

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ		
ΤΜΗΜΑ	ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΠΡΟΠΤΥΧΙΑΚΟ		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΦΥΣ40	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Z
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ		
ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ (ECTS)	
ΘΕΩΡΙΑ	2	5	
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ	1		
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΚΑΤ' ΕΠΙΛΟΓΗ ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟ/ ΓΕΝΙΚΟΥ ΥΠΟΒΑΘΡΟΥ		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	ΟΧΙ		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	ΕΛΛΗΝΙΚΗ		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΝΑΙ		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uop.gr/courses/		

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα
<i>Ο/Η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση μετά το τέλος του μαθήματος να:</i> <ol style="list-style-type: none">1. εφαρμόζει πρώτες βοήθειες σε επείγουσες καταστάσεις,2. παρουσιάζει τους πιθανούς τραυματισμούς και επείγουσες καταστάσεις που χρήζουν άμεσης εφαρμογής πρώτων βοηθειών με ακρίβεια,3. ερμηνεύει μεθόδους και τεχνικές για γρήγορη, ψύχραιμη και ασφαλή προσέγγιση του πάσχοντα,4. αναλύει τη βαρύτητα της κατάστασης του πάσχοντος,5. καθορίζει τις προτεραιότητες για παροχή Πρώτων Βοηθειών (συμπεριλαμβανομένης της παροχής ΚΑΡΠΑ),6. εντοπίζει βασικές παρατηρήσεις και ενέργειες για την αντιμετώπιση επειγόντων περιστατικών,7. καθορίζει τρόπο μετακίνησης και μεταφοράς του ασθενούς,8. προσδιορίζει τρόπους παροχής πρώτων βοηθειών σε ειδικές ομάδες ασθενών που εντάσσονται σε πρόγραμμα θεραπευτικής άσκησης με αυτοπεποίθηση.
Γενικές Ικανότητες
<i>Κριτική σκέψη Ανεύρεση και επεξεργασία πληροφοριών Λήψη αποφάσεων Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης Παραγωγή νέων ερευνητικών ιδεών</i>

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Περιεχόμενο Μαθήματος Ενότητα 1. Εισαγωγή και γενικές αρχές πρώτων βοηθειών <i>Σκοπός των πρώτων βοηθειών.</i>
--

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 (κρουσπαγήματα, κρουσπληξία), 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 8. 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 στεφανιαίου επεισοδίου (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, παιδί και βρέφος
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
 Αγγλική ορολογία σχετική με το γνωστικό αντικείμενο του μαθήματος

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

ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ	ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ (ΠΡΟΣΩΠΟ ΜΕ ΠΡΟΣΩΠΟ)	
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ	<p>Στις μεθόδους και τα μέσα διδασκαλίας της θεωρίας του μαθήματος περιλαμβάνονται :</p> <p>Καθοδηγούμενη μελέτη καίριων άρθρων και λοιπών πηγών, τα οποία γνωστοποιούνται εκ των προτέρων ώστε ο φοιτητής να κατανοεί αποτελεσματικότερα το περιεχόμενο των διαλέξεων-εισηγήσεων.</p> <p>Διαλέξεις-εισηγήσεις με χρήση πίνακα, διαφανοσκόπειου, σταθερό προβολικό σύστημα (overhead projector), βίντεο και τηλεόραση.</p> <p>Συζήτηση στην τάξη και ανατροφοδότηση.</p> <p>Ερωτήσεις για την κατανόηση των σημαντικών σημείων κάθε διάλεξης-εισηγησης, τις οποίες ο κάθε φοιτητής απαντά και αυτοαξιολογείται.</p> <p>Χρήση Τεχνολογιών Πληροφορικής και Επικοινωνιών (ΤΠΕ) (πολυμέσων, ηλεκτρονική συζήτηση μέσω πλατφόρμας ασύγχρονης εκπαίδευσης και ηλεκτρονικού ταχυδρομείου).</p>	
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	Δραστηριότητα	Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου
	Διαλέξεις	26 ώρες
	Εργαστήρια	13 ώρες
	Μελέτη βιβλιογραφίας	86 ώρες
	Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)	125 ώρες (5 ECTS)
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ	<p>Η αξιολόγηση της επίδοσης των φοιτητών πραγματοποιείται σύμφωνα με τον κανονισμό του Ιδρύματος, και προκύπτει από τον συνυπολογισμό του θεωρητικού και εργαστηριακού μέρους του μαθήματος. Βασική προϋπόθεση αποτελεί η επιτυχή ολοκλήρωση τόσο του θεωρητικού, όσο και του εργαστηριακού μέρους του μαθήματος. Η αξιολόγηση της επίδοσης του φοιτητή εξειδικεύεται ως εξής:</p> <ul style="list-style-type: none"> • για το θεωρητικό μέρος του μαθήματος: πραγματοποιείται μία τελική γραπτή αξιολόγηση η οποία περιλαμβάνει ερωτήσεις ανάπτυξης ή/και ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής. Η βαθμολογία είναι από 0-10. Η βαρύτητα των τελικών εξετάσεων στο θεωρητικό μέρος αντιστοιχεί στο 70% της τελικής βαθμολογίας (συντελεστής βαρύτητας 0.7). • για το εργαστηριακό μέρος του μαθήματος: Οι τελικές εξετάσεις είναι προφορικές, όπου ο φοιτητής καλείται να επιλύσει πρακτικά προβλήματα και να εκτελέσει τις πράξεις που απαιτούνται. Ο τελικός βαθμός του εργαστηρίου είναι από 0-10. Η βαρύτητα των τελικών εξετάσεων στο εργαστηριακό μέρος αντιστοιχεί στο 30% της τελικής βαθμολογίας (συντελεστής βαρύτητας 0.3). 	

ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Προτεινόμενη βιβλιογραφία:

Γερμενής Τ (1994). Μαθήματα Πρώτων Βοηθειών δια επαγγέλματα Υγείας , 1η έκδοση, Εκδόσεις Βήτα 1994.
 Μπαλτόπουλος Γ. Πρώτες βοήθειες. Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ Πασχαλίδης, 2001.
 Πετρίδης Α, Ευτυχίδου ΕΠ, Τσόχας Κ. Πρώτες Βοήθειες. Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ Πασχαλίδης, 2012.
 Τσούσκας Λ., 2007. Επείγουσα Νοσηλευτική Φροντίδα - Πρώτες Βοήθειες. University Studio Press, Αθήνα.
 Τσόχας Κ, Πετρίδης Α (1998). Πρώτες Βοήθειες. Βασικές γνώσεις, 1η έκδοση. Εκδόσεις Λύχνος. Αθήνα 1998.
 Ambulance J. (2014). First Aid Manual. Dorling Kindersley, London.
 American Academy of Orthopedic Surgeons (2016). Emergency Care and Transportation of Sick and Injured.
 Biddinger P.D., Adler J. N., Plantz S. H., Stearns D.A., Gossman W.. NMS Επείγουσας Ιατρικής. Broken Hill Publishers Ltd, 2009.
 Flegel M. (2014). Sport First Aid. Human Kinetics Publishers, Inc.