

Každodenní ranní checklist

Pro vedoucího i členy expedičního týmu

Spolek praktiků taktické a terénní medicíny



Česká republika, 2023

Odůvodnění

Na každé zahraniční expedici je zapotřebí, aby byl tým v pořádku. Každý jednotlivý člen týmu může a nemusí mít různé nespécifické problémy, ať už zdravotní či psychické. Nejlepší variantou je, tyto problémy odhalit včas, než se plně manifestují a začnou se projevovat specificky.

Naprosto základní prevencí je, provádět každý den po dobu celé expedice, preventivní hlášení. Toto hlášení by se mělo dělat pravidelně ve stejnou dobu, tedy nejlépe ráno, kdy je celý tým pohromadě a každý má čas na to vnímat.

Toto ranní hlášení má podobu seznamu otázek, je to v konečném důsledku takový checklist. Organizátor nebo vedoucí expedičního týmu se všech zeptá na konkrétní otázky, které jsou uvedené v seznamu. Vždy jednu po druhé. U každé otázky si zaškrťává, zda je vše v pořádku nebo jestli byl odhalen problém či nedostatek.

Pokud byl odhalen nějaký problém nebo nedostatek, tak to automaticky vede k více otázkám a rozvedení daného problému více do hloubky. Vedoucí týmu se bude snažit daný problém konzultovat s celým týmem a mělo by být dosaženo nějakého řešení, ať už v podobě poskytnutí rady, zahájení intervence, léčby nebo materiální pomoci.

Preventivní checklist (odškrtej vše!)

| Otázky: | V pořádku | Nalezen problém |
|--|-----------|-----------------|
| Jak se vám spalo? Jste všichni dobře vyspaní? | | |
| Zkontrolovali jste se, jestli nejste poštípaní / pokousaní na celém těle? | | |
| Prohlídli jste se, jestli vám někde na těle nevyrašila nějaká vyrážka? | | |
| Všichni jste si vyčistili zuby? | | |
| Provedli jste základní hygienu (podpaží, třísla, intimní partie, mezi prsty, pod nehty)? | | |
| Vzali jste si dnes vaši chronickou medikaci? | | |
| Máte dostatek vašich léků? | | |
| Bolí vás hlava? Trpíte nějakou bolestí kdekoliv na těle? | | |
| Jak se vám dýchá (např. lehce, těžce, normálně)? | | |
| Jak byste hodnotili okolní vzduch (suchý / těžký / hustý / horký / dráždivý)? | | |
| Cítíte se být nenormálně žízniví? | | |
| Jakou barvu má vaše moč? | | |
| Stolice je pravidelná / má normální barvu / konzistenci? | | |
| Všichni jste na sebe aplikovali sluneční krém? | | |
| Všichni jste na sebe aplikovali repelent? | | |
| Všichni máte veškeré doklady u sebe? | | |
| Všichni máte dostatek hotovosti u sebe? | | |
| Všichni máte plně nabité mobily, kamery, foťáky? | | |
| Vysílačky fungují? | | |
| Všem fungují data na mobilu, máte připojení na internet? | | |
| Nikomu nic nechybí, zkontrolovali jste si věci? | | |
| Stav nádrže vozidel? | | |
| Máme dostatečnou zásobu vody? | | |
| Je něco, co byste mi chtěli říct v soukromí? | | |

Za tento papír je zodpovědný vedoucí týmu!

Kontrola (de)hydratace

| | | | | | | | | | |
|---------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Den __ | 7:00 | 8:00 | 9:00 | 10:00 | 11:00 | 12:00 | 13:00 | 14:00 | 15:00 |
| Příjem: | | | | | | | | | |
| Výdej: | | | | | | | | | |
| Součet: | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| Den __ | 16:00 | 17:00 | 18:00 | 19:00 | 20:00 | 21:00 | 22:00 | 23:00 | 0:00 |
| Příjem: | | | | | | | | | |
| Výdej: | | | | | | | | | |
| Součet: | | | | | | | | | |

Balacne za 24 h.:

| | | | | | | | | | |
|---------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Den __ | 7:00 | 8:00 | 9:00 | 10:00 | 11:00 | 12:00 | 13:00 | 14:00 | 15:00 |
| Příjem: | | | | | | | | | |
| Výdej: | | | | | | | | | |
| Součet: | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| Den __ | 16:00 | 17:00 | 18:00 | 19:00 | 20:00 | 21:00 | 22:00 | 23:00 | 0:00 |
| Příjem: | | | | | | | | | |
| Výdej: | | | | | | | | | |
| Součet: | | | | | | | | | |

Balacne za 24 h.:

| | | | | | | | | | |
|---------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Den __ | 7:00 | 8:00 | 9:00 | 10:00 | 11:00 | 12:00 | 13:00 | 14:00 | 15:00 |
| Příjem: | | | | | | | | | |
| Výdej: | | | | | | | | | |
| Součet: | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| Den __ | 16:00 | 17:00 | 18:00 | 19:00 | 20:00 | 21:00 | 22:00 | 23:00 | 0:00 |
| Příjem: | | | | | | | | | |
| Výdej: | | | | | | | | | |
| Součet: | | | | | | | | | |

Balacne za 24 h.:

Za tuto tabulku je každý zodpovědný sám! Každý ji musí vyplňovat řádně a zodpovědně!

Příjem: Do příjmu píšete veškeré tekutiny, které zkonsumujete. Takže sem patří veškeré čaje, kávy, balené vody, limonády, alkohol, kokosová voda, šťávy atd. Vždy zaznamenáváte odhadem.

Tip pro odhad:

- jedna typická sklenička nebo hrneček má kolem 250 - 300ml, kde se předpokládá, že není naplněná úplně po samotný okraj
- jeden samotný lok (OMVSS) u mužů je kolem 21 ml
- jeden samotný lok (OMVSS) u žen je kolem 14 ml

OMVSS = one mouthful volume in a single swallow

Výdej: Do výdeje budete čárkovat počty urinace, tedy jedno vyčůrání = jedna čárka (jde nám o pravidelnost a kvantitu, nikoliv konkrétní množství). Čárky se dělají ve 3 velikostech, a to malá, střední a velká.

Součet: zaznamenává jedinec vždy za jednu denní etapu, a to přibližným výpočtem součtu veškerého příjmu a s následným odečtem veškerého výdeje.

Součet za 24h.: Zaznamená vedoucí týmu podle vyhodnocení počtu urinací a množství příjmu tekutin, a to v podobě:

- dobře hydratovaný
- nad míru hydratovaný
- lehce dehydratovaný
- dehydratovaný

Tip pro odhad:

Muž:

- jedna normálně dlouhá urinace u muže = cca 400 ml (střední čárka)
- jedna velmi krátká urinace u muže = < 100 ml (malá čárka)
- jedna velmi dlouhá urinace u muže = > 600 ml (velká čárka)

Žena:

- jedna normálně dlouhá urinace u ženy = cca 300 ml
- jedna velmi krátká urinace u ženy = < 75 ml
- jedna velmi dlouhá urinace u ženy = > 500 ml