

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΚΑΙ Η ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΟΥΣ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Δρ. Απόστολος Ντάνης

Σχολικός Σύμβουλος Φυσικής Αγωγής

Τι είναι οι Πρώτες Βοήθειες

- ❑ Πρώτες Βοήθειες είναι η άμεση και προσωρινή φροντίδα που παρέχεται σ' ένα ατύχημα ή σ' ένα ξαφνικό πρόβλημα υγείας, μέχρι την μεταφορά στο Νοσοκομείο.
- ❑ Οι Πρώτες Βοήθειες αποσκοπούν στη διατήρηση της ζωής, στην πρόληψη επιδείνωσης της κατάστασης, στην ανακούφιση από τον πόνο και στη βοήθεια ανάνηψης.
- ❑ Σπουδαίο ρόλο στην παροχή Πρώτων Βοηθειών παίζει η διατήρηση της ψυχραιμίας.



Πρώτες Βοήθειες & Φαρμακείο σχολείου

- * Στο φαρμακείο του σχολείου διατηρείται ο βασικός εξοπλισμός για την παροχή των Πρώτων Βοηθειών
- * Ο εξοπλισμός του φαρμακείου πρέπει να ελέγχεται και να ανανεώνεται στην έναρξη κάθε σχολικής χρονιάς
- * Ένα φορητό φαρμακείο είναι απαραίτητο για τις φυσικές & αθλητικές δραστηριότητες εκτός σχολείου



Βασικός εξοπλισμός φαρμακείου

1. Οινόπνευμα
2. Φυσιολογικό ορό, για καθαρισμό τραύματος
3. Αντισηπτικό διάλυμα (Betadine ή άλλο), για αντισηψία τραύματος
4. Κολλύριο (τεχνητά δάκρυα), για καθαρισμό ματιών
5. Αμμωνία (stick), για τσιμπήματα εντόμων
6. Αντιισταμινική αλοιφή (Fenistil ή άλλη), για τσιμπήματα εντόμων και δερματικές αλλεργίες
7. Πausίπινα αντιπυρετικά (Depon, Ponstan, Panadol, aspirin)
8. Almore ηλεκτρολύτες, για την απώλεια ηλεκτρολυτών
9. Αλοιφή για εγκαύματα (Beranthol ή άλλη)
10. Βαμβάκι
11. Λευκοπλάστης σε ρολό
12. Αυτοκόλλητα επιθέματα (Hansaplast, Traumaplast ή άλλα)
13. Ελαστικοί επίδεσμοι (5, 7 και 10 cm), για επίδεση και ακινητοποίηση
14. Τριγωνικός επίδεσμος, για ακινητοποίηση
15. Αποστειρωμένες γάζες σε πακέτα (μικρές, κομπρέσες), για τον καθαρισμό ανοικτών τραυμάτων
16. Πιεστικοί αιμοστατικοί επίδεσμοι (medium, large), για την κάλυψη εκτεταμένων τραυμάτων
17. Γάζες Fucidin για εγκαύματα
18. Στιγμαϊκές παγοκομπρέσες, παγοκύστες ή πάγος στην κατάψυξη
19. Ψυκτικό σπρέι
20. Γάντια ελαστικά (latex), για τον καθαρισμό ανοικτών τραυμάτων
21. Σετ αφαίρεσης κεντριού (βεντουζάκι)
22. Ισοθερμική κουβέρτα αλουμινίου, για πρόληψη υποθερμίας
23. Μάσκα CPR, για τεχνητή αναπνοή
24. Άλλα υλικά: Ψαλίδι, Θερμόμετρο, σύριγγες, λαβίδα, παραπάνες,
25. Αιμοστατικό λάστιχο

Προαιρετικά:

1. Ρινικά επιθέματα (Emosalv), για ρινορραγίες
2. Αντιισταμινικά χάπια ή σιρόπι (Fenistil ή άλλα), για την αντιμετώπιση αλλεργιών
3. Εισπνεόμενα βρογχοδιασταλτικά (Aerolin ή άλλο), για την αντιμετώπιση βρογχόσπασμου σε άσθμα
4. Κορτιζόνη (Cortef), για αλλεργικό shock
5. Οξυγόνο (Opur), για επαρκή αερισμό
6. Εμετικό σιρόπι (Ipracavom), για πρόκληση εμετού
7. Ενεργό άνθρακα (Norit), για προσρόφηση δηλητηρίων
8. Νάρθηκες, για ακινητοποίηση κακώσεων σκελετού
9. Αυχενικό κολάρο, για ακινητοποίηση αυχενικής μοίρας της Σ.Σ.

Βασικοί Κανόνες στις Πρώτες Βοήθειες

- Φροντίστε κατ' αρχήν για τη δική σας ασφάλεια και στη συνέχεια για την ασφάλεια του θύματος
- Αξιολογήστε την κατάσταση του θύματος (αν έχει τις αισθήσεις του, αν αναπνέει, αν έχει σφυγμό)
- Ζητήστε βοήθεια
- Καλέστε ασθενοφόρο αν χρειάζεται
- Δώστε τις πρώτες βοήθειες

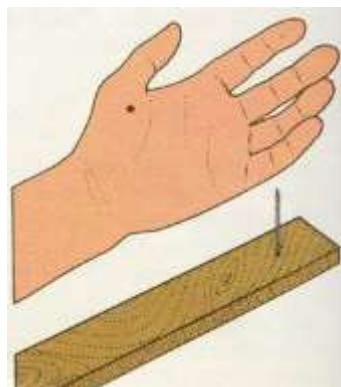
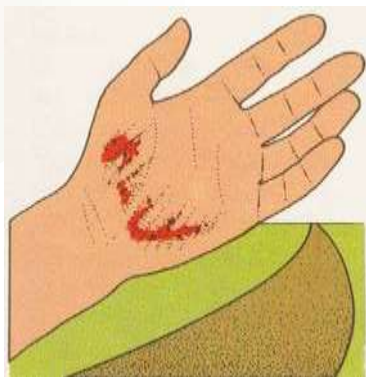
ΤΡΑΥΜΑΤΑ

Τραύμα είναι κάθε λύση της συνέχειας ιστών - δέρματος

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΤΡΑΥΜΑΤΩΝ:

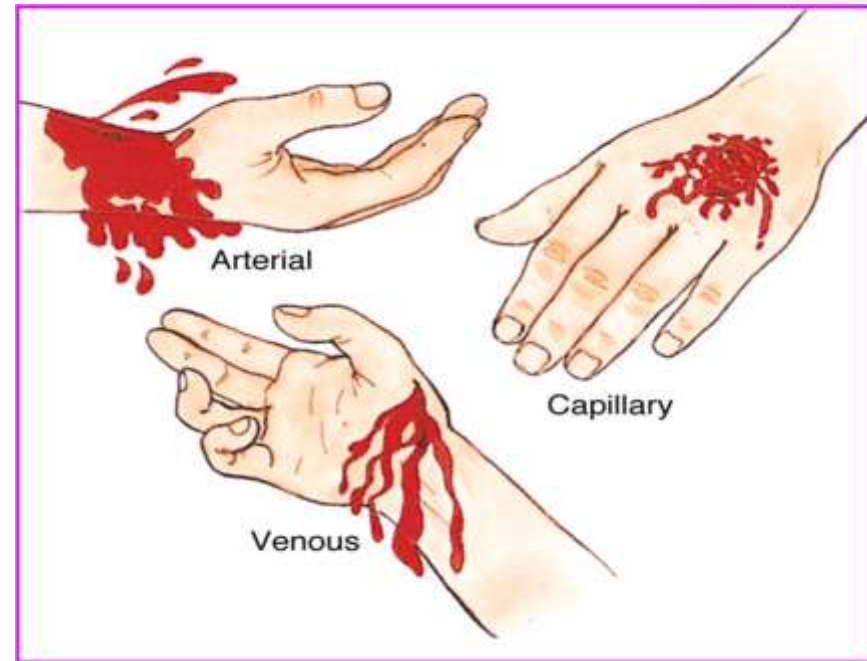
- * **ΑΝΟΙΧΤΑ:** λύση ιστών και δέρματος με εμφάνιση αίματος
- * **ΚΛΕΙΣΤΑ:** λύση ιστών και όχι δέρματος, χωρίς εμφάνιση αίματος

ΕΙΔΗ ΑΝΟΙΧΤΩΝ ΤΡΑΥΜΑΤΩΝ



ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΕΣ

- * **ΑΡΤΗΡΙΑΚΗ ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΑ:** ζωηρό κόκκινο αίμα, τινάζεται με το σφυγμό
- * **ΦΛΕΒΙΚΗ ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΑ:** σκουρόχρωμο αίμα που ρέει
- * **ΤΡΙΧΟΕΙΔΙΚΗ ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΑ:** αίμα που αναβλύζει



ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΡΙΧΟΕΙΔΙΚΗΣ ΑΙΜΟΡΑΓΙΑΣ

- ☞ Φορέστε γάντια.
- ☞ Πλύνετε το τραύμα με άφθονο τρεχούμενο νερό.
- ☞ Στεγνώστε το τραύμα με αποστειρωμένη γάζα.
- ☞ Καλύψτε το τραύμα με αποστειρωμένη γάζα ή τραυμαπλάστ, αν χρειάζεται.
- ☞ Συμβουλευτείτε για αντιτετανικό ορό ή εμβόλιο, αν χρειάζεται.



ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΑΙΜΟΡΑΓΙΑΣ

* Άμεση πίεση πάνω στο τραύμα

* Ένας επίδεσμος ελευθερώνει τα χέρια μας

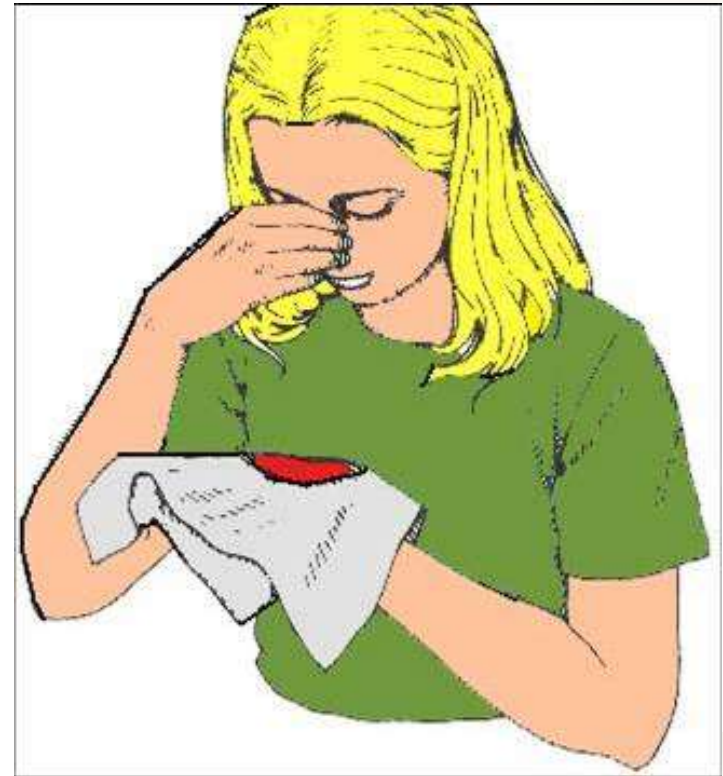


ΑΝΥΨΩΣΗ – ΕΜΜΕΣΗ ΠΙΕΣΗ



ΡΙΝΟΡΡΑΓΙΑ (1)

- * Το θύμα σε καθιστική θέση, σκύβει μπροστά
- * Πιέζουμε το μαλακό μέρος της μύτης με δύο δάχτυλα



ΡΙΝΟΡΡΑΓΙΑ (2)

- * Πάγο σε σακούλα ή μαντήλι στο οστέινο τμήμα της μύτης
- * Ταμπονάρισμα του ρουθουνιού που αιμορραγεί



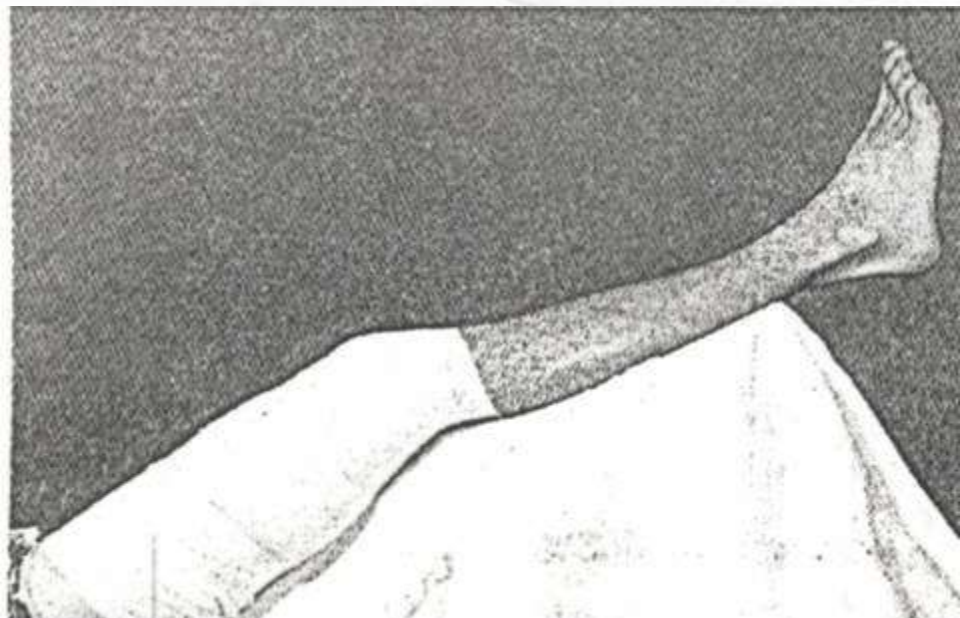
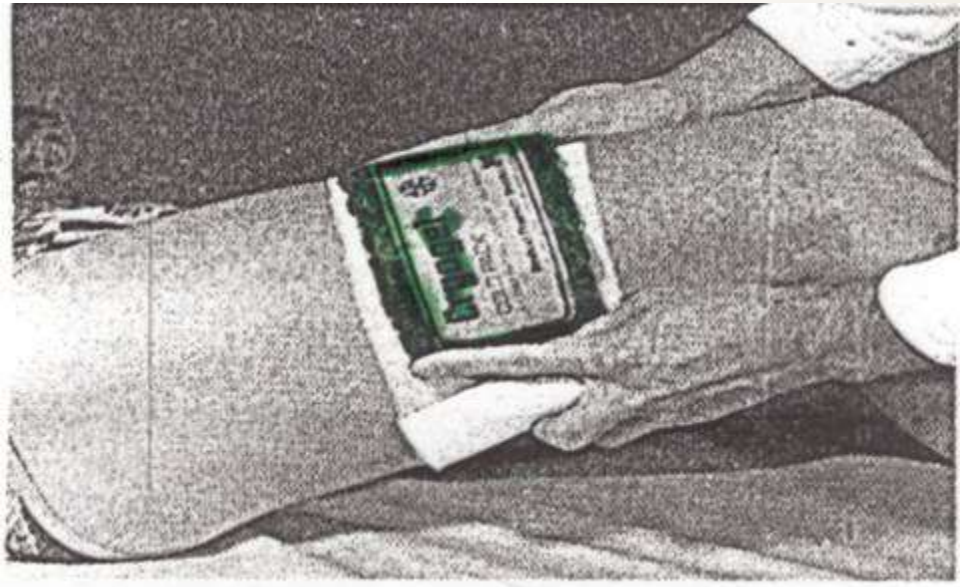
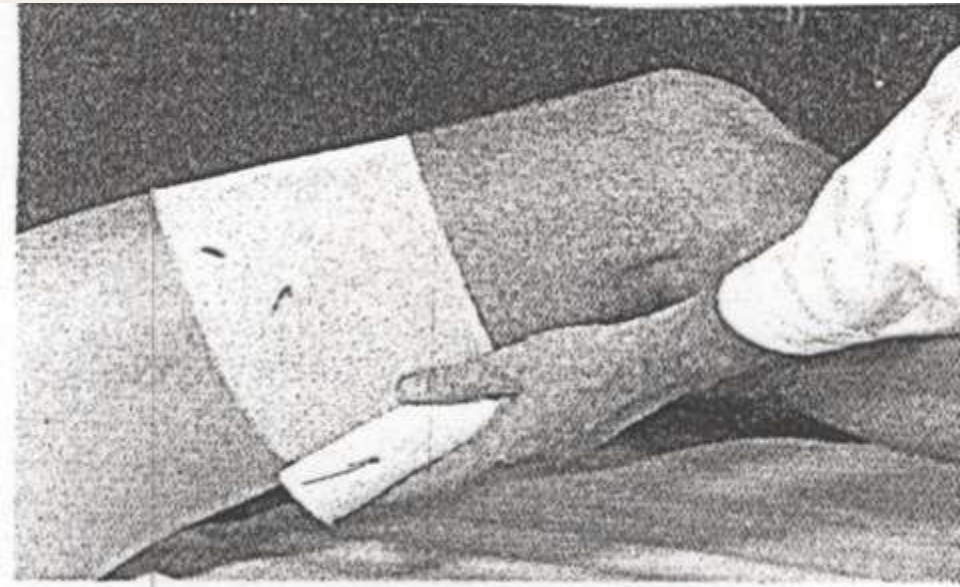
ΚΛΕΙΣΤΑ ΤΡΑΥΜΑΤΑ

- * Κάκωση μαλακών μορίων (θλάση ή ρήξη)
- * Πόνος
- * Οίδημα
- * Μελανιά

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

- * Πάγο το πρώτο 24ωρο
- * Περίδεση
- * Ανύψωση μέλους
- * Μετά 24ωρου, χλιαρά μπάνια - μαλάξεις

ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ ΣΕ ΘΛΑΣΗ



Πρώτες βοήθειες σε κάκωση της ποδοκνημικής άρθρωσης

1. Κρύο
2. Πιεστική επίδεση (με απλό ελαστικό επίδεσμο)
3. Ανάρροπη θέση (σε σχέση με την καρδιά)
4. Ακινητοποίηση



Πρώτες βοήθειες σε κάκωση ποδοκνημικής άρθρωσης - σωστή επίδεση



ΚΑΤΑΓΜΑΤΑ :

λύση της συνέχειας του οστού

Χλωρού
Ξύλου

Σπειροειδές

Συντριπτικό

Εγκάρσιο

Σύνθετο



Συμπιεστικό
σπονδύλων

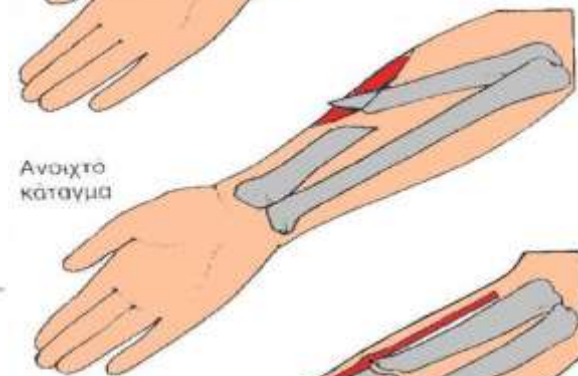


© MedicineNet, Inc.

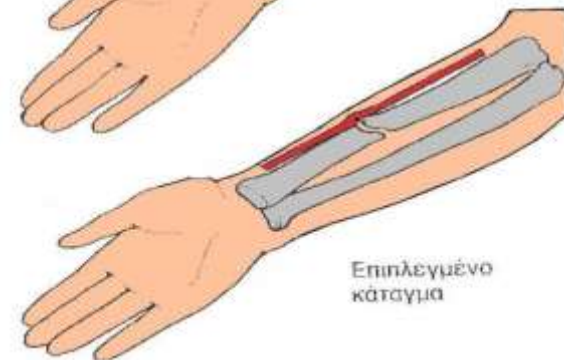
Κλειστό κάταγμα



Ανοιχτό
κάταγμα



Επιπλεγμένο
κάταγμα



Συνήθη κατάγματα των οστών

Συμπτώματα

1. Δυνατός πόνος στην περιοχή του κατάγματος.
2. Οίδημα της περιοχής.
3. Δυσκολία ή απόλυτη αδυναμία κίνησης του μέλους.
4. Το μέλος παίρνει αφύσικη θέση.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΚΑΤΑΓΜΑΤΩΝ

- * Σταμάτημα τυχόν αιμορραγίας (όχι πίεση)
- * Ακινητοποίηση των πριν και μετά του κατάγματος αρθρώσεων
- * Έλεγχος περιφερειακά του κατάγματος: αισθητικότητας - κινητικότητας - ύπαρξης σφυγμού

ΑΚΙΝΗΤΟΠΟΙΗΣΗ

με πρόχειρα μέσα

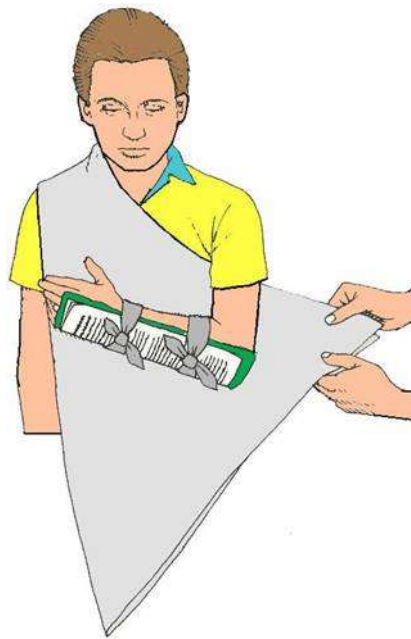
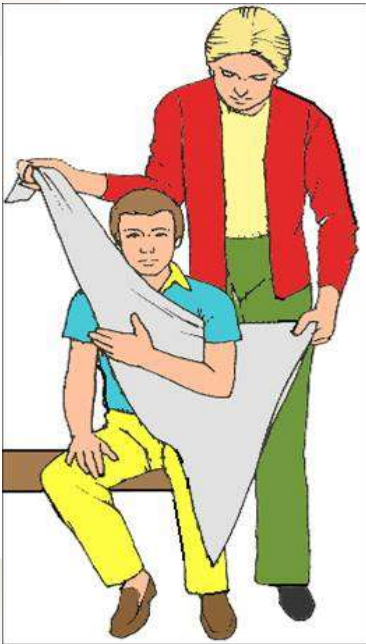
ANTIBPAXIO



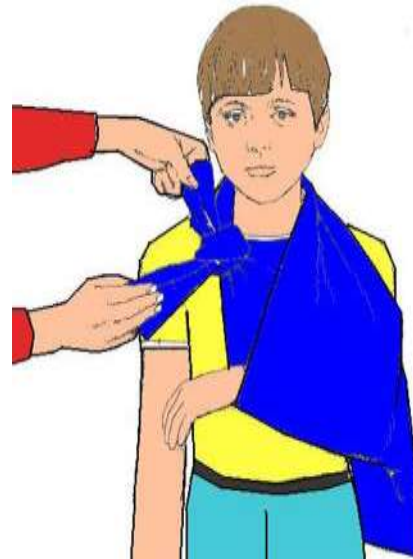
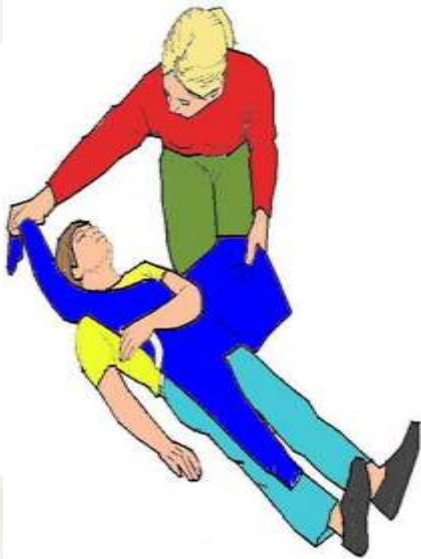
ΔΑΧΤΥΛΑ ΑΥΤΟΑΚΙΝΗΤΟΠΟΙΗΣΗ



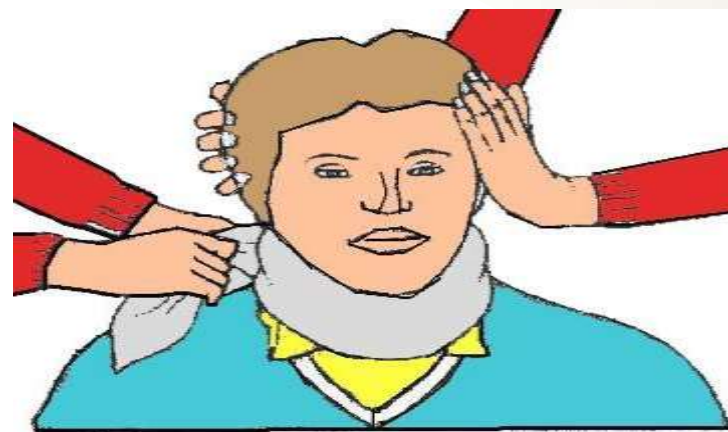
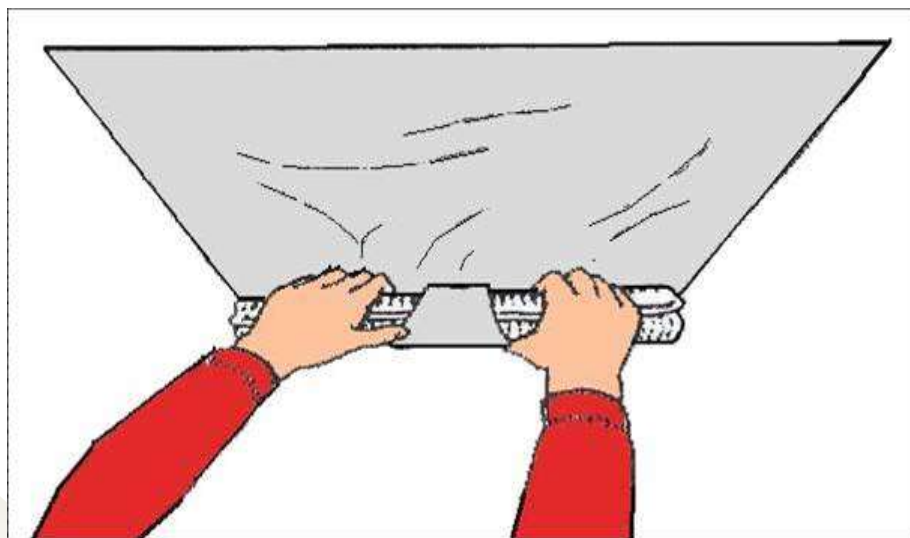
ΤΡΙΓΩΝΙΚΟΣ ΕΠΙΔΕΣΜΟΣ



ΜΠΛΟΥΖΑ



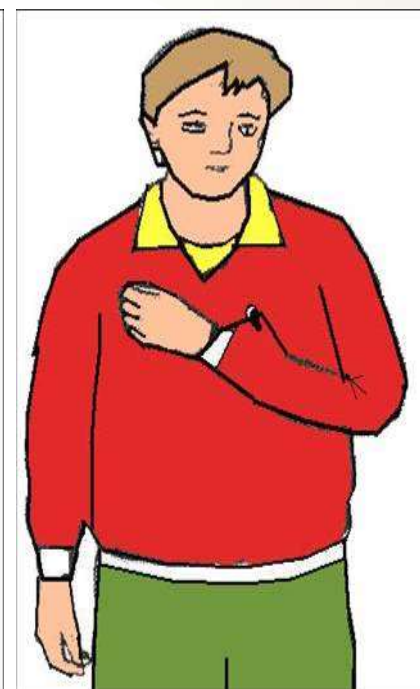
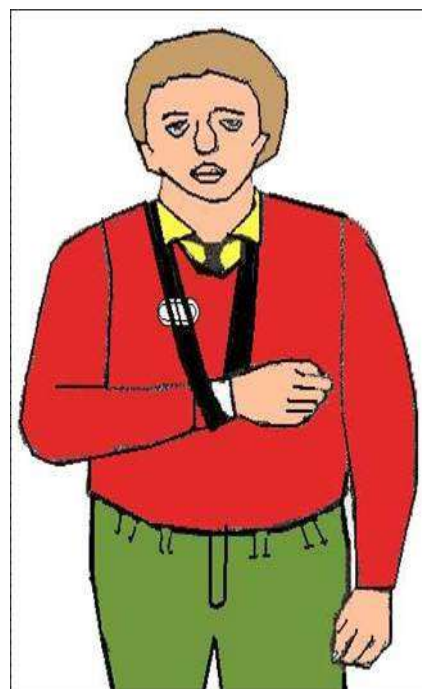
ΚΟΛΛΑΡΟ ΑΠΟ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ



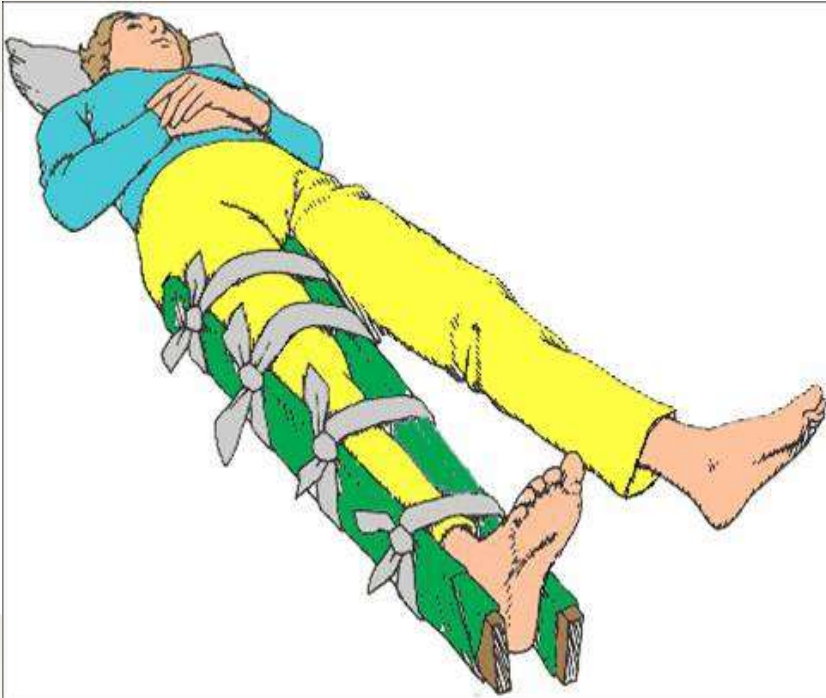
ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ + ΠΕΤΣΕΤΑ



ΑΥΤΟΣΧΕΔΙΟΙ ΑΝΑΡΤΗΣ



ΚΝΗΜΗ - ΜΗΡΟΣ



ΠΟΔΙ-ΑΥΤΟΑΚΙΝΗΤΟΠΟΙΗΣΗ

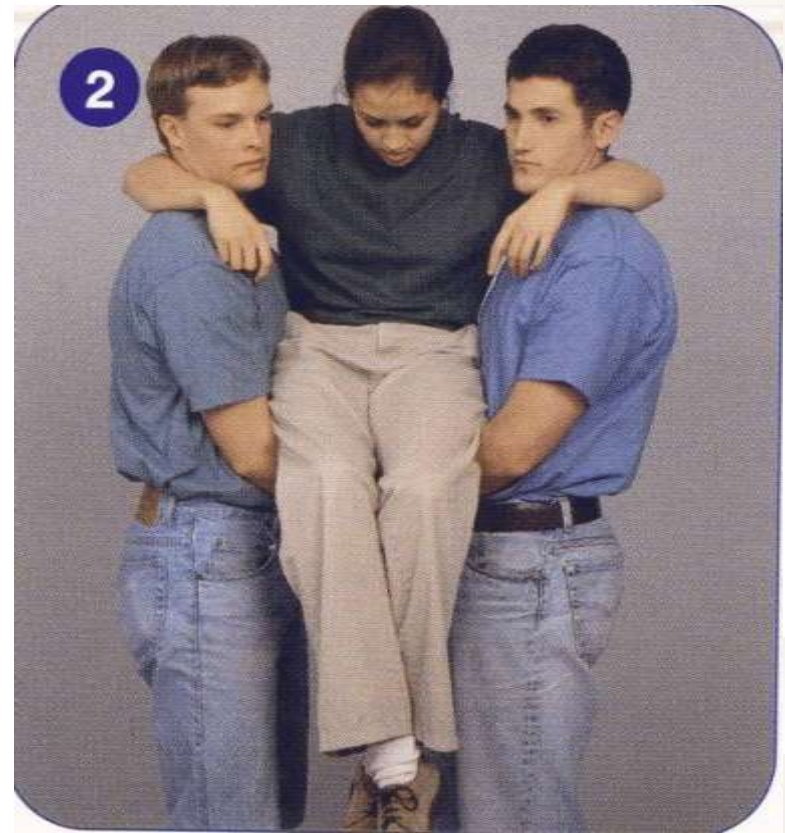
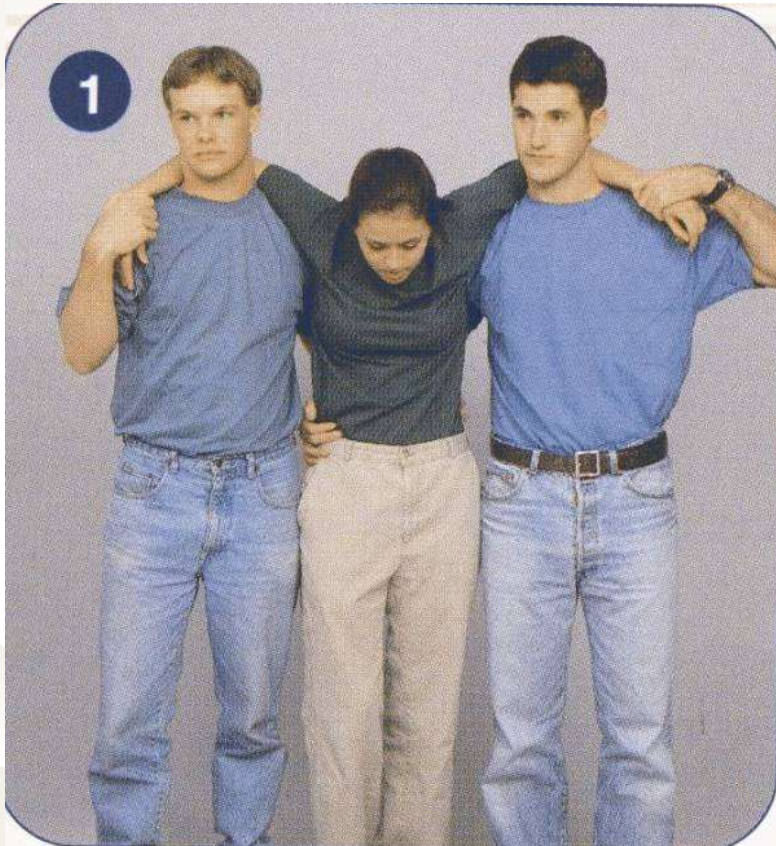


ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΑ



ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΑ

από δύο άτομα



ΕΞΑΓΩΓΗ ΞΕΝΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

ΣΕ ΑΠΟΦΡΑΞΗ ΑΕΡΑΓΩΓΟΥ
(ΠΝΙΓΜΟΝΗ)

ΠΝΙΓΜΟΝΗ

- * Ξένο σώμα το οποίο φράζει την είσοδο της τραχείας
- * Το θύμα πιάνει ή δείχνει το λαιμό του
- * Δυσκολία στην αναπνοή και πιθανόν κυάνωση
- * Καθησυχάζουμε το θύμα και το προτρέπουμε να βήξει

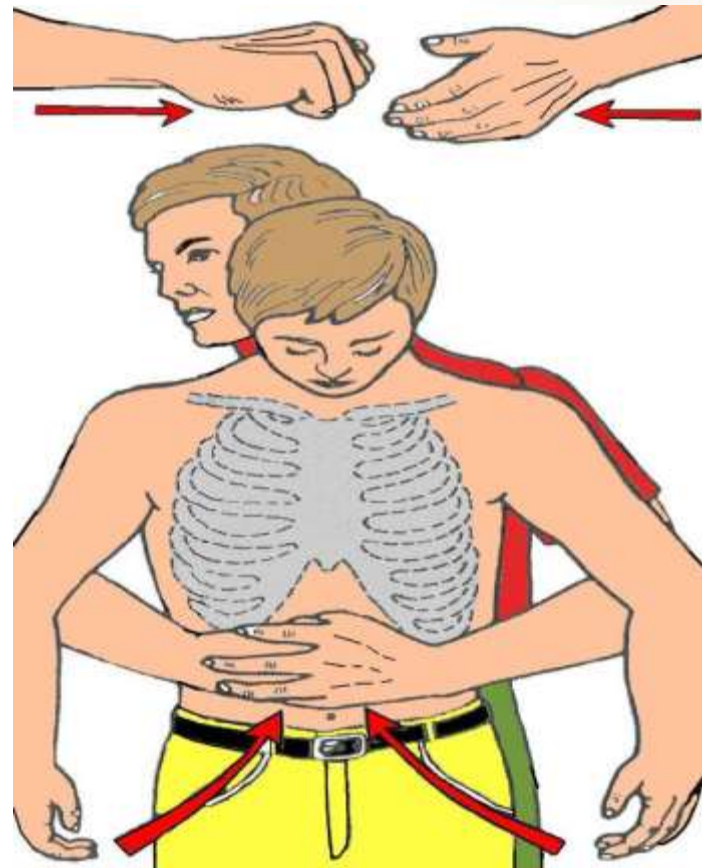
ΟΤΑΝ ΣΤΑΜΑΤΗΣΕΙ Ο ΒΗΧΑΣ

* Δίνουμε μέχρι 5 απότομα χτυπήματα στην πλάτη ανάμεσα στις δύο ωμοπλάτες



ΧΕΙΡΙΣΜΟΣ HEIMLICH

- * Κοιλιακές ωθήσεις :
Τραβάμε απότομα προς τα
μέσα και επάνω μέχρι 5
φορές



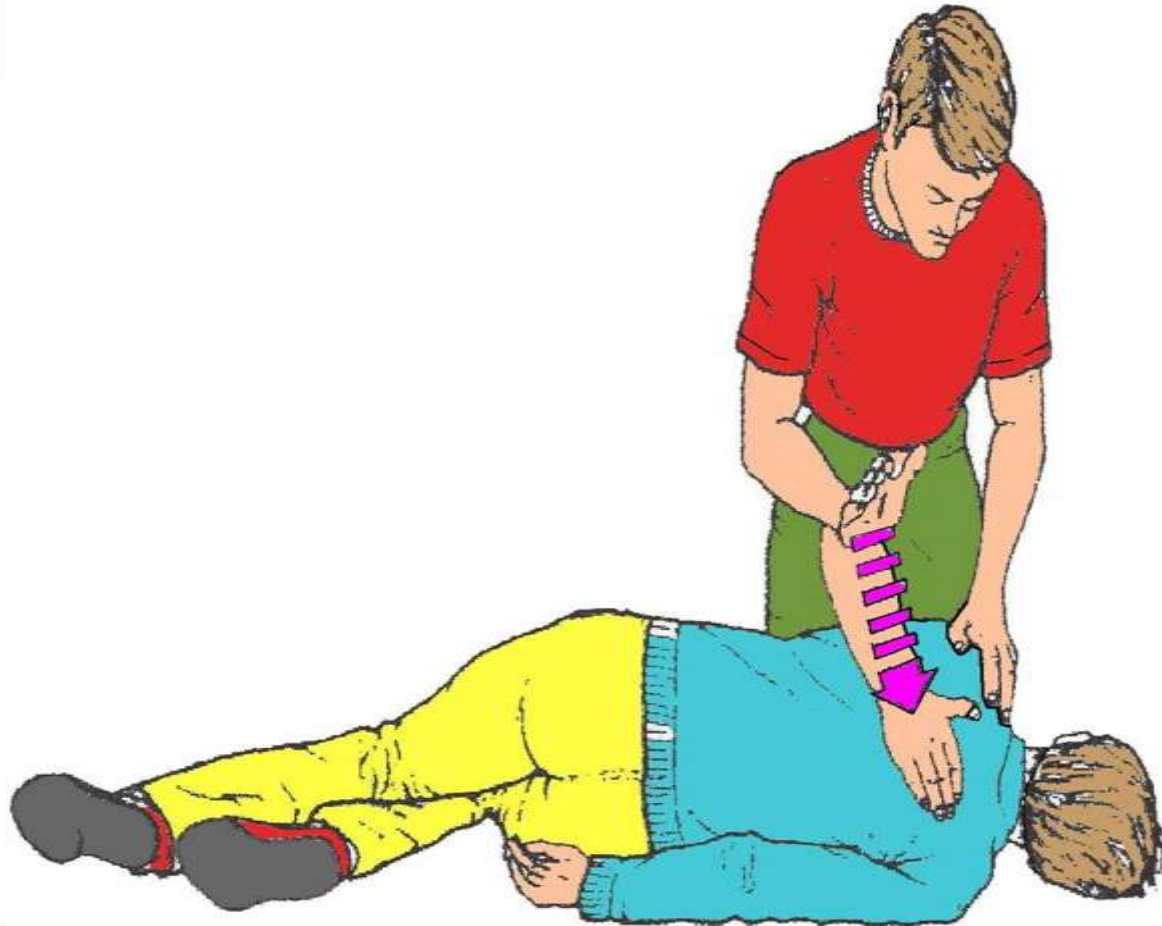
ΟΣΟ ΤΟ ΘΥΜΑ ΕΙΝΑΙ ΟΡΘΟ

* Συνεχίζουμε εναλλάσσοντας 5 χτυπήματα στην πλάτη με 5 κοιλιακές ωθήσεις μέχρι να απομακρυνθεί το ξένο σώμα

ΣΑΡΩΣΗ ΣΤΟΜΑΤΙΚΗΣ ΚΟΙΛΟΤΗΤΑΣ ΜΕ ΤΟ ΔΑΧΤΥΛΟ



ΘΥΜΑ ΠΕΣΜΕΝΟ ΚΑΤΩ

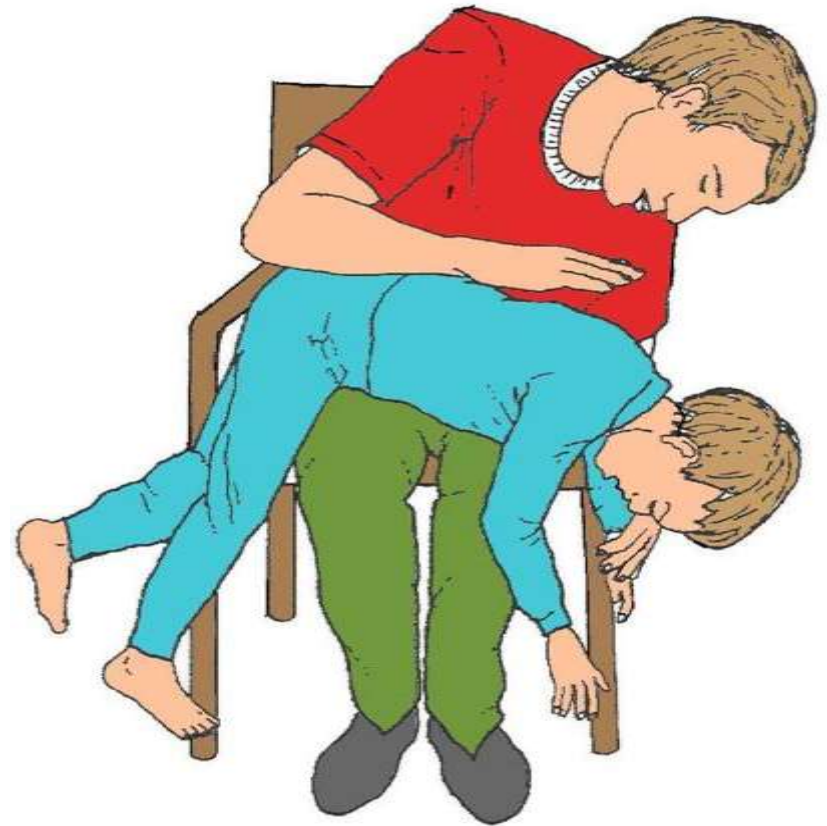


ΜΟΝΟΙ ΣΕ ΠΙΝΙΓΜΟΝΗ



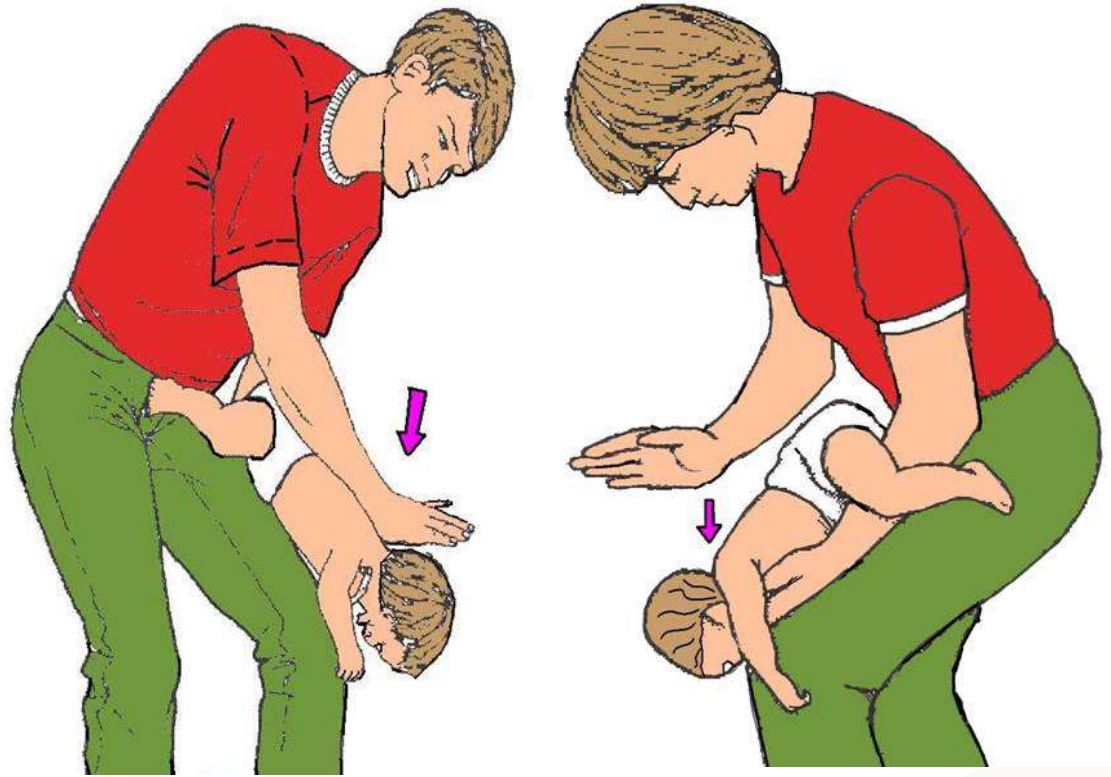
ΑΠΟΦΡΑΞΗ ΣΕ ΠΑΙΔΙ

* Δίνουμε χτυπήματα στην πλάτη, ανάμεσα στις δύο ωμοπλάτες

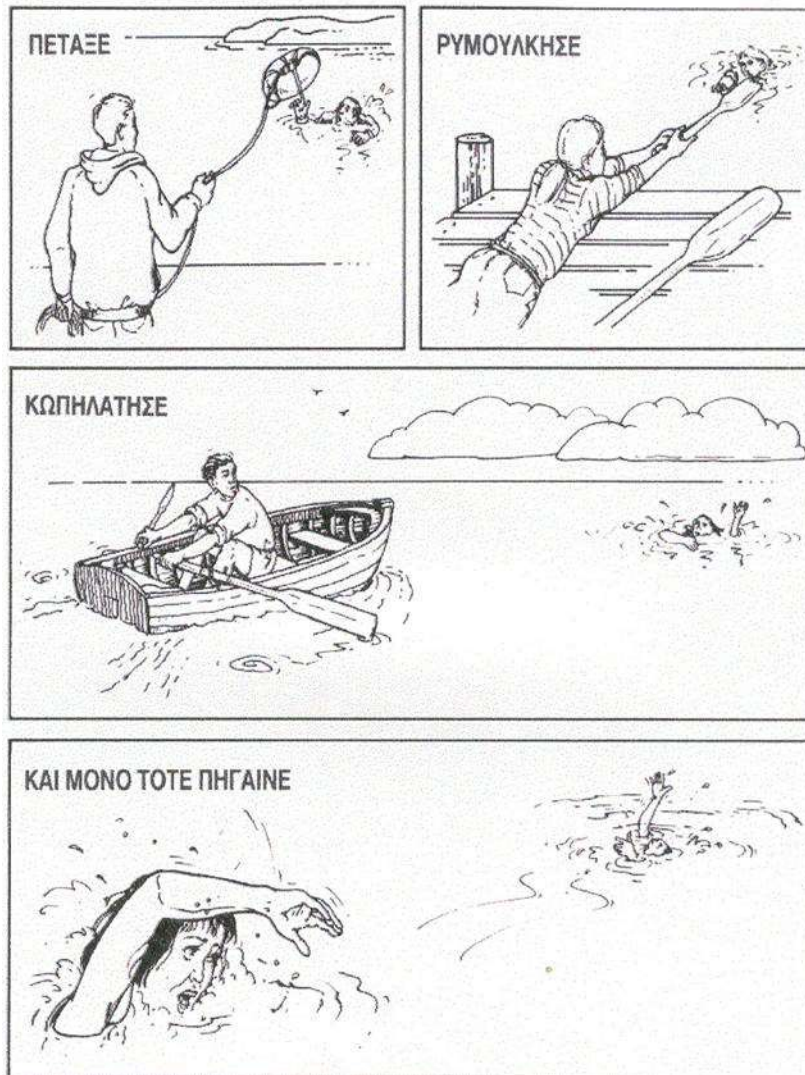


ΑΠΟΦΡΑΞΗ ΣΕ ΒΡΕΦΟΣ

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



ΠΝΙΓΜΟΣ ΣΕ ΥΓΡΟ ΣΤΟΙΧΕΙΟ



ΤΣΙΜΠΙΗΜΑΤΑ

ΜΕΛΙΣΣΕΣ

- * Τσούξιμο
- * Πόνος
- * Φαγούρα
- * Οίδημα
- * Κοκκινίλα



ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

- * Αφαίρεση κεντριού
- * Κρύα επιθέματα
- * Αμμωνία - αλοιφή
- * Παρακολούθηση αρρώστου
- * Αλλεργικοί (κορτιζόνη - αδρεναλίνη)

ΦΙΔΙΑ

- * Μικρό τραύμα
- * Κοκκινίλα
- * Οίδημα
- * Πολύ έντονος πόνος

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

- * Φωτογραφίζουμε (αν προλάβουμε) το φίδι
- * **Όχι** ψυχρά επιθέματα
- * Ακινητοποίηση μέλους
- * Διατηρούμε ήρεμο τον πάσχοντα
- * Πausίπovο
- * Μεταφορά στο νοσοκομείο

ΜΕΛΟΥΣΕΣ

- * Τσούξιμο
- * Πόνος
- * Φαγούρα
- * Οίδημα
- * Κοκκινίλα



ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

- * Απομάκρυνση πλοκαμιών
- * Αμμωνία - αλοιφή
- * Ξυδόνερο 1/3
- * Παρακολούθηση ασθενή
- * Κρύα επιθέματα

ΕΓΚΛΥΜΑΤΑ:

ΓΕΝΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

- * Σταμάτημα πιθανής συνεχιζόμενης καύσης
- * Κάλυψη της καμένης επιφάνειας με στεγνό και αποστειρωμένο ύφασμα
- * Υποστήριξη των ζωτικών λειτουργιών
- * Γρήγορη μεταφορά σε εξειδικευμένο κέντρο

ΕΙΔΗ ΕΓΚΑΥΜΑΤΩΝ

- * Θερμικά εγκαύματα
- * Χημικά εγκαύματα
- * Ηλεκτρικά εγκαύματα

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΣΟΒΑΡΟΤΗΤΑΣ

- * Το βάθος
- * Το μέγεθος της επιφάνειας
- * Η συμμετοχή σημαντικών περιοχών
- * Η ηλικία του πάσχοντα
- * Η γενική κατάσταση του πάσχοντα

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΒΑΘΟΥΣ

- * **Α΄ ΒΑΘΜΟΥ:** βλάβη στην επιδερμίδα, ερυθρότητα του δέρματος
- * **Β΄ ΒΑΘΜΟΥ:** βλάβη στην επιδερμίδα, μερική βλάβη χορίου, δημιουργία φυσαλίδων, έντονος πόνος
- * **Γ΄ ΒΑΘΜΟΥ:** πλήρη καταστροφή της επιδερμίδας χορίου και νευρικών απολήξεων, απουσία πόνου

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΕΓΚΑΥΜΑΤΩΝ

- * **Α΄ ΒΑΘΜΟΥ:** κρύες κομπρέσες ή νερό έως 10΄ (όχι πάγο)
- * **Β΄ ΒΑΘΜΟΥ:** ότι και πριν, δεν σπάζουμε φουσκάλες, κόβουμε και δεν τραβάμε κολλημένα ρούχα -> ιατρική φροντίδα
- * **Γ΄ ΒΑΘΜΟΥ:** ότι και πριν, δεν σκουπίζουμε το νερό, αφαιρούμε σφιχτά ρούχα και κοσμήματα -> ιατρική φροντίδα επειγόντως

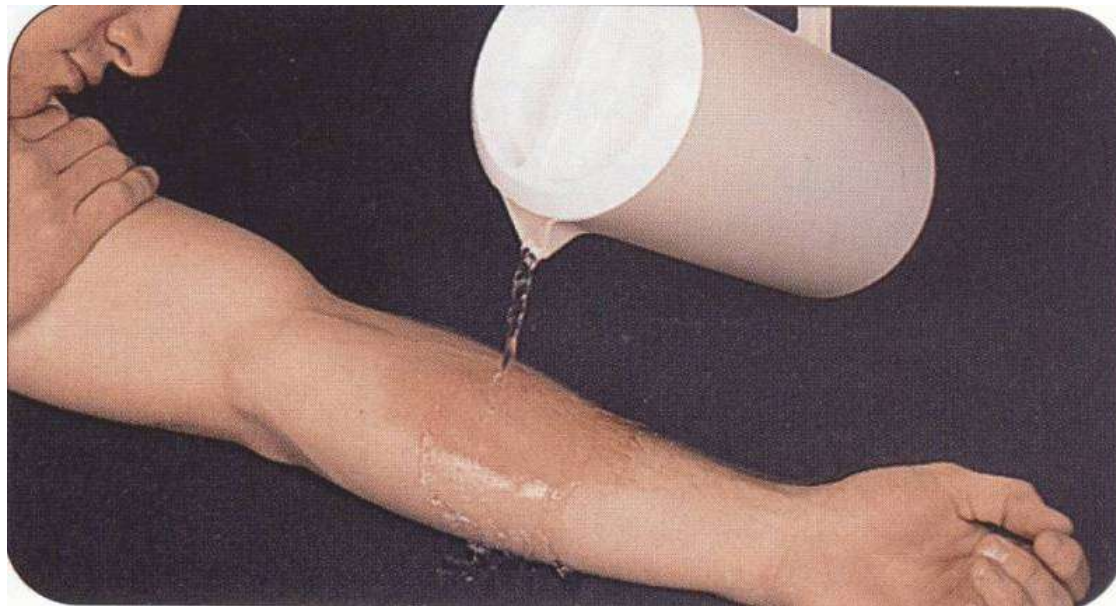
ΧΗΜΙΚΑ ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ

- * **ΞΗΡΟ ΧΗΜΙΚΟ:** το απομακρύνουμε πρώτα με βούρτσισμα και μετά ξέπλυμα με νερό
- * **ΚΑΥΣΤΙΚΟ Ή ΔΙΑΒΡΩΤΙΚΟ:** κατευθείαν ξέπλυμα με νερό

ΣΤΗ ΣΥΝΕΧΕΙΑ...

- * Ξεπλένουμε με νερό για 20' με προσοχή να μην επεκτείνουμε το έγκαυμα
- * Αφαιρούμε ρούχα και κοσμήματα
- * Δεν προσπαθούμε να το εξουδετερώσουμε
- * Ιατρική βοήθεια

ΕΞΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΧΗΜΙΚΟΥ



ΕΞΕΛΥΜΑ ΧΗΜΙΚΟΥ ΣΤΟ ΜΑΤΙ



ΗΛΕΚΤΡΙΚΑ ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ

- * Ασφάλεια χώρου: διακοπή του ρεύματος (γενικός διακόπτης, τηλ. στη Δ.Ε.Η.)
- * Έλεγχος ζωτικών λειτουργιών (πιθανή αρρυθμία μέχρι και ανακοπή)
- * Πύλη εισόδου και εξόδου (αντιμετώπιση σαν θερμικό έγκαυμα Γ' Βαθμού)

ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ

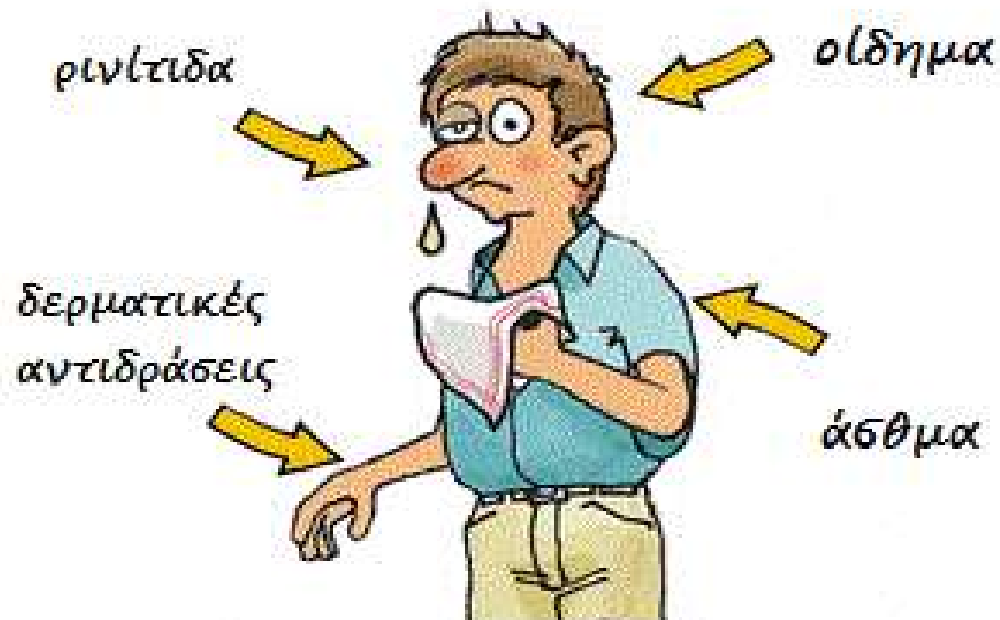
*ΚΑΤ' ΑΡΧΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ



αυτή θα είναι η
τελευταία....

Πως εκδηλώνονται:

- Αναπνευστικές αλλεργίες που μπορεί να προκαλέσουν άσθμα ή αλλεργία της άνοιξης.
- Εντερικές αλλεργίες που μπορεί να προκαλέσουν εμετό, πόνο στην κοιλιά και διάρροια.
- Δερματικές αλλεργίες που μπορεί να μοιάζουν με δερματίτιδα (φαγούρα κλπ.).



Αλλεργικό σοκ

* Τι είναι:

- * Ετυμολογικά προέρχεται από το στερητικό -α και τη φύλαξη (αφυλαξία) δηλαδή έλλειψη προστασίας
- * Σαν αναφυλαξία χαρακτηρίζεται η τοπική ή συστηματική (συχνά θανατηφόρος) αντίδραση, σε άτομα που έχουν ευαισθησία σε κάποια ουσία, όταν επανεκτεθούν στην ουσία αυτή.

Ενδείξεις και συμπτώματα

- Αγωνία
- Αναπνευστικές δυσκολίες και δύσπνοια
- Ερεθισμός, κόκκινο δέρμα ή έντονη φαγούρα
- Πρησμένο πρόσωπο, λαιμός, χέρια
- Οίδημα γλώσσας και λαιμού με ερεθισμό γύρω από τα μάτια
- Ταχυπαλμία
- Κοιλιακός πόνος, έμετος και διάρροια

Αλλεργικό σοκ

- * Εξασφαλίζουμε :

- ανοιχτή αεροφόρο οδό
- ηρεμία του πάσχοντα
- σταθερή θερμοκρασία

- * Αφαίρεση κοσμημάτων

- * Χορήγηση κορτιζόνης ή αδρεναλίνης



Απώλεια συνείδησης

* ΠΙΘΑΝΕΣ ΑΙΤΙΕΣ:

- * Χτύπημα στο κεφάλι
- * Λιποθυμία
- * Μέθη
- * Ναρκωτικά
- * Επιληψία

* ΓΕΝΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ:

- * Τοποθέτηση του θύματος σε ύπτια θέση
- * Έλεγχος ύπαρξης αναπνοής - σημείων ζωής
- * Αντιμετώπιση τυχόν αιμορραγίας
- * Πλάγια θέση ασφαλείας (θέση ανάνηψης)

Τα βασικά βήματα

- * Εκτίμηση της κατάστασης
(αν αναπνέει, αν έχει σφυγμό)
 - * Ζητήστε Βοήθεια
 - * Καλέστε το 166 αν χρειάζεται
- * Διάγνωση του προβλήματος
(από συμπτώματα που γίνονται αντιληπτά)
- * Παροχή πρώτων βοηθειών

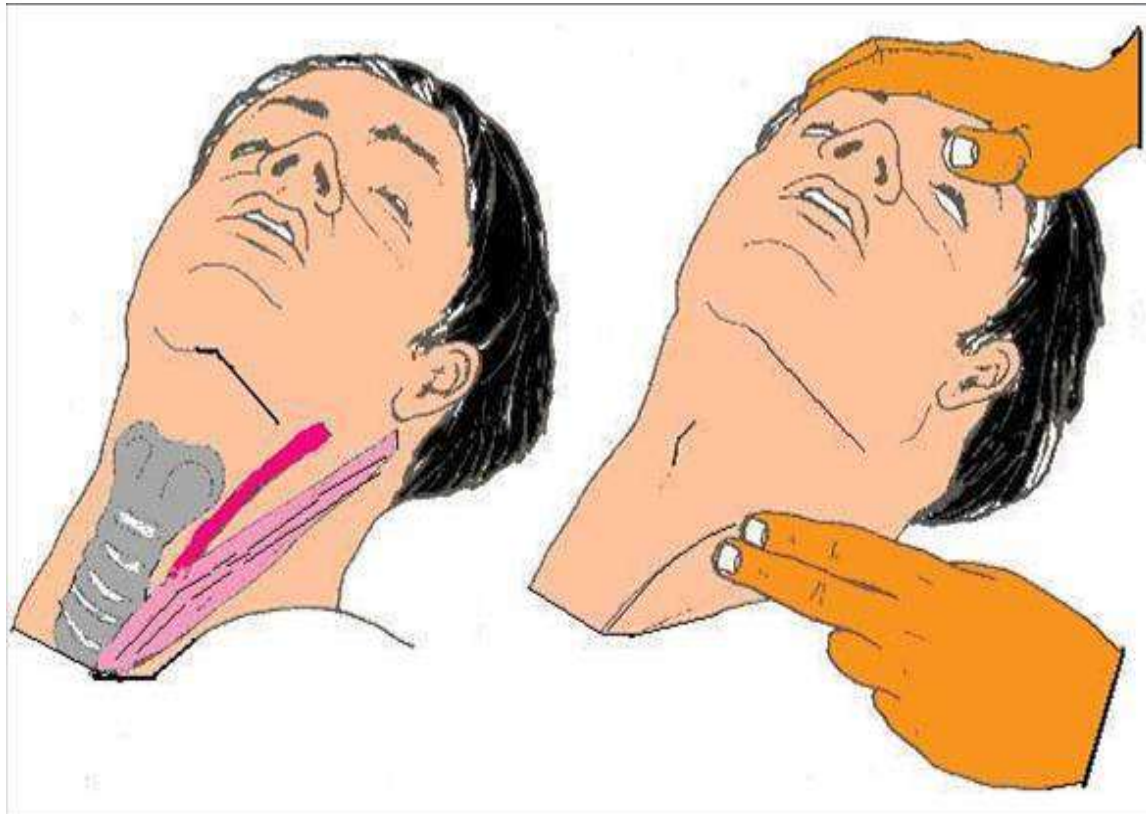


**ή το 112
από κινητό**

ΧΕΙΡΙΣΜΟΣ ΕΛΕΓΧΟΥ ΑΝΑΠΝΟΗΣ



ΕΛΕΓΧΟΣ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΣ



ΛΙΠΟΘΥΜΙΑ

- * Λιποθυμία προκαλείται από προσωρινή μείωση της ροής του αίματος προς τον εγκέφαλο (χαμηλή πίεση, διαστολή των αγγείων από αυξημένη θερμοκρασία, κλειστός χώρος, συγκινησιακές καταστάσεις) ή πιο σπάνια από υπογλυκαιμία.
- * Ανυψώνοντας τα κάτω άκρα βοηθάμε στην αύξηση της ροής του αίματος στον εγκέφαλο.
- * Τα σφιχτά ρούχα χαλαρώνονται για την διευκόλυνση της κυκλοφορίας του αίματος.
- * Η θέση της κεφαλής είναι στο πλάι για την αποφυγή εισρόφησης εμετού.
- * Παροχή υγρών για να επανέλθει η πίεση σε φυσιολογικά όρια

- Ανυψώστε τα κάτω άκρα.
- Γυρίστε το κεφάλι στο πλάι.
- Χαλαρώστε τα σφιχτά ρούχα (ζώνη, γραβάτα, στηθόδεσμο).
- Αερίστε το χώρο και απομακρύνετε τους περίεργους.
- Όταν ξαναβρεί τις αισθήσεις του, δώστε του να πει υγρά.
- Αφήστε το ξαπλωμένο για λίγα λεπτά.



ΚΡΙΣΗ ΕΠΙΛΗΨΙΑΣ

- * Η επιληψία είναι διαταραχή της φυσιολογικής ηλεκτρικής δραστηριότητας του εγκεφάλου.
- * Οι μερικές ή εστιακές κρίσεις είναι τοπικές κρίσεις, που επηρεάζουν μόνο ένα μέρος του εγκεφάλου. Τα συμπτώματα που έχει το άτομο εξαρτώνται από ποια λειτουργία ελέγχει εκείνο το μέρος του εγκεφάλου.
- * Οι γενικευμένες κρίσεις σχετίζονται με ολόκληρο τον εγκέφαλο, οπότε επηρεάζουν ολόκληρο το σώμα. Στις γενικευμένες κρίσεις έχουμε απώλεια συνείδησης, ακαμψία, σπασμούς, κοκκίνισμα ή κυάνωση, ενίοτε σάλιο από το στόμα και ακράτεια.

ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ

- ✓ Μείνετε με το άτομο - διατηρήστε την ψυχραιμία σας.
- ✓ Σημειώστε την ώρα/διάρκεια της κρίσης.
- ✓ Προστατέψτε το άτομο από τραυματισμό - απομακρύνετε οποιαδήποτε σκληρά αντικείμενα από το χώρο. Βάλτε κάτι μαλακό κάτω απ' το κεφάλι του ατόμου. Χαλαρώστε τυχόν σφιχτά ρούχα.
- ✓ Μαλακά γυρίστε το άτομο στο πλευρό του - κάντε αυτό το συντομότερο δυνατόν για να βοηθήσει στην αναπνοή.
- ✓ Ελάτε σε επαφή με το άτομο ώστε να γνωρίζετε ότι πράγματι ξαναβρήκε τις αισθήσεις του.
- ✓ Καθησυχάστε το άτομο.
- ✓ Απομακρύνετε τους θεατές.

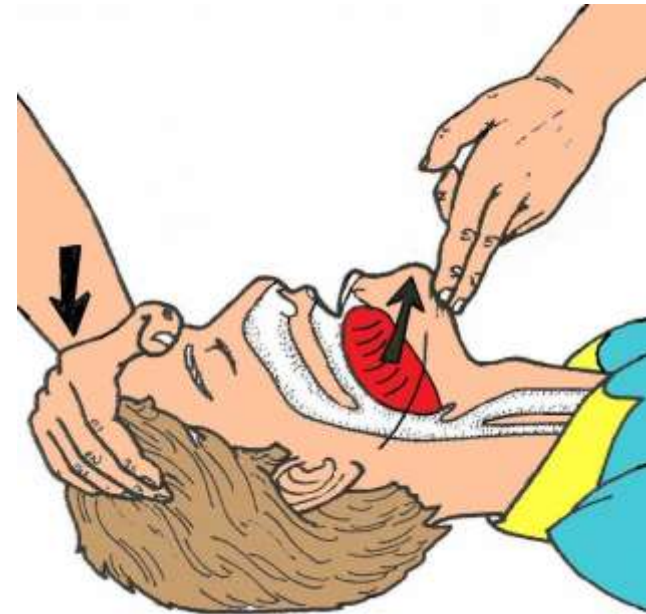
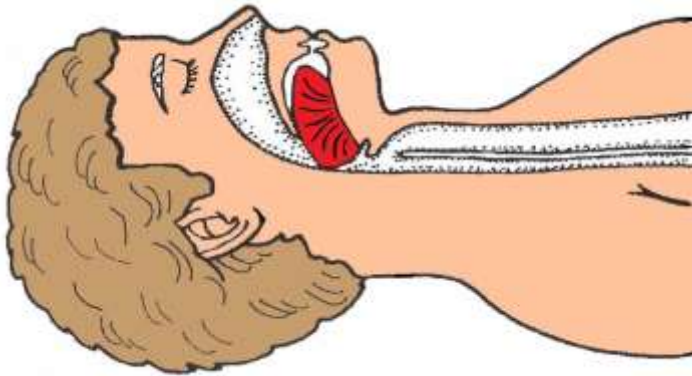
- ✗ Μην περιορίζετε τις κινήσεις του ατόμου.
- ✗ Μην βάλετε τίποτα στο στόμα του.
- ✗ Μη δίνετε στο άτομο να πει νερό, φάρμακα ή τροφή μέχρι να έχει ανακτήσει πλήρως τις αισθήσεις του.

ΚΑΛΟΥΜΕ ΤΟ ΕΚΑΒ ΟΤΑΝ:

- * Η κρίση είναι χωρίς ιστορικό
- * Διάρκεια κρίσης > 5 λεπτά
- * Ακολουθεί δεύτερη κρίση
- * Υπάρχει κάκωση

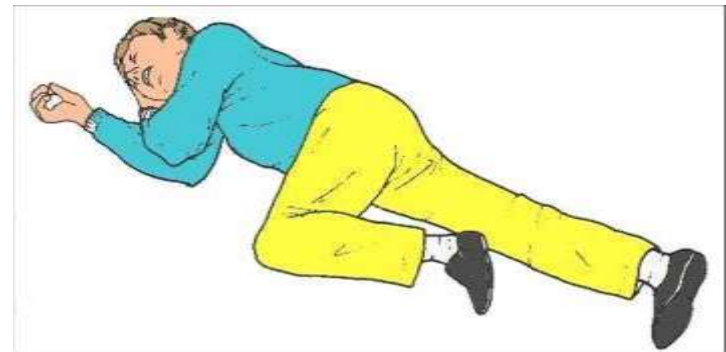
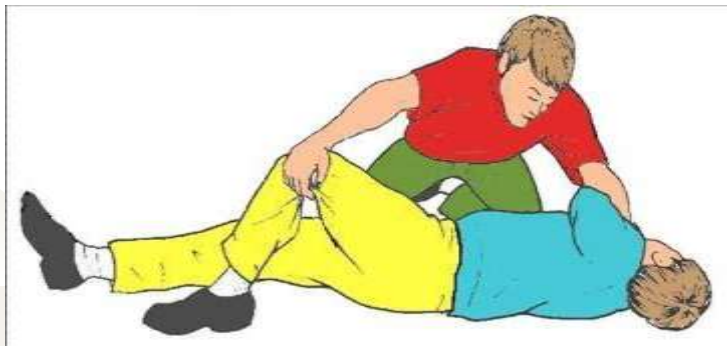
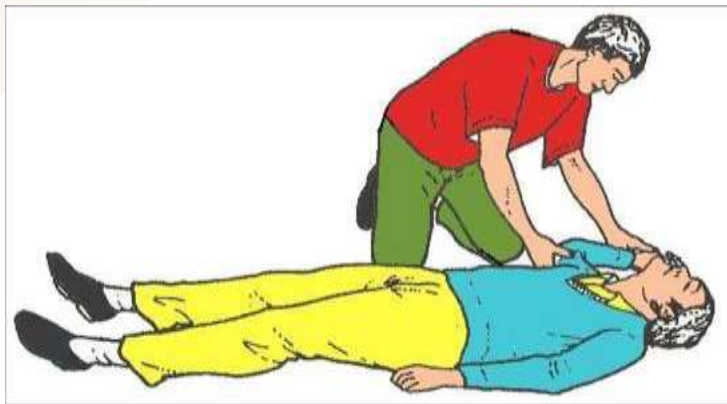
ΟΤΑΝ ΤΟ ΘΥΜΑ ΔΕΝ ΑΝΑΠΝΕΕΙ

* Έκταση κεφαλής για απόφραξη του αεραγωγού από πτώση της γλώσσας

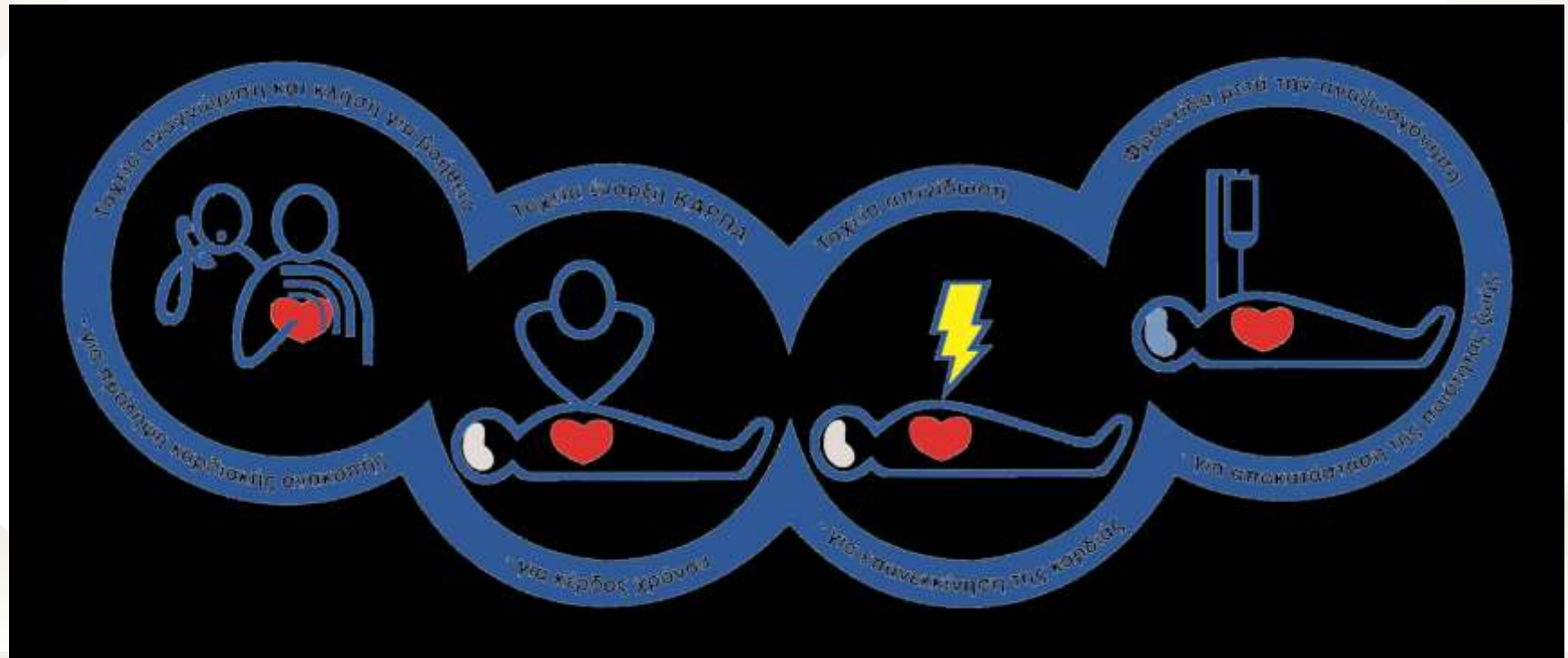


ΠΛΑΓΙΑ ΘΕΣΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

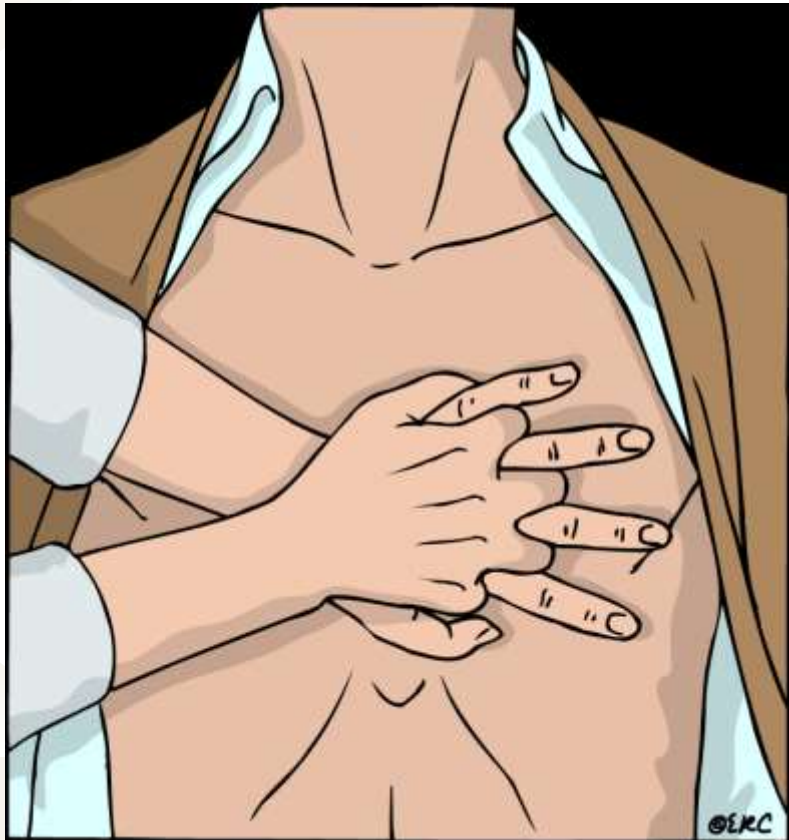
αν διαπιστώσουμε ότι αναπνέει



Σε απουσία αναπνοής και σφυγμού → ΚΑΡΔιοαναΠνευστική Αναζωογόνηση (ΚΑΡΠΑ)



ΘΩΡΑΚΙΚΕΣ ΣΥΜΠΙΕΣΕΙΣ



- Τοποθέτησε την παλάμη του ενός χεριού στο κέντρο του στήθους
- Βάλε το άλλο χέρι από πάνω
- Πλέξε τα δάχτυλα
- Συμπίεσε το στήθος:
 - Ρυθμός 100/λεπτό
 - Βάθος 4-5 εκατοστά
 - Εναλλάξ: συμπίεση - χαλάρωση
- Όταν είναι δυνατό: αλλαγή διασώστη Κ.Α.Α. ανά 2 λεπτά

30 ΘΩΡΑΚΙΚΕΣ ΣΥΜΠΙΕΣΕΙΣ



30 θωρακ. συμπίεσεις

2 αναπνοές διάσωσης

ΑΝΑΠΝΟΕΣ ΔΙΑΣΩΣΗΣ



- * Κλείσε τη μύτη
- * Πάρε μια κανονική αναπνοή
- * Εφάρμοσε τα χείλη σου πάνω στο στόμα
- * Φύσηξε μέχρι να ανυψωθεί το στήθος
- * Περίμενε περίπου 1''
- * Άφησε το στήθος να ξεφουσκώσει
- * Επανάλαβε

ΑΝΑΠΝΟΕΣ ΔΙΑΣΩΣΗΣ

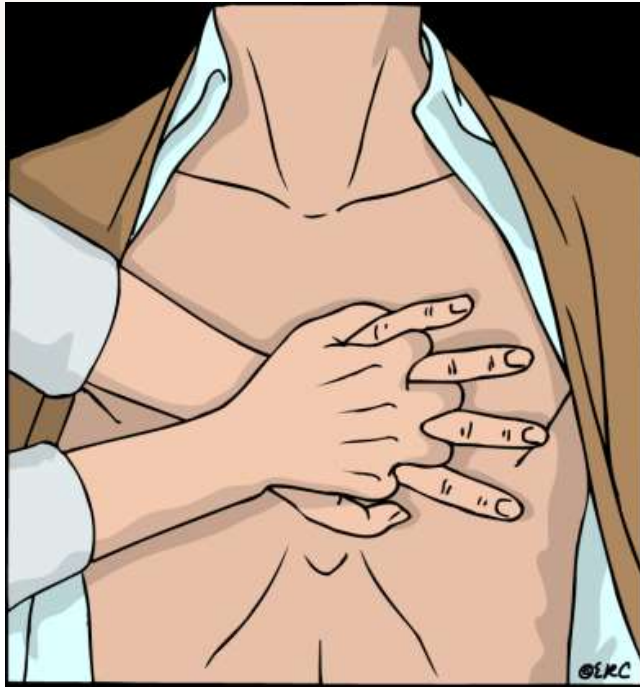


30 θωρακ. συμπίεσεις

2 αναπνοές διάσωσης

ΣΥΝΕΧΙΣΕ ΚΑΡΠΑ

μέχρι να φθάσει το ασθενοφόρο



Κ.Α.Α. ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ

- * Οι τεχνικές της Κ.Α.Α. ενηλίκων μπορούν να χρησιμοποιηθούν και στα παιδιά
- * Οι συμπίεσεις στο $1/3$ του βάθους του στήθους



Διδασκαλία των Πρώτων Βοηθειών στα πλαίσια της Φυσικής Αγωγής

- * Περιλαμβάνεται στο Α.Π.Σ. της Φυσικής Αγωγής: ...γνωστικοί στόχοι: ...Απόκτηση βασικών γνώσεων υγιεινής και πρώτων βοηθειών.
- * Η φύση του μαθήματος (φυσική δραστηριότητα και άσκηση των μαθητών) συνδέεται με αυξημένη ετοιμότητα παροχής πρώτων βοηθειών.



Συνθετικά στοιχεία της διδασκαλίας των Πρώτων Βοηθειών

- * Δημιουργία ενδιαφέροντος - ανάγκη παροχής πρώτων βοηθειών
- * Διδακτικές ενέργειες και μέσα
- * Βιωματική εφαρμογή και άσκηση
- * Τεκμηρίωση γνώσεων και δεξιοτήτων
- * Περιοδική επανάληψη



* Διδακτικές προσεγγίσεις Πρώτων Βοηθειών στο μάθημα της Φ.Α.

1. Δημιουργία ενδιαφέροντος

- * Μικροτραυματισμός στο μάθημα (που δεν χρήζει επείγουσα αντιμετώπιση)
- * Αφήγηση ενός περιστατικού
- * Καταιγισμός ιδεών σε μια περιγραφή τραυματισμού



* Διδακτικές προσεγγίσεις

Πρώτων Βοηθειών στο μάθημα της Φ.Α.

2. Διδακτικές ενέργειες - διδακτική στρατηγική

- * Παραδοσιακός τρόπος (δασκαλοκεντρική παρουσίαση - επίδειξη)
- * Διαδικασία ερωτοαπαντήσεων - επίδειξη
- * Πρακτική εφαρμογή - άσκηση
- * Παιχνίδι ρόλων (σενάριο - ρόλοι)
- * Διερευνητική διαχείριση (με φθίνουσα καθοδήγηση)
- * Ομαδοσυνεργατική διαχείριση (σχέδιο εργασίας)

* Διδακτικές προσεγγίσεις

Πρώτων Βοηθειών στο μάθημα της Φ.Α.

3. Οργάνωση της διδασκαλίας:

- * Εμβόλιμα στην ωριαία διδασκαλία του μαθήματος της Φ.Α. (π.χ. σ' ένα 15λεπτο).
- * Συστηματική 10λεπτη διαχείριση σε μια σειρά μαθημάτων Φ.Α. με συνέχεια (π.χ. για 12 μαθήματα)
- * Ωριαία διδασκαλία στην τάξη (π.χ. σε άσχημες καιρικές συνθήκες)
- * Σχέδιο εργασίας εντός των ωρών της Φ.Α.
- * Σχέδιο εργασίας προγράμματος αγωγής υγείας (σε συνδυασμό με τη Φυσική Αγωγή)
- * Σχέδιο δράσης της σχολικής μονάδας (Βασικό μέρος της δράσης στη Φυσική Αγωγή)

* Διδακτικές προσεγγίσεις Πρώτων Βοηθειών στο μάθημα της Φ.Α.

4. Τεκμηρίωση γνώσεων και δεξιοτήτων

- * Βιωματική εφαρμογή ή επίδειξη
- * Παρουσίαση σχετικού υλικού εφαρμογής πρώτων βοηθειών
- * Επανάληψη σε ανύποπτο χρόνο



* Ενδεικτικές διδακτικές προσεγγίσεις στο μάθημα

* 1ο σενάριο:

- * Παραδοσιακή διδασκαλία με επίδειξη

* 2ο σενάριο:

- * Παροχή πρώτων βοηθειών με διαδικασία ερωτοαπαντήσεων

* 3ο σενάριο:

- * Παροχή πρώτων βοηθειών με παιχνίδι ρόλων

* 1ο. Πρώτες βοήθειες σε λύση της συνέχειας του δέρματος

1. Γνωστικά στοιχεία (πως προκαλείται, πως αντιμετωπίζεται)
2. Συνέχεια διδακτικής διαδικασίας (επίδειξη)
3. Εφαρμογή - ανατροφοδότηση (πρακτική εφαρμογή)

ΤΡΑΥΜΑ

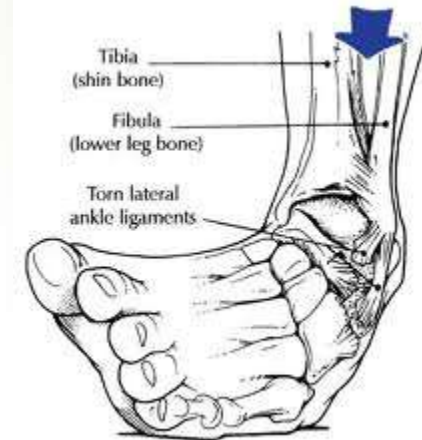
- ☞ Φορέστε γάντια.
- ☞ Πλύνετε το τραύμα με άφθονο τρεχούμενο νερό.
- ☞ Στεγνώστε το τραύμα με αποστειρωμένη γάζα.
- ☞ Καλύψτε το τραύμα με αποστειρωμένη γάζα ή τραυμαπλάστ, αν χρειάζεται.
- ☞ Συμβουλευτείτε για αντιτετανικό ορό ή εμβόλιο, αν χρειάζεται.



* Στρατηγική διδασκαλίας

- * Προηγείται η γνωστική ενημέρωση με παραδοσιακή διδασκαλία (τι είναι η λύση της συνέχειας του δέρματος, πως προκαλείται, γιατί αιμορραγεί, πως αντιμετωπίζεται) - απαντώνται ενδεχόμενες ερωτήσεις.
- * Περιγράφονται παραστατικά τα βήματα πρώτων βοηθειών & αντιμετώπισης (χρήση εποπτικού εξοπλισμού, εικονική επίδειξη σ' έναν μαθητή) - απαντώνται ενδεχόμενες ερωτήσεις.
- * Γίνεται πρακτική εφαρμογή πρώτων βοηθειών & αντιμετώπισης κατά δυάδες μαθητών - δίνονται διευκρινίσεις, ελέγχεται η κατανόηση & μάθηση.

* 2ο. Πρώτες βοήθειες σε κάκωση της ποδοκνημικής άρθρωσης



1. Κρύο
2. Πιεστική επίδεση (με απλό ελαστικό επίδεσμο)
3. Ανάρροπη θέση (σε σχέση με την καρδιά)
4. Ακινητοποίηση



* Πρώτες βοήθειες σε κάκωση ποδοκνημικής άρθρωσης - σωστή περίδεση ποδοκνημικής



* Στρατηγική διδασκαλίας

- * Προηγείται εικονική επίδειξη των πρώτων βοηθειών & αντιμετώπισης σ' έναν μαθητή με ταυτόχρονη χρήση εποπτικού εξοπλισμού - απαντώνται ερωτήσεις (κατά το πλείστον επί της διαδικασίας).
- * Ακολουθεί καταιγισμός ιδεών σε ερωτήματα που θέτει ο εκπαιδευτικός στους μαθητές - γνωστικά στοιχεία (πως προκαλείται ο τραυματισμός, τι συμβαίνει στην άρθρωση, ποια η αντίδραση του οργανισμού, ποιος ο ρόλος της αιμάτωσης άμεσα και στην αποκατάσταση του τραυματισμού, ποιος ο λόγος της ακινητοποίησης, ποιος ο συνδυασμός κρύου-πίεσης-ακινητοποίησης, ποια η σωστότερη διαδικασία αντιμετώπισης) - αιτιολογείται πάντοτε η σωστότερη άποψη.
- * Γίνεται πρακτική εφαρμογή από τους μαθητές κατά ομάδες 2 έως 4 μαθητών - δίνονται διευκρινίσεις, ελέγχεται η κατανόηση & μάθηση.

* 3ο. Πρώτες βοήθειες σε λιποθυμία

* Ανάθεση ρόλων στους μαθητές (ποιος θα λιποθυμήσει, ποιος θα συντονίσει τις πρώτες βοήθειες και ποιοι θα βοηθήσουν. Οι υπόλοιποι κάνουν ερωτήσεις)

* Σενάριο: έλεγχος της απώλειας συνείδησης (ομιλία, αναπνοή, σφυγμός) - διάγνωση ότι πρόκειται για απλή λιποθυμία - πρώτες βοήθειες.



* Στρατηγική διδασκαλίας

- * Προηγείται παρουσίαση του σεναρίου και αναθέτονται οι ρόλοι - απαντώνται ερωτήσεις (κατά το πλείστον επί της διαδικασίας του σεναρίου χωρίς ιδιαίτερες λεπτομέρειες για τις πρώτες βοήθειες).
- * Καθώς εξελίσσεται το παιχνίδι ρόλων οι μαθητές προβληματίζονται για τις σωστές πρώτες βοήθειες, ανταλλάσσουν απόψεις μεταξύ τους (προφανώς αμφιβάλλουν ή διαφωνούν) και ζητούν γνωστική υποστήριξη. Ο εκπαιδευτικός δίνει επιλεκτικά πληροφορίες και παράλληλα ερωτήματα, εφαρμόζοντας φθίνουσα καθοδήγηση. Μετά την εκτενή ανταλλαγή απόψεων ζητείται από τους μαθητές να αιτιολογήσουν γνωστικά το συμβάν (λιποθυμία) και την αντιμετώπισή του (πρώτες βοήθειες).
- * Γίνεται σύνθεση των σωστών αιτιολογήσεων από τον εκπαιδευτικό, ελέγχεται η κατανόηση & μάθηση.
- * Επιβεβαιώνεται με εποπτικό υλικό η σωστή αντιμετώπιση του περιστατικού

* Επιβεβαίωση της γνώσης και δεξιότητας

- * Λιποθυμία προκαλείται από προσωρινή μείωση της ροής του αίματος προς τον εγκέφαλο (χαμηλή πίεση, διαστολή των αγγείων από αυξημένη θερμοκρασία, κλειστός χώρος, συγκινησιακές καταστάσεις) ή πιο σπάνια, από υπογλυκαιμία.
- * Ανυψώνοντας τα κάτω άκρα βοηθάμε στην αύξηση της ροής του αίματος στον εγκέφαλο.
- * Τα σφιχτά ρούχα χαλαρώνονται για την διευκόλυνση της κυκλοφορίας του αίματος.
- * Η θέση της κεφαλής είναι στο πλάι για την αποφυγή εισρόφησης εμετού.
- * Παροχή υγρών για να επανέλθει η πίεση σε φυσιολογικά όρια.

ΛΙΠΟΘΥΜΙΑ

- ☞ Ανυψώστε τα κάτω άκρα.
- ☞ Γυρίστε το κεφάλι στο πλάι.
- ☞ Χαλαρώστε τα σφιχτά ρούχα (ζώνη, γραβάτα, στηθόδεσμο).
- ☞ Αερίστε το χώρο και απομακρύνετε τους περίεργους.
- ☞ Όταν ξαναβρεί τις αισθήσεις του, δώστε του να πει υγρά.
- ☞ Αφήστε το ξαπλωμένο για λίγα λεπτά.



