

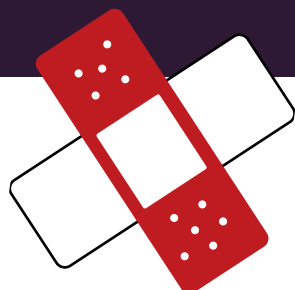
A close-up photograph of a man lying on his back. He is wearing a red zip-up hoodie. A hand is placed on his chest. The man's eyes are open and looking upwards. The background is blurred.

ZDrSEM
První pomoc zážitkem

VÝROČNÍ ZPRÁVA 2015

CO TADY NAJDETE

www.zdrsem.cz info@zdrsem.cz IČO: 020 095 10



ÚVOD

STR. 2

Pár slov na úvod a pár hezkých
fotek

STR. 3

ZDrSEM – výuka první pomoci
zážitkem z. s. v roce 2015

STR. 7

Realizované kurzy za rok 2015 -
Standard, basic, mama, profi,
outdoor

STR. 18

Metodické pokroky v roce 2015
- interní vzdělávání
- novinky v oblasti metodiky

STR. 20

Členové spolku a Řízení spolku
- Kdo za tím vším stojí?

STR. 23

Hospodaření v roce 2015
- Kolik peněz a za co všechno



ÚVOD

ZDrSEM je nezisková organizace šířící vzdělanost na poli výuky první pomoci a urgentní medicíny zážitkem. Jsme skupina nadšených lektorů, kteří kvalitní výuku první pomoci považují za velmi užitečnou a smysluplnou činnost. Je to náš koníček, do kterého se nebojíme investovat svůj čas i energii.

ZDrSEM vznikl v roce 1996 jako projekt Prázdninové školy Lipnice. Inspirace přišla ze zahraničí, zakládající lektori byli nadšeni zážitkovou výukou na kurzu první pomoci v divočině, který absolvovali v Belgii. Rozhodli se tuto metodiku výuky přenést i do České Republiky a začali pořádat (u nás do té doby neznámé) kurzy první pomoci zážitkem. Myšlenka se ukázala být nosná, počet kurzů i lektorský tým rostl. V roce 2013 jsme opustili bezpečný přístav existence v rámci PŠL a vydali se na další cestu jako samostatný spolek.

Cílem existence spolku ZDrSEM je, aby každý občan České Republiky prošel kvalitním zážitkovým kurzem první pomoci. Chceme, aby každý uměl pomoci v život ohrožujících situacích. Chceme, abychom díky tomu všichni měli co nejvyšší šanci přežít závažný úraz či náhlé zhoršení zdravotního stavu.

Pomocí zážitků a simulací dodáváme účastníkům sebedůvěru pro zahájení první pomoci a předáváme jim znalosti a dovednosti, aby ji poskytli správně. Naši osvědčenou metodiku výuky první pomoci zážitkem šíříme, neboť čím více kvalitních lektorů první pomoci, tím více proškolených účastníků. A čím více účastníků, tím více zachráněných životů...



ZDrSEM – výuka první pomoci zážitkem z. s. v roce 2015

POSKYTOVATELSKÉ KURZY

V roce 2015 našimi kurzy prošlo **přes 3000 lidí**. Získali tak základní život zachraňující dovednosti.

O tři tisíce lidí více umí zachránit člověka s poruchou vědomí, se zástavou oběhu či s masivním krvácením. Na kurzech Standard jsme se soustředili na první pomoc v celé její šíři a zvláště na kvalitní přípravu zdravotníků letních táborů. Kurzy Profi byly určeny pracovníkům provozů, kde hrozí nejrůznější nebezpečí – otravy oxidem uhelnatým u tavných pecí, popáleniny vzniklé při výrobě igelitu či pády z výšek při manipulaci se zbožím ve skladu.

Na kurzech Mama jsme se specializovali na první pomoc u malých dětí a naše portfolium doplnily kurzy Horal a Vodák určené do outdoorových podmínek, kde záchranka do 20 minut nepřijede a člověk si musí poradit sám.

ŠÍŘENÍ METODIKY VÝUKY PRVNÍ POMOCI ZÁŽITKEM

Kvalitní metodiku výuky první pomoci zážitkem jsme šířili díky supervizi našich šéflfaktorů na kurzech první pomoci **jiných organizací**. Realizovali jsme dvoudenní blok zážitkové výuky na instruktorském kurzu Českého červeného kříže. Pro nedostatek účastníků jsme bohužel byli nuceni odložit metodický kurz ZDrSEM Školitel na rok 2016.

Mnozí z našich lektorů využívají svých zkušeností a metodiky ZDrSEMU ve svých dalších dlouhodobých projektech, první pomoc zážitkem se „ZDrSEMovsky“ vyučuje na 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy, na Fakultě tělesné výchovy a sportu UK nebo na vyšší odborné škole Mils v oboru zdravotnický záchranář. Na 1. lékařské fakultě UK se jedná o volitelný předmět urgentní medicína v simulacích, jehož metodiku a design jsme prezentovali na **mezinárodní konferenci Resuscitation 2015**. Další spolupráce ZDrSEMU a 1. LF UK spočívá v proškolení a garanci mediků, kteří pod křídly organizace IFMSA vyučují první pomoc na základních a středních školách v Praze.



INTERNÍ ČINNOST

Díky interním zážitkovým seminářům jsme zlepšovali lektorský výkon našich členů. Semináře probíhaly po večerech a byly realizovány čistě díky nadšení a ochotě šéflektorů. Hlavní část vzdělávání nových členů spolku pak probíhá během kurzů, kde si pod supervizí zkouší realizovat jednotlivé bloky výuky (přednášky, nácviky, simulace) a na svůj výkon dostávají zpětnou vazbu.

“Díky za boření mýtů v oblasti první pomoci.”

Kurz **Standard**, Dolní Břežany

AKCE PRO VEŘEJNOST

Účastnili jsme se několika akcí pro širokou veřejnost jako např. Den integrovaného záchranného systému na Výstavišti Praha Holešovice či známého **Prague food festivalu**, kde jsme šířili povědomí o kvalitní výuce první pomoci a návštěvníci si mohli vyzkoušet zasahovat u bezvědomého a resuscitovat.

DOTOVANÉ KURZY - podporované ZDrSEMm

Díky velkému počtu proběhlých kurzů jsme si mohli dovolit dotovat vybrané kurzy i navzdory nezískání grantu, o který jsme žádali. Tyto kurzy získaly finanční dotaci na realizaci a lektorský tým učil bez nároku na normální odměnu, **mnohdy zcela zdarma**. Celkový objem těchto kurzů byl něco okolo 14 dní a zaměřili jsme se na podporu a zvyšování bezpečnosti dětí a mladých. Dotovanými kurzy prošli žáci na ZŠ Petřiny, skauti ve středisku Oheň – Horní Počernice, hlavní vedoucí táborů Mladých ochránců přírody i budoucí instruktoři Prázdninové školy Lipnice.

„SOUKROMÉ“ KURZY NAŠICH ČLENŮ

Členové spolku ZDrSEM prostě zážitkové výuce první pomoci věří a s velkým osobním nadšením realizují mnoho kurzů sami za sebe, bez nároku na odměnu, pro kamarády či známé. K výuce používají ZDrSEM metodiku a hrdě se k tomu hlásí.

Nejedná se o pár dní, ale o pěkný balík práce! Pro přehlednost zde jejich záslužnou činnost uvádíme podle cílové skupiny:

Žáci a Studenti

Jan Horejsek

Zážitková výuka první pomoci pro školáky
v indickém **Himaláji**.

Markéta Dominika Kadeřávková

Základy první pomoci s důrazem na volání
záchranky **pro druháčky** z Veselé Školy a
ochutnávka první pomoci zážitkem na škole v
přírodě gymnázia Omská.

Lída Chrástecká

V rámci projektu „objevitelské soboty“ na gymnáziu PORG
celodenní výuka první pomoci zážitkem pro studenty gymnázia.
Simulační výuka na úvodním soustředění pro první ročníky
specializace zdravotnický záchranář FBMI.

Honza Šonka

Dobrovolný seminář první pomoci pro
studenty **Gymnásia Evolution** Jižní Město.

Tereza Krsová

Cca 300 studentů ZŠ a SŠ po celé Praze v rámci
projektu Pro Život a zaškolení 40ti lektorů-mediků,
kteří tak od letoška učí podle metodiky ZDrSEMU.



Skauti, tábory, práce s mládeží

Vlastimil Mazura

První pomoc zážitkem na [čekatelském kurzu](#) pro Skauty.

Ondřej Skypala

První pomoc zážitkem pro [Skauty Sezemice](#).

Lída Chrástecká

Proškolení všech vedoucích letního dětského tábora pro 30 dětí i zapojení zážitkové první pomoci do [celotáborové hry](#).

Honza Šonka

Proškolení [týmu vedoucích](#) letního tábora Šipka Praha. Zážitková první pomoc pro účastníky letního tábora Studia Aktivní Rekrece.

Sabina Láčková, Radka Zounková, Lukáš Srnka

Víkendový kurz pro účastníky instruktorského ročního kurzu pro Instruktory Brno.



Odborné společnosti, zájmové skupiny

Radka Zounková

Večerní proškolení členů [České lékařnické komory](#) ve Vyškově

Ondřej Skypala

Školení první pomoci v muzeích [Československého opevnění](#) (dělostřelecká tvrz Bouda a dělostřelecká tvrz Hůrka) a ve Vojenském muzeu Králíky.

Jan Šonka

Zážitková první pomoc pro účastníky z [Národního Institutu Golfového Vzdělávání](#).

Jan Siegel

Školení pro mladé [dobrovolné hasiče](#), cca 10 dětí ve věku 9-14 let.

Dana Hladká, Radka Zounková, Lukáš Srnka

Proškolení brigádníků ve [VIDA! Science centru](#) v Brně.





TYPY A MNOŽSTVÍ REALIZOVANÝCH KURZŮ

STANDARD

BASIC

MAMA

PROFI

Outdoor (Horal, Vodák)

STANDARD



NAŠE VLAJKOVÁ LOĎ

STANDARD V ČÍSLECH

DÉLKA KURZU

4,5 dne

POČET KURZŮ

28

PROŠKOLENÝCH ÚČASTNÍKŮ

406



PRŮMĚRNĚ
2,3 KURZY DO
MĚSÍCE



“Toto byl jeden z nejužitečnějších kurzů, které jsem kdy absolvoval. Kéž by ho mohl zažít **každý!**”

Kurz Standard pro anglicky mluvící studenty, Praha

Kurzy STANDARD

s rekvalifikací MŠMT Zdravotník zotavovacích akcí.

Naše vlajková loď – kurz umožňující pokrýt všechna témata z první pomoci od resuscitace po klíšťata. Hlavní výhodou délky ovšem zůstává možnost vše si důkladně zažít. Život zachraňující dovednosti zůstávají v účastnících **zafixovány dlouho po kurzu**. Přístup k bezvědomému i zástavu masivního krvácení si každý účastník zažije opakovaně v různých situacích. Od prvního dne kurzu zařazujeme pravidelně nácviky a simulace různých typů – např. „vteřiny pravdy“, kdy **každý účastník zasahuje sám** i simulace hromadné, kdy zachraňuje vícero účastníků spolu. Po úspěšném absolvování účastníci získají akreditaci pro práci zdravotníků na letních táborech.

BASIC

ZVLÁDNEME TO NEJDŮLEŽITĚJŠÍ



BASIC V ČÍSLECH

DÉLKA KURZU

2,5 dne

POČET KURZŮ

14

PROŠKOLENÝCH ÚČASTNÍKŮ

211



**PRŮMĚRNĚ
1,2 KURZU DO
MĚSÍCE**



“Líbilo se mi, že hned po malém množství informací jsme si **vše mohli vyzkoušet.**”

Kurz Basic Open Praha

Kurz BASIC

za víkend zvládneme to nejdůležitější

Formát kurzu uzpůsobený pracujícím i všem, kteří si delší kurz dovolit nemohou. Cílem je praktické zvládnutí život zachraňujících dovedností a rozpoznání závažných ohrožujících stavů jako infarkt či mrtvička. I během jediného víkendu každý účastník aktivně zasahuje **minimálně v šesti** simulovaných situacích.

MAMA



PRVNÍ POMOC TĚM NEJMENŠÍM

.....

MAMA V ČÍSLECH

DÉLKA KURZU

1 den

POČET KURZŮ

23

PROŠKOLENÝCH ÚČASTNÍKŮ

293



**PRŮMĚRNĚ
2 KURZY DO
MĚSÍCE**



“Získal jsem **sebejistotu** v krizových situacích.”

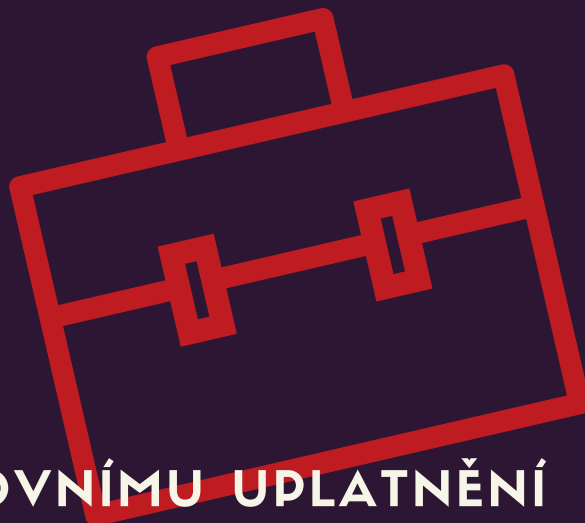
Kurz pro TOMíky, Valašské Meziříčí

Kurzy MAMA

jednodenní kurz zaměřený na první pomoc těm nejmenším

Zcela chápeme náročnou situaci maminek, proto je kurz Mama jednodenní. Jeho náplní je nejen první pomoc u **dětských úrazů**, velký důraz klademe i na jejich **prevenci**. Záchrana vlastního dítěte bývá velmi stresující a psychicky náročná, proto je dobré se na podobné situace připravit předem v nácvicích a simulovaných situacích.

PROFI



VZTAŽENÉ K PRACOVNÍMU UPLATNĚNÍ

.....

PROFI V ČÍSLECH

DÉLKA KURZU

na míru

POČET KURZŮ

74

PROŠKOLENÝCH ÚČASTNÍKŮ

2000+



PRŮMĚRNĚ
6,2 KURZŮ DO
MĚSÍCE



“Doslova a do písmene „super“. Všem se to moc líbilo.
Oceněna byla především perfektní příprava a **zpětná vazba** po simulaci.”

Kurz PROFI, The English College in Prague

Kurzy PROFI

vzdělávání zaměstnanců firem vztahované k jejich pracovnímu uplatnění

Ať už pracujete v kanceláři nebo ve výrobní hale, ZDrSEM vám ušije kurz na míru tak, abyste byli připraveni na nejčastější rizikové situace právě u vás. Základní náplní kurzu je důkladný nácvik přístupu k bezvědomému na figurantovi a kvalitní nácvik resuscitace na vhodném modelu, další typy úrazů a simulací vybíráme po dohodě dle prostředí. Větší počty účastníků **dělíme do malých skupinek** tak, aby každý měl možnost si jednotlivé simulace zažít a aktivně se účastnit.

OUTDOOR

„NEJDRSNĚJŠÍ“ KURZY ZDRSEMU

HORAL A VODÁK V ČÍSLECH

DÉLKA KURZU **2,5 nebo 4,5 dne**

POČET KURZŮ **6**

PROŠKOLENÝCH ÚČASTNÍKŮ **86**



PRŮMĚRNĚ
JEDNOU ZA
DVA MĚSÍCE



“Potvrdilo se mi, že velmi **vysoká kvalita** kurzů ZDrSEM, kterou jsem zažil minule, nebyla výjimkou, ale pravidlem.”

Kurz Horal

Outdoorové kurzy

Horal, Vodák a jejich kratší varianty Horal Basic, Vodák Basic

„Nejdrsnější“ kurzy ZDrSEMU. Určené pro všechny, kdo chodí do přírody a na hory či jezdí na vodu. Kurzy zásadně probíhají jako pobytové, v přírodě na Vysočině. Simulace se konají v terénu, u skal a v kopcích, mnohdy po tmě a trvají déle, záchranka na tato místa do 20ti minut také nepřijede. Náplní kurzu je i tvoření improvizovaných dlah a nosítek, ošetřování zhnisaných ran i **speciální témata** jako horská nemoc, omrzliny či zasypání lavinou.



Metodické pokroky v roce 2015

INTERNÍ VZDĚLÁVÁNÍ

Kvalita lektorského sboru je pro nás jedním ze zásadních úkolů. Každý lektor ZDrSEMU musí být schopen formulovat cíle jednotlivých témat přednášených na kurzech a jeho přednášky tomu musí odpovídat. Schopnost dobře podávat zpětnou vazbu účastníkům i precizní dovednosti v oblasti poskytovatelské jsou dalšími body, na kterých trváme. Proto jsme v roce 2015 začali pořádat tzv. „lektorské zkoušky“. Pro postup ze stážisty na samostatného lektora již nestačí tři doporučení od šéflektorů, ale je potřeba úspěšně projít **lektorskou zkouškou**. Ta testuje tři výše zmíněné oblasti – přednášení, organizaci a rozbor simulace a předvedení základních život zachraňujících dovedností. Naším cílem je motivace stážistů k dobré přípravě na samostatné lektorování i zvýšení kvalit lektorského sboru.

Podobný model jsme otestovali u postupu z lektora na šéflektora, kde úroveň vyžadovaných znalostí a dovedností je samozřejmě o dost vyšší. V roce 2015 se novým šéflektorem ZDrSEMU stala pouze Dita Podhadská, která tak absolvovala první betaverzi této šéfovské zkoušky. Finální podoba pak byla dotažena a schválena začátkem roku 2016.



Novinky v oblasti metodiky poskytovatelských kurzů

V roce 2015 bylo sepsáno 132 interních závěrečných zpráv (přes 250 stránek textu) obsahujících mimo jiné metodické poznatky z jednotlivých kurzů. Zde uvádíme pouze zlomek novinek zlepšujících kvalitu našich kurzů:

Lapavé dýchání, neboli gasping, považujeme za jeden z velkých problémů při rozhodování laiků o zahájení resuscitace. Proto jsme dali tomuto tématu větší prostor, lektor předvádí jednotlivé varianty gaspingu a pouštíme minimálně jedno video zachycující reálný gasping u člověka se srdeční zástavou. S lapavým dýcháním jsou pak opakovaně účastníci konfrontováni v simulacích.

I na kurzech pro velký počet účastníků (typicky kurzy pro firmy) jsme díky různým trikům s dělením skupiny začali dosahovat efektivního poměru lektor : účastníci, a to okolo 1:5. Do scénářů těchto kurzů se navíc podařilo implementovat i „**face to face**“ simulace, kdy každý účastník zasahuje zcela sám a na svůj výkon dostává individuální zpětnou vazbu.

V kurzech Horal a Vodák jsme začali využívat **reálnou kazuistiku** našich účastníků, kteří zachraňovali zraněnou po pádu v Tureckém Kačkaru, dále jsme začali zařazovat rychlé simulační zjišťování anamnézy při nejobvyklejších problémech v horách a do večerního bloku přibyl zážitkový blok podchlazení, i když se ukázalo, že umožnit otužilým účastníkům prožitek zimy a následného zateplení není tak jednoduché, jak by se mohlo zdát. A to i v listopadu.

V ČR máme velmi kvalitně proškolené dispečery na tísňové lince 155. Jsou vedeni k tomu, aby kvalitně naváděli volajícího ke správné první pomoci, v případě potřeby i k resuscitaci. I tento zážitek jsme na kurzech začali účastníkům poskytovat – **oddá jim to sebedůvěru** v momentech, kdy si nejsou jistí, co přesně mají dělat. Stejně jak v realitě účastníci simulují hovor na 155 a dostávají rady a instrukce od přítomného lektora jak první pomoc poskytnout.



“**Sehraní** a nabití optimismem.”

Kurz Standard, pro ČSOP

Členové spolku

Složení našeho lektorského týmu je pestré a vyvážené, máme ve svém středu lékaře Zdravotnické záchranné služby hl. m. Prahy a urgentního příjmu Fakultní nemocnice v Motole, šéfa dispečinku a leteckého lékaře z Ústí nad Labem i lékařku záchranné služby Libereckého kraje. Dvě lékařky pracují na Klinice anesteziologie a resuscitace 1. LF UK a VFN Praha a další členové lékaři mají praxi v jiném z oborů - od kardiochirurgie po ORL. Neméně podstatní jsou v našem týmu záchranáři, tři ještě studující, jeden již v plném pracovním nasazení u záchranné služby Královéhradeckého kraje. Kvalitními lektory jsou i tři medicí, kteří sice obtížně, zato s nadšením kombinují náročné studium a výuku první pomoci ve ZDrSEMU.

Tým vyvažují a doplňují zážitkoví pedagogové, psycholog, právník i další „laici“ ve smyslu absence zdravotnického vzdělání, ale profesionálové co se výuky první pomoci zážitkem týče.



Šéfové kurzů

MUDr. Robert Pleskot (odborný garant)
MUDr. Karel Štěpánek
Mgr. Kristýna Schnablová
MUDr. Barbara Nižnanská (roz. Šimanovská)
MUDr. Hana Středová
MUDr. Libuše Ourodová
Bc. Filip Štrach DiS.
MUDr., Mgr. Michaela Vojnová Řebíčková
Stanislav Dlouhý
MUDr. Matúš Nižnanský
Mgr. Miroslav Londýn
Mgr. Dita Podhadská

Lektoři

Markéta Haladová
Ing. Dana Hladká
Bc. Michala Kořínková
nrtm. Muc. Vlastimil Jiří Mazura
Mgr. Eva Prokešová Ph.D.
Mgr. Marie Reslová
Jan Šonka
MUDr. Jiří Tábořský
Lukáš Vopravil
Bc. Lukáš Krnáč
Mgr. Radka Zounková Ph.D.
Romana Žihlavníková
Ludmila Chrástecká
MUDr. Lucie Nártová
Ondřej Skypala
Pavel Houdek
Bc. Markéta Dominika Kadeřávková

Stážisté

Muc. Jan Horejsek, Muc. Tereza Krsová, Muc. Martin Meluzín, Bc. Linda Burdová, Mgr. Sabina Láčiková, Mgr. Petra Staňková, Bc. Kuba Staněk, Mgr. Lukáš Srnka, Bc. Jan Siegel, Jitka Kutmonová, Muc. Veronika Krejčíková, Muc. Michaela Orlitová, Jiří Loučný, Zuzka Hájková, Muc. Bára Petrová, Jakub Kinkal, Mgr. Ondřej Hruboš, MUDr. Jarmila Pšurná, Bc. Kateřina Tumová, Mgr. Jiří Bilík, Jan Kopřiva, Mgr. Ivana Kreuzerová.

Koordinátorka projektu

Olga Habásková (Prokešová)



Řízení spolku

Valná hromada

Nejvyšším orgánem spolku je Valná hromada a ta se v roce 2015 uskutečnila 24. 1. 2015 v malebném prostředí říčanské hájovny. Sešlo se 18 aktivních členů a 3 řádní členové. Vyslechli jsme zprávy z jednotlivých oblastí, upravovali stanovy a hlavně debatovali o budoucnosti spolku ZDrSEM, o našem směřování a investicích energie, nadšení i peněz. Zvolili jsme správní radu pro další rok a náročný den zakončili výtečnou společenskou večeří.

Správní rada

Složení správní rady v roce 2015: Mgr. Kristýna Schnablová, MUDr. Barbara Nižnanská, Stanislav Dlouhý, MUDr. Matúš Nižnanský a Bc. Filip Štrach DiS. Správní rada si ze svého středu zvolila předsedu sdružení, kterým byla v roce 2015 Mgr. Kristýna Schnablová.



Hospodaření v roce 2015

Náklady (v tis. Kč)

Náklady	Hlavní činnost	Hospodářská činnost	Celkem
Spotřeba materiálu		391	391
Spotřeba energie		45	45
Opravy a udržování		9	9
Cestovné		73	73
Nákladyna reprezentaci		27	27
Ostatní služby	177	3216	3393
Mzdové náklady		548	548
Daně a poplatky		1	1
Úroky		1	1
Ostatní náklady		41	41
CELKEM	177	4352	4529

Výnosy (v tis. Kč)

Výnosy	Hlavní činnost	Hospodářská činnost	Celkem
Tržby za prodej vlastních výrobků		4822	4822
Tržby za prodej služeb		10	10
Úroky z prodlení		1	1
Členské příspěvky	4		4
CELKEM	4	4833	4837

Hospodářský výsledek před zdaněním	308
Daň z příjmu	44
Hospodářský výsledek po zdanění	264

Děkujeme za vaši přízeň
v roce 2015.

