



Πρόγραμμα Πρόληψης Αγωγής &
Προαγωγής Υγείας:
«**Ενημερώνομαι για την υγεία μου**
2019 – 2020»



Πολυκανδριώτης Τζαννής, Νοσηλεύτης, RNMH, MSc,
Μέλος Διοικητικού Συμβουλίου Ε.Ν.Ε.

- Σκοποί Ε.Ν.Ε.
- Δράσεις Ε.Ν.Ε.
- Προγράμματα Πρόληψης, Αγωγής & Προαγωγής Υγείας
- **Πανελλήνιο Πρόγραμμα Πρόληψης, Αγωγής & Προαγωγής Υγείας:**
«**Ενημερώνομαι για την υγεία μου 2019 – 2020**»



Ν. 3252/2004, Άρθρο 2 - Σκοποί της Ένωσης Νοσηλευτών Ελλάδος 1/5

1. Η προαγωγή και ανάπτυξη της Νοσηλευτικής ως ανεξάρτητης και αυτόνομης Επιστήμης και Τέχνης, για την εξύψωση του θεσμού και την **εξασφάλιση υψηλής στάθμης φροντίδας και υγείας στο κοινωνικό σύνολο**.
2. Η έρευνα, ανάλυση και μελέτη των νοσηλευτικών θεμάτων και η **σύνταξη** και υποβολή **επιστημονικά τεκμηριωμένων μελετών** για τα διάφορα νοσηλευτικά προβλήματα της χώρας.
3. Η διατύπωση εισηγήσεων για νοσηλευτικά θέματα με δική της πρωτοβουλία ή κατόπιν πρόσκλησης από τον Υπουργό Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης.
4. Η συμβολή στην εξεύρεση και εφαρμογή μεθόδων και τρόπων για ορθολογική διοίκηση και διαχείριση των πόρων της.

Ν. 3252/2004, Άρθρο 2 - Σκοποί της Ένωσης Νοσηλευτών Ελλάδος 2/5

5. Η **εισήγηση για θέματα εκπαίδευσης - μετεκπαίδευσης - συνεχιζόμενης εκπαίδευσης και επιμόρφωσης** του νοσηλευτικού κλάδου, η αξιοποίηση προς το σκοπό αυτό υποτροφιών και εκπαιδευτικών προγραμμάτων, καθώς και η υλοποίησή τους.
6. Η **συμμετοχή στην υλοποίηση προγραμμάτων επιχορηγούμενων από την Ευρωπαϊκή Ένωση** που άμεσα ή έμμεσα έχουν σχέση με τη Νοσηλευτική.
7. Η έκδοση των απαιτούμενων για την απόκτηση - ανανέωση της άδειας άσκησης επαγγέλματος πιστοποιητικών στα μέλη της, η τήρηση μητρώων, καθώς και ο περιορισμός της αντιποίησης της άσκησης του επαγγέλματος.
8. Η **συνεργασία με τους φορείς** που παρέχουν νοσηλευτική εκπαίδευση και φροντίδα.

Ν. 3252/2004, Άρθρο 2 - Σκοποί της Ένωσης Νοσηλευτών Ελλάδος 3/5

9. Η αξιολόγηση της παρεχόμενης νοσηλευτικής φροντίδας.
10. Η συμμετοχή στα εκάστοτε θεσμοθετημένα όργανα που αφορούν το νοσηλευτικό επάγγελμα, αλλά και τη γενικότερη **χάραξη πολιτικής στον τομέα της Υγείας.**
11. Η εκπροσώπηση της χώρας σε διεθνείς και ευρωπαϊκούς οργανισμούς του νοσηλευτικού κλάδου.
12. Η έκδοση περιοδικού, ενημερωτικού δελτίου, συγγραμμάτων και φυλλαδίων που αφορούν τη νοσηλευτική για την ενημέρωση των μελών της, αλλά και του **κοινωνικού συνόλου.**
13. Ο καθορισμός και η διασφάλιση της ελεύθερης άσκησης του νοσηλευτικού επαγγέλματος.
14. Η εισήγηση για τον καθορισμό των νοσηλευτικών πράξεων και την κοστολόγησή τους.

Ν. 3252/2004, Άρθρο 2 - Σκοποί της Ένωσης Νοσηλευτών Ελλάδος 4/5

15. Ο έλεγχος τήρησης του κώδικα νοσηλευτικής δεοντολογίας και η προαγωγή των δεοντολογικών ηθών και εθίμων του νοσηλευτικού επαγγέλματος.
16. Η **μελέτη υγειονομικών θεμάτων** και η οργάνωση επιστημονικών νοσηλευτικών συνεδρίων.
17. Η δημιουργία συναδελφικού πνεύματος μεταξύ των μελών της.
18. Η επιστημονική προαγωγή των μελών της.
19. Η συμβολή στην **προστασία της υγείας του Ελληνικού Λαού**.

*Ν. 3252/2004, Άρθρο 2 - Σκοποί της Ένωσης Νοσηλευτών Ελλάδος
Ν. 4272/2014 – Άρθρο 25 - Προσθήκη δύο επιπλέον σκοπών 5/5*

20. Η διοργάνωση, εποπτεία και μοριοδότηση εκπαιδευτικών και επιστημονικών προγραμμάτων και εκδηλώσεων στο πλαίσιο της συνεχιζόμενης νοσηλευτικής εκπαίδευσης.

21. Η παροχή υπηρεσιών εκπαίδευσης και επαγγελματικής κατάρτισης και συναφών προς αυτήν δραστηριοτήτων (έρευνες - μελέτες, συνέδρια, εκπαιδευτικά βοηθήματα για τους καταρτιζόμενους, συμμετοχή σε ολοκληρωμένα προγράμματα, κοινοτικές πρωτοβουλίες, δράσεις προώθησης και υποστήριξης της απασχόλησης), με τη δημιουργία Κέντρου Δια Βίου Μάθησης Επιπέδου Ένα και Κέντρου Δια Βίου Μάθησης Επιπέδου Δύο.»

Διοικητική Διάρθρωση της Ένωσης Νοσηλευτών Ελλάδος

- ❑ Κεντρική Διοίκηση Ε.Ν.Ε.: **15μελές Διοικητικό Συμβούλιο**

- ❑ Πέντε (5) Περιφερειακά Τμήματα:
 - ❑ 1ο Π.Τ. Αττικής και Νήσων του Αιγαίου με έδρα την Αθήνα, **17.115 μέλη**

 - ❑ 2ο Π.Τ. Μακεδονίας και Θράκης με έδρα τη Θεσσαλονίκη, **10.137 μέλη**

 - ❑ 3ο Π.Τ. Ηπείρου, Αιτωλοακαρνανίας, Ιονίων Νήσων και Πελοποννήσου με έδρα την Πάτρα, **6.175 μέλη**

 - ❑ 4ο Π.Τ. Θεσσαλίας και Στερεάς Ελλάδας με έδρα τη Λάρισα, **4.328 μέλη**

 - ❑ 5ο Π.Τ. Κρήτης με έδρα το Ηράκλειο, **2.156 μέλη**

Νοσηλευτικοί Επιστημονικοί Τομείς της Ένωσης Νοσηλευτών Ελλάδος

✓ Η Ε.Ν.Ε. έχει οργανώσει **20 Νοσηλευτικούς Επιστημονικούς Τομείς (Ν.Ε.Τ.)** με στόχο την δημιουργία ενός Νοσηλευτικού Επιστημονικού Δικτύου.

Δημόσιας Υγείας,
Διαπολιτισμικής Νοσηλευτικής,
Διαχείρισης Κρίσεων,
Διοίκησης Υπηρεσιών Υγείας και
Πολιτικής της Υγείας

Ενδοκρινολογικής και Διαβητολογικής
Νοσηλευτικής,
Ηθικής – Δεοντολογίας και Δικαίου
Υγείας,
Καρδιολογικής Νοσηλευτικής,
Κοινωνικής Νοσηλευτικής,
Νεφρολογικής Νοσηλευτικής

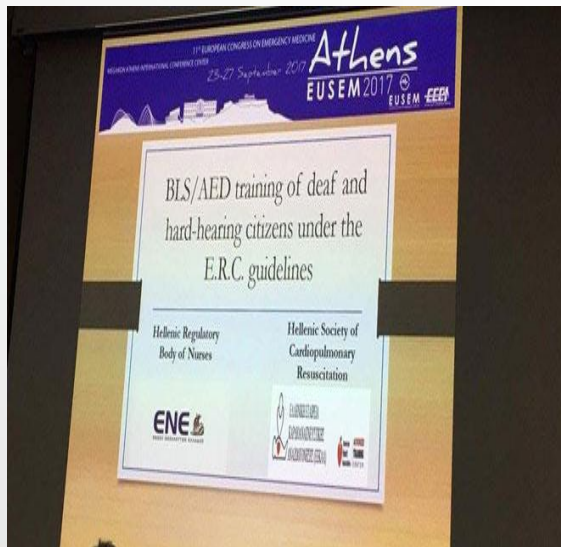
Νευρολογικής Νοσηλευτικής,
Νοσηλευτικής Εκπαίδευσης και
Έρευνας,
Νοσηλευτικής Λοιμώξεων,
Νοσηλευτικής Μ.Ε.Θ. και
Επείγουσας Νοσηλευτικής

Νοσηλευτικής Χειρουργείου και
Αναισθησιολογικού,
Ογκολογικής Νοσηλευτικής,
Παθολογικής Νοσηλευτικής

Παιδιατρικής Νοσηλευτικής,
Πληροφορικής της Υγείας,
Χειρουργικής Νοσηλευτικής,
Ψυχικής Υγείας

Δράσεις της Ένωσης Νοσηλευτών Ελλάδος

Η ΕΝΕ από το έτος 2007 έχει διοργανώσει και συνεχίζει να διοργανώνει πλήθος επιστημονικών και ενημερωτικών δράσεων, αυτόνομα ή με τη συνεργασία άλλων φορέων. Ενδεικτικά:



Δράσεις της Ένωσης Νοσηλευτών Ελλάδος

- ❑ **Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών** Διοίκησης Υπηρεσιών Υγείας με κατεύθυνση τη **Διοίκηση Νοσηλευτικών Υπηρεσιών**, σε συνεργασία με την Εθνική Σχολή Δημόσιας Υγείας (Ε.Σ.Δ.Υ.).



- ❑ **Πρόγραμμα επιμόρφωσης** σε συνεργασία με το Ινστιτούτο Επιμόρφωσης (ΙΝ.ΕΠ) του Εθνικού Κέντρου Δημόσιας Διοίκησης & Αυτοδιοίκησης (Ε.Κ.Δ.Δ.Α.), με θέμα: «Οργάνωση και Διοίκηση Νοσηλευτικών Υπηρεσιών».



Δράσεις της Ένωσης Νοσηλευτών Ελλάδος



- ❑ **Ετήσιο Πανελλήνιο και Πανευρωπαϊκό Επιστημονικό & Επαγγελματικό Νοσηλευτικό Συνέδριο**, ένα από τα μεγαλύτερα συνέδρια στο χώρο της υγείας και το μεγαλύτερο στο χώρο της νοσηλευτικής επιστήμης.
- ❑ **Ημερίδες**, οι οποίες διοργανώνονται από τους Νοσηλευτικούς Επιστημονικούς Τομείς και τα Περιφερειακά της Τμήματα.
- ❑ **Επιστημονικές συνεργασίες** με εκπαιδευτικά ιδρύματα.
- ❑ **Κοινές δράσεις με οργανισμούς** (π.χ. Δήμοι) και Κοινωνικούς Φορείς κτλ.



Δράσεις της Ένωσης Νοσηλευτών Ελλάδος

□ **Ελληνικό Περιοδικό της Νοσηλευτικής Επιστήμης (ΕΠΝΕ)** με σκοπό την προώθηση της Νοσηλευτικής Επιστήμης και των Επιστημών Υγείας στην Ελλάδα και στο εξωτερικό. Έχει Εθνική Αναγνώριση στην Ελλάδα και αποτελεί ένα αξιόπιστο, σύγχρονο, τριμηνιαίο επιστημονικό περιοδικό και είναι διαθέσιμο σε ηλεκτρονική και έντυπη μορφή. Το Περιοδικό αποδελτιώνεται ήδη, στις βάσεις δεδομένων Google Scholar, ResearchBib, Elektronische Zeitschriftenbibliothek, Doaj, Academic Keys.



□ **Μηνιαία Εφημερίδα «Ο ρυθμός της υγείας»**, που διακινείται σε όλα τα νοσηλευτικά και εκπαιδευτικά ιδρύματα της χώρας, αλλά και μέσω διαδικτύου.



Δράσεις της Ένωσης Νοσηλευτών Ελλάδος

- ❑ **Επίσημη Ιστοσελίδα www.enne.gr, με σκοπό την έγκυρη και έγκαιρη ενημέρωση των Νοσηλευτών και λοιπών Επαγγελματιών Υγείας. Οι επισκέπτες της ξεπερνούν τις 5 χιλιάδες μηνιαίως.**



- ❑ **Ενημερωτικά Μαζικά Email (newsletters), με αποστολή κάθε εβδομάδα σε μια βάση δεδομένων 20.000 e-mails με όλα τα νέα της υγείας.**

Δράσεις της Ένωσης Νοσηλευτών Ελλάδος

Αναφορικά με θέματα εκπαίδευσης, αγωγής υγείας, και αντιμετώπισης ασθενειών έχει ασχοληθεί με δράσεις στην κοινότητα και έχει πραγματοποιήσει ή πραγματοποιεί ποικίλες παρεμβάσεις με θέματα όπως αναφέρονται παρακάτω.



Προσεχής Δράσεις της Ένωσης Νοσηλευτών Ελλάδος

- Κατάρτιση και πιστοποίηση πρόσθετων γνώσεων - δεξιοτήτων για την ενίσχυση της εργασιακής ικανότητας 1.010 επαγγελματιών ιδιωτικού τομέα υγείας.



- ENhANCE - European curriculum for family and community nurse (Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα Σπουδών για τον οικογενειακό και κοινοτικό νοσηλευτή).



Δράσεις της Ένωσης Νοσηλευτών Ελλάδος

- ❑ **Πρόληψη και Αγωγή Υγείας σε σχολεία περιοχών που έχουν πληγεί περισσότερο από την οικονομική κρίση στις Περιφέρειες Αττική και Κεντρικής Μακεδονίας.** Αντικείμενο του έργου ήταν η υλοποίηση προγράμματος Αγωγής Υγείας και Πρώτων Βοηθειών σε μαθητές της Ε' και ΣΤ' τάξης δημοτικού, εκπαιδευτικούς και γονείς σε 200 σχολεία.
- ❑ **Παραγωγή εκπαιδευτικού υλικού, ευαισθητοποίηση της κοινότητας και εκπαίδευση του νοσηλευτικού προσωπικού των Νοσοκομείων, των Κέντρων Υγείας και των Περιφερειακών Ιατρείων στη χορήγηση των κυτταροστατικών ουσιών και στη φροντίδα των πασχόντων.** Το έργο αφορούσε την εκπαίδευση 400 νοσηλευτών σε όλη την Ελλάδα και υλοποιήθηκε με 18 προγράμματα διάρκειας 60 ωρών σε 18 περιοχές της χώρας.

Δράσεις της Ένωσης Νοσηλευτών Ελλάδος

- ❑ Κατάρτιση νοσηλευτών της 1^{ης} και 2^{ης} και 6^{ης} Υγειονομικής Περιφέρειας στο σχεδιασμό και την οργάνωση προγραμμάτων πρόληψης και προαγωγής της υγείας στο πλαίσιο της Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας. Το έργο αφορούσε την εκπαίδευση 400 επαγγελματιών υγείας (Νοσηλευτικό Προσωπικό).
- ❑ Ευαισθητοποίηση του νοσηλευτικού προσωπικού της χώρας για την επιτάχυνση της υιοθέτησης των ΤΠΕ στην παροχή ποιοτικών διοικητικών, νοσηλευτικών και ιατρικών υπηρεσιών υγείας, με 40 συναντήσεις εργασίας σχετικές με τις βασικές λειτουργίες των νέων Ολοκληρωμένων Πληροφοριακών Συστημάτων Υγείας (ΟΠΣΥ).
- ❑ Κατάρτιση νοσηλευτών τριτοβάθμιας εκπαίδευσης στην κοινοτική ψυχιατρική - πρώιμη διάγνωση της ψυχικής ασθένειας - για τη στήριξη της ψυχιατρικής μεταρρύθμισης, έργο που έγινε με την επιστημονική συνδρομή της Ένωσης Νοσηλευτών Ελλάδος, για την εκπαίδευση 450 νοσηλευτών σε θέματα σχετικά με την πρώιμη διάγνωση των ψυχικών νόσων.



Δράσεις της Ένωσης Νοσηλευτών Ελλάδος

Η Ε.Ν.Ε υλοποιεί Προγράμματα Πρόληψης, Αγωγής και Προαγωγής Υγείας σε συνεργασία με τους Ο.Τ.Α. πανελλαδικά.

Υλοποιήθηκαν 2018 - 2019: Δήμος Αγίας Βαρβάρας - Παλλήνης – Πετρούπολης – Φυλής – Χίου.

Αναμένεται να ξεκινήσουν στους Δήμους: Αγίας Βαρβάρας, Βόνιτσας, Βριλησίων, Εορδαίας, Ηγουμενίτσας, Ηρακλείου Κρήτης, Θεσσαλονίκης, Ρεθύμνης, Παλλήνης,



Δράσεις της Ένωσης Νοσηλευτών Ελλάδος

Η Ε.Ν.Ε υλοποιεί το Πρόγραμμα Αγωγή Υγείας μέσω του Σχολείου, της Οικογένειας, της Κοινότητας (School Health)

Η παρέμβαση στα σχολεία που το συνοδεύει στοχεύει κυρίως στην ανάπτυξη δεξιοτήτων για την αντιμετώπιση έκτακτων καταστάσεων με την απόκτηση Βασικών γνώσεων για Πρώτες Βοήθειες.

<http://www.schoolhealth.gr/>



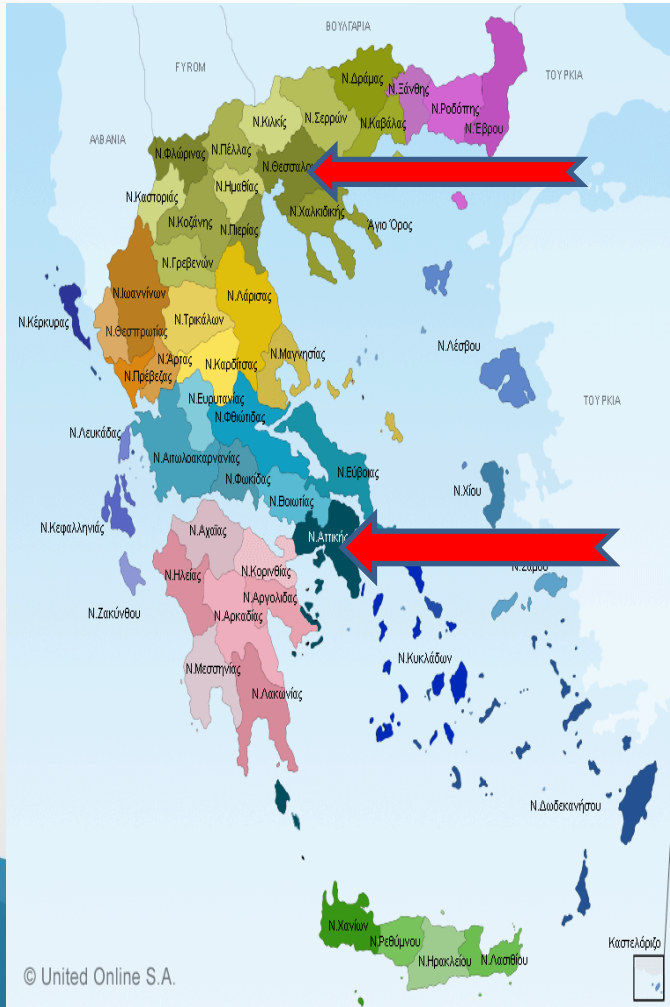
ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ ΣΕ ΣΧΟΛΕΙΑ

...και οι πρώτες βοήθειες γίνονται παιχνίδι!

ΗΜΕΡΙΔΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ
Παρασκευή 20 Μαρτίου
ώρα 15:30
Αμφιθέατρο Ε.Σ.Δ.Υ.
Λ. Αλεξάνδρας 196, Αθήνα

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

ΕΝΕ
ΕΝΩΣΗ ΝΟΣΗΛΕΥΤΩΝ ΕΛΛΑΔΟΣ
www.enne.gr



- Αφορούσε τους μαθητές της Ε' και ΣΤ' τάξης δημοτικού, εκπαιδευτικούς και γονείς, σε 23 Δήμους (15 στην Αττική και 8 στη Θεσσαλονίκη).
- Συμμετείχαν στο πρόγραμμα 230 σχολεία (Αττική, Θεσσαλονίκη), 16.000 μαθητές, 4.000 γονείς και 1.500 εκπαιδευτικοί.



- 2012 – 2018: 58 ενημερωτικές ομιλίες σε μαθητές Δημοτικών Σχολείων (Ε' –Στ' τάξη), 42 σε μαθητές Γυμνασίων, 37 σε μαθητές Λυκείου και 32 σε γονείς & εκπαιδευτικούς (πανελλαδικά).
- 2015 – 2016: Ενημερωτικές ομιλίες: Γ.Ν.Α. «Κ.Α.Τ.», Γ.Α.Ν.Π. «Μεταξά», Π.Γ.Ν. «Αττικόν», Γ.Ν.Θ. «Ιπποκράτειο», Γ.Ν. Λαμίας, Γ.Ν. Χίου «Σκυλίτσειο», Γ.Ν.Α. « Η Ελπίς», Ψ.Ν.Α. «Δρομοκαίτειο», Γ.Ν.Ν.Ι. «Κωνσταντοπούλειο – Αγία Όλγα», Π.Γ.Ν.Ν-Π «Ο Άγιος Παντελεήμων», Γ.Ν.Α. «ο Ευαγγελισμός».
- 2016: Μονάδα Εφηβικής Υγείας Ε.Κ.Π.Α., **Έπαθλο για τη πρωτοβουλία ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης των Νοσηλευτών σε Νοσοκομεία της Αττικής και της Θεσσαλονίκης.**
- 2017: 10^ο «State of the Art» Εντατικό Σεμινάριο Εφηβικής Ιατρικής, από τη Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.) της Β' Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών, Νοσοκομείο Παιδών «Π. & Α. Κυριακού», **Βράβευση ΕΝΕ: «Εθισμός στο Διαδίκτυο & Επικίνδυνες Διαδικτυακές Συμπεριφορές: Αποτίμηση Νοσηλευτικών Παρεμβάσεων στην Κοινότητα»**



Επιμορφωτικό Πρόγραμμα: «Νοσηλεύω στην Ελληνική Νοηματική Γλώσσα»

- Περιλαμβάνει την εισαγωγική εκμάθηση βασικών στοιχείων της Ελληνικής Νοηματικής Γλώσσας (Ε.Ν.Γ.), καθώς και βασικών όρων Νοσηλευτικής στην Ε.Ν.Γ.
- Συμπεριλαμβάνεται επίσης και θεωρητική εκπαίδευση στη γλωσσολογία των νοηματικών γλωσσών, στην κουλτούρα και τις επικοινωνιακές ανάγκες των κωφών και βαρήκων ατόμων.
- Αποσκοπεί στην ευαισθητοποίηση των εκπαιδευόμενων σε θέματα επικοινωνίας και εξυπηρέτησης των κωφών και βαρήκων ατόμων στο χώρο του νοσοκομείου και της κοινότητας, έτσι ώστε να υπάρχει ολιστική προσέγγιση στη φροντίδα τους.

Πανελλήνιο Πρόγραμμα Πρόληψης, Αγωγής & Προαγωγής Υγείας:

«**Ενημερώνομαι για την υγεία μου**
2019 – 2020»



- **Σκοπός:**
 - Ενημέρωση των πολιτών σε θέματα δημόσιας υγείας.
 - Ενημέρωση των πολιτών σε εξειδικευμένα θέματα υγείας.
 - Διασύνδεση των πολιτών με εξειδικευμένους επαγγελματίες υγείας.
 - Διασύνδεση των πολιτών με τα Κ.Ε.Π. Υγείας και τις Υπηρεσίες Π.Φ.Υ.
 - Καταγραφή εκπαιδευτικών υγειονομικών αναγκών πληροφόρησης.
 - Καλλιέργεια κουλτούρας πρόληψης – αγωγής & προαγωγής υγείας.
 - Ανατροφοδότηση.

- **Στόχος:**
 - Πρόληψη.
 - Αγωγή Υγείας.
 - Προαγωγή Υγείας
 - Καλλιέργεια κριτικής σκέψης ως προς τη διαχείριση των προβλημάτων υγείας.
 - Υιοθέτηση υγιών συμπεριφορών.
 - Ευαισθητοποίηση των πολιτών στη συμμετοχή σε δράσεις υγείας.
 - Συνεχιζόμενη ενημέρωση σε θέματα υγείας.



Πρόληψη μολύνσεων - Βασικοί κανόνες υγιεινής

Υγιεινή διατροφή και φυσική άσκηση

Πρώτες Βοήθειες

Εθισμός και επικίνδυνη διαδικτυακή συμπεριφορά

Διαχείριση χρόνιων νοσημάτων

Δράση (β) – Εκπαίδευση Πρώτων Βοηθειών σε μαθητές Ε' & Στ' Δημοτικού



...και οι πρώτες βοήθειες γίνονται παιχνίδι!



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



... και οι πρώτες βοήθειες γίνονται παιχνίδι!

Ενημερωθείτε για το νέο πρόγραμμα της Ένωσης Νοσηλευτών Ελλάδας.

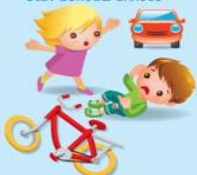




Τι πρέπει να ξέρεις

Θυμάμαι πάντα:

Παραμένω ασφαλής όταν βοηθάω άλλους



- ✓ Πριν προσφέρω πρώτες βοήθειες: Βλέπω, σκέπτομαι, ενεργώ
- ✓ Φροντίζω για την ασφάλεια τη δική σου καθώς και του θύματος

Καλώ για βοήθεια



- ✓ Ψάξ' έναν μεγάλο να βοηθήσει
- ✓ Αν χρειάζεσαι ασθενοφόρο κάλεσε το 166
- ✓ Περίγραψε μύριασμα που βρισκόσαι, ποιος είναι ο τραυματίας και τι έγινε

Αν κάποιος έχει χτύπημα - κάταγμα ...



- ✓ Πες στο θύμα να παραμείνει ακίνητο.
- ✓ Σταθεροποίησε το τραυματισμένο άκρο και αστερίωσε το μούδι με το γέρο, χρησιμοποιώντας μαντήλι ή μολύβι
- ✓ Ειδοποίησε έναν μεγάλο και κάλεσε το 166

Αν έχει ματώσει ή μύτη κάποιου ...



- ✓ Κάθισε το θύμα και γείρε το κεφάλι του προς τα εμπρός.
- ✓ Πίεσε το μαλακό μέρος της μύτης για 10 λεπτά
- ✓ Αν το αίμα δεν σταματήσει, ειδοποίησε έναν μεγάλο και κάλεσε το 166

Αν κάποιος έχει αιμορραγία...



- ✓ Πίεσε σταθερά πάνω στο σημείο που βγαίνει το αίμα με μια γάζα ή μια καθαρή μπουλά ή πετσέτα
- ✓ Συνέχισε να πιέζεις για 10 λεπτά
- ✓ Ειδοποίησε έναν μεγάλο και κάλεσε το 166

Αν κάποιος έχει έγκαυμα...



- ✓ Βαλε το έγκαυμα κάτω από κρύο νερό, για τουλάχιστον 10 λεπτά
- ✓ Ειδοποίησε έναν μεγάλο
- ✓ Αν το έγκαυμα είναι σοβαρό κάλεσε το 166

Αν κάποιος παθαίνει ηλεκτροπληξία...



- ✓ Δεν ακουμπάς ποτέ το θύμα όταν τον «κτυπά» το ρεύμα
- ✓ Κλείσε το γενικό διακόπτη
- ✓ Απομάκρυνε με το ξύλινο ή πλαστικό κοντάρι της σκούπας το θύμα από την πηγή του ηλεκτρισμού
- ✓ Ειδοποίησε έναν μεγάλο και κάλεσε το 166



Αν κάποιος πνιγεται από φαγητό...

- ✓ Στάσου στο πλάι και ελαφρά πίσω από το θύμα
- ✓ Δώσε 5 χτυπήματα με την παλάμη σου στο κέντρο της πλάτης του
- ✓ Αν το ξένο σώμα δεν βγει ειδοποίησε έναν μεγάλο και κάλεσε το 166

Αν κάποιος είναι αναισθητός και θέλεις να ελέγξεις ότι αναπνέει...



- ✓ Ανιψίωσε το πηγούνι του και γύρε το κεφάλι του προς τα πίσω
- ✓ Πλησίασε το μάγουλό σου, στο στόμα του θύματος και άκουσε την αναπνοή του, δες αν κινείται το στήθος του και αν βγαίνει αέρας (ακούω - βλέπω - αισθάνομαι)
- ✓ Εάν δεν αναπνέει ειδοποίησε έναν μεγάλο και κάλεσε το 166



Αν κάποιος είναι αναισθητός και αναπνέει...

- ✓ Γύρισε το θύμα στο πλάι
- ✓ Γύρε το κεφάλι του προς το πίσω (βίση ανάντησης)
- ✓ Ειδοποίησε έναν μεγάλο και κάλεσε το 166

έμαδε πρώτες βοήθειες παρακολουθώντας το πρόγραμμα



ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ ΣΕ ΣΧΟΛΕΙΑ

Ημερομηνία

Υπεύθυνος

Με αυτό το πρόγραμμα έμαδα:

- ☑ τι είναι πρώτες βοήθειες,
- ☑ να καλώ το 166,
- ☑ να αντιμετωπίζω κατάγματα,
- ☑ να αντιμετωπίζω εγκαύματα,
- ☑ να αντιμετωπίζω ηλεκτροπληξία,
- ☑ να αντιμετωπίζω ρινορραγίες και αιμορραγίες,
- ☑ να αντιμετωπίζω την πνιγμονή,
- ☑ να ελέγχω για ανάδα,
- ☑ να τοποθετώ σε θέση ανάντησης.





Τι πρέπει να ξέρεις

Θυμάμαι πάντα:

Παραμύθη ασφαλής όταν βοηθάω άλλους...

Καλό για βοήθεια...

Αν κάποιος έχει αιμαρραγία...



- ✓ Πριν προσφέρω πρώτες βοήθειες: Δύσμος, ασφάλισμα, ημερολόγιο και τις ασφαλείες (όχι βρωμιά και λάδι) που καθαρίζω και τα χέρια μου.

- ✓ Αν κληθώ στον αριθμό 166
- ✓ Παραλάβω φάρμακα που βρίσκονται, ποσότητα ή τροφή και τι ήγειν

- ✓ Πρέπει σταθάρη πάνω στο σημείο της αιμαρραγίας με μια γάζα ή μια καθαρή μεμβράνη ή πετσέτα
- ✓ Δεν να πιέζω να τυλίξω το τραύμα 10 λεπτά



www.schoolhealth.gr

Μαθήματα υγείας που σώζουν ζωές!

Οι πρώτες βοήθειες έχουν στόχο την προσπάθεια να σωθεί μια ζωή. Προσφέρω πρώτες βοήθειες όταν γνωρίζω τι πρέπει να κάνω και όταν είμαι ψύχραιμος. Οι πρώτες βοήθειες σώζουν ζωές όταν δοθούν με σωστό τρόπο.

Οι πρώτες βοήθειες είναι χρήσιμες, γιατί θύμα μπορεί οποιαδήποτε στιγμή να γίνουμε εμείς, οι γονείς μας και οποιοσδήποτε άνθρωπος είναι γύρω μας. Οι πρώτες βοήθειες σε βοηθούν:

- Να σώσεις μια ζωή,
- Να προλάβεις την επέκταση μιας βλάβης,
- Να βελτιώσεις ή να σταθεροποιήσεις την κατάσταση ενός θύματος,
- Να τον ανακουφίσεις από τον πόνο.

Μπορείς να κάνεις την διαφορά. Οι πρώτες βοήθειες θα σε βοηθήσουν να παραμείνεις ασφαλής βοηθώντας τους άλλους. Είσαι έτοιμος να βοηθήσεις;



Πρώτες Βοήθειες: Μύθοι και Πραγματικότητα

Μύθος: Οι πρώτες βοήθειες δίνονται μόνο από ενήλικους.
Πραγματικότητα: Όχι, οι πρώτες βοήθειες δίνονται από οποιοδήποτε γνωρίζει και έχει παρακολουθήσει μαθήματα πρώτων βοηθειών.

Μαθήματα υγείας που σώζουν ζωές!

Η συμβίωση με τα παιδιά συχνά, μας φέρνει αντιμέτωπους με απρόβλεπτες καταστάσεις. Τα μικροαπείρητα στην καθημερινότητα είναι στην πρώτη γραμμή και η ανάγκη γνώσεων και άμεσης παροχής πρώτων βοήθειες από τους γονείς και τους εκπαιδευτικούς σε κάθε περίπτωση, είναι επιβεβλημένη.



Οι πρώτες βοήθειες έχουν στόχο την προσπάθεια να σωθεί μια ζωή. Προσφέρω πρώτες βοήθειες όταν γνωρίζω τι πρέπει να κάνω και όταν είμαι ψύχραιμος. Οι πρώτες βοήθειες σώζουν ζωές όταν δοθούν με σωστό τρόπο.

Οι πρώτες βοήθειες είναι χρήσιμες, γιατί θύμα μπορεί οποιαδήποτε στιγμή να γίνουν τα παιδιά μας, εμείς και οποιοσδήποτε άνθρωπος είναι γύρω μας. Οι πρώτες βοήθειες σε βοηθούν:

- Να σώσεις μια ζωή,
- Να προλάβεις την επέκταση μιας βλάβης,
- Να βελτιώσεις ή να σταθεροποιήσεις την κατάσταση ενός θύματος,
- Να τον ανακουφίσεις από τον πόνο.

Μπορείς να κάνεις την διαφορά. Οι πρώτες βοήθειες θα σε βοηθήσουν να παραμείνεις ασφαλής βοηθώντας τους άλλους.

Αν έχει ματώσει η μύτη κάποιου ...

Αν κάποιος έχει έγκαυμα...

Αν κάποιος πνίγεται από τροφή ή ξένο σώμα...



- ✓ Κάλυψε το θύμα και κέρα το κεφάλι του προς τα εμπρός.
- ✓ Πίεσε το μπροστό μέρος της μύτης για 10 λεπτά
- ✓ Βάλε παροχέτη πάνω στο στήθος γύρω της μύτης

- ✓ Ψάξες το έγκαυμα με κρύο νερό, για τουλάχιστον 10'
- ✓ Βάλε πάνω στο τραύμα αποστειρωμένες γάζες
- ✓ Αν δεν αποβούλευσε, κλήρωσε τη γενική Υγειονομική

- ✓ Δώσε 5 κτυπήματα με την παλάμη σου στο κενό της πλάτης του θύματος
- ✓ Αν δεν αποβούλευσε, κλήρωσε τη γενική Υγειονομική

Αν κάποιος είναι αναισθητός και βιάζεται να κλιθείς ότι ανανέει...

Αν κάποιος είναι αναισθητός και ανανέει...



- ✓ Ανάσπασε το πηγούνι του και κλίσε κεφαλή της κεφαλής του προς τα πίσω
- ✓ Γνώστισε το μαστόλι σου, στο στήθος του θύματος και άκουσε τον αναπνοή του. Θα τον κινήσει το στήθος του και τα βροχιακά (ακούει - βλέπει - αισθάνεται)
- ✓ Εάν δεν ανανεήσει κλήσε το 166

- ✓ Τυλίξες το χέρι του θύματος που βρίσκεται στη γαλήνη σου με τον σενάριο λυχνάκι και τον πόλημο προς το στήθος
- ✓ Τυλίξες το άλλο χέρι στα μεγάλα του δάκτυλα στη γαλήνη σου
- ✓ Άκουσε το αναπνοή σου και τραβήξε το στήθος ώστε το σώμα να κινήσει στο στήθος
- ✓ Βάλε το πόδι σου, εκ κνήμη γυμνά και κλίσε κεφαλή ανακλίση στη κεφαλή του (βίση ανάσπασε)

Καρδιοθωρακική αναζωογόνηση (ΚΑΡΤΙΑ)

Αυτόματος Εξωτερικός Αντιβιολητής (ΑΕΔ)



- ✓ Έλεγξε για απαντή (ακούει - βλέπει - αισθάνεται)
- ✓ Κλήσε το 166
- ✓ Εξάσπασε 30 θωρακικές συμπιέσεις και 2 αναπνοές θύματος
- ✓ Χρησιμοποίησε ΑΕΔ μόλις σταθείς

- ✓ Ακούει τον αναπνοή
- ✓ Τυλίξες το στήθος
- ✓ Ο αναπνοή θα ακούσεις τον ήχο του θύματος
- ✓ Ο αναπνοή θα κινήσει απαντή αν τακτοποιή
- ✓ Ο αναπνοή θα ακούσει έντονο τον ή ΚΑΡΤΙΑ

Σας ευχαριστούμε για την
προσοχή σας.



15°
Πανελλήνιο Συνέδριο
& Τοκτική Γενική Συνέλευση
Ελληνικού Δικτύου
Υγιών Πόλεων του Π.Ο.Υ.

ΣΗΜΕΙΩΣΤΕ ΤΗΝ
ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ
14-16
ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ
2019