

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΧΟΛΙΚΩΝ ΜΟΝΑΔΩΝ

1ο ΕΚ ΚΕΡΚΥΡΑΣ



ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ: ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΚΑΙΝΟΤΟΜΩΝ ΔΙΑΘΕΜΑΤΙΚΩΝ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ

ΑΞΟΝΑΣ: ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ, ΜΑΘΗΣΗ, ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ



Οι ειδικότητες που θα συνεργαστούν προκειμένου να υλοποιηθεί η δράση είναι:
Βοηθών Βρεφονηπιοκόμων,
Βοηθών Νοσηλευτών και
Τεχνικός Δομικών Έργων και Γεωπληροφορικής.



Έχοντας υπόψη, ότι

- το επαγγελματικό λύκειο είναι ένα ιδιαίτερο περιβάλλον, όπου συχνά παρατηρείται ανομοιογένεια του μαθητικού πληθυσμού ως προς την καταγωγή και την ηλικία,
- οι στόχοι φοίτησης διαφέρουν σε σημαντικό βαθμό και οδηγούν σε συμπεριφορές που κινούνται από την απόλυτη αδιαφορία μέχρι το πραγματικό ενδιαφέρον,
- οι εκπαιδευτικοί των ειδικοτήτων στα πλαίσια του αναλυτικού

προγράμματος των εργαστηριακών ή μεικτών μαθημάτων τους θα διερευνήσουν μέσω της ομαδοσυνεργατικής μεθόδου και της βιωματικής – ανακαλυπτικής μάθησης θέματα του επιστημονικού τους πεδίου, πάντα έχοντας ως γνώμονα την δημιουργία και συνεχή υποστήριξη κατάλληλου παιδαγωγικού κλίματος.

ΑΝΑΓΚΑΙΟΤΗΤΑ - ΣΤΟΧΟΙ

ΑΝΑΓΚΑΙΟΤΗΤΑ

- Η αναγκαιότητα της δράσης προκύπτει από τα αποτελέσματα της περσινής δράσης, κατά την οποία εξήχθησαν θετικά αποτελέσματα από τη διαθεματική επεξεργασία διδακτικών αντικειμένων διαφορετικών τομέων – ειδικοτήτων.
- Η συνέχεια και επέκταση της δράσης θεωρήθηκε επωφελής τόσο για τους/τις μαθητές/τριες όσο και για τους/τις εκπαιδευτικούς.

ΣΤΟΧΟΙ

1. Να παραχθεί διδακτικό υλικό - κατασκευή μακέτας ενός βρεφονηπιακού σταθμού – και διδακτικές πρακτικές για τα εργαστηριακά μαθήματα, οι οποίες θα διαχυθούν αρχικά στους συνεργαζόμενους εκπαιδευτικούς και στη συνέχεια σε άλλους εκπαιδευτικούς της σχολικής μονάδας.
2. Να εμπλακούν ενεργά οι μαθητές και οι μαθήτριες τόσο του ίδιου τομέα –ειδικότητας όσο και διαφορετικών τομέων – ειδικοτήτων στην υλοποίηση και ανατροφοδότηση των παραπάνω διδακτικών πρακτικών και την ανταλλαγή της εμπειρίας εφαρμογής τους ανάμεσα στις διαφορετικές ειδικότητες.

Σύμφωνα με το χρονοδιάγραμμα υλοποίησης της δράσης:

- αρχικά οι εκπαιδευτικοί που εμπλέκονται στο πρόγραμμα, ύστερα από εκτενή συζήτηση, αποφασίσαμε να κατασκευάσουμε την μακέτα ενός βρεφονηπιακού σταθμού.

Σκοπός μας είναι:

- η συμμετοχή και των τριών ειδικοτήτων στην εκπόνηση της κατασκευής προκειμένου να ενισχυθεί ο ενεργός ρόλος των μαθητών/τριών που συμμετέχουν στη δράση.

Η κάθε ειδικότητα ανέλαβε να διερευνήσει το θέμα από την πλευρά του δικού της επιστημονικού πεδίου. Έτσι οι μαθητές/τριες του τομέα "Βοηθών Βρεφονηπιοκόμων" συνέλεξαν υλικό σχετικά με τις ιδανικές συνθήκες και προδιαγραφές που πρέπει να υπάρχουν για να λειτουργήσει σωστά και με ασφάλεια ένας βρεφονηπιακός σταθμός.





Οι μαθητές/τριες του τομέα "Βοηθών Νοσηλευτών" μας ενημέρωσαν για τις γνώσεις, πάνω σε θέματα υγείας και πρώτων βοηθειών, που πρέπει να έχουν οι εργαζόμενοι όλων των ειδικοτήτων του σταθμού.

Οι δράσεις αυτές πραγματοποιήθηκαν με την μορφή σεμιναρίων και με την συμμετοχή όλων των μαθητών/τριών καθώς και των εκπαιδευτικών που εμπλέκονται στο πρόγραμμα. Συγκεκριμένα πραγματοποιήθηκαν 3 επιμορφωτικές συναντήσεις.

Παράχθηκε επιμορφωτικό υλικό με τη μορφή παρουσίασης.

Στη συνέχεια ανέλαβαν οι μαθητές/τριες του τομέα "Τεχνικός Δομικών Έργων και Γεωπληροφορικής".

- Αρχικά επιλέχθηκε το σχέδιο του κτιρίου,
- έγινε σχεδίαση της κάτοψής του σε κλίμακα 1:50 και
- παρουσιάστηκε η ιδέα στις υπόλοιπες ειδικότητες.
- Διαμορφώθηκαν οι εσωτερικοί και εξωτερικοί χώροι του κτιρίου,
- σχεδιάστηκαν και κατασκευάστηκαν τα έπιπλα, τα είδη υγιεινής, τα κουφώματα και ο χώρος πρασίνου και παιχνιδιού.
- Όλοι μαζί οι μαθητές/τριες φρόντισαν για τη συλλογή των απαραίτητων υλικών που χρειάστηκαν για την κατασκευή.

ARCHITECT



Αποτελέσματα της Δράσης

Υλικό που παρήχθη από τους εκπαιδευτικούς και τους μαθητές/τριες του κάθε εμπλεκόμενου τομέα.

- Power point με θέμα την παροχή πρώτων βοηθειών.
- Κατασκευή μακέτας βρεφονηπιακού σταθμού.

Προτάσεις για αξιοποίηση των πρακτικών που αναπτύχθηκαν στο πλαίσιο της Δράσης

1. Συνεργασία με επαγγελματικά σχολεία της περιοχής για διοργάνωση και συμμετοχή από κοινού επιμορφωτικών δράσεων , σεμιναρίων με αξιοποίηση γνώσεων/δεξιοτήτων εκπαιδευτικών
2. Αξιοποίησή τους σε όλα τα ζητήματα και τις παραμέτρους που επηρεάζουν διαχρονικά τη σχολική φοίτηση με έμφαση στην επαγγελματική εκπαίδευση.
3. Ετεροπαρατήρηση διδασκαλίας στις τάξεις διαφορετικών τομέων /ειδικοτήτων
4. Επιμόρφωση σε κοινά παιδαγωγικά προβλήματα από ειδικούς/αρμόδιους,
5. Διάδραση και διάχυση εμπειρίας μεταξύ εκπαιδευτικών των διαφορετικών σχολείων (αξιοποίηση δικτύων επιμόρφωσης μεταξύ σχολείων).
6. Ρεαλιστικές επιλογές αλλά και έμπνευση και δημιουργική διάθεση, έμφαση στον προγραμματισμό και καλό σχεδιασμό για όλη τη σχολική χρονιά.

Προτάσεις για αναγκαίες επιμορφώσεις στο πλαίσιο της δράσης

- Υλοποίηση ενδοσχολικών επιμορφώσεων για θέματα υγείας και ψυχολογίας των εφήβων με την συμμετοχή εκπαιδευτικών και μαθητών/τριών.
- Επιμόρφωση για την τρισδιάστατη απεικόνιση σχεδίων.

Προτάσεις για συνέχιση της Δράσης/ για νέες Δράσεις το επόμενο έτος

Λόγω των θετικών αποτελεσμάτων και το γενικότερο κλίμα δημιουργικής διάθεσης που εκδηλώνεται μέσα από τις δράσεις διδασκαλίας και μάθησης κρίνεται σκόπιμο η συνέχιση της δράσης και την επόμενη σχολική χρονιά με απώτερο σκοπό:

1. Τον σχεδιασμό και υλοποίηση παιδαγωγικού περιβάλλοντος που συμβάλλει στην ανάπτυξη καλών σχέσεων μεταξύ των μαθητών/-τριών: καλλιέργεια αλληλοσεβασμού, κοινωνικής ευαισθησίας, σεβασμού στην διαφορετικότητα και εξοικείωσης με τη συνεργασία.
2. Την υποστήριξη και ενίσχυση της συνεργασίας εκπαιδευτικών και μαθητών/-τριών μέσω καινοτόμων διαθεματικών πρακτικών.
3. Την συνακόλουθη βελτίωση των σχέσεων και της εμπιστοσύνης μεταξύ μαθητών/τριών και εκπαιδευτικών που προάγουν σχέσεις συνεργασίας και ενδιαφέρον για το σχολείο.
4. Την δημιουργία κατάλληλων προϋποθέσεων για την αξιοποίησή τους σε όλα τα ζητήματα και τις παραμέτρους που επηρεάζουν διαχρονικά τη διδασκαλία και τη μάθηση.

ΚΑΙ ΤΟ ΤΑΞΙΔΙ ΞΕΚΙΝΑ:

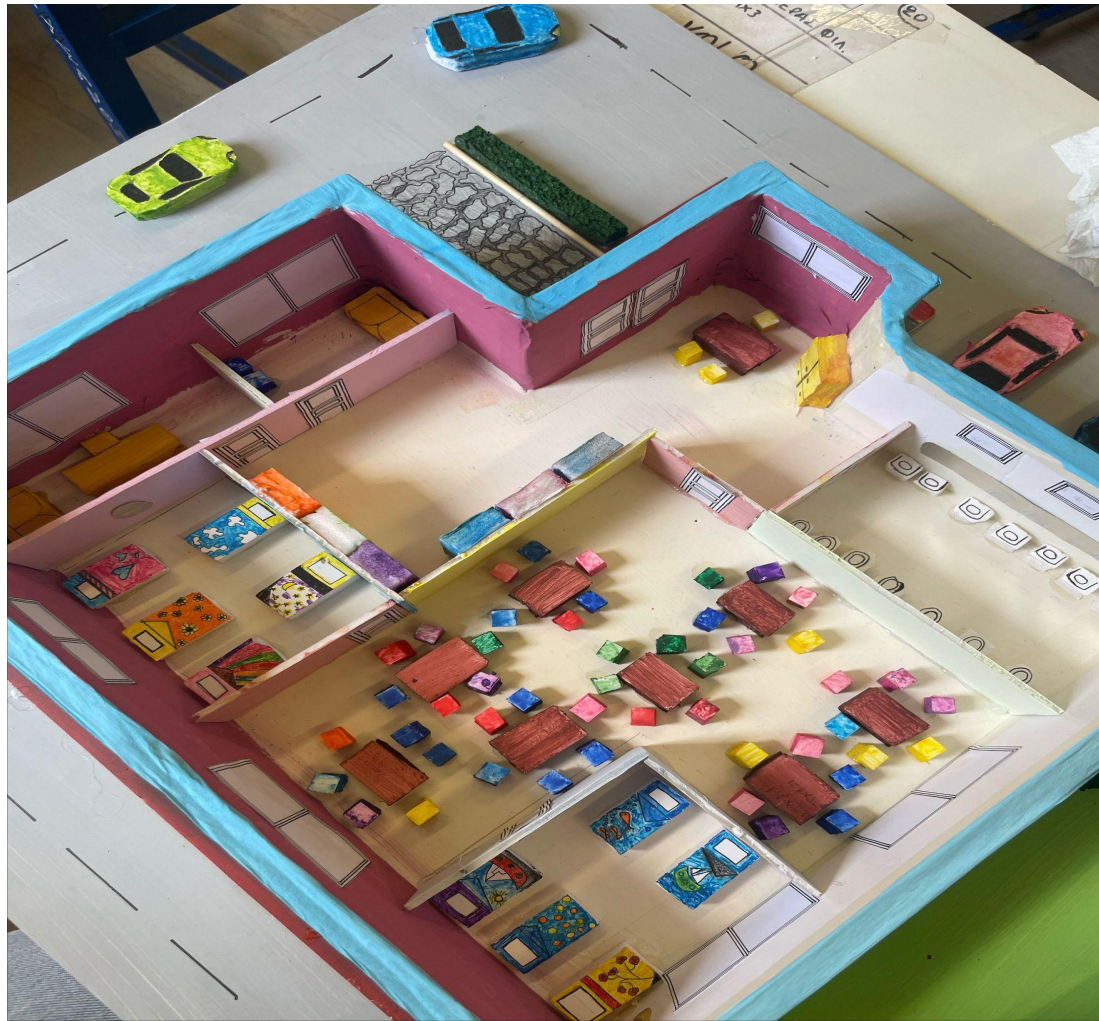
ΟΤΑΝ Η ΤΕΧΝΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΕ ΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ













ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Τι σημαίνει Πρώτες Βοήθειες

- Πρώτες βοήθειες είναι η άμεση φροντίδα που παρέχεται από έναν τυχόντα αυτόπτη μάρτυρα στο θύμα ενός ατυχήματος ή σε κάποιον που αρρώστησε ξαφνικά.
- Πρόκειται, δηλαδή, για προσωρινή βοήθεια, έως ότου δοθεί στο θύμα η κατάλληλη ιατρική φροντίδα.



Γενικά χαρακτηριστικά του ατόμου που παρέχει Πρώτες Βοήθειες:

- Να διατηρεί τον αυτοέλεγχό του.
- Να εμπνέει εμπιστοσύνη και ασφάλεια στον πάσχοντα.
- Να ενεργεί υπό συνθήκες ασφάλειας για τον εαυτό του αλλά και για τον πάσχοντα.
- Να χρησιμοποιεί τη λογική του και να σκέφτεται με ηρεμία.
- Να καλεί εξειδικευμένη βοήθεια ΕΚΑΒ- 166 ή 112.
- Να μην κάνει πράξεις που θα προκαλέσουν κίνδυνο απώλειας της ζωής ή μη αναστρέψιμης βλάβης στον πάσχοντα.





Προσέγγιση πάσχοντα:

- Ασφάλεια πάσχοντα και διασώστη.
- Εκτίμηση της επείγουσας κατάστασης.
- Άμεση ειδοποίηση του ΕΚΑΒ-166 ή 112.
- Μεταφορά στο νοσοκομείο.

ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΠΑΣΧΟΝΤΑ

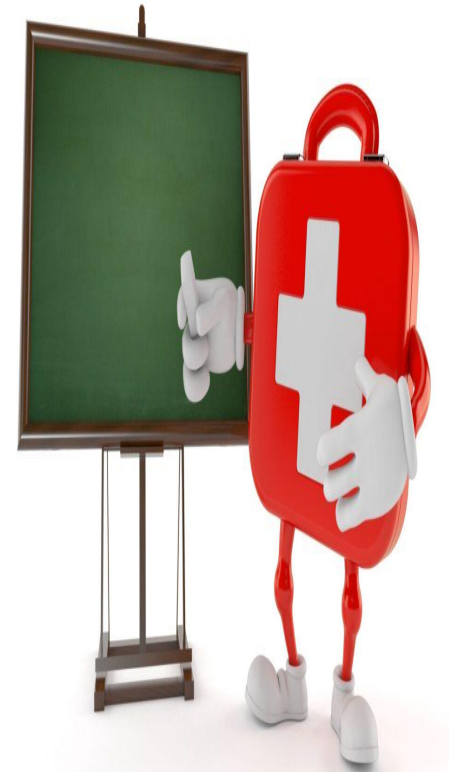
Η εκτίμηση του πάσχοντα γίνεται σύμφωνα με μια σειρά ενεργειών, οι οποίες είναι ίδιες σε όλο τον κόσμο και ίδιες είτε το θύμα βρίσκεται σε υγειονομικό σχηματισμό είτε εκτός αυτού.

- Airway: Έλεγχος του αεραγωγού.
- Breathing: Έλεγχος για την ύπαρξη αναπνοής.
- Circulation: Έλεγχος της κυκλοφορίας
- Disability : Νευρολογικός Έλεγχος
- Exposure–Environment: Έκθεση και προστασία από το περιβάλλον



ΚΛΗΣΗ ΣΤΟ ΕΚΑΒ 166 ή 112

- Η παροχή Επείγουσας Προνοσοκομειακής Φροντίδας για επείγοντα περιστατικά γίνεται καλώντας στο 166 που είναι το Εθνικό Κέντρο Άμεσης Βοήθειας (ΕΚΑΒ) . ή το 112 που είναι ο Πανευρωπαϊκός Αριθμός Επείγουσας Ανάγκης.
- Η ΚΛΗΣΗ ΒΟΗΘΕΙΑΣ ΕΚΑΒ-166 ή 112 ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ:
 1. Το τηλέφωνο από το οποίο καλούμε.
 2. Τι περιστατικό έχει συμβεί;
 3. Που έγινε το περιστατικό;
 4. Πόσα είναι τα θύματα;
 5. Πότε έγινε;
 6. Ποιος καλεί;
 7. Άλλες σημαντικές πληροφορίες.
 8. Κλείνουμε τελευταίοι το τηλέφωνο.



Τι περιλαμβάνει το φαρμακείο;

Ένα κουτί πρώτων βοηθειών περιλαμβάνει:

Βασικός εξοπλισμός:

- Γάντια απλά.
- Ψαλίδι.
- Ελαστικούς επιδέσμους.
- Γάζες απλές και αποστειρωμένες.
- Κολλητική ταινία
- Αυτοκόλλητες γάζες σε διάφορα μεγέθη.
- Αντισηπτικό υγρό.
- Σύριγγες μιας χρήσης.
- Κουτάλι ή κύπελλο για φάρμακα.
- Θερμόμετρο.
- Σακούλες πλαστικές σε διάφορα μεγέθη.
- Οδηγίες πρώτων βοηθειών.



Φάρμακα:

- Παυσίπονα.
- Αντιπυρετικά.
- Αντισταμινικά χάπια.
- Αντισταμινική αλοιφή.
- Αντιβιοτική αλοιφή.
- Χάπια για τη διάρροια.
- Αντιόξινα για το στομάχι.
- Gel για εγκαύματα.
- Κορτιζόνη ή αδρεναλίνη
εάν έχουν συνταγογραφηθεί από τον ιατρό μας.
- Προσωπικά μας φάρμακα
που δεν χρειάζονται ψυγείο.
- Άλλα είδη πρώτης ανάγκης:
 - Αδιάβροχος φακός.
 - Αδιάβροχα σπρίτσα.
 - Εντομοαπωθητικό.
 - Σφυρίχτρα.



Απώλεια αισθήσεων

Αίτια:

- τραυματισμός,
- Απώλεια αίματος,
- Σοβαρή αλλεργική αντίδραση,
- δηλητηρίαση,
- Διαβητικό κώμα
- θερμοπληξία,
- Επιληπτικοί σπασμοί,
- Καρδιακό πρόβλημα,
- ασθένεια,
- κούραση,
- άγχος,
- νηστεία,
- Ορθοστασία για πολλή ώρα κ.ά.





Συνήθως είναι απλή λιποθυμία από:

- κούραση,
- νηστεία,
- ορθοστασία,
- Κάποια ασθένεια και ο μαθητής γρήγορα ανακτά τις αισθήσεις του.
- Σπανιότερα, είναι πιο σοβαρό ιατρικό πρόβλημα, όπως:
- Επεισόδιο σπασμών,
- Αλλεργικό σοκ,
- Διαβητικό κώμα,
- Τραυματισμός ή καρδιολογικό πρόβλημα.

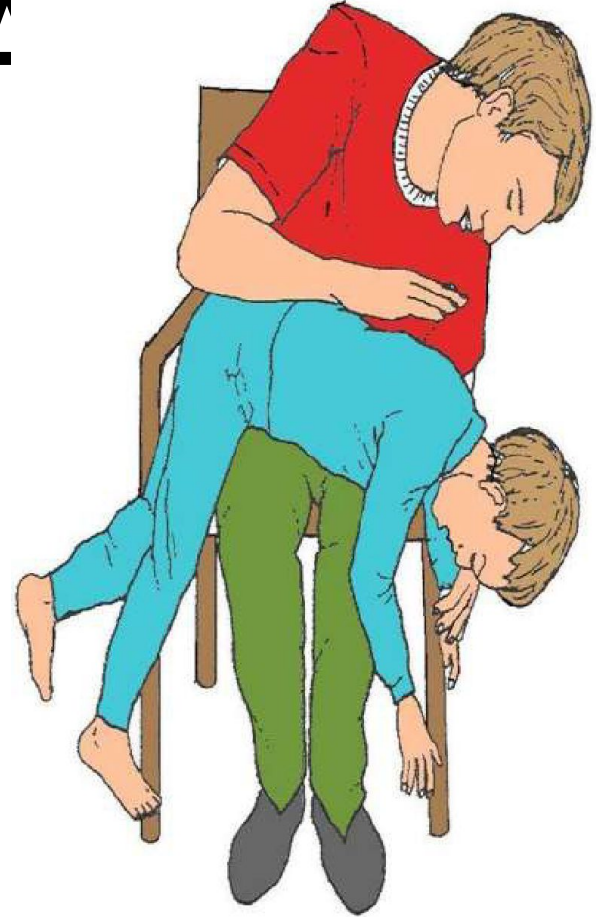
- Ξαπλώστε τον μαθητή.
- Χαλαρώστε τα ρούχα γύρω από τον λαιμό και τη μέση.
- Ανυψώστε τα πόδια του.
- Εφόσον ο μαθητής ανακτήσει τις αισθήσεις του, κρατήστε τον ξαπλωμένο για 10-15 λεπτά.
- Εάν δεν ανακτήσει τις αισθήσεις του αλλά αναπνέει, τοποθετήστε τον ξαπλωμένο στο αριστερό πλάι (θέση ανάνηψης) ώστε να είναι ανοιχτοί οι αεραγωγοί.
- Εάν ο μαθητής σταματήσει να αναπνέει ή έχει σπασμωδικές αναπνοές ξεκινήστε καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση, αν είναι κάποιος εκπαιδευμένος
- και καλέστε το Εθνικό Κέντρο Άμεσης Βοήθειας(166) ή την Τοπική Μονάδα Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας.
- Εάν η απώλεια αισθήσεων οφείλεται ή νομίζετε ότι οφείλεται σε τραυματισμό στο κεφάλι, αντιμετωπίστε τη σαν τραυματισμό κεφαλής/τραχήλου.
Επικοινωνήστε με τους γονείς/κηδεμόνες του παιδιού.

ΘΕΣΗ ΑΝΑΝΗΨΗΣ

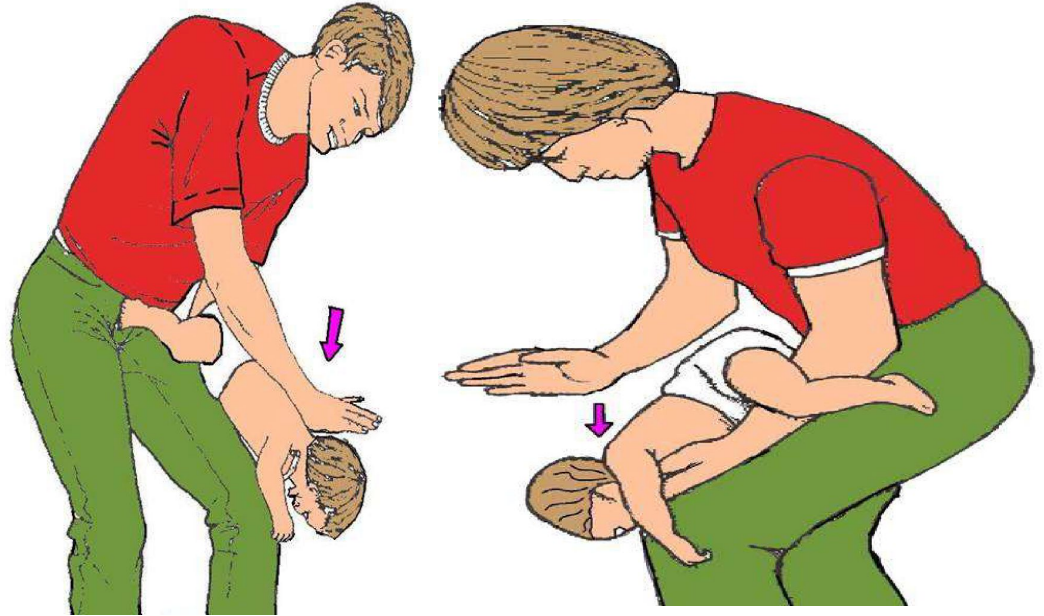


ΑΠΟΦΡΑΞΗ ΣΕ ΠΑΙΔ

*Δίνουμε χτυπήματα στην πλάτη, ανάμεσα στις δύο ωμοπλάτες



ΑΠΟΦΡΑΞΗ ΣΕ ΒΡΕΦΟΣ



- *Ποτέ δεν βάζουμε στα τυφλά δάχτυλα στο στόμα
- *Δίνουμε χτυπήματα στην πλάτη

ΚΑΡΔΙΟΠΝΕΥΜΟΝΙΚΗ ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΣΗ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ

Όταν πρέπει να φροντίσετε άτομα μεγαλύτερα του ενός έτους μέχρι την εφηβεία, οι ενέργειες που γίνονται έχουν κάποιες διαφοροποιήσεις, από αυτές, που γίνονται για ενήλικα άτομα. Ο Πρώτος Βοηθός που δεν έχει διδαχθεί το εκπαιδευτικό πρόγραμμα για Αναζωογόνηση σε παιδιά και βρέφη, θα ακολουθήσει τον αλγόριθμο για τους ενήλικες. Αν όμως έχετε εκπαιδευτεί για παροχή ΚΑΡΠΑ σε παιδιά τότε προχωρήστε στις πιο κάτω ενέργειες²:

Σε Παιδιά, στην περίπτωση καρδιακής ανακοπής

- Δώστε 5 αρχικές εμφυσέςεις διάσωσης και μετά εφαρμόστε θωρακικές συμπιέσεις.
- Αν είστε μόνοι και δεν έχετε βοήθεια, κάντε για 1 λεπτό ΚΑΡΠΑ και μετά να αναχωρήσετε, για να καλέσετε βοήθεια *(όταν η βοήθεια απέχει απόσταση κάτω των 3 λεπτών από το συμβάν)*.
- Τοποθετήστε τη βάση της παλάμης του ενός χεριού στο κέντρο του θώρακα.
- Με τεντωμένο τον αγκώνα σκύψετε πάνω από τον πάσχοντα.
- Πιέστε προς τα κάτω, συμπιέζοντας το στήθος.
- Δώστε 15 συμπιέσεις με συχνότητα 100-120/λεπτό.



- Το βάθος της συμπίεσης πρέπει να είναι το $1/3$ της προσθιοπίσθιας επιφάνειας του θώρακα.
- Στη συνέχεια, δώστε 2 εμφυσησεις διάσωσης.
- Συνεχίστε με 15 συμπίεσεις εναλλάξ με 2 εμφυσησεις διάσωσης.
- Όταν υπάρχει δεύτερος ανανήπτης που εφαρμόζει ΚΑΡΠΑ, αλλάζετε κάθε 2 λεπτά.
- Συστήνεται στους παροχείς ΚΑΡΠΑ, κυρίως σε βρέφη και παιδιά, να δίδονται εμφυσησεις διάσωσης.
- Ωστόσο, αν αυτό δεν είναι εφικτό, σε κάθε προσπάθεια ΚΑΡΠΑ οι ανανήπτες μπορούν να εφαρμόζουν μόνο θωρακικές συμπίεσεις.





ΚΑΡΔΙΟΠΝΕΥΜΟΝΙΚΗ ΑΝΑΖΩΟΝΗΣΗ ΣΕ ΒΡΕΦΗ

Στα βρέφη η καρδιακή ανακοπή συνήθως οφείλεται σε διαταραχές του αναπνευστικού συστήματος και πολύ πιο σπάνια σε προβλήματα του καρδιαγγειακού συστήματος. Για τον λόγο αυτό, η προσοχή στρέφεται πρώτα στον αεραγωγό που πρέπει να βεβαιωθείτε ότι είναι ανοικτός και ελεύθερος από ξένο σώμα.



Για να εφαρμόσετε ΚΑΡΠΑ σε βρέφη (κάτω του ενός έτους):

- Φωνάξτε το όνομα του, για να δείτε αν **αποκρίνεται**.
- Κουνήστε το ελαφρά ή χτυπήστε ελαφρά τα πέλματα του.
- Αν δεν υπάρχει **ανταπόκριση**, τότε φωνάξτε για βοήθεια.
- Ανοίξτε τον αεραγωγό, με το κεφάλι σε ουδέτερη θέση.
- Χρησιμοποιήστε το ένα δάχτυλο, για να σηκώσετε το πηγούνι του.

Ελέγξτε για αναπνοή

- Ακούστε τον ήχο της αναπνοής του.
- Παρατηρήστε τις κινήσεις του θώρακα.
- Αισθανθείτε την αναπνοή.

Αν το βρέφος δεν ανταποκρίνεται, αλλά αναπνέει κανονικά

- Αντιμετωπίστε τυχόν τραύματα.
- Κρατάτε το σώμα του σε ευθεία γραμμή με το κεφάλι για διατήρηση ανοικτού αεραγωγού.
- Καλέστε ασθενοφόρο.
- Μέχρι να έρθει βοήθεια, να το κρατάτε στα χέρια και να ελέγχετε την αναπνοή του.



Αν το βρέφος δεν ανταποκρίνεται και δεν αναπνέει

1. Αν είστε μόνος:

- Αρχικά δώστε 5 εμφυσέςεις διάσωσης.
- Καλέστε ασθενοφόρο.
- Μέχρι να έρθει το ασθενοφόρο, συνεχίστε να κάνετε **ΚΑΡΠΑ**.

2. Αν υπάρχει κάποιος βοηθός:

- Ζητήστε του να τηλεφωνήσει για βοήθεια.
- Δώστε 5 εμφυσέςεις διάσωσης.
- Στη συνέχεια, εναλλάσσετε 15 θωρακικές συμπίεσεις με 2 εμφυσέςεις διάσωσης.
- Οι συμπίεσεις γίνονται με δυο δάκτυλα και πρέπει να είναι σε βάθος 1/3 της προσθιοπίσθιας επιφάνειας του θώρακα.
- Ο ρυθμός συμπίεσεων είναι 100-120/λεπτό.
- Ελέγχετε για σημεία ζωής κάθε λεπτό.



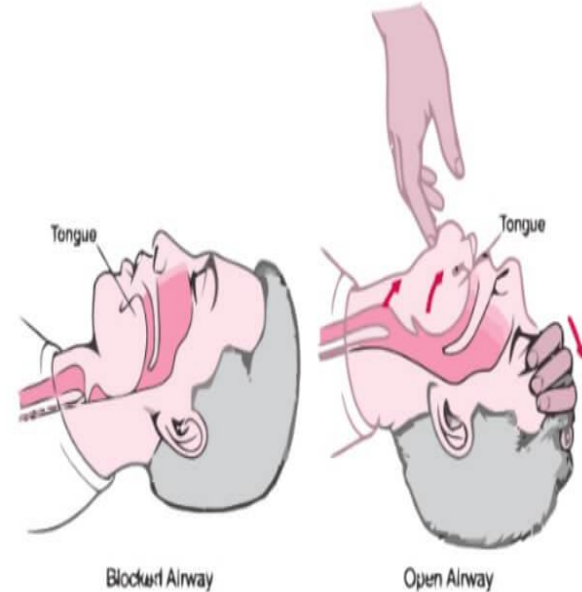
ΚΑΡΠΑ ΣΕ ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΑΚΟΛΟΥΘΟΥΜΕ 3 ΒΑΣΙΚΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ

Βλέπω, Ακούω, Αισθάνομαι.

1. Πηγαίνω κοντά στο θύμα που είναι πεσμένο στο έδαφος, άρα το **βλέπω** κάτω. **Εξασφαλίζω την ασφάλειά του και τη δική μας από αυτοκίνητα, καιρικές συνθήκες, συνωστισμό, ηλεκτρικό ρεύμα, κλπ. και Ρωτάω αν είναι καλά** και επίσης το **σκουντάω** γιατί την ερώτηση μπορεί να μη την ακούσει, ίσως να είναι κωφός.

2. Πάω κοντά στο στόμα του να **ακούσω** αν ψελλίσει κάτι, αν όχι, τότε ανοίγω το στόμα του μήπως κάτι φράζει τους αεραγωγούς του. Αν υπάρχει κάτι το αφαιρώ, αλλιώς δεν έχει νόημα να δώσω οξυγόνο, δε θα το λάβει και το άτομο θα αργοπεθαίνει. Ανοίγω το στόμα του κάνοντας ήπια έκταση κεφαλιού προς τα πίσω, πιέζοντας με την παλάμη μας το μέτωπό του, έτσι ανοίγει αυτομάτως το στόμα (κάτι αντίστοιχο κάνουμε όταν κάποιου του έχει γυρίσει η γλώσσα και είναι πεσμένος).

3. Αν δεν έχει κάποιος ξένο σώμα ή είχε και αφαιρέθηκε αλλά συνεχίζει να μοιάζει χωρίς σφυγμό, άρα **αισθάνομαι** ότι όλο και επιδεινώνεται η κατάσταση ξεκινάω για **ΚΑΡ.Π.Α.**



Εικόνα 13: Ανοιχτός και κλειστός αεραγωγός

A. Ψάχνουμε να βρούμε που τελειώνει το τελευταίο κόκκαλο του θώρακα, περίπου στο κέντρο του στήθους και λίγο πιο κάτω, εκεί θα ασκήσουμε 30 πιέσεις και μετά αμέσως 2 αναπνοές(φιλί ζωής), δε σταματάμε το ίδιο πάλι.

B. Για να ασκηθεί πίεση χρειάζεται να κλειδώσουμε τις παλάμες μας. Αν είμαστε δεξιόχειρες, πάνω από το αριστερό μας χέρι πλέκουμε το δεξί και κλειδώνουν μεταξύ τους, αν είμαστε αριστερόχειρες το αντίστροφο. Αυτό γιατί για τους δεξιόχειρες το δεξί χέρι είναι πιο δυνατό και θα δώσει δύναμη και ορμή.

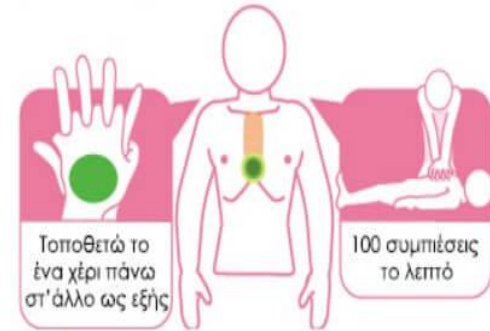
Γ. Αρχίζουμε τις πιέσεις, έχοντας ρίξει το βάρος του σώματός μας στις παλάμες μας και μετράμε μέχρι το **30**, η πίεση πετυχαίνει αν σκεφτούμε ότι φτάνει 5 εκατοστά προς τον θώρακα. Σταματάμε την πίεση αμέσως **δίνουμε 2 αναπνοές**. Αυτές επιτυγχάνονται κλείνοντας τη μύτη του ατόμου, **εφαρμόζοντας τα χείλη μας** στα δικά του και κρατώντας σε έκταση το πηγούνι του με το δάχτυλό μας, φυσώντας με δύναμη και βλέποντας τον θώρακα να ανασηκώνεται.

Πού πιέζω:

Στο κέντρο του στήθους (μέσο θώρακα) ανάμεσα στις θηλές λίγο πιο κάτω

Πόσο πιέζω:

Πιέζω με όλο μου το βάρος και με τους αγκώνες τεντωμένους τουλάχιστον 5cm προς τα κάτω.



ΚΑΑ (ΚΑΡΠΑ)

▶ Βρείτε το σημείο στο μέσο
του κατώτερου μισού του στέρνου.



▶ Τοποθετήστε πάνω σ' αυτό τη βραχίονα
της παλάμης και πλέξτε τα δάχτυλα



▶ Με τους αγκώνες σας σε ευθεία
και κάθετα στο στέρνο, πιέστε 1/3 του βάθους του
θώρακα

▶ Πάρτε μια κανονική αναπνοή και σφραγίστε
τα χείλη



▶ Εκπνεύστε μέχρι να ανυψωθεί

▶ Αφήστε να πέσει και επαναλάβετε



Δ. Επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία μέχρι να ανανήψει. **Δε σταματάμε μέχρι να δείξει σημάδια βελτίωσης και να έχει σφυγμό.** Κερδίζουμε χρόνο μέχρι να έρθουν οι διασώστες με αυτή τη μέθοδο. Πολλοί άνθρωποι έχουν χάσει τη ζωή του γιατί μάρτυρες είχαν το αίσθημα αηδίας να τους αγγίξουν με το στόμα τους και να δώσουν οξυγόνο. Συστήνεται σε οδηγούς να φέρουν στο βαλιτσάκι πρώτων βοηθειών του αμαξιού τους, ειδικά καλυπτικά χειλιών που υπάρχουν στα φαρμακεία για να μην έρθουν σε επαφή τα χείλη τους με τον πάσχοντα, αν και δεν έχει καταγραφεί κάποιο περιστατικό μετάδοσης ασθένειας με αυτόν τον τρόπο.

Ε. Όταν το άτομο ανακτήσει σφυγμό και είναι καλά τοποθετείτε σε θέση ανάνηψης.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ
ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ ΕΚΑΒ
ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ ΕΕΣ
FIRST HELPS DANIS
B LYC PROTES VOITHIES
IN LIFE CARE CENTER
ΠΑΝΕΛΛ. ΦΑΡΜΑΚ. ΣΥΛΛΟΓΟΣ – ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΓΙΑ
ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟΥΣ
ΕΠΙΛΕΚΤΗ ΟΜΑΔΑ ΕΙΔΙΚΩΝ ΑΠΟΣΤΟΛΩΝ ΑΙΓΑΛΕΩ
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ ΚΑΙ ΕΙΚΟΝΕΣ ΑΠΟ ΤΟ WEB
<https://studentsupport.ionio.gr/gr/news/20486/>

<https://www.talcmag.gr/ekpaideysi/elliniko-sxoleio-protas-voitheies/%20%0B%20https://olistiki.gr/τι-είναι-οι-πρώτες-βοήθειες-και-γιατί-π/>

