



Co-funded by
the European Union

Οδηγός πρώτων
βοηθειών και
δευτεροβάθμιας
περίθαλψης για άτομα με
αναπηρίες



**DO
CARE**

DO CARE

Οδηγός πρώτων
βοηθειών και
δευτεροβάθμιας
περίθαλψης σε άτομα με
αναπηρίες

2023 Μάιος



Co-funded by
the European Union



Σε μια προσπάθεια συνεργασίας με την κοινοπραξία, το Zentrum für Innovative Bildung σχεδίασε και πρωτοστάτησε στην διαμόρφωση αυτού του εγχειριδίου.

Επικεφαλής εταίρος του έργου

ΑΕΤΟΙ Θεσσαλονίκης, Ελλάδα

Εταίροι που συνεισέφεραν

Associazione Sportiva Bresso 4, Ιταλία

Κέντρο Ανάπτυξης Ένωση Ατόμων με Αναπηρία και των Οικογενειών τους (EBAGEM), Τουρκία

Rescue Training International CY LTD, Κύπρος

Trend-Prima, Zavod Za Raziskave Inrazvoj Znanja, Μάριμπορ, Σλοβενία

Zentrum für Innovative Bildung, Αυστρία

Σχεδιασμός: Fethiye Aytac

Η παρούσα έκδοση με τίτλο Οδηγός πρώτων βοηθειών και δευτεροβάθμιας φροντίδας για άτομα με αναπηρία δημιουργήθηκε στο πλαίσιο του έργου Do Care (Disability Oriented first aid and secondary CARE)" (101049882 - Do Care - ERASMUS-SPORT-2021-SSCP)

Χρηματοδοτήθηκε από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη τις απόψεις και τις γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.



EBAGEM
Engeli Olan Bireyler
ve Aileleri Gelişim
Merkezi Derneği



trend prima



INNOVATIVE EDUCATION CENTER

Περιεχόμενα

6 Εισαγωγή

7 Για το Do Care project

8 Εκπαίδευση

Εισαγωγή στις πρώτες Βοήθειες και δευτεροβάθμια φροντίδα 8

Βασική ανατομίας για παρόχους πρώτων βοηθειών 26

Βασική διάσωση 30

Συμπεριληπτικές Πρώτες Βοήθειες 69

78 Καλή Πρακτική

Αναφορά καλών πρακτικών 78

Αποτελέσματα: Ματιά στις αναφορές του κάθε οργανισμού 92

113 Αναφορές

116 Παράρτημα

Εισαγωγή

Όταν συμβαίνει κάτι επείγον, η παροχή πρώτων βοηθειών σε άτομα με αναπηρία απαιτεί πρόσθετες εκτιμήσεις πέρα από τις συνήθεις διαδικασίες πρώτων βοηθειών. Οι αναπηρίες μπορεί να κυμαίνονται από φυσικούς περιορισμούς, όπως κινητικά προβλήματα ή προβλήματα ακοής, έως γνωστικές ή αναπτυξιακές αναπηρίες. Σε αυτές τις καταστάσεις, είναι ζωτικής σημασίας να έχετε μια βασική κατανόηση του τρόπου παροχής αποτελεσματικών πρώτων βοηθειών, λαμβάνοντας παράλληλα υπόψη τις μοναδικές ανάγκες του ατόμου.

Ο παρών οδηγός αποσκοπεί στην παροχή καθοδήγησης σχετικά με τις βέλτιστες πρακτικές για την παροχή πρώτων βοηθειών σε άτομα με αναπηρία. Έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τα άτομα, τους φροντιστές και τους επαγγελματίες υγείας ώστε να παρέχουν τις κατάλληλες πρώτες βοήθειες με ασφαλή και αποτελεσματικό τρόπο. Ο οδηγός περιλαμβάνει πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο αξιολόγησης και αντιμετώπισης μιας κατάστασης έκτακτης ανάγκης στην οποία εμπλέκεται άτομο με αναπηρία, καθώς και συγκεκριμένα βήματα που πρέπει να ακολουθηθούν για διάφορους τύπους αναπηρίας.

Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι κάθε άτομο με αναπηρία είναι μοναδικό και μπορεί να χρειάζεται προσαρμοσμένες τεχνικές πρώτων βοηθειών. Ως εκ τούτου, ο παρών οδηγός θα πρέπει να χρησιμοποιείται ως γενική αναφορά και να προσαρμόζεται στις ειδικές ανάγκες του ατόμου. Στόχος του παρόντος οδηγού είναι να παρέχει μια βάση γνώσεων και βέλτιστων πρακτικών που θα συμβάλλουν στη διασφάλιση της ασφάλειας και της ευημερίας των ατόμων με αναπηρία σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης.

Ακολουθώντας τις κατευθυντήριες γραμμές που παρουσιάζονται σε αυτόν τον οδηγό, τα άτομα μπορούν να αισθάνονται πιο σίγουροι και προετοιμασμένοι να παρέχουν τις κατάλληλες πρώτες βοήθειες με ασφαλή και αποτελεσματικό τρόπο.



Σχετικά με το Do Care Project

Η σημασία αυτού του έργου δεν μπορεί να υποτιμηθεί, καθώς αντιμετωπίζει ένα κρίσιμο ζήτημα που έχει παραβλεφθεί επί μακρόν. Τα άτομα με αναπηρία συχνά αντιμετωπίζουν μοναδικές προκλήσεις όταν συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες ενώ η ασφάλεια και η ευημερία τους πρέπει να έχουν προτεραιότητα. Δυστυχώς, η έλλειψη ειδικού πρωτοκόλλου κατάρτισης για τις πρώτες βοήθειες και τη δευτεροβάθμια περίθαλψη σε άτομα με αναπηρία έχει αφήσει πολλούς να αισθάνονται αποκλεισμένοι από τις αθλητικές δραστηριότητες ή, ακόμη χειρότερα, να κινδυνεύουν από τραυματισμό.

Με τη δημιουργία ενός ολοκληρωμένου οδηγού για το εκπαιδευτικό προσωπικό και τους προπονητές, το έργο αυτό στοχεύει να γεφυρώσει αυτό το κενό και να προσφέρει μια συγκεκριμένη λύση. Ο οδηγός αυτός όχι μόνο παρέχει πρακτικές οδηγίες για τον χειρισμό έκτακτων περιστατικών, αλλά διασφαλίζει επίσης ότι οι προπονητές και το εκπαιδευτικό προσωπικό θα είναι εφοδιασμένοι με τις απαραίτητες ικανότητες και γνώσεις για τον χειρισμό μιας σειράς αναπηριών και καταστάσεων.

Επιπλέον, το έργο Do Care στοχεύει να συμβάλει στην ενίσχυση του αισθήματος εμπιστοσύνης και ασφάλειας στα άτομα με αναπηρία, καθώς μπορούν να είναι σίγουροι ότι βρίσκονται σε καλά χέρια όταν συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες. Με την αύξηση του αισθήματος εμπιστοσύνης προς το προπονητικό προσωπικό, το έργο θα ενθαρρύνει περισσότερα άτομα με αναπηρία να συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες και εκδηλώσεις, οδηγώντας τελικά σε ένα πιο περιεκτικό και προσβάσιμο αθλητικό περιβάλλον.

Αξίζει να σημειωθεί ότι όλοι οι εταίροι του έργου που συμμετέχουν σε αυτό το έργο είναι αφοσιωμένοι στις ανάγκες των ατόμων με αναπηρία, με την πλειονότητά τους να δραστηριοποιείται έντονα στον τομέα του αθλητισμού. Αυτή η συλλογική προσπάθεια θα διασφαλίσει ότι ο οδηγός θα είναι ολοκληρωμένος, πρακτικός και προσαρμοσμένος στις μοναδικές ανάγκες των ατόμων με αναπηρία. Συνολικά, το Do Care είναι ένα κρίσιμο βήμα προς την προώθηση της συμμετοχικότητας και της προσβασιμότητας στον αθλητισμό για τα άτομα με αναπηρία. Αποτελεί σημαντική συμβολή στον τομέα των πρώτων βοηθειών και της δευτεροβάθμιας φροντίδας για τα άτομα με αναπηρία και έχει τη δυνατότητα να κάνει ουσιαστική διαφορά στη ζωή πολλών ατόμων.

Εκπαίδευση

Βασική Υποστήριξη Ζωής & A.E.D.

Εισαγωγή στις Πρώτες Βοήθειες και Δευτεροβάθμια Φροντίδα

Οι πρώτες βοήθειες είναι η αρχική και άμεση φροντίδα που παρέχεται σε ένα τραυματισμένο ή άρρωστο άτομο μέχρι να καταστεί διαθέσιμη εξειδικευμένη ιατρική βοήθεια. Περιλαμβάνει ένα σύνολο απλών τεχνικών και διαδικασιών που αποσκοπούν στη διατήρηση της ζωής, την πρόληψη περαιτέρω βλάβης και την προώθηση της ανάρρωσης.

Η παροχή πρώτων βοηθειών είναι ζωτικής σημασίας για διάφορους λόγους:

- **Σώζοντας ζωές** Οι άμεσες και κατάλληλες παρεμβάσεις πρώτων βοηθειών μπορούν να κάνουν σημαντική διαφορά σε κρίσιμες καταστάσεις, όπως η καρδιακή ανακοπή, η σοβαρή αιμορραγία ή ο πνιγμός, όπου η άμεση δράση είναι ζωτικής σημασίας για την επιβίωση του ατόμου.
- **Πρόληψη περαιτέρω τραυματισμών** Με βασικές τεχνικές, όπως η σταθεροποίηση καταγμάτων, η ακινητοποίηση τραυματισμένων άκρων ή ο έλεγχος της αιμορραγίας, οι πρώτες βοήθειες συμβάλλουν στην ελαχιστοποίηση του κινδύνου επιδείνωσης των τραυματισμών και προλαμβάνουν πιθανές επιπλοκές.
- **Προώθηση της ανάρρωσης** Οι σωστές πρώτες βοήθειες μπορούν να βοηθήσουν στα πρώτα στάδια της ανάρρωσης, εξασφαλίζοντας τις βέλτιστες συνθήκες για την αποκατάσταση, μειώνοντας τον πόνο και μετριάζοντας τις επιπτώσεις των τραυματισμών ή των ασθενειών.
- **Ενδυνάμωση των πρώτων βοηθών:** Η εκμάθηση των πρώτων βοηθειών εφοδιάζει τα άτομα με τις δεξιότητες και την αυτοπεποίθηση να αναλαμβάνουν αποφασιστική δράση σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης. Δίνει τη δυνατότητα στους ανθρώπους να γίνουν αποτελεσματικοί πρώτοι ανταποκριτές και να συμβάλουν στην ασφάλεια και την ευημερία των κοινοτήτων τους.



Αρχές παροχής πρώτων βοηθειών

1

Προτεραιότητα στην Προσωπική Ασφάλεια

Πριν από την παροχή πρώτων βοηθειών, η διασφάλιση της προσωπικής ασφάλειας είναι υψίστης σημασίας. Αξιολογήστε τη σκηνή για πιθανούς κινδύνους και πλησιάστε το τραυματισμένο ή άρρωστο άτομο μόνο όταν είναι ασφαλές να το κάνετε. Θυμηθείτε, δεν μπορείτε να βοηθήσετε τους άλλους αν θέσετε τον εαυτό σας σε κίνδυνο.



2

Αξιολόγηση της κατάστασης

Αξιολογήστε γρήγορα την περίσταση και την κατάσταση του τραυματισμένου ή άρρωστου ατόμου. Προσδιορίστε τη σοβαρότητα της κατάστασης και προσδιορίστε τυχόν απειλητικές για τη ζωή συνθήκες που απαιτούν άμεση προσοχή. Μείνετε ήρεμοι και ενεργήστε ανάλογα.



3

Επικοινωνία με τις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης

Σε σοβαρές καταστάσεις, καλέστε αμέσως για ιατρική βοήθεια ή ζητήστε από κάποιον κοντά σας να το κάνει. Κοινοποιήστε με σαφήνεια τις λεπτομέρειες της κατάστασης, την τοποθεσία σας και συγκεκριμένες πληροφορίες που μπορούν να βοηθήσουν τους ανταποκριτές έκτακτης ανάγκης.



4

Παροχή κατάλληλης φροντίδας

Ακολουθήστε τις αρχές των πρώτων βοηθειών, όπως η προσέγγιση "ABCs" (Airway, Breathing, Circulation), η οποία δίνει έμφαση στην εξασφάλιση ελεύθερου αεραγωγού, στην αξιολόγηση της αναπνοής και στον έλεγχο για παλμό. Παρέχετε φροντίδα ανάλογα με την κατάσταση του ατόμου, εφαρμόζοντας τεχνικές όπως CPR, διαχείριση πληγών ή νάρθηκα, όπως απαιτείται.

Airway
Breathing
Circulation

5

Προσφέροντας διαβεβαίωση και υποστήριξη

Εκτός από τη σωματική φροντίδα, η συναισθηματική υποστήριξη είναι ζωτικής σημασίας κατά τη διάρκεια καταστάσεων έκτακτης ανάγκης. Καθησυχάστε τον τραυματία ή τον ασθενή, προσφέροντας παρηγοριά και διατηρώντας την αξιοπρέπειά του. Γίνετε πηγή ηρεμίας και καθησυχασμού μέσα στο χάος.



6

Συνεχής μάθηση και πρακτική

Οι δεξιότητες πρώτων βοηθειών απαιτούν τακτική πρακτική και ενημερώσεις. Μείνετε ενημερωμένοι σχετικά με τις τελευταίες τεχνικές, οδηγίες και πρωτόκολλα. Συμμετέχετε σε εκπαιδευτικά μαθήματα πρώτων βοηθειών, ανανεώστε τις γνώσεις σας και βελτιώστε τις δεξιότητές σας για να διασφαλίσετε ότι είστε έτοιμοι να ανταποκριθείτε αποτελεσματικά σε οποιαδήποτε κατάσταση.



Η παροχή πρώτων βοηθειών είναι μια ισχυρή πράξη συμπόνιας, ετοιμότητας και ευθύνης. Κατανοώντας το νόημα και τις αρχές του, γίνεστε ένα ανεκτίμητο πλεονέκτημα σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης, ικανό να έχει σημαντικό αντίκτυπο στις ζωές όσων έχουν ανάγκη. Αγκαλιάστε τη σημασία της παροχής πρώτων βοηθειών, δεσμευτείτε για συνεχή μάθηση και εμπνεύστε άλλους να ενταχθούν στις τάξεις των ικανών πρώτων βοηθών. Μαζί, μπορούμε να δημιουργήσουμε ασφαλείς και ποιο ανθεκτικές κοινότητες.



Η σημασία της εκμάθησης παροχής πρώτων βοηθειών σε αθλητές με αναπηρίες

Στον κόσμο του αθλητισμού και του στίβου, η σημασία των πρώτων βοηθειών δεν μπορεί να παραβλεφθεί. Όταν πρόκειται για αθλητές με αναπηρίες, η ανάγκη για άτομα εκπαιδευμένα στην παροχή πρώτων βοηθειών γίνεται ακόμη πιο σημαντική. Ο παρών οδηγός έχει ως στόχο να αναδείξει τη σημασία της εκμάθησης πρώτων βοηθειών ειδικά για τους αθλητές με αναπηρίες και τονίζει τον θετικό αντίκτυπο που μπορεί να έχει στην ασφάλεια, την ευεξία και τη συνολική συμμετοχή τους στον αθλητισμό.

1. Κατανόηση των μοναδικών αναγκών των αθλητών με αναπηρίες

Οι αθλητές με αναπηρία αντιμετωπίζουν ξεχωριστές προκλήσεις και κινδύνους σε σύγκριση με τους συναθλητές τους. Οι αναπηρίες τους μπορεί να κυμαίνονται από σωματικές βλάβες, αισθητηριακούς περιορισμούς έως γνωστικούς περιορισμούς, που απαιτούν προσαρμοσμένη προσέγγιση στην παροχή πρώτων βοηθειών. Μαθαίνοντας πώς να αντιμετωπίζουμε τις συγκεκριμένες ανάγκες τους, μπορούμε να δημιουργήσουμε ένα ασφαλές και χωρίς αποκλεισμούς περιβάλλον που επιτρέπει στους αθλητές με αναπηρία να συμμετέχουν πλήρως στον αθλητισμό.



2. Κατάλληλη φροντίδα

Σε περίπτωση τραυματισμού ή επείγοντος ιατρικού περιστατικού, η έγκαιρη και κατάλληλη περίθαλψη είναι ζωτικής σημασίας. Μαθαίνοντας τεχνικές πρώτων βοηθειών ειδικά σχεδιασμένες για αθλητές με αναπηρίες, μπορείτε να παρέχετε άμεση βοήθεια, να σταθεροποιήσετε τους τραυματισμούς και ενδεχομένως να αποτρέψετε περαιτέρω βλάβες. Η κατανόηση του τρόπου αντιμετώπισης μοναδικών καταστάσεων, όπως επιληπτικές κρίσεις, εξάρθρωσεις, κατάγματα ή αναπνευστικές δυσκολίες, σας δίνει τη δυνατότητα να ανταποκριθείτε αποτελεσματικά, ελαχιστοποιώντας τις επιπτώσεις του τραυματισμού ή του ιατρικού περιστατικού.

3.Εξασφάλιση και εμπιστοσύνη

Οι αθλητές με αναπηρία αντιμετωπίζουν συχνά αυξημένη ευπάθεια λόγω των βλαβών τους. Έχοντας άτομα εκπαιδευμένα στις πρώτες βοήθειες στο χώρο ή στο δίκτυο υποστήριξής τους, η ασφάλειά τους ενισχύεται σημαντικά. Οι αθλητές μπορούν να αγωνίζονται με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση, γνωρίζοντας ότι αν προκύψει κάποιο επείγον περιστατικό, υπάρχουν άτομα που μπορούν να παράσχουν άμεση βοήθεια. Αυτή η διαβεβαίωση ενισχύει την αίσθηση ασφάλειας και επιτρέπει στους αθλητές να επικεντρωθούν στην απόδοσή τους, να ξεπεράσουν τα όριά τους και να επιτύχουν τους στόχους τους.



4.Πρώθηση της ένταξης και της ενσυναίσθησης

Η εκμάθηση της παροχής πρώτων βοηθειών σε αθλητές με αναπηρία προάγει μια κουλτούρα συμμετοχικότητας και ενσυναίσθησης στην αθλητική κοινότητα. Αποκτώντας τις γνώσεις και τις δεξιότητες που απαιτούνται για την αντιμετώπιση των ειδικών αναγκών τους, γίνεστε συνήγορος της ευημερίας τους και αναπόσπαστο μέρος του δικτύου υποστήριξής τους. Αυτό προάγει την κατανόηση, καταρρίπτει τους φραγμούς και ενθαρρύνει τους άλλους να ακολουθήσουν το παράδειγμά σας, δημιουργώντας ένα πιο περιεκτικό και υποστηρικτικό περιβάλλον για τους αθλητές με αναπηρίες.



5. Συνεργασία με επαγγελματίες υγείας

Ενώ η παροχή πρώτων βοηθειών είναι απαραίτητη, είναι σημαντικό να αναγνωριστεί η σημασία της συνεργασίας με τους επαγγελματίες υγείας. Η γνώση του πότε πρέπει να αναζητηθεί περαιτέρω ιατρική φροντίδα και η αποτελεσματική κοινοποίηση της φύσης του τραυματισμού ή του ιατρικού περιστατικού στο ιατρικό προσωπικό είναι ζωτικής σημασίας για τη διασφάλιση της καλύτερης δυνατής φροντίδας για τους αθλητές με αναπηρία. Με την εκπαίδευσή σας στις πρώτες βοήθειες, μπορείτε να λειτουργήσετε ως γέφυρα μεταξύ της αρχικής αντίδρασης και της επαγγελματικής ιατρικής βοήθειας, διευκολύνοντας μια απρόσκοπτη και συντονισμένη προσέγγιση της φροντίδας.



Ανασταλτικοί παράγοντες σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης και υπέρβαση των εμποδίων για την παροχή πρώτων βοηθειών

Σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης, η άμεση παροχή πρώτων βοηθειών μπορεί συχνά να κάνει τη διαφορά μεταξύ ζωής και θανάτου. Ωστόσο, διάφοροι παράγοντες μπορούν να περιορίσουν τους ανθρώπους από το να αναλάβουν δράση, οδηγώντας σε αδράνεια ή δισταγμό. Ο παρών οδηγός έχει ως στόχο να διερευνήσει ορισμένους συνήθεις περιοριστικούς λόγους και να παράσχει στρατηγικές για την υπέρβαση αυτών των εμποδίων, δίνοντας στα άτομα τη δυνατότητα να παρέχουν με αυτοπεποίθηση πρώτες βοήθειες όταν χρειάζεται.



Φόβος και άγχος

Ο φόβος και το άγχος είναι φυσικές αντιδράσεις σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης, ιδίως όταν κινδυνεύει η ζωή κάποιου. Ο φόβος ότι θα γίνουν λάθη, ο φόβος ότι θα προκληθεί περαιτέρω βλάβη ή ο φόβος για νομικές επιπτώσεις μπορεί να εμποδίσει τα άτομα να αναλάβουν δράση.

Η υπέρβαση αυτών των εμποδίων περιλαμβάνει:

Εκπαίδευση και κατάρτιση

Αποκτώντας τις κατάλληλες γνώσεις και δεξιότητες μέσω της εκπαίδευσης πρώτων βοηθειών, τα άτομα μπορούν να αποκτήσουν εμπιστοσύνη στις ικανότητές τους να ανταποκρίνονται αποτελεσματικά σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης. Η εκπαίδευση συμβάλλει στη διάλυση των φόβων και παρέχει στέρεες βάσεις για τη λήψη κατάλληλων μέτρων.

Διανοητική προετοιμασία

Η διανοητική προετοιμασία για πιθανά σενάρια έκτακτης ανάγκης μπορεί να βοηθήσει στην άμβλυση του φόβου και του άγχους. Η οπτικοποίηση των βημάτων που πρέπει να γίνουν, η εξάσκηση στρατηγικών αντιμετώπισης και η διατήρηση μιας ήρεμης νοοτροπίας μπορούν να βελτιώσουν την ετοιμότητα και την αυτοπεποίθηση όταν βρεθεί κανείς αντιμέτωπος με μια πραγματική κατάσταση έκτακτης ανάγκης.

Νόμοι του καλού Σαμαρείτη

Εξοικειωθείτε με τους νόμους περί καλού Σαμαρείτη στη δικαιοδοσία σας, οι οποίοι προστατεύουν τα άτομα που παρέχουν πρώτες βοήθειες καλή τη πίστη από τη νομική ευθύνη. Η κατανόηση αυτών των νόμων μπορεί να αμβλύνει τις ανησυχίες σχετικά με τις νομικές επιπτώσεις.

Έλλειψη γνώσεων ή κατάρτισης

Η έλλειψη γνώσεων ή κατάρτισης στις τεχνικές πρώτων βοηθειών αποτελεί κοινό εμπόδιο για την ανάληψη δράσης σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης.

Η υπέρβαση αυτών των εμποδίων περιλαμβάνει:



Αναζητώντας την εκπαίδευση

Εγγραφείτε σε μαθήματα πρώτων βοηθειών που προσφέρονται από αξιόπιστους οργανισμούς ή ιδρύματα. Τα μαθήματα αυτά παρέχουν ολοκληρωμένη εκπαίδευση στη βασική υποστήριξη της ζωής, την ΚΑΡΠΑ, τη διαχείριση τραυμάτων και άλλες βασικές δεξιότητες που απαιτούνται για να ανταποκρίνονται αποτελεσματικά σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης.

Διαδικτυακές πηγές

Πρόσβαση σε αξιόπιστους διαδικτυακούς πόρους, όπως ιστοσελίδες, βίντεο ή εφαρμογές για κινητά τηλέφωνα, που παρέχουν βήμα προς βήμα οδηγίες για διάφορες διαδικασίες πρώτων βοηθειών. Αν και οι διαδικτυακοί πόροι δεν υποκαθιστούν την πρακτική εκπαίδευση, μπορούν να βοηθήσουν στην αύξηση των γνώσεων και να χρησιμεύσουν ως σημείο αναφοράς σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης.



Αντιλαμβανόμενη έλλειψη επάρκειας

Τα άτομα μπορεί να αισθάνονται ότι δεν διαθέτουν τις απαραίτητες ικανότητες ή

Η υπέρβαση αυτών των εμποδίων



Μαθήματα επανεκπαίδευσης

Παρακολουθήστε τακτικά μαθήματα επανεκπαίδευσης για να διατηρήσετε και να επικαιροποιήσετε τις δεξιότητές σας στις πρώτες βοήθειες. Παραμένοντας ενημερωμένοι με τις τρέχουσες πρακτικές, μπορείτε να

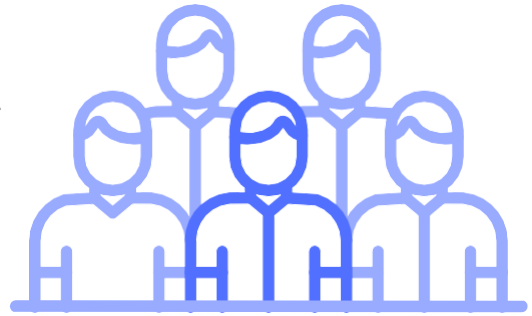
Ομαδική εργασία και συνεργασία

Σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης, η συνεργασία με άλλους που διαθέτουν γνώσεις και δεξιότητες πρώτων βοηθειών μπορεί να ξεπεράσει τα αντιληπτά κενά σε επίπεδο ικανοτήτων. Συνεργαστείτε με εκπαιδευμένα άτομα και μοιραστείτε τις ευθύνες για να διασφαλίσετε την παροχή αποτελεσματικής φροντίδας.



Το φαινόμενο του παρευρισκόμενου και η διάχυση της ευθύνης

Η παρουσία πολλών παρευρισκομένων σε μια κατάσταση έκτακτης ανάγκης μπορεί να οδηγήσει σε διάχυση της ευθύνης, όπου τα άτομα υποθέτουν ότι κάποιος άλλος θα αναλάβει δράση.



Η υπέρβαση αυτών των εμποδίων εριλαμβάνει:

Ανάληψη πρωτοβουλιών

Να είστε αυτός που θα βγει μπροστά και θα αναλάβει την ευθύνη σε μια κατάσταση έκτακτης ανάγκης. Καθορίστε συγκεκριμένα άτομα να καλέσουν τις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης, αναθέστε καθήκοντα στους παρευρισκόμενους, και επικοινωνήστε με σαφήνεια την ανάγκη για άμεση

Εκπαίδευση του κοινού

Ευαισθητοποίηση σχετικά με τη σημασία της ατομικής ευθύνης και τον αντίκτυπο που μπορεί να έχει η άμεση παροχή πρώτων βοηθειών στη διάσωση ζωών. Ενθαρρύνετε και άλλους να μάθουν πρώτες βοήθειες και προωθήστε μια κουλτούρα ενεργού συμμετοχής και υποστήριξης από την κοινότητα.



Συμπέρασ

Η αναγνώριση και αντιμετώπιση των περιοριστικών λόγων αδράνειας σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης είναι ζωτικής σημασίας για να διασφαλιστεί ότι τα άτομα έχουν τη δυνατότητα να παρέχουν έγκαιρα τις πρώτες βοήθειες.

Ξεπερνώντας το φόβο και το άγχος, αναζητώντας γνώσεις και κατάρτιση, αναπτύσσοντας ικανότητες και καταπολεμώντας ενεργά το φαινόμενο του παρευρισκόμενου, εμείς μπορούμε να δημιουργήσουμε μια κοινωνία όπου οι άνθρωποι έχουν αυτοπεποίθηση και ικανότητες να ανταποκρίνονται αποτελεσματικά σε

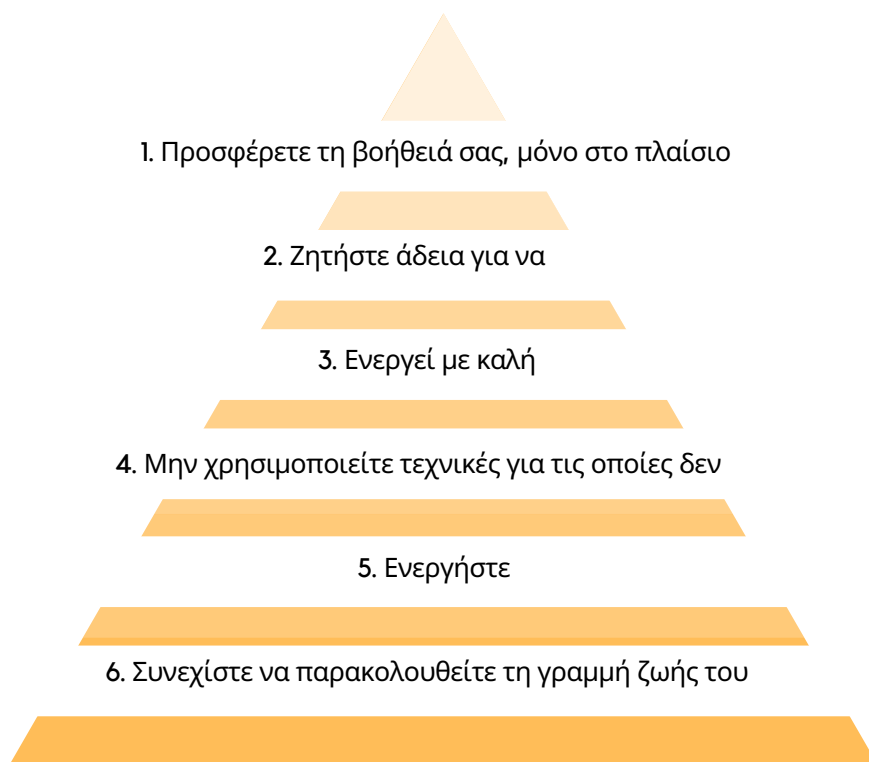


Μαζί, ας καταρρίψουμε αυτά τα εμπόδια και ας προωθήσουμε μια κουλτούρα προληπτικής δράσης και συμπόνιας για τη διάσωση ζωών μέσω της παροχής πρώτων βοηθειών.

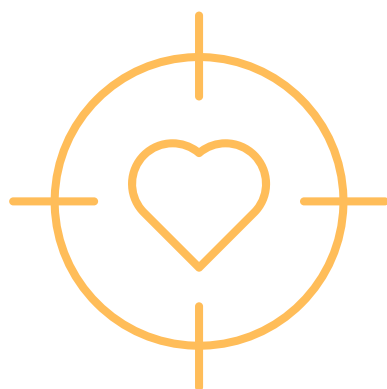


Νόμοι του καλού Σαμαρείτη: Παροχής Πρώτων Βοηθειών: Ενθάρρυνση της βοήθειας και προστασία των παρόχων Πρώτων Βοηθειών

Σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης, όταν η άμεση βοήθεια είναι ζωτικής σημασίας, οι νόμοι περί καλού Σαμαρείτη διαδραματίζουν ζωτικό ρόλο στην ενθάρρυνση των ατόμων να παρέχουν πρώτες βοήθειες χωρίς το φόβο νομικών επιπτώσεων. Αυτοί οι νόμοι υπάρχουν για να προστατεύουν όσους προσέρχονται εθελοντικά σε βοήθεια άλλων σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης, προωθώντας το αίσθημα ευθύνης και διασφαλίζοντας ότι οι άνθρωποι λαμβάνουν την απαραίτητη φροντίδα όταν τη χρειάζονται περισσότερο. Ο παρών οδηγός έχει ως στόχο να ρίξει φως στους νόμους περί καλού Σαμαρείτη, τον σκοπό τους και τον αντίκτυπό τους στην καλλιέργεια μιας κουλτούρας βοήθειας και υποστήριξης.



Κατανόηση του σκοπού



Οι νόμοι περί καλού Σαμαρείτη έχουν σχεδιαστεί για να ενθαρρύνουν τα άτομα να βοηθούν άλλους σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης χωρίς δισταγμό, ακόμη και αν δεν είναι επαγγελματίες ιατροί. Οι νόμοι αυτοί αποσκοπούν στην εξάλειψη του φόβου της νομικής ευθύνης που διαφορετικά μπορεί να αποτρέψει τους ανθρώπους από το να αναλάβουν άμεση δράση. Παρέχοντας νομική προστασία, οι νόμοι περί καλού Σαμαρείτη αναγνωρίζουν τη σημασία της άμεσης βοήθειας για τη διάσωση ζωών και την ελαχιστοποίηση της βλάβης σε κρίσιμες στιγμές.

Πεδίο εφαρμογής της προστασίας

Οι ακριβείς διατάξεις των νόμων περί καλού Σαμαρείτη μπορεί να διαφέρουν από χώρα σε χώρα, αλλά συνήθως παρέχουν προστασία σε άτομα που ενεργούν καλόπιστα και με εύλογη προσοχή κατά την παροχή βοήθειας έκτακτης ανάγκης.

Ενώ οι νόμοι αυτοί ποικίλλουν, οι κοινές πτυχές περιλαμβάνουν:



Προστασία από αστική ευθύνη

Οι νόμοι περί καλού Σαμαρείτη προστατεύουν γενικά τα άτομα από την ευθύνη για ζημιές που μπορεί να προκύψουν από τις εύλογες ενέργειες ή παραλείψεις τους κατά τη διάρκεια καταστάσεων έκτακτης ανάγκης. Η προστασία αυτή ισχύει εφόσον το άτομο ενεργεί καλόπιστα και χωρίς εσκεμμένο παράπτωμα ή βαριά αμέλεια.

Περιορισμένη εμβέλεια προστασίας

Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι οι νόμοι περί καλού Σαμαρείτη δεν προσφέρουν γενική ασυλία από όλες τις νομικές συνέπειες. Συνήθως επικεντρώνονται στην προστασία των ατόμων από την αστική ευθύνη και ενδέχεται να μην προστατεύουν από ποινικές κατηγορίες ή περιπτώσεις βαριάς αμέλειας.



Ενθαρρυντική βοήθεια

Οι νόμοι περί καλού Σαμαρείτη αποτελούν ισχυρό κίνητρο για τα άτομα να προστρέχουν και να παρέχουν βοήθεια όταν κάποιος βρίσκεται σε κίνδυνο. Με την άμβλυνση των ανησυχιών για πιθανές νομικές επιπτώσεις, οι νόμοι αυτοί δημιουργούν ένα περιβάλλον που ενθαρρύνει τους παρευρισκόμενους να αναλάβουν άμεση δράση,

Προώθηση της δημόσιας υγείας και ασφάλειας

Η ύπαρξη νόμων περί καλού Σαμαρείτη έχει σημαντικό αντίκτυπο στη δημόσια υγεία και ασφάλεια. Με την ενδυνάμωση των ατόμων να παρεμβαίνουν κατά τη διάρκεια έκτακτων περιστατικών, οι νόμοι αυτοί αυξάνουν την πιθανότητα άμεσης παροχής πρώτων βοηθειών και βελτιώνουν τις πιθανότητες θετικής έκβασης. Η γρήγορη και αποτελεσματική βοήθεια μπορεί να ελαχιστοποιήσει τη σοβαρότητα των τραυματισμών, να αποτρέψει περαιτέρω βλάβες και ενδεχομένως να σώσει ζωές.



Περιορισμοί και προβληματισμοί

Ενώ οι νόμοι περί καλού Σαμαρείτη είναι ζωτικής σημασίας για την προώθηση μιας κουλτούρας βοήθειας, είναι σημαντικό να γνωρίζετε τους περιορισμούς και τις ειδικές απαιτήσεις τους σε κάθε δικαιοδοσία.

Ορισμένες βασικές εκτιμήσεις περιλαμβάνουν:



Επαγγελματικό καθήκον

Οι νόμοι περί καλού Σαμαρείτη μπορεί να μην ισχύουν εάν το πρόσωπο που παρέχει βοήθεια έχει προϋπάρχουσα επαγγελματική υποχρέωση να ενεργήσει, όπως οι πάροχοι υγειονομικής περίθαλψης υπό την επίσημη ιδιότητά τους.

Αμέλεια

Εάν ένα άτομο που παρέχει βοήθεια ενεργεί με βαριά αμέλεια ή εσκεμμένη παράβαση, ενδέχεται να μην προστατεύεται από τους νόμους περί καλού Σαμαρείτη. Είναι σημαντικό να ενεργείτε εντός των ορίων της εύλογης φροντίδας και σύμφωνα με την εκπαίδευση και τις γνώσεις που διαθέτετε.

Κρατικές παραλλαγές

Οι νόμοι περί καλού Σαμαρείτη μπορεί να διαφέρουν μεταξύ των κρατών ή των χωρών, οπότε είναι ζωτικής σημασίας να εξοικειωθείτε με τους συγκεκριμένους νόμους της εκάστοτε δικαιοδοσίας.

Συμπέρασμα



Οι νόμοι περί καλού Σαμαρείτη χρησιμεύουν ως κρίσιμος πυλώνας υποστήριξης σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης, διασφαλίζοντας ότι τα άτομα αισθάνονται προστατευμένα και έχουν τη δυνατότητα να παρέχουν άμεση βοήθεια. Αναγνωρίζοντας τη σημασία της άμεσης παροχής πρώτων βοηθειών και καταργώντας τα νομικά εμπόδια, οι νόμοι αυτοί προωθούν μια κουλτούρα υπευθυνότητας, συμπόνιας και ενεργού συμμετοχής στη διάσωση ζωών. Είναι σημαντικό για τα άτομα να κατανοήσουν το πεδίο εφαρμογής και τους περιορισμούς των νόμων περί καλού Σαμαρείτη στη δικαιοδοσία τους, δίνοντάς τους τη δυνατότητα να βγουν μπροστά και να κάνουν τη διαφορά σε περιόδους κρίσης.

Μαζί, ας αγκαλιάσουμε το πνεύμα αυτών των νόμων και ας καλλιεργήσουμε μια κοινωνία όπου κανείς δεν διστάζει να δώσει μια χείρα βοήθειας όταν την χρειάζεται περισσότερο.



Η αλυσίδα της επιβίωσης για τους παρόχους πρώτων βοηθειών: Καρδιοπνευμονική Αναζωογόνηση (ΚΑΡΠΑ), Απινίδωση (ΑΕΔ), Ιατρική περίθαλψη.

Ως πάροχος πρώτων βοηθειών, διαδραματίζετε κρίσιμο ρόλο στην Αλυσίδα Επιβίωσης, μια σειρά ζωτικών βημάτων που μπορούν να αυξήσουν σημαντικά τις πιθανότητες επιβίωσης και τα θετικά αποτελέσματα σε ιατρικά επείγοντα περιστατικά. Με την κατανόηση και την εφαρμογή των στοιχείων της Αλυσίδας Επιβίωσης, μπορείτε να επηρεάσετε σημαντικά τη ζωή των ατόμων που έχουν ανάγκη. Αυτός ο οδηγός επικεντρώνεται στην Αλυσίδα Επιβίωσης για τους παρόχους πρώτων βοηθειών, δίνοντας έμφαση στη σημασία της έγκαιρης αναγνώρισης, της ΚΑΡΠΑ, της απινίδωσης και της διευκόλυνσης της ιατρικής περίθαλψης.

1. Έγκαιρη αναγνώριση και κλήση για βοήθεια

Η έγκαιρη αναγνώριση ενός επείγοντος ιατρικού περιστατικού είναι ο πρώτος κρίκος της αλυσίδας επιβίωσης. Ως πάροχος πρώτων βοηθειών, είναι σημαντικό να είστε σε εγρήγορση και να αναγνωρίζετε σημεία και συμπτώματα κινδύνου ή τραυματισμού. Ενεργήστε γρήγορα για να αξιολογήσετε την κατάσταση και να προσδιορίσετε την ανάγκη για άμεση ιατρική βοήθεια. Μόλις αναγνωρίσετε τη σοβαρότητα της κατάστασης, καλέστε για επαγγελματική βοήθεια, είτε πρόκειται για επικοινωνία με τις υπηρεσίες έκτακτης ιατρικής βοήθειας (EMS) είτε για ειδοποίηση του καθορισμένου προσωπικού. Η άμεση ενεργοποίηση του συστήματος αντιμετώπισης έκτακτης ανάγκης είναι ζωτικής σημασίας για την έγκαιρη παρέμβαση.





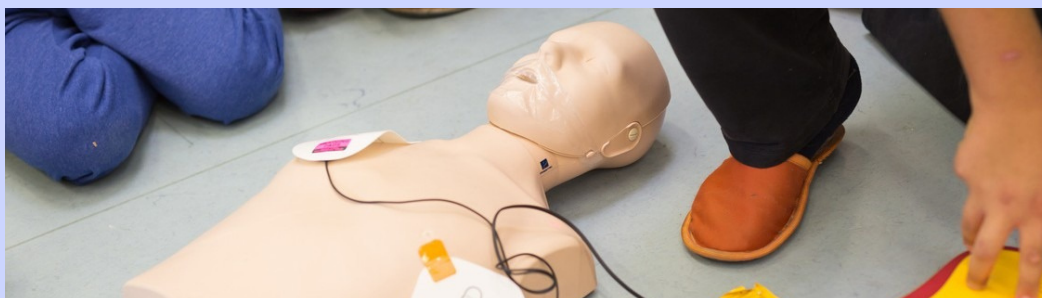
2. Πρώιμη καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση (ΚΑΡΠΑ)

Η έγκαιρη έναρξη της καρδιοπνευμονικής αναζωογόνησης (ΚΑΡΠΑ) αποτελεί ζωτικό κρίκο στην αλυσίδα της επιβίωσης. Εάν κάποιος δεν ανταποκρίνεται, δεν αναπνέει κανονικά ή δεν έχει σφυγμό, εκτελέστε αμέσως ΚΑΡΠΑ. Ξεκινήστε με θωρακικές συμπίεσεις για τη διατήρηση της ροής του αίματος και την παροχή οξυγόνου στα ζωτικά όργανα. Ακολουθήστε τις συνιστώμενες οδηγίες για το βάθος συμπίεσης, τον ρυθμό και την πλήρη ανάκρουση του θώρακα. Εάν είναι δυνατόν, συνδυάστε την ΚΑΡΠΑ με αναπνοές διάσωσης για την παροχή οξυγόνου στους πνεύμονες του ατόμου. Συνεχίστε την ΚΑΡΠΑ μέχρι να φτάσει επαγγελματική βοήθεια.



3. Πρώιμη απινίδωση (AED)

Η έγκαιρη απινίδωση είναι ένα άλλο κρίσιμο βήμα στην αλυσίδα της επιβίωσης. Εάν υπάρχει διαθέσιμος αυτόματος εξωτερικός απινιδωτής (AED), χρησιμοποιήστε τον αμέσως. Οι AED είναι φιλικές προς τον χρήστη συσκευές που παρέχουν ηλεκτρικό σοκ στην καρδιά για την αποκατάσταση του φυσιολογικού ρυθμού σε περιπτώσεις αιφνίδιας καρδιακής ανακοπής. Ακολουθήστε προσεκτικά τις οδηγίες του AED, τοποθετήστε τα μαξιλαράκια στο στήθος του ατόμου και αναλύστε τον καρδιακό ρυθμό. Εάν σας συμβουλεύσει ο AED, δώστε ένα ηλεκτροσόκ και συνεχίστε αμέσως την ΚΑΡΠΑ. Η έγκαιρη απινίδωση αυξάνει σημαντικά τις πιθανότητες αποκατάστασης φυσιολογικού καρδιακού ρυθμού.



4. Διευκόλυνση της ιατρικής περίθαλψης



Ως πάροχος πρώτων βοηθειών, ο ρόλος σας επεκτείνεται πέρα από την αρχική ανταπόκριση στη διευκόλυνση της ιατρικής περίθαλψης. Μόλις φτάσει το επαγγελματικό ιατρικό προσωπικό, δώστε τους ακριβείς και συνοπτικές πληροφορίες για το περιστατικό, συμπεριλαμβανομένων λεπτομερειών για τις ενέργειές σας, την κατάσταση του ατόμου και τυχόν αλλαγές που παρατηρήθηκαν. Συνεργάζεστε με τους επαγγελματίες υγείας, βοηθώντας τους στις προσπάθειες αξιολόγησης και θεραπείας τους. Οι γνώσεις και οι παρατηρήσεις σας μπορούν να βοηθήσουν στην παροχή της καταλληλότερης ιατρικής φροντίδας.



Η Αλυσίδα Επιβίωσης για τους παρόχους πρώτων βοηθειών περιλαμβάνει την έγκαιρη αναγνώριση, την κλήση για βοήθεια, την εκτέλεση ΚΑΡΠΑ, την έγκαιρη απινίδωση και τη διευκόλυνση της ιατρικής περίθαλψης. Κατανοώντας και εφαρμόζοντας αυτά τα κρίσιμα βήματα, γίνεστε ένας βασικός κρίκος στην αλυσίδα, επηρεάζοντας σημαντικά την έκβαση μιας επείγουσας ιατρικής ανάγκης. Η έγκαιρη αναγνώριση και η άμεση ενεργοποίηση του συστήματος απόκρισης έκτακτης ανάγκης, μαζί με την άμεση καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση και την έγκαιρη απινίδωση μπορούν να προσφέρουν

κρίσιμο χρόνο και να βελτιώσουν τις πιθανότητες επιβίωσης. Οι προσπάθειές σας να βοηθήσετε τους επαγγελματίες γιατρούς και να παρέχετε ακριβείς πληροφορίες σχετικά με την κατάσταση συμβάλλουν στη διασφάλιση της χορήγησης της καταλληλότερης ιατρικής θεραπείας. Θυμηθείτε, η γρήγορη απόκριση και οι ενέργειές σας μπορούν να κάνουν μια βαθιά διαφορά στη διάσωση ζωών και να επηρεάσουν θετικά την ευημερία όσων έχουν ανάγκη.

Βασικά στοιχεία ανατομίας για τους παρόχους πρώτων βοηθειών

Η βασική κατανόηση της ανατομίας είναι ζωτικής σημασίας για τους παρόχους πρώτων βοηθειών, καθώς επιτρέπει την καλύτερη κατανόηση των τραυματισμών, την αποτελεσματική επικοινωνία με τους επαγγελματίες υγείας και την παροχή της κατάλληλης φροντίδας. Αν και η πλήρης κατανόηση της ανατομίας απαιτεί εκτεταμένη μελέτη, παραθέτουμε ορισμένες βασικές ανατομικές έννοιες και δομές που αφορούν τους παρόχους πρώτων βοηθειών:



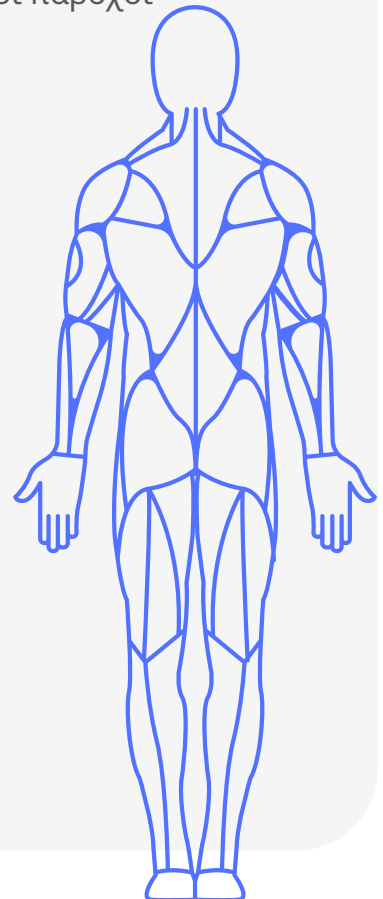
Συστήματα σώματος

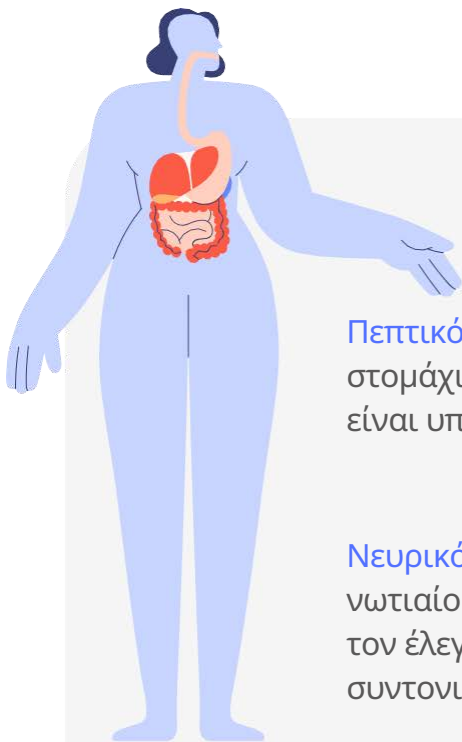
Το ανθρώπινο σώμα αποτελείται από διάφορα διασυνδεδεμένα συστήματα που συνεργάζονται για τη διατήρηση της υγείας και της λειτουργίας του. Ορισμένα βασικά συστήματα του σώματος με τα οποία πρέπει να είναι εξοικειωμένοι οι πάροχοι πρώτων βοηθειών περιλαμβάνουν:

Καρδιαγγειακό σύστημα: Αυτό το σύστημα αποτελείται από την καρδιά, τα αιμοφόρα αγγεία και το αίμα και μεταφέρει οξυγόνο, θρεπτικά συστατικά και απόβλητα σε όλο το σώμα.

Αναπνευστικό σύστημα: Περιλαμβάνει τους πνεύμονες, τους αεραγωγούς και τους αναπνευστικούς μύες, διευκολύνοντας την ανταλλαγή οξυγόνου και διοξειδίου του άνθρακα για την υποστήριξη της αναπνοής.

Μυοσκελετικό σύστημα: Αποτελείται από οστά, μύες, τένοντες και συνδέσμους, που παρέχουν στήριξη, κίνηση και προστασία στο σώμα.

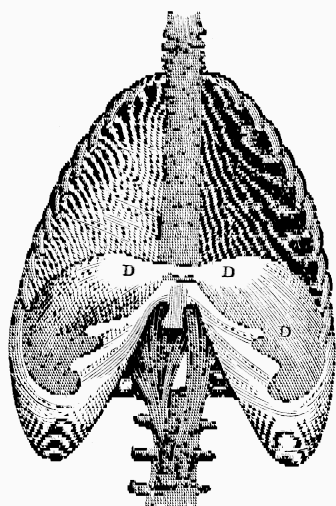




Πεπτικό σύστημα: Περιλαμβάνει όργανα όπως το στομάχι, τα έντερα, το συκώτι και το πάγκρεας, που είναι υπεύθυνα για την πέψη και την

Νευρικό σύστημα: Περιλαμβάνει τον εγκέφαλο, το νωτιαίο μυελό, και τα νεύρα, που είναι υπεύθυνα για τον έλεγχο των σωματικών λειτουργιών, τον συντονισμό της

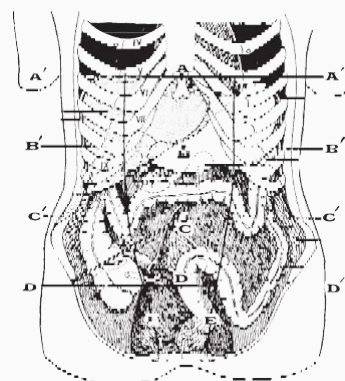
Σημαντικές κοιλότητες του σώματος



Η κατανόηση των κύριων κοιλοτήτων του σώματος βοηθά τους παρόχους πρώτων βοηθειών να αξιολογήσουν τους τραυματισμούς

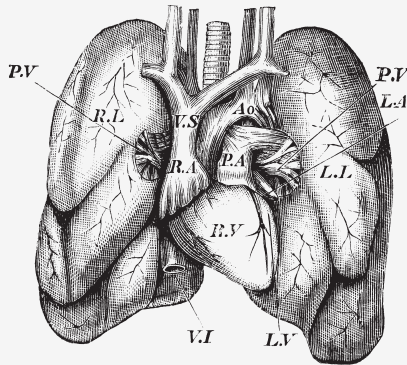
Θωρακική κοιλότητα: Στεγάζει την καρδιά, τους πνεύμονες και μεγάλα αιμοφόρα αγγεία. Οι τραυματισμοί αυτής

Κοιλιακή κοιλότητα: Περιέχει το στομάχι, το συκώτι, έντερα και άλλα πεπτικά όργανα. Οι τραυματισμοί σε αυτή την κοιλότητα μπορεί να οδηγήσουν σε εσωτερική αιμορραγία και βλάβη ζωτικών οργάνων.



Βασικές ανατομικές δομές

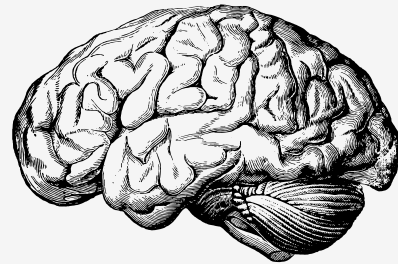
Αν και είναι αδύνατο να καλυφθούν όλες οι ανατομικές δομές, η γνώση των ακόλουθων βασικών δομών μπορεί να βοηθήσει τους παρόχους πρώτων βοηθειών στην αξιολόγηση και τη φροντίδα τους:



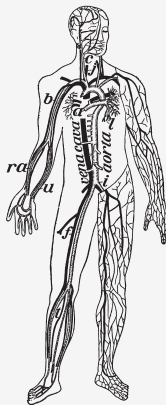
Καρδιά: Η καρδιά βρίσκεται στο στήθος και είναι υπεύθυνη για την άντληση αίματος σε όλο το σώμα.

Πνεύμονες: Οι πνεύμονες βρίσκονται στη θωρακική κοιλότητα και διευκολύνουν την ανταλλαγή οξυγόνου και την απομάκρυνση του διοξειδίου του

Εγκέφαλος: Ο εγκέφαλος, που βρίσκεται μέσα στο κρανίο, είναι το κέντρο διοίκησης του νευρικού συστήματος, που ελέγχει τις σωματικές λειτουργίες και διεργασίες.

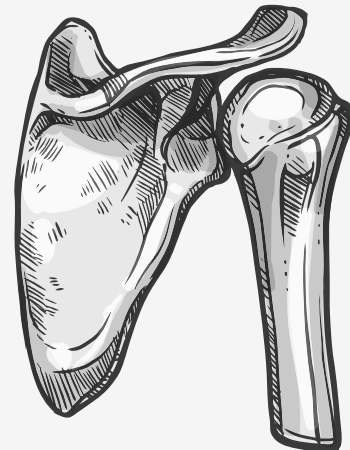


Νωτιαίος μυελός: Ο νωτιαίος μυελός μεταδίδει σήματα μεταξύ του εγκεφάλου και του υπόλοιπου σώματος.



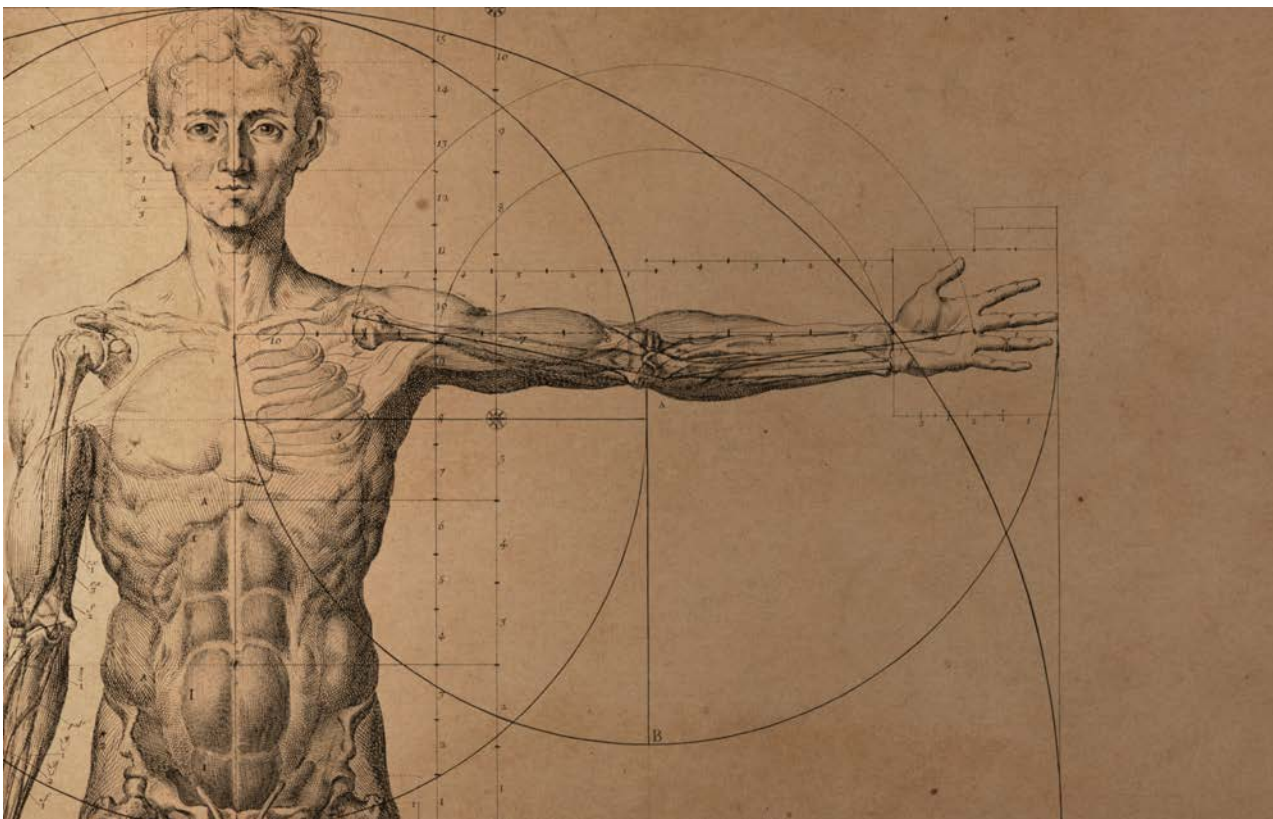
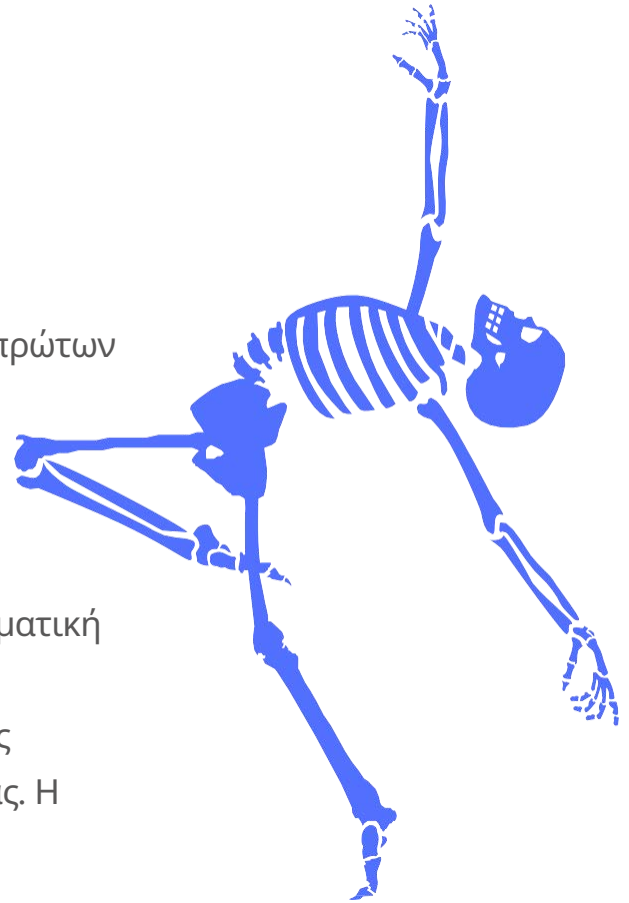
Μεγάλες αρτηρίες και φλέβες: Η εξοικείωση με τη θέση των μεγάλων αιμοφόρων αγγείων, όπως η καρωτίδα και η σφαγιτίδα φλέβα στο λαιμό, είναι ζωτικής σημασίας για την αξιολόγηση της κυκλοφορίας και τον έλεγχο της αιμορραγίας.

Οστά και αρθρώσεις: Η κατανόηση της δομής και της λειτουργίας των οστών και των αρθρώσεων, όπως τα μεγάλα μακρά οστά και οι αρθρώσεις των αρθρώσεων, βοηθά στην αξιολόγηση των καταγμάτων, των εξάρθρων και της ακινητοποίησης.



Συμπέρασμα

Αν και αυτή η επισκόπηση παρέχει μια βασική επισκόπηση της ανατομίας για τους παρόχους πρώτων βοηθειών, είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι οι πρώτες βοήθειες δεν πρέπει ποτέ να περιλαμβάνουν επεμβατικές διαδικασίες ή παρεμβάσεις πέραν του πεδίου εφαρμογής και κατάρτισης. Η ακριβής αξιολόγηση, η αποτελεσματική επικοινωνία και η έγκαιρη ενεργοποίηση της επαγγελματικής ιατρικής βοήθειας είναι ζωτικής σημασίας για την παροχή κατάλληλης φροντίδας. Η συνεχής εκπαίδευση και κατάρτιση στις πρώτες βοήθειες μπορεί να βελτιώσει περαιτέρω την κατανόηση της ανατομίας και την εφαρμογή της σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης, επιτρέποντάς σας να βοηθήσετε καλύτερα όσους έχουν ανάγκη.



Βασική διάσωση ζωής ενηλίκων

Κύριοι λόγοι για μια καρδιοαναπνευστική παύση

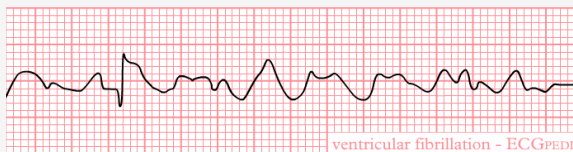
Η καρδιοαναπνευστική παύση αναφέρεται στην αιφνίδια παύση ή στη σημαντική μείωση τόσο των καρδιακών όσο και των αναπνευστικών δραστηριοτήτων. Πρόκειται για ένα κρίσιμο ιατρικό επείγον περιστατικό που απαιτεί άμεση προσοχή και παρέμβαση. Διάφοροι παράγοντες μπορούν να οδηγήσουν σε καρδιοαναπνευστική παύση, ο καθένας με τις δικές του πιθανές συνέπειες. Η κατανόηση των κύριων λόγων που προκαλούν μια καρδιοαναπνευστική παύση μπορεί να βοηθήσει τους παρόχους πρώτων βοηθειών να ανταποκριθούν αποτελεσματικά σε τέτοιες καταστάσεις.

Ακολουθούν ορισμένες κοινές αιτίες:

1.Καρδιακή ανακοπή

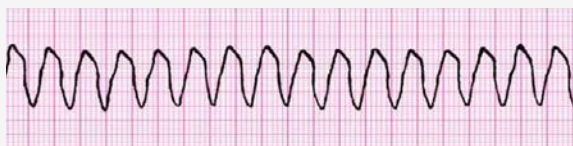
Η καρδιακή ανακοπή αποτελεί κύρια αιτία καρδιοαναπνευστικής παύσης. Συμβαίνει όταν το ηλεκτρικό σύστημα της καρδιάς δυσλειτουργεί, οδηγώντας στη διακοπή της αποτελεσματικής αντλητικής δράσης.

Κοιλιακή μαρμαρυγή



Ένας χαοτικός ρυθμός των κάτω θαλάμων (κοιλίες) της καρδιάς, εμποδίζοντας την αποτελεσματική κυκλοφορία του αίματος.

Κοιλιακή ταχυκαρδία



Ένας γρήγορος και μη φυσιολογικός καρδιακός ρυθμός που παρεμβαίνει στην ικανότητα της καρδιάς να αντλεί αίμα αποτελεσματικά.

Έμφραγμα του μυοκαρδίου (καρδιακή προσβολή)



Απόφραξη στις στεφανιαίες αρτηρίες, που οδηγεί σε έλλειψη παροχής αίματος και οξυγόνου στον καρδιακό μυ.

2. Αναπνευστική ανεπάρκεια

Η αναπνευστική ανεπάρκεια, είτε μερική είτε πλήρης, μπορεί επίσης να οδηγήσει σε καρδιοαναπνευστική παύση. Η αδυναμία επαρκούς αναπνοής οδηγεί σε ανεπαρκή οξυγόνωση και απομάκρυνση του διοξειδίου του άνθρακα από το σώμα. Τα αίτια της αναπνευστικής ανεπάρκειας μπορεί να περιλαμβάνουν:

Απόφραξη του αεραγωγού



Πλήρης ή μερική απόφραξη των αεραγωγών, όπως λόγω πνιγμού, αναφυλαξίας ή σοβαρών αναπνευστικών λοιμώξεων.

Παράλυση των αναπνευστικών μυών



Καταστάσεις όπως οι τραυματισμοί του νωτιαίου μυελού, οι νευρομυϊκές διαταραχές (π.χ. σύνδρομο Guillain-Barré) ή η υπερβολική δόση φαρμάκων μπορεί να οδηγήσουν σε παράλυση των αναπνευστικών μυών, με αποτέλεσμα να δυσχεραίνεται η αναπνοή.

Αναπνευστική δυσχέρεια



Πνευμονία

Οι σοβαρές πνευμονοπάθειες, όπως η πνευμονία, η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ) ή το σύνδρομο οξείας αναπνευστικής δυσχέρειας (ARDS), μπορούν να θέσουν σε κίνδυνο την αναπνοή και την οξυγόνωση.

3.Τραύμα και σοβαρή

Το σοβαρό τραύμα και η ανεξέλεγκτη αιμορραγία μπορεί να οδηγήσουν σε σημαντικές φυσιολογικές διαταραχές, συμπεριλαμβανομένης και της καρδιοαναπνευστικής παύσης. Οι αιτίες των παύσεων που προκαλούνται από τραύμα μπορεί να περιλαμβάνουν:

Σοβαρό τραυματισμό στο κεφάλι



Το τραύμα στο κεφάλι μπορεί να διαταράξει εγκεφαλική λειτουργία, οδηγώντας σε απώλεια

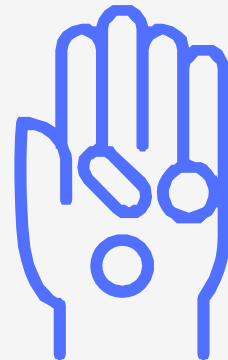
Σοβαρή αιμορραγία



Ανεξέλεγκτη αιμορραγία, όπως από αρτηριακές κακώσεις ή βλάβες εσωτερικών οργάνων, μπορεί να οδηγήσει σε σοκ και επακόλουθη

4.Κατάχρηση ουσιών

Η κατάποση ή η έκθεση σε ορισμένες ουσίες μπορεί να προκαλέσει αναπνευστική καταστολή ή καρδιακές αρρυθμίες, οδηγώντας σε καρδιοαναπνευστική παύση. Η υπερβολική δόση φαρμάκων, ιδίως όταν πρόκειται για οπιοειδή, ηρεμιστικά ή ορισμένα καρδιολογικά φάρμακα, μπορεί να έχει αυτές τις επιπτώσεις.





Αναγνωρίζοντας τα σημάδια μιας καρδιοαναπνευστικής παύσης



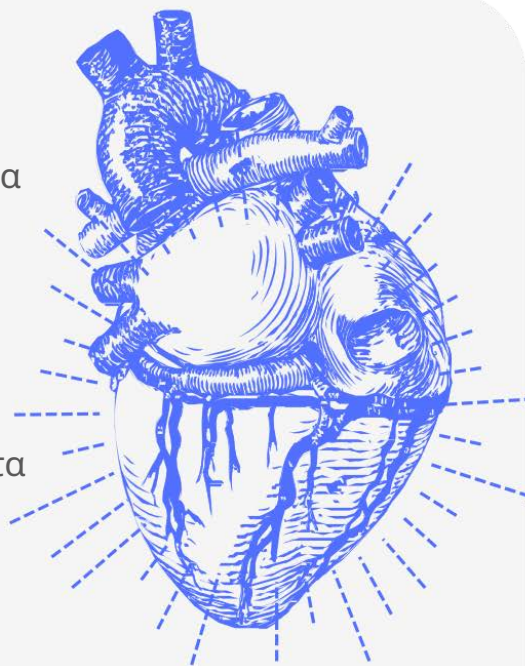
Έναρξη άμεσης ΚΑΡΠΑ



Ενεργοποίηση του Συστήματος Αντιμετώπισης Έκτακτης Ανάγκης

Συμπέρασμα

Μια καρδιοαναπνευστική παύση μπορεί να συμβεί για διάφορους λόγους, όπως καρδιακή ανακοπή, αναπνευστική ανεπάρκεια, τραύμα, σοβαρή αιμορραγία και υπερβολική δόση φαρμάκων. Οι πάροχοι πρώτων βοηθειών θα πρέπει να είναι προετοιμασμένοι να αναγνωρίζουν τα σημάδια μιας καρδιοαναπνευστικής παύσης, να ξεκινούν άμεσα ΚΑΡΠΑ και να ενεργοποιούν το σύστημα αντιμετώπισης έκτακτης ανάγκης.



Η έγκαιρη αναγνώριση, η άμεση παρέμβαση και η πρόσβαση σε προηγμένη ιατρική περίθαλψη είναι ζωτικής σημασίας για τη βελτίωση των αποτελεσμάτων και την αύξηση των πιθανοτήτων επιβίωσης. Να θυμάστε ότι θα πρέπει να ζητείται επαγγελματική ιατρική βοήθεια το συντομότερο δυνατό για την αντιμετώπιση της υποκείμενης αιτίας και την παροχή της κατάλληλης θεραπείας.

Καρδιακή προσβολή

Η καρδιακή προσβολή, γνωστή και ως έμφραγμα του μυοκαρδίου, είναι ένα επείγον ιατρικό περιστατικό που απειλεί τη ζωή και απαιτεί άμεση αντιμετώπιση. Ως πάροχος πρώτων βοηθειών, η κατανόηση των σημείων, των συμπτωμάτων και των κατάλληλων ενεργειών για μια καρδιακή προσβολή είναι ζωτικής σημασίας. Οι γνώσεις σας και η γρήγορη ανταπόκρισή σας μπορούν να βελτιώσουν σημαντικά τα αποτελέσματα και ενδεχομένως να σώσουν ζωές. Ακολουθεί ένας οδηγός πρώτων βοηθειών για την καρδιακή προσβολή:

Αναγνωρίζοντας τα σημάδια και τα συμπτώματα

Η καρδιακή ανακοπή αποτελεί κύρια αιτία καρδιοαναπνευστικής παύσης. Συμβαίνει όταν το ηλεκτρικό σύστημα της καρδιάς δυσλειτουργεί, οδηγώντας στη διακοπή της αποτελεσματικής αντλητικής δράσης.

Τα αίτια της καρδιακής ανακοπής μπορεί να περιλαμβάνουν:



Δυσφορία στο στήθος

Το πιο συνηθισμένο σύμπτωμα είναι μια επίμονη ή έντονη δυσφορία στο κέντρο ή στην αριστερή πλευρά του θώρακα. Μπορεί να αισθάνεται σαν πίεση, συμπίεση, πληρότητα ή πόνο.

Πόνος που ακτινοβολεί

Ο πόνος ή η δυσφορία μπορεί να επεκταθεί στα χέρια (συνήθως στο αριστερό χέρι, αλλά μπορεί να επηρεάσει και τα δύο), στο σαγόνι, στον αυχένα, στην πλάτη ή στο στομάχι.



Δύσπνοια

Δυσκολία στην αναπνοή ή αίσθημα δύσπνοιας, που συχνά συνοδεύεται από δυσφορία στο στήθος.





Εφίδρωση

Κρύος ιδρώτας, υγρό δέρμα ή ξαφνική εμφάνιση ανεξήγητης εφίδρωσης.

Ναυτία και ζάλη

Αίσθημα ζαλάδας, ζαλάδα, ναυτία, ή εμετός.



Ανάληψη δράσης

Κάλεσμα για Επείγουσα Βοήθεια

1

Εάν υποψιάζεστε ότι κάποιος έχει έμφραγμα, καλέστε αμέσως τις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης ή ζητήστε από κάποιον που βρίσκεται κοντά να το κάνει. Ο χρόνος είναι ουσιαστικός για τη λήψη της κατάλληλης ιατρικής φροντίδας.

Βοηθήστε με φαρμακευτική αγωγή

2

Εάν στο άτομο έχει συνταγογραφηθεί φαρμακευτική αγωγή για μια καρδιακή πάθηση, όπως η νιτρογλυκερίνη, βοηθήστε το να το πάρει σύμφωνα με τις οδηγίες.

Βοηθήστε το άτομο να ξεκουραστεί

3

Ενθαρρύνετε το άτομο να καθίσει και να ξεκουραστεί σε μια άνετη θέση, όπως με την πλάτη να στηρίζεται.

4

Χαλαρώστε τα περιοριστικά ρούχα

Εάν το άτομο φοράει στενά ή περιοριστικά ρούχα, βοηθήστε το να τα χαλαρώσει για να διευκολύνει την αναπνοή και να μειώσει την ενόχληση.

5

Παρακολούθηση ζωτικών σημείων

Παρατηρήστε την αναπνοή, τον παλμό και το επίπεδο συνείδησης του ατόμου. Να είστε έτοιμοι να κάνετε ΚΑΡΠΑ εάν είναι απαραίτητο.

6

Να είστε καθυсуαστικοί και ήρεμοι

Προσφέρετε επιβεβαίωση και κρατήστε το άτομο όσο το δυνατόν πιο ήρεμο. Το άγχος και το στρες μπορεί να επιδεινώσουν τα συμπτώματα.

7

Μην καθυστερείτε

Ενώ οι πρώτες βοήθειες μπορούν να ανακουφίσουν ορισμένα συμπτώματα, να θυμάστε ότι η επαγγελματική ιατρική φροντίδα είναι απαραίτητη. Ενθαρρύνετε το άτομο να αναζητήσει ιατρική βοήθεια και να περιμένει μαζί του μέχρι να φτάσει η βοήθεια.



Πρόσθετες εκτιμήσεις

- Πρόσθετες εκτιμήσεις
- Μην επιτρέψετε στο άτομο να μεταβεί μόνο του στο νοσοκομείο. Αντ' αυτού, καλέστε ασθενοφόρο, καθώς μπορεί να επιδεινωθεί η κατάστασή του κατά τη μεταφορά.
- Μην χορηγείτε ασπιρίνη ή οποιοδήποτε άλλο φάρμακο, εκτός αν σας δοθεί ειδική εντολή από τις ιατρικές υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης.
- Εάν το άτομο δεν ανταποκρίνεται και σταματήσει να αναπνέει, ξεκινήστε αμέσως ΚΑΡΠΑ και συνεχίστε μέχρι να φτάσει η επείγουσα βοήθεια.

Συμπέρασμα

Ως πάροχος πρώτων βοηθειών, η αναγνώριση των σημείων και των συμπτωμάτων μιας καρδιακής προσβολής και η ανάληψη άμεσης δράσης μπορεί να κάνει σημαντική διαφορά στην έκβαση. Θυμηθείτε να καλέσετε αμέσως τις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης, να βοηθήσετε με τη συνταγογραφούμενη φαρμακευτική αγωγή, να βοηθήσετε το άτομο να ξεκουραστεί και να το καθησυχάσετε. Ο ρόλος σας είναι ζωτικής σημασίας για την έναρξη της αλυσίδας επιβίωσης και τη διευκόλυνση της έγκαιρης ιατρικής



Περίληψη: Καρδιακή προσβολή

Σημεία και συμπτώματα

- > Πόνος στο στήθος & κάψιμο καρδιάς
- > Πόνος στους ώμους
- > Πόνος στον αυχένα
- > Πόνος/καύση κατά μήκος των χεριών
- > Προβλήματα αναπνοής
- > Επιθυμία να εμετείτε
- > Δυνατή μυρωδιά ιδρώτα

Πρώτες βοήθειες

Τοποθετήστε το θύμα σε θέση 'W'



Χαλαρώστε τα ρούχα



Καλέστε το Ιατρικό Κέντρο Έκτακτης Ανάγκης Υπηρεσίες



Προσφέρετε ιατρικό οξυγόνο (εάν υπάρχει)



Ξεκινήστε ΚΑΡΠΑ αν δεν αναπνέει

Βασικά στοιχεία της κοιλιακής μαρμαρυγής για τους παρόχους πρώτων βοηθειών

Η κοιλιακή μαρμαρυγή (VF) είναι μια απειλητική για τη ζωή διαταραχή του καρδιακού ρυθμού που χαρακτηρίζεται από ταχεία, χαοτική ηλεκτρική δραστηριότητα στους θαλάμους της καρδιάς (κοιλίες). Προκαλεί την καρδιά να τρέμει αντί να αντλεί αποτελεσματικά το αίμα. Ως πάροχος πρώτων βοηθειών, η κατανόηση των βασικών στοιχείων της κοιλιακής μαρμαρυγής είναι ζωτικής σημασίας για την αναγνώριση της κατάστασης και τη λήψη κατάλληλων μέτρων. Ακολουθούν ορισμένα βασικά σημεία που πρέπει να γνωρίζετε:

Αναγνώριση κοιλιακής μαρμαρυγής

1. Απουσία παλμού

Η κοιλιακή μαρμαρυγή συνήθως παρουσιάζεται ως αιφνίδια απώλεια συνείδησης και απουσία ψηλαφητού σφυγμού. Ελέγξτε για σημάδια κυκλοφορίας, όπως μηδενική αναπνοή ή μηδενική ανταπόκριση, και πραγματοποιήστε έλεγχο σφυγμού εάν έχετε εκπαιδευτεί να το κάνετε.



2. Αγωνιώδης αναπνοή

Σε ορισμένες περιπτώσεις, τα άτομα που βιώνουν κοιλιακή μαρμαρυγή μπορεί να παρουσιάζουν αγκομαχητά ή ακανόνιστες, αναποτελεσματικές αναπνοές. Αυτές είναι γνωστές ως αγωνιώδεις αναπνοές και δεν επαρκούν για τη διατήρηση επαρκούς οξυγόνωσης.



Ανάληψη

1

Κλήση για βοήθεια έκτακτης ανάγκης

Εάν υποψιάζεστε κοιλιακή μαρμαρυγή, καλέστε αμέσως τις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης ή ζητήστε από κάποιον κοντινό σας να το κάνει. Ο χρόνος είναι κρίσιμος για την αντιμετώπιση αυτής της απειλητικής για τη ζωή κατάστασης.

2

Ξεκινήστε την Καρδιοπνευμονική Αναζωογόνηση (ΚΑΡΠΑ)

Ξεκινήστε αμέσως την ΚΑΡΠΑ εκτελώντας θωρακικές συμπίεσεις. Πιέστε δυνατά και γρήγορα στο κέντρο του θώρακα με ρυθμό περίπου 100-120 συμπίεσεις ανά λεπτό. Επιτρέψτε πλήρη επαναφορά του θώρακα μετά από κάθε συμπίεση.

3

Χρησιμοποιήστε έναν αυτόματο εξωτερικό απινιδωτή (AED)

άν υπάρχει διαθέσιμος AED, εφαρμόστε τον το συντομότερο δυνατό. Οι AED είναι φιλικές προς τον χρήστη συσκευές που μπορούν να αναλύσουν τον καρδιακό ρυθμό και να χορηγήσουν ηλεκτροσόκ, εάν είναι απαραίτητο. Ακολουθήστε τις φωνητικές οδηγίες του AED και εφαρμόστε τα ηλεκτρόδια στο γυμνό στήθος του ατόμου.

4

Συνεχίστε την ΚΑΡΠΑ και ακολουθήστε τις υποδείξεις του AED

ετά το σοκ, συνεχίστε αμέσως την ΚΑΡΠΑ ξεκινώντας με θωρακικές συμπίεσεις. Ακολουθήστε τις οδηγίες του AED για την επόμενη ανάλυση και τα ηλεκτροσόκ, εάν χρειάζεται. Διατηρήστε την ΚΑΡΠΑ υψηλής ποιότητας μέχρι να φτάσει επαγγελματική ιατρική βοήθεια.

Πρόσθετες εκτιμήσεις



- Μπορεί να απαιτηθούν πολλαπλά ηλεκτροσόκ για τη μετατροπή της κοιλιακής μαρμαρυγής σε φυσιολογικό καρδιακό ρυθμό. Ακολουθήστε τις οδηγίες του AED και συνεχίστε την καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση μεταξύ των ηλεκτροσόκ.
- Εάν υπάρχει διαθέσιμος απινιδωτής και είναι παρών κάποιος εκπαιδευμένος στη χρήση

Συμπέρασμα

Η κοιλιακή μαρμαρυγή είναι ένα σοβαρό καρδιακό επείγον περιστατικό που απαιτεί άμεση δράση. Ως πάροχος πρώτων βοηθειών, αναγνωρίζοντας την απουσία σφυγμού ή έναρξη ΚΑΡΠΑ χωρίς καθυστέρηση είναι απαραίτητη. Η εφαρμογή ενός AED, εάν είναι διαθέσιμος, μπορεί να βοηθήσει στη



χορήγηση ηλεκτροσόκ για την αποκατάσταση ενός φυσιολογικού καρδιακού ρυθμού. Θυμηθείτε να συνεχίσετε την ΚΑΡΠΑ υψηλής ποιότητας μεταξύ των ηλεκτροσόκ και να συνεργαστείτε με τους επαγγελματίες υγείας κατά την άφιξή τους. Η άμεση ανταπόκρισή σας και η ικανότητά σας να εκτελείτε ΚΑΡΠΑ και να χρησιμοποιείτε AED μπορεί να αυξήσει σημαντικά τις πιθανότητες επιβίωσης για κάποιον που αντιμετωπίζει κοιλιακή μαρμαρυγή.

Περίληψη: Κοιλιακή μαρμαρυγή

Σημάδια και Συμπτώματα

- > Πόνος στο στήθος στην αριστερή πλευρά
- > Δυσκολίες στην αναπνοή
- > Ζαλάδα
- > Πόνος στον λαιμό και τα χέρια κυρίως στην αριστερή πλευρά
- > Ταχυσ καρδιακός παλμός

Πρώτες βοήθειες

- Τοποθετήστε το θύμα σε θέση 'W'
- Χαλαρώστε τα ρούχα
- Καλέστε τις ιατρικές υπηρεσίες
- Χορήγηση ιατρικού οξυγόνου
- Ξεκινήστε ΚΑΡΠΑ αν

Απόφραξη αεραγωγού (πνιγμός)

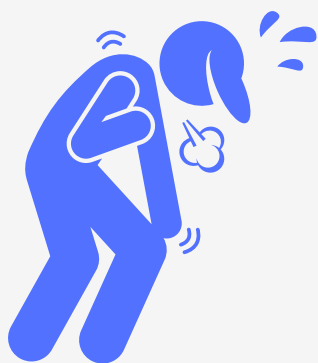
Η απόφραξη των αεραγωγών, κοινώς γνωστή ως πνιγμονή, συμβαίνει όταν ένα αντικείμενο ή ένα κομμάτι τροφής σφηνώνεται στο λαιμό, εμποδίζοντας τη ροή του αέρα. Η πνιγμονή είναι ένα δυνητικά απειλητικό για τη ζωή επείγον περιστατικό που απαιτεί άμεση παρέμβαση. Ως πάροχος πρώτων βοηθειών, είναι ζωτικής σημασίας να αναγνωρίζετε τα σημάδια απόφραξης του αεραγωγού και να αναλαμβάνετε άμεση δράση για να καθαρίσετε τον αεραγωγό.

Ακολουθούν ορισμένα βασικά βήματα που πρέπει να ακολουθήσετε όταν βοηθάτε κάποιον που πνίγεται:

Αναγνώριση της απόφραξης του αεραγωγού

Παγκόσμιο σήμα πνιγμονής

Το παγκόσμιο σήμα πνιγμονής είναι μια ευρέως αναγνωρισμένη χειρονομία που δείχνει ότι ένα άτομο δεν μπορεί να αναπνεύσει και χρειάζεται βοήθεια. Το άτομο μπορεί να σφίγγει το λαιμό του με τα χέρια του ή να δείχνει σημάδια δυσφορίας.



Δυσκολία στην αναπνοή και βήχας

Το άτομο μπορεί να εμφανίζει σημάδια αγκομαχητού, συριγμού ή πνιγμού ενώ προσπαθεί να αναπνεύσει. Αρχικά, μπορεί να προσπαθήσει να βήξει με δύναμη για να απομακρύνει την απόφραξη.

Ανάληψη δράσης

1

Εκτίμηση της σοβαρότητας της απόφραξης

Προσδιορίστε τη σοβαρότητα της απόφραξης των αεραγωγών. Εάν το άτομο βήχει δυνατά και μπορεί να μιλήσει ή να αναπνεύσει, ενθαρρύνετε το να συνεχίσει να βήχει για να προσπαθήσει να απομακρύνει το αντικείμενο. Μείνετε μαζί του και παρακολουθήστε την κατάστασή του.

2

Εκτέλεση κοιλιακών ωθήσεων (ελιγμός Heimlich)

Εάν το άτομο δεν μπορεί να μιλήσει, να αναπνεύσει ή ο βήχας του είναι αναποτελεσματικός, αυτό υποδηλώνει σοβαρή απόφραξη.

- Σταθείτε πίσω από το άτομο και βάλτε τα χέρια σας γύρω από τη μέση του. Κάντε μια γροθιά με το ένα χέρι και τοποθετήστε το λίγο πάνω από τον αφαλό του ατόμου.
- Πιάστε τη γροθιά σας με το άλλο σας χέρι και κάντε γρήγορες ωθήσεις προς τα μέσα και προς τα πάνω στην κοιλιά. Χρησιμοποιήστε σταθερή πίεση, αλλά προσέξτε να μην ασκήσετε υπερβολική δύναμη.
- Επαναλάβετε τις κοιλιακές ωθήσεις μέχρι να απομακρυνθεί το αντικείμενο ή το άτομο να μην ανταποκρίνεται.



3

Εάν το άτομο δεν ανταποκρίνεται

- Κατεβάστε το άτομο απαλά στο έδαφος.
- Καλέστε τις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης ή δώστε εντολή σε κάποιον κοντινό σας να το κάνει.
- Ξεκινήστε ΚΑΡΠΑ, ξεκινώντας με θωρακικές συμπίεσεις. Ανοίξτε το στόμα του ατόμου και ελέγξτε για τυχόν ορατά εμπόδια. Εάν το δείτε, προσπαθήστε να το αφαιρέσετε με ένα σκούπισμα με το δάχτυλο μόνο εάν είναι εύκολα προσβάσιμο.

4

Εάν το αντικείμενο μετατοπιστεί

- Εάν το άτομο βήξει δυνατά και το αντικείμενο αποβληθεί, ενθαρρύνετε το να συνεχίσει να βήχει για να απομακρυνθούν τυχόν υπολείμματα.
- Μείνετε με το άτομο και παρακολουθήστε την αναπνοή και τη γενική του κατάσταση μέχρι να φτάσει επαγγελματική βοήθεια.

Πρόσθετες εκτιμήσεις

- Εάν το άτομο είναι έγκυος ή παχύσαρκο, εκτελέστε θωρακικές ωθήσεις (αντί για κοιλιακές ωθήσεις) τοποθετώντας τα χέρια σας στο κέντρο του στήθους, ανάμεσα στις θηλές, και πιέζοντας προς τα μέσα.
- Εάν το άτομο χάσει τις αισθήσεις του, κατεβάστε το απαλά στο έδαφος και ξεκινήστε την καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση, ξεκινώντας με θωρακικές συμπίεσεις.
- Ενθαρρύνετε τα άτομα που κινδυνεύουν να πνιγούν (π.χ. μικρά παιδιά, ηλικιωμένους ή άτομα με δυσκολίες κατάποσης) να μασούν καλά το φαγητό τους και να αποφεύγουν να μιλούν ή να γελούν ενώ τρώνε.



Συμπέρασμα

Η απόφραξη των αεραγωγών μπορεί να κλιμακωθεί γρήγορα σε μια απειλητική για τη ζωή κατάσταση. Ως πάροχος πρώτων βοηθειών, η ικανότητα αναγνώρισης των σημείων πνιγμονής και η άμεση εκτέλεση του ελιγμού Heimlich μπορεί να σώσει ζωές.



Εάν το εμπόδιο δεν μπορεί να απομακρυνθεί ή το άτομο δεν ανταποκρίνεται, η έναρξη καρδιοαναπνευστικής αναζωογόνησης και η επικοινωνία με τις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης είναι κρίσιμα βήματα. Παραμείνετε ήρεμοι, καθησυχάστε και συνεχίστε να βοηθάτε το άτομο μέχρι να φτάσει επαγγελματική ιατρική βοήθεια. Οι γρήγορες και αποφασιστικές ενέργειές σας μπορούν να κάνουν σημαντική διαφορά στη διατήρηση της ζωής κατά τη διάρκεια μιας επείγουσας κατάστασης απόφραξης των αεραγωγών.

Περίληψη: Απόφραξη αεραγωγού (πνιγμός)

Σημεία και συμπτώματα

- > Πιάνοντας το λαιμό
- > Αναπνευστικές δυσκολίες
- > Αδυναμία βήχα

Πρώτες βοήθειες

Ενθαρρύνετε τον ασθενή να βήξει



Εκτελέστε χτυπήματα στην πλάτη



Εκτελέστε κοιλιακές ωθήσεις

Διαχείριση σοβαρής αιμορραγίας

Σοβαρή αιμορραγία μπορεί να συμβεί ως αποτέλεσμα τραυματισμών ή ατυχημάτων και απαιτεί άμεση φροντίδα για τον έλεγχο και τη διαχείριση της αιμορραγίας. Ως πάροχος πρώτων βοηθειών, η κατανόηση των αρχών και των τεχνικών διαχείρισης της σοβαρής αιμορραγίας είναι ζωτικής σημασίας για τη διατήρηση της ζωής και την πρόληψη περαιτέρω βλάβης.

Ακολουθούν τα βασικά βήματα που πρέπει να ακολουθήσετε όταν αντιμετωπίζετε μια κατάσταση με σοβαρή αιμορραγία:



1. Εξασφάλιση προσωπικής ασφάλειας

Πριν από την παροχή πρώτων βοηθειών για σοβαρή αιμορραγία, βεβαιωθείτε για τη δική σας ασφάλεια. Αξιολογήστε τη σκηνή για τυχόν κινδύνους, όπως κυκλοφορία, φωτιά ή επικίνδυνες ουσίες. Φορέστε τον κατάλληλο ατομικό προστατευτικό εξοπλισμό (π.χ. γάντια) για να ελαχιστοποιήσετε τον κίνδυνο μολύνσεων που μεταδίδονται με το αίμα.



2. Κλήση για ιατρική βοήθεια έκτακτης ανάγκης

Εάν η αιμορραγία είναι σοβαρή ή ανεξέλεγκτη, καλέστε αμέσως ιατρική βοήθεια έκτακτης ανάγκης. Είναι απαραίτητο να ενεργοποιήσετε το σύστημα ιατρικής βοήθειας έκτακτης ανάγκης και να τους ενημερώσετε για την κατάσταση και την τοποθεσία.



3.1. Άμεση πίεση

Εφαρμόστε άμεση πίεση στο τραύμα χρησιμοποιώντας ένα καθαρό πανί, αποστειρωμένο επίδεσμο ή το γαντοφορεμένο χέρι σας. Διατηρήστε σταθερή πίεση στο σημείο της αιμορραγίας για να βοηθήσετε στον έλεγχο της αιμορραγίας. Εάν το πανί ή ο επίδεσμος εμποτιστεί με αίμα, εφαρμόστε ένα επιπλέον στρώμα χωρίς να αφαιρέσετε το εμποτισμένο.



4. Ανύψωση

Αν είναι δυνατόν, ανυψώστε την τραυματισμένη περιοχή πάνω από το επίπεδο της καρδιάς. Αυτό μπορεί να συμβάλει στη μείωση της ροής του αίματος στην περιοχή και στην επιβράδυνση της αιμορραγίας.

5. Τουρνικέτ (ως έσχατη λύση)



Ο αιμοστατικός επίδεσμος θα πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο ως έσχατη λύση όταν η άμεση πίεση και η ανύψωση έχουν αποτύχει να ελέγξουν τη σοβαρή αιμορραγία ή όταν η κατάσταση αποτελεί άμεση απειλή για τη ζωή. Η αιμοστατική ταινία είναι μια συσκευή ή ένα αυτοσχέδιο υλικό που χρησιμοποιείται για τον περιορισμό της ροής του αίματος στο τραυματισμένο άκρο.

Ακολουθήστε αυτές τις οδηγίες όταν εφαρμόζετε αιμοστατικό επίδεσμο:

- Τοποθετήστε τον επίδεσμο εγγύς (πιο κοντά στο σώμα) στο σημείο της αιμορραγίας, μεταξύ του τραύματος και της καρδιάς.
- Βεβαιωθείτε ότι ο αιμοστατικός επίδεσμος είναι αρκετά σφιχτός ώστε να σταματήσει η αιμορραγία. Θα πρέπει να τοποθετείται 2-3 ίντσες πάνω από το τραύμα και να σφίγγεται μέχρι να σταματήσει η αιμορραγία.
- Στερεώστε τον αιμοστατικό επίδεσμο και σημειώστε την ώρα εφαρμογής. Μόνο εκπαιδευμένοι επαγγελματίες πρέπει να απελευθερώνουν τον αιμοστατικό επίδεσμο μετά την εφαρμογή του.

6. Παρακολούθηση της κατάστασης του ατόμου



Να αξιολογείτε συνεχώς την κατάσταση του ατόμου κατά τη διαχείριση της σοβαρής αιμορραγίας. Αναζητήστε σημάδια σοκ, όπως χλωμό δέρμα, γρήγορη αναπνοή, αδύναμο σφυγμό ή μεταβαλλόμενη ψυχική κατάσταση. Εάν υπάρχει σοκ, βοηθήστε το άτομο να ξαπλώσει, διατηρήστε τη θερμοκρασία του σώματός του και ανυψώστε τα πόδια του, εάν δεν υπάρχει υποψία τραυματισμού της σπονδυλικής στήλης.

7. Άνεση και καθισχυασμός



Προσφέρετε παρηγοριά και καθισχυασμό στον τραυματία. Παραμείνετε ήρεμοι, μιλήστε με καταπραϋντικό τρόπο και παρέχετε συναισθηματική υποστήριξη κατά τη διάρκεια της διαδικασίας παροχής πρώτων βοηθειών.

8. Διατήρηση μέτρων πρώτων βοηθειών



Συνεχίστε να ασκείτε άμεση πίεση, διατηρήστε την ανύψωση αν είναι δυνατόν και παρακολουθήστε την αιμορραγία μέχρι να φτάσει επαγγελματική ιατρική βοήθεια. Εάν η αιμορραγία διαρρέει μέσα από τον επίδεσμο, εφαρμόστε πρόσθετους επιδέσμους χωρίς να αφαιρέσετε τους υπάρχοντες.



9. Πληροφορίες παράδοσης στο ιατρικό προσωπικό

Όταν φτάσουν οι επαγγελματίες υγείας, δώστε τους μια σαφή και συνοπτική αναφορά της κατάστασης, συμπεριλαμβανομένων λεπτομερειών σχετικά με τη φύση του τραυματισμού, τα μέτρα που ελήφθησαν για τον έλεγχο της αιμορραγίας και τυχόν αλλαγές στην κατάσταση του ατόμου.

Συμπέρασμα

Αποτελεσματική αντιμετώπιση σοβαρών αιμορραγιών είναι ζωτικής σημασίας για την πρόληψη απειλητικών για τη ζωή καταστάσεων.



Ως πάροχος πρώτων βοηθειών, να θυμάστε να δίνετε προτεραιότητα στην ασφάλειά σας, να εφαρμόζετε άμεση πίεση, να ανυψώνετε την τραυματισμένη περιοχή και, εάν είναι απαραίτητο, χρησιμοποιήστε αιμοστατικό επίδεσμο ως έσχατη λύση. Καλέστε αμέσως ιατρική βοήθεια και παρακολουθείτε συνεχώς την κατάσταση του ατόμου. Οι γρήγορες και κατάλληλες ενέργειές σας μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά την έκβαση και να βοηθήσουν στη διάσωση ζωών σε περιπτώσεις επειγόντων περιστατικών σοβαρής αιμορραγίας.

Περίληψη: Σοβαρή αιμορραγία

	Αρτηριακή αιμορραγία	Το κατακόκκινο αίμα, που εκτοξεύεται με το ρυθμό των καρδιακών παλμών.
	Φλεβική αιμορραγία	Σκούρο κόκκινο αίμα αναβλύζει.
	Αιμορραγία τριχοειδών	Αίμα στάζει από μια πληγή.

Πρώτες βοήθειες

Άμεση
πίεση



Ανύψωση



Πιέστε απαλά τις
κεντρικές αρτηρίες

Διαχείριση σοκ

Το σοκ είναι μια απειλητική για τη ζωή κατάσταση που μπορεί να εμφανιστεί μετά από σοβαρή αιμορραγία. Συμβαίνει όταν το σώμα δεν λαμβάνει αρκετό οξυγονωμένο αίμα για να διατηρήσει τα ζωτικά όργανα. Ως πάροχος πρώτων βοηθειών, η κατανόηση του τρόπου αναγνώρισης και διαχείρισης του σοκ είναι ζωτικής σημασίας για τη βελτίωση των πιθανοτήτων επιβίωσης.

Ακολουθούν ορισμένα σημαντικά βήματα που πρέπει να ακολουθήσετε κατά τη διαχείριση του σοκ μετά από σοβαρή αιμορραγία:



1. Αξιολογήστε την κατάσταση του ατόμου:

Αφού ελέγξετε την αιμορραγία, αξιολογήστε τη γενική κατάσταση του ατόμου. Αναζητήστε σημεία και συμπτώματα σοκ, όπως χλωμό ή ψυχρό δέρμα, γρήγορη και ρηχή αναπνοή, αδύναμο ή γρήγορο σφυγμό, σύγχυση ή ζάλη και μειωμένη παραγωγή ούρων. Η αναγνώριση αυτών των σημείων είναι ζωτικής σημασίας για την έναρξη της κατάλληλης θεραπείας.



2. Εξασφάλιση ανοικτού αεραγωγού και αναπνοής

Ελέγξτε τον αεραγωγό του ατόμου για να βεβαιωθείτε ότι είναι καθαρός και ανοιχτός. Εάν είναι απαραίτητο, χρησιμοποιήστε τον ελιγμό ανάσπασης της κάτω γνάθου για να βοηθήσετε στη διατήρηση ανοικτού αεραγωγού. Παρακολουθήστε την αναπνοή του και αν δεν αναπνέει ή η αναπνοή του είναι ανεπαρκής, ξεκινήστε αναπνοές διάσωσης ή ΚΑΡΠΑ, όπως απαιτείται.



3. Τοποθετήστε το άτομο σωστά

Ξαπλώστε το άτομο ανάσκελα, με τα πόδια ελαφρώς ανυψωμένα, αν δεν υπάρχει υποψία τραυματισμού της σπονδυλικής στήλης. Η ανύψωση των ποδιών βοηθά στη βελτίωση της ροής του αίματος στα ζωτικά όργανα. Ωστόσο, εάν υπάρχει υποψία τραυματισμού της σπονδυλικής στήλης, μην μετακινήσετε το άτομο, εκτός εάν είναι απαραίτητο για την ασφάλειά του.



4. Διατήρηση της θερμοκρασίας του σώματος

Καλύψτε το άτομο με μια κουβέρτα ή οποιαδήποτε διαθέσιμη μόνωση για να βοηθήσετε στη διατήρηση της θερμοκρασίας του σώματός του. Το σοκ μπορεί να προκαλέσει πτώση της θερμοκρασίας του σώματος, οπότε η διατήρηση του ατόμου σε ζεστό περιβάλλον μπορεί να βοηθήσει στην ελαχιστοποίηση περαιτέρω επιπλοκών.



5. Κλήση για ιατρική βοήθεια έκτακτης ανάγκης

Εάν το άτομο εμφανίσει σημάδια σοκ, καλέστε αμέσως ιατρική βοήθεια. Ενημερώστε για την κατάσταση, συμπεριλαμβανομένης της σοβαρής αιμορραγίας που συνέβη και των σημείων του σοκ. Η έγκαιρη ιατρική φροντίδα είναι απαραίτητη για την ευημερία του ατόμου.



6. Έλεγχος εξωτερικής αιμορραγίας

Εάν εξακολουθεί να υπάρχει εξωτερική αιμορραγία, συνεχίστε να ασκείτε άμεση πίεση χρησιμοποιώντας καθαρό πανί ή αποστειρωμένο επίδεσμο. Προσθέστε επιθέματα εάν τα τρέχοντα έχουν εμποτιστεί με αίμα. Αυτό συμβάλλει στην πρόληψη περαιτέρω απώλειας αίματος και βοηθά στη διαχείριση του σοκ.



7. Καθησυχάστε και παρηγορήστε το άτομο

Καθησυχάστε και παρηγορήστε το άτομο ενώ περιμένει την άφιξη ιατρικής βοήθειας. Να είστε ήρεμοι και υποστηρικτικοί, καθώς η συναισθηματική δυσφορία μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα του σοκ. Ενθαρρύνετε το άτομο να παραμείνει ακίνητο και να αποφεύγει τις περιττές κινήσεις.



8. Παρακολούθηση ζωτικών σημείων

Παρακολουθείτε συνεχώς τα ζωτικά σημεία του ατόμου, συμπεριλαμβανομένης της αναπνοής, του σφυγμού και του επιπέδου συνείδησης. Να είστε προετοιμασμένοι να εκτελέσετε ΚΑΡΠΑ εάν η κατάστασή του επιδεινωθεί και δεν ανταποκρίνεται.



9. Μην δίνετε τίποτα να φάει ή να πιεί

Μην προσφέρετε στο άτομο τίποτα να φάει ή να πιει, καθώς μπορεί να χρειαστεί χειρουργική επέμβαση ή περαιτέρω ιατρική αξιολόγηση. Το NPO (τίποτα από το στόμα) είναι ένας γενικός κανόνας για την αποφυγή πιθανών επιπλοκών κατά τη διάρκεια της θεραπείας του σοκ.



10. Να είστε προετοιμασμένοι για πιθανή καρδιακή ανακοπή

Σε σοβαρές περιπτώσεις σοκ, η καρδιά του ατόμου μπορεί να σταματήσει να χτυπά. Να είστε προετοιμασμένοι να ξεκινήσετε ΚΑΡΠΑ και να χρησιμοποιήσετε έναν αυτόματο εξωτερικό απινιδωτή (AED), εάν υπάρχει. Ακολουθήστε τις οδηγίες που παρέχονται από τον AED και εκτελέστε ΚΑΡΠΑ μέχρι να φτάσει επαγγελματική βοήθεια.

Συμπέρασμα

Η αντιμετώπιση του σοκ μετά από σοβαρή αιμορραγία απαιτεί άμεση αναγνώριση και κατάλληλη δράση. Αξιολογήστε την κατάσταση του ατόμου, ελέγξτε την αιμορραγία, καλέστε για επείγουσα ιατρική βοήθεια, και καθυστερήστε. Θυμηθείτε να διατηρείτε ανοιχτούς αεραγωγούς,

να παρακολουθείτε τα ζωτικά σημεία και να είστε προετοιμασμένοι για πιθανή καρδιακή ανακοπή. Η έγκαιρη και αποτελεσματική ανταπόκρισή σας ως πάροχος πρώτων βοηθειών μπορεί να βελτιώσει σημαντικά τις πιθανότητες επιβίωσης του ατόμου και να βοηθήσει στη συνολική ανάρρωσή του.



Περίληψη: Σωματικό σοκ (καταπληξία)

Η καταπληξία είναι μια κατάσταση κατά την οποία η παροχή αίματος και η άρδευση από τους περιφερικούς ιστούς είναι ανεπαρκής για τις λειτουργίες του ανθρώπινου σώματος και συνήθως συνοδεύεται από διαταραχή της περιφερικής κυκλοφορίας και πτώση της αρτηριακής πίεσης.

Σημεία και συμπτώματα	
Αδύναμος και γρήγορος παλμός	Ναυτία και εμετός
Τα μάτια να γυαλίζουν με μια μπερδεμένη ματιά	Δίψα
Επιφανειακή και γρήγορη αναπνοή	Αχρωματισμένο, μπλεκωλιασμένο δέρμα
Ψυχική σύγχυση, επιθετικότητα	Αίσθηση κρύου

Διαχείριση εγκεφαλικού επεισοδίου

Το εγκεφαλικό επεισόδιο είναι ένα επείγον ιατρικό περιστατικό που συμβαίνει όταν διακόπτεται η ροή του αίματος προς τον εγκέφαλο, με αποτέλεσμα τη βλάβη των εγκεφαλικών κυττάρων. Ως πάροχος πρώτων βοηθειών, η κατανόηση των σημείων και των συμπτωμάτων του εγκεφαλικού επεισοδίου και η γνώση του τρόπου άμεσης αντίδρασης είναι ζωτικής σημασίας για τη βελτίωση των αποτελεσμάτων και την ελαχιστοποίηση των πιθανών επιπλοκών.

Ακολουθούν σημαντικά βήματα που πρέπει να ακολουθήσετε κατά τη διαχείριση ενός ύποπτου εγκεφαλικού επεισοδίου:

1. Αναγνωρίστε τα σημάδια του εγκεφαλικού επεισοδίου

Να είστε εξοικειωμένοι με τα κοινά σημεία και συμπτώματα του εγκεφαλικού επεισοδίου, τα οποία συχνά συνοψίζονται στο ακρωνύμιο FAST:



Πρόσωπο: Ζητήστε από το άτομο να χαμογελάσει. Αναζητήστε τυχόν πτώση ή ασυμμετρία του προσώπου.

Χέρια: Ζητήστε από το άτομο να σηκώσει και τα δύο χέρια. Παρατηρήστε για αδυναμία ή αδυναμία ανύψωσης του ενός χεριού.

Ομιλία: Ζητήστε από το άτομο να επαναλάβει μια απλή φράση. Ακούστε για συγκεχυμένη ή ακατάληπτη ομιλία.

Χρόνος: Εάν παρατηρήσετε οποιοδήποτε από αυτά τα σημάδια, είναι καιρός να καλέσετε αμέσως ιατρική βοήθεια έκτακτης ανάγκης.

2. Κλήση για ιατρική βοήθεια έκτακτης ανάγκης



Εάν υποψιάζεστε εγκεφαλικό επεισόδιο, καλέστε αμέσως ιατρική βοήθεια έκτακτης ανάγκης. Ενημερώστε τον αποστολέα για τα συμπτώματα του ατόμου και για κάθε σχετικό ιατρικό ιστορικό. Ο χρόνος είναι κρίσιμος στη διαχείριση του εγκεφαλικού επεισοδίου και η ταχεία ιατρική παρέμβαση μπορεί να βελτιώσει σημαντικά τις πιθανότητες ανάρρωσης του ατόμου.

3. Παροχή άνεσης και καθησυχασμού



Ενώ περιμένετε την άφιξη ιατρικής βοήθειας, παρηγορήστε και καθησυχάστε το άτομο που έχει υποστεί εγκεφαλικό επεισόδιο. Μείνετε μαζί του και προσφέρετε υποστήριξη, καθώς μπορεί να αισθάνεται φοβισμένο ή μπερδεμένο. Ενθαρρύνετε τους να παραμείνουν ήρεμοι και ακίνητοι, καθώς η υπερβολική κίνηση θα μπορούσε να επιδεινώσει την κατάστασή τους.



4. Διατήρηση ανοικτού αεραγωγού

Βεβαιωθείτε ότι ο αεραγωγός του ατόμου παραμένει ανοιχτός και καθαρός. Εάν έχει τις αισθήσεις του και μπορεί να καταπιεί, ενθαρρύνετε τον να καθίσει όρθιος ή σε μια άνετη θέση. Εάν δεν ανταποκρίνεται ή δυσκολεύεται να διατηρήσει τον αεραγωγό του, να είστε προετοιμασμένοι να εκτελέσετε ΚΑΡΠΑ και να ακολουθήσετε τα κατάλληλα πρωτόκολλα.



5. Μην προσφέρετε φαγητό ή ποτό

Μην δίνετε στο άτομο τίποτα να φάει ή να πιει, καθώς μπορεί να έχει δυσκολία στην κατάποση ή να εισπνεύσει. Το NPO (τίποτα από το στόμα) είναι ένας γενικός κανόνας για την πρόληψη επιπλοκών κατά την αξιολόγηση και τη θεραπεία ενός εγκεφαλικού επεισοδίου.



6. Σημειώστε την ώρα

Εάν είναι δυνατόν, σημειώστε την ώρα που άρχισαν ή παρατηρήθηκαν για πρώτη φορά τα συμπτώματα. Αυτές οι πληροφορίες είναι πολύτιμες για τους επαγγελματίες υγείας, καθώς βοηθούν στον καθορισμό των κατάλληλων θεραπευτικών επιλογών.



7. Παρακολουθήση ζωτικών σημείων

Παρακολουθείτε συνεχώς τα ζωτικά σημεία του ατόμου, συμπεριλαμβανομένης της αναπνοής, του σφυγμού και του επιπέδου συνείδησης. Να είστε προετοιμασμένοι να εκτελέσετε ΚΑΡΠΑ ή να παρέχετε αναπνοές διάσωσης, εάν είναι απαραίτητο..



8. Μην καθυστερείτε ή πηγαίνετε με το αυτοκίνητο στο νοσοκομείο

Είναι σημαντικό να μην καθυστερήσετε την ιατρική παρέμβαση προσπαθώντας να μεταφέρετε το άτομο στο νοσοκομείο μόνοι σας. Οι ιατρικές υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης διαθέτουν τον απαραίτητο εξοπλισμό και την τεχνογνωσία για την παροχή της κατάλληλης φροντίδας κατά τη μεταφορά.



9. Βοήθεια με μέτρα άνεσης

Εάν το άτομο είναι σε θέση να καταπιεί και έχετε λάβει καθοδήγηση από ιατρικούς επαγγελματίες, μπορείτε να το βοηθήσετε να λάβει τα συνταγογραφούμενα φάρμακα, εάν είναι διαθέσιμα, τα οποία προορίζονται για τη διαχείριση των συμπτωμάτων του εγκεφαλικού επεισοδίου ή την πρόληψη περαιτέρω επιπλοκών. Ακολουθήστε τις συγκεκριμένες οδηγίες που σας δίνονται από το ιατρικό προσωπικό.



10. Παροχή πληροφοριών παράδοσης

Όταν φτάσουν οι επαγγελματίες υγείας, δώστε τους μια σαφή και συνοπτική αναφορά των συμπτωμάτων του ατόμου, του χρόνου εμφάνισης των συμπτωμάτων και κάθε σχετικό ιατρικό ιστορικό. Οι πληροφορίες αυτές θα βοηθήσουν στην αξιολόγηση και την επακόλουθη θεραπεία τους.

Συμπέρασμα

Η αναγνώριση των σημείων ενός εγκεφαλικού επεισοδίου και η ταχεία αντίδραση είναι ζωτικής σημασίας για την ευημερία του πάσχοντος ατόμου. Καλέστε επείγουσα ιατρική βοήθεια, παρέχετε παρηγοριά και καθησυχασμό και διατηρήστε ανοιχτό αεραγωγό. Μην προσφέρετε φαγητό ή ποτό και σημειώστε την ώρα έναρξης των συμπτωμάτων.

Θυμηθείτε να παρακολουθείτε τα ζωτικά σημεία και να παραδίδετε όλες τις σχετικές πληροφορίες στους επαγγελματίες υγείας κατά την άφιξή τους. Οι άμεσες και κατάλληλες ενέργειές σας ως πάροχος πρώτων βοηθειών μπορούν να κάνουν σημαντική διαφορά στην έκβαση για κάποιον που έχει



Περίληψη: Εγκεφαλικό επεισόδιο

Το εγκεφαλικό επεισόδιο συμβαίνει όταν ένα αιμοφόρο αγγείο αποφράσσεται ή σπάσει στον εγκέφαλο του ασθενούς.

Σημεία και συμπτώματα

- > Μούδιασμα, παράλυση στα χέρια ή το πόδι
- > Δυσκολίες λόγου
- > Πλευρική παράλυση του προσώπου
- > Ξαφνικές δυσκολίες στην όραση

Πρώτες βοήθειες

- Χαλαρώστε τα ρούχα
- ▼
- Ασφαλής θέση
- ▼
- Καλέστε το EMS
- ▼
- Γραμμή ζωής
- ▼
- Χορήγηση οξυγόνου, εάν υπάρχει

Διαχείριση τραυματισμού καταβύθισης

Τα περιστατικά καταβύθισης ή η βύθιση στο νερό, μπορεί να είναι απειλητικά για τη ζωή επείγοντα περιστατικά που απαιτούν άμεση αντιμετώπιση. Ως πάροχος πρώτων βοηθειών, η κατανόηση της διαχείρισης περιστατικών βύθισης είναι ζωτικής σημασίας για την παροχή έγκαιρης και αποτελεσματικής φροντίδας. Ακολουθούν σημαντικά βήματα που πρέπει να ακολουθήσετε κατά την αντιμετώπιση περιστατικών βύθισης:



1. Εξασφάλιση προσωπικής ασφάλειας

Πριν προσπαθήσετε να βοηθήσετε ένα άτομο που έχει εμπλακεί σε περιστατικό καταβύθισης, δώστε προτεραιότητα στη δική σας ασφάλεια. Αξιολογήστε την κατάσταση και το περιβάλλον για να διαπιστώσετε αν υπάρχουν άμεσοι κίνδυνοι, όπως ασταθής πάγος ή επικίνδυνες συνθήκες νερού. Βεβαιωθείτε ότι διαθέτετε τον κατάλληλο εξοπλισμό ασφαλείας, όπως σωσίβια ή συσκευές επίπλευσης, εάν υπάρχουν.



2. Κλήση για βοήθεια έκτακτης ανάγκης

Εάν κάποιος εμπλακεί σε περιστατικό καταβύθισης, καλέστε αμέσως βοήθεια. Παρέχετε ακριβείς πληροφορίες στον αποστολέα, συμπεριλαμβανομένης της τοποθεσίας, του αριθμού των ατόμων που εμπλέκονται και της φύσης του περιστατικού. Η έγκαιρη επαγγελματική βοήθεια είναι ζωτικής σημασίας για μια θετική έκβαση.



3. Πιάσε ή πέταξε, μην πας

Αποφύγετε την είσοδο στο νερό, εκτός εάν είστε εκπαιδευμένοι και εξοπλισμένοι για να το κάνετε. Αντ' αυτού, προσεγγίστε το άτομο χρησιμοποιώντας ένα μακρύ αντικείμενο, όπως ένα κοντάρι ή ένα κλαδί, ή πετάξτε του ένα πλωτό αντικείμενο, όπως ένα σωσίβιο ή μια συσκευή επίπλευσης. Με τον τρόπο αυτό αποτρέπεται ο κίνδυνος να γίνετε άλλο ένα θύμα.



4. Εκτέλεση διασωστικών αναπνοών ή CPR

Εάν το άτομο δεν ανταποκρίνεται και δεν αναπνέει ή αγκομαχά, ξεκινήστε αμέσως την αναπνοή διάσωσης ή την καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση (ΚΑΡΠΑ). Εάν είστε εκπαιδευμένοι στην ΚΑΡΠΑ, κάντε θωρακικές συμπίεσεις και αναπνοές διάσωσης ακολουθώντας τις κατάλληλες οδηγίες. Συνεχίστε μέχρι να φτάσει επαγγελματική βοήθεια ή μέχρι το άτομο να δείξει σημάδια ανάρρωσης



5. Απομακρύνετε το άτομο από το νερό

Εάν το άτομο έχει τις αισθήσεις του και είναι σε θέση να βοηθήσει, δώστε του οδηγίες να πιαστεί από ένα πλωτό αντικείμενο ή να σας πλησιάσει. Διατηρήστε μια ασφαλή λαβή και τραβήξτε τον προσεκτικά έξω από το νερό. Λάβετε υπόψη σας τυχόν τραυματισμούς της σπονδυλικής στήλης και στηρίξτε το κεφάλι και τον αυχένα του κατά την απομάκρυνσή του από το νερό



6. Αξιολόγηση και σταθεροποίηση

Μόλις το άτομο βγει από το νερό, εκτιμήστε την κατάστασή του. Ελέγξτε την ανταπόκριση, την αναπνοή και τα σημάδια κυκλοφορίας. Ελέγξτε τυχόν απειλητική για τη ζωή αιμορραγία, εάν υπάρχει. Εάν το άτομο έχει τις αισθήσεις του και αναπνέει, τοποθετήστε το σε θέση ανάνηψης, για να βοηθήσετε στη διατήρηση ανοικτού αεραγωγού.



7. Πρόληψη της υποθερμίας

Τα περιστατικά βύθισης μπορεί να οδηγήσουν σε υποθερμία, ιδίως σε κρύα νερά. Αφαιρέστε τυχόν βρεγμένα ρούχα και καλύψτε το άτομο με στεγνές κουβέρτες ή ρούχα για να αποτρέψετε την απώλεια θερμότητας. Παρέχετε πρόσθετη μόνωση, όπως θερμική κουβέρτα ή περιτύλιγμα με αλουμινοκουβέρτα, εάν υπάρχει. Παρακολουθήστε τη θερμοκρασία του σώματός του και παρέχετε ζεστασιά μέχρι να φτάσει επαγγελματική βοήθεια



8. Παρακολούθηση ζωτικών σημείων

Παρακολουθείτε συνεχώς τα ζωτικά σημεία του ατόμου, συμπεριλαμβανομένης της αναπνοής, του σφυγμού και του επιπέδου συνείδησης. Να είστε προετοιμασμένοι να παρέχετε πρόσθετες παρεμβάσεις πρώτων βοηθειών, όπως ο έλεγχος της αιμορραγίας ή η διαχείριση καταγμάτων, εάν είναι απαραίτητο.



9. Παροχή διαβεβαίωσης και υποστήριξης

Μείνετε με το άτομο, καθησυχάστε και υποστηρίξτε συναισθηματικά κατά τη διάρκεια αυτής της δύσκολης περιόδου. Διαβεβαιώστε το ότι η βοήθεια είναι καθ' οδόν και ότι είστε εκεί για να το βοηθήσετε μέχρι να φτάσουν οι επαγγελματίες.



10. Παράδοση σε υπερέσια επιγόντων

Όταν φτάσουν οι ιατρικές υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης, δώστε τους μια σαφή και συνοπτική αναφορά του περιστατικού, της κατάστασης του ατόμου και των παρεμβάσεων που πραγματοποιήσατε. Οι πληροφορίες αυτές θα καθοδηγήσουν τη μετέπειτα φροντίδα και θεραπεία τους.

Συμπέρασμα

Η αντιμετώπιση περιστατικών βύθισης απαιτεί άμεση δράση, προτεραιότητα στην προσωπική ασφάλεια και κλήση επαγγελματικής βοήθειας. Τραβήξτε ή πετάξτε αντικείμενα για να βοηθήσετε το άτομο, εκτελέστε αναπνοή διάσωσης ή ΚΑΡΠΑ ανάλογα με τις ανάγκες και απομακρύνετε το άτομο προσεκτικά από το νερό.

Αξιολογήστε την κατάστασή τους, αποτρέψτε την υποθερμία και παρέχετε συνεχή υποστήριξη μέχρι να αναλάβουν οι επαγγελματίες υγείας. Η γρήγορη και αποτελεσματική ανταπόκρισή σας ως πάροχος πρώτων βοηθειών μπορεί να κάνει σημαντική διαφορά στην έκβαση μιας βύθισης



Περίληψη: Διαχείριση Πνιγμού

Πνιγμός είναι ο θάνατος από ασφυξία εντός 24 ωρών από τη βύθιση σε υγρό. Σχεδόν πνιγμός είναι η επιβίωση (έστω και προσωρινά) πέραν των 24 ωρών μετά από ένα επεισόδιο βύθισης. Τα παιδιά αγαπούν πάντα να παίζουν μέσα και γύρω από το νερό. Συχνά δεν είναι σε θέση να φωνάξουν για βοήθεια σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης.

Αναγνώριση



Κουνώντας τα χέρια



Το κεφάλι γέρνει προς τα πίσω με το στόμα ανοιχτό



Επιπλέει με το πρόσωπο προς τα κάτω στο νερό

Πρώτες βοήθειες

Αναγνώριση



Ασφαλής θέση



Καλέστε το EMS



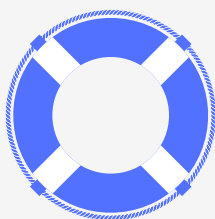
Παρακολούθηση της γραμμής ζωής



Χορήγηση οξυγόνου, εάν υπάρχει

Παθογόνα που μεταδίδονται με το αίμα και προστατευτικά υλικά για τους παρόχους πρώτων βοηθειών

Ως πάροχος πρώτων βοηθειών, ενδέχεται να αντιμετωπίσετε καταστάσεις στις οποίες εκτίθεστε σε αίμα ή άλλα δυνητικά μολυσματικά υλικά. Είναι σημαντικό να κατανοήσετε τους κινδύνους που σχετίζονται με τα παθογόνα που μεταδίδονται με το αίμα και τις απαραίτητες προφυλάξεις για την προστασία του εαυτού σας και των άλλων. Αυτό περιλαμβάνει τη χρήση κατάλληλων προστατευτικών υλικών. Ακολουθούν σημαντικές αναφορές για τη διαχείριση των παθογόνων παραγόντων που μεταδίδονται με το αίμα και τη χρήση προστατευτικού εξοπλισμού:



1. Κατανόηση των παθογόνων παραγόντων που μεταδίδονται με το αίμα:

Τα αιματογενή παθογόνα είναι μικροοργανισμοί, όπως ιοί ή βακτήρια, που μπορεί να υπάρχουν στο αίμα και τα σωματικά υγρά και είναι ικανά να προκαλέσουν λοιμώξεις. Όπως για παράδειγμα ο HIV, η ηπατίτιδα Β και η ηπατίτιδα C. Αυτά τα παθογόνα μπορούν να μεταδοθούν μέσω της επαφής με μολυσμένο αίμα ή σωματικά υγρά, μολυσμένα αντικείμενα ή μέσω τραυματισμών από αιχμηρά αντικείμενα.



2. Καθολικές προφυλάξεις:

Να τηρείτε τις καθολικές προφυλάξεις, οι οποίες είναι τυποποιημένες πρακτικές ελέγχου λοιμώξεων που έχουν σχεδιαστεί για την ελαχιστοποίηση του κινδύνου μετάδοσης παθογόνων μικροοργανισμών που μεταδίδονται με το αίμα. Αντιμετωπίστε όλο το αίμα και τα σωματικά υγρά ως δυνητικά μολυσματικά. Ακολουθείτε τη σωστή υγιεινή των χεριών, χρησιμοποιείτε εξοπλισμό ατομικής προστασίας (ΜΑΠ) και απορρίπτετε με ασφάλεια τα μολυσμένα υλικά.



3. Εξοπλισμός ατομικής προστασίας (ΜΑΠ):

Τα ΜΑΠ διαδραματίζουν ζωτικό ρόλο στην πρόληψη της έκθεσης σε παθογόνα που μεταδίδονται με το αίμα. Τα κατάλληλα ΜΑΠ μπορεί να περιλαμβάνουν:

Γάντια: Φοράτε γάντια μίας χρήσης όταν υπάρχει πιθανότητα επαφής με αίμα ή σωματικά υγρά. Τα γάντια πρέπει να είναι κατασκευασμένα από λατέξ, νιτρίλιο ή άλλα κατάλληλα υλικά.

Μάσκες προσώπου και προστασία ματιών: Χρησιμοποιήστε μάσκα προσώπου και προστασία των ματιών, όπως γυαλιά ή ασπίδα προσώπου, για την προστασία των βλεννογόνων από πιτσιλιές ή ψεκασμούς αίματος ή άλλων υγρών.

Προστατευτικός ρουχισμός: Φοράτε προστατευτικό ρουχισμό, όπως ρόμπες ή ποδιές, για να αποφύγετε τη μόλυνση του προσωπικού ρουχισμού κατά τη διάρκεια διαδικασιών με κίνδυνο έκθεσης σε αίμα ή σωματικά υγρά.

Προστασία από αιχμηρά αντικείμενα: Χρησιμοποιείτε γάντια ανθεκτικά στις διατρήσεις και χειρίζεστε αιχμηρά αντικείμενα (βελόνες, κ.λπ.) με μεγάλη προσοχή. Απορρίψτε τα αιχμηρά αντικείμενα σε δοχεία ανθεκτικά σε διάτρηση.

4. Σωστή χρήση γαντιών



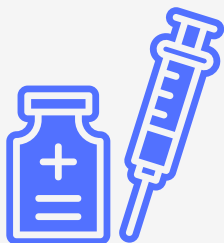
- Φορέστε γάντια πριν από την παροχή φροντίδας και βεβαιωθείτε ότι εφαρμόζουν καλά.
- Αποφεύγετε να αγγίζετε το πρόσωπο, το στόμα ή τα μάτια σας ενώ φοράτε γάντια.
- Αλλάξτε τα γάντια εάν σκιστούν, τρυπηθούν ή μολυνθούν.
- Αφαιρείτε τα γάντια σωστά, ξεκολλώντας τα από τον καρπό χωρίς να αγγίζετε την εξωτερική επιφάνεια.
- Πλύνετε καλά τα χέρια σας μετά την αφαίρεση των γαντιών.

5. Καθαρισμός εκκροών



Εάν συναντήσετε διαρροή αίματος ή σωματικών υγρών, λάβετε τα κατάλληλα μέτρα για τον ασφαλή καθαρισμό τους. Φορέστε γάντια και χρησιμοποιήστε απορροφητικά υλικά, όπως χαρτοπετσέτες ή μαξιλάρια μιας χρήσης, για να περιορίσετε και να απομακρύνετε τη διαρροή. Απολυμάνετε την περιοχή με κατάλληλο απολυμαντικό ακολουθώντας τις οδηγίες του κατασκευαστή.

6. Εμβολιασμός κατά της ηπατίτιδας Β

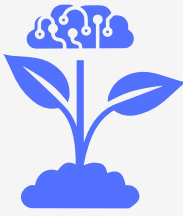


Βεβαιωθείτε ότι είστε ενημερωμένοι για τον εμβολιασμό σας κατά της ηπατίτιδας Β. Η ηπατίτιδα Β προλαμβάνεται με τον εμβολιασμό και οι πάροχοι υγειονομικής περίθαλψης διατρέχουν υψηλότερο κίνδυνο έκθεσης. Συμβουλευτείτε τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψης σχετικά με τον εμβολιασμό και τυχόν απαραίτητα αναμνηστικά εμβόλια.

7. Πρωτόκολλο μετά την έκθεση



Σε περίπτωση πιθανής έκθεσης σε παθογόνα που μεταδίδονται με το αίμα, ακολουθήστε το πρωτόκολλο μετά την έκθεση που έχει θεσπιστεί από τον οργανισμό σας ή την υγειονομική μονάδα. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει άμεση αναφορά, αξιολόγηση και έναρξη προφυλακτικών θεραπειών, εάν είναι απαραίτητο.



8. Εκπαίδευση και κατάρτιση

Μείνετε ενημερωμένοι σχετικά με τα παθογόνα που μεταδίδονται με το αίμα, τις πρακτικές ελέγχου των λοιμώξεων και τη σωστή χρήση των ΜΑΠ. Παρακολουθείτε τακτικά εκπαιδευτικά σεμινάρια και ενημερώνεστε για τις τρέχουσες κατευθυντήριες γραμμές και συστάσεις.

Συμπέρασμα

Διαχείριση των κινδύνων που σχετίζονται με το αίμα-μεταδιδόμενα παθογόνα είναι απαραίτητη για τους παρόχους πρώτων βοηθειών. Τηρείτε τις καθολικές προφυλάξεις, χρησιμοποιείτε τον κατάλληλο εξοπλισμό ατομικής προστασίας (ΜΑΠ) και εφαρμόζετε τα κατάλληλα μέτρα ελέγχου των λοιμώξεων.



Παραμείνετε εκπαιδευμένοι σχετικά με τα παθογόνα που μεταδίδονται με το αίμα, λάβετε τους απαραίτητους εμβολιασμούς και ακολουθήστε τα πρωτόκολλα μετά την έκθεση σε περίπτωση έκθεσης. Εφαρμόζοντας αυτά τα μέτρα, μπορείτε να προστατεύσετε τον εαυτό σας και τους άλλους, παρέχοντας ταυτόχρονα αποτελεσματική φροντίδα πρώτων βοηθειών.

Περίληψη: Παθογόνα που μεταδίδονται με το αίμα και προστατευτικά υλικά

Προστατευτικά υλικά

Χρησιμοποιείτε πάντα γάντια εξέτασης

Χρήση προστατευτικών διασπαστικών αναπνοών.

Χρήση προστατευτικών γυαλιών.

Χρησιμοποιήστε αντιβακτηριδιακά προϊόντα για τον καθαρισμό του εξοπλισμού σας.

Ζητώντας άδεια πριν βοηθήσετε κάποιον

Ως πάροχος πρώτων βοηθειών, ο πρωταρχικός σας στόχος είναι να βοηθήσετε και να παράσχετε βοήθεια σε άτομα που έχουν ανάγκη. Ωστόσο, είναι σημαντικό να σέβεστε την αυτονομία και την αξιοπρέπεια του ατόμου που βοηθάτε. Μια κρίσιμη πτυχή της ηθικής και με σεβασμό φροντίδας είναι η αναζήτηση άδειας πριν από την προσφορά βοήθειας.

Ακολουθούν ορισμένοι λόγοι για τους οποίους είναι σημαντικό να ζητάτε άδεια και πώς να το προσεγγίσετε:

1. Σεβασμός της αυτονομίας



Ο σεβασμός της αυτονομίας ενός ατόμου σημαίνει την αναγνώριση του δικαιώματός του να λαμβάνει αποφάσεις σχετικά με το σώμα του και την υγειονομική του περίθαλψη. Ζητώντας άδεια, αναγνωρίζετε την αυτονομία του και του δίνετε τη δυνατότητα να συναινέσει ή να αρνηθεί τη βοήθεια που του προσφέρετε. Αυτό προάγει την αίσθηση της ενδυνάμωσης και διατηρεί την αξιοπρέπειά τους.

2. Εγκαθίδρυση εμπιστοσύνης και σχέσεων



Η αναζήτηση άδειας πριν από την παροχή βοήθειας συμβάλλει στην οικοδόμηση εμπιστοσύνης και σχέσης μεταξύ εσάς και του ατόμου που έχει ανάγκη. Δείχνει ότι εκτιμάτε τη συμβολή του και ότι δεσμεύεστε να συνεργαστείτε προς το συμφέρον του. Με τη συμμετοχή τους στη διαδικασία λήψης αποφάσεων, καλλιεργείτε μια σχέση συνεργασίας και σεβασμού.

3. Προώθηση της συγκατάθεσης μετά από ενημέρωση



Ζητώντας την άδεια, το άτομο μπορεί να λάβει μια τεκμηριωμένη απόφαση σχετικά με τη βοήθεια που θα λάβει. Του δίνει την ευκαιρία να κάνει ερωτήσεις, να εκφράσει ανησυχίες ή να μοιραστεί οποιαδήποτε σχετική πληροφορία που μπορεί να επηρεάσει τη φροντίδα που παρέχετε. Η ενημερωμένη συγκατάθεση διασφαλίζει ότι το άτομο κατανοεί τα πιθανά οφέλη, τους κινδύνους και τις εναλλακτικές λύσεις της προσφερόμενης βοήθειας.



4. Πολιτιστικές και προσωπικές εκτιμήσεις

Διαφορετικές κουλτούρες, πεποιθήσεις και προσωπικές προτιμήσεις μπορεί να επηρεάσουν τον τρόπο με τον οποίο τα άτομα αντιλαμβάνονται και λαμβάνουν βοήθεια. Ζητώντας άδεια, επιδεικνύετε πολιτισμική ευαισθησία και αναγνωρίζετε τη σημασία των ατομικών προτιμήσεων. Αυτή η προσέγγιση σας επιτρέπει να προσαρμόσετε τη βοήθειά σας ώστε να ευθυγραμμιστεί με τις συγκεκριμένες ανάγκες και το πολιτισμικό υπόβαθρο του ατόμου.



5. Πώς να ζητάτε άδεια

- Παρουσιάστε τον εαυτό σας και εξηγήστε τον ρόλο σας ως πάροχος πρώτων βοηθειών.
- Χρησιμοποιήστε σαφή και απλή γλώσσα για να εξηγήσετε τη βοήθεια που μπορείτε να προσφέρετε.
- Κάντε ερωτήσεις ανοιχτού τύπου, όπως "Μπορώ να σας βοηθήσω;" ή "Θα θέλατε να σας παράσχω πρώτες βοήθειες;".
- Δώστε χρόνο στο άτομο να εξετάσει την προσφορά σας και να απαντήσει. Να είστε υπομονετικοί και προσεκτικοί στις λεκτικές και μη λεκτικές ενδείξεις τους.
- Σεβαστείτε την απόφασή τους εάν αρνηθούν τη βοήθειά σας ή ζητήσουν μια διαφορετική μορφή βοήθειας.

Εάν δώσουν την άδεια τους, προχωρήστε στην παροχή βοήθειας, διατηρώντας συνεχή επικοινωνία και εξασφαλίζοντας την άνεση και τη συγκατάθεσή τους καθ' όλη τη διάρκεια της διαδικασίας

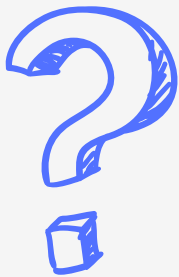
Συμπέρασμα

Το να ζητάτε άδεια πριν βοηθήσετε κάποιον είναι μια ουσιαστική πτυχή της ηθικής και αξιοπρεπούς φροντίδας. Σέβεται την αυτονομία και την αξιοπρέπεια του ατόμου που την έχει ανάγκη, προάγει την εμπιστοσύνη και τη σχέση και επιτρέπει τη συγκατάθεση μετά από ενημέρωση. Προσεγγίζοντας τα άτομα με ενσυναίσθηση και σεβασμό και εμπλέκοντάς τα στη διαδικασία λήψης αποφάσεων, μπορείτε να παρέχετε αποτελεσματική και συμπονετική βοήθεια ως πάροχος πρώτων βοηθειών.



Καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση ενηλίκων (CPR)

Η καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση (ΚΑΡΠΑ) είναι μια τεχνική που σώζει ζωές και χρησιμοποιείται σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης όταν ένας ενήλικας δεν ανταποκρίνεται, δεν αναπνέει ή η καρδιά του έχει σταματήσει. Η ΚΑΡΠΑ περιλαμβάνει έναν συνδυασμό θωρακικών συμπιέσεων και διασωστικών αναπνοών για τη διατήρηση της ροής του αίματος και της οξυγόνωσης μέχρι να φτάσει επαγγελματική ιατρική βοήθεια. Ως πάροχος πρώτων βοηθειών, η γνώση του τρόπου εκτέλεσης ΚΑΡΠΑ σε ενήλικες είναι ζωτικής σημασίας. Ακολουθούν τα βασικά βήματα που πρέπει να ακολουθήσετε:



1. Αξιολόγηση της σκηνής και του ατόμου

Πριν ξεκινήσετε την ΚΑΡΠΑ, βεβαιωθείτε ότι η σκηνή είναι ασφαλής τόσο για εσάς όσο και για το άτομο που έχει ανάγκη. Ελέγξτε για τυχόν κινδύνους ή πιθανούς κινδύνους. Στη συνέχεια, πλησιάστε το άτομο και αξιολογήστε την ανταπόκρισή του. Χτυπήστε απαλά τον ώμο του και ρωτήστε: "Είσαι καλά;". Εάν δεν υπάρχει ανταπόκριση, προχωρήστε στα επόμενα βήματα.



2. Κλήση για βοήθεια

Εάν είστε ο μοναδικός διασώστης, καλέστε αμέσως τις υπηρεσίες έκτακτης ιατρικής βοήθειας ή δώστε εντολή σε κάποιον κοντινό σας να το κάνει. Ανακοινώστε με σαφήνεια την κατάσταση, την τοποθεσία και ζητήστε ασθενοφόρο. Ο χρόνος είναι κρίσιμος στα επείγοντα καρδιακά περιστατικά και η επαγγελματική βοήθεια είναι απαραίτητη το συντομότερο δυνατό.



3. Ανοίξτε τον αεραγωγό

Τοποθετήστε το άτομο ανάσκελα σε μια σταθερή επιφάνεια. Γείρετε απαλά το κεφάλι του προς τα πίσω για να ανοίξει ο αεραγωγός. Τοποθετήστε το ένα χέρι στο μέτωπό του και τα δύο δάχτυλα του άλλου χεριού κάτω από το πηγούνι, στη συνέχεια ανασηκώστε το πηγούνι προς τα εμπρός για να απομακρύνετε τη γλώσσα από το πίσω μέρος του λαιμού. Αυτό βοηθά στην απομάκρυνση τυχόν εμποδίων που μπορεί να εμποδίζουν τον αεραγωγό.



4. Έλεγχος για αναπνοή

Κοιτάξτε, ακούστε και αισθανθείτε για τυχόν σημάδια φυσιολογικής αναπνοής. Παρακολουθήστε για κίνηση του θώρακα, ακούστε για ήχους αναπνοής και αισθανθείτε τον αέρα στο μάγουλό σας. Κάντε αυτό για όχι περισσότερο από 10 δευτερόλεπτα. Εάν το άτομο δεν αναπνέει ή μόνο λαχανιάζει, θεωρήστε ότι πρόκειται για καρδιακή ανακοπή και προχωρήστε στην ΚΑΡΠΑ.



5. Εκτελέστε θωρακικές συμπιέσεις

Τοποθετηθείτε δίπλα στο στήθος του ατόμου. Τοποθετήστε τη βάση του ενός χεριού στο κέντρο του στήθους του ατόμου, ανάμεσα στις θηλές. Τοποθετήστε το άλλο σας χέρι από πάνω, ενώνοντας τα δάχτυλά σας. Κρατήστε τους αγκώνες σας ευθεία και τους ώμους σας ακριβώς πάνω από τα χέρια σας. Πιέστε σταθερά και γρήγορα προς τα κάτω, στοχεύοντας σε βάθος τουλάχιστον 5 εκατοστών (2 ίντσες). Αφήστε το στήθος να αναδιπλωθεί πλήρως μεταξύ των συμπιέσεων. Εκτελέστε συμπιέσεις με ρυθμό 100-120 συμπιέσεις ανά λεπτό.



6. Παροχή αναπνοών διάσωσης

Μετά από κάθε 30 θωρακικές συμπιέσεις, δώστε δύο αναπνοές διάσωσης. Διατηρήστε τη θέση κλίσης του κεφαλιού προς το πηγούνι και κλείστε τη μύτη του ατόμου. Πάρτε μια κανονική αναπνοή και καλύψτε το στόμα του ατόμου με το δικό σας, δημιουργώντας μια αεροστεγή σφράγιση. Δώστε δύο αργές αναπνοές, κάθε μία από τις οποίες διαρκεί περίπου 1 δευτερόλεπτο, προσέχοντας για ορατές ανυψώσεις του θώρακα.



7. Συνεχίστε τους κύκλους CPR

Συνεχίστε τους κύκλους των 30 συμπίεσεων ακολουθούμενους από δύο αναπνοές διάσωσης μέχρι να φτάσει επαγγελματική βοήθεια, να είναι διαθέσιμος ένας αυτόματος εξωτερικός απινιδωτής (AED), να αρχίσει το άτομο να αναπνέει μόνο του ή να είστε πολύ εξαντλημένοι για να συνεχίσετε. Εάν είναι διαθέσιμο ένα άλλο εκπαιδευμένο άτομο, μπορείτε να αλλάζετε ρόλους κάθε 2 λεπτά για να διατηρείτε την ποιότητα των συμπίεσεων



8. Χρησιμοποιήστε έναν AED εάν είναι διαθέσιμος

Εάν υπάρχει πρόσβαση σε AED, ακολουθήστε τις οδηγίες της συσκευής και εφαρμόστε τον το συντομότερο δυνατό. Τοποθετήστε τα ηλεκτρόδια του AED στο γυμνό στήθος του ατόμου, ακολουθώντας τις οπτικές ή ακουστικές οδηγίες. Συνεχίστε την ΚΑΡΠΑ αμέσως μετά την παροχή ηλεκτροσόκ από τον AED ή εάν δεν σας προταθεί κανένα ηλεκτροσόκ.



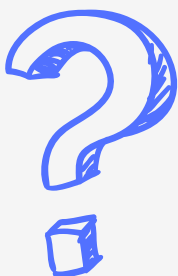
9. Παράδοση σε επαγγελματία υγείας

Όταν φτάσουν οι επαγγελματίες υγείας, δώστε τους σαφείς και συνοπτικές πληροφορίες σχετικά με το τι συνέβη, τις ενέργειες που έγιναν και την αντίδραση του ατόμου. Αυτό βοηθά στην καθοδήγηση της επακόλουθης φροντίδας και θεραπείας τους

Η θέση ανάνηψης

Η θέση ανάνηψης είναι μια κρίσιμη θέση που χρησιμοποιείται στις πρώτες βοήθειες για να βοηθήσει ένα αναισθητο άτομο να αναπνεύσει εύκολα και να διατηρήσει ανοιχτό αεραγωγό. Είναι ιδιαίτερα σημαντική όταν το άτομο είναι αναισθητο αλλά αναπνέει και δεν υπάρχει άμεση ανάγκη για καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση. Τοποθετώντας το άτομο στη θέση ανάνηψης, μπορείτε να αποτρέψετε την απόφραξη των αεραγωγών και να μειώσετε τον κίνδυνο εισρόφησης.

Δείτε πώς να τοποθετήσετε κάποιον σωστά στη θέση ανάκαμψης:



1. Αξιολογήστε την κατάσταση:

Πριν επιχειρήσετε να μετακινήσετε το άτομο στη θέση ανάκαμψης, βεβαιωθείτε ότι ο χώρος είναι ασφαλής και ότι δεν υπάρχουν άμεσοι κίνδυνοι. Αξιολογήστε το επίπεδο ανταπόκρισης και αναπνοής του ατόμου. Εάν δεν ανταποκρίνεται αλλά εξακολουθεί να αναπνέει, προχωρήστε στα επόμενα βήματα.



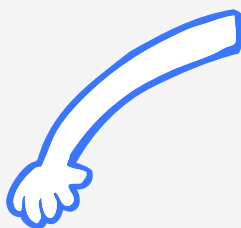
2. Ισιώστε τα πόδια

Ξεκινήστε τοποθετώντας το άτομο ανάσκελα. Ισιώστε προσεκτικά τα πόδια του, φροντίζοντας να μην είναι σταυρωμένα ή λυγισμένα στα γόνατα. Αυτό βοηθά στη σταθεροποίηση του σώματος και παρέχει μια σταθερή βάση για τα επόμενα βήματα.



3. Ανοίξτε τον αεραγωγό

Γείρετε απαλά το κεφάλι του ατόμου προς τα πίσω χρησιμοποιώντας το ένα χέρι στο μέτωπο και το άλλο χέρι στο πηγούνι. Αυτό βοηθά στο άνοιγμα του αεραγωγού και στην αποφυγή τυχόν απόφραξης. Βεβαιωθείτε ότι το κεφάλι και ο αυχέννας βρίσκονται σε ουδέτερη θέση, αποφεύγοντας οποιαδήποτε υπερβολική κίνηση.



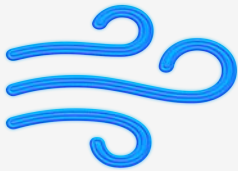
4. Ρύθμιση του βραχίονα

Στην πλευρά του ατόμου που βρίσκεται πιο κοντά σας, λυγίστε το χέρι στον αγκώνα με την παλάμη προς τα πάνω. Τεντώστε το χέρι προς τα έξω από το σώμα, τοποθετώντας το πίσω μέρος του χεριού στο μάγουλο του ατόμου στην ίδια πλευρά. Αυτή η θέση βοηθά στη διατήρηση του αεραγωγού και στηρίζει το κεφάλι.



5. Τοποθετήστε το πόδι

Από την αντίθετη πλευρά από εσάς, λυγίστε το πόδι του ατόμου στο γόνατο, ενώ κρατάτε το πέλμα επίπεδο στο έδαφος. Γυρίστε προσεκτικά το άτομο στο πλάι, στηρίζοντας το κεφάλι του και καθοδηγώντας την κίνηση για να αποφύγετε οποιαδήποτε περιττή καταπόνηση. Το λυγισμένο πόδι θα πρέπει να ακουμπάει στο έδαφος για σταθερότητα.



6. Διατήρηση της θέσης

Μόλις βρεθείτε στη θέση ανάνηψης, βεβαιωθείτε ότι ο αεραγωγός του ατόμου παραμένει ανοικτός και ανεμπόδιστος. Ρυθμίστε το κεφάλι και τον αυχένα του, εάν είναι απαραίτητο, για να διατηρήσετε τον αεραγωγό καθαρό. Ελέγξτε για επαρκή αναπνοή παρατηρώντας την ανύψωση και την πτώση του θώρακα. Εάν είναι απαραίτητο, χορηγήστε καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση εάν η αναπνοή του ατόμου είναι απύουσα ή ακανόνιστη



7. Παρακολούθηση του ατόμου

Παραμείνετε με το άτομο στη θέση ανάνηψης και παρακολουθείτε συνεχώς την κατάστασή του μέχρι να φτάσουν οι επαγγελματίες υγείας. Να είστε προετοιμασμένοι να παρέχετε πρόσθετη φροντίδα πρώτων βοηθειών, εφόσον χρειάζεται.



8. Ειδοποίηση των υπηρεσιών

Εάν η κατάσταση του ατόμου επιδεινωθεί, σταματήστε να αναπνέει ή δεν είστε σίγουροι για την κατάστασή του, γυρίστε το προσεκτικά ανάσκελα και ξεκινήστε καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση εάν είναι απαραίτητο. Ενημερώστε τις υπηρεσίες έκτακτης ιατρικής βοήθειας ή άλλους επαγγελματίες υγείας για την κατάσταση, παρέχοντάς τους ακριβείς και σχετικές πληροφορίες.

Συμπέρασμα

Η θέση ανάνηψης είναι μια κρίσιμη τεχνική που χρησιμοποιείται για τη διατήρηση του ανοικτού αεραγωγού και την ασφάλεια του αναπνέοντος ατόμου που δεν έχει τις αισθήσεις του. Ακολουθώντας αυτά τα βήματα, μπορείτε να βοηθήσετε στην πρόληψη της απόφραξης του αεραγωγού και να μειώσετε τον κίνδυνο εισρόφησης.



Θυμηθείτε να παρακολουθείτε συνεχώς την κατάσταση του ατόμου και να είστε έτοιμοι να παρέχετε πρόσθετη φροντίδα πρώτων βοηθειών, εφόσον χρειάζεται.

Η χρήση ενός αυτόματου εξωτερικού απινιδωτή (AED)

Ο αυτόματος εξωτερικός απινιδωτής (AED) είναι μια φορητή συσκευή που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την αντιμετώπιση της αιφνίδιας καρδιακής ανακοπής (SCA). Πρόκειται για ένα κρίσιμο εργαλείο που μπορεί να αυξήσει σημαντικά τις πιθανότητες επιβίωσης για κάποιον που βιώνει ένα απειλητικό για τη ζωή καρδιακό συμβάν. Η κατανόηση της ορθής χρήσης ενός AED είναι απαραίτητη για τους παρόχους πρώτων βοηθειών ώστε να ανταποκρίνονται αποτελεσματικά σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης.

Ακολουθούν τα βασικά βήματα για τη χρήση ενός AED:



1. Αξιολόγηση της κατάστασης

Πριν από τη χρήση ενός AED, αξιολογήστε την κατάσταση για να διασφαλίσετε την ασφάλεια του εαυτού σας και των άλλων. Βεβαιωθείτε ότι η περιοχή είναι καθαρή και απαλλαγμένη από τυχόν κινδύνους ή πιθανούς κινδύνους. Εάν είναι απαραίτητο, ζητήστε βοήθεια από τους παρευρισκόμενους ή τις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης.



2. Επιβεβαίωση καρδιακής ανακοπής

Επαληθεύστε ότι το άτομο βιώνει καρδιακή ανακοπή. Αναζητήστε σημάδια όπως η απώλεια των αισθήσεων, η έλλειψη ανταπόκρισης, η απουσία αναπνοής και η έλλειψη σφυγμού. Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι ο AED πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο όταν ένα άτομο βρίσκεται σε καρδιακή ανακοπή και όχι σε περιπτώσεις άλλων ιατρικών επειγόντων περιστατικών.



3. Κλήση για βοήθεια

Ενεργοποιήστε τις ιατρικές υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης ή ζητήστε από κάποιον κοντινό σας να καλέσει αμέσως επαγγελματική ιατρική βοήθεια. Ο χρόνος είναι κρίσιμος για την αντιμετώπιση της καρδιακής ανακοπής, γι' αυτό είναι σημαντικό να λάβετε επαγγελματική βοήθεια το συντομότερο δυνατό.



4. Ανάκτηση και προετοιμασία του AED

Εντοπίστε τον πλησιέστερο AED και φέρτε τον στο άτομο που έχει ανάγκη. Οι AED βρίσκονται συνήθως σε δημόσιους χώρους, χώρους εργασίας και κοινοτικά κέντρα. Μόλις αποκτήσετε τον AED, ενεργοποιήστε τον και ακολουθήστε τις φωνητικές ή οπτικές οδηγίες, καθώς τα διάφορα μοντέλα AED ενδέχεται να έχουν μικρές διαφορές στη λειτουργία τους.



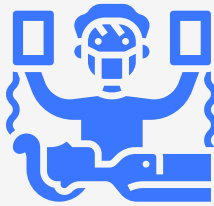
5. Εκθέστε το στήθος και τοποθετήστε τα ηλεκτρόδια

Αφαιρέστε ή κόψτε τυχόν ρούχα που καλύπτουν το στήθος του ατόμου, ώστε να αποκαλυφθεί το γυμνό δέρμα του. Ανοίξτε τη συσκευασία των ηλεκτροδίων του AED και εφαρμόστε τα αυτοκόλλητα στο στήθος του ατόμου, όπως υποδεικνύεται από τις οπτικές ή φωνητικές οδηγίες του AED. Τοποθετήστε το ένα ηλεκτρόδιο στην επάνω δεξιά πλευρά του θώρακα και το άλλο στην κάτω αριστερή πλευρά, ακολουθώντας τα διαγράμματα που παρέχονται.



6. ναλύστε τον καρδιακό ρυθμό

Μόλις τα ηλεκτρόδια τοποθετηθούν με ασφάλεια, ο AED θα αναλύσει τον καρδιακό ρυθμό του ατόμου. Βεβαιωθείτε ότι κανείς δεν έρχεται σε επαφή με το άτομο κατά τη διάρκεια αυτής της ανάλυσης. Ο AED θα καθορίσει αν απαιτείται ηλεκτροσόκ ή αν πρέπει να συνεχιστεί η ΚΑΡΠΑ (Καρδιοπνευμονική Αναζωογόνηση).



7. Παροχή σοκ (αν χρειαστεί)

Εάν ο AED κρίνει ότι είναι απαραίτητο ένα ηλεκτροσόκ, θα σας ζητήσει να πατήσετε το κουμπί σοκ. Βεβαιωθείτε ότι κανείς δεν έρχεται σε επαφή με το άτομο ή με υγρές επιφάνειες και ακολουθήστε με ακρίβεια τις οδηγίες του AED. Μείνετε μακριά κατά τη διάρκεια της χορήγησης του σοκ.



8. Εκτελέστε ΚΑΡΠΑ

Αφού χορηγήσετε ένα ηλεκτροσόκ (εάν απαιτείται) ή εάν ο AED σας συμβουλεύει να μην κάνετε ηλεκτροσόκ, συνεχίστε αμέσως την ΚΑΡΠΑ ακολουθώντας τις συνιστώμενες αναλογίες συμπίεσης και αναπνοής. Συνεχίστε να εκτελείτε ΚΑΡΠΑ μέχρι το άτομο να δείξει σημάδια κίνησης, να φτάσει επαγγελματική ιατρική βοήθεια ή το AED να σας ζητήσει να σταματήσετε.



9. Ακολουθήστε πρόσθετες προτροπές AED

Καθ' όλη τη διάρκεια της διαδικασίας, συνεχίστε να ακολουθείτε τις υποδείξεις και τις οδηγίες του AED. Ο AED θα παρέχει οδηγίες σχετικά με το πότε πρέπει να συνεχίσετε την ΚΑΡΠΑ, πότε να αναλύσετε εκ νέου τον καρδιακό ρυθμό ή αν απαιτούνται πρόσθετα ηλεκτροσόκ.

Συμπέρασμα

Η χρήση ενός AED είναι ένα κρίσιμο βήμα στην αλυσίδα της επιβίωσης για κάποιον που βιώνει αιφνίδια καρδιακή ανακοπή. Η εξοικείωση με τα βήματα που απαιτούνται για τη χρήση ενός AED μπορεί να κάνει σημαντική διαφορά στη διάσωση ζώων. Να θυμάστε, πάντα να αξιολογείτε την κατάσταση, να καλείτε επαγγελματική βοήθεια, να ανακτήσετε και να προετοιμάσετε τον AED, να τοποθετήσετε σωστά τα ηλεκτρόδια,



να ακολουθήσετε τις υποδείξεις του AED και να συνεχίσετε την ΚΑΡΠΑ όπως απαιτείται. Ενεργώντας γρήγορα και με αυτοπεποίθηση, οι πάροχοι πρώτων βοηθειών μπορούν να αυξήσουν τις πιθανότητες επιτυχούς έκβασης

Ασφάλεια AED

Ο AED είναι όπως κάθε άλλη ηλεκτρική συσκευή, καθώς πρέπει να τηρούνται ορισμένες προφυλάξεις ασφαλείας για να ελαχιστοποιηθεί ο κίνδυνος τραυματισμού του χειριστή, των βοηθών ή ακόμη και του θύματος.

- Διατηρήστε τα ηλεκτρόδια χωριστά. Μη συνδέετε ποτέ τα ηλεκτρόδια σε κανέναν άλλον εκτός από έναν τραυματία με υποψία καρδιακής ανακοπής.
- Προσέξτε αυτοκόλλητα στο δέρμα.
- Προσέξτε τα εμφυτεύματα.
- Προσέξτε τα εύφλεκτα υλικά

Δεν αναφέρεται σοκ

- > Εάν οι φωνητικές οδηγίες σας εντέλουν να ξεκινήσετε ΚΑΡΠΑ, ξεκινήστε αμέσως.
- > Διατηρήστε την ΚΑΡΠΑ για δύο λεπτά ή μέχρι να σας ζητηθεί να σταματήσετε.
- > Συνεχίστε να ακολουθείτε τις φωνητικές οδηγίες.

Ένδειξη σοκ

- > Βεβαιωθείτε ότι όλοι έχουν απομακρυνθεί από το θύμα.
- > Πατήστε το κουμπί σοκ σύμφωνα με τις οδηγίες
- > Αφού γίνει το σοκ, συνεχίστε την ΚΑΡΠΑ για δύο λεπτά ή μέχρι να σας δοθεί εντολή να σταματήσετε.
- > Αφήστε το AED να αναλύσει.
- > Συνεχίστε να ακολουθείτε τις φωνητικές οδηγίες

Κατανόηση της αναπηρίας στην παροχή πρώτων βοηθειών

Κατά την παροχή πρώτων βοηθειών, είναι σημαντικό να λαμβάνετε υπόψη τις ιδιαίτερες ανάγκες των ατόμων με αναπηρία. Η αναπηρία είναι ένας ευρύς όρος που περιλαμβάνει μια σειρά από σωματικές, αισθητηριακές, γνωστικές και διανοητικές βλάβες που μπορεί να επηρεάζουν την κινητικότητα, την επικοινωνία ή την κατανόηση ενός ατόμου. Ως πάροχος πρώτων βοηθειών, η γνώση και η ευαισθησία απέναντι στις αναπηρίες μπορεί να διασφαλίσει ότι προσφέρετε κατάλληλη και αποτελεσματική φροντίδα. Ακολουθούν ορισμένες σημαντικές εκτιμήσεις κατά την παροχή πρώτων βοηθειών σε άτομα με αναπηρίες:

1. Επικοινωνία



Η αποτελεσματική επικοινωνία είναι ζωτικής σημασίας για την παροχή φροντίδας σε άτομα με αναπηρία. Αφιερώστε χρόνο για να κατανοήσετε τη μέθοδο επικοινωνίας που προτιμά το άτομο, η οποία μπορεί να περιλαμβάνει λεκτικές, μη λεκτικές ή εναλλακτικές μεθόδους επικοινωνίας, όπως η νοηματική γλώσσα ή οπτικά βοηθήματα. Ακούστε προσεκτικά, να είστε υπομονετικοί και να κάνετε διευκρινιστικές ερωτήσεις για να διασφαλίσετε τη σαφή κατανόηση και να διευκολύνετε την αποτελεσματική επικοινωνία.

2. Προσβασιμότητα

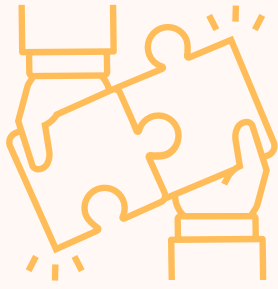


Εξετάστε τις ανάγκες προσβασιμότητας των ατόμων με αναπηρία κατά την παροχή πρώτων βοηθειών. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει την παροχή φυσικών διευκολύνσεων, όπως ράμπες ή προσβάσιμους χώρους, για άτομα με κινητικά προβλήματα. Διασφαλίστε ότι ο εξοπλισμός και τα εφόδια έκτακτης ανάγκης είναι εύκολα προσβάσιμα για όλους, συμπεριλαμβανομένων των ατόμων με προβλήματα όρασης ή ακοής.

3. Εξατομικευμένη προσέγγιση



Αναγνωρίστε ότι η αναπηρία και οι ανάγκες κάθε ατόμου είναι μοναδικές. Αντιμετωπίστε τα άτομα με αναπηρία πρώτα ως άτομα, εστιάζοντας στα συγκεκριμένα συμπτώματα ή τις ιατρικές τους καταστάσεις και όχι αποκλειστικά στην αναπηρία τους. Να είστε προσεκτικοί σε τυχόν πρόσθετες ιατρικές συσκευές ή εξοπλισμό που μπορεί να χρησιμοποιεί το άτομο και να τις ενσωματώνετε στην αξιολόγηση και το σχέδιο θεραπείας σας.



4. Συνεργατική προσέγγιση

Σε ορισμένες περιπτώσεις, τα άτομα με αναπηρία μπορεί να έχουν προσωπικούς φροντιστές ή δίκτυα υποστήριξης που γνωρίζουν τις συγκεκριμένες ανάγκες και προτιμήσεις τους. Κατά περίπτωση, ακολουθήστε μια συνεργατική προσέγγιση, επικοινωνώντας και συνεργαζόμενοι με αυτά τα άτομα ή τους φροντιστές για να εξασφαλίσετε την καλύτερη δυνατή φροντίδα για το άτομο με αναπηρία.



5. Προσαρμογές και τροποποιήσεις

Να είστε προετοιμασμένοι να προσαρμόσετε τις τεχνικές και τις προσεγγίσεις σας για να διευκολύνετε τα άτομα με αναπηρίες. Για παράδειγμα, μπορεί να χρειαστεί να τροποποιήσετε τη θέση ή τις τεχνικές που χρησιμοποιείτε κατά την ΚΑΡΠΑ για κάποιον με περιορισμένη κινητικότητα. Επιπλέον, σκεφτείτε να χρησιμοποιήσετε οπτικές ενδείξεις ή απλοποιημένες οδηγίες για άτομα με γνωστικές ή διανοητικές αναπηρίες.



6. Συναισθηματική υποστήριξη

Αναγνωρίστε τον πιθανό συναισθηματικό αντίκτυπο που μπορεί να έχει μια ιατρική έκτακτη ανάγκη στα άτομα με αναπηρία. Προσφέρετε καθησυχασμό, ενσυναίσθηση και συναισθηματική υποστήριξη καθ' όλη τη διάρκεια της διαδικασίας παροχής πρώτων βοηθειών. Λάβετε υπόψη σας τυχόν ειδικές συναισθηματικές ή ψυχολογικές εκτιμήσεις που σχετίζονται με την αναπηρία τους.



7. Εμπιστευτικότητα και αξιοπρέπεια

Σεβαστείτε την ιδιωτικότητα, την εμπιστευτικότητα και την αξιοπρέπεια των ατόμων με αναπηρία. Διατηρείτε τα κατάλληλα όρια και διασφαλίζετε ότι οι προσωπικές πληροφορίες κοινοποιούνται μόνο σε όσους εμπλέκονται άμεσα στη φροντίδα του ατόμου. Να έχετε επίγνωση τυχόν πολιτισμικών ή προσωπικών εκτιμήσεων που σχετίζονται με την ιδιωτικότητα και τη σεμνότητα.



8. Συνεχής μάθηση

Εκπαιδευτείτε συνεχώς σχετικά με τους διάφορους τύπους αναπηριών, τις σχετικές ανάγκες τους και τις κατάλληλες πρακτικές πρώτων βοηθειών. Παρακολουθήστε εκπαιδευτικά σεμινάρια, αναζητήστε καθοδήγηση από οργανώσεις ατόμων με αναπηρία και ενημερωθείτε για τις τρέχουσες κατευθυντήριες γραμμές και συστάσεις.

Συμπέρασμα

Η παροχή πρώτων βοηθειών χωρίς αποκλεισμούς περιλαμβάνει την κατανόηση και την προσαρμογή τις ανάγκες των ατόμων με αναπηρία. Προάγοντας την αποτελεσματική επικοινωνία, λαμβάνοντας υπόψη την προσβασιμότητα, υιοθετώντας μια εξατομικευμένη και συνεργατική προσέγγιση, κάνοντας τις απαραίτητες προσαρμογές, παρέχοντας συναισθηματική υποστήριξη και σεβόμενοι την ιδιωτική ζωή και την αξιοπρέπεια, μπορείτε να διασφαλίσετε ότι τα άτομα με αναπηρία λαμβάνουν κατάλληλη και ευαίσθητη φροντίδα κατά τη διάρκεια ιατρικών επειγόντων περιστατικών. Αγκαλιάστε τις αρχές της συμμετοχικότητας, της ενσυναίσθησης και της συνεχούς μάθησης για να ενισχύσετε την ικανότητά σας να παρέχετε αποτελεσματικές πρώτες βοήθειες σε όλα τα άτομα, ανεξάρτητα από τις αναπηρίες τους.

Επικοινωνία

Όραση	Ενημερώνουμε το άτομο για το πού βρίσκεται στην περιοχή
	Εξηγούμε το τραύμα
Ακρόαση	Μιλάμε αργά και σταθερά για να διευκολύνουμε την
	Χρησιμοποιούμε τη νοηματική γλώσσα αν είναι δυνατόν
Διανοητική	Δίνουμε απλές οδηγίες εξηγώντας την κατάσταση και περιμένουμε πάντα την κατανόηση.
Κινητήρας	Εμείς εξηγούμε το το κατάσταση ως αυτή είναι και να προωθήσουμε το την ενεργό συνεργασία
Διανοητική	Να είστε υποστηρικτικοί και να εξηγείτε τι και πώς θα παρέχουμε πρώτες βοήθειες όσες φορές χρειάζεται.
	Σε ορισμένες περιπτώσεις, η απόσπαση της προσοχής μπορεί να βοηθήσει

Αλληλεπίδραση με άτομα με αναπηρία: Παροχής Πρώτων Βοηθειών

Ως πάροχος πρώτων βοηθειών, είναι σημαντικό να προάγετε θετικές και με σεβασμό αλληλεπιδράσεις με άτομα με αναπηρία. Η αλληλεπίδραση με άτομα με αναπηρίες απαιτεί κατανόηση, ενσυναίσθηση και νοοτροπία χωρίς αποκλεισμούς. Ακολουθούν ορισμένες βασικές κατευθυντήριες γραμμές για την προώθηση της αποτελεσματικής επικοινωνίας και αλληλεπίδρασης:



1. Χρησιμοποιήστε τη γλώσσα "πρόσωπο-πρώτο"

Όταν αναφέρεστε σε άτομα με αναπηρία, είναι σεβαστό να χρησιμοποιείτε τη γλώσσα με βάση το πρόσωπο. Αυτό σημαίνει ότι δίνεται έμφαση πρώτα στο άτομο και όχι στην αναπηρία του. Για παράδειγμα, πείτε "άτομο με οπτική αναπηρία" αντί για "άτομο με οπτική αναπηρία". Αυτή η προσέγγιση συμβάλλει στην προώθηση της ταυτότητας του ατόμου πέρα από την αναπηρία του.



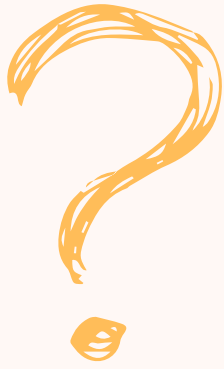
2. Αντιμετωπίστε τα άτομα με σεβασμό

Αντιμετωπίστε όλα τα άτομα με αναπηρία με τον ίδιο σεβασμό και την ίδια αξιοπρέπεια που θα αντιμετώπιζατε οποιονδήποτε άλλον. Επικεντρωθείτε στις ικανότητές τους και όχι στους περιορισμούς τους. Αποφύγετε να κάνετε υποθέσεις ή να υποτιμάτε τις ικανότητές τους. Να ακούτε ενεργά, να είστε υπομονετικοί και να επιδεικνύετε ενσυναίσθηση.



3. Επικοινωνία

Όταν επικοινωνείτε με άτομα με αναπηρία, να λαμβάνετε υπόψη σας τις ιδιαίτερες ανάγκες τους. Προσαρμόστε το στυλ επικοινωνίας σας ανάλογα με τις ανάγκες. Διατηρήστε οπτική επαφή και μιλήστε καθαρά και άμεσα. Εάν το άτομο έχει πρόβλημα ακοής, αντιμετωπίστε το πρόσωπο του απευθείας και εξετάστε το ενδεχόμενο χρήσης οπτικών βοηθημάτων ή γραπτής επικοινωνίας, εάν χρειάζεται. Για τα άτομα με προβλήματα ομιλίας, να είστε υπομονετικοί και να τους αφήνετε χρόνο να εκφραστούν. Εάν δεν είστε σίγουροι για τις επικοινωνιακές τους προτιμήσεις, ρωτήστε τους απευθείας.



4. Ζητήστε καθοδήγηση

Αν δεν είστε σίγουροι για το πώς να βοηθήσετε καλύτερα ένα άτομο με αναπηρία, μη διστάσετε να ζητήσετε καθοδήγηση ή διευκρινίσεις. Ρωτήστε με σεβασμό το άτομο πώς μπορείτε να το υποστηρίξετε με τον καλύτερο δυνατό τρόπο ή αν υπάρχουν ειδικές παρατηρήσεις που πρέπει να γνωρίζετε. Οι ανάγκες και οι προτιμήσεις κάθε ατόμου μπορεί να διαφέρουν, γι' αυτό είναι σημαντικό να ζητάτε τη συμβολή του.



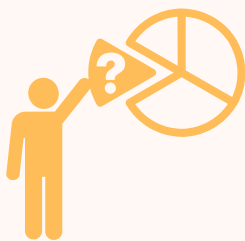
5. Προσφέρετε βοήθεια, αλλά σεβαστείτε την αυτονομία

Αν πιστεύετε ότι κάποιος με αναπηρία χρειάζεται βοήθεια, προσφέρετε με σεβασμό τη βοήθειά σας. Ωστόσο, να θυμάστε πάντα να σέβεστε την αυτονομία και την ανεξαρτησία του. Περιμένετε τη συγκατάθεσή τους πριν παρέχετε βοήθεια και να είστε ανοιχτοί στις προτιμήσεις ή τις οδηγίες τους. Αναγνωρίστε ότι τα άτομα με αναπηρία έχουν το δικαίωμα να λαμβάνουν αποφάσεις σχετικά με τη φροντίδα τους.



6. Λάβετε υπόψη το φυσικό χώρο και την προσβασιμότητα

Λάβετε υπόψη τις ανάγκες των ατόμων με αναπηρία σε φυσικό χώρο και προσβασιμότητα. Βεβαιωθείτε ότι το περιβάλλον είναι προσβάσιμο, με σαφείς διαδρομές και διευκολύνσεις όπως ράμπες, ανελκυστήρες ή προσβάσιμα καθίσματα. Έχετε επίγνωση των πιθανών εμποδίων ή κινδύνων που μπορεί να εμποδίζουν την κινητικότητα των ατόμων με αναπηρία και λάβετε μέτρα για την αντιμετώπισή τους.



7. Αποφύγετε να κάνετε υποθέσεις

Μην κάνετε υποθέσεις σχετικά με τις ικανότητες ή τους περιορισμούς των ατόμων με αναπηρία με βάση στερεότυπα ή προκαταλήψεις. Κάθε άτομο είναι μοναδικό και οι αναπηρίες μπορεί να ποικίλλουν σε μεγάλο βαθμό. Αντιμετωπίστε κάθε άτομο ως άτομο, με τις δικές του ικανότητες, δυνάμεις και προτιμήσεις.



8. Σεβασμός της ιδιωτικής ζωής και της εμπιστευτικότητας

Να σέβονται την ιδιωτική ζωή και το απόρρητο των ατόμων με αναπηρία. Διατηρείτε τις προσωπικές πληροφορίες εμπιστευτικές και μοιράζεστε τις σχετικές λεπτομέρειες μόνο με όσους εμπλέκονται άμεσα στη φροντίδα τους. Να λαμβάνετε υπόψη σας τυχόν πολιτιστικές ή προσωπικές εκτιμήσεις σχετικά με την ιδιωτικότητα και τη σεμνότητα.

Συμπέρασμα

Η αλληλεπίδραση με άτομα με αναπηρία απαιτεί μια προσέγγιση χωρίς αποκλεισμούς και με σεβασμό. Με τη χρήση της γλώσσας με γνώμονα τον άνθρωπο, την αντιμετώπιση των ατόμων με σεβασμό, την προσαρμογή του στυλ επικοινωνίας, την αναζήτηση καθοδήγησης όταν χρειάζεται, προσφέροντας βοήθεια με συναίνεση,



λαμβάνοντας υπόψη τη φυσική προσβασιμότητα, αποφεύγοντας τις υποθέσεις και σεβόμενοι την ιδιωτική ζωή, μπορείτε να προωθήσετε θετικές και αποτελεσματικές αλληλεπιδράσεις ως πάροχος πρώτων βοηθειών. Αγκαλιάστε την ενσυναίσθηση, το άνοιγμα και την προθυμία για μάθηση, ώστε να διασφαλίσετε ότι τα άτομα με αναπηρία λαμβάνουν τη φροντίδα και την υποστήριξη που τους αξίζει.

Υποστήριξη ατόμων με αναπηρία σε καταστάσεις πρώτων βοηθειών

Κατά την παροχή πρώτων βοηθειών, είναι σημαντικό να λαμβάνονται υπόψη οι ειδικές ανάγκες των ατόμων με διαφορετικές αναπηρίες, ώστε να διασφαλίζεται η αποτελεσματική επικοινωνία και υποστήριξη. Ακολουθούν ορισμένες κατευθυντήριες γραμμές για την παροχή βοήθειας σε άτομα με ειδικές αναπηρίες:

1. Βλάβη όρασης::

- Ενημέρωση του ατόμου για τη θέση του: Όταν φροντίζετε ένα άτομο με προβλήματα όρασης, παρέχετε σαφείς και συνοπτικές προφορικές πληροφορίες για το περιβάλλον του, όπως η θέση των εξόδων, των εμποδίων ή των κοντινών αντικειμένων. Αυτό βοηθά στον προσανατολισμό τους στο περιβάλλον και διασφαλίζει την ασφάλειά τους.
- Εξηγώντας το τραύμα: Χρησιμοποιήστε προφορικές περιγραφές για να εξηγήσετε τη φύση του τραύματος, των τραυματισμών ή των διαδικασιών που εκτελούνται. Να είστε περιγραφικοί και περιεκτικοί, εστιάζοντας στην παροχή πληροφοριών που είναι σχετικές και απαραίτητες για την κατανόησή τους.



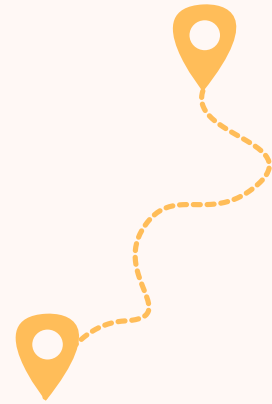
2. Διαταραχή ακοής



- Μιλώντας αργά και σταθερά: Μιλήστε καθαρά και με μέτριο ρυθμό για να διευκολύνετε την ανάγνωση των χειλιών για τα άτομα με προβλήματα ακοής. Χρησιμοποιήστε εκφράσεις του προσώπου, χειρονομίες και γλώσσα του σώματος για να βελτιώσετε την επικοινωνία.
- Χρησιμοποιώντας τη νοηματική γλώσσα: Χρησιμοποιήστε τη για να επικοινωνήσετε αποτελεσματικά. Εάν δεν γνωρίζετε τη νοηματική γλώσσα, σκεφτείτε να έχετε πρόχειρο στυλό και χαρτί για γραπτή επικοινωνία.

3. Νοητική Παραμόρφωση

1. Παροχή απλών οδηγιών: Προσφέρετε σαφείς και απλές οδηγίες χρησιμοποιώντας καθημερινή γλώσσα. Χωρίστε τις πολύπλοκες πληροφορίες σε μικρότερα βήματα και βεβαιωθείτε ότι ο άνθρωπος κατανοεί κάθε βήμα πριν προχωρήσετε.
2. Προώθηση της κατανόησης: Αφήστε αρκετό χρόνο στο άτομο για να επεξεργαστεί και να κατανοήσει τις πληροφορίες. Χρησιμοποιήστε οπτικά βοηθήματα ή επιδείξεις αν είναι δυνατόν για να βοηθήσετε στην κατανόησή τους. Να είστε υπομονετικοί και έτοιμοι να επαναλάβετε ή να αναδιατυπώσετε τις οδηγίες αναλόγως.



4. Κινητική Παραμόρφωση

Εξήγηση της κατάστασης: Παρέχετε μια σαφή εξήγηση της κατάστασης, των τραυματισμών ή των διαδικασιών που πραγματοποιούνται. Περιγράψτε τη βοήθεια που παρέχετε και εμπλέξτε το άτομο στη λήψη αποφάσεων όταν είναι αρμόζον, προωθώντας την ενεργή τους συνεργασία.

5. Διανοητική αναπηρία

1. Να είσαι υποστηρικτικός: Προσφέρετε καθησυχασμό, υπομονή και ενσυναίσθηση όταν βοηθάτε κάποιον με νοητική υστέρηση. Εξηγήστε τις ενέργειες στις οποίες θα προβείτε και δώστε σαφείς, συνοπτικές εξηγήσεις για να ανακουφίσετε το άγχος ή τη σύγχυση.

2. Επανάληψη και διευκρίνιση: Κατανοήστε ότι τα άτομα με νοητική αναπηρία μπορεί να χρειάζονται επαναλαμβανόμενες εξηγήσεις ή διαβεβαιώσεις. Να είστε προετοιμασμένοι να παρέχετε πληροφορίες πολλές φορές με ήρεμο και υποστηρικτικό τρόπο.

3. Χρήση τεχνικών απόσπασης της προσοχής: Σε ορισμένες περιπτώσεις, οι τεχνικές απόσπασης της προσοχής, όπως η συμμετοχή του ατόμου σε συζήτηση ή η ανακατεύθυνση της προσοχής του σε κάτι θετικό ή ανακουφιστικό, μπορεί να είναι χρήσιμες για την ανακούφιση από την αγωνία ή το άγχος κατά τη διάρκεια της διαδικασίας παροχής πρώτων βοηθειών.



Συμπερασματικά

Η αλληλεπίδραση με άτομα με αναπηρία απαιτεί μια προσέγγιση χωρίς αποκλεισμούς και με σεβασμό. Χρησιμοποιώντας τη γλώσσα με γνώμονα τον άνθρωπο, αντιμετωπίζοντας τα άτομα με σεβασμό, προσαρμόζοντας τα στυλ επικοινωνίας, αναζητώντας καθοδήγηση όταν χρειάζεται, προσφέροντας βοήθεια με συγκατάθεση, λαμβάνοντας υπόψη τη φυσική προσβασιμότητα, αποφεύγοντας τις υποθέσεις και σεβόμενοι την ιδιωτική ζωή, μπορείτε να προωθήσετε θετικές και αποτελεσματικές αλληλεπιδράσεις ως πάροχος πρώτων βοηθειών. Αγκαλιάστε την ενσυναίσθηση, το άνοιγμα και την προθυμία για μάθηση, ώστε να διασφαλίσετε ότι τα άτομα με αναπηρία λαμβάνουν τη φροντίδα και την υποστήριξη που τους αξίζει.

Καλές πρακτικές

Έκθεση για τις καλές πρακτικές

Σχετικά με τους ανταποκρινόμενους οργανισμούς

Με βάση τις πληροφορίες που παρασχέθηκαν, φαίνεται ότι οι οργανώσεις ΑΕΤΟΙ, BRESSO4, EBAGEM και TREND-PRIMA απάντησαν σε ερωτηματολόγιο σχετικά με την παροχή πρώτων βοηθειών σε άτομα με αναπηρία. Η απάντηση κάθε οργανισμού παρουσιάζεται ως ποσοστό επί του συνόλου των απαντήσεων που ελήφθησαν.

Οι ΑΕΤΟΙ, BRESSO4 και TREND-PRIMA είχαν το ίδιο ποσοστό ανταπόκρισης 28,6%, ενώ η EBAGEM είχε ποσοστό ανταπόκρισης 14,3%. Δυστυχώς, χωρίς περαιτέρω πληροφορίες σχετικά με το ερωτηματολόγιο ή τις ίδιες τις οργανώσεις, δεν είναι δυνατόν να παράσχουμε πρόσθετες πληροφορίες ή ανάλυση των απαντήσεων.

Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι κατά τη δημιουργία ενός οδηγού για την παροχή πρώτων βοηθειών σε άτομα με αναπηρία, είναι σημαντικό να λαμβάνεται υπόψη ένα ευρύ φάσμα πηγών και προοπτικών. Η συνεργασία με οργανώσεις υπεράσπισης των ατόμων με αναπηρία, επαγγελματίες του ιατρικού κλάδου και τα ίδια τα άτομα με αναπηρία μπορεί να προσφέρουν πολύτιμες γνώσεις και καθοδήγηση.

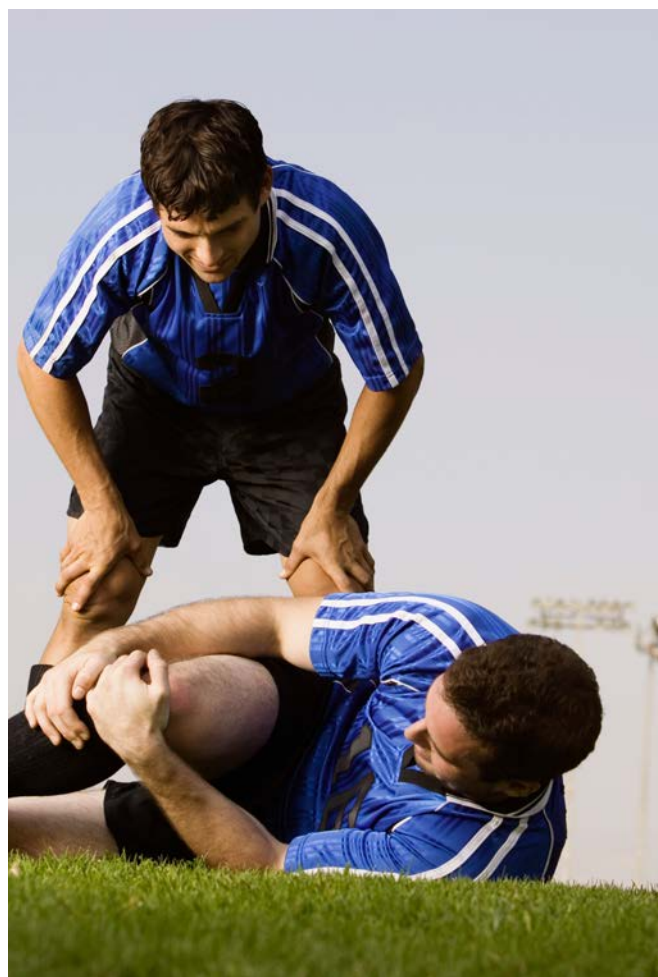


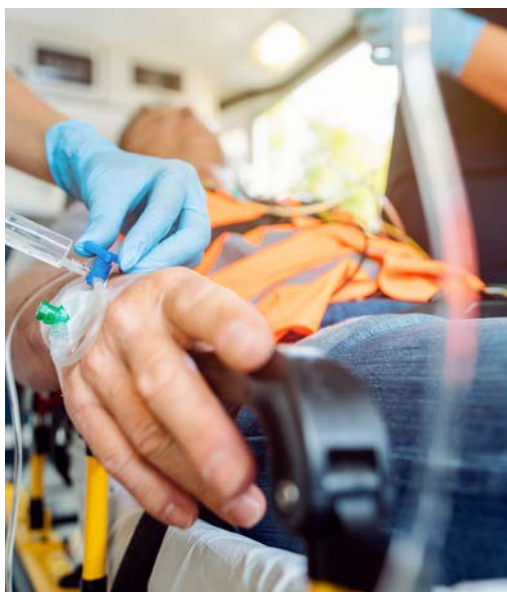
Σχετικά με τους αναφερόμενους τραυματισμούς και τις ασθένειες

Φαίνεται ότι η πλειονότητα των ερωτηθέντων (64,3%) ανέφερε τραυματισμούς όταν ρωτήθηκε σχετικά με το τι αναφέρουν όσον αφορά τις πρώτες βοήθειες που παρέχονται στους αθλητές με αναπηρία, ενώ το 35,7% ανέφερε αιφνίδιες ασθένειες. Αυτό υποδηλώνει ότι οι τραυματισμοί αναφέρονται συχνότερα από τις αιφνίδιες ασθένειες μεταξύ των αθλητών με αναπηρίες.

Η παροχή πρώτων βοηθειών σε αθλητές με αναπηρία μπορεί να είναι πρόκληση λόγω των διαφόρων τύπων αναπηρίας και των προβλημάτων υγείας που μπορεί να αντιμετωπίζουν. Το υψηλό ποσοστό των ερωτηθέντων που ανέφεραν τραυματισμούς μπορεί να υποδηλώνει ότι οι αθλητές με αναπηρίες διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο σωματικών τραυματισμών κατά τη συμμετοχή τους σε αθλήματα ή σωματικές δραστηριότητες.

Ο ορισμός του τραυματισμού που παρέχεται στην έρευνα αναφέρεται σε σωματικό τραύμα που οδηγεί σε παρατηρήσιμη βλάβη στους ιστούς του σώματος. Όταν πρόκειται για αθλητές με αναπηρίες, είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι ορισμένες αναπηρίες μπορεί να αυξάνουν τον κίνδυνο ορισμένων τύπων τραυματισμών. Για παράδειγμα, οι αθλητές με κινητικές αναπηρίες μπορεί να διατρέχουν υψηλότερο κίνδυνο να αναπτύξουν πληγές πίεσης ή άλλους τραυματισμούς που σχετίζονται με τη διάσπαση του δέρματος.





Το χαμηλότερο ποσοστό των ερωτηθέντων που ανέφεραν αιφνίδια ασθένεια μπορεί να υποδηλώνει ότι οι αιφνίδιες ασθένειες είναι λιγότερο συχνές μεταξύ των αθλητών με αναπηρία. Ωστόσο, είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι ξαφνικές ασθένειες μπορεί να εξακολουθούν να συμβαίνουν και ότι ορισμένες αναπηρίες μπορεί να αυξάνουν τον κίνδυνο ορισμένων τύπων ασθενειών ή ιατρικών επειγόντων περιστατικών.



Συνολικά, τα αποτελέσματα της έρευνας δείχνουν ότι οι τραυματισμοί αναφέρονται συχνότερα από τις αιφνίδιες ασθένειες μεταξύ των αθλητών με αναπηρίες. Αυτό υπογραμμίζει τη σημασία της παροχής κατάλληλων πρώτων βοηθειών και ιατρικής περίθαλψης στους αθλητές με αναπηρία, λαμβάνοντας υπόψη τις ειδικές αναπηρίες και τις ανάγκες υγείας τους.





Σχετικά με τον τόπο όπου συνέβη το ατύχημα

Με βάση τις απαντήσεις που έδωσαν οι αθλητές με αναπηρία στην ερώτηση "Πού συνέβη το ατύχημα (περιγράψτε λεπτομερώς τον τόπο);", μπορούμε να δούμε ότι τα ατυχήματα συνέβησαν σε διάφορους τόπους. Ο πιο συνηθισμένος τόπος που αναφέρθηκε ήταν το σχολικό περιβάλλον, συμπεριλαμβανομένου του γυμναστηρίου του σχολείου, του κυλικείου, της παιδικής χαράς και της αίθουσας διδασκαλίας. Αναφέρθηκαν επίσης υπαίθρια αθλητικά γήπεδα, με τα γήπεδα ποδοσφαίρου να είναι τα πιο συχνά αναφερόμενα. Αναφέρθηκαν επίσης άλλες υπαίθριες τοποθεσίες, όπως γήπεδα μπάσκετ και λίμνες.



Εκτός από τα σχολεία και τους υπαίθριους χώρους, μερικά περιστατικά συνέβησαν σε συγκεκριμένες εγκαταστάσεις, όπως αθλητική αίθουσα, πισίνα και δωμάτιο ξενοδοχείου. Ένα περιστατικό συνέβη μέσα στο κέντρο KDAP, ενώ ένα άλλο συνέβη στην τραπεζαρία της μονάδας όπου τρώνε οι εκπαιδευόμενοι. Η περιγραφή της τραπεζαρίας ως ασφαλούς και ευρύχωρου χώρου που μπορεί να φιλοξενήσει έως και 50 άτομα αποτελεί χρήσιμη πληροφορία για τους παρόχους πρώτων βοηθειών που ενδέχεται να χρειαστεί να ανταποκριθούν σε περιστατικά σε παρόμοιες εγκαταστάσεις.



Συνολικά, η ποικιλομορφία των τοποθεσιών που αναφέρθηκαν υπογραμμίζει τη σημασία της ετοιμότητας των παρόχων πρώτων βοηθειών να ανταποκρίνονται σε περιστατικά σε διάφορα περιβάλλοντα. Είναι ζωτικής σημασίας να διαθέτουν τον απαραίτητο εξοπλισμό και την κατάρτιση για την παροχή αποτελεσματικών πρώτων βοηθειών σε διάφορους χώρους, συμπεριλαμβανομένων των σχολικών, των υπαίθριων αθλητικών γηπέδων και ειδικών εγκαταστάσεων όπως οι αθλητικές αίθουσες και οι πισίνες.



Είχαν οι πάροχοι πρώτων βοηθειών τα απαραίτητα προσόντα;

Η πλειονότητα των παρόχων πρώτων βοηθειών ήταν ειδικευμένοι 71,4%. Εννέα ερωτηθέντες απάντησαν "Ναι", ενώ μόνο τρεις απάντησαν "Όχι". 28,6% Ωστόσο, είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι αυτή η έρευνα περιορίζεται στις απαντήσεις μιας μικρής ομάδας και ενδέχεται να μην είναι αντιπροσωπευτική του ευρύτερου πληθυσμού των παρόχων πρώτων βοηθειών για αθλητές με αναπηρία. Επιπλέον, χωρίς περαιτέρω πληροφορίες σχετικά με τα προσόντα των παρόχων ή τις συγκεκριμένες περιστάσεις στις οποίες παρείχαν πρώτες βοήθειες, είναι δύσκολο να εξαχθούν ουσιαστικά συμπεράσματα μόνο από αυτά τα δεδομένα.



Η ηλικία των παρόχων πρώτων βοηθειών

Η ηλικία των παρόχων πρώτων βοηθειών
Από τις απαντήσεις προκύπτει ότι η ηλικία των παρόχων πρώτων βοηθειών κυμαίνεται από 18 ετών ή μικρότερη έως 31-59 ετών. Η πλειονότητα των παρόχων ανήκε στην ηλικιακή ομάδα 31-59 ετών, με 8 από τους 14 ερωτηθέντες να εμπίπτουν σε αυτό το εύρος. Οι υπόλοιποι 6 ερωτηθέντες ήταν ηλικίας 19-30 ετών ή 18 ετών ή νεότεροι.

Όσον αφορά το φύλο, υπήρχαν 9 άνδρες και 5 γυναίκες πάροχοι πρώτων βοηθειών μεταξύ των ερωτηθέντων. Αυτό υποδηλώνει μια μικρή πλειοψηφία ανδρών παρόχων, αλλά η διαφορά δεν είναι σημαντική δεδομένου του μικρού μεγέθους του δείγματος.



Ποιος ήταν ο ρόλος του παρόχου πρώτων βοηθειών;

Από τις απαντήσεις στην ερώτηση "Πώς ήταν ο πάροχος πρώτων βοηθειών στον τόπο του συμβάντος;" προέκυψε ότι οι περισσότεροι πάροχοι πρώτων βοηθειών ήταν δάσκαλοι ή προπονητές αθλημάτων, ακολουθούμενοι από έναν υπάλληλο του ΚΔΑΠ και έναν εκπαιδευτικό για άτομα με αυτισμό. Μια απάντηση ανέφερε ότι ο πάροχος πρώτων βοηθειών ήταν ναυαγοσώστης, ο οποίος έδειχνε επίσης στυλ κολύμβησης σε όσους βρίσκονταν στο νερό.

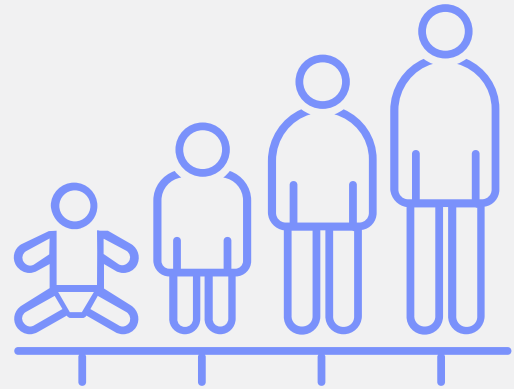
Η πλειονότητα των παρόχων αξιολόγησε την κατάσταση του αθλητή παρατηρώντας τον και κάνοντας ερωτήσεις για να προσδιορίσει την τοποθεσία και τη σοβαρότητα του προβλήματος. Έλαβαν επίσης τα κατάλληλα μέτρα σταματώντας την αθλητική δραστηριότητα του αθλητή, καλώντας τους γονείς του αθλητή και καλώντας τους να τον συνοδεύσουν στην αίθουσα επειγόντων περιστατικών του νοσοκομείου. Οι ενέργειες αυτές ήταν απαραίτητες για να διασφαλιστεί ότι ο αθλητής έλαβε την κατάλληλη φροντίδα και θεραπεία για τους τραυματισμούς του.



Συνολικά, φαίνεται ότι οι πάροχοι πρώτων βοηθειών ήταν ενημερωμένοι και ικανοί να παρέχουν τις απαραίτητες πρώτες βοήθειες στους αθλητές με αναπηρία.

Ηλικία των θυμάτων

Το ηλικιακό εύρος των θυμάτων κυμαινόταν από 18 ετών ή νεότερων έως 31-59 ετών, με την πλειονότητα να εμπίπτει στην κατηγορία των 18 ετών ή νεότερων. Το φύλο των θυμάτων ήταν σχετικά ομοιόμορφα κατανομημένο μεταξύ ανδρών και γυναικών, με ελαφρώς περισσότερους άνδρες ως θύματα. Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι το μέγεθος του δείγματος είναι μικρό και ενδέχεται να μην είναι αντιπροσωπευτικό του συνολικού πληθυσμού των αθλητών με αναπηρία



Σχετικά με τα άτομα με αναπηρίες

Η πλειονότητα των αθλητών με αναπηρία που έλαβαν πρώτες βοήθειες είχαν νοητική αναπηρία. Αυτό αναφέρεται σε 11 από τις 13 απαντήσεις. Οι υπόλοιπες απαντήσεις κατανέμονται μεταξύ κινητικών αναπηριών (2 απαντήσεις) και συνδυασμού αισθητηριακών, κινητικών, νοητικών και ψυχικών αναπηριών (1 απάντηση) καθώς και νοητικών και ψυχικών αναπηριών (1 απάντηση).

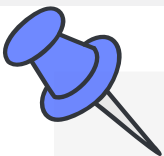
Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι ορισμένοι ερωτηθέντες ήταν μπορούσαν να επιλέξουν περισσότερες από μία κατηγορίες, οπότε ο συνολικός αριθμός των απαντήσεων υπερβαίνει τον συνολικό αριθμό των συμμετεχόντων στην έρευνα.



Πιο συγκεκριμένα, η πλειονότητα των αθλητών με αναπηρία που έλαβαν πρώτες βοήθειες είχαν νοητική αναπηρία. Αναφέρθηκαν επίσης κινητικές αναπηρίες, καθώς και αισθητηριακές και νοητικές αναπηρίες. Είναι σημαντικό οι πάροχοι πρώτων βοηθειών να έχουν μια βασική κατανόηση των διαφόρων τύπων αναπηριών και των ειδικών αναγκών τους, προκειμένου να παρέχουν την κατάλληλη φροντίδα.



Προσπαθώντας να περιγράψουμε καλύτερα το προφίλ η πλειοψηφία των αθλητών με αναπηρία που έλαβαν πρώτες βοήθειες στην έρευνα είχε νοητική αναπηρία, με το 92,9% των ερωτηθέντων να δηλώνει αυτή την κατηγορία. Οι κινητικές αναπηρίες ήταν η δεύτερη πιο κοινή κατηγορία, με 21,4% των ερωτηθέντων να δηλώνουν αυτή την κατηγορία, ακολουθούμενη από τις νοητικές αναπηρίες με 14,3%. Οι αισθητηριακές αναπηρίες ήταν η λιγότερο κοινή κατηγορία, με μόνο 7,1% των ερωτηθέντων να δηλώνουν αυτή την κατηγορία.



Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι οι ερωτηθέντες μπορούσαν να επιλέξουν περισσότερες από μία κατηγορίες, οπότε ορισμένοι αθλητές μπορεί να έχουν πολλαπλές αναπηρίες.



Συνολικά, οι πληροφορίες αυτές μπορούν να βοηθήσουν στην κατάρτιση και την προετοιμασία των παρόχων πρώτων βοηθειών που εργάζονται με αθλητές με αναπηρίες, ώστε να διασφαλιστεί ότι είναι εξοπλισμένοι για να αντιμετωπίσουν ένα εύρος αναπηριών και να παρέχουν αποτελεσματική φροντίδα.



Η ερώτηση της έρευνας αποσκοπούσε στη συλλογή πιο συγκεκριμένων πληροφοριών σχετικά με την αναπηρία του ατόμου που χρειάζεται πρώτες βοήθειες. Οι απαντήσεις παρείχαν μια σειρά από αναπηρίες, όπως διανοητικές αναπηρίες, αυτισμό, σύνδρομο Down και σωματικές αναπηρίες, όπως ακρωτηριασμός και κινητικές αναπηρίες.

Δύο απαντήσεις αναφέρονταν σε σωματικές αναπηρίες, με το ένα άτομο να είναι ακρωτηριασμένο και το άλλο να έχει κινητική αναπηρία με αποτέλεσμα αργό περπάτημα και μικρή δύναμη στα χέρια.

Μια απάντηση ανέφερε υψηλό ποσοστό μυωπίας, ενώ ένα άλλο άτομο είχε διαταραχή ελλειμματικής προσοχής και φοβία. Μια απάντηση περιλάμβανε τη φράση "αναγκαία στέρηση", η οποία δεν είναι σαφές τι σημαίνει στο πλαίσιο της έρευνας.



Συνολικά, οι απαντήσεις δείχνουν ένα ευρύ φάσμα αναπηριών που μπορεί να έχουν οι αθλητές με αναπηρία, γεγονός που υπογραμμίζει τη σημασία της παροχής πρώτων βοηθειών προσαρμοσμένων στις συγκεκριμένες ανάγκες τους.



Δυσκολίες που αντιμετώπισαν οι πάροχοι πρώτων βοηθειών

Είναι σαφές ότι οι πάροχοι πρώτων βοηθειών αντιμετώπιζαν διάφορες δυσκολίες κατά την παροχή βοήθειας σε αθλητές με αναπηρίες. Ορισμένες από τις προκλήσεις που επισημάνθηκαν περιλαμβάνουν δυσκολίες επικοινωνίας λόγω της αναπηρίας του αθλητή, όπως η αδυναμία να μιλήσει ή να εκφράσει με ακρίβεια τον πόνο και τη δυσφορία. Αυτή η έλλειψη επικοινωνίας καθιστά δύσκολη την κατανόηση της σοβαρότητας της κατάστασης και τον καθορισμό της κατάλληλης πορείας δράσης.

Επιπλέον, ορισμένοι αθλητές με αναπηρία μπορεί να δυσκολεύονται να μετακινηθούν ή να χρειάζονται εξειδικευμένη βοήθεια, γεγονός που μπορεί να δημιουργήσει υλικοτεχνικές προκλήσεις για τους παρόχους πρώτων βοηθειών. Για παράδειγμα, η μεταφορά ενός ακρωτηριασμένου αθλητή μπορεί να δημιουργήσει δυσκολίες, όπως και η παροχή βοήθειας σε έναν αθλητή που πνίγεται και χρειάζεται τον ελιγμό Χάιμλιχ, αλλά ο οποίος αποστρέφεται το άγγιγμα.



Συνολικά, είναι σαφές ότι η παροχή πρώτων βοηθειών σε αθλητές με αναπηρία απαιτεί ειδικές εκτιμήσεις και εκπαίδευση για την αντιμετώπιση αυτών των δυσκολιών. Οι πάροχοι πρέπει να έχουν υπομονή, κατανόηση και να είναι εφοδιασμένοι με τις δεξιότητες και τα εργαλεία που απαιτούνται για να προσαρμοστούν στις μοναδικές ανάγκες κάθε αθλητή.

Συστάσεις

Η παροχή πρώτων βοηθειών σε άτομα με αναπηρία μπορεί να απαιτούν κάποιες επιπλέον εκτιμήσεις και προσαρμογές. Ακολουθούν ορισμένες συμβουλές που πρέπει να έχετε κατά νου:



1

Επικοινωνήστε με σαφήνεια: Είναι σημαντικό να επικοινωνείτε με το άτομο και να το ρωτάτε πώς μπορείτε να το υποστηρίξετε καλύτερα. Για παράδειγμα, αν είναι κωφό ή βαρήκοο, χρησιμοποιήστε γραπτές σημειώσεις ή χειρονομίες για να επικοινωνήσετε. Αν έχουν προβλήματα ομιλίας, να είστε υπομονετικοί και να αφιερώνετε χρόνο για να καταλάβετε τι προσπαθούν να πουν.

2

Να έχετε επίγνωση των φυσικών τους αναγκών: Τα άτομα με σωματικές αναπηρίες μπορεί να χρειάζονται πρόσθετη βοήθεια κατά τη μετακίνηση ή την τοποθέτηση. Να είστε προετοιμασμένοι να τους βοηθήσετε με τρόπο που να είναι άνετος γι' αυτούς. Για παράδειγμα, αν βρίσκονται σε αναπηρικό αμαξίδιο, ρωτήστε τους πώς προτιμούν να μεταφερθούν σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης.



3

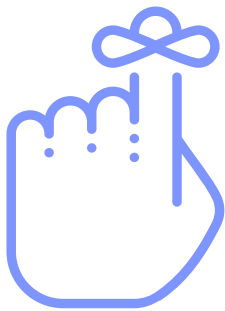
Εξετάστε τις αισθητηριακές ανάγκες: Μερικά άτομα μπορεί να είναι ευαίσθητα στα έντονα φώτα ή στους δυνατούς θορύβους. Λάβετε υπόψη σας αυτές τις ευαισθησίες και προσπαθήστε να δημιουργήσετε ένα ήρεμο περιβάλλον γι' αυτούς. Εάν έχουν ζώο υπηρεσίας, φροντίστε να συμπεριλάβετε το ζώο στις σκέψεις σας για τις πρώτες βοήθειες

4

Προσαρμόστε τις πρώτες βοήθειες στις ειδικές ανάγκες τους: Ορισμένες αναπηρίες μπορεί να απαιτούν μοναδικές τεχνικές πρώτων βοηθειών. Για παράδειγμα, αν κάποιος έχει κρίση, φροντίστε να καθαρίσετε την περιοχή γύρω του και να στηρίξετε το κεφάλι του για να αποφύγετε τον τραυματισμό του. Αν έχει αναπνευστική πάθηση, ρωτήστε τον αν διαθέτει ειδικό εξοπλισμό ή φάρμακα που μπορούν να τον βοηθήσουν

5

Να σέβεστε και να είστε υπομονετικοί: Τα άτομα με αναπηρία μπορεί να χρειάζονται περισσότερο χρόνο ή βοήθεια από άλλους. Να είστε υπομονετικοί, να τους σέβεστε και να τους ρωτάτε πώς μπορείτε να τους υποστηρίξετε καλύτερα.



Θυμηθείτε!

Το πιο σημαντικό πράγμα όταν παρέχετε πρώτες βοήθειες σε κάποιον με αναπηρία είναι να επικοινωνείτε μαζί του και να προσαρμόζετε τις ενέργειές σας στις συγκεκριμένες ανάγκες του.





Συμπέρασμα

Με βάση τις απαντήσεις που δόθηκαν στην έρευνα, είναι σαφές ότι υπάρχει ένα ευρύ φάσμα αναπηριών που μπορεί να πρέπει να ληφθούν υπόψη κατά την παροχή πρώτων βοηθειών στους αθλητές. Αυτές περιλαμβάνουν αισθητηριακές αναπηρίες όπως κώφωση ή τύφλωση, κινητικές αναπηρίες όπως παραπληγία ή εγκεφαλική παράλυση, διανοητικές αναπηρίες όπως αυτισμός ή σύνδρομο Down και καταστάσεις ψυχικής υγείας όπως σχιζοφρένεια.



Προκειμένου να διασφαλιστεί ότι οι πάροχοι πρώτων βοηθειών είναι εξοπλισμένοι για την υποστήριξη αθλητών με αναπηρία, θα πρέπει να παρέχεται κατάρτιση και εκπαίδευση σχετικά με την ευαισθητοποίηση και την ένταξη των ατόμων με αναπηρία. Αυτό μπορεί να συμβάλει στη μείωση των εμποδίων και στην αύξηση της προσβασιμότητας για τα άτομα με αναπηρία στον αθλητισμό και σε άλλα περιβάλλοντα.

Συνολικά, η παροχή πρώτων βοηθειών σε άτομα με αναπηρία απαιτεί κατανόηση των μοναδικών αναγκών τους και δέσμευση για πρακτικές χωρίς αποκλεισμούς. Ενσωματώνοντας αυτές τις εκτιμήσεις στην εκπαίδευση και την πρακτική των πρώτων βοηθειών, μπορούμε να δημιουργήσουμε ένα ασφαλέστερο και πιο περιεκτικό περιβάλλον για όλους τους αθλητές.

Καλές πρακτικές

Αποτελέσματα έρευνας: Μια ματιά στις απαντήσεις κάθε οργανισμού-εταίρου

Σε αυτή την ενότητα, θα παράσχουμε μια επισκόπηση των απαντήσεων που λάβαμε από κάθε οργανισμό-εταίρο όσον αφορά την παροχή πρώτων βοηθειών σε άτομα με αναπηρία. Η έρευνα αποσκοπούσε στη συλλογή πληροφοριών σχετικά με περιστατικά τραυματισμού ή ασθένειας που αφορούσαν άτομα με αναπηρία, τον τύπο της αναπηρίας, τις πρώτες βοήθειες που παρασχέθηκαν, τις δυσκολίες που αντιμετώπισε ο πάροχος πρώτων βοηθειών και τυχόν πρόσθετα σχόλια.

Στην έρευνα ζητήθηκε από τους ερωτηθέντες να παράσχουν λεπτομέρειες όπως η ονομασία του οργανισμού, ο τύπος του περιστατικού (τραυματισμός ή αιφνίδια ασθένεια), η ημερομηνία και η ώρα του συμβάντος, η τοποθεσία του περιστατικού, η παρεχόμενη θεραπεία, η έκβαση του ατυχήματος και τυχόν δυσκολίες που αντιμετώπισε ο πάροχος πρώτων βοηθειών λόγω της αναπηρίας του ατυχήματος.

Τα αποτελέσματα της έρευνας δείχνουν ότι οι τραυματισμοί ήταν ο συνηθέστερος τύπος περιστατικού που αναφέρθηκε μεταξύ των οργανισμών-εταίρων, ακολουθούμενος από τις αιφνίδιες ασθένειες.

Επιπλέον, η έρευνα συνέλεξε δημογραφικές πληροφορίες σχετικά με το θύμα, όπως η ηλικία, το φύλο και η κατηγορία αναπηρίας. Οι ερωτηθέντες είχαν τη δυνατότητα να επιλέξουν από διάφορες κατηγορίες αναπηρίας, συμπεριλαμβανομένων των αισθητηριακών, κινητικών, πνευματικών και ψυχικών.



ΑΕΤΟΙ

1. Καλή πρακτική. Σημειώθηκε από τους ΑΕΤΟΥΣ ΘΕΣ/ΝΪΚΗΣ ΕΛΛάδα	
Αναφορά τραυματισμού ή ασθένειας	Τραυματισμός (σωματικό παράπονο ή παρατηρήσιμη βλάβη του ιστός του σώματος που παράγεται από τη μεταφορά ενέργειας που βιώνεται ή διατηρείται)
Ημερομηνία και ώρα του συμβάντος (Ημέρα/Μήνας/Έτος)	07.10.2010, 10:00 Π.Μ
Τοποθεσία και προφίλ οργανισμού	<p>Ο οργανισμός στον οποίο συνέβη το περιστατικό είναι μια Μονάδα Φροντίδας Αυτιστικών Ατόμων. Πρόκειται για ένα νομικό πρόσωπο ιδιωτικού δικαίου, ένα κέντρο ημερήσιας φροντίδας με σκοπό την εκπαίδευση και τη φροντίδα ατόμων με αυτισμό και νοητική αναπηρία. Λειτουργεί καθημερινά από νωρίς το πρωί έως αργά το βράδυ.</p> <p>Το περιστατικό έλαβε χώρα στην τραπεζαρία της μονάδας, όπου συνήθως τρώνε οι εκπαιδευόμενοι της μονάδας. Όσοι έχουν τη δυνατότητα να τρώνε μόνοι τους τρώνε χωρίς βοήθ, ενώ όσοι χρειάζονται βοήθεια οργανώνονται σε ομάδες και τρώνε όλοι μαζί με τη βοήθεια ενός βοηθού. Η τραπεζαρία είναι ένας ευρύχωρος απολύτως ασφαλής χώρος που χωράει περίπου 50 άτομα.</p>
Περιγραφή του περιστατικού, παρεχόμενη θεραπεία, έκβαση του ατυχήματος και τοποθεσία του ατυχήματος	<p>Στην τραπεζαρία υπήρχαν μερικοί άνθρωποι που έτρωγαν μαζί με τους βοηθούς τους. Ξαφνικά ένας εκπαιδευόμενος σηκώθηκε και φάνηκε να μην μπορεί να καταπιεί. Η εμφάνιση και το χρώμα του άρχισαν να αλλάζουν και έπιασε το λαιμό του, κάτι που υποδήλωνε πνιγμό. Τότε ένας εργαζόμενος της μονάδας τον έπιασε από πίσω και του έκανε τον ελιγμό Heimlich. Το φαγητό βγήκε και το θύμα άρχισε να μιλάει και να λέει ότι ήταν καλά.</p>
Δυσκολίες που αντιμετωπίστηκαν λόγω αναπηρίας και πώς ξεπεράστηκαν	<p>Ο συγκεκριμένος εκπαιδευόμενος με αυτισμό έτρωγε γενικά άπληστα και κατά τη διάρκεια των πρώτων βοηθειών δεν συνεργάστηκε, ίσως νομίζοντας ότι δεν ήθελε να χάσει το φαγητό του. Έδειξε επίσης αποστροφή στο άγγιγμα, γεγονός που δυσκόλεψε τον εργαζόμενο στις πρώτες βοήθειες να κάνει τον ελιγμό Heimlich.</p>
Είχε ο πάροχος πρώτων βοηθειών τα απαραίτητα προσόντα?	Όχι

Ηλικία	31-59 ετών
Φύλο	Αρσενικό
Πώς ήταν ο πάροχος πρώτων βοηθειών στη σκηνή;	Ο πάροχος πρώτων βοηθειών ήταν υπάλληλος της μονάδας. Πιο συγκεκριμένα, ήταν εκπαιδευτής ατόμων με αυτισμό. Ο πάροχος πρώτων βοηθειών δεν ήταν πιστοποιημένος, αλλά είχε γνώσεις που απέκτησε διαβάζοντας κάποια εγχειρίδια σχετικά με πρώτες βοήθειες.
Ηλικία	19-30 ετών
Φύλο	Αρσενικό
Κατηγορία αναπηρίας	Διανοητική
Συγκεκριμένες λεπτομέρειες σχετικά με την αναπηρία που είχε το άτομο;	Το θύμα ανήκε στο φάσμα του αυτισμού, με αρκετές κοινωνικούς περιορισμούς, με περιορισμένη αυτοεξυπηρέτηση και με μέτρια έως σοβαρή νοητική αναπηρία.
Εκπαίδευση διάσωσης Διεθνής ανασκόπηση	Ένας εκπαιδευόμενος πνίγηκε με φαγητό στην τραπεζαρία και ένας εργαζόμενος της μονάδας του έκανε τον ελιγμό Χάιμλιχ, απομακρύνοντας το φαγητό και επιτρέποντας στο θύμα να αναπνεύσει. Οι πρώτες βοήθειες που παρασχέθηκαν ήταν κατάλληλες και αποτελεσματικές για την πρόληψη μιας δυνητικά απειλητικής για τη ζωή κατάστασης.



2. Καλή πρακτική. Σημειώθηκε από τους ΑΕΤΟΥΣ ΘΕΣ/ΝΪΚΗΣ Ελλάδα

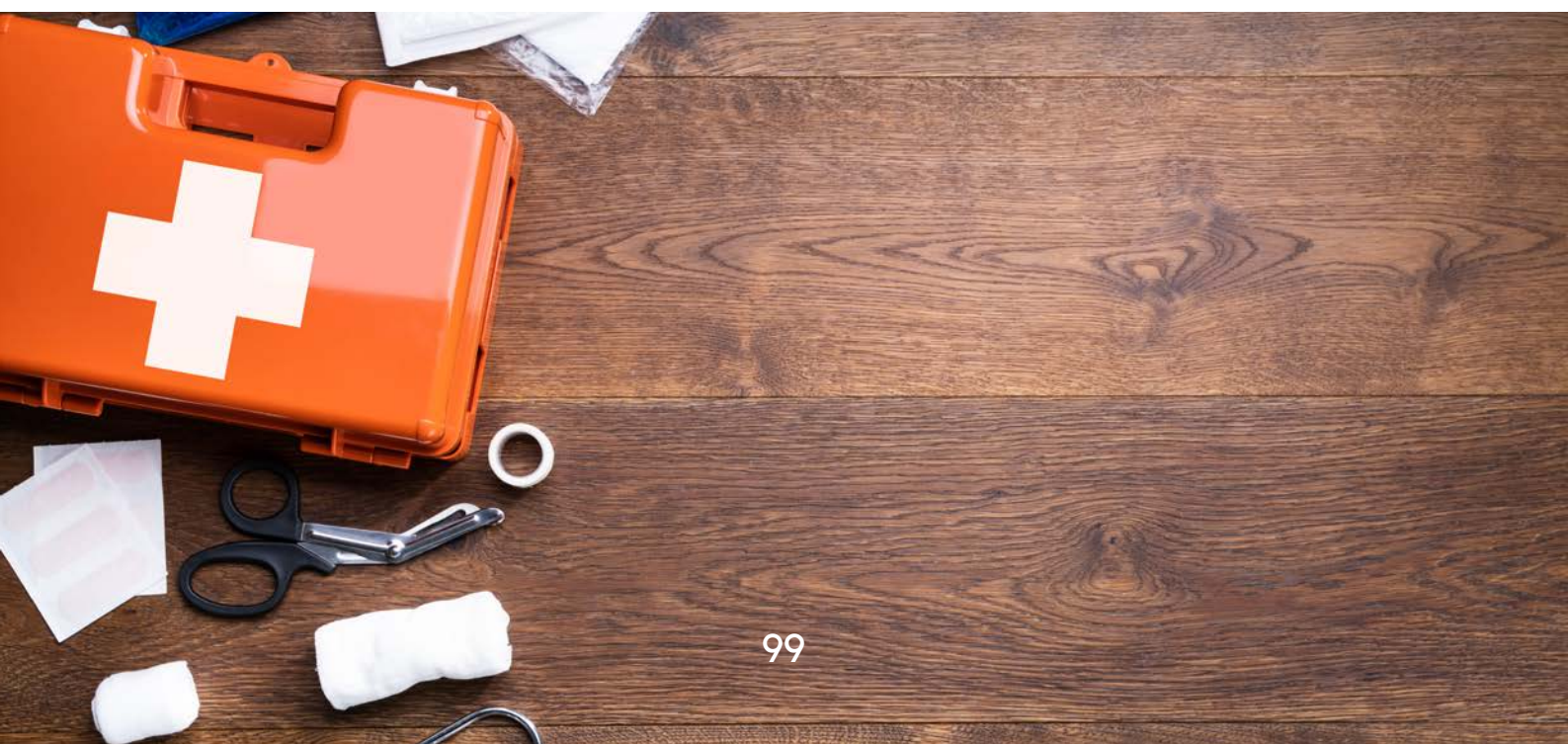
Αναφορά τραυματισμού ή ασθένειας	Ξαφνική ασθένεια (ένα συναίσθημα, μια εμπειρία ανθυγιεινής κατάστασης που είναι εντελώς προσωπική, εσωτερική στο πρόσωπο του ασθενούς).
Ημερομηνία και ώρα του συμβάντος (Ημέρα/Μήνας/Έτος)	12.02.2022, 5:30 Μ.Μ.
Τοποθεσία και προφίλ οργανισμού	Το Drasi gia to Kati Allo είναι ένα παγκόσμιο εκπαιδευτικό κέντρο για παιδιά και ενήλικες με αναπηρίες. Συνέβη στο κέντρο δραστηριοτήτων της οργάνωσης
Περιγραφή του περιστατικού, παρεχόμενη θεραπεία, έκβαση του ατυχήματος και τοποθεσία του ατυχήματος	Κρίση πανικού κατά τη διάρκεια της άσκησης, το θύμα έχει αυτισμό. Για να τον βοηθήσουμε, τον μεταφέραμε σε ένα δωμάτιο με λίγα άτομα, ώστε να μπορέσει να ηρεμήσει.
Δυσκολίες που αντιμετωπίστηκαν λόγω αναπηρίας και πώς ξεπεράστηκαν	Δυσκολία στην επικοινωνία και μέχρι να δράσει η φαρμακευτική του αγωγή.
Είχε ο πάροχος πρώτων βοηθειών τα απαραίτητα προσόντα;	Όχι
Ηλικία	19-30 ετών
Φύλο	Γυναίκα
Πώς ήταν ο πάροχος πρώτων βοηθειών στη σκηνή;	Ήταν μέλος του προσωπικού
Ηλικία	18 ετών ή νεότεροι
Φύλο	Αρσενικό
Κατηγορία αναπηρίας	Διανοητική, Ψυχική
Συγκεκριμένες λεπτομέρειες σχετικά με την αναπηρία που είχε το άτομο;	Αυτισμός και ψυχωτικές συμπεριφορές
Rescue Training International ανασκόπηση	Ένα παιδί με αυτισμό έπαθε κρίση πανικού κατά τη διάρκεια της άσκησης και ο δάσκαλος το μετέφερε σε ένα δωμάτιο με λίγα άτομα για να το ηρεμήσει. Η ενέργεια του δασκάλου ήταν κατάλληλη για την παροχή ενός ασφαλούς και ήρεμου περιβάλλοντος για τον μαθητή.

3. Καλή πρακτική. Σημειώθηκε από τους ΑΕΤΟΥΣ ΘΕΣ/ΝΪΚΗΣ Ελλάδα

Αναφορά τραυματισμού ή ασθένειας	Τραυματισμός (σωματικό παράπονο ή παρατηρήσιμη βλάβη των ιστών του σώματος που προκαλείται από τη μεταφορά ενέργειας που υφίσταται ή υφίσταται)
Ημερομηνία του περιστατικού (Ημέρα/Μήνας/Έτος)	11.04.2022
Ώρα του συμβάντος	10:00 Μ.Μ.
Τοποθεσία και προφίλ οργανισμού	Δημοτικός παιδικός σταθμός.Ο τραυματισμός συνέβη σε δωμάτιο ξενοδοχείου
Περιγραφή του περιστατικού, παρεχόμενη θεραπεία, έκβαση του ατυχήματος και τοποθεσία του ατυχήματος	Τραυματισμός στο γόνατο και πτώση, παροχή βοήθειας με υγρή κρύα πετσέτα, το παιδί φοβήθηκε πολύ, δεν χρειάστηκε περαιτέρω βοήθεια.
Δυσκολίες που αντιμετωπίστηκαν λόγω αναπηρίας και πώς ξεπεράστηκαν	Δυσκολία στην επικοινωνία, κινητική αναπηρία, ακαμψία, ήπια νοητική αναπηρία, δυσκολία στην αναφορά στο κέντρο του τραυματισμού. Το πρόβλημα αντιμετωπίστηκε μέσω συγκεκριμένων στοχευμένων απλών ερωτήσεων, υποδεικνύοντας μέρη του σώματος.
Είχε ο πάροχος πρώτων βοηθειών τα απαραίτητα προσόντα;	Όχι
Ηλικία	19-30 ετών
Φύλο	Γυναίκα



Πώς ήταν οι πρώτες βοήθειες	Καταγραφή τους μαθητές με αναπηρία
πάροχος στον τόπο του εγκλήματος; Ηλικία	31-59 ετών Γυναίκα
Φύλο	Κινητήρας, διανοητική
Κατηγορία αναπηρίας	Το άτομο έχει σωματική αναπηρία που έχει ως αποτέλεσμα αργό περπάτημα και περιορισμένη δύναμη στα χέρια του, καθώς και ήπια νοητική αναπηρία.
Συγκεκριμένες λεπτομέρειες σχετικά με την αναπηρία που είχε το άτομο;	Παρόλο που έχουν μεγάλη αυτονομία, χρειάζονταν βοήθεια και υποστήριξη.
Πρόσθετες πληροφορίες	Ένα άτομο που υπέστη τραυματικό τραυματισμό στο γόνατο και έπεσε, με αποτέλεσμα να χρειαστεί βοήθεια.
Εκπαίδευση διάσωσης Διεθνής ανασκόπηση	Το άτομο ήταν πολύ φοβισμένο, αλλά ευτυχώς δεν χρειάστηκε περαιτέρω βοήθεια. Το άτομο είχε μια αναπηρία που το δυσκόλευε να επικοινωνήσει και να κινηθεί, καθώς είχε σπαστικότητα, χαμηλή ευαισθησία και δυσκολία να αναφέρει το κέντρο του τραύματος. Το πρόβλημα επιλύθηκε με τη χρήση συγκεκριμένων στοχευμένων ερωτήσεων που αποσκοπούσαν στον εντοπισμό της θέσης του τραυματισμού. Η χρήση μιας υγρής δροσερής πετσέτας ήταν ένα καλό μέτρο πρώτων βοηθειών για τη μείωση του πρηξίματος και την ανακούφιση του πόνου για το άτομο με τραυματισμό στο γόνατο. Το γεγονός ότι το άτομο δεν χρειάστηκε περαιτέρω βοήθεια υποδηλώνει ότι οι αρχικές πρώτες βοήθειες που δόθηκαν ήταν αποτελεσματικές.



4. Καλή πρακτική. Σημειώθηκε από τους ΑΕΤΟΥΣ ΘΕΣ/ΝΪΚΗΣ ΕΛΛΆδα

Αναφορά τραυματισμού ή ασθένειας	Ξαφνική ασθένεια (ένα συναίσθημα, μια εμπειρία ανθυγιεινής κατάστασης που είναι εντελώς προσωπική, εσωτερική στο πρόσωπο του ασθενούς)
Ημερομηνία και ώρα του συμβάντος (Ημέρα/Μήνας/Έτος)	04.11.2022, 07:00 μ.μ.
Τοποθεσία και προφίλ οργανισμού	Ο οργανισμός στον οποίο συνέβη το περιστατικό είναι μια Μονάδα Φροντίδας Αυτιστικών Ατόμων. Πρόκειται για νομικό πρόσωπο ιδιωτικού δικαίου, ένα κέντρο ημερήσιας φροντίδας με σκοπό την εκπαίδευση και τη φροντίδα ατόμων με αυτισμό και νοητική αναπηρία. Λειτουργεί καθημερινά από νωρίς το πρωί έως αργά το βράδυ. Η ασθένεια συνέβη στο δρόμο, δίπλα στη λίμνη των Ιωαννίνων.
Περιγραφή του περιστατικού, παρεχόμενη θεραπεία, έκβαση του ατυχήματος και τοποθεσία του ατυχήματος	Ήταν νύχτα, το παιδί είχε προβλήματα όρασης λόγω υψηλού βαθμού μυωπίας. Το παιδί φοβήθηκε και έπαθε κρίση πανικού.
Δυσκολίες που αντιμετωπίστηκαν λόγω αναπηρίας και πώς ξεπεράστηκαν	Υπερκινητικότητα του θύματος, δυσκολίες στην επικοινωνία, η ηρεμία επιτεύχθηκε με συμβατικές μεθόδους.
Είχε ο πάροχος πρώτων βοηθειών τα απαραίτητα προσόντα;	Όχι
Ηλικία	19-30 ετών
Φύλο	Γυναίκα
Πώς ήταν ο πάροχος πρώτων βοηθειών στη σκηνή;	Ήταν η συνοδός του ατόμου με αναπηρία
Ηλικία	18 ετών ή νεότερος
Φύλο	Άνδρας
Κατηγορία αναπηρίας	Αισθητηριακή, Κινητική, Διανοητική, Νοητική
Συγκεκριμένες λεπτομέρειες σχετικά με την αναπηρία που είχε το άτομο;	Υψηλό ποσοστό μυωπίας, δεν περπατάει σωστά και έχει ΔΕΠΥ
Rescue Training International ανασκόπηση	Ένα παιδί με υψηλή βάση μυωπία είχε προβλήματα όρασης τη νύχτα. Το περιστατικό θα μπορούσε να είχε αποφευχθεί εάν το παιδί είχε εφοδιαστεί με τα κατάλληλα βοηθήματα όρασης. Ωστόσο, δεν χρειάστηκαν πρώτες βοήθειες.

BRESSO4

1. Καλή πρακτική. Σημειώθηκε από τους Bresso 4, Ιταλία	
Αναφορά τραυματισμού ή ασθένειας	Τραυματισμός (μια σωματική καταγγελία ή παρατηρήσιμη βλάβη του ιστού του σώματος που παράγεται από τη μεταφορά ενέργειας που βιώνεται ή διατηρείται)
Ημερομηνία του περιστατικού (Ημέρα/Μήνας/Έτος)	10.05.2014
Ώρα του περιστατικού	11:30 π.μ.
Τοποθεσία και προφίλ του οργανισμού	Anffas Nord Milano , είναι μια ένωση οικογενειών ατόμων με νοητικές αναπηρίες και σχέσεις. Ασχολείται με πολλές υπηρεσίες υποστήριξης και προστασίας των δικαιωμάτων των ατόμων με αναπηρίες, συμπεριλαμβανομένου του αθλητικού τομέα. Εξωτερικό γήπεδο ποδοσφαίρου
Περιγραφή του περιστατικού, παρεχόμενη θεραπεία, έκβαση του τραυματισμού και τοποθεσία του τραυματισμένου	(α) άμεση διακοπή της αθλητικής δραστηριότητας, απόλυτη ανάπαυση, εφαρμογή πάγου και άμεση εξέταση με ακτινογραφία στο επείγον ιατρείο (β) κατά τη διάρκεια του αγώνα έκανε μία επέμβαση που προκάλεσε την αναστροφή των δαχτύλων του δεξιού του χεριού, πράγμα που τον εμπόδισε να συνεχίσει την αθλητική δραστηριότητα (γ) επείγον ιατρείο στο νοσοκομείο
Δυσκολίες που αντιμετωπίστηκαν λόγω αναπηρίας και πώς ξεπεράστηκαν	Καμία ιδιαίτερη δυσκολία. Ο τραυματισμός από ξένιστηρα ήταν εμφανής και ο αιφνίδιος πόνος που εκδηλώθηκε από τον αθλητή με εμφανή παραμόρφωση των δαχτύλων του χεριού επέτρεψε την άμεση ενεργοποίηση κατάλληλων πρώτων βοηθειών. Προσοχή: ο αθλητής, σε περίπτωση σοβαρού σοκ και πόνου, δεν φωνάζει και παραμένει αφωνος, εκφράζοντας μόνο με εκφράσεις προσώπου.



Είχε ο παροχέας πρώτων βοηθειών τα απαραίτητα προσόντα;	Ναι
Ηλικία	31-59 ετών
Φύλο	Άνδρας
Πώς ήταν ο παροχέας πρώτων βοηθειών στο σημείο;	Παρατήρησε τον αθλητή, του έκανε μερικές απλές ερωτήσεις για να κατανοήσει πού ήταν το πρόβλημα, τον κάθισε και τον παρακάλεσε να δείξει το σημείο του πόνου. Του αφαίρεσε τα γάντια του τερματοφύλακα και στα δύο χέρια. Διέκοψε την αθλητική δραστηριότητα του αθλητή, επικοινωνήσε με τους γονείς του αγοριού και τους προσκάλεσε να συνοδεύσουν το αγόρι στο επείγον ιατρείο του νοσοκομείου.
Ηλικία	31-59 ετών
Φύλο	Άνδρας
Κατηγορία αναπηρίας	Νοητική
Λεπτομέρεια για τη συγκεκριμένη αναπηρία που είχε η προσωπικότητα;	νοητική-σχεσιακή
Πρόσθετες πληροφορίες	ο αθλητής, δυστυχώς, δεν έχει οικογένεια που να φροντίζει για αυτόν και, για την ακρίβεια, ο εργαζόμενος πρώτων βοηθειών αποφάσισε να τον πάει αμέσως στην πρώτη βοήθεια, κάτι που διευκόλυνε τον γρήγορο εντοπισμό του προβλήματος και την αντιμετώπισή του. Ο αθλητής συνεχίζει να παίζει ποδόσφαιρο, και ο σύλλογος αγόρασε γάντια τερματοφύλακα με προστατευτικές μπάρες στο εσωτερικό για τα δάχτυλα του χεριού, προκειμένου να αποφευχθεί η αναστροφή των δαχτύλων και η επανάληψη του τραυματισμού.
Αξιολόγηση από την Rescue Training International	Η αθλητική δραστηριότητα διακόπηκε άμεσα και στον μαθητή παρασχέθηκε απόλυτη ανάπαυση, εφαρμόστηκε πάγος και πραγματοποιήθηκε άμεση εξέταση με ακτινογραφία στο επείγον ιατρείο λόγω τραυματικού τραυματισμού. Οι πρώτες βοήθειες που παρείχαν ήταν κατάλληλες και αποτελεσματικές για την αντιμετώπιση

2. Καλή πρακτική. Σημειώθηκε από τους Bresso 4, Ιταλία

Αναφορά τραυματισμού ή ασθένειας	Τραυματισμός (μία σωματική καταγγελία ή παρατηρήσιμη ζημιά του ιστού του σώματος που προκαλείται από τη μεταφορά ενέργειας που βιώνεται ή υφίσταται)
Ημερομηνία του περιστατικού (Ημέρα/Μήνας/Έτος)	06.04.2018
Ώρα του περιστατικού	10:00 π.μ.
Τοποθεσία και προφίλ του οργανισμού	ASD Ticino Cuggiono, είναι μια αθλητική οργάνωση για αθλητές με αναπηρίες. Εξωτερικό γήπεδο ποδοσφαίρου.
Περιγραφή του περιστατικού, παρεχόμενη θεραπεία, έκβαση του τραυματισμού και τοποθεσία του τραυματία	(α) φαρμακολογική αντιφλεγμονώδης θεραπεία, εφαρμογή πάγου, απόλυτη ανάπαυση, ακτινολογικές εξετάσεις, χειρουργική επέμβαση και ακολούθηση αποκατάστασης (β) υψηλή φλεγμονώδης κατάσταση, αδυναμία αθλητικών δραστηριοτήτων (γ) χειρουργική επέμβαση σε νοσοκομείο και μετά από αποκατάσταση επέστρεψε στην πλήρη αθλητική δραστηριότητα. Πρόβλημα λόγω συγγενούς ανωμαλίας, σύντομο τένοντα αστραγάλου
Δυσκολίες που αντιμετωπίστηκαν λόγω αναπηρίας και πώς ξεπεράστηκαν	Ο αθλητής ισχυρίστηκε ότι αισθάνεται πόνο, αλλά δεν μπορεί να εκφράσει που βρίσκεται, ήταν δύσκολο να καταλάβουμε εάν λέει την αλήθεια επειδή συχνά λέει ψέματα όταν δεν θέλει να κάνει κάτι. Μετά από δύο εβδομάδες, προτείναμε στην οικογένεια να πάει για ειδικές επισκέψεις στο νοσοκομείο· οι εξετάσεις που ακολούθησαν αποκάλυψαν το πρόβλημα που ανάγκασε το αγόρι να υποβληθεί σε χειρουργική επέμβαση
Είχε ο παροχέας πρώτων βοηθειών τα απαραίτητα προσόντα;	Ναι
Ηλικία	31-59 ετών
Φύλο	Άνδρας

Πώς ήταν ο πάροχος των πρώτων βοηθειών στο σημείο;	Παρατήρησε τον αθλητή, έκανε μερικές απλές ερωτήσεις για να κατανοήσει πού ήταν το πρόβλημα, τον κάθισε και τον παρακίνησε να δείξει το σημείο του πόνου, πόσο και από πότε αισθανόταν τον πόνο. Εφάρμοσε συνθετικό πάγο και διέκοψε την αθλητική δραστηριότητα του αθλητή την εκάστοτε στιγμή.
Ηλικία	Ηλικία: 19-30 ετών
Φύλο	Φύλο: Άνδρας
Κατηγορία αναπηρίας	Κατηγορία αναπηρίας: Διανοητική
Συγκεκριμένες πληροφορίες σχετικά με την αναπηρία που είχε η συγκεκριμένη προσωπικότητα;	Συγκεκριμένες πληροφορίες σχετικά με την αναπηρία που είχε η συγκεκριμένη προσωπικότητα: Διανοητική-σχέσεων
Πρόσθετα σχόλια	Ο μεγαλύτερος δυσκολία ήταν να διαπιστωθεί εάν υπήρχε πραγματικά πρόβλημα επειδή το αγόρι συνήθως λέει ψέματα. Ευτυχώς έχει μια υποστηρικτική οικογένεια και ακολούθησαν τις οδηγίες μας για εξετάσεις από ειδικούς, γεγονός που δυνάμωσε τη δυνατότητα να εντοπιστεί γρήγορα το πρόβλημα και να αποκατασταθεί, επιτρέποντας στον αθλητή να επαναφέρει την αθλητική δραστηριότητα.
Ανασκόπηση του Rescue Training International	Κατά τη διάρκεια του αγώνα, οι δάχτυλοι ενός μαθητή αναστράφηκαν μετά από μια απόκρουση, εμποδίζοντάς τον από τη συνέχιση της αθλητικής δραστηριότητας. Δεν μπορούσε να συμμετάσχει σε αθλητικές δραστηριότητες λόγω υψηλού φλεγμονώδους καταστάσεως. Ήταν απαραίτητη μια επέμβαση χειρουργικής φύσεως για τη διόρθωση του προβλήματος, και μετά την αποθεραπεία επανήλθε σε πλήρη αθλητική δραστηριότητα.



3. Καλή πρακτική. Σημειώθηκε από τους Bresso 4, Ιταλία

Αναφορά τραυματισμού ή ασθένειας	Ξαφνική ασθένεια (ένα συναίσθημα, μια εμπειρία ανθυγιεινής κατάστασης που είναι εντελώς προσωπική, εσωτερική στο πρόσωπο του ασθενούς).
Ημερομηνία του περιστατικού (Ημέρα/Μήνας/Έτος)	27.05.2017
Ώρα του περιστατικού	5:30 Μ.Μ.
Τοποθεσία και προφίλ του οργανισμού	Η Vividown Onlus, είναι μια ένωση γονέων ατόμων με σύνδρομο Down που ασχολείται με την υποστήριξη, τις δραστηριότητες και τις υπηρεσίες για άτομα με αναπηρία και τις οικογένειές τους. Υπαίθριο γήπεδο μπάσκετ.
Περιγραφή του περιστατικού, παρεχόμενη θεραπεία, έκβαση του τραυματισμού και τοποθεσία του τραυματία	(α) Άμεση διακοπή της αθλητικής δραστηριότητας, απόλυτη ανάπαυση, ακτινολογική εξέταση και χειρουργική επέμβαση και θεραπεία αποκατάστασης μετά από αυτή. (β) έφερε τα χέρια του στην καρδιά του και επιβράδυνε την αθλητική δραστηριότητα και κάθισε στο γήπεδο λόγω αδυναμίας να συνεχίσει την αθλητική δραστηριότητα (c) χειρουργική επέμβαση στο νοσοκομείο και μετά από θεραπεία αποκατάστασης επέστρεψε στην αθλητική δραστηριότητα
Δυσκολίες που αντιμετωπίστηκαν λόγω αναπηρίας και πώς ξεπεράστηκαν	Το αγόρι ισχυρίστηκε ότι είχε πόνο στο στήθος και δυσκολία στην αναπνοή, αλλά δεν μπορούσε να εκφράσει με ακρίβεια το είδος της αίσθησης και την ένταση του πόνου και ήταν δύσκολο να καταλάβουμε αν έλεγε την αλήθεια, καθώς πολλές φορές λέει ψέματα για να μην κάνει κάτι ή για να τραβήξει την προσοχή. Καλέσαμε την οικογένεια να κάνει άμεσα επισκέψεις σε ειδικούς στο νοσοκομείο και οι ιατρικές/ακτινολογικές εξετάσεις που ακολούθησαν αποκάλυψαν το πρόβλημα που οδήγησε το αγόρι στο χειρουργείο



Είχε ο πάροχος πρώτων βοηθειών τα απαραίτητα προσόντα;	Ναι
Ηλικία	31-59 ετών
Φύλο	Άνδρας
Πώς ήταν ο πάροχος πρώτων βοηθειών στη σκηνή;	Παρατήρησε τον αθλητή, του έκανε μερικές απλές ερωτήσεις για να κατανοήσει πού ήταν το πρόβλημα, τον κάθισε και του ζήτησε να δείξει το σημείο πόνου, πόσο καιρό και από πότε αισθάνεται τον πόνο. Κάλεσε τους γονείς του αγοριού και τους προσκάλεσε να πάρουν τον αθλητή στο τμήμα επειγόντων περιστατικών του νοσοκομείου.
Ηλικία	19-30 ετών
Φύλο	Άνδρας
Κατηγορία αναπηρίας	Νοητική
Συγκεκριμένες λεπτομέρειες σχετικά με την αναπηρία που είχε το άτομο;	Σύνδρομο Down (K21)
Πρόσθετα σχόλια	Ο μεγαλύτερος δυσκολία ήταν να καταλάβουμε εάν υπήρχε πραγματικό πρόβλημα επειδή το αγόρι συνήθως λέει ψέματα. Ευτυχώς έχει μια υποστηρικτική οικογένεια και ακολούθησαν τις οδηγίες μας για εξειδικευμένη ιατρική εξέταση, που δυνατίστηκε να αναγνωρίσει γρήγορα το πρόβλημα και την αντιμετώπισή του, πράγμα που επέτρεψε στον αθλητή να επαναλάβει την αθλητική του δραστηριότητα.
Rescue Training International ανασκόπηση	Ένας μαθητής τραυματίστηκε στο γόνατο κατά τη διάρκεια αθλητικής δραστηριότητας, και ο δάσκαλος άμεσα διέκοψε τη δραστηριότητα και του παρέιχε απόλυτη ανάπαυση. Ήταν απαραίτητη ακτινογραφία και χειρουργική επέμβαση, ακολουθούμενη από αποκαταστατική θεραπεία προτού ο μαθητής επιστρέψει στην αθλητική δραστηριότητα.



4. Καλή πρακτική. Σημειώθηκε από τους Bresso 4, Ιταλία

Αναφορά τραυματισμού ή ασθένειας	Τραυματισμός (σωματικό παράπονο ή παρατηρήσιμη βλάβη του ιστός του σώματος που παράγεται από τη μεταφορά ενέργειας που βιώνεται ή διατηρείται)
Ημερομηνία του περιστατικού (Ημέρα/ Μήνας/Έτος)	12.05.2022
Ώρα του περιστατικού	10:30 Π.Μ.
Τοποθεσία και προφίλ του οργανισμού	Η Associazione Sorriso Odv, είναι μια ένωση που δημιουργήθηκε από οικογένειες ατόμων με αναπηρία και παρέχει υποστήριξη και υπηρεσίες, συμπεριλαμβανομένων των αθλητικών δραστηριοτήτων, για τα μέλη της. Υπαίθριο γήπεδο ποδοσφαίρου
Περιγραφή του περιστατικού, παρεχόμενη θεραπεία, έκβαση του τραυματισμού και τοποθεσία του τραυματία	α) άμεση διακοπή της αθλητικής δραστηριότητας, απόλυτη ανάπαυση, άμεση βοήθεια από ασθενοφόρο (β) κατά τη διάρκεια του αγώνα υπέστη μια πολύ ισχυρή βολή στα γεννητικά του όργανα που του προκάλεσε έντονο πόνο και τον εμπόδισε να συνεχίσει την αθλητική δραστηριότητα (γ) ασθενοφόρο πρώτων βοηθειών
Δυσκολίες που αντιμετωπίστηκαν λόγω αναπηρίας και πώς ξεπεράστηκαν	Καμία ιδιαίτερη δυσκολία. Το τραύμα ήταν εμφανές, ο οξύς πόνος με αδυναμία συνέχισης της δραστηριότητας επέτρεψε την εστίαση της προσοχής στην κατάσταση σοκ. Μέσα σε λίγα λεπτά το αγόρι εκδήλωσε επιληπτική κρίση που αντιμετωπίστηκε άμεσα, καλώντας το ασθενοφόρο για τις κατάλληλες πρώτες βοήθειες. Προσοχή: ο αθλητής, σε περίπτωση σοβαρού σοκ και πόνου, δεν ουρλιάζει και παραμένει άφωνος και εκφράζει μόνο εκφράσεις του προσώπου του.
Είχε ο πάροχος πρώτων βοηθειών τα απαραίτητα προσόντα;	Ναι
Ηλικία	31-59 ετών
Φύλο	Άνδρας

Πώς ήταν ο πάροχος πρώτων βοηθειών στη σκηνή;	Παρατήρησε τον αθλητή, έκανε μερικές απλές ερωτήσεις για να καταλάβει πού ήταν το πρόβλημα, κάθισε τον αθλητή και του ζήτησε να δείξει το σημείο του πόνου. Σταμάτησε την αθλητική δραστηριότητα του αθλητή, κάλεσε τους γονείς του αγοριού και τους κάλεσε να τον συνοδεύσουν στο δωμάτιο επειγόντων περιστατικών του νοσοκομείου.
Ηλικία	31-59 ετών
Φύλο	Αρσενικό
Κατηγορία αναπηρίας	Διανοητική
Συγκεκριμένες λεπτομέρειες σχετικά με την αναπηρία που είχε το άτομο;	Αυτισμός
Πρόσθετα σχόλια	Ο αθλητής, ως αποτέλεσμα του τραύματος που υπέστη και του σοβαρού συναισθηματικού σοκ, σταμάτησε να αθλείται
Rescue Training International ανασκόπηση	Ένας μαθητής υπέστη σοβαρό πυροβολισμό στα γεννητικά του όργανα κατά τη διάρκεια ενός αγώνα και ένιωσε έντονο πόνο, ο οποίος τον εμπόδισε να συνεχίσει την αθλητική δραστηριότητα. Το ασθενοφόρο πρώτων βοηθειών ήταν απαραίτητο για την παροχή άμεσης βοήθειας.



EBAGEM

1. Καλή πρακτική. Σημειώθηκε από την EBAGEM, Türkiye	
Αναφορά τραυματισμού ή ασθένειας	Τραυματισμός (μία σωματική παράπονο ή παρατηρήσιμη ζημιά των ιστών του σώματος που προκαλείται από τη μεταφορά ενέργειας που βιώνεται ή υφίσταται)
Ημερομηνία και ώρα του συμβάντος (Ημέρα/Μήνας/Έτος)	04.06.2022 3:00 μ.μ.
Τοποθεσία και προφίλ οργανισμού	Στην προπόνηση του καθιστού βόλεϊ. Στο Αθλητικό Κέντρο του Tunceli
Περιγραφή του περιστατικού, παρεχόμενη θεραπεία, έκβαση του ατυχήματος και τοποθεσία του ατυχήματος	Ένα από τα αστραγάλου του αθλητή περιέστρεψε. Έκανα τη θεραπεία με πάγο και ο ασθενής μεταφέρθηκε στο νοσοκομείο.
Δυσκολίες που αντιμετωπίστηκαν λόγω αναπηρίας και πώς ξεπεράστηκαν	Καθώς ήταν αθλητής με ακρωτηριασμό, αντιμετωπίσαμε δυσκολία στο να τον μεταφέρουμε.
Είχε ο πάροχος πρώτων βοηθειών τα απαραίτητα προσόντα;	Ναι
Ηλικία	31-59 ετών
Φύλο	Γυναίκα
Πώς ήταν ο πάροχος πρώτων βοηθειών στη σκηνή;	Ο προπονητής του αθλητή παρείχε τις πρώτες βοήθειες για αυτόν τον αθλητή.
Ηλικία	31-59 ετών
Φύλο	Άνδρας
Κατηγορία αναπηρίας	Κινητική
Συγκεκριμένες λεπτομέρειες σχετικά με την αναπηρία που είχε το άτομο;	Ο άνθρωπος ήταν ακρωτηριασμένος (είχε απουσία ενός ποδιού).
Rescue Training International ανασκόπηση	Ένας αθλητής περιέστρεψε τον αστράγαλο του, και παρείχαμε θεραπεία με πάγο πριν τον μεταφέρουμε στο νοσοκομείο. Οι πρώτες βοήθειες που παρείχαμε ήταν κατάλληλες για την αντιμετώπιση του τραυματισμού και την απόκτηση της απαραίτητης ιατρικής περίθαλψης από τον ασθενή.

2. Καλή πρακτική. Σημειώθηκε από την EBAGEM, Türkiye

Αναφορά τραυματισμού ή ασθένειας	Τραυματισμός (μία σωματική παράπονο ή παρατηρήσιμη βλάβη στον ιστό του σώματος που προκαλείται από τη μεταφορά ενέργειας που βιώνεται ή υφίσταται)
Ημερομηνία και ώρα του συμβάντος (Ημέρα/Μήνας/Έτος)	01.10.2022
Τοποθεσία και προφίλ οργανισμού	4:00 μ.μ.
Περιγραφή του περιστατικού, παρεχόμενη θεραπεία, έκβαση του ατυχήματος και τοποθεσία του ατυχήματος	Gaziantep University Sporium, Πισίνα Sporium
Δυσκολίες που αντιμετωπίστηκαν λόγω αναπηρίας και πώς ξεπεράστηκαν	Άλμασα στο νερό για να βοηθήσω ένα άτομο που αγωνιζόταν στην τελευταία διάδρομο και βρισκόταν σε κίνδυνο πνιγμού. Τον γύρισα στην πλευρά. Μετά από λίγη χαλάρωση, συνέλεξε τα αισθητήρα του.
Αναφορά τραυματισμού ή ασθένειας	Προσπαθούσε συνεχώς να γυρίσει το πρόσωπό του, χωρίς να συνειδητοποιεί ότι έπρεπε να κατακλίνεται στην πλευρά για να βγει το νερό. Έπρεπε να τον κρατώ από πίσω μέχρι να βγάλει το νερό από το λαιμό του.
Είχε ο πάροχος πρώτων βοηθειών τα απαραίτητα προσόντα;	Ναι
Ηλικία	19-30 ετών
Φύλο	Άνδρας
Πώς ήταν ο πάροχος πρώτων βοηθειών στη σκηνή;	Ήμουν ο ναυαγοσώστης στην πισίνα. Ταυτόχρονα, εθελοντικά έδειχνα τις κολυμβητικές τεχνικές σε όσους βρίσκονταν στο νερό.
Ηλικία	18 ετών ή νεότερος
Φύλο	Άνδρας
Κατηγορία αναπηρίας	Νοητική
Συγκεκριμένες λεπτομέρειες σχετικά με την αναπηρία που είχε το άτομο;	Είχε νοητική αναπηρία.
Rescue Training International ανασκόπηση	Ένα άτομο που αγωνιζόταν στο νερό βρισκόταν σε κίνδυνο πνιγμού, και ο βοηθός παρενέβη γυρίζοντάς το στην πλευρά για να τον βοηθήσει να χαλαρώσει. Η παρέμβαση ήταν αποτελεσματική στο να βγει το άτομο από το νερό και να εξασφαλίσει την ασφάλειά του.

Trend Prima

1. Καλή πρακτική. Σημειώθηκε από την Trend Prima, Σλοβενία	
Αναφορά τραυματισμού ή ασθένειας	Τραυματισμός (μια φυσική διαμαρτυρία ή παρατηρήσιμη ζημιά στο ιστό του σώματος που προκαλείται από τη μεταφορά ενέργειας που βιώνεται ή υφίσταται)
Ημερομηνία του περιστατικού (Ημέρα/Μήνας/Έτος)	09.02.2022
Ώρα του περιστατικού	09:00 π.μ.
Τοποθεσία και προφίλ οργανισμού	Δημοτικό σχολείο Gustava Šiliha Maribor, Σχολική Γυμναστική Αίθουσα
Περιγραφή του περιστατικού, παρεχόμενη θεραπεία, αποτέλεσμα για το θύμα και τοποθεσία του θύματος	Η μαθήτρια περπατούσε πάνω στο γυμναστικό δοκό. Τρακαρίστηκε και έπεσε. Τραυματίστηκε στον αστράγαλο και στην περιοχή του καβάλου. Ο δάσκαλος την έβαλε να κείτεται, της είπε να μην κινείται και εν τω μεταξύ άλλος μαθητής έτρεξε στον δάσκαλο στην επόμενη τάξη που κάλεσε ασθενοφόρο.
Δυσκολίες που αντιμετωπίστηκαν λόγω αναπηρίας και πώς ξεπεράστηκαν	Καμία
Ήταν ο παροχέας πρώτων βοηθειών καταρτισμένος;	Ναι
Ηλικία	31-59 ετών
Φύλο	Γυναίκα



Πώς ήταν ο πάροχος πρώτων βοηθειών στη σκηνή;	Ήμουν ο ναυαγοσώστης στην πισίνα. Ταυτόχρονα, εθελοντικά έδειχνα τις κολυμβητικές τεχνικές σε όσους βρίσκονταν στο νερό.
Ηλικία	18 ετών ή νεότερος
Φύλο	Άνδρας
Κατηγορία αναπηρίας	Νοητική
Συγκεκριμένες λεπτομέρειες σχετικά με την αναπηρία που είχε το άτομο;	Είχε νοητική αναπηρία.
Rescue Training International ανασκόπηση	Ένα άτομο που αγωνιζόταν στο νερό βρισκόταν σε κίνδυνο πνιγμού, και ο βοηθός παρενέβη γυρίζοντάς το στην πλευρά για να τον βοηθήσει να χαλαρώσει. Η παρέμβαση ήταν αποτελεσματική στο να βγει το άτομο από το νερό και να εξασφαλίσει την ασφάλειά του.



2. Καλή πρακτική. Σημειώθηκε από την Trend Prima, Σλοβενία

Αναφορά τραυματισμού ή ασθένειας	Ξαφνική ασθένεια (ένα συναίσθημα, μια εμπειρία ανθυγιεινής κατάστασης που είναι εντελώς προσωπική, εσωτερική στο πρόσωπο του ασθενούς)"
Ημερομηνία του περιστατικού (Ημέρα/Μήνας/Έτος)	12.05.2021
Ώρα του περιστατικού	12:00 μ.μ.
Τοποθεσία και προφίλ του οργανισμού	Δημοτικό Σχολείο Γκούσταβα Σίλιχα Μαρίμπορ, Σχολική καντίνα
Περιγραφή του περιστατικού, παρεχόμενη αγωγή, αποτέλεσμα και τοποθεσία του περιστατικού	Η μαθήτρια έφαγε κάτι στο οποίο είχε αλλεργία. Εμφάνισε αλλεργική αντίδραση. Το πρόσωπο και ο λαιμός της άρχισαν να πρηζουν. Ο δάσκαλος έτρεξε στην τάξη για να πάρει την επέμβαση με αδρεναλίνη. Μετά την κατάπαυση των συμπτωμάτων της αλλεργικής αντίδρασης, ειδοποιήθηκαν οι γονείς της και ήρθαν να την πάρουν για να την πάνε σπίτι της.
Δυσκολίες λόγω αναπηρίας και πώς ξεπεράστηκαν	Η μαθήτρια δεν κατανόησε την κατάσταση λόγω της μέτριας νοητικής της αναπηρίας
Ήταν ο παροχέας πρώτων βοηθειών καταρτισμένος;	Ναι
Ηλικία	19-30 ετών
Φύλο	Γυναίκα
Πώς ήταν ο παροχέας πρώτων βοηθειών στην τοποθεσία;	Δάσκαλος
Ηλικία	18 ετών ή νεότερος
Φύλο	Γυναίκα
Κατηγορία αναπηρίας	Νοητική
Λεπτομέρεια σχετικά με την αναπηρία	Μέτρια νοητική αναπηρία
Ανασκόπηση από την Ένωση Διάσωσης	Μια μαθήτρια εμφάνισε αλλεργική αντίδραση μετά την κατανάλωση κάτι που είχε αλλεργία. Το πρόσωπο και ο λαιμός της άρχισαν να πρηζουν. Ο δάσκαλος έτρεξε στην τάξη για να πάρει την επέμβαση με αδρεναλίνη. Μετά την κατάπαυση των συμπτωμάτων, ειδοποιήθηκαν οι γονείς της και ήρθαν να τ

3. Καλή πρακτική. Σημειώθηκε από την Trend Prima, Σλοβενία

Αναφορά τραυματισμού ή ασθένειας	Τραυματισμός (μια σωματική καταγγελία ή παρατηρήσιμη ζημία στα ιστοενεργά του σώματος που προκαλείται από τη μεταφορά ενέργειας που έχει βιώσει ή υποστεί)
Ημερομηνία του περιστατικού (Ημέρα/Μήνας/Έτος)	14.10.2021
Ώρα του περιστατικού	08:00 π.μ.
Τοποθεσία και προφίλ του οργανισμού	Δημοτικό Σχολείο Γκούσταβα Σίλιχα Μαρίμπορ, Παιδική αυλή του σχολείου
Περιγραφή του περιστατικού, παρεχόμενη αγωγή, αποτέλεσμα και τοποθεσία του περιστατικού	Οι μαθητές έπαιζαν ποδόσφαιρο στην αυλή του σχολείου. Ένας από τους μαθητές έπεσε και τραυματίστηκε στο γόνατο. Ο δάσκαλος τον βοήθησε να ακινητοποιήσει το γόνατό του. Διότι δεν μπορούσε να περπατήσει, καλέσαμε ασθενοφόρο.
Δυσκολίες λόγω αναπηρίας και πώς ξεπεράστηκαν	Αυτός ο μαθητής είχε αυτισμό και ήταν πολύ αναστατωμένος επειδή δεν κατανοούσε την κατάσταση και τον πόνο που ένιωθε.
Ήταν ο παροχέας πρώτων βοηθειών καταρτισμένος;	Ναι
Ηλικία	31-59 ετών
Φύλο	Άνδρας
Πώς ήταν ο παροχέας πρώτων βοηθειών στην τοποθεσία;	Δάσκαλος
Ηλικία	18 ετών ή νεότερος
Φύλο	Άνδρας
Κατηγορία αναπηρίας	Νοητική
Λεπτομέρεια σχετικά με την αναπηρία	Αυτισμός και ελαφρά νοητική αναπηρία
Ανασκόπηση από την Ένωση Διάσωσης	Ένας μαθητής έπεσε κατά τη διάρκεια παιχνιδιού ποδοσφαίρου και τραυματίστηκε στο γόνατο. Ο δάσκαλος τον βοήθησε να ακινητοποιήσει το γόνατό του και κλήθηκε ασθενοφόρο γιατί δεν μπορούσε να περπατήσει. Οι πρώτες βοήθειες που παρασχέθηκαν ήταν κατάλληλες και αποτελεσματικές στο να βοηθήσουν το μαθητή και να του παρέχουν την απαραίτητη ιατρική περίθαλψη που χρειαζόταν."

4. Καλή πρακτική. Σημειώθηκε από την Trend Prima, Σλοβενία

Αναφορά τραυματισμού ή ασθένειας	Ξαφνική ασθένεια (μια αίσθηση, μια εμπειρία της μη υγιεινής κατάστασης που είναι εντελώς προσωπική, εσωτερική για το άτομο του ασθενούς)
Ημερομηνία του περιστατικού (Ημέρα/Μήνας/Έτος)	14.09.2022
Ώρα του περιστατικού	13:00 π.μ.
Τοποθεσία και προφίλ του οργανισμού	Δημοτικό Σχολείο Γκούσταβα Σίλιχα Μαρίμπορ, Τάξη
Περιγραφή του περιστατικού, παρεχόμενη αγωγή, αποτέλεσμα και τοποθεσία του περιστατικού	Σε μια τάξη, ένας από τους μαθητές ξαφνικά λιποθύμησε. Ο δάσκαλος τον έβαλε σε θέση ανεπίγνωστου. 20 δευτερόλεπτα αργότερα ο μαθητής ανακτά τις αισθήσεις του. Αισθανόταν λίγο άσχημα. Ο δάσκαλος κάλεσε τους γονείς του. Αυτοί πήραν τον μαθητή 20 λεπτά μετά το τηλεφώνημα.
Δυσκολίες λόγω αναπηρίας και πώς ξεπεράστηκαν	Ο μαθητής δεν μπορούσε να εξηγήσει πώς αισθανόταν, διότι δεν μιλάει.
Ήταν ο παροχέας πρώτων βοηθειών καταρτισμένος;	Ναι
Ηλικία	18 ετών ή νεότερος
Φύλο	Άνδρας
Πώς ήταν ο παροχέας πρώτων βοηθειών στην τοποθεσία;	Δάσκαλος
Ηλικία	19-30 ετών
Φύλο	Γυναίκα
Κατηγορία αναπηρίας	Νοητική
Λεπτομέρεια σχετικά με την αναπηρία	Αυτισμός και σοβαρή νοητική αναπηρία
Ανασκόπηση από την Ένωση Διάσωσης	Ένας μαθητής ξαφνικά λιποθύμησε στην τάξη, και ο δάσκαλος τον έβαλε σε θέση ανεπίγνωστου. Ο μαθητής ανακτά τις αισθήσεις του 20 δευτερόλεπτα αργότερα, αλλά αισθανόταν λίγο άσχημα. Ο δάσκαλος κάλεσε τους γονείς του μαθητή, οι οποίοι τον πήραν 20 λεπτά μετά. Οι πρώτες βοήθειες που παρασχέθηκαν ήταν κατάλληλες, και η έγκαιρη ενέργεια του δασκάλου στην επικοινωνία με τους γονείς ήταν χρήσιμη.

Αναφορές

Bossaert L, Chamberlain D. The European Resuscitation Council: its history and development. *Resuscitation* 2013;84:12914, doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.resuscitation.2013.07.025>.

Guidelines for advanced life support. A statement by the Advanced Life Support Working Party of the European Resuscitation Council, 1992. *Resuscitation* 1992;24:11121. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1335602>.

Guidelines for basic life support. A statement by the Basic Life Support Working Party of the European Resuscitation Council, 1992. *Resuscitation* 1992;24:10310. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1335601>.

Lott C, Truhlář A, Alfonzo A, Barelli A, González-Salvado V, Hinkelbein J, Nolan JP, Paal P, Perkins GD, Thies KC, Yeung J, Zideman DA, Soar J; ERC Special Circumstances Writing Group Collaborators. European Resuscitation Council Guidelines 2021: Cardiac arrest in special circumstances. *Resuscitation*. 2021 Apr;161:152-219. doi: 10.1016/j.resuscitation.2021.02.011. Epub 2021 Mar 24. Erratum in: *Resuscitation*. 2021 Oct;167:91-92. PMID: 33773826.

Part 3: adult basic life support. European Resuscitation Council. *Resuscitation*. 2000 Aug 23;46(1-3):29-71. doi: 10.1016/s0300-9572(00)00271-9. PMID: 10978788.

Perkins GD, Graesner JT, Semeraro F, Olasveengen T, Soar J, Lott C, Van de Voorde P, Madar J, Zideman D, Mentzelopoulos S, Bossaert L, Greif R, Monsieurs K, Svavarsdóttir H, Nolan JP; European Resuscitation Council Guideline Collaborators. European Resuscitation Council Guidelines 2021: Executive summary. *Resuscitation*. 2021 Apr;161:1-60. doi: 10.1016/j.resuscitation.2021.02.003. Epub 2021 Mar 24. Erratum in: *Resuscitation*. 2021 May 4;163:97-98. PMID: 33773824.

Semeraro F, Greif R, Böttiger BW, Burkart R, Cimpoesu D, Georgiou M, Yeung J, Lippert F, S Lockey A, Olasveengen TM, Ristagno G, Schlieber J, Schnaubelt S, Scapigliati A, G Monsieurs K. European Resuscitation Council Guidelines 2021: Systems saving lives. *Resuscitation*. 2021 Apr;161:80-97. doi: 10.1016/j.resuscitation.2021.02.008. Epub 2021 Mar 24. PMID: 33773834.

Soar J, Böttiger BW, Carli P, Couper K, Deakin CD, Djärv T, Lott C, Olasveengen T, Paal P, Pellis T, Perkins GD, Sandroni C, Nolan JP. European Resuscitation Council Guidelines 2021: Adult advanced life support. *Resuscitation*. 2021 Apr;161:115-151. doi: 10.1016/j.resuscitation.2021.02.010. Epub 2021 Mar 24. Erratum in: *Resuscitation*. 2021 Oct;167:105-106. PMID: 33773825.

Zideman DA, Singletary EM, Borra V, Cassan P, Cimpoesu CD, De Buck E, Djärv T, Handley AJ, Klaassen B, Meyran D, Oliver E, Poole K. European Resuscitation Council Guidelines 2021: First aid. *Resuscitation*. 2021 Apr;161:270-290. doi: 10.1016/j.resuscitation.2021.02.013. Epub 2021 Mar 24. PMID: 33773828.

Παράρτημα

Σε αυτό το παράρτημα παρουσιάζουμε υποδειγματικές πρακτικές που, αν και δεν περιλαμβάνονται στις τοπικές δραστηριότητες που υλοποιούνται από όλους τους εταίρους, προσδίδουν πρόσθετη αξία στο έργο και στον τομέα των Πρώτων Βοηθειών και της Δευτεροβάθμιας Φροντίδας για αθλητές με αναπηρία.

1. Εσωτερική πρακτική. Σημειώθηκε από την Bresso 4, Ιταλία	
Αναφορά τραυματισμού ή νόσου	Τραυματισμός (μια φυσική καταγγελία ή παρατηρήσιμη ζημιά του ιστού του σώματος που προκαλείται από τη μεταφορά ενέργειας που αναφέρεται ή υποστηρίζεται)
Ημερομηνία συμβάντος (Ημέρα/Μήνας/Έτος)	14.05.2018
Ώρα συμβάντος	6:30 Μ.Μ.
Τοποθεσία και προφίλ οργανισμού	Υπαίθριο γήπεδο ποδοσφαίρου, A.S.D. G.S. BRESSO 4
Περιγραφή συμβάντος, παρεχόμενη αγωγή, αποτέλεσμα θύματος και τοποθεσία θύματος"	α. άμεση διακοπή αθλητικής δραστηριότητας, απόλυτη ανάπαυση, ακτινολογικές εξετάσεις και αποκατάσταση θεραπείας β. κατά τη διάρκεια του αγώνα συγκρούστηκε με έναν αντίπαλο και υπέστη τραυματισμό στον αστράγαλο που του απαγόρευσε να συνεχίσει την αθλητική δραστηριότητα γ. πρώτες βοήθειες
Δυσκολίες που αντιμετωπίστηκαν λόγω αναπηρίας και πώς αντιμετωπίστηκαν	Καμία. Ο τραυματισμός της διαστρέμματος ήταν προφανής, και ο πόνος εμφανίστηκε και η αδυναμία να περπατήσει επέτρεψε την άμεση ενεργοποίηση των πρώτων βοηθειών.
Ήταν ο παροχέας πρώτων βοηθειών πιστοποιημένος;	Ναι
Ηλικία	31-59 ετών
Φύλο	Άνδρας

Πώς ήταν ο παροχέας πρώτων βοηθειών στη σκηνή;	Παρατήρησε τον αθλητή, έθεσε μερικές απλές ερωτήσεις για να κατανοήσει πού ήταν το πρόβλημα, κάθισε τον αθλητή και τον ρώτησε να δείξει το σημείο του πόνου, τον ρώτησε αν μπορούσε να περπατήσει. Αμέσως διέκοψε την αθλητική δραστηριότητα του αθλητή και τον υποστήριξε να περπατήσει με ένα συνάδελφο για να τον βοηθήσει να μην βαραίνει το τραυματισμένο άκρο. Κάλεσε τους γονείς του αγοριού και τους προσκάλεσε να πάρουν τον αθλητή στο τμήμα επείγουσας ανάγκης του νοσοκομείου. Εφαρμόστηκε αμέσως πάγος στο γόνατο. Συνόδευσε τον αθλητή στο τμήμα επείγουσας ανάγκης μαζί με τον γονέα.
Ηλικία	19-30 ετών
Φύλο	Αρσενικό
Κατηγορία αναπηρίας	Διανοητική
Συγκεκριμένες λεπτομέρειες σχετικά με την αναπηρία που είχε το συγκεκριμένο άτομο;	Διανοητική-σχέσεων
Πρόσθετα σχόλια	Ευτυχώς, ο αθλητής φροντίζεται από την οικογένειά του, η οποία ακολούθησε τις οδηγίες μας και υπέβαλε τον γιο της στην πρώτη βοήθεια, πράγμα που διευκόλυνε τον γρήγορο εντοπισμό του προβλήματος και τη θεραπευτική αποκατάσταση. Ο γιατρός, βλέποντας τον διάστρεμμα, πρότεινε μια διαφορετική αθλητική δραστηριότητα από το ποδόσφαιρο για να αποφευχθεί ο βάρος στις αρθρώσεις. Τώρα ασχολείται με το άθλημα της κολύμβησης, αλλά είναι πάντα παρών με την ομάδα ως συνοδευτικός ηγέτης.

2. Internal Practice. Noted by Bresso 4, Italy

Αναφορά τραυματισμού ή νόσου	Τραυματισμός (μια φυσική καταγγελία ή παρατηρήσιμη ζημιά του σωματικού ιστού που προκαλείται από τη μεταφορά ενέργειας που έχει βιώσει ή υποστεί)
Ημερομηνία και ώρα του περιστατικού (Ημέρα/Μήνας/Έτος)	21.11.2021, 11:00 π.μ.
Τοποθεσία	Υπαίθριο γήπεδο ποδοσφαίρου
Περιγραφή του περιστατικού, παρεχόμενη αγωγή, αποτέλεσμα τραυματία και τοποθεσία τραυματία	α) άμεση διακοπή αθλητικής δραστηριότητας, άμεση παρέμβαση ασθενοφόρου με εργαζόμενους νοσοκομείου β) υπέστη ζημιά στον αγκώνα μετά από σύγκρουση με αντίπαλο κατά τη διάρκεια ποδοσφαιρικού αγώνα που του προκάλεσε σφοδρό πόνο και τον εμπόδισε από το να συνεχίσει την αθλητική του δραστηριότητα γ) πρώτες βοήθειες ασθενοφόρου
Δυσκολίες που αντιμετωπίστηκαν λόγω της αναπηρίας και πώς ξεπεράστηκαν	Καμία ιδιαίτερη δυσκολία. Ο τραυματισμός ήταν εμφανής και ο έντονος πόνος που εμφανίστηκε στον αθλητή και του απέτρεπε τη συνέχιση της αθλητικής δραστηριότητας επέτρεψε την στοχευμένη προσοχή και στην πραγματικότητα ο αθλητής μεταφέρθηκε στο τμήμα επείγουσας ανάγκης με ασθενοφόρο. Προσοχή που πρέπει να δοθεί: ο αθλητής, σε περίπτωση έντονου σοκ και πόνου, να μην φωνάζει και να παραμένει αφωνος, εκφράζοντας μόνο έκφραση του προσώπου.
Ήταν ο παροχέας πρώτων βοηθειών επαγγελματίας;	Ναι
Ηλικία	31-59
Φύλο	Αρσενικό
Πώς ήταν ο παροχέας πρώτων βοηθειών στη σκηνή;	Παρατήρησε τον αθλητή, έθεσε απλές ερωτήσεις για να βρει πού ήταν το πρόβλημα, κάθισε τον αθλητή και τον ρώτησε να δείξει με τα δάχτυλα του χεριού το σημείο του πόνου, έκανε επίδεση για να περιορίσει το βάρος του βραχίονα προκειμένου να αποφευχθεί η κίνηση της αγκώνα και η παρουσία πόνου στη συνέχεια. Προκάλεσε τον αθλητή να διακόψει την αθλητική δραστηριότητα εκείνη τη στιγμή και κάλεσε το ασθενοφόρο για να μεταφέρει τον αθλητή στο τμήμα επείγουσας ανάγκης του νοσοκομείου.
Ηλικία	19-30 ετών
Φύλο	Αρσενικό
Κατηγορία αναπηρίας	Διανοητική
Πρόσθετα σχόλια	Ο αθλητής, ως αποτέλεσμα του υποστηρίγματος που έλαβε και του σοβαρού συναισθηματικού σοκ που υπέστη, σταμάτησε να ασχολείται με αθλητικές δραστηριότητες.

3. Internal Practice. Noted by Bresso 4, Italy

Αναφορά τραυματισμού ή νόσου	Τραυματισμός (μια φυσική καταγγελία ή παρατηρήσιμη ζημιά του σωματικού ιστού που προκαλείται από τη μεταφορά ενέργειας που έχει βιώσει ή υποστεί)
Ημερομηνία περιστατικού (Ημέρα/Μήνας/Έτος)	11.2022
Ώρα περιστατικού	9:30 μ.μ.
Τοποθεσία και προφίλ οργανισμού	Υπαίθριο γήπεδο ποδοσφαίρου, Α.Σ.Δ. Γ.Σ. ΜΠΡΕΣΟ 4
Περιγραφή του περιστατικού, παρεχόμενη αγωγή, αποτέλεσμα τραυματία και τοποθεσία τραυματία	α) άμεση διακοπή αθλητικής δραστηριότητας, απόλυτη ανάπαυση, ακτινολογικές εξετάσεις, χειρουργική επέμβαση και εξής θεραπευτική αποκατάσταση β) κατά τη διάρκεια του αγώνα συγκρούστηκε τυχαία με αντίπαλο και υπέστη τραυματισμό στο γόνατο που του απέτρεψε τη συνέχιση της αθλητικής δραστηριότητας γ) ο αθλητής υπέστη χειρουργική επέμβαση και αυτήν τη στιγμή υποβάλλεται σε θεραπευτική αποκατάσταση προκειμένου να είναι αυτόνομος στην καθημερινή του ζωή και τις κινήσεις του και επίσης να μπορεί να επιστρέψει στο παιχνίδι
Δυσκολίες που αντιμετωπίστηκαν λόγω της αναπηρίας και πώς ξεπεράστηκαν	Καμία. Ο διάστρεμμα ήταν εμφανές και ο πόνος που εκδηλώθηκε από τον αθλητή με την αδυναμία περπατήματος μας επέτρεψε να ενεργοποιήσουμε αμέσως την κατάλληλη πρώτη βοήθεια.
Ήταν ο παροχέας πρώτων βοηθειών επαγγελματίας;	Ναι
Ηλικία	31-59 ετών
Φύλο	Αρσενικό

Πώς ήταν ο παροχέας πρώτων βοηθειών στη σκηνή;	Παρατήρησε τον αθλητή, έθεσε απλές ερωτήσεις για να κατανοήσει πού ήταν το πρόβλημα, κάθισε τον αθλητή και τον ρώτησε να δείξει με τα δάχτυλα του χεριού το σημείο του πόνου, τον ρώτησε αν μπορούσε να περπατήσει. Αμέσως διέκοψε την αθλητική δραστηριότητα του αθλητή και τον βο
Ηλικία	19-30 ετών
Φύλο	Αρσενικό
Κατηγορία αναπηρίας	Διανοητική
Συγκεκριμένες λεπτομέρειες για την αναπηρία του ατόμου;	Διανοητική-σχέσεων
Πρόσθετα σχόλια	Ευτυχώς, ο αθλητής φροντίζεται από την οικογένειά του, η οποία ακολούθησε τις οδηγίες μας και υπέβαλε τον γιο της σε εξειδικευμένο ιατρικό έλεγχο. Η συμβουλευτική βοήθησε στο να φθάσουμε γρήγορα σε μια διάγνωση, χειρουργική επέμβαση και τελικά σε θεραπευτική αποκατάσταση προκειμένου να του επιτραπεί να συνεχίσει το παιχνίδι.

1. Εσωτερική πρακτική. Σημειώθηκε από EBAGEM, Türkiye

Αναφορά τραυματισμού ή νόσου	Τραυματισμός (μια φυσική καταγγελία ή παρατηρήσιμη ζημιά του σωματικού ιστού που προκαλείται από τη μεταφορά ενέργειας που έχει βιώσει ή υποστεί)
Ημερομηνία και ώρα του περιστατικού (Ημέρα/Μήνας/Έτος)	15.09.2016, 05:00 μ.μ.
Τοποθεσία και προφίλ οργανισμού	Συνέβη κατά τη διάρκεια των Παραολυμπιακών Αγώνων του 2016 στο Ρίο.
Περιγραφή του περιστατικού, παρεχόμενη αγωγή, αποτέλεσμα τραυματία και τοποθεσία τραυματία	<p>α. Το ξεκόλλημα του δακτύλου του αθλητή αντιμετωπίστηκε από τον φυσιοθεραπευτή της ομάδας εντός 1 λεπτού από το περιστατικό. Ο δάκτυλος στη συνέχεια ακινητοποιήθηκε με επίδεση και εφαρμόστηκε κρύα επέμβαση.</p> <p>β. Ο παίκτης ξεκόλλησε το δάκτυλό του κατά τη διάρκεια μιας κρούσης με τον αντίπαλό του κατά τη διάρκεια του αγώνα.</p> <p>γ. Η αγωγή ξεκίνησε στην αίθουσα μπάσκετ. Στη συνέχεια, συνεχίστηκε στο ιατρικό μας κέντρο και στο δωμάτιό του στο Ολυμπιακό Χωριό. Εφαρμόστηκε έντονη κρύα επέμβαση και επέμβαση πρήξιμου. Ιατρικά, δόθηκαν αναλγητικά δύο φορές την ημέρα και εφαρμόστηκε νευροθεραπεία.</p>
Δυσκολίες που αντιμετωπίστηκαν λόγω της αναπηρίας και πώς ξεπεράστηκαν	Ο τραυματισμός ήταν εξάρθρωση δακτύλου, που προκάλεσε έντονο πόνο. Ωστόσο, το εξάρθρωμα έπρεπε να αντικατασταθεί. Ο αθλητής ήταν ανήσυχος και πονούσε. Ο αθλητής ήταν σημαντικός παίκτης για την ομάδα και υπήρχε ψυχολογική εξάντληση από τη σκέψη ότι δεν θα μπορέσει να παίξει γιατί 2 μέρες μετά έγινε ημιτελικός. Το να πείσεις τον αθλητή σε σύντομο χρονικό διάστημα και να τον πείσεις να αντικαταστήσει το δάκτυλο ήταν το δύσκολο κομμάτι της διαδικασίας. Ωστόσο, ο αθλητής πείστηκε και το εξαρθρωμένο δάκτυλο αντικαταστάθηκε.
Ήταν ο παροχέας πρώτων βοηθειών επαγγελματίας;	Ναι
Ηλικία	19-30 ετών
Φύλο	Άνδρας
Πώς ήταν ο παροχέας πρώτων βοηθειών στη σκηνή;	Ο άτομο που παρείχε πρώτες βοήθειες στο σημείο ήταν ο φυσιοθεραπευτής της Τουρκικής Εθνικής Ανδρών Ομάδας Αμαξοστοιχίας Καροτσιού. Ήταν επικυρωμένος και πιστοποιημένος να παρέχει πρώτες βοήθειες.

Ηλικία	31-59 ετών
Φύλο	Αρσενικός
Κατηγορία αναπηρίας	Μοτέρ
Συγκεκριμένες λεπτομέρειες για την αναπηρία του ατόμου;	Ο αθλητής είχε ακρωτηριασμό στο ένα πόδι, βραχύτητα και παραμόρφωση στο άλλο πόδι λόγω συγγενούς αναπτυξιακής καθυστέρησης, έλλειψη δακτύλου από το ένα χέρι λόγω συγγενούς αναπτυξιακής καθυστέρησης και παραμόρφωσης στα δάχτυλα και χρησιμοποιούσε αναπηρικό καροτσάκι στην καθημερινότητά του.

2. Εσωτερική πρακτική. Σημειώθηκε από EBAGEM, Türkiye

Αναφορά τραυματισμού ή ασθένειας	Τραυματισμός (σωματικό παράπονο ή παρατηρήσιμη βλάβη του ιστού του σώματος που παράγεται από τη μεταφορά ενέργειας που βιώθηκε ή διατηρήθηκε)
Ημερομηνία και ώρα του συμβάντος (Ημέρα/Μήνας/Έτος)	03.09.2021, 11:30 Μ.Μ
Τοποθεσία	Συνέβη στους Παραολυμπιακούς Αγώνες του Τόκιο του 2020 (οι Παραολυμπιακοί Αγώνες διεξήχθησαν το 2021, όχι το 2020 λόγω της πανδημίας).
Περιγραφή του περιστατικού, η παρεχόμενη θεραπεία, η έκβαση του ατυχήματος και η τοποθεσία του ατυχήματος	<p>α. Εφαρμόστηκε ψυχρή συμπίεση στο κεφάλι και τον λαιμό του αθλητή. Ο αθλητής δεν είχε νευρολογικά συμπτώματα και συνέχισε τον αγώνα οικειοθελώς. Στο τέλος του αγώνα μεταφέρθηκε στο νοσοκομείο του Ολυμπιακού Χωριού. Ο αθλητής υποβλήθηκε σε αξονική τομογραφία (αξονική τομογραφία). Του χορηγήθηκαν παυσίπονα για πονοκεφάλους. Έγινε θεραπευτικό μασάζ για μυϊκό σπασμό στον αυχένα.</p> <p>β) Ο αθλητής έπεσε προς τα πίσω από το αναπηρικό του αμαξίδιο κατά τη διάρκεια του αγώνα και χτύπησε το κεφάλι του στο παρκέ και τραυματίστηκε στο κεφάλι.</p> <p>γ. Ξεκίνησε η θεραπεία στο Ολυμπιακό Χωριό. Κατά την επιστροφή του στην Τουρκία, ο πονοκέφαλος του αθλητή παρέμεινε και έτσι πήγε στο νοσοκομείο και υποβλήθηκε ξανά σε αξονική τομογραφία (Computerized Tomography). Ως αποτέλεσμα της αξονικής τομογραφίας, διαπιστώθηκε ότι υπήρχε προηγούμενη αιμορραγία σε ένα από τα αγγεία που οδηγούσαν στον εγκέφαλο και ότι η αιμορραγία είχε σταματήσει. Στη συνέχεια ο αθλητής υποβλήθηκε σε αγγειοπλαστική και ανοίχτηκε το φραγμένο αγγείο. Ο αθλητής ξεκίνησε ξανά τις προπονήσεις μετά από 6 εβδομάδες.</p>
Δυσκολίες που αντιμετωπίστηκαν λόγω αναπηρίας και πώς ξεπεράστηκαν	Δεδομένου ότι ο τραυματισμός ήταν τραυματισμός στο κεφάλι, το πρώτο βήμα στις πρώτες βοήθειες ήταν ο έλεγχος για τυχόν νευρολογικά συμπτώματα. Δεδομένου ότι δεν υπήρχαν συμπτώματα όπως ζάλη, ναυτία ή προβλήματα όρασης, δεν υπήρχαν σημαντικές δυσκολίες στις πρώτες βοήθειες. Ωστόσο, ο αθλητής κρατήθηκε υπό συνεχή παρακολούθηση για 72 ώρες.

Είχε προσόντα ο πάροχος πρώτων βοηθειών;	Ναί
Ηλικία	31-59 ετών
Φύλο	Αρσενικός
Πώς ήταν ο πάροχος πρώτων βοηθειών στο σημείο;	Το άτομο που προσέφερε τις πρώτες βοήθειες στο σημείο ήταν ο φυσιοθεραπευτής της Εθνικής Ανδρών Ανδρών με αναπηρικό αμαξίδιο. Είχε τα προσόντα και την πιστοποίηση για την παροχή πρώτων βοηθειών.
Ηλικία	31-59 ετών
Φύλο	Αρσενικό
Κατηγορία αναπηρίας	Κινητήρας
Πρόσθετα σχόλια	Ο αθλητής ήταν άτομο με αναπηρία με επακόλουθα πολιομυελίτιδας και χρησιμοποιούσε αναπηρικό αμαξίδιο στην καθημερινή του ζωή.



Η παρούσα έκδοση "Οδηγός πρώτων βοηθειών και δευτεροβάθμιας φροντίδας για άτομα με αναπηρία" αναπτύσσεται στο πλαίσιο του έργου "Do Care (Disability Oriented first aid and secondary CARE)" (101049882 - Do Care - ERASMUS-SPORT-2021-SSCP)

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη τις απόψεις και τις γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.

