

Plackování 2022

JAK SE STÁT TÁBOROVÝM ZDRAVOTNÍKEM?

Autor: Adéla Šišková

Oddíl: T.K. Maják Kbely, Lišáci

Rok vypracování: 2022

1. OBSAH

Obsah

1. OBSAH	2
2. ÚVOD	3
3. ABSOLVOVÁNÍ KURZU	3
4. ZKOUŠKA NANEČISTO	4
5. MOJE VLASTNÍ PŘÍPRAVA	6
5.1 Tvorba lékárny	6
5.2 Dotazníky pro rodiče	8
5.3 Nepanikařte	8
6. ZÁVĚR	9
7. ELEKTRONICKÉ ZDROJE	10

2. ÚVOD

Ráda bych vám představila svou práci: „Jak se stát táborovým zdravotníkem.“ Toto téma jsem si vybrala hlavně z toho důvodu, že i já sama jsem před dvěma lety absolvovala kurz ZZA. Minulý rok jsem si dokonce zkusila, jaké to je být zdravotnice sama za sebe, kde mi už žádný ostřílený mazák nekryl záda. Chtěla bych ji věnovat všem, kteří by se do budoucna chtěli stát táborovými zdravotníky a poskytnout tak pokud možno návod právě podle toho, jak jsem postupovala já sama. Zároveň se domnívám, že je vhodná i pro kohokoli jiného ať už z táborového nebo běžného prostředí, kteří se zajímají o práci zdravotníka, neboť vám ukáže, co vše stojí za tím, aby člověk mohl plnit tuto funkci.

V první kapitole vám představím a popíšu možnosti kurzů, které člověk může absolvovat. Domnívám se, že právě kurz ZZA je první důležitý a nezbytný krok. Nadále se práce bude ubírat, tak trochu podle mého vlastního příběhu. Čili podle toho, jak jsem postupovala já a jak můžete i vy. Dalším možným krokem je nechat se vést někým zkušeným, kdo funkci zdravotníka už nějakou dobu dělá. Myslím, že takový člověk vám při vaší cestě velmi pomůže.

Nakonec nastává fáze, kdy se chcete „postavit na vlastní nohy,“ k čemuž je nezbytné vytvoření vlastní lékárny, dotazníku pro rodiče apod. – o tom si taky povíme něco blíže. Nebudou chybět ani další činnosti jako konzultace jídelníčku a programu, úklid jídelny, umývárny a toalet, protože i tohle neodmyslitelně k práci zdravotníka patří, což málokdo ví.

Upřímně doufám, že se vám moje práce bude líbit, obohatí vás novými informacemi a snad bude i nějakému budoucímu zdravotníkovi inspirací.

3. ABSOLVOVÁNÍ KURZU

Jak již zmiňuji v úvodu, domnívám se, že prvním a nezbytným krokem k tomu stát se zdravotníkem, je absolvování kurzu ZZA – zdravotník zotavovacích akcí. Co je to ale zotavovací akce? Podle zákona č. 258/2000 o ochraně veřejného zdraví: „*Zotavovací akce je organizovaný pobyt 30 a více dětí do 15 let na dobu delší než pět dní, jehož účelem je posílit zdraví dětí, zvýšit jejich tělesnou zdatnost, popřípadě i získat specifické znalosti nebo dovednosti*“ (Klíče pro život, 2012, str. 2). V případě, že váš tábor splňuje tato kritéria není pouze dobré, ale přímo podmínkou a nutné, abyste tento kurz absolvovali. V mém případě to

tak úplně na 100 % není, jelikož nesplňujeme výše uvedené podmínky a není u nás třeba přímo zdravotníka zotavovacích akcí. (Klíče pro život, 2012)

V této kapitole bych vám ráda představila různé organizace, které tyto kurzy nabízejí. Rozhodla jsem se, sem zařadit Český červený kříž (ČČK), PrPom, ZDrSEM a dále také WorkMed s.r.o. a AZ Medica Educa.

Všechny zmíněné kurzy nabízejí v podstatě to samé, liší se pouze málo ale i tak mají některá svá specifika. V základním balíčku všech kurzů určitě najdeme první pomoc, jejíž výuka nejprve probíhá teoreticky a následně prakticky. Můžeme sem zahrnout ochranu záchránce, resuscitaci, bezvědomí, dušení cizím tělesem, krvácení, ale také neúrazové život ohrožující stavy – infarkt, křeče, cévní mozková příhoda, cukrovka, alergie apod. Co se týče táborového provozu, součástí kurzu jsou témata hygieny, péče o nemocné, práva a povinnosti zdravotníka, podávání léků, horečka, dehydratace atd. Myslím, že výhodou je, když součástí kurzu je také praktický nácvik vodní záchrany tonoucího. Délka je u všech cca 4 dny (40 hodin), přičemž všechny výše zmíněné kurzy jsou akreditované. V čem se lehce liší je cena a délka platnosti certifikátu. U ČČK je nutnost doškolení každé 4 roky, zatímco u PrPom má osvědčení doživotní platnost. Absolvování u ZDrSEM zase vyžaduje ukončené středoškolské vzdělání. Všechny podrobné informace se dočtete na internetových stránkách viz. zdroje. (Český červený kříž, 2022), (PrPom, s.r.o., 2022)

Kurzy jsou v podstatě stejné a liší se jen v drobnostech. Já sama jsem kurz absolvovala u ČČK. Zprvu jsem uvažovala také o PrPom a mám známé, kteří zvolili ZDrSEM. Domnívám se, že od nikoho jsem neslyšela žádné stížnosti, a i já sama jsem byla velmi spokojená. Pokud absolvujete kurz, získáte osvědčení a průkaz ZZA, máte za sebou první důležitý krok. Ten vás ale ve většině případů připraví hlavně na nejhorší – čili jak zachránit dítě nebo dospělého před smrtí. Je samozřejmě důležité mít tuto oblast dobře zmapovanou a být na ni připraven. Sama ze své zkušenosti ale vím, že na táboře se spíše setkám s bolavým bříškem a hlavičkou než s pneumotoraxem a bezvědomím, (ale i to se může stát).

4. ZKOUŠKA NANEČISTO

K tomu stát se opravdovým táborovým zdravotníkem nestačí jen absolvování kurzu. Je třeba trénink, stejně tak jak je tomu ve všech jiných povoláních. Důležitá je praxe, při které na nás ze začátku dohlíží někdo zkušenější.

Ráda bych vám popsala, jak to probíhalo v mém případě, kdy si mě na starost vzala dlouholetá a zkušená zdravotnice, která se o děti stará nejméně 10 let a zažila toho v táborovém prostředí opravdu mnoho. Již rok před absolvováním kurzu mě tak trochu zasvětila do toho, co všechno tato funkce obnáší. Měla jsem možnost jí koukat pod ruce a vidět, jak ošetřuje různá drobná poranění či jak se děti dotazuje. Dotazování je pro táborového zdravotníka velmi důležitou dovedností, neboť právě díky němu jsme schopni zjistit, ve velkém množství případů, co dítě trápí. Po dokončení kurzu ZZA jsem již ovládala první pomoc a měla širší povědomí, jak pracovat s dětskými bolístkami. Opět se ale vracím k tomu, že praxe se nevyrovná ani 100 hodinám stráveným v učebně nad modelovými případy.

Pokud máte za sebou kurz ZZA a v blízkém okolí zkušeného táborového zdravotníka, nechte se jím vést. Zkuste si pod jeho dozorem ošetřovat drobná poranění, podávejte pravidelné léky, zkuste si zápis do zdravotního deníku, pročtete si dotazníky o dětech, které hovoří o povahových zvláštěnostech, alergiích a dalších důležitých věcech, které mohou být pojátkem k tomu, abyste zjistili, co dítě trápí. (K vytvoření takového dotazníku se vrátím ještě v následující kapitole.)

Funkce zdravotníka ale bohužel není jen o ošetřování poranění, první pomoci a zápisu do zdravotního deníku. Obsahuje i další aspekty, které si možná málokdo z nás uvědomuje. Ani já sama jsem nebyla výjimkou. Nedílnou součástí je udržování čistoty a hygieny tábora, tzn. úklid toalet, umývárny a sprchy. Ty by se měly čistit každý den. Kromě čistoty prostor je také třeba dbát na čistotu dětí. Zdravotník dohlíží na dostatečné mytí (minimálně 1x za 3 dny), a zároveň provádí kontrolu, zdali nemají např. klíště, vyrážku apod. Dále sem patří kontrola čistoty v jídelně a kuchyni. Zdravotník by měl kontrolovat dostatečné mytí rukou, čistotu nádobí a kuchyňské pracovní plochy. Tím se dostávám ke konzultaci jídelníčku s kuchařem. Úkolem je dohlédnout na to, jaké pokrmy budou dětem podávány. Například jestli se nejedná o těžká jídla, která by se dětem špatně trávila či taková, ze kterých by děti mohly dokonce onemocnět, např. salmonela. Kromě konzultace jídelníčku by měl být zdravotník předem seznámen také s programem. Měl by být přizpůsoben fyzické zdatnosti dětí a nebýt příliš náročný. Je třeba zkontrolovat, zda obsahuje předem naplánovaný pravidelný odpočinek a čas, který děti mohou strávit jen sami spolu. Také zda hry nejsou příliš nebezpečné a vhodné do předpokládaného počasí. Jako příklad si můžeme uvést: Děti v úterý čeká náročná běhací hra Tarzan, která se odehrává v nestabilním terénu. Máme zkušenosti, že je vysoce pravděpodobné, že může dojít k podvrknutí kotníku a dalším podobným zraněním. Na následující den, středu, proto nemůžeme naplánovat puťák na 20 km. Asi předposlední věc, která mě napadá a která se

nesmí opomenout je koupání v rybníku. Zdravotník by měl z kurzu vědět, co dělat v případě tonutí. Jeho úkolem je, ale snažit se takové situaci předejít. Děti je dobré rozdělit na plavce a neplavce a do vody je pouštět po skupinkách s dostatečným množstvím vedoucích, kteří je hlídají. Není špatné být vybaven prvky vodní záchrany – ať už to jsou záchranné kruhy, vesty nebo člun. Poslední důležitý krok, který bychom neměli opomenout je proškolení ostatních vedoucích v případě první pomoci, užívání léků u alergických dětí a použití oddílové lékárničky. V neposlední řadě zjištění kontaktů na lékaře a nemocnice v blízkém okolí.

5. MOJE VLASTNÍ PŘÍPRAVA

V této kapitole bych vám ráda popsala, jak postupovat dál. Momentálně máte za sebou kurz ZZA a již jste si zkusili na práci zdravotníka podívat a snad i něco vyzkoušet pod odborným dohledem. Samozřejmě pod dozorem někoho se dá jezdit dlouho, pokud to situace umožňuje. Vy tak každým rokem můžete získávat větší a větší jistotu ve svém počínání. V mém případě mě situace, tak trochu nutila se osamostatnit, jelikož jsme se starším bratrem chtěli rozjet vlastní turnus. Čekala mě moje vlastní příprava, kterou mě stejně z počátku opět provázel starší a zkušenější zdravotník.

5.1 Tvorba lékárny

Věc, bez které se zdravotník rozhodně neobejde, je lékárna. Co víc, lékárna, která má smysl a je v ní nějaký řád. Já se rozhodla pokračovat v již „zajetém“ systému, který má náš tábor nastaven. Léky nakupujeme a volíme podle obtíží, se kterými se na táboře můžeme setkat. Patří sem:

1. Bolest břicha, průjem, zácpa
 - a. Černé uhlí, Endiaron, Smecta...
2. Horečky, nevolnost
 - a. Paralen, Ibuprofen, Ibalgin...
3. Alergie, bodnutí známým i neznámým hmyzem
 - a. Fenistil, Analergin, Xyzal...
4. Vitamíny
 - a. Celaskon, B-komplex...
5. Rýma, nachlazení, kašel, bolest v krku

- a. Muconasal, Strepils...
- 6. Oči
 - a. Borová voda...
- 7. Dezinfekce
 - a. Peroxid vodíku, Betadine...
- 8. Bolest kloubů
 - a. Traumaplant, Octanová mast
- 9. Čaje
- 10. Další: Panthenol spray, obvazový materiál, teploměr, pinzeta, Indulona, Rowatinex...

Tohle je můj vlastní seznam, podle kterého, jak už jsem psala volím léky a taky si je pak podle toho v lékárně třídím. Je to určitě pouze jeden z mnoha způsobů a každý si může najít ten svůj, který mu bude vyhovovat. Zde vidíte jeden z nich. Pokud vás tenhle zaujal, tak si kategorie můžete upravit a přizpůsobit specifickým potřebám svého vlastního tábora. Při nakupování léků bychom také měli myslet na to, že je nakupujeme jak pro děti, tak pro dospělé. Některé léky, které pomůžou vedoucímu mohou být pro dítě naprosto nevhodné. U hodně malých dětí je někdy třeba pořídit něco speciálního jen pro ně. Doporučený seznam byste měli obdržet také v rámci svého kurzu ZZA nebo ho určitě naleznete i na internetu. Časem si pak každý bude volit léky podle toho, které se mu osvědčily.

Kromě velké lékárny je pak potřeba vytvořit ještě menší oddílové, které by měli vedoucímu poskytnout léky na všemožné události, které mohou děti například při výletu zastihnout. K tomu se pak pojí alergické děti, které v některých případech mohou mít i vlastní EpiPen¹ či jiné pomůcky. V těchto případech je nutné zvážit stáří a zkušenost dětí, samozřejmě i po konzultaci s rodiči a rozhodnout, jestli si ho dítě nechá u sebe nebo ho bude opatrovat vedoucí. Ten by měl určitě vědět za jakých okolností a jakým způsobem ho aplikovat. Nesmíme zapomenout ani na určení ošetřovny a vyselektování alespoň jednoho stanu na marodku.

¹ Auto-Injektor užívaný v případě nutnosti akutní léčby těžké alergické reakce způsobené např. hmyzím bodnutím.

5.2 Dotazníky pro rodiče

V předchozí kapitole jsem slíbila, že se více vyjádřím k dotazníkům pro rodiče, které se týkají dětí. Každý zdravotník si ho může vytvořit podle sebe a rodičů se zeptat na informace, které považuje pro prostředí svého tábora za důležité. Může obsahovat otázky typu:

1. Je vaše dítě plavec/neplavec?
2. Je vaše dítě na něco alergické?
3. Bojí se vaše dítě něčeho?
4. Je něco, co vaše dítě odmítá sníst?
5. Co vaše dítě rádo dělá?
6. Má nějaká zdravotní omezení?
7. Má nějaké povahové zvláštnosti?
8. Uveďte kontakt na rodiče + praktického lékaře.

Sama ze své zkušenosti už vím, že jsou hodně cenné, a to nejen proto, že znám, na co je dítě alergické. (To je samozřejmě velmi důležité). Hodí se, ale i v případě, kdy je dítě smutné a my díky dotazníku víme, že má třeba rádo dinosaury a pak si s ním o nich můžeme jít třeba povídat nebo kreslit.

5.3 Nepanikařte

Mou asi úplně poslední radou, kterou budoucím zdravotníkům mohu nabídnout je ať si zařídí „přítele na telefonu.“ Opět můžeme využít služebně staršího zdravotníka či známé zdravotní sestry, lékaře anebo dokonce i rodičů. Pokud jako já například ještě nemáte děti, tak se někdy hodí i telefonická podpora od maminky (ne od maminky dětí). Ony dobře rozumí dětským bolístkám a bolavému bříšku ze stýskání. Ovšem, není to nic, na co byste se měli na 100 % spoléhat. Myslím si ale, že je to rozhodně jedna z možností, kterou bychom neměli zavrhnout. Pokud byste opravdu měli na táboře tu smůlu a setkali se s nějakým vážnějším stavem, zkuste nepanikařit. Je to těžké a na kurzu vám to určitě budou říkat taky. Vždy se ale jako první zamyslete, zhodnoťte situaci a pak konejte. Všechno to v hlavě máte, jen nesmíte propadnout panice a zachovat chladnou hlavu.

6. ZÁVĚR

Téma své práce jsem si vybrala, protože já sama jsem se před dvěma lety stala zdravotnicí. Ráda bych své dosavadní zkušenosti předala dalším, kteří mají taky zájem o to ošetřovat dětské bolístky apod.

V první kapitole jsem popsala různé možnosti kurzů, které můžeme absolvovat. Shrnula jsem jejich obsah, délku, cenu i platnost certifikátu. Z popisu poměrně jasně vyplývá, že kurzy jsou si velmi podobné a liší se pouze v drobnostech.

V následující kapitole už tak trochu popisuji svůj příběh a postup, který jsem využila. Radím, nechat se vést někým zkušeným a pomalu si práci osahat skrze služebně staršího zdravotníka. Kromě toho jsou součástí další nezbytné úkony, které zdravotník musí vykonávat. Jedná se o konzultaci jídelníčku a programu, mytí dětí, kontrola čistoty v jídelně a kuchyni, úklid umývárny a toalet, nakonec také proškolení ostatních vedoucích v rámci první pomoci.

Poslední kapitola byla věnována vlastní přípravě. Ta zahrnuje tvorbu lékárny, která může být vytvořena na základě předpokládaných obtíží, se kterými se na táboře můžeme setkat. Je důležité nezapomenout na rozdíl mezi léky pro děti a dospělé a na alergické děti, které mohou mít své speciální pomůcky. Součástí je i vytvoření dotazníku pro rodiče, který nám může být při plnění naší funkce velmi užitečný. Na úplném konci ještě doporučuji přitele na telefonu a ať budoucí zdravotníci nezapomenout zachovat chladnou hlavu.

Doufám, že se vám moje práce líbila, dozvěděli jste se něco nového a snad vám bude v budoucno i inspirací.

7. ELEKTRONICKÉ ZDROJE

AZ-Medica Educa, s.r.o. (2022) *AZ Medica Educa*. <https://www.azmedica.cz/kurzy-a-skoleni/zdravotnik-zotavovacich-akci-zza/>

Český červený kříž. (2022). *Český červený kříž Praha 9*. https://cckpraha1.cz/nase-cinnost/clanek/15_zdravotnik-zotavovacich-akci?page_type=post

Klíče pro život. (2012). *Práce zdravotníka na zotavovací akci hygienická část*. https://pionyr.cz/wp-content/uploads/2020/05/Skripta_kveten_2012.pdf

PrPom, s.r.o. (2022). *PrPom: Zážitkové kurzy první pomoci*. <https://www.prpom.cz/portfolio/zdravotnik-zotavovacich-akci/>

WorkMeds.r.o.(2022).*WorkMed s.r.o.*<https://skoleniprvnipomoci.cz/kurzy-pro-jednotlivce/zdravotnik-zotavovacich-akci-akreditovany-kurz-msmt-pro-jednotlivce/>

ZDrSEM – první pomoc zážitkem, z.s. (2022). *ZDrSEM*. <https://www.zdrsem.cz/jednotlivci/kurz-standard>