

FIRST AID

Εισαγωγή

Γιατί Είναι Σημαντικές οι Πρώτες Βοήθειες;

Ένα μεγάλο φορηγό παίρνει απότομα μία στροφή, προσκρούει σε ένα αυτοκίνητο και το σπρώχνει πάνω από ένα ανάχωμα. Οι περαστικοί σπεύδουν να σώσουν τους επιβαίνοντες. Τραβούν τον τραυματία οδηγό από το αυτοκίνητο, τον σηκώνουν να σταθεί στα πόδια του, σταματούν ένα διερχόμενο αυτοκίνητο και στέλνουν τον τραυματία σε ένα κοντινό νοσοκομείο σε καθιστή θέση. Λόγω της έλλειψης γνώσεων και του αδέξιου χειρισμού, ο νωπιαίος μυελός του άνδρα τραυματίζεται από το αιχμηρό χείλος ενός σπασμένου σπονδύλου και θα μείνει παράλυτος για το υπόλοιπο της ζωής του. Αυτή η τραγική έκβαση θα μπορούσε να είχε αποφευχθεί αν κάποιος ήξερε τι πρέπει να κάνει σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης.

Μία πεζοπόρος στην ύπαιθρο δαγκώνεται από κροταλία. Ο πανικόβλητος σύντροφός της κόβει και ρουφάει την περιοχή του δήγματος, χωρίς να γνωρίζει ότι πρόκειται για μια ξεπερασμένη και επιβλαβή διαδικασία. Έχει πλέον εκτεθεί αναίτια στο αίμα της. Μέχρι η γυναίκα να αναζητήσει την κατάλληλη επαγγελματική ιατρική φροντίδα, έχει υποστεί εκτεταμένη ιστική βλάβη. Ένας εκπαιδευμένος πάροχος πρώτων βοηθειών θα γνώριζε την κατάλληλη διαδικασία για να φροντίσει αυτό το άτομο.

ΤΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΜΕ ΜΙΑ ΜΑΤΙΑ

- > Γιατί Είναι Σημαντικές οι Πρώτες Βοήθειες;
- > Ποιος Χρειάζεται Πρώτες Βοήθειες;
- > Τι Είναι οι Πρώτες Βοήθειες;
- > Νομικές Πτυχές των Πρώτων Βοηθειών
- > Πρόληψη των Κακώσεων

Μια ομάδα επισκεπτών σε παραλία απομακρύνει από το νερό έναν κολυμβητή που δεν αντιδρά. Κανείς δεν βοηθάει γιατί κανείς δεν γνωρίζει καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση (ΚΑΡΠΑ). Το ασθενοφόρο φτάνει στο σημείο και επειδή δεν έχει γίνει τίποτα μέχρι στιγμής, οι διασώστες αδυνατούν να αναζωογονήσουν τον ασθενή. Η ΚΑΡΠΑ θα χρησίμευε ως προσωρινή ενέργεια που θα τον είχε διατηρήσει στη ζωή για τα λίγα λεπτά που χρειαζόνταν μέχρι να φτάσει το ασθενοφόρο, δίνοντας ίσως στους διασώστες τη δυνατότητα να επαναφέρουν τον κολυμβητή.

Αργά το βράδυ, ένας άνδρας που νωρίτερα είχε συνθλίψει το δάχτυλό του στην πόρτα ενός αυτοκινήτου δεν αντέχει άλλο τον βασανιστικό πόνο που προκαλείται από την πίεση του συσσωρευμένου αίματος κάτω από το νύχι. Οδηγεί μόνος του στο τμήμα επειγόντων περιστατικών του νοσοκομείου όπου ένας γιατρός τον ανακουφίζει από το αιμάτωμα. Ο άνδρας λαμβάνει αργότερα έναν ακριβό λογαριασμό χρέωσης του νοσοκομείου. Αν γνώριζε τη σωστή διαδικασία πρώτων βοηθειών, θα μπορούσε ενδεχομένως να είχε ανακουφίσει τον πόνο νωρίτερα και να είχε εξοικονομήσει χρήματα.

Οι παραπάνω περιπτώσεις επισημαίνουν ξεκάθαρα την ανάγκη εκπαίδευσης στις πρώτες βοήθειες. Είναι καλύτερα να τις γνωρίζει κανείς και να μην τις χρειαστεί παρά να τις χρειαστεί και να μην τις γνωρίζει. Ο καθένας θα πρέπει να είναι σε θέση να παρέχει πρώτες βοήθειες, γιατί οι περισσότεροι άνθρωποι θα βρεθούν τελικά σε μια κατάσταση που τις απαιτεί είτε για άλλο άτομο είτε για τον εαυτό τους. Οι πάροχοι πρώτων βοηθειών δεν κάνουν διάγνωση (αυτό το κάνουν οι γιατροί). Ωστόσο μπορεί να υποψιαστούν ποιο είναι το πρόβλημα και στη συνέχεια να παράσχουν τις πρώτες βοήθειες.

Ποιος Χρειάζεται Πρώτες Βοήθειες;

Ακριβώς όπως οι καρδιακές παθήσεις και ο καρκίνος απαιτούν την προσοχή του κοινού λόγω των κρίσιμων κινδύνων που θέτουν για την υγεία στις Ηνωμένες Πολιτείες, η κάκωση – τόσο η ακούσια όσο και η εκούσια – θα πρέπει να αναγνωριστεί ως σημαντική απειλή για τη δημόσια υγεία. Αυτή η

απειλή έχει αποκληθεί παραμελημένη επιδημία. Ο **ΠΙΝΑΚΑΣ 1-1** αναφέρει τον ρόλο της κάκωσης ως αιτίας θανάτου ανά ηλικιακή ομάδα και την στατιστική κατάταξη σε σύγκριση με άλλες αιτίες θανάτου.

Οι στατιστικές του θανάτου δεν αντικατοπτρίζουν πάντα την έκταση ή τη σοβαρότητα του προβλήματος των κακώσεων. Οι περισσότερες κακώσεις και αιφνίδιες νόσοι δεν καταλήγουν σε θάνατο, αλλά μάλλον σε νοσηλεία, θεραπεία σε τμήμα επειγόντων περιστατικών, κέντρο επείγουσας φροντίδας ή ιατρείο ή σε θεραπεία από πάροχο πρώτων βοηθειών. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, στις χώρες υψηλού εισοδήματος, για κάθε άτομο που πεθαίνει από κάκωση, 30 άτομα νοσηλεύονται και 300 άτομα λαμβάνουν φροντίδα σε τμήματα επειγόντων περιστατικών. Ακόμη περισσότεροι νοσηλεύονται σε άλλες εγκαταστάσεις υγειονομικής περίθαλψης και από παρόχους πρώτων βοηθειών.

ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΣΑΣ

Κανονισμοί Υπηρεσίας Επαγγελματικής Ασφάλειας και Υγείας στην Εργασία (Occupational Safety and Health Administration [OSHA]).

Πρότυπο 29 CFR 1910.151: Ιατρικές Υπηρεσίες και Πρώτες Βοήθειες—Γενική Βιομηχανία:

«Εάν δεν υπάρχει αναρρωτήριο, κλινική ή νοσοκομείο κοντά στο χώρο εργασίας που χρησιμοποιείται για τη θεραπεία όλων των τραυματισμένων εργαζομένων, το άτομο ή τα άτομα θα πρέπει να εκπαιδευτούν επαρκώς στην παροχή πρώτων βοηθειών. Θα πρέπει να είναι άμεσα διαθέσιμες επαρκείς προμήθειες πρώτων βοηθειών.»

Η πυραμίδα των κακώσεων, όπως φαίνεται στην **ΕΙΚΟΝΑ 1-1**, βοηθά στην απεικόνιση της κατανομής της βαρύτητάς τους. Η κορυφή της πυραμίδας περιλαμβάνει τους θανάτους που προκαλούνται από κακώσεις. Αν και οι θάνατοι από κακώσεις είναι λιγότεροι σε αριθμό από άλλα αίτια θανάτων, είναι πιο ορατοί επειδή θεωρούνται άξιοι αναφοράς στις ειδήσεις και αναφέρονται συχνά στο ραδιόφωνο και την τηλεόραση, στις έντυπες εφημερίδες, στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και στις διαδικτυακές πηγές ενημέρωσης. Η δεύτερη κατηγορία



ΕΙΚΟΝΑ 1-1 Πυραμίδα των κακώσεων

περιλαμβάνει σοβαρές κακώσεις που οδηγούν σε νοσηλεία και αναπηρία. Οι σοβαρές κακώσεις ακολουθούνται στην πυραμίδα από λιγότερο σοβαρές κακώσεις που απαιτούν φροντίδα στο τμήμα επειγόντων περιστατικών ή σε κέντρα επείγουσας φροντίδας και από εκείνες που αντιμετωπίζονται σε βασικές εγκαταστάσεις υγειονομικής περίθαλψης. Τέλος, στη βάση της πυραμίδας βρίσκονται οι κακώσεις που δεν απαιτούν επαγγελματική ιατρική φροντίδα και αντιθέτως αντιμετωπίζονται από πάροχο πρώτων βοηθειών.

Ο **ΠΙΝΑΚΑΣ 1-2** παρουσιάζει τις κύριες αιτίες μη θανατηφόρων κακώσεων που αντιμετωπίζονται στα τμήματα επειγόντων περιστατικών νοσοκομείων ανά ηλικιακή ομάδα στις Ηνωμένες Πολιτείες. Κάθε χρόνο, ένας στους τέσσερις ανθρώπους υφίσταται μία μη θανατηφόρο κάκωση αρκετά σοβαρή ώστε να χρειάζεται επαγγελματική ιατρική φροντίδα ή να περιορίζει τη δραστηριότητα για τουλάχιστον 1 ημέρα. Στα τμήματα επειγόντων περιστατικών αντιμετωπίζονται περισσότερες μη θανατηφόρες κακώσεις που σχετίζονται με την άθληση απ' ό,τι οποιοσδήποτε άλλος τύπος ακούσιας κάκωσης.

Ο θάνατος επέρχεται όταν η καρδιά ενός ατόμου σταματά να χτυπά. Επομένως, οι ενέργειες ενός παρευρισκόμενου μπορούν να κάνουν τη διαφορά μεταξύ ζωής και θανάτου. Ευτυχώς, οι περισ-

σότερες κακώσεις και αιφνίδιες νόσοι δεν απαιτούν προσπάθειες διάσωσης. Κατά τη διάρκεια ολόκληρης της ζωής τους, οι περισσότεροι άνθρωποι πολύ σπάνια θα γίνουν μάρτυρες μιας απειλητικής για τη ζωή κατάστασης έξω από μια ιατρική εγκατάσταση. Η διάσωση μιας ζωής είναι σημαντική, αλλά οι πάροχοι πρώτων βοηθειών καλούνται συχνότερα να παρέχουν αρχική φροντίδα για λιγότερο σοβαρές καταστάσεις. Εάν δεν αντιμετωπιστούν σωστά, αυτές οι λιγότερο σοβαρές κακώσεις μπορούν να εξελιχθούν σε κάτι πιο σοβαρό. Ως εκ τούτου, οι δεξιότητες αυτές απαιτούν προσοχή κατά την εκπαίδευση πρώτων βοηθειών.

Κάθε χρόνο, εκατομμύρια Αμερικανοί υφίστανται κάκωση χωρίς τα περιστατικά αυτά να αναφέρονται. Σε πολλούς από αυτούς τους ανθρώπους, η κάκωση προκαλεί προσωρινό πόνο και ενόχληση. Σε άλλους, ωστόσο, η κάκωση οδηγεί σε αναπηρία, χρόνιο πόνο και μια σημαντική αλλαγή στον τρόπο ζωής. Δεδομένου του μεγέθους του προβλήματος της κάκωσης και της αιφνίδιας νόσου, όλοι θα πρέπει να είναι έτοιμοι να αντιμετωπίσουν ένα επείγον περιστατικό.

Η Αξία της Αυτοχορήγησης Πρώτων Βοηθειών

Αν και πολλοί άνθρωποι μαθαίνουν πρώτες βοήθει-

ΠΙΝΑΚΑΣ 1-1 Δέκα Συχνότερες Αιτίες Θανάτου ανά Ηλικιακή Ομάδα, Ηνωμένες Πολιτείες, 2018

	Ηλικιακή Ομάδα (Ετη)										Σύνολο
	<1	1-4	5-9	10-14	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65+	
Γενετικές ανωμαλίες 4.473	Ακούσια κάκωση 1.226	Ακούσια κάκωση 734	Ακούσια κάκωση 692	Ακούσια κάκωση 12.044	Ακούσια κάκωση 24.614	Ακούσια κάκωση 22.677	Κακοήθη νεοπλασμα-τα 37.301	Κακοήθη νεοπλασμα-τα 113.957	Κακοήθη νεοπλασμα-τα 431.102	Καρδιακή νόσος 655.381	
Πρώωρος τοκετός 3.679	Γενετικές ανωμαλίες 384	Κακοήθη νεοπλασμα-τα 393	Αυτοκτονία 596	Αυτοκτονία 6.211	Αυτοκτονία 8.020	Κακοήθη νεοπλασμα-τα 10.640	Καρδιακή νόσος 32.220	Καρδιακή νόσος 81.042	Κακοήθη νεοπλασμα-τα 599.274		
Επιπλοκές της κύησης 1.358	Αυτοκτονία 353	Γενετικές ανωμαλίες 201	Κακοήθη νεοπλασμα-τα 450	Αυτοκτονία 4.607	Αυτοκτονία 5.234	Καρδιακή νόσος 10.532	Ακούσια κάκωση 23.056	Ακούσια κάκωση 23.693	Ακούσια κάκωση 167.127		
Σύνδρομο αφνίδιου βρεφικού θανάτου 1.334	Κακοήθη νεοπλασμα-τα 326	Αυτοκτονία 121	Γενετικές ανωμαλίες 172	Κακοήθη νεοπλασμα-τα 1.371	Κακοήθη νεοπλασμα-τα 3.684	Αυτοκτονία 7.521	Αυτοκτονία 8.345	Χρόνια νόσος κατώτερου αναπνευστικού 127.244	Χρόνια νόσος κατώτερου αναπνευστικού 159.486		
Ακούσια κάκωση 1.168	Γρίπη και πνευμονία 112	Γρίπη και πνευμονία 71	Αυτοκτονία 168	Καρδιακή νόσος 905	Καρδιακή νόσος 33.561	Αυτοκτονία 3.304	Ηπατική νόσος 8.157	Σακχαρώδης διαβήτης 14.941	Εγκεφαλοαγγειακά αίτια 147.810		
Διαταραχές πλακούντα, ομφάλιου λώρου και υμένων 724	Καρδιακή νόσος 115	Χρόνια νόσος κατώτερου αναπνευστικού 68	Καρδιακή νόσος 101	Γενετικές ανωμαλίες 354	Ηπατική νόσος 1.088	Ηπατική νόσος 3.108	Σακχαρώδης διαβήτης 6.414	Ηπατική νόσος 13.945	Νόσος Alzheimer 122.019		

Βακτηριακή σήψη 579	Περιγεννητική περίοδος 62	Καρδιακή νόσος 68	Χρόνια νόσος κατώτερου αναπνευστικού 64	Σακχαρώδης διαβήτης 246	Σακχαρώδης διαβήτης 837	Σακχαρώδης διαβήτης 2.282	Εγκεφαλοαγγειακά αίτια 5.128	Εγκεφαλοαγγειακά αίτια 12.789	Ακούσια κώωση 57.213	Σακχαρώδης διαβήτης 84.946
Νόσος κυκλοφορικού συστήματος 428	Σηψαιμία 54	Εγκεφαλοαγγειακά αίτια 34	Εγκεφαλοαγγειακά αίτια 54	Γρίπη και πνευμονία 200	Εγκεφαλοαγγειακά αίτια 567	Εγκεφαλοαγγειακά αίτια 1.704	Χρόνια νόσος κατώτερου αναπνευστικού 3.807	Αυτοκτονία 8.504	Γρίπη και πνευμονία 48.888	Γρίπη και πνευμονία 59.120
Αναπνευστική δυσχέρεια 390	Χρόνια νόσος κατώτερου αναπνευστικού 50	Σηψαιμία 34	Γρίπη και πνευμονία 51	Χρόνια νόσος κατώτερου αναπνευστικού 165	HIV 482	Γρίπη και πνευμονία 956	Σηψαιμία 2.380	Σηψαιμία 5.956	Νεφρίτιδα 42.232	Νεφρίτιδα 51.386
Νεογνική αιμορραγία 375	Εγκεφαλοαγγειακά αίτια 43	Καλοήθη νεοπλασμάτα 19	Καλοήθη νεοπλασμάτα 30	Επιπολικές της κύψης 151	Γρίπη και πνευμονία 457	Σηψαιμία 829	Γρίπη και πνευμονία 2.339	Γρίπη και πνευμονία 5.858	Νόσος Parkinson 32.988	Αυτοκτονία 48.344

Στοιχεία από Εθνικό Σύστημα Ζωτικής Στατιστικής, Εθνικό Κέντρο Στατιστικών Υγείας, CDC.

ΠΙΝΑΚΑΣ 1-2 Δέκα Συχνότερες Αιτίες Μη Θανατηφόρων Κακώσεων που Αντιμετωπίζονται σε Τμήματα Επειγόντων Περιστατικών Νοσοκομείων στις Ηνωμένες Πολιτείες, 2017

Ηλικιακή Ομάδα (Ετη)										
<1	1-4	5-9	10-14	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65+	Σύνολο
Πτώσεις 120.007	Πτώσεις 699.107	Πτώσεις 530.390	Χτυπήματα 451.267	Χτυπήματα 755.114	Πτώσεις 647.408	Πτώσεις 623.997	Πτώσεις 828.731	Πτώσεις 1.047.959	Πτώσεις 2.970.720	Πτώσεις 8.591.683
Χτυπήματα 23.356	Χτυπήματα 254.793	Χτυπήματα 323.525	Πτώση 451.183	Πτώση 671.408	Τροχαία ατυχήματα 579.446	Άλλη προ- διορισμένη 436.726	Άλλη προ- διορισμένη 473.726	Άλλη προ- διορισμένη 356.187	Χτυπήματα 312.954	Χτυπήματα 3.685.012
Άλλα δύν- αμα/τσι- μπίματα 13.505	Άλλα δύν- αμα/τσι- μπίματα 139.941	Άλλα δύν- αμα/τσι- μπίματα 107.577	Υπερκόπω- ση 222.433	Τροχαία ατυχήματα 595.092	Χτυπήματα 528.104	Χτυπήματα 396.695	Υπερκόπω- ση 362.246	Χτυπήματα 278.211	Υπερκόπω- ση 277.817	Υπερ- κόπωση 2.569.850
Άλλη προ- διορισμένη 9.737	Ξένο σώμα 121.422	Θλαστικό/ διαπυρ- νον τραύμα 88.488	Θλαστικό/ διαπυρ- νον τραύμα 99.249	Υπερκόπω- ση 493.072	Άλλη προ- διορισμένη 517.628	Υπερκόπω- ση 395.791	Χτυπήματα 360.767	Υπερκόπω- ση 258.488	Τροχαία ατυχήματα 215.666	Τροχαία ατυχήματα 2.500.353
Ξένο σώμα 8.618	Θλαστικό/ διαπυρ- νον τραύμα 60.421	Υπερκόπω- ση 65.413	Άγνωστο/ απροσδιόρι- στη 67.107	Θλαστικό/ διαπυρ- νον τραύμα 345.982	Υπερκόπω- ση 482.430	Τροχαία ατυχήματα 381.110	Δηλητηρία- ση 321.267	Τροχαία ατυχήματα 249.192	Θλαστικό/ διαπυρ- νον τραύμα 162.819	Άλλη προσδιο- ρισμένη 2.365.891
Εισπνοή/ Ασφυξία 8.518	Υπερκόπω- ση 58.727	Τροχαία ατυχήματα 53.791	Τροχαία ατυχήματα 64.349	Άλλη προ- διορισμένη 331.389	Δηλητηρία- ση 40.819	Δηλητηρία- ση 321.267	Τροχαία ατυχήματα 331.388	Δηλητηρία- ση 245.289	Άλλη προ- διορισμένη 143.563	Θλαστικό/ διαπυρ- νον τραύμα 1.823.358
Φωτιά/ έγκαυμα 7.567	Άλλη προ- διορισμένη 47.348	Ξένο σώμα 52.756	Άλλο δύν- αμα/τσίμπημα 57.014	Άλλη επίθε- ση, χτύπημα 312.205	Θλαστικό/ διαπυρ- νον τραύμα 327.787	Θλαστικό/ διαπυρ- νον τραύμα 269.865	Θλαστικό/ διαπυρ- νον τραύμα 235.597	Θλαστικό/ διαπυρ- νον τραύμα 184.284	Δηλητηρία- ση 137.849	Δηλη- τηρίαση 1.755.044
Άγνωστη/ απροσδιόρι- στη 4.618	Φωτιά/ έγκαυμα 41.066	Ποδηλασία 39.388	Άλλη επίθε- ση, χτύπημα 54.366	Δηλητηρία- ση 246.611	Άλλη επίθε- ση, χτύπημα 355.927	Άλλη επίθε- ση, χτύπημα 212.483	Άλλη επίθε- ση, χτύπημα 171.022	Άλλο δύν- αμα/τσίμπημα 115.933	Άλλο δύν- αμα/τσίμπημα 116.191	Άλλη επί- θεση, χτύ- πημα 1.261.580

Θλαστικό/ διατρητι- νον τραύμα 3.844	Άγνωστη/ απροσ- διόριστη 38.207	Δήγμα σκύλου 33.586	Ποδηλασία 49.283	Ποδηλασία 147.861	Άλλο δήγ- μα/τσιμπημα 176.855	Άλλο δήγ- μα/τσιμπημα 131.323	Άλλο δήγ- μα/τσιμπημα 135.907	Άλλο δήγ- μα/τσιμπημα 95.550	Άγνωστη/ απροσδιόρι- στη 96.304	Άλλο δήγ- μα/τσιμπημα 1.261.580	Άγνωστη/ απροσ- διόριστη 755.567
Δηλητηρία- ση 3.459	Δηλητηρία- ση 37.493	Άγνωστη/ απροσ- διόριστη 32.336	Άλλο μέσο μεταφοράς 40.876	Άγνωστη/ απροσδιόρι- στη 122.980	Άγνωστη/ απροσδιόρι- στη 120.116	Άγνωστη/ απροσδιόρι- στη 98.759	Άγνωστη/ απροσδιόρι- στη 95.913	Άγνωστη/ απροσδιόρι- στη 78.898	Άλλο μέσο μεταφοράς 79.829		

Με εξαίρεση την κατηγορία «Άλλη επίθεση», όλες οι αιτίες κακώσεων σε αυτόν τον πίνακα είναι ακούσιες. Στοιχεία από το Γραφείο Στατιστικής και Προγραμματισμού, Εθνικό Κέντρο Πρόληψης και Ελέγχου των Κακώσεων, CDC.

ες για να βοηθήσουν άλλους, η εκπαίδευση βοηθά κυρίως τον ίδιο μας τον εαυτό. Επιτρέπει στους παρόχους πρώτων βοηθειών να φροντίσουν άμεσα κάποια δική τους κάκωση ή ξαφνική νόσο. Εάν η κάκωση είναι τόσο σοβαρή ώστε να μην επιτρέπει στο άτομο να βοηθήσει τον εαυτό του, θα μπορούσε να κατευθύνει άλλα άτομα όσον αφορά την κατάλληλη φροντίδα. Η εκπαίδευση πρώτων βοηθειών βοηθά επίσης στην ανάπτυξη της ευαισθητοποίησης σχετικά με την ασφάλεια. Η συζήτηση για τις κακώσεις διδάσκει στα άτομα τον τρόπο με τον οποίο συμβαίνουν οι κακώσεις και ως εκ τούτου προάγει την πρόληψη των κακώσεων.

Η Αξία των Πρώτων Βοηθειών στους Άλλους

Τα άτομα με εκπαίδευση στις πρώτες βοήθειες είναι πιο πιθανό να παρέχουν την κατάλληλη βοήθεια σε τραυματισμένα μέλη της οικογένειάς τους. Αν και οι κύριοι ωφελούμενοι είναι το ίδιο το εκπαιδευμένο άτομο και η οικογένειά του, τα οφέλη από τη γνώση των κατάλληλων τεχνικών πρώτων βοηθειών επεκτείνονται και περαιτέρω, συνήθως σε συναδέλφους, γνωστούς και αγνώστους.

Η Αξία των Πρώτων Βοηθειών σε Απομακρυσμένες Περιοχές

Σε περίπτωση κάκωσης ή αιφνίδιας νόσου που απαιτεί επαγγελματική ιατρική φροντίδα, ο χρόνος, η απόσταση και η προσβασιμότητα είναι κύρια ζητήματα. Ένα ασθενοφόρο μπορεί να φτάσει στους περισσότερους ανθρώπους που υφίστανται σοβαρή κάκωση ή αιφνίδια νόσο μέσα σε 10 έως 20 λεπτά. Ωστόσο, μερικοί άνθρωποι βρίσκονται σε μεγάλες αποστάσεις από οποιαδήποτε επαγγελματική ιατρική περίθαλψη. Παρ' όλο που πολλοί άνθρωποι συνδέουν τις μεγάλες αποστάσεις και την έλλειψη επαγγελματικής ιατρικής περίθαλψης με περιβάλλοντα άγριας φύσης που περιλαμβάνουν υπαίθριες ψυχαγωγικές δραστηριότητες (π.χ. πεζοπορία, κατασκήνωση, κυνήγι και χρήση μηχανής χιονοκίνησης [snowmobile]), άλλα περιβάλλοντα απαιτούν επίσης κατάλληλη προετοιμασία στην παροχή πρώτων βοηθειών για παρατεταμένο χρονικό διάστημα. Ακολουθούν μερικά παραδείγματα:

- Αστικές περιοχές μετά από καταστροφή που

υπερνικά τις δυνατότητες του συστήματος άμεσης βοήθειας.

- Απομακρυσμένες περιοχές που σχετίζονται με το επάγγελμά του ατόμου (π.χ. γεωργία, κτηνοτροφία, εμπορική αλιεία και δασοκομία).
- Απομακρυσμένες κοινότητες.
- Αναπτυσσόμενες χώρες.

Οι πρώτες βοήθειες που απαιτούνται σε απομακρυσμένες τοποθεσίες είναι παρόμοιες με αυτές που χρειάζονται σε αστικές περιοχές, αλλά μερικές φορές απαιτούνται πρόσθετες δεξιότητες. Δείτε το Κεφάλαιο 24, Πρώτες βοήθειες στην Άγρια Φύση, για πληροφορίες σχετικά με την παροχή πρώτων βοηθειών σε απομακρυσμένες τοποθεσίες.

Τι είναι οι Πρώτες Βοήθειες;

Οι κατευθυντήριες οδηγίες της Διεθνούς Επιτροπής Διαμεσολάβησης για την Αναζωογόνηση (International Liaison Committee on Resuscitation, ILCOR) ορίζουν τις πρώτες βοήθειες ως τις βοηθητικές συμπεριφορές και την αρχική φροντίδα που παρέχονται σε περίπτωση οξείας νόσου ή κάκωσης. Σύμφωνα με τις οδηγίες αυτές, οι στόχοι του παρόχου πρώτων βοηθειών περιλαμβάνουν «τη διατήρηση της ζωής, την ανακούφιση του πόνου, την πρόληψη περαιτέρω νόσου ή κάκωσης και την προαγωγή της ανάρρωσης». Οι πρώτες βοήθειες, που περιλαμβάνουν την αυτοφροντίδα, μπορούν να ξεκινήσουν από οποιονδήποτε σε οποιαδήποτε περίπτωση, αλλά θα πρέπει να βασίζονται σε ιατρικά και επιστημονικά δεδομένα ή σε συναίνεση ειδικών. Οι δεξιότητες πρώτων βοηθειών περιλαμβάνουν τα ακόλουθα:

- Αναγνώριση, αξιολόγηση και ιεράρχηση της ανάγκης για πρώτες βοήθειες.
- Παροχή φροντίδας χρησιμοποιώντας κατάλληλες γνώσεις, δεξιότητες και συμπεριφορές.
- Αναγνώριση περιορισμών και αναζήτηση πρόσθετης φροντίδας όταν απαιτείται.

Οι πρώτες βοήθειες δεν αντικαθιστούν την επαγγελματική ιατρική φροντίδα. Στις περισσότερες περιπτώσεις, η επαγγελματική ιατρική φροντίδα είναι περιττή και ο ασθενής ή ο τραυματίας θα αναρρώσει με ασφάλεια.

Νομικές Πτυχές των Πρώτων Βοηθειών

Νομικά και δεοντολογικά ζητήματα αφορούν όλους τους παρόχους πρώτων βοηθειών. Για παράδειγμα, είστε υποχρεωμένοι να σταματήσετε και να βοηθήσετε σε ένα τροχαίο ατύχημα; Επιτρέπεται να φροντίσετε ένα παιδί με σπασμένο χέρι ακόμη και όταν δεν είναι δυνατή η επικοινωνία με τους γονείς για τη συγκατάθεσή τους; Αυτά και πολλά άλλα νομικά και δεοντολογικά ζητήματα αντιμετωπίζουν οι πάροχοι πρώτων βοηθειών.

Ένας πάροχος πρώτων βοηθειών μπορεί να μηνυθεί. Ωστόσο, δεν θα πρέπει να ανησυχείτε υπερβολικά μήπως μηνυθείτε, καθώς αυτό συμβαίνει σπάνια. Οι τρόποι για την ελαχιστοποίηση του κινδύνου μιας αγωγής περιλαμβάνουν:

- Να λαμβάνετε τη συγκατάθεση του ατόμου πριν το βοηθήσετε και το αγγίξετε.
- Να ακολουθείτε τις οδηγίες αυτού του κειμένου και να μην υπερβαίνετε το επίπεδο εκπαίδευσής σας.
- Να ελέγχετε τα πρότυπα πρώτων βοηθειών και να μένετε ενημερωμένοι για τις βέλτιστες πρακτικές.
- Να εξηγείτε τη διαδικασία τυχόν πρώτων βοηθειών που πρόκειται να δώσετε.
- Να αντιμετωπίζετε όλα τα άτομα με σεβασμό.
- Μόλις αρχίσετε να φροντίζετε ένα άτομο, μένετε μαζί του. Είστε νομικά υποχρεωμένοι να παραμείνετε με το άτομο αυτό μέχρι να παραδοθεί η φροντίδα σε ένα εξίσου ή καλύτερα εκπαιδευμένο άτομο.

Συγκατάθεση

Ένας πάροχος πρώτων βοηθειών πρέπει να έχει τη **συγκατάθεση** (άδεια) του ατόμου πριν του δώσει τις πρώτες βοήθειες. Το άγγιγμα άλλου ατόμου χωρίς τη συγκατάθεσή του (που είναι γνωστό ως **παρэнόχληση**) είναι παράνομο και θα μπορούσε να αποτελέσει λόγο για μήνυση. Η μήνυση θα μπορούσε επίσης να περιλαμβάνει ως κατηγορία την **επίθεση**, την απειλή ή απόπειρα σωματικής επαφής με άλλο άτομο. Ομοίως, η παροχή πρώτων βοηθειών χωρίς τη συγκατάθεση του ατόμου είναι παράνομη.