

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



8. toplantı: Ek pratik rehberlik ve kapanış

ÇOCUK VE ERGEN MERKEZİ

İlk yardım ve kazalar



Anahat

1. İlk Yardım



2. Kazaların önlenmesi ve önlenmesi



3. Epileptik krizler



-Soru-Cevap



Öğrenme Kazanımları

- İlk yardımın neleri içerdiğinin ve hedeflerinin net bir şekilde anlaşılması
- Yaşam ortamındaki kazaları önlemek için neler yapabiliriz?
- İlk yardım çantası nasıl organize edilir ve ne içermesi gerekir.
- A Acil yardım çağrısında bulunurken sağlamamız gereken gerekli bilgilerin hatırlatılması
- Epilepsiyi anlamak ve epileptik krizi (nöbet) tanımak. Bununla başa çıkma ve yaralanmaları önleme adımları.
- Acil durum çağrısı gerektiren nöbetleri ayırt edin
- Nöbetler sırasında kaza riskini azaltan, erişilebilirliği artıran ve yaşam kalitesini yükselten strateji ve uygulamaları benimsemek.
-

1. İlk Yardım



 İlk yardımın bizi ne hakkında bilgilendirdiğini net bir şekilde anlamak:

 - *Acil durumlarda ne yapmamız gerektiği ve*

 - *Ulaşmak istediğimiz hedef budur.*

İlk yardımın tanımlanma

- İlk yardım, bir mağdura acil tıbbi bakım alana kadar sağlanan acil yardımdır. Bu yardım her zaman kurbanın vücuduna bir şey yapmamızı gerektirmez. Durumu değerlendirerek, bilgi sağlayarak ve acil durum çağrısı yaparak, bakımın devamlılığını sağlar ve hayatta kalma olasılığını artırır.
- Birincil amaç, hayatta kalmasını sağlamak ve sağlık durumunun bozulmasını önlemektir.
- Bir hastalığın tedavisi ve bir yaralanmanın tamamen iyileşmesi sadece uzman tıbbi personel tarafından, uygun ekipmanla ve uygun ortamda sağlanmalıdır.
- **İLK YARDIM = HAYATTAN KURTARIR (ZAMAN)**
- İlk yardım sağlayarak hayat kurtarıyoruz ve hastaneye kadar zaman kazandırıyoruz



İlk yardım sağlama

temel ilkeler



- 1) Yardımcının hayatının, mağdurun hayatıyla aynı değere sahip olduğunu unutmayız. Bu nedenle, ilk yardım vermeden önce güvende olduğumuzdan emin olmak (yerin güvenliğini kontrol etmek / koruyucu araçlar kullanmak) önemlidir.
- 2) Bilmediğimiz tekniklerle veya nasıl kullanılacağını bilmediğimiz araçlarla deney yapmıyoruz.
- 3) Öte yandan, bir teknik (örneğin CPR) konusunda eğitildiğimizde, ne kadar iyi uygulandığı değil, gerektiğinde ve gerektiği kadar uygulanması önemlidir.



İlk yardım sağlama

temel ilkeler



- 4) Sakin kalırız ve hatırlarız: "Sağlanan yeterli bakım, tutulan mükemmel bakımdan daha iyidir."
- 5) İlk yardım sağlayarak sakin kalamazsak ve yardım edebilecek başka bir kişi varsa, yerinde kalırız ve diğer önemli eylemlere yardımcı oluruz (örneğin, ambulans çağırarak, önemli bilgileri not ederek, vb.). Bu aynı zamanda ilk yardımdır.
- 6) Çok ağır vakaların çoğunda bozulma, etkisiz ilk yardımın bir sonucu olarak değil, mağdurun geri dönüşü olmayan sağlık durumundan kaynaklanacaktır..
- 7) Ambulans gelene kadar asla pes etmiyoruz.



İlkyardım Çantası Hazırlama



HANGI ÖĞELERİ DAHİL EDERSİNİZ?

İLK YARDIM ÇANTASINDA ???

İlk yardım ev çantası hazırlamak



Gereksiz bişey koymayın

İlaçlar ve acil durum telefon numaraları gibi kişisel öğeleri veya sağlık uzmanınızın önerebileceği diğer öğeleri ekleyin.

İlk yardım çantalarını serin ve kuru bir yerde çocukların erişemeyeceği bir yerde saklayın

Kullanım tarihi olan öğelerin son kullanma tarihini düzenli olarak kontrol edin

İÇERİK NE OLMALIDIR:

- Sınav Eldivenleri
- Çeşitli boyut ve şekillerde sıvalar
- Steril gazlı bez pansuman (Küçük, Orta, Büyük)
- Steril göz pansumanları
- Üçgen bandajlar
- Crêpe haddelenmiş bandajlar
- Güvenlik pimleri
- Cımbız
- Makas
- Alkollü temizleme mendilleri
- Antiseptik sprey/krem
- Yapışkan bant
- Termometre -Buz paketleri
- Antihistaminik krem ve tabletler
- Yaraları temizlemek için damıtılmış su
- Parasetamol gibi ağrı kesiciler
- Defter ve kalem



SÖYLEMEYİ UNUTMA:



NE

sorun (bilinçsiz kurban, epileptik nöbet, şiddetli kanama vb.)



KİM

Mağdur, (bir çocuk veya bir yetişkin, arayanın adı vb.)



NEREDE

biz (tam adresi verin veya birine mümkün olup olmadığını sorun veya bölgeye bakın ve bir otobüs / metro istasyonunun adı gibi çok yakın yerlerden bahsedin.

Acil durum çağrısı



Önce kapatmayın. Önemli bilgileri vermeyi unutmuş olabilirsiniz

Cep telefonunuzdan arama yapın, telefonu yanınızda bulundurun ve diğer aramalar için kullanmaktan kaçınin



2. Önleme ve kazaların önlenmesi



Gelişimsel bozukluğu olan kişilerde kazalar ne kadar yaygındır?

Önleme ve kazaların önlenmesi

- 1) Kazalar, 1-14 yaş arası çocuklarda önde gelen ölüm nedenidir ve küresel bir halk sağlığı sorunu oluşturmaktadır.
- 2) Gelişimsel bozukluğu olan kişilerin, nörotipik popülasyona kıyasla, çoğunlukla ergenlerin (14-17 yaş) ve daha sık olarak erkeklerin prevalansı ile tıbbi yardım gerektiren bir yaralanma geliştirme olasılığı 2-3 kat daha fazladır.
- 3) Zihinsel engelli kişilerde zehirlenme riskinin dört kat daha yüksek olması karakteristiktir.



Önleme ve kazaların önlenmesi

Kazaları önlemek için önleyici tedbirler ve ortaya çıktıktan sonra ilk yardımın sağlanması, hem hayatta kalmada hem de iyileşmenin iyi prognozunda önemli bir rol oynamaktadır.



Önleme ve kazaların önlenmesi

- 1) Kazalar ve bunların oluşma riski, bireyin kronolojik yaşına göre değil, ihtiyaçlarına, benzersiz özelliklerine, bilişsel seviyesine ve davranışlarına göre bireysel olarak ele alınmalıdır.
- 2) Örneğin, bir oyuncak (hatta bir giysi) çocuk için yaşa uygun olabilir, ancak sahip olabileceği düşük beceri ve yetenekler nedeniyle pratik olarak uygunsuz veya hatta ciddi şekilde tehlikeli olabilir.
- 3) Bireyin kendi yaşam ortamı bile karmaşık veya becerileri için uygun olmayabilir ve bazı gerekli değişiklikler veya ayarlamalar gerektirebilir (örneğin, mobilyaların uygun şekilde yerleştirilmesi, nesnelerin organizasyonu, düşmelerden kaynaklanan yaralanmaları önlemek için epileptik bir kişinin faaliyet katlarına koruyucular, vb.).



Kazaların önlenmesi..

Nesnelerin olmadığı bir ortam
yaratmaya çalışmıyoruz, kontrollü
nesnelerle bir **ortam yaratmaya**
çalışıyoruz.



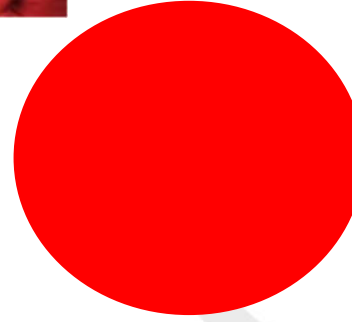
Kazaların önlenmesi..

**Evde kazaları önlemek için
neler yapabiliriz ???**



Kazaların önlenmesi

Evde



Kazaların önlenmesi İpuçları

- Çocuđu denetlememiz gerektiğinde, gözetimimiz aktif olmalı, onunla göz ve akustik teması korumalıdır.
- Evin nesnelere (örneğin küçük, keskin, aksesuarlar, yiyecekler vb.) sıralıyor ve düzenliyoruz ve ihtiyaçlara, yeteneklere ve koşullara bağlı olarak bunlara erişim olasılığına ve derecesine karar veriyoruz (örneğin, řu anda denetim imkanı yoktur veya kişi řu anda özel dikkat gerektiren bazı yüksek riskli davranışlar göstermiştir, vb.)
- Prizlerde koruyucu kapaklar, dolaplarda ve pencerelerde sigortalar, nerede veya gerekirse kullanıyoruz.



Preventing accidents tips

- Ocakları örtüyoruz ve yanıkları önlemek için ısı kaynaklarını koruyoruz. Ek olarak, cihaz kullanılmadığında paneldeki ana düğmeyi kapatın ve yangın için ek güvenlik sağlayın.
- İlaçları çocuğun erişiminin mümkün olmadığı veya kontrol edildiği bir yere yerleştiriyoruz. İlacın sahip olabileceği hoş tadı, onu almak için bir teşvik olarak kullanmaktan kaçınırız.
- Deterjan ve temizleyicileri güvenli, kontrollü alanlara ve dolaplara yerleştiriyoruz.
- Temizleyicileri lavabonun altına veya diğer sıvıların ve yiyeceklerin yanına koymayın
- Ürünler her zaman dış ambalajlarına veya etiketlerine sahip olmalı ve bunlar belirttikleri içerikle aynı olmalıdır. Meyve kokuları ve gıdalara atıfta bulunan ve yutulmasını destekleyen bileşenler içeren krem sabunlardan ve ürünlerden, özellikle de bu tür davranışlara sahip veya zehirlenme öyküsü olan kişilerde kaçınırız.



Kazaların önlenmesi İpuçları

- Güvenli olup olmadıklarını veya hangi hizmetlere sahip olduklarını bilmediğimiz alanları ve yerleri ziyaret etmekten kaçınırız.
- Özellikle yeni bir ortamda bulunduğumuz durumlarda (örneğin, özellikle hareketlilik sorunları olan, denetleyen, yardım isteyen kişiler vb. için erişim ve kaçış yolu) her zaman bir acil durum planına sahip olmak da önemlidir.
- Sözlü iletişimi olmayan kişilerin ebeveynleri ve bakıcıları, insanların bir ısıklık, zil veya alarm kullanmaları için eğiterek yüksek riskli bir durumda iletişim kurmalarına yardımcı olacak alternatif yollar aramalıdır.



Kazaların önlenmesi İpuçları

Her halükarda, aşırı korumamız değil, kişiyi az ya da çok ciddi kazalarla işlevsel ve nihayetinde koruyucu bir günlük yaşam sağlayacak yeni beceriler konusunda eğitime çabasıdır.



3. Epileptik Krizler (n6betler)

“Beyindeki sinir h6crelerinin aktivitesinin bozulduğu, kasılmalara veya olağandışı davranışlara ve bazen bilinç kaybına neden olan merkezi sinir sistemi bozukluğu”

Epileptik krizler

- Tüm insanların neredeyse% 10'u hayatlarının bir noktasında benzersiz bir kriz yaşayabilir.
- Bununla birlikte, tek bir nöbet epilepsi anlamına gelmez.
- Tanı koymak için en az iki provoke edilmemiş nöbet gerekir
- Ortalama bir nöbet 3-4 dakika sürer



Epileptik krizler nedensel faktörler

- **Genetik etki**
- **Kafa travması**
- **Beyin hasarı**
- **Bulaşıcı hastalıklar**
- **Prenatal yaralanma**
- **Gelişimsel bozukluklar**



Epileptik krizler - tetikleyiciler

Epilepsili birçok insan için, nöbetler rastgele gerçekleşiyor gibi görünmektedir. Ancak bazen aşağıdaki gibi bir tetikleyicileri olabilir:

Kaçırılan ilaç (teşhis edilen kişi)

Stres ve duygusal gerginlik

- **Uyku eksikliği**
- **Alkol almak**
- **Hastalık (hem ateşlemeli hem de ateşsiz)**

- **İyi beslenmemek, uzun süre yemek yememek, dehidrasyon, yeterli sıvı olmaması, kan şekeri düşüklüğü, vitamin ve mineral eksiklikleri**
- **Bazı ilaçlar ve yasadışı uyuşturucular**
- **Belirli gıdalar, aşırı kafein veya nöbetleri şiddetlendirebilecek diğer ürünler**
- **Kadınlarda adet görme (aylık dönemler)**
- **Yanıp sönen ışıklar (bu nadir görülen bir tetikleyicidir)**
- **Ekranların uzun süre kullanımı (bu nadir görülen bir tetikleyicidir)**



Epileptik krizler

Belirtileri

Epilepsi beyindeki anormal aktiviteden kaynaklandığından, nöbetler beyninizin koordine ettiği herhangi bir süreci etkileyebilir. Nöbet belirtileri ve semptomları şunları içerebilir:

Geçici karışıklık

- Bazen bir büyü
- Kolların ve bacakların kontrol edilemeyen sarsıntı hareketleri
- Bilinç veya farkındalık kaybı
- Korku, anksiyete veya déjà vu gibi psikik belirtiler
- Belirtiler nöbet tipine bağlı olarak değişir. Çoğu durumda, epilepsili bir kişi her seferinde aynı nöbet tipine sahip olma eğiliminde olacaktır, bu nedenle semptomlar bölümden bölüme benzer olacaktır.



Epileptik krizler - türleri

Basit kısmi (odak) nöbetler veya 'auralar'

Basit bir kısmi nöbet şunlara neden olabilir:
tarif etmesi zor olan genel bir garip duygu

- Karnınızda "yükselen" bir his – panayır yeri yolculuğundayken midenizdeki his gibi
- olayların daha önce yaşandığı hissi (déjà vu)

- olağandışı kokular veya tatlar
- kollarınızda ve bacaklarınızda karıncalanma
- yoğun bir korku veya neşe hissi
- Kol veya el gibi vücudunuzun bir bölümünde sertlik veya seğirme
- Bu olurken uyanık ve farkında kalırsınız.
- *Bu nöbetler bazen "uyarılar" veya "auralar" olarak bilinir, çünkü başka bir nöbet türünün gerçekleşmek üzere olduğunun bir işareti olabilirler.*



Epileptik krizler - türleri

Kompleks parsiyel (fokal) nöbetler

Karmaşık bir kısmi nöbet sırasında, farkındalık duygunuzu kaybeder ve aşağıdakiler gibi rastgele vücut hareketleri yaparsınız:

dudaklarını şapırdatmak

ellerini ovuşturmak

rastgele sesler çıkarmak

kollarını hareket ettirmek

kıyafetleri seçmek veya nesnelere uğraşmak

çiğneme veya yutma

Nöbet sırasında kimseye cevap veremeyeceksiniz ve bununla ilgili herhangi bir anınız olmayacak.

Tonik-klonik nöbetler

Daha önce "büyük mal" olarak bilinen bir tonik-klonik nöbet, çoğu insanın tipik bir epileptik uyum olarak düşündüğü şeydir. 2 aşamada gerçekleşirler – ilk "tonik" aşama, kısa bir süre sonra ikinci bir "klonik" aşama:

-tonik sahne – bilincinizi kaybedersiniz, bedeniniz sertleşir ve yere düşebilirsiniz

-klonik aşama - uzuvlarınız sarsılır, mesanenizin veya bağırsağınızın kontrolünü kaybedebilirsiniz, dilinizi veya yanağınızın içini ısırabilir ve nefes almakta zorlanabilirsiniz.

Nöbet normalde birkaç dakika sonra durur, ancak bazıları daha uzun sürer. Daha sonra, baş ağrınız veya hatırlamakta zorluk çekebilirsiniz.

ne oldu ve yorgun ya da kafası karışmış hissediyorsünüz.



Epileptik krizler -tipleri

Devamsızlık

Eskiden "küçük mal" olarak adlandırılan bir yokluk nöbeti, çevrenizin farkındalığını kısa bir süre için kaybettiğiniz yerdir. Esas olarak çocukları etkiler, ancak her yaşta olabilir.

Bir devamsızlık nöbeti sırasında, bir kişi:

- boş boş uzaya bak
- "hayal kuruyor" gibi görünüyorlar
- gözlerini çırpın
- Vücutlarının veya uzuvlarının hafif sarsıntılı hareketlerini yapmak
- Nöbetler genellikle sadece 15 saniyeye kadar sürer ve

Miyoklonik nöbetler

Miyoklonik nöbet, vücudunuzun bir kısmının veya tamamının aniden seğirdiği veya sarsıldığı yerdir, sanki bir elektrik çarpması geçirmişsiniz gibi. Genellikle uyandıktan kısa bir süre sonra olurlar.

Miyoklonik nöbetler genellikle saniyenin sadece bir kısmı sürer, ancak bazıları bazen kısa sürede ortaya çıkabilir. Normalde onlar sırasında uyanık kalırsınız.



Epileptik krizler

Status epileptikus



- Status epileptikus, bir nöbetin çok uzun sürdüğü (>5 dakika) veya nöbetlerin birbirine yakın bir yerde meydana geldiği ve kişinin nöbetler arasında iyileşmediği zamandır.

- **Tıbbi bir acil durumdur**



Epileptik krizler ilkyardım



- **SAKIN KALIN** ve nöbeti zamanlamaya başlayın
- Onu kısıtlamayın ve çıkarmayın
- Etraftaki diğer kişileri kaldırma
- Etrafındaki zararlı ve tehlikeli nesnelere çıkararak onu yaralanmalardan **GÜVENLİ** tutun
- Başın altına yumuşak bir şey koyun
- Sıkı kıyafetleri ve aksesuarları gevşetin
- Nöbetten iyileşene kadar **KAL**
- Uyanık değilse tarafı açın (kurtarma pozisyonu), hava yolunu temiz tutun
- Nesnelere ağzınıza koymayın

➤



Epilptik krizler

iyileşme pozisyonu

Yetişkin veya çocuk (1 yaşından büyük)

1

Yaralı sırt üstü yatarken yanlarında yerde diz çöktüler. Size en yakın kolu dik açıyla yerleştirin.



2

Yaralının diğer kolunu alın ve elleri başlarının altında duracak ve yanağına bastırarak şekilde göğsüne yerleştirin. Yerinde tutun.



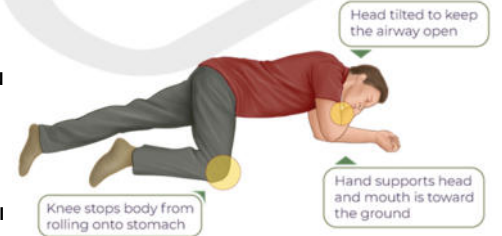
3

Serbest elinizle, yaralının sizden en uzaktaki bacağına ayağı yere düz gelene kadar kaldırın.



4

Bükülmüş bacaklarını size doğru yuvarlamak için bir kol olarak kullanın. Yaralının ağzı açılmalı ve bariz bir sıvının boşalmasına izin vermek için baş hafifçe aşağı doğru döndürülmelidir.



Epileptik krizler

ne zaman ve kimi arayorum

Acil durum için ne zaman aranmalı

5 dakikadan uzun bilinç kaybı olan nöbet, varsa kurtarma ilaçlarına cevap vermeme

- 10 dakikadan daha uzun süren tekrarlayan nöbetler, aralarında iyileşme olmaması, varsa kurtarma ilaçlarına cevap vermemesi
- Nöbet sonrası nefes almada zorluk
- Ciddi yaralanma meydana gelir veya şüphelenilir, suda nöbet
- **Sağlayıcınızı ne zaman aramalısınız?**
- Nöbet tipi, sayısı veya düzeninde değişiklik
- Kişi olağan davranışına geri dönmez (yani, uzun süre kafası karışır)
- Kendi kendine duran ilk kez nöbet
- Diğer tıbbi sorunların veya hamileliğin kontrol edilmesi gerekir



Epileptik krizler

kaza önleme

- Alevlenme veya sık görülen krizler döneminde yaşam alanının uygun şekilde yapılandırılması
- Yeterli ve konforlu aktivite alanı, düşme veya spazmlar sırasında temastan yaralanmaya neden olabilecek çok sayıda ve yakın tehlikeli nesne olmadan
- Koruyucuların mobilyaların köşelerine montajı
- En azından faaliyet alanlarında koruyucu bir zeminin kullanılması



Epileptik krizler

kaza önleme

- Bölümden sonra veya beklenen bir kriz sırasında bilinmeyen bir yerde hareket etmekten ve faaliyet göstermekten kaçının.
- Beslenme sırasında gözetim
- Can yeleđi ile yüzmek
- Esas olarak yoğun veya sık krizler sırasında koruyucu bir başlığın takılması



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



TEŞEKKÜRLER!

Konstantinos Tsoukas

Health Visitor MSc

Scientific Director of Psychosocial Rehabilitation Unit "Athina" / PEPSAEE

Doctoral Candidate, Department of Public and Community Health, University of West Attica, Greece

Certified First Aid Instructor, Child and Adolescent Center

