CHECKLISTA URAZOWA

5 ZASAD BEZPIECZEŃSTWA

- [ ] **1.** Ochrona własna — ŚOI, rękawiczki, kask, kamizelka
- [ ] **2.** Bezpieczeństwo miejsca zdarzenia — oceń scenę przed wejściem
- [ ] **3.** Liczba poszkodowanych — ilu? segregacja MCI jeśli >1
- [ ] **4.** Czy potrzebna dodatkowa pomoc — LPR, PSP, Policja, wzmocnienie
- [ ] **5.** Mechanizm urazu + wiek, płeć, waga pacjenta

SOS — PIERWSZE SPOJRZENIE: Skóra / Oddech / Stan świadomości

- [ ] **S — Skóra:** Kolor (blada, sina, zaczerwieniona), wilgotność, temperatura, wysypka, marmurkowatość
- [ ] **O — Oddech:** Czy oddycha? Częstość, tor, wysiłek, symetria — widzę / słyszę / czuję
- [ ] **S — Stan świadomości:** Reaguje? Kontakt słowny? Orientacja — ACVPU lub GCS wstępnie

OLD CART — WYWIAD BÓLOWY

- [ ] **O — Onset:** Kiedy zaczęło? Nagłe / stopniowe?
- [ ] **D — Duration:** Jak długo trwa? Ciągły / napadowy?
- [ ] **A — Aggravating/Alleviating:** Co nasila? Co łagodzi?
- [ ] **T — Time:** Zmienia się w czasie? Lepiej / gorzej?
- [ ] **L — Location:** Gdzie boli? Promieniuje?
- [ ] **C — Character:** Jaki charakter? Kłujący, piekący, ściskający?
- [ ] **R — Radiation:** Dokąd promieniuje?

xABCDE — OCENA PODSTAWOWA (SZYBKA)

x — Krwotok

- [ ] □ CAT/ucisk bezpośredni/opatrunek hemostaz.

A — + C-spine Airway

- [ ] □ Drożne? Ciała obce? Gurgling?
- [ ] □ Inline / kołnierz szyjny

B — RTWO Breathing

- [ ] **R** Liczba oddechów [N: 12–20/min]
- [ ] **W** Wysiłek oddechowy [użycie mięśni dodatkowych?]
- [ ] **T** Tor oddechowy [piersiowy/brzuszny/paradoks.]
- [ ] **O** Oksygenacja SpO2 [cel ≥94%]

C — HR + 4P Circulation

- [ ] **HR** Akcja serca — częstość, miarowość
- [ ] **P²** Obciążenie [pełne/słabe]
- [ ] **P⁴** Ciśnienie tętnicze RR [N skurcz. >90 mmHg]
- [ ] **P¹** Napięcie tętna [twarde/nitkowate]
- [ ] **P³** Nawrót włośniczkowy CRT [N: <2s]

D — PGMSO Disability

- [ ] **P** Źrenice [wielkość, symetria, reakcja na światło]
- [ ] **M** Motoryka [siła, symetria kończyn]
- [ ] **O** Objawy neuro [lateralizacja, ataksja, afazja]
- [ ] **G** Glikemia [N: 70–140 mg/dl]
- [ ] **S** Sensoryka [czucie, mrowienia, drętwienia]

E — 4O Exposure

- [ ] **O¹** Oglądanie [rany, zasinienia, deformacje]
- [ ] **O³** Opukiwanie [odgłos opukiwania — bębenkowy/stłumiony]
- [ ] **O²** Osłuchiwanie [odma, hemothorax, tony serca]
- [ ] **O⁴** Obmacywanie [tkliwość, niestabilność, trzeszczenie]

CHECKLISTA URAZOWA — BADANIE SZCZEGÓŁOWE

STOPDOS TON — BADANIE SZCZEGÓŁOWE od głowy do stóp

GŁOWA

- ☐ **S** — **Skaleczenia/Stłuczenia:** rany głowy, skóry owłosionej — krwawią o...
- ☐ **O** — **Otarcia/Oparzenia:** otarcia twarzy, oparzenia — okolica oczu, ust
- ☐ **N** — **Niestabilność:** niestabilność żuchwy, kości twarzoczaszki
- ☐ **T** — **Tkliwość:** ból przy ucisku kości czaszki, szczęki, łuków brwiowych
- ☐ **D** — **Deformacje:** asymetria twarzy, zatarta żuchwa, nos, kości oczodołu
- ☐ **+** — **Źrenice:** wielkość, symetria, reakcja — Battle's sign, szopa pracza

SZYJA

- ☐ **S** — **Skaleczenia:** rany szyi — ryzyko urazu naczyń i dróg oddechowych!
- ☐ **O** — **Obrzęk:** obrzęk tkanek — ucisk na drogi oddechowe
- ☐ **N** — **Niestabilność:** kołnierz szyjny jeśli jakikolwiek objaw lub MOI!
- ☐ **T** — **Tkliwość:** tkliwość wyrostków kolczystych C1–C7 → immobilizacja!
- ☐ **P** — **Penetrowanie:** rany penetrujące szyi — trzy strefy anatomiczne
- ☐ **+** — **Dodatkowe:** żyły szyjne (przepełnione?), tchawica (pośrodku?), roze...

KLATKA PIERSIOWA

- ☐ **S** — **Skaleczenia/Stłuczenia:** rany klatki, wybroczyny — kierunek urazu
- ☐ **O** — **Osłuchiwanie:** szmery oddechowe symetrycznie? Odma: brak szme...
- ☐ **D** — **Deformacje:** paradoksalne ruchy klatki → wiotka klatka (≥3 żebra)
- ☐ **T** — **Tkliwość:** żebra, mostek — uciśnij boczne + przednie
- ☐ **P** — **Penetrowanie:** rana ssąca → opatrunek wentylowy 3-stronny
- ☐ **N** — **Niestabilność:** mostek, żebra — test kompresji AP i bocznej

BRZUCH

- ☐ **S** — **Stłuczenia:** pas bezpieczeństwa — Chance fracture? Hollow organ?
- ☐ **O** — **Oglądanie:** wzdęcie, asymetria, rany, zasinienia (Grey-Turner, Cullen)
- ☐ **D** — **Deformacje:** wzdęcie = krew/powietrze → USG FAST jeśli dostępne
- ☐ **T** — **Tkliwość:** palpacja 4 kwadrantów — obrona mięśniowa, Blumberg
- ☐ **P** — **Penetrowanie:** rany penetrujące brzucha → NIE wyjmuj, NIE wpychaj...
- ☐ **+** — **Miednica:** ucisk boczny + AP — niestabilność = masywny krwotok w...

MIEDNICA / KROCZE

- ☐ **T** — **Tkliwość:** delikatny ucisk talerzy biodrowych — jeśli ból → NIE powtar...
- ☐ **O** — **Oglądanie:** krocze, zewn. narządy płciowe — krwiomocz, krwawienie ...
- ☐ **+** — **Pas miednicowy:** założyć przy niestabilności — zmniejsza krwawie...
- ☐ **N** — **Niestabilność:** test stabilności raz — niestabilna miednica = zagroż...
- ☐ **D** — **Deformacje:** skrócenie / rotacja kończyny → złamanie panewki lub ...

KOŃCZYNY DOLNE

- ☐ **S** — **Skaleczenia:** rany, amputacje — tamowanie stazą taktyczną (CAT)
- ☐ **O** — **Otarcia:** mechanizm ześlizgnięcia — sprawdź całą długość
- ☐ **N** — **Niestabilność:** kolano — test AP i boczny. Staw skokowy — obciążenie
- ☐ **T** — **Tkliwość:** udo, kolano, podudzie, kostka — kolejno
- ☐ **D** — **Deformacje:** skrócenie, rotacja zewnętrzna uda → złamanie szyjki ko...
- ☐ **+** — **Perfuzja:** tętno obwodowe (grzbiet stopy, piszczelowe) + CRT + czucie

KOŃCZYNY GÓRNE

- ☐ **S** — **Skaleczenia:** rany, amputacje — tamowanie stazą jeśli konieczne
- ☐ **D** — **Deformacje:** angulacja, skrócenie, patologiczne ustawienie
- ☐ **+** — **Perfuzja:** tętno promieniowe + CRT + ruchomość palców + czucie
- ☐ **T** — **Tkliwość:** ramię, łokieć, przedramię, nadgarstek
- ☐ **N** — **Niestabilność:** staw ramienny, łokciowy, nadgarstkowy

PLECY / KRĘGOSŁUP

- ☐ **T** — **Tkliwość:** wyrostki kolczaste Th i L — palpacja linii środkowej
- ☐ **D** — **Deformacje:** gibbus, skolioza urazowa — nie przemieszczaj bez stabi...
- ☐ **+** — **Neurologicznie:** czucie i siła w kończynach — sprawdź PRZED i PO ...
- ☐ **S** — **Stłuczenia:** zasinienia wzdłuż kręgosłupa, okolica lędźwiowa
- ☐ **N** — **Niestabilność:** logrolling tylko z immobilizacją osi długiej!

SAMPLE — WYWIAD SZCZEGÓŁOWY

- ☐ **S — Symptoms:** Objawy — co boli, od kiedy, jak się zmieniają...
- ☐ **M — Medications:** Leki — jakie przyjmuje regularnie i doraźnie...
- ☐ **L — Last oral intake:** Ostatni posiłek / napój — kiedy i co (ważne prz...
- ☐ **A — Allergies:** Alergie — leki, pokarmy, substancje...
- ☐ **P — Past medical history:** Przeszłość chorobowa — choroby przewlekłe...
- ☐ **E — Events:** Zdarzenia poprzedzające — co się stało, mechanizm urazu...

GCS — GLASGOW COMA SCALE [3-15 pkt]

E — Otwieranie oczu
- **4** Spontanicznie
- **3** Na polecenie słowne
- **2** Na ból
- **1** Brak reakcji

V — Odpowiedź słowna
- **5** Zorientowany
- **4** Splątany
- **3** Nieodpowiednie słowa
- **2** Niezrozumiałe dźwięki
- **1** Brak

M — Odpowiedź ruchowa
- **6** Wykonuje polecenia
- **5** Lokalizuje ból
- **4** Wycofanie
- **3** Dekortykacja [zginanie]
- **2** Decerebracja [prostowanie]
- **1** Brak

15 — Prawidłowy | **13–14 — Łagodne uszkodzenie** | **9-12 — Umiarkowane** | **≤8 — Ciężkie — intubacja!**

ACVPU — SZYBKA OCENA ŚWIADOMOŚCI

A	C	V	P	U
Alert	**Confusion**	**Voice**	**Pain**	**Unresponsive**
Przytomny, zorientowany, reaguje adekwatnie	Splątany — zdezorientowany, niespójne myślenie	Reaguje tylko na głos — otwiera oczy lub odpowiada na wołanie	Reaguje tylko na ból — brak reakcji na głos	Brak jakiejkolwiek reakcji — GCS ≤8, zabezpiecz drogi oddechowe!

NOTATKI / CZAS ZDARZEŃ