

Poskytnout správně první pomoc se dá naučit, i díky kurzům VZP

10.9.2025 - Viktorie Plíková | Všeobecná zdravotní pojišťovna ČR

„Nejdůležitější je odvaha vůbec poskytnout pomoc, třeba i jen zavoláním na tísňovou linku. Dispečer vás navede krok po kroku, takže na situaci nejste sami. Pokud jste na místě s dalšími lidmi, rozdělte si role: jeden volá, druhý zahajuje resuscitaci, další uvolňuje prostor pro příjezd záchranářů. Tento princip ‚někdo volá, já dělám‘ funguje a výrazně snižuje psychologickou bariéru, která brání mnohým lidem začít jednat,“ říká Ivan Duškov, náměstek ředitele VZP ČR pro služby klientům, a dodává nejčastější chyby: „Nejčastější chybou je první pomoc neposkytnout nebo zbytečně dlouho váhat.“

První pomoc v kurzech VZP

Pilotní běh kurzů první pomoci Všeobecné zdravotní pojišťovny skončil v prosinci loňského roku a zúčastnilo se jej přes 2 tisíce frekventantů, kteří jej přijali velmi pozitivně. Zhruba třetina kurzů se konala na středních školách, zbytek ve firmách a státních institucích. Každý kurz byl zakončen znalostním testem, jehož otázky zodpověděli jejich účastníci s vysokou úspěšností – 92 %.

VZP ČR bude v kurzech po vybrání jejich realizátora pokračovat. Jejich obsah propojuje teoretickou výuku s praktickým nácvikem. Účastníci tak získají potřebné znalosti a dovednosti nezbytné pro poskytnutí pomoci v krizové situaci. Teoretická část se věnuje například záchrannému řetězci, správnému přivolání pomoci, využití mobilní aplikace Záchranka či rozpoznání selhání základních životních funkcí. Praktická část je zaměřena na resuscitaci dospělých a dětí, použití automatizovaného externího defibrilátoru (AED) a zvládnutí Heimlichova i Gordonova manévru.

„Když jde o život, rozhodují vteřiny. První pomoc může zvládnout každý, ale jen ten, kdo ví, co má dělat, dokáže opravdu pomoci. Proto v námi organizovaných kurzech učíme, aby lidé tyto dovednosti nejen znali, ale měli je i nacvičené. Díky kombinaci teorie a praxe jsou absolventi kurzů připraveni v krizové situaci reagovat rychle, správně a s jistotou,“ říká **Ivan Duškov** a dodává: „Po výběru dodavatele kurzů by jich opět mělo být zhruba 80 a počet účastníků každého takového kurzu se bude pohybovat mezi 25 a 35 osobami, v průběhu roku by tak tímto školením mohlo projít přibližně 2 500 lidí.“

„Absolvování kurzů první pomoci je nezbytné pro rozpoznání krizové situace a včasnou a adekvátní reakci na ni. Pokud jsme ve stresu, vybaví se nám pouze přibližně 10 % toho, co umíme. Takže kurzy první pomoci by měl každý nejen absolvovat, ale si je i po pár letech zopakovat,“ říká prof. **Tomáš Vymazal**, přednosta Kliniky anesteziologie, resuscitace a intenzivní medicíny 2. LF UK a FN Motol a současně předseda Akreditační komise pro anestezii, intenzivní medicínu a algeziologii při Ministerstvu zdravotnictví ČR.

První pomoc se liší podle věku

„U menších dětí musíme respektovat především specifika dýchání a krevního oběhu. Čím menší dítě, tím rychlejší musí být srdeční masáž. U dospělého začínáme rovnou srdeční masáží, u malého dítěte začínáme umělými vdechy, které pak opakujeme po každých 15 stlačeních hrudníku,“ říká profesor **Tomáš Vymazal** a dodává: „Mezi další rozdíly patří to, že malé dítě je mnohem náchylnější k podchlazení a přehřátí než dospělý. Děti mají méně krve než dospělý, takže stejně velká krevní ztráta

u dítěte a dospělého má zcela odlišné dopady.

Při poskytování první pomoci je klíčové ji nezastavit, soustředit se na jednoduché kroky a pokud možno se střídat, resuscitace je fyzicky náročná. Normální je také přítomný stres.

„Lidé neposkytnou první pomoc třeba ze strachu z infekce při styku s krví postiženého. V extrémních případech k tomu může dojít, ale rozhodně to není důvod první pomoc neposkytnout. Má-li někdo tyto obavy, stačí s sebou nosit lékařské rukavice, které jsou za pár korun dostupné v každé lékárně. Mnoha lidem se také přičí podávat umělé dýchání. I proto již umělé dýchání není součástí poskytování první pomoci,“ říká profesor **Tomáš Vymazal**.

Správná technika resuscitace

Dospělí: hloubka stlačení 5–6 cm, frekvence 100–120/min, **umělé vdechy se již nedoporučují**, pokud je jeden zachránce anebo pokud zachránce vdechy nechce nebo neumí provádět. Pak stačí pouze srdeční masáž ideálně s podloženými rameny. **Zkušení zachránci pak umělé vdechy provádět mohou** a měli by. Bez kyslíku se srdce nerozhýbá a mozek může být nenávratně poškozen.

Kojenci a děti do 10 let: nejprve 5 záchranných vdechů, následně cyklus 15 stlačení: 2 vdechy. Hloubka stlačení je přibližně třetina hrudníku. Frekvence 150/minutu. Novorozencům či mladším batolatům můžeme stlačovat hrudník jednou rukou, kojenci dvěma prsty a menší silou s frekvencí 180/minutu. Pokud poskytujeme umělé dýchání, pak ústa zachránce musí pokrýt ústa i nos dítěte a objem vdechnutého vzduchu by měl být objemem našich úst.

Viktorie Plívová
tisková mluvčí

<https://www.vzp.cz/o-nas/aktuality/poskytnout-spravne-prvni-pomoc-se-da-naucit-i-diky-kurzum-vzp>