

Βασικές γνώσεις πολιτικής προστασίας

Βασικές Γνώσεις Πρώτων Βοηθειών

Φανή Υφαντή
MSc, Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας,
Ιατρική Σχολή Θεσσαλίας
ΠΑΜΑΚ, ΕΚΠ (Συνεχούς Εκπαίδευση)
Εκπαιδύτρια Ενηλίκων ΕΟΠΠΕΠ
ΤΕ Νοσηλευτικής

Βασικές γνώσεις πρώτων βοηθειών

- **Πρώτες Βοήθειες ορίζονται ως οι κατάλληλες βοηθητικές ενέργειες και η αρχική παροχή φροντίδας σε περίπτωση οξείας νόσου ή τραύματος.**
- Ως πάροχος πρώτων βοηθειών ορίζεται κάποιος που έχει εκπαιδευτεί στις πρώτες βοήθειες, ο οποίος θα πρέπει να :
 - ✓ αναγνωρίζει, αξιολογεί και ιεραρχεί την αναγκαιότητα για παροχή πρώτων βοηθειών
 - ✓ παρέχει βοήθεια σύμφωνα με τις κατάλληλες γνώσεις και δεξιότητες
 - ✓ αναγνωρίζει τους περιορισμούς και αναζητά επιπρόσθετη φροντίδα - εάν ενδείκνυται

Ενότητες:

- Βασική Υποστήριξη της Ζωής / Χρήση Αυτόματου Εξωτερικού Απινιδωτή
- Θέση Ανάνηψης
- Πνιγμός
- Πνιγμονή από ξένο σώμα

Βασική Υποστήριξη της Ζωής με χρήση Αυτομάτου Εξωτερικού Απινιδωτή

Καρδιακή ανακοπή

Είναι η αιφνίδια και απρόβλεπτη διακοπή της λειτουργίας της αναπνοής ή της κυκλοφορίας ή και των δυο.

Καρδιοαναπνευστική Αναζωογόνηση (ΚΑΡΠΑ)

Είναι η υποστήριξη των ζωτικών λειτουργιών, αναπνοής και κυκλοφορίας, με απλά μέσα, μέχρι να φτάσει η εξειδικευμένη βοήθεια.

Βασική Υποστήριξη της Ζωής(ΒΥΖ) με χρήση Αυτόματου Εξωτερικού Απινιδωτή (ΑΕΑ)

Είναι η αλληλουχία των ενεργειών που αποσκοπούν στην επαναφορά του θύματος καρδιακής ανακοπής, στη ζωή.

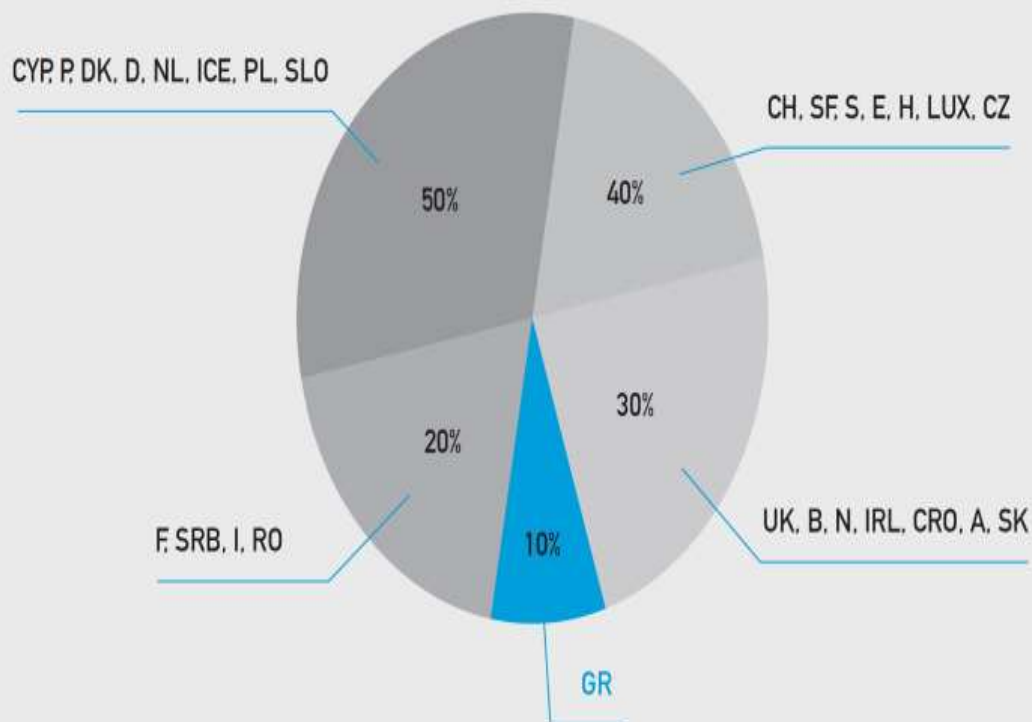
Βασική Υποστήριξη της Ζωής με χρήση Αυτομάτου Εξωτερικού Απινιδωτή

Καρδιοαναπνευστική Αναζωογόνηση (ΚΑΡΠΑ)

- Κάθε χρόνο χιλιάδες άνδρες και γυναίκες στην Ευρώπη καταρρέουν και πεθαίνουν από καρδιακή ανακοπή. Ο θάνατος θα μπορούσε συχνά να έχει αποφευχθεί εάν είχε ξεκινήσει άμεσα καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση (ΚΑΡΠΑ)
- Η ΚΑΡΠΑ αποτελείται από δύο Βασικές Δεξιότητες: Τις Θωρακικές Συμπιέσεις και τις Εμφυσέςεις Διάσωσης
- Με την ΚΑΡΠΑ μπορεί να προληφθεί βλάβη σε ζωτικά όργανα, όπως ο εγκέφαλος και η καρδιά
- Στις περισσότερες περιπτώσεις, η ΚΑΡΠΑ από μόνη της δεν μπορεί να επαναφέρει την καρδιακή λειτουργία. Ωστόσο η σωστή εφαρμογή της, αυξάνει τις πιθανότητες επιτυχίας της απινίδωσης
- Η έγκαιρη αναζωογόνηση και η έγκαιρη απινίδωση μπορούν να αυξήσουν την πιθανότητα επιβιώσεις σε ποσοστό > του 60%

RESTART A HEART

ΚΑΡΠΑ ΞΕΚΙΝΗΣΕ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΠΡΩΤΟΥΣ ΠΑΡΕΥΡΙΣΚΟΜΕΝΟΥΣ



το πρόβλημα...

01

διασώστες | ασθενοφόρα

3.500 περίπου διασώστες για 11 εκατ. ανθρώπους [+ 20-30 εκατ. τουρίστες]

02

εκπαιδευμένοι πολίτες

πλαίσιο εθελοντικής εκπαίδευσης και όχι υποχρεωτικής εκπαίδευσης

03

καθοδηγούμενη ΚΑΡΠΑ

[T-CPR] η Ελλάδα είναι μία από τις 6 Ευρωπ. Χώρες που δεν το προσφέρει

04

απινιδωτές (AEDs)

μερικές εκατοντάδες μόνο απινιδωτές σε όλη την Χώρα [Ολλανδία;]



εκπαίδευση μαθητών
πρόγραμμα εκπαίδευσης μαθητών
σχολικής ηλικίας & εκπαιδευτικών
στην Καρδιοπνευμονική
Αναζωογόνηση



διάδοση απινιδωτών
σε κάθε σχολείο, υπηρεσία,
χωριό, δημόσιο χώρο, για έγκαιρη
χρήση από τους εκπαιδευμένους
μαθητές & πολίτες



αύξηση επιβίωσης
μέσα σε λίγα χρόνια
τριπλασιάστηκε το ποσοστό των
θυμάτων που επιβιώνουν από
εξωνοσοκομειακή καρδιακή
ανακοπή [Δανία]

η κοινότητα σώζει ζωές...

Βασική Υποστήριξη της Ζωής με χρήση Αυτομάτου Εξωτερικού Απινιδωτή

Σενάριο που προσομοιάζει πραγματικές καταστάσεις καρδιακής ανακοπής, με βάση το περιβάλλον και τις δραστηριότητες των εκπαιδευόμενων

- Ποια θα ήταν η πρώτη σας αντίδραση;
- Τι θα κάνατε για να βοηθήσετε;

Βασική Υποστήριξη της Ζωής με χρήση Αυτόματου Εξωτερικού Απινιδωτή

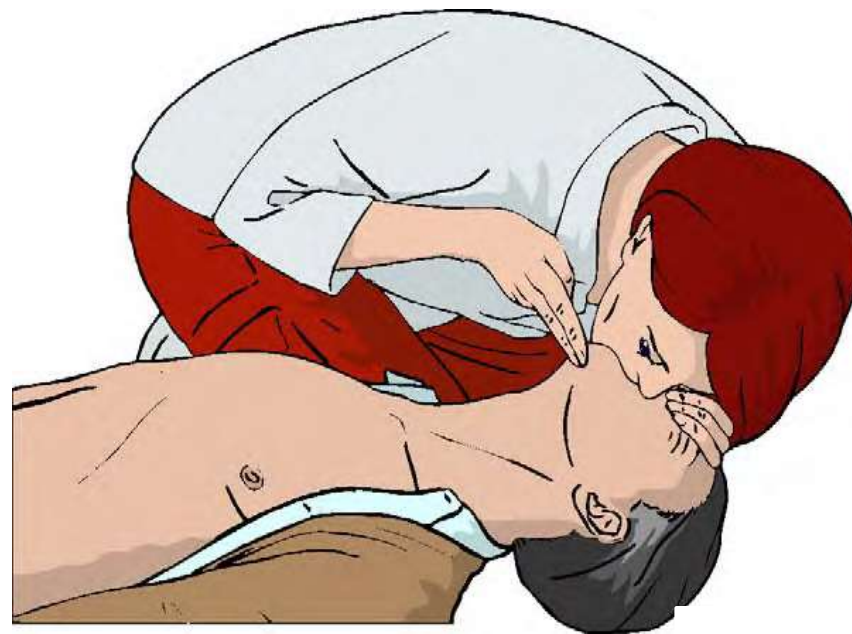
Αλυσίδα της Επιβίωσης

- Ταχεία αναγνώριση και κλήση για βοήθεια
- Ταχεία έναρξη ΚΑΡΠΑ
- Ταχεία απινίδωση
- Φροντίδα μετά την αναζωογόνηση

Chain of survival



Βασική Υποστήριξη της Ζωής Θωρακικές συμπιέσεις- εμφυσησεις διάσωσης



Βασική Υποστήριξη της Ζωής με χρήση Αυτόματου Εξωτερικού Απινιδωτή

Τα βήματα της Βασικής Υποστήριξης της Ζωής:

- Πλησιάστε με ασφάλεια
- Ελέγξτε για αντίδραση
- Απελευθερώστε τον αεραγωγό
- Ελέγξτε για αναπνοή
- Καλέστε 166-112
- 30 θωρακικές συμπιέσεις
- 2 εμφυσήσεις διάσωσης

Βασική Υποστήριξη της Ζωής με χρήση Αυτόματου Εξωτερικού Απινιδωτή

Σιωπηλή Επίδειξη (από τον εκπαιδευτή) σε πραγματικό χρόνο,
βάση σεναρίου:

Εφαρμογή του αλγόριθμου της Βασικής Υποστήριξης της Ζωής, με
χρήση Αυτόματου Εξωτερικού Απινιδωτή, σε καταστάσεις που
προσομοιάζουν πραγματικές συνθήκες καρδιακής ανακοπής.

Σχολιασμός βήμα προς βήμα (από τον εκπαιδευτή)

Βασική Υποστήριξη της Ζωής με χρήση Αυτόματου Εξωτερικού Απινιδωτή

Προσεγγίστε με ασφάλεια



Βασική Υποστήριξη της Ζωής με χρήση Αυτόματου Εξωτερικού Απινιδωτή

Ελέγξτε για αντίδραση

- Κουνήστε προσεκτικά τους ώμους και ρωτήστε δυνατά: «Είστε καλά;»

Εάν απαντήσει

- Αφήστε το θύμα όπως το βρήκατε
- Βρείτε τι ακριβώς συνέβη
- Επανεκτιμήστε τακτικά
- Εάν δεν αντιδράσει – απαντήσει, απελευθερώστε τον αεραγωγό



Βασική Υποστήριξη της Ζωής με χρήση Αυτόματου Εξωτερικού Απινιδωτή

Απελευθερώστε τον αεραγωγό

- Γυρίστε το θύμα σε ύπτια θέση. Τοποθετήστε την παλάμη του ενός σας χεριού στο μέτωπο
- Τοποθετήστε τα δύο δάκτυλα του άλλου σας χεριού κάτω από το οστέινο τμήμα του πηγουνιού
- Προσεκτικά κάντε έκταση της κεφαλής προς τα πίσω, με ανύψωση του πηγουνιού. Οι δύο αυτές συνδυασμένες κινήσεις θα απελευθερώσουν τον αεραγωγό



Βασική Υποστήριξη της Ζωής με χρήση Αυτόματου Εξωτερικού Απινιδωτή

Ελέγξτε για αναπνοή

- Διατηρώντας τον αεραγωγό ανοικτό, ελέγξτε εάν το θύμα αναπνέει φυσιολογικά

Βλέπω-Ακούω-Αισθάνομαι

- ΔΕΙΤΕ εάν υπάρχει κίνηση του θώρακα,
- ΑΚΟΥΣΤΕ κοντά στο στόμα του θύματος για ήχους αναπνοής,
- ΑΣΘΑΝΘΕΙΤΕ στο μάγουλό σας εάν υπάρχει αναπνοή.



Όχι περισσότερο

από 10 δευτερόλεπτα

Βασική Υποστήριξη της Ζωής με χρήση Αυτόματου Εξωτερικού Απινιδωτή

Προθανάτιος ρόγχος (Gaspings)

- Εμφανίζεται άμεσα μετά την παύση της καρδιακής λειτουργίας σε περίπου 40% των καρδιακών ανακοπών
- Περιγράφεται ως επιφανειακή/ρηχή, βαριά, θορυβώδης ή αγωνιώδης αναπνοή
- Αναγνωρίστε τον ως σημείο καρδιακής ανακοπής

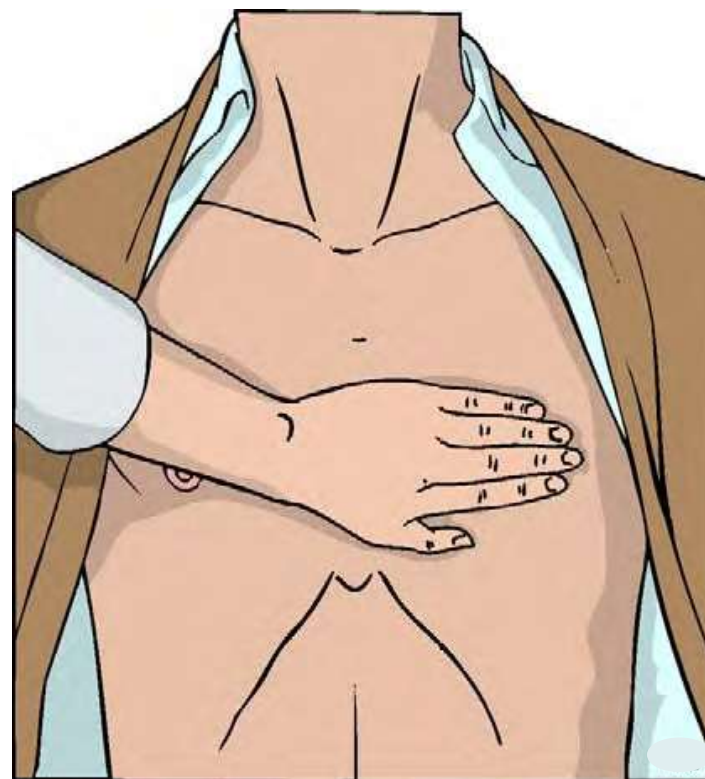
Βασική Υποστήριξη της Ζωής με χρήση Αυτόματου Εξωτερικού Απινιδωτή

Εάν το θύμα δεν ανταποκρίνεται και δεν αναπνέει

- Καλέστε το 166-112 για ασθενοφόρο
- Ονοματεπώνυμο
- Τόπος συμβάντος
- Αριθμός τηλεφώνου
- Δεν έχει αισθήσεις
- **ΔΕΝ ΑΝΑΠΝΕΕΙ**
- Κλείνετε τελευταίος το τηλέφωνο

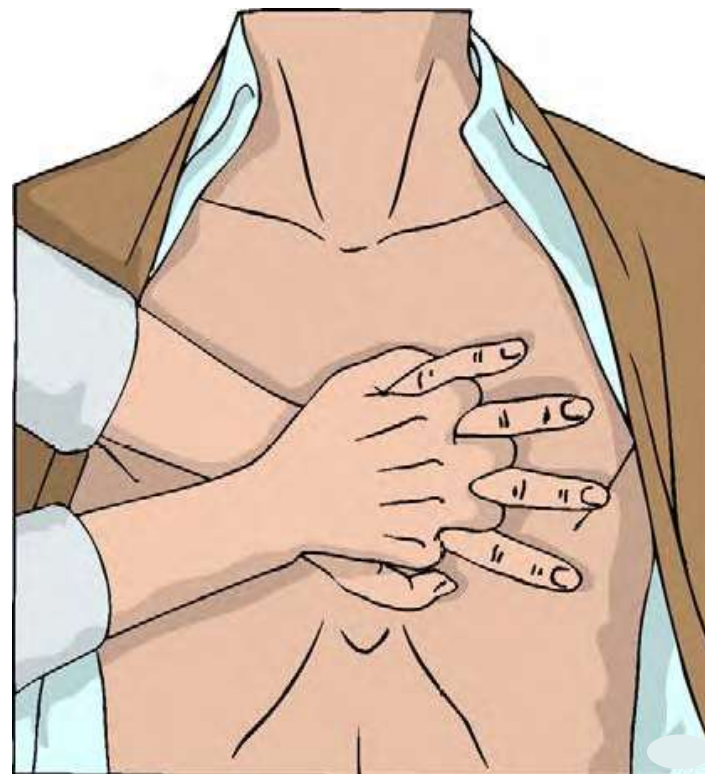
Βασική Υποστήριξη της Ζωής με χρήση Αυτόματου Εξωτερικού Απινιδωτή

- Τοποθετήστε τη βάση της παλάμης του χεριού σας στο κέντρο του θώρακα.



Βασική Υποστήριξη της Ζωής με χρήση Αυτόματου Εξωτερικού Απινιδωτή

- Τοποθετήστε τη βάση της παλάμης του άλλου σας χεριού πάνω στο πρώτο και πλέξτε τα δάκτυλα.



Βασική Υποστήριξη της Ζωής με χρήση Αυτόματου Εξωτερικού Απινιδωτή

30 θωρακικές συμπιέσεις

Συμπιέστε τον θώρακα

Συχνότητα 100 – 120 ανά λεπτό

Βάθος 5- 6 cm

**Ίσος χρόνος συμπίεσης ίσος
χρόνος αποσυμπίεσης**



Βασική Υποστήριξη της Ζωής με χρήση Αυτόματου Εξωτερικού Απινιδωτή

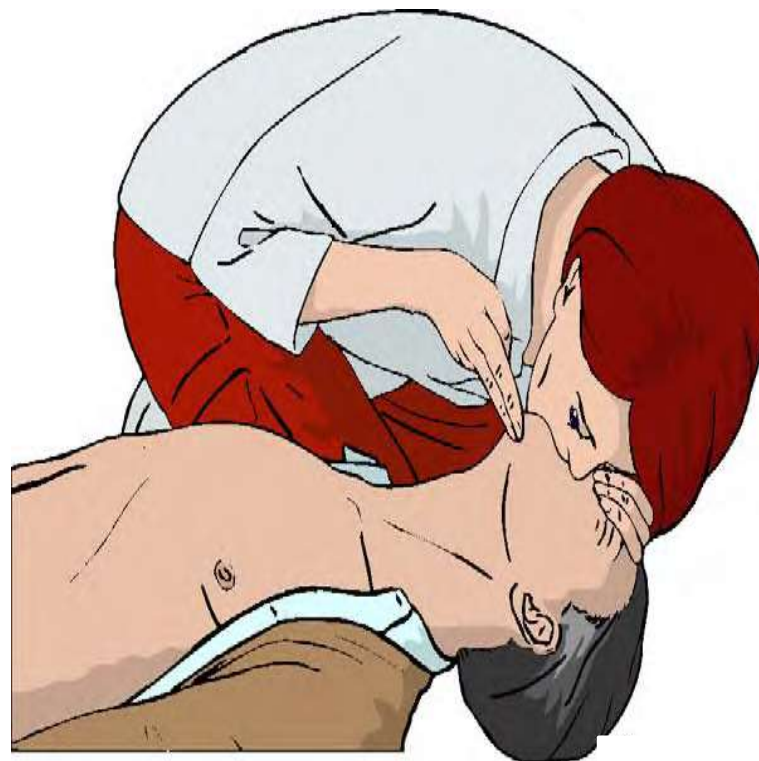
30 θωρακικές συμπιέσεις



Βασική Υποστήριξη της Ζωής με χρήση Αυτόματου Εξωτερικού Απινιδωτή

Μετά από 30 συμπιέσεις δώστε 2 αναπνοές διάσωσης

- Κρατώντας τον αεραγωγό ανοικτό χρησιμοποιήστε τα δύο δάκτυλα του χεριού που εκτείνει την κεφαλή για να κλείσετε τη μύτη. Με το άλλο σας χέρι κρατήστε το πηγούνι ανυψωμένο επιτρέποντας στο στόμα να ανοίξει.
- Εισπνεύστε κανονικά και τοποθετείστε τα χείλη σας στεγανά γύρω από το στόμα του θύματος
- Εκπνεύστε σταθερά στο στόμα του θύματος για περίπου 1 δευτερόλεπτο



Βασική Υποστήριξη της Ζωής με χρήση Αυτόματου Εξωτερικού Απινιδωτή

- Κάθε αναπνοή πρέπει να είναι επαρκής, ώστε να ανυψώσει το θώρακα του θύματος, όπως εάν ανέπνεε φυσιολογικά
- Διατηρώντας την έκταση της κεφαλής και την ανύψωση του πηγουνιού, απομακρύνετε το στόμα σας από το στόμα του θύματος, επιτρέποντας στο θώρακα να κατέβει, καθώς ο αέρας βγαίνει έξω
- Πάρτε άλλη μία εισπνοή και επαναλάβετε ώστε να δώσετε συνολικά 2 εμφυσήσεις διάσωσης

Μην διακόπτετε τις θωρακικές συμπιέσεις για περισσότερο από 10 δευτερόλεπτα



Βασική Υποστήριξη της Ζωής με χρήση Αυτόματου Εξωτερικού Απινιδωτή

Μεταδοτικά νοσήματα

- Δεν έχει αναφερθεί ούτε ένα περιστατικό μετάδοσης του ιού της Ηπατίτιδας Β ή του ιού της ανθρώπινης ανοσοανεπάρκειας (HIV) μετά από εμφυσήσεις διάσωσης
- Ο κίνδυνος μετάδοσης είναι μεγαλύτερος εάν έρθει σε επαφή μολυσμένο αίμα με τραυματισμένο δέρμα
- Προσπαθήστε να αποφύγετε επαφή με αίμα, καθώς και με οποιοδήποτε άλλο σωματικό υγρό όπως σάλιο, ρινικές εκκρίσεις, ιδρώτας ή έμετος.
- Χρησιμοποιείτε βοηθήματα όπως μία μάσκα τσέπης

Βασική Υποστήριξη της Ζωής με χρήση Αυτόματου Εξωτερικού Απινιδωτή

Ερωτήσεις ?

Προληπτική Υποστήριξη της Ζωής με χρήση Αυτόματου Εξωτερικού Απινιδωτή

Σενάριο καρδιακής ανακοπής:

- σχολιασμός και καθοδήγηση από τους εκπαιδευομένους
 - πρακτική άσκηση

Βασική Υποστήριξη της Ζωής με χρήση Αυτόματου Εξωτερικού Απινιδωτή

Ανακεφαλαίωση

Σε επεισόδιο καρδιακής ανακοπής, θυμόμαστε:

Τα βήματα της αλυσίδα επιβίωσης:

- Ταχεία αναγνώριση και κλήση για βοήθεια
- Ταχεία έναρξη ΚΑΡΠΑ
- Ταχεία απινίδωση
- Φροντίδα μετά την αναζωογόνηση

Τα βήματα της Βασικής Υποστήριξης της Ζωής:

- Πλησιάστε με ασφάλεια
- Ελέγξτε για αντίδραση
- Απελευθερώστε τον αεραγωγό
- Ελέγξτε για αναπνοή
- Καλέστε 166-112
- 30 θωρακικές συμπιέσεις
- 2 εμφυσήσεις διάσωσης

Βασική Υποστήριξη της Ζωής με χρήση Αυτόματου Εξωτερικού Απινιδωτή

Η ταχεία εφαρμογή της ΚΑΡΠΑ μπορεί να κάνει την καρδιά να
ξανατρέξει!!!



Δεν αντιδρά
και δεν αναπνέει φυσιολογικά

Κλήση 166 / 112

Χορηγήστε 30
θωρακικές συμπίεσεις

Χορηγήστε 2 εμφυσέςεις διάσωσης

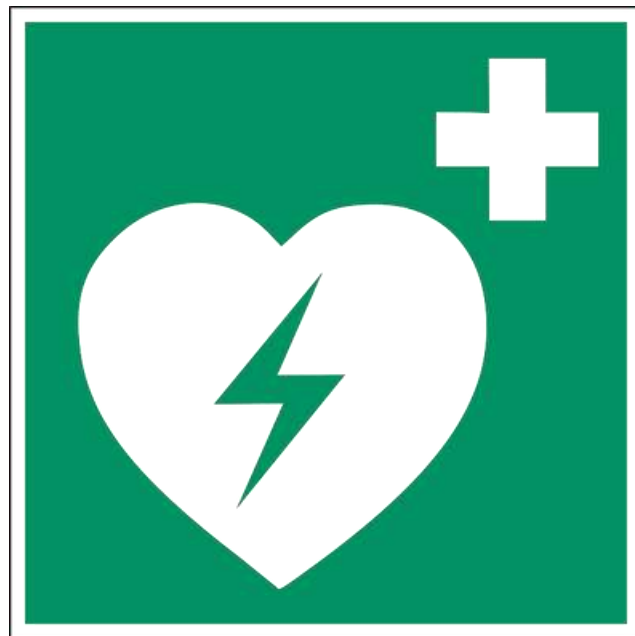
Συνεχίστε ΚΑΡΠΑ 30:2

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



Βασική Υποστήριξη της Ζωής με χρήση Αυτόματου Εξωτερικού Απινιδωτή

Μόλις φτάσει ο ΑΕΑ:



Ενεργοποιήστε τον ΑΕΑ

ΟΝ



Κάποιοι ΑΕΑ ενεργοποιούνται
αυτόματα, αμέσως μόλις
ανοίξετε το καπάκι



Τοποθετήστε τα ηλεκτρόδια



Απομακρυνθείτε κατά την διάρκεια της ανάλυσης

- Απομακρυνθείτε
- Μην ακουμπάτε το θύμα



Εάν ενδείκνυται απινίδωση

- Απομακρυνθείτε
- Χορηγήστε απινίδωση με ασφάλεια



Απινίδωση έχει χορηγηθεί

- Ξεκινήστε επείγοντως ΚΑΡΠΑ 30:2
- Συνεχίστε υπό την καθοδήγηση φωνητικών και οπτικών οδηγιών



Εάν δεν ενδείκνυται απινίδωση

- Ξεκινήστε επείγοντως ΚΑΡΠΑ 30:2
- Συνεχίστε υπό την καθοδήγηση φωνητικών και οπτικών οδηγιών



Σημείο ζωής, το θύμα αναπνέει

Τοποθετήστε το θύμα στην θέση ανάνηψης



Βασική Υποστήριξη της Ζωής με χρήση Αυτόματου Εξωτερικού Απινιδωτή

Παιδιά: Βασική Υποστήριξη της Ζωής

- 5 αρχικές εμφυσησεις
- Εάν ο ανανήπτης είναι μόνος του
→ 1 λεπτό ΚΑΡΠΑ
 - Εάν υπάρχει βοήθεια
→ Καλεί επειγόντως 166-112
- Τεχνικές ΚΑΡΠΑ ενηλίκων
μπορούν να χρησιμοποιηθούν
σε παιδιά
- Συμπιέσεις τουλάχιστον το
 $1/3$ του βάθους του θώρακα

Βασική Υποστήριξη της Ζωής με χρήση Αυτόματου Εξωτερικού Απινιδωτή

Παιδιά: Βασική Υποστήριξη της Ζωής / Χρήση ΑΕΑ

- Ηλικία > 8 ετών Χρησιμοποιήστε ΑΕΑ ενηλίκων
 - Ηλικία 1-8 ετών Χρησιμοποιήστε παιδιατρικά ηλεκτρόδια/ρυθμίσεις εάν είναι διαθέσιμες (διαφορετικά χρησιμοποιήστε λειτουργία ενηλίκων)
- Ηλικία < 1 έτους Χρησιμοποιήστε μόνο εάν προβλέπεται από τον κατασκευαστή

Βασική Υποστήριξη της Ζωής με χρήση Αυτόματου Εξωτερικού Απινιδωτή

Πνιγμός

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

Βασική Υποστήριξη της Ζωής με χρήση Αυτόματου Εξωτερικού Απινιδωτή

Σενάριο καρδιακής ανακοπή με χρήση ΑΕΑ:

- **πρακτική άσκηση**

Θέση Ανάνηψης

- **Σιωπηλή Επίδειξη** (από τον εκπαιδευτή) σε πραγματικό χρόνο, βάση σεναρίου
- **Σχολιασμός βήμα προς βήμα** (από τον εκπαιδευτή)

Θέση Ανάνηψης

- Η θέση ανάνηψης διατηρεί ανοιχτό τον αεραγωγό σε κάθε αναίσθητο θύμα, το οποίο αναπνέει φυσιολογικά.
- Προλαμβάνει την απόφραξη του αεραγωγού από τη γλώσσα και επιτρέπει την έξοδο υγρών από το στόμα αποφεύγοντας τον κίνδυνο της εισρόφησης

Θέση Ανάνηψης

- Αφαιρέστε τα γυαλιά του θύματος (σε περίπτωση που έχει γυαλιά)
- Γονατίστε δίπλα στο θύμα και βεβαιωθείτε ότι και τα δύο του πόδια βρίσκονται σε ευθεία γραμμή
- Τοποθετείστε το χέρι του θύματος που είναι προς την πλευρά σας σε ορθή γωνία με το υπόλοιπο σώμα και τον αγκώνα λυγισμένο με την παλάμη προς τα πάνω



Θέση Ανάνηψης

- Φέρτε το άλλο του χέρι πάνω από το στήθος του κρατώντας το με το δικό σας, παλάμη με παλάμη και τοποθετήστε το στο μάγουλο που είναι προς την πλευρά σας.



Θέση Ανάνηψης

- Με το άλλο σας χέρι πιάστε και ανασηκώστε το πόδι που βρίσκεται στην απέναντι πλευρά λίγο πάνω από το γόνατο, διατηρώντας το πέλμα του σε επαφή με το έδαφος
- Τραβήξτε το πόδι που βρίσκεται απέναντι σας, ώστε το θύμα να κυλήσει στο πλάι προς το μέρος σας.



Θέση Ανάνηψης



- Κάντε έκταση της κεφαλής προς τα πίσω για να βεβαιωθείτε ότι ο αεραγωγός παραμένει ανοικτός
- Τοποθετείστε το χέρι κάτω από το μάγουλο, εάν χρειάζεται, για να κρατήσετε το κεφάλι του θύματος σε έκταση
- Ελέγχετε τακτικά την αναπνοή.

Θέση Ανάνηψης

- Σχολιασμός και καθοδήγηση από τους εκπαιδευομένους, βάση σεναρίου
 - Πρακτική άσκηση

Θέση ανάνηψης



Πνιγμονή από ξένο σώμα

- **Σιωπηλή Επίδειξη** (από τον εκπαιδευτή) σε πραγματικό χρόνο, βάση σεναρίου
- **Σχολιασμός βήμα προς βήμα** (από τον εκπαιδευτή)

Πνιγμονή από ξένο σώμα

Χτυπήματα
στην πλάτη



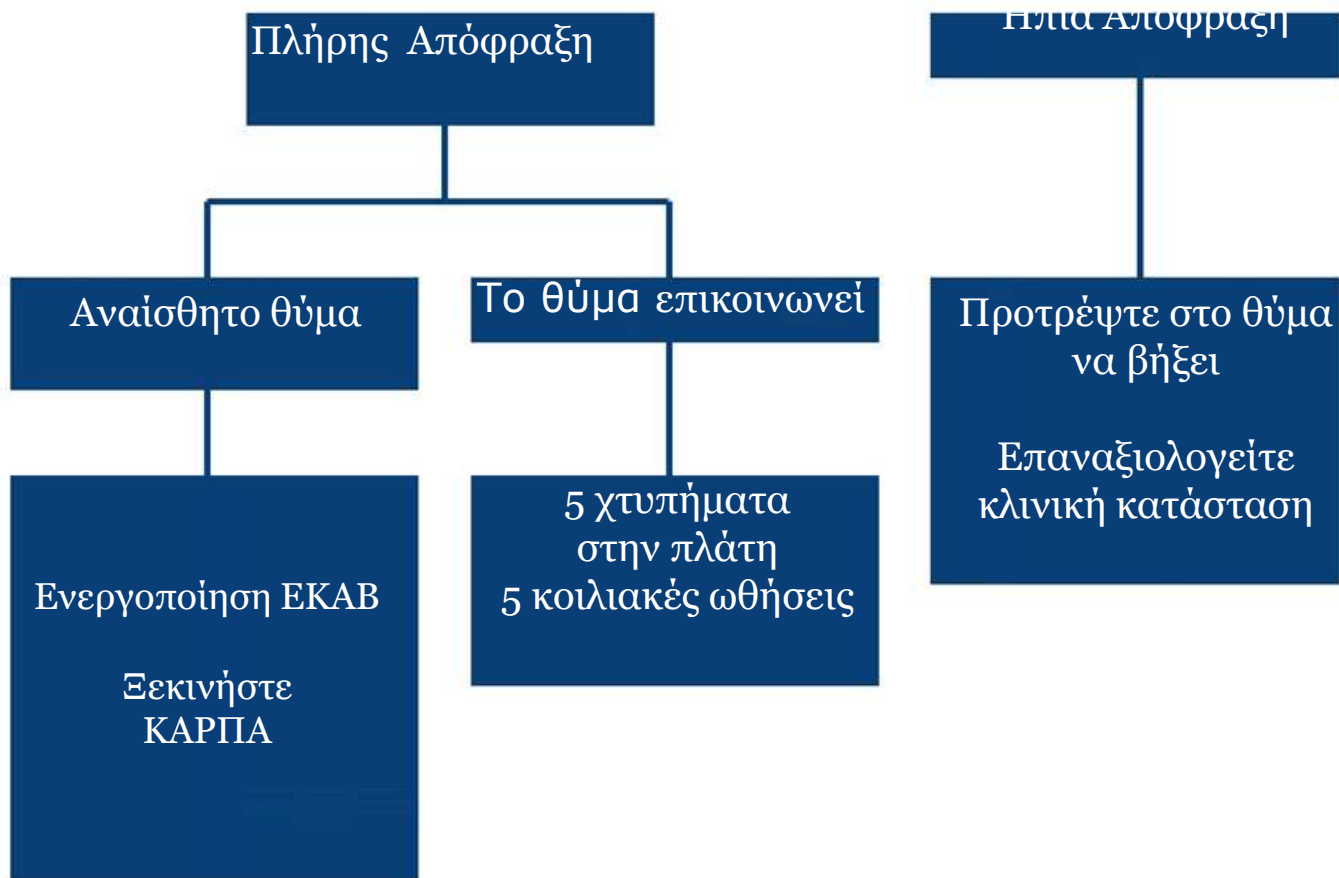
Κοιλιακές ωθήσεις:
Τοποθέτηση του
ενός χεριού



Κοιλιακές ωθήσεις:
Τοποθέτηση δεύτερου
χεριού



Πνιγμονή από ξένο σώμα: Αλγόριθμος



Βασική Υποστήριξη της Ζωής με χρήση Αυτόματου Εξωτερικού Απινιδωτή

Σενάριο πνιγμονής από ξένο σώμα:

- **πρακτική άσκηση**

Βασική Υποστήριξη της Ζωής με χρήση Αυτόματου Εξωτερικού Απινιδωτή

Ερωτήσεις ?

Ανακεφαλαίωση

Είστε σε θέση να:

- αξιολογήσετε ένα θύμα το οποίο έχει καταρρεύσει
- εκτελέσετε θωρακικές συμπιέσεις και εμφυσήσεις διάσωσης
- χρησιμοποιήσετε με ασφάλεια έναν ΑΕΑ
- τοποθετήσετε ένα αναισθητο θύμα που αναπνέει, στην θέση ανάνηψης
- αντιμετωπίσετε ένα θύμα πνιγμονής από ξένο σώμα

Ευχαριστώ για την προσοχή σας



Βιβλιογραφία

- Ευρωπαϊκό Συμβούλιο Αναζωογόνησης – Βασική Υποστήριξη της Ζωής με χρήση Αυτομάτου Εξωτερικού Απινιδωτή, Κατευθυντήριες Οδηγίες ERC 2016
- Θέματα Αναισθησιολογία και Ιατρικής - Ευρωπαϊκό Συμβούλιο Αναζωογόνησης - Κατευθυντήριες οδηγίες για την Αναζωογόνηση 2015
- Θέματα Αναισθησιολογία και Ιατρικής - Ευρωπαϊκό Συμβούλιο Αναζωογόνησης Κατευθυντήριες οδηγίες για την Αναζωογόνηση - Υποστήριξη της ζωής στα παιδιά 2015
- Θέματα Αναισθησιολογία και Ιατρικής - Πνιγμός
- Πρώτες Βοήθειες – First Aid Κατευθυντήριες Οδηγίες ERC 2015
- ΦΕΚ 219/τΒ/22.2.2007 Υπουργική Απόφαση Υ4Α/οικ.15576 περί κανόνων οργάνωσης συστήματος Καρδιοαναπνευστικής Αναζωογόνησης (ΚΑΑ)