

Záchranná zdravotná služba ZaMED

# Pripravený a tréňovaný (PAT)

Predstavujeme Vám Physical Agility Test (PAT), ktorý nesie heslo "Pripravený a tréňovaný". O čom PAT je, čo je jeho cieľom, ako test prebieha sa dočítate v tejto brožúre.



**PRIPRAVENÝ  
A TRÉNOVANÝ**

• TRÉNINGOVÉ CENTRUM ZAMED



# CIEĽ

**Naším cieľom bolo vytvoriť systém, ktorý bude motivovať záchranárov k dosiahnutiu a udržaniu si adekvátnej fyzickej kondície, potrebnej pre výkon práce, a ktorý im poskytne pomoc a poradenstvo pri starostlivosti o ich fyzickú kondíciu. Prečo je to v prednemocničnej zdravotnej starostlivosti dôležité?**

---

Je potrebné uvedomiť si dôležitosť fyzickej zdatnosti zdravotníckych záchranárov. Dôležitosť môžeme opísať v dvoch rovinách.

Fyzická zdatnosť záchranárov priamo ovplyvňuje kvalitu poskytovania zdravotnej starostlivosti v teréne. Je nevyhnutná napríklad pre schopnosť priblížiť sa k pacientovi v budovách, či exponovanom teréne s potrebným vybavením, schopnosť manipulovať s pacientom a fixovať ho na transportno-fixačných pomôckach, vykonávať efektívnu kardiopulmonálnu resuscitáciu a transport pacienta z exponovaných priestorov.

Druhou rovinou je fakt, že výskyt obezity a civilizačných ochorení sú na vzostupe a v nemalej miere ohrozujú aj pracovníkov v zdravotníctve. Dokonca je potrebné zdôrazniť, že zdravotníci sú vzhľadom na nočné zmeny, stresové faktory a vyťaženosť rizikovejšia skupina pre vznik civilizačných ochorení ako bežná populácia. Keďže je práca zdravotníckeho záchranára fyzicky a psychicky náročná, je potrebné, aby si záchranár udržoval zdravú stavbu tela, kardiorepiračnú vytrvalosť a muskuloskeletálnu kondíciu. Pravidelná pohybová aktivita dokáže výrazne redukovať nástup civilizačných ochorení, pôsobí preventívne voči pracovným úrazom a pôsobí pozitívne na psychohygienu.





# OPIS TESTU

**Základ pre vytvorenie nášho testu sme čerpali z originálneho The Physical Agility Test (PAT), ktorý má mnoho modifikácií od poskytovateľov prednemocničnej urgentnej zdravotnej starostlivosti v USA a Kanade.**

Snahou bolo modifikovať The Physical Agility Test tak, aby bol materiálne nenáročný, dobre verifikovateľný a hlavne najprirodzenejší vzhľadom na prácu záchranárov na Slovensku. Podstatou bolo vytvoriť zásobník cvikov a úkonov, ktoré sa najviac podobajú každodennej praxi zdravotníckeho záchranára. Podstatou testu je simulácia práce záchranára počas výjazdu. Pripravili sme testovaciu dráhu, ktorá pozostáva z úkonov, ktoré vykonáva záchranár počas zásahu. Simulujeme prácu s materiálno-technickým vybavením v zmysle transportu vybavenia k pacientovi, schopnosť vykonávať kardiopulmonálnu resuscitáciu po fyzickej námahe a schopnosť vykonávať transport pacienta. Pri všetkých úkonoch sledujeme správnu manipuláciu s bremenom, ktorá je nevyhnutná pre prevenciu pracovných úrazov alebo neskorších zdravotných komplikácií pohybového aparátu zdravotníckych záchranárov.

Test sleduje 4 podstatné roviny, ktoré sú determinantmi fyzickej zdatnosti a zdravia jednotlivca z pohľadu prevencie vzniku civilizačných ochorení a pracovného úrazu.

# SLEDOVANÉ ROVINY



## KOMPOZÍCIA POSTAVY

Vykonávame meranie na diagnostickej váhe TANITA BC 601. Váha zobrazuje celkovú hmotnosť (váhu), hmotnosť svalov, Body Mass Index (BMI), % telesného tuku, % viscerálneho tuku, metabolický vek. Takto dostaneme celkový prehľad o zložení telesnej schránky, ktorá je determinantom vzniku obezity a civilizačných ochorení. Okrem iného kompozícia postavy priamo ovplyvňuje riziko úrazu.



## KARDIORESPIRAČNÁ VYTRVALOSŤ

Skladba fyzického testu dáva zabráť kardiorespiračnej vytrvalosti, ktorá je definovaná schopnosťou organizmu odolávať rytmickým a dynamickým pohybom po dlhšiu dobu. Fyzická vytrvalosť je potrebná pre výkon práce záchranára. Bez fyzického fondu nie sme schopní vykonať presun vybavenia k pacientovi, nie sme schopní vykonávať kvalitné kompresie hrudníka počas náhleho zastavenia obehu. Fyzická zdatnosť záchranára ovplyvňuje naše transportné kapacity, kedy pri jej absencii dochádza k časovému zdržaniu alebo k vyššiemu riziku úrazu posádky a pacienta. V neposlednom rade kardiorespiračná vytrvalosť priamo ovplyvňuje náš psychický fond, ktorý je potrebný pre manažment pacienta. Príkladom je manažment kriticky chorého pacienta na 4. poschodí bytového domu bez výtahu. Zadávaný záchranár, ktorý lapá po dychu, nebude schopný komunikovať a efektívne premýšľať.



## MUSKULOSKELETÁLNA KONDÍCIA

Informuje o sile, svalovej vytrvalosti a ohybnosti. Do istej miery je závislá od kardiorespiračnej vytrvalosti, a naopak. Pri nedostatočnej muskuloskeletálnej kondícii máme predispozíciu na svalové dysbalancie, ktoré spôsobujú poruchy držania tela, bolesti chrbta a v neposlednom rade spôsobujú chronické bolestivé ochorenia chrbtice a pohybového aparátu. Nedostatočne udržiavaná svalová hmota a sila je priamo úmerná riziku poranenia v dôsledku pádov a nesprávnej manipulácie s bremenom.



## MANIPULÁCIA S BREMENOM

Počas testu sa vykonáva práca s bremenom. Či je to vo forme materiálne-technického vybavenia záchranej služby alebo manipulácie s pacientom a vo forme transportu pacienta. Sedavý spôsob života a pohybová nečinnosť, spôsobujú deformáciu nášho pohybového aparátu. Malé dieťa vie dokonale vykonať drep a pracuje v mŕtvom ťahu bez toho, aby si to uvedomovalo. Pri dospievaní a deformácii pohybového aparátu nie sme schopní vykonávať základné pohyby, ktoré sa uplatňujú pri práci s bremenom. Pri netolerovaní neutrálnej polohy chrbta a nedostatočnom zapojení bedier a kolien narastá riziko poškodenia chrbtice a medzistavcových platničiek. Pri zdvíhaní bremena cez ohnutý chrbát narastá zafaženie na jednu platničku v násobkoch desiatich, čo pôsobí negatívne na zdravie chrbtice. Počas testu sa kontroluje správny pohybový vzorec pri manipulácii s bremenom pomocou mŕtveho ťahu alebo výpadu. Tieto dva pohybové vzorce slúžia na bezpečnú manipuláciu s bremenom.



# ÚLOHY VYKONÁVANÉ V TESTE PAT

ÚLOHY	OPIS	SPRÁVNE PREVEDENIE	NESPRÁVNE PREVEDENIE
<b>Príprava vybavenia</b>	Vybratie výjazdového batohu + defibrilátora a kyslíkovej fľaše zo sanitky. Vybratie nosidiel zo sanitky.	Naloženie batohu na chrbát cez obe ramená, uchopenie defibrilátora a kyslíkovej fľaše. Položenie batohu cez koleno, položenie defibrilátora a kyslíkovej fľaše - výpad/mŕtvy ťah. Následne vytiahnutie nosidiel.	Rotačný, trhavý pohyb s batohom. Nosenie batohu na jednom ramene. Nasadenie/ zloženie batohu bez použitia kolena. Položenie pomôcok cez ohnutý chrbát.
<b>Tlačenie nosidiel bez pacienta</b>	Naloženie vybavenia na nosidlá, presun nosidiel na miesto určenia (sám). Vzdialenosť 30 metrov.	Naloženie batohu na chrbát, naloženie defibrilátora a kyslíkovej fľaše na nosidlá s akceptáciou neutrálnej polohy chrbtice. Nosidlá vedieme oboma rukami.	Zdvihnutie nosidiel cez ohnutý chrbát alebo použitie rotačných pohybov. Pád nosidiel. Vedenie nosidiel jednou rukou.
<b>Zaistenie nosidiel na mieste</b>	Nosidlá polohovať do úrovne pre naloženie pacienta (sám).	Polohovať nosidlá s neutrálnou polohou chrbta. Postupné znižovanie nosidiel s fixáciou oboch rúk. Zabrzdzenie nosidiel.	Polohovanie nosidiel cez ohnutý chrbát, fixácia nosidiel jednou rukou. Nezabrzdzenie nosidiel.
<b>Transport pomôcok na poschodie</b>	Uchopenie defibrilátora, kyslíkovej fľaše. Transport pomôcok cez 4-úrovňové poschodie (2. poschodie). Zloženie pomôcok na mieste určenia.	Kontrolovaná chôdza cez schodisko bez použitia rúk. Zloženie batohu a defibrilátora s neutrálnou polohou chrbta.	Vyloženie/zloženie pomôcok cez ohnutý chrbát/rotačný pohyb. Prichytávanie sa zábradlia.
<b>Transport transportného kresla na poschodie</b>	Po zložení pomôcok na poschodí sa záchranár presunie k sanitnému vozidlu a transportuje transportné kreslo na miesto určenia (s pomocou inštruktora po schodoch).	Kontrolovaná chôdza pri presune na nižšie poschodia. Bezpečné presunutie transportného kresla na poschodie. Neutrálna poloha chrbtice. Príprava transportného kresla na transport pacienta.	Preskakovanie schodov, rýchla, nekontrolovaná chôdza smerom dolu, prenášanie transportného kresla s ohnutým chrbtom.
<b>Presunutie pacienta na transportné kreslo a transport</b>	Naloženie pacienta zo sedu na transportné kreslo s pomocou kolegu. Transport pacienta z poschodia. Figurína s hmotnosťou 38 kg.	Polohovanie pacienta do sedu. Naloženie pacienta pomocou Rautekovho manévru cez mŕtvy ťah. Správna fixácia pacienta. Bezpečný transport pacienta z poschodia.	Nakladanie pacienta cez ohnutý chrbát. Neakceptovanie Rautekovho manévru. Nedostatočná fixácia pacienta. Ohnutý chrbát počas transportu po schodisku. Položenie transportného kresla.

ÚLOHY	OPIS	SPRÁVNE PREVEDENIE	NESPRÁVNE PREVEDENIE
<b>Zloženie pacienta z transportného kresla</b>	Záchranár zloží pacienta z transportného kresla na transportnú plachtu. Inštruktor pridržiava nohy figuríny.	Zloženie pacienta z transportného kresla pomocou Rautekovho hmatu, cez mŕtvý ťah na transportnú plachtu.	Prenášanie a skladanie pacienta cez ohnutý chrbát. Nepoužitie Rautekovho hmatu.
<b>Transport vybavenia k pacientovi</b>	Záchranár sa vráti na poschodie a transportuje batoh, defibrilátor a kyslíkovú fľašu z poschodia k nosidlám.	Prenesenie vybavenia s neutrálnou polohou chrbta s bezpečnou chôdzou po schodisku (vid'. vyššie).	Prenášanie vybavenia cez rotačný pohyb, ohnutý chrbát, neakceptovanie chôdze po schodisku (vid'. vyššie).
<b>KPR</b>	Po zložení vybavenia k nosidlám sa záchranár presunie k figuríne KPR, kde vykonáva kompresie hrudníka 2 minúty.	Sleduje sa správna poloha rúk, frekvencia, hĺbka a uvoľňovanie hrudníka pomocou aplikácie. Vyhodnocujeme kvalitu kompresí pomocou softvéru.	Porušenie kompresí počas 2 minútového intervalu KPR, kvalita kompresí pod 75 % vyhodnotená softvérom.
<b>Naloženie pacienta na nosidlá</b>	Po KPR záchranár presunie pacienta na transportnej plachte na pripravené nosidlá (pomoc inštruktora pri nohách).	Zdvíhanie nosidiel cez mŕtvý ťah. Bezpečné presunutie pacienta na nosidlá. Správna fixácia pacienta (3-bodové pásy). Postupné vyzdvihnutie nosidiel (minimálne 2 polohy) cez vystretý chrbát.	Ohnutie chrbta. Nefixovanie pacienta. Vytiahnutie nosidiel z oboch strán naraz.
<b>Transport pacienta na nosidlách</b>	Záchranár transportuje pacienta k sanitnému vozidlu, spolu s vybavením. Batoh na chrbte, defibrilátor a kyslík na nosidlách.	Správne zdvíhanie a transport vybavenia s akceptáciou pohybov. Držanie nosidiel dvomi rukami.	Nesprávny presun vybavenia (vid'. vyššie). Nebezpečný transport pacienta na nosidlách.
<b>Naloženie pacienta do sanitného vozidla</b>	Záchranár zloží vybavenie vedľa sanitky. Následne bezpečne vloží nosidlá s pacientom do sanitného vozidla.	Zloženie vybavenia s akceptáciou správneho držania tela. Kontrolované zasunutie nosidiel.	Nesprávne zloženie vybavenia s ohnutým chrbtom/rotáciou trupu.
<b>Naloženie transportného kresla</b>	Záchranár sa vráti po transportné kreslo a naloží ho do sanitného vozidla.	Uloženie transportného kresla podľa noriem výrobcu. Bezpečný transport transportného kresla k sanitnému vozidlu pomocou dvoch rúk.	Beh s transportným kreslom. Nesprávna manipulácia s transportným kreslom. Manipulácia transportným kreslom s jednou rukou.

# HODNOTENIE TESTU

Pre úspešné zvládnutie testu je potrebné dodržať správny postup popísaný v manuáli. Pre úspešné zvládnutie testu je potrebné, aby účastník testu správne vykonal predpísané úkony v stanovenom časovom limite. Pri nesprávnom pohybe (držanie tela) dostáva uchádzač napomenutie (žltú kartu), pri opakovanom zlom pohybe je pokus hodnotený ako neúspešný. Pri zaznamenaní akejkoľvek bolesti sa test pre uchádzača končí.

Záchranár počas testu nesmie bežať na rovine, ani na schodisku. Povolný pohyb na schodisku je po jednom schode. Úspešné absolvovanie testu je limitované časom **13 minút** a úspešnosťou **KPR minimálne 75 %**, ktorá je vyhodnocovaná pomocou originálnej aplikácie. **Ženy a muži sú hodnotení rovnako**, nakoľko aj pri praktickom výkone povolania sú na obe pohlavia kladené rovnaké nároky, manipulujú s rovnakým vybavením a s rovnakým pacientom. Test je **limitovaný** teplotou vonkajšieho prostredia **od 10 °C do 30 °C**.

## VYHODNOTENIE TESTU

Po absolvovaní testu uchádzač dostáva komplexné vyhodnotenie kompozície postavy, vykonáva sa video debriefing testu zameraný na nesprávne pohyby a nespĺnené body testu, čo zaručí objektivnosť testu. V neposlednom rade odchádza s odporúčaním ohľadom pohybového a stravovacieho plánu.

## FINANČNÉ OHODNOTENIE TESTU (ZAMESTNANCI ZZS ZAMED)

Za úspešné absolvovanie získa uchádzač mesačnú odmenu 30 € po dobu 12 mesiacov.

## POPLATOK ZA TEST

Zamestnanci ZZS ZaMED môžu test prvýkrát absolvovať zadarmo. Uchádzač má neobmedzený počet náhradných pokusov na vykonanie testu, avšak opakovaný pokus v danom kalendárnom roku sa uhrádza sumou 30 € / test.

## AUTORI

Autormi tejto adaptácie PAT testu na podmienky záchranej zdravotnej služby na Slovensku sú:

**Dušan Sopoliga** - Tréner III. stupňa v kulturistike, fitness a silovom trojboji,

**Matej Polák** - Tréner I. stupňa vo fitness a kulturistike,

**Lubomír Slovák** - Tréner bojových umení.

Konzultantkou a ambasádorkou testu PAT je **Tímea Trajtel'ová** - Trojnásobná majsterka sveta a dvojnásobná majsterka Európy v bikinifitness.





AMBULANCIA



155  
112



**Tímea Trajtel'ová**  
Ambasádorka PAT





Inštruktážne video



# © MultiSport

ZaMED podporuje športové a relaxačné aktivity zamestnancov aj zapojením sa do programu Multisport, ktorý umožňuje zamestnancom získať prístup na športoviská po celom Slovensku za zvýhodnených podmienok. Aktuálne platné podmienky sú závislé od externého dodávateľa, v prípade záujmu o zapojenie sa, viac informácií poskytnete personálne oddelenie našej ZZS.

260+

aktivít pre každého

800+

športových a relaxačných  
zariadení

166+

miest po celom Slovensku  
pokrýva MultiSport



S MultiSport kartou sa nemusíte obmedzovať a môžete si zvoliť rôzne zariadenia a aktivity podľa vlastného výberu bez členstva alebo permanentky.



Optimálnou starostlivosťou o vašu kondíciu a psychickú pohodu je pravidelný pohyb a relaxácia



Je na vás, ako často budete kartu využívať, jej cena ostáva rovnaká.



Detské a sprievodné karty vám umožňujú zapojiť do aktivít aj vašich najbližších a to kedykoľvek.

Program MultiSport je jedinečný zamestnanecký benefit plný športu a relaxácie.

Mapa aktivít  
a športovísk





**+421 905 155 155 · sekretariat@zamed.sk · www.zamed.sk**

Rolníckej školy 1519, Komárno 945 25, Slovensko, IČO: 35919841, DIČ: 2021950172