kalmadan doğru olarak ve sırasında, mükemmel uygulanması					
G/Y: Basamağın eğitici tarafından gözlenmemiş olması					
Katılımcının Adı Soyadı:			Kurs Tarihi:		
BEBEKLERDE (0-12 AY) SUNİ SOLUNUM ve KALP MASAJI					UYGULAMA
	1	2	3	4	5
1.Kendisinin ve bebeğin güvenliğinden emin olması					
2. Bilinç durumunu kontrol etmesi Ayak tabanına hafifçe vurarak					
3. Tıbbi yardım istenmesi çevrede birileri varsa 112'yi aratması ilkyardımcı yalnız ise; 30:2 göğüs basısının 5 tur uygulanmasından sonra 112'yi araması					
4.Bebeği sert bir zemine yatırması					
5.Ağız kontrol edilerek varsa yabancı cismi temizlemesi					
6.Sıkan giysileri gevşetmesi					
7.Ağız boşluğunu kontrol ederek varsa yabancı cismi çıkartması					
8.Bir eli ile hasta/yaralının alından, diğer elinin parmak uçlarıyla çenesinden tutarak başı hafifçe geriye iterek solunum yolunu açması					
9.Bebeğin solunum yapıp yapmadığını bak-dinle-hisset yöntemiyle kontrol etmesi					
10.Ağız hafifçe açması ve çeneyi hafif öne çekmesi					
11.Ağız dolusu nefes alarak dudaklarını hasta/yaralının ağız ve burnunu içine alacak ve hava kaçağı olmayacak şekilde yerleştirmesi					
12.Peş peşe 2 kez hava üflemesi					
13.Yüzünü çocuğun yüzüne yaklaştırarak havanın geriye çıkıp çıkmadığını bak, dinle, hisset yöntemi ile kontrol etmesi					
14. Yaşam belirtisi yoksa kalp masajı uygulamak için göğüs kemiğinin orta noktasını belirlemesi İki meme ucu arasındaki hayali çizginin göğüs kemiği ile kesiştiği noktayı bulması ve işaret parmağını bu noktaya koyması					
15. İşaret parmağını göğüs kemiği üzerine, orta parmak ve yüzük parmağını daha aşağıya yerleştirmesi					
16.İşaret parmağını kaldırması					
17.İki parmakla göğüs kemiği 1-1,5 cm aşağı incek şekilde bası uygulaması					
18.Basıyı eşit sürelerde ve ritmik olarak yapması					
19.Bu işlemi dakikada 100 kez uygulaması					
20.Bebeğe 30 kalp masajından sonra 2 suni solunum uygulaması					
21.Temel yaşam desteğine, hasta/yaralı canlılık belirtileri gösterinceye kadar veya tıbbi yardım gelene kadar devam etmesi					

Katılımcı bu uygulamaları yapmaya: Hazır Hazır değil

Eğitici Adı Soyadı:

İmza:

Tarih: