**Svetovni dan oživljanja 2018: »Vse, kar potrebujete za oživljanje, imate vedno s seboj: roke in telefon.«**

**Vsak Zemljan lahko reši življenje: s seboj imamo vedno roke in telefon. Oživljanje v samo treh korakih:**

1. **Pokliči 112**
2. **Izvajaj stise prsnega koša**
3. **Uporabi avtomatski zunanji defibrilator**

**Srčni zastoj se lahko zgodi vsepovsod, komurkoli, v vsaki državi sveta. V Sloveniji vsak dan doživijo srčni zastoj 4 ljudje. Če takoj po srčnem zastoju kot očividci začnemo izvajati temeljne postopke oživljanja, se možnost preživetja poveča za do štirikrat. Večina srčnih zastojev se zgodi v domačem okolju. Zato je poznavanje temeljnih postopkov oživljanja skrb za naše najbližje. Slovenski zdravniki so ob letošnjem dnevu oživljanja potrdili tudi izjemno novico, da bodo v letu 2019 gostili Evropski kongres reanimacije.**

Za Svetovni dan oživljanja je razglašen 16. oktober. Slovenski organizator je Slovenski reanimacijski svet, ki deluje v okviru Slovenskega združenja za urgentno medicino, partner pa Rdeči križ Slovenije. Do sedaj smo 16. oktobra obeleževali Evropski dan oživljanja. Na novinarski konferenci ob Svetovnem dnevu oživljanja so v sodelovanju z Dispečerskim centrom zdravstva Ljubljana prikazali tipičen klic na 112 ob zastoju srca, telefonsko pomoč dispečerja – prikaz oživljanja pa je tokrat prevzel ambasador Zvone Šeruga.

Svetovni dan oživljanja podpirajo štirje ambasadorji: svetovna popotnika Romana Dobnikar Šeruga in Zvone Šeruga, boksar Dejan Zavec ter pisatelj Primož Suhodolčan. Temeljne postopke oživljanja lahko spoznate na več kot 100 dogodkih po vsej Sloveniji. Pripravljajo jih Rdeči križ Slovenije, Društvo študentov medicine (v Ljubljani in Mariboru), zdravstveni domovi ter mnoge druge organizacije.

**Špela Baznik, dr. med., predstavnica Slovenskega reanimacijskega sveta je povedala:** »Namen Svetovnega dneva oživljanja je spodbuditi ljudi, da pristopijo k sočloveku, ki potrebuje pomoč - torej, da prepoznajo nujno stanje, da pokličejo 112 in da ob srčnem zastoju začnejo izvajati temeljne postopke oživljanja. Vse, kar potrebujemo za začetek oživljanja, imamo namreč vedno s seboj – to sta telefon in naše roke. Znanje, kako izvajati temeljne postopke oživljanja lahko pridobimo ali pa obnovimo v letošnjem letu na več kot 100 dogodkih po vsej Sloveniji. Kje vse se lahko udeležite brezplačnih tečajev, preverite na spletni strani Slovenskega reanimacijskega sveta [**http://slors.szum.si/svetovni-dan-ozivljanja-2018/**.«](http://slors.szum.si/svetovni-dan-ozivljanja-2018/.)

**Matej Jenko, dr. med., prav tako predstavnik Slovenskega reanimacijskega sveta je izpostavil: »**Človek, ki ne diha in se ne odziva, je mrtev. Če nič ne naredimo, bo tak tudi ostal. V zadnjih 20 letih so številne države po svetu dokazale, da se z ljudmi, ki so pripravljeni pomagati in ustrezno mrežo avtomatskih defibrilatorjev, lahko izjemno zviša preživetje po srčnem zastoju. Pomembno pa ni le preživetje, s hitrim ukrepanjem poskrbimo, da bo nadaljnje življenje kakovostno, brez okvar možganov.«

Rdeči križ Slovenije kot partner sodeluje že od samega začetka sprva Evropskega dneva oživljanja, ki je letos postal svetovni. Sogovornica **Eva Pogačar, dr. med., predsednica Strokovnega centra za prvo pomoč pri Rdečem križu Slovenije: »**Rdeči križ Slovenije organizira in izvaja tečaje in izpite iz prve pomoči na področju Slovenije. Tečaji so različni, odvisno od ciljne skupine. Ker je RKS organiziran kot enotno društvo, ki deluje v 12 regijah, 56 območnih združenjih ter 916 krajevnih organizacijah Rdečega križa v Sloveniji, lahko zagotavlja enotno, celovito in homogeno delovanje po celi Sloveniji.

Strokovno telo glavnega odbora RKS, ki skrbi za strokovna vprašanja s področja prve pomoči, je Strokovni center za prvo pomoč pri RKS. Strokovni center izobražuje predavatelje prve pomoči, spremlja razvoj stroke, skrbi za implementacijo strokovnih smernic in novosti, pripravo strokovne literature in didaktičnih pripomočkov, pa tudi za enotno in strokovno izvajanje tečajev in izpitov.«

**Andrej Fink, vodja Dispečerske službe zdravstva UKC Ljubljana, je v predstavitvi povedal tudi, kako prepoznamo, da je potrebno oživljanje:** »Oseba s srčnim zastojem je neodzivna. To pomeni, da se ne premika, ne kašlja in se na bolečino ne odzove. Dihanje je nenormalno, vdihi so počasni in globoki, pogosto pa oseba sploh ne diha. Številko 112 pokličite tudi, če niste prepričani, ali ima oseba res srčni zastoj in če je potrebno oživljanje. Naši zdravstveni dispečerji vam bodo z navodili preko telefona pomagali, kako pristopiti k reševanju oziroma oživljanju. Zelo pomembno je, da ostanete mirni in sledite prejetim navodilom.«

**Svetovni dan oživljanja podpirajo ambasadorji:** svetovna popotnika Zvone Šeruga in Romana Dobnikar Šeruga, boksar Dejan Zavec in pisatelj Primož Suhodolčan. Zvone Šeruga je na novinarski konferenci sodeloval pri prikazu temeljnih postopkov oživljanja. **Ob prikazu je bilo sporočilo zelo jasno:**

1. Ni važno, kje si ali kaj znaš, pokliči 112 in poslušaj navodila zdravstvenega dispečerja.
2. Pri izvajanju temeljnih postopkov oživljanja ti bodo z usmeritvam pomagali zdravstveni dispečerji.
3. Potrebno je izvajanje stisov prsnega koša 5 cm globoko na sredini prsnega koša s frekvenco 100 do 120/minuto.
4. In ne pozabi – reševalci so na poti, a do njihovega prihoda moraš pomagati ti. Če ravnaš tako, se bodo osebi s srčnim zastojem bistveno povečale možnosti za preživetje.

**Ekipa Slovenskega reanimacijskega sveta in Rdečega križa Slovenije**

**Dodatne informacije: slo.reanim.svet@gmail.com, 041 390 229**

**Slovenski reanimacijski svet** je stalno strokovno delovno telo izvršnega odbora Slovenskega združenja za urgentno medicino, ki je bilo ustanovljeno leta 1997. Združenje je prostovoljna, neprofitna in interdisciplinarna skupina strokovnjakov, ki se profesionalno ali raziskovalno ukvarja s problematiko zastoja srca in dihanja. Slovenski reanimacijski svet (SloRS) uveljavlja visoko-kvalitetne, znanstveno-podprte prakse tako med laiki kot med zdravstvenimi delavci, katerih skupni cilj je ohranitev čim več življenj sodržavljanov.

Poslanstvo Rdečega križa Slovenije je **z močjo humanosti izboljšati življenje ranljivih ljudi** (kot velja to za Mednarodno federacijo društev Rdečega križa in Rdečega polmeseca katerega član je). **Rdeči križ Slovenije** deluje v skladu s temeljnimi načeli gibanja Rdečega križa: humanost, nepristranskost, nevtralnost, neodvisnost, prostovoljnost, enotnost in univerzalnost. Predvsem pomaga ljudem v primeru stiske ali nemoči, še posebej ranljivim skupinam, kot so otroci in starejši; zagotavlja spoštovanje človeka; nagovarja h medčloveški pomoči, solidarnosti in razumevanju stiske drugih; spodbuja in širi vrednote zdravja in zdravega življenja; seznanja javnost z mednarodnim humanitarnim pravom in uresničuje načela svetovnega humanitarnega gibanja.

Prav posebnega pomena pa je vloga RKS na področju izobraževanja in usposabljanja iz prve pomoči, saj je organiziranje in izvajanje tečajev in izpitov iz prve pomoči naloga, ki jo opravlja kot javno pooblastilo po Zakonu o Rdečem križu Slovenije.