



Výroční zpráva o činnosti Lékařské komise v roce 2009

LK je sdružením lékařů a záchranářů zabývajících se vlivem vysokohorského prostředí na organismus. Hlavními tématy jsou prevence a léčba onemocnění vznikajících ve vysokých nadmořských výškách, podchlazení, omrzliny, problematika záchrany v horách i na skalách, včetně technické první pomoci, prevence a léčba poranění pohybového aparátu.

I v loňském roce se dařilo naplňovat hlavní koncepci práce LK tj.:

1. Vytvářet servis pro členy ČHS – tj. předávat informace týkající se problematiky horské medicíny a záchrany v horách, a to v těchto formách - tvorba doporučení, publikace článků s problematikou horské medicíny na webu ČHS i dalších časopisech, poradenství v oblasti horské medicíny, praktická výuka členů ČHS na kurzech první pomoci a skalní záchrany.
2. Předávat informace i odborné lékařské a nelékařské zdravotnické veřejnosti, především ve formě publikací v odborných časopisech a prezentací na odborných seminářích.

LK v roce 2009 pracovala ve složení:

Předseda: MUDr. Jana Kubalová

Členové LK ČHS a lektorského sboru: MUDr. Ivan Rotman, MUDr. Andrea Pelikánová, MUDr. Jaroslava Říhová, MUDr. Igor Hermann, MUDr. Pavel Neumann, Martin Honzík DiS., MUDr. Lucie Bloudková, MUDr. Tomáš Obtulovič

Na podzim jsme se bohužel museli rozloučit s MUDr. Andreou Pelikánovou, která byla jednou ze zakládajících členů LK a Společnosti horské medicíny. Zemřela po těžké nemoci.

V roce 2010 komise zeštíhlí a bude mít 7 stálých členů. Viz usnesení schůze LK.

Kurzy realizované v roce 2009:

Kurzy první pomoci a záchrany v horách a na skalách jsou jednou z hlavních položek naší činnosti. Následuje výčet produktů, které v současné době nabízíme a které jsme realizovali v loňském roce. V závorce délka kurzu ve dnech, počet účastníků v roce 2009 a lokalita školení.

Pro členskou základnu ČHS :

- ZÁKLADNÍ KURZ PRVNÍ POMOCI A ZÁCHRANY V HORÁCH (3 dny; 0; Žďárské vrchy = ŽV)
- ZÁCHRANA PŘI NEHODĚ V LEZECKÉM TERÉNU (3,5 dnů; 10; ŽV)

Kurzy pro instruktory horolezectví (HAL, RCI, SCI):

- KURZ PRVNÍ POMOCI A ZÁCHRANY V HORÁCH – základ (4 dny;16, ŽV)
- KURZ PRVNÍ POMOCI A ZÁCHRANY V HORÁCH – nadstavba (1 týden, Totes Gebirge, Rakousko; 14)
- INSTRUKTOR SPORTOVNÍHO LEZENÍ (letos v rámci základu pro HAL, RCI)
- DOŠKOLENÍ INSTRUKTORŮ (2,5 dne; 16 + 10 instruktorů horolezectví Armády ČR, ŽV)

Cílem kurzů první pomoci je nacvičení základních dovedností při poskytování první pomoci obzvláště v situacích, kdy jsou zachránci odkázáni jen sami na sebe a použít mohou jen to, co mají zrovna po ruce. Je kladen důraz na praktické procvičení všech dovedností, především jak klidně a správně postupovat při nehodě, na život zachraňující výkony a resuscitaci. Kurzy jsou rozděleny do bloků nezbytné základní teorie, která je realizovaná formou přednášek promítaných v Power Pointových prezentacích. To, co se teoreticky probere, to je ihned nacvičeno na modelech, figurantech a sobě samých. Výcvik probíhá v malých skupinkách, důraz je kladen na individuální přístup s plným osvojením základních technik. Po praktickém nácviku pod odborných dohledem začínají účastníci samostatně řešit „reálné“ instruktory sešrané nehody a jiné neodkladné stavy. Zpočátku jednoduché, až po složitější simulované záchranné akce ve skalním nebo horském terénu se simulovaným závažným poraněním figuranta.

Cílem kurzů s tématem záchrany při nehodě v lezeckém terénu je osvojení si základního doporučeného vybavení pro záchranu lanovými technikami, uzlů, nácvik základů lanových technik, a osvojení si několika typů záchranných technik ze sebezáchrany a záchrany zraněného ze stěny směrem nahoru a dolů a dále improvizované transportní prostředky z lana.

Lektoři kurzů v roce 2009 byli: Martin Honzík – vedoucí a hlavní organizátor kurzů, Jana Kubalová a Pavel Neuman. Účastníci každého kurzu obdrželi pracovní skripta, nejdůležitější postupy při poskytování první pomoci dostali účastníci na malých, vodě odolných kartičkách.



Obr. č. 1: „Reálně“ vypadající poranění - simulovaná otevřená zlomenina bérce při praktických nácvicích ošetření v rámci kurzů první pomoci



Obr. č. 2: Improvizovaná sedačka z lana a snášení zraněného v horském terénu
Obr. č. 3: Nácvik resuscitace na modelu



Obr. č. 4, 5: Improvizovaná nosítka z lana a transport těžce zraněného pacienta



Obr. č. 6, 7: Kurz skalní záchrany, nácvik záchranných lanových technik - zpočátku bezpečně na zemi, po získání základních dovedností i ve skalní stěně

Pelikánův seminář 2009

Lékařská komise a Společnost horské medicíny každoročně pořádá setkání lékařů a zájemců o horskou medicínu „Pelikánův seminář“, kde jsou probírány novinky v oboru horská medicína a záchrana v horách, dále rozbor úrazů vzniklých při horolezectví i sportovním lezení, součástí jsou i zprávy z kongresů a expedic. Seminář se letos konal v malebném prostředí Žďárských vrchů v Penzionu U Šlechtů v Milovech. Přihlášky na seminář přicházely na poslední chvíli, ale nakonec se sešlo až 38 účastníků a 17 velmi kvalitních přednášek, včetně dvou workshopů s možností praktického nácviku. S radostí můžeme konstatovat, že úroveň letošního ročníku byla velmi dobrá a XX. Pelikánův seminář se nemusí bát srovnání s loňským mezinárodním Mountainmedem 2008. Pravděpodobně i díky Mountainmedu 2008 na seminář přijela řada nových tváří, jak z řad posluchačů, tak i přednášejících. V rámci setkání na Pelikánově semináři proběhla i Valná hromada Společnosti horské medicíny a schůze Lékařské komise ČHS, kde byly zhodnoceny uplynulé dva roky a představeny úkoly na rok příští. Kompletní výčet přednášek i další foto na www.horosvaz.cz/medicina.



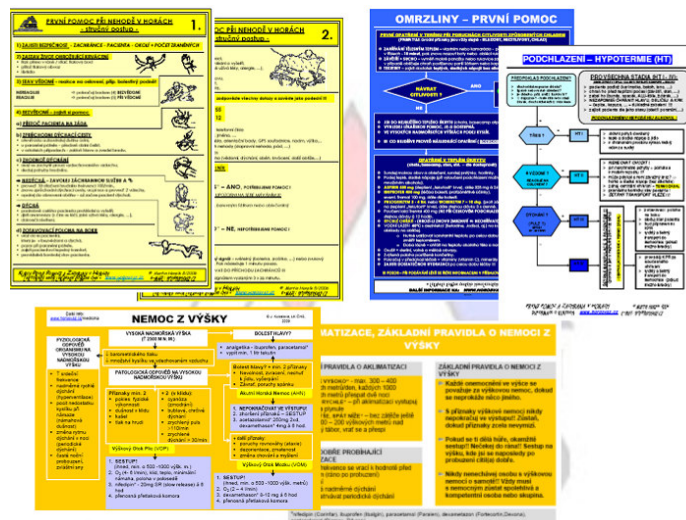
Obr. č. 8: Zaplněný sál při přednáškách



Obr. č. 9: Ukázka z workshopu „přenosná přetlaková komora“

Doporučení LK ČHS, články, publikace, studijní materiály

Letos jsme inovovali kartičky první pomoci, většina je již ke stažení na webu ČHS. V procesu připomínkování je nyní ještě malý horolezecký zdravotnický slovníček, který bude také dostupný na webu. Zatím je vytvořen v angličtině, plánujeme ještě němčinu.



Obr. č. 10: *Inovované kartičky první pomoci*

Nadále se snažíme publikovat články v odborných i zájmových časopisech, provádět osvětu v médiích, přednášíme problematiku horské medicíny na vzdělávacích symposiích regionálních i celostátních, školíme lékaře v přípravě na specializaci ze sportovního lékařství. Jako další doporučení LK se nyní zpracovává Trauma z visu. Taktéž bude dostupné na webu začátkem nového roku. Nadále je možno zakoupit šátek s piktogramy první pomoci a ošetření různých druhů zranění pomocí trojcípého šátku nebo náplň do lékárníček dle doporučení LK.

Statistika a dlouhodobé sledování

Z dlouhodobých projektů probíhá dlouhodobé sledování a léčba omrzlin u českých občanů (Říhová) a statistické sledování úrazů českých občanů při horolezectví a horských sportech - ve spolupráci s Bezpečnostní komisí ČHS (Bloudková). Data pro statistické sledování úrazů jsou sbírána na základě došlých hlášení o úrazech, které je možno vyplnit i prostřednictvím webu ČHS. I přes neustálé zjednodušování formulářů, však úrazy hlášené nejsou. Objem sebraných dat tak nelze statisticky hodnotit, ani nelze na základě těchto omezených dat činit nějaká preventivní opatření, např. při výuce instruktorů a dále pak výuce v oddílech.

Pracovní a studijní cesty

V loňském roce se z členů LK zúčastnil zahraničního symposia pouze Dr. Rotman a to symposia EXPEDITION 2008, který byl věnován medicíně extrémních životních prostředí. Symposium se uskutečnilo v Ramsau v Rakousku a zúčastnilo se ho přes 300 posluchačů, přednášejících a vystavovatelů.

Plány na rok 2010:

Úkoly pro následující období nejsou ohraničeny pouze na jeden rok. Úkoly, které považujeme za důležité, byly z důvodu nesplnění v uplynulém období převedeny do následujícího období.

1. Pokračovat v zavedené koncepci práce, viz dokument na stránkách LK
 - pokračovat v tvorbě doporučení LK (nemoc z výšky, akutní neúrazové stavy, hypotermie, poranění při sport. lezení), publikace na webu a časopisech, vytvoření společného výukového materiálu s MK
 - nadále šířit získané vědomosti mezi horolezce, lékaře a další zdravotníky
2. Časopis „Horská medicína a záchrana v horách“ – ISSN, viz práva 2007, nově v usnesení, že časopis bude existovat pouze v internetové podobě. Nutné je vytvořit redakční radu, síť recenzentů, grafickou podobu.
3. Dokončení překladu publikace „Travel at High Altitude“ Medex, UK.
4. Plán na uspořádání 2. ročníku Mountainmedu, s hlavním tématem: Laviny, technická a zdravotnická první pomoc, následná péče v nemocnici, vč. workshopů, úrazová hypotermie a dále novinky v horské medicíně. Termín konání akce: únor, březen 2010, místo Krkonoše, ve spolupráci s odd. urg. příjmu FN Hradec Králové. I z důvodu současné epidemiologické situace je možné, že symposium odpadne.
5. Ve spolupráci s Masarykovou univerzitou, Fakultou sportovních studií - Operační program vzdělávání pro konkurenceschopnost, další vzdělávání pracovníků škol a školských zařízení – „Na hřišti i na vodě být s dětmi vždy v pohodě“ → vytvoření metodického materiálu – Rizika pobytu ve vysokohorském prostředí (prezentace, DVD), termín dokončení DVD je v prosinci 2012).
6. Rozvoj spolupráce s AČR – sjednocení výuky lezců dle standardů UIAA, možnost získání průkazu instruktora horolezectví pro lezce AČR, lékařská komise zajišťuje školení v první pomoci.
7. Uspořádání 21. ročníku Pelikánova semináře a publikace výstupů v časopise nebo na internetu.
8. Pokračovat ve spolupráci s Lékařskou komisí UIAA.

Zapsala: Jana Kubalová, předsedkyně LK

7. 12. 2009