



## ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

ΜΕΠ

**Εξάμηνο:** Χειμερινό

**Διδακτικές μονάδες ECTS:** 3

**Κωδικός:** ΜΕΠ

**ΩΡΕΣ:** 2 θεωρία

**Τύπος:** ΜΓΥ (Μάθημα Γενικού Υποβάθρου)

**Γλώσσα:** Ελληνικά

**Μάθημα:** Επιλογής

**Προαπαιτούμενα:**

**Εξαρτώμενα:**

**Σκοπός μαθήματος:** Στο μάθημα αυτό παρέχονται στο φοιτητή οι απαιτούμενες επιστημονικές γνώσεις για να μπορεί εύκολα να αναγνωρίζει τις επείγουσες καταστάσεις με απώτερο σκοπό τη αποτελεσματικότητα στην έγκαιρη παροχή πρώτων βοηθειών.

Ο φοιτητής αποκτά εμπειριστατωμένη γνώση σχετικά με τεχνικές που εφαρμόζονται σε ασθενείς και τραυματίες σε αιφνίδιες καταστάσεις απειλητικές για την ζωή και αρτιμέλεια των πάσχόντων.

Ο φοιτητής προετοιμάζει με τις απαραίτητες θεωρητικές γνώσεις με δυνατότητα άμεσης εφαρμογής όταν κληθούν να αντιμετωπίσουν ένα οξύ περιστατικό.

Ο φοιτητής μαθαίνει του κανόνες ασφάλειας στο φυσικοθεραπευτήριο καθώς επίσης και άμεσης αντιμετώπισης επειγόντων καταστάσεων ατόμων που συμμετέχουν σε προγράμματα άσκησης ή άθλησης.

**Μαθησιακοί στόχοι:** Ο φοιτητής με το πέρας των μαθημάτων θα είναι σε θέση να γνωρίζει:

- Γενικές αρχές εφαρμογής των πρώτων βοηθειών σε επείγουσες καταστάσεις και ποιος ο σκοπός τους.
- Ποιοι είναι οι πιθανοί τραυματισμοί και επείγουσες καταστάσεις που χρήζουν άμεσης εφαρμογής πρώτων βοηθειών
- Μεθόδους και τεχνικές για γρήγορη, ψύχραιμη και ασφαλή προσέγγιση του πάσχοντα
- Τεχνικές για γρήγορο έλεγχο, εκτίμηση της βαρύτητας της κατάστασης του πάσχοντος, εκτίμηση και καθορισμό των προτεραιοτήτων, για παροχή Πρώτων Βοηθειών (συμπεριλαμβανομένης της παροχής ΚΑΡΠΑ) και κλήση για παροχή Εξειδικευμένης Βοήθειας
- Βασικές παρατηρήσεις και ενέργειες για την αντιμετώπιση επειγόντων περιστατικών.
- Τρόπος μετακίνησης και μεταφοράς
- Τρόπους παροχής πρώτων βοηθειών σε ειδικές ομάδες ασθενών που εντάσσονται σε πρόγραμμα θεραπευτικής άσκησης.

## Αναλυτικά περιεχόμενα μαθήματος:

### Ενότητα 1. Εισαγωγή και γενικές αρχές πρώτων βοηθειών

- Σκοπός των πρώτων βοηθειών.
- Γενικές αρχές πρώτων βοηθειών.
- Απαραίτητα τηλέφωνα.
- Αξιολόγηση πάσχοντα.
- Φαρμακείο Πρώτων Βοηθειών, επιδέσεις .

### Ενότητα 2. Τραυματικές κακώσεις

- Διαστρέμματα: αναγνώριση, πρόληψη και παροχή Πρώτων Βοηθειών.
- Μυϊκές θλάσεις: αναγνώριση, πρόληψη και παροχή Πρώτων Βοηθειών.
- Εξάρθρωμα, αναγνώριση, πρόληψη και παροχή Πρώτων Βοηθειών .
- Κατάγματα: Αναγνώριση, πρόληψη και παροχή Πρώτων Βοηθειών.
- Μεταφορά με ασφάλεια.

### Ενότητα 3. Επιδεσμολογία, ποικιλία επιδέσμων

- Είδη επιδέσμων και χρήση τους (τριγωνικοί, κυλινδρικοί, οκταειδείς, επίδεση κεφαλής και ματιού, δικτυωτοί επίδεσμοι).
- Νάρθηκες: είδη, χρησιμότητα και εφαρμογή τους.

### Ενότητα 4. Αιμορραγία

- Είδη αιμορραγίας (τραυματικής αιτιολογίας, ρινορραγία, ωτορραγία, γαστρορραγία, αιμόπτυση, κίρσοι – αιμορροΐδες).
- Αξιολόγηση περιστατικού.
- Παροχή πρώτων βοηθειών.

### Ενότητα 5. Δηλητηριάσεις - Τσιμπήματα

- Κατηγορίες δηλητηριάσεων (από τρόφιμα, από γεωργικά φάρμακα, από ζώα).
- Τσιμπήματα φιδιών, Δαγκώματα από ζώα, Τσιμπήματα από έντομα, δαγκώματα-τσιμπήματα-επαφή με θαλάσσιους οργανισμούς και παροχή πρώτων βοηθειών.
- Αναγνώριση δηλητηριάσεων, πρόληψη και παροχή Πρώτων Βοηθειών.
- Απομάκρυνση και εξουδετέρωση του δηλητηρίου, ειδικές αγωγές και αντίδοτα δηλητηρίων.

### Ενότητα 6. Θερμικές κακώσεις

- Από θερμότητα (έγκαυμα, θερμοπληξία), από ψύχος (κρυοπαγήματα, κρυοπληξία), ήλιος, ηλίαση, ηλεκτρισμός, (ηλεκτροπληξία, κεραυνοπληξία), ακτινοβολία, πνιγμός, πνιγμονή.
- Πυρετός/Υποθερμία.
- Αναγνώριση και παροχή πρώτων βοηθειών.
- Εγκαύματα (είδη, ταξινόμηση): Αναγνώριση εγκαυμάτων, πρόληψη και παροχή Πρώτων Βοηθειών.

### Ενότητα 7. Ειδικές κακώσεις, ξένα σώματα

- Τραυματισμοί από ξένα σώματα.
- Ξένο σώμα στο δέρμα (παρασχίδες – αγκίστρια), στο μάτι, στη μύτη, στο αυτί, κατάποση ξένου σώματος.
- Αντιμετώπιση και παροχή πρώτων βοηθειών.

### Ενότητα 7. Πνιγμονή

- Πνιγμός από ξένο σώμα: αναγνώριση, παροχή πρώτων βοηθειών.
- Πνιγμός στο νερό: αναγνώριση, παροχή πρώτων βοηθειών.

#### **Ενότητα 9. Καρδιοαγγειακά και Αναπνευστικά νοσήματα και πρώτες βοήθειες**

- Καρδιοαγγειακά Νοσήματα: Αντιμετώπιση οξέος στεφανιαίο επεισόδιο (έμφραγμα, στηθάγχη, καρδιακή ανακοπή), ταχυκαρδία, βραδυκαρδία, υπέρταση, υπόταση.
- Αναπνευστικά νοσήματα (Διαταραχές της αναπνοής, απόφραξη αεροφόρων οδών, τεχνητή υποστήριξη της αναπνοής).

#### **Ενότητα 10. Νευρολογικά και άλλα νοσήματα και πρώτες βοήθειες**

- Αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο, κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις: αναγνώριση και παροχή πρώτων βοηθειών.
- Απώλεια αισθήσεων/λιποθυμία: αναγνώριση και παροχή πρώτων βοηθειών.
- Σοκ/καταπληξία: αναγνώριση και παροχή πρώτων βοηθειών.
- Σπασμοί: αναγνώριση και παροχή πρώτων βοηθειών.

#### **Ενότητα 11. Ενότητα Διαβήτη και πρώτες βοήθειες**

- Κίνδυνοι για διαβητικό ασθενή και ασθενή που υποβάλλεται σε πρόγραμμα θεραπευτικής άσκησης. Υπογλυκαιμία. Πρόληψη και παροχή Πρώτων Βοηθειών.
- Λιποθυμία, εμετός, σπασμοί, αλλεργικές αντιδράσεις, διαβητικό κώμα.

#### **Ενότητα 12. Καρδιοαναπνευστική Αναζωογόνηση (ΚΑΡΠΑ)**

- Εισαγωγή στην τεχνητή αναπνοή και καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση (ΚΑΡΠΑ).
- Βασική υποστήριξη της ζωής (BLS) σε ενήλικα, παιδιά και βρεφος.
- Θέση ανάνηψης.
- Χρήση αυτόματου εξωτερικού απινιδωτή.

#### **Ενότητα 13. Φυσικοθεραπεία, Θεραπευτική άσκηση και Ασφάλεια**

- Οργάνωση και εξοπλισμός φυσικοθεραπευτηρίου για παροχή πρώτων βοηθειών σε αθλητή, μυοσκελετική κάκωση.
- Οργάνωση και εξοπλισμός για παροχή πρώτων βοηθειών σε πρόγραμμα καρδιοαγγειακής αποκατάστασης.
- Οργάνωση και εξοπλισμός για παροχή πρώτων βοηθειών σε πρόγραμμα αναπνευστικής φυσικοθεραπείας.
- Παροχή πρώτων βοηθειών στο γήπεδο.

#### **Ενότητα 14. Τελική Αξιολόγηση.**

- Αξιολογείται η συνολική επίδοση των φοιτητών σύμφωνα με τον κανονισμό σπουδών του Ιδρύματος και τον τρόπο αξιολόγησης του μαθήματος όπως αναφέρεται παρακάτω.

Στις μεθόδους και τα μέσα διδασκαλίας της θεωρίας του μαθήματος περιλαμβάνονται :

- Καθοδηγούμενη μελέτη κειμένων άρθρων και λοιπών πηγών, τα οποία γνωστοποιούνται εκ των προτέρων ώστε ο φοιτητής να κατανοεί αποτελεσματικότερα το περιεχόμενο των διαλέξεων-εισηγήσεων.
- Διαλέξεις-εισηγήσεις με χρήση πίνακα, διαφανοσκόπειου, σταθερό προβολικό σύστημα (overhead projector), βίντεο και τηλεόραση.
- Συζήτηση στην τάξη και ανατροφοδότηση.
- Ερωτήσεις για την κατανόηση των σημαντικών σημείων κάθε διάλεξης-εισηγήσης, τις οποίες ο κάθε φοιτητής απαντά και αυτοαξιολογείται.
- Χρήση Τεχνολογιών Πληροφορικής και Επικοινωνιών (ΤΠΕ) (πολυμέσων, ηλεκτρονική συζήτηση μέσω πλατφόρμας ασύγχρονης εκπαίδευσης και ηλεκτρονικού ταχυδρομείου).

**Μέθοδοι αξιολόγησης:** Η αξιολόγηση της επίδοσης των φοιτητών πραγματοποιείται σύμφωνα με τον κανονισμό του Ιδρύματος. Βασική προϋπόθεση αποτελεί η επιτυχής ολοκλήρωση του θεωρητικού μέρους του μαθήματος. Η αξιολόγηση της επίδοσης του φοιτητή πραγματοποιείται με μία τελική αξιολόγηση, γραπτή ή προφορική. Στην προφορική αξιολόγηση απαιτείται η παρουσία δύο εκπαιδευτικών. Η τελική αξιολόγηση του μαθήματος πραγματοποιείται μετά το τέλος του διδακτικού εξαμήνου σε όλη την ύλη που διδάχθηκε. Ο φοιτητής καλείται να απαντήσει σε ερωτήσεις που καλύπτουν ισομερώς τις διδακτικές ενότητες του μαθήματος και επιπλέον σε μία ερώτηση που απαιτεί κριτική σκέψη. Η βαθμολογία είναι από 0-10 και με την προϋπόθεση ότι έχει απαντήσει στο 80% των ερωτημάτων.

Η καταλληλότητα των θεμάτων αξιολόγησης ελέγχεται από τον Τομέα, ο οποίος δημιουργεί τράπεζα θεμάτων ανά γνωστικό αντικείμενο που είναι διαθέσιμη στους φοιτητές.

Η τελική βαθμολογία καταχωρείται στην δεκάβαθμη κλίμακα (0-10) με ελάχιστο βαθμό επιτυχίας το 5. Ταυτόχρονα η τελική βαθμολογία καταχωρείται με την σχετική κλίμακα βαθμολογίας του ευρωπαϊκού συστήματος μεταφοράς και συσσώρευσης πιστωτικών μονάδων (ECTS), όπου A, B, C, D, & E είναι το 10%, 25%, 30%, 25% & 10% των επιτυχόντων αντίστοιχα.

#### Σχετική βιβλιογραφία:

1. Γερμενής Τ (1994). Μαθήματα Πρώτων Βοηθειών δια επαγγέλματα Υγείας , 1η έκδοση, Εκδόσεις Βήτα 1994.
2. Μπαλτόπουλος Γ. Πρώτες βοήθειες. Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ Πασχαλίδης, 2001.
3. Πετρίδης Α, Ευτυχίδου ΕΠ, Τσόχας Κ. Πρώτες Βοήθειες. Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ Πασχαλίδης, 2012.
4. Τσούσκας Λ., 2007. Επείγουσα Νοσηλευτική Φροντίδα - Πρώτες Βοήθειες. University Studio Press, Αθήνα.
5. Τσόχας Κ, Πετρίδης Α (1998). Πρώτες Βοήθειες. Βασικές γνώσεις, 1η έκδοση. Εκδόσεις Λύχνος. Αθήνα 1998.
6. Ambulance J. (2014). First Aid Manual. Dorling Kindersley, London.
7. American Academy of Orthopedic Surgeons (2016). Emergency Care and Transportation of Sick and Injured.
8. Flegel M. (2014). Sport First Aid. Human Kinetics Publishers, Inc.