



ΖΩΗ... Ζήστε την, Σώστε την Κοινοτικό Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα

Ένα νέο δωρεάν κοινοτικό εκπαιδευτικό πρόγραμμα που αναπτύχθηκε από την υπηρεσία Ασθενοφόρων (Ambulance) για συνταξιούχους άνω των 55 ετών και εγκαινιάστηκε από τον Υπουργό Υγείας Εντ. Ιωάννη Χατζηστεργίου και τον Διευθύνοντα Σύμβουλο της υπηρεσίας Ασθενοφόρων κ. Greg Rochford στις 19 Οκτωβρίου 2006. Το πρόγραμμα διατίθεται στο κοινό της ΝΝΟ και χρειάζονται μόνο μερικά λεπτά για να εξοικειωθείτε με το πρόγραμμα... γι' αυτό παρακαλώ συνεχίστε την ανάγνωση του παρόντος.

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Τα αποτελέσματα των κοινοτικών διαβουλεύσεών μας απεκάλυψαν ένα ανησυχητικά χαμηλό επίπεδο κατανόησης ή έλλειψη ταχύτητας αντιμετώπισης έκτακτων ιατρικών αναγκών. Βρήκαμε επίσης ότι οι τρεις κυριότεροι λόγοι που άτομα ηλικίας άνω των 55 ετών δεν κάνουν μαθήματα διάσωσης είναι:

1. Ο χρόνος
2. Το κόστος
3. Τα διαγωνίσματα ή οι αξιολογήσεις

Το κοινοτικό εκπαιδευτικό Πρόγραμμα «ΖΩΗ... Ζήστε την, Σώστε την!» διαρκεί μόνο μια ώρα, είναι δωρεάν και δεν έχει κανέναν διαγωνισμό. Το Πρόγραμμα δοκιμάστηκε με επιτυχία από διάφορες κοινοτικές ομάδες και λάβαμε θετικά σχόλια.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Το πρόγραμμα εκπαιδεύει το κοινό σε:

- > ενδείξεις και συμπτώματα των έκτακτων ιατρικών αναγκών
- > τη σημασία άμεσης κλήσης του «000» από το κοινό και τις ερωτήσεις που θα υποβληθούν
- > οδηγίες από τον τηλεφωνητή της υπηρεσίας Ασθενοφόρων πριν την άφιξη ασθενοφόρου



Προετοιμάστηκε ένα πακέτο πληροφοριών για κοινοτικές ομάδες, που αποστέλλεται κατόπιν αιτήσεως. Το πακέτο περιέχει τα εξής:

- > Διαφημιστική αφίσα (προς ενημέρωση μελών λεσχών για την ευκαιρία εκπαίδευσης)
- > Αίτηση εγγραφής (ανοκοίνωση συμμετεχόντων ότι θα παρευρεθούν)
- > Εκπαιδευτικό βιβλιário (οδηγός βήμα προς βήμα για το πώς να διεκπεραιώνετε το ωριαίο σεμινάριο)
- > Εκπαιδευτικό DVD (πραγματικές ιστορίες και βασικές πληροφορίες ΚΑΣΠΑ / CPR)
- > Μαξιλιοθήκη «Ο φίλος της ΚΑΣΠΑ» (μαξιλιοθήκη που χρησιμοποιούν οι συμμετέχοντες για εξάσκηση ΚΑΠΣΑ και παίρνουν μαζί τους σαν αναμνηστικό)
- > Οδηγό Ενδείξεων σε μαγνητοταινία για ψυγείο (περιέχει προειδοποιητικές ενδείξεις για μερικές θανατηφόρες ασθένειες)
- > Πιστοποιητικό συμμετοχής (αναμνηστικό για τους συμμετέχοντες)
- > Έντυπα αξιολόγησης Βοηθών Εκπαίδευσης και Συμμετεχόντων (που στέλνονται στο τμήμα Δημοσίων Σχέσεων της υπηρεσίας Ασθενοφόρων για αξιολόγηση του προγράμματος).

Συνέχεια όπισθεν

ΖΩΗ... Ζήστε την, Σώστε την

Κοινοτικό Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα

Αυτό το πρόγραμμα αυτοδιδασκαλίας αναμένεται να αυξήσει τη γνώση του κοινού για συνειδητοποίηση έκτακτων ιατρικών αναγκών και να του δώσει εμπιστοσύνη για να ακολουθεί τις οδηγίες των τηλεφωνητών της υπηρεσίας Ασθενοφόρων. Η έρευνα απεκάλυψε ότι πάνω από 70 τοις εκατό όλων των καρδιακών ανακοπών συμβαίνουν στο σπίτι. Η απόφασή σας να συμμετάσχετε στο Πρόγραμμα «ΖΩΗ... Ζήστε την, Σώστε την!» μπορεί να σώσει τη ζωή κάποιου που ξέρετε

ΒΟΗΘΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ

Ο Βοηθός Εκπαίδευσης είναι εκπρόσωπος μιας κοινοτικής ομάδας από κάποια οργάνωση όπως οι: Rotary, Probud, Country Women's Association, Lions Club ή οποιαδήποτε αθλητική ομάδα, ο οποίος συντονίζει τη διενέργεια του σεμιναρίου.

Όλοι οι Βοηθοί Εκπαίδευσης λαμβάνουν ένα εκπαιδευτικό βιβλιάριο με κείμενα που ακολουθούνται εύκολα, και έτσι δεν απαιτείται καμία προγενέστερη εμπειρία, δεδομένου ότι ο βοηθός δεν αναλαμβάνει ρόλο εκπαιδευτή.

ΔΟΜΗ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ

Το Πρόγραμμα διδάσκεται από μέλη της κοινότητας χωρίς επέμβαση της υπηρεσίας Ασθενοφόρων, αν και στις αγροτικές περιοχές κατά τη διάρκεια των ήρεμων περιόδων, μπορεί να θέλουν να συμμετάσχουν υπάλληλοι της υπηρεσίας

Ασθενοφόρων, αλλά αυτό εναπόκειται τελείως στην κρίση τους. Ιδανικά, ο αριθμός ατόμων που συμμετέχουν σε κάθε σεμινάριο δεν υπερβαίνει τα 20 άτομα.

Ένα σύνηθες σεμινάριο συμπεριλαμβάνει:

- > υποδοχή και εισαγωγή
- > προβολή εκπαιδευτικού DVD (24 λεπτά)
- > εξάσκηση σε ΚΑΡΠΑ και αυτοκριτική
- > συμπέρασμα

Οι συμμετέχοντες πρέπει να φέρουν στο σεμινάριο ένα συνήθους μεγέθους μαξιλάρι κρεβατιού. Θα τους παρασχεθεί ένα βοήθημα κατάρτισης ΚΑΡΠΑ καλούμενο μαξιλαροθήκη «Ο Φίλος της ΚΑΡΠΑ». Η μαξιλαροθήκη έχει τυπωμένο έναν ανθρώπινο κορμό -κάτι σαν μανεκέν- και κατά στο τέλος του σεμιναρίου οι συμμετέχοντες καλούνται να εξασκηθούν

με την μαξιλαροθήκη «Ο Φίλος της ΚΑΡΠΑ» στις βασικές δεξιότητες ΚΑΡΠΑ και να συνεχίζουν να ασκούνται όταν επιστρέψουν στο σπίτι.

ΕΙΝΑΙ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΜΕΝΗ ΣΕΙΡΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ;

Το Πρόγραμμα είναι μια σειρά μαθημάτων συνειδητοποίησης μόνο και συνιστάται θερμά σε όλους τους συμμετέχοντες να εξακολουθήσουν το σεμινάριο εγγεγραμμένοι σε μια αναγνωρισμένη σειρά μαθημάτων πρώτων βοηθειών, μέσω ενός αναγνωρισμένου παροχέα μαθημάτων πρώτων βοηθειών. Η Υπηρεσία Ασθενοφόρων έχει ενημερώσει σημαντικούς αναγνωρισμένους παροχείς πρώτων βοηθειών που υποστηρίζουν πολύ το πρόγραμμά μας.

ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΟΙΝΟΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΣΑΣ;

Τα μέλη της κοινοτικής ομάδας πρέπει να είναι ηλικίας άνω των 55 ετών για να είναι επιλέξιμη για το πρόγραμμα. Μερικά παραδείγματα ομάδων περιλαμβάνουν: Rotary, Probud, Country Women's Association, Lions Clubs, αθλητικές λέσχες κ.λ.π. Έχουν τυπωθεί πληροφοριακά πακέτα για 50.000 συμμετέχοντες για το πρώτο έτος και θα διαμοιραστούν ισομερώς σε όλη την Πολιτεία στις διάφορες κοινοτικές ομάδες που επιθυμούν να συμμετάσχουν.

ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗ

Το πρώτο έτος του προγράμματος κατέστη δυνατό με την γενναιοδωρία της εκλιπούσης Dorothy Caton, Dorothy Caton, του Ταμείου The Danks Trust και της Tothemill Pty Ltd. Για να διασφαλιστεί η μακροζωία του προγράμματος αναζητούνται περαιτέρω χορηγίες και δωρεές.

ΚΑΝΕΤΕ ΑΙΤΗΣΗ ΓΙΑ ΕΝΑ ΠΑΚΕΤΟ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ

Εάν η κοινοτική ομάδα σας πληροί τα κριτήρια και επιθυμεί να υποβάλλει αίτηση για ένα πακέτο πληροφοριών, παρακαλώ στείλετε το αίτημά σας στο ηλεκτρονικό ταχυδρομείο: community@ambulance.nsw.gov.au

ή στο

Public Affairs Unit
Ambulance Service of NSW
Locked Bag 105
Rozelle NSW 2039

Βεβαιωθείτε ότι αναφέρετε τα στοιχεία της λέσχης σας και του υπευθύνου και αριθμό συμμετεχόντων.



**Ambulance Service
of New South Wales**

excellence in care

ΖΩΗ... Ζήστε την, Σώστε την!



ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΒΙΒΛΙΑΡΙΟ ΒΟΗΘΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

000

Περιεχόμενα Βιβλιαρίου

Στο παρόν βιβλιάριο υπάρχουν πληροφορίες για να σας βοηθήσουν στην εφαρμογή του Προγράμματος “ΖΩΗ... Ζήστε την, Σώστε την!”:

1. Εισαγωγή

Μήνυμα από τον Διευθύνοντα Σύμβουλο της Υπηρεσίας Ασθενοφόρων NNO (Ambulance Service of NSW) και γραπτή μαρτυρία από άτομο που επέζησε από καρδιακή ανακοπή.

2. Αίτηση εγγραφής

Για καταγραφή στοιχείων όλων των συμμετεχόντων. Αυτό το έντυπο πρέπει να σταλθεί στον Υπηρεσία Ασθενοφόρων μετά την ολοκλήρωση του εκπαιδευτικού σεμιναρίου (εσωκλείεται).

3. Πίνακας ελέγχου πριν το εκπαιδευτικό σεμινάριο

Πίνακας ελέγχου των ενεργειών που πρέπει να γίνουν μέχρι την ημερομηνία του εκπαιδευτικού σεμιναρίου. Συμπεριλαμβάνονται δύο αφίσες για να σας βοηθήσουν με τη διαφήμιση (εσωκλείονται).

4. Κείμενα οδηγίων

Προετοιμάσθηκαν κείμενα για να σας βοηθήσουν στην μετάδοση των σημαντικών πληροφοριών. Αυτές οι πληροφορίες περιλαμβάνονται μέσα στα **σκιασμένα πεδία** του παρόντος βιβλιαρίου και θα τις διαβάζετε στους συμμετέχοντες κατά τη διάρκεια του εκπαιδευτικού σεμιναρίου.

5. Είδη

Στο πακέτο πληροφοριών σας, εσωκλείονται μαξιλαροθήκες και οδηγίες παραπομπής επί μαγνητικού μηνύματος ανάρτησης σε ψυγείο, για διανομή σε όλους τους συμμετέχοντες στο πρόγραμμα. Παρακαλούμε μην χορηγήσετε μια μαξιλαροθήκη για χρήση από δύο συμμετέχοντες.

6. Συχνές ερωτήσεις

Η Υπηρεσία Ασθενοφόρων προέβλεψε ότι οι συμμετέχοντες μπορεί να έχουν μερικές ρωτήσεις. Πολλές από αυτές τις ερωτήσεις έχουν τις απλές απαντήσεις που έχουν απαριθμηθεί στο πίσω μέρος αυτού του βιβλιαρίου για ευκολία σας..

7. Πιστοποιητικά

Εσωκλείονται Πιστοποιητικά Συμμετοχής για όλους τους συμμετέχοντες, τα οποία θα λάβουν με την ολοκλήρωση του Προγράμματος.

8. Έντυπο Αξιολόγησης Βοηθών Εκπαίδευσης

Βοηθήστε μας να σας βοηθήσουμε, συμπληρώνοντας το συνημμένο Έντυπο Αξιολόγησης Βοηθών Εκπαίδευσης (Facilitators Evaluation Form) και αποστέλοντάς το στην Υπηρεσία Ασθενοφόρων. Η παραλαβή αυτού του εντύπου μας βοηθά να αξιολογήσουμε την παράδοση του Προγράμματος και εξασφαλίζει ότι τυχόν ερωτήσεις απαντιούνται. Αν χρειαστεί, θα σταλούν απαντήσεις στον Βοηθό εκπαίδευσης.

9. Έντυπο Αξιολόγησης Συμμετέχοντος

Όλοι οι συμμετέχοντες καλούνται να συμπληρώσουν το συνημμένο Έντυπο Αξιολόγησης Συμμετεχόντων (Participants Evaluation Form). Παρακαλώ συλλέξτε αυτά τα έντυπα και αποστείλατέ τα μαζί με το Έντυπο Αναφοράς Βοηθών Εκπαίδευσης (Facilitator's Feedback Form).

Το Πρόγραμμα “ΖΩΗ... Ζήστε την, Σώστε την” αναπτύχθηκε για να εκπαιδεύσει την κοινότητα της Νέας Νότιας Ουαλίας στην αναγνώριση πιθανών ιατρικών έκτακτων αναγκών, για άμεση κλήση στο “000” για ασθενοφόρο και παροχή σωτήριας θεραπευτικής αγωγής.

Πρόκειται μόνο για πρόγραμμα συνειδητοποίησης και έχει σχεδιαστεί για να παρέχει καλύτερη κατανόηση των δεξιοτήτων διάσωσης.

Η Υπηρεσία Ασθενοφόρων συνιστά έντονα στους συμμετέχοντες να παρακολουθήσουν το παρόν Πρόγραμμα εγγραφόμενοι σε μια αναγνωρισμένη σειρά μαθημάτων πρώτων βοηθειών, μέσω ενός αναγνωρισμένου παροχέα μαθημάτων πρώτων βοηθειών καταχωρημένου στην υπηρεσία Workcover Authority.

Η επιθυμία σας να συμβάλλετε και να σώσετε μια ζωή εκτιμάται. Σας ευχαριστούμε για την υποστήριξή σας και για τη βοήθεια σας, για να σας βοηθήσουμε.

Η Υπηρεσία Ασθενοφόρων της Νέας Νότιας Ουαλίας (Ασθενοφόρα) είναι ένα ενσωματωμένο και δυναμικό μέρος του συστήματος υγείας της Νέας Νότιας Ουαλίας και μια από τις μεγαλύτερες Υπηρεσίες Ασθενοφόρων στον κόσμο.

Τα Ασθενοφόρα παρέχουν υψηλής ποιότητας κλινική φροντίδα και σχετικές με την υγεία υπηρεσίες μεταφορών σε πάνω από 6,8 εκατομμύρια άτομα στη ΝΝΟ, διασκορπισμένα σε έκταση πλέον των 800.000 τετραγωνικών χιλιομέτρων.

Η σημασία της κοινοτικής εκπαίδευσης για υποστήριξη της διάδοσης της φροντίδας εκτάκτων αναγκών αναγνωρίζεται από όλες τις υπηρεσίες ασθενοφόρων οχημάτων παναυστραλιανά, αν και α προγράμματά μας διαφέρουν ελαφρώς.

Το Πρόγραμμα “ΖΩΗ... Ζήστε την, Σώστε την!” συντάχθηκε από την υπηρεσία Ασθενοφόρων για να εκπαιδεύσει την κοινότητα της Νέας Νότιας Ουαλίας στην αναγνώριση και παροχή αποτελεσματικών αρχικών ενεργειών για φαρμογή σε έκτακτες ιατρικές ανάγκες.

Η έρευνά μας υποστηρίζει έντονα την ανάγκη ενός κοινοτικού προγράμματος προς αύξηση της συχνότητας έγκαιρης αναγνώρισης των ενδείξεων και συμπτωμάτων του καρδιακού θωρακικού πόνου ή/και της καρδιακής ανακοπής. Η ερίθαλψη μιας έκτακτης ανάγκης συχνά καθυστερείται, πειδή είτε ο ασθενής ή/και οι παριστάμενοι αποτυγχάνουν να αναγνωρίσουν αυτούς τους σημαντικούς παράγοντες.

Το παρόν Πρόγραμμα αυτοδιδασκαλίας αναμένεται να αυξήσει τη γνώση του κοινού για ιατρική συνειδητοποίηση εκτάκτων αναγκών και να παράσχει αυτοπεποίθηση για παρακολούθηση οδηγιών από τον τηλεφωνητή των Ασθενοφόρων.

Η έρευνα έδειξε ότι πάνω από 70 τοις εκατό όλων των περιστατικών καρδιακής ανακοπής υμβαίνουν στο σπίτι. Η απόφασή σας να συμμετάσχετε στο Πρόγραμμα “ΖΩΗ... Ζήστε την, Σώστε την!” πορεί να σώσει τη ζωή κάποιου που ξέρετε.



Greg Rochford
Διευθύνων Σύμβουλος
Υπηρεσία Ασθενοφόρων Νέας Νότιας Ουαλίας

Επέζησα από καρδιακή ανακοπή - Η ιστορία του Ross Skinner

Πάντα διατηρούμουν σε αυτό που θεωρούσα λογικό επίπεδο υγείας και είμαι βέβαιος ότι είμαι ένας από τους πολλούς που θεωρούν ότι στα 54 χρόνια τους είναι πάρα πολύ νέοι για να υποστούν καρδιακή ανακοπή.

Αυτά όλα άλλαξαν στις 6 Μαρτίου 2005.

Μερικοί γείτονες και γω κάναμε μερικές μικροδουλειές στην πολυκατοικία μας, όταν ξαφνικά έχασα τις αισθήσεις μου. Ευτυχώς για μένα, ένας γείτονας, ο Ντένις, κατάλαβε ότι δεν είχα σφυγμό και δεν ανέπνεα και άρχισαν αμέσως Καρδιοαναπνευστική Ανάνηψη (ΚΑΡΠΑ/C.P.R., η λεγόμενη τεχνητή αναπνοή, ή «φιλί της ζωής».)

Ένας άλλος γείτονας, ο Ρόυ, ήρθε να βοηθήσει, ενόσω η εγγονή του καλούσε το “000” για ασθενοφόρο.

Ο τηλεφωνητής στην υπηρεσία Ασθενοφόρων ήταν πάρα πολύ ενθαρρυντικός και έδωσε τις οδηγίες και την αυτοπεποίθηση που χρειαζόταν όλοι. Το ασθενοφόρο έφθασε σε λίγα λεπτά και χορήγησε αμέσως το σωτήριο ηλεκτροσόκ από έναν απινιδωτή, για να ξαναρχίσει η καρδιά μου. Μετά, με έτρεξαν στο νοσοκομείο ST George Hospital, όπου μετά από τριήμερο κώμα, έμαθα ότι είχα πάθει σοβαρή καρδιακή ανακοπή και απαιτούνταν τριπλή αορτοστεφανιαία παράκαμψη (bypass).

Πρέπει να πω ότι δεν είχα καμία από τις ροειδοποιήσεις που έρχονται συχνά με τις καρδιακές παθήσεις, θωρακικούς πόνους, δύσπνοια κ.λ.π. και η ανακοπή επήλθε εντός δευτερολέπτων.

Εάν ο γείτονάς μου δεν θυμόταν τις δεξιότητες ΚΑΡΠΑ που είχε μάθει πριν από χρόνια, δεν θα ήμουν εδώ σήμερα να σας λέω την ιστορία μου.

Όταν άκουσα για το Πρόγραμμα συνειδητοποίησης “ΖΩΗ... Ζήστε την, Σώστε την!”



αμέσως κατάλαβα ότι αυτό το πρόγραμμα είναι ένα απαραίτητο και σημαντικό βήμα για να αυξήσουμε την κοινοτική γνώση για το πώς να αντιμετωπίζονται θανατηφόρες έκτακτες ιατρικές ανάγκες.

Ross Skinner
Επιζήσας

Τι πρέπει να κάνω για να οργανώσω εκπαιδευτική συγκέντρωση προγράμματος

Τι πρέπει να κάνω για να οργανώσω εκπαιδευτική συγκέντρωση προγράμματος

Συνιστάται το μέγεθος κάθε εκπαιδευτικού σεμιναρίου του Προγράμματος να μην υπερβαίνει 20 συμμετέχοντες. Το πακέτο πληροφοριών σας πρέπει να περιέχει:

Για τους Βοηθούς Εκπαίδευσης

- 1x Βιβλιάριο Πληροφοριών Βοηθών Εκπαίδευσης
- 1x Αίτηση Εγγραφής
- 1x Έντυπο Αξιολόγησης Βοηθών Εκπαίδευσης
- 2 x Αφίσες διαφήμισης μεγέθους A3
- 2x Εκπαιδευτικά DVDs (Το 1 είναι εφεδρικό)

Για τους συμμετέχοντες

- 1x Μαξιλαροθήκη 'Φίλος της ΚΑΡΠΑ'
- 1x Μαγνητικό μήνυμα ψυγείου με οδηγίες παραπομπής
- 1x Πιστοποιητικό Συμμετοχής
- 1x Έντυπο Αξιολόγησης Συμμετεχόντων

Ο αριθμός των ειδών που περιλαμβάνονται στο πακέτο σας βασίζεται στην εκτίμηση που έδωσε η οργάνωσή σας στην υπηρεσία Ασθενοφόρων. Εάν θέλετε περισσότερα στοιχεία παρακαλώ ελάτε σε επαφή με τον Υπάλληλο Κοινοτικών Σχέσεων στο (02) 9320 7777.

Εάν στο τέλος του εκπαιδευτικού σεμιναρίου σας έχετε πλεόνασμα ειδών, παρακαλούμε πολύ αποστείλάτε τα στον Υπάλληλο Κοινοτικών Σχέσεων.

Η διευκόλυνση του προγράμματος είναι εύκολη. Για την ευκολία σας παρατίθεται κατωτέρω πίνακας ελέγχου για Βοηθούς Εκπαίδευσης (βεβαιωθείτε ότι σημειώνετε την ενέργεια, όταν την ολοκληρώσετε).

Όταν λάβετε το πακέτο πληροφοριών σας...

- Περιλαμβάνει το Πακέτο Πληροφοριών σας όλα τα περιεχόμενα (όπως απαριθμούνται ανωτέρω);
- Λειτουργούν και τα δύο αντίγραφα του DVD; Αν όχι, ελάτε σε επαφή με τον Υπάλληλο Κοινοτικών Σχέσεων το συντομότερο δυνατόν στο 02 9320 7777

Τι να εξετάζετε κατά την κράτηση του χώρου σεμιναρίου...

- Κατά την κράτηση του τόπου του σεμιναρίου σας, βεβαιωθείτε ότι έχει αρκετό χώρο για όλους τους συμμετέχοντες και μια τηλεόραση και ένα μηχάνημα DVD για χρήση σας.
- Έχετε αναρτήσει τις δύο αφίσες διαφήμισης σε εμφανείς θέσεις στον επιλεγμένο χώρο του σεμιναρίου σας με την ημερομηνία, την ακριβή θέση και τις λεπτομέρειες επαφών σας για λόγους

εγγραφής; Βεβαιωθείτε ότι αυτό θα γίνει πριν το σεμινάριο.

Όταν ένας συμμετέχων τηλεφωνεί για να εγγραφεί...

Όταν ένας συμμετέχων τηλεφωνεί για να καταχωρήσει τη συμμετοχή του, βεβαιωθείτε ότι καταγράφετε ακριβώς τα στοιχεία του στην Αίτηση Εγγραφής που παρέχεται στο Βιβλιάριο Βοηθών Εκπαίδευσης.

- Βεβαιωθείτε ότι όλοι οι συμμετέχοντες γνωρίζουν το χώρο του σεμιναρίου, την ημερομηνία και την ώρα.
- ΜΗΝ ΞΕΧΑΣΕΤΕ να τους ενημερώσετε για να φέρουν ένα μαξιλάρι τυποποιημένου μεγέθους στο σεμινάριο!

Την προηγούμενη ημέρα του Προγράμματος...

- Κατεβάστε όλες τις διαφημιστικές αφίσες μόλις συμπληρώσετε 20 θέσεις συμμετεχόντων, για να αποφύγετε τις απογοητεύσεις.
- Έχετε εξοικειωθεί με το DVD προβάλοντάς το; (στο πακέτο πληροφοριών σας εσωκλείεται και ένα εφεδρικό αντίγραφο).

Προετοιμάστε τα Πιστοποιητικά Συμμετοχής προκαταβολικά, γράφοντας τα ονόματα των συμμετεχόντων, για να μπορούν να διανεμηθούν στο σεμινάριο χωρίς καθυστέρηση.

Την ημέρα του σεμιναρίου...

Βεβαιωθείτε ότι θα φθάσετε στον τόπο συναντήσεώς σας τουλάχιστον 45 λεπτά πριν από το χρόνο έναρξης, για να οργανώσετε το χώρο.

- Πάρτε ένα εφεδρικό μαξιλάρι μαζί σας, σε περίπτωση που το ξέχασε κάποιος συμμετέχων.
- Βεβαιωθείτε ότι η τηλεόραση και το μηχάνημα DVD λειτουργούν.

Συγκεντρώστε όλο το υλικό του Προγράμματος, να είναι έτοιμο για διανομή, όπως οι Μαξιλαροθήκες 'Φίλος του ΚΑΡΠΑ', τα Πιστοποιητικά Συμμετοχής και τα μηνύματα-μαγνήτες ψυγείου για παραπομπή.

Μετά από το εκπαιδευτικό σεμινάριο...

Με την ολοκλήρωση της εκπαιδευτικού σεμιναρίου σας βεβαιωθείτε ότι θα αποστείλετε τις Αιτήσεις Εγγραφής και τα Έντυπα Αξιολόγησης στο Community Relations Officer, Ambulance Service of NSW, Locked Bag 105, ROZELLE NSW 2039.

Προκαταρκτικά

Στα σκιασμένα πεδία κατωτέρω, παρέχονται κείμενα για να σας βοηθήσουν στην παράδοση του Προγράμματος.

Επίσης, παρέχονται χρήσιμες υπενθυμίσεις έξω από τα σκιασμένα πεδία, που αφορούν μόνο τον Βοηθό Εκπαίδευσης (να μην διαβαστούν μεγάλωφωνα).

1. Υποδοχή (κείμενο)

Καλωσήλατε. Εξ ονόματος της... (λέσχης/ομάδας σας) και της Υπηρεσίας Ασθενοφόρων ΝΝΟ θα ήθελα να σας ευχαριστήσω όλους για τη συμμετοχή σας στο Πρόγραμμα “ΖΩΗ... Ζήστε την, Σώστε την!”. Το όνομά μου είναι... (το όνομά σας) και θα είμαι ο/η Βοηθός Εκπαίδευσης Προγράμμάτος στο σημερινό εκπαιδευτικό σεμινάριο.

Παρακαλώ σημειώστε ότι το Πρόγραμμα αυτό έχει ειδικά σχεδιαστεί για άτομα άνω των 55 ετών. Η προτεραιότητα ιατρικών παθήσεων και η τεχνική Καρδιοπνευμονικής Αναζωογόνησης (γνωστής ως ΚΑΡΠΑ / CPR) μπορεί να αλλάξουν ανά ομάδα ηλικίας. Δεν υπάρχουν διαγωνισμοί ή αξιολόγηση στο Πρόγραμμα αυτό και διατίθεται χρόνος για να αναφέρετε οποιοσδήποτε αναπάντητες ερωτήσεις στο τέλος του εκπαιδευτικού σεμιναρίου. Οι ερωτήσεις θα διαβιβαστούν προς τον Υπηρεσία Ασθενοφόρων που θα προσπαθήσει να στείλει μια ταχεία απάντηση στον Βοηθό Εκπαίδευσης.

2. Στόχος (κείμενο)

Οι στόχοι αυτού του Προγράμματος είναι:

1. Να δώσει έμφαση στη σημασία αναγνώρισης των ενδείξεων και συμπτωμάτων πιθανών θανατηφόρων εκτάκτων ιατρικών αναγκών και
2. Στην άμεση κλήση του “000” για ασθενοφόρο.

Η εκμάθηση αναγνώρισης των ενδείξεων και συμπτωμάτων των εκτάκτων ιατρικών αναγκών θα μειώσει ενδεχομένως τη δυνατότητα επιδείνωσης της κατάστασης του ασθενούς, σε σημείο που θα πρέπει να χορηγηθεί ΚΑΡΠΑ. Σε περίπτωση που συμβεί αυτό, θα αναθεωρηθούν επίσης τα βασικά στοιχεία ΚΑΡΠΑ. Αυτό θα σας βοηθήσει στη λήψη των οδηγιών από το τηλέφωνο από το εκπαιδευμένο προσωπικό ασθενοφόρων.

Η ΚΑΡΠΑ είναι απαραίτητη για την επιβίωση κάποιου που είναι σε καρδιακή ανακοπή - ίναι ο μοναδικός τρόπος να διοχετευθεί οξυγόνο στο σώμα για να κρατήσει τον εγκέφαλο ζωντανό έως ότου φθάσουν οι παραϊατρικοί. Τα ασθενοφόρα έχουν απινιδωτή που μπορεί να κάνει ηλεκτροσόκ στην καρδιά του ασθενούς επαναφέροντας ένα ρυθμό συντήρησης ζωής.

3. Ημερήσια διάταξη (κείμενο)

Σύντομα θα το DVD του Προγράμματος “ΖΩΗ... Ζήστε την, Σώστε την!”.

Αφού δούμε το DVD θα ασκηθούμε στις πολύ βασικές δεξιότητες με τις μαξιλαροθήκες ‘Φίλος της ΚΑΡΠΑ’. Στο σημείο εκείνο θα σας τα διανείμω. Πρέπει να σας υπενθυμίσω να μην χρησιμοποιείτε μαζί με άλλον την μαξιλαροθήκη σας για τεχνητή αναπνοή στόμα με στόμα.

Οι πληροφορίες που παρέχονται από το DVD σχετικά με τις ενδείξεις και τα συμπτώματα ιατρικών παθήσεων περιλαμβάνονται σε έναν οδηγό παραπομπής επί μαγνητικής ταινίας για το ψυγείο, ο οποίος θα σας δοθεί στο τέλος του σημερινού σεμιναρίου.

Προβάλλετε το DVD. Σιγουρευτείτε ότι όλοι οι συμμετέχοντες έχουν καλή ορατότητα της συσκευής τηλεόρασης και ο ήχος είναι καλός (μην διανείμω τις μαξιλαροθήκες ‘Φίλος της ΚΑΡΠΑ’ μέχρι να τελειώσει το DVD, γιατί μπορεί να διασπαστεί η προσοχή των συμμετεχόντων).

4. Ερωτήσεις μετά την προβολή του DVD

(κείμενο)

Ελπίζω ότι όλοι απολαύσατε το DVD και έχετε τώρα μια καλύτερη αντίληψη αναγνώρισης μιας έκτακτης ιατρικής ανάγκης. Θα ήθελα όλοι να απαντήσετε μεγάλωφωνα στην ακόλουθη ερώτηση: Ποιον αριθμό καλείτε πρώτα σε μια έκτακτη ιατρική ανάγκη; - (‘000’).

Τώρα που είδαμε το DVD θα ήθελα να επαναλάβω τους στόχους αυτού του Προγράμματος:

1. Η έγκαιρη αναγνώριση των ενδείξεων και των συμπτωμάτων των απειλητικών για τη ζωή έκτακτων ιατρικών αναγκών σώσει ζωές. Μην επιτρέψετε στον εαυτό σας ή σε κάποιον που ξέρετε να αναβάλετε την κλήση για ταχεία ιατρική φροντίδα.
2. Καλέστε το “000” αμέσως και ζητήστε Ασθενοφόρο. Ο τηλεφωνητής του ασθενοφόρου μπορεί να σας δώσει σωτήριες οδηγίες ενόσω έρχεται το ασθενοφόρο.

Θυμηθείτε, παραμείνετε στο τηλέφωνο. ΜΗΝ ΚΛΕΙΣΤΕΤΕ ΤΟ ΤΗΛΕΦΩΝΟ και μην απασχολείτε την τηλεφωνική γραμμή με άλλες κλήσεις, ενόσω περιμένετε το ασθενοφόρο.

Υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες να κρατήσουν οποιοσδήποτε ερωτήσεις σχετικά με το DVD για το τέλος του σεμιναρίου, για να μπορέσετε να τις καταγράψετε

Επίδειξη

Διανείμετε τις μαξιλαροθήκες 'Φίλος της ΚΑΡΠΑ' σε όλους τους συμμετέχοντες και ζητήστε τους να την βάλουν στο μαξιλάρι που έφεραν. Επίσης, ζητήστε τους να βοηθήσουν να ελευθερώσουν το χώρο του πατώματος για να έχουν όλοι αρκετό χώρο να ονατίσουν/καθίσουν και να βάλει καθένας το μαξιλάρι του μπροστά του.

5. Επίδειξη (κείμενο)

Είναι σημαντικό να καλέσετε αμέσως το "000", εάν προσδιορίσετε μια έκτακτη ιατρική ανάγκη. ΜΗΝ αναβάλλετε την επίδειξη των ιατρικών συμβουλών. Βεβαιωθείτε ότι το πρώτο τηλεφώνημα που κάνετε είναι στο "000".

Τώρα θα ασκηθούμε σε μερικά πολύ βασικά βήματα ΚΑΡΠΑ που είδαμε να επιδεικνύονται στο DVD. Η μαξιλαροθήκη σας 'Φίλος της ΚΑΡΠΑ' θα αποκαλείται «ο ασθενής». Ο ασθενής μας σήμερα είναι ένας ενήλικος.

ΜΗΝ ΤΟ ΔΟΚΙΜΑΣΕΤΕ ΣΕ ΚΑΝΕΝΑΝ, ΕΚΤΟΣ ΑΝ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ ΣΕ ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΑΝΑΚΟΠΗ!

Αυτό σημαίνει ότι είναι αναισθητός, δεν αναπνέει και δεν έχει σφυγμό.

6. ΚΑΡΠΑ - Κλίση Κεφαλιού (κείμενο)

Αρχικά χρειάζεται να ασκηθούμε στην κλίση του κεφαλιού του ασθενούς προς τα πίσω για να ανοίξουμε τον αεραγωγό του. Για να το κάνουμε αυτό:

- * βάλτε το ένα χέρι στο μέτωπο του ασθενούς
- * βάλτε το άλλο χέρι κάτω από το λαιμό του ασθενούς (δηλ. κάτω από το μαξιλάρι)

Τώρα γείρετε απαλά το κεφάλι προς τα πίσω.

Πέστε στους συμμετέχοντες να ασκηθούν σ' αυτό και συζητήστε τις τοποθετήσεις των χεριών τους.

7. ΚΑΡΠΑ - στόμα με στόμα (κείμενο)

Μόλις γείρει το κεφάλι:

- * κρατήστε τη μύτη κλειστή
- * τώρα καλύψτε τελείως το στόμα του ασθενούς με το στόμα σας και φυσήξτε δύο βαθιές εμφυσήσεις στο στόμα του.

Θυμηθείτε, είναι πολύ σημαντικό να καλυφθεί ολόκληρο το στόμα του με το στόμα σας.

Ο ασθενής μπορεί επίσης να έχει περιοδική εισπνοή, αλλά αυτό δεν είναι ένδειξη αποτελεσματικής αναπνοής.

Πείτε στους συμμετέχοντες να ασκηθούν σ' αυτό και να συζητήστε τις στοματικές τοποθετήσεις τους. Τονίστε στους συμμετέχοντες ότι είναι δύο αναπνοές.

8. ΚΑΡΠΑ - Θωρακικές συμπίεσεις (κείμενο)

Θυμηθείτε, οι απαιτήσεις για ΚΑΡΠΑ μπορεί να ποικίλουν για κάθε έκτακτη ιατρική ανάγκη. Εάν ο ασθενής είναι παιδί ο τηλεφωνητής της υπηρεσίας Ασθενοφόρων θα σας συμβουλέψει για οποιαδήποτε μικρές αλλαγές που ίσως πρέπει να εφαρμοστούν. Θα ασκηθούμε στις θωρακικές συμπίεσεις στον ασθενή. Τώρα, τοποθετηθείτε δίπλα στο στήθος του.

- * Βάλτε τον καρπό της παλάμης του χεριού σας στο στήθος του ασθενούς, στο κέντρο του στήθους του, μεταξύ των θηλών.
- * Βάλτε το άλλο χέρι σας πάνω από εκείνο το χέρι και αλληλοδέστε τα δάχτυλά τους.
- * Βεβαιωθείτε ότι μόνο ο καρπός της παλάμης του χαμηλότερου χεριού αγγίζει το στήθος.
- * Τώρα, ρυθμίστε το βάρος του σώματός σας, ώστε να επικεντρώνεται στα χέρια σας.
- * Κρατήστε τα χέρια σας κάθετα και στρώστε προς τα κάτω στο ένα τρίτο του βάθους του στήθους του. Ωθήστε σκληρά και γρήγορα 30 φορές- βοηθά να μετράτε μαγαλόφωνα. Σημείωση: το μαξιλάρι πρέπει σχεδόν να πιεστεί οριζόντια στο πάτωμα.

Η τοποθέτηση των χεριών είναι εξαιρετικά σημαντική. Βεβαιωθείτε ότι το χέρι σας τοποθετείται στο στήθος του ασθενούς στο κέντρο του στήθους του, μεταξύ των θηλών. Μην χάσετε την επαφή του χεριού σας με το στήθος του ασθενούς.

Πέστε στους συμμετέχοντες να εξασκηθούν μετρώντας μαγαλόφωνα συγχρόνως με τις συμπίεσεις τους έως ότου έχουν ολοκληρώσει 30 συμπίεσεις. Βεβαιωθείτε ότι μετρούν γρήγορα (περίπου 2 συμπίεσεις ανά δευτερόλεπτο).

9. (κείμενο)

Στην πραγματικότητα, το στήθος ενός ατόμου είναι ανθεκτικότερο από το μαξιλάρι σας και ίσως πρέπει να ωθήσετε σκληρότερα. Αρκετά συχνά τα πλευρά του ασθενούς μπορεί να ραγίσουν από τις συμπίεσεις στο στήθος τους. ΜΗΝ ανησυχείτε, συνεχίστε την παροχή ΚΑΡΠΑ. Τώρα θα επαναλάβουμε την κλίση του κεφαλιού του ασθενούς προς τα πίσω, παρέχοντας δύο αναπνοές και έπειτα 30 θωρακικές συμπίεσεις.

Αναφερθείτε στα βήματα 6, 7 και 8 και ζητήστε από τους συμμετέχοντες να επαναλάβουν την ακολουθία ΚΑΡΠΑ αρκετές φορές για εξάσκηση. Ίσως θελήσετε να ζητήσετε από τους μισούς συμμετέχοντες να παρακολουθούν τους άλλους μισούς για να μπορούν να ασκήσουν αυτοκριτική.

10. (κείμενο)

Φαίνεται ότι όλοι αποκτήσατε θαυμάσια εξάσκηση στα βασικά βήματα ΚΑΡΠΑ – εύγε σας! Παρακαλώ επιστρέψτε στα καθίσματα ή καθίστε άνετα. Θυμηθείτε ότι δεν πρέπει να εγκαταλείπετε. Ο τηλεφωνητής της υπηρεσίας Ασθενοφόρων θα σας παράσχει οδηγίες έως ότου φθάσει βοήθεια και μπορεί να σας απαντήσει σε άλλες ερωτήσεις που ίσως έχετε. Συνεχίστε έως ότου αναλάβει ένας παραϊατρικός ή έως ότου δεν αντέχετε πλέον να συνεχίσετε.

11. (κείμενο)

Ο Υπηρεσία Ασθενοφόρων επιθυμεί να σας πληροφορήσει ότι υπάρχουν πολλά περισσότερα να μάθετε για την ΚΑΡΓΙΑ και ότι τούτη η εκπαιδευτική συγκέντρωση σας παρουσίασε τα εντελώς απαραίτητα βήματα για να σας βοηθήσει σε περίπτωση κλήσης του '000'.

Θα σας υπενθυμίζω για μελλοντικά επιμορφωτικά σεμινάρια του Προγράμματος "ΖΩΗ... Ζήστε την, Σώστε την!" Είστε όλοι ευπρόσδεκτοι οποιαδήποτε στιγμή να μου ζητήσετε να το οργανώσω.

Η Υπηρεσία Ασθενοφόρων συνιστά με θέρημα να συνεχίσετε το σημερινό εκπαιδευτικό σεμινάριο, εγγραφόμενοι σε μια αναγνωρισμένη σειρά μαθημάτων πρώτων βοηθειών, μέσω ενός αναγνωρισμένου παροχέα μαθημάτων πρώτων βοηθειών καταχωρημένου στην υπηρεσία Workcover Authority.

Θα ήθελα να σας διαβάσω μερικές συχνές ερωτήσεις και απαντήσεις που προετοίμασε η Υπηρεσία Ασθενοφόρων. Μπορεί να διαπιστώσετε ότι οι πληροφορίες που παρέχονται απαντούν σε μερικές από τις ερωτήσεις σας.

Αναφερθείτε στις «Συχνές ερωτήσεις» που απαριθμούνται κατωτέρω. Όλοι οι συμμετέχοντες μπορούν να κρατήσουν την μαξιλαραθήκη τους «Ο Φίλος της ΚΑΡΓΙΑ».

Συχνές ερωτήσεις

Ποια είναι η διαφορά μεταξύ καρδιακής ανακοπής και καρδιακής προσβολής;

Καρδιακή ανακοπή έχουμε όταν ο μυς της καρδιάς αλλάζει ρυθμό και ουσιαστικά σταματά καθιστώντας αδύνατη την αντίληψη αίματος στο σώμα. Μπορεί να εμφανιστεί χωρίς προειδοποίηση. Το άτομο συνήθως νεκρό.

Καρδιακή προσβολή είναι η έκφραση μιας αρτηρίας στην καρδιά που προκαλείται από θρόμβο αίματος. Το άτομο πιθανότατα θα διατηρεί τις αισθήσεις του. Το βασικότερο σύμπτωμα είναι θωρακικός πόνος ή δυσφορία που έρχεται εντός λεπτών και διαρκεί συνήθως για περισσότερο από 10 λεπτά. Ο πόνος μπορεί να μεταδοθεί στον ένα ή και στους δύο βραχίονες, τους ώμους, την πλάτη και συχνά στο λαιμό.

Εκτός από το θωρακικό πόνο άλλα συμπτώματα που μπορούν να συνοδεύσουν την καρδιακή προσβολή είναι ιδρώτας, ναυτία, εμετός, δύσπνοια και λιποθυμία.

Μπορεί η καρδιακή προσβολή να μετατραπεί σε καρδιακή ανακοπή;

Ναι, η καρδιακή ανακοπή μπορεί να ακολουθήσει τα συνηθισμένα συμπτώματα μιας καρδιακής προσβολής, εάν οποιαδήποτε από τις ενδείξεις παραμείνει αθεράπευτη.

ΚΑΛΕΣΤΕ ΑΜΕΣΩΣ ΤΟ '000' ΓΙΑ ΑΣΘΕΝΟΦΟΡΟ.

Εκτός από την καρδιακή προσβολή, ποιες άλλες ασθένειες μπορεί να προκαλέσουν καρδιακή ανακοπή;

Η καρδιακή ανακοπή μπορεί να συμβεί ως αποτέλεσμα αθεράπευτης θανατηφόρας ασθένειας, όπως κρίση άσθματος, διαβητική κρίση, εγκεφαλική συμφόρηση, τραύμα, επιληπτική κρίση, παρολίο πνιγμό ή ηλεκτροπληξία.

Ποιες είναι οι ενδείξεις/συμπτώματα μιας καρδιακής ανακοπής;

Το άτομο είναι αναισθητό, που σημαίνει ότι δεν αναπνέει, δεν έχει σφυγμούς και δεν αποκρίνεται στη φωνή ή την αφή.

Ποιον πρέπει να καλέσω πρώτα;

Καλέστε το '000' αμέσως και ζητήστε «Ασθενοφόρο» (Ambulance). Καλώντας πρώτα ένα συγγενή ή φίλο μπορεί να προκαλέσει περιττή καθυστέρηση για λήψη της φροντίδας έκτακτης ανάγκης που χρειάζεστε.

Τι συμβαίνει όταν καλώ το '000';

Όταν καλέσετε το '000' ο χειριστής θα ρωτήσει ποια υπηρεσία έκτακτης ανάγκης ζητάτε. Ζητήστε Ασθενοφόρο (Ambulance).

Θα σας γίνουν οι συνήθεις ερωτήσεις από το χειριστή για να μπορέσει ένα ασθενοφόρο να παρευρεθεί στον ασθενή όσο το δυνατόν γρηγορότερα.

Παραμείνετε ήρεμος, μιλάτε αργά και μην κλείσετε το τηλέφωνο! Εάν δεν μπορείτε να μιλήσετε και καλείτε από σταθερή γραμμή (όχι κινητό τηλέφωνο), μην πανικοβληθείτε, θα σας εντοπίσουν.

Ποιες ερωτήσεις θα μου κάνουν όταν καλέσω το '000';

- Ποια είναι η ακριβής διεύθυνση της έκτακτης ανάγκης;
- Ποιος είναι ο τηλεφωνικός αριθμός από τον οποίο καλείτε;
- Ποιο είναι το πρόβλημα, εξηγήστε εν συντομία τι ακριβώς συνέβη;
- Ποια η ηλικία του/της;
- Έχει τις αισθήσεις του/της;
- Αναπνέει;

Είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζετε την διεύθυνση και τον αριθμό τηλεφώνου σας. Διατηρείτε πάντα αυτές τις πληροφορίες γραπτά σε εμφανές σημείο κοντά στο τηλέφωνό σας.

Τι είναι ο απινιδωτής;

Ο απινιδωτής χορηγεί ηλεκτροσόκ στην καρδιά σε μία προσπάθεια να την κάνει να κτυπά πάλι.

Όταν καλέσω το '000' θα μου πουν πώς να κάνω ΚΑΡΓΙΑ εάν το ξεχάσω;

Ναι, η Υπηρεσία Ασθενοφόρων θα αποστείλει ένα ασθενοφόρο στον ασθενή, ενόσω ήρεμα θα σας παρέχει βήμα προς βήμα οδηγίες ΚΑΡΓΙΑ.

Τι πρέπει να κάνω εάν μπορώ να δω ότι το αναισθητό άτομο έχει κάτι στο στόμα του, όπως τροφή ή εμετό;

Προσεκτικά γυρίστε το άτομο στο πλευρό του, εξασφαλίζοντας ότι υποστηρίζετε το λαιμό του. Γείρετε μαλακά το κεφάλι του απόμου προς τα πίσω, τοποθετώντας ένα χέρι στο μέτωπό του και το άλλο χέρι στο πηγούνι του. Αφαιρέστε το περιεχόμενο από το στόμα του χρησιμοποιώντας προσεκτικά δύο δάχτυλα σε μια κίνηση εκκαφής προς τα κάτω και έξω από το στόμα του.

Εάν κάποιος έχει τα ψεύτικα δόντια στο στόμα του, πρέπει να τα βγάλω;

Εκτός αν τα ψεύτικα δόντια είναι σπασμένα αποτρέποντας καλό άνοιγμα του στόματος, να τα αφήνετε ΠΑΝΤΑ μέσα. Αυτό παρέχει καλύτερη σφράγιση κατά την χορήγηση του 'φιλιού της ζωής'

Πόση ώρα θα χορηγώ ΚΑΡΠΑ;

Συνεχίστε την ΚΑΡΠΑ έως ότου φθάσει το ασθενοφόρο και αναλάβει ή έως ότου δεν αντέχετε πλέον να συνεχίσετε.

Η ΚΑΡΠΑ είναι διαφορετική για ενηλίκους, παιδιά και μωρά;

Η αναλογία 2 εμφυσήσεων και 30 θωρακικών συμπίεσεων είναι η ίδια για τους ενηλίκους, τα παιδιά και τα νήπια. Οι απαιτήσεις ΚΑΡΠΑ μπορούν να ποικίλουν για κάθε ιατρική έκτακτη ανάγκη. Είναι σημαντικό να ακολουθήσετε τις οδηγίες του τηλεφωνητή των Ασθενοφόρων. Δεν χρειάζεται να πιέζετε στο στήθος ενός παιδιού τόσο σκληρά, όσο ενός ενήλικου.

Είναι καλύτερο να χρησιμοποιηθούν δύο χέρια για τις θωρακικές συμπίεσεις ενήλικου, ένα χέρι για τα παιδιά και δύο δάχτυλα για τα μωρά.

Τι θα έπρεπε να κάνω εάν το άτομο είναι σε μαλακή επιφάνεια, όπως σε κρεβάτι;

Εάν είναι δυνατόν, το άτομο πρέπει να βρίσκεται οριζόντια ανάσκελα σε στερεά επιφάνεια. Εάν είναι σε κρεβάτι ή πολυθρόνα, μεταφέρετό το προσεκτικά στο πάτωμα και αφαιρέστε τα μαξιλάρια.

Θα πιάσω καμία ασθένεια κατά την εκτέλεση του 'φιλιού της ζωής';

Οι στατιστικές δείχνουν ότι περίπου το 70 τοις εκατό των καρδιακών ανακοπών συμβαίνουν στο σπίτι. Οι πιθανότητες είναι ότι θα ξέρετε το άτομο.

Τι γίνεται εάν σπάσουν τα πλευρά του ατόμου ενόσω χορηγώ ΚΑΡΠΑ;

Τα σπασμένα οστά θα γίνουν. ΜΗΝ σταματήστε την ΚΑΡΠΑ.

Τι γίνεται εάν μέλος της οικογενείας ή ένας φίλος δεν θέλει έλθει ασθενοφόρο;

Είναι πάντα καλύτερο να πειστεί δυναμικά ο συγγενής ή ο φίλος σας για να επιδιώξει επείγουσες ιατρικές συμβουλές. Καλύτερα να σφάλει κανείς λόγω προσοχής.

Μπορώ να καλέσω το '000' για ασθενοφόρο οποτεδήποτε ημέρα ή η νύχτα;

Η Υπηρεσία Ασθενοφόρων λειτουργεί 24 ώρες την ημέρα, 7 ημέρες μια εβδομάδα σε όλες τις καιρικές συνθήκες.

Πρέπει να συνεχίσω να παίρνω το φάρμακό μου εάν δεν αισθάνομαι καλά;

Μην σταματήσετε ποτέ το φάρμακό σας χωρίς να συμβουλευθείτε πρώτα το γιατρό σας. Εξασφαλίστε πάντα ότι το φάρμακό σας αποθηκεύεται σωστά και η ημερομηνία χρήσης δεν έχει λήξει.

Μερικές φορές αισθάνομαι φοβισμένος/-νη και δεν ξέρω τι να κάνω.

Η αντιμετώπιση οποιουδήποτε τύπου ιατρικής έκτακτης ανάγκης μπορεί να επιφέρει άγχος και φόβο. Καλέστε αμέσως το '000' και ζητήστε ασθενοφόρο. Οι τηλεφωνητές μας εκπαιδεύονται ειδικά για να ανταποκρίνονται σε οποιαδήποτε κατάσταση και θα σας βοηθήσουν.

Μπορεί να μηνυθώ για παροχή βοήθειας σε κάποιον;

Μπορείτε να διανοηθείτε τις συνέπειες εάν δεν κάνατε τίποτα και δεν ζητήθηκε επείγουσα ιατρική βοήθεια;

Ο νόμος της ΝΝΟ του 2002 περί Αστικής Ευθύνης δηλώνει ότι οποιοδήποτε άτομο προστρέχει εθελοντικά σε βοήθεια τραυματισμένου ατόμου προστατεύεται από την αστική ευθύνη, υπό τον όρο ότι το άτομο έχει ειλικρινείς προθέσεις παροχής βοήθειας.

Συμπέρασμα εκπαιδευτικού εμιναρίου

12. (κείμενο)

Έχει κανείς οποιαδήποτε γενικά σχόλια ή ερωτήσεις που θα επιθυμούσε να τα διαβιβάσω στην υπηρεσία Ασθενοφόρων σχετικά με τα βασικά μηνύματα που μάθαμε σήμερα;

Καταγράψτε τα σχόλια και τις ερωτήσεις στο παρεχόμενο Έντυπο Αναφοράς.

13. (κείμενο)

Μην ξεχάσετε να πείτε στους φίλους και την οικογένειά σας για το πρόγραμμα. Δείξτε τους τη μαξιλαροθήκη σας «Ο Φίλος της ΚΑΡΠΑ» και πείστε τους να εξασκηθούν! Εκτιμώ τον ενθουσιασμό σας και εξ ονόματος της ... (λέσχης/ομάδας σας) και της Υπηρεσίας Ασθενοφόρων NSW, θα ήθελα να σας ευχαριστήσω όλους για τη συμμετοχή σας στο Πρόγραμμα "ΖΩΗ... Ζήστε την, Σώστε την!"

Διανείμετε τα πιστοποιητικά, τα μηνύματα παραπομπής σε μαγνητικές ταινίες ψυγείου και τα έντυπα αξιολόγησης.

Μην ξεχάσετε να συλλέξετε όλα τα Έντυπα Αναφοράς και να τα ταχυδρομήσετε στον παρεχόμενο προπληρωμένο φάκελο!



ΖΩΗ... Ζήστε την Σώστε την!

ΕΝΤΥΠΟ ΕΓΓΡΑΦΗΣ

Όνομα υπευθύνου: _____ Τηλέφωνο υπευθύνου: _____

Επωνυμία Λέσχης ή ομάδας: _____

Ημερομηνία σεμιναρίου: _____ Τόπος: _____

Συνιστάται όχι περισσότερα από 20 άτομα ανά σεμινάριο

Όνοματεπώνυμο	Αριθμός Τηλεφώνου
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	
16.	
17.	
18.	
19.	
20.	

Το παρόν έντυπο πρέπει να
επιστραφεί στην Υπηρεσία
Ασθενοφόρων Οχημάτων της
NSW



ΖΩΗ... Ζήστε την, Σώστε την!

ΟΔΗΓΟΣ ΕΛΕΓΧΟΥ ΕΝΔΕΙΞΕΩΝ ΚΑΙ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ

Ο αριθμός τηλεφώνου μου είναι: _____

Η διεύθυνσή μου είναι: _____

ΘΩΡΑΚΙΚΟΣ ΠΟΝΟΣ

- Οποιοδήποτε ασυνήθιστο σφίξιμο ή πόνος στο στήθος, σαν «πλάκωμα» ή «μαχαιριά»
- Μπορεί επίσης να συνοδεύεται από αντανάκλαστικό πόνο σε λαιμό, σαγόني, πλάτη ή τους βραχίονες
- Συναίσθημα άγχους, ή γρήγορος ή αργός κτύπος καρδιάς
- Δυσκολία αναπνοής ή αφρώδης σίελος
- Χλωμή ή γκριζα απόχρωση δέρματος ή εφίδρωση
- Αίσθημα αδιαθεσίας ή ναυτίας
- Επείγουσα επιθυμία να πάει κανείς στην τουαλέτα για εκκένωση

ΣΥΜΦΟΡΗΣΗ

- Το άτομο φαίνεται μεθυσμένο και έχει πρόβλημα ομιλίας στην άρθρωση λέξεων
- Έχει σιελόρροια, πρόβλημα κατάποσης και αδυναμία συγκράτησης ούρων ή κοπράνων
- Απώλεια χρήσης των άκρων ή των μυών του προσώπου σε μια πλευρά του σώματος
- Αδυναμία ή ανικανότητα να κινηθεί
- Ξαφνική θόλωση όρασης ή σύγχυση
- Ασυνήθιστοι παρατεταμένοι πονοκέφαλοι

ΛΙΠΟΘΥΜΙΑ

- Ελαφρά ζαλάδα ή ίλιγγος
- Πρόβλημα να σταθεί όρθιο
- Αδυναμία στα πόδια
- Θολωμένη όραση ή μαύρες κηλίδες
- Συριγμός στα αυτιά
- Αίσθημα ναυτίας

ΔΙΑΒΗΤΙΚΗ ΚΡΙΣΗ

Χαμηλό επίπεδο ζάκχαρου αίματος (τα συμπτώματα εμφανίζονται σε διάρκεια αρκετών λεπτών)

- Πρόβλημα ομιλίας και παράλογη συμπεριφορά
- Το άτομο φαίνεται μεθυσμένο
- Το άτομο φαίνεται συγχυσμένο ή αποπροσανατολισμένο
- Αίσθημα νύστας ή/και αδυναμίας

Υψηλό ποσοστό ζάκχαρου αίματος (τα συμπτώματα εμφανίζονται σε διάρκεια ημερών)

- Ξαναμμένο ζεστό δέρμα
- Μεγάλη δίψα
- Συνεχής ανάγκη ούρησης
- Ανησυχία
- Η αναπνοή μπορεί να μυρίζει σαν καθαριστικό βαφής νυχιών (ακετόνη).

ΒΡΑΧΥΠΝΟΙΑ

- Πρόβλημα αναπνοής που μπορεί να οδηγήσει σε άπνοια (πνευστίαση)
- Θορυβώδης αναπνοή ή συριγμός και βήξιμο
- Το άτομο μπορεί να μιλά μόνο με σύντομες προτάσεις ή μονολεκτικά πριν τελειώσει η ανάσα του
- Τα χείλια γίνονται μπλε
- Το άτομο εμφανίζεται κουρασμένο και ληθαργικό
- Χλωμάδα δέρματος
- Το άτομο είναι κρύο ή ιδρωμένο
- Συναίσθημα άγχους

Όταν πρόκειται για την υγεία σας ή την υγεία ατόμου που ξέρετε, υπάρχουν συνήθως σαφείς ενδείξεις, εάν το άτομο είναι σοβαρά άρρωστο και χρειάζεται προσοχή έκτακτης ανάγκης. Πρέπει να επιδιώξετε άμεση ιατρική παρακολούθηση καλώντας το «000» και ζητώντας ΑΣΘΕΝΟΦΟΡΟ (**AMBULANCE**). Πρόκειται για δωρεάν κλήση σε οποιαδήποτε ώρα της ημέρας ή της νύχτας.





ΖΩΗ... Ζήστε την, Σώστε την!

Πιστοποιητικό Συμμετοχής

Χορηγείται

Για συμμετοχή στο Πρόγραμμα
“ΖΩΗ... Ζήστε την, Σώστε την”
της Υπηρεσίας Ασθενοφόρων Νέας Νότιας Ουαλίας
το οποίο διεξήχθη την

Greg Rochford
Διευθύνων Σύμβουλος
Ambulance Service of NSW

Βοηθός Εκπαίδευσης:
Οργάνωση:

Πρόκειται μόνο για πρόγραμμα συνειδητοποίησης και έχει σχεδιαστεί για να παρέχει καλύτερη κατανόηση των δεξιοτήτων διάσωσης. Η Υπηρεσία Ασθενοφόρων συνιστά θερμά στους συμμετέχοντες να παρακολουθήσουν το παρόν Πρόγραμμα εγγραφόμενοι σε μια αναγνωρισμένη σειρά μαθημάτων πρώτων βοηθειών, μέσω ενός αναγνωρισμένου παροχέα μαθημάτων πρώτων βοηθειών καταχωρημένου στην υπηρεσία Workcover Authority.

ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ



ΖΩΗ... Ζήστε την, Σώστε την!

ΕΝΤΥΠΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ

ΠΑΡΑΚΑΛΟΥΜΕ ΒΕΒΑΙΩΘΕΙΤΕ ΟΤΙ ΕΧΕΤΕ ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΕΙ ΤΟ ΠΑΡΟΝ ΕΝΤΥΠΟ
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΚΑΙ ΔΩΣΤΕ ΤΟ ΣΤΟΝ ΒΟΗΘΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΠΡΙΝ ΑΠΟΧΩΡΗΣΕΤΕ ΑΠΟ
ΤΟ ΧΩΡΟ ΤΟΥ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ ΣΑΣ. ΕΚΤΙΜΟΥΜΕ ΤΙΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΑΣ

Επωνυμία Λέσχης ή ομάδας

Ημερομηνία σεμιναρίου

Είστε: Άνδρας Γυναίκα

Οι πληροφορίες που δόθηκαν από τον βοηθό εκπαίδευσης
ήταν ευκολονόητες;

Ναι Όχι

Εάν όχι, παρακαλούμε καταγράψτε τα προβληματικά
θέματα

Γιατί νομίζετε καθυστερεί το κοινό να τηλεφωνήσει στο 000
για ασφenoφόρο;

Ξέρετε τι να κάνετε σε περίπτωση ιατρικής ανάγκης;

Ναι Όχι

Εάν όχι, ποιο θέμα σας προβληματίζει;

Ξέρετε σε τι χρησιμοποιείτε ο απινιδωτής;

Ναι Όχι

Εάν ναι, παρακαλούμε αναφέρετε το.

Θεωρείτε εύκολη τη χρήση της μαξιλαραθήκης «Φίλος της
ΚΑΡΠΑ»;

Ναι Όχι

Θα συνεχίσετε το σημερινό σεμινάριο εγγραφόμενος (-νη)
σε σειρά μαθημάτων πρώτων βοηθειών;

Ναι Όχι

Έχετε κανένα γενικό σχόλιο ή πρόταση για βελτίωση του
Προγράμματος;

Σας ευχαριστούμε για την υποστήριξή σας.





ΖΩΗ... Ζήστε την, Σώστε την!

ΕΝΤΥΠΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΒΟΗΘΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ FACILITATOR EVALUATION

ΠΑΡΑΚΑΛΟΥΜΕ ΒΕΒΑΙΩΘΕΙΤΕ ΟΤΙ ΕΧΕΤΕ ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΕΙ ΤΟ ΠΑΡΟΝ ΕΝΤΥΠΟ ΚΑΙ
ΑΠΟΣΤΕΙΛΑΤΕ ΤΟ ΣΤΗΝ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΑΣΘΕΝΟΦΟΡΩΝ ΝΝΟ ΜΕ ΤΟΝ ΠΑΡΕΧΟΜΕΝΟ ΦΑΚΕΛΟ. ΕΚΤΙΜΟΥΜΕ ΤΙΣ
ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΑΣ.

Όνοματεπώνυμο και θέση σας (πχ Πρόεδρος της Λέσχης,
Γραμματέας)

Επωνυμία της λέσχης ή της ομάδας:

Τι είδους Λέσχη ή ομάδα εκπροσωπείτε;
(πχ Αθλητική Λέσχη, Ομάδα Μητέρων)

Ημερομηνία σεμιναρίου: _____

Πόσα άτομα συμμετείχαν συνολικά: _____

Αριθμός ανδρών: _____ Αριθμός γυναικών: _____

Ποια ομάδα ηλικίας εκπροσωπούσε η πλειονότητα στο
σεμινάριο; (επιλέξτε μόνο μια απάντηση)

12-20 21-40 41-54 55 και άνω

Ήταν ευκολονόητες οι παρεχόμενες οδηγίες;

Ναι Όχι

Εάν όχι, παρακαλούμε αναφέρατε τα προβληματικά
θέματα

Ήξερε κανείς από τους συμμετέχοντες ότι ο αριθμός που
καλούν σε επείγουσες ανάγκες είναι το 000; Αν μερικοί δεν
ήξεραν σωστά αυτόν τον αριθμό, πόσοι ήταν;

Άρεσε στους συμμετέχοντες η χρήση της μαξιλαροθήκης
«Φίλος της ΚΑΡΠΑ»;

Ναι Όχι

Νομίζετε ότι θα κάνετε κι άλλα σεμινάρια για την ομάδα
σας στο μέλλον;

Ναι Όχι

Υπάρχουν αναπάντητες ερωτήσεις που έκαναν τα μέλη
σας; Εάν 'ναι', παρακαλούμε καταγράψτε τις παρακάτω.

Έχετε κανένα σχόλιο ή πρόταση για βελτίωση του
Προγράμματος;

Σας ευχαριστούμε για την υποστήριξή σας.

