

1.2. Konspekt zajęć ”Odwodnienie”

Autorzy konspektu: Karolina Goede, Aneta Pieńczewska, Malwina Słojewska

Temat zajęć: Odwodnienie

Czas realizacji: 1 godzina dydaktyczna

Miejsce realizacji: teren biwakowy (alternatywnie klasa szkolna)

Cel ogólny:

Przygotowanie ucznia do podejmowania działań ratowniczych w sytuacjach nadzwyczajnych zagrożeń w obszarze bezpieczeństwa ludności cywilnej, jak i udzielania pierwszej pomocy przedlekarskiej.

Cele operacyjne skorelowane z podstawą programową:

- a) w zakresie wiadomości uczeń:
 - zna zasady postępowania w przypadku odwodnienia,
 - rozumie, na czym polega udzielanie pierwszej pomocy przy odwodnieniu.
- b) w zakresie umiejętności uczeń:
 - udziela pierwszej pomocy w przypadku odwodnienia;
 - przygotowuje wodę z elektrolitami naturalnego pochodzenia;
 - zabezpiecza poszkodowanego i monitoruje jego stan zdrowia;
- c) w zakresie postaw (kompetencji) uczeń:
 - współpracuje z grupą w celu udzielenia pierwszej pomocy poszkodowanemu;
 - wykazuje odpowiedzialność za bezpieczeństwo i stan zdrowia poszkodowanego.

Metody:

1. metoda sytuacyjna - zaaranżowanie wydarzenia według scenariusza zajęć.

Formy pracy:

- 1.1 grupowa – którą organizuje się jednorazowo
- 1.2 zbiorowa – gdzie czynnie uczestniczy nauczyciel

Środki dydaktyczne:

- komponenty niezbędne do przygotowania napoju elektrolitowego w warunkach głuszy, tj.: co najmniej dwie butelki (jedna z wodą, druga jako pojemnik służący do przyrządzenia napoju) oraz składniki spożywcze (soda oczyszczona, cukier, sól, cytryna) – zestaw na jeden zespół

Przygotowanie do zajęć:

- Nauczyciel – odpowiada za przygotowanie elementów kluczowych dla podjęcia pierwszej pomocy przedmedycznej – wskazanych powyżej, w sekcji „środki dydaktyczne”; spośród grupy wszystkich uczniów wskazuje jedną osobę, która na potrzeby sytuacji improwizowanej wcieli się w rolę osoby wykazującej silne symptomy typowe dla odwodnienia organizmu.
- Rola ucznia – uczeń postępuje zgodnie z instrukcją wskazaną przez nauczyciela, a zatem, podczas terenowych zajęć sportowych wcieli się w rolę osoby o silnych przejawach odwodnienia.
- Przygotowanie scenarii/rekwizytów - w gestii nauczyciela-zgodnie z zapisem zawartym w części „środki dydaktyczne”

Przebieg zajęć:

Wprowadzenie sytuacyjne:

Zajęcia plenerowe, podczas których nauczyciel wraz z grupą uczniów udaje się na pobliskie boisko w celu przeprowadzenia zajęć w formie aktywności sportowej. Nauczyciel uprzednio przygotowuje rekwizyty niezbędne do przeprowadzenia symulacji zdarzenia związanego z objawami odwodnienia, które to będzie wykazywał jeden z uczniów, wybrany przez prowadzącego zajęcia. Uczeń, wcieli się w rolę do tego stopnia, by w miarę możliwości realnie oddać symptomy, takie jak: ból i zawroty głowy, uczucie silnego wycieńczenia, toteż i pragnienie (typowe dla organizmu, w którym nastaje niedobór około litra płynów), przyspieszony oddech i tętno oraz nudności.

Diagnoza:

Możliwa do postawienia na podstawie ww. objawów, które dodatkowo potwierdzone zostają wywiadem wstępnym - SAMPLE:

S – symptomy i pytania z nimi związane: Co się stało? Gdzie Cię boli?

A – alergię, toteż pytanie powinno być następujące: Na co jesteś uczulony?

M – medykamenty, a zatem pytanie o leki: Czy przyjmujesz jakieś leki? Kiedy je ostatnio wzięłeś?

P – przebyte choroby i pytanie: Czy na coś chorujesz?

L – lunch, a zatem pytanie o ostatnio spożywany posiłek: Co ostatnio jadłeś i piłeś? Kiedy?

E – ewentualnie inne okoliczności, więc pytanie może brzmieć: Co się działo przed zdarzeniem?

Przyjmuje się, że powyższy zestaw pytań pozwoli wstępnie i skutecznie, jak na okoliczności odwodnienia, ocenić sytuację osobom udzielającym pomocy. Należy pamiętać jednak, że w niektórych przypadkach odpowiedzi uzyskane wyłącznie od poszkodowanego, który z racji swoich objawów, nie będzie udzielał do końca racjonalnych informacji. Wówczas pomocny

może okazać się wywiad uzupełniający ze świadkami zdarzenia (o ile oczywiście, tacy znajdują się w pobliżu).

Podjęte działania ratownicze:

Ucznia symulującego objawy odwodnienia należy zaprowadzić w zacienione miejsca i pozwolić, by usiadł wygodnie. Najskuteczniejszym postępowaniem w tej sytuacji jest podawanie napoju elektrolitowego. Poszkodowanego należy nawadniać i monitorować jego stan zdrowia.

Aby przeciwdziałać lub leczyć odwodnienie należy uzupełniać na bieżąco płyny. Właściwa ilość to 3-4 litrów na dobę, zwiększone o dodatkowy litr, gdy przebywamy na dużej wysokości (szczególnie powyżej 2500m) lub w niskiej temperaturze na przykład zimą. W klimacie gorącym te ilości należy nawet podwoić. Najprostszą metodą przeciwdziałania odwodnieniu jest doustne dopajanie zimną, czystą wodą.

Przygotowanie napoju elektrolitowego

Uczniowie samodzielnie przygotowują z udostępnionych przez nauczyciela środków dydaktycznych napój elektrolitowy.

Przepis na napój elektrolitowy w głuszy:

Należy w litrze wody o temperaturze pokojowej wymieszać:

- ½ łyżeczki soli,
- ½ łyżeczki sody oczyszczonej,
- 2 łyżki stołowe cukru
- jeżeli jest dostępna, można dodać kilka kropel soku z cytryny dla orzeźwienia i poprawienia walorów smakowych.

Podsumowanie:

- Nauczyciel podsumowując zajęcia zwraca uwagę na konieczność przeciwdziałania odwodnieniu organizmu podczas wycieczek turystycznych.
- Omawia procedurę pierwszej pomocy w przypadku diagnozy odwodnienia.
- Podaje przepis na napój elektrolitowy, który można wykonać samodzielnie w głuszy.

Uczniowie, na podstawie tych doświadczeń powinni w przyszłości potrafić przyrządzić antidotum minimalizujące objawy typowe dla odwodnienia, co więcej powinni być w stanie działać i reagować szybko, pod presją czasu oraz należycie reagować – a zatem, tak, jak w tym przypadku – niezwłocznie rozpocząć czynności ratownicze poprzedzone krótkim procesem zbierania informacji o stanie poszkodowanego, przeprowadzając z nim wywiad zgodny ze strategią SAMPLE, a następnie podać poszkodowanemu płyny i monitorować jego stan zdrowia.