

Ημερίδα με θέμα:

Προάγοντας την υγεία και ποιότητα ζωής του εκπαιδευτικού λειτουργού



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

10:00 Προσέλευση

- ✓ 10:30 "Αγωγή πρόληψης και υγεία"
Παπανδρούδης Ανδρέας
Ιατρός,
Πρόεδρος Ιατρικού
Συλλόγου Έβρου
- ✓ 10:50 "Άσκηση-πρόληψη και
ποιότητα ζωής"
Κεχαγιάς Δημήτριος
Καθηγητής ΤΕΦΑΑ/ΔΠΘ
- ✓ 11:10 "Το σώμα του εκπαιδευτικού
ως αποθήκη των
συναισθημάτων του"
Βραχιώλιας Ευστράτιος
Ψυχολόγος
- ✓ 11:30 Ερωτήσεις - Συζήτηση

Σάββατο
22 Φεβ. 2020
10:00 - 12:00

Προάγοντας την Υγεία και Ποιότητα Ζωής του Εκπαιδευτικού Λειτουργού



**ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ Α ΕΛΜΕ ΕΒΡΟΥ
ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΎΠΟΛΗ 22-2-2020**

ΑΓΩΓΗ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

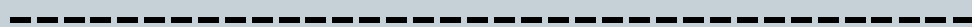


Δρ Ανδρέας Παπανδρούδης, MD, PhD

Χειρουργός Οφθαλμίατρος

Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής ΑΠΘ

Καθηγητής Νοσηλευτικής ΔΙΠΑΕ (Διδυμότειχο)



Πρόεδρος Ιατρικού Συλλόγου Έβρου

Μέλος ΔΣ Πανελληνίου Ιατρικού Συλλόγου

Αντιπρόεδρος Ευρωπαϊκής Ένωσης Ειδικευμένων
Ιατρών (UEMS)

ΥΓΕΙΑ - ΟΡΙΣΜΟΣ



- Υγεία είναι μια κατάσταση πλήρους σωματικής, νοητικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι απλώς η απουσία νόσου ή αναπηρίας (ΠΟΥ: Διάσκεψη Νέας Υόρκης 1946 και Alma Ata 1978)
- Υγεία: θεμελιώδες ανθρώπινο δικαίωμα (Alma Ata 1978)
- Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας (ΠΦΥ): Θεμέλιος λίθος και βασικός πυλώνας ενός σύγχρονου και αποτελεσματικού συστήματος υγείας

ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗ



- ΠΡΟΛΗΨΗ: βασικός άξονας στην ΠΦΥ
- ΠΡΟΛΗΨΗ: λαμβάνω μέτρα για την αποφυγή μίας νόσου ή παθολογικής κατάστασης ή για την πρόιμη διάγνωσή της
- Πρωτογενής και δευτερογενής πρόληψη
- Πρόληψη σημαίνει: παιδεία – νοοτροπία – συμπεριφορά – τρόπος ζωής
- Κάλλιον το προλαμβάνειν ή το θεραπεύειν (Ιπποκράτης)

ΑΝΑΓΚΑΙΟΤΗΤΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ



Η κατάσταση στην Ελλάδα: θλιβερές «πρωτιές» !!

- Παχυσαρκία
- Κάπνισμα
- Πνιγμοί
- Ανεπιθύμητες εγκυμοσύνες και εκτρώσεις
- Σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα
- Τροχαία ατυχήματα και συνέπειές τους

ΑΝΑΓΚΑΙΟΤΗΤΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ



- Κομβικός ο ρόλος του σχολείου στη διαμόρφωση μιας διαφορετικής παιδείας, νοοτροπίας, συμπεριφοράς
- Ανάγκη για εφαρμογή προγραμμάτων αγωγής υγείας σε σταθερή βάση σε όλα τα σχολεία
- Εισαγωγή του μαθήματος - αντικειμένου ως αυτόνομου μαθήματος
- Σε όλη την πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

ΝΟΜΟΘΕΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ



- **Μάθημα Αγωγής Υγείας**: από το 2000 ενταγμένο στο ωρολόγιο και αναλυτικό πρόγραμμα των Δημοτικών Σχολείων, μαζί με την ξένη γλώσσα, τα καλλιτεχνικά, και τη φυσική αγωγή.
- (ΦΕΚ 78, τ. Α, 14-3-2000), άρθρο 7, παρ. 6 & 7

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΝΟΜΟΘΕΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ



- **ΦΕΚ 78, τ. Α, 14-3-2000, Άρθρο 7, παρ. 6&7:**
- *6. Στα σχολεία πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης εφαρμόζονται προγράμματα αγωγής υγείας, που αποτελούν τμήμα των ωρολογίων και αναλυτικών προγραμμάτων των σχολείων αυτών και περιλαμβάνουν τη διδασκόμενη αναλυτική ύλη και τις σχετικές δραστηριότητες. Με απόφαση των Υπουργών Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων και Οικονομικών καθορίζεται το πλαίσιο και ο τρόπος εφαρμογής και χρηματοδότησης των προγραμμάτων αγωγής υγείας.*

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

ΝΟΜΟΘΕΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ



- 7. Με προεδρικό διάταγμα, που εκδίδεται μετά από πρόταση του Υπουργού Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων, καθορίζεται ο τρόπος της διδασκαλίας των μαθημάτων ξένης γλώσσας, φυσικής αγωγής, καλλιτεχνικών μαθημάτων **και αγωγής υγείας** στα σχολεία πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, η αξιολόγηση των μαθητών στα ανωτέρω μαθήματα, οι προϋποθέσεις ανάθεσης και οι κλάδοι και ειδικότητες των εκπαιδευτικών, στους οποίους ανατίθεται η διδασκαλία των εν λόγω μαθημάτων, καθώς επίσης και κάθε άλλη λεπτομέρεια σχετικά με τα θέματα αυτά.

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

ΝΟΜΟΘΕΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ



Τελικά από τα παραπάνω γνωστικά αντικείμενα, μόνο για την Αγωγή Υγείας δεν έχουν εκδοθεί μέχρι σήμερα το απαραίτητο Προεδρικό Διάταγμα και οι Υπουργικές αποφάσεις που να καθιστούν στην πράξη υποχρεωτικό και αυτόνομο το μάθημα, ορίζοντας όλες τις σχετικές και απαραίτητες λεπτομέρειες και οδηγίες, τουλάχιστον στο Δημοτικό.

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΩΝ



- Πρόταση στο Υπουργείο Παιδείας:
 - Καθιέρωση μαθήματος Αγωγής Υγείας ως βασικό και υποχρεωτικό σε όλες τις τάξεις της Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, από την πρώτη Δημοτικού έως και την Τρίτη Λυκείου
- Ένωση Ελευθεροεπαγγελματιών Ιατρών Β. Έβρου (103/30-8-2008)
- Ιατρικός Σύλλογος Έβρου (5-1-2009)
- Υποστήριξη από Σύλλ. Δασκάλων & Νηπιαγωγών Διδυμοτείχου

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΩΝ



- Εξέλιξη – πορεία του αιτήματος:
- Υπουργός Παιδείας κ. Ε. Στυλιανίδης: προώθηση στο Παιδαγωγικό Ινστιτούτο για γνωμοδότηση
- Θερμή υποστήριξη και θετική εισήγηση της Υπευθύνου Αγωγής Υγείας
- Τελικά απορρίφθηκε επί της ουσίας από την ολομέλεια του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου (26/2008 και 07/1-4-2009)
- Σκεπτικό: «είναι σωστή η πρόταση αλλά πρέπει να τη δούμε σε μία μελλοντική αναμόρφωση του εκπαιδευτικού συστήματος»!!
- **Μέχρι σήμερα, ακόμα την περιμένουμε!!**

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

ΥΠΑΡΧΟΥΣΕΣ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ ΣΗΜΕΡΑ



- Στα Δημοτικά: ευέλικτη ζώνη
- Στη Δευτεροβάθμια εκπαίδευση: η ζώνη καινοτόμων δράσεων
- Κάποιες ώρες την εβδομάδα (2-4, ανάλογα με την τάξη, στα Δημοτικά), μπορούν να γίνονται μαθήματα Αγωγής Υγείας, Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης και Κυκλοφοριακής Αγωγής.
- Στην πράξη, συχνά χρησιμοποιούνται οι ώρες αυτές για κάλυψη κενών των υπαρχόντων μαθημάτων.
- **Όμως,** δεν έγιναν και δεν υπάρχουν για αυτό το σκοπό!!

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

ΥΠΑΡΧΟΥΣΕΣ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ ΣΗΜΕΡΑ



- Προαιρετικά και εθελοντικά μπορούν να γίνουν προγράμματα Αγωγής Υγείας στα σχολεία
- Μέχρι σήμερα έχουν γίνει κάποια προγράμματα
- Πολύ λίγα όμως

- 10% του συνόλου των εκπαιδευτικών που έχουν κάνει τέτοια προγράμματα;

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

ΥΠΑΡΧΟΥΣΕΣ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ ΣΗΜΕΡΑ



- Ανάγκη για καθολική εφαρμογή, σε όλη τη χώρα, της Αγωγής Υγείας, ως αυτόνομου μαθήματος – αντικειμένου.
- Πρέπει να εκδοθούν επιτέλους οι απαραίτητες υπουργικές αποφάσεις

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

ΜΗΝΥΜΑ ΠΡΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ



- Ας εκλείψουν οι δισταγμοί και οι προβληματισμοί για το μάθημα
- Υπάρχουν εγκεκριμένες ενότητες από το Παιδαγωγικό Ινστιτούτο.
- Υπάρχουν έτοιμα βιβλία.
- Οι σημερινοί μαθητές, αυριανοί ενήλικοι πολίτες, θα αποκτήσουν σταδιακά μία άλλη γνώση και μία άλλη νοοτροπία σε θέματα υγείας και πρόληψης

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

ΜΗΝΥΜΑ ΠΡΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ



- Θα βοηθήσετε και τους εαυτούς σας και τις οικογένειές σας
- Στη διδασκαλία του μαθήματος μπορεί να συνδράμει και ο Ιατρικός Σύλλογος ώστε η διδασκαλία να έχει τα προσδοκώμενα αποτελέσματα στους μαθητές, πραγματοποιούμενη με σύγχρονους τρόπους παράδοσης και προβολής, βιωματικές δραστηριότητες, κλπ.

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

ΜΗΝΥΜΑ ΠΡΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ



- Στην πρότασή μας περιλαμβάνεται και η διδασκαλία των Πρώτων Βοηθειών και ιδίως η Καρδιοπνευμονική Αναζωογόνηση (ΚΑΡ.ΠΑ)
- Μπορούν πολύ εύκολα τα παιδιά, τουλάχιστον από την Ε' Δημοτικού και αργότερα, να τα μάθουν.
- Σε πολλές χώρες του εξωτερικού τα διδάσκονται
- Πολύ λυπηρό να χάνονται άτομα σε αγωνιστικούς χώρους, επειδή «γύρισε η γλώσσα τους» και οι συναθλητές τους και λοιποί παρευρισκόμενοι να μην ξέρουν τον απλό και αποτελεσματικό χειρισμό σωτηρίας
- **Οι Πρώτες Βοήθειες είναι απαραίτητες σε όλους μας !!**

ΚΑΡΠΑ – ΑΛΓΟΡΙΘΜΟΣ ERC



ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ



- ❑ Η άμεση φροντίδα σε κάποιον που τραυματίστηκε ή αρρώστησε ξαφνικά
- ❑ Δεν υποκαθιστούν την κατάλληλη ιατρική φροντίδα
- ❑ Προσωρινή βοήθεια μέχρι να φτάσει υγειονομική ομάδα

- Στόχοι πρώτων βοηθειών:
 - Διατήρηση πάσχοντος στη ζωή
 - Αποτροπή περαιτέρω βλάβης
 - Βοήθεια για γρήγορη ανάρρωση

ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΟΝ ΤΟΠΟ ΤΟΥ ΑΤΥΧΗΜΑΤΟΣ



- ✓ Εκτίμηση κατάστασης
- ✓ Έλεγχος ασφάλειας
- ✓ Παροχή πρώτων βοηθειών
- ✓ Κλήση ΕΚΑΒ, αστυνομίας, κλπ

ΕΠΕΙΓΟΥΣΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ



- ❖ Καρδιακή ανακοπή
- ❖ Μεγάλη αιμορραγία
- ❖ Απόφραξη αεραγωγού από ξένο σώμα

ΕΠΕΙΓΟΥΣΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΑΣ



- Χρήση γαντιών
- Εφαρμογή άμεσης πίεσης
- Επίδεση
- Ενσφηνωμένα αντικείμενα
- Ίσχαιμη περίδεση

ΟΦΘΑΛΜΙΚΑ ΤΡΑΥΜΑΤΑ



- Μπορούν να έχουν πολύ σοβαρές επιπλοκές και μόνιμες συνέπειες στην όραση
- Εγκαύματα (χημικά, θερμικά)
- Θλαστικά τραύματα βολβού (προσοχή στα αεροβόλα!)
- Διαμπερή τραύματα βολβού από τέμνοντα ή νύσσοντα όργανα
- Ξένα σώματα βολβού
- Σοβαρές βλάβες από δείκτες laser !

ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΑΝΑΚΟΠΗ

ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΚΑΡΔΙΟΠΝΕΥΜΟΝΙΚΗΣ

ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΣΗΣ

(ΚΑΡΠΑ)

- ✓ Ανθρώπινος εγκέφαλος: σε λίγα λεπτά σοβαρές βλάβες αν διακοπεί η αιμάτωσή του
- ✓ Χρειάζεται έγκαιρη αναγνώριση και άμεση αντιμετώπιση της καρδιακής ανακοπής
- ✓ Δεν απαιτούνται ιατρικές γνώσεις
- ✓ Η αντιμετώπιση πρέπει να γίνεται από τον αυτόπτη μάρτυρα

BLS/AED Provider Course

Βασική Υποστήριξη Ζωής

με την χρήση
**Αυτόματου Εξωτερικού
Απινιδωτή**



Στόχοι

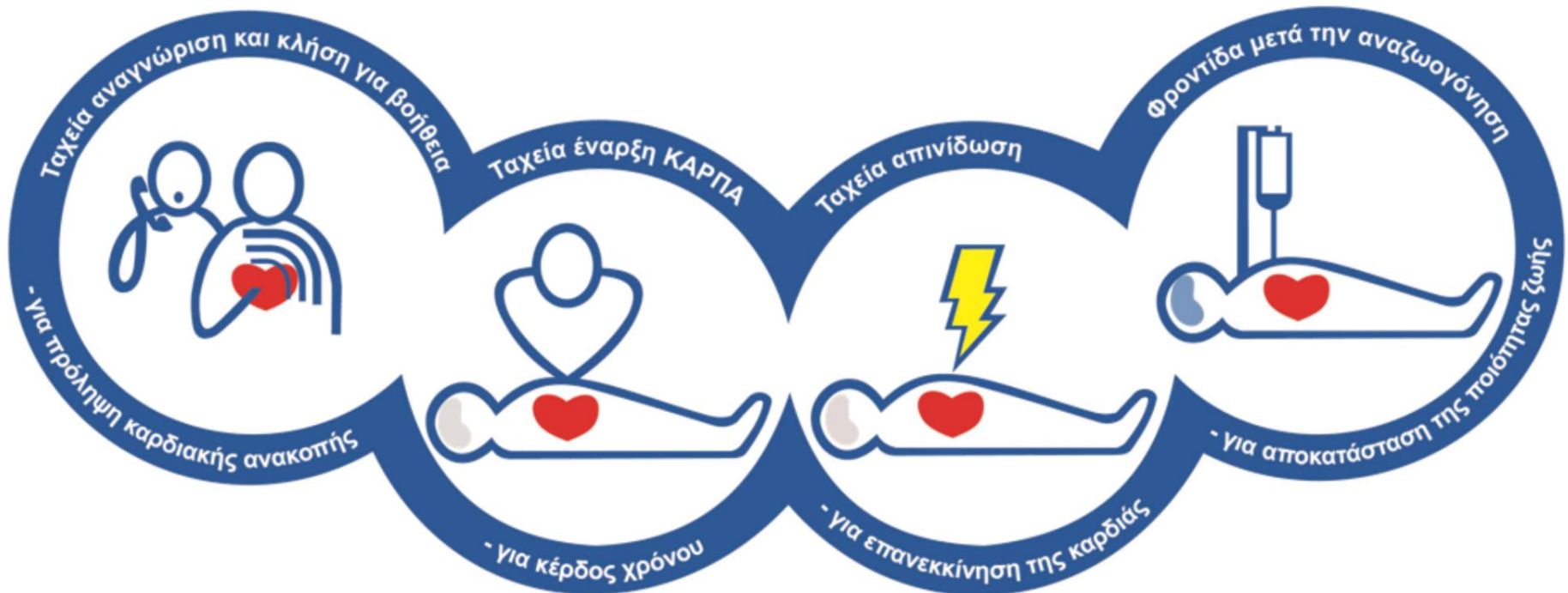
Κατά την ολοκλήρωση του σεμιναρίου,
οι συμμετέχοντες θα πρέπει να είναι σε θέση να:

- Αξιολογήσουν ένα θύμα το οποίο έχει καταρρεύσει
- Εκτελέσουν θωρακικές συμπιέσεις και εμφυσήσεις διάσωσης
- Χρησιμοποιήσουν με ασφάλεια έναν ΑΕΑ
- Τοποθετήσουν ένα αναίσθητο θύμα που αναπνέει, στην θέση ανάνηψης
- Αντιμετωπίσουν ένα θύμα πνιγμονής από ξένο σώμα

Υπόβαθρο

- Στην Ευρώπη κάθε 45 δευτερόλεπτα συμβαίνει μια καρδιακή ανακοπή
- Η ΚΑΡΠΑ από παρευρισκόμενους είναι μια ζωτική παρέμβαση μέχρι την άφιξη των συστημάτων προνοσοκομειακής φροντίδας (ΕΚΑΒ)
- Η έγκαιρη αναζωογόνηση και η άμεση απινίδωση (μέσα σε 1-2 λεπτά) μπορεί να αυξήσει την επιβίωση πάνω από 60%

Αλυσίδα επιβίωσης



Δεν αντιδρά
και δεν αναπνέει φυσιολογικά

Κλήση 166 / 112

Εκτελέστε 30
θωρακικές συμπίεσεις

Δώστε 2 εμφυσέςεις διάσωσης

Συνεχίστε ΚΑΡΠΑ 30:2

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



Δεν αντιδρά
και δεν αναπνέει φυσιολογικά

Κλήση 166 / 112

Εκτελέστε 30
θωρακικές συμπιέσεις

Δώστε 2 εμφυσήσεις διάσωσης

Συνεχίστε ΚΑΡΠΑ 30:2

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



Αντίδραση

Κουνήστε ελαφρά τους ώμους
Ρωτήστε “Είστε καλά?”



Εάν αυτός/αυτή αντιδρά:

- Αφήστε όπως τον/την βρήκατε.
- Μάθετε τι συμβαίνει.
- Επανεκτιμήστε τακτικά.

Αεραγωγός



Έκταση κεφαλής – ανύψωση πηγουνιού

Δεν αντιδρά
και δεν αναπνέει φυσιολογικά

Κλήση 166 / 112

Εκτελέστε 30
θωρακικές συμπιέσεις

Δώστε 2 εμφυσησεις διάσωσης

Συνεχίστε ΚΑΡΠΑ 30:2

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

Αναπνοή



Βλέπω

Ακούω

Αισθάνομαι

για ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΗ αναπνοή

Όχι περισσότερο
από 10 δευτερόλεπτα

Αναπνοή

Μη φυσιολογική αναπνοή

- Συμβαίνει μετά την παύση της καρδιακής λειτουργίας, στο 40% των καρδιακών ανακοπών
- Περιγράφεται ως μια αδύναμη, βαριά ή θορυβώδης προσπάθεια για αναπνοή
- Αναγνωρίστε την ως σημάδι καρδιακής ανακοπής

Κλήση 166 - 112



Δεν αντιδρά
και δεν αναπνέει φυσιολογικά

Κλήση 166 / 112

Εκτελέστε 30
θωρακικές συμπίεσεις

Δώστε 2 εμφυσέςεις
διάσωσης

Συνεχίστε ΚΑΡΠΑ 30:2

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

30 θωρακικές συμπίεσεις



Δεν αντιδρά
και δεν αναπνέει φυσιολογικά

Κλήση 166 / 112

Εκτελέστε 30
θωρακικές συμπίεσεις

Δώστε 2 εμφυσησεις διάσωσης

Συνεχίστε ΚΑΡΠΑ 30:2

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

30 θωρακικές συμπίεσεις



- Τοποθετήστε την βάση του ενός χεριού στο κέντρο του θώρακα
- Τοποθετήστε το άλλο χέρι από πάνω
- Πλέξτε τα δάκτυλα μεταξύ τους, σιγουρευτείτε ότι δεν έρχονται σε επαφή με τις πλευρές του θύματος
- Συμπιέστε τον θώρακα
 - Συχνότητα **100 - 120** ανά λεπτό
 - Βάθος **5 - 6** cm
 - Ίσος χρόνος **συμπίεσης : αποσυμπίεσης**

2 εμφυσέςεις διάσωσης

Δεν αντιδρά
και δεν αναπνέει φυσιολογικά

Κλήση 166 / 112

Εκτελέστε 30
θωρακικές συμπίεσεις

Δώστε 2 εμφυσέςεις διάσωσης

Συνεχίστε ΚΑΡΠΑ 30:2

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



2 εμφυσέςεις διάσωσης



- Έκταση κεφαλής-Ανύψωση πηγουνιού
- Κλείστε την μύτη πιέζοντας τα μαλακά της μέρη
- Πάρτε μια φυσιολογική αναπνοή
- Τοποθετήστε τα χείλη σας γύρω από το στόμα του θύματος
- Φυσήξτε μέχρι να ανασηκωθεί ο θώρακας για περίπου 1 δευτερόλεπτο
- Επιτρέψτε να επανέλθει ο θώρακας
- Επαναλάβετε

Μην διακόπτετε τις θωρακικές συμπιέσεις για περισσότερο από 10 δευτερόλεπτα

Συνεχίστε ΚΑΡΠΑ 30:2



Δεν αντιδρά
και δεν αναπνέει φυσιολογικά

Κλήση 166 / 112

Εκτελέστε 30
θωρακικές συμπίεσεις

Δώστε 2 εμφυσέςεις διάσωσης

Συνεχίστε ΚΑΡΠΑ 30:2

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

Μόλις φτάσει ο ΑΕΑ



Δεν αντιδρά
και δεν αναπνέει φυσιολογικά

Κλήση 166 / 112

Εκτελέστε 30
θωρακικές συμπίεσεις

Δώστε 2 εμφυσέςεις διάσωσης

Συνεχίστε ΚΑΡΠΑ 30:2

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

Ενεργοποιήστε τον ΑΕΑ

Ακολουθήστε τις φωνητικές οδηγίες



Κάποιοι ΑΕΑ ενεργοποιούνται αυτόματα,
αμέσως μόλις ανοίξετε το καπάκι

Κολλήστε τα ηλεκτρόδια



Απομακρυνθείτε κατά την διάρκεια της ανάλυσης

- Απομακρυνθείτε
- Μην ακουμπάτε το θύμα



Εάν ενδείκνυται απινίδωση

- Απομακρυνθείτε
- Χορηγήστε απινίδωση με **ασφάλεια**



Η Απινίδωση χορηγήθηκε

Ξεκινήστε αμέσως ΚΑΡΠΑ 30:2

Συνεχίστε υπό την καθοδήγηση
φωνητικών και οπτικών οδηγιών



Εάν δεν ενδείκνυται απινίδωση

Ξεκινήστε αμέσως ΚΑΡΠΑ 30:2

Συνεχίστε υπό την καθοδήγηση
φωνητικών και οπτικών οδηγιών



Εάν δεν αντιδρά, αλλά αναπνέει φυσιολογικά

Τοποθετήστε το θύμα στην θέση ανάνηψης



Θέση ανάνηψης



ΚΑΡΠΑ με δύο διασώστες

Ο πρώτος διασώστης ξεκινάει τον αλγόριθμο BLS



Ο δεύτερος διασώστης:

- καλεί το 166-112 αμέσως μόλις αναγνωριστεί εάν το θύμα αναπνέει ή όχι
- ψάχνει για διαθέσιμο ΑΕΑ, επιστρέφει, τον ενεργοποιεί και κολλάει τα ηλεκτρόδια



Οι διασώστες αλλάζουν ρόλο κάθε 2 λεπτά, κάνοντας ΚΑΡΠΑ εναλλάξ

Δεν αντιδρά
και δεν αναπνέει φυσιολογικά

Κλήση 166 / 112

Εκτελέστε 30
θωρακικές συμπιέσεις

Δώστε 2 εμφυσέςεις διάσωσης

Συνεχίστε ΚΑΡΠΑ 30:2

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



Πνιγμονή από ξένο σώμα: Αλγόριθμος

Πλήρης Απόφραξη

Ήπια Απόφραξη



Πνιγμονή από ξένο σώμα: Αλγόριθμος

Πλήρης Απόφραξη



Ήπια Απόφραξη

Προτρέψτε το
θύμα να βήξει

Επαναξιολογείτε
κλινική κατάσταση

Πνιγμονή από ξένο σώμα: Αλγόριθμος



Πνιγμονή από ξένο σώμα: Αλγόριθμος

**Χτυπήματα
στην πλάτη**



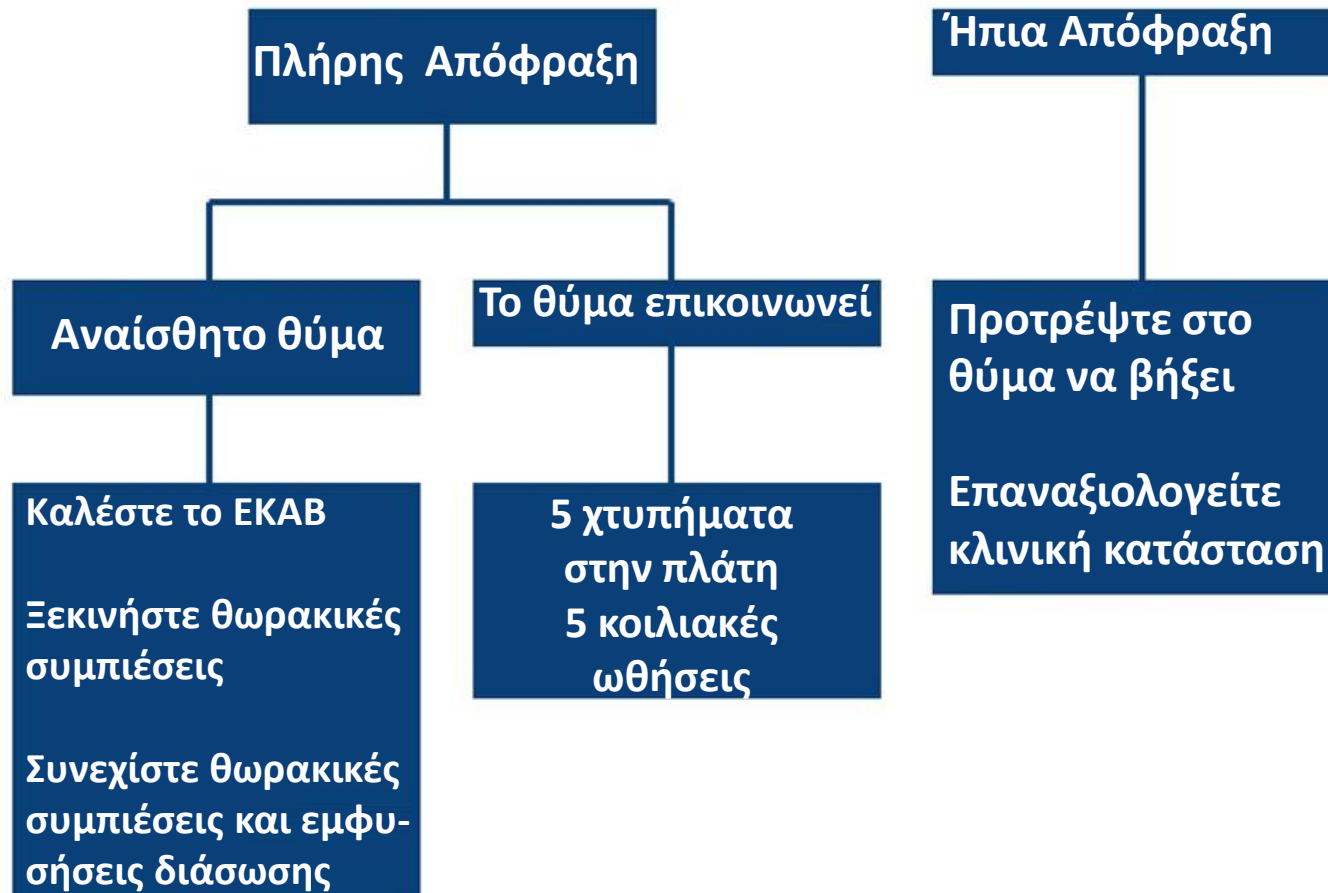
**Κοιλιακές ωθήσεις:
Τοποθέτηση του
ενός χεριού**



**Κοιλιακές ωθήσεις:
Τοποθέτηση
δεύτερου χεριού**



Πνιγμονή από ξένο σώμα: Αλγόριθμος



Βασική Υποστήριξη Ζωής σε Παιδιά:

- 5 αρχικές εμφυσέςεις
- Εάν ο Διασώστης είναι μόνος
→ 1 λεπτό ΚΑΡΠΑ
- Εάν υπάρχει βοήθεια
→ Καλεί επείγοντως 166-112

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

Αν δεν αντιδρά και δεν αναπνέει
φυσιολογικά

Στείλτε κάποιον να καλέσει το 166-112

5 εμφυσέςεις διάσωσης

30 θωρακικές συμπιέσεις

2 εμφυσέςεις διάσωσης

Εάν είστε μόνος/η, καλέστε 166-112
μετά από 1 λεπτό ΚΑΡΠΑ

Παιδιά: ΑΕΑ

- **Ηλικία > 8 ετών**

Χρήση ηλεκτροδίων ενηλίκων

- **Ηλικία 1-8 ετών**

Χρήση παιδιατρικών ηλεκτροδίων σε περίπτωση που είναι διαθέσιμα (αλλιώς χρήση ηλεκτροδίων ενηλίκων)



- **Ηλικία < 1 έτους**

Χρησιμοποιείτε το μόνο αν υπάρχει ειδική επισήμανση από τον κατασκευαστή για ασφαλή χρήση

Πνιγμός

- Ίδιος αλγόριθμος με τα παιδιά
- ΑΕΑ μπορεί να χρησιμοποιηθεί (σε στεγνό έδαφος ή διασωστικό σκάφος), σε στεγνό στήθος

Αν δεν αντιδρά και δεν αναπνέει
φυσιολογικά

Στείλτε κάποιον να καλέσει το 166-112

5 εμφυσήσεις διάσωσης

30 θωρακικές συμπιέσεις

2 εμφυσήσεις διάσωσης

Εάν είστε μόνος/η, καλέστε 166-112
μετά από 1 λεπτό ΚΑΡΠΑ

Βοηθήματα αερισμού

Μάσκα προσώπου

- Τεχνική με 1 διασώστη
- Τεχνική με 2 διασώστες



Βοηθήματα αερισμού

**Προστατευτικό κάλυμμα
προσώπου**



Βοηθήματα αεραγωγού

Σύστημα αερισμού με ασκό, βαλβίδα ,μάσκα

- Τεχνική με 1 διασωστή
- Τεχνική με 2 διασώστες



COMPUTER VISION SYNDROME



COMPUTER VISION SYNDROME



- A condition resulting from focusing the [eyes](#) on a [computer](#) or other [display device](#) for protracted, uninterrupted periods of [time](#)
- Some [symptoms](#) of CVS include:
 - Blurred [vision](#)
 - Double vision, polyopia
 - [Dry eyes](#), irritated (red) eyes
 - [Eye strain](#)
 - [Headaches](#)
 - Neck pain, back pain, [fatigue](#)
 - [Vertigo/dizziness](#), and difficulty refocusing the eyes.

COMPUTER VISION SYNDROME



- These symptoms can be further aggravated by improper lighting conditions or air moving past the eyes
- It isn't one specific problem.
- Instead, it includes a whole range of eye strain and discomfort.
- Research shows that between 50% and 90% of people who work at a computer screen have at least some symptoms.
- About 90% of the people who spend three hours or more a day at a computer

COMPUTER VISION SYNDROME

ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ



What You will Feel as Computer Vision Syndrome?

- Blurred vision
- Eye strain
- Dry, red eyes
- Eye irritation
- Headaches
- Neck pain
- Back pain



COMPUTER VISION SYNDROME ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

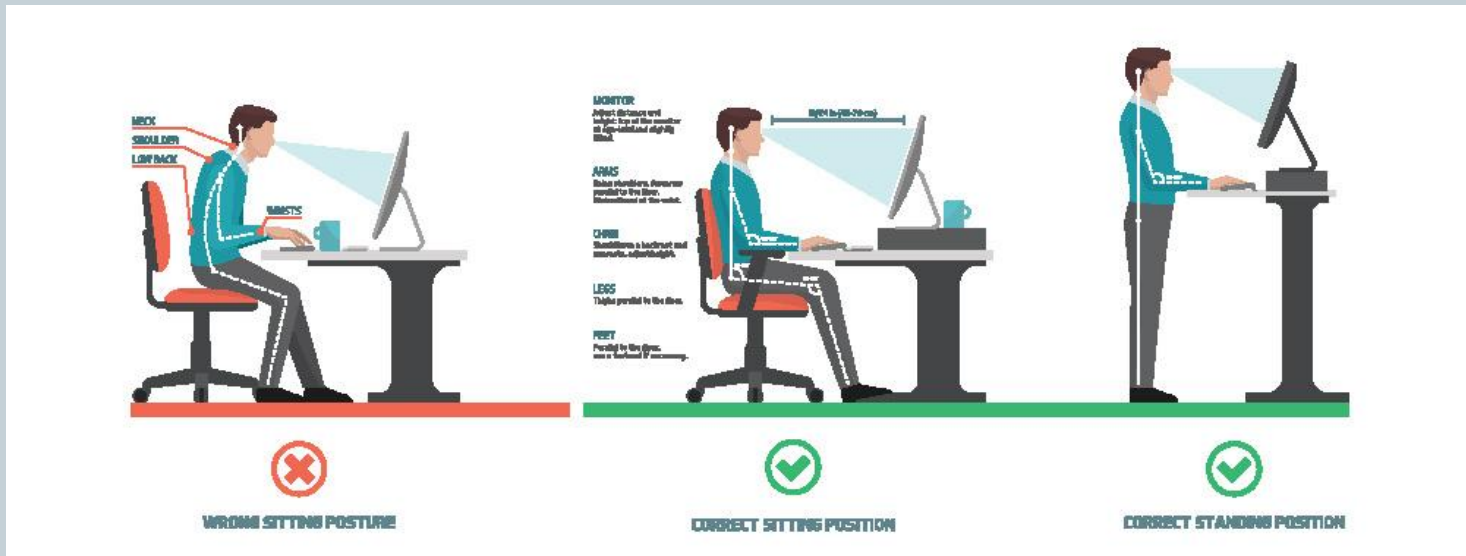


COMPUTER VISION SYNDROME

ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ



COMPUTER VISION SYNDROME ΠΡΟΛΗΨΗ - ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ



COMPUTER VISION SYNDROME ΠΡΟΛΗΨΗ - ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ



COMPUTER VISION SYNDROME

ΠΡΟΛΗΨΗ - ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ



- A few simple changes to improve your symptoms and prevent new problems:
- **Cut the glare.** Change the lighting around you to reduce the effect on your computer screen. Also a glare filter to monitor.
- **Rearrange your desk.** The best position for your monitor is slightly below eye level, about 20 to 28 inches away from your face. You shouldn't have to stretch your neck or strain your eyes to see what's on the screen.
- **Give your eyes a break.** Follow the **20-20-20 rule**. Look away from the screen every 20 minutes or so and look at something around 20 feet away for about 20 seconds. Blink often to keep your eyes moist. If they feel dry, try some eye drops. Take a longer break of about 15 minutes after every 2 hours you spend on your devices.

COMPUTER VISION SYNDROME ΠΡΟΛΗΨΗ - ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ



- Use [artificial tears](#) to refresh your eyes when they feel dry.
- Try putting a **humidifier in the room** where you most often use a computer or other device.
- Make sure the **lighting in the room** you're in is bright enough. You don't want your device to be brighter than the surroundings.

COMPUTER VISION SYNDROME ΠΡΟΛΗΨΗ - ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ



- Tweak your settings. Adjust the brightness, contrast, and font size until you find what's best for you.
- Visit your eye doctor regularly for exams and to keep your [prescriptions](#) up to date. Let him know about any problems you have. You may need glasses or [contact lenses](#). He'll decide if you can wear your regular glasses for computer work or if you need a special pair.
- Get your kids' eyes checked, too.
- Make sure any computers they use are set up at the right height and in the best light.
- Encourage them to take frequent breaks from the screen to give their eyes a rest.



ΤΕΛΟΣ

**ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ
ΣΑΣ!**

ΧΑΡΑ ΜΟΥ ΝΑ ΑΠΑΝΤΗΣΩ ΣΕ ΟΠΟΙΑΔΗΠΟΤΕ ΕΡΩΤΗΣΗ ΣΑΣ!!



top.com



Ευχαριστώ για την προσοχή σας





**ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΓΙΑ ΤΗΝ
ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ!**

