AKO ZVLÁDNUŤ **HORÚČKU** u detí!

Sprievodca prvej pomoci pre rodičov

WWW.TOZVLADNEM.SK
WWW.ABCLIFE.SK

Vypracovala
Mgr.Andrea Stískalová

Vitajte,

Do rúk sa vám dostal ojedinelý sprievodca prvej pomoci s praktickými pracovnými listami. Nájdete tu veľa užitočných informácií, ktoré súvisia s horúčkou a jej sledovaním.

Verím, že si nájde miesto pri vašej lekárničke a minipríručke o horúčke, pretože ochorenie si čas ani miesto nevyberá, preto buďte pripravení.

Vďaka sprievodcovi dokážete s ľahkosťou sledovať vývoj ochorenia a aj vývoj telesnej teploty u vášho dieťatka.

Verím, že vám bude maximálne nápomocný.

Andrea Štiskalová

AKO SPRIEVODCU POUŽÍVAŤ?

Nájdete tu informácie, ktoré sa týkajú horúčky ako takej, prečo vzniká, aké sú príznaky, čo je vhodnou prvou pomocou pri horúčke. Čakajú na vás praktické listy, ktoré vám budú nápomocné v čase, keď bude horúčka či zvýšená teplota pretrvávať viac dní.

Najjednoduchším riešením je pracovné listy vytlačiť a priložiť k lekárničke. Budete ich mať po ruke podobne ako lieky, ktoré isto vytiahnete, ak to bude nevyhnutné.

Sprievodca je vytvorený mnou, inštruktorkou prvej pomoci - mamou 2 chlapcov - s ohľadom na náročnosť našej "profesie maminky". Rozhodla som sa vám horúčkovité dni a noci čo najviac uľahčiť.

MÁTE OTÁZKY?

info@tozvladnem.sk

www.tozvladnem.sk

Instagram@abclife_sk

Sprievodca podlieha autorským právam. Ďakujem za rešpektovanie.

KAPITOLA 1

- Čo všetko nájdete v pracovných listoch?
- Ako všetky dôležité informácie používať a zaznamenávať?
- To sa dozviete na nasledujúcich stranách.

Sprievodcu som vypracovala v čase, keď mali moje deti chrípku s vysokými teplotami. 10 dlhých dní a nocí som si poctivo zapisovala všetko dôležité, pretože som vedela, že ak si to nezapíšem, nebudem mať tušenie ako a kedy to celé začalo, aké vysoké boli horúčky, aký liek som im kedy podala. Kedy som robila zábaly a aká bola teplota po nich?

Rozhodla som sa vám spracovať všetky praktické veci, ktoré som sa naučila počas štúdia, ale hlavne praxou. V prvom rade som MAMA a tá "MUSÍ" vedieť, ako uľaviť svojim deťom.

HORÚČKA

- Horúčka nie je choroba, ale stav, keď sa telesná teplota človeka zvýši z normálneho rozpätia 36 - 37°C.
- Za horúčku je považovaný stav, keď teplota presiahne 38 °C . Pozor nehovoríme o horúčke, ak teplota presiahla 37 °C. Vtedy hovoríme o zvýšenej teplote.
- Teplotu tela ovplyvňujú rôzne faktory. Napríklad časť dňa, spánok, cvičenie, jedlo, vonkajšia teplota.
- Najvyššia telesná teplota je zvyčajne okolo 18. hodiny a najnižšia okolo 3. hodiny v noci.

KEDY VZNIKÁ?

Príčinami vzniku horúčky môžu byť rôzne infekcie vírusové či bakteriálne.V lete je jej častou príčinou nadmerné vystavenie pokožky slnečnému žiareniu alebo jej spálenie od slnka alebo aj nadmerný pohyb na slnku a znížený príjem tekutín. U menších detí je častou príčinou i rast zubov. Sú prípady, kedy sa teploty opakovane vracajú a nie je známa príčina.

ZÁVER

Horúčka je obranná reakcia nášho organizmu na vonkajší vplyv, ktorému sa snaží brániť aktiváciou imunitného systému.

Na čo treba dať pozor?

Aké sú hodnoty telesnej teploty?

Normálna teplota je od 36 - 37 °C
Zvýšená teplota je od 37,1 - 37,9°C
Vysoká teplota - horúčka je od 38 - 39 °C
Veľmi vysoká teplota je od 39,1 °C

U dieťatka s horúčkou sa môžu objaviť rôzne príznaky napríklad pocit chladu, triaška/zimnica, nechutenstvo, dehydratácia, plačlivosť, ospalosť, odmietanie pravidelných aktivít, slinenie (pri raste zubov), mramorová koža.

Dieťatko s horúčkou:

- nenechávajte nikdy osamote
- pravidelne sledujte telesnú teplotu
- dieťa by malo byť v kľude a vyvetranej miestnosti
- majte po ruke lekárničku s liekmi na zrážanie teploty
- pred podaním lieku skontrolujte exspiráciu (dátum spotreby lieku), aby bol liek čo najúčinnejší
- ak sa objavia prvý krát febrilné kŕče ihneď volajte záchranku
- ak vaše dieťa malo febrilné kŕče v minulosti podajte Diazepam čapík/čípok podľa doporučenia lekára
- ak by sa vám stav dieťatka nepozdával, vyhľadajte svojho pediatra

NEZABUDNITE: VY STE TÍ, KTORÍ PODÁVAJÚ SVOJMU DIEŤAŤU PRVÚ POMOC.

Ako merať teplotu u detí

V prvom rade nezabúdajte, aké dôležité je dieťatko neustále kontrolovať.
Sledovať teplotu teplomerom:

- v konečníku (u malých detičiek) - rýchlobežkou alebo digitálnym teplomerom (zasunúť cca 1cm do konečníku a počkať do signálu na teplomere)
- v podpazuší (musí byť suché a dieťa nesmie s teplomerom alebo ramenom hýbať) - čas merania 5-10min, nemerať deťom, ktoré sú nekľudné či v bezvedomí
- na čele (nie vždy je tento spôsob merania teploty účinný) - výsledok je ovplyvnený rôznymi faktormi (napr. teplotou v miestnosti, či spotenou pokožkou)
- v ústach - použiť digitálny teplomer

POZOR: malým deťom pri nameranej teplote v konečníku odčítavame 0,5 °C (výnimkou si iba dojčatá/kojenci do 6 týždňov u nich sa teplota neodčítava, pretože ich normálna teplota v konečníku je 36,6-37,2°C).
AK NAMERÁTE TEPLOTU VYŠŠIU AKO 37,2°C, U DIEŤATKA V 6-NEDELÍ - IHNEĎ VYHĽADAJTE LEKÁRA.

Digitálny teplomer i rýchlobežku nezabudnite po každom použití vydenzifikovať. Ja som používala kapesník s trochou dezinfekčného gélu, alebo Sanytol vlhčené dezinfekčné obrúsky.

KAPITOLA 2

Prvá pomoc pri horúčke

U detí s vysokou teplotou je nesmierne dôležité vedieť, čo všetko je pre jeho telo dobré a čomu sa treba vyhýbať. V tejto kapitole sa dozviete veľa praktických rád, vďaka ktorým pri ich používaní zvládnete horúčku ako profíci.
NEZABÚDAJTE, že v prvom rade deti potrebujú kľudnú mamu, ktorá vie ako pomôcť.

Prvú pomoc nepotrebujete, až do momentu, keď ju naozaj potrebujete.

V individuálnych kurzoch online cez ZOOM alebo PREZENČNE (ako hovorím bez wifiny), vás dokážem naučiť ako rozpoznať zastavenie dýchania a príznaky bezvedomia, ako správne urobiť resuscitáciu a aj ako rozoznať febrilný kŕč od toho epileptického.

V kurzoch sa, so mnou, naučíte rozpoznať príznaky úrazov hlavy a samozrejme i menších nepríjemností ako cudzí predmet v nose či v uchu, ako zachrániť topiace sa dieťa a aj ako zafixovať zlomenú ruku, keď nemáte po ruke trojcípu/ trojrohú šatku.
Všetky kurzy nájdete na WWW.TOZVLADNEM.SK, poprípade mi napíšte email: info@tozvladnem.sk

Znižovanie horúčky

1. DOSTATOK TEKUTÍN - deti nemajú potrebu piť, keď majú horúčku.Treba im ponúkať menšie množstvá (ja som dávala aj po lyžičkách), ale častejšie. Z čistej vody mi syn zvracal, hneď som kúpila minerálnu vodu - Magnéziu a aj špeciálnu pre športovcov, doplnenú o minerály). NEZABÚDAJTE na to, že pri horúčke sa potením a vyparovaním vody z tela, tieto dôležité minerály strácajú.
2. OBLEČENIE - nepreháňajte to s vrstvami oblečenia ani prikrývok pri zimnici. U menších detí nie je dôležité vypotenie sa, ale zrazenie teploty, čo najefektívnejšie. Pyžamo by malo byť bavlnené, nie zo syntetického materiálu. NEZABÚDAJTE vždy, keď bude mať vaše dieťa prepotené tričko či celé pyžamo, ihneď prezliecť do suchého.
3. TRIAŠKA/ZIMNICA - je najčastejším príznakom stúpania telesnej teploty. Dieťa má v tomto momente až ľadové ruky.Telo sa snaží triaškou svalov telo zohriať. NEZABÚDAJTE na to, že v tejto fáze je vhodné dieťa prikryť a podávať mu tekutiny skôr vlažné až teplejšie než studené. NEROBIŤ zábaly!

Znižovanie horúčky

4. LIEKY NA ZNIŽOVANIE TEPLOTY - inak im hovoríme antipyretiká. Pre vás je dôležitejšie to, aby ste vedeli ako ich používať.
Obľúbenou formou podávania liekov u detí sú čapíky, pretože nezaťažujú tráviaci trakt a sú vhodné aj tam, kde sa objaví vracanie. Ďalej sa používáju sirupy, tie sú lepšia voľba v prípade, keď je ochorenie sprevádzané hnačkou. Pre staršie deti, schopné prehltnúť tabletku alebo cmúľať, sú k dispozícii perorálne tablety aj detské pastilky. Lieky sa dávkujú podľa hmotnosti dieťaťa.

- Vždy skontrolujte exspiráciu lieku, ktorý idete dieťaťu podávať (aby bola účinnosť lieku taká, aká má byť)
- Neprekračujte dávkovanie za 24hodín, vždy sa radšej poraďte s pediatrom, alebo si prečítajte príbalový leták- nájdete ich aj na webe www.adc.sk alebo www.pribalove-letaky.cz
- Na zapisovanie podaných liekov a ich správne dávkovanie použite pracovný list v tomto sprievodcovi.

ANTIPYRETIKÁ /ANALGETIKÁ - lieky, ktoré znižujú teplotu a zároveň uľavujú od bolesti. Samozrejme, je na každom rodičovi, ako uzná za vhodné či podať alebo nepodať lieky na znižovanie horúčky. Rešpektujem každého z vás.

NEZABÚDAJTE, že sprievodcu som napísala ako mama/inštruktorka prvej pomoci. Využila som všetky svoje overené skúsenosti a informácie. Sprievodca vám poskytne návody a rady ako zvládnuť horúčku, čo najrýchlejšie. Každé dieťatko je iné, to čo zaberá jednému, nemusí druhému.

DÁVKOVANIE LIEKOV

Ak teplota nameraná pod pazuchou u detí stúpa nad 38,5°C alebo rektálna (v zadočku) nad 39°C, podávajú sa lieky znižujúce telesnú teplotu a pôsobia proti bolesti a diskomfortu dieťaťa.
U najmenších detí sa dáva prednosť paracetamolu, ak sa však nedarí znížiť teplotu, odporúča sa striedanie paracetamolu (Paralen, Panadol) s ibuprofenom (Ibalgin, Nurofen) v 4 hodinových intervaloch.
(

Aké lieky sú vhodné pre deti?

- Lieky s účinnou látkou IBUPROFEN - Ibalgin, Nurofen, Brufen, Nalgesin S (u väčších detí nad 50kg) a iné.
- Lieky s účinnou látkou PARACETAMOL - Paralen, Panadol, Valetol (od 15r.)
- Lieky s účinnou látkou KYSELINOU ACETYLSALICYLOVOU - NEPODÁVAŤ deťom do 15. roku života!!!! Acylpyrin, Anopyrin, Aspirin, Voltaren, Aspro C a iné.

Lieky s obsahom paracetamolu

Paracetamol zaraďujeme medzi analgetiká-antipyretiká, pôsobí proti bolesti malej až strednej intenzity a znižuje horúčku, chýba mu však protizápalový účinok. Medzi jeho výhody patrí, že nezaťažuje žalúdočnú sliznicu (na rozdiel od väčšiny analgetík) a neovplyvňuje krvnú zrážanlivosť. Paracetamol patrí medzi bezpečné, účinné a dobre znášané analgetikum s nízkym výskytom nežiaducich účinkov, vhodné pre všetky vekové kategórie. Pozor na jeho predávkovanie!!!

- sirup sa užíva nezávisle od príjmu potravy, ak sa počas liečby vyskytnú zažívacie ťažkosti, vhodné je liek užívať počas jedla

DÁVKOVANIE LIEKOV

Dávkovanie podľa veku alebo podľa hmotnosti?

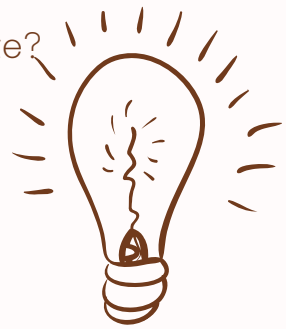
- Doporučujem sa porozprávať s vašim pediatrom.
- Dávkovanie na krabičkách od liekov je väčšinou podľa veku
- Najnovšie sa doporučuje dávkovanie antipyretík podľa hmotnosti (to dáva väčší zmysel, pretože u dieťaťa môže nastať rozkol pri kontrole množstva lieku na obale, dieťa môže mať nižšiu alebo vyššiu hmotnosť ako je jeho aktuálny vek a potom vznikne u rodiča stres, podľa čoho sa vlastne pri podávaní antipyretík riadiť)

Ako vypočítať množstvo lieku podľa hmotnosti dieťaťa?

Pri dávkovaní liekov napr. Nurofenu sa treba riadiť výlučne hmotnosťou dieťaťa. Dávka sa podáva v množstve **10mg / kg** jednorázovo, dávku možno podať maximálne 3 x denne.
Ak má dieťa 10 kg - jednorázová dávka je 10kg x10mg = 100mg Nurofen sirupu. Ak máme kúpený sirup Nurofen 100mg/5ml - t.j. v 5ml sirupu je 100mg liečiva a teda dieťaťu dáte 5ml sirupu - na prerátanie stačí ľahký výpočet.

Naríklad:

Vaše dieťa má 17kg koľko Nurofen sirupu (100mg/5ml) podáte?
Výpočet: potrebuje 17x10= 170mg :
100mg.....5ml
170mg.....x



x:5=170:100
100x = 850
PODÁTE : x=8,5ml Nurofen sirupu

DÁVKOVANIE LIEKOV

Sirupy

PANADOL BABY sirup, PARALEN sus sirup

- sirup je určený deťom od 3 mesiacov (výnimočne od 2 mesiacov) do 12 rokov
- nástup účinku je do 30 minút, podáva sa s odstupom minimálne 6 hodín, maximálne 4 dávky počas 24 hodín, **bez porady s lekárom nepodávať dlhšie ako 3 dni**

Čapíky

PARALEN čapíky

- jeden čapík obsahuje 100 mg paracetamolu - pre deti od 7 kg, jednotlivá dávka pre deti je 10-15 mg/kg, celková denná dávka nesmie presiahnuť 60 mg/kg telesnej hmotnosti
- dávky sa môžu opakovať podľa potreby každých 6 hodín, nepodávame viac ako 4 dávky počas 24 hodín, **bez porady s lekárom nepodávajte dlhšie ako 3 dni**

PANADOL BABY čapíky

- jeden čapík obsahuje 125 mg paracetamolu - pre deti od 9 kg, jednotlivá dávka pre deti je 10-15 mg/kg, celková denná dávka nesmie presiahnuť 60 mg/kg telesnej hmotnosti
- dávky sa môžu opakovať podľa potreby každých 6 hodín, nepodávame viac ako 4 dávky počas 24 hodín, **opäť bez porady nepodávajte dlhšie ako 3 dni**

PANADOL JUNIOR čapíky

- jeden čapík obsahuje 250 mg paracetamolu - pre deti od 15 kg, jednotlivá dávka pre deti je 10-15 mg/kg, celková denná dávka nesmie presiahnuť 60 mg/kg telesnej hmotnosti
- dávky sa môžu opakovať podľa potreby každých 6 hodín, nepodávame viac ako 4 dávky počas 24 hodín, kontaktujte pediatričku, ak horúčky pretrvávajú

DÁVKOVANIE LIEKOV

Tablety a cmúľacie tablety

PARALEN 125mg tablety

- jedna tableta obsahuje 125 mg paracetamolu – pre deti od 9 mesiacov, jednotlivá dávka pre deti je 10-15 mg/kg, celková denná dávka nesmie presiahnuť 60 mg/kg telesnej hmotnosti
- deťom do 3 rokov podávať tablety rozdrvené na lyžičke s čajom
- Lieky s obsahom ibuprofenu

Lieky s obsahom ibuprofenu

tzv. nesteroidné antiflogistiká - znižuje horúčku a tlmení bolesť, má aj protizápalový účinok. Dokáže si niekedy poradiť aj s vyššími teplotami. Patrí medzi bezpečné a dobre tolerované liečivá. Pri jeho užívaní sa môžu vyskytnúť žalúdočné ťažkosti (bolesti brucha, nevoľnosť, hnačky), niekedy dieťatku Nurofen sirup vyvráti.

Sirupy

NUROFEN sirup, IBALGIN BABY sirup, BRUFEN sirup, MIG sirup

- liek je určený pre deti na liečbu horúčkovitých a bolestivých stavov, pričom by sa mal podávať v čo najnižšej účinnej dávke a čo najkratší čas
- sirup sa užíva nezávisle od príjmu potravy, ak sa počas liečby vyskytnú zažívacie ťažkosti, vhodné je liek užívať počas jedla
- dávkovanie závisí od veku a hmotnosti dieťaťa, u dojčiat a detí od 3 mesiacov do 12 rokov je obvyklá denná dávka 20-30 mg/kg, ktorá sa podáva oddelene v 3-4 jednotlivých dávkach

NUROFEN 4% sirup

- liek je určený na podávanie starším deťom od 6-12 rokov na liečbu horúčkovitých a bolestivých stavov, pričom by sa mal podávať v čo najnižšej účinnej dávke a čo najkratší čas
- sirup sa užíva nezávisle od príjmu potravy, ak sa počas liečby vyskytnú zažívacie ťažkosti, vhodné je liek užívať počas jedla

DÁVKOVANIE LIEKOV

Čapíky

NUROFEN 60mg (od 3 mesiacov), NUROFEN 125mg (od 2-6 rokov)

- liek je určený na podávanie deťom na liečbu horúčkovitých a bolestivých stavov, pričom by sa mal podávať v čo najnižšej účinnej dávke a čo najkratší čas
- samozrejme sa vždy môžete poradiť s vašim pediatrom

Tablety

NUROFEN ACTIVE 100 mg

- liek je určený na podávanie deťom od 6 do 12 rokov na liečbu horúčkovitých a bolestivých stavov
- tablety sa nechajú voľne rozplynúť v ústach (vycmúľať)

NUROFEN JUNIOR 100mg mäkké žuvacie kapsulky

- jedna kapsula obsahuje 100mg ibuprofenu. Žuvacie kapsulky majú pomarančovú príchuť. Nie sú určené pre deti do 7 rokov resp. u deti s hmotnosťou nižšou ako 20kg.

KAPITOLA 3

Znižovanie horúčky

ZÁBALY - veľmi účinná mechanická metóda znižovania teploty. Pomáhajú samotnému telu k ochladzovaniu vnútorných orgánov. Na synovu otázku: " Mami prečo robíme zábaly?" Som mu to jednoducho vysvetlila:-): " Ochladzujme všetky veľké cievy, ktoré máš v bruchu a hrudníku. Tak sa ti ochladí aj krv v nich aj tkanivá v ich okolí a pomôžeme tak tvojmu imunitnému systému." Syn má 12,5 roka, takže moju odpoveď pochopil celkom rýchlo.

AKO ROBIŤ SPRÁVNE ZÁBALY?

- dieťa vyzliecť (ja väčšinou vyzliekam iba hornú časť pyžama)
- dieťa ukľudniť (vy viete, že to bude nepríjemné iba chvíľu) - po pár sekundách dieťa pocíti úľavu
- pripraviť si suchý väčší uterák- ten položiť na posteľ
- navlhčiť ďalší uterák či látkovú plienku (podľa veku a veľkosti dieťaťa)
- uterák nevlhčite studenou vodou - voda má mať cca 25 °C
- neprekrývajte končatiny, tie musia zostať mimo vlhký uterák
- zabalíte len trup - od podpazušia po triesla
- prikryjete suchým uterákom a dekou či paplónom
- zostaňte pri dieťati a tíško mu niečo pekné rozprávajte
- podajte mu pár dúškov tekutiny
- zábal ponechajte cca 15min a zmerajte opäť teplotu
- môžete po 20 min opakovať
- NIKDY neochladzovať dieťa pokiaľ má TRIAŠKU!!!

Znižovanie horúčky

NEZABÚDAJTE, že deti počas choroby a horúčky všetko odmietajú. Vy ste rodič, vy viete, prečo robíte tie kroky, ktoré sa jemu nemusia páčiť. Vy mu chcete pomôcť. Vy poskytujete prvú pomoc.

SPRCHOVANIE - ak už dieťatko vie sedieť, môžete miesto sprchy využiť ovlažovanie/potieranie tela hubkou a vlažnou vodou vo vani. Ak je dieťa už staršie, napríklad ako tí moji, majú 8 a 12 rokov, ak nezaberá zábal, šup s nimi do sprchy.

AKO SPRÁVNE CHLADIŤ TELO SPRCHOVANÍM?

- dieťa dostať bezpečne do kúpeľne - ak je v horúčke a dosť malátne nezabúdajte, že sa mu môže zatočiť hlava a spadnúť. BUĎTE MU OPOROU (ja vždy držím synov pod pazuchami, tak mám istotu, že mi nespadnú a neudrú si hlavu, či nezlomia ruku)
- dieťa vyzliecť - úplne
- na dno vane dajte menší uterák, na posadenie (ak má dieťa -teenager- cca 170cm a bude stáť vo vani, nedočiahnete naň a môže vám aj spadnúť)
- Myslite vždy na bezpečnosť!
- teplota vody musí byť príjemná na vašom predlaktí cca 22-25°C (ako keď ste pripravovali kúpeľ bábätku)
- NEZABÚDAJTE - nikdy nesprchujte dieťa studenou vodou - spôsobili by ste tak šok
- sprchovanie musí byť pomalé, aby sa voda na koži dostatočne odparovala
- sprchujte od dolných končatín smerom hore k trupu
- nesprchujte hlavu!
- dieťa zabaľte do suchého uteráka a pomôžte mu do postele
- zostaňte pri dieťati
- podajte mu napiť pár dúškov tekutiny
- môžete po 20 min opakovať, ak by teplota neklesala

KAPITOLA 4

Komplikácie pri horúčke

Medzi najčastejšie komplikácie horúčky patria dehydratácia a vznik febrilných kŕčov.

DEHYDRATÁCIA znamená, že je v tele nedostatok vody. Ten vznikol na základe zníženého príjmu alebo, naopak, nadbytočnou stratou tekutín z organizmu.
U detí je riziko dehydratácie vyššie aj z dôvodu, že v detskom organizme prebieha metabolizmus rýchlejšie. Jeho kompenzačné mechanizmy a rezervy sú menšie, ako je to v prípade organizmu dospelého človeka.
Jednoducho povedané, deti pri hre či horúčke nepociťujú smäd a **je na nás rodičoch** dbať o to, aby ich denný prísun bol dostatočný. **Napríklad 2 ročné dieťa by malo za 24 hodín vypiť cca 1500ml tekutín.12ročný by mal za 24 hodín vypiť max 2,5 litra tekutín.**
Ak sa počas horúčky u dieťaťa objavia hnačka či zvracanie, určite vyhľadajte pediatra.

FEBRILNÉ KŔČE najčastejšie vznikajú najmä u detí od 6 mesiacov do 5 rokov.
U detí medzi 12. až 18. mesiacom je ich výskyt najčastejší. Prejavujú sa spazmom (stiahnutím) svalov, pretočením očných viečok, poruchami vedomia, zmodraním pokožky či zastavením dýchania. Nie je to žiadny pekný pohľad. Môžu trvať niekoľko minút aj dlhšie.

Komplikácie pri horúčke

PRVÁ POMOC PRI FEBRILNÝCH KŔČOCH

- nespanikáriť (rada nad zlato, poviete si) - ale uvedomte si, že v panike svojmu dieťaťu nepomôžete
- zostať pri dieťati a počkať než kŕč odoznie - zabráňte jeho padnutiu z postele či inému ublíženiu
- pozrieť na HODINY - a zapamätať si čas začiatku kŕču a ako dlho trval - čiže začiatok a koniec
- nikdy sa nesnažte dieťa nasilu tlačiť do postele počas kŕčov - môžete mu ublížiť
- po odoznení kŕču môžete dieťa uložiť do stabilizovanej polohy - to vás naučím v individuálnych kurzoch alebo aj v online kurzoch, ktoré nájdete na mojej stránke www.tozvladnem.sk
- ak ste predtým nepodávali liek na zníženie teploty, podajte dieťaťu čapík (NUROFEN či PARALEN) do konečníka. NIKDY po febrilnom kŕči nepodávajte dieťaťu liek na zníženie teploty vo forme sirupu
- miestnosť vyvetrať, dieťa ochladzovať
- ak sa febrilný kŕč objavil po prvý krát - IHNEĎ volajte RZP-155
- čo najskôr si do pracovného listu, ktorý je súčasťou tohoto sprievodcu zapíšte ČAS, o koľkej sa kŕč objavil

KAPITOLA 5
Ako používať pracovné listy

TÝŽDENNÝ ZÁZNAM O OCHORENÍ - vytlačte si pracovný list tak aby ste ho mali vždy po ruke. Ja ho mám uložený pri liekoch a teplomere, ktorý pri ochorení a horúčke používam.
Nájdete v ňom dni v týždni, v ktorých si vždy zaznamenajte, kedy sa objavili prvé príznaky ochorenia. Z vlastnej skúsenosti vám poviem, že nebyť tohto záznamu, tak by som stratila niť už pri 5 dni a 5 prebdnenej noci, keď som musela vstávať k synovi. Po 7 dňoch by som netušila, kedy a ako to všetko začalo.
Návšteva lekára a vyšetrenie kvapky krvi z prstu (CRP) je tiež dobré si zapísať, ak máte choré deti dve, tak sa vám to všetko môže zliať do jednej veľkej MACHULE.

DENNÝ ZÁZNAM O HORÚČKE - je skvelá praktická pomôcka pri sledovaní horúčky.

Ako záznam používať?

Nájdete v ňom rozpis hodín na jeden deň.
TEPLOTA - zapíšte si každú odmeranú teplotu v danej hodine - napr. T-37,8
LIEK - ten, ktorý ste dieťaťu podali, NEZABÚDAJTE - lieky môžete po 4 hodinách meniť - to zn. ak podáte o 8.00 Nurofen a teplota je o 12.00 stále vysoká, môžete podať Paralen a po ďalších 4 hodinách opäť Nurofen atď.
ZÁBAL - zapíšte ku konkrétnej hodine - ÁNO.
TEKUTINY - zapisujte každý dúšok napr. čiarkou alebo x.
MOČ - zapisujte každé "cikanie/čúranie", sledujte farbu moču a aj tú zapíšte, u menších detí vážte plienky a zapisujte suchú a mokrú plienku. Rozdiel nameraných hodnôt vám ukáže množstvo moču.
NOVÉ - zapisujte všetko, čo sa počas horúčky vyskytlo. Pomôže to vám aj pediatrovi.

Týždenný ZÁZNAM OCHORENIA

P O N D E L O K _____

Teplota	Lieky	Návšteva lekára/CRP/výter	Nové príznaky

U T O R O K _____

Teplota	Lieky	Návšteva lekára/CRP/výter	Nové príznaky

S T R E D A _____

Teplota	Lieky	Návšteva lekára/CRP/výter	Nové príznaky

Š T V R T O K _____

Teplota	Lieky	Návšteva lekára/CRP/výter	Nové príznaky

P I A T O K _____

Teplota	Lieky	Návšteva lekára/CRP/výter	Nové príznaky

S O B O T A _____

Teplota	Lieky	Návšteva lekára/CRP/výter	Nové príznaky

N E D E Ľ A _____

Teplota	Lieky	Návšteva lekára/CRP/výter	Nové príznaky

DÁTUM _____

Denný ZÁZNAM O HORÚČKE

	TEPLOTA	LIEK	ZÁBAL	TEKUTINY	MOČ	NOVÉ
00:00						
1:00						
2:00						
3:00						
4:00						
5:00						
6:00						
7:00						
8:00						
9:00						
10:00						
11:00						
12:00						
13:00						
14:00						
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						
19:00						
20:00						
21:00						
22:00						
23:00						
24:00						

NIEČO NOVÉ (ZAZNAČ X)

kašeľ, tečúci nos, farba hlienov, štekavý kašeľ, bolesť hrdla, vyrážka, kŕč, halucinácie, doplň:

LIEKY PODÁVANÉ NAVYŠE

Antitussiká, Antihistaminiká, Mucolytiká, Expektoranciá, ATB, Homeopatiká, Lactobacily, doplň:

DÁTUM

Meno dieťaťa

DENNÉ POSTREHY

VAŠE POZNÁMKY

NEZABUDNÚŤ

-
-
-
-

LEKÁR KONTAKTOVANÝ

-
-
-
-

Ďakujem, za vašu priazeň.

Som silno presvedčená, že sprievodca bude dobrou pomôckou pri zvládaní horúčky. Je spracovaný mamou/inštruktorkou prvej pomoci pre rodičov.

Budem vďačná za vašu spätnú väzbu, ktorú mi môžete poslať na email: info@tozvladnem.sk.

Tiež do správy na sociálnych sieťach:
IG: @abclife_sk
FB: @ABClife.sk
Linkedin: @andreastiskalova
www.tozvladnem.sk

Rada vás tam privítam a neváhajte sa mi predstaviť aj vy.

Prajem vám veľa zdravia a teším sa ako vám POMÔŽEM s prvou pomocou:-)

Andrea