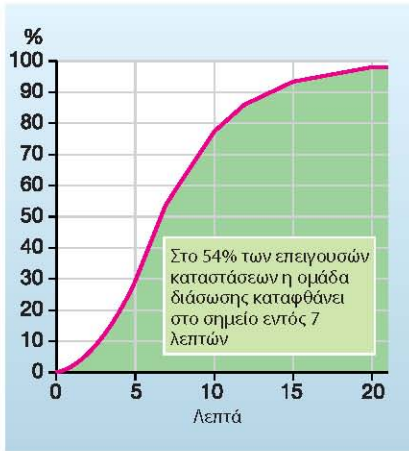
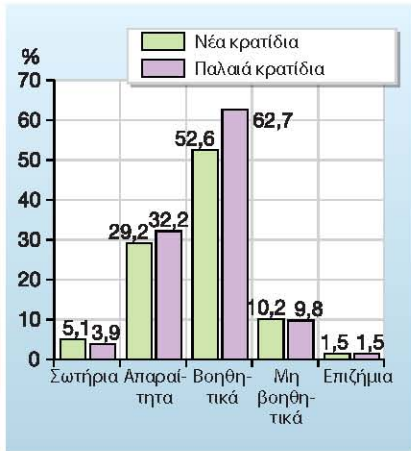


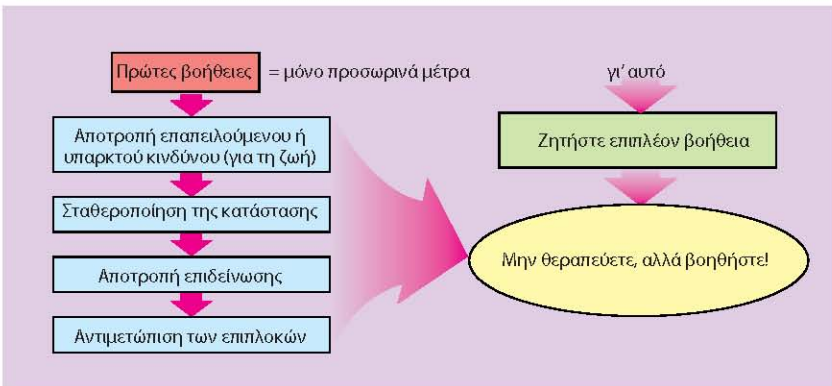
10 ■ Εισαγωγή



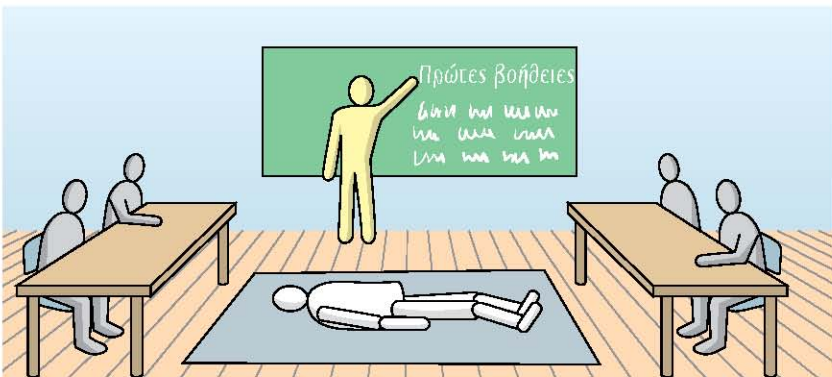
A. Χρόνος διαδρομής της ομάδας διάσωσης



B. Αξιολόγηση των μέτρων πρώτων βοηθειών



Γ. Σκοποί των πρώτων βοηθειών



Δ. Εκπαίδευση στις πρώτες βοήθειες

Σημασία των πρώτων βοηθειών

Καθημερινά πολλοί άνθρωποι βρίσκονται αιφνίδια και χωρίς να το περιμένουν σε κάποια επείγουσα κατάσταση. Μέσω ατυχημάτων στο οδικό δίκτυο, στον εργασιακό χώρο, στην οικία και στους χώρους ψυχαγωγίας, η υγεία μπορεί να διαταραχθεί μέσω παθήσεων (έμφραγμα μυοκαρδίου, κρίση άσθματος) και μέσω δηλητηριάσεων. Πολλές φορές μπορεί να απειλείται και η ζωή. Σε τέτοιες καταστάσεις η ανθρώπινη ζωή εξαρτάται από τη βοήθεια των άλλων.

Οι **ομάδες διάσωσης** στην Ομοσπονδιακή Δημοκρατία της Γερμανίας και σε πολλά άλλα κράτη είναι καλά παρεμβάλλονται μόνο λίγα λεπτά ανάμεσα στη ζωή και στον θάνατο ή στις επιπλοκές. Έτσι εξαρτάται κάποιος από **πρώτες βοήθειες** εντός ενός πυκνού δικτύου με βάρδιες διάσωσης από ανθρώπους οι οποίοι ίσως τυχαία βρίσκονται στον τόπο του ατυχήματος – ακόμα και όταν απομένουν μόνο λίγα λεπτά έως την εμφάνιση της ομάδας διάσωσης (Α). Εάν επιζηήσει κάποιο θύμα και εμφανιστούν εμμένουσες βλάβες, αν και σπάνια – είναι συχνά *καθαρστικό* οι διασωστές να εφαρμόσουν τα βασικά μέτρα.

Ορισμός των πρώτων βοηθειών

Πρώτες βοήθειες σημαίνει ότι τα μέτρα του τυχάου αυτόπτη μάρτυρα ακολουθούν άλλα, τα οποία εφαρμόζονται είτε από το προσωπικό της ομάδας διάσωσης στον τόπο του συμβάντος είτε από τους ιατρούς και το προσωπικό υγείας στο ιατρείο και στο νοσοκομείο. Οι Πρώτες Βοήθειες εμπεριέχουν προσωρινά – αλλά πολύ δραστικά – μέτρα, με τα οποία μπορεί να αξιοποιηθεί και να γεφυρωθεί ο χρόνος μέχρι την τελική φροντίδα. Έτσι, η φροντίδα των θυμάτων από τον ιατρό ή την ομάδα διάσωσης δεν μπορεί να αντικατασταθεί: Στο σημείο του ατυχήματος του θύμα *δεν πρέπει να θεραπευτεί, αλλά να βοηθηθεί* ανάλογα.

Οι πάροχοι πρώτων βοηθειών πρέπει να αποτρέψουν έναν επαπειλούμενο ή υπαρκτό κίνδυνο για την υγεία του θύματος, να σταθεροποιήσουν την κατάσταση του και έτσι να αντιμετωπίσουν την επιδείνωση της κατάστασής του (Γ).

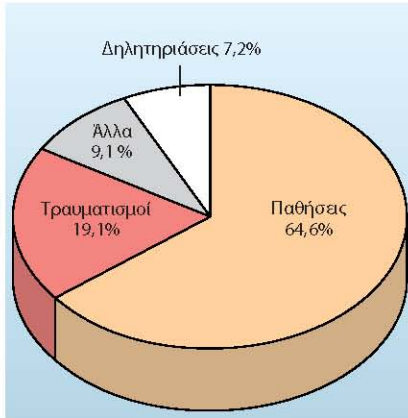
Έτσι μειώνεται ο κίνδυνος περαιτέρω επιπλοκών και επηρεάζεται θετικά η εξέλιξη των δαπανών στην υγεία, αφού τα πρώτα μέτρα σε μια επείγουσα κατάσταση διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στη διάρκεια, στο είδος και στο περιεχόμενο της επακόλουθης αντιμετώπισης. Ο κίνδυνος πρόκλησης βλάβης στο θύμα μέσω της προσφοράς βοήθειας είναι αμελητέος (Β). Σε κάθε περίπτωση είναι πιο λογικό να κάνει κανείς κάτι, παρά να στέκεται άπραγος και να μην παρέχει βοήθεια.

Εκπαίδευση πρώτων βοηθειών

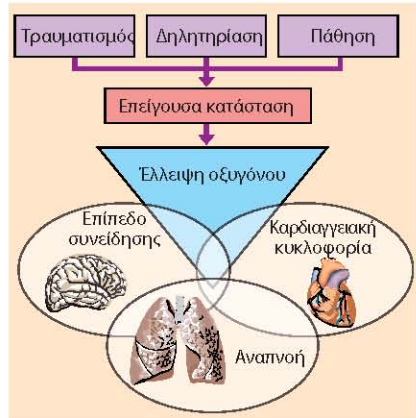
Ο καθένας μπορεί να μάθει εύκολα πρώτες βοήθειες (Δ): Μη κερδοσκοπικοί οργανισμοί βοήθειας (π.χ. *Ερυθρός Σταυρός*), καθώς και ιδιωτικοί πάροχοι προσφέρουν μαθήματα. Κατά κανόνα, τα μαθήματα στη Γερμανία γίνονται τα Σαββατοκύριακα ή τα απογεύματα σε εργάσιμες ημέρες και περιλαμβάνουν οκτώ ώρια (16 ωριαία μαθήματα των 45 λεπτών). Υπάρχουν πάρα πολλές ειδικές προσφορές για γονείς, εκπαιδευτικούς, ηλικιωμένους και αθλητές. Αυτοί που αποκτούν άδεια ολοκληρώνουν κατά κανόνα μία σύντομη σειρά μαθημάτων στα οποία διδάσκονται άμεσα μέτρα διάσωσης. Συχνά απαιτείται ένα κόστος συμμετοχής. Αν ο εργοδότης συμφωνεί με τη συμμετοχή στη σειρά μαθημάτων, αναλαμβάνει ο εμπορικός σύλλογος τα έξοδα.

Η σειρά μαθημάτων θα πρέπει να επαναλαμβάνεται κάθε δύο χρόνια. Από τη μία, για να φρεσκάρει κανείς τις γνώσεις και να μην τις ξεχάσει, και από την άλλη γιατί η επείγουσα ιατρική εξελίσσεται συνεχώς και τα μέτρα πρώτων βοηθειών μπορεί να αλλάξουν.

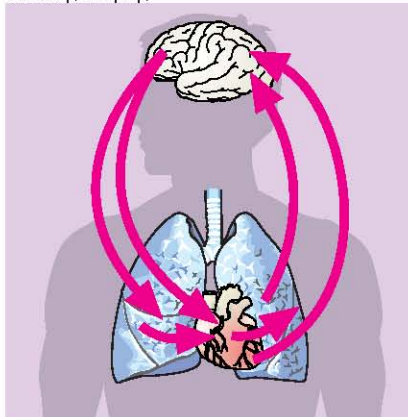
Στα μαθήματα πρώτων βοηθειών διδάσκουν επαγγελματίες με βάση ένα δεδομένο κατάλογο θεμάτων, τον οποίο έχουν επεξεργαστεί οι οργανισμοί βοήθειας σε συμφωνία με το *υπουργείο υγείας* στη Γερμανία και με το *Γερμανικό Συμβούλιο για τις Πρώτες Βοήθειες*, καθώς και με τους ιατρικούς συλλόγους.



A. Είδη επειγουσών καταστάσεων σε κλήσεις έκτακτης ανάγκης



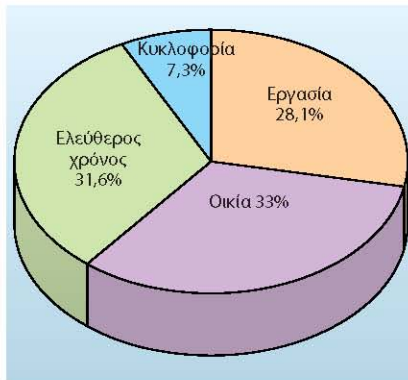
B. Κίνδυνος για τη ζωή λόγω έλλειψης οξυγόνου



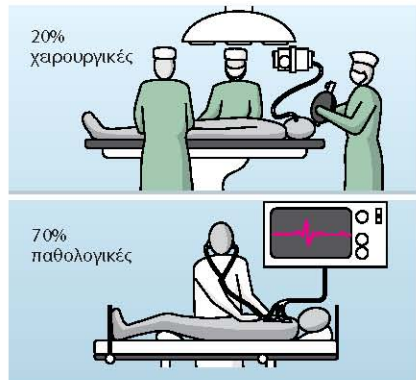
Γ. Ζωτικές λειτουργίες



Δ. Χαρακτηριστικά μιας επείγουσας κατάστασης



E. Κατανομή των αιτημάτων



ΣΤ. Κατανομή των επειγουσών καταστάσεων

Ζωτικές λειτουργίες και έλλειψη οξυγόνου

Τα ατυχήματα, οι οξείες παθήσεις ή οι δηλητηριάσεις μπορεί να οδηγήσουν σε μια **επείγουσα κατάσταση** (Α). Σε τέτοια περίπτωση απειλείται η υγεία του προσβεβλημένου ατόμου. Όταν οι *ζωτικές λειτουργίες* του επιπέδου συνείδησης, της αναπνοής και της καρδιαγγειακής κυκλοφορίας απειλούνται λόγω έλλειψης οξυγόνου, τότε υπάρχει ενδεχομένως κίνδυνος για τη ζωή (Β). Ακόμα και οι διαταραχές μιας *επιμέρους* ζωτικής λειτουργίας μπορεί να προκαλέσουν έλλειψη οξυγόνου, αφού το επίπεδο συνείδησης, η αναπνοή και η καρδιαγγειακή κυκλοφορία αλληλοεξαρτώνται (Γ).

Η διαταραχή του επιπέδου συνείδησης επιδρά στην αναπνοή και την κυκλοφορία. Η οξεία δύσπνοια, όπως σε κρίση άσθματος, μπορεί να οδηγήσει σε απώλεια συνείδησης και σε καρδιαγγειακή ανακοπή. Όταν το φορτίο της καρδιάς είναι μειωμένο (π.χ. λόγω εμφράγματος μυοκαρδίου), μπορούν να επηρεαστούν και το επίπεδο συνείδησης και η αναπνοή.

Εάν και οι τρεις ζωτικές λειτουργίες διακοπούν λόγω έλλειψης οξυγόνου, τότε ο άνθρωπος είναι κλινικά νεκρός. Το οξυγόνο είναι απαραίτητο για τη ζωή του ανθρώπου. Η ζωή δεν είναι δυνατή χωρίς επαρκή παροχή του οξυγόνου. Στα μέτρα πρώτων βοηθειών πρέπει επομένως να φροντίζει κανείς πάντα ώστε να εξασφαλίζεται η παροχή οξυγόνου στο προσβεβλημένο άτομο.

Χαρακτηριστικά μιας επείγουσας κατάστασης

Η επείγουσα κατάσταση χαρακτηρίζεται όχι μόνο από τη δυσλειτουργία της υγείας, αλλά και από τον κίνδυνο απειλής για τη ζωή, που πρέπει να αναστραφεί άμεσα (Δ). Είναι επίσης χαρακτηριστικό ότι ο άνθρωπος, ο οποίος δεν μπορεί να βοηθήσει τον εαυτό του, χρειάζεται επείγοντως βοήθεια. Το θύμα χρειάζεται άλλους και εξαρτάται από άλλους. Εκτός αυτού, η εμφάνιση μιας επείγουσας κατάστασης δεν είναι συχνή. Ένας άνθρωπος σπάνια θα βιώσει μία κατάσταση κατά την οποία απειλείται η ζωή του. Φυσικά είναι πιο συχνή η εμφάνιση μικρότερων τραυματισμών – αλλά και αυτές είναι κατά κανόνα εξαιρέσεις στην καθημερινότητα. Οι επείγουσες καταστάσεις εμφανίζονται αναπάντεχα και απρόβλεπτα. Ακόμη και αν κάποιος έχει συναίσθηση των γενικών πιθανοτήτων μιας επείγουσας κατάστασης, οι συγκεκριμένες επείγουσες καταστάσεις είναι αρκετά διαφορετικές για να είναι σε θέση κάποιος να τις ανακαλέσει στη σκέψη του με λεπτομέρειες.

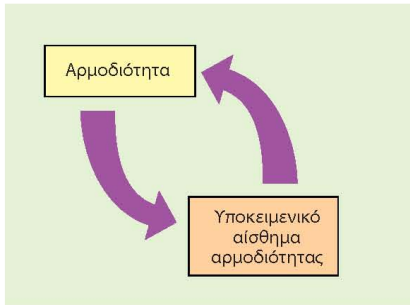
Τις επείγουσες καταστάσεις μπορεί να τις εξομοιώσει κανείς μόνο για λόγους εξάσκησης επομένως μόνο περιορισμένα κοντά στην πραγματικότητα – σε αντίθεση με τις εξετάσεις και τις συνευτεθείσες πρόληψης. Εκεί γνωρίζει κανείς επί της ουσίας τι τον περιμένει. Σκέφτεται τις λέξεις που ταιριάζουν, φορά τα κατάλληλα ρούχα και απαντά στις ερωτήσεις του συνομιλήτη του. Αυτό είναι διαφορετικό στις επείγουσες καταστάσεις. Είναι δύσκολο να προετοιμαστεί κανείς επαρκώς. Γι' αυτό είναι σημαντική η τακτική συμμετοχή σε μαθήματα πρώτων βοηθειών, ώστε ο διασώστης να συμπεριφερθεί σωστά σε επείγουσες καταστάσεις και να εφαρμόσει τα αναγκαία μέτρα. Μία τεχνικά και μεθοδικά – διδακτικά θεμελιωμένη εκπαίδευση είναι πιθανώς η αποτελεσματικότερη δυνατότητα να αυξηθεί η ικανότητα διαχείρισης τέτοιων καταστάσεων ενός διασώστη, καθώς και να αυξηθεί η ασφάλεια και η στοχοκεντρικότητα, με τα οποία πρέπει να εφαρμόζονται τα μέτρα βοήθειας.

Είδη επείγουσών καταστάσεων

Οι επείγουσες καταστάσεις, στις οποίες είναι αναγκαίες οι πρώτες βοήθειες, σπάνια είναι τόσο εντυπωσιακές, όπως τις γνωρίζει κάποιος από την τηλεόραση. Η πιθανότητα να πρέπει κάποιος να προσφέρει βοήθεια σε μία έκρηξη, μία μεγάλη πυρκαγιά ή ένα βαρύ τροχιάκι είναι πολύ μικρότερη από άλλες επείγουσες καταστάσεις, οι οποίες συμβαίνουν στο άμεσο περιβάλλον αυτού που προσφέρει βοήθεια, και στην καθημερινότητα (Ε): Ένας συνεργάτης εμφανίζει ίσως μία επιληπτική κρίση, στα φώνια στο σουπερμάρκετ πέφτει ο σύζυγος αναισθητός στο πάτωμα, ένα παιδί έχει ένα τραύμα από το παιχνίδι ή ένας φίλος τραυματίζεται κατά την κοινή προπόνηση στο γυμναστήριο. Οι άνθρωποι τους οποίους πρέπει κανείς να βοηθήσει είναι σε λίγες περιπτώσεις ξένοι – αλλά τις περισσότερες φορές γνωστοί ή συγγενείς.

Κάποιος θα αντιμετωπίσει σπανιότερα μία αιμορραγία ή ένα κάταγμα οστού σε σύγκριση με ένα έμφραγμα του μυοκαρδίου, μία κρίση άσθματος ή αινιδία απώλεια συνείδησης. Οι παθολογικές επείγουσες καταστάσεις είναι πολύ περισσότερες από τις χειρουργικές – τουλάχιστον όταν δεν υπολογίζουμε τις ελαφριές εκχυμώσεις, όπως αυτές που αποκτούν τα παιδιά συχνά στο παιχνίδι ή στα αθλήματα και περιοριζόμαστε σε απειλητικές για τη ζωή καταστάσεις (ΣΤ). Στα μαθήματα πρώτων βοηθειών λαμβάνεται φροντίδα επί αυτού: Π.χ. αφιερώνεται περισσότερος χρόνος για την εξάσκηση καρδιοαναπνευστικής αναζωογόνησης παρά για την τοποθέτηση επιδέσμων.

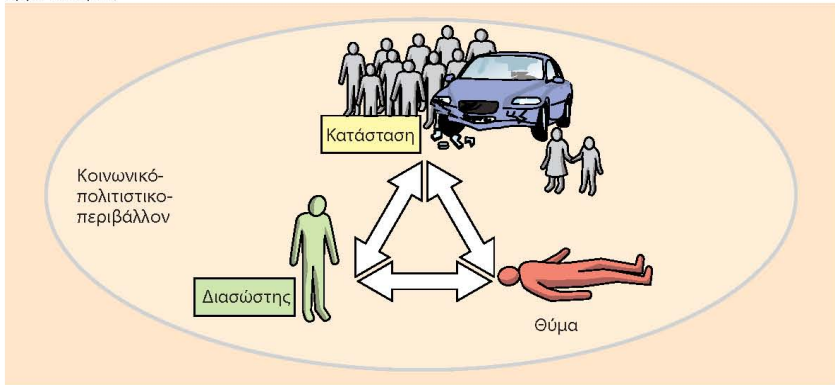
14 ■ Εισαγωγή



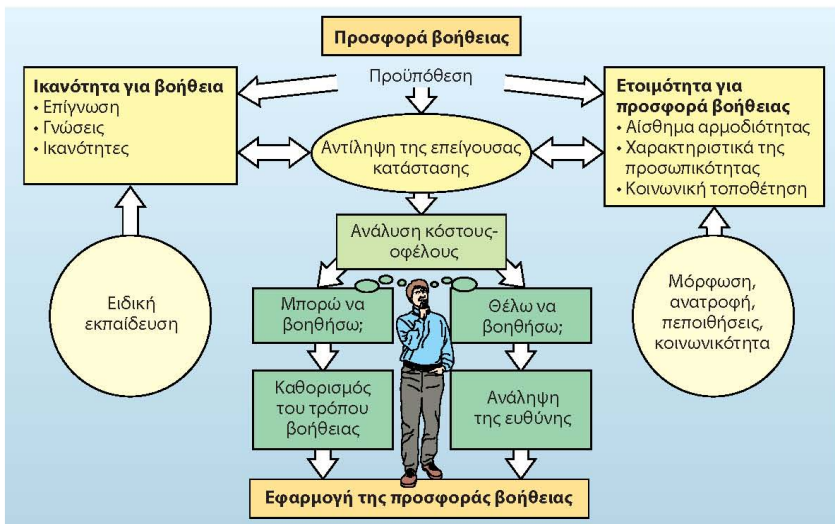
A. Αρμοδιότητα και υποκειμενικό αίσθημα αρμοδιότητας



B. Αντίληψη μιας επείγουσας κατάστασης



Γ. Παράγοντες που επιδρούν στην ανάλυση κόστους-όφελους



Δ. Ετοιμότητα για βοήθεια και προσφορά βοήθειας