

**ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΜΕΝΟΣ
ΠΑΡΟΧΟΣ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ
«Certified First Aid Provider at Workplace»**

SYLLABUS

©Vellum Global Educational Services A.E. 2015

Έκδοση 1.0

Εξεταστέα Ύλη 2015





Πνευματικά Δικαιώματα

Το παρόν έγγραφο αποτελεί πνευματική ιδιοκτησία της Vellum Global Educational Services A.E. και όλα τα δικαιώματα είναι κατοχυρωμένα και προστατευμένα από την Ελληνική και Ευρωπαϊκή νομοθεσία.

Απαγορεύεται η αναπαραγωγή του σχετικού εγγράφου, είτε μέρους είτε όλου, χωρίς την έγγραφη έγκριση της Vellum Global Educational Services A.E.. Η διάθεσή του επιτρέπεται μόνο ως αυτούσιου και για ενημερωτικούς σκοπούς.

Αποκήρυξη Ευθυνών

Η Vellum Global Educational Services A.E. προετοιμάζοντας το παρόν σχήμα πιστοποίησης και διενεργώντας συστηματικούς ελέγχους ώστε να καλύπτει την εγκυρότητα του περιεχομένου του, καμία ευθύνη δεν φέρει για οποιαδήποτε ζημία προκύψει από την χρήση του παρόντος είτε κατά τμήμα είτε κατά όλο.

Το περιεχόμενο του παρόντος είναι δυνατόν να τροποποιηθεί ή καταργηθεί όποτε κριθεί απαραίτητο, και χωρίς προηγούμενη ενημέρωση.

Εξεταστέα Ύλη

Η εξεταστέα ύλη ανακοινώνεται στο δικτυακό τόπο της Vellum Global Educational Services A.E., www.cambridge-vellum.gr, ο οποίος είναι και ο μόνος που αναγνωρίζεται από την εταιρεία ως σημείο ενημέρωσης των ενδιαφερομένων.



Περιεχόμενα

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΕΙΣΑΓΩΓΗ	3
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΟΥ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ	5
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΕΞΕΤΑΣΤΕΑ ΥΛΗ	8



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1.1 «Πιστοποιημένος Πάροχος Πρώτων Βοηθειών στο χώρο Εργασίας» της Vellum.

Η εκπαίδευση είναι ένας από τους βασικότερους παράγοντες για την βελτίωση της Επαγγελματικής Υγείας και Ασφάλειας (ΕΥΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση με την διακήρυξη της Ρώμης τον Οκτώβριο του 2003 έθεσε ως στόχο τη διαρκή προετοιμασία, την ανάπτυξη και την κατάρτιση των εργαζομένων με στόχο τη διαμόρφωση ενός υγιέστερου και πιο ασφαλούς εργασιακού περιβάλλοντος.

Σύμφωνα με το Ν.ΥΠ.ΑΡ.3850/28.05.2010 για την Υγεία και Ασφάλεια των εργαζομένων, όλοι οι εργαζόμενοι του ιδιωτικού και δημόσιου τομέα θα πρέπει να παρακολουθήσουν σεμινάρια, εκπαιδευτικά προγράμματα και να ενημερώνονται τακτικά για θέματα που αφορούν τις πρώτες βοήθειες.

Πρώτη Βοήθεια είναι η άμεση και προσωρινή φροντίδα που παρέχεται στο θύμα ενός ατυχήματος ή σε κάποιον ασθενή, με τη χρησιμοποίηση των διαθέσιμων εκείνη τη στιγμή μέσων ή υλικών, μέχρι τη μεταφορά του στο Νοσοκομείο.

Ο Πάροχος Πρώτων Βοηθειών στο χώρο Εργασίας προσφέρει αποτελεσματική βοήθεια με ασφάλεια και παροχή φροντίδας σε οποιοδήποτε έκτακτο περιστατικό χρειαστεί μέχρι να έρθουν οι αρμόδιες υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης. Είναι σε θέση να διαχειριστεί απειλητικές για την ακεραιότητά του καταστάσεις αλλά και τη ζωή των συνανθρώπων του.

Οι πρώτες βοήθειες είναι ένα πακέτο εξειδικευμένων γνώσεων με άμεση εφαρμογή και οι κυριότεροι στόχοι αυτών είναι:

- Η αυτοπροστασία
- Η διάσωση της ζωής του θύματος
- Η σχετική βελτίωση της κατάστασης του θύματος
- Η προετοιμασία του θύματος για τη μετέπειτα ειδική ιατρική του αντιμετώπιση

Το Πιστοποιητικό «**Παρόχου Πρώτων Βοηθειών στο χώρο Εργασίας**» της Vellum, απευθύνεται σε όλους τους εργαζόμενους ιδιωτικού και δημόσιου φορέα. Δεν απαιτείται προηγούμενη γνώση και εμπειρία. Δεν υπάρχουν ηλικιακά όρια.

Το Πιστοποιητικό εξετάζει και αξιολογεί τις βασικές δεξιότητες και τα εφόδια τα οποία οφείλουν να κατέχουν οι υποψήφιοι, ώστε να είναι σε θέση να παρέχουν τις πρώτες βοήθειες όπου κι όταν οι καταστάσεις το απαιτήσουν.

Ο υποψήφιος καλείται στο θεωρητικό κομμάτι της εξεταστικής διαδικασίας να απαντήσει σε 30 (τριάντα) ερωτήσεις κλειστού τύπου (πολλαπλών επιλογών) σε 45



λεπτά και στο πρακτικό κομμάτι σε 15 λεπτά (τρία πιθανά σενάρια). Το ποσοστό επιτυχίας ορίζεται σε 70%.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΟΥ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ

2.1 Σκοπός

Σκοπός του πιστοποιητικού είναι η αξιολόγηση των απαιτούμενων γνώσεων και δεξιοτήτων στις πρώτες βοήθειες σύμφωνα με τις οδηγίες Διεθνών και Ευρωπαϊκών Οργανισμών αλλά και του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (W.H.O). Ο υποψήφιος αξιολογείται σε δεξιότητες επιτυχούς αντιμετώπισης επικίνδυνων, τόσο για τη ζωή του όσο για τη ζωή των συνανθρώπων του, καταστάσεων. Καταστάσεις τις οποίες μπορεί ο οποιοσδήποτε να συναντήσει στην καθημερινότητα του. Η αποτελεσματική επείγουσα φροντίδα μπορεί συχνά να κάνει τη διαφορά ανάμεσα στη ζωή και στο θάνατο, τη γρήγορη ή παρατεταμένη ανάρρωση και την προσωρινή ή μόνιμη ανικανότητα.

2.2 Ομάδα στόχος

Το πιστοποιητικό ενδείκνυται για όλους τους εργαζόμενους ανεξαρτήτου κλάδου και ειδικότητας αλλά και σε κάθε άτομο που επιθυμεί να αποκτήσει γνώσεις Α' βοηθειών.

2.3 Δομή του Πιστοποιητικού

Ο «Πιστοποιημένος Πάροχος Πρώτων Βοηθειών στο χώρο Εργασίας» της Vellum, αξιολογείται στα αντικείμενα:

- Βασικές Γνώσεις Α' Βοηθειών
- Ανατομία και φυσιολογία συστημάτων
- Καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση (ΚΑΡΠΑ)
- Πνιγμός
- Τραύματα
- Αιμορραγία
- Κακώσεις/ Κατάγματα/ Επιδέσεις
- Εγκαύματα
- Τσιμπήματα και Δηλητηριάσεις
- Περιβαλλοντικοί κίνδυνοι και Ασφάλεια
- Μύθοι για τις Α' Βοήθειες

Η εξέταση για τη λήψη του Πιστοποιητικού περιέχει θεωρητική και πρακτική εξέταση. Ο υποψήφιος καλείται στο θεωρητικό κομμάτι της εξεταστικής διαδικασίας να απαντήσει σε 30 (τριάντα) ερωτήσεις κλειστού τύπου (πολλαπλών επιλογών) σε 45



λεπτά και στο πρακτικό κομμάτι σε 15 λεπτά (τρία πιθανά σενάρια). Το ποσοστό επιτυχίας για κάθε μια εκ των εξετάσεων ορίζεται σε 70%.

Για την κτήση του πιστοποιητικού απαιτείται η επιτυχή συμμετοχή του υποψήφιου στην εξέταση όλων των αντικειμένων του. Κατά συνέπεια η λήψη του Πιστοποιητικού προϋποθέτει την επιτυχή συμμετοχή του υποψηφίου και στις δυο εξεταστικές διαδικασίες. Σε περίπτωση αποτυχίας σε κάποια από τα εξεταζόμενα αντικείμενα, ο υποψήφιος έχει δικαίωμα επανάληψης της εξεταστικής διαδικασίας έως και 5 φορές ετησίως.

Στις περιπτώσεις υποψηφίων με αναπηρία και ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, ορισμένες από τις οποίες αναφέρονται και στο Ν.3699/2008 (ΦΕΚ 199Α), η εξέταση διεξάγεται κατά περίπτωση όπως περιγράφεται πιο κάτω.

Σε κάθε περίπτωση θα πρέπει ο υποψήφιος:

1. Να ενημερώσει έγκαιρα το εξεταστικό κέντρο, για να προβεί στις απαραίτητες ενέργειες ως προς τον ειδικό εξοπλισμό που ίσως χρειαστεί να προμηθευτεί, για τον δεύτερο επιτηρητή που θα πρέπει να ορισθεί, καθώς και για την εύρεση ή τον ορισμό του κατάλληλου ατόμου που θα λειτουργήσει ως βοηθός/γραφέας, ο οποίος δεν θα πρέπει να είναι ο καθηγητής του τμήματος.
2. Να προσκομίσει βεβαίωση που χορηγείται με γνωμάτευση Υγειονομικής Επιτροπής ή από Κρατικό Νοσηλευτικό Ίδρυμα ή από το αναγνωρισμένο από το Υπουργείο Παιδείας, Δια Βίου Μάθησης και Θρησκευμάτων Ιατροπαιδαγωγικό Κέντρο, στην οποία πρέπει να αναγράφεται η πάθηση.

Συγκεκριμένα οι εξεταζόμενοι:

α. που έχουν σοβαρά προβλήματα ακοής (κωφοί, βαρήκοοι) σε ποσοστό 67% και πάνω εξετάζονται κανονικά με την παρουσία ατόμου που γνωρίζει τη νοηματική μέθοδο για την παροχή οδηγιών και διευκρινήσεων προς τον εξεταζόμενο.

β. που έχουν αδυναμία αντίληψης των χρωμάτων, συμμετέχουν κανονικά στις εξετάσεις καθώς στο πρακτικό κομμάτι όλες οι ερωτήσεις που αφορούν χρώματα, αναφέρονται και ονομαστικά και από τον εξεταστή.

γ.1 που έχουν ποσοστό αναπηρίας στην όρασή τους τουλάχιστον 67% ή είναι αμβλύωπες με ποσοστό αναπηρίας στην όρασή τους τουλάχιστον 67%, ή

γ.2 παρουσιάζουν ειδικές μαθησιακές δυσκολίες όπως δυσλεξία, δυσγραφία, δυσαριθμησία, δυσαναγνώσις, δυσορθρογραφία και

γ.3 παρουσιάζουν το φάσμα αυτισμού,

εξετάζονται σε ξεχωριστή αίθουσα με τη βοήθεια βοηθού/γραφέα. Ο βοηθός γραφέας διαβάζει τις ερωτήσεις και πληκτρολογεί τις απαντήσεις του εξεταζόμενου.



Στους μαθητές των περιπτώσεων γ.1 έως γ.3 παρέχεται επιπλέον χρόνος εξέτασης 30 λεπτών και αν χρειαστεί μικρό διάλειμμα.

Για τους μαθητές της περίπτωσης γ.1 αν δεν υπάρχει εγκατεστημένο ειδικό λογισμικό (Screen magnification software) τότε μπορούν να χρησιμοποιήσουν επίσης από τα Βοηθήματα των Windows τον Μεγεθυντικό φακό.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΕΞΕΤΑΣΤΕΑ ΥΛΗ

Τα εξεταζόμενα αντικείμενα, τόσο στο θεωρητικό όσο και στο πρακτικό πλαίσιο, έχουν σχεδιαστεί με σκοπό να καταστήσουν τον υποψήφιο ικανό στην εφαρμογή βασικών και προηγμένων μέτρων για τη διατήρηση της ζωής του ατόμου ώστε να εκτελεί μια σειρά από διαγνωστικές διαδικασίες με ένα συστηματοποιημένο τρόπο. Ειδικότερα, οι εξεταζόμενες δεξιότητες παρατίθενται παρακάτω ανά αντικείμενο αξιολόγησης.

1. Βασικές Γνώσεις

- 1.1 Κουτί πρώτων βοηθειών για το αυτοκίνητο και το σπίτι
- 1.2 Τα πρώτα βήματα σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης
- 1.3 Μέσα Ατομικής Προστασίας (ΜΑΠ)
- 1.4 Αλυσίδα της Επιβίωσης
- 1.5 Εκτίμηση Κινδύνου
- 1.6 Σήματα Ασφαλείας
- 1.7 Αντιμετώπιση Φυσικών Κινδύνων
- 1.8 Νομοθεσία
- 1.9 Τηλέφωνα Έκτακτης Ανάγκης
- 1.10 Μεταφορά Ασθενούς

2. Ανατομία και Φυσιολογία Συστημάτων

- 2.1 Ζωτικά Σημεία
- 2.2 Καρδιαγγειακό Σύστημα
- 2.3 Αναπνευστικό Σύστημα
- 2.4 Ερειστικό Σύστημα
- 2.5 Μυϊκό Σύστημα
- 2.6 Νευρικό Σύστημα

3. Παθολογία Καρδιαγγειακού Συστήματος

- 3.1 Καρδιακή Προσβολή
- 3.2 Έμφραγμα
- 3.3 Στηθάγχη



4. Καρδιοαναπνευστική Αναζωογόνηση (ΚΑΡΠΑ)

- 4.1 Τεχνητή Αναπνοή και Καρδιοαναπνευστική Αναζωογόνηση (ΚΑΡΠΑ) σε Ενηλίκους
- 4.2 Θέση Ανάνηψης (recovery position)
- 4.3 Αυτόματος Εξωτερικός Απινιδωτής

5. Πνιγμός

- 5.1 Αίτια Πνιγμού
- 5.2 Πρόληψη Πνιγμού
- 5.3 Παροχή Α' Βοηθειών σε περίπτωση πνιγμού στη θάλασσα
- 5.4 Παροχή Α' Βοηθειών σε περίπτωση πνιγμού στην πισίνα
- 5.5 Εισρόφηση ξένου σώματος

6. Τραύματα

- 6.1 Κλειστά τραύματα
- 6.2 Ανοιχτά τραύματα
- 6.3 Αντιμετώπιση κλειστών τραυμάτων
- 6.4 Αντιμετώπιση ανοιχτών τραυμάτων

7. Αιμορραγία

- 7.1 Διάκριση αιμορραγιών
- 7.2 Συμπτώματα και σημεία αιμορραγίας
- 7.3 Α' βοήθειες εξωτερικών αιμορραγιών
- 7.4 Α' βοήθειες εσωτερικών αιμορραγιών
- 7.5 Ακρωτηριασμός
- 7.6 Ρινορραγία
- 7.7 Εγκεφαλική Αιμορραγία- Συμπτώματα και Α' Βοήθειες

8. Κακώσεις/ Κατάγματα/ Επιδέσεις

- 8.1 Ταξινόμηση κακώσεων
- 8.2 Αντιμετώπιση κακώσεων
- 8.3 Κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις
- 8.4 Διάσειση
- 8.5 Ταξινόμηση καταγμάτων
- 8.6 Αντιμετώπιση καταγμάτων
- 8.7 Εξάρθρωση



- 8.8 Αντιμετώπιση εξάρθρωσης
- 8.9 Τραυματισμός της Σπονδυλικής Στήλης
- 8.10 Τραυματισμός Λεκάνης
- 8.11 Αφαίρεση κράνους μετά από ατύχημα
- 8.12 Επιδέσεις

9. Εγκαύματα

- 9.1 Είδη εγκαυμάτων
- 9.2 Παράγοντες σοβαρότητας
- 9.3 Έκταση εγκαύματος- Ο Κανόνας των 9
- 9.4 Χημικά εγκαύματα
- 9.5 Αντιμετώπιση εγκαυμάτων

10. Τσιμπήματα και Δηλητηριάσεις

- 10.1 Μέλισσα-Σφήκα
- 10.2 Τσιμπούρι
- 10.3 Τσούχτρα
- 10.4 Φίδι
- 10.5 Δηλητηρίαση Πεπτικού Συστήματος
- 10.6 Δηλητηρίαση Αναπνευστικού Συστήματος
- 10.7 Δηλητηρίαση από το δέρμα
- 10.8 Πρόληψη Δηλητηριάσεων

11. Περιβαλλοντικοί κίνδυνοι και Ασφάλεια

- 11.1 Ηλεκτροπληξία
- 11.2 Θερμοπληξία
- 11.3 Υποθερμία

12. Μύθοι για τις πρώτες βοήθειες



3.2.2 Προτεινόμενη βιβλιογραφία

Προτεινόμενη βιβλιογραφία για την επιτυχή προετοιμασία των υποψηφίων στην εξεταστέα ύλη που οδηγεί στη λήψη της πιστοποίησης, ορίζεται η εξής :

- Πρώτες Βοήθειες για όλους Πατούλης Γ. Εκδόσεις Καυκάς, 2010
- Πρώτες Βοήθειες. Εκδόσεις: Λίτσας Ιατρικές Εκδόσεις
- Πρώτες Βοήθειες Κ. Τσόχας και Α. Πετρίδης Εκδόσεις: Λύχνος
- Πρώτες Βοήθειες Λ. Τσούσκας Εκδόσεις: University studio press

