

# „Za krk vás chytne málokdy.“ Studenti záchranářství prošli kurzem sebeochrany

8.1.2024 - Adam Pluhař | Technická univerzita v Liberci

**V kurzu se studenti setkávají s modelovými situacemi, kdy jim pacienti vulgárně nadávají, nespolupracují a obtížně komunikují, jsou opilí, pod vlivem drog nebo fyzicky útočí.**

*„Hlavní důraz klademe na krizovou komunikaci. Podstatou je snaha odvést u frustrovaného nebo rozhněvaného pacienta pozornost. Pak máme i určité techniky bezpečného držení, kdy personál v krizi agresivního pacienta zvládne udržet, než přispěchá pomoc,“* vysvětluje před začátkem kurzu lektor Jaroslav Pekara z vysoké školy zdravotnické, zkušený člen pražské zdravotnické záchranné služby a Evropské výzkumné skupiny pro násilí v psychiatrii.

Jaroslav Pekara nahlíží se studenty do mysli nepříjemných až agresivních pacientů a simuluje modelové situace vzešlé z praxe. Jeho tým také předvádí jednoduché a bezbolestné techniky, které napadeným zdravotníkům umožní agresora zpacifikovat.

## Modelové situace vycházejí z praxe

Budoucí záchranáře čekají nejrůznější modelové situace. Studenti stojí nejprve v kruhu a blíží se k nim figuranti v kapucích nebo zahalení šátky. Postavy křičí nebo bijí řetězy do zábradlí. Narušují osobní prostor a bezpečnou vzdálenost všech přítomných a záchranářům se dívají zpřímá do očí. *„Nic neříkejte, nikomu neubližujte, ani vám nikdo neublíží. Vnímejte jen, jak je ten člověk blízko. Pak všechno probereme,“* nabádá lektor účastníky kurzu. Ne každý to vydrží, jedna ze studentek se slzami v očích odchází stranou.

*„Udává se, že bezpečná vzdálenost je na nataženou ruku. Kdybych měl ale nějakou impulzivní reakci, asi bys nestačil zvednout ruce a ublížil bych ti. Proto se z důvodu reakčního času doporučuje, aby vzdálenost byla alespoň na dvě natažené ruce,“* rozebírá zakrátko situaci Jaroslav Pekara.

Zároveň upozorňuje, že při narušení bezpečné vzdálenosti přestává člověk vnímat. *„Bud' zamrznete a bojíte se, nebo začnete útočit. Ne vždycky vás ti lidé napadnou, ale začnou vám třeba nadávat. Této chyby se někdy dopouští i personál. Když budete stát hodně blízko, pacienti vás přestanou poslouchat a odvádíte pozornost od komunikace už jen tímto chováním,“* radí lektor.

Doporučuje nemít ruce za zády. Záchranář by je měl držet mezi bradou a pupkem. Jedna noha směřuje dozadu. *„Mám to tak u zásahu, když na mě ti lidi třeba řvou. Říkám tomu technika modlení. Jednak mě chrání, jednak říká: ‚Panebože, buďte už zticha, já vás potřebuju jen vyšetřit‘. Tohle vám může hodně pomoci. A pak, když stojíme naproti sobě hodně blízko, můžu uhnout do strany. Když po vás někdo půjde, neustupujte dozadu. Třeba opilé lidi tím většinou ‚utancujete‘.“*

Dochází i na vyhocenější situaci, kdy zoufalý pacient spílá zdravotníkům, že nepřijeli včas. Padají vulgární výrazy. A figurantovi se daří vtáhnout studenty do hádky. *„Je to těžké, ale často musíme spolknout naše ego, přijeli jsme pacientovi pomoci. On své ego nespolkne a situace bude jen gradovat,“* hodnotí scénku členka týmu Jaroslava Pekary. Druhý pokus je po rozebrání situace už profesionálnější.

Jiný pacient čeká na ošetření už několik hodin a zdravotníka chytne v simulované nemocnici za ruku. *„Tohle je typické, za krk vás pacient chytne málokdy,“* vysvětluje záchranář. *„Držím tě, protože chci*

*zdůraznit, že jsem tady. Chybou je, když takového pacienta odbudete. Když naopak řeknete, že se podíváte, kdy už přijde na řadu, problém se vyřeší. Pak jsou ale nějaká tři procenta lidí pod drogami, s organickými poruchami, krvácením do mozku, psychózami nebo různými typy demencí, co jsou opravdu mimo, a často útočí,” popisuje Jaroslav Pekara.*

Každou navozenou situaci lektor spolu se studenty rozebírá. Společně hledají chyby, kterých se při nácviku všechny dvojice studentů dopustily. Lektor přidává také osobní poznatky z praxe a psychologický rozbor reakce figuranta.

Kurz překvapivě navozuje i přezíravé nebo ponižující reakce nemocničního personálu, s nimiž se studenti během svých praxí mohou setkat.

A na závěr přichází na řadu obrana proti fyzickému útoku. Nejde o žádné bolestivé odváděcí páky nebo údery, ale techniky, které dokáží agresivního pacienta dostat na zem a znehybnit. Výrazně silnějšího agresora mohou na zemi zpacifikovat i drobné dívky. Studenti řeší například to, jak se vymanit z držení za ramena nebo za krk.

*„Studenti se v praxi mohou setkat jak s verbální, tak s fyzickou agresí ze strany pacientů, ale i ze stran zdravotnického personálu. Chceme je především připravit na tyto situace. Například při nedávném incidentu v liberecké nemocnici byla přítomna i jedna naše studentka zdravotnického záchranářství,” líčí koordinátorka kurzu Petra Hynčicová.*

Kurzem procházejí i studentky a studenti všeobecného ošetrovatelství. Kurz tak nyní absolvovalo 70 studentek a studentů.

Studenti prošli také kurzy krizové komunikace, jež učí simulacemi reálných událostí reagovat na stresové situace. Krizovou komunikaci mají studenti také v rámci teoretické výuky. *„Během kurzů bylo hodně těžké zůstat v klidu, naladit se na pacienta a pořád mu pomáhat. Myslím, že teď jsem schopná být ve vyhrocenějších okamžicích jistější a klidnější,”* hodnotí absolvované kurzy studentka druhého ročníku zdravotnického záchranářství Karolína. Spolužák Kuba dodává: *„Ve spoustě těch modelových situací jsem nevěděl, jak správně reagovat. Strašně rád jsem si nechal poradit od profesionálů. Věřím, že mi to v reálném zásahu pomůže,”* Kuba.

Fakulta zdravotnických studií TUL se snaží své studenty maximálně připravovat s ohledem na praxi. Studenti zdravotnického záchranářství absolvují například kurzy záchrany tonoucího z ledu, během kurzu řídičských dovedností se učí jezdit se sanitkou, na kurzu záchranářských technik slaňují nebo soutěží v poskytování první pomoci.

<https://tuni.tul.cz/a/-za-krk-vas-chytne-malokdy-studenti-zachranarstvi-prosli-kurzem-sebeochrany-151905.html>