

QUANTES COSES N'HEM APRÈS, DE L'RCP?

Per comprovar si realment has après tot el que cal saber sobre l'RCP, hem dissenyat aquest qüestionari final. Encerca la resposta que consideris correcta a cada pregunta.

1. Quina és una de les principals causes de mort a Europa?
 - a. Els accidents de trànsit.
 - b. Els ennuegaments.
 - c. Les intoxicacions.
 - d. L'aturada cardiorespiratòria.
2. Quines són les baules de la cadena de supervivència?
 - a. Reconeixement precoç i demanar ajuda, RCP bàsica i suport vital avançat.
 - b. Suport vital bàsic, desfibril·lació elèctrica, suport vital avançat i cures posteriors a la ressuscitació.
 - c. Reconeixement precoç i demanar ajuda, RCP bàsica, desfibril·lació elèctrica precoç, suport vital avançat i cures posteriors a la ressuscitació.
 - d. Reconeixement precoç i demanar ajuda, RCP bàsica, desfibril·lació elèctrica precoç.
3. Què és el primer que s'ha de fer per saber si realment la víctima està tenint una aturada?
 - a. Col·locar la víctima en posició lateral de seguretat.
 - b. Valorar el grau de consciència (veure si la persona respon) i comprovar-ne la respiració mitjançant la maniobra front-barbeta.
 - c. Sortir corrents a buscar ajuda d'algú que en sàpiga més que tu.
 - d. Comprovar que no sagna.
4. Per comprovar la respiració mitjançant la maniobra front-mentó, cal realitzar la tècnica "MES". Què signifiquen aquestes sigles?
 - a. **M**irar el moviment del pit de la víctima – **E**scoltar si hi ha sorolls respiratoris – **S**entir sobre la nostra galta si hi ha moviment d'aire.
 - b. **M**irar si la víctima respira – **E**studiar la seva boca – **S**upervisar el moviment del pit.
 - c. **M**oure el cos de la víctima – **E**studiar el moviment del pit – **S**acssejar el cos de la víctima.
 - d. No significa res.
5. Si una víctima està inconscient i, després de comprovar-ne la respiració, veiem que no respira amb normalitat, caldrà:
 - a. Iniciar compressions toràciques i respiracions de rescat.
 - b. Iniciar respiracions mitjançant boca-boca, però mai compressions toràciques.
 - c. No cal tocar la víctima, només trucar als serveis d'emergència.
 - d. Col·locar-la en posició lateral de seguretat.
6. De les afirmacions següents sobre les compressions toràciques, assenyala'n la correcta:
 - a. Les compressions toràciques s'han de fer col·locant-se de genolls al costat de la víctima i col·locant les mans entrelaçades al centre del pit.
 - b. Cal fer tandes de 30 compressions mantenint els braços rectes i pressionant de manera vertical.
 - c. S'ha de comprimir cap a 5-6 cm amb una freqüència de 100-120 vegades per minut (gairebé 2 compressions per segon comptant de pressa mentalment).
 - d. Totes les afirmacions anteriors són correctes.
7. Un cop es fan les compressions en una persona que està en una aturada, caldria fer respiracions boca a boca. Quin seria el cicle adequat?
 - a. Cada 10 compressions cal fer 1 respiració.
 - b. Cada 30 compressions cal fer 2 respiracions.
 - c. No cal fer respiracions boca a boca.
 - d. Cada 30 compressions cal fer 5 respiracions.
8. Què és un DEA (desfibril·lador extern automàtic)?
 - a. És un aparell automàtic capaç d'emetre un corrent elèctric per tornar a fer funcionar el cor aturat d'una persona.
 - b. És un sintonitzador de ràdio per consultar el metge des de casa.
 - c. És un ordinador personal que recepta medicines.
 - d. És un desembussador electrònic.

9. **Quin és el número del Servei d'Emergències Sanitàries?**
- 112 per a tot Europa.
 - 061, es fa servir en algunes comunitats autònomes espanyoles.
 - L'a i la b són correctes.
 - No hi ha cap número especial.
10. **Què és l'RCP transtelefònica?**
- El/la metge/essa del servei d'emergència fa l'RCP via telefònica.
 - El/la metge/essa o infermer/a del servei d'emergències sanitàries dona indicacions de com fer l'RCP via telefònica.
 - El/la tècnic/a t'indica com transportar la víctima a l'hospital més proper.
 - El telèfon fa l'RCP.
11. **Respecte de la posició lateral de seguretat, assenyalala la resposta correcta:**
- Es fa quan una persona està inconscient (no respon), però després de comprovar la respiració, la víctima respira.
 - Cal situar a la víctima de cap per amunt i col·locar-se de genolls al seu costat. Cal col·locar els braços i les cames de manera adequada, per, després, moure el cos cap a nosaltres i col·locar-lo de manera correcta en posició lateral.
 - Cal avaluar periòdicament la respiració de la víctima, comprovant que la via aèria es manté oberta, i cada 30 min s'ha de canviar de posició.
 - Totes les respostes són correctes.
12. **Davant d'una obstrucció de la via aèria lleu, en la qual la persona pot parlar i estossegar, tot i que respira amb dificultat, cal...**
- Donar copets a l'esquena per ajudar a expulsar el menjar ennuegat.
 - Animar a estossegar, tranquil·litant la víctima i posant-la dempeus per ajudar-la a fer que la tos sigui més eficaç.
 - Com que és una obstrucció parcial de la via aèria, prendre uns glopets d'aigua millora l'eficàcia de la tos.
 - Són correctes l'a i la c.
13. **Davant d'un ennuegament, en el qual la persona està conscient però ja no pot parlar ni estossegar, s'ha de...**
- Trucar al 112 o 061 i fer l'RCP.
 - Tranquil·litzar la víctima, situar-se al seu darrere, subjectant amb una mà el seu pit i inclinant-li el tòrax cap endavant per afavorir l'expulsió de l'objecte. I trucar al 112 o 061.
 - Donar 5 cops a l'esquena amb el taló d'una mà entre els omòplats, i seguidament fer 5 compressions abdominals (maniobra de Heimlich), envoltant amb tots dos braços la part superior de l'abdomen, amb una mà formem un puny i el col·loquem damunt del melic, i amb l'altra mà subjectant el puny estirem cap a dins i amunt. Si l'ennuegament no es resol, repetir l'actuació.
 - Són correctes la b i la c.
14. **Davant d'un ennuegament en el qual la persona està inconscient i no respira, cal...**
- Col·locar la víctima a terra, trucar al 112 o 061 i començar amb l'RCP alternant compressions i respiracions (cicle 30:2).
 - Trucar al 112 o al 061.
 - Col·locar la víctima en posició lateral de seguretat.
 - Fer la maniobra de Heimlich.
15. **Què cal fer per poder prevenir una aturada en el futur?**
- Fer una dieta variada, pobra en greixos, sucres i sal. No fumar, no beure alcohol, ni consumir drogues.
 - Fer activitat física regular i fugir del sedentarisme (caminar cada dia una hora).
 - Anar a les revisions habituals del metge.
 - Totes les anteriors són correctes.