DR. HAZAR LISAR / İLK YARDIM KILAVUZLARI

ERİŞKİN TEMEL YAŞAM DESTEĞİ

CPR ve AED uygulama rehberi · Halka yönelik bilgilendirme · Sürüm 1.0

ACİL ÇAĞRI NUMARASI	112

1 | Kardiyak arresti tanıyın

Önce kendi güvenliğinizi ve olay yeri güvenliğini değerlendirin. Kişiye seslenin ve omzuna hafifçe dokunarak tepki arayın.

Yanıt yoksa hemen 112'yi arayın; mümkünse telefonu hoparlöre alın. Yanınızdakinden AED getirmesini isteyin. Normal solunumu en fazla 10 saniye değerlendirin. İç çekme tarzı, seyrek ve düzensiz agonal soluklar normal solunum değildir.

Tepki yoksa ve normal solunum yoksa ya da emin değilseniz, çağrı görevlisinin yönlendirmesiyle derhal CPR başlatın. Halktan kurtarıcıların nabız arayarak zaman kaybetmesi önerilmez.

2 | Erişkin CPR algoritması

ADIM	YAPILACAK İŞLEM
1. KONTROL	Olay yeri güvenliği ve tepki kontrolü
2. ARA	112'yi arayın; telefonu hoparlöre alın, AED isteyin
3. DEĞERLENDİR	Normal solunum yok veya yalnızca agonal solunum var
4. CPR	Göğüs basılarına başlayın; eğitimli ve yapabiliyorsanız 30 bası : 2 soluk
5. AED	Cihazı açın, pedleri takın, sesli/görsel talimatları izleyin
6. DEVAM	AED yönlendirmeleri arasında CPR'ı sürdürün

3 | Yüksek kaliteli göğüs basısı

ÖZELLİK	HEDEF
Bası yeri	Göğüs kemiğinin alt yarısı; göğsün orta kısmı
Bası hızı	Dakikada 100–120 bası
Derinlik	En az 5 cm, 6 cm'den fazla değil
Teknik	Sert ve düz zeminde; kollar düz, omuzlar ellerin üzerinde
Geri dönüş	Her bası sonrası göğsün tamamen geri yükselmesine izin verin
Kesintiler	Olabildiğince azaltın; mümkünse 10 saniyenin altında tutun

ERİŞKİN TEMEL YAŞAM DESTEĞİ / DEVAM

4 | Kurtarıcı soluk ve yalnızca bası ile CPR

CPR eğitimi aldıysanız ve soluk verebiliyorsanız 30 bası + 2 soluk uygulayın. Her soluğu yaklaşık 1 saniyede, göğsün gözle görülür biçimde yükselmesini sağlayacak kadar verin; aşırı üflemeyin.

Eğitiminiz yoksa, soluk vermek istemiyorsanız veya güvenle yapamıyorsanız kesintisiz yalnızca göğüs basısı uygulayın. Acil çağrı görevlisinin talimatlarını izleyin.

5 | AED nasıl kullanılır?

1. AED'yi açın; sesli/görsel komutları izleyin. 2. Göğsü açın, gerekiyorsa kurulayın. 3. Pedleri üzerlerindeki şemaya göre yerleştirin: biri sağ üst göğse, diğeri sol yan-alt göğse. Pedler birbirine temas etmemelidir.

4. Ritim analizi sırasında kimsenin hastaya dokunmadığından emin olun. 5. Şok önerilirse cihazın türüne göre şok düğmesine basın veya otomatik şok için uzak durun. 6. Şok sonrası veya şok önerilmediğinde hemen CPR'a devam edin; AED komutlarına uyun.

Kalp pili kabartısının doğrudan üzerine ped yerleştirmeyin. İlaç bandı pedin geleceği yerdeyse eldivenle çıkarıp cildi temizleyin. Islak göğsü kurulayın; şok sırasında kimse hastaya temas etmemelidir.

6 | Normal solunum varsa / CPR ne zaman durur?

Bilinç kapalı ama normal solunum varsa hava yolunu açık tutun; travma şüphesi yoksa kişiyi yan pozisyona alın ve solunumu düzenli aralıklarla yeniden değerlendirin. Solunum anormalleşirse CPR'a geçin.

CPR; profesyonel ekip devraldığında, kişi normal solunum ve belirgin yaşam belirtileri gösterdiğinde, olay yeri güvensiz hale geldiğinde veya kurtarıcı devam edemeyecek kadar tükendiğinde durdurulabilir. AED analiz talimatları için gereken kısa aralara uyun.

Kaynaklar ve kapsam

American Heart Association. 2025 Guidelines, Part 7: Adult Basic Life Support.

cpr.heart.org/en/resuscitation-science/cpr-and-ecc-guidelines/adult-basic-life-support

European Resuscitation Council Guidelines 2025, Adult Basic Life Support. Resuscitation 215 (2025), 110771. DOI: 10.1016/j.resuscitation.2025.110771

Önemli: Bu belge genel bilgilendirme içindir; uygulamalı CPR/AED eğitiminin veya acil çağrı merkezi yönlendirmesinin yerini tutmaz. Yerel protokoller ve cihaz talimatları önceliklidir. AHA/ERC onayı veya akreditasyonu anlamına gelmez.

Hazırlayan: Dr. Hazar Lisar, Acil Tıp Uzmanı | Kasım 2026 | Sürüm 1.0