

#SaveLives

Every second counts.
Learn First Aid.

Παγκόσμια Ημέρα Επανεκκίνησης Καρδιάς 2022



Παγκόσμια Ημέρα Επανεκκίνησης Καρδιάς 2022

Το σύνθημά μας είναι: «**ΟΛΟΙ ΟΙ ΠΟΛΙΤΕΣ του κόσμου μπορούν να ΣΩΣΟΥΝ μια ζωή**» έχοντας ως στόχο, την ευαισθητοποίηση των πολιτών για την καρδιακή ανακοπή.

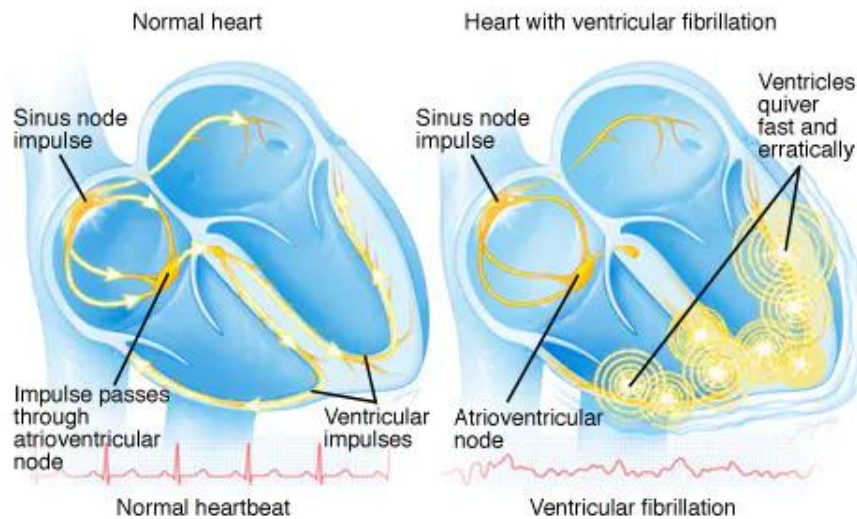
Η **Ημέρα Επανεκκίνησης Καρδιάς** καθιερώθηκε με διακήρυξη του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου το 2012 και λαμβάνει χώρα στις **16 Οκτωβρίου** κάθε χρόνο. Η δράση στοχεύει στην βελτίωση του ποσοστού των ασθενών που επιβιώνουν από εξω-νοσοκομειακή καρδιακή ανακοπή, με την βελτίωση της ενημέρωσης, και της εκπαίδευσης του κοινού στην ανάνηψη θύματος ανακοπής, και στην χρήση Αυτόματου Εξωτερικού Απινιδιστή (ΑΕΑ).



Λίγα Λόγια για την Καρδιακή Ανακοπή

Η **καρδιακή ανακοπή** είναι μια από τις κύριες αιτίες θανάτου στην Ευρώπη, ενώ αφορά σε περίπου 55-113/100.00 κατοίκους ανά έτος ή αλλιώς σε 350.000-700.000 άτομα ανά έτος στην Ευρώπη. Στο πλαίσιο της αρχικής ανάλυσης ρυθμού ενός θύματος καρδιακής ανακοπής εκτός του νοσοκομείου, αναφέρεται ότι το **25-50%** έχουν **κοιλιακή μαρμαρυγή** (Εικόνα 1), που είναι απινιδώσιμος ρυθμός.

Η παρέλευση των πρώτων λεπτών μετά την ανακοπή χωρίς την παροχή βασικής υποστήριξης της ζωής από παριστάμενους έχει ως αποτέλεσμα την αλλαγή ενός απινιδώσιμου ρυθμού που σχετίζεται με καλή πρόγνωση σε ασυστολία, δηλαδή σε μη-απινιδώσιμο ρυθμό, μειώνοντας έτσι τις πιθανότητες για επιβίωση.



© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.

Εικόνα 1. Η φυσιολογική καρδιά σε σύγκριση με καρδιά σε κοιλιακή μαρμαρυγή, ηλεκτρική δραστηριότητα χαώδη και άρρυθμη, χωρίς να επιτελείται καρδιακή συστολή.

Όταν η ανάλυση του ρυθμού γίνεται άμεσα μετά την καρδιακή ανακοπή, ειδικά στη περίπτωση όπου υπάρχει διαθέσιμος **αυτόματος εξωτερικός απινιδιστής (ΑΕΑ)**, το ποσοστό των θυμάτων καρδιακής ανακοπής με κοιλιακή μαρμαρυγή μπορεί να ξεπεράσει το 70%.

Εκτιμάται ως εκ τούτου ότι η επιβίωση της καρδιακής ανακοπής εκτός του νοσοκομείου θα μπορούσε να αυξηθεί εάν οι παριστάμενοι δρούσαν άμεσα, όσο παραμένει η κοιλιακή μαρμαρυγή ως ρυθμός ανακοπής του θύματος και πριν αλλοιωθεί σε ασυστολία. Η προτεινόμενη αντιμετώπιση της ΚΑ εκτός του νοσοκομείου είναι η άμεση έναρξη **καρδιοαναπνευστικής αναζωογόνησης (ΚΑΑ)** και η έγκαιρη **απινίδωση**.



Καρδιακή Ανακοπή στο χώρο εργασίας

Σε σχέση με το χώρο εργασίας, αναφέρεται ότι σε παγκόσμιο επίπεδο, η μέση επίπτωση σε ενήλικες εργαζόμενους είναι **55 ΚΑ ανά 100.000 ανθρωπο-έτη**, με μέση επιβίωση 7%, ενώ επίσης νεότερα δεδομένα δείχνουν ότι **0,3-4,7%** όλων των εκτός του νοσοκομείου ανακοπών συμβαίνουν στο χώρο εργασίας.

Μελέτη στη Γαλλία αναφέρει ότι τα περισσότερα θύματα καρδιακής ανακοπής στο χώρο εργασίας είναι νεαρά άτομα (**44% μεταξύ 18 και 50 ετών**), άνδρες (86%), με μη τραυματικά αίτια (86%), ενώ **Καρδιοαναπνευστική Αναζωογόνηση** εφαρμόστηκε σε 0% έως 55% των περιπτώσεων και οι εγκατεστημένοι στους χώρους εργασίας ΑΕΑ αξιοποιήθηκαν σε ποσοστό από 0% έως 20%, οδηγώντας σε μια επιβίωση χωρίς μείζονες περιορισμούς σε ποσοστό από 0% έως 23%.

Μια καρδιακή ανακοπή μπορεί να συμβεί οπουδήποτε, στον δρόμο, στο σπίτι, στην δουλειά ή στην άθληση ή κατά την διάρκεια άλλης έντονης δραστηριότητας. Η **επιβίωση** μετά από καρδιακή ανακοπή παραμένει **χαμηλή** σε ποσοστά, καθώς μόλις ένας στους δέκα ασθενείς που έχει υποστεί καρδιακή ανακοπή έχει πιθανότητες επιβίωσης.

Μελέτες έχουν δείξει ότι η εφαρμογή **Καρδιοπνευμονικής Αναζωογόνησης** από τους παρευρισκόμενους, μέχρι την έλευση της εξειδικευμένης βοήθειας αυξάνουν σημαντικά τις πιθανότητες επιβίωσης του θύματος. Για αυτό τον λόγο, είναι σημαντική η **ενημέρωση** και η **εκπαίδευση** πάνω σε θέματα καρδιακής ανακοπής και Καρδιοπνευμονικής Αναζωογόνησης μιας τόσο απλής διαδικασίας που όμως μπορεί να βοηθήσει ένα θύμα σε καρδιακή ανακοπή να επιβιώσει.



Τι είναι ο Αυτόματος Εξωτερικός Απινιδιστής (ΑΕΑ)

Ο Αυτόματος Εξωτερικός Απινιδιστής (**Automated External Defibrillator – AED**) είναι μια φορητή συσκευή που αναλύει τον καρδιακό ρυθμό και αν διαγνώσει ρυθμό που χρίσει απινίδωσης, όπως κοιλιακή μαρμαρυγή, τότε χορηγεί απινίδωση για να επαναφέρει τον καρδιακό ρυθμό στην σωστή συχνότητά του.



Οι **Αυτόματοι Εξωτερικοί Απινιδιστές** τοποθετούνται όλο και περισσότερο σε δημόσιους χώρους, ξενοδοχεία, υπουργεία, συνεδριακούς και εκθεσιακούς χώρους, αεροδρόμια, γήπεδα, γυμναστήρια, χώρους συναυλιών, πλοία, χιονοδρομικά κέντρα, σχολεία, ναούς, εργοστάσια, ιδιωτικές εταιρίες, πυροσβεστικά οχήματα, ακόμα και σε κατοικίες.



Δείτε τι πρέπει να κάνετε

1. ΕΛΕΓΞΤΕ

Βεβαιωθείτε ότι είναι ασφαλές να προσεγγίσετε.

- Ελέγξτε αν το θύμα ανταποκρίνεται.
- Εκτείνετε το κεφάλι προς τα πίσω. Αнуψώστε το πηγούνι και ελέγξτε για αναπνοή.
- Αν η αναπνοή δεν είναι φυσιολογική, η Καρδιοπνευμονική Αναζωογόνηση (ΚΑΡΠΑ) είναι απαραίτητη.

2. ΚΑΛΕΣΤΕ

- Καλέστε το 166 ή 112 και ακολουθήστε τις οδηγίες τους.
- Αν κάποιος έχει έρθει να βοηθήσει, ζητήστε του να καλέσει αντί για εσάς το **166** ή **112** και να σας φέρει έναν Αυτόματο Εξωτερικό Απινιδιστή (ΑΕΑ).
- Οι θωρακικές συμπίεσεις είναι το πιο σημαντικό για την επιβίωση.
- Μην καθυστερήσετε ή διακόψετε τις θωρακικές συμπίεσεις.

3. ΣΥΜΠΙΕΣΤΕ

- Βάλτε τα δύο χέρια στο κέντρο του θώρακα.
- Συμπιέστε τον θώρακα 5 έως 6 cm και 100-120 φορές ανά λεπτό στον ρυθμό του “Stayin Alive”.
- Πιέστε δυνατά και γρήγορα. Μην ανησυχείτε, δεν πρόκειται να προκαλέσετε κακό.
- Εφόσον φτάσει ο **ΑΕΑ**, ενεργοποιήστε τον και ακολουθήστε τις οδηγίες.
- Καθώς φτάνει η εξειδικευμένη βοήθεια, συνεχίστε, μέχρι να σας πουν να σταματήσετε.

Μπράβο! Κάνοντας τα βήματα αυτά σώζεις ζωές και αυτό είναι **ΠΑΝΤΑ** καλύτερο από το να μην κάνεις τίποτα.



Εκπαιδευτείτε στη Βασική Υποστήριξη Ζωής με Χρήση Αυτόματου Εξωτερικού Απινιδιστή

Η **GEP** έχει λάβει τη διάκριση της πιστοποίησης ως **Course Center** του **ERC** στην Ελλάδα, παρέχοντας πιστοποίηση σε πολίτες για τη Βασική Υποστήριξη Ζωής στον Ενήλικα και τη Χρήση Αυτόματου Εξωτερικού Απινιδιστή (**BLS-AED**).

Από το 1989, το **Ευρωπαϊκό Συμβούλιο Αναζωογόνησης (ERC)** παρέχει το πρότυπο για τις κατευθυντήριες γραμμές και την εκπαίδευση για την ανάνηψη στην Ευρώπη.

Λίγα λόγια για το Σεμινάριο

Η εκπαίδευση στη **Βασική Καρδιοαναπνευστική Αναζωογόνηση (BLS)** και στον **Αυτόματο Εξωτερικό Απινιδιστή (AED)** είναι το πρώτο επίπεδο φροντίδας για ένα άτομο που βρίσκεται σε καρδιακή ανακοπή, τόσο στο χώρο εργασίας, όσο και στο σπίτι και χώρους στους οποίους καθημερινά κινούμαστε.

Κατά τη διάρκεια του σεμιναρίου BLS/AED Provider του ERC, οι πιστοποιημένοι εκπαιδευτές της **GEP** θα σας καθοδηγήσουν και θα σας στηρίξουν στη διαδικασία μάθησης της υποστήριξης της κυκλοφορίας και της αναπνοής ενός θύματος καρδιακής ανακοπής, με απλά μέσα, μέχρι να έρθει η **εξειδικευμένη βοήθεια**.

Επιπλέον πραγματοποιείται εντατική εκπαίδευση στον Αυτόματο Εξωτερικό Απινιδιστή, ώστε να μπορεί να γίνει με ασφάλεια η χορήγηση ηλεκτρικού ρεύματος (Απινίδωση).

Τέλος, οι εκπαιδευόμενοι διδάσκονται τη θέση ανάνηψης και την αντιμετώπιση της πνιγμονής.



Το σεμινάριο πιστοποιείται από το **Ευρωπαϊκό Συμβούλιο Αναζωογόνησης (European Resuscitation Council-ERC)** με διάρκεια τρία έτη. Το εκπαιδευτικό υλικό του σεμιναρίου το λαμβάνετε από την εκπαιδευτική πλατφόρμα του φορέα πιστοποίησης **ERC** και είναι σε μορφή pdf στην **Ελληνική γλώσσα**. Το υπόλοιπο **e-Learning** εκπαιδευτικό υλικό του σεμιναρίου είναι στην **αγγλική γλώσσα**.



Πού γίνονται τα σεμινάρια

Οι εκπαιδεύσεις πραγματοποιούνται στις εγκαταστάσεις της **GEP** στο Μαρούσι, Σάμου 51 & Φραγκοκλησιάς. Εναλλακτικά μπορούν να γίνουν σε κατάλληλο διαμορφωμένο χώρο της επιχείρησης.

Αξιολόγηση- Πιστοποίηση

Οι **πρακτικές δεξιότητες** στη Βασική Υποστήριξη της Ζωής και στη χρήση του Αυτόματου Εξωτερικού Απινιδιστή **αξιολογούνται** συνεχώς, σε όλη τη διάρκεια του σεμιναρίου. Οι εκπαιδευόμενοι που θα ολοκληρώσουν επιτυχώς την αξιολόγηση, λαμβάνουν το πιστοποιητικό του BLS/AED Provider του Ευρωπαϊκού Συμβουλίου Αναζωογόνησης (ERC) και της **GEP**, το οποίο έχει ισχύ 3 έτη.



#SaveLives



Every second counts.
Learn First Aid.

Athens Offices
51 Samou St. & Fragkokklisias St. 151 25
Maroussi, Athens, Greece
T: +30 210 940 5866
E: info@gepgroup.gr

Thessaloniki Offices
293 Lagada St. 564 30 Stavroupoli,
Thessaloniki, Greece
T: +30 2310 686 070
E: thessaloniki@gepgroup.gr

