

Καρδιοπνευμονική Αναζωογόνηση (ΚΑΡΠΑ)

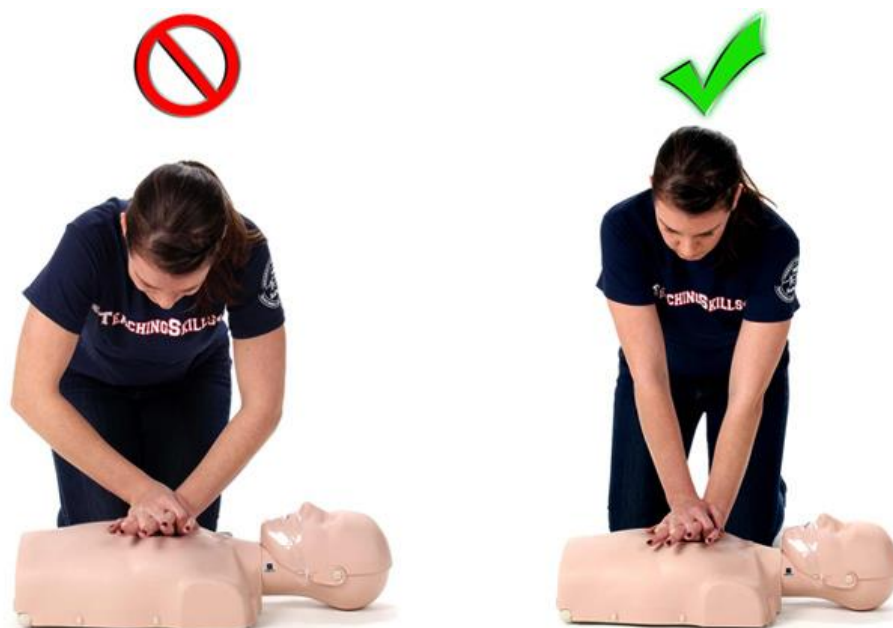
Εννέα (9) λάθη κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης στην ΚΑΡΠΑ

Η καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση (ΚΑΡΠΑ) είναι μια επείγουσα τεχνική διάσωσης που γίνεται όταν η αναπνοή ή ο καρδιακός παλμός κάποιου ατόμου έχει σταματήσει. Για παράδειγμα, όταν κάποιος έχει έμφραγμα ή παραλίγο να πνιγεί ή έχει χάσει τις αισθήσεις του. Η ΚΑΡΠΑ μπορεί να σώσει ζωές. Οι εκπαιδευτές Καρδιοπνευμονικής Αναζωογόνησης (ΚΑΡΠΑ) πρέπει να προσέχουν τα παρακάτω 9 κοινά λάθη που μπορεί να συμβούν κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης

9 CPR Training Errors - Emergency Care

Εννέα συμβουλές για την εκπαίδευση στην ΚΑΡΠΑ σχετικά με το τι ΠΡΕΠΕΙ και τι ΔΕΝ πρέπει να κάνετε

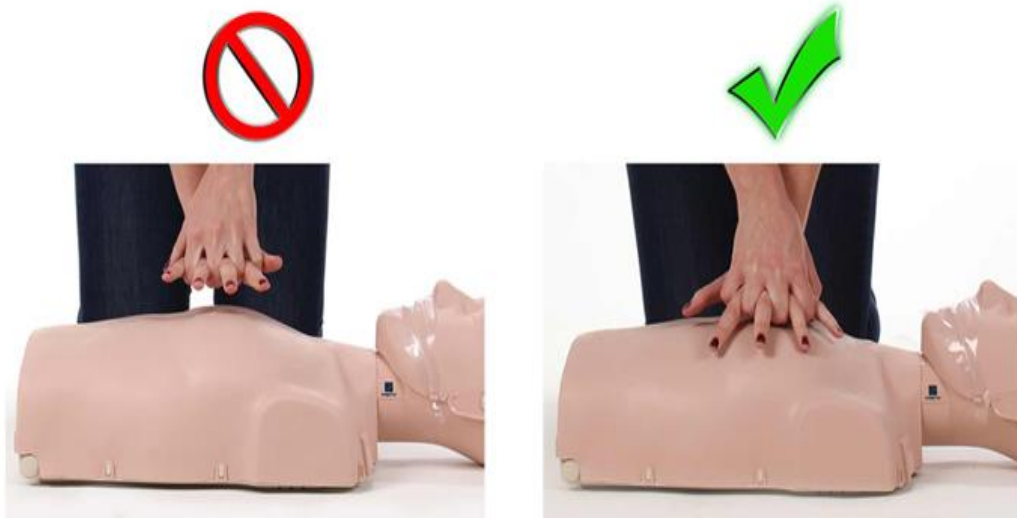
1. Κρατήστε τα χέρια σας όσο το δυνατόν πιο ίσια (τεντωμένα). Οι μυς των χεριών κουράζονται πολύ πιο γρήγορα από το βάρος του σώματός σας. Η διατήρηση των χεριών σε ευθεία γραμμή βοηθάει το βάρος του σώματος να οδηγήσει τη συμπίεση προς τα κάτω και να διατηρήσει το σωστό βάθος.



Κρατήστε τα χέρια σας όσο το δυνατόν πιο ίσια (τεντωμένα). Οι μυς των χεριών κουράζονται πολύ πιο γρήγορα από το βάρος του σώματός σας. Η διατήρηση των χεριών σε ευθεία γραμμή βοηθάει το βάρος του σώματος να οδηγήσει τη συμπίεση προς τα κάτω και να διατηρήσει το σωστό βάθος.



2. Τα χέρια του διασώστη πρέπει να παραμένουν σε επαφή με το στήθος του ασθενούς κατά τη διάρκεια των συμπίεσεων. Αποφύγετε την αναπήδηση, διατηρώντας την επαφή των χεριών με το θωρακικό τοίχωμα. Να θυμάστε να αποφεύγετε να “γέρνετε” πάνω στο θύμα.





3. Στη σωστή θέση, οι ώμοι του διασώστη βρίσκονται πάνω (κάθετα) από τον ασθενή. Αυτή η θέση διασφαλίζει ότι οι συμπιέσεις γίνονται κατ' ευθείαν προς τα κάτω και η καρδιά συμπιέζεται μεταξύ του στέρνου και της σπονδυλικής στήλης.





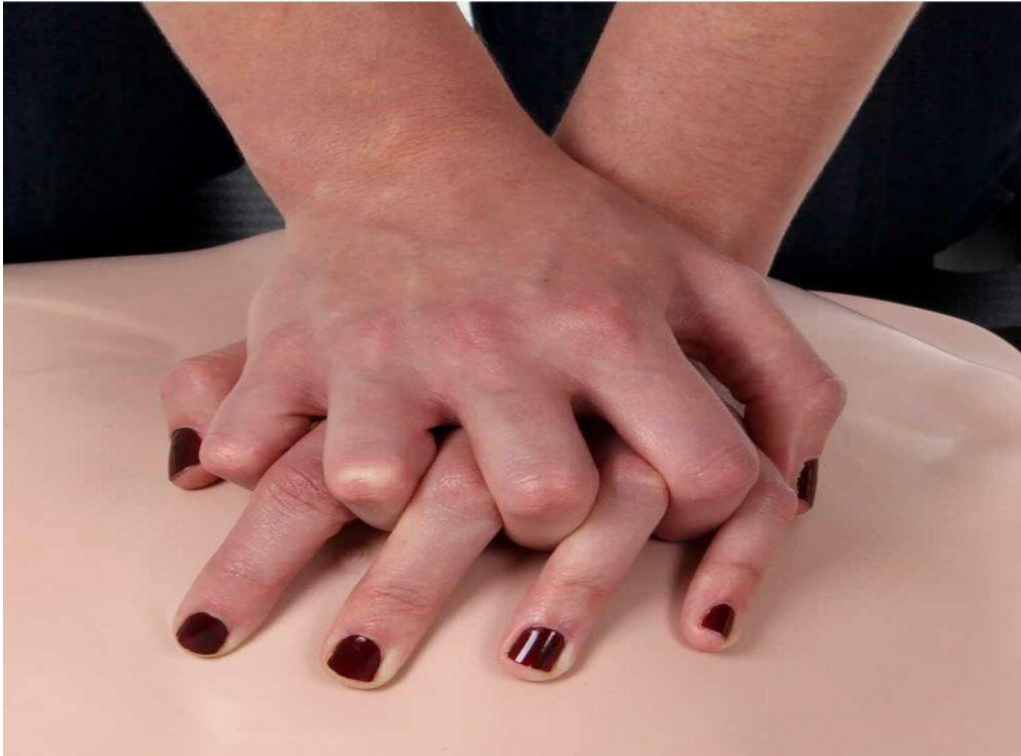
4. Μην διασταυρώνετε τα χέρια σας. Για να μεγιστοποιήσετε τη δύναμη των συμπίεσεων, τα χέρια του διασώστη πρέπει να είναι ευθεία το ένα πάνω στο άλλο.



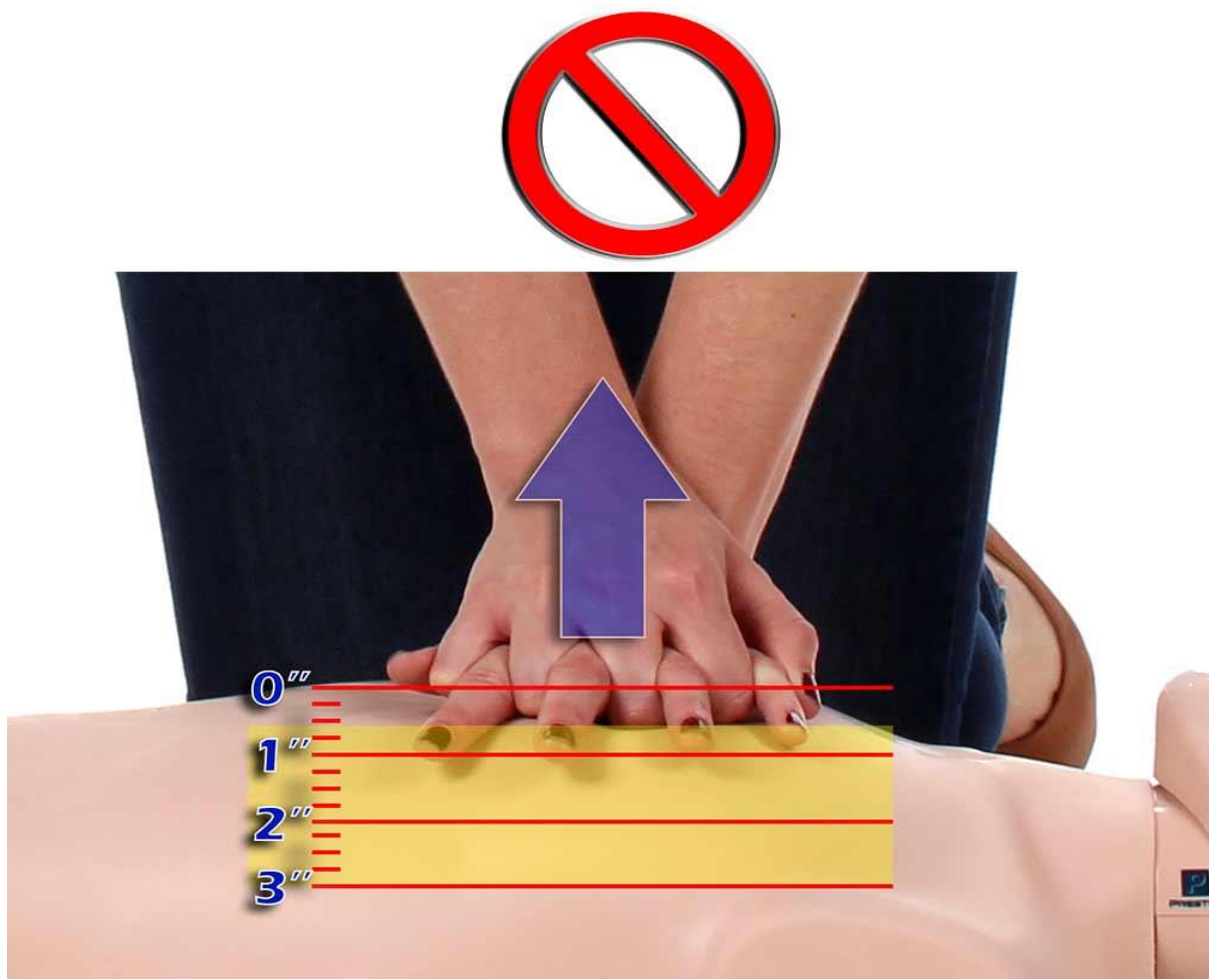
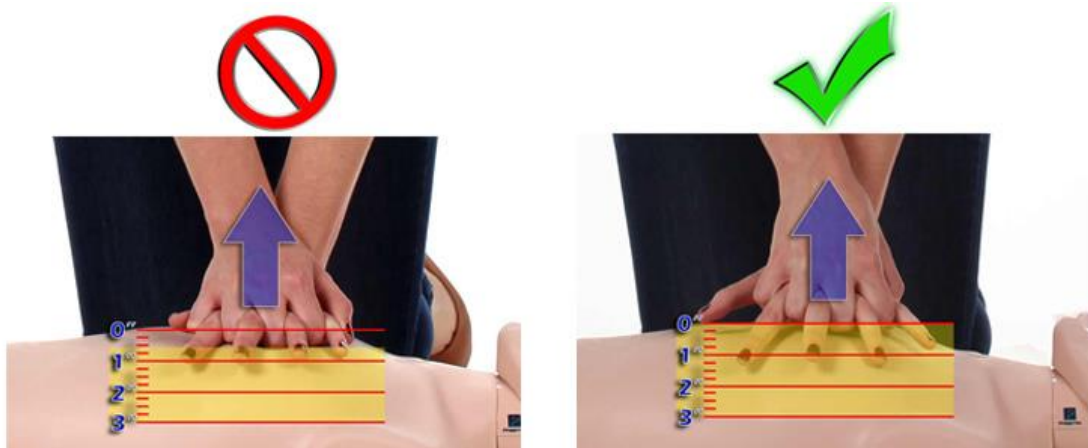


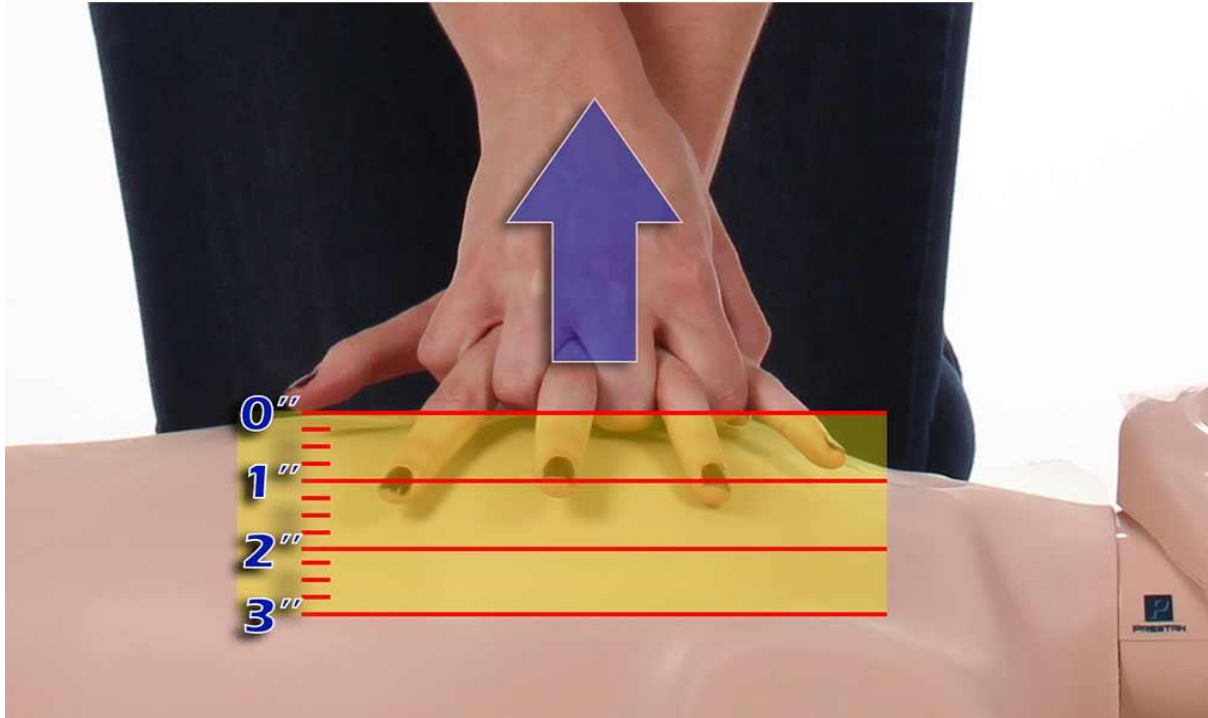
5. Η δύναμη της συμπίεσης ασκείται μέσω του σκληρού μέρους της παλάμης. Αρκετοί διασώστες στρέφουν τα δάχτυλά τους προς τα κάτω, πραγματοποιώντας πιο πολύ μασάζ και λιγότερη συμπίεση. Ένα άλλο λάθος του χειριού που μπορούμε να δούμε εδώ είναι όταν οι διασώστες λυγίζουν τα δάχτυλα και των δύο χεριών. Τα δάχτυλα πρέπει να είναι πλεγμένα ή το ένα χέρι πάνω στο άλλο με τα δάχτυλα τεντωμένα από το στήθος του ασθενούς.





6. Η πλήρης ανάκρουση του θώρακα είναι εξίσου σημαντική με το βάθος και τον ρυθμό των θωρακικών συμπίεσεων. Ορισμένοι διασώστες θα στηριχθούν λίγο στο στήθος μεταξύ των συμπίεσεων, ειδικά καθώς επέρχεται η κόπωση. Στην εικόνα βλέπουμε ότι ο θώρακας του προπλάσματος δεν έχει επεκταθεί πλήρως μεταξύ των συμπίεσεων. Η κλίση ή η διατήρηση έστω και λίγης πίεσης στο στήθος μεταξύ κάθε συμπίεσης θα μειώσει σοβαρά την αποτελεσματικότητα της ΚΑΡΠΑ. Ο διασώστης πρέπει να πάρει όλο το βάρος του από το στήθος του ασθενούς μεταξύ κάθε συμπίεσης, ώστε ο θώρακας να αναδιπλωθεί πλήρως.

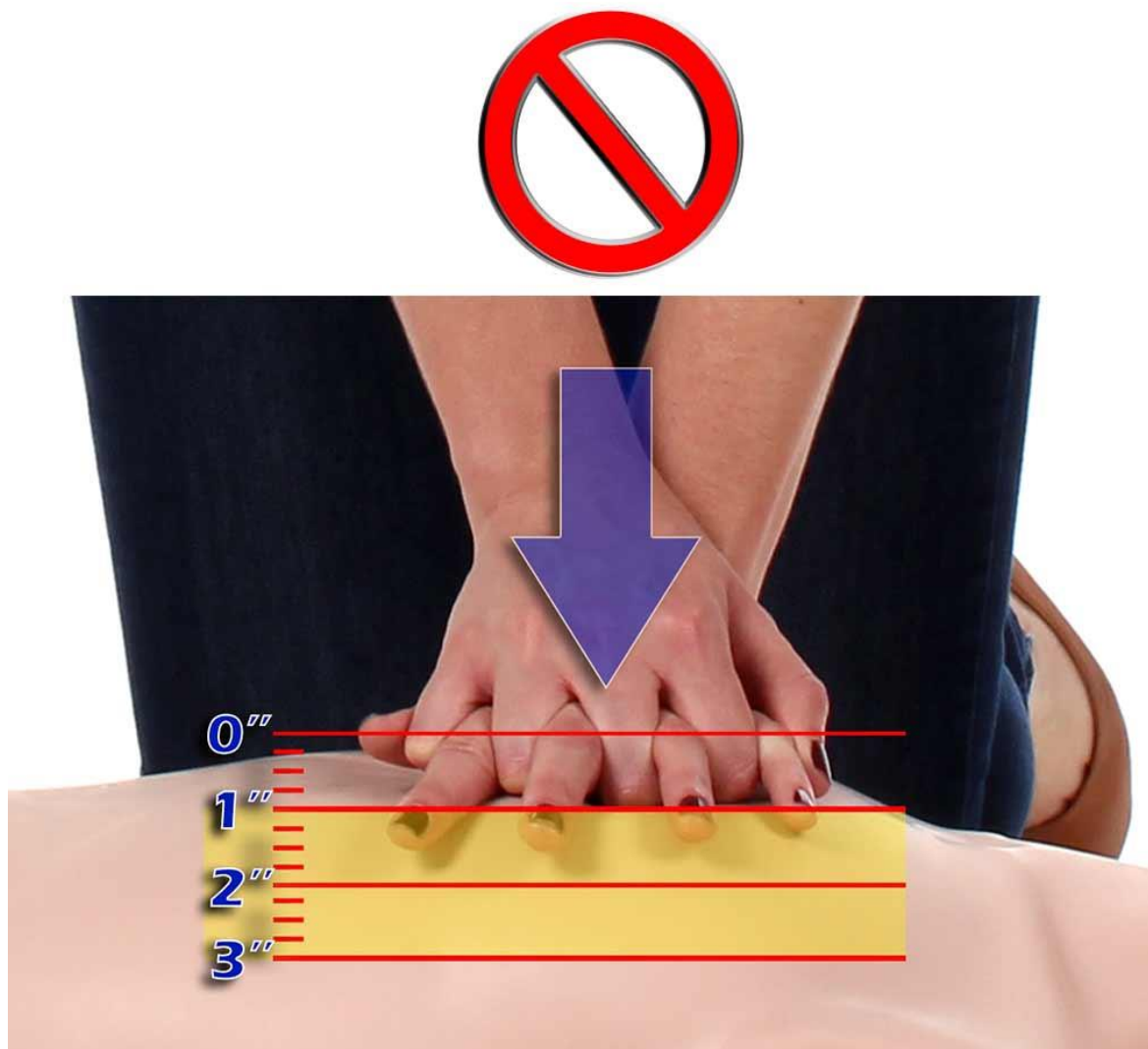
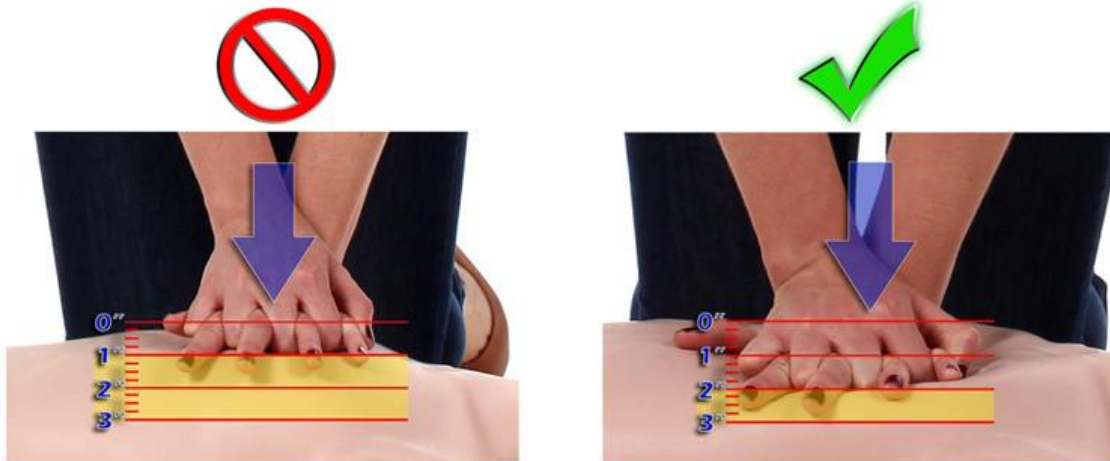


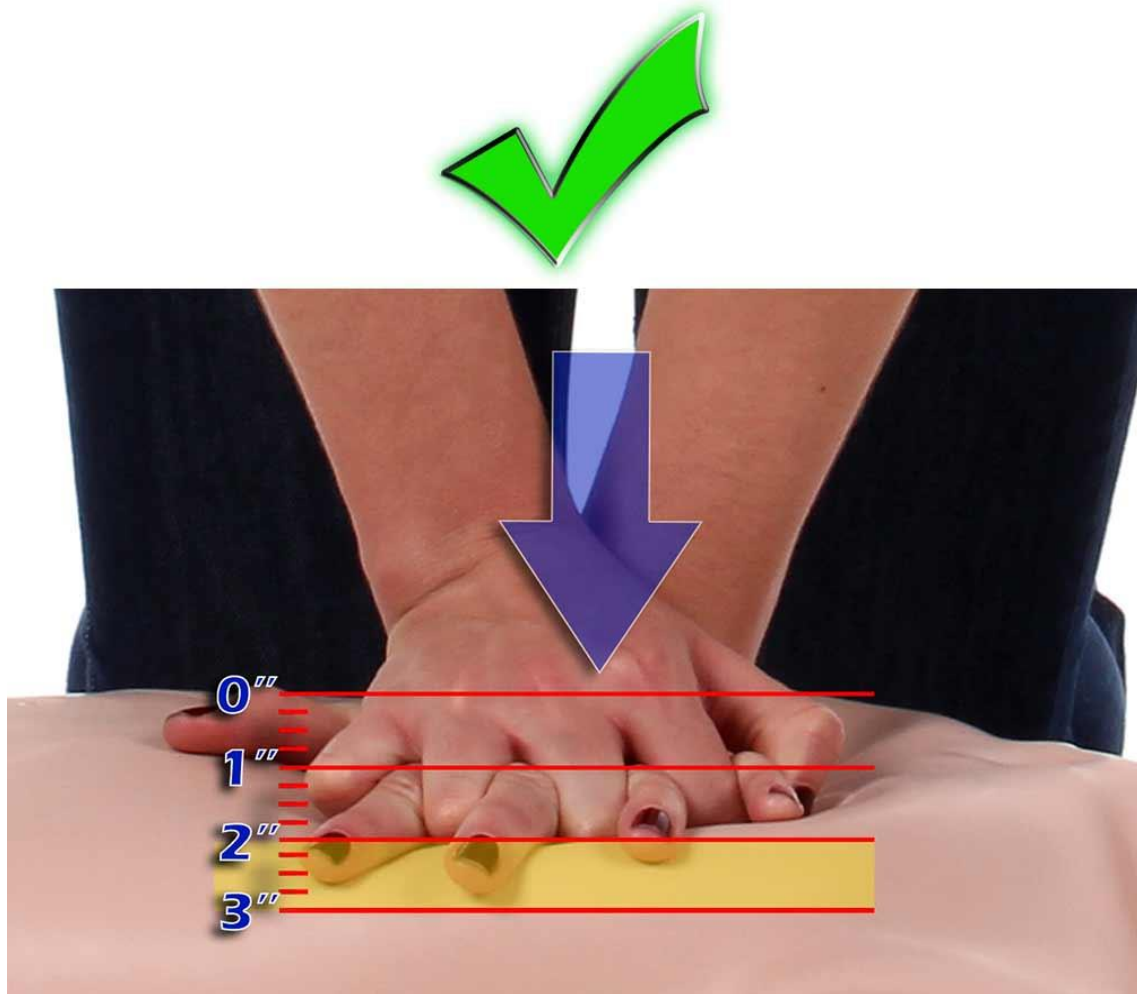


7. Μείνετε στο ρυθμό! Είναι τουλάχιστον 100 συμπίεσεις ανά λεπτό. Έλα, όλοι ξέρουν το Stayin'. Alive. Να θυμάστε ότι μελέτες έχουν δείξει ότι οι ρυθμοί πάνω από 120 παλμούς ανά λεπτό δεν δίνουν χρόνο στην καρδιά να επαναπληρώνεται παθητικά μεταξύ κάθε συμπίεσης. Χρησιμοποιήστε ένα μετρονόμο για να παραμείνετε μεταξύ 100 και 120 συμπίεσεων ανά λεπτό. Υπάρχουν πολλοί δωρεάν ψηφιακοί μετρονόμοι που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε στο μάθημά σας.



8. Οι περισσότεροι διασώστες δεν συμπιέζουν αρκετά δυνατά. Χωρίς το κατάλληλο βάθος, οι συμπίεσεις δεν είναι αποτελεσματικές. Μερικές φορές η καλύτερη οδηγία που δίνω για τη βελτίωση των συμπίεσεων είναι να “πιέζετε όσο πιο δυνατά μπορείτε”. Δεν χρειάζεται να το ακούσουν όλοι αυτό, αλλά όταν το λέτε στο σωστό άτομο μπορεί να τον βοηθήσει να επιτύχει τουλάχιστον 5 εκατοστά.





9. Πολλοί άνθρωποι μιλάνε με τον τρόπο τους κατά τη διάρκεια των ενεργειών. Σε αφήνουν να μάθεις κάθε σκέψη που έχουν στο μυαλό τους. Ωστόσο, πρέπει να κάνουν τις ενέργειες, όχι να μιλούν. Δώστε οδηγίες στους μαθητές να “κάνουν αυτό που θα κάνατε” σε μια πραγματική κατάσταση έκτακτης ανάγκης. Περιορίστε τις προτροπές σας στις βασικές ενέργειες που θέλετε να εκτελέσει ο διασώστης. Χρησιμοποιήστε ένα χρονόμετρο και μετρήστε δυνατά, ώστε οι μαθητές να γνωρίζουν πόσο χρόνο έχουν για να ολοκληρώσουν τις συμπίεσεις και τις αναπνοές.





Τώρα θα ανοίξουμε τον αεραγωγό τοποθετώντας το ένα χέρι πάνω στο μέτωπο του θύματος και τα 2 με 3 δάχτυλα του άλλου χεριού μας κάτω από το πηγούνι του θύματος.





1. Κλίση κεφαλής/ανύψωση του πηγουνιού θύματος
2. Δώστε δύο εμφυσήσεις



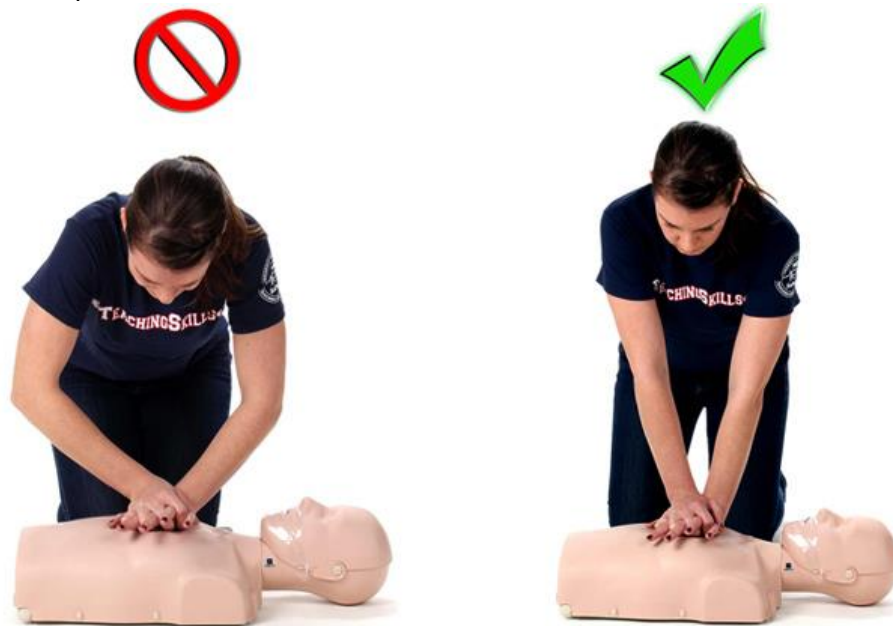
English Version - Cardiopulmonary Resuscitation

Cardiopulmonary resuscitation (CPR) is an emergency treatment that's done when someone's breathing or heartbeat has stopped. For example, when someone has a heart attack or nearly drowns. CPR can help save a life.

9 CPR Training Errors : In CPR training, that advice still holds true today. There are a lot of incorrect actions Instructors keep an eye (and ear) out for during CPR training. With a little help from Roddy's original list, here are my 9 CPR training tips on what NOT to do:

DON'T BE A... Bender

Keep those arms as straight as possible. Arm muscles tire a lot more quickly than your body weight. Keeping the arms straight helps body weight drive the compression down and maintain proper depth.



Bouncer

The rescuer's hands need to stay in contact with the patient's chest during compressions. Avoid being a bouncer by maintaining hand contact with the chest wall. Remember to avoid "leaning" on the victim.



Rocker

Rockers compress from the side of the victim. However, in the correct position, the rescuer's shoulders are up over the patient. That position ensures compressions are going straight down and the heart is squeezed between the sternum and the spine.



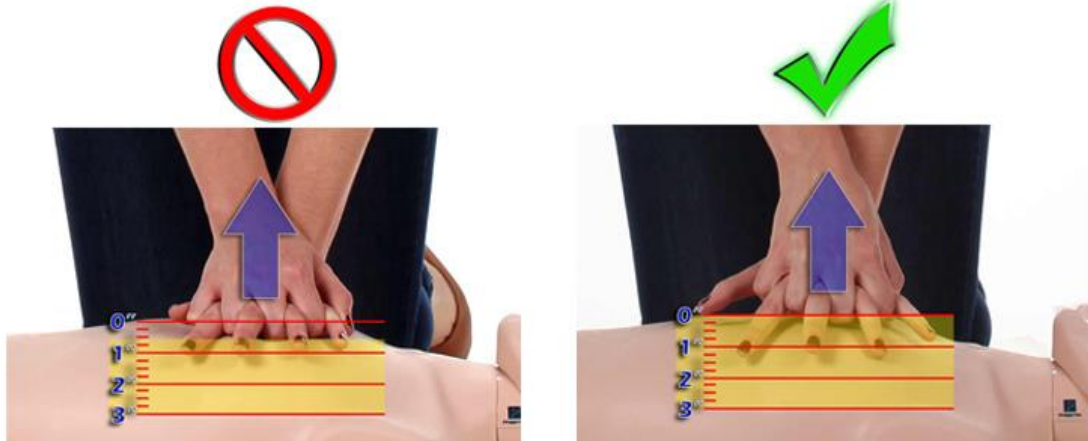
Double-Crosser : Do not 'criss-cross' your hands. To maximize the force of compressions, the rescuer's hands need to be straight over each other.



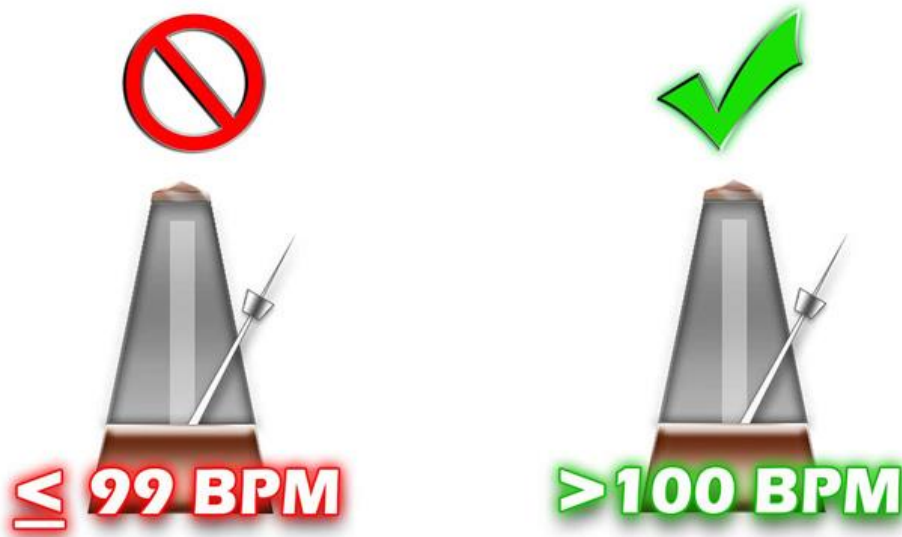
Massager : The force of compression is driven through the heel of the hand. Massagers point their fingers down, producing more of a massaging action and less compression. Another hand error we can see here is when rescuers bend the fingers of both hands. The fingers need to be interlaced or one hand on top of the other with fingers extended off the patient's chest.



Leaner : Full recoil of the chest is as important as the depth and rate of chest compressions. Some rescuers will lean on the chest a bit between compressions, especially as fatigue takes hold. In the picture we see the manikin's chest is not fully expanded between the compression. Leaning or keeping even a little bit of pressure on the chest between each compression will *seriously* reduce the effectiveness of CPR. The rescuer needs to take his or her full weight off the patient's chest between each compression so the chest fully recoils.

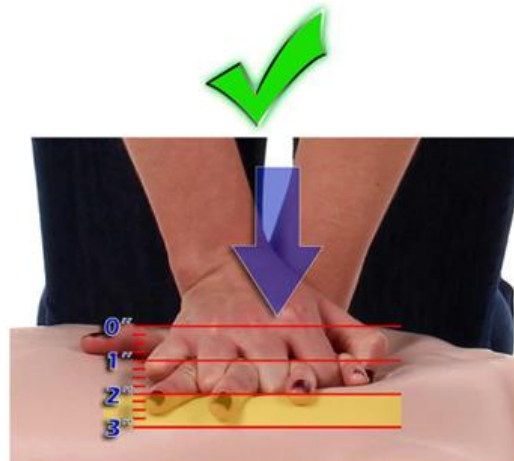


Stay on the beat! It's at least 100 compressions per minute. Come on, everyone knows *Stayin' Alive*. Keep in mind there is a sweet spot for CPR. Studies have shown that rates over 120 beats per minute do not give the heart time to passively refill between each compression. Use a metronome to stay between 100 and 120 compressions per minute. There are plenty of free digital metronomes that you can use in your course.



Lightweight

Most rescuers don't compress hard enough. Without proper depth, compressions are not effective. Sometimes the best direction I give to improve compressions is to 'press as hard as you can.' Not everyone needs to hear that, but when you say it to the right person it can help him or her achieve at least 2 inches.



Related Articles

- ♥ [CPR, BLS, AED, and First Aid Training Programs | HSI Solutions - HSI](#)
- ♥ [9 CPR Training Errors - HSI](#)
- ♥ [9 λάθη κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης στην Καρδιοπνευμονική Αναζωογόνηση \(ΚΑΡΠΑ\) - DiasostesRodou](#)
- ♥ [10 Reasons Why CPR Training Is Important for Businesses](#)
- ♥ [Cardiac arrest can occur at any moment. 10 of the most compelling reasons why CPR training is important in the workplace.](#)
- ♥ [BASIC LIFE SUPPORT | ERC – Kids Save Lives](#)
- ♥ [Ελληνική Ομάδα Διάσωσης \(hrt.org.gr\)](#)
- ♥ [Έλληνες Διασώστες – Εθελοντική διασωστική και ανθρωπιστική οργάνωση με έδρα την Θεσσαλονίκη \(rescuegr.gr\)](#)
- ♥ [Έλληνες Διασώστες - Rescue GR Ellines Diasostes](#)
- ♥ [Τα Νέα μας - Τομέας Σμαρειτών, Διασωστών και Ναυαγοσωστών του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού \(samarites.gr\)](#)
- ♥ [ΕΠΙΛΕΚΤΗ ΟΜΑΔΑ ΔΙΑΣΩΣΤΩΝ ΕΛΛΑΔΟΣ - ΑΗΕΡΑ \(aheraphellas.org\)](#)
- ♥ [Πανελλήνια Ένωση Εθελοντών Πυροσβεστικού Σώματος – Επίσημη Ιστοσελίδα της Πανελληνίας Ένωσης Εθελοντών Πυροσβεστικού Σώματος \(vfu.gr\)](#)