

KİLİMLİ ANADOLU LİSESİ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK SERVİSİ

HAYAT REHBERİ

SAYI:3

TARİH:27.10.2021

SAĞLIKLI YAŞAM



Zeynep ELİÇORA
Psikolojik Danışmanlık

Sağlıklı yaşam, kişilerin ciddi ve tedavisi zor hastalıklara yakalanmadan, hem bedensel hem ruhsal yönden üstün durumda, uzun yıllar zevk alarak yaşamlarını sürdürmeleri demektir. Birey olarak sağlıklı bir yaşam amaç olmalıdır. Sağlıklı bir yaşam sürdürülmesinde kalıtım, çevresel etmenler, gelir düzeyi, yaşam biçimi ve beslenme alışkanlıkları etkili olmaktadır.

Çok küçük yaşlardan başlayarak oluşan beslenme alışkanlıkları kişilerin sağlığını belirleyen en önemli etmenlerden biridir. Ancak sağlıklı yaşam için yalnızca sağlığa yararlı gıdaların tüketilmesi yeterli değildir. İyi beslenmenin yanısıra aktif (hareketli) olunması ve egzersiz yapılması, sigara, aşırı alkol, çevre kirliliği ve aşırı stresten uzak bir yaşam sürdürülmesi ve huzurlu ve barış içinde yaşanması sağlıklı olmanın önkoşullarıdır.

Sağlıklı bir yaşamınız olup olmadığını belirlemek için önce kendinize şu soruları sormalısınız:

- Sağlıklı besleniyor muyum?
- Vücudumu sürekli işler durumda tutuyor muyum, yani hareketli miyim ve belirli egzersizleri yapmaya zaman ayırıyor muyum?
- Stres yönetimini biliyor muyum, yani kendime fiziksel (çevre, hava ve gürültü kirliliği de stres örnekleridir) ve psikolojik olarak aşırı stres yükleyebileceğim durumlardan kaçınabiliyor muyum ya da stresimi azaltma yeteneğim var mı?
- Ailemde bazı hastalıklar sık görülüyor mu? Bu sorulara vereceğiniz yanıtlara göre, sağlığınızı belirleyen etmenlerden hangisini düzeltmeniz ve hangi konuda daha çok bilgi edinmeniz gerektiğine karar verebilirsiniz.

SAĞLIKLI YAŞAMIN İLK KOŞULU: SAĞLIKLI BESLENME

Beslenme açlık duygusunu bastırmak, karın doyurmak ya da canının çektiği şeyleri yemek içmek değildir. Beslenme; sağlığı korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun gereksinimi olan besin öğelerini yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda almak için bilinçli yapılması gereken bir davranıştır.

Besin öğeleri vücudun gereksinmesi düzeyinde alınmadığında Yetersiz Beslenme oluşur.

İnsanın yaşamı için 50' ye yakın besin öğesine gereksinimi vardır. İnsanın, sağlıklı büyüme ve gelişmesi, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için bu öğelerin her birinden günlük ne kadar alınması gerektiği belirlenmiştir. Bu öğelerin herhangi biri alınmadığında, gereğinden az ya da çok alındığında, büyüme ve gelişme engellenir, sağlık bozulur. Gereğinden fazla besin tüketilirse, çok alınan bazı öğeler vücutta yağ olarak depolandığından sağlık için zararlı olur. Bu duruma Dengesiz Beslenme denir. Dengesiz beslenmenin önlenmesinde beslenme eğitimi ile sağlıklı beslenme bilincinin kazandırılması büyük bir önem taşır.

Yeterli ve Dengeli Beslenen Kişiler

- Sağlam ve sağlıklı bir görünüştedir.
- Hareketli ve esnek bir bedene,
- Muntazam bir cilde, canlı ve parlak saçlara ve gözlere,
- Kuvvetli, gelişimi normal kaslara,
- Çalışmaya istekli kişiliğe,
- Boy uzunluğuna uygun vücut ağırlığına,
- Normal zihinsel gelişme,

- Sık sık hasta olmayan bir yapıya sahiptir.

Yetersiz ve Dengesiz Beslenenler ise;

- Hareketleri ağır ve isteksiz
- Sağlıksız genel görünüşte (aşırı zayıf veya şişman)
- Pürüzlü, kuru, sağlıksız cilt yapısına,
- Şişman veya zayıf vücut yapısına,
- Sık sık baş ağrısından şikâyet eden
- İştahsız, yorgun, isteksiz bir yapıya sahiptir

AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI

Dişler Neden Çürür?

Diş çürümesi neden oluşur sorusuna verilebilecek en iyi cevap ağız ve diş sağlığına yeterince özen göstermemek olacaktır. Ağız ve dişlerin bakımı düzenli olarak yapılmadığı takdirde hali hazırda ağızımızda bulunan bakterilerin sayısı artarak diş yüzeyine yapışacak ve diş üzerinde delikler oluşacaktır. Bu asit üreten bakterilerin artmasındaki ana sebepler ise yemeklerden sonra dişlerin fırçalanmaması, diş ipi ile dişler arasında kalan yemek artıklarının temizlenmemesi, şekerli ve asitli gıda tüketimi, sigara kullanımı gibi yaşam tarzımızı oluşturan alışkanlıklar gelmektedir.

Ağızda bulunan bakterilerden oluşan bakteri plağı, şekerli ve unlu yiyeceklerin ağızda kalan artıklarından asit oluşturabilmektedir. Bu asitler, dişlerin mineral dokusunu çözerek dişin minesinin bozulmasına ve sonuçta da diş çürüğünün başlamasına ve diş hekimlerinin kavite dedikleri oyuklara neden olmaktadır.

Çürük En Çok Kimlerde Görülür?

Şekerli ve unlu yiyeceklerle bakterilerin buluşması sonucunda çürükler oluştuğuna göre herkes için bir tehlike var demektir. Ancak beslenmelerinde karbonhidratlı ve şekerli yiyeceklerin oranı çok yüksek olanlar bir de sularında florür oranı çok düşükse çok daha fazla çürük tehlikesi altındadırlar. Bakteri plağı tarafından oluşturulan asite karşı tükürük doğal bir savunma mekanizması oluştursa da tek başına çürüğü önleyemez. Tükürük akışını ve miktarını azaltan hastalıklar ya da ilaçlar da çürük oluşumunu hızlandırmaktadırlar.

Diş Çürüğü Önlenebilir mi?

Günümüzde diş çürüklerini tamamen engelleyebilecek ilaç ya da aşı henüz bulunmamış olsa da düzenli ve etkin fırçalamanın, önleyici uygulamalar ile desteklendiği durumlarda sağlıklı dişlere sahip olmak mümkündür. Sabah kahvaltısından sonra ve akşam yatmadan önce dişlerin fırçalanması ve her gün diş ipliğinin düzenli kullanılması en etkili yoldur. Yiyecek artıkları en çok dişlerin çiğneme yüzeylerindeki girintilerde ve dişlerin birbirine değdiği ara yüzeylerde biriktiği için, uygun diş fırçası seçilmelidir. Diş hekimi kontrollerinin düzenli aralıklarla yapılması çürüğün erken dönemde yakalanması için en iyi yoldur.

Diş Fırçalama Teknikleri (Yetişkin)

- Ellerinizi yıkayınız.
- Ağız bol su ile çalkalayınız.
- Kuru diş fırçası üzerine, bezelye nohut büyüklüğündeki diş macununu yayarak sürünüz.
- Diş fırçasını uygun şekilde başparmağın desteği ile tutunuz.
- Diş fırçasını, üst çene arka dişlerinin yanağa bakan dış yüzeyine, diş ile dişetin birleştiği yere 45 derece açı ile yerleştiriniz.
- Kısa ve nazik hareketlerle dişetinden dişe doğru, her bir diş üzerinden 8-10 kez geçecek şekilde süpürür gibi bilekten döndürme hareketi ile fırçalayınız.
- Aynı yöntem ile üst çene dişlerinin damağa bakan iç yüzlerini fırçalayınız.
- Üst çene ön dişlerinin arka yüzeylerini, fırçayı dik tutarak fırçalamaya devam ediniz.
- Üst çene çığneyici yüzeylerini ilerigeri hareketlerle fırçalayınız.
- Diş fırçasını, alt çene arka dişlerinin yanağa bakan dış yüzeyine, diş ile dişetin birleştiği yere 45 derece açı ile yerleştiriniz.
- Aynı yöntem ile alt çene dişlerinin dile bakan iç yüzlerini fırçalayınız.
- Alt çene ön dişlerinin arka yüzeylerini fırçayı dik tutarak fırçalayınız.
- Alt çene çığneyici yüzeylerini ilerigeri hareketlerle fırçalayınız.
- Dil yüzeyini hafifçe ileri-geri hareketlerle fırçalayınız.
- Ağız bol su ile çalkalayınız.
- Diş fırçasını yıkayınız ve kuruması için temiz bir kaba, diğer fırçalarla temas etmeyecek şekilde, dik olarak bırakınız.

FİZİKSEL AKTİVİTE

Fiziksel Aktivite Neden Önemli?

Sağlık; bireyin bedensel, ruhsal ve sosyal anlamda tam bir iyilik halinde olması olarak tanımlanır. Fiziksel aktivitenin sağlığımız üzerine etkileri temelde şu başlıklar halinde incelenebilir:

1. Bedensel sağlığımız üzerine olan etkileri,

- Kas kuvvetinin korunması ve arttırılması,
- Vücut düzgünlüğünün ve postürün korunması,
- Yorgunluğun azaltılması,
- Kalbin ritmi düzenlenir,
- Kalbi güçlendirerek kalbe olan kan akışını arttırır ve kalp krizi geçirme riskini azaltır,

- Solunum kapasitesinde artış meydana gelir,
- Düzenli aktivite yapan bireyler sigara bağımlılığından kurtulma konusunda inaktif bireylerden daha başarılıdırlar,
- Düzenli fiziksel aktivite insülin aktivitesinin kontrolünü sağlayarak şeker hastalığının ve kan şekerinin kontrolüne yardımcı olur,
- Vücudun su, tuz, mineral kullanımının dengelenmesine yardımcı olur,
- Enerji gereksinimini yağları yakarak karşılama alışkanlığı getirerek metabolizmayı hızlandırır ve kilo alımını önler,
- Damar yapısına etkileri nedeniyle beyine olan kan akışının artışına bağlı olarak erken demans (bunama) ve unutkanlık gelişim riskini azaltır,
- Beyin damar hastalıkları gelişim riskini azaltır.

2. Ruhsal ve sosyal sağlığımız üzerine olan etkileri,

- Sağlıklı kas, kemik ve eklem yapısı üzerine olumlu etkileri nedeniyle vücut düzgünlüğü ve farkındalığını geliştirerek bedeni ile barışık, özgüvenli bireyler yaratır,
- Olumlu düşünebilme ve stresle başa çıkabilme yeteneğini geliştirir,
- Kendini iyi hissetme ve mutluluk oluşturur.

RUH SAĞLIĞI

Ruhsal Travma Nedir?

Kişiyi aşırı korkutan, dehşet içinde bırakan, çaresizlik yaratan, çoğu kez olağandışı ve beklenmedik olayların yol açtığı etkilere ruhsal travma diyoruz. İnsan hayatında sıkıntı ve üzüntü yaratan pek çok olay olur, ancak bunların tümü ruhsal travma ortaya çıkarmaz. Savaşlar, patlamalar, doğal afetler (deprem, sel, yangın gibi), işkence, tecavüz, kazalar, şiddet olayları ruhsal travmaya neden olabilir.

Yaşanılan bir olayın "ruhsal travma" olarak adlandırılabilmesi için;

- Kişinin gerçek bir ölüm ya da ölüm tehdidi, ağır bir yaralanma, kendisi veya başkasının fizik bütünlüğüne karşı bir tehdit olayını yaşamış, böyle bir olaya tanık olmuş ya da böyle bir olayla karşı karşıya gelmiş olması,
- Bu olay karşısında aşırı korku, dehşete düşme, çaresizlik tepkileri gibi vermiş olması gerekir.

Her travmatik olayın etkisi de, kişiler için aynı değildir. Travmaya yüklenen anlam, kişinin geçmiş yaşantıları, stresle başa çıkma kapasitesi, sosyal desteği ve genetik yapısı da travma üzerine belirleyici faktörlerdir.

Travma çok çeşitli psikiyatrik belirti ve hastalıklara yol açabilir. Akut Stres Tepkisi, Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB), Travmatik Yas, Depresyon, Alkol-Madde Kullanım Bozuklukları, Anksiyete ve Duygudurum Bozuklukları, Psikotik bozukluklar gibi tablolar travmadan sonra ortaya çıkabilir.

Travma Sonrası Stres Hastalığı Belirtileri:

1- Yeniden Yaşama Belirtileri: Bu grupta yer alan belirtiler; kişinin travmatik olayı elinde olmadan tekrar tekrar anımsaması, olayla ilgili kabuslar görmesi, bazen olayı yeniden yaşıyor gibi hissetmesi, olayı hatırlatan durumlarla karşılaştığında yoğun psikolojik sıkıntı duyması ve/veya fiziksel tepkiler yaşamasıdır.

2-Kaçınma-Küntleşme Belirtileri: Kişi olayı hatırlatan yer, durum, konuşma, hatta duygu ve düşüncelerden mümkün olduğunca uzak durmaya çalışır. Olayı hatırlamak büyük bir sıkıntı, acı ve korku hissine yol açtığı için kişi olayı hatırlatan yerlere gitmez, bu konulardan bahsetmez veya konuşulan yerlerden uzak durur.

3-Artmış Uyarılmışlık Belirtileri: Bu grupta yer alan belirtiler; kişinin uykuya dalmada ya da uykuyu sürdürmede güçlük çekmesi, çabuk sinirlenme hali ve öfke patlamaları yaşaması, kendini sürekli tetikte hissetmesi, aşırı irkilme tepkileri vermesi, yoğunlaşma ve dikkat güçlükleri yaşamasıdır. Çoğu travmayı yaşamış kişiler uyku probleminden şikâyet ederler. Akşamları uykuya dalmakta zorluk çekerler ve geceleri sürekli ter içerisinde ve şiddetli kalp çarpıntısıyla uyanırlar. Sabahları kendilerini yorgun hissederler, bitkindirler ve konsantrasyon olmakta güçlük çekerler. Ayrıca çoğu kişi travma öncesinden çok daha çabuk uyarıldıklarını ve genellikle küçük şeyler nedeniyle bile öfke patlamaları yaşadıklarını bildiriyorlar

Tedaviler

Travma sonrası stres hastalığının tedavisinde hem ilaçların hem de psikolojik tedavilerin etkili olduğu gösterilmiştir. Travmatik olaydan herkesin aynı oranda etkilenmediği açıktır. Travmayla ilgili az sayıda ruhsal belirtisi olsa da hayatı çok fazla etkilenmemiş birçok insan vardır. Bazı kişiler için ise travmatik stres belirtileri iş ve sosyal hayatı çok ciddi biçimde engelliyor olabilir. Bu nedenle travmanın etkilerinin giderilmesi için herkesin ihtiyacına göre farklı tedavi yaklaşımları planlanmalıdır: Ruhsal travmanın etkileri tedavi edilebilir durumlardır. Yardım aramaktan kaçınmamak ise tedavinin ilk basamağıdır. Lütfen kendinizde veya yakınlarınızda travma ile ilgili ruhsal sorunlar gözlüyor iseniz, bu konuda danışmanlık ve bilgi alabileceğiniz merkezlere başvurunuz.

10 Maddede Ruh Sağlığımızı Korumanın Yolları

Siz, bedeniniz, zihniniz ve ruhunuzla bir bütünsünüz, bunu unutmayın. Ruh sağlığını bedenden ayrı bir şekilde değerlendirmek eksik olur. Çünkü bedendeki bir hastalık ruhsal bir soruna da sebep olabilir. Ruh ve beden sağlığınızı korumanız için temelde yapmanız gerekenler şunlardır:

1. Nefes alın: Doğru ve düzenli olarak yapılan nefes egzersizleri kaygı ve stres düzeyinizi belirgin bir şekilde düşürür.

2. Su için: Günde en az 2 litre su içmek bağışıklık sisteminizi güçlendirir, yorgunluğu giderir ve daha enerjik hissetmenizi sağlar. İçtiğiniz suyun ph değerinin 6.5 - 9.5 arasında olmasına dikkat edin.

3. Yediklerinize dikkat edin: İşlenmiş ve raf ömrü uzun gıdalardan, sağlıksız yiyeceklerden uzak durun.

4. Yürüyün: Haftada 3-4 gün en az 30 dakika açık havada yürüyün. Hava sıcak/soğuk, yürüyecek yer yok gibi bahaneleri bırakın, uygun kıyafetler giyin ve çıkın. Soğuk havada yürümek strese birebirdir.

5. Bir amacınız olsun: Sabah yataktan kalkmaya degecek bir amaç edinin. Amacınız ulaşılabilir olsun ki onu gerçekleştiremezseniz kendinize kızıp suçluluk duygusuna kapılmayın.

6. Beklentilerinizi gözden geçirin: Yüksek beklentiler mutsuz eder. Becerebiliyorsanız kimseden bir şey beklemeyin :)

7. Daha az şikayet edin: Kimse sürekli şikayet eden birini yakınında istemez. Size en yakın kişi sizsiniz, kendinize bunu yapmayın.

8. Duygu ve düşüncelerinizin farkında olun: Kırgınlık, suçluluk ve öfke duyguları hem bedene hem de zihne zararlıdır, sizi hasta eder.

9. Hiçbir şeyi abartmayın: Yemek yemeyi, işinizi, evinizi, arabanızı, çocuğunuzu hatta sevmeyi... Bir gün kaybedebileceğiniz şeylerle övünmek, onlara çok bağlanmak sizi mutsuz eder.

10. Başınıza her an; hastalık, kaza, kayıp, savaş... kısaca bir kötülük geleceği korkusuyla "şimdi" den uzaklaşmayın: Hatta bunların olabileceği gerçeğini kabul edin. Elinizden geleni yapın, gelmeyen için teslim olun. Endişeleri değil, güzel düşünceleri besleyin.

Toplum Ruh Sağlığı Merkezleri (TRSM) Tanıyalım

TRSM'ler, kendisine bağlanmış coğrafi bölgedeki ağır ruhsal rahatsızlığı olan hastaların (özellikle şizofreni hastaların) ve ailelerin bilgilendirildiği, hastanın ayaktan tedavisinin yapıldığı ve takip edildiği; rehabilitasyon, psikoeğitim, iş-üçraş terapisi, grup veya bireysel terapi gibi yöntemlerin kullanılarak hastanın toplum içinde yaşama becerilerinin artırılmasını hedefleyen, psikiyatri klinikleri ile ilişki içinde çalışan ve gerektiğinde mobilize ekiplerle hastanın yaşadığı yerde takibini yapan birimler olarak planlanmıştır. Bu sayede TRSM'ler ağır ruhsal bozukluğu olan hastalar için verilen hizmetin ana düzenleyicisi ve kontrol merkezi olmaktadır. Merkezin ekibi ruh sağlığı ve hastalıkları uzmanı, sosyal hizmet uzmanı, psikolog, hemşire, iş üçraş terapisti ya da usta öğretici, tıbbi sekreter, idari ve teknik personel, şoför, temizlik elemanı ve güvenlik görevlisinden oluşmaktadır.

Ülkemizde 78 ilde 163 TRSM aktif olarak hizmet vermektedir.

Zonguldak Merkez Toplum Sağlığı Merkezi

Tel: (372) 253 77 68 - 253 83 25 - 252 24 87

Adres: Mithatpaşa Mahallesi Tevfik Fikret Caddesi No:10 Merkez/Zonguldak

İLK YARDIM

İlk Yardım Nedir?

Herhangi bir kaza veya yaşamı tehlikeye düşüren bir durumda, sağlık görevlilerinin yardımı sağlanıncaya kadar, hayatın kurtarılması ya da durumun kötüye gitmesini önleyebilmek amacı ile olay yerinde, tıbbi araç gereç aranmaksızın, mevcut araç ve gereçlerle yapılan ilaçsız uygulamalardır.

Acil Tedavi Nedir?

Acil tedavi ünitelerinde, hasta/yaralıları doktor ve sağlık personeli tarafından yapılan tıbbi müdahalelerdir.

İlk Yardım ve Acil Tedavi Arasındaki Fark Nedir?

Acil tedavi bu konuda ehliyetli kişilerce gerekli donanımla yapılan müdahale olmasına karşın, ilkyardım bu konuda eğitim almış herkesin olayın olduğu yerde bulabildiği malzemeleri kullanarak yaptığı hayat kurtarıcı müdahaledir.

İlk Yardımcı Kimdir?

İlkyardım tanımında belirtilen amaç doğrultusunda hasta veya yaralıya tıbbi araç gereç aranmaksızın mevcut araç gereçlerle, ilaçsız uygulamaları yapan eğitim almış kişi ya da kişilerdir.

İlk Yardımın Öncelikli Amaçları Nelerdir?

- Hayati tehlikenin ortadan kaldırılması,
- Yaşamsal fonksiyonların sürdürülmesinin sağlanması,
- Hasta/yaralının durumunun kötüleşmesinin önlenmesi,
- İyileşmenin kolaylaştırılması.

İlk Yardımın Temel Uygulamaları Nelerdir?

İlkyardım temel uygulamaları Koruma, Bildirme, Kurtarma (KBK) olarak ifade edilir.

Koruma: Kaza sonuçlarının ağırlaşmasını önlemek için olay yerinin değerlendirilmesini kapsar. En önemli işlem olay yerinde oluşabilecek tehlikeleri belirleyerek güvenli bir çevre oluşturmaktır.

Bildirme: Olay / kaza mümkün olduğu kadar hızlı bir şekilde telefon veya diğer kişiler aracılığı ile gerekli yardım kuruluşlarına bildirilmelidir. Türkiye'de ilkyardım gerektiren her durumda telefon iletişimleri, 112 acil telefon numarası üzerinden gerçekleştirilir.

112'nin aranması sırasında nelere dikkat edilmelidir?

- Sakin olunmalı ya da sakın olan bir kişinin araması sağlanmalı,
- 112 merkezi tarafından sorulan sorulara net bir şekilde cevap verilmeli,
- Kesin yer ve adres bilgileri verilirken, olayın olduğu yere yakın bir caddenin ya da çok bilinen bir yerin adı verilmeli,
- Kimin, hangi numaradan aradığı bildirilmeli,
- Hasta/yaralı(lar)ın adı ve olayın tanımı yapılmalı,
- Hasta/yaralı sayısı ve durumu bildirilmeli,

- Eđer herhangi bir ilkyardımd uygulaması yapıldıysa nasıl bir yardımd verildiği belirtilmeli,
- 112 hattında bilgi alan kişi, gerekli olan tüm bilgileri aldığını söyleyinceye kadar telefon kapatılmamalıdır.

Kurtarma (Müdahale): Olay yerinde hasta / yaralıları müdahale hızlı ancak sakin bir şekilde yapılmalıdır.

İlkyardımcının müdahale ile ilgili öncelikli yapması gerekenler nelerdir?

- Hasta / yaralıların durumu değerlendirilir (ABC) ve öncelikli müdahale edilecekler belirlenir,
- Hasta/yaralının korku ve endişeleri giderilir,
- Hasta/yaralıya müdahalede yardımcı olacak kişiler organize edilir,
- Hasta/yaralının durumunun ağırlaşmasını önlemek için kendi kişisel olanakları ile gerekli müdahalelerde bulunulur,
- Kırıklara yerinde müdahale edilir,
- Hasta/yaralı sıcak tutulur,
- Hasta/yaralının yarasını görmesine izin verilmez,
- Hasta/yaralıyı hareket ettirmeden müdahale yapılır,
- Hasta/yaralının en uygun yöntemlerle en yakın sağlık kuruluşuna sevki sağlanır (112) (Ancak, ağır hasta/yaralı bir kişi hayati tehlikede olmadığı sürece asla yerinden kıpırdatılmamalıdır).

İlkyardımcının özellikleri nasıl olmalıdır?

Olay yeri genellikle insanların telaşlı ve heyecanlı oldukları ortamlardır. Bu durumda ilkyardımcı sakin ve kararlı bir şekilde olayın sorumluluğunu alarak gerekli müdahaleleri doğru olarak yapmalıdır. Bunun için bir ilkyardımcıda aşağıdaki özelliklerin olması gerekmektedir:

- İnsan vücudu ile ilgili temel bilgilere sahip olmalı,
- Önce kendi can güvenliđini korumalı,
- Sakin, kendine güvenli ve pratik olmalı,
- Eldeki olanakları deđerlendirebilmeli,
- Olayı anında ve doğru olarak haber vermeli (112'yi aramak),
- Çevredeki kişileri organize edebilmeli ve onlardan yararlanabilmeli,
- İyi bir iletişim becerisine sahip olmalıdır.

Hayat kurtarma zinciri nedir?

Hayat kurtarma zinciri 4 halkadan oluşur. Son iki halka ileri yaşam desteğine aittir ve ilkyardımcının görevi değerildir.

- 1.Halka - Sağlık kuruluşuna haber verilmesi
- 2.Halka - Olay yerinde Temel Yaşam Desteği yapılması
- 3.Halka - Ambulans ekiplerince müdahaleler yapılması
- 4.Halka - Hastane acil servislerinde müdahale yapılmasıdır.