

Πρωτες Βοηθειες

Περιεχόμενα

- 1Η ΕΝΟΤΗΤΑ << Τι είναι οι πρώτες βοήθειες >>
- 2Η ΕΝΟΤΗΤΑ << Ποια είναι η αξία των πρώτων βοηθειών >>
- 3Η ΕΝΟΤΗΤΑ << Ποια είναι η αξία του εθελοντισμού >>

ΕΝΟΤΗΤΑ 1Η

Ορισμός

- Πρώτη Βοήθεια είναι η άμεση και προσωρινή φροντίδα που παρέχεται στο θύμα ενός ατυχήματος ή σε κάποιον που αρρώστησε ξαφνικά, μέχρι την μεταφορά του στο Νοσοκομείο.
- Σκοπός μας είναι η διατήρηση της ζωής, η πρόληψη της επιδείνωσης της κατάστασης, η ανακούφιση από τον πόνο και η βοήθεια για ανάνηψη.
- Σπουδαίο ρόλο στην παροχή Πρώτων Βοηθειών παίζει η ψυχραιμία.

Εκτίμηση της κατάστασης του θύματος

- Πάντα να ενεργείτε βάσει σχεδίου, έχοντας στο μυαλό σας τις βασικές ενέργειες που πρέπει να εφαρμόσετε σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης :
- 1. Φροντίστε για την ασφάλειά τη δική σας καθώς και του θύματος.
- 2. Αξιολογείστε την κατάσταση του θύματος. (Αν έχει τις αισθήσεις του, αν αναπνέει,
 - αν έχει σφυγμό).
- 3. Ζητήστε Βοήθεια
- 4. Καλέστε το 166 αν χρειάζεται

ΕΝΟΤΗΤΑ 2Η

<< Ποια είναι η αξία των πρώτων βοθητων >>

Κάθε υπεύθυνος πολίτης οφείλει να διαθέτει γνώσεις πρώτων βοηθειών, αφού όλοι μας μπορεί να βρεθούμε κάποτε σε μια κατάσταση όπου θα τις χρειαστούμε για κάποιον συνάνθρωπό μας ή και για τους εαυτούς μας. Η ικανότητα να αναγνωρίζουμε ένα σοβαρό ή επείγον ιατρικό περιστατικό και η γνώση του πώς θα εξασφαλίσουμε βοήθεια, μπορεί να σώσει μια ζωή από βέβαιο θάνατο.

- Η παρέμβαση των πρώτων βοηθειών είναι καθοριστική σε ένα μεγάλο μέρος των νοσημάτων της σημερινής εποχής, όπως στα καρδιολογικά, π.χ., στην αντιμετώπιση της καρδιοαναπνευστικής ανακοπής με την καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση.

- Στην αντιμετώπιση των ατυχημάτων κατέχουν διακεκριμένη θέση και στην περίπτωση μαζικών καταστροφών, η σωστή παροχή πρώτων βοηθειών έχει μεγάλο υγειονομικό και κοινωνικό όφελος.
- **Οι πρώτες βοήθειες δεν είναι εγκυκλοπαιδική γνώση, είναι ένα πακέτο ειδικών γνώσεων με δυνητικά άμεση εφαρμογή και οι κυριότεροι στόχοι αυτών είναι:**
 - *Η διάσωση της ζωής του θύματος*
 - *Επιτυγχάνεται με τη διατήρηση ή την αποκατάσταση της αναπνευστικής και της καρδιακής λειτουργίας και την αντιμετώπιση της αιμορραγίας*
 - *Η πρόληψη της επέκτασης της βλάβης του οργανισμού*

- Επιτυγχάνεται με τον έλεγχο της επίδρασης του βλαπτικού παράγοντα, που προκάλεσε την αρχική βλάβη
- *Η σχετική βελτίωση της κατάστασης του θύματος*
- Επιτυγχάνεται αφενός με τις προσπάθειες ανακούφισης του θύματος, αφετέρου με τη δημιουργία κλίματος ασφάλειας και προστασίας
- *Η προετοιμασία του θύματος για τη μετέπειτα ειδική ιατρική του αντιμετώπιση*
- *Η αυτοπροστασία*
- **Το εκπαιδευμένο στις πρώτες βοήθειες άτομο παρέχει στον εαυτό του βοήθεια σε περίπτωση κάποιου συμβάντος.**

ΕΝΟΤΗΤΑ 3Η

<< Η Αξία του Εθελοντισμού >>

Η αξία του εθελοντισμού δεν περιορίζεται μόνο στο ότι προσφέρεις στην κοινωνία. Ακόμα και ψυχρά ωφελιμιστικά αν το δει κανείς, η εμπειρία που αποκομίζει είναι ανεκτίμητη και το όφελος από τη διεύρυνση του networking του ανυπολόγιστο. Αν θέλουμε να το δούμε αναλυτικότερα:

Εμπειρία σε διαφορετικό περιβάλλον
Συμμετέχοντας σε οποιαδήποτε εθελοντική δράση γίνεστε μέλος μιας ομάδας που έχει σκοπό και συγκεκριμένα μέσα για να τον επιτύχει.

Έρχεστε σε επαφή με οργανισμούς και παρακολουθείτε τον τρόπο λειτουργίας και τη φιλοσοφία τους. Βλέπετε τον τρόπο που διοικούνται και μαθαίνετε μέσα από αυτό το περιβάλλον.

Εμπειρία διοίκησης

Ακόμα και αν στην εργασία σας δεν έχετε αναλάβει ακόμα κάποιο ηγετικό ρόλο, είναι πολύ πιθανό αυτό να γίνει σε μια εθελοντική ομάδα ή δράση και έτσι αποκτάτε την εξαιρετικά πολύτιμη αυτή εμπειρία. Μαθαίνετε να σχεδιάζετε, να αναθέτετε εργασίες, να οργανώνετε ομάδες, να χρησιμοποιείτε τις επικοινωνιακές σας ικανότητες.

Έμπνευση και κίνητρο

Όταν η ανταμοιβή δεν είναι χρήματα και απειλή δεν είναι η απόλυση, η ηγεσία μιας ομάδας θέλει τελείως διαφορετική αντιμετώπιση. Μαθαίνετε να εμπνέετε τους ανθρώπους με άλλο τρόπο, τους κάνετε να ενδιαφερθούν και να εργαστούν για τον σκοπό πρόθυμα. Αν καταφέρετε να το κάνετε αυτό με εθελοντές, τότε στη δουλειά σας μπορείτε να το καταφέρετε με όλους.

Οργάνωση και αποτελεσματικότητα

Οι εθελοντικές ομάδες είναι οργανώσεις που έχουν συγκεκριμένο οργανόγραμμα, σκοπούς και τρόπο λειτουργίας.

Εφόσον συμμετέχετε, μαθαίνετε πολλά για τη δομή τους, τον τρόπο διοίκησης, το πώς «τρέχουν» τα projects και το πώς σχεδιάζουν το μέλλον. Όλα αυτά μεταφέρονται ως εμπειρίες στην κανονική σας δουλειά και σας δίνουν συγκριτικό πλεονέκτημα.

Δίκτυο

Είναι προφανές πως ο εθελοντισμός διευρύνει τον κύκλο των γνωστών σας και μάλιστα το «δέσιμο» μαζί τους είναι πιο ισχυρό αφού έχει τη βάση του σε κάτι που όλοι σας βλέπετε ως καλό σκοπό. Με τα χρόνια, όλοι σας οι γνωστοί μέσω των εθελοντικών ομάδων θα κατέχουν διάφορες θέσεις σε όλη την αγορά, μερικοί πολύ υψηλές. Είναι επαφές που θα κρατήσετε σε όλη την επαγγελματική σας ζωή.

Ο βασικός λόγος που οι άνθρωποι γίνονται εθελοντές είναι επειδή θέλουν να προσφέρουν.

Ακόμα και οι ψυχροί ωφελμιστές που δεν το θεωρούν αυτό επαρκές κίνητρο, συμμετέχοντας βοηθούν αναγκαστικά προς αυτόν το σκοπό. Γενικά, η κοινωνία χρειάζεται τον εθελοντισμό και όσο ωφελείται εκείνη ωφελούμαστε όλοι μας.

Ευτυχία

Οι άνθρωποι που προσφέρουν έχουν την τάση να είναι πιο χαρούμενοι από εκείνους που δεν δίνουν δεκάρα για τον διπλανό τους.

