



## Povzetek projekta Študentski inovativni projekti za družbeno korist 2016-2020 za študijski leti 2018/2019 in 2019/2020

### 1. odpiranje

#### za namen objave in predstavitve na spletni strani sklada

1. Polni naslov projekta: \_\_\_\_\_ PP STAR – PRVA POMOČ ZA STAREJŠE

- V katero področje na prvi klasifikacijski ravni KLASIUS-P-16 se uvršča projekt glede na vsebinsko zasnovano (neustrezno področje izbrišite):

1 - Izobraževalne znanosti in izobraževanje učiteljev

9 – Zdravstvo in socialna varnost

2. V sodelovanju z: (navede se univerza oz. samostojni visokošolski zavod, ki je prijavil projekt in članica, ki je nosilka projekta ter partner/ja – podjetje/ji oz. organizacija, ki je/sta bilo/i vključeno/i v projekt)

**Univerza v Ljubljani, Medicinska fakulteta  
OZRK Škofja Loka**

### 3. Besedilo:

- Opredelite problem, ki se je razreševal tekom izvajanja projekta

V zadnjih desetletjih povečan delež starejših v Sloveniji postavlja v osredje tudi vprašanje zagotavljanja njihovega zdravja. Zdravstveni sistem je potrebno prilagoditi tako, da se bo odzival na specifične potrebe starejših in pomagal preprečevati popolno odvisnost starostnikov od okolice. Ker je nekatere posledice poškodb ali nenadnih obolenj tudi pri starejših mogoče preprečiti ali zmanjšati z ustreznim nudenjem prve pomoči (PP) sodijo med izzive družbe na področju zdravstvenih storitev tudi usposabljanje starejših na področju iz PP. Kljub temu, da na pomembnost usposabljanja PP starostnikov opozarjajo tudi na izsledkih raziskav sloneča priporočila vodilne svetovne organizacije (IFRC 2016) s področja usposabljanja PP, pa starostnikom in njihovim potrebam prilagojenih programov PP nismo zasledili. Pri snovanju kakovostnega učnega procesa za starejše je zato nujno upoštevati tudi razlike v psihofizični zmogljivosti znotraj te starostne skupine.

Namen projekta je bil razviti program usposabljanja iz PP, ki bo prilagojen starostnikom. Pri tem smo posebno pozornost namenili razlikam v psihofizičnim sposobnostih udeležencev. Posebno pozornost smo namenili odročnejšim lokalnim in manj razvitim regijam, kjer je starejša populacija ob nenadnem poslabšanju zdravstvenega stanja še posebej ogrožena, saj je dostopni čas nujne medicinske službe daljši.

Med izvajanjem projekta smo:

- 1) Opredelili kriterije psihofizičnih zmožnosti starejših za usposabljanje iz PP.
- 2) Ugotovili katere vsebine PP in na kakšen način je smiselno usposablјati starejše.
- 3) Razvili koncept programa tečaja PP za starejše, ki ustreza njihovim psihofizičnim zmožnostim.
- 4) Študenti so izvajali 3-urna problemsko naravnana usposabljanja iz PP in enostavna evalvacijska testiranja za oceno psihofizičnega statusa tečajnikov.

Projekt PP STAR je na področju usposabljanja za nudenje PP neposredno naslavlja predvsem starostnike v regionalnem okolju saj je več kot polovica udeležencev izhajalo iz podeželja in manjših krajev.

- Opišite potek reševanja problema oz. kratek povzetek projekta

1) Univerza MF/ZF: Pri delu v skupinah (v kabinetih na MF in UL) so razpravljali o preštudirani

literaturi in skupaj sestavili načrt izvedbe dveh programov usposabljanja PP in tudi načrt hkratnega preverjanja psihofizičnih lastnosti starejših kot tudi evalvacije samih usposabljanj. Seznanili so se s konceptom in zasnovo eksperimenta. Prva skupina je pripravila program usposabljanja iz PP na osnovi tečaja PP, ki ga je pripravil RK za splošno populacijo. Druga skupina je pripravila nov (prilagojen) program, ki bo stopenjski (modularen) in fokusiran na zdravstveno problematiko starejših. Obe skupini sta izdelali osnutek učnih priprav tečaja PP za starejše. Tretja skupina je pripravila evalvacijske vprašalnike in teste za psiho-fizično zmogljivost. Pred dejanskim izvajanjem dela smo oba principa usposabljanja in izvajanja meritev v kabinetu na ZF podrobno dodelali v praktičnem preizkusu, ki je potekal kot kasnejši tečaj.

2) delo po lokalnih skupnostih in na sedežu OZRK ŠL: izvajanje tečajev in preverjanje psihofizičnih lastnosti starejših. Tečaje so izvajali vsi (interdisciplinaren pristop) – tudi študentki drugih strok sta dobili priložnost, da se preizkusita v demonstriranju nekaterih praktičnih vsebin PP. Vsi študentje so pomagali pri izvajanju standardiziranih testov fizičnih zmogljivosti kot jih sicer izvajajo pri svojem delu fizioterapevti. Izvajanje preizkusa enega izmed najbolj uporabljanih testov preizkušanja kognitivnih sposobnosti (MOCA test), ki ga pri vsakdanjem delu uporabljajo tako zdravniki kot tudi psihologi. Pri izvajanju tečajev in testiranj so študentje dobili izkušnjo dela s starejšo populacijo in se seznanili z njeno specifikom.

3) Ves čas projekta (specifično pa tudi na enem izmed uvodnih sestankov na sedežu OZRK Škofja loka) so se študentje spoznavali s poslanstvom, organiziranostjo in delovanjem RKS-OZ RK ŠL.

4) Samostojno delo in konzultacije z mentorji: v zadnjem mesecu so se praktično vsi študentje preizkusili v analizi zbranih podatkov, njihovi grafični predstavitvi (npr. delo z Excel in Sigma Plot) ter pripravi zaključnega poročanja v smislu predstavitve končnih ugotovitev. Nekateri so se seznanili s principom pisanja strokovno-znanstvenih člankov in izvajanja polstrukturiranih intervjujev, kar jim bo gotovo koristilo tudi v prihodnje.

- Navedite in opišite rezultate projekta ter njihov doprinos k družbeni koristnosti

DOPRINOS za vključene organizacije:

Skupno smo izvedli 12 tečajev, na katerih smo preizkusili in določili najprimernejši način usposabljanja starejših na področju prve pomoči – PP. OZRK ima na voljo program in izročke na novo zasnovanih tečajev PP za starostnike.

Predstavitve aktivnosti in poslanstva Rdečega križa v poljudnem članku (poročilu) o projektu, ki bo izšel v lokalnem časopisu Gorenjski glas/Loški utrip.

Nekaj študentov se je že pozanimalo kako lahko v prihodnje aktivno sodeluje z OZRK Škofja loka pri usposabljanju laikov na področju PP. Seznanili smo jih z možnostjo izobraževanja in licenciranja v predavatelje/inštruktorje, kar pa lahko opravijo šele po uspešno zaključenem študiju.

Načrtujemo izvajanje tovrstnih tečajev tudi v prihodnje - možnostih izvedbe tečajev v okviru DU in U3.

DRUŽBENE koristi:

Projekt PP STAR na področju usposabljanja za nudenje PP je neposredno naslavljal predvsem starostnike v regionalnem okolju. Neurbana regionalna področja so zaradi večje oddaljenosti od izobraževalnih centrov glede možnosti vseživljenjskega učenja posebno prikrajšana. Ker so tudi dostopni časi reševalcev do neurbanih regij znatno daljši, prebivalci odročnejših regij Slovenije še posebej potrebujejo znanje PP.

Skupno smo izvedli 12 tečajev od tega večino tečajev v gorenjski regiji (Kranj, Radovljica, Škofja loka, Cerklje, Kropa, Ljubno, Mojstrana). Skupaj je bilo tečajnikov 85, od tega samo 15 moških. S tem delom smo zadovoljni in dosegamo zastavljene cilje. Povprečna starost je bila 67 let, večina s srednjo izobrazbo in iz podeželja oz manjšega kraja.

V Sloveniji so ravno Območna združenja RK s svojo široko predavateljsko mrežo tista, ki omogočajo enotno organizirano izobraževanje laične PP tudi v odročnejših lokalnih in manj razvitih regijah. Projekt PP STAR je omogočil pripravo programa usposabljanja primerne za starejše, ki ga bo v regionalnem okolju lahko izvajal tudi v bodoče. Ker so preko RKS povezane v Sloveniji vse regije bo to možno tudi v ostalih regijah po Sloveniji.

Doprinos k ENAKIM možnostim:

Starejši so danes tipična predstavnik prikrajšanih skupin. V zadnjih desetletjih povečan delež starejših v Sloveniji poleg socialnih izzivov postavlja v ospredje tudi vprašanje zagotavljanja njihovega zdravja. Stopnja hospitalizacij po 65-em letu pomembno naraste zaradi pogostejših poškodb, povečanega tveganja za razvoj kroničnih bolezenskih stanj in akutnih bolezenskih zapletov ter polimorbidnosti. Zdravstveni sistem je potrebno prilagoditi tako, da se bo odzival na specifične potrebe starejših in pomagal preprečevati popolno odvisnost starostnikov od okolice. Ker je nekatere posledice poškodb ali nenadnih obolenj tudi pri starejših mogoče preprečiti ali zmanjšati z ustreznim nudenjem prve pomoči (PP) sodijo med izzive družbe na področju zdravstvenih storitev tudi usposabljanje starejših na področju iz PP. Kljub temu, da na pomembnost usposabljanja PP starostnikov opozarjajo tudi na izsledkih raziskav sloneča priporočila vodilne svetovne organizacije (IFRC 2016) s področja usposabljanja PP, pa starostnikom prilagojenih programov PP nismo zasledili. V Sloveniji so glede nujne medicinske oskrbe še posebej ogroženi starejši prebivalci odročnejših krajev, kjer je dostopni čas reševalnih ekip pomembno daljši.

Z zasnovano in preizkusom programa usposabljanja veččin prve pomoči za starejše je projekt PP STAR neposredno naslavljal zgoraj opisan problem.

**TRAJNOST-PRIHODNOST projekta**

V okviru projekta PPSTAR se je pripravil program usposabljanja PP, ki neposredno naslavlja starejšo populacijo in je prilagojen njihovim potrebam in zmožnostim. Ta program bo v bodoče na voljo OZRK Škofja loka, ker so preko RKS povezane v Sloveniji vse regije pa tudi ostalim OZRK po Sloveniji.

Nekaj študentov se je že pozanimalo kako lahko v prihodnje aktivno sodeluje z OZRK Škofja loka pri usposabljanju laikov na področju PP.

Načrtujemo izvajanje tovrstnih tečajev tudi v prihodnje - možnostih izvedbe tečajev v okviru DU in U3.

Nadgradnjo tega projekta načrtujemo v novih raziskovalnih projektih, kjer bomo izvajali polstrukturirani intervjuje s starejšimi in tudi inštruktorji PP. Želimo poiskati možnosti kako čim več starejših privabiti na taka usposabljanja.

**INFORMACIJE-OBVEŠČANJE:**

Julija 2019 je v lokalnem časopisu Gorenjski glas/Loški utrip izšel prispevek, ki bo opisal projekt PP STAR, njegov namen in opravljene aktivnosti do junija letos (glej priloge).

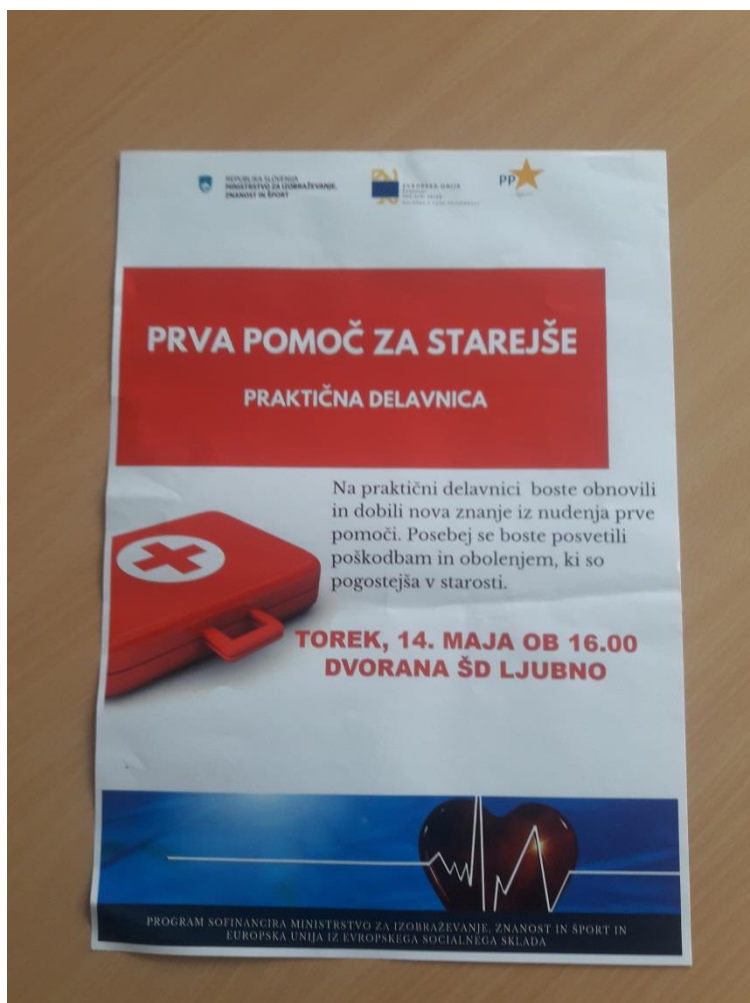
Zasnovali smo znanstveno – raziskovalni strokovni članek, ki ga nameravamo poslati v revijo Kakovostna starost. Članek se bo osredotočil na lastnosti starejše populacije, ki so zainteresirani za usposabljanje iz prve pomoči in na ta način skušal izpostaviti vire zdravja kot izhaja iz teorije solutogeneze – torej kako prvo pomoč približati čim večjemu številu starostnikov in kako povečati njihov interes za tovrstna izobraževanja.

#### 4. Priloge:

- Slikovno gradivo: Priložite vsaj dve sliki npr. sliko končnega produkta, sliko študentov pri delu na projektu, sliko s sestankov ipd. Pri pošiljanju slik bodite pozorni, v kolikor gre za končni produkt, da bo zadoščeno zahtevam glede informiranja in obveščanja (ustrezni logotipi itd.).







# Prva pomoč za starejše

Skupina študentov in mentorjev Univerze v Ljubljani je na Gorenjskem izvajala projekt Prva pomoč za starejše (PP-STAR). Dva od osmih tečajev so izvedli tudi v Škofji Loki.

DANICA ZAVRL ŽLEBIR

**Škofja Loka** – V projektu Prva pomoč za starejše PP-STAR deluje skupina študentov in mentorjev iz Univerze v Ljubljani. Pripravili so tečaj, ki bi starejše naučil ukrepanja ob nastanku poškodb ali nenadnih obolenj, ki se pojavljajo v obdobjih po šestdesetem letu starosti. Na Gorenjskem so doslej izvedli osem tečajev: v Mojstrani, Ljubnem, Kropi, Radovljici, Cerkljah, Kranju in dva v Škofji Loki, na njih je sodelovalo šestdeset oseb, starih med šestdeset in 86 let. Tečaj je tudi primer dobre prakse medgeneracijskega sodelovanja: starejši – študentje, kjer si generaciji med seboj izmenjata znanja in izkušnje.

"Projekt je izveden kot študentski inovativni projekt v družbeno korist (ŠIPK), financirata ga Evropski socialni sklad in Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport in povezuje visokošolske zavode z negospodarskimi organizacijami. V njem lahko sodelujemo študenti, visokošolski učitelji in strokovnjaki iz lokalnega okolja.

Tako preko razvoja dobrih praks in uporabo neklasičnih načinov učenja ustvarjamo različne rešitve za izzi-ve, ki se pojavljajo v družbi," sta o tečaju zapisala Boris Podobnik, študent Medicinske fakultete, in Eva Dolenc, mentorica iz Zdravstvene fakultete. Tečaj so v Škofji Loki izvedli v sodelovanju z **Rdečim križem** Slovenije, območnim združenjem Škofja Loka (strokovna sodelavka je Apolonija Kandus), potekal je pod vod-

stvom mentorice Eve Dolenc, Uroša Kovačiča in Damjana Slabeta in so ga prilagodili starejši populaciji. Tečajniki so se učili oskrbe poškodb, temeljnih postopkov oživljanja, uporabe AED-ja, ukrepov v primeru možganske ali srčne kapi in podobno. Poleg omenjenega so študenti z mentorji med tečaji zbirali podatke o psihofizičnih sposobnostih starejših in njihovi raznolikosti, da so lahko tečaj še ustrežneje prilagodili.

"Rezultati do sedaj izvedenih tečajev so spodbudni, saj kažejo, da so udeleženi tečaje zelo dobro sprejeli in jih tudi odlično ocenili. Ugotavljamo tudi, da je bilo oblikovanje novega programa tečaja smiselno. Glavna razlika je v tem, da se je v primerjavi s staro različico program novega tečaja skrajšal in daje poudarek na ukrepih iz prve pomoči za situacije, ki se pojavljajo v obdobjih po šestdesetem letu starosti, na primer možganska in srčna kap, zlom kolka in podobno. S tem so udeleženci boljše spremljali tečaj, prav tako pa so od tečaja lahko več odnesli," navajajo organizatorji.

Pri projektu so sodelovali študentje Filozofske fakultete UL (Katja Gorzetti, Iza Košir), Medicinske fakultete UL (Lenart Demšar, Jerneja Filipič, Tina Jakopič, Ana Klarendić, Barbara Mihelič, Boris Podobnik, Sara Ručigaj, Petra Skušek, Alja Špicar, Neža Štrancar, Eva Vrevec, Nina Vrtačič) in Zdravstvene fakultete UL (Anja Hribernik, Špela Lazar, Brigita Marc, Teja Vrtnjak - Erbenik, Rebeka Zel).



Na tečaju prve pomoči za starejše / FOTO: ARHIV ORGANIZATORJA