



LA VITA... Vivila, Salvala!

Programma Comunitario di Educazione per le persone che si sono ritirate

Il 19 ottobre 2006 e' stato lanciato dal Ministro per la Salute On. John Hatzistergos e dall'Amministratore Delegato dell'Ambulanza Greg Rochford un nuovo programma educativo comunitario gratuito per le persone fuori servizio di 55 anni ed oltre.

Il Programma e' disponibile per tutti i membri della collettivita' del New South Wales e non richiede piu' di un paio di minuti per familiarizzarsi... quindi continuate a leggere.

IL PROGRAMMA

I risultati delle nostre consultazioni con la collettivita' hanno rivelato un allarmante scarso livello di comprensione o mancanza di preoccupazione nei confronti delle emergenze di carattere medico. Abbiamo inoltre scoperto che i tre principali motivi per i quali le persone di 55 anni e oltre non intraprendono corsi di tecniche salva-vita sono:

1. tempo
2. costo
3. esami o valutazioni

Il programma di educazione comunitaria 'LA VITA... Vivila, Salvala!' dura soltanto un'ora; e' gratuito; e non sono previsti esami. Il programma e' stato sperimentato con successo da diversi gruppi comunitari con commenti positivi.

CONTENUTO DEL PROGRAMMA

Il programma informera' la collettivita':

- > sui segni e sintomi delle emergenze mediche
- > sull'importanza che si provveda a chiamare il triplo Zero e sulle domande a cui si dovra' rispondere
- > sulle istruzioni che verranno fornite dagli operatori telefonici del Servizio Ambulanza prima dell'arrivo dell'ambulanza



Per I gruppi comunitari e' stato predisposto un kit di materiale informativo che verra' inviato dietro richiesta. Il kit contiene il seguente materiale:

- > **un poster pubblicitario** (per informare i soci del Club di questa opportunita')
 - > **un modulo di registrazione** (I partecipanti informano della loro partecipazione)
 - > **un opuscolo di istruzioni** (una guida passo per passo su come condurre la sessione di un'ora)
 - > **un DVD illustrativo** (storie di vita reale ed informazioni elementari sul CPR)
- > Federe "CPR Buddy" (federe che i partecipanti useranno per esercitarsi sulla rianimazione [CPR] e che si porteranno a casa in omaggio)
 - > Una guida formato magnete da frigo (elenca i segnali di allarme per alcune malattie potenzialmente fatali)
 - > Attestato di frequenza (come ricordo a tutti i partecipanti)
 - > Schede di valutazione per il facilitatore ed i partecipanti (da restituire all'Ambulance Public Affairs per la valutazione del programma).

Continua sul retro

LA VITA... Vivila, Salvata!

Programma Comunitario di Educazione per le persone che si sono ritirate

Questo Programma di auto-apprendimento e' destinato ad incrementare la consapevolezza della collettivita' sulle emergenze di carattere medico e a infondere fiducia nel seguire le istruzioni degli operatori telefonici del Servizio Ambulanza. Le ricerche hanno rivelato che oltre il 70% di tutti gli arresti cardiaci avviene a casa. La vostra decisione di partecipare al Programma "LA VITA... Vivila, Salvata!" potrebbe salvare la vita a qualcuno che conoscete.

IL FACILITATORE DELLA SESSIONE

Il facilitatore e' un rappresentante di un gruppo comunitario proveniente da una organizzazione quali Rotary, Probus, Women'Association, Lions Club o di qualsiasi altro gruppo sportivo o di attivita' ricreativa, il quale coordina lo svolgimento del programma.

Tutti i facilitatori ricevono un opuscolo di istruzioni con dei testi gia' preparati facili da seguire, in modo tale da non rendere necessaria alcuna precedente esperienza in quanto il facilitatore non si assume il ruolo di istruttore.

STRUTTURA DELLA SESSIONE

Il Programma viene facilitato da membri della collettivita' che non hanno interattivita' con il Servizio Ambulanza anche se, in zone rurali, durante periodi tranquilli, funzionari del Servizio Ambulanza possono decidere di impegnarsi, ma questo e' esclusivamente lasciato alla loro discrezione. Preferibilmente il numero di partecipanti non dovrebbe superare il numero di 20 per ogni sessione.

Una sessione tipo dovrebbe includere:

- > benvenuto ed introduzione
- > visione di un DVD informativo (durata 24 minuti)
- > la componente pratica del CPR [rianimazione cardiopolmonare] ed autocritica.
- > conclusioni

I partecipanti avranno bisogno di portare con loro alla sessione un cuscino da letto di dimensioni standard. Verra' fornita loro come materiale di addestramento una federa a cui ci si riferira' come "CPR Buddy". La federa ha un torso disegnato sul davanti, simile a un manichino, e i partecipanti si addestreranno a esercitare la propria tecnica elementare sul loro "CPR Buddy" al termine della sessione e continueranno ad esercitarsi una volta a casa.

E' QUESTO UN CORSO ACCREDITATO?

Il programma e' soltanto un corso di sensibilizzazione e viene vivamente raccomandato a tutti i partecipanti di far seguire a questa sessione l'iscrizione ad un corso presso un ente gestore di pronto soccorso accreditato. Il Servizio Ambulanza ha gia' informato in proposito i piu' importanti enti gestori di pronto soccorso, i quali sono molto favorevoli al nostro programma.

QUESTO PROGRAMMA PUO' ESSERE ADATTO PER IL VOSTRO GRUPPO COMUNITARIO?

I membri del gruppo comunitario debbono aver superato i 55 anni di eta' per essere idonei al programma. Esempi di gruppi includono Rotary, Probus, Country Women's Association, Lions Clubs, clubs sportivi ecc. Sono stati stampati kits per 50.000 partecipanti per il primo anno e questi saranno uniformemente distribuiti nell'area statale tra i vari gruppi comunitari che desiderano partecipare.

FINANZIAMENTI

Nel primo anno il programma e' stato reso possibile grazie alla generosita' finanziaria della defunta Dorothy Caton, The Danks Trust and Tothemill Pty Ltd. Attualmente si stanno cercando sponsorizzazioni e donazioni al fine di assicurare lunga vita al programma.

COME RICHIEDERE UN KIT PER SVOLGERE IL PROGRAMMA

Se il vostro gruppo comunitario rientra nei criteri e desidera far richiesta di un kit, vogliate cortesemente inviare la vostra richiesta all'indirizzo email:

community@ambulance.nsw.gov.au

o al Public Affairs Unit
Ambulance Service of NSW
Locked Bag 105
ROZELLE NSW 2039

Accertatevi di includere il nome del club ed i contatti nonche' il numero totale dei partecipanti.



**Ambulance Service
of New South Wales**

LA VITA... Vivila, Salvala!



Opuscolo di istruzioni per il Facilitatore

000

Contenuto dell'opuscolo

In questo opuscolo sono contenute informazioni che vi saranno d'aiuto a condurre il Programma "LA VITA... Vivila, Salvala!".

1. Introduzione

Un messaggio dell'amministratore delegato del Servizio Ambulanza del NSW ed una testimonianza scritta di una persona sopravvissuta ad un arresto cardiaco.

2. Modulo di registrazione

Per registrare i dati di tutti i partecipanti. Tale modulo dovrà essere inviato al Servizio Ambulanza alla fine della sessione (e' allegato).

3. Lista di controllo pre-sessione

Una lista di cose da fare precedentemente alla data della sessione. Sono stati inclusi due posters per aiutarvi a fare pubblicita' (allegati).

4. Istruzioni predisposte

Sono gia' stati predisposti per voi dei testi gia' preparati che vi potranno essere d'aiuto nella diffusione di importanti informazioni. Tali informazioni sono contenute nei rettangoli ombreggiati di questo opuscolo per essere lette nel corso della sessione.

5. Equipaggiamento

Nel vostro kit informativo sono incluse delle federe da cuscino e delle guide di riferimento in formato magneti da frigo da distribuire a tutti i partecipanti al programma. Per favore fate in modo che i partecipanti non condividano le federe.

6. Domande ricorrenti

Il Servizio Ambulanza ha gia' previsto che i partecipanti potranno porre delle domande. Molte di esse necessitano di semplici risposte che sono state elencate sul retro di questo opuscolo per vostra comodita'.

7. Attestati

Attestati di frequenza sono stati allegati affinche' tutti i partecipanti possano riceverli al termine del programma.

8. Scheda di Valutazione del Facilitatore

Vi preghiamo di assisterci compilando l'acclusa Scheda di Valutazione del Facilitatore e di restituirlo al Servizio Ambulanza. La ricezione di tale modulo ci e' d'aiuto nel valutare l'impatto del Programma e garantisce che ogni quesito trovi una risposta. Se richiesto, le risposte potranno essere inviate al Facilitatore

9. Scheda di Valutazione del Partecipante.

A tutti i partecipanti viene richiesto di compilare l'acclusa Scheda di Valutazione del Partecipante. Siete pregati di raccogliere tali schede e di inviarle assieme alla Scheda di Valutazione del Facilitatore.

Il Programma "LA VITA... Vivila, Salvala!" e' stato sviluppato allo scopo di educare la comunita' del NSW a riconoscere potenziali emergenze di carattere medico, a chiamare immediatamente lo "000" per un'ambulanza ed a fornire interventi salva-vita.

Questo e' soltanto un programma di sensibilizzazione ed e' stato concepito per offrire una migliore comprensione delle tecniche salva-vita.

Il Servizio Ambulanza raccomanda vivamente che i partecipanti facciano seguire al Programma l'iscrizione ad un corso riconosciuto di pronto soccorso prendendo contatto con un ente gestore di pronto soccorso registrato presso la Workcover Authority.

Il vostro desiderio di fare la differenza e salvare una vita e' apprezzato. Vi ringraziamo per la partecipazione e per aiutarci ad aiutarvi.

Il Servizio Ambulanza del New South Wales e' parte integrante e dinamica del sistema sanitario del New South Wales e uno dei piu' grandi servizi di ambulanza del mondo.

Il Servizio Ambulanza fornisce assistenza clinica di elevata qualita' e servizi di trasporto connessi alla sanita' ad oltre 6,8 milioni di persone nel NSW, distribuite su di un'area di oltre 800.000 chilometri quadrati.

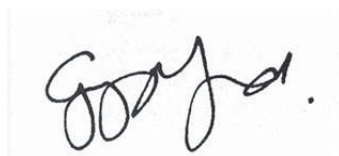
L'importanza di una educazione comunitaria nel supporto dell'assistenza di emergenza viene riconosciuta da tutti i servizi di ambulanza a livello nazionale, anche se i programmi differiscono leggermente.

Il Programma "LA VITA... Vivila, Salvala!" e' stato sviluppato dal Servizio Ambulanza allo scopo di riconoscere le emergenze mediche e di fornire efficaci risposte iniziali alle stesse.

Le ricerche da noi condotte confermano decisamente la necessita' di un programma comunitario che incrementi il precoce riconoscimento dei segni e sintomi di dolori al torace riconducibili all'attivita' cardiaca e/o arresto cardiaco. Il trattamento di emergenza viene spesso ritardato dal fatto che sia il paziente che le persone presenti non riescono a riconoscere tali importanti fattori.

Ci si aspetta che questo programma di autoapprendimento possa aumentare la consapevolezza della collettivita' in merito alle emergenze di carattere medico e dia fiducia nell'esecuzione delle istruzioni impartite al telefono dagli operatori del Servizio Ambulanza.

Le ricerche hanno rivelato che oltre il 70 per cento di tutti gli arresti cardiaci avvengono in casa. La vostra decisione di partecipare al Programma "LA VITA... Vivila, Salvala!" potrebbe salvare la vita di qualcuno che conoscete.



Greg Rochford
Amministratore Delegato
Servizio Ambulanza del New South Wales.

Sopravvivere ad un arresto cardiaco – la storia di Ross Skinner

Ho goduto sempre, cosi' almeno pensavo, di salute abbastanza buona e sono sicuro di essere uno dei tanti che ritengono che a 54 anni di eta' si e' troppo giovani per soffrire di un attacco cardiaco.

Tutto questo e' cambiato il 6 marzo 2005

Io ed un paio di vicini stavamo sbrigando alcuni lavoretti attorno al fabbricato quando all'improvviso ebbi un collasso. Per mia fortuna uno dei vicini, Dennis, si era accorto che non avevo piu' battito e che non respiravo ed aveva quindi immediatamente iniziato la respirazione artificiale

Un altro vicino, Roy, veniva in soccorso mentre suo nipote chiamava lo "000" per un'ambulanza.

Gli operatori telefonici del Servizio ambulanza si erano dimostrati particolarmente d'aiuto ed avevano fornito le istruzioni ed il coraggio di cui in quel momento ciascuno aveva bisogno. L'ambulanza arrivo' in pochi minuti e tempestivamente venni sottoposto agli shocks salva-vita del defibrillatore per far si' che il mio cuore riprendesse a funzionare. Mi portarono in tutta fretta al St. George Hospital dove scoprii, dopo essere stato in coma per tre giorni, che avevo subito un grave attacco cardiaco e che era stato necessario un triplo by-pass.

Debbo dire di non aver avuto nessuno dei segni premonitori che spesso si accompagnano ad una malattia cardiaca; dolori al torace, affanno ecc.e che l'attacco avvenne nel giro di pochi secondi.

Se non fosse stato per il fatto che il mio vicino si era ricordato il modo di eseguire la respirazione artificiale, tecnica che aveva appreso molti anni addietro, non sarei oggi qui a raccontare la mia storia.

Quando ho saputo del programma di sensibilizzazione "LA VITA... Vivila, Salvala!" mi sono immediatamente reso conto che questo programma rappresenta un passo necessario ed importante per incrementare la conoscenza nella collettivita' sul modo di affrontare emergenze mediche che possono risultare fatali.

Ross Skinner



Di cosa ho bisogno per organizzare una sessione del Programma?

Si raccomanda che i partecipanti di ciascuna sessione non superi il numero di 20. Il vostro kit di materiale informativo dovrebbe comprendere:

per i Facilitatori

- 1 x Opuscolo di Informazioni per il Facilitatore
- 1 x Modulo di Registrazione
- 1 x Scheda di Valutazione del Facilitatore
- 2 x Posters pubblicitari formato A3
- 2 x DVD istruttivi (uno e' una copia di riserva)

per i Partecipanti

- 1 x federa "Buddy" per il CPR
- 1 x magnete Guida di Riferimento
- 1 x Attestato di Frequenza
- 1 x Scheda di Valutazione del Partecipante

Il numero degli articoli che compongono il vostro kit dipende dalla stima approssimativa che la vostra organizzazione fornira' al Servizio Ambulanza. Se avete bisogno di articoli addizionali per cortesia contattate il Community Relations Officer [Funzionario addetto alle Relazioni Comunitarie] allo (02) 9320 7777.

Se al termine della sessione vi rimangono degli articoli non utilizzati siete cortesemente pregati di restituirli al Community Relations Officer.

Fare il Facilitatore del Programma e' facile. Per vostra comodita' qui di seguito e' indicato un elenco di cose da fare (assicuratevi di spuntare ciascun elemento dalla lista una volta completato).

Quando ricevete il vostro kit di Informazioni....

- Il kit di informazioni e' completo (come nella lista sopraelencata)?
- Funzionano ambedue le copie del DVD? In caso contrario contattate il Community Relations Officer appena possibile allo (02) 9320 7777.

Cose da considerare quando prenotate una sala

- Quando prenotate un locale assicuratevi che sia abbastanza capiente per tutti i partecipanti e che abbia a disposizione una televisione e un player DVD che possiate usare.
- Avete piazzato in bella evidenza i due posters pubblicitari nel luogo che avete prescelto con l'indicazione della data, l'esatta ubicazione e il modo di contattarvi per registrare l'iscrizione?

Quando un partecipante chiede di registrarsi

Quando un partecipante chiede di registrare la sua partecipazione assicuratevi di registrare i suoi dati sul Modulo di Registrazione incluso nel vostro Opuscolo del Facilitatore.

- Assicuratevi che tutti i partecipanti conoscano il luogo, la data e l'orario
- NON DIMENTICATE** di avvertirli di portare con loro quel giorno un cuscino da letto di dimensioni standard!

Il giorno precedente al Programma...

- Togliete tutti gli annunci una volta che avete raggiunto i 20 posti al fine di evitare disappunti.
- Vi siete familiarizzati con il contenuto del DVD visionandolo in anticipo? (nel vostro kit di informazioni vi e' una seconda copia).

Preparate per tempo gli Attestati di Frequenza scrivendovi gia' i nomi dei partecipanti in modo che possano essere consegnati nello stesso giorno senza ritardi.

Il giorno stabilito...

Assicuratevi di arrivare sul posto almeno 45 minuti prima dell'inizio per preparare la sala.

- Portate un cuscino di scorta con voi in caso una dei partecipanti se ne dimentichi.
- Assicuratevi che la televisione ed il player DVD funzionino.

Preparate tutto il materiale del Programma pronto per essere consegnato, quali le federe "Buddy", gli Attestati di Frequenza e le Guide di riferimento magnetiche da frigo.

Dopo la sessione...

Al termine della sessione assicuratevi di inviare la vostra Scheda di Registrazione e le Schede di Valutazione al Community Relations Officer, Ambulance Service of New South Wales, Locked Bag 105, Rozelle NSW 2039.

Preliminari

Nei rettangoli ombreggiati vi vengono forniti dei testi preparati allo scopo di assistervi nello svolgimento del programma.

Altri suggerimenti vi vengono forniti **esternamente** ai rettangoli ombreggiati solo ad interesse del Facilitatore (da non leggere ad alta voce).

1. Benvenuto (testo preparato)

Benvenuti ed a nome del (nome del club/gruppo..) e del Servizio Ambulanza del NSW vorrei ringraziare voi tutti per aver preso parte al Programma "LA VITA... Vivila, Salvala!". Io mi chiamo (il vostro nome) e sarò il vostro Facilitatore per la sessione di oggi.

Vi prego di tenere presente che questo Programma è stato specificatamente progettato per persone di oltre 55 anni. Le condizioni mediche di priorità e le tecniche di rianimazione cardio-polmonare (conosciuta come "CPR") possono mutare a seconda dell'età demografica. In questo Programma non sono previsti esami o valutazioni e avrete tempo per segnalare alla fine della sessione qualsiasi domanda a cui non sia stata data risposta. Qualsiasi domanda verrà poi riferita al Servizio Ambulanza che cercherà di dare una pronta risposta al Facilitatore.

2. Scopo (testo preparato)

Gli scopi del Programma sono:

1. Di evidenziare l'importanza nel riconoscere i segni ed i sintomi di emergenze mediche potenzialmente fatali e;
2. chiamare lo "000" immediatamente per un'ambulanza.

L'apprendere a riconoscere i segni ed i sintomi di emergenze mediche dovrebbe si spera ridurre la possibilità che le condizioni del paziente peggiorino fino al punto in cui viene a rendersi necessario eseguire il CPR. Si provvederà anche ad esaminare le tecniche base del CPR, qualora tali circostanze si dovessero verificare, Cio' vi assisterà nel ricevere istruzioni al telefono da parte del personale qualificato del Servizio Ambulanza.

Il CPR è essenziale per la sopravvivenza di chi ha subito un arresto cardiaco – è l'unico modo con cui l'ossigeno può essere pompato attraverso il corpo in modo da tenere in vita il cervello fino all'arrivo dei paramedici. Le ambulanze sono attrezzate con defibrillatori che inviano shocks al cuore del paziente fino al ritorno di un ritmo cardiaco in grado di sostenere la vita.

Agenda (testo preparato)

Fra poco vedremo un DVD del Programma "LA VITA... Vivila, Salvala!".

Dopo aver visto il DVD faremo esercizi pratici molto elementari di CPR utilizzando le federe "Buddy". Ve le distribuirò a quel punto. Debbo avvertirvi di non scambiarsi le federe per la respirazione bocca a bocca.

Le informazioni che sono contenute nel DVD relative ai segni ed ai sintomi di condizioni mediche sono elencate in una guida di riferimento magnetizzata che vi sarà data al termine della sessione odierna.

Guardate il DVD. Assicuratevi che tutti i partecipanti abbiano una chiara visione dello schermo e che il volume sia sufficientemente alto (non distribuite le federe CPR "Buddy" fino a quando il DVD non sia terminato altrimenti i partecipanti potrebbero distrarsi).

Domande successive al DVD (testo preparato)

Spero che il DVD sia piaciuto a tutti e che ora abbiate una migliore comprensione di come riconoscere un'emergenza medica. Vorrei che tutti rispondete ad alta voce alla seguente domanda - quale è il numero da chiamare subito in caso di emergenza medica? ("000").

Ora che abbiamo visto il DVD vorrei ripetere gli obiettivi del Programma:

1. Riconoscere subito i segni ed i sintomi di emergenze mediche tali da mettere in pericolo la vita servirà a salvare vite. Non permettete a voi stessi o altri che conoscete di desistere dal richiedere immediata assistenza medica.
2. chiamate immediatamente lo "000" e chiedete di "Ambulance" L'operatore del servizio Ambulanza vi potrà dare istruzioni salva-vita mentre l'ambulanza sta arrivando.

Ricordate, rimanete al telefono, **NON RIATTACCATE** e non occupate la linea telefonica con altre chiamate mentre siete in attesa dell'ambulanza

Ricordate ai partecipanti di rinviare ogni domanda relativa al DVD al termine della sessione in modo che possiate prenderne nota.

Dimostrazione

Distribuite le federe "CPR Buddy" a tutti i partecipanti e chiedete loro di metterle sui cuscini che hanno portato con loro. Inoltre chiedete loro di liberare il pavimento in modo che ciascuno abbia spazio sufficiente per inginocchiarsi /sedersi e di mettere i cuscini davanti a loro.

5. Dimostrazione (testo preparato).

E' importante chiamare immediatamente lo "000" quando identificate un'emergenza medica. **NON OMETTETE** di chiedere assistenza medica. Assicuratevi che quella allo "000" sia la prima telefonata che fate.

Ora passeremo ad esercitarci su alcune procedure molto elementari di CPR di cui abbiamo già visto la dimostrazione sul DVD. Faremo riferimento alla vostra federa "CPR Buddy" come il "paziente". Il paziente di oggi e' una persona adulta.

NON SOTTOPONETE ALCUNA PERSONA A QUESTO A MENO CHE NON SOFFRA DI ARRESTO CARDIACO!

Questo significa che non e' cosciente, che non respira e che non ha battito.

6. CPR – inclinazione del capo (testo preparato).

Come prima cosa dobbiamo esercitarci a reclinare all'indietro la testa del paziente in modo da aprire le sue vie respiratorie. Per far questo:

- ponete una mano sulla fronte del paziente
- mettete l'altra mano sotto il collo del paziente (e cioè sotto al cuscino).

Ora inclinate gentilmente la sua testa all'indietro.

Lasciate che i partecipanti procedano ad esercitarsi e a commentare la posizione delle mani di ciascuno

7. CPR – bocca a bocca (testo preparato)

Una volta che il capo e' reclinato:

- chiudete il naso stringendolo con le dita
- coprite completamente la bocca del paziente con la vostra bocca e soffiare due profondi respiri nella loro bocca.

Ricordate e' molto importante coprire la loro bocca con la vostra.

Il paziente potrebbe boccheggiare di tanto in tanto ma cio' non sta ad indicare che egli stia respirando in modo efficiente.

Fate si' che i partecipanti si esercitino su questo e discutano sulla posizione della bocca di ciascuno. Reiterate ai partecipanti che si tratta di due respiri.

8. CPR - Compressione del torace (testo preparato).

Ricordate, i requisiti del CPR possono variare a seconda dell'emergenza medica. Se il paziente e' un bambino l'operatore telefonico del Servizio Ambulanza vi consiglierà al riguardo di ogni lieve modifica che potreste dover apportare. Proveremo ora a provare la compressione del torace sul paziente.

Riposionatevi adesso accanto al loro torace.

Ponete la base della vostra mano [la parte vicina al polso] sullo sterno del paziente, al centro del torace, tra i due capezzoli.

Mettete l'altra mano sulla prima ed intrecciate le dita. Accertatevi che soltanto la base della mano di sotto tocchi il torace.

A questo punto sistemate il vostro corpo in modo tale che il baricentro sia sopra le vostre mani.

Tenendo le braccia distese spingete verso il basso fino ad un terzo della profondità del loro torace. Spingete velocemente e con forza per 30 volte. Contare a voce alta può essere d'aiuto. Notate: il cuscino deve essere spinto quasi fino in fondo.

La posizione delle mani e' estremamente importante. Accertatevi che la vostra mano sia posizionata sullo sterno del paziente al centro del torace tra i due capezzoli. Non perdetevi il contatto tra la vostra mano ed il torace del paziente.

Fate esercitare i partecipanti a fare le compressioni contandole ad alta voce fino a quando non completeranno le 30 compressioni. Fate si' cheentino velocemente (circa due compressioni al secondo).

9. (testo preparato)

Nella realtà il torace di una persona offre una resistenza molto maggiore del vostro cuscino e pertanto dovrete spingere più forte. Molto spesso le costole di una persona possono incrinarsi a causa della pressione sul torace. **NON** vi allarmate, continuate ad eseguire il CPR. Noi adesso ripeteremo gli esercizi di inclinazione del capo, del soffiare i due respiri e delle 30 compressioni toraciche.

Riferitevi ai precedenti punti **6**, **7** ed **8** e fate ripetere ai partecipanti le sequenze del CPR per diverse volte per esercitarli. Potreste anche decidere di far fare gli esercizi a metà dei partecipanti mentre l'altra metà osserva allo scopo di consentire reciproche osservazioni critiche.

10. (testo preparato)

Mi sembra che tutti abbiano fatto buona pratica sulle tecniche più elementari del CPR – molto bene! Mettetevi nuovamente seduti o comunque comodi. Ricordatevi di non desistere. L'operatore telefonico del Servizio Ambulanza vi fornirà le istruzioni fino a quando non arrivano i soccorsi e sarà in grado di rispondere ad altre domande che potreste avere. Continuate a lavorare fino all'arrivo dei paramedici o fino a quando non siete più in condizioni fisiche di continuare.

11. (testo preparato)

Il Servizio Ambulanza desidera ricordare a tutti che vi e' molto di piu' da apprendere al riguardo del CPR e che questa sessione vi ha mostrato solo i piu' elementari passi che vi possono essere d'aiuto qualora dovreste fare una telefonata allo "000".

Vi faro'sapere al riguardo di future sessioni di ripasso del Programma 'LA VITA...Vivila, Salvala!'. Siete benvenuti nel richiedermi di organizzarle in qualsiasi momento.

Il Servizio Ambulanza vi consiglia vivamente di far seguire la sessione odierna con l'iscrizione ad un corso riconosciuto di pronto soccorso presso un ente gestore registrato con la Workcover Authority.

Vi vorrei ora leggere alcune delle domande e delle risposte che sono state preparate dall'Ambulance Service. Troverete probabilmente che le informazioni che forniscono daranno risposta ad alcune delle vostre domande.

Fate riferimento alle Domande Ricorrenti elencate qui di seguito. Tutti partecipanti terranno con loro le federe "CPR Buddy".

DOMANDE RICORRENTI

Quale e' la differenza tra un arresto cardiaco ed un attacco di cuore?

Un arresto cardiaco si verifica quando il muscolo cardiaco cambia il suo ritmo e cessa di battere in modo efficiente rendendolo incapace di pompare il sangue nel circolo corporeo. Cio' puo' avvenire senza preavviso. La persona generalmente cade a terra in stato di incoscienza e apparentemente priva di vita.

Un attacco di cuore e' una ostruzione di una delle arterie del cuore dovuta ad un coagulo di sangue. La persona nella maggior parte dei casi apparira' perfettamente cosciente. I sintomi piu' evidenti sono dolori o fastidio al torace che interviene nel giro di minuti e dura generalmente per oltre dieci minuti. La sensazione di fastidio si puo' estendere a uno o ambedue le braccia, le spalle, la schiena e spesso anche alla gola.

Oltre ai dolori al torace gli altri sintomi che possono accompagnare un attacco cardiaco sono: sudorazione, malessere generalizzato, vomito, respiro affannoso e collasso.

Puo' un attacco di cuore degenerare in arresto cardiaco?

Si', l'arresto cardiaco puo' seguire i comuni sintomi di un attacco di cuore se non si procede ad un trattamento dei sintomi. CHIAMATE LO "000" PER UNA AMBULANZA IMMEDIATAMENTE.

Oltre ad un attacco di cuore, quali altre condizioni possono provocare arresto cardiaco in una persona?

L'arresto cardiaco puo' intervenire quale conseguenza di condizioni mediche potenzialmente fatali non trattate, quali attacco di asma, attacco di diabete, ictus, trauma, attacco epilettico, semi-affogamento e elettroshock.

Quali sono i segni/sintomi di un arresto cardiaco?

Il soggetto e' privo di conoscenza il che significa che non respira, non ha battito al polso, e non reagisce alla voce o al tatto.

Chi debbo chiamare per primo?

Chiamate immediatamente lo "000" e chiedete di "Ambulance". Chiamare un parente o un amico puo' causare inutile ritardo nel ricevere il soccorso di emergenza di cui si ha bisogno.

Cosa avviene quando chiamo lo "000"?

Quando avrete composto il numero "000" un operatore vi chiederà di quale tipo di servizio di emergenza avete bisogno. Voi chiedete del Servizio Ambulanza.

Vi verranno fatte dall'operatore una serie prestabilita di domande che serviranno a far si' che un'ambulanza possa recarsi dal paziente nel piu' breve tempo possibile.

State calmi, parlate lentamente e non riattaccate il telefono! Se non siete in grado di parlare e state chiamando da una linea fissa (non da un cellulare), non fatevi prendere dal panico, sarete localizzati.

Quali domande mi faranno quando avro' chiamato lo "000"?

- Quale e' l'indirizzo esatto dell'emergenza?
- Da quale numero telefonico state chiamando?
- Quale e' il problema, spiegate brevemente esattamente l'accaduto?
- Che eta' ha?
- E' cosciente?
- Respira?

E' molto importante conoscere il vostro indirizzo ed il numero telefonico. Conservate sempre queste informazioni per iscritto e vicino all'apparecchio telefonico.

Cosa e' un defibrillatore?

Un defibrillatore invia una scarica elettrica al cuore nel tentativo di farlo ricominciare a battere.

Quando telefonero' allo "000" mi diranno come eseguire il CPR se me lo sono dimenticato?

Si', il Servizio Ambulanza inviera' una ambulanza al paziente mentre nello stesso tempo provvedera' ad impartirvi istruzioni sul CPR passo dopo passo.

Cosa debbo fare se vedo che la persona priva di sensi ha qualcosa in bocca, come cibo o vomito?

Girare con precauzione la persona su di un fianco stando attenti a sostenere il collo. Reclinare con gentilezza il suo capo all'indietro piazzando una mano sulla sua fronte e l'altra sul mento. Rimuovere il contenuto della bocca usando con attenzione due dita a mo' di cucchiaino verso il basso e poi fuori dalla sua bocca.

Se qualcuno ha delle protesi dentarie in bocca, debbo toglierle?

Salvo che la protesi sia rotta o che impedisca una buona apertura della cavità orale, lasciarla SEMPRE al suo posto. Ciò garantirà una migliore tenuta in caso di applicazione della respirazione bocca a bocca.

Per quanto tempo debbo fare il CPR?

Continuate a eseguire il CPR fino all'arrivo dell'ambulanza ed al passaggio di consegne o fino a quando non siete più in grado fisicamente di proseguire.

Il CPR è differente per gli adulti, per i bambini e per i lattanti?

Il rapporto di due respirazioni e di 30 compressioni toraciche è la stessa sia per gli adulti che per i bambini ed i lattanti. Le esigenze del CPR possono variare per ogni emergenza medica. Rimane importante seguire le istruzioni degli operatori telefonici del Servizio Ambulanza. Non c'è bisogno di spingere tanto forte sul torace di un bambino quanto lo fareste su di un adulto. La cosa migliore è di usare due mani per la compressione toracica su di un adulto, una mano su un bambino e due dita su un lattante.

Come mi debbo comportare se il soggetto si trova su una superficie molle quale un letto?

Ove possibile, la persona dovrebbe giacere orizzontale sulla schiena su di una superficie solida. Se si trovano su un letto o su un divano spostatela con cautela sul pavimento e togliete qualsiasi cuscino.

Posso prendere delle malattie nel corso della respirazione bocca a bocca?

Le statistiche mostrano che circa il 70% degli arresti cardiaci si verifica a casa propria. Le probabilità sono che voi conosciate la persona.

Cosa succede se le costole della persona si rompono nel corso del CPR?

Le ossa rotte guariranno. NON interrompete il CPR.

Cosa succede se un familiare o amico non vuole che venga chiamata un'ambulanza?

La cosa migliore da fare in qualsiasi circostanza è persuadere con decisione il parente o l'amico a chiedere immediatamente assistenza medica. È meglio sbagliare per eccesso di prudenza.

Posso chiamare lo "000" per un'ambulanza a qualsiasi ora del giorno o della notte?

Il Servizio Ambulanza è operativo 24 ore al giorno sette giorni alla settimana in ogni condizione atmosferica.

Debbo continuare a prendere le mie medicine se non mi sento bene?

Non interrompete mai di prendere le vostre medicine senza prima esservi consultati con il vostro dottore. Accertatevi che le medicine siano conservate nel modo appropriato e che non siano scadute.

A volte ho paura e non so cosa devo fare.

L'affrontare qualsiasi tipo di emergenza medica può essere fonte di stress e di timori. Telefonate immediatamente allo "000" e chiedete del Servizio Ambulanza. I nostri operatori telefonici che prendono le chiamate sono stati addestrati appositamente per gestire ogni tipo di situazione e saranno in grado di aiutarvi.

Posso essere portato in causa per aver aiutato qualcuno?

Potete immaginarvi le conseguenze per non aver fatto nulla e per non aver richiesto assistenza medica urgente?

Il NSW Civil Liability Act 2002 [legge sulle responsabilità civili del 2002] prevede che qualsiasi persona che volontariamente presta soccorso di un individuo leso e protetto da ogni tipo di responsabilità civile, a patto che tale persona abbia oneste intenzioni di prestare soccorso.

Conclusioni della sessione

12. (testo preparato)

C'è qualcuno che ha dei commenti di carattere generale o ha delle domande che vorrebbe inoltrarsi al Servizio Ambulanza, relativi ai concetti chiave che abbiamo appreso oggi?

Prendete nota dei commenti e delle domande sul modulo per i commenti fornito.

13. (testo preparato)

Non dimenticate di parlare ai vostri familiari ed amici di questo Programma. Mostrate loro la vostra federa "CPR Buddy" e convinceteli a provare ad esercitarsi! Io ho apprezzato il vostro entusiasmo ed a nome di (*nome del vostro club/gruppo*) e del Servizio Ambulanza del NSW vorrei ringraziarvi per aver partecipato al Programma "LA VITA... Vivila, Salvala!"

Distribuite i certificati, i magneti da frigo e le schede di valutazione.

Non dimenticate di raccogliere tutti i moduli di valutazione e di spedirli nella busta preaffrancata che vi è stata fornita!



LA VITA... Vivila, Salvala!

MODULO DI REGISTRAZIONE

Contatto nome: _____ telefono: _____

Nome del Club o Gruppo: _____

Data della sessione: _____ luogo _____

Si raccomanda un numero non superiore alle 20 persone per sessione

NAME	CONTACT NUMBER
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	
16.	
17.	
18.	
19.	
20.	

QUESTO MODULO DEVE
ESSERE RESTITUITO AL
SERVIZIO AMBULANZA
DEL NSW





LA VITA... Vivila, Salvala!

SEGNI E SINTOMI: GUIDA DI RIFERIMENTO

DOLORI AL TORACE

- Quals
- Qualsiasi insolito senso di costrizione o di dolore al torace come di schiacciamento oppure lancinante
- Possibilita' che siano inoltre accompagnati da dolori che si estendono al collo, alla mascella, alla schiena ed alle braccia
- Senso di ansietà' o battito cardiaco accelerato o rallentato
- Difficolta' a respirare o sputo schiumoso
- Colorito pallido o grigiastro o sudorazione
- Senso di malessere o di nausea
- Bisogno urgente di andare al bagno per andare di corpo

CRISI DIABETICA

Basso livello di zucchero (I sintomi si verificano entro un certo numero di minuti)

- Difficolta' di parola e comportamento irrazionale
- Aspetto come in stato d'ebbrezza
- Confusione o disorientamento
- Senso di torpore o di debolezza

Alto livello di zucchero nel sangue (i sintomi si sviluppano in un periodo di giorni)

- Pelle calda arrossata
- Sete eccessiva
- Continuo bisogno di urinare
- L'alito puo' avere odore di toglis-smalto (acetone).

ICTUS

- Aspetto intossicato e difficolta' nel parlare (parole farfugliate)
- Produzione di bava, difficolta' a deglutire, perdita di controllo della vescica/intestino
- Perdita dell'uso degli arti o dei muscoli facciali su di un lato del corpo.
- Difficolta' o incapacita' a muoversi
- Visione improvvisamente appannata o confusione
- Insoliti persistenti mal di testa

ASMA O RESPIRO AFFANNO

- Difficolta' a respirare che puo' trasformarsi in mancanza di respiro (boccheggiamento)
- respiro rumoroso o ansimante e con tosse
- capacita' di profferire soltanto brevi o singole frasi
- colorito pallido
- sensazione di freddo o sudorazione
- senso di ansietà'

SVENIMENTO

- Testa leggera o capogiro
- Difficolta' a mantenersi in piedi
- Debolezza nelle gambe
- Visione offuscata o apparizione di punti neri
- Ronzio nelle orecchie

Quando la cosa riguarda la tua salute o la salute di qualcuno che conosci, esistono generalmente dei chiari segnali che indicano che la persona e' gravemente ammalata e necessita di soccorso di emergenza. Dovreste richiedere immediata assistenza medica chiamando lo "000" e chiedendo di AMBULANCE. Questa e' una chiamata gratuita a qualsiasi ora del giorno o della notte.





LA VITA... Vivila, Salvala!

Attestato di Frequenza

Conferito a:

Per la partecipazione al
Programma "LA VITA...Vivila, Salvala"
del Servizio Ambulanza del New South Wales
tenuto il

Greg Rochford
Amministratore Delegato
Servizio Ambulanza del NSW

Facilitatore:
Organizzazione:

*Questo e' soltanto un programma di sensibilizzazione ed e' stato ideato per fornire una migliore
comprensione delle tecniche salva-vita.
Il Servizio Ambulanza raccomanda vivamente a tutti i partecipanti di dar seguito al programma iscrivendosi ad un corso di pronto
soccorso prendendo contatto con un ente gestore di pronto soccorso riconosciuto dalla WorkCover Authority.*

Attestato di Frequenza



LA VITA... Vivila, Salvala!

SCHEDA DI VALUTAZIONE DEL FACILITATORE

PER CORTESIA COMPLETATE QUESTA SCHEDA DI VALUTAZIONE ED INVIATELA AL SERVIZIO AMBULANZA DEL NSW NELLA BUSTA FORNITAVI. NOI APPREZZIAMO I VOSTRI COMMENTI.

Nome e posizione (es. Presidente del Club, Segretario)

Nome del club o del gruppo

Che tipo di club o gruppo rappresentate?
(es. club sportivo, gruppo delle mamme)

Data di svolgimento della session _____

Quante persone in totale hanno partecipato? _____

No. uomini _____ No. donne _____

Quale gruppo di eta' era maggiormente rappresentato nel corso della sessione? (selezionare solo una risposta)

12-20 21-40 41-54 55 ed oltre

Le istruzioni fornite erano facili da seguire?

Si' No

In caso negativo elencate le problematiche

Qualcuno dei partecipanti sapeva che il numero da chiamare in una emergenza era lo "000"? Se ve ne erano che **non** conoscevano tale numero correttamente quanti erano? _____

Ai partecipanti e' piaciuto utilizzare le federe "CPR Buddy"?

Si' No

Pensate di voler tenere in futuro altre sessioni per il vostro gruppo?

Si' No

Vi sono delle domande rimaste senza risposta sollevate dai vostri soci? In caso positivo elencatele qui di seguito.

Avete dei commenti o dei suggerimenti da fare allo scopo di migliorare il programma?

Vi ringraziamo per il vostro supporto.





LA VITA... Vivila, Salvala!

SCHEMA DI VALUTAZIONE DEL PARTECIPANTE

PER CORTESIA COMPLETATE QUESTA SCHEMA DI VALUTAZIONE E RESTITUITELA AL VOSTRO FACILITATORE PRIMA DI LASCIARE IL LUOGO DOVE SI E' SVOLTA LA SESSIONE. NOI APPREZZIAMO I VOSTRI COMMENTI.

Nome del club o gruppo

Data di svolgimento della sessione

Siete: uomo donna

Le istruzioni fornite dal Facilitatore erano facili da comprendere?

Si' No

In caso negativo elencate le problematiche

Quale pensate che sia il motivo per cui la gente ritarda a chiamare lo "000" per un'ambulanza?

Sapete cosa dovete fare in una emergenza medica?

Si' No

In caso negativo quali sono gli aspetti che vi preoccupano?

Sapete a cosa serve un defibrillatore?

Si' No

In caso positivo, spiegate

Vi e' risultato facile usare la federa "CPR Buddy"?

Si' No

Darete seguito alla sessione odierna iscrivendovi ad un corso di pronto soccorso?

Si' No

Avete dei commenti in generale o dei suggerimenti da fare allo scopo di migliorare il programma?

Vi ringraziamo per il vostro supporto.

