

2025-2026

1 Δημοτικό Σχολείο Λιβαδειάς

Διευθύντρια Σχολείου: Παπανικολάου Ελένη

**ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ: «ΒΑΣΙΚΗ
ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ
ΤΡΑΥΜΑΤΩΝ»**

**ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ – ΠΡΩΤΕΣ
ΒΟΗΘΕΙΕΣ**

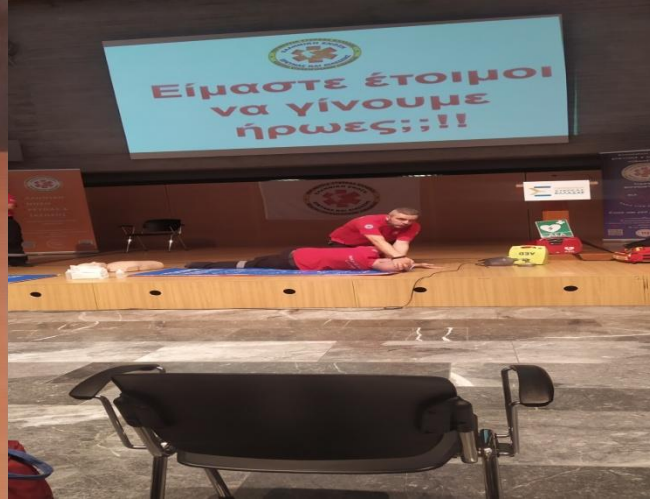
Σύρου Μαρία: Π.Ε.25 RN, MSc, CD BLS

Ψάλλα Ασημίνα: Π.Ε. 70

Περιγραφή προγράμματος

- ▶ Πληθυσμός: 21 μαθητές της ΣΤ΄ τάξης
- ▶ Συνεργασία: η εκπαιδευτικός της τάξης , σχολική νοσηλεύτρια, εθελοντική ομάδα Ελληνικής Ένωσης Έρευνας και Διάσωσης Λιβαδειάς
- ▶ Διάρκεια: 26 διδακτικές ώρες
- ▶ Σκοπός: η εκπαίδευση στην πρόληψη και αντιμετώπιση βασικής υποστήριξης της ζωής
- ▶ Μέθοδοί/υλικά: ομαδοσυνεργατική ,βιωματική , επίδειξη. Φύλλα αξιολόγησης , βιντεοπροβολέας, ppt, προπλάσματα - σενάρια





Βασική Υποστήριξη της Ζωής & Αντιμετώπιση Τραυμάτων

Μαθαίνω να βοηθάω με ασφάλεια

Σύρου Μαρία Π.Ε.25

RN, MSc, CD BLS

Παιδαγωγικοί Στόχοι

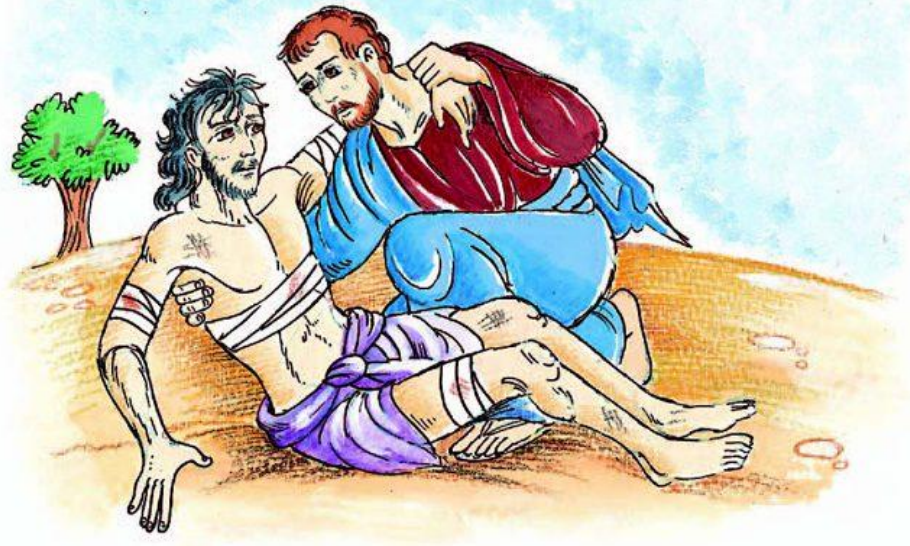
Με την ολοκλήρωση των μαθημάτων οι μαθητές θα μπορούν να:

- ▶ Αξιολογούν ένα θύμα που έχει καταρρεύσει
- ▶ Αναγνωρίζουν μια καρδιακή ανακοπή
- ▶ Ακολουθούν τον αλγόριθμο BLS (ERC 2025)
- ▶ Τοποθετούν ένα θύμα σε θέση ανάνηψης
- ▶ Αντιμετωπίζουν την πνιγμονή
- ▶ Εφαρμόζουν τον αλγόριθμο πνιγμού
- ▶ Χρησιμοποιούν με ασφάλεια έναν ΑΕΑ
- ▶ Αντιμετωπίζουν ένα επιληπτικό επεισόδιο
- ▶ Αντιμετωπίζουν ένα αναφυλακτικό επεισόδιο
- ▶ Φροντίζουν εξωτερικές αιμορραγίες
- ▶ Οργανώνουν κουτί Α' Βοηθειών



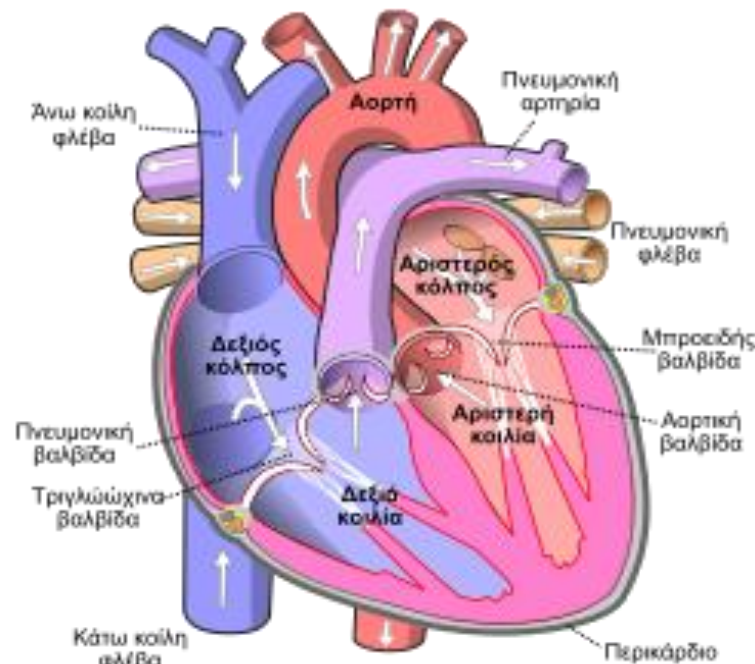
Τι Είναι η Βασική Υποστήριξη της Ζωής (BLS)

- ▶ Απλές ενέργειες που σώζουν ζωές
- ▶ Δεν χρειάζεται ιατρικός εξοπλισμός
- ▶ Στόχος: να κρατήσουμε κάποιον ζωντανό μέχρι να έρθει εξειδικευμένη βοήθεια



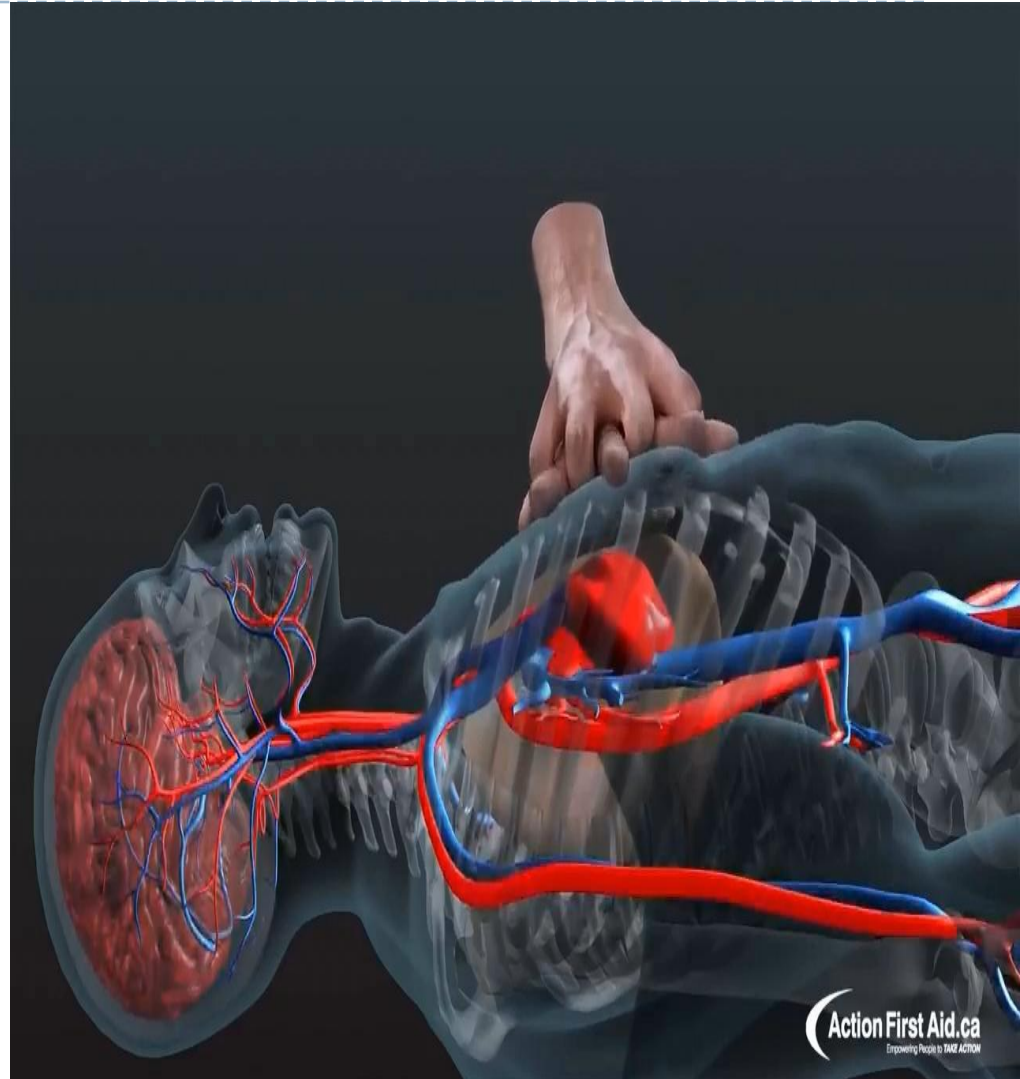
Ανατομία της Καρδιάς

- ▶ Η καρδιά είναι ένας δυνατός μυς
- ▶ Έχει 4 «δωμάτια»: 2 κόλπους & 2 κοιλίες
- ▶ Στέλνει αίμα σε όλο το σώμα
- ▶ Μεταφέρει οξυγόνο και θρεπτικά συστατικά



Πώς Λειτουργεί η Καρδιά

- ▶ Χτυπάει 60–100 φορές το λεπτό
- ▶ Αντλεί αίμα σαν αντλία
- ▶ Αν σταματήσει → καρδιακή ανακοπή
- ▶ Χρειάζεται άμεσα ΚΑΡΠΑ & AED



Η Αλυσίδα Επιβίωσης (ERC 2025)

▶ Αναγνώριση επείγοντος

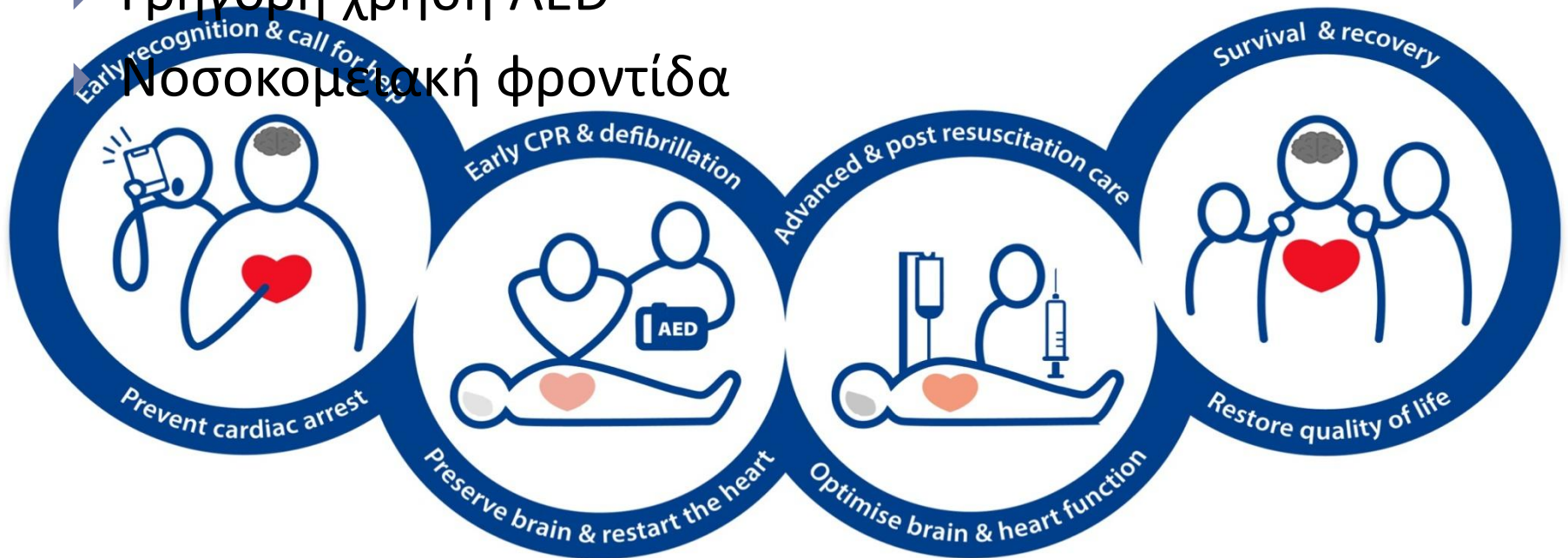
▶ Κλήση βοήθειας

▶ Έναρξη ΚΑΡΠΑ

▶ Γρήγορη χρήση AED

▶ Νοσοκομειακή φροντίδα

GUIDELINES
2025
EUROPEAN RESUSCITATION COUNCIL®



Δεν αντιδρά;
Κλήση 166 / 112

Δεν αναπνέει φυσιολογικά

Εκτελέστε 30
θωρακικές συμπίεσεις

Δώστε 2 εμφυσέςεις διάσωσης

Συνεχίστε ΚΑΡΠΑ 30:2

Μόλις φτάσει ο ΑΕΑ:
ανοίξτε το μηχάνημα και
ακολουθήστε τις οδηγίες



Αξιολόγηση Θύματος που Έχει Καταρρεύσει

- ▶ Ελέγχω αν ο χώρος είναι ασφαλής
- ▶ Ελέγχω ανταπόκριση
- ▶ Ζητώ βοήθεια
- ▶ Ελέγχω αναπνοή $\leq 10''$
- ▶ Αν δεν αναπνέει \rightarrow ΚΑΡΠΑ



Ορθή Εκτέλεση Θωρακικών Συμπιέσεων (ERC 2025)

- ▶ Χέρια στο κέντρο του θώρακα
- ▶ Ρυθμός: 100–120/min
- ▶ Βάθος: 5–6 cm
- ▶ Πλήρης επαναφορά θώρακα
- ▶ Ελάχιστες διακοπές



ΚΑΡΠΑ Παίδων (ERC/ BLS 2025)

- ▶ 5 αρχικές αναπνοές
- ▶ 30 συμπιέσεις – 2 αναπνοές
- ▶ Βάθος: 1/3 του θώρακα (~5 cm)
- ▶ 1 ή 2 χέρια



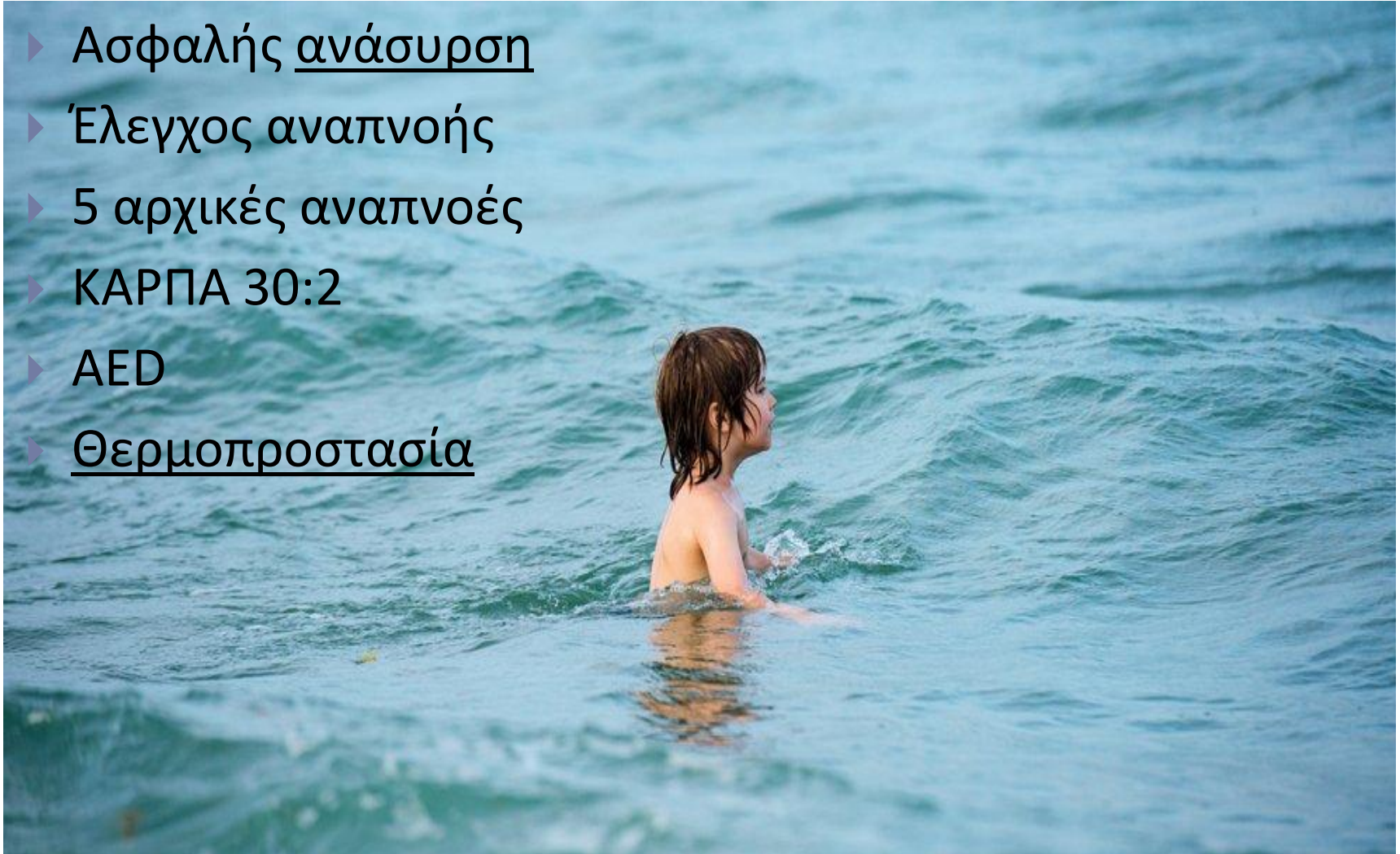
ΚΑΡΠΑ Βρεφών (ERC / BLS 2025)

- ▶ 5 αρχικές αναπνοές
- ▶ 30:2
- ▶ Τεχνική: δύο δάχτυλα
- ▶ Βάθος: 4 cm



Πνιγμός (Αλγόριθμος ERC 2025)

- ▶ Ασφαλής ανάσυρση
- ▶ Έλεγχος αναπνοής
- ▶ 5 αρχικές αναπνοές
- ▶ ΚΑΡΠΑ 30:2
- ▶ ΑΕΔ
- ▶ Θερμοπροστασία



Πνιγμός & Βασική Υποστήριξη Ζωής στα **παιδιά**

- Συμπιέσεις τουλάχιστον το 1/3 του βάθους του θώρακα
- Τεχνικές ΚΑΡΠΑ ενηλίκων **μπορούν** να χρησιμοποιηθούν σε παιδιά

Έλεγχος αντίδρασης

166/112

Έλεγχος Αναπνοής

5 εμφυσήσεις διάσωσης

30 θωρακικές συμπιέσεις

2 εμφυσήσεις διάσωσης

Χρήση Αυτόματου Εξωτερικού Απινιδωτή (AED)

- ▶ Ανοίγω τη συσκευή
- ▶ Ακολουθώ τις φωνητικές οδηγίες
- ▶ Κολλάω τα pads
- ▶ Απομακρύνω όλους
- ▶ Δίνω σοκ αν ζητηθεί
- ▶ Συνεχίζω ΚΑΡΠΑ



Αντιμετώπιση Πνιγμονής από Ξένο Σώμα

- ▶ **Ενήλικας / Παιδί:**
- ▶ 5 χτυπήματα στην πλάτη
- ▶ 5 κοιλιακές ωθήσεις
- ▶ Εναλλαγή
- ▶ **Βρέφος:**
- ▶ 5 χτυπήματα
- ▶ 5 θωρακικές ωθήσεις

ήπια απόφραξη

προτρέψτε στο θύμα να βήξει: **ΒΗΞΕ**



πλήρης απόφραξη

- ▶ χορηγήστε **5** χτυπήματα στην πλάτη
- ▶ χορηγήστε **5** κοιλιακές ωθήσεις
- ▶ επαναλάβετε από την αρχή τις δεξιότητες



Πνιγμονή από ξένο σώμα: Αλγόριθμος

Χτυπήματα
στην πλάτη



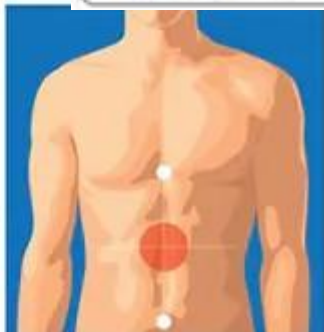
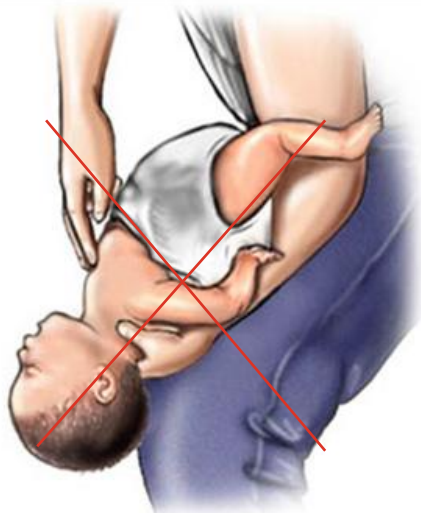
Κοιλιακές ωθήσεις:
Τοποθέτηση
του ενός
χεριού



Κοιλιακές
ωθήσεις:
Τοποθέτηση
δεύτερου χεριού



Πνιγμός από ξένο σώμα στα βρέφη



Θέση Ανάνηψης

- ▶ Πλάγια ασφαλής θέση
- ▶ Σταθεροποίηση κεφαλής
- ▶ Ανοιχτός αεραγωγός
- ▶ Συνεχής έλεγχος αναπνοής



Επιληπτικό Επεισόδιο

- ▶ Δεν συγκρατώ το άτομο
- ▶ Απομακρύνω αντικείμενα
- ▶ Χρονίζω το επεισόδιο
- ▶ Μετά → θέση ανάνηψης
- ▶ Κλήση βοήθειας αν >5 λεπτά



Παγκόσμια Ημέρα Επιληψίας

Καμπάνια ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης

9 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2026

Εσύ, γνωρίζεις τι είναι η επιληψία;
Είναι μια συχνή εγκεφαλική διαταραχή.



65.000.000
άτομα έχουν επιληψία
παγκοσμίως



6.000.000
στην Ευρώπη



περισσότερα από
80.000
στην Ελλάδα



περίπου
20.000
είναι παιδιά



Θυμήσου:

έρευνα και νέες θεραπείες,
βελτιώνουν την αποτελεσματικότητα

με σωστή διάγνωση
και φαρμακευτική αγωγή,
η επιληψία αντιμετωπίζεται επιτυχώς

τα άτομα ζουν μια φυσιολογική ζωή,
είναι ενεργοί πολίτες ΣΑΝ ΞΕΝΑ!

Σωστή ενημέρωση ή κοινωνικός αποκλεισμός;

Ζή σε Κίνηση.

#greeceforepilepsy Η ΕΠΙΛΗΨΙΑ ΔΕΝ ΤΗ ΣΤΑΜΑΤΑ.



Δεν είναι απλά αριθμοί,
είναι η πραγματικότητα!

Με την ευγενική υποστήριξη:



Powered by: myrtaly



Εάν κάποιος συμμαθητής σου
πάθει **επιληπτική κρίση**
με σπασμούς, **μείνε ψύχραιμος!**



Είναι μια απλή κρίση και σύντομα θα περάσει!

Αποφεύγουμε τον πανικό και την... φασαρία!

Νοιαζόμαστε για την υγεία του συμμαθητή μας, γι' αυτό:

— Κατά τη διάρκεια της κρίσης: —



Ενημερώνουμε
τους εκπαιδευτικούς 01



Χαλαρώνουμε τα ρούχα
του συμμαθητή μας
και βγάζουμε τα γυαλιά του
(εάν φοράει) 02



Δεν τον μετακινούμε 03



Δεν προσπαθούμε
να περιορίσουμε
τις κινήσεις του 04



Βάζουμε κάτι μαλακό
κάτω από το κεφάλι του 05

06 Απομακρύνουμε από
το χώρο αντικείμενα που
μπορεί να προκαλέσουν
τραυματισμούς



07 Δεν ανοίγουμε το στόμα του
και δεν προσπαθούμε
να βάλουμε κάποιο
αντικείμενο στο στόμα του.
ΔΕΝ κινδυνεύει
να καταπεί τη γλώσσα του!



08 Δεν προσπαθούμε
να του δώσουμε κάτι να πιει



09 Εάν η κρίση διαρκέσει πάνω
από 5 λεπτά, **κάλεσε βοήθεια**,
ένας γιατρός θα περιμένει
τον φίλο σου



— Μετά την κρίση: —



Τον γυρνάμε
μαλακά στο πλάι 01

02 Όταν επανέλθει, **δείχνουμε**
κατανόηση και τον βοηθάμε



Δώσε το **ΣΤΙΓΜΑ** σου,
μην τον **ΣΤΙΓΜΑΤΙΖΕΙΣ!**

ΘΥΜΗΣΟΥ,
είναι ο ΦΙΛΟΣ σου!

Με την ευγενική υποστήριξη:



Powered by: myrtaly

Αναφυλακτικό Shock

- ▶ Ξαφνικό πρήξιμο προσώπου/χειλούς
- ▶ Δυσκολία αναπνοής – συριγμός
- ▶ Κνίδωση – κοκκινίλες
- ▶ Ζάλη, αδυναμία, πιθανή λιποθυμία
- ▶ Χρήση αυτοενιέμενης αδρεναλίνης (EpiPen)
- ▶ Κλήση 166
- ▶ Συνεχής παρακολούθηση



Όνομα:.....

 Ημ. Γέννησης:.....
 Β. Σ.:.....
Αλλεργία σε:.....

Τηλέφωνα επικοινωνίας:
 1).....
 2).....

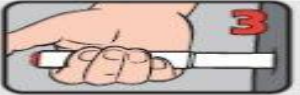
ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΑΝΑΡΕΝ



1. ΑΦΑΙΡΕΣΤΕ ΤΡΑΒΩΝΤΑΣ ΤΟ ΜΑΥΡΟ ΚΑΛΥΜΜΑ ΤΗΣ ΒΕΛΟΝΑΣ



2. ΑΦΑΙΡΕΣΤΕ ΤΡΑΒΩΝΤΑΣ ΤΟ ΠΩΜΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΑΠΟ ΤΟ ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΟΥΜΠΙ



3. ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΤΕ ΤΟ ΑΚΡΟ ΤΗΣ ΒΕΛΟΝΑΣ ΣΤΗΝ ΕΞΩ ΕΠΙΦΑΝΕΙΑ ΤΟΥ ΜΗΡΟΥ ΣΕ ΓΩΝΙΑ 90°



4. ΠΑΤΗΣΤΕ ΤΟ ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΟΥΜΠΙ ΕΩΣ ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΚΛΙΚ ΚΑΙ ΚΡΑΤΗΣΤΕ ΓΙΑ 10 ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΑ. ΑΠΟΜΑΚΡΥΝΕΤΕ ΤΗΝ ΑΝΑΡΕΝ ΚΑΙ ΜΗΝ ΑΚΟΥΜΠΑΤΕ ΤΗ ΒΕΛΟΝΑ

Ήπια-μέτρια αλλεργική αντίδραση:

- οίδημα (πρήξιμο) χειλέων, προσώπου, ματιών
- πομποί ή κνιδωτικό εξάνθημα (κοκκινίλες)
- έμετοι ή πόνος στην κοιλιά
- κνησμός ή "γαργαλητό" στη γλώσσα

Δράση

- Μείνετε με το παιδί
- Χορηγήστε αντιισταμινικό:
- Εντοπίστε την αυτοεξέσιμη αδρεναλίνη (Anapren) ώστε να είναι έτοιμη εάν χρειαστεί να τη χορηγήσετε
- Ενημερώστε τον γονέα



Παρακολουθείστε για σημάδια αναφυλαξίας (αντίδραση απειλητική για τη ζωή)

- επίμονος βήχας
- δυσκολία στην κατάποση ή στην ομιλία
- οίδημα στη γλώσσα
- δυσκολία στην αναπνοή ή θορυβώδης αναπνοή, σφύριγμα
- επίμονη ζαλάδα, ωχρότητα
- υπνηλία, λιποθυμία, απώλεια συνείδησης

Εάν δείτε οποιοδήποτε από αυτά τα σημεία:

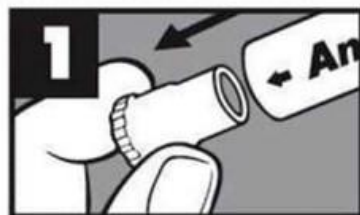
- 1) Ξαπλώστε το παιδί κάτω (εάν το παιδί έχει δυσκολία στην αναπνοή να είναι καθιστό)
- 2) Δώστε αδρεναλίνη (Anapren)
- 3) Καλέστε το 166
 - Εάν έχετε αμφιβολία για το εάν το παιδί έχει ή όχι αναφυλαξία **δώστε** αδρεναλίνη

Αφού δώσετε την αδρεναλίνη:

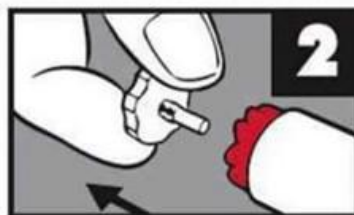
1. Μείνετε με το παιδί και επικοινωνήστε με τον γονέα / κηδεμόνα
2. Εάν δεν υπάρχει βελτίωση και υπάρχει διαθέσιμη δεύτερη anapren δώστε την.

Επιπλέον οδηγίες:

Σχεδιασμός πλάνου: Όνομα:..... Ημερομηνία:.....
 Τηλ: Νοσοκομείο:.....



1. Αφαιρείτε το **μαύρο κάλυμμα της βελόνας** από την μπροστινή άκρη, το οποίο απομακρύνει την ελαστική προστατευτική θήκη από τη βελόνα



2. Αφαιρείτε το **μαύρο κάλυμμα ασφαλείας** από το κόκκινο κουμπί ενεργοποίησης της βελόνας



3. Κρατείστε το άκρο της συσκευής με τη βελόνα **κάθεται** προς την εξωτερική επιφάνεια του μηρού και πατήστε το **κόκκινο κουμπί ενεργοποίησης**.



4. Κρατείστε την ANAPEN σε αυτή τη θέση για **10 δευτερόλεπτα**. Μπορείτε να κάνετε την ένεση ακόμα και πάνω από ελαφρύ ρουχισμό εάν χρειαστεί.

Αντιμετώπιση Εξωτερικών Αιμορραγιών

Ρινορραγία

- ▶ Κεφάλι μπροστά
- ▶ Πίεση 10 λεπτά
- ▶ Παγοκύστη
- ▶ Όχι ξάπλωμα



Αντιμετώπιση Εξωτερικών Αιμορραγιών

Ανοικτό τραύμα

- ▶ Πίεση με γάζα
- ▶ Ανύψωση
- ▶ Καθαρισμός γύρω από το τραύμα
- ▶ Επίδεση
- ▶ Δεν αφαιρώ αντικείμενα



Αντιμετώπιση Εξωτερικών Αιμορραγιών

Σοβαρή αιμορραγία

- ▶ Πίεση με όλο το χέρι
- ▶ Πολλές γάζες
- ▶ Κλήση βοήθειας



Ισχαιμική περίδεση (Tourniquet)

- ▶ Μόνο σε πολύ σοβαρή αιμορραγία
 - ▶ Τοποθέτηση πάνω από το τραύμα
 - ▶ Όχι πάνω σε άρθρωση
 - ▶ Σφίγγω μέχρι να σταματήσει η αιμορραγία
 - ▶ Δεν αφαιρείται μέχρι να έρθουν διασώστες
-



ΣΤΑΜΑΤΗΣΕ ΤΗΝ ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΑ



ΣΩΣΕ ΜΙΑ ΖΩΗ

1 Εφαρμοσε άμεση πίεση !!!



2 Τοποθέτησε επιθέματα και πίεσε !!!



3 Εφαρμοσε ισχαιμη περίδεση !!!



Τοποθέτηση ισχαιμης περιδεσης



Περιστροφή για ασφυκτική πίεση



Ασφάλιση ισχαιμης περιδεσης



Καταγραφή ώρας ισχαιμης περιδεσης

**Κλήση για εξειδικευμένη βοήθεια
166 ή 112 !!!**

Κουτί Α' Βοηθειών

Περιλαμβάνει:

- ▶ Γάζες & επιδέσμους
- ▶ Αντισηπτικό
- ▶ Γάντια
- ▶ Ψαλίδι
- ▶ Αυτοκόλλητους επιδέσμους
- ▶ Παγοκύστη
- ▶ Μάσκα αναπνοών
- ▶ Θερμόμετρο
- ▶ Απολυμαντικά μαντηλάκια
- ▶ Ελαστικό επίδεσμο
- ▶ Τσιμπιδάκι
- ▶ Οδηγίες Α' Βοηθειών



Ανακεφαλαίωση

Ολοκληρώνοντας τον κύκλο του προγράμματος, μάθαμε:

- ▶ Αξιολόγηση θύματος
- ▶ ΚΑΡΠΑ ενηλίκων, παιδιών & βρεφών
- ▶ Πνιγμονή – Πνιγμός
- ▶ Χρήση AED
- ▶ Επιληψία – Αναφυλαξία
- ▶ Αιμορραγίες & ισχαιμική περίδεση
- ▶ Κουτί Α' Βοηθειών

Συγχαρητήρια!!!!



Βιβλιογραφία

- ▶ European Resuscitation Council. (2021). European Resuscitation Council Guidelines for Resuscitation 2021. ERC. European Resuscitation Council. (2025). ERC Guidelines Update 2025: Basic Life Support. ERC.
 - ▶ American Heart Association. (2020). 2020 American Heart Association Guidelines for CPR and ECC. Circulation. American Heart Association. (2025). AHA CPR & First Aid Updates 2025. AHA.
 - ▶ World Health Organization. (2019). WHO First Aid Guidelines. WHO Press. World Health Organization. (2020). Injury and trauma care: First aid recommendations. WHO.
 - ▶ Εθνικό Κέντρο Άμεσης Βοήθειας. (2023). Οδηγίες Πρώτων Βοηθειών. ΕΚΑΒ Εκπαιδευτικό Υλικό. Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός. (2022). Πρώτες Βοήθειες: Εκπαιδευτικό Εγχειρίδιο. ΕΕΣ.
 - ▶ Wikimedia Commons. (n.d.). Medical and first aid illustrations.
-

