Ελληνικός
Ερυθρός Σταυρός

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΙΣ ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΑΜΑΡΕΙΤΩΝ και ΔΙΑΣΩΣΤΩΝ
Τμήμα Εκπαίδευσης

www.samarites.gr

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΙΣ ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Πολλές φορές στα διάφορα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης διαβάζουμε ή ακούμε: ΄΄Μεταφέρθηκε στο νοσοκομείο όπου του παρασχέθηκαν οι Πρώτες Βοήθειες΄΄ ή ΄΄κατέληξε κατά τη μεταφορά του στο νοσοκομείο΄΄ ή ΄΄πέθανε στον τόπο του ατυχήματος γιατί δεν υπήρχε κανένας να του προσφέρει τις Πρώτες Βοήθειες΄΄.

Αλλά τι είναι οι Πρώτες Βοήθειες, και γιατί είναι τόσο σημαντικές;

Πρώτες Βοήθειες είναι οι πρώτες ενέργειες που κάνουμε στον τόπο του ατυχήματος, με ότι πρόχειρα μέσα διαθέτουμε, ώστε να σώσουμε τη ζωή του θύματος, να ανακουφίσουμε τον πόνο του και να προλάβουμε περαιτέρω επιδείνωση της κατάστασής του.

Όπως φαίνεται από τον ορισμό αυτό, οι Πρώτες Βοήθειες δεν αποσκοπούν στην τελική θεραπεία του ασθενούς ή του τραυματία. Όμως, αν προσφερθούν σωστά και αποτελεσματικά, οι πιθανότητες επιβίωσης και ομαλότερης αποθεραπείας αυξάνονται σημαντικά.

Ενίοτε, οι Πρώτες Βοήθειες μπορούν από μόνες τους να σώσουν τη ζωή του ασθενούς ή του τραυματία ή να τον θεραπεύσουν.

Για παράδειγμα, ένα θύμα που λόγω πνιγμού έχει υποστεί καρδιοαναπνευστική ανακοπή (διακοπή καρδιακής και αναπνευστικής λειτουργίας), μπορεί να επανέλθει μόνο με την εφαρμογή Καρδιοαναπνευστικής Αναζωογόνησης, ενώ ένα άλλο θύμα που είναι στην ίδια κατάσταση αλλά από διαφορετική αιτία π.χ. από έμφραγμα μυοκαρδίου, είναι εξαιρετικά απίθανο να επανέλθει αν δεν γίνει γρήγορα απινίδωση και δεν του χορηγηθούν κατάλληλα φάρμακα στο νοσοκομείο.

Οι πιθανότητες, όμως του δεύτερου θύματος έχουν αυξηθεί σημαντικά όταν εφαρμοσθεί πρώτα Καρδιοαναπνευστική Αναζωογόνηση σωστά και αποτελεσματικά στον τόπο του ατυχήματος.

Για το λόγο αυτό παίζει πολύ σημαντικό ρόλο, να γνωρίζουν όσο το δυνατόν περισσότεροι άνθρωποι τη σωστή εφαρμογή των Πρώτων Βοηθειών. Ανεξάρτητα από κοινωνική θέση, φύλο, επάγγελμα ή οικονομική κατάσταση, όλοι κάποτε μπορεί να βρεθούμε ως μάρτυρες σε κάποιο επείγον περιστατικό.
Αυτό μπορεί να συμβεί στο δρόμο, στη δουλειά, στο σπίτι, αλλά και στο πλέον απρόσμενο περιβάλλον.

Στην περίπτωση αυτή, όλοι συνήθως θέλουμε να βοηθήσουμε, αφού η ελληνική συνείδηση αντικατοπτρίζει την αγάπη προς το συνάνθρωπο και η παραβολή του Καλού Σαμαρείτη είναι βαθιά χαραγμένη στο μυαλό του Έλληνα, αλλά ελάχιστοι γνωρίζουν πως να το κάνουν σωστά.
Το αποτέλεσμα είναι ότι τελικά η έκβαση της υγείας του ασθενούς ή του τραυματία είναι συχνά δραματική.

Ο άνθρωπος που θα βρεθεί μπροστά μας δεν επιλέγει ούτε να τραυματιστεί, αλλά ούτε και να τον περιθάλψουμε εμείς. Εμείς όμως επιλέγουμε να τον βοηθήσουμε και συνεπώς θα πρέπει να γνωρίζουμε σωστά πώς να το κάνουμε αυτό. Εξάλλου, αν εμείς βρισκόμαστε ποτέ στη θέση του θύματος για παράδειγμα ενός τροχαίου ατυχήματος, θα θέλαμε να λάβουμε την πλέον ποιοτική βοήθεια, έτσι και εμείς θα πρέπει να είμαστε σε θέση να προσφέρουμε την πλέον αποτελεσματική βοήθεια σε όποιον συνάνθρωπό μας το χρειαστεί.

Σε πολλές χώρες του κόσμου η εκμάθηση των Πρώτων Βοηθειών ξεκινά από τα πρώτα χρόνια του σχολείου και συνεχίζεται σε όλους σχεδόν τους τομείς της πορείας του ατόμου μέσα στην κοινωνία.

Για παράδειγμα, στη Γερμανία είναι υποχρεωτικό για τον υποψήφιο οδηγό να παρακολουθήσει ένα πρόγραμμα Πρώτων Βοηθειών διαρκείας 12 ωρών.

Επίσης, στη Μεγάλη Βρετανία η γνώση των Πρώτων Βοηθειών θεωρείται σημαντικό προσόν για αρκετούς τομείς εργασίας.

Η εφαρμογή των Πρώτων Βοηθειών είναι εξαιρετικά εύκολη, απαιτεί ελάχιστες γνώσεις ανατομίας και φυσιολογίας (αρκετά κατώτερες από αυτές που διδάσκονται στα σχολικά χρόνια) και σχεδόν μηδενικό εξοπλισμό.
Για το λόγο αυτό είναι πολύ εύκολη η εκμάθησή τους!

Η δυσκολία των Πρώτων Βοηθειών έγκειται στο περιβάλλον του ατυχήματος.

Οι κίνδυνοι που προκάλεσαν το ατύχημα, πιθανότατα συνεχίζουν να υφίστανται και να έχουν τη δυνατότητα να προκαλέσουν άλλο ένα ατύχημα, αυτή τη φορά με θύμα όποιον προσπαθήσει απρόσεκτα και επιπόλαια να βοηθήσει τα θύματα του πρώτου ατυχήματος.

Ο τραυματίας πάντα περιστοιχίζεται από πολλούς ανθρώπους που θέλουν να βοηθήσουν, αλλά δεν ξέρουν πώς, αλλά και από περίεργους, που απλά το γεγονός τους κίνησε την περιέργεια.

Ο χώρος του ατυχήματος μπορεί να είναι άγνωστος σε αυτόν που παρέχει τις Πρώτες Βοήθειες, με αποτέλεσμα οι προαναφερθέντες κίνδυνοι να μεγιστοποιούνται.

Η περιοχή μπορεί να είναι απομακρυσμένη, και να μην μπορεί να φθάσει καθόλου ασθενοφόρο ή να καθυστερήσει η άφιξή του.

Όλοι αυτοί μπορούν να είναι οι χειρότεροι εχθροί αλλά και οι καλύτεροι σύμμαχοι, τόσο του τραυματία, όσο και του παρέχοντος τις Πρώτες Βοήθειες.

Για να είναι αποτελεσματικός, ο άνθρωπος που προσφέρει Πρώτες Βοήθειες θα πρέπει να έχει τη δυνατότητα να σκέφτεται καθαρά και να πράττει με βάση τη λογική, τη στιγμή που όλοι οι άλλοι έχουν καταβληθεί από πανικό ή λειτουργούν με βάση το συναίσθημα.

Παρόλο που πολλές φορές το συναίσθημα θα μας εξωθεί να δοκιμάσουμε να επέμβουμε σε ένα περιστατικό, η λογική μπορεί να μας αποτρέψει, για λόγους π.χ. ασφάλειας.

Ενώ, για παράδειγμα, το συναίσθημα λέει ότι πρέπει να μπούμε σε ένα φλεγόμενο κτίριο για να σώσουμε ένα μικρό παιδάκι από βέβαιο θάνατο, η λογική λέει ότι δεν πρέπει να μπούμε, εκτός και αν έχουμε κατάλληλη εκπαίδευση και εξοπλισμό, γιατί αν μπούμε στο κτίριο χωρίς αυτά, πιθανότατα θα εγκλωβιστούμε και εμείς, με αποτέλεσμα να πρέπει η Πυροσβεστική Υπηρεσία να σώσει δύο αντί για έναν ή μπορεί να χάσουμε τη ζωή μας και οι δύο τελικά.

Σε ένα επείγον περιστατικό όλοι στρέφονται στον γνώστη για να σώσει την κατάσταση, όποια και αν είναι αυτή. Αυτός θα πρέπει να σκέφτεται καθαρά και να λειτουργεί σωστά για να μπορέσει να αντιμετωπίσει την κατάσταση.
Θα πρέπει να δείχνει αποφασιστικός και να κάνει ότι κάνει με ψυχραιμία, για να έχει κάποιο θετικό αποτέλεσμα.

Ο πανικός είναι ο χειρότερος εχθρός όλων.

Ο πανικός αναπτύσσεται εύκολα, μεταδίδεται ταχύτατα και καταπολεμάται δύσκολα και αργά. Ακόμα χειρότερα, αν ο παρέχων τις Πρώτες Βοήθειες πανικοβληθεί, ο πανικός αυτός έχει δυσανάλογα σοβαρές συνέπειες σε όλους τους υπόλοιπους, συμπεριλαμβανομένου και του θύματος.

Αντίθετα, αν ο αρωγός παραμείνει ψύχραιμος, τότε κερδίζει την εμπιστοσύνη όλων.

Για να μπορέσει όμως να παραμείνει ψύχραιμος και να ενεργήσει σωστά, θα πρέπει να έχει συνειδητοποιήσει το ρόλο του τη συγκεκριμένη στιγμή, να έχει θάρρος και να ενεργήσει με βάση τη λογική.

Η μέριμνα για την ασφάλεια ξεκινά πριν ασχοληθούμε με το θύμα.

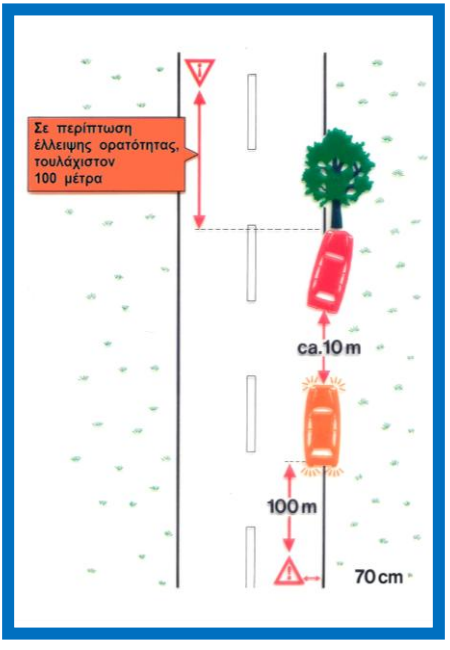
Πολύ βασικό ρόλο στην αντιμετώπιση κάποιου περιστατικού παίζει η ασφάλεια του αρωγού, των Διασωστών, των παρισταμένων, του θύματος, γενικά του χώρου του ατυχήματος.

Πολλά ατυχήματα έχουν συμβεί όταν πολίτες ή Διασώστες προσπάθησαν να βοηθήσουν τα θύματα ενός ατυχήματος χωρίς να έχουν λάβει τα απαραίτητα μέτρα ασφαλείας.

Για το λόγο αυτό η ασφάλεια της επονομαζόμενης στη γλώσσα των Διασωστών ΄΄**σκηνής του ατυχήματος**΄΄ θα πρέπει να είναι το κύριο μέλημα οποιουδήποτε προσφέρει τις Πρώτες Βοήθειες.

Καθώς πλησιάζουμε, θα πρέπει να έχουμε όλες τις αισθήσεις μας σε επαγρύπνηση για να μπορέσουμε να αντιληφθούμε έγκαιρα τυχόν κινδύνους που μπορεί να υπάρχουν, όπως για παράδειγμα συνεχιζόμενη ροή ηλεκτρικού ρεύματος σε μια ηλεκτροπληξία, συνεχιζόμενη κυκλοφορία οχημάτων στο χώρο του τροχαίου ατυχήματος, ή κίνδυνος τραυματισμού από μια ψηλή σκάλα που βρίσκεται κοντά στο χώρο ενός εργατικού ατυχήματος.

Πριν από την έναρξη οποιασδήποτε ενέργειας θα πρέπει να κάνουμε μια γρήγορη οπτική σάρωση όλης της σκηνής του ατυχήματος, με σκοπό τον εντοπισμό τυχόν κινδύνων.



Για όσους κινδύνους εντοπίσουμε, θα λάβουμε μέριμνα ώστε να τους μειώσουμε.

Θα κόψουμε την παροχή του ρεύματος στην περίπτωση της ηλεκτροπληξίας, θα τοποθετήσουμε πρόσθετο τρίγωνο σε κατάλληλη θέση **(και στο απέναντι ρεύμα όπως φαίνεται στην εικόνα)** στην περίπτωση ενός τροχαίου ατυχήματος, και θα τοποθετήσουμε τη σκάλα στο έδαφος στην περίπτωση του εργατικού ατυχήματος.

Αν δεν μπορεί να γίνει τίποτα για να μειωθεί ο κίνδυνος, θα πρέπει να μετακινηθεί ο τραυματίας από τη θέση του.

Αυτό θα πρέπει να γίνεται μόνο όταν ο κίνδυνος είναι άμεσος και σοβαρός, δηλαδή απειλείται άμεσα η ζωή του θύματος.

Για παράδειγμα, θα μετακινήσουμε το θύμα ενός τροχαίου ατυχήματος που βρίσκεται κάτω από ένα αυτοκίνητο που βρίσκεται στην άκρη ενός γκρεμού και θα πέσει από στιγμή σε στιγμή, αλλά δεν θα μετακινήσουμε το θύμα ενός τροχαίου ατυχήματος που βρίσκεται σε έναν δρόμο που δεν έχει ιδιαίτερη κίνηση, και μπορούμε να επισημάνουμε τον κίνδυνο με ένα κατάλληλα τοποθετημένο τρίγωνο.

Σε κάθε περίπτωση, η μετακίνηση του θύματος θα πρέπει να είναι το μέσο έσχατης ανάγκης και μόνο, αφού με τη μετακίνηση του τραυματία μπορούμε να προκαλέσουμε επιδείνωση της κατάστασής του, ή και το θάνατό του, γεγονός που συμβαίνει δυστυχώς πολύ συχνά. Για το λόγο αυτό, οι μετακινήσεις τραυματιών και ασθενών στον τόπο του ατυχήματος θα πρέπει γενικά να αποφεύγονται και να αφήνονται στο εξειδικευμένο προσωπικό των ασθενοφόρων ή της Πυροσβεστικής Υπηρεσίας.

Πολλές φορές, στην προσπάθεια να βοηθήσουμε κάποιον, θέτουμε σε μεγαλύτερο κίνδυνο τη ζωή του. Για να αποφεύγεται αυτό, θα πρέπει ο καθένας μας να κάνει μόνο αυτά για τα οποία είναι εκπαιδευμένος.

Αυτό ισχύει και στην καθημερινή μας ζωή (δεν ζητάμε ποτέ από έναν τεχνικό υδραυλικό να κάνει μια ηλεκτρική εγκατάσταση!) πόσο μάλλον όταν πρόκειται για τη ζωή ενός άλλου ανθρώπου.

Οι περαστικοί θα πρέπει να μένουν σε κάποια απόσταση από τη σκηνή του ατυχήματος ή να φροντίζουμε να χρησιμοποιήσουμε κάποιους από αυτούς κατάλληλα, ως βοηθούς.

Για παράδειγμα, κάποιος ο οποίος φαίνεται ότι έχει σωματική δύναμη, μπορεί να βοηθήσει στο να σηκώσει ένα φορείο ή στο να κρατήσει τους παρευρισκομένους μακριά από τον τόπο του ατυχήματος.

Κάποιος άλλος μπορεί να καλέσει τις αρμόδιες υπηρεσίες εκτάκτου ανάγκης.

Ένας τρίτος που γνωρίζει την περιοχή μπορεί να αναλάβει να καθοδηγήσει το ασθενοφόρο που θα έρθει στο χώρο του ατυχήματος ή να ρυθμίσει την κυκλοφορία μέχρι να φτάσει η τροχαία, φορώντας ένα διακριτικό γιλέκο για να γίνεται αντιληπτός από μακριά.

Δεν πρέπει να αφήσουμε να αναλάβει κανένας το θύμα αν δεν γνωρίζει τι να κάνει. Το πιθανότερο είναι ότι θα χειροτερέψει τα πράγματα. Ακόμα και εμείς οι ίδιοι δεν θα πρέπει να εφαρμόσουμε παρά μόνο αυτά για τα οποία είμαστε απόλυτα σίγουροι και εκπαιδευμένοι.

Σε κάθε περίπτωση, αν έχουμε φροντίσει για την ασφάλεια του χώρου του ατυχήματος, θα έχουμε κάνει πάρα πολλά, αφού θα έχουμε προλάβει τυχόν επιδείνωση της κατάστασης του θύματος.

Μόλις η ασφάλεια της σκηνής του ατυχήματος έχει εξασφαλιστεί, θα πρέπει να γίνει άμεσα η κλήση στις υπηρεσίες εκτάκτου ανάγκης. Αυτή θα είναι που θα ενεργοποιήσει το όλο σύστημα επέμβασης του ΕΚΑΒ, της Πυροσβεστικής Υπηρεσίας και της Ελληνικής Αστυνομίας. Η κάθε μια από αυτές τις υπηρεσίες παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στην όλη αντιμετώπιση ενός περιστατικού.

Είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζουμε όλοι τους αριθμούς κλήσης των υπηρεσιών εκτάκτου ανάγκης.

Πολλοί συνάνθρωποί μας έχουν βρεθεί σε τροχαία ατυχήματα και θέλοντας να βοηθήσουν αναρωτιούνται πιο είναι το τηλέφωνο του 100!

Αυτή η κλήση μπορεί να γίνει από οποιοδήποτε σημείο: από καρτοτηλέφωνο χωρίς να χρειάζεται τηλεκάρτα, από σταθερό ή κινητό τηλέφωνο χωρίς χρέωση.

Σε κάθε περίπτωση, η κλήση αυτή θα πρέπει να περιέχει τις βασικές πληροφορίες ώστε να μπορέσει το σύστημα να ανταποκριθεί γρήγορα και αποτελεσματικά.

Οι πληροφορίες αυτές θα πρέπει να δίνονται με τη σειρά που αναφέρονται παρακάτω:

- **Τι περιστατικό έχει συμβεί**
- **Πού έγινε το περιστατικό**
- **Πόσοι είναι οι τραυματίες**
- **Πότε έγινε**
- **Ποιός καλεί**
- **Τηλέφωνο από το οποίο καλούμε**
- **Άλλες σημαντικές λεπτομέρειες**

Για να εξασφαλίζουμε ότι δεν ξεχάσαμε να αναφέρουμε κάτι, και ότι ο τηλεφωνητής του κέντρου δεν χρειάζεται κάποια άλλη πληροφορία, κλείνουμε τελευταίοι το τηλέφωνο.

Η ΄΄**αλυσίδα της διάσωσης**΄΄ συνεχίζεται με την παροχή των Πρώτων Βοηθειών, όπου και πάλι ισχύει ότι κάνουμε μόνο αυτά για τα οποία είμαστε απόλυτα σίγουροι και εκπαιδευμένοι.

Με την άφιξη του ασθενοφόρου, ο τραυματίας παραδίδεται στο προσωπικό της υγειονομικής ή διασωστικής υπηρεσίας.

Τελικά καταλήγει στο νοσοκομείο, όπου γίνεται η σταθεροποίησή του και η προώθησή του στην αντίστοιχη κλινική.

Τι πρέπει όμως να κάνω ώστε εάν εμπλακώ σε ένα ατύχημα να είμαι προετοιμασμένος και εκπαιδευμένος;

Το Τμήμα Εκπαίδευσης της Διεύθυνσης Σώματος Σαμαρειτών και Διασωστών του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού σου προσφέρει το πρόγραμμα εκπαίδευσης πολιτών ΄΄**ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΓΙΑ ΠΟΛΙΤΕΣ΄΄,** με σκοπό την παροχή θεωρητικών γνώσεων και πρακτικών δεξιοτήτων ώστε σε ένα έκτακτο συμβάν, όπως ένα ατύχημα, να μπορείς και να προστατεύεσαι και να βοηθάς αποτελεσματικά τον συνάνθρωπό σου.

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του προγράμματος σου παρέχεται **Πιστοποιητικό Εκπαίδευσης**, **Κάρτα Μέλους ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ** καθώς και η ειδικότητα ΄΄**ΒΟΗΘΟΣ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ**΄΄, τα οποία έχουν ισχύ για πέντε χρόνια.

Δημόσιος και ιδιωτικός τομέας, επιχειρήσεις, εταιρίες, οργανισμοί, σχολεία, σώματα ασφαλείας, κοινότητες και ομάδες που εκπαιδεύουν το προσωπικό ή τα μέλη τους στο πρόγραμμα ΄΄**ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΓΙΑ ΠΟΛΙΤΕΣ**΄΄ λαμβάνουν κατόπιν αίτησης το ειδικό ΄΄**ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ**΄΄ από το Τμήμα Εκπαίδευσης της Διεύθυνσης Σώματος Σαμαρειτών και Διασωστών του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού.

Ελληνικός
Ερυθρός Σταυρός

Διεύθυνση Σώματος Σαμαρειτών και Διασωστών
Τμήμα Εκπαίδευσης

Καρόλου 8 και Αγίου Ανδρέα
ΤΚ 262 23, Πάτρα

Τηλ. 2610.279.955, Fax 2610.273.444

www.samarites.gr

info@samarites.gr

Ελληνικός
Ερυθρός Σταυρός

έλα κ' εσύ!

Σώμα Εθελοντών Σαμαρειτών και Διασωστών

πληροφορίες και εγγραφές στα κατά τόπους τμήματα του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΙΣ ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ Γ. ΓΕΡΑΣΙΜΑΤΟΣ
Διασώστης Ε.Ε.Σ.
Εκπαιδευτής Εκπαιδευτών

ΓΙΩΡΓΟΣ – ΜΑΡΙΟΣ Ι. ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗΣ
Ναυαγοσώστης Ε.Ε.Σ.
Διεθνής Εκπαιδευτής Ναυαγοσωστικής

Την επιμέλεια της έκδοσης, παραγωγής και διάθεσης του εκπαιδευτικού εγχειριδίου ΄΄ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΙΣ ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ΄΄ έχει ο Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός / Διεύθυνση Σώματος Σαμαριτών και Διασωστών / Τμήμα Εκπαίδευσης.

Copyright © Αύγουστος 2008, ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΕΡΥΘΡΟΣ ΣΤΑΥΡΟΣ
Διεύθυνση Σώματος Σαμαριτών και Διασωστών
Τμήμα Εκπαίδευσης