

Úvod	9
1 Dobrovolná sestra Českého červeného kříže	11
Dobrovolná sestra ČČK	11
Základy veřejného zdravotnictví	12
2 Organizace Červeného kříže a Červeného půlměsíce.	
Základy mezinárodního humanitárního práva	15
Mezinárodní hnutí Červeného kříže a Červeného půlměsíce	15
Mezinárodní výbor Červeného kříže	16
Národní společnosti mezinárodního hnutí ČK&ČP	18
Mezinárodní federace společností Červeného kříže a Červeného půlměsíce	19
Český červený kříž	19
Mezinárodní humanitární právo	21
Uplatňování Ženevských úmluv	22
Režim ochrany	22
Stíhání porušení Ženevských úmluv	29
3 Základy anatomie a fyziologie člověka	31
Stavba a funkce lidského těla	31
Pohybová soustava	32
Přehled kosterního svalstva	35
Svaly horní končetiny	35
Svaly dolní končetiny	36
Krevní oběh, krev	36
Velký, tělní oběh krevní	37
Krev	38
Slezina	39
Trávicí soustava	39
Dýchací soustava	41
Kýchání a kašel	42
Vylučovací soustava	42
Kožní soustava	44
Pohlavní soustava muže a ženy	44
Smyslová soustava	46
Ústrojí čichové	46
Ústrojí chuťové	46
Ústrojí hmatové	46
Ústrojí zrakové	47
Ústrojí sluchové	47
Nervová soustava	48
Látkové řízení organismu	49
4 První pomoc	51
Druhy zdravotnické pomoci	51
Základní druhy zdravotnického třídění	53
Prevence úrazů	56

Poskytování první pomoci	59
Zástava krvácení	59
První pomoc při bezvědomí	64
Neodkladná resuscitace	66
Šok a protišoková opatření	72
Náhlé bolesti břicha (neúrazové)	75
Náhlé bolesti na hrudníku (neúrazové)	79
Cévní mozkové příhody	81
Poruchy látkové přeměny cukru	82
Záchvaty dušnosti	83
Křečové stavy	85
Otravy (intoxikace)	87
Alergické reakce	91
Mozkolebeční poranění	91
Poranění páteře	93
Poranění hrudníku	94
Poranění břicha	96
Poranění pohybového aparátu	96
Rány	101
Termická poškození	104
Chemické poškození	108
Pohmoždění	109
Úraz elektrickým proudem	109
Tlaková poranění	111
Poranění očí	112
První pomoc při psychických poruchách	113
Zásady poskytování první pomoci ve ztížených podmínkách	116
Zásady poskytování první pomoci s improvizovanými prostředky	116
První pomoc při použití prostředků hromadného napadení	118

5 Obvazová technika **123**

Náplastové obvazy	124
Obinadlové obvazy	126
Šátkové obvazy	135
Plochý „ambulantní“ uzel	142

6 Odsun zraněných **143**

Úvod	143
Bezpečné uchopení zraněného („Rautekův manévr“)	144
Odtahování	144
Doprovod	145
Odnesení	146
Zdravotnický popruh a jeho použití	149
Zdravotnická nosítka – nakládání zraněných	152
Profesionální vybavení (scoop, vakuové matrace)	154
Improvizované prostředky přepravy zraněných	155
Polohování	156

7 Prevence a záchrana tonoucích	161
Vědomí nebezpečí	161
Rozpoznání tonoucího	162
Tonutí a jeho zjišťování	163
Optimální stupeň rizika při záchrane	164
Základní dovednosti nutné pro zvládnutí záchrany tonoucího	165
Doporučená literatura pro lektory	166
8 Péče o nemocné	167
Zdravotnická etika, přístup k nemocnému, práva nemocného	167
Základy psychologie nemocného	170
Vliv prostředí na nemocného	175
Ošetrovatelská anamnéza	176
Sledování fyziologických funkcí	177
Lůžko, úprava lůžka	188
Hygienická péče o nemocného	191
Polohování nemocného	197
Péče o stravování nemocných	211
Podávání a uložení léků, aplikace tepla a chladu, výplachy, obklady	214
Pooperační péče	223
Převaz, hojení a komplikace ran	225
Skupiny obvolů pro moderní léčbu ran	230
Zásady ošetrování nemocných při hromadném výskytu infekčních onemocnění	233
Zásady léčby bolesti	235
Specifika ošetrovatelské péče u vybraných skupin nemocných	238
Ošetrovatelská péče u pacientů s onemocněním srdce a plic	238
Ošetrování nemocného s onemocněním diabetes mellitus	240
Ošetrovatelská péče o nemocného s nádorovým onemocněním	240
Ošetrovatelská péče o nemocného s poruchou vědomí	241
Přístup k nemocným se smyslovým, tělesným a mentálním postižením	241
Ošetrovatelská péče u pacienta s protetickými pomůckami, tělesným postižením	242
Ošetrovatelská péče s nemocným s poruchou sluchu	242
Ošetrovatelská péče s nemocným s poruchou zraku	243
Ošetrování nemocného s mentálním postižením	243
Péče o umírajícího a zemřelého	244
Včasné a přesné plnění úkolů zadáných profesionálním zdravotníkem	246
Práce sestry na pracovištích primární péče	247
Příprava zdravotnického materiálu, prádla, pomůcek, dezinfekce a sterilizace	248
9 Péče o matku a dítě	255
První pomoc při porodu (mimo zdravotnické zařízení)	255
Péče o ženu v šestinedělí	257
Zásady péče o dítě	258
10 Základy zdravotnické dokumentace	263
Význam vedení zdravotnické dokumentace	263
Zdravotnická dokumentace léčebně odsunového systému	264

Zdravotnická dokumentace – ambulantní a lůžková část	265
11 Hygiena a epidemiologie	267
Základy hygieny a epidemiologie	267
Hygiena a její dělení	267
Osobní hygiena, denní režim, zdravý způsob života	268
Hygiena životního prostředí (ovzduší, voda, půda)	272
Odstraňování odpadních látek	279
Hygiena výživy a stravovací služby	281
Hygienické zásady hromadného ubytování	285
Hygiena dopravy a cestování	287
Orgány ochrany veřejného zdraví	288
Epidemiologie	289
Infekční nemoc a původce infekční nemoci	289
Proces šíření nákazy	291
Zásady boje s infekčními nemocemi	293
Nejčastější infekční nemoci a jejich skupiny	298
Základy dezinfekce a sterilizace	308
12 Zotavovací akce pro děti	311
Podmínky provozu zotavovacích akcí, škol v přírodě a jiných podobných akcí pro děti ..	311
Umístění a prostorové podmínky	312
Stravování	312
Hygienická zařízení (umývárny, záchody)	314
Ubytování a úklid	314
Osobní hygiena a denní režim	315
Zdravotnické zajištění	315
Práce zdravotníka zotavovací akce	316
Specifika péče o nemocné dítě v podmínkách zotavovací akce	318
Vybavení lékárny zotavovací akce	324
Zdravotnická dokumentace zotavovací akce	326