

# **ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ**

**Β' ΤΑΞΗ ΕΠΑΛ**

**ΤΟΜΕΑΣ ΥΓΕΙΑΣ ΠΡΟΝΟΙΑΣ ΕΥΞΕΙΑΣ**

## **ΟΔΗΓΟΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ**



**ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ:**

**ΖΑΧΑΡΟΓΙΑΝΝΗ ΕΥΓΕΝΙΑ**

**ΚΑΨΑΣΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ**

**ΣΤΡΑΒΟΡΙΖΟΥ ΒΙΒΙΑΝ**

**ΦΑΡΟΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ**

**ΦΡΟΥΝΤΑ ΜΑΡΙΑ**

**ΥΠ. ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΥ**

**ΓΙΑΝΝΟΠΟΥΛΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ**

**ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ**

α/α	ΤΙΤΛΟΣ ΕΡΓΑΣΤΗ ΡΙΑΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	Σελ.
1.	<a href="#"><u>ΑΚΟΛΟΥΘΙΑ ΕΝΕΡΓΕΙΩΝ ΣΕ ΕΠΕΙΓΟΥΣΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ</u></a>	1
2.	<a href="#"><u>ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ</u></a>	4
3.	<a href="#"><u>ΘΕΣΗ ΑΝΑΝΗΨΗΣ</u></a>	6
4.	<a href="#"><u>ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΚΑΙ ΨΗΛΑΦΗΣΗ ΣΦΥΓΜΟΥ</u></a>	9
5.	<a href="#"><u>ΕΚΤΙΜΗΣΗ – ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΥΠΟΓΛΥΚΑΙΜΙΑΣ</u></a>	12
6.	<a href="#"><u>ΕΚΤΙΜΗΣΗ – ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΕΠΙΛΗΨΙΑΣ</u></a>	16
7.	<a href="#"><u>ΕΚΤΙΜΗΣΗ – ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΩΝ ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΕΩΝ</u></a>	20
8.	<a href="#"><u>ΕΚΤΙΜΗΣΗ – ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΚΡΑΝΙΟΕΓΚΕΦΑΛΙΚΩΝ ΚΑΚΩΣΕΩΝ (ΚΕΚ)</u></a>	24
9.	<a href="#"><u>ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΕΞΩΤΕΡΙΚΗΣ ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΑΣ</u></a>	28
10.	<a href="#"><u>ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΚΑΤΑΠΛΗΞΙΑΣ (SHOCK)</u></a>	32
11.	<a href="#"><u>ΕΚΤΙΜΗΣΗ -ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΘΕΡΜΙΚΩΝ ΕΓΚΑΥΜΑΤΩΝ</u></a>	35
12.	<a href="#"><u>ΕΚΤΙΜΗΣΗ -ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΧΗΜΙΚΩΝ ΕΓΚΑΥΜΑΤΩΝ</u></a>	37
13.	<a href="#"><u>ΕΚΤΙΜΗΣΗ -ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΗΛΕΚΤΡΙΚΩΝ ΕΓΚΑΥΜΑΤΩΝ</u></a>	39
14.	<a href="#"><u>ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΘΕΡΜΙΚΗΣ ΕΞΑΝΤΛΗΣΗΣ – ΘΕΡΜΟΠΛΗΞΙΑΣ</u></a>	41
15.	<a href="#"><u>ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΥΠΟΘΕΡΜΙΑΣ – ΚΡΥΟΠΑΓΗΜΑΤΩΝ</u></a>	45
16.	<a href="#"><u>ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΛΑΡΥΓΓΙΤΙΔΑΣ</u></a>	49
17.	<a href="#"><u>ΥΠΕΡΑΕΡΙΣΜΟΣ, ΕΚΤΙΜΗΣΗ-ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ</u></a>	51
18.	<a href="#"><u>ΑΠΟΦΡΑΞΗ ΑΕΡΟΦΟΡΩΝ ΟΔΩΝ ΑΠΟ ΞΕΝΟ ΣΩΜΑ</u></a>	53
19.	<a href="#"><u>ΔΙΑΝΟΙΞΗ ΑΕΡΟΦΟΡΩΝ ΟΔΩΝ ΣΕ ΒΡΕΦΗ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΑ</u></a>	55
20.	<a href="#"><u>ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΝΙΓΜΟΥ</u></a>	57
21.	<a href="#"><u>ΒΑΣΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΗΣ ΖΩΗΣ – ΚΑΡΔΙΟΠΝΕΥΜΟΝΙΚΗ ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΣΗ</u></a>	59
22.	<a href="#"><u>ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΣΤΗΘΑΓΧΗΣ</u></a>	64
23.	<a href="#"><u>ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΕΜΦΡΑΓΜΑΤΟΣ</u></a>	66
24.	<a href="#"><u>ΑΠΑΤΟΥΜΕΝΟΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΤΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΩΝ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ</u></a>	68

**ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ Νο 1****1. ΤΙΤΛΟΣ: ΑΚΟΛΟΥΘΙΑ ΕΝΕΡΓΕΙΩΝ ΣΕ ΕΠΕΙΓΟΥΣΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ****2. ΠΡΟΣΔΟΚΟΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

Οι μαθητές να είναι ικανοί να αναγνωρίσουν μια επείγουσα κατάσταση και να γνωρίζουν τα βήματα που πρέπει να ακολουθήσουν για την εκτίμηση και αντιμετώπισή της.

Κύριος εκπαιδευτικός στόχος σε αυτό το σημείο, είναι η κατάκτηση της αλληλουχίας των βημάτων που πρέπει να ακολουθηθούν σε επείγουσες καταστάσεις. Οι απαραίτητες ενέργειες σε κάθε βήμα θα διδαχθούν αναλυτικά στις ενότητες που ακολουθούν.

Ως εκ τούτου, στην αλληλουχία των βημάτων είναι σημειωμένα **με αστερίσκο** τα σημεία, τα οποία θα διδαχθούν αναλυτικά σε επόμενα κεφάλαια και στα οποία προτείνεται ο διδάσκων απλά να αναφερθεί σε αυτό το σημείο.

**3. ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ**

Εισαγωγικές σημειώσεις Πρώτων Βοηθειών συμπληρωματικές του βιβλίου του ΟΕΔΒ (σελ 1-7).

**4. ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ**

Η υλοποίηση της άσκησης πρέπει να γίνεται σε εργαστηριακό χώρο όπου όλοι οι μαθητές θα έχουν καλή οπτική πρόσβαση.

**Υλικά**

Απαραίτητα:

- Στρώμα άσκησης.

Προαιρετικά:

- Πρόπλασμα ανθρωπίνου σώματος
- Η/Υ –Προτζέκτορας

**5. ΒΗΜΑΤΑ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ**

Εφόσον οι μαθητές κατανοήσουν τι είναι οι Πρώτες Βοήθειες, ποιοι είναι οι στόχοι τους και ότι κύρια μέριμνά τους είναι να μάθουν να δρουν με τέτοιο τρόπο ώστε να μη βλάψουν τον εαυτό τους ή περειαίρω το θύμα, θα διδαχθούν την ακολουθία ενεργειών για την εκτίμηση μιας επείγουσας κατάστασης.

**A. Γίνεται περιγραφή και επίδειξη -από τους εκπαιδευτικούς- της παρακάτω ακολουθίας ενεργειών, με τη χρήση προπλάσματος ανθρωπίνου σώματος ή ζωντανού «θύματος».**

**1) ΑΣΦΑΛΗΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ**

γρήγορα, ψύχραιμα, με περίσκεψη

α. ΕΛΕΓΧΟΣ ΧΩΡΟΥ: διάρκεια λίγα δευτερόλεπτα (10'')

Περιλαμβάνει τον έλεγχο

A) των άμεσων κινδύνων για το διασώστη ή το θύμα

B) της αιτίας του συμβάντος

Γ) του αριθμού των θυμάτων

β. ΑΠΟΜΑΚΡΥΝΣΗ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

Γενικός κανόνας πρώτων βοηθειών: Απομακρύνεται ο κίνδυνος από τον πάσχοντα και μόνο εάν αυτό είναι αδύνατο, απομακρύνεται ο πάσχων από τον κίνδυνο.

**2) ΑΡΧΙΚΗ ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΤΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ**

Περιλαμβάνει τον έλεγχο

α. του επιπέδου συνείδησης (φωνάξτε – κουνήστε)

- σε απώλεια συνείδησης: έλεγχος κορών\*

β. των αεροφόρων οδών (Airway)\*

γ. της αναπνοής (Breathing)\*

δ. της κυκλοφορίας (Circulation)\*

– έλεγχος χρώματος και θερμοκρασίας δέρματος \*

– έλεγχος σφυγμού\*

ε. μεγάλης αιμορραγίας

**ΑΝ ΚΙΝΔΥΝΕΥΕΙ**

- ΚΛΗΣΗ ΓΙΑ ΒΟΗΘΕΙΑ

Ε.Κ.Α.Β.: 166

Ενιαίος Ευρωπαϊκός αριθμός κλήσης εκτάκτου ανάγκης: 112

- ΕΠΕΙΓΟΥΣΕΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ κατά περίπτωση\*

Κατά την κλήση του Ε.Κ.Α.Β. δίνουμε τις εξής πληροφορίες:

- το τηλέφωνο και το όνομά μας
- τον τόπο που βρίσκεται το θύμα
- τι συνέβη
- τον αριθμό των ατόμων που χρειάζονται βοήθεια
- την κατάσταση του θύματος
- ΠΡΟΣΟΧΗ: **Δεν κλείνουμε ποτέ το τηλέφωνο πριν το Ε.Κ.Α.Β!**

**3) ΛΕΠΤΟΜΕΡΗΣ ΕΚΤΙΜΗΣΗ – ΦΥΣΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ ΘΥΜΑΤΟΣ**

- έλεγχος γενικής εμφάνισης, συμπεριφοράς, προσανατολισμού
- έλεγχος αντίδρασης σε επώδυνα ερεθίσματα, παθολογικής κινητικότητας
- έλεγχος κεφαλής, αυχένα, θώρακα, κοιλιάς, λεκάνης, άκρων θύματος
- σε υποψία κακώσεως ΣΣ → ΔΕΝ μετακινούμε το θύμα έως ότου έρθει εξειδικευμένη βοήθεια.
- λήψη ιστορικού

**4) ΣΥΝΕΧΗΣ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΤΟΥ ΘΥΜΑΤΟΣ** μέχρι την έλευση της βοήθειας – και αν απαιτείται τοποθέτησή του σε **θέση ανάνηψης\*****ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΕΙΣ**

- Η παράκαμψη του Ε.Κ.Α.Β. και η μεταφορά του θύματος για νοσηλεία με ιδιωτικό μέσο, αποτελούν ενέργειες που συχνά θέτουν το θύμα σε κίνδυνο.
- Καθ' όλη τη διάρκεια του ελέγχου και εκτίμησης του θύματος είναι κύριας σημασίας η λήψη όλων των απαραίτητων μέτρων για την προφύλαξη από τυχόν μολυσματικά νοσήματα και αν υπάρχει δυνατότητα η χρήση κατάλληλου ατομικού εξοπλισμού (γάντια μιας χρήσεως, χειρουργική μάσκα, προστατευτικά γυαλιά, συσκευές τεχνητής αναπνοής).

**Β. Οι μαθητές ασκούνται ανά ζεύγη (θύμα – διασώστης) στην ακολουθία ενεργειών****ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ**

- Παρουσίαση της αλληλουχίας βημάτων ανά ζεύγη (θύμα – διασώστης) σε διαφορετικά σενάρια επειγουσών καταστάσεων πχ τροχαίο ατύχημα, δηλητηρίαση από αέριο, πυρκαγιά, πνιγμός κτλ

Εδώ θα πρέπει να δοθεί έμφαση στον τρόπο εφαρμογής του Γενικού Κανόνα παροχής Πρώτων Βοηθειών ανά περίπτωση.

**6. ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ**

- Συμπλήρωση φύλλου ερωτήσεων πολλαπλής επιλογής
- Ανάδειξη -από τους μαθητές- του ζευγαριού που υλοποίησε πιο σωστά την αλληλουχία βημάτων.

**7. ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΠΗΓΕΣ**

- FirstAid – Εγχειρίδιο Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού
- Ελληνική εταιρεία καρδιοαναπνευστικής αναζωογόνησης (ΕΕΚΑΑ).
- European Resuscitation Council – Βασική υποστήριξη της ζωής

## ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ Νο 2

### 1. ΤΙΤΛΟΣ: ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ

### 2. ΠΡΟΣΔΟΚΟΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Οι μαθητές να γνωρίζουν τι πρέπει να περιέχει ένα φαρμακείο πρώτων βοηθειών.

Ο τρόπος χρήσης του κάθε υλικού, αλλά και η επείγουσα κατάσταση κατά την οποία απαιτείται η χρήση του, θα διδαχθούν στις σχετικές ενότητες που θα ακολουθήσουν, ωστόσο θα πρέπει να γίνει μία πρώτη σχετική αναφορά κατά την κρίση του διδάσκοντα.

### 3. ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

Εισαγωγικές σημειώσεις Πρώτων Βοηθειών συμπληρωματικές του βιβλίου του ΟΕΔΒ, σελ 7.

### 4. ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

- Κουτί πρώτων βοηθειών
- Όλα τα υλικά που θα πρέπει να περιέχει το φαρμακείο πρώτων βοηθειών

### 5. ΒΗΜΑΤΑ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ

**A. Γίνεται περιγραφή και επίδειξη -από τους εκπαιδευτικούς- των υλικών που πρέπει να περιέχει ένα φαρμακείο πρώτων βοηθειών και τα οποία αναφέρονται στη σελίδα 7 των σημειώσεων.**

Στη συνέχεια παρατίθενται, για διευκόλυνση του εκπαιδευτικού, τα υλικά του φαρμακείου ταξινομημένα ανά κατηγορίες και εμπλουτισμένα βάσει των πηγών που αναφέρονται παρακάτω.

#### **Αντισηπτικά**

1. Φυσιολογικός ορός
2. Οινόπνευμα
3. Οξυζενέ
4. Ερυθρό βάμμα του ιωδίου (Betadine)

#### **Φάρμακα**

- Αντιϊσταμινική αλοιφή
- Αμμωνία
- Κορτιζονούχο αλοιφή
- Ψυκτικό spray(άμεση ανακούφιση πόνου κακώσεων)

#### **Υλικά**

Θερμόμετρο

Βαμβάκι

Γάζες (αποστειρωμένες κοινές, αυτοκόλλητες, βαζελινούχες, αποστειρωμένες

επικάλυψης οφθαλμών)  
 Λευκοπλάστ  
 Αυτοκόλλητα επιθέματα  
 Επίδεσμοι (ελαστικοί, κυλινδρικοί, διαφόρων μεγεθών, τριγωνικοί, αιμοστατικοί πιεστικοί)  
 Πιαστράκι επιδέσμου / Παραμάνες  
 Λαβίδα  
 Ψαλίδι  
 Νυστέρι  
 Σύριγγες μιας χρήσεως  
 Γάντια μιας χρήσεως  
 Μάσκα ή Μαντίλι τεχνητής αναπνοής  
 Φακό  
 Σημειωματάριο και στυλό

Επιπλέον για το φαρμακείο αυτοκινήτου:

Τρίγωνο προειδοποίησης  
 Θερμική κουβέρτα επιβίωσης

**ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ:** Το φαρμακείο πρέπει να βρίσκεται σε ειδικό κουτί, το οποίο διαθέτει ειδική σήμανση και να τοποθετείται μακριά από χώρους με υψηλή θερμοκρασία, υγρασία και έντονες οσμές.

**B. Οι μαθητές ασκούνται ανά ζεύγη στις εξής ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ:**

- Καλούνται να γεμίσουν το άδειο κουτί των πρώτων βοηθειών με τα απαραίτητα υλικά, αναφέροντας για κάθε ένα τι γνωρίζουν.
- Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες και καλούνται να επιλέξουν τα απαραίτητα υλικά μέσα από το κουτί των πρώτων βοηθειών σε συγκεκριμένα σενάρια επειγουσών καταστάσεων.

Η δραστηριότητα αυτή είναι χρήσιμο να υλοποιηθεί σε κάθε μία από τις επόμενες διδακτικές ενότητες και φυσικά με την ολοκλήρωση της διδακτέας ύλης.

**6. ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ**

- Διανομή φύλλων εργασίας στους μαθητές και άσκηση, βάσει αυτών. Αυτά θα περιλαμβάνουν ερωτήσεις ανοιχτού και κλειστού τύπου σχετικές με το περιεχόμενο του φαρμακείου πρώτων βοηθειών.
- Μετά από ελλιπές γέμισμα του κουτιού πρώτων βοηθειών, μαθητές καλούνται να εντοπίσουν τα υλικά που λείπουν.

-

**7. ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΠΗΓΕΣ**

- Εγχειρίδιο Πρώτων Βοηθειών Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού (<https://epoptes.files.wordpress.com/2012/09/first-aid.pdf>)
- Πρώτες Βοήθειες – Πρακτικός Οδηγός (BritishRedCross) – Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδη

## ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ Νο 3

### 1. ΤΙΤΛΟΣ: ΘΕΣΗ ΑΝΑΝΗΨΗΣ

### 2. ΠΡΟΣΔΟΚΟΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Οι μαθητές στο τέλος του μαθήματος:

- Να είναι ικανοί να διακρίνουν πότε θα πρέπει να τοποθετήσουν τον πάσχοντα στην θέση ανάνηψης.
- Να γνωρίζουν τα πλεονεκτήματα της θέσης ανάνηψης.
- Να αντιληφθούν πλήρως, την αλληλουχία των βημάτων που πρέπει να ακολουθήσουν για την εκτίμηση της κατάστασης του παθόντα. Οι απαραίτητες ενέργειες σε κάθε βήμα θα διδαχθούν στις ενότητες που ακολουθούν.

### 3. ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

Οι μαθητές/τριες θα πρέπει να έχουν διδαχθεί το θεωρητικό μέρος για την Βασική Υποστήριξη των Ζωτικών Λειτουργιών από τις ενότητες 8 και 8.1 του σχολικού βιβλίου στις σελίδες 149-152,

«ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ Α΄ ΚΥΚΛΟΥ Τ.Ε.Ε.», ΜΑΚΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ , ΜΠΑΡΛΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ, ΧΕΙΛΑΡΗΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ.

Η εργαστηριακή άσκηση (τοποθέτηση πάσχοντα σε θέση ανάνηψης ) αναφέρεται στην ενότητα 8.1.

ΓΕΝΙΚΑ

Όταν ένας πάσχοντας είναι σε κατάσταση απώλειας συνείδησης , τότε προστατευτικοί μηχανισμοί , όπως τα αντανάκλαστικά της πνιγμονής, του βήχα και του φταρνίσματος, έχουν καταργηθεί. Για να αποφευχθεί η εισχώρηση στην τραχεία εμεσμάτων ή άλλων ξένων υλικών, λόγω της μυοχάλασης και συνεπώς πρόκλησης ασφυξίας, τότε επιβάλλεται να τοποθετηθεί το σώμα του παθόντα «σε σταθερή πλάγια θέση», ή «θέση ανάνηψης», ή «θέση NATO» ή «Πλάγια θέση Ασφαλείας». Στη θέση ανάνηψης το κεφάλι του πάσχοντα, τοποθετείται , έτσι ώστε να κοιτάζει εμπρός και κάτω.

Σκοπός της τοποθέτησης του σώματος σ΄ αυτή τη θέση είναι :

- Διατήρηση ανοικτής της αεροφόρου οδού, σε αναίσθητο πάσχοντα, που αναπνέει με φυσιολογικό τρόπο.
- Αποφυγή εισρόφησης εκκρίσεων, άρα αποφυγή πνιγμού .
- Αξιολόγηση της αναπνοής, της οξυγόνωσης και της κυκλοφορίας του αίματος του πάσχοντος.

### 4. ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

Η υλοποίηση της άσκησης πρέπει να γίνεται σε εργαστηριακό χώρο, ώστε όλοι οι μαθητές θα έχουν καλή οπτική πρόσβαση.

**Υλικά**

Απαραίτητα :

- Στρώμα άσκησης, ή ένα σεντόνι.



Προαιρετικά :

- Ανθρώπινο πρόπλασμα
- Η/Υ, Projector , Διαφάνειες και εικόνες .

## 5. ΒΗΜΑΤΑ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ

**A.** Πραγματοποιείται η αναφορά από τον εκπαιδευτικό του θεωρητικού πλαισίου που αναφέρεται στις σελίδες 149 – 152 του σχολικού βιβλίου και ακολουθεί επίδειξη των ενεργειών για την τοποθέτηση του θύματος σε θέση ανάνηψης.

Στη συνέχεια παρατίθενται, για διευκόλυνση του εκπαιδευτικού, τα βήματα που θα ακολουθηθούν:

1. Πλησιάστε τον πάσχοντα με ταχύτητα και ασφάλεια (θύματος και διασώστη).
2. Γονατίστε στο πάτωμα προς τη μία πλευρά του προσώπου του πάσχοντα.
3. Έλεγχος αντιδράσεων του.
4. Απελευθέρωση αεραγωγού.
5. Έλεγχος αναπνοής.
6. Βεβαιωθείτε ότι το σώμα είναι σε ύπτια θέση και τα άκρα του είναι ίσια και όχι κεκαμένα.
7. Τοποθετήστε το χέρι του παθόντα, που είναι πλησιέστερα στον ανανήπτη, σε ορθή γωνία με το σώμα του , έτσι ώστε να είναι λυγισμένο στον αγκώνα με την παλάμη προς τα πάνω .
8. Με ήπιες κινήσεις φέρνετε το χέρι του παθόντα προς τον θώρακά του και μετά κρατώντας το , μετακινείτε το χέρι του, με την ραχιαία επιφάνεια, προς το μάγουλό του, στην πλευρά που είναι ο ανανήπτης (π.χ. στο αριστερό μάγουλο του είναι το δεξί του χέρι).
9. Χρησιμοποιήστε το άλλο χέρι σας, ώστε να πιάσει το γόνατο του παθόντα, που απέχει περισσότερο από εσάς , και τραβήξτε το πάνω, έτσι ώστε το ένα πόδι του να είναι λυγισμένο και το άλλο του πόδι να είναι εφαιπτόμενο με το πάτωμα .
10. Κρατήστε το χέρι του πάσχοντα, σε επαφή με το μάγουλό του .
11. Τραβήξτε απαλά το πόδι που είναι σε κάμψη, προς το μέρος σας , κρατώντας το θύμα από το ισχίο και την ωμοπλάτη, έτσι ώστε να κυλήσει επάνω από το άλλο πόδι του (το σωματικό βάρος του θα βοηθήσει να κυλήσει αρκετά εύκολα ).
12. Μετακινήστε το λυγισμένο πόδι, που είναι πιο κοντά στον ανανήπτη, μπροστά από το σώμα του θύματος, έτσι ώστε να ακουμπά στο πάτωμα το γόνατο και το ισχίο του να είναι σε ορθή γωνία. Η θέση αυτή θα σας βοηθήσει να τον ισορροπήσετε .
13. Κάνετε έκταση κεφαλής και ελαφριά ανύψωση πηγουνιού, για να γείρει το κεφάλι του, ελαφρώς προς τα πίσω, έτσι θα ανοίξει η αεραγωγός οδός του.
14. Μείνετε μαζί του, έως ότου αναρρώσει πλήρως.

## ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΕΙΣ

- Εάν το θύμα έχει κάκωση στη σπονδυλική στήλη, τότε δεν τοποθετείται σε θέση ανάνηψης και δεν επιτρέπεται η υπερέκταση κεφαλής.

- Αν όμως είναι ακινητοποιημένος ο παθόντας επάνω σε φορείο, τότε υπάρχει η δυνατότητα να τοποθετηθεί ο ασθενής σε πλάγια θέση, αλλά μαζί με τη σανίδα-φορείο, καθώς και σε περίπτωση που κάνει έμετο.
- Εάν φοράει γυαλιά, αφαιρούνται.

**B.** Οι μαθητές ασκούνται ανά ζεύγη (θύμα – διασώστης) στην ακολουθία ενεργειών κάνοντας παράλληλα και χρήση του εργαστηριακού εξοπλισμού με :

**ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ-**

- Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες και καλούνται να επιλέξουν, μετά από σενάριο που θα τους δοθεί, ποιά θα πρέπει να είναι η καταλληλότερη θέση που θα τοποθετηθεί το «θύμα», βασιζόμενοι στην αναγνώριση συμπτωμάτων .

## **6. ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ**

Περιγραφή ενδεικτικών τεχνικών αξιολόγησης που θα εφαρμοστούν:

-Ερωτήσεις ανοικτού και κλειστού τύπου.

Συμπλήρωση φύλλου ερωτήσεων πολλαπλής επιλογής.

Συμπληρώσεις κειμένου με λέξεις

Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής.

-Παρατήρηση στις απαντήσεις των ομάδων, στον τρόπο χειρισμού του παθόντα, στην αντίληψη τους καθώς και στην βοήθεια των άλλων αδύνατων μελών για κατανόηση του θέματος.

## **7. ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟ ΒΟΗΘΗΤΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ ΚΑΙ ΠΗΓΕΣ**

- «ΡΗΤLS Προνοσοκομειακή Υποστήριξη Ζωής στην Αντιμετώπιση του Τραύματος» Ιατρικές εκδόσεις : Λαγός Δημήτριος
- «Πρώτες Βοήθειες» Γεώργιος Ι. Μπαλτόπουλος , Ιατρικές εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδης
- «Πρώτες βοήθειες , Οδηγός Αντιμετώπισης Ατυχημάτων στο σπίτι, την Εργασία και τις διακοπές» Βρετανικού ερυθρού σταυρού, Ιατρικές Εκδόσεις : Λίτσας
- «Επείγουσες νοσηλευτικές διαδικασίες» Jean A. Proehl«Πρώτες βοήθειες» Heinz-E Köhnlein, SiegfriedWeller, WolfgangVögel, JurgenNobel, ThomasMeinertz,. Μετάφραση: Ν.Δ. Νηφόρος , Εκδόσεις: Παρισιάνος
- <http://www.ekab.gr/karpa/image006.jpg>

## ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ Νο 4

### 1. ΤΙΤΛΟΣ: ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΚΑΙ ΨΗΛΑΦΗΣΗ ΣΦΥΓΜΟΥ

### 2. ΠΡΟΣΔΟΚΟΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Να μπορούν οι μαθητές να ψηλαφούν το σφυγμό του πάσχοντα και να αντιλαμβάνονται τα χαρακτηριστικά του, ώστε είναι σε θέση να εκτιμήσουν την κατάσταση του πάσχοντα, μέσω της ψηλάφησης του αρτηριακού σφυγμού του.

Οι μαθητές στο τέλος του μαθήματος:

- Να κατανοήσουν τι είναι ο αρτηριακός σφυγμός ,πώς πραγματοποιείται η ψηλάφηση και σε ποια σημεία ψηλαφάται.
- Να είναι ικανοί να διακρίνουν την συχνότητα, την ρυθμικότητα και το μέγεθος – ένταση του σφυγμού.
- Να γνωρίζουν τον φυσιολογικό αριθμών σφυγμών το λεπτό ανά ηλικιακή ομάδα.

### 3. ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

Οι μαθητές/τριες θα πρέπει να έχουν διδαχθεί το θεωρητικό μέρος για την Βασική Υποστήριξη των Ζωτικών Λειτουργιών, όπως αναφέρεται στην ενότητα 8 και στο πρώτο μέρος της ενότητας 8.2 του σχολικού βιβλίου σελίδες 155- 159 «ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ Α΄ ΚΥΚΛΟΥ Τ.Ε.Ε.» , ΜΑΚΟΣ, ΜΠΑΡΛΑΣ, ΧΕΙΛΑΡΗΣ.

Η εργαστηριακή άσκηση (εκτίμηση και ψηλάφηση σφυγμού) αναφέρεται στην ενότητα 8.2.

### 4. ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

Η υλοποίηση της άσκησης πρέπει να γίνεται σε εργαστηριακό χώρο, όπου όλοι οι μαθητές θα έχουν καλή οπτική πρόσβαση.

#### **Υλικά**

Απαραίτητα:

- Στρώμα άσκησης, ή καρέκλα ή ένα σεντόνι.
- Ρολόι, που να έχει και δευτερολεπτοδείκτη

Προαιρετικά:

- Η/Υ, Projector , Διαφάνειες και εικόνες,video.

### 5. ΒΗΜΑΤΑ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ

**A.** Γίνεται περιγραφή και επίδειξη, αφού αναφερθεί από τον εκπαιδευτικό, αρχικά, το θεωρητικό πλαίσιο, θα ακολουθήσει επίδειξη ακολουθίας ενεργειών από τους εκπαιδευτικούς, όπως στις 157 - 159 σελίδες του σχολικού βιβλίου.

- Ασφαλής προσέγγιση γρήγορα, ψύχραμα και με περίσκεψη.
- Η ψηλάφηση του σφυγμού γίνεται με δύο έως και με τα τέσσερα δάκτυλα, εκτός του αντίχειρα που έχει δικό του σφυγμό.

- Τα ακροδάχτυλα να ακουμπούν στο σημείο ψηλάφησης, μαλακά κατά μήκος της αρτηρίας.
- Ο αρτηριακός σφυγμός μπορεί να ψηλαφηθεί και να μετρηθεί σε επιφανειακές αρτηρίες ως εξής :

1. Τοποθέτηση των ακροδαχτύλων, δείκτη και του μέσου, στο κερκιδικό βοθρίο, δίπλα στον τένοντα της πηχεοκαρπικής άρθρωσης .

Η μέτρηση των σφυγμών πραγματοποιείται για χρονικό διάστημα 1min , ώστε να υπολογισθεί η καρδιακή συχνότητα ανά λεπτό.

#### ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΕΙΣ

- Σημεία ψηλάφησης του αρτηριακού σφυγμού, είναι σε επιφανειακές αρτηρίες που είναι:  
Κροταφική, Καρωτιδική,  
Βραχιόνιος, Κερκιδική αρτηρία,  
Μηριαία, Ιγνυακή, η Ραχιαία του άκρου ποδιού, η Οπίσθια κνημιαία.
- Τονίζεται ότι **ποτέ δεν θα** πρέπει να πραγματοποιείται ταυτόχρονη ψηλάφηση και στις δύο καρωτίδες, καθώς εκλύεται ένα αντανακλαστικό, που μπορεί να προκαλέσει συγκοπτικό επεισόδιο.
- Όταν επιχειρείται η μέτρηση των καρδιακών σφυγμών, παρατηρείται παράλληλα : α) συχνότητα β) ρυθμικότητα γ) ένταση – μέγεθος του σφυγμού.
- Οι σφυγμοί στην καρωτιδική αρτηρία μπορούν να ψηλαφηθούν, τοποθετώντας τα ακροδάχτυλα του δείκτη και του μέσου, στα πλάγια του τραχήλου, στην περιοχή του καρωτιδικού τριγώνου ,στο ύψος του κρικοθυροειδικού χόνδρου. Σ' αυτή την περιοχή πρέπει να επιχειρείται, να ψηλαφάται ο σφυγμός σ' ένα άτομο, το οποίο μπορεί και να έχει χάσει τις αισθήσεις του.

**B.** Οι μαθητές ασκούνται ανά ζεύγη (θύμα – διασώστης) στην ακολουθία ενεργειών κάνοντας παράλληλα και χρήση του εργαστηριακού εξοπλισμού.

#### **ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ:**

1) Άσκηση μαθητών ανά ζεύγη, σε μέτρηση των σφυγμών και σε άλλα σημεία εκτός κερκιδικής και καρωτιδικής αρτηρίας, ενώ θα πρέπει να συγκρίνουν ένταση, ρυθμικότητα και συχνότητα σφυγμών.

#### **6. ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ**

Τεστ αξιολόγησης των επιδιωκόμενων στόχων με :

- Κλειστού τύπου ερωτήσεις,

Συμπληρώσεις κειμένου με λέξεις, Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής, Προτάσεις Σωστού/Λάθους, Αντιστοιχίσεις , Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής, Προτάσεις Σωστού/Λάθους

- Ανοικτού τύπου : ερωτήσεις ανάπτυξης

Αποκλίνουσας σκέψης (π.χ. Πώς θα αντιδρούσες αν ήσουν διασώστης και θα έπρεπε να αντιμετωπίσεις περιστατικό με λιποθυμικό επεισόδιο, ατόμου ηλικίας περίπου 45 ετών κλπ)

- Συγκλίνουσας σκέψης (π.χ. Ποιά είναι τα σημεία ψηλάφησης του αρτηριακού σφυγμού, κλπ)

## **7. ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟ ΒΟΗΘΗΤΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ ΚΑΙ ΠΗΓΕΣ**

1. «Θεμελιώδεις αρχές της Νοσηλευτικής, η επιστήμη και η τέχνη της νοσηλευτικής φροντίδας» Carol Taylor, Carol Lillis, Priscilla LeMone
2. «Πρώτες Βοήθειες» Γεώργιος Ι. Μπαλτόπουλος , Ιατρικές εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδης
3. «Πρώτες βοήθειες , Οδηγός Αντιμετώπισης Ατυχημάτων στο σπίτι, την Εργασία και τις διακοπές» Βρετανικού ερυθρού σταυρού, Ιατρικές Εκδόσεις : Λίτσας
4. «Επείγουσες νοσηλευτικές διαδικασίες» Jean A. Proehl «Πρώτες βοήθειες» Heinz-E Köhnlein, Siegfried Weller, Wolfgang Vögel, Jürgen Nobel, Thomas Meinertz, .  
Μετάφραση: Ν.Δ. Νηφόρος , Εκδόσεις: Παρισιάνος
5. «PHTLS Προνοσοκομειακή Υποστήριξη Ζωής στην Αντιμετώπιση του Τραύματος» Ιατρικές εκδόσεις : Λαγός Δημήτριος

## ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ Νο 5

### **1. ΤΙΤΛΟΣ: ΕΚΤΙΜΗΣΗ – ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΥΠΟΓΛΥΚΑΙΜΙΑΣ**

#### **2. ΠΡΟΣΔΟΚΟΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

**Γενικός διδακτικός στόχος του μαθήματος:** να εξοικειωθούν οι μαθητές με την αντιμετώπιση της υπογλυκαιμίας.

**Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα :** Όταν ολοκληρωθεί η διδασκαλία οι μαθητές θα είναι σε θέση:

- να αναγνωρίσουν τα συμπτώματα και τα σημεία της υπογλυκαιμίας έτσι ώστε να αντιληφθούν άμεσα το άτομο με υπογλυκαιμικό επεισόδιο (να αναζητήσουν ταυτότητα ή βραχιολάκι που δηλώνει ότι το άτομο είναι διαβητικό) και να εκτιμήσουν τη κατάσταση του,
- να υιοθετήσουν θετική στάση ως προς τη έγκαιρη αντιμετώπιση ενός υπογλυκαιμικού επεισοδίου και να εφαρμόσουν τις απαιτούμενες ενέργειες ανάλογα με τη κατάσταση του θύματος,
- να χρησιμοποιήσουν ένα μηχάνημα σακχάρου προκειμένου να ελέγξουν τη τιμή της γλυκόζης αίματος (προαιρετικός στόχος)

#### **3. ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ**

Οι μαθητές πρέπει να γνωρίζουν τη θεωρία για το σακχαρώδη διαβήτη, τι είναι υπογλυκαιμία και ποια είναι τα συμπτώματά της. (π.χ. βιβλίο ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ Α΄ ΚΥΚΛΟΥ Τ.Ε.Ε. ΜΑΚΟΣ ΚΩΝ. - ΜΠΑΡΛΑΣ ΚΩΝ. - ΧΕΙΛΑΡΗΣ ΣΠ. κεφ. 10.1 - μεταβολικά αίτια σελ. 196 ή βιβλίο παθολογίας)

#### **4. ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ**

Η υλοποίηση της άσκησης πρέπει να γίνεται σε εργαστηριακό χώρο όπου όλοι οι μαθητές θα κάθονται σε ημικυκλική διάταξη, θα έχουν άνεση χώρου και καλή οπτική πρόσβαση.

**Υλικά:**

**Απαραίτητα:**

- χυμός, καραμέλες, ζάχαρη, κ.λπ.
- ποτήρι, κουταλάκι

**Προαιρετικά:**

- πίνακας, υπολογιστής, πρόσβαση στο διαδίκτυο, video- προβολέας, οθόνη προβολής, ηχεία
- γάντια, οινόπνευμα, βαμβάκι
- μηχάνημα σακχάρου, ταινίες για μέτρηση σακχάρου, σκαρφιστήρες
- ταυτότητα ή βραχιολάκι διαβητικού.
- πιεσόμετρο

## 5. ΒΗΜΑΤΑ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ

**Απαραίτητη προϋπόθεση οι μαθητές να γνωρίζουν τη θεωρία της υπογλυκαιμίας.**

- A.** Γίνεται (π.χ με καταιγισμό ιδεών) **μία σύντομη σύνδεση, της ενότητας που θα ακολουθήσει, με την θεωρία της υπογλυκαιμίας** - διαμορφώνεται μια χαλαρή ατμόσφαιρα και αξιοποιείται η υπάρχουσα εμπειρία της ομάδας, προκαλώντας το ενδιαφέρον των μαθητών.
- B.** Επισημαίνεται στους μαθητές ότι θα πρέπει **να αναγνωρίζουν τη περίπτωση της υπογλυκαιμίας (συμπτώματα και σημεία) αλλά και να εκτιμούν τη κατάσταση του θύματος**. Η αντίληψη των συμπτωμάτων της υπογλυκαιμίας διαφέρει από άτομο σε άτομο, ανάλογα με το πόσο έχει μειωθεί η γλυκόζη στο αίμα, ή αν το άτομο αυτό έχει πολλά χρόνια διαβήτη.
- C. Επίδειξη** της αντιμετώπισης της υπογλυκαιμίας από τους ίδιους τους εκπαιδευτικούς ή μέσω video. Οι μαθητές **βλέπουν στην πράξη πως αντιμετωπίζεται μια υπογλυκαιμία και ποια είναι τα βήματα** που θα πρέπει να ακολουθήσει κάποιος, ανάλογα με τη κατάσταση του θύματος.

<b>Ο ΠΑΣΧΩΝ ΔΙΑΤΗΡΕΙ ΤΙΣ ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ ΤΟΥ</b>	<b>Ο ΠΑΣΧΩΝ ΕΧΕΙ ΧΑΣΕΙ ΤΙΣ ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ ΤΟΥ</b>
- Καθησυχάστε τον πάσχοντα και τοποθετήστε τον σε αναπαυτική θέση, καθιστό ή ξαπλωμένο, ανάλογα τη περίπτωση.	- ΜΗΝ προσπαθήσετε να του δώσετε κάτι να φάει ή να πιει
- Ελέγξτε αν έχει ταυτότητα ή βραχιολάκι με την ένδειξη του διαβητικού.	- Ελέγξτε αν έχει ταυτότητα ή βραχιολάκι με την ένδειξη του διαβητικού.
- Δώστε του να φάει ή να πιει κάτι γλυκό π.χ. coca cola, χυμό, 3 έως 4 κουταλάκια του γλυκού ζάχαρη / γλυκόζη διαλυμένη σε νερό, σοκολάτα ή κάποια άλλη γλυκιά τροφή.	- Ελέγχετε συνεχώς την ανταπόκριση, την αναπνοή και το σφυγμό του πάσχοντος
- Έχετε υπόψη σας, ότι οι διαβητικοί κουβαλάνε στην τσέπη τους μερικές καραμέλες ή σοκολάτες ή ακόμη και φακελάκια με ζάχαρη.	- Στη περίπτωση που δεν έχει σφυγμό ή δεν αναπνέει ακολουθείστε τις κατευθυντήριες γραμμές της ΚΑΡΠΑ
- Αν η κατάστασή του πάσχοντα βελτιώνεται συνεχίστε να του δίνετε περισσότερη ζάχαρη ή κάτι γλυκό.	- Καλέστε αμέσως ασθενοφόρο ή μεταφέρετε εσείς τον πάσχοντα στο νοσοκομείο
- Αφήστε τον να ξεκουραστεί μέχρι να επανέλθει τελείως.	
- Εάν ο πάσχων έχει μηχανήμα μέτρησης σακχάρου αίματος μαζί του ή βρίσκεστε σε χώρο που υπάρχει διαθέσιμο μηχανήμα, βοηθείστε τον να το χρησιμοποιήσει για να ελέγξει το επίπεδο της γλυκόζης του.	
- Μείνετε μαζί του μέχρι να αισθανθεί εντελώς καλά.	
- Εάν δεν βελτιώνεται καλέστε ασθενοφόρο	

ή μεταφέρετε τον γρήγορα σε νοσοκομείο.
---

#### **D. ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΕΙΣ**

- ✓ Στην περίπτωση της υπογλυκαιμίας, ο στόχος είναι να αυξηθεί η περιεκτικότητα του σακχάρου στο αίμα, όσο το δυνατόν γρηγορότερα.
- ✓ Να θυμάστε ότι αν δεν αντιμετωπιστεί άμεσα, μια κρίση υπογλυκαιμίας μπορεί να αποδειχθεί εξαιρετικά επικίνδυνη, οδηγώντας ακόμη και σε κώμα.
- ✓ Έχετε υπόψη σας, ότι για τους διαβητικούς που παθαίνουν συχνά υπογλυκαιμικά επεισόδια, τα άτομα της οικογενείας τους ή οι φίλοι τους, συνήθως, έχουν ενέσεις γλυκαγόνης, τις οποίες μπορούν να κάνουν.
- ✓ Καλό θα ήταν αφού πρόκειται για επαγγελματίες υγείας να γίνει επίδειξη μέτρησης σακχάρου αίματος (**προαιρετικό**). Ταυτόχρονα μπορεί να γίνει επισήμανση στους μαθητές ότι τα μηχανήματα σακχάρου αίματος λειτουργούν στη πλειοψηφία τους με τον ίδιο τρόπο. Η επίδειξη αυτή μπορεί να γίνει από τους ίδιους τους εκπαιδευτικούς ή μέσω κάποιου video.

#### **E. Οι μαθητές ασκούνται ανά ζεύγη (θύμα – διασώστης) στην ακολουθία ενεργειών ανάλογα με το σενάριο που τους δίνεται.**

Ο ρόλος του εκπαιδευτικού σε αυτή τη φάση είναι βοηθητικός, καθοδηγητικός, ενισχυτικός και παρεμβατικός μόνο όταν είναι απαραίτητο.

#### **ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ**

- Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες 5-6 ατόμων η καθεμία και με παιχνίδι ρόλων (πάσχων, άτομο ή άτομα που θα παρέχουν τις πρώτες βοήθειες, περαστικοί) πειραματίζονται μεταξύ τους ως προς τα συμπτώματα και τον τρόπο δράσης σε περίπτωση υπογλυκαιμίας, ανάλογα με τη κατάσταση του θύματος.
- Με τη μέθοδο της συζήτησης και τη προσχεδιασμένη σειρά των επαγωγικών ερωτήσεων προσεγγίζουν την αντιμετώπιση της υπογλυκαιμίας και **καταλήγουν να απαντήσουν σε ερωτήματα όπως:** πως τελικά αντιμετωπίζουμε την υπογλυκαιμία όταν ο πάσχων έχει τις αισθήσεις του; τι ψάχνουμε να βρούμε επάνω του; τι είναι σημαντικό να του χορηγήσουμε; τι κάνουμε όταν ο πάσχων χάσει τις αισθήσεις του αλλά αναπνέει;
- Οι μαθητές κάνουν μία μέτρηση γλυκόζης αίματος εφόσον αυτό είναι εφικτό και **ΜΟΝΟ** υπό την επίβλεψη του καθηγητή τους (**προαιρετικό**)

#### **6. ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ**

Ο εκπαιδευτικός αξιολογεί τους μαθητές **μέσω της παρατήρησης κατά τη διάρκεια της εξάσκησης** και τους ζητάει να συνοψίσουν ως προς τα σημαντικά σημεία τα οποία πρέπει να γνωρίζουν σχετικά με την υπογλυκαιμία. Τους επεξηγεί το **φύλλο εργασίας/αξιολόγησης** που έχει προετοιμάσει ο ίδιος από πριν και τους ζητάει να το συμπληρώσουν. Αν ο χρόνος δεν είναι επαρκής, προτείνεται η εκπόνηση των ερωτήσεων του φύλλου αξιολόγησης να γίνει στο σπίτι.

Τα φύλλα εργασίας/αξιολόγησης, τα ετοιμάζει ο εκπαιδευτικός, ανάλογα με το τι έχει διδάξει και που έχει σταθεί στη συγκεκριμένη ενότητα. Συνήθως περιλαμβάνουν ερωτήσεις/δραστηριότητες οι οποίες ποικίλουν από άποψη βαθμού δυσκολίας. Τα φύλλα



εργασίας/αξιολόγησης μπορούν να περιέχουν σενάρια ή ερωτήσεις **ανοικτού** ή **κλειστού** τύπου.

#### 7. **ΒΟΗΘΗΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ:**

- **POWER POINT** : επισυνάπτεται Power point σχετικό με τη ΥΠΟΓΛΥΚΑΙΜΙΑ
- **VIDEO** :
  - προτείνεται να παρακολουθήσουν οι μαθητές το First Aid: Diabetic Dizzy Spells (Red Cross/Red Crescent) στην ιστοσελίδα [https://www.youtube.com/watch?v=eOu\\_V-l\\_blg](https://www.youtube.com/watch?v=eOu_V-l_blg) from the International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (IFRC)
  - λειτουργία μηχανήματος ελέγχου τιμής του σακχάρου:  
<http://www.sja.org.uk/sja/first-aid-advice/illnesses-and-conditions/diabetic-emergency.aspx>

#### 8. **ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΠΗΓΕΣ:**

- ✓ Βρετανικός Ερυθρός Σταυρός, 1995, «ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ», Ιατρικές Εκδόσεις Λίτσα, Αθήνα.
- ✓ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΙΑΒΗΤΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ, 2013, Κατευθυντήριες Οδηγίες για τη Διαχείριση του Διαβητικού Ασθενούς, σελ. 51-56. Ημερ/νία πρόσβασης 25/08/2016  
<http://www.diabetes.teithe.gr/UsersFiles/entypa/odigies.pdf>
- ✓ Σιαμάγκα Ελ. – Τέλιου Κων., 2007, «ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ», Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός – Διεύθυνση Νοσηλευτικής – Υπηρεσία Αγωγής Υγείας, Αθήνα.
- ✓ <http://www.iatropedia.gr/encyclopedia/sakcharodis-diavitis/> Σακχαρώδης διαβήτης – υπογλυκαιμία, ημερ/νία πρόσβασης 25/08/2016
- ✓ <http://www.sja.org.uk/sja/first-aid-advice/illnesses-and-conditions/diabetic-emergency.aspx> **Diabetic emergency**, First aid tips and information - St John Ambulance, ημερ/νία πρόσβασης 25/08/2016

## ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ Νο 6

### 1. ΤΙΤΛΟΣ: ΕΚΤΙΜΗΣΗ – ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΕΠΙΛΗΨΙΑΣ

### 2. ΠΡΟΣΔΟΚΟΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

**Γενικός διδακτικός στόχος του μαθήματος:** να εξοικειωθούν οι μαθητές με την αντιμετώπιση της επιληψίας.

**Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα:** Όταν ολοκληρωθεί η διδασκαλία οι μαθητές θα είναι σε θέση:

1. να διακρίνουν τα συμπτώματα και τα σημεία της επιληψίας, να αντιλαμβάνονται άμεσα το άτομο με επιληπτική κρίση και να εκτιμούν τη κατάσταση του
2. να υιοθετήσουν θετική στάση και να εφαρμόσουν τις απαιτούμενες ενέργειες για τη γρήγορη αντιμετώπιση της μείζων επιληψίας
3. να κρίνουν πότε απαιτείται η κλήση ενός ασθενοφόρου

### 3. ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

Οι μαθητές πρέπει να γνωρίζουν τι είναι επιληψία - ποιες είναι οι μορφές της, αίτια και συμπτώματα κ.λπ. (π.χ. βιβλίο ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ Α΄ ΚΥΚΛΟΥ Τ.Ε.Ε. ΜΑΚΟΣ ΚΩΝ. - ΜΠΑΡΛΑΣ ΚΩΝ. - ΧΕΙΛΑΡΗΣ ΣΠ. κεφ. 10.1- επιληψία σελ. 199)

### 4. ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

Η υλοποίηση της άσκησης πρέπει να γίνεται σε εργαστηριακό χώρο όπου όλοι οι μαθητές θα κάθονται σε ημικυκλική διάταξη, θα έχουν άνεση χώρου και καλή οπτική πρόσβαση.

➤ **Προαιρετικός εργαστηριακός εξοπλισμός:**

- στρωματάκια για να ξαπλώσουν στο πάτωμα προκειμένου να γίνει η εξάσκηση των μαθητών
- πίνακας, υπολογιστής, πρόσβαση στο διαδίκτυο, video- προβολέας, οθόνη προβολής, ηχεία

### 5. ΒΗΜΑΤΑ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ

**Απαραίτητη προϋπόθεση οι μαθητές να γνωρίζουν τη θεωρία για την επιληψία.**

- A. Εισάγει τους μαθητές στην εν λόγω ενότητα** δείχνοντας οποιαδήποτε εικόνα με άτομο σε κρίση επιληψίας ή την διαφάνεια Νο 1 από το σχετικό με την επιληψία επισυναπτόμενο Power Point και ζητάει από τους μαθητές να πουν τι τους έρχεται στο νου βλέποντας τη συγκεκριμένη εικόνα. Οι μαθητές απαντούν με καταγιγισμό ιδεών. Με αυτό το τρόπο αντιλαμβάνονται τη σύνδεση της συγκεκριμένης ενότητας με την απώλεια συνειδήσεως αλλά και τη καθημερινότητα τους.
- B. Μέσα από τη συζήτηση η οποία μπορεί να χρησιμοποιηθεί εμβόλιμα και στην εκπαιδευτική τεχνική της εισήγησης, υπενθυμίζουμε τα σημεία και συμπτώματα της**

**επιληψίας.** Με αυτό τον τρόπο δίνεται η δυνατότητα στους μαθητές να **εκτιμήσουν τη κατάσταση ενός ατόμου σε κατάσταση επιληπτικής κρίσης αλλά** και να αντιληφθούν τη σοβαρότητα του περιστατικού.

- C. Χρησιμοποιώντας τη τεχνική της επίδειξης, δείχνουν **στους μαθητές στην πράξη πως αντιμετωπίζεται μια επιληψία και ποια είναι τα βήματα** που πρέπει να ακολουθήσει κάποιος, ανάλογα με τη κατάσταση του θύματος.

Μια επιληπτική κρίση αντιμετωπίζεται με το παρακάτω τρόπο:

**Αντιμέτωπιση του πάσχοντα ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ της κρίσης**

- ✓ **Μείνετε** με το άτομο – διατηρήστε την **ψυχραιμία** σας.
- ✓ **Απομακρύνετε** τους θεατές & 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. Και **χαλαρώστε** τυχόν σφιχτά ρούχα.
- ✓ **Γυρίστε** τον πάσχοντα στο πλάι για να αναπνέει καλύτερα και να μην πνιγεί.
- ✓ **Περιμένετε έως ότου βεβαιωθείτε** ότι ξαναβρήκε τις αισθήσεις του - **έλεγχος αναπνοής-σφυγμού**
- ✓ **Καθησυχάστε** το άτομο.

**Αντιμέτωπιση του πάσχοντα META την κρίση**

- ✓ τοποθετήστε το πάσχοντα στο **αριστερό πλάι**
- ✓ έχετε υπόψη σας ότι υπάρχει ένας μικρός κίνδυνος να κάνει εμετό, πριν ανακτήσει πλήρως τις αισθήσεις του, γι αυτό **το κεφάλι του πρέπει να είναι γυρισμένο στο πλάι** ώστε αν κάνει εμετό να κυλήσει απ' το στόμα του χωρίς να πάθει εισρόφηση.
- ✓ **μείνετε μαζί του** μέχρι να συνέλθει (5-20 λεπτά).

**Καλέστε ασθενοφόρο EAN:**

- ✓ οι σπασμοί της κρίσης **διαρκέσουν** πάνω από 5 λεπτά ή ακολουθήσει γρήγορα δεύτερη κρίση
- ✓ το άτομο **δεν ανακτήσει** τις αισθήσεις του σε 5 λεπτά μετά την λήξη της κρίσης
- ✓ η κρίση **συμβεί** μέσα στο νερό
- ✓ το άτομο **τραυματιστεί**
- ✓ το άτομο είναι **έγκυος** ή **διαβητικός**
- ✓ γνωρίζετε ή πιστεύετε ότι είναι η **πρώτη κρίση** του ατόμου
- ✓ έχετε **αμφιβολίες**

<b>Τι ΔΕΝ πρέπει να κάνετε κατά τη διάρκεια της κρίσης</b>
<b>X MHN</b> περιορίζετε τις κινήσεις του ατόμου.
<b>X MHN</b> βάλτε τίποτα στο στόμα του.
<b>X MHN</b> δίνετε στο άτομο να πιει νερό, φάρμακα ή τροφή μέχρι να ανακτήσει πλήρως τις αισθήσεις του.

**Εναλλακτικός τρόπος επίδειξης είναι το video.** Ο εκπαιδευτικός μπορεί να δείξει μια περίπτωση επιληπτικής κρίσης και την αντιμετώπιση αυτής με ένα video. Αφού δουν το

video, με τη μέθοδο της συζήτησης και των ερωταπαντήσεων οι μαθητές θα πουν πως αντιμετωπίστηκε το περιστατικό και θα καταλήξουν μόνοι τους στο παραπάνω διαχωρισμό δηλαδή τι κάνουμε κατά τη διάρκεια μιας κρίσης; τι δεν κάνουμε; τι κάνουμε μετά από μια κρίση; και τέλος πότε χρειάζεται να καλέσουμε ασθενοφόρο; Ο εκπαιδευτικός στη συνέχεια θα συνοψίσει και θα συμπληρώσει ότι λείπει.

**D. Οι μαθητές ασκούνται ανά ζεύγη (θύμα – διασώστης) στην ακολουθία ενεργειών ανάλογα με το σενάριο που τους δίνεται.**

Ο ρόλος του εκπαιδευτικού σε αυτή τη φάση είναι βοηθητικός, καθοδηγητικός, ενισχυτικός και παρεμβατικός μόνο όταν είναι απαραίτητο.

**ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ**

- Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες 5-6 ατόμων η καθεμία και με τη τεχνική της προσομοίωσης (πάσχων, άτομο ή άτομα που θα παρέχουν τις πρώτες βοήθειες, περαστικοί) θα πειραματιστούν μεταξύ τους ως προς τα συμπτώματα και τον τρόπο δράσης σε περίπτωση επιληψίας
- ο εκπαιδευτικός δείχνοντας εικόνες, οι οποίες δείχνουν ένα σχέδιο δράσης για την αντιμετώπιση της επιληπτικής κρίσης ή τις διαφάνειες Νο 13 και 14 από το επισυναπτόμενο power point, μπορεί να ζητήσει από τους μαθητές να συνοψίσουν ως προς τα σημαντικά σημεία που θα πρέπει να γνωρίζουν σχετικά με την αντιμετώπιση της επιληπτικής κρίσης.

**6. ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ**

Ο εκπαιδευτικός μπορεί να αξιολογήσει τους μαθητές **μέσω της** παρατήρησης κατά τη διάρκεια της πρακτικής τους εξάσκησης.

Επίσης μπορεί να ενσωματώσει τη παρακάτω εικόνα σε **ένα φύλλο αξιολόγησης**, που θα έχει κατασκευάσει ο ίδιος μαζί με άλλες ερωτήσεις ανοικτού ή κλειστού τύπου, το οποίο θα αποτελέσει το βασικό εργαλείο για την αξιολόγηση του μαθήματος. Οι ερωτήσεις/δραστηριότητες στα φύλλα εργασίας πρέπει να ποικίλουν από άποψη βαθμού δυσκολίας. Η χρήση εικόνων στην αγγλική γλώσσα βοηθά την εξάσκηση των μαθητών/τριών στην αγγλική ορολογία στο χώρο της υγείας (συνδυασμός με το μάθημα των αγγλικών ειδικότητας). Στη περίπτωση που ο χρόνος δεν είναι επαρκής, προτείνεται η εκπόνηση των ερωτήσεων του φύλλου αξιολόγησης να γίνει στο σπίτι.



## 7. ΒΟΗΘΗΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ:

- **POWER POINT:** επισυνάπτεται Power point σχετικό με τη ΕΠΙΛΗΨΙΑ
- **VIDEO :**
  - προτείνουμε την ιστοσελίδα <https://www.youtube.com/watch?v=7MPJauo4DdY> (Everyday First Aid: Seizure (epilepsy) από το [British Red Cross](#)
  - άλλο video το οποίο θα μπορούσαν να παρακολουθήσουν είναι το Take epilepsy action video - First aid for seizures στην ιστοσελίδα <https://www.youtube.com/watch?v=Q4C-R52Ffy4> από τη Resolution television – epilepsy action

## 8. ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΠΗΓΕΣ

- ✓ Βρετανικός Ερυθρός Σταυρός, 1995, «ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ», Ιατρικές Εκδόσεις Λίτσας, Αθήνα.
- ✓ Ελληνική Εθνική Ένωση κατά της Επιληψίας, 2016, «Επιληψία - Πρώτες βοήθειες» <http://www.epilepsy-greece.gr/epilepsy.asp?id1=4> ημερ/νία πρόσβασης 25/08/2016
- ✓ Μανωλίδου Ζαχαρούλα - Ευσταθίου Πάνος, 2015, «Επιληψία: Συμπτώματα και αντιμετώπιση μίας επιληπτικής κρίσης» <http://www.iatropedia.gr/protes-voitheies/epilipsia-symptomata-kai-antimetopisi-mias-epiliptikis-krisis/43842/> ημερ/νία πρόσβασης 25/08/2016
- ✓ Σιαμάγκα Ελ. – Τέλιου Κων., 2007, «ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ», Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός – Διεύθυνση Νοσηλευτικής – Υπηρεσία Αγωγής Υγείας, Αθήνα.
- ✓ Πρώτες Βοήθειες για Επιληπτική Κρίση <http://www.epinet.org.au/downloads/File/pdf/MulitLang/SeizureFirstAid/79073%20GREEK%20web.pdf> ημερ/νία πρόσβασης 25/08/2016
- ✓ EKABNews – Η εφημερίδα του Εκαβίτη, [http://www.ekabnews.gr/p/normal-0-false-false-false\\_23.html](http://www.ekabnews.gr/p/normal-0-false-false-false_23.html) ημερ/νία πρόσβασης 25/08/2016

**ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ Νο 7****1. ΤΙΤΛΟΣ: ΕΚΤΙΜΗΣΗ – ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΩΝ ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΕΩΝ****2. ΠΡΟΣΔΟΚΟΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

**Γενικός διδακτικός στόχος του μαθήματος:** να εξοικειωθούν με την εκτίμηση και αντιμετώπιση των φαρμακευτικών δηλητηριάσεων από μη φαρμακευτικές ουσίες.

**Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα:** Όταν ολοκληρωθεί η διδασκαλία οι μαθητές θα είναι σε θέση:

1. να περιγράφουν πως το δηλητήριο εισέρχεται στον οργανισμό (σε πολύ γενικές γραμμές) και να αναφέρουν μη φαρμακευτικές ουσίες που προκαλούν φαρμακευτικές δηλητηριάσεις
2. να περιγράφουν το μονοξείδιο του άνθρακα και να προσδιορίζουν ποιες είναι οι πηγές προέλευσής του. Να αναγνωρίζουν τα συμπτώματα που προκαλεί η έκθεση του θύματος στο μονοξείδιο του άνθρακα
3. να είναι ικανοί να εφαρμόσουν τις απαιτούμενες ενέργειες για τη έγκαιρη αντιμετώπιση της δηλητηρίασης με μη φαρμακευτικές ουσίες και συγκεκριμένα με μονοξείδιο του άνθρακα και αλκοόλ.

**3. ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ**

Οι μαθητές πρέπει να γνωρίζουν τη θεωρία για την απώλεια συνείδησης π.χ. βιβλίο Μάκος Κ. – Μπάρλας Κ. – Χείλαρης Σπ., 2012, «ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ», κεφ. 8.1. καθώς και τη θεωρία για τις φαρμακευτικές δηλητηριάσεις κεφ. 10.1

**4. ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ**

Η υλοποίηση της άσκησης πρέπει να γίνεται σε εργαστηριακό χώρο όπου όλοι οι μαθητές θα κάθονται σε ημικυκλική διάταξη, θα έχουν άνεση χώρου και καλή οπτική πρόσβαση.

➤ **Απαραίτητος εργαστηριακός εξοπλισμός:**

- γλυκά ροφήματα, όπως ζαχαρόνερο, πορτοκαλάδα κ.α.
- ποτήρι
- κουβέρτα
- στρωματάκια για να ξαπλώσουν στο πάτωμα προκειμένου να γίνει η εξάσκηση των μαθητών.

➤ **Προαιρετικός εργαστηριακός εξοπλισμός:**

- Πιεσόμετρο
- πίνακας, υπολογιστής, πρόσβαση στο διαδίκτυο, video- προβολέας, οθόνη προβολής, ηχεία

## 5. ΒΗΜΑΤΑ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ

**A. Τους εισάγουμε στην ενότητα** της εκτίμησης και αντιμετώπισης των φαρμακευτικών δηλητηριάσεων από μη φαρμακευτικές ουσίες.

Υπενθυμίζουμε τι είναι απώλεια συνειδήσεως ζητώντας από τους μαθητές να πουν τι πιστεύουν ότι έχουν πάθει τα άτομα που βλέπουν (οι εκπαιδευτικοί χρησιμοποιούν δικές τους εικόνες ή δείχνουν τις αντίστοιχες διαφάνειες από το επισυναπτόμενο σχετικό με την φαρμακευτική δηλητηρίαση Power Point). Βλέποντας τις εικόνες, οι μαθητές καλούνται να πουν τους λόγους που ένα άτομο μπορεί να χάσει τις αισθήσεις του.

**B. Στη συνέχεια τους δίνεται ένα σενάριο με δηλητηρίαση από μαγκάλι το οποίο καλούνται να το επεξεργαστούν στην αρχή μόνοι τους και στη συνέχεια μαζί με τον εκπαιδευτικό.** Για παράδειγμα δίνεται η παρακάτω ιστορία (κατά προτίμηση γραπτά).

Μια κρύα μέρα του χειμώνα, μια ομάδα φίλων συγκεντρώθηκε σε ένα διαμέρισμα δύο δωματίων για να παίξουν χαρτιά. Επειδή κρύωναν πολύ, αποφάσισαν για να ζεσταθούν να ανάψουν τα κάρβουνα που βρήκαν στη ψησταριά, που ήταν στην αυλή του διαμερίσματος. Αφού ζεστάθηκαν, συνέχισαν να παίζουν για αρκετές ώρες, ακούγοντας τα αγαπημένα τους τραγούδια και πίνοντας διάφορα ποτά. Κάποια στιγμή όμως αργά μες τη νύχτα, η κοπέλα τους ενός από αυτούς, επειδή ο καλός της όταν μίλησαν στο τηλέφωνο είχε πολύ αλλοπρόσαλλη και εκκεντρική συμπεριφορά, παρότι είχε ξεχάσει τα γενέθλια της, γεγονός ασυνήθιστο γι αυτόν που πάντα ήταν πολύ τυπικός, αποφάσισε να πάει να τον βρει και να μιλήσουν από κοντά. Έφθασε λοιπόν έξω από το διαμέρισμα και άρχισε να χτυπά το κουδούνι χωρίς όμως να βρει ανταπόκριση. Η κοπέλα άκουγε τη μουσική και ήξερε ότι βρίσκονταν μέσα, ήταν πολύ στενοχωρημένη και απογοητευμένη από το φίλο της αλλά δεν ήξερε τι να κάνει. Ευτυχώς, μετά από λίγο, έφθασε ο συγκάτοικος του αγοριού που έμενε στο διαμέρισμα και μαζί άνοιξαν τη πόρτα. Τι πιστεύετε ότι αντίκρισαν; Τι είχε συμβεί και γιατί; Τι έπρεπε να κάνουν;

Με τη τεχνική της συζήτησης **συνδέουμε το περιστατικό με όσα έχουν αναφερθεί έως εκείνη τη στιγμή.** Περιμένουμε να μας απαντήσουν στα παραπάνω ερωτήματα και με αυτό τον τρόπο **τους εισάγουμε στις φαρμακευτικές δηλητηριάσεις** και τους συνδέουμε τη ενότητα της εκτίμησης και αντιμετώπισης των φαρμακευτικών δηλητηριάσεων από μη φαρμακευτικές ουσίες με την καθημερινότητα τους.

Αναφέρονται οι **τρόποι με τους οποίους εισέρχονται στον οργανισμό μας τα δηλητήρια** (ο εκπαιδευτικός έχει τη δυνατότητα εάν θέλει να χρησιμοποιήσει τις αντίστοιχες διαφάνειες από το επισυναπτόμενο Power Point).

Με μια σειρά επαγωγικών ερωτήσεων ο εκπαιδευτικός προσεγγίζει σταδιακά το θέμα της δηλητηρίασης με μονοξείδιο του άνθρακα (CO) η οποία μαζί με τη δηλητηρίαση από αλκοόλ (μέθη), ανήκουν στις δηλητηριάσεις, τονίζοντας όμως ότι ανήκουν στις **δηλητηριάσεις με ΜΗ φαρμακευτικές ουσίες**. Επαναλαμβάνουμε εν συντομία, τα χαρακτηριστικά του CO (**άχρωμο, άοσμο, άγευστο, μη ερεθιστικό αλλά πολύ τοξικό/ασφυκτικό αέριο** γι αυτό η παρουσία του δεν γίνεται αμέσως αντιληπτή), τα συμπτώματα που προκαλεί η έκθεση σε CO και τις πηγές προέλευσης του. Όσον αφορά τις πηγές προέλευσης του CO (π.χ. ψησταριά με κάρβουνα, φραγμένη καμινάδα, θερμάστρα χώρου χωρίς αερισμό κ.λπ.) δείχνοντας σε εικόνα τους εσωτερικούς χώρους ενός σπιτιού ή δείχνοντας τη διαφάνεια Νο 15 **βοηθάμε τους μαθητές να τις ανακαλύψουν μόνοι τους.**

Έτσι τους δίνεται η δυνατότητα να ενεργοποιηθούν και να δουν ότι αυτές βρίσκονται στους χώρους που ζούνε και θα πρέπει να δίνουν ιδιαίτερη προσοχή.

**C. Μέσα από το παραπάνω σενάριο με τη βοήθεια του εκπαιδευτικού απαντούν στα παρακάτω ερωτήματα:**

✓ **πως θα αντιμετωπισθεί η δηλητηρίαση με CO; Με τον ίδιο τρόπο που αντιμετωπίζεται η απώλεια συνειδήσεως; Αν όχι, γιατί;**

Εφόσον αναφερθούν από τους μαθητές όσα γνωρίζουν σχετικά με τη παραπάνω ερώτηση, ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει τα βήματα αντιμετώπισης της δηλητηρίασης από CO στο σύνολο τους:

1. **Καλύψτε** τη μύτη και το στόμα **πριν εκτεθείτε** στον κίνδυνο (για απομάκρυνση του θύματος από το χώρο) αφού **προηγουμένως ενημερώσετε** κάποιον
2. **Ανοίξτε** διάπλατα τα παράθυρα.
3. **Κλείστε** το σημείο διαρροής, εφόσον μπορείτε.
4. **Μην χρησιμοποιήσετε** αναπτήρα ή σπίρτα διότι υπάρχει κίνδυνος έκρηξης.
5. **Μεταφέρετε** τον πάσχοντα το γρηγορότερο δυνατό σε καθαρό αέρα.
6. **Ελέγξτε** τα ζωτικά σημεία του πάσχοντα. Αν δεν έχει σφυγμό και αναπνοή **εφαρμόστε ΚΑΡΠΑ**

**ΠΡΟΣΟΧΗ: ΑΝΤΕΝΔΕΙΚΝΥΤΑΙ** το φιλί της ζωής **σε δηλητηριάσεις από αέρια** όπως το μονοξείδιο του άνθρακα, γκάζι, κυανιούχα κ.λπ.

7. Φροντίστε για την **άμεση μεταφορά του πάσχοντα** σε Νοσοκομείο, για την υποστήριξη των ζωτικών λειτουργιών και τη χορήγηση O<sub>2</sub>.

Το δεύτερο ερώτημα που θα κληθούν οι μαθητές να απαντήσουν είναι:

✓ **πως θα αντιμετωπισθεί η δηλητηρίαση με αλκοόλ; Με τον ίδιο τρόπο που αντιμετωπίζεται η απώλεια συνειδήσεως;**

Εφόσον ακουστούν οι απαντήσεις των μαθητών και σε αυτό το ερώτημα ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει τα βήματα αντιμετώπισης της δηλητηρίασης από αλκοόλ στο σύνολο τους:

1. Προκαλέστε **εμετό** αν το θύμα έχει τις αισθήσεις του
2. Χορηγήστε **γλυκά ροφήματα**, όπως ζαχαρόνερο, πορτοκαλάδα κ.α.
3. Διατηρήστε τον πάσχοντα **ζεστό**
4. **Μεταφέρετε τον πάσχοντα γρήγορα** στο νοσοκομείο αν έχει χάσει τις αισθήσεις του, αφού τον τοποθετήσετε σε θέση ανάνηψης. **ΠΡΟΣΟΧΗ** κίνδυνος εισρόφησης

**D. Οι μαθητές ασκούνται ανά ζεύγη (θύμα – διασώστης) στην ακολουθία ενεργειών ανάλογα με το σενάριο που τους δίνεται.**

Η εξάσκηση των μαθητών μπορεί να γίνει μέσα από το παιχνίδι ρόλων. Τους δίνεται ένα σενάριο εγκλωβισμού του θύματος σε χώρο με CO ή μέθης με αλκοόλ και ζητείται από μια ομάδα μαθητών να βρουν τα βήματα που θα ακολουθήσουν και στη συνέχεια να τα εφαρμόσουν για τη διάσωσή του θύματος. Κάποιος εθελοντικά επιλέγεται να είναι το θύμα (παρουσιάζει τα συμπτώματα του δηλητηριασμένου ατόμου) και 4-5 άλλοι οι διασώστες. Η επιλογή του σεναρίου εξαρτάται από τον εκπαιδευτικό και το χρόνο που διαθέτει.

## **6. ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ**

Ο εκπαιδευτικός δίνει στους μαθητές τα φύλλα αξιολόγησης τα οποία έχει ο ίδιος συντάξει με ερωτήσεις (ανοικτού ή κλειστού τύπου), ή εικόνες (π.χ. διαφάνειες Νο 23 έως



25) που πρέπει να συμπληρωθούν, δίνοντας έμφαση στα σημεία τα οποία θεωρεί σημαντικά. Οι ερωτήσεις/δραστηριότητες στα φύλλα εργασίας θα πρέπει να ποικίλουν από άποψη βαθμού δυσκολίας. Εάν χρησιμοποιηθούν εικόνες στην αγγλική γλώσσα, οι μαθητές θα εξασκηθούν ταυτόχρονα και στην αγγλική ορολογία στο χώρο της υγείας (συνδυασμός με το μάθημα των αγγλικών ειδικότητας).

## **7. ΒΟΗΘΗΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ:**

➤ **POWER POINT:** επισυνάπτεται Power point σχετικό με τη ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΗ

## **8. ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΠΗΓΕΣ**

- ✓ Βρετανικός Ερυθρός Σταυρός, 1995, «ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ», Ιατρικές Εκδόσεις Λίτσα, Αθήνα.
- ✓ Παρουτσάς Κ. Διον., χ.χ., «Η εκπαίδευση στο Δημοτικό σχολείο». <http://paroutsas.jmc.gr/firstaid/poison.htm> ημερ/νία πρόσβασης 25/08/2016
- ✓ Σιαμάγκα Ελ. – Τέλιου Κων., 2007, «ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ», Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός – Διεύθυνση Νοσηλευτικής – Υπηρεσία Αγωγής Υγείας, Αθήνα.
- ✓ Σιμιτσής Μ. Δημ., 2013, ΜΟΝΟΞΕΙΔΙΟ ΤΟΥ ΑΝΘΡΑΚΑ «Ο ΣΙΩΠΗΛΟΣ ΔΟΛΟΦΟΝΟΣ», Αθήνα. <http://www.eaps.gr/wp-content/uploads/2013/11/CO-simitsis.pdf> ημερ/νία πρόσβασης 25/08/2016

InCardiology, χ.χ., «Επείγουσες καταστάσεις – Δηλητηριάσεις»,

<http://www.incardiology.gr/epeigon/dilitiriasi.html> ημερ/νία πρόσβασης 25/08/2016

## ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ Νο 8

### 1. ΤΙΤΛΟΣ: ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΚΡΑΝΙΟΕΓΚΕΦΑΛΙΚΩΝ ΚΑΚΩΣΕΩΝ (ΚΕΚ)

### 2. ΠΡΟΣΔΟΚΟΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

**Γενικός διδακτικός στόχος του μαθήματος:** να μάθουν να αντιμετωπίζουν τις κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις.

**Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα:** Όταν ολοκληρωθεί η διδασκαλία οι μαθητές θα είναι σε θέση:

- να διακρίνουν τα συμπτώματα και τα σημεία της ΚΕΚ για να αντιληφθούν άμεσα το άτομο με ΚΕΚ,
- να υιοθετήσουν θετική στάση και να εφαρμόσουν τις απαιτούμενες ενέργειες για τη έγκαιρη αντιμετώπιση της ΚΕΚ,
- να κρίνουν πότε απαιτείται άμεσα η κλήση ενός ασθενοφόρου

### 3. ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

Οι μαθητές πρέπει να γνωρίζουν τη θεωρία για τις ΚΕΚ π.χ. βιβλίο Μάκος Κ. – Μπάρλας Κ. – Χεΐλαρης Σπ., 2012, «ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ», κεφ. 10.1- ΚΕΚ σελ. 200 κ.λπ.)

### 4. ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

Η υλοποίηση της άσκησης πρέπει να γίνεται σε εργαστηριακό χώρο όπου όλοι οι μαθητές κάθονται σε ημικυκλική διάταξη, υπάρχει άνεση χώρου και καλή οπτική πρόσβαση.

#### ➤ **Απαιτούμενος εργαστηριακός εξοπλισμός:**

- Κολάρο, παγοκύστες
- στρωματάκια για να ξαπλώσουν στο πάτωμα προκειμένου να γίνει η εξάσκηση τους

#### ➤ **Προαιρετικός εργαστηριακός εξοπλισμός:**

- υλικό για την αντιμετώπιση μιας αιμορραγίας (αναφέρεται στη ενότητα της αιμορραγίας)
- υλικό για ΚΑΡΠΑ (έχει αναφερθεί σε προηγούμενη ενότητα)
- πίνακας, υπολογιστής, πρόσβαση στο διαδίκτυο, video- προβολέας, οθόνη προβολής, ηχεία

### 5. ΒΗΜΑΤΑ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ

**Απαραίτητη προϋπόθεση οι μαθητές να γνωρίζουν τη θεωρία για ΚΕΚ.**

- A.** σύνδεση της απώλειας συνειδήσεως με τις ΚΕΚ π. χ. περιγραφή ενός περιστατικού κ.λπ.
- B.** παρουσίαση ενός περιστατικού πτώσης από ψηλά ή κάποιου τροχαίου. Ζητείται από τους μαθητές, σύμφωνα με τις γνώσεις που διαθέτουν να αναφέρουν κάποια από τα βήματα που θα πρέπει να ακολουθήσουν προκειμένου να αντιμετωπίσουν το περιστατικό

- C. οι μαθητές αναφέρουν κάποια βήματα και με τη μέθοδο των ερωταπαντήσεων αναφέρουν επίσης τα σημεία – συμπτώματα τα οποία θα πρέπει να παρατηρήσουν σε μια τέτοια περίπτωση π.χ. εκροή υγρού από τη μύτη ή τα αυτιά ή ανισοκορία
- D. ο εκπαιδευτικός συνοψίζει παρουσιάζοντας όλα τα στοιχεία που έχουν ήδη αναφερθεί από τους μαθητές αλλά και συμπληρώνοντας όσα λείπουν
- E. επιλέγει τη περίπτωση ενός περιστατικού π.χ. μέτριου έως σοβαρού τραυματισμού στο κεφάλι με ανοιχτό τραύμα και το παρουσιάζει:

<b>Πρώτες βοήθειες σε μέτριο έως σοβαρό τραυματισμό στο κεφάλι με ανοιχτό τραύμα</b>
❖ Καλέστε άμεσα βοήθεια (ΕΚΑΒ) χωρίς να μετακινήσετε τον πάσχοντα.
❖ Ελέγξτε τον αεραγωγό, την αναπνοή και την κυκλοφορία του ατόμου.
❖ Αν δεν υπάρχει αναπνοή εφαρμόστε άμεσα ΚΑΡΠΑ.
❖ Εάν η αναπνοή και ο παλμός του ατόμου είναι φυσιολογικά αλλά το άτομο είναι ανίσθητο, αντιμετωπίστε το σαν να υπάρχει τραυματισμός στη σπονδυλική στήλη.
❖ Σταθεροποιήστε το κεφάλι και τον αυχένα, τοποθετώντας τα χέρια σας και στις δύο πλευρές του κεφαλιού του ατόμου, κρατώντας το κεφάλι σε ευθυγράμμιση με τη σπονδυλική στήλη και αποτρέποντας την κίνηση.
❖ Τοποθετείστε ρούχα στις δυο πλευρές του αυχένα ή κατασκευάστε και τοποθετείστε πρόχειρο κολάρο.
❖ Διατηρείστε το θύμα ζεστό.
❖ Αν υπάρχει αιμορραγία στο κεφάλι σταματήστε την, εφαρμόζοντας σταθερή πίεση με ένα καθαρό πανί στην πληγή. Εάν το αίμα διαβρέξει το πανί, ΜΗΝ το αφαιρέσετε. Τοποθετήστε ένα άλλο πανί πάνω από το πρώτο.
❖ Εάν υποψιάζεστε κάταγμα κρανίου, ΜΗΝ εφαρμόσετε άμεση πίεση στο σημείο που αιμορραγεί και ΜΗΝ αφαιρέσετε θραύσματα από την πληγή. Καλύψτε την πληγή με μια αποστειρωμένη γάζα.
❖ Εάν το άτομο κάνει έμετο, γυρίστε κεφάλι, αυχένα και σώμα ως μία μονάδα, για να αποτρέψετε την πνιγμονή. Ο χειρισμός αυτός προστατεύει τη σπονδυλική στήλη.
❖ Εφαρμόστε παγοκύστες σε περιοχές οιδήματος.
❖ Άμεση μεταφορά στο νοσοκομείο.

#### **F. ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΕΙΣ**

- ✓ Όλες οι κρανίο-εγκεφαλικές κακώσεις θεωρούνται σοβαρές, ακόμη κι αν δεν υπάρχει κανένα σημείο τραυματισμού διότι κάθε τραυματισμός ή κάταγμα του κρανίου μπορεί να συνοδεύεται από κάκωση του εγκεφάλου.
- ✓ Προσπαθήστε να μη μετακινήσετε τον αυχένα - δώστε ιδιαίτερη προσοχή σε υποψία βλάβης της σπονδυλικής στήλης.
- ✓ Σε ήπιο τραυματισμό (αν δεν οδηγηθεί στο νοσοκομείο), όταν πρόκειται για παιδί, πρέπει να ξυπνάει και να απαντά σε απλές ερωτήσεις κάθε 1,5h και όταν πρόκειται

για ενήλικα κάθε 2,5h, για να βεβαιωνόμαστε ότι επικοινωνεί, μας αναγνωρίζει και μπορεί να κινηθεί.

- ✓ Ζητήσετε επειγόντως ιατρική βοήθεια, αν είναι εμφανές οποιοδήποτε από τα ακόλουθα σημεία ή συμπτώματα:
  - Απουσία αναπνοής.
  - Σοβαρή αιμορραγία από το κεφάλι ή το πρόσωπο.
  - Μεταβολή στο επίπεδο της συνείδησης, όπως σύγχυση, λήθαργος ή απώλεια των αισθήσεων, ακόμα κι αν το άτομο ανακτήσει τις αισθήσεις του γρήγορα.
  - Εμετός, περισσότερο από μία φορά

<b>Τα ΜΗΝ που πρέπει να έχετε στο νου σας σε περιπτώσεις ΚΕΚ</b>
➤ ΜΗΝ πλένετε μια πληγή στο κεφάλι που είναι βαθιά ή αιμορραγεί σημαντικά
➤ ΜΗΝ μετακινείτε το άτομο εκτός και εάν είναι απολύτως αναγκαίο.
➤ ΜΗΝ αφαιρείται οποιοδήποτε ενσφηνωμένο αντικείμενο από μια πληγή.
➤ ΜΗΝ αφαιρείται ένα κράνος εάν υποψιάζεστε έναν σοβαρό τραυματισμό στο κεφάλι.
➤ ΜΗΝ σηκώνετε ένα πεσμένο παιδί με οποιοδήποτε σημείο τραυματισμού στο κεφάλι.

#### **6. Οι μαθητές ασκούνται ανά ζεύγη (θύμα – διασώστης) στην ακολουθία ενεργειών ανάλογα με το σενάριο που τους δίνεται κάθε φορά.**

Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες 3-4 ατόμων η καθεμία και μέσα από παιχνίδι ρόλων ή προσομοίωσης θα εξασκηθούν σε διάφορα σενάρια μεταξύ τους ως προς τα συμπτώματα που παρατηρούν στις ΚΕΚ αλλά και τον τρόπο αντιμετώπισής τους.

#### **6. ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ**

Ο εκπαιδευτικός μπορεί να αξιολογήσει τους μαθητές **μέσω της παρατήρησης κατά τη διάρκεια της εξάσκησης** (π.χ. τρόπος χειρισμού του πάσχοντα, βοήθεια σε συμμαθητές τους για τη κατανόηση του συγκεκριμένου θέματος, απαντήσεις σε ερωτήσεις που τους τίθενται κ.λπ.) Επίσης μπορεί να τους ζητήσει να συνοψίσουν ως προς τα σημαντικά σημεία τα οποία πρέπει να γνωρίζουν σχετικά με την ΚΕΚ. Τους επεξηγεί το **φύλλο εργασίας/αξιολόγησης** που έχει προετοιμάσει ο ίδιος από πριν, και το οποίο αποτελεί το βασικό εργαλείο για την αξιολόγηση του μαθήματος και τους ζητάει να το συμπληρώσουν.

Τα φύλλα εργασίας/αξιολόγησης, τα ετοιμάζει ο εκπαιδευτικός, ανάλογα με το τι έχει διδάξει και που έχει σταθεί στη συγκεκριμένη ενότητα. Τα φύλλα αυτά συνήθως περιλαμβάνουν ερωτήσεις/δραστηριότητες οι οποίες ποικίλουν από άποψη βαθμού δυσκολίας. Ενδεικτικά τα φύλλα εργασίας/αξιολόγησης μπορούν να περιέχουν ένα περιστατικό, προκειμένου να γράψουν ποιες είναι οι πρώτες βοήθειες που θα πρέπει να του παρασχεθούν, ή ερωτήσεις ανοικτού ή κλειστού τύπου.

## 7. ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΠΗΓΕΣ

- Βρετανικός Ερυθρός Σταυρός, 1995, «ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ», Ιατρικές Εκδόσεις Λίτσας, Αθήνα.
  - Γιανναδάκη Μ., «ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ Α΄ ΒΟΗΘΕΙΩΝ» Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός, <http://www.kifisiapress.info/files/admin/FIRSTAID.PDF> ημερ/νια πρόσβασης 29/08/2016
  - ΘΑΛΑΣΣΙΝΟΣ Ν., 2013, «ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ», ΓΕΝΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΒΑΣΙΚΩΝ ΙΑΤΡΙΚΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ, ΤΕΙ ΑΘΗΝΑ  
[http://www.teiath.gr/userfiles/akanellou/protes\\_boithies\\_Thalassinos.pdf](http://www.teiath.gr/userfiles/akanellou/protes_boithies_Thalassinos.pdf) ημερ/νια πρόσβασης 29/08/2016
  - Κακώσεις της κεφαλής και πρώτες βοήθειες, 2014,  
<http://www.healthyliving.gr/2014/06/22/%CE%BA%CE%B1%CE%BA%CF%8E%CF%83%CE%B5%CE%B9%CF%82-%CF%84%CE%B7%CF%82-%CE%BA%CE%B5%CF%86%CE%B1%CE%BB%CE%AE%CF%82-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CF%80%CF%81%CF%8E%CF%84%CE%B5%CF%82-%CE%B2%CE%BF%CE%AE%CE%B8%CE%B5/> ημερ/νια πρόσβασης 29/08/2016
  - Κωσταβάρας Κ.- Καργάδου Α., χ.χ., «Παθήσεις: κάκωση κεφαλής (χτύπημα στο κεφάλι)», <http://www.neurocenter.gr/kakwsi-kefalis.html#t10> ημερ/νια πρόσβασης 29/08/2016
  - Παπανικολάου Πάνος, 2013, “Τραύματα στο κεφάλι: πρώτες βοήθειες και τρόποι αντιμετώπισης”, συνέντευξη στη Σοφία Νέτα -Οδηγός υγείας, εφημερίδα «Πρώτο Θέμα»  
<http://www.protothema.gr/ugeia/article/298938/traumata-sto-kefali-protes-voitheies-kai-tropoi-adimetopisis-> ημερ/νια πρόσβασης 29/08/2016
- Σιούρδα Πηνελόπη, 2016, «Πρώτες Βοήθειες: Κρανιοεγκεφαλικές Κακώσεις» , ΔΙΑΣΩΣΤΕΣ ΡΟΔΟΥ [http://diasostesrodou.blogspot.gr/2016/05/blog-post\\_28.html](http://diasostesrodou.blogspot.gr/2016/05/blog-post_28.html) ημερ/νια πρόσβασης 29/08/2

## ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ Νο 9

### 1. ΤΙΤΛΟΣ: ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΕΞΩΤΕΡΙΚΗΣ ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΑΣ

### 2. ΠΡΟΣΔΟΚΟΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Οι μαθητές να είναι ικανοί να κατανοήσουν ποιες είναι οι αιτίες που μπορεί να προκαλέσουν βλάβη στα αγγεία και παράλληλα να αναγνωρίσουν αν η εξωτερική αιμορραγία είναι αρτηριακή, φλεβική, τριχοειδική ή μικτή.

Επίσης να μπορούν:

- να εκτιμήσουν τη σοβαρότητα του τραυματισμού και της γενικότερης κατάστασης του θύματος
- να γνωρίζουν τα βήματα και τις κατάλληλες ενέργειες που πρέπει να ακολουθήσουν για την αντιμετώπισή και τον περιορισμό της αιμορραγίας

Είναι σημαντικό να γνωρίζουν τη σημασία που έχει η λήψη των απαραίτητων μέτρων για την αποφυγή μολύνσεων στη περιοχή του τραύματος, καθώς και για την αποφυγή μετάδοσης μολυσματικών νοσημάτων.

### 3. ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

**ΒΙΒΛΙΟ:** ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ Α΄ ΚΥΚΛΟΥ Τ.Ε.Ε.

**ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ:** ΜΑΚΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ - ΜΠΑΡΛΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ - ΧΕΙΛΑΡΗΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ

Η εργαστηριακή άσκηση αναφέρεται στο Κεφάλαιο 6 του βιβλίου, στην Ενότητα 6.1, στις σελίδες 125 έως και 133.

### 4. ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

Η υλοποίηση της άσκησης πρέπει να γίνεται σε εργαστηριακό χώρο όπου όλοι οι μαθητές θα έχουν καλή οπτική πρόσβαση και θα υπάρχει άνεση χώρου.

#### **Υλικά**

Απαραίτητα:

- Γάντια
- Γάζες (αν υπάρχει δυνατότητα αποστειρωμένες, αλλιώς απλές)
- Επίδεσμοι για την περίδεση (εναλλακτικά υφάσματα που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για περίδεση)
- Απολυμαντικά (οξυζενέ, ιώδιο)
- Πιεσόμετρο

Προαιρετικά:

- Πρόπλασμα ανθρωπίνου σώματος
- Ισοθερμική κουβέρτα Πρώτων Βοηθειών
- Η/Υ με πρόσβαση στο διαδίκτυο - Προτζέκτορας

## 5. ΒΗΜΑΤΑ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ

**Α. Γίνεται περιγραφή και επίδειξη -από τους εκπαιδευτικούς- όλων των ενεργειών που περιγράφονται στο βιβλίο, καθώς και της παρακάτω ακολουθίας ενεργειών με τη χρήση προπλάσματος ανθρώπινου σώματος ή ζωντανού «θύματος».**

Ωστόσο μαζί με τα όσα αναφέρονται στο βιβλίο, πρέπει να επισημανθεί ότι όταν δίνουμε πρώτες βοήθειες σε περιστατικό αιμορραγίας οφείλουμε **να πραγματοποιήσουμε τους στόχους μας** που είναι να:

1. Ελέγξουμε την αιμορραγία & να εμποδίζουμε την καταπληξία και
2. Προσπαθούμε να μη μολύνουμε το τραύμα και φροντίζουμε να μεταφερθεί το γρηγορότερο δυνατόν ο τραυματίας στο νοσοκομείο.

### Επίδειξη

- Αφαιρούμε τα ρούχα από τη περιοχή του τραύματος και ξαπλώνουμε το θύμα σε ύπτια θέση.
- Τοπική (**άμεση**) πίεση με γάζες. Σε περίπτωση που χρειαστεί περίδεση με απλό επίδεσμο, δένουμε τόσο σφιχτά ώστε να μπορεί να μπει το δάχτυλό μας από κάτω.
- Σε περίπτωση μεγάλης αιμορραγίας στα άκρα, αν η άμεση πίεση δεν έχει αποτέλεσμα, πιέζουμε στη ρίζα του αγγείου με αντίχειρα ή με τη παλάμη.
- Σε περιστατικά όπου η αιμορραγία επιμένει και ιδιαίτερα σε ακρωτηριασμούς άκρων, μπορούμε να εφαρμόσουμε την αιμοστατική περιδέση (**ίσχαιμο περιδέση**) ή **τουρνικέ** χρησιμοποιώντας κομμάτι ξύλου πάνω στον κόμπο. Δένουμε με μαλακό, φαρδύ υλικό (πάνω από 4-5 εκ. πλάτος), κεντρικότερα της περιοχής που αιμορραγεί και χαλαρώνουμε για 4-5 λεπτά κάθε τέταρτο της ώρας για να αποφύγουμε νέκρωση του μέλους. Καλό είναι να σημειώσουμε την ώρα που έγινε η περίδεση. Σε αυτές τις περιπτώσεις, για την ίσχαιμο περιδέση μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και τον αεροθάλαμο του κοινού πιεσόμετρου.

### **Στα σφηνωμένα βαθιά στους ιστούς ξένα σώματα:**

- Απαγορεύεται η εφαρμογή πίεσης πάνω στα σφηνωμένα ξένα σώματα.
- Τα σφηνωμένα ξένα σώματα ακινητοποιούνται με πολλές γάζες και επιδέονται στη θέση που βρίσκονται για να αφαιρεθούν αργότερα από το γιατρό.

### **Τραύμα με Αιμορραγία στην Κοιλιακή Χώρα**

- Καλούμε ΑΜΕΣΑ βοήθεια.
- Τοποθετούμε το θύμα σε ύπτια θέση με τα γόνατα λυγισμένα.
- Εάν υπάρχει τραύμα στην κοιλιακή χώρα και έχουν εξέλθει τα σπλάχνα, δεν προσπαθούμε να τα βάλουμε μέσα διότι υπάρχει κίνδυνος περιτονίτιδας
- Βρέχουμε ύφασμα ή γάζες με φυσιολογικό ορό και τα καλύπτουμε.
- Σκεπάζουμε το θύμα και τονώνουμε ψυχολογικά.
- Δεν δίνουμε τίποτα από το στόμα.

- Αν χάσει τις αισθήσεις του, τον τοποθετούμε σε θέση ανάνηψης.

### **Ρινορραγία**

- Βάζουμε το άτομο να καθίσει με το κεφάλι του ελαφρώς γεμμένο μπροστά
- Με τον δείκτη και τον αντίχειρα, συλλαμβάνετε με δύναμη τα πτερύγια της μύτης και σκύβετε μπροστά για να αποφύγετε να καταπιείτε αίμα . Εφαρμόζετε σταθερή πίεση για δέκα τουλάχιστον λεπτά, αναπνέοντας από το στόμα.
- Εάν η ρινορραγία δεν σταματήσει εφαρμόζουμε πίεση άλλα 5' και λέμε στο άτομο να σκύψει (να γύρει το κεφάλι μπροστά). Εφαρμόζουμε κρύες κομπρέσες.
- Εάν η ρινορραγία δεν σταματάει τότε εφαρμόζουμε πρόσθιο επιπωματισμό (τοποθετούμε γάζα στο ρουθούνι που αιμορραγεί όχι βαμβάκι διότι υπάρχει κίνδυνος μόλυνσης ή φλεγμονής) και φροντίζουμε για την μεταφορά του σε νοσοκομείο.

### **ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΕΙΣ**

- ✓ Μετά την αιμοστατική περίδεση, το θύμα πρέπει να μεταβεί στο νοσοκομείο μέσα σε 30', προκειμένου ο γιατρός να την αφαιρέσει εγκαίρως (μόνο ο γιατρός επιτρέπεται να αφαιρέσει την αιμοστατική περίδεση), καθώς αν περάσει περισσότερη ώρα, υπάρχει κίνδυνος να νεκρώσει το τραυματισμένο μέλος.
- ✓ Κομμάτια γυαλιού ή άλλου αντικειμένου, που ίσως βρίσκονται μέσα στην πληγή, μπορούν να απομακρυνθούν με την βοήθεια τρεχούμενου νερού. Δεν πρέπει να αφαιρέσουμε αντικείμενα που έχουν σφηνωθεί βαθιά μέσα στο τραύμα, γιατί μπορεί να προκληθεί μεγαλύτερη αιμορραγία.
- ✓ Σημαντικό ρόλο στις σοβαρές αιμορραγίες παίζει και η **ΑΚΙΝΗΣΙΑ** του θύματος.

**B. Οι μαθητές ασκούνται ανά ζεύγη (θύμα – διασώστης) στην ακολουθία ενεργειών κάνοντας παράλληλα και χρήση του εργαστηριακού εξοπλισμού.**

### **ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ**

- Παρουσίαση της αλληλουχίας βημάτων ανά ζεύγη σε παιχνίδι ρόλων (θύμα – διασώστης) σε διαφορετικά σενάρια εξωτερικής αιμορραγίας πχ αρτηριακής, φλεβικής, μικτής κτλ.
- Οι μαθητές θα πειραματιστούν μεταξύ τους, ως προς τον τρόπο εφαρμογής της αιμοστατικής περιδέσεως (με αεροθάλαμο από πιεσόμετρο, επίδεσμο και ξύλο ή σκέτο επίδεσμο).
- Θα εξασκηθούν ανά ζεύγη σε παιχνίδι ρόλων, σε περιστατικά αιμορραγίας από τη μύτη και τη κοιλιακή χώρα.

## **6. ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ**

Διανομή φύλλων εργασίας στους μαθητές και άσκηση, βάσει αυτών. Αυτά θα περιλαμβάνουν ερωτήσεις/δραστηριότητες που θα ποικίλουν από άποψη βαθμού δυσκολίας:

- **Ανοικτού τύπου**  
Συγκλίνουσας σκέψης (π.χ. Ποια είδη εξωτερικής αιμορραγίας υπάρχουν, Ποια συμπτώματα παρατηρούνται σε περιπτώσεις εξωτερικής αιμορραγίας κλπ



Αποκλίνουσας σκέψης (π.χ. Πως θα αντιδρούσες αν ήσουν διασώστης και θα έπρεπε να αντιμετωπίσεις περιστατικό εξωτερικής αιμορραγίας που προκαλείται από σφηνωμένο αντικείμενο κλπ)

- **Κλειστού τύπου**  
Συμπληρώσεις κειμένου με λέξεις  
Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής  
Προτάσεις Σωστού/Λάθους  
Αντιστοιχίσεις

## 7. ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟ ΒΟΗΘΗΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

- **Βίντεο Βρετανικού Ερυθρού Σταυρού:**

Πρώτες Βοήθειες Αντιμετώπιση Αιμορραγίας

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_Z5HRWal4\\_I](https://www.youtube.com/watch?v=_Z5HRWal4_I)

Πρώτες Βοήθειες Αντιμετώπιση Ρινορραγίας

<https://www.youtube.com/watch?v=K4KWO0FnwGc>

## 8. ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΠΗΓΕΣ

- Πρώτες Βοήθειες – Γεώργιος Μπαλτόπουλος – Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδης
- Iatropedia : Αιμορραγία: Πώς να σταματήσετε μία εξωτερική αιμορραγία  
<http://www.iatropedia.gr/protes-voitheies/aimorragia-pos-na-stamatisete-mia-exoteriki-aimorragia/43828/>
- Iatropedia : Ρινορραγία  
<http://www.iatropedia.gr/protes-voitheies/rinorragia-ti-na-kanete-an-anoixei-i-myti-sas/43909/>
- Γιατροί του Κόσμου – Πρώτες Βοήθειες 2016 – ΠΑΤΕΣΤΟΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ Καρδιολόγος MDM
- Υγείαonline : Τραύματα στήθους και κοιλιάς  
<http://www.ygeiaonline.gr/component/content/article?id=560:2008-12-16-16-51-12>
- Πρώτες Βοήθειες - Βασιλική Χατζηπανταζή Διευθύντρια ΜΕΘ Γ.Ν. Σερρών, Μαυρίδου Βενετία Ειδικευόμενη Αναισθησιολογίας, Κοιμτζή Αικατερίνη Προϊσταμένη Νοσηλευτών ΜΕΘ  
<http://www.slideshare.net/dtampouris/ss-23918769>

## ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ Νο 10

### 1. ΤΙΤΛΟΣ: ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΚΑΤΑΠΛΗΞΙΑΣ (SHOCK)

### 2. ΠΡΟΣΔΟΚΟΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Οι μαθητές να κατανοήσουν τι είναι η Καταπληξία και τι προκαλεί στον οργανισμό. Ποιες είναι οι αιτίες που μπορούν να την προκαλέσουν και πως μπορεί μέσω συμπτωμάτων και σημείων να γίνει η έγκαιρη αναγνώρισή της προκειμένου να προληφθούν ανεπανόρθωτες βλάβες στα όργανα.

Κύριος εκπαιδευτικός στόχος σε αυτό το σημείο, είναι να γνωρίζουν τις απαιτούμενες ενέργειες που πρέπει να γίνουν άμεσα μέχρι το θύμα να μεταφερθεί σε κάποιο κέντρο υγείας ή νοσοκομείο, προκειμένου να αντιμετωπιστεί αυτό το πολύ σοβαρό σύνδρομο.

### 3. ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

**ΒΙΒΛΙΟ:** ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ Α΄ ΚΥΚΛΟΥ Τ.Ε.Ε.

**ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ:** ΜΑΚΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ - ΜΠΑΡΛΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ - ΧΕΙΛΑΡΗΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ

Η εργαστηριακή άσκηση αναφέρεται στο Κεφάλαιο 6 του βιβλίου, στην Ενότητα 6.3, στις σελίδες 139 έως και 142.

Πολύ σημαντική στην κατανόηση της Καταπληξίας είναι και η ενότητα 6.2, σελίδες 135-136, που αναφέρεται στην Εσωτερική Αιμορραγία (Αίτια-Συμπτώματα- Αντιμετώπιση).

### 4. ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

Η υλοποίηση της άσκησης πρέπει να γίνεται σε εργαστηριακό χώρο όπου όλοι οι μαθητές θα έχουν καλή οπτική πρόσβαση και αν είναι δυνατόν άνεση χώρου.

#### **Υλικά**

Απαραίτητα:

- Γάντια
- Στρώμα άσκησης
- Γάζες (αν υπάρχει δυνατότητα αποστειρωμένες, αλλιώς απλές)
- Επίδεσμοι για την περίδεση (εναλλακτικά υφάσματα που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για περίδεση)
- Απολυμαντικά (οξυζενέ, ιώδιο).

Προαιρετικά:

- Πρόπλασμα ανθρωπίνου σώματος
- Ισοθερμική κουβέρτα Πρώτων Βοηθειών

- Πιεσόμετρο
- Η/Υ με πρόσβαση στο διαδίκτυο – Προτζέκτορας

## 5. ΒΗΜΑΤΑ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ

**A. Γίνεται περιγραφή και επίδειξη -από τους εκπαιδευτικούς- της ακολουθίας ενεργειών που αναφέρονται στο βιβλίο από σελίδα 139 έως και σελίδα 141, με τη χρήση προπλάσματος ανθρωπίνου σώματος ή ζωντανού «θύματος». Είναι σημαντικό να αναφερθούν και οι παρακάτω ενέργειες.**

### Επίδειξη

- Ξαπλώνουμε τον ασθενή και φροντίζουμε το κεφάλι να είναι χαμηλότερα από το υπόλοιπο σώμα.
- Αντιμετωπίζουμε οποιαδήποτε αιμορραγία και καλύπτουμε τα τραύματα του.
- Ακινητοποιούμε τα κατάγματα αν υπάρχουν.
- Σκεπάζουμε το θύμα με κουβέρτα για να μην κρυώνει.
- Δεν του δίνουμε να πει τίποτα. Σε περίπτωση που διψά του βρέχουμε τα χείλη του.
- Υποστηρίζουμε ψυχολογικά το θύμα.
- Καλούμε το ΕΚΑΒ.
- Ελέγχουμε τα ζωτικά σημεία.
- Αν χρειαστεί προχωράμε σε ΚΑΡΠΑ.\* (διδάσκεται σε επόμενη ενότητα)

Πολύ σημαντικό ρόλο στις περιπτώσεις εσωτερικής αιμορραγίας, αλλά και καταπληξίας παίζει η έγκαιρη διάγνωση, η οποία και βασίζεται στα **συμπτώματα** και τα **σημεία ή ενδείξεις**.

1. **Συμπτώματα** είναι αυτά που βιώνει ή αισθάνεται ο ασθενής και μπορεί να τα περιγράψει.
2. **Σημεία** είναι όσα ανακαλύπτете εσείς με τις αισθήσεις σας (όραση, αφή, ακοή, όσφρηση) κατά τη διάρκεια της παρατήρησης.

**B. Οι μαθητές ασκούνται ανά ζεύγη (θύμα – διασώστης) στην ακολουθία ενεργειών κάνοντας παράλληλα και χρήση του εργαστηριακού εξοπλισμού.**

### **ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ**

- Παρουσίαση της αλληλουχίας βημάτων ανά ζεύγη σε παιχνίδι ρόλων (θύμα – διασώστης) σε διαφορετικά σενάρια που οδηγούν σε καταπληξία πχ σοβαρός τραυματισμός με αποτέλεσμα οξεία αιμορραγία, καταπληξία λόγω σηψαιμίας κτλ
- Οι μαθητές μπορούν να πειραματισθούν μεταξύ τους, ως προς τη θέση σώματος του θύματος, τη λήψη ζωτικών σημείων και την εφαρμογή της ΚΑΡΠΑ.

## 6. ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

Διανομή φύλλων εργασίας στους μαθητές και άσκηση, βάσει αυτών. Αυτά θα περιλαμβάνουν ερωτήσεις/δραστηριότητες που θα ποικίλουν από άποψη βαθμού δυσκολίας:

- **Ανοικτού τύπου**

Συγκλίνουσας σκέψης (π.χ. Ποια είναι τα κυριότερα αίτια που προκαλούν καταπληξία, Ποια συμπτώματα που παρουσιάζονται οδηγούν στην υποψία καταπληξίας κλπ)

Αποκλίνουσας σκέψης (π.χ. Πως θα αντιδρούσες αν ήσουν διασώστης και θα έπρεπε να αντιμετωπίσεις περιστατικό καταπληξίας μετά από αιμορραγία, Πως θα μπορούσες να στηρίξεις ψυχολογικά τον πάσχοντα με καταπληξία κλπ)

- **Κλειστού τύπου**

Συμπληρώσεις κειμένου με λέξεις,

Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής,

Προτάσεις Σωστού/Λάθους,

Αντιστοιχίσεις.

## ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ Νο 11

### 1. ΤΙΤΛΟΣ: ΕΚΤΙΜΗΣΗ-ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΘΕΡΜΙΚΩΝ ΕΓΚΑΥΜΑΤΩΝ

### 2. ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Να κατανοήσουν οι μαθητές τι είναι ένα θερμικό έγκαυμα, ποιες είναι οι πηγές από τις οποίες μπορεί να προκληθεί. Τι σημαίνει βάθος εγκαύματος, βαρύτητα εγκαύματος.

Να μην εκθέσουν τον εαυτό τους σε κίνδυνο και να φροντίσουν την ασφάλεια του πάσχοντα.

Να μπορούν να δώσουν βοήθεια ανάλογα με τα μέσα τα οποία έχουν στη διάθεσή τους.

Να παραμένουν ήρεμοι και να είναι έτοιμοι να παρέχουν ψυχολογική υποστήριξη.

Να καλέσουν ιατρική βοήθεια αν χρειάζεται ή το κέντρο πρώτων βοηθειών.

### 3. ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

**ΒΙΒΛΙΟ**: ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΤΟΜΕΑ ΥΓΕΙΑΣ & ΠΡΟΝΟΙΑΣ Α΄ ΚΥΚΛΟΥ Τ.Ε.Ε.(σελίδα 83-86)

**ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ**: ΜΑΚΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ - ΜΠΑΡΛΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ - ΧΕΙΛΑΡΗΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ

### 4. ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

Η υλοποίηση της άσκησης πρέπει να γίνεται σε εργαστηριακό χώρο όπου όλοι οι μαθητές θα έχουν καλή οπτική πρόσβαση.

#### **Υλικά**

Απαραίτητα:

- μαξιλάρια, κουβέρτα, στρώμα άσκησης
- γάζες, πετσέτες,
- κανάτα ή μπουκάλια με νερό ή τρεχούμενο νερό

Προαιρετικά:

- πρόπλασμα βρέφους- ενηλίκου
- video-cd σχετικό με το θέμα
- Η/Υ, βιντεοπροβολέας, διαφάνειες-διαφανοσκόπιο

### 5. ΒΗΜΑΤΑ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ

Αφού αναφερθεί το θεωρητικό πλαίσιο.Γίνεται επίδειξη από τους καθηγητές της ακολουθίας ενεργειών όπως ακριβώς αναφέρονται στις σελ.86-89 του σχολικού βιβλίου.

#### **Άσκηση:**

- Οι μαθητές ασκούνται ανά ζεύγη (θύμα – διασώστης) στην ακολουθία ενεργειών.

-Δίνονται σενάρια για εξάσκηση(στο ύπαιθρο μετά από πυρκαγιά στο δάσος, στο εργοστάσιο με ατμό, σε αναμμένη εστία στο σπίτι)

- Υπολογισμός της εκτίμησης του εγκαύματος σύμφωνα με τον κανόνα του 9% σελ. 85

Ενημέρωση και παρακολούθηση video σχετικό με περιποίηση εγκαύματος.

Έλεγχος για τις παρεχόμενες γνώσεις και βελτίωση τυχόν παρερμηνειών-ανακεφαλαίωση-ανάθεση εργασίας

## **6. ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ**

Η Αξιολόγηση θα γίνει μοιράζοντας Φύλλο Εφαρμογής , Φύλλο Ελέγχου, με αυτά θα εξακριβωθεί η ευαισθητοποίηση για το θέμα, η αναγνώριση της χρησιμότητας της έγκαιρης αντιμετώπισης μιας επείγουσας κατάστασης, η ιεράρχηση αναγκών και περιστατικών.

- 1. Ανοικτού τύπου :** ερωτήσεις ανάπτυξης με ερέθισμα τα θέματα προς συζήτηση του βιβλίου σελίδα 88 και 89.
- 2. Κλειστού τύπου**
  - Συμπληρώσεις κειμένου με λέξεις
  - Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής
  - Προτάσεις Σωστού/Λάθους
  - Αντιστοιχίσεις
  - Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής
  - Προτάσεις Σωστού/Λάθους
  - Αντιστοιχίσεις

## **7. ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟ ΒΟΗΘΗΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ**

Πρώτες Βοήθειες - Έγκαυμα



Ελληνική Ομάδα Διάσωσης - Hellenic RescueTeam

<https://www.youtube.com/watch?v=78SVRsARnw0>

## ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ Νο 12

### 1. ΤΙΤΛΟΣ: ΕΚΤΙΜΗΣΗ-ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΧΗΜΙΚΩΝ ΕΓΚΑΥΜΑΤΩΝ

#### 2. ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Να κατανοούν οι μαθητές ποιες ουσίες μπορεί να προκαλέσουν χημικά εγκαύματα και τα συμπτώματά τους .

Να φροντίζουν για τη δική τους ασφάλεια και την προστασία του θύματος.

Να είναι έτοιμοι να δώσουν ψυχολογική υποστήριξη και να παραμείνουν οι ίδιοι ήρεμοι.

Να μπορούν να δώσουν πρώτες βοήθειες ανάλογα με τα μέσα που διαθέτουν.

Να καλέσουν ιατρική βοήθεια αν χρειάζεται ή το κέντρο πρώτων βοηθειών.

#### 3. ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

**ΒΙΒΛΙΟ:** ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΤΟΜΕΑ ΥΓΕΙΑΣ & ΠΡΟΝΟΙΑΣ Α΄ ΚΥΚΛΟΥ Τ.Ε.Ε.(σελίδα

91)**ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ:** ΜΑΚΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ - ΜΠΑΡΛΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ - ΧΕΙΛΑΡΗΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ

#### 4. ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

Η υλοποίηση της άσκησης πρέπει να γίνεται σε εργαστηριακό χώρο όπου όλοι οι μαθητές θα έχουν καλή οπτική πρόσβαση.

##### **Υλικά**

Απαραίτητα:

- μαξιλάρια, κουβέρτα, στρώμα άσκησης
- γάζες, πετσέτες,
- Κανάτα ή μπουκάλια με νερό ή τρεχούμενο νερό.

Προαιρετικά:

- πρόπλασμα βρέφους- ενηλίκου
- γάντια, μάσκα, προστατευτικά γυλιά
- video-cd σχετικό με το θέμα
- Η/Υ
- βιντεοπροντζέκτορας, διαφάνειες-διαφανοσκόπιο

#### 5. ΒΗΜΑΤΑ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ

Αφού αναφερθεί το θεωρητικό πλαίσιο. Γίνεται επίδειξη από τους καθηγητές της ακολουθίας ενεργειών όπως ακριβώς αναφέρονται στις σελ.92-95 του σχολικού βιβλίου.

##### **Άσκηση:**

- Οι μαθητές ασκούνται ανά ζεύγη (θύμα – διασώστης) στην ακολουθία ενεργειών.

- Δίνονται σενάρια για εξάσκηση(δείχνουμε στους μαθητές φιάλες από καθαριστικά που χρησιμοποιούμε καθημερινά στο σπίτι μας ή εντομοκτόνων, ατυχήματα σε βιομηχανίες παραγωγής χημικών προϊόντων, ατυχήματα από υλικά κομμωτηρίου).

Παρακολούθηση video με σχετικό θέμα.

Έλεγχος για τις παρεχόμενες γνώσεις και βελτίωση τυχόν παρερμηνειών-ανακεφαλαίωση-ανάθεση εργασίας

## **6. ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ**

Η Αξιολόγηση θα γίνει μοιράζοντας Φύλλο Εφαρμογής , Φύλλο Ελέγχου, με αυτά θα εξακριβωθεί η ευαισθητοποίηση για το θέμα, η αναγνώριση της χρησιμότητας της έγκαιρης αντιμετώπισης μιας επείγουσας κατάστασης, η ιεράρχηση αναγκών και περιστατικών.

- **Ανοικτού τύπου** : ερωτήσεις ανάπτυξης με ερέθισμα τα θέματα προς συζήτηση του βιβλίου σελίδα 95.
- **Κλειστού τύπου**  
 Συμπληρώσεις κειμένου με λέξεις  
 Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής  
 Προτάσεις Σωστού/Λάθους  
 Αντιστοιχίσεις

## **7. ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟ ΒΟΗΘΗΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ**

<https://www.youtube.com/watch?v=Z16sztwMUss>

βίντεο του Βρετανικού Ερυθρού Σταυρού

<https://www.youtube.com/watch?v=LfO3NxLuukw>



## ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ Νο 13

### 1. ΤΙΤΛΟΣ: ΕΚΤΙΜΗΣΗ-ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΗΛΕΚΤΡΙΚΩΝ ΕΓΚΑΥΜΑΤΩΝ

#### 2. ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Να παραμένουν οι μαθητές ήρεμοι για την σωστή αντιμετώπιση μιας έκτακτης κατάστασης.

Να φροντίσουν για την δική τους ασφάλεια πρώτα απ'όλα.

Να αναγνωρίζουν τα συμπτώματα ενός ηλεκτρικού εγκαύματος (σημείο εισόδου-σημείο εξόδου του ηλεκτρικού ρεύματος)

Να γνωρίζουν πότε πρέπει να τοποθετήσουν τον πάσχοντα σε θέση ανάνηψης.

Να γνωρίζουν πότε πρέπει να καλέσουν ιατρική βοήθεια ή το κέντρο πρώτων βοηθειών.

#### 3. ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

**ΒΙΒΛΙΟ:** ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΤΟΜΕΑ ΥΓΕΙΑΣ & ΠΡΟΝΟΙΑΣ Α΄ ΚΥΚΛΟΥ Τ.Ε.Ε.(σελίδα 97-100)  
**ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ:** ΜΑΚΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ - ΜΠΑΡΛΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ - ΧΕΙΛΑΡΗΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ

#### 4. ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

Η υλοποίηση της άσκησης πρέπει να γίνεται σε εργαστηριακό χώρο όπου όλοι οι μαθητές θα έχουν καλή οπτική πρόσβαση.

##### **Υλικά**

Απαραίτητα:

- μαξιλάρια, κουβέρτα, στρώμα άσκησης
- ξύλο, για επίδειξη πώς να απομακρύνουμε την ηλεκτρική πηγή
- γάζες, πετσέτες,
- κανάτα ή μπουκάλια με νερό ή τρεχούμενο νερό

Προαιρετικά:

- πρόπλασμα βρέφους- ενηλίκου
- video-cd σχετικό με το θέμα
- Η/Υ, βιντεοπροντζέκτορας, διαφάνειες-διαφανοσκόπιο

#### 5. ΒΗΜΑΤΑ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ

Αφού αναφερθεί το θεωρητικό πλαίσιο. Γίνεται επίδειξη από τους καθηγητές της ακολουθίας ενεργειών όπως ακριβώς αναφέρονται στις σελ.101-104 του σχολικού βιβλίου.

##### **Άσκηση:**

- Οι μαθητές ασκούνται ανά ζεύγη (θύμα – διασώστης) στην ακολουθία ενεργειών.

- Δίνονται σενάρια για εξάσκηση (στο ύπαιθρο μετά από κεραυνό, στο εργοστάσιο μετά από επαφή με ρεύμα μεγάλης τάσεως, ηλεκτροπληξία στο σπίτι, ηλεκτρικό έγκαυμα σε παιδί)

Ενημέρωση και παρακολούθηση video σχετικό με ηλεκτροπληξία.

Έλεγχος για τις παρεχόμενες γνώσεις και βελτίωση τυχόν παρερμηνειών-ανακεφαλαίωση-ανάθεση εργασίας

## **6. ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ**

Η Αξιολόγηση θα γίνει μοιράζοντας Φύλλο Εφαρμογής , Φύλλο Ελέγχου, με αυτά θα εξακριβωθεί η ευαισθητοποίηση για το θέμα, η αναγνώριση της χρησιμότητας της έγκαιρης αντιμετώπισης μιας επείγουσας κατάστασης, η ιεράρχηση αναγκών και περιστατικών.

- **Ανοικτού τύπου** : ερωτήσεις ανάπτυξης με ερέθισμα τα θέματα προς συζήτηση του βιβλίου σελίδα 104.
- **Κλειστού τύπου**  
Συμπληρώσεις κειμένου με λέξεις  
Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής  
Προτάσεις Σωστού/Λάθους  
Αντιστοιχίσεις  
Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής  
Προτάσεις Σωστού/Λάθους  
Αντιστοιχίσεις

## **7. ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟ ΒΟΗΘΗΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ**

<http://www.liferight.gr/articles/10-egaumata.pdf>

του καθηγητή ΤΕΙ Στερεάς Λάζαρου Τσούσκα

## ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ Νο 14

### 1. ΤΙΤΛΟΣ: ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΘΕΡΜΙΚΗΣ ΕΞΑΝΤΛΗΣΗΣ - ΘΕΡΜΟΠΛΗΞΙΑΣ

### 2. ΠΡΟΣΔΟΚΟΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Οι μαθητές να κατανοήσουν την ικανότητα που έχει ο ανθρώπινος οργανισμός να διατηρεί σταθερή τη θερμοκρασία του, ανεξάρτητα από τις κλιματολογικές μεταβολές, τη σωματική δραστηριότητα και τον ρουχισμό. Οφείλουν να γνωρίζουν τη σημασία που έχει η διατήρηση της θερμοκρασίας του σώματος στους 37°C, για την ομαλή λειτουργία των κυττάρων και να έρθουν σε επαφή με τους μηχανισμούς, που ελέγχονται από το θερμορρυθμιστικό κέντρο και οι οποίοι συμβάλλουν στο να αποβληθεί ή να διατηρηθεί η θερμότητα στο σώμα.

Οι μαθητές και οι μαθήτριες να γνωρίσουν τα αίτια που μπορούν να προκαλέσουν την θερμική εξάντληση και τη θερμοπληξία, τα συμπτώματα που υπάρχουν και τις πρώτες βοήθειες που πρέπει να παρέχουν στον πάσχοντα. Ακόμη τις οδηγίες που πρέπει να δώσουν μέχρι να έρθει βοήθεια καθώς και τι προληπτικά μέτρα πρέπει να λαμβάνονται για να αποφεύγεται η θερμική εξάντληση και η θερμοπληξία.

Είναι σημαντικό να κατανοήσουν ότι οι μηχανισμοί ρύθμισης της εσωτερικής θερμοκρασίας του σώματος είναι πολύ ευαίσθητοι στα παιδιά και τους ηλικιωμένους (ευπαθείς ομάδες).

### 3. ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

**ΒΙΒΛΙΟ:** ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ Α΄ ΚΥΚΛΟΥ Τ.Ε.Ε.

**ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ:** ΜΑΚΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ - ΜΠΑΡΛΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ - ΧΕΙΛΑΡΗΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ

Η εργαστηριακή άσκηση αναφέρεται στο Κεφάλαιο 4 του βιβλίου, στην Ενότητα 4.1, στις σελίδες 107 έως και 110.

Ωστόσο μαζί με τα όσα αναφέρονται στο βιβλίο, για τη θερμοπληξία πρέπει να επισημανθούν:

- ✓ Είναι μια λειτουργική διαταραχή του ανθρώπινου οργανισμού, που εμφανίζεται όταν η θερμοκρασία του περιβάλλοντος είναι πολύ υψηλή και η σχετική υγρασία της ατμόσφαιρας είναι πάνω από 70%, γεγονός που δυσκολεύει και εμποδίζει την εξάτμιση του ιδρώτα και την αποβολή θερμότητας του σώματος.
- ✓ Τα συμπτώματα της θερμοπληξίας μπορεί να μοιάζουν με αυτά της **καρδιακής προσβολής ή του εγκεφαλικού επεισοδίου**.

Θα πρέπει να γίνει διάκριση της **θερμοπληξίας** από την **θερμική εξάντληση**. Η τελευταία οφείλεται σε μεγάλη απώλεια υγρών από τη ζέστη και δεν απουσιάζει η εφίδρωση (όπως συμβαίνει μερικές φορές στη θερμοπληξία), ενώ ο πυρετός είναι χαμηλός

ή απών. Τα συμπτώματα και η όλη εικόνα της θερμικής εξάντλησης είναι λιγότερο δραματικά.

#### **4. ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ**

Η υλοποίηση της άσκησης πρέπει να γίνεται σε εργαστηριακό χώρο όπου όλοι οι μαθητές θα έχουν καλή οπτική πρόσβαση.

#### **Υλικά**

##### Απαραίτητα:

- Θερμόμετρο
- Πετσέτες ή πανιά
- Νερό και αλάτι

##### Προαιρετικά:

- Στρώμα εξάσκησης
- Παγοθήκες
- Μάσκα Προσώπου Τεχνητής Αναπνοής σε περίπτωση που χρειαστεί να προχωρήσουμε σε ΚΑΡΠΑ.
- Πιεσόμετρο
- Η/Υ με πρόσβαση στο διαδίκτυο – Προτζέκτορας

#### **5. ΒΗΜΑΤΑ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ**

**A. Γίνεται περιγραφή και επίδειξη -από τους εκπαιδευτικούς- της ακολουθίας ενεργειών που αναφέρονται στο βιβλίο από σελίδα 107 έως και σελίδα 110, με τη χρήση προπλάσματος ανθρώπινου σώματος ή ζωντανού «θύματος».**

##### Επίδειξη ενεργειών για τη Θερμική Εξάντληση

- Μετακίνηση του θύματος σε δροσερό και σκιερό μέρος και τοποθέτησή του με τα πόδια ελαφρά ανασηκωμένα.
- Χορήγηση νερού, ελαφρώς αλατισμένου και με την προϋπόθεση ότι το θύμα διατηρεί τις αισθήσεις του.
- Σε περίπτωση απώλειας των αισθήσεων, τοποθέτηση σε θέση ανάνηψης.
- Έλεγχος ζωτικών σημείων.

##### Επίδειξη ενεργειών για τη Θερμοπληξία

- Μεταφορά θύματος σε σκιερό και δροσερό μέρος και αφαίρεση των ρούχων του.
- Κλήση ιατρικής βοήθειας – ΕΚΑΒ.
- Βαπτίζουμε τον πάσχοντα μέσα στο νερό, το οποίο ψύχουμε σταδιακά.
- Τυλίγουμε με υγρά πανιά τον πάσχοντα, τα οποία και φροντίζουμε να διατηρούνται υγρά.

- Εφόσον υπάρχει η δυνατότητα τοποθετούμε θήκες με πάγο στο λαιμό, τη βουβωνική χώρα και τις μασχάλες, επιταχύνοντας με αυτόν τον τρόπο την απώλεια θερμότητας από το σώμα του θύματος. Απομακρύνουμε όταν η θερμοκρασία πέσει στους 38° C. (Πηγή Πρώτες Βοήθειες, Ιατροί του Κόσμου)
- Κάνουμε μασάζ ώστε να διευκολύνουμε τη κυκλοφορία του «κρύου» αίματος σε όλο το σώμα.
- Ελέγχουμε ανά τακτά χρονικά διαστήματα τη κεντρική θερμοκρασία του σώματος.

**B. Οι μαθητές ασκούνται ανά ζεύγη (θύμα – διασώστης) στην ακολουθία ενεργειών κάνοντας παράλληλα και χρήση του εργαστηριακού εξοπλισμού.**

#### **ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ**

- Παρουσίαση της αλληλουχίας βημάτων ανά ζεύγη σε παιχνίδι ρόλων (θύμα – διασώστης) σε διαφορετικά σενάρια θερμικής εξάντλησης και θερμοπληξίας.
- Οι μαθητές θα ετοιμάσουν και θα διανείμουν φυλλάδια με τα μέτρα πρόληψης, που θα πρέπει να παίρνουν οι ευπαθείς ομάδες πληθυσμού σε περιόδους καύσωνα.
- Παράλληλα γίνεται και θερμομέτρηση μαθητών σε άλλους συμμαθητές τους καθώς και έλεγχος σφυγμών και πίεσης σε σενάριο θερμικής εξάντλησης.
- Γίνεται εξάσκηση στην τοποθέτηση θύματος σε θέση ανάνηψης σε σενάριο θερμικής Εξάντλησης.

#### **6. ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ**

Διανομή φύλλων εργασίας στους μαθητές και άσκηση, βάσει αυτών. Αυτά θα περιλαμβάνουν ερωτήσεις/δραστηριότητες που θα ποικίλουν από άποψη βαθμού δυσκολίας:

- **Ανοικτού τύπου**  
Συγκλίνουσας σκέψης (π.χ. Ποια συμπτώματα παρατηρούνται σε περιπτώσεις θερμικής εξάντλησης και ποια σε περιπτώσεις θερμοπληξίας κλπ  
Αποκλίνουσας σκέψης (π.χ. Πως θα αντιδρούσες αν ήσουν διασώστης και θα έπρεπε να αντιμετωπίσεις περιστατικό θερμοπληξίας σε ηλικιωμένο κλπ)
- **Κλειστού τύπου**  
Συμπληρώσεις κειμένου με λέξεις  
Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής  
Προτάσεις Σωστού/Λάθους  
Αντιστοιχίσεις

#### **7. ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΠΗΓΕΣ**

- Γιατροί του Κόσμου – Πρώτες Βοήθειες 2016 – ΠΑΤΕΣΤΟΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ Καρδιολόγος MDM
- Πρώτες Βοήθειες – Γεώργιος Μπαλτόπουλος – Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδης

Διαδίκτυο:

- Πρώτες Βοήθειες - Βασιλική Χατζηπανταζή Διευθύντρια ΜΕΘ Γ.Ν. Σερρών, Μαυρίδου Βενετία Ειδικευόμενη Αναισθησιολογίας, Κοιμητή Αικατερίνη Προϊσταμένη Νοσηλευτών ΜΕΘ  
<http://www.slideshare.net/dtampouris/ss-23918769>
- **Ιστοσελίδα ΕΚΑΒ:**  
Πρώτες Βοήθειες σε θερμοπληξία  
[http://www.ekab.gr/web/index.php?option=com\\_content&view=article&id=62&Itemid=62](http://www.ekab.gr/web/index.php?option=com_content&view=article&id=62&Itemid=62)  
Πρώτες Βοήθειες σε εξάντληση από ζέστη  
[http://www.ekab.gr/web/index.php?option=com\\_content&view=article&id=63&Itemid=63](http://www.ekab.gr/web/index.php?option=com_content&view=article&id=63&Itemid=63)  
Θερμοπληξία: Ακόμα μια απειλή για τα παιδιά στο αυτοκίνητο.  
[http://www.ekab.gr/web/index.php?option=com\\_content&view=article&id=8756&Itemid=167](http://www.ekab.gr/web/index.php?option=com_content&view=article&id=8756&Itemid=167)

## ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ Νο 15

### 1. ΤΙΤΛΟΣ: ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΥΠΟΘΕΡΜΙΑΣ - ΚΡΥΟΠΑΓΗΜΑΤΩΝ

### 2. ΠΡΟΣΔΟΚΟΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Στο κεφάλαιο αυτό οι μαθητές και οι μαθήτριες να κατανοήσουν τις αιτίες και τους προδιαθεσικούς παράγοντες που καθιστούν τα άτομα ευπαθή στην ανάπτυξη της υποθερμίας, καθώς και τους επιβαρυντικούς παράγοντες για την εμφάνιση κρυοπαγημάτων.

Να γνωρίσουν τις βλάβες που μπορούν να προκύψουν μετά από έκθεση σε ψύχος, τα συμπτώματα που υπάρχουν, ανάλογα με τη βαρύτητα της υποθερμίας και των κρυοπαγημάτων, καθώς και τις πρώτες βοήθειες που πρέπει να παρέχουν στον πάσχοντα. Επίσης να κατανοήσουν ότι απαγορεύεται κάθε προσπάθεια γρήγορης αναθέρμανσης σε περίπτωση υποθερμίας.

Είναι σημαντικό να κατανοήσουν ότι οι μηχανισμοί ρύθμισης της εσωτερικής θερμοκρασίας του σώματος είναι πολύ ευαίσθητοι στα παιδιά και τους ηλικιωμένους (ευπαθείς ομάδες).

### 3. ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

**ΒΙΒΛΙΟ:** ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ Α΄ ΚΥΚΛΟΥ Τ.Ε.Ε.

**ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ:** ΜΑΚΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ - ΜΠΑΡΛΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ - ΧΕΙΛΑΡΗΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ

Η εργαστηριακή άσκηση αναφέρεται στο Κεφάλαιο 4 του βιβλίου, στην Ενότητα 4.2, στις σελίδες 113 έως και 118.

### 4. ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

Η υλοποίηση της άσκησης πρέπει να γίνεται σε εργαστηριακό χώρο όπου όλοι οι μαθητές θα έχουν καλή οπτική πρόσβαση.

#### **Υλικά**

Απαραίτητα:

- Θερμόμετρο
- Λεκάνη με νερό

Προαιρετικά:

- Η/Υ με πρόσβαση στο διαδίκτυο – Προτζέκτορας
- Ισοθερμική κουβέρτα Πρώτων Βοηθειών
- Πιεσόμετρο

## 5. ΒΗΜΑΤΑ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ

**A. Γίνεται περιγραφή και επίδειξη -από τους εκπαιδευτικούς- της ακολουθίας ενεργειών που αναφέρονται στο βιβλίο από σελίδα 113 έως και σελίδα 118, με τη χρήση προπλάσματος ανθρωπίνου σώματος ή ζωντανού «θύματος».**

### Επίδειξη σε περίπτωση ελαφριάς Υποθερμίας

- Μεταφορά του θύματος σε ζεστό μέρος.
- Αφαιρούμε τα υγρά ρούχα και σκεπάζουμε το θύμα με ζεστά καλύμματα, κουβέρτες κλπ.
- Ελέγχουμε τα ζωτικά σημεία.
- Καλούμε ΕΚΑΒ – ιατρική βοήθεια.
- Δίνουμε στο θύμα ζεστά ροφήματα.
- Σε περίπτωση απώλειας σφυγμών και αναπνοής ξεκινάμε ΚΑΡΠΑ \* (θα διδαχθεί σε επόμενη ενότητα).

### Επίδειξη σε περίπτωση μέτριας ή βαριάς Υποθερμίας

- Βαπτίζουμε το θύμα σε νερό με θερμοκρασία 40-42° C
- Ελέγχουμε τη κεντρική θερμοκρασία του σώματος κάθε 10 λεπτά. Σκοπός είναι να γίνει επαναθέρμανση του θύματος με ρυθμό 2° C την ώρα.
- Ελέγχουμε τα ζωτικά σημεία.
- Αν χρειαστεί εφαρμόζουμε ΚΑΡΠΑ \* (θα διδαχθεί σε επόμενη ενότητα).

### Επίδειξη σε περίπτωση Κρυοπαγημάτων

- Ζεσταίνουμε το παγωμένο μέλος είτε σκεπάζοντάς το είτε χρησιμοποιώντας τα χέρια μας.
- Δεν κάνουμε μαλάξεις και δεν το τρίβουμε.
- Δεν πλησιάζουμε το παγωμένο μέλος στη φωτιά ή σε άλλες πηγές θερμότητας.
- Δεν πιέζουμε τις φουσκάλες να σκάσουν.
- Αν το χρώμα του δέρματος δεν αποκατασταθεί, βάζουμε το παγωμένο μέλος σε λεκάνη με ζεστό νερό (40° C). Όταν πρόκειται να το στεγνώσουμε προσέχουμε να μη τρίψουμε το μέλος.

### ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΕΙΣ

- Οι άνθρωποι που παθαίνουν υποθερμία, μπορεί αρχικά να μην το αντιλαμβάνονται για δύο κυρίως λόγους:
  - Επειδή η υποθερμία εγκαθίσταται προοδευτικά ταυτόχρονα με την πτώση της εσωτερικής θερμοκρασίας του σώματος.
  - Η υποθερμία προκαλεί πνευματική σύγχυση που δεν επιτρέπει στους ανθρώπους να συνειδητοποιήσουν ότι χρειάζονται επείγοντως περίθαλψη.
- Στα κρυοπαγήματα δεν τρίβουμε τις παγωμένες περιοχές αλλά τις «βαπτίζουμε» σε ζεστό νερό (37 έως 40 C) - για 15 έως 30 λεπτά. **Αν δεν έχουμε θερμομέτρο,**

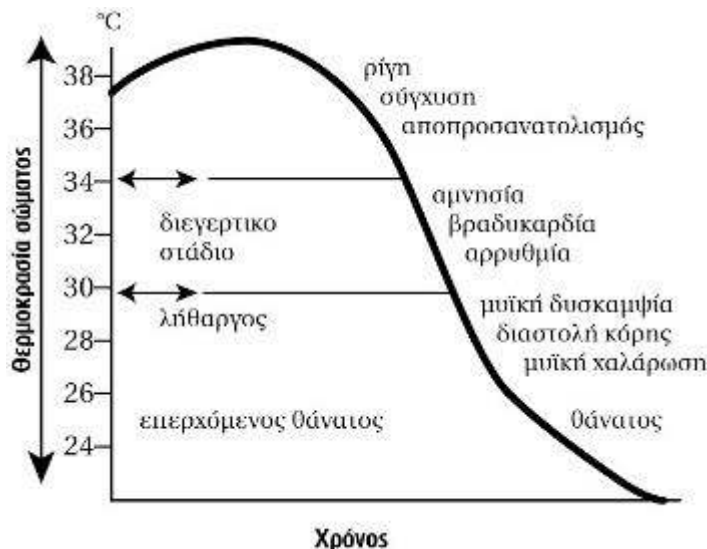


**δοκιμάζουμε το νερό με τον αγκώνα μας. Θα πρέπει να το αισθανόμαστε ζεστό και όχι καυτό (να είναι ανεκτό).**

- Η αναθέρμανση πρέπει να γίνει μόνο όταν το άτομο έχει φτάσει σε ζεστό μέρος, μετά από το οποίο δεν θα συνεχίσει να χρησιμοποιεί τα άκρα που έπαθαν κρυσπαγήματα. Για παράδειγμα είναι προτιμότερο να συνεχίσει κάποιος να περπατά στα χιόνια με κρυσπαγήματα στα πόδια, παρά να αναθερμανθούν πρόχειρα στο ύπαιθρο και να περπατήσει πάλι, επειδή οι βλάβες που θα πάθει στα πόδια είναι πολύ μεγαλύτερες.

## **B. Οι μαθητές ασκούνται ανά ζεύγη (θύμα – διασώστης) στην ακολουθία ενεργειών κάνοντας παράλληλα και χρήση του εργαστηριακού εξοπλισμού.**

Αφού αναφερθεί από τους εκπαιδευτικούς το θεωρητικό πλαίσιο δίνεται στους μαθητές το παρακάτω διάγραμμα για μελέτη και συζήτηση μέσα στη τάξη. (Πηγή Doctor4all.gr)



### **ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ**

- Παρουσίαση της αλληλουχίας βημάτων ανά ζεύγη σε παιχνίδι ρόλων (θύμα – διασώστης) σε διαφορετικά σενάρια υποθερμίας και κρυσπαγήματων.
- Οι μαθητές θα συζητήσουν σχετικά με ενέργειες που δεν πρέπει να γίνονται, όταν προσφέρονται οι πρώτες βοήθειες σε περίπτωση υποθερμίας ή κρυσπαγήματων.
- Εξάσκηση των μαθητών στη λήψη ζωτικών σημείων.

## **6. ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ**

Διανομή φύλλων εργασίας στους μαθητές και άσκηση, βάσει αυτών. Αυτά θα περιλαμβάνουν ερωτήσεις/δραστηριότητες που θα ποικίλουν από άποψη βαθμού δυσκολίας:

- **Ανοικτού τύπου**

Συγκλίνουσας σκέψης (π.χ. Ποια συμπτώματα παρατηρούνται σε περιπτώσεις μέτριας υποθερμίας, Ποια συμπτώματα παρατηρούνται σε περιπτώσεις μέτριας υποθερμίας κλπ)

Αποκλίνουσας σκέψης (π.χ. Πως θα αντιδρούσες αν ήσουν διασώστης και θα έπρεπε να αντιμετωπίσεις περιστατικό κρουπαγήματος 2<sup>ου</sup> βαθμού σε κάτω άκρο κλπ)

- **Κλειστού τύπου**

Συμπληρώσεις κειμένου με λέξεις

Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής

Προτάσεις Σωστού/Λάθους

Αντιστοιχίσεις

## **7. ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΠΗΓΕΣ**

- Γιατροί του Κόσμου – Πρώτες Βοήθειες 2016 – ΠΑΤΕΣΤΟΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ Καρδιολόγος MDM
- Πρώτες Βοήθειες – Γεώργιος Μπαλτόπουλος – Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδης
- Doctor4all.gr - Υποθερμία – Υπό την αιγίδα του Επίκουρου Καθ. Παθολογίας Παν.Αθηνών Dr.Νικολάου Καλλιακμάνη

## ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ Νο 16

### 1. ΤΙΤΛΟΣ: ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΛΑΡΥΓΓΙΤΙΔΑΣ

### 2. ΠΡΟΣΔΟΚΟΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Να μπορούν οι μαθητές να αναγνωρίζουν, τα συμπτώματα, τη σοβαρότητα της κατάστασης και να παρέχει τις σωστές πρώτες βοήθειες σε ασθενή με λαρυγγίτιδα

Να παραμένουν ήρεμοι όλοι για την σωστή αντιμετώπιση μιας έκτακτης κατάστασης.

Να γνωρίζει ότι πρέπει να αποφεύγονται οι κλειστοί χώροι και ο συνωστισμός.

Να κατανοήσουν την ανάγκη έγκαιρης ενημέρωσης του παιδιάτρου ή διακομιδής στο νοσοκομείο.

### 3. ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

**ΒΙΒΛΙΟ:** ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΤΟΜΕΑ ΥΓΕΙΑΣ & ΠΡΟΝΟΙΑΣ Α΄ ΚΥΚΛΟΥ Τ.Ε.Ε. (σελίδα 40)

**ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ:** ΜΑΚΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ - ΜΠΑΡΛΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ - ΧΕΙΛΑΡΗΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ

### 4. ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

Η υλοποίηση της άσκησης πρέπει να γίνεται σε εργαστηριακό χώρο όπου όλοι οι μαθητές θα έχουν καλή οπτική πρόσβαση.

#### **Υλικά**

#### **Απαραίτητα:**

- Κρεβάτι, μαξιλάρια.
- Κουβέρτα

#### **Προαιρετικά:**

- πρόπλασμα βρέφους- ενηλίκου
- Η/Υ, Προτζέκτορας, video-cd σχετικό με το θέμα
- διαφάνειες-διαφανοσκόπιο

### 5. ΒΗΜΑΤΑ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ

Αφού αναφερθεί το θεωρητικό πλαίσιο. Γίνεται επίδειξη από τους καθηγητές της ακολουθίας ενεργειών.

#### **A. Επίδειξη:**

- φροντίζουμε το παιδί να παραμείνει ήρεμο, χωρίς κλάμα και πανικό
- ελέγχουμε το χρώμα του δέρματος για κυάνωση
- ελέγχουμε το σφυγμό και τη θερμοκρασία
- ντύνουμε και βγάζουμε το παιδί σε εξωτερικό και κρύο αέρα (μπαλκόνι) ενθαρρύνοντας το να παίρνει βαθιές ανάσες

- εναλλακτικά βάζουμε το παιδί στο μπάνιο ανοίγοντας το ζεστό νερό για δημιουργία ατμών
- βάζουμε το παιδί στο κρεβάτι με μαξιλάρια ή στην αγκαλιά σε καθιστή θέση
- ενημερώνουμε τον παιδίατρο ή μεταφέρουμε το παιδί στο Νοσοκομείο

### **B. Άσκηση:**

- Οι μαθητές ασκούνται ανά ζεύγη (θύμα – διασώστης) στην ακολουθία ενεργειών.
- Δίνονται σενάρια για εξάσκηση (αντιμετώπιση παιδιού με λαρυγγίτιδα)

Ενημέρωση και παρακολούθηση video σχετικό με αντιμετώπιση λαρυγγίτιδας.

Έλεγχος για τις παρεχόμενες γνώσεις και βελτίωση τυχόν παρερμηνειών-ανακεφαλαίωση-ανάθεση εργασίας

## **6. ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ**

Η Αξιολόγηση θα γίνει μοιράζοντας Φύλλο Εφαρμογής , Φύλλο Ελέγχου, με αυτά θα εξακριβωθεί η ευαισθητοποίηση για το θέμα, η αναγνώριση της χρησιμότητας της έγκαιρης αντιμετώπισης μιας επείγουσας κατάστασης, η ιεράρχηση αναγκών και περιστατικών.

- **Ανοικτού τύπου** : ερωτήσεις ανάπτυξης με ερέθισμα τα θέματα προς συζήτηση του βιβλίου σελίδα 45.
- **Κλειστού τύπου**  
 Συμπληρώσεις κειμένου με λέξεις  
 Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής  
 Προτάσεις Σωστού/Λάθους  
 Αντιστοιχίσεις  
 Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής  
 Προτάσεις Σωστού/Λάθους  
 Αντιστοιχίσεις

## **7. ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟ ΒΟΗΘΗΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ**

[http://www.paidiatriki.gr/index.php?option=com\\_zoo&task=item&item\\_id=292&Itemid=1](http://www.paidiatriki.gr/index.php?option=com_zoo&task=item&item_id=292&Itemid=1)

του Παναγιώτη Σπυρίδη Αναπλ. Καθηγητή Παιδιατρικής  
 Διευθυντή Α΄ Παιδιατρικής Κλινικής, Παιδιατρικού Κέντρου Αθηνών

**ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ Νο 17**

**1. ΤΙΤΛΟΣ: ΥΠΕΡΑΕΡΙΣΜΟΣ, ΕΚΤΙΜΗΣΗ-ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ**

**2. ΠΡΟΣΔΟΚΟΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

Οι μαθητές να παραμένουν ψύχραιμοι, γρήγοροι, με περίσκεψη και να είναι ικανοί να αναγνωρίζουν τα συμπτώματα του υπεραερισμού. Να φροντίζουν για την δική τους ασφάλεια. Να είναι ικανοί να παρέχουν ψυχολογική υποστήριξη στον πάσχοντα. Να γνωρίζουν πότε πρέπει να καλέσουν ιατρική βοήθεια ή το κέντρο πρώτων βοηθειών αν χρειάζεται.

**3. ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ**

**ΒΙΒΛΙΟ:** ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΤΟΜΕΑ ΥΓΕΙΑΣ & ΠΡΟΝΟΙΑΣ Α΄ ΚΥΚΛΟΥ Τ.Ε.Ε. (σελίδα 75)

**ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ:** ΜΑΚΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ - ΜΠΑΡΛΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ - ΧΕΙΛΑΡΗΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ

**4. ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ**

Η υλοποίηση της άσκησης πρέπει να γίνεται σε εργαστηριακό χώρο όπου όλοι οι μαθητές θα έχουν καλή οπτική πρόσβαση.

**Υλικά**

Απαραίτητα:

- Σακούλα

Προαιρετικά:

- video-cd σχετικό με το θέμα
- Η/Υ βιντεοπροντζέκτορας, διαφάνειες-διαφανοσκόπιο

**5. ΒΗΜΑΤΑ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ**

Αφού αναφερθεί το θεωρητικό πλαίσιο. Γίνεται επίδειξη από τους καθηγητές της ακολουθίας ενεργειών όπως ακριβώς αναφέρονται στις σελ. .

**A. Επίδειξη:**

Φροντίδα του ασθενή

- ηρεμούμε και στηρίζουμε ψυχολογικά τον πάσχοντα
- τον προτρέπουμε να αναπνέει αργά
- τον καθοδηγούμε να εισπνεύσει και να εκπνεύσει μέσα σε μια χαρτοσακούλα

**B. Άσκηση:**

- Οι μαθητές ασκούνται ανά ζεύγη (θύμα – διασώστης) στην ακολουθία ενεργειών.
- Δίνονται σενάρια για εξάσκηση (κρίση άγχους κατά την διάρκεια εξετάσεων)

Ενημέρωση και παρακολούθηση video σχετικό με υπεραερισμό.

Έλεγχος για τις παρεχόμενες γνώσεις και βελτίωση τυχόν παρερμηνειών-ανακεφαλαίωση-ανάθεση εργασίας

## **6. ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ**

Η Αξιολόγηση θα γίνει μοιράζοντας Φύλλο Εφαρμογής , Φύλλο Ελέγχου, με αυτά θα εξακριβωθεί η ευαισθητοποίηση για το θέμα, η αναγνώριση της χρησιμότητας της έγκαιρης αντιμετώπισης μιας επείγουσας κατάστασης, η ιεράρχηση αναγκών και περιστατικών.

- **Ανοικτού τύπου** : ερωτήσεις ανάπτυξης με ερέθισμα τα θέματα προς συζήτηση του βιβλίου σελίδα 77.
- **Κλειστού τύπου**  
Συμπληρώσεις κειμένου με λέξεις  
Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής  
Προτάσεις Σωστού/Λάθους  
Αντιστοιχίσεις  
Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής  
Προτάσεις Σωστού/Λάθους  
Αντιστοιχίσεις

## **7. ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟ ΒΟΗΘΗΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ**

<http://www.iatropedia.gr/encyclopedia/iperaerismos/>

του Κωνσταντίνου Ευσταθίου, Αναισθησιολόγου

<http://www.healthyliving.gr/2014/06/23/yperaerismos-aitia-symptomata/>

## ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ Νο 18

### 1. ΤΙΤΛΟΣ: ΑΠΟΦΡΑΞΗ ΑΕΡΟΦΟΡΩΝ ΟΔΩΝ ΑΠΟ ΞΕΝΟ ΣΩΜΑ

### 2. ΠΡΟΣΔΟΚΟΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Οι μαθητές να είναι ικανοί να αναγνωρίσουν τα συμπτώματα σε απόφραξη αεροφόρων οδών και να παραμένουν ήρεμοι για την σωστή αντιμετώπιση μια επείγουσας κατάστασης. Να φροντίσουν για την δική τους ασφάλεια πρώτα απ' όλα.

Να παραμένουν ψύχραιμοι.

Να είναι ικανοί να εφαρμόσουν σωστά τους χειρισμούς του Heimlich. Να γνωρίζουν πότε πρέπει να καλέσουν ιατρική βοήθεια ή το κέντρο πρώτων βοηθειών.

### 3. ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

**ΒΙΒΛΙΟ:** ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΤΟΜΕΑ ΥΓΕΙΑΣ & ΠΡΟΝΟΙΑΣ Α' ΚΥΚΛΟΥ Τ.Ε.Ε.(σελίδα 65-66)  
**ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ:** ΜΑΚΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ - ΜΠΑΡΛΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ - ΧΕΙΛΑΡΗΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ

### 4. ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

Η υλοποίηση της άσκησης πρέπει να γίνεται σε εργαστηριακό χώρο όπου όλοι οι μαθητές θα έχουν καλή οπτική πρόσβαση.

#### **Υλικά**

Απαραίτητα:

- Στρώμα άσκησης.
- Καρέκλα

Προαιρετικά:

- Πρόπλασμα ανθρωπίνου σώματος
- Η/Υ – Προτζέκτορας, video-cd σχετικό με το θέμα
- διαφάνειες-διαφανοσκόπιο

### 5. ΒΗΜΑΤΑ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ

Αφού αναφερθεί το θεωρητικό πλαίσιο. Γίνεται επίδειξη από τους καθηγητές της ακολουθίας ενεργειών όπως ακριβώς αναφέρονται στις σελ. 66-70.

#### **Άσκηση:**

- Απαραίτητη η εξάσκηση των μαθητών ανά ζεύγη για να αποκτήσουν τη δεξιότητα του σωστού χειρισμού θύματος με απόφραξη αεροφόρων οδών
- Εξάσκηση μαθητών για πάσχοντα με απόφραξη αεροφόρων οδών (χειρισμός Heimlich) σε: α) όρθιο ασθενή, β) κατακεκλιμένο γ) στον εαυτό μας

- Δίνονται σενάρια για εξάσκηση (εισρόφηση τροφής σε ενήλικα, κατάποση ξένου αντικειμένου από παιδί)

-Εξάσκηση μαθητών στην τεχνητή αναπνοή. Ενημέρωση και παρακολούθηση video σχετικό με χειρισμούς Heimlich. Έλεγχος για τις παρεχόμενες γνώσεις και βελτίωση τυχόν παρερμηνειών-ανακεφαλαίωση- ανάθεση εργασίας .

## 6. ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

Η Αξιολόγηση θα γίνει μοιράζοντας Φύλλο Εφαρμογής , Φύλλο Ελέγχου, με αυτά θα εξακριβωθεί η ευαισθητοποίηση για το θέμα, η αναγνώριση της χρησιμότητας της έγκαιρης αντιμετώπισης μιας επείγουσας κατάστασης, η ιεράρχηση αναγκών και περιστατικών.

- **Ανοικτού τύπου** : ερωτήσεις ανάπτυξης με ερέθισμα τα θέματα προς συζήτηση του βιβλίου σελίδα 70.
- **Κλειστού τύπου**  
 Συμπληρώσεις κειμένου με λέξεις  
 Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής  
 Προτάσεις Σωστού/Λάθους, Αντιστοιχίσεις  
 Ανάδειξη -από τους μαθητές- του ζευγαριού που υλοποίησε πιο σωστά την αλληλουχία βημάτων

## 7. ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟ ΒΟΗΘΗΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

<https://www.youtube.com/watch?v=W48WGD1iQd4>

Πρώτες βοήθειες - ερυθρούσταυρού

<https://www.youtube.com/watch?v=oa-FGvag37A>

Μαθήματα Πρώτων Βοηθειών / Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός

<https://www.youtube.com/watch?v=5YeFNb6LcZI>

Χειρισμός για απόφραξη αεροφόρων οδών/ Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός

<https://www.youtube.com/watch?v=VgrPaffz4Ag>

Ένα βίντεο του Βρετανικού Ερυθρού Σταυρού για την Απόφραξη της Αναπνευστικής Οδού



## ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ Νο 19

### 1. ΤΙΤΛΟΣ: ΔΙΑΝΟΙΞΗ ΑΕΡΟΦΟΡΩΝ ΟΔΩΝ ΣΕ ΒΡΕΦΗ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΑ

### 2. ΠΡΟΣΔΟΚΟΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Οι μαθητές να είναι ικανοί να αναγνωρίσουν τα συμπτώματα σε απόφραξη αεροφόρων οδών σε βρέφη και παιδιά.

Να παραμένουν ήρεμοι για την σωστή αντιμετώπιση μιας έκτακτης κατάστασης.

Να είναι ικανοί να παρέχουν ψυχολογική υποστήριξη στο παιδί και τους γονείς.

Να φροντίζουν για την δική τους ασφάλεια πρώτα απ' όλα.

Να γνωρίζουν πότε πρέπει να γίνεται ενημέρωση παιδιάτρου ή και διακομιδή στο Νοσοκομείο.

### 3. ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

**ΒΙΒΛΙΟ:** ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΤΟΜΕΑ ΥΓΕΙΑΣ & ΠΡΟΝΟΙΑΣ Α΄ ΚΥΚΛΟΥ Τ.Ε.Ε.(σελίδα 143-144)**ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ:** ΜΑΚΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ - ΜΠΑΡΛΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ - ΧΕΙΛΑΡΗΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ

### 4. ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

Η υλοποίηση της άσκησης πρέπει να γίνεται σε εργαστηριακό χώρο όπου όλοι οι μαθητές θα έχουν καλή οπτική πρόσβαση.

#### **Υλικά**

Απαραίτητα:

- πρόπλασμα βρέφους ή κούκλα
- καρέκλα

Προαιρετικά:

- Η/Υ –Προβολέας
- διαφάνειες-διαφανοσκόπιο

### 5. ΒΗΜΑΤΑ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ

Αφού αναφερθεί το θεωρητικό πλαίσιο. Γίνεται επίδειξη από τους καθηγητές της ακολουθίας ενεργειών όπως ακριβώς αναφέρονται στις σελ. 144-147.

#### **Άσκηση:**

- Οι μαθητές ασκούνται ανά ζεύγη (θύμα – διασώστης) στην ακολουθία Ενεργειών

- Δίνονται σενάρια για εξάσκηση ( βρέφος εισρόφησε τροφή, απόφραξη λάρυγγα παιδιού από ξένο σώμα)

- Εξάσκηση μαθητών στον χειρισμό Heimlichγια μικρά παιδιά.

Ενημέρωση και παρακολούθηση video σχετικό με χειρισμούς Heimlich.

Έλεγχος για τις παρεχόμενες γνώσεις και βελτίωση τυχόν παρερμηνειών-ανακεφαλαίωση-ανάθεση εργασίας .

## **6. ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ**

Η Αξιολόγηση θα γίνει μοιράζοντας Φύλλο Εφαρμογής , Φύλλο Ελέγχου, με αυτά θα εξακριβωθεί η ευαισθητοποίηση για το θέμα, η αναγνώριση της χρησιμότητας της έγκαιρης αντιμετώπισης μιας επείγουσας κατάστασης, η ιεράρχηση αναγκών και περιστατικών.

- **Ανοικτού τύπου** : ερωτήσεις ανάπτυξης με ερέθισμα τα θέματα προς συζήτηση του βιβλίου σελίδα 147.

- **Κλειστού τύπου**

Συμπληρώσεις κειμένου με λέξεις

Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής

Προτάσεις Σωστού/Λάθους, Αντιστοιχίσεις

Ανάδειξη -από τους μαθητές- του ζευγαριού που υλοποίησε πιο σωστά την αλληλουχία βημάτων

## **7. ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟ ΒΟΗΘΗΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ**

<https://www.youtube.com/watch?v=GgUoPy2ZRs>

Πνιγμονή Παιδιών Χειρισμός HeimlichΕλληνική Ομάδα Διάσωσης - Hellenic

RescueTeam 

<https://www.youtube.com/watch?v=yDdQ5AnFXKs>

videoEKAB

<https://www.youtube.com/watch?v=W48WGD1iQd4>

Πρώτες βοήθειες - ερυθρούσταυρού

## ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ Νο 20

### 1. ΤΙΤΛΟΣ: ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΝΙΓΜΟΥ

### 2. ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Να μπορούν οι μαθητές να παραμένουν ήρεμοι για να βοηθήσουν το θύμα.

Να γνωρίζουν την θέση στην οποία τοποθετείται το θύμα πνιγμού ώστε να αφαιρεθεί-στραγγίξει το νερό από τους πνεύμονές του.

Να είναι έτοιμοι να βοηθήσουν τον άνθρωπο που πνίγεται φροντίζοντας πρώτα για την ασφάλεια του διασώστη.

Να κατανοήσουν πότε πρέπει να καλέσουν ιατρική βοήθεια ή το κέντρο πρώτων βοηθειών.

### 3. ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

**ΒΙΒΛΙΟ:** ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΤΟΜΕΑ ΥΓΕΙΑΣ & ΠΡΟΝΟΙΑΣ Α΄ ΚΥΚΛΟΥ Τ.Ε.Ε. (σελίδα 119-122)  
**ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ:** ΜΑΚΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ - ΜΠΑΡΛΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ - ΧΕΙΛΑΡΗΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ

### 4. ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

Η υλοποίηση της άσκησης πρέπει να γίνεται σε εργαστηριακό χώρο όπου όλοι οι μαθητές θα έχουν καλή οπτική πρόσβαση.

#### **Υλικά**

Απαραίτητα:

- κουβέρτα, στρώμα άσκησης
- ξύλο, σκοινί, ρούχο για να χρησιμοποιηθεί στη διάσωση

Προαιρετικά:

- πρόπλασμα βρέφους- ενηλίκου
- video-cd σχετικό με το θέμα
- Η/Υ, Βιντεοπροβολέας, διαφάνειες-διαφανοσκόπιο

### 5. ΒΗΜΑΤΑ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ

Αφού αναφερθεί το θεωρητικό πλαίσιο. Γίνεται επίδειξη από τους καθηγητές της ακολουθίας ενεργειών όπως ακριβώς αναφέρονται στις σελ.123-124 του σχολικού βιβλίου.

#### **A. Επίδειξη:**

1. Φροντίδα για την δική τους ασφάλεια

- ασφαλής προσέγγιση του θύματος που πνίγεται ώστε να μην παρασύρει τον διασώστη

2. Φροντίδα του θύματος

- αφού απομακρύνουμε το θύμα από το νερό, αφαιρούμε από το στόμα του οτιδήποτε εμποδίζει την αναπνοή
- για την απομάκρυνση νερού από τους πνεύμονες εφαρμόζουμε τον χειρισμό Heimlich (αναφέρεται στην αντίστοιχη ενότητα) ή τοποθετείται σε θέση ώστε να είναι χαμηλότερα το κεφάλι για να αδειάσουν οι πνεύμονες του από το νερό.
- αφαιρούμε τα βρεγμένα ρούχα και σκεπάζουμε με στεγνή κουβέρτα για να προστατεύσουμε το θύμα από το κρύο.
- καλούμε άμεσα βοήθεια, τοποθετούμε το θύμα σε θέση ανάνηψης κρατώντας το ζεστό, ετοιμαζόμαστε να εφαρμόσουμε ΚΑΡΠΑ αν χρειαστεί (θέση ανάνηψης και ΚΑΡΠΑ αναφέρονται στην αντίστοιχη ενότητα).

### **Άσκηση:**

- Οι μαθητές ασκούνται ανά ζεύγη (θύμα – διασώστης) στην ακολουθία ενεργειών.

-Δίνονται σενάρια για εξάσκηση ( πνιγμός σε θάλασσα, λίμνη, πισίνα)

Ενημέρωση και παρακολούθηση video σχετικό με αντιμετώπιση θύματος πνιγμού.

Έλεγχος για τις παρεχόμενες γνώσεις και βελτίωση τυχόν παρερμηνειών-ανακεφαλαίωση-ανάθεση εργασίας

## **6. ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ**

Η Αξιολόγηση θα γίνει μοιράζοντας Φύλλο Εφαρμογής , Φύλλο Ελέγχου, με αυτά θα εξακριβωθεί η ευαισθητοποίηση για το θέμα, η αναγνώριση της χρησιμότητας της έγκαιρης αντιμετώπισης μιας επείγουσας κατάστασης, η ιεράρχηση αναγκών και περιστατικών.

- **Ανοικτού τύπου** : ερωτήσεις ανάπτυξης με ερέθισμα τα θέματα προς συζήτηση του βιβλίου σελίδα 124.
- **Κλειστού τύπου**  
 Συμπληρώσεις κειμένου με λέξεις  
 Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής  
 Προτάσεις Σωστού/Λάθους  
 Αντιστοιχίσεις

## **7. ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟ ΒΟΗΘΗΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ**

<https://www.youtube.com/watch?v=zcNz92ryedk>

από τη Σχολή ναυαγοσωστικής - Α' βοηθειών Lifeguard hellas

## ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ Νο 21

### 1. ΤΙΤΛΟΣ: ΒΑΣΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΗΣ ΖΩΗΣ – ΚΑΡΔΙΟΠΝΕΥΜΟΝΙΚΗ ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΣΗ

### 2. ΠΡΟΣΔΟΚΟΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Οι μαθητές να είναι ικανοί να:

- εκτιμήσουν ένα θύμα που έχει καταρρεύσει
- εφαρμόσουν θωρακικές συμπίεσεις και αναπνοές διάσωσης

### 3. ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

Οι μαθητές/τριες θα πρέπει να έχουν διδαχθεί το θεωρητικό μέρος της υποστήριξης της αναπνοής και της κυκλοφορίας, όπως αναφέρεται στην ενότητα 9 και στο πρώτο μέρος της ενότητας 9.2 του σχολικού βιβλίου «ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ Α΄ ΚΥΚΛΟΥ Τ.Ε.Ε.» , ΜΑΚΟΣ, ΜΠΑΡΛΑΣ, ΧΕΙΛΑΡΗΣ.

Η εργαστηριακή άσκηση (παροχή καρδιοπνευμονικής αναζωογόνησης) αναφέρεται στις ενότητες 9.1 και 9.2.

Ωστόσο, καθώς τα νέα επιστημονικά δεδομένα σχετικά με την καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση έχουν αλλάξει σημαντικά, κρίνεται αναγκαία η πλήρης παράθεσή τους στη συνέχεια, σύμφωνα με τις τελευταίες οδηγίες:

- Της Ελληνικής Εταιρείας Καρδιοπνευμονικής Αναζωογόνησης (ΕΕΚΑΑ)
- Του Ευρωπαϊκού Συμβουλίου Αναζωογόνησης (ERC) - Εγχειρίδιο Βασικής Υποστήριξης της Ζωής (BLS)

#### **ΓΕΝΙΚΑ**

Καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση είναι η αλληλουχία ενεργειών που αποσκοπούν στην επαναφορά του πάσχοντος στη ζωή και τη βαθμιαία αποκατάσταση των βλαβών. Η βασική ΚΑΡΠΑ είναι η διατήρηση της βατότητας του αεραγωγού και η υποστήριξη της κυκλοφορίας χωρίς εξοπλισμό ή με ελάχιστα απλά μέσα.

Σκοπός της βασικής υποστήριξης της ζωής είναι να ελαχιστοποιήσει τον κρίσιμο χρόνο, με διατήρηση ικανοποιητικής αναπνοής και κυκλοφορίας, μέχρι την πλήρη αναζωογόνηση.

**Κρίσιμος χρόνος είναι τα 4 λεπτά** που απαιτούνται από την ανακοπή μέχρι την αρχή της εγκεφαλικής βλάβης, και τα δέκα λεπτά στο σύνολο μέχρι το βέβαιο εγκεφαλικό θάνατο.

Η εφαρμογή ΚΑΡΠΑ από παρευρισκόμενους είναι ζωτικής σημασίας πριν την άφιξη εξειδικευμένης βοήθειας.

Η ταχεία έναρξη θωρακικών συμπίεσεων και αναπνοών διάσωσης, μπορεί να διπλασιάσουν τις πιθανότητες επιβίωσης του θύματος.

Η προσπάθεια διάσωσης μιας ζωής περιλαμβάνει μια ακολουθία βημάτων. Κάθε βήμα επηρεάζει την επιβίωση.

#### **4. ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ**

Η υλοποίηση της άσκησης πρέπει να γίνεται σε εργαστηριακό χώρο όπου όλοι οι μαθητές θα έχουν καλή οπτική πρόσβαση.

##### **Υλικά**

Απαραίτητα:

- Πρόπλασμα ανθρωπίνου σώματος
- Μάσκα τεχνητής αναπνοής

Προαιρετικά:

- Η/Υ – Προτζέκτορας

#### **5. ΒΗΜΑΤΑ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ**

**A. Γίνεται περιγραφή και επίδειξη -από τους εκπαιδευτικούς- της παρακάτω ακολουθίας ενεργειών με τη χρήση προπλάσματος ανθρωπίνου σώματος.**

##### **1) ΠΛΗΣΙΑΣΤΕ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ**

Προσεγγίστε το θύμα με προσοχή. Βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχει κίνδυνος για εσάς, το θύμα ή οποιονδήποτε παρευρισκόμενο. Προσέξτε για κίνδυνο από ηλεκτρισμό, αέρια, οχήματα, οικοδομικά υλικά κλπ.

##### **2) ΕΛΕΓΞΤΕ ΓΙΑ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ**

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

Εάν απαντήσει

- Αφήστε το θύμα στη θέση του
- Μάθετε τι του συνέβη
- Επανελέγξτε τακτικά

Εάν δεν απαντήσει φωνάξτε για βοήθεια.

##### **3) ΦΩΝΑΞΤΕ ΓΙΑ ΒΟΗΘΕΙΑ**

Εάν βρίσκεται κάποιος κοντά σας, ζητήστε του να περιμένει, γιατί μπορεί να χρειαστείτε τη βοήθειά του.

Εάν είστε μόνος φωνάξτε δυνατά για να τραβήξετε την προσοχή, αλλά σε αυτή τη φάση μην εγκαταλείψετε το θύμα.

##### **4) ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΤΕ ΤΟΝ ΑΕΡΑΓΩΓΟ**

Σε ένα αναίσθητο θύμα η γλώσσα μπορεί να πέσει προς τα πίσω και να αποφράξει τον αεραγωγό. Ο αεραγωγός μπορεί να απελευθερωθεί με έκταση της κεφαλής και ανύψωση του πηγουνιού, έτσι ώστε η γλώσσα να τραβηχτεί από το πίσω μέρος του φάρυγγα.

- Γυρίστε το θύμα σε ύπτια θέση. Τοποθετήστε το ένα σας χέρι στο μέτωπό του και προσεκτικά κάντε έκταση της κεφαλής του προς τα πίσω.
- Ανυψώστε το πηγούνι χρησιμοποιώντας τα δύο δάχτυλα του άλλου σας χεριού κάτω από το οστείο τμήμα του πηγουνιού.
- Οι δύο αυτές συνδυασμένες κινήσεις θα απελευθερώσουν τον αεραγωγό.

#### 5) ΕΛΕΓΞΤΕ ΓΙΑ ΑΝΑΠΝΟΗ

Διατηρώντας τον αεραγωγό ανοιχτό, ελέγξτε εάν το θύμα αναπνέει φυσιολογικά:

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

#### «ΒΛΕΠΩ, ΑΚΟΥΩ , ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ»

Όχι περισσότερο από 10 δευτερόλεπτα πριν αποφασίσετε ότι το θύμα δεν αναπνέει φυσιολογικά

Μη συγχέετε τον προθανάτιο ρόγχο\* με τη φυσιολογική αναπνοή.

\*Προθανάτιος ρόγχος: επιφανειακή, βαριά, θορυβώδης ή gasping αναπνοή.

#### 6) ΚΑΛΕΣΤΕ 166 (112)

Εάν το θύμα δεν ανταποκρίνεται και δεν αναπνέει φυσιολογικά

- Και είστε μόνος:  
Καλέστε 166 ή 112 για ασθενοφόρο (εάν χρειάζεται εγκαταλείψτε το θύμα)
- Και υπάρχει κάποιος άλλος μαζί σας:

Στείλτε τον να καλέσει το 166 ή 112 για ασθενοφόρο, ενώ εσείς ξεκινήστε ΚΑΡΠΑ

Αυτός που τηλεφωνεί πρέπει να δηλώσει καθαρά το όνομά του, τον τόπο του συμβάντος και ότι το θύμα βρίσκεται σε καρδιακή ανακοπή.

#### 7) ΕΦΑΡΜΟΣΤΕ ΘΩΡΑΚΙΚΕΣ ΣΥΜΠΙΕΣΕΙΣ

Οι θωρακικές συμπίεσεις πραγματοποιούνται με το θύμα σε ύπτια θέση πάνω σε **σκληρή επιφάνεια**. Το στήρνο συμπιέζεται ρυθμικά προς την πλάτη. Έτσι το αίμα κινείται από την καρδιά και κυκλοφορεί στο σώμα.

- Γονατίστε δεξιά του θύματος. Με τον τρόπο αυτό διευκολύνεται η κίνηση του δεξιού σας χεριού που συνήθως έχει περισσότερη δύναμη.
- Τοποθετήστε τη βάση της παλάμης του χεριού σας στο κέντρο του θώρακα
- Τοποθετήστε τη βάση της παλάμης του άλλου σας χεριού πάνω στο πρώτο και πλέξτε τα δάχτυλα.

- Με τους αγκώνες τεντωμένους, φέρτε τους ώμους σας κάθετα πάνω από στο θώρακα του θύματος.
- Συμπιέστε το στέρνο 4-5 εκατοστά.
- Μετά χαλαρώστε τελείως την πίεση, χωρίς όμως να χαθεί η επαφή των χεριών σας με το θώρακα του θύματος. Ο χρόνος συμπίεσης πρέπει να είναι ίσος με το χρόνο χαλάρωσης.
- Η συνιστώμενη συχνότητα θωρακικών συμπίεσεων είναι περίπου 100 το λεπτό (λίγο λιγότερο από 2 συμπίεσεις ανά δευτερόλεπτο).  
Εφαρμόστε 30 θωρακικές συμπίεσεις.
- Μπορεί να σας βοηθήσει εάν μετράτε δυνατά «ένα και δύο και τρία....και τριάντα».

#### 8) ΧΟΡΗΓΗΣΤΕ ΑΝΑΠΝΟΕΣ ΔΙΑΣΩΣΗΣ

Οι θωρακικές συμπίεσεις είναι προτιμότερο να συνδυάζονται με αναπνοές διάσωσης. Μετά από **30 συμπίεσεις δώστε 2 αναπνοές διάσωσης.**

- Κρατώντας τον αεραγωγό ανοιχτό (έκταση κεφαλής και ανύψωση πηγουνιού) χρησιμοποιήστε τα δύο δάχτυλα του χεριού που εκτείνει την κεφαλή για να κλείσετε τη μύτη. Με το άλλο σας χέρι κρατήστε το πηγούνι ανυψωμένο επιτρέποντας στο στόμα ν' ανοίξει.
- Εισπνεύστε κανονικά και τοποθετήστε τα χείλη σας στεγανά γύρω από το στόμα του θύματος. Εκπνεύστε σταθερά στο στόμα του θύματος για περίπου 1 δευτερόλεπτο. Εάν είναι δυνατόν, παρατηρήστε το στήθος του θύματος, για να δείτε εάν ο θώρακας ανυψώνεται κατά τη διάρκεια κάθε αναπνοής διάσωσης.

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 αναπνοές διάσωσης.

Εάν με την πρώτη αναπνοή διάσωσης ο θώρακας δεν ανυψωθεί όπως σε φυσιολογική αναπνοή, τότε πριν την επόμενη προσπάθεια:

- Ελέγξτε το στόμα του θύματος και απομακρύνετε κάθε ορατό αντικείμενο που προκαλεί απόφραξη
- Επανελέγξτε εάν έχει εφαρμοστεί σωστά η έκταση της κεφαλής και η ανύψωση του πηγουνιού.
- Συνεχίστε συνδυάζοντας 30 θωρακικές συμπίεσεις με 2 αναπνοές διάσωσης μέχρις ότου αναλάβει εξειδικευμένη βοήθεια ή μέχρις ότου εξαντληθείτε.
- Εάν το θύμα αρχίσει να αναπνέει κανονικά τοποθετήστε το σε θέση ανάνηψης.



## **ΚΑΡΔΙΟΠΝΕΥΜΟΝΙΚΗ ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΗΣΗ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΒΡΕΦΗ**

- Κατά την καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση στα παιδιά η αλληλουχία ενεργειών είναι ίδια με των ενηλίκων, με τη μόνη διαφορά ότι ο θώρακας θα πρέπει να συμπιέζεται περίπου κατά το 1/3 του βάρους του.
- Σε περίπτωση καρδιοπνευμονικής αναζωογόνησης βρεφών οι αναπνοές διάσωσης είναι ευκολότερο να εφαρμόζονται συγχρόνως στο στόμα και τη μύτη του βρέφους.

### **ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΕΙΣ**

- Εάν δεν μπορείτε ή δεν επιθυμείτε να χορηγήσετε αναπνοές διάσωσης, εφαρμόστε μόνο θωρακικές συμπιέσεις. Εάν εφαρμόζονται μόνο θωρακικές συμπιέσεις, θα πρέπει να είναι συνεχείς με συχνότητα 100 ανά λεπτό.
- Σταματήστε να επανελέγξετε το θύμα μόνο εάν αρχίσει να αναπνέει κανονικά, διαφορετικά μη διακόπτετε την αναζωογόνηση.
- Κατά τη διάρκεια της αναζωογόνησης προσπαθήστε να αποφύγετε επαφή με αίμα, καθώς και με οποιοδήποτε άλλο σωματικό υγρό όπως σάλιο, ρινικές εκκρίσεις, ιδρώτα ή έμετο. Χρησιμοποιείστε προσωπίδα ή μαντηλάκι τσέπης.

### **B. Οι μαθητές ασκούνται ανά ζεύγη (θύμα – διασώστης) στην ακολουθία ενεργειών**

#### **ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ – ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ**

- Παρουσίαση της αλληλουχίας βημάτων ανά ζεύγη (θύμα – διασώστης) σε διαφορετικά σενάρια επειγουσών καταστάσεων πχ τροχαίο ατύχημα, δηλητηρίαση από αέριο, πυρκαγιά, πνιγμός κτλ

Εδώ θα πρέπει να δοθεί έμφαση στον τρόπο εφαρμογής του Γενικού Κανόνα παροχής Πρώτων Βοηθειών ανά περίπτωση.

#### **6. ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟ ΒΟΗΘΗΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ**

European Resuscitation Council <https://www.erc.edu>

<http://ercguidelines.elsevierresource.com/european-resuscitation-council-guidelines-resuscitation-2015-section-2-adult-basic-life-support-and/fulltext>

## ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ Νο 22

### 1. ΤΙΤΛΟΣ: ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΣΤΗΘΑΓΧΗΣ

### 2. ΠΡΟΣΔΟΚΟΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Εκτίμηση της σοβαρότητας της κατάστασης του πάσχοντα και άμεση χορήγηση βοήθειας, σε στηθαγχικό επεισόδιο.

Οι μαθητές στο τέλος του μαθήματος:

- Να είναι ικανοί να διακρίνουν τα συμπτώματα και σημεία της στηθάγχης.
- Να γνωρίζουν την αλληλουχία των βημάτων που πρέπει να ακολουθήσουν, για την εκτίμηση και αντιμετώπιση αυτής της επείγουσας κατάστασης εγκαίρως και με ταχύτητα, εφαρμόζοντας τους κανόνες ασφαλείας, πάσχοντα και διασώστη, που απαιτούνται κατά τη χορήγηση βοήθειας .

### 3. ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

Οι μαθητές/τριες θα πρέπει να έχουν διδαχθεί το θεωρητικό μέρος για την στηθάγχη, όπως αναφέρεται στην ενότητα 1 και στο πρώτο μέρος της ενότητας 1.1 του σχολικού βιβλίου στις σελίδες 19-21. «ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ Α΄ ΚΥΚΛΟΥ Τ.Ε.Ε.» , ΜΑΚΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ , ΜΠΑΡΛΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ, ΧΕΙΛΑΡΗΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ.

Η εργαστηριακή άσκηση (παροχή πρώτων βοηθειών στην στηθάγχη) αναφέρεται στην ενότητα 1.1.

### 4. ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

Η υλοποίηση της άσκησης πρέπει να γίνεται σε εργαστηριακό χώρο, ώστε όλοι οι μαθητές θα έχουν καλή οπτική πρόσβαση.

#### **Υλικά**

Απαραίτητα :

- Στρώμα άσκησης, ή καρέκλα, ή ένα σεντόνι.

Προαιρετικά :

- Φαρμακευτικό υλικό (νιτρώδες σκεύασμα)
- Η/Υ, Projector , Διαφάνειες και εικόνες .

### 5. ΒΗΜΑΤΑ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ

Α. Γίνεται περιγραφή και επίδειξη, αφού αναφερθεί από τους εκπαιδευτικούς, αρχικά το θεωρητικό πλαίσιο, θα ακολουθήσει επίδειξη ακολουθίας ενεργειών, όπως στις σελίδες 19 -21 του σχολικού βιβλίου.

#### **Επίδειξη Α΄ Βοηθειών από τον εκπαιδευτικό:**

1. Ασφαλής προσέγγιση, διασώστη και πάσχοντα, γρήγορα, ψύχραιμα και με περίσκεψη
2. Ελέγξτε για αντίδραση  
-Μάθετε τι του συνέβη, αν είναι δυνατόν.
3. Κλήση ιατρικής βοήθειας στο Ε.Κ.Α.Β. 166 ή στο 112

4. Ελάττωση του έργου της καρδιάς, αφήνοντας το θύμα στη θέση του και αναπαυτικά.
5. Βοήθεια για λήψη νιτρώδους φαρμάκου υπογλώσσια, αν είναι υπό αγωγή , με καθουχασμό πάσχοντα, χωρίς να δείξει ο διασώστης ότι πανικοβάλλεται.
6. Χαλάρωση των ρούχων του, και παραμονή σε καλά αεριζόμενο περιβάλλον.
7. Μεταφορά στο νοσοκομείο ή υγειονομικό σταθμό.
8. Συνεχής παρακολούθηση του πάσχοντος μέχρι την έλευση της βοήθειας .Αν χάσει τις αισθήσεις του, τοποθέτηση παθόντα σε θέση ανάνηψης (τα βήματα αναφέρονται στην αντίστοιχη ενότητα ), ή ίσως χρειαστεί να προχωρήσει ο διασώστης σε καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση (τα βήματα αναφέρονται στην αντίστοιχη ενότητα ).

B. Οι μαθητές ασκούνται ανά ζεύγη (παθόντας – διασώστης) στην ακολουθία ενεργειών για την παροχή πρώτων βοηθειών στην στηθάγχη, καθώς και στην αναγνώριση συμπτωμάτων σε σενάριο που θα δοθεί.

#### ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

- Εκτίμηση κατάστασης και παρουσίαση της αλληλουχίας βημάτων ανά ζεύγη (θύμα – διασώστης) .
- Αντιμέτωπιση στηθαγχικού επεισοδίου, με παιγνίδι ρόλων, σε σενάριο που θα δοθεί, μεταξύ «διασώστη και πάσχοντα», ή σε διαφορετικά σενάρια επειγουσών καταστάσεων π.χ. οδηγός αυτοκινήτου με καρδιακό επεισόδιο κατά την ώρα της οδήγησης.
- Επικοινωνία με την ελληνική καρδιολογική εταιρεία, για επίδειξη πρώτων βοηθειών, στο χώρο του σχολείου. Οι μαθητές ασκούνται ανά ζεύγη (θύμα – διασώστης) στην ακολουθία ενεργειών κάνοντας παράλληλα και χρήση του εργαστηριακού εξοπλισμού.

#### **6. ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ**

Περιγραφή ενδεικτικών τεχνικών αξιολόγησης που θα εφαρμοστούν:

Παρατήρηση στις απαντήσεις των ομάδων, στον τρόπο χειρισμού του παθόντα, στην αντίληψη τους καθώς και στην βοήθεια των άλλων αδύνατων μελών για κατανόηση του θέματος.

Συμπλήρωση φύλλου ερωτήσεων πολλαπλής επιλογής.

#### **7. ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟ ΒΟΗΘΗΤΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ ΚΑΙ ΠΗΓΕΣ**

- 1) «Πρώτες Βοήθειες» Γεώργιος Ι. Μπαλτόπουλος , Ιατρικές εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδης
- 2) «Πρώτες βοήθειες , Οδηγός Αντιμέτωπισης Ατυχημάτων στο σπίτι, την Εργασία και τις διακοπές» Βρετανικού ερυθρού σταυρού, Ιατρικές Εκδόσεις : Λίτσας
- 3) «Επείγουσες νοσηλευτικές διαδικασίες» Jean A. Proehl «Πρώτες βοήθειες» Heinz-E Köhnlein, Siegfried Weller, Wolfgang Vögel, Jorgen Nobel, Thomas Meinertz,  
Μετάφραση: Ν.Δ. Νηφόρος , Εκδόσεις: Παρισιάνος
- 4) «PHTLS Προνοσοκομειακή Υποστήριξη Ζωής στην Αντιμέτωπιση του Τραύματος» Ιατρικές εκδόσεις : Λαγός Δημήτριος
- 5) <http://www.ekab.gr/karpa/image002.jpg>

## ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ Νο 23

### 1. ΤΙΤΛΟΣ: ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΕΜΦΡΑΓΜΑΤΟΣ

### 2. ΠΡΟΣΔΟΚΟΜΕΝΑ ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Αναγνώριση και εκτίμηση, της πάρα πολύ σοβαρής κατάστασης του πάσχοντα, μειώνοντας το έργο της καρδιάς του, προσφέροντας άμεση χορήγηση βοήθειας.

Οι μαθητές στο τέλος του μαθήματος:

- Να είναι ικανοί να διακρίνουν τα συμπτώματα και σημεία του εμφράγματος.
- Να γνωρίζουν τον τρόπο που θα αντιμετωπίσουν εγκαίρως και με ταχύτητα την επείγουσα αυτή κατάσταση, εφαρμόζοντας τους κανόνες ασφαλείας που απαιτούνται κατά τη χορήγηση βοήθειας, χωρίς να θέτουν σε περαιτέρω κίνδυνο τον παθόντα και τον εαυτό τους .

### 3. ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

Οι μαθητές/τριες θα πρέπει να έχουν διδαχθεί το θεωρητικό μέρος για το οξύ έμφραγμα του μυοκαρδίου, όπως αναφέρεται στην ενότητα 1 και στο πρώτο μέρος της ενότητας 1.2 του σχολικού βιβλίου «ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ Α΄ ΚΥΚΛΟΥ Τ.Ε.Ε.» , ΜΑΚΟΣ, ΜΠΑΡΛΑΣ, ΧΕΙΛΑΡΗΣ.

Η εργαστηριακή άσκηση (παροχή πρώτων βοηθειών στο οξύ έμφραγμα του μυοκαρδίου ) αναφέρεται στην ενότητα 1.2.

### 4. ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

Η υλοποίηση της άσκησης πρέπει να γίνεται σε εργαστηριακό χώρο όπου όλοι οι μαθητές θα έχουν καλή οπτική πρόσβαση.

Υλικά

Απαραίτητα:

- Φαρμακευτικό υλικό (ακετυλοσαλικυλικό οξύ «ασπιρίνη»)
- Στρώμα άσκησης, ή καρέκλα ή ένα σεντόνι.

Προαιρετικά:

- Η/Υ, Projector , Διαφάνειες και εικόνες

### 5. ΒΗΜΑΤΑ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ

**A.** Γίνεται περιγραφή και επίδειξη, αφού αναφερθεί από τον εκπαιδευτικό, αρχικά το θεωρητικό πλαίσιο, θα ακολουθήσει επίδειξη ακολουθίας ενεργειών από τους εκπαιδευτικούς, ενεργειών όπως στις 25 - 32 σελίδες του βιβλίου.

1) Πλησιάστε με ασφάλεια

Προσεγγίστε το θύμα με προσοχή και ασφάλεια, διασώστη και πάσχοντα.

2) Ελέγξτε για αντίδραση

- Αφήστε το θύμα στη θέση του

- Μάθετε τι του συνέβη
- Επανελέγξτε τακτικά

Εάν δεν απαντήσει, καλέστε για εξειδικευμένη βοήθεια.

Όλα τα βήματα υλοποίησης πρώτων βοηθειών, που θα εφαρμοστούν στον πάσχοντα, αναφέρονται στο σχολικό βιβλίο στη σελίδα 28.

**B.** Οι μαθητές ασκούνται ανά ζεύγη (θύμα – διασώστης) στην ακολουθία ενεργειών για την παροχή πρώτων βοηθειών σε οξύ έμφραγμα του μυοκαρδίου, καθώς και στην αναγνώριση συμπτωμάτων σε σενάριο που θα δοθεί.

#### ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

- Εκτίμηση κατάστασης και παρουσίαση της αλληλουχίας βημάτων ανά ζεύγη (θύμα – διασώστης) σε διαφορετικά σενάρια επειγουσών καταστάσεων πχ . οδηγός αυτοκινήτου με καρδιακό επεισόδιο κατά την ώρα της οδήγησης.

- Επικοινωνία με την ελληνική καρδιολογική εταιρεία, για επίδειξη πρώτων βοηθειών, στο χώρο του σχολείου.

#### **6. ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ**

- Παιγνίδι ρόλων, με επεισόδιο εμφραγματία με παίκτη σε φιλικό ποδοσφαιρικό αγώνα.
- Διανομή φύλλων εργασίας στους μαθητές και άσκηση, βάσει αυτών, με ερωτήσεις που θα είναι: α) ανοιχτού τύπου και β) κλειστού τύπου με : Συμπληρώσεις κειμένου με λέξεις, Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής, Προτάσεις Σωστού/Λάθους, Αντιστοιχίσεις.

#### **7. ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟ ΒΟΗΘΗΤΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ ΚΑΙ ΠΗΓΕΣ**

- 1) «Πρώτες Βοήθειες» Γεώργιος Ι. Μπαλτόπουλος , Ιατρικές εκδόσεις Π. Χ. Πασχαλίδης
- 2) «Πρώτες βοήθειες , Οδηγός Αντιμετώπισης Ατυχημάτων στο σπίτι, την Εργασία και τις διακοπές» Βρετανικού ερυθρού σταυρού, Ιατρικές Εκδόσεις : Λίτσας
- 3) «Επείγουσες νοσηλευτικές διαδικασίες» Jean A. Proehl «Πρώτες βοήθειες» Heinz-E Kohnlein, Siegfried Weller, Wolfgang Vögel, Jurgen Nobel, Thomas Meinertz,. Μετάφραση: Ν.Δ. Νηφόρος , Εκδόσεις: Παρισιάνος
- 4) «PHTLS Προνοσοκομειακή Υποστήριξη Ζωής στην Αντιμετώπιση του Τραύματος» Ιατρικές εκδόσεις : Λαγός Δημήτριος

**ΑΠΑΤΟΥΜΕΝΟΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ  
ΓΙΑ ΤΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΩΝ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ**

Η υλοποίηση της άσκησης πρέπει να γίνεται σε εργαστηριακό χώρο όπου όλοι οι μαθητές θα κάθονται σε ημικυκλική διάταξη, θα έχουν άνεση χώρου και καλή οπτική πρόσβαση.

**ΥΛΙΚΑ:**

**Απαραίτητα:**

- Στρώμα άσκησης
- Κρεβάτι, Καρέκλα
- κουβέρτα, μαξιλάρια, σεντόνι
- Κουτί πρώτων βοηθειών
- Όλα τα υλικά που θα πρέπει να περιέχει το φαρμακείο πρώτων βοηθειών:

**Αντισηπτικά**

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Φυσιολογικός ορός</li> <li>➤ Οινόπνευμα</li> <li>➤ Οξυζενέ</li> <li>➤ Ερυθρό βάμμα του ιωδίου (Betadine)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Γάζες (αποστειρωμένες κοινές, αυτοκόλλητες, βαζελινούχες, αποστειρωμένες, επικάλυψης οφθαλμών)</li> <li>➤ Επίδεσμοι (ελαστικοί, κυλινδρικοί, διαφόρων μεγεθών, τριγωνικοί, αιμοστατικοί πιεστικοί)</li> </ul> |
|--|--|

**Φάρμακα**

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Αντιισταμινική αλοιφή</li> <li>➤ Αμμωνία</li> <li>➤ Κορτιζονούχο αλοιφή</li> <li>➤ Ψυκτικό spray</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Πιαστράκι επιδέσμου / Παραμάνες</li> <li>➤ Λαβίδα</li> <li>➤ Ψαλίδι</li> <li>➤ Νυστέρι</li> </ul> |
|--|--|

**Υλικά**

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Θερμόμετρο</li> <li>➤ Λευκοπλάστ</li> <li>➤ Αυτοκόλλητα επιθέματα</li> <li>➤ Βαμβάκι</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Σύριγγες μιας χρήσεως</li> <li>➤ Γάντια μιας χρήσεως</li> <li>➤ Μάσκα ή Μαντίλι τεχνητής αναπνοής</li> <li>➤ Φακό</li> <li>➤ Σημειωματάριο και στυλό</li> </ul> |
|--|--|

- Επίδεσμοι για περίδεση (εναλλακτικά υφάσματα που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για περίδεση),
- Πετσέτες ή πανιά, σκονί, ρούχο για να χρησιμοποιηθεί στη διάσωση
- Γάντια
- Ρολόι, που να έχει και δευτερολεπτοδείκτη
- Πιεσόμετρο
- Κολάρο
- παγοκύστες
- Λεκάνη (για νερό), κανάτα ή μπουκάλια με νερό ή τρεχούμενο νερό
- ποτήρι, κουταλάκι, ροφήματα γλυκά (ζαχαρόνερο, πορτοκαλάδα χυμός) καραμέλες, ζάχαρη, ροφήματα αλμυρά, αλάτι
- σακούλα - χαρτοσακούλα
- ξύλο, για επίδειξη πώς να απομακρύνουμε την ηλεκτρική πηγή
- Μάσκα Προσώπου Τεχνητής Αναπνοής

- πρόπλασμα βρέφους ή κούκλα
- Πρόπλασμα ανθρωπίνου σώματος για ΚΑΡΠΑ
- Φαρμακευτικό υλικό (ακετυλοσαλικυλικό οξύ «ασπιρίνη»)

**Προαιρετικά:**

- Πρόπλασμα ανθρωπίνου σώματος
- Η/Υ, video- προβολέας, οθόνη προβολής, ηχεία, πρόσβαση στο διαδίκτυο
- μηχανήμα μέτρησης σακχάρου, ταινίες για μέτρηση σακχάρου, σκαρφιστήρες
- ταυτότητα ή βραχιολάκι διαβητικού.
- μάσκα, προστατευτικά γυαλιά
- Ισοθερμική κουβέρτα Πρώτων Βοηθειών
- Φαρμακευτικό υλικό (νιτρώδες σκεύασμα)