

# EĞİTİMCİ REHBERİ (MART-2009)



International Federation  
of Red Cross and Red Crescent Societies

# TEMEL İLK YARDIM VE YARALANMALARIN ÖNLENMESİ

## İÇİNDEKİLER

### **Konu 1**

İlk Yardım İlkeleri

### **Konu 2**

Psikolojik İlk yardım

### **Konu 3**

Temel Yaşam Desteği (1)

### **Konu 4**

Tıkanmalarda ilk yardım

### **Konu 5**

Kanamalarda ve yaralanmalarda temel ilk yardım

### **Konu 6**

Şokta temel ilk yardım

### **Konu 7**

Yanıklar ve sıcak su yanmalarında temel ilk yardım

### **Konu 8**

Sırt, boyun ve kafa yaralanmalarında temel ilk yardım

### **Konu 9**

Eklem, kas ve kemik yaralanmalarında temel ilk yardım

### **Konu 10**

Zehirlenmelerde temel ilk yardım

### **Konu 11**

Göğüs ağrısında temel ilk yardım

### **Konu 12**

Vurma/çarpmalarda temel ilk yardım

### **Konu 13**

Elektrik çarpmalarında temel ilk yardım

### **Konu 14**

Suda boğulmalarda temel ilk yardım

**Konu 15**

Göz problemleri ve yaralanmalarında temel ilk yardım

**Konu 16**

Hayvan ve böcek ısırıkları ve sokmalarında temel ilk yardım

**Konu 17**

Ateşte temel ilk yardım

**Konu 18**

Havalelerde temel ilk yardım

**Konu 19**

İlk yardımda enfeksiyon kontrolü

**Konu 20**

Temel ilk yardım çantası

**Ek**

Temel yaşam desteği

## KONU 1

### İLK YARDIMIN İLKELERİ

#### Öğrenim Hedefleri

Bu konunun tamamlanmasından sonra gönüllüler aşağıda listelenmiş olan becerilere sahip olacaklardır:

- İlk yardımı tanımlayabilme
- İlk yardım yönetiminin 4 ilkesini listeleme
- İlk yardım hareketinin 4 adımını tanımlama
- Hasta ya da yaralı kişiyi ne zaman ve nasıl sevk edeceğini açıklama
- Yaralı kişinin bulunduğu durumun nasıl değerlendirileceğini örneklerle gösterme

#### Ana Öğrenme Noktaları

1. İlk yardım, profesyonel tıbbi yardım ya da ekip ulaşana kadar hasta ya da yaralı kişiye verilen acil destektir.
2. İlk yardım müdahalesinin 4 ilkesi şunlardır:
  - a. Sakin ol. Kendin için, yaralı için ya da olay yerindeki kişiler için risk alma
  - b. Kişiye güvenli geçiş vermek için durumu yönet
  - c. Kişiyi değerlendir
  - d. Yapacaklarını paniklemeden adım adım yap
3. İlk yardım uygulaması için 4 adım şunlardır:
  - a. Yaralının durumu ve olay yerinin güvenliğini değerlendir
  - b. Değerlendirmeni esas alarak ilk yardım müdahalelerini planla
  - c. İlk yardım uygula ve psikolojik destek ver
  - d. Yaralıyı gözle ve ilk yardımın etkilerini değerlendir

#### Önerilen Aktivite Planı

Konunun tamamlanması, gönüllülerin sayısı ve tartışma zamanına bağlı olarak yaklaşık 40 ile 70 dakika alabilir.

I. Giriş	konun özetinin kısaca aktarımı	10-20 dakika
II. Demonstrasyon dakika	ilk yardım müdahalesinin planlanması, uygulanması ve değerlendirilmesi için adımların eğitici tarafından Demonstrasyon i	20-30
III. Anlaşılanı kontrol et	kendi kendini değerlendirme	10-20 dakika

#### Materyal ve Hazırlık

- Konu özetindeki bilgileri kullanarak sunum hazırlama

- Flipchart'a ilk yardım müdahalesinin 4 ilkesini hazırlama
- Flipchart'a ilk yardım müdahalesinin 4 ilkesini hazırlama: tespit etme, plan, uygulama, değerlendirme
- İçinde soruların bulunduğu bir kutu

## **Konu Özeti**

İlk yardım, profesyonel ya da tıbbi yardım olay yerine ulaşana kadar hasta ya da yaralı kişiye verilen acil destektir. İlk yardım aşağıda listelenmiş olan maddeleri içerir:

- Bir hastalığı ya da kazayı önlemek
- Acil sağlık için hazırlık yapmak
- Acil sağlık desteği duyan kişi, hasta, ve yaralı için ilk müdahaleyi sağlamak
- Psikolojik destek sağlamak

İlk yardımın amaçları:

- Güvenliği sağlamak
- Yaralının/hastanın içinde bulunduğu durumu değerlendirmek
- Yardım getirmek
- İlk yardım uygulamak

## **İlk Yardım Müdahalesinin 4 İlkesi**

İlk yardım müdahalesinin ilkeleri, en yakın tıbbi yardım ulaşana dek hasta/yaralı kişinin durumunun sabit kalmasını amaçlayan düzenli eylemlerden oluşur.

Bu dört ilke:

1. Sakin ol. Kendin için, yaralı için ya da olay yerindeki kişiler için risk alma
2. Kişiye güvenli geçiş vermek için durumu yönet
3. Kişiyi değerlendir
4. Yapacaklarını paniklemeden adım adım yap

İlk yardımın nasıl yapılması gerektiği olaya, olay yerindeki şartlara, olayın gerçekleştiği çevre koşullarına, materyal ve araç-gerecin ulaşılabilirliğine göre değişir. İlk yardım çok kısıtlı ya da yeterli araç-gereç olmadan da yapılabilir. Her şeye rağmen, ilk yardımın 4 ilkesinin nasıl tatbik edileceği değişmez.

## **İlk Yardım Müdahalesi İçin 4 Adım**

### **TESPİT ETME**

#### **Durumu tespit et ve tehlikeleri gözden geçir**

- Kişiye müdahale etmeden önce güvenliği sağla
- Durumun olayı izleyenler, diğer insanlar, yaralılar ve kendi açıdan güvenilir olduğundan emin ol

#### **Kişinin içinde bulunduğu koşulları tespit et**

- Kişinin kanaması ya da boğulması mı söz konusu? Bu gibi durumlarda, uygun ve acele davran

- Kişinin bilinci açık mı?
- Kişi nefes alıyor mu?
  - o Hava yolunu açmak için kişinin kafasını eğ ve çenesini kaldır
  - o Nefesi kontrol etmek için bak, dinle ve hisset
  - o Şayet kişinin bilinci açık değilse, temel yaşam desteği için talimatları izle

### **Yaralanmaları tespit et**

- Omurga yaralanmalarını tespit et. Şayet kişinin bilinci açık değilse, sırt, baş ve uzuvlarını hareket ettiremiyorsa
  - o Kişinin boynunu ve sırtını koru
  - o Çok gerekli olmayan hallerin dışında kişiyi hareket ettirme
  - o Göğüs ağrısı, yara, yanık gibi önemli halleri tanımla

### **Psikolojik travma ya da şok belirtilerini tespit et**

- Şok durumu hiçbir incinme işareti olmaksızın gelebilir
- Trafik kazaları ve hastalıkları da içeren bütün durumlarda, kişinin kendisi ve/veya yakın akrabaları psikolojik ilk yardımı göz önünde bulundurmalı

## **PLANLAMA**

### **Yardım çağırma**

- Yardım çağır ya da profesyonel/tıbbi yardım çağırması için etraftaki birine söyle

### **İlk yardım müdahalesini planla**

- Temel ya da ilk değerlendirmeyi baz alarak profesyonel ilk yardım olay yerine ulaşana kadar neler yapacağını planla
- Hangi becerilere sahip olduğun ve ne bildiğine dayanarak, ne derece yardım edeceğini belirle
- Bir gönüllü olarak kendi güvenliğini garanti et:
  - o Kişinin vücut sıvısı ya da kanı ile kontakten kaçın
  - o Ağır kaldırmaktan kaçın

## **UYGULAMA**

### **İlk yardım uygula**

- İlk değerlendirmeyi baz alarak spesifik incinmeler ve hayati tehlike yaratan acil durumlar için ilk yardım yap
- İlk yardım ekipleri olay yerine geç gelecekse kırık/incinmelere müdahale etme
- Güvenliği sağla ve yardım için bekle

### **Psikolojik ilk yardım uygula**

- Kişiyle ve aile ile konuş
- Yaralı ya da yakınlarını kişinin durumu ve neler yapıldığı hakkında bilgilendir

## **Şayet gerekliyse, taşıma ya da nakil için yaralıyı hazırla,**

- Yaralı olan yerleri sar ve kırık/incinmiş uzuvları (kol, bacak, vb.) hareket ettirme
- Şayet mümkünse kırılan kemikleri eski yerlerine oturtmaya çalışmadan, buldukları pozisyonu koruyarak atele al
- Yaraya saplanmış olan yabancı cisimleri çıkarmaya çalışma, saplanmış olan cismin pozisyonunu koruyucu bandajla ya da ulaşabildiğin herhangi bir bez/kıyafetle sabitle,
- Yanındaki insanların yardım edip edemeyeceğini sor
- İçinde olduğun şartlara bağlı olarak, yaralı kişiyi nakil etmek için temel bir sedye bulmak ya da yapmak gerekli olabilir
- Yaralı kişiyi dikkatlice ve acele bir şekilde en yakın sağlık merkezi, hastane ya da kliniğe ulaştır
- Şayet gerekliyse kişiye refakat et

## **DEĞERLENDİRME**

### **İlk yardım uygulamalarını değerlendir**

- Tıbbi ya da profesyonel yardımın ne zaman ulaşacağını kontrol et
- Olay yeri güvenliğini kontrol et. Güvenli değilse, kişiyi yardım alarak ve mümkün olduğunca dikkatli bir şekilde taşımayı göz önünde bulundur
- İlk değerlendirmede yaptığın uygulamaları tekrar kontrol et
- Yapılan bandajın/sargının hala doğru yerde olduğundan ve kanamanın durduğunu kontrol et. Eğer değilse, kanayan yerin üzerinde olan bezi/örtüyü/kıyafeti kıpırdatmadan üzerine baskı yapabileceğin başka bir bezi koy ve baskı yap
- Şayet kişi bilincini kaybederse temel yaşam desteğini uygula
- Yaralı/hastayı profesyonel ekipteki kişiye teslim et
- Bakımı sağlayacak olan hastane/klinik/sağlık merkezini araştır
- Kişinin ailesini ya da akrabalarını bilgilendir

## **EĞİTİMCİ NOTLARI**

### **I. Modül 4'e Giriş 10-20 dakika**

1. Katılımcı/gönüllüye hoş geldiniz diyerek başlayın
2. Konu başlığını ve modül 4'ün hedeflerini belirt. Ünite hedefleri, Öğrenim Hedefleri ve katılımcı beklentilerini tekrar gözden geçir. Temel konular ve seçilmiş olan opsiyonel konular hakkında kısaca bilgi ver.
3. İlk yardım eğitiminde CBHFA uygulamaları ve Ulusal Kızılay ve Kızılhaç Dernekleri ilk yardım sertifikasyon kursu arasındaki farkı açıkla.

### **Eğitimci için ipucu**

Her bir konunun ne zaman ve nasıl öğretileceğini açıklayarak, katılımcılarla yaptığın plan hakkında fikir birliğine varmayı isteyebilirsin.

4. Konunun özetini içeren kısa bir açıklama yap

## **Eğitimci için ipucu**

Kendin tecrübe ettiğin ilk yardım uygulamalarına ilişkin kişisel örnekler vermeyi ve ilk yardım müdahalesinde hangi adımların izlenmesi gerektiğini söyleyebilirsin.

5. Katılımcıların sorularına cevap ver
6. Eğitim süreci boyunca katılımcı sorularını destekle. Katılımcıların sormak istedikleri soruları soru kutusuna atabileceklerini ve ayrıca sorularını kağıda da yazabileceklerini açıkla. Sorular her konunun sonunda gözden geçirilecek ve konuşulacak.

## **II. Demonstrasyon**

### **20-30 Dakika**

1. Hazırlanan flip-chartı kullanarak ilk yardımın 4 müdahalesini tekrar açıkla.
2. Hazırlanmış flip-chart'ı kullanarak ilk yardım uygulaması basamaklarını tanımla.
3. Katılımcılardan hangisinin sınıfın önüne gelerek bilincini kaybetmiş yaralı/hastanın rolüne girmek istediğini sor.
4. Aşağıdaki senaryoyu açıkla.
  - Evine doğru yürürken karşıdaki yaşlı adamın bilincini kaybetmiş bir şekilde yolun yan tarafında yerde yattığını görüyorsun.
5. Katılımcılara ilk önce ne yapmaları gerektiğini sor. İlk yardım uygulamasının değerlendirme basamağını ilgilendiren bütün cevaplara izin ver.
6. Durumu ve kişiyi nasıl değerlendireceğini örneklerle göstererek açıkla.
7. Değerlendirmen esnasında yaralı/hastanın nefes aldığı ve gözle görülebilir kırılma/burkulma/incinme belirtileri göstermediğine karar verdiğini açıkla.
8. Katılımcılara daha sonra ne yapmaları gerektiğini sor.
9. Bir ilk yardım müdahalesinin planlanması ve yardımın getirilmesinin sağlanması konusunda gelen her türlü cevaba müsaade et.
10. Diğer birçok insanın yardım etmeye geldiğini açıkla. Katılımcılara daha sonra ne yapmaları gerektiğini sor. Hasta/yaralının nakline ilişkin hazırlık yapılması hakkında gelen tüm cevapları kabul et.
11. Katılımcılara olay yakınınızda cereyan etseydi hasta/yaralıyı nereye götürürdünüz diye sor.
12. Hasta/yaralının profesyonel yardım alabileceği sağlık merkezine ya da kliniğe, yerel hastaneye güvenli bir biçimde taşınmak zorunda olduğunu açıkla. Katılımcılara bundan sonra ne yapmaları gerektiğini sor. İlk yardım müdahalesinin değerlendirme basamağına karşılık gelen bütün cevapları kabul et.
13. Gönüllülere katılımları için teşekkür et. İlk yardım müdahalesinin basamaklarına çok temel bir örnek olduğunu belirterek katılımcıları bilgilendir. Bu modül içindeki her bir konuya değindikçe, ilgili dört adımı da uygulayacaklarını açıkla.



### III. Anlaşıp anlaşılmadığının kontrolünü yap

#### 10-20 Dakika

1. Gönüllülere katılımcı el kitabında bulunan birinci konudaki ana öğrenme noktalarının tekrar gözden geçirilip geçirilmeyeceğini sor.

#### Eğitimci için ipucu

Temel öğrenme noktalarını kendi sözcükleriyle ifade etmelerinin gereğini sormayı isteyebilirsin.

2. Katılımcılara, katılımcı el kitabında bulunan birinci konuyla ilgili olarak ne anlayıp anlamadıklarının kontrolünü yapmak için, gruplar halinde çalışıp çalışmayacaklarını sor. Katılımcılara kendi kendini değerlendirmenin, konu hakkında ne anladıklarının kontrolü olduğunu hatırlat.
3. Herkese tamamlanması için yeteri kadar zaman ver.

#### Eğitimci için ipucu

Şayet katılımcılardan önemli bir kısmı okuyup yazamıyorsa, soruları yüksek sesle okumayı deneyebilirsin ve katılımcılara cevaplarını sözlü olarak paylaşmaları için izin verebilirsiniz. Şayet birkaç katılımcı okuyup yazamıyorsa, bireysel olarak sorulara yardım et ve cevapları sana söylemeleri için onları yüreklendir.

4. Katılımcıların yanıtlarını paylaşmaları için sorular sorarak verilmiş olan cevapları kontrol et.

#### Cevap Anahtarı

##### 1. İlk yardım nedir?

İlk yardım, profesyonel tıbbi yardım ya da ekip ulaşana kadar hasta ya da yaralı kişiye verilen acil destektir.

##### 2. İlk yardım yönetiminin 4 ilkesi nedir?

- a. Sakin ol. Kendin için, yaralı için ya da olay yerindeki kişiler için risk alma
- b. Kişiye güvenli geçiş vermek için durumu yönet
- c. Kişiyi değerlendir
- d. Yapacaklarını paniklemeden adım adım yap

##### 3. İlk yardımın 4 adımı nedir?

- a. Yaralının durumu ve olay yerinin güvenliğini değerlendir
- b. Değerlendirmeni esas alarak ilk yardım müdahalelerini planla
- c. İlk yardım uygula ve psikolojik destek ver
- d. Yaralıyı gözle ve ilk yardımın etkilerini değerlendir

5. Doğru cevap veren katılımcıları tebrik et.

6. Bir sonraki oturum (eğitim) için süreyi tespit et.

7. Katılımcıları öğrendiklerini paylaşma konusunda cesaretlendir.

## KONU 2

### PSİKOLOJİK İLK YARDIM

#### Öğrenim Hedefleri

Bu konu tamamlandığında katılımcılar;

- Psikolojik ilk yardım ihtiyacının farkına nasıl varılacağını açıklamak
- Duygusal sıkıntı ve şok belirtilerinin nasıl fark edileceğini açıklamak
- Stres belirtilerinin nasıl fark edileceğini açıklamak
- Psikolojik yardımın 4 unsurunu tartışmak
- Psikolojik ilk yardımı sağlamak için atılabilecek adımları tartışmak
- Katılımcıların akran yardımı ve endişe unsurlarını belirlemek

#### Ana Öğrenme Noktaları

1. Psikolojik ilk yardım
2. Psikolojik ilk yardım birisi şoktayken ya da uzun süreli stres altındaysa gereklidir.
3. Şiddet içeren duygular ya da kafa karışıklığı ve umutsuzluğu içeren duygusal çökkünlük belirtileri
4. Psikolojik ilk yardım gerektiren durumlar:
  - a. Yakınlaş ve güven oluşturun
  - b. Dikkatlice dinle
  - c. Duyarlılığını koru
  - d. Özen göster ve pratik yardım sağla

#### Önerilen Ana Hat Aktiviteleri

Bu konunun bitirilmesi, tartışma miktarı ve katılımcı sayısına bağlı olarak, takriben 90-130 dakika alacaktır.

<b>I. Giriş</b>	Konu özetinden kısa bir sunum yap	20-30 dakika
<b>II. Örnek Olay</b>	Katılımcılar psikolojik ilk yardımın verilmesiyle ilgili olan 3 örnek olayı tartışacaklar.	30-45 Dakika
<b>III. Rol Oyunu 1&amp;2</b>	Katılımcılar akran desteği ve ilk yardıma ilişkin kişinin psikolojik reaksiyonları hakkında 2 senaryoyu canlandıracaklar.	30-40 Dakika
<b>IV. Kapanış</b>	Eğitim oturumunu kapat ve sorular için zaman ver.	10-15 Dakika

## **Eğitim Materyalleri ve Hazırlık**

- Konu özetindeki bilgileri kullanarak kısa bir sunum hazırla.
- Psikolojik ilk yardımın 4 ilkesi ile ilgili yazı tahtasını hazırla.
- İkinci aktivite için önerilen örnek olaylara göz at. Bunları katılımcı grubun özelliklerine göre de değiştirebilirsin. Şayet katılımcıların okuma ile ilgili bir sıkıntısı yoksa, örnek olayları 3 parça kağıda yazabilirsin.

## **Konu Özeti**

Psikolojik ilk yardım Kızılhaç ve Kızılay Hareketi ile yaygınlaşan desteğin temel taşıdır ve bütün ilk yardım prosedürleri içinde göz önünde bulundurulmalıdır. Desteğin diğer birçok formu için bir başlangıç noktası olabilir.

Psikolojik ilk yardım, hasta/yaralıya olay yerinde her türlü desteğin verilmesi, pratik bilginin ulaştırılması, saygı, ilgi, alaka, empati gösterilmesi ve güvenin sağlanması ile ilgilidir. Psikolojik ilk yardıma ihtiyaç duyabilecek hasta/yaralı; herhangi bir kazadan sağ olarak kurtulanları, olaya tanıklık edenleri, endişe içinde olanları ve yardım çağırısı yapanları içerir. Psikolojik ilk yardıma ihtiyaç doğuracak olaylar; felaket, hastalık, kaza ve kargaşa/karışıklık gibi tehlikeli durumların bütün çeşitlerini içerir.

## **Bir kişinin kritik bir durumla mücadele etmesi durumunda ne olur?**

Herhangi biri şoktaydı, kriz geçiriyorsa ya da uzun süreli stres altındaysa, bu kişi oldukça savunmasız olabilir ve söyleneni ya da yapılanı kolaylıkla yanlış anlayabilir. Kişinin zaman kavrayışı bozulmuş olabilir, düşünme yetisi konusunda bir takım problemleri var olabilir ve normal zamanlarda davrandığı gibi davranmayabilir. Kişi şiddetli duygulanım, duygusuzluk durumu ya da umutsuzluk hallerini yaşayabilir. Bu tip durumlarda psikolojik ilk yardım gereklidir.

Genel anlamında, kişi kendisini daha güçlü hissedip, doğru düşünme yetisini daha iyi kullanıp, kendi kendine yetebilene kadar; kişiyle empati kurmak, ona yakınlık göstermek, çevresinin de güvenliğini sağlayarak yardım etmek, problemler ve sıradan ihtiyaçlarla başa çıkmak önemlidir. Bu çok farklı ortamlarda uygulanır: bir felaket durumunda, ev ziyaretleriyle bağlantılı olarak, ilk yardım yapıldığında, telefon aracılığıyla, bilgisayar aracılığıyla verilen online destekle ya da diğer durumlar ve destekleyici gruplar yardımıyla.

## **Psikolojik İlk Yardımın 4 Unsuru**

1. Samimi ol. Bunalıma giren bir kişi hayata karşı temel güven ve emniyet duygusunu geçici olarak kaybeder. Gönüllüler söz konusu güven ve emniyet duygusunu yakın davranarak yeniden inşa edebilir ve diğer kişinin korku ve endişeleri ya da uçlardaki duygularını göstermesiyle tehlikeli bir durum arz etmeyebilir.
2. Dikkatlice dinle. Dikkatlice dinlemek için zaman ayırmak, zor bir zamanında kişiye yardım etmek için, acele etmeden dinlemek ve kişinin konuştuğu konu hakkında

bir takım sorular sorarak kişiyi aktif dinlediğini göstermek önemlidir. Bir kaza esnasında çok fazla zaman olmayabilir, fakat acil durum personeli olay yerine varana kadar dinlemek ve kazaya uğramış kişi için orda olduğunu hissettirmek önemlidir. Birçok insan için, müdahale etme araya giren, istenmeyen bir şey gibi görülebilir.

3. Duyguları kabul et. Ne söylendiğini ve etkilenmiş kişinin olay hakkındaki yorumlarını aklında tut. Hissettiklerini onayla ve saygı duy. Gerçek bilgiyi ve etkilenmiş kişinin olayların gelişimine ilişkin algısını düzeltme. Şiddetli bir duygusal patlamayla karşılaşmaya hazırlıklı ol. Kişi yardımı reddedebilir ve hatta bağırabilir. Kişinin neler olduğu hakkında konuşmaya ihtiyaç duyabileceği olaylar açısından iletişimi sürdürmek ve şu anki aldatici görünüşünün ötesini görebilmek önemlidir. Böyle bir durumda, kişi olay yerinden sessizce uzaklaşmak isteyebilir, kişinin bu hareketi bulunduğu ortamda yardıma ihtiyacı olduğunu belirten işaretlerdir.
4. Genel ilgi göster ve pratik yardım yap. Herhangi biri krize girdiğinde, şayet diğer kişi pratik uygulamalarla yardım ederse yapılabilecek en iyi yardım bu olur. Yardıma ihtiyacı olan kişinin tanıdıklarından biriyle kontak kur, çocuklarına bakılması için bir düzenleme yap ya da kişiyi evine veya tıbbi yardım alacağı bir yere bırak. Bu basit yardım şefkat ve özen göstermenin bir yoludur. Olaydan etkilenmiş kişinin isteklerine önem ver. Kişinin gerçek anlamda ihtiyacı olandan daha fazla sorumluluk yüklenmekten kaçın.

### **Acil Psikolojik İlk Yardım**

Bireyin kritik bir olay neticesinde acil desteğe ihtiyaç duyduğu bir durumda, aşağıdaki basamaklar takip edilebilir:

1. Zarar görmüş kişiyle kendini tanıtarak ve bir yardımcı önererek kontak kur.
2. Bütün olası durumlara karşı, zarar görmüş kişiyi stres içeren durumlardan uzak tut.
3. Zarar görmüş kişinin maruz kalacağı ses, koku ve istenilmeyen/kötü manzarayı kısıtla.
4. Zarar görmüş kişiyi medyadan ve olaya seyirci olanlardan kuru.
5. Zarar görmüş kişiye alkol içermeyen uygun içecek ve yiyecek ver.
6. Herhangi birinin zarar görmüş kişiye sürekli refakat edeceğinden emin ol.
7. Zarar görmüş kişiye; ne olduğunu, ne yaptığını, ne hissettiğini sor ve yaşamış oldukları hakkında konuşmasına izin ver.
8. Konuşmak istemez ise konuşmaya zorlama.
9. Zarar görmüş kişiye, tüm tepkilerinin normal olduğuna dair güvence ver.
10. Şayet gerekliyse zarar görmüş kişiye karar alması konusunda yardımcı ol.
11. Zarar görmüş kişiye gidebilecek bir yeri olup olmadığını sor. Eğer yoksa sığınabilecek bir yer bulmasına yardımcı ol.
12. Zarar görmüş kişiye onunla kalabilecek birisinin olup olmadığını ya da eve vardiktan sonra konuşabilecek birisinin olup olmadığını sor. Şayet yoksa diğerleriyle ya da aile üyelerinden biriyle kondağa geçmesine yardımcı ol.
13. Belirli kaynakların nerede ve nasıl bulunduğu dair eksiksiz, doğru bilgiyi ver.



## Gönüllünün Kendini Koruması

Kendini koruma, diğerlerine etkin bir biçimde yardım etmek gereken önkoşuldur.

- Bazı tepkilerin normal ve kaçınılmaz olduğunu, bu tipteki duyguların da korku ve tuhaf duygulanımları ortaya çıkardığını hatırla.
- Gerilime karşı uyanık ol, bilinçli bir şekilde rahatlamayı dene ve yeteri kadar uykunu al.
- Acil durumla ilgili olarak duyguları ya da düşünceleri tanımla ve biriyle konuş.
- Diğerlerinin ne söylediğini dinle ve olay hakkında düşün. Bu durum diğerlerini de etkileyebilir ve onlar fayda sağlayacak görüşlerini paylaşabilir.
- Kendine çok iyi bak, iyi ye, alkol ve sigara kullanımını kısıtla ve gerginliğini atmak için egzersiz yap.
- Yaratıcı ol. Çizim yap, boya, yaz, müzikle uğraş. Kendin için sağlıklı olan çıkış yolunu araştır. Bazı zamanlarda duyguları açıkça ifade etmek, konuşmak daha kolay olur.
- Kaygılı ve endişeli hissettiğinde ya da uyku bozuklukları gösterdiğinde, bunları güvendiğin biriyle paylaş. Uykuya yatmadan önce kafein almaktan kaçın. Uyumayı planladığın saatten 1 saat önce yatağa gir ve rahatlamayı dene.
- Zor bir olaydan sonra talep edilen işlere yoğunlaşmakta zorlanıyorsan, rutin olarak yaptığın işleri yapmaya devam et. Şayet yeterli bilgiye sahiplerse, seni daha iyi anlayabilecek olan iş arkadaşlarını ya da yöneticileri uyar.
- Ne olduğu ile ilgili sürecin zaman aldığını hatırla. Zorluk ve hayal kırıklığı yaratabilecek mükemmeliyetçilik gerektiren beklentilerden kaçın.
- İlaç kullanmaktan kaçın. Zorluklarla birkaç haftadan sonra hala başa çıkamıyorsan profesyonel tavsiye alabileceğin birilerini araştır.

## **Akran Desteği**

Desteğin anlamı aynı düzeyde olan bir kişinin akranına destek vermesidir. Buna ihtiyaç duyulabilir çünkü kişinin stres tecrübesi olabilir ya da kişi içinde bulunduğu duruma tepki veriyor olabilir ya da kişinin içinde bulunduğu ortam hayli stresli olabilir.

Akran desteği için prensipler, genelde destekleyici iletişim ve psikolojik ilk yardım gibi aynıdır. Adından da belli olduğu gibi, akran desteği sadece destek verir ve bir rehberle dönüşmez. Akran destekleyiciler kısa süreli yardım yaparlar. Onlar asla profesyonel yardım veren ekiplerin yerine konmazlar. Akran desteğinin avantajı, desteğin konuyu bilen ve hızlı bir şekilde yardım edebilen bir şahıştan gelmesidir. Akran desteğinin ana unsurları şunları içerir:

- İlgı, empati, saygı, güven
- Aktif dinleme/iletişim
- Açık roller, takım çalışması, işbirliği, problem çözme
- İş tecrübesinin münazarası

## **Gönüllü akranlara destek olma**

- Sırdaşlığını koru. Akran desteğinin çok önemli bir basamağı sır tutmaktır. şayet sırdaşlık bozulursa takımın dürüstlüğü sorgulanır. Bir akran destekçisi ilgili meslektaşlarından ya da diğer gelen gönüllülerden gelen soruları kabul eder. Gönüllüleri ve meslektaşları şefkatle kucakla ve zarar görmüş kişiyle doğrudan doğruya konuşmasını öner.
- Hazır bulun. Stresli bir olayı yaşamış olan kişi yapılan yardımı hoş karşılar. Zarar görmüş kişiye yakın dur ve konuşmak için hazırlıklı ol.
- Durumu yönet ve imkânları sapta. İlk adım olarak, şayet gerekliyse, hızlı bir şekilde yerini hasta/yaralının yerini tayin ederek yardım et, kendini medyadan ve seyircilerden koru ve zor durumu tecrübe edinmiş kişiye sesten ve strese sokan görüntülerden koru.
- Her kim yardım ettiyse, fiziksel yaralanmalara eşlik etmek için bir doktor, aile ya da arkadaşlarından birisini hasta/yaralının yanına yerleştir.
- Bilgi ver. En önemli yollardan birisi, olay hakkında doğru ve yansız bilgi edinmek için, kişiye kazanmaktır. Bu bilgi, zarar görmüş kişinin olayları daha idare edilebilir bir bakış açısından değerlendirmesine müsaade eder.
- Kişinin kendi kendini kontrol etmesini sağlaması için yardım et. Bir kurban ya da hasta olarak değil, kişinin meslektaşi olarak onu uyar. Karar alınma sürecinde destek ver, alınan karara saygı duy. Araya girme ve kişinin duygularını açıklamasına izin ver.
- Cesaret ver. İnsanlar stres altında olduğunda kendilerine güvenleri ve saygıları zedelenebilir. Suçu tecrübe etmeye ve birbirlerini kıskanmaya eğilimli olurlar. Özellikle suç yanlış tarafa çekildiğinde, diğer açıklamaları cesaretlendirmek ve daha pozitif bir bakış açısı sağlamak önemlidir. Alternatif açıklamaları ve düşünceleri cesaretlendirmek, konunun tartışmasını yapmayı denemeye göre en iyi olanıdır.

## **Eğitimci Yönerge**

### **I. Psikolojik İlk Yardıma Giriş 20-30 Dakika**

1. Eğitime gelen gönüllülere hoş geldiniz de.
2. Bir önceki eğitim oturumunun bir sonucu olarak, gönüllülere evlerinde ve içinde buldukları toplumda neleri yaşadıklarını sor.
3. Aktif bir sunum yapmak için konu özetindeki bilgiye değin.
  - şok belirtileri, duygusal endişe ve stres
  - psikolojik ilk yardımın 4 unsuru
  - psikolojik ilk yardım
  - gönüllülerin kendine dikkat etmesi
  - akran desteği
4. Gönüllülerin sorularını cevapla.

### **Eğitimci için ipucu**

Bu konu gönüllülerden gelen birçok soruyu teşvik edebilir. Bir kolaylaştırıcı olarak, kendi tecrübelerinizi paylaşmak yardım edici olabilir. Bununla birlikte bütün sorulara cevap verebilirsin. Başka bir eğitimde sorular için soru kutusu kullanmayı göz önünde bulundurabilirsin.

5. Eğitim süresince kişileri soru sormaya cesaretlendir. Grup içinde soru sormayla ilgili sıkıntılar varsa, sorularını yazabilmeleri için kağıt kullanmalarını ve soru kutusuna atmalarını açıkla.

### **II. Örnek Olay Tartışması 30-45 Dakika**

1. Gönüllüleri 3 gruba ayır ve her gruptan bir grup lideri atamalarını söyle.
2. Her gruba farklı bir örnek olay ver ve sorulara verilen cevapları tartışıp tartışmayacaklarını sor.

### **Eğitimci için ipucu**

Gönüllülerin çoğunluğu okuma ve yazma yetisinden yoksunsa, örnek olayları oku ve her gruba soru yönelt.

### **Rol Oyunu 1**

Yaşadığın yerde 10 yaşındaki bir kız çocuğunun yanlışlıkla bacaklarının tamamı kaynar su ile yanıyor. Çocuk şiddetli bir acı ile ağlıyor. Çocuğun annesi oldukça üzgün çünkü, bu durumdan kendini sorumlu hissediyor.

- Acil olarak nasıl bir psikolojik yardım yaparsın?

- Çocuğa ve uzun bir süreliğine ailesine verebileceğin psikolojik ilk yardımın diğer ilkeleri nelerdir?
- Kendine dikkat etmek/kendi güvenliğini sağlamak için ne yapabilirsin?
- Arkadaşların ya da kader birliği yaptığın insanlar seni nasıl destekleyebilir?

## **Rol Oyunu 2**

Bir otobüs kazasında yaralanmış olan insanlara ilk yardım uygulamak için çağrıldınız. Olay yerine vardığınızda çok yönlü kırıkların olabileceği dikkatinizi çekti. Bir kişiye temel yaşam desteği verdiniz fakat kişi öldü. Ölen kişinin ailesi de yara almış durumda. Ayrıca kırıkları var.

- Aileye ve otobüste bulunan diğer kişilere ne gibi bir psikolojik ilk yardımda bulunursunuz?
- Uzun bir süreliğine verebileceğin diğer psikolojik ilk yardım ne olabilir?
- Kendine dikkat etmek/kendi güvenliğini sağlamak için ne yapabilirsin?
- Arkadaşların ya da kader birliği yaptığın insanlar seni nasıl destekleyebilir?

## **Örnek Olay 3**

Bulduğun yerde bir felaket yaşandı. Komşularından birçoğu yaralandı, bazıları öldü ve birçoğu da yaşadıkları yerleri kaybetti. Gönüllü olarak birçok gün çalıştın ve çok yoruldun.

- Komşularına ne gibi bir psikolojik ilk yardımda bulunursunuz?
- Komşularına gelecek birkaç ay için ne gibi bir psikolojik ilk yardım verebilirsin?
- Kendine dikkat etmek/kendi güvenliğini sağlamak için ne yapabilirsin?
- Arkadaşların ya da kader birliği yaptığın insanlar seni desteklemek için ne yapar?
- Arkadaşların ya da kader birliği yaptığın insanları desteklemek için sen ne yaparsın?

## **Eğitimci için ipucu**

Bunlar tartışmak için zor konular olabilir. Her gruba destek vermek için eğitimin verildiği salonda dolaş.

2. Grup tartışması için zaman tanı.
3. Gruplar hazır olduğunda grup liderine, grupların vardığı sonuçlarla ilgili olarak tartışma konuları hakkında kısa bir sunum yapıp yapmayacağını sor.
4. Her grup sunumunu bitirdikten sonra diğer gruplardan gelen geri bildirimleri al.

### **III. Rol Oyunu 15-20 Dakika**

1. Gönüllüleri 3 gruba bölün.
2. - Her gruba psikolojik ilk yardımı ilgili pratik yapmak isteyip istemediklerini sorun ve aşağıda yer alan rolleri sırayla oynamalarını sağlayın:
  - Yanan evden kurtarılmış bayan
  - Bayana psikolojik ilk yardım veren gönüllü



- Gözlemci, psikolojik ilk yardımın 4 unsurunu bakarken diyaloglardan notlar alır.
3. Pratik yapmaları için şans verilen her gruptaki 3 katılımcıya aşağıda yer alanları tartışmaları için sorun:
- Gözlemci psikolojik ilk yardımın 4 unsuruna dayanarak diyalogu nasıl tecrübe etti?
  - Psikolojik ilk yardım verilen kişi kendini yardım edilmiş hissetti mi?
  - Yardım yapılan kişiye yeteri kadar destek vermek zor muydu? Cevabınız evet ise neden?

#### **IV. Rol Oyunu 2 15-20 Dakika**

1. Aynı küçük gruplarda aşağıdaki rolleri içeren bir ikinci senaryoyu oynamak için birkaç saniye ver.
  - Bir kişinin hayatını kurtarmayı denemiş fakat başaramamış gönüllü
  - Arkadaş desteği veren bir meslektaş
  - Diyaloglardan notlar alan gözlemci
2. Üç gönüllüye pratik yapmaları için şans tanındıktan sonra aşağıdaki soruları tartışmaları için sorun?
  - Zarar görmüş gönüllü nasıl etkilendi?
  - Meslektaşın zarar görmüş kişiyi nasıl destekledi?
  - Gözlemci diyalogla ilgili olarak ne notu aldı?

#### **V. Kapanış 10-15 Dakika**

##### **Eğitimci için ipucu**

Bu konudaki aktiviteler duygusal anlamda keyif bozucu olabilir. Eğitim sezonunu yaşanan sorunlara değinerek ve olumlu temennilerle bitirmek önemlidir.

1. Katılımları için grubu tebrik et.
2. Gruba her soruyu sorun.
3. Katılımcı gruba, bu modülde yer alan ilk yardım konularının pek çoğunda psikolojik ilk yardımı uygulamak için fırsatlarının olacağını açıkla.
4. Kriz ve buhran anlarında psikolojik destek sağlamada, Kızılhaç ve Kızılay gönüllülerinin değeri ve önemini pekiştir.
5. Gönüllüleri öğrendiklerini bağlı buldukları aile üyeleriyle paylaşmaları için cesaretlendir.

## KONU 3

### TEMEL YAŞAM DESTEĞİ (Bölüm I)

#### Öğrenim Hedefleri

Bu konunun sonunda gönüllüler:

- Nefes alan fakat bilincini kaybetmiş bir yetiškine yapılan temel yaşam desteğinin basamaklarını örneklerle açıklamak
- Kişiyi kurtarma pozisyonunu örneklerle göstererek açıklamakla ilgili becerileri göstereceklerdir.

#### Ana Öğrenme Noktaları

1. Bulduğun alan kendin ve zarar görmüş kişi için güvenli değilse, kişiyi güvenli olan bir yere taşı.
2. Kişi yüzükoyun yatıyorsa ve temel yaşam desteğine ihtiyacı varsa, kişiyi sırtüstü çevir.
3. Kişi nefes alıyorsa, hava yolu açıksa ve bilincini kaybetmişse, kişiyi kendine doğru çevir ve üstte kalan elini ön tarafına koy (koma pozisyonu).

#### Önerilen Aktivite Planı

Tartışma sıklığı ve gönüllü sayısına bağlı olarak, konunun tamamlanması takriben 80 ila 125 dakika alacaktır.

I.	Giriş	Konu özetini kısaca sun.	20-30 Dakika
II.	Sunum	Eğitimci yetişkin, bebek ve çocuk için bilinçleri kapandığında fakat nefes alıyorsa koma pozisyonu nasıl verileceğini göstermesi	15-25 Dakika
III.	Uygulama	Gönüllülerin koma pozisyonunu uygulaması	30-45 dk
IV.	Gözden Geçirme	Gönüllü takımlar konu içeriğinden birbirlerine sorular sorarlar.	15-25 Dakika

#### Materyaller ve Hazırlık

- Konu özetindeki bilgileri kullanarak kısa bir sunum hazırlayın.
- Temel yaşam desteğinin ABC'si ile ilgili flip-chart hazırlayın:
  - Cevap vermeyen hasta yaralıları belirleyin
  - Yardım edin
  - Şayet bilinci açık değilse, kişiyi koma pozisyonuna getirin.

#### Hava Yolu

- Baş çene pozisyonu vererek hava yolunu açın.

#### Solunum

- Solunumunun olup olmadığını belirle (10 saniye verin). Hasta/yaralının göğsü inip kalkıyor mu bak, solunumunun sesini dinleyin ve yanağını uygun pozisyona koyarak nefesini hisset.
- Şayet kişi normal solunum yapıyorsa, kişiyi koma pozisyonunda tut.

### **Dolaşım**

- Profesyonel/tıbbi yardım gelene kadar izle.
- 10 küçük parça kâğıdı tekrar gözden geçirin.

## **Konu Özeti**

Gönüllüler, nefes yolu açık ve solunumu olan bir kişiye temel yaşam desteğini uygulama konusunda davet edilir. Bu durumda kişiyi koma pozisyonunda yatırın.

Bununla birlikte, gönüllüler, bilinci kapalı, solunumu durmuş ve/ya da kalp atışları durmuş bir kişiye de temel yaşam desteği vermek durumunda kalabilir. Bu durumda, CPR gerekli olabilir.

Eğitimci bölgesel mahalle profilini ve ilk yardım eğitimlerinde adres edilen CPR hastane bakım sistemini göz önünde bulundurmak zorundadır. CPR eğitimine yönlendirmeden önce, kötü durumda olan kişiyi tedavi etmek için nitelikli bölgesel kapasitenin bulunup bulunmadığını ve daha sonra rehabilitasyon safhasına geçilip geçilmeyeceğini dikkate al. Şayet gönüllüler birtakım risklerle (boğulma gibi) birlikte yaşayan topluluklarla çalışıyorsa ya da hastayı, olay yerinden rehabilitasyon safhasına kadar tedavi etmek için nitelikli profesyonel/tıbbi kapasite nerede varsa, CPR eğitimini ek olarak belirtilen kısmıyla öğrenmelidirler.

Bu beceriler tecrübeli ilk yardım eğiticileri tarafından eğitilmek durumundadır. Konu hakkındaki daha fazla bilgi ekler kısmındadır.

## **Temel Yaşam Desteği Nedir?**

Temel yaşam desteği, profesyonel tıbbi yardım gelmeden önce hasta/yaralıyı ABC'si yönünden değerlendirmeyi içeren bir hayat kurtarma tekniğidir.

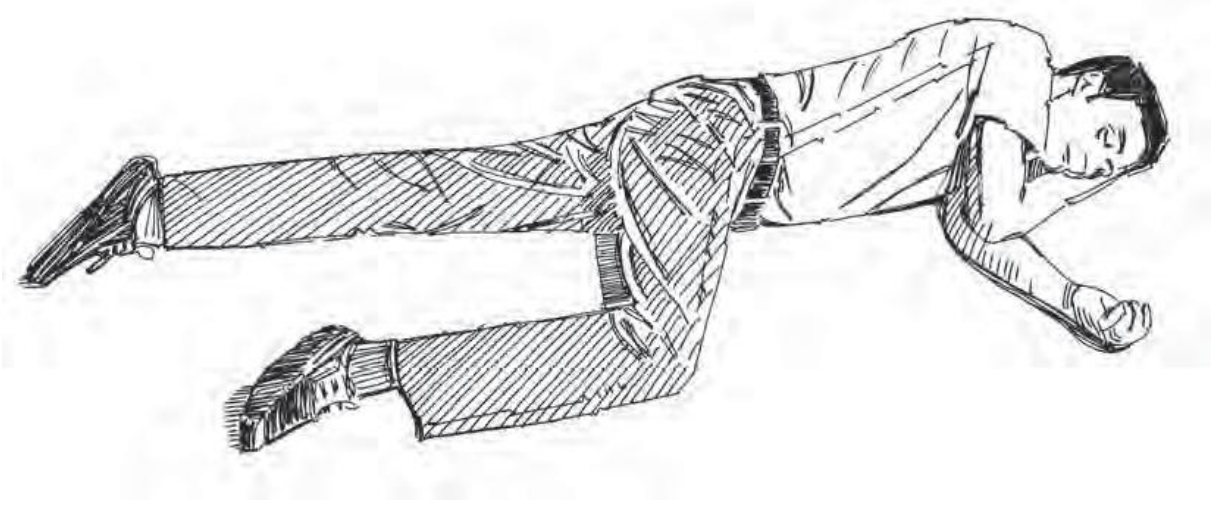
- Havayolu: havanın akciğerlere ulaşabilmesi için; burun kapalı, ağız ve boğaz açık ve ağız ya da boğazda herhangi bir engelleme/tıkama olmaksızın
- Teneffüs: havanın ciğerlere girip tekrar çıkmasının sağlanması
- Dolaşım: kanın kalp ve vücuttaki hareketinin/akışının sağlanması

## **Koma Pozisyonu**

Şayet kişi bize cevap vermiyorsa, hava yolu açıksa ve solunumu varsa kişiye koma pozisyonu verin:

1. Bir kolunu yukarı kaldırıp dışarıda bırakın, diğer kolunu göğsünün üzerine koyun.
2. Bir ayağını kişinin göğsüne doğru itin ki dizi sağ ayak bileğine doğru olsun.

3. Kişiyi size bakacak şekilde ellerinizi hasta/yaralının omzuna ve kalçasına çevirin
4. Hasta/yaralının çenesi kolunun üstüne gelecek şekilde baş çene pozisyonu verin.
5. Göğüs iniş çıkışını kontrol ederek kişinin solunumuna bakın ağız ve burundan da nefes sesini dinleyin.



### **Havayolunu, Solunumu ve Dolaşımı Kontrol Etmek İçin ABC Adımları**

Değerlendirme: hasta/yaralıya ilk müdahale için karar ver:

- Hasta/yaralıya hafifçe vur ya da nazikçe omuzlarını sallama
- Kişiyi iyi olup olmadığını sor
- Şayet kişinin bilinci açıksa hasta/yaralıyı tehlikeye atmamak için bulunduğu pozisyonda bırak. Ne olduğuna ve yardıma ihtiyacı olup olmadığına karar ver. Yardım ulaşana kadar izle.

Yardım Et

- “yardım” diyerek bağır
- Bilinci açık değilse şok pozisyonu ver
- Boynuna ve başına destek verirken yavaşça arkaya çevir

#### **A. Havayolu**

Başı eğip çeneyi arkaya iterek havayolunu aç:

- Dikkatlice başı arkaya doğru eğ
- Havayolunu açmak için çeneyi yukarı kaldır
- Hasta/yaralı cevap veremeyecek durumda, havayolu açık ve solunumu varsa kişiyi koma pozisyonunda yatır. Bu pozisyon kişinin kendi kusmuğu ile boğulmasını da önleyecektir.



## **B. Solunum**

Değerlendirme: solunumu olup olmadığına karar ver (10saniye)

- Göğsünün aşağı yukarı hareket edip etmediğine bak
- Kişinin ağzından nefes alış verişinin sesini dinle
- Yanağını kullanarak solunumunu hisset

Eğer bir engel varsa havayolunu aç

- Baş geriye ve çana yukarı pozisyonunu ver
- Ağızının içini engel olan cisim açısından kontrol et ve havayolunu aç



### C. Dolaşım

- Hasta/yaralının göğsünün inip kalkmasını seyrederek solunumu kontrol etmeye devam et, elini hasta/yaralının ağzının önüne ve burnuna doğru konuşlandırıp nefes alış verişinin sesini dinle. Profesyonel ekip olay yerine varana kadar izle.

### Eğitimci Notları

#### I. Temel Yaşam Desteğine Giriş 20-30 Dakika

1. Gönüllülere oturuma geldikleri için teşekkür et
2. Gönüllülere önceki oturumun bir çıktısı olarak, kendi evlerinde ve yaşadıkları toplulukta neleri tecrübe ettiklerini sor.
3. Konuya gir ve temel yaşam desteğinin basamaklarına ilişkin kısa bir tanıtım yap. Konu özetindeki bilgilere gönderme yap.
4. Gönüllülerin sorularını cevapla.
5. Eğitim esnasında gelen soruları cesaretlendir. Ayrıca kağıtlara merak ettikleri soruları yazıp soru kutusuna atabileceklerini açıkla.

#### II. Demonstrasyon 15-25 Dakika

1. Bir gönüllüye salonun ortasına gelip bilincini kaybetmiş, solunumu olan ve temel yaşam desteğine ihtiyaç duyan hasta/yaralıyı oynayıp oynamayacağını sor.

2. Bilincini ve solunumunu kaybetmiş bir yetişkin için temel yaşam desteğinin adımlarını gösteren bir sunum yap. Yapacağın sunuma koma pozisyonunu da dahil et.
3. Gönüllülere rol oyununa katılımları için teşekkür edip yerlerine davet et.

**Eğitimci için ipucu:** Her bir adımı gösteren doğru ve açık yönergeleri verdiğiine emin ol. Herkesin anladığından emin olmak için her bir adımı tekrar etmeye ihtiyacın olabilir.

### **III. Gönüllü Pratik 30-45 Dakika**

1. Gönüllülere aşağıdaki senaryoya göre TYD (temel yaşam desteği) hareketini pratik etmeleri için izin ver.
  - Bilincini kaybetmiş fakat solunumu olan bir yetişkin
2. Gönüllüleri 3'erli gruplara ayır. Farklı rollere bürüneceklerini bildirin.
  - a) TYD'ne ihtiyaç duyan kimse
  - b) İlk yardımı yapan gönüllü
  - c) Gözlemci
3. Gözlemcinin rolü oynanırken konu 3'deki kontrol listesi kullanmalılar ve her adımın tamamlanıp tamamlanmadığını kontrol etmeliler. Gözlemciler koçluk yapabilirler ve bir sonraki adımı hatırlayamayan kurtarıcıya ipuçları verebilirler. Yapılan her pratik sonrasında gözlemci kurtarıcının performansı konusunda geri bildirimde bulunur.

### **IV. Gözden Geçirme 15-25 Dakika**

1. Gönüllüleri katılımları için tebrik et ve yerlerine oturmalarını söyle.
2. Gönüllüleri iki gruba ayır. Her gruba 5 sayfa kâğıt ver.
3. Her gruba cevapları ile birlikte konu 1-2-3'deki bilgileri içeren 5'er soru hazırlamaları gerektiğini söyle.
4. Her iki takım da sorularını hazırladıktan sonra takımlara sorularını sırayla sormalarını söyle. Verilen her doğru cevaba 1 puan alacaklarını belirt.
5. Yanlış verilen bütün bilgileri düzeltmeye aracılık et.
6. Alkışlarla kazanan takımı tebrik et.
7. Gönüllülere odanın etrafında sırayla dolaşarak konu 3'ün birince bölümündeki ana öğrenme noktalarını sor ve şayet mümkünse konuyu kendi sözcüklerine dökmelerini söyle.
8. Eğer varsa soru kutusundaki soruları gözden geçir. Eğer yapabilirlerse gönüllüleri sırayla cevaplamaya davet et. Anlaşılmayan ve yanlış anlaşılan noktaları açıkla.
9. Bir sonraki sınıf oturumu için bir zaman tertip et.

## Nefes Alan Bilinci Kapalı Kişiyeye Temel Yaşam Desteği için Pratik Kontrol Listesi

Evet

Hayır

<b>Tespit etme</b>	Olay yeri değerlendirme		
	Kişiyeye değerlendirme: <ul style="list-style-type: none"><li>• İlk yardıma ihtiyacı olmayanları belirle</li><li>• Yardım et</li><li>• Şayet bilinci kapalıysa, kişiyeye koma pozisyonuna koy</li></ul>		
<b>Hava Yolu</b>	Çene yukarı/baş geriye pozisyonuyla hava yolunu açın		
<b>Solumum</b>	Solumunun olup olmadığına karar ver (10 sn.) <ul style="list-style-type: none"><li>• Göğsünün aşağı inip yukarı kalkıp kalmadığını gözle</li><li>• Nefes alışverişinin sesini dinle</li><li>• Yanağını hasta/yaralının nefesine doğru yanaştırıp hisset</li></ul>		
	Şayet kişi normal nefes alıp veriyorsa, koma pozisyonuna koy		
<b>Dolaşım</b>	Hasta/yaralının göğsünün inip kalktığına bakarak solumunu kontrol et, elini yaralının burnuna ve ağızına yanaştırarak nefesini hisset ve sesini dinle. Profesyonel yardım varana kadar izle.		



## KONU 4

### SOLUNUM YOLU TIKANIKLIĞINDA İLK YARDIM

#### Öğrenim Hedefleri

Bu konunun tamamlanmasıyla birlikte, gönüllüler aşağıdaki becerilere ulaşmış olacaklar:

- Solunum yolu tıkanıklığı belirtilerini listelemek
- Solunum yolu tıkanıklığı olan bir yetişkin için ilk yardım müdahalesinin nasıl değerlendirileceğini göstermek
- Solunum yolu tıkanıklığı olan bir yetişkin için ilk yardım müdahalesinin nasıl planlandığını göstermek
- Solunum yolu tıkanıklığı olan bir yetişkin için ilk yardım müdahalesinin nasıl uygulandığını göstermek
- Solunum yolu tıkanıklığı olan bir yetişkin için ilk yardım müdahalesinin nasıl değerlendirileceğini göstermek
- Solunum yolu tıkanıklığı olan hamile bir bayan ya da obez bir yetişkin için ilk yardım müdahalesinin nasıl uygulandığını göstermek
- Solunum yolu tıkanıklığı olan bir çocuk ya da bir yaşından küçük bebek için ilk yardım müdahalesinin nasıl uygulandığını göstermek

#### Ana Öğrenme Noktaları

1. Solunum yolu tıkanıklığı hayatı tehdit edicidir. Acilen yardım isteyin.
2. Solunum yolu tıkanıklığı kişi gereği gibi nefes alamadığında olur çünkü bir şey nefes borusuna sıkışmıştır.
3. Biri boğulduğunda:
  - Ses çıkaramaz
  - Kollarını kaldırır
  - Dudakları ve dili mavi renge döner
  - Tıkanmaya yol açan cisim uzaklaştırılmazsa kişi ölecektir
4. Kişinin durumunu değerlendir
5. Boğulmalarda ilk yardımı uygula
  - Öksürmeye yöreklendir
  - Şayet kişi öksüremiyorsa, 5 defa sırtına vur
  - 5 kez karın bölgesine baskı yap
6. Eğer boğulan kişi bilinç kaybı yaşarsa temel yaşam desteğini uygula

#### Önerilen Aktivite Planı

Tartışma sıklığı ve gönüllü sayısına bağlı olarak, bu konunun tamamlanması takriben 50-75 dakika olacaktır.

- |     |               |   |           |
|-----|---------------|---|-----------|
| I.  | Giriş         | Konu özetinden kısa bir sunum                                       | 5-10 dk.  |
| II. | Demonstrasyon | Boğulmalarda ilk yardım basamaklarını içeren Eğitimci Demonstrasyon | 15-25 dk. |

III.	Pratik	Boğulmalarda ilk yardım adımlarının gönüllülerle pratiği	30-40 dk.
------	--------	--	-----------

### **Materyal ve Hazırlık**

Bu beceriler ulusal toplulukça fark edilen donanımlı ilk yardım eğitimcileri tarafından eğitilmek zorundadır. Ekler bölümü gereken bilgiyi içerir.

- Konu özetinden bilgileri kullanarak kısa bir sunum hazırla
- Göstermek için birkaç oyuncak bebek getirmeyi göz önünde bulunur ve bebeklerde boğulmada ilk yardımı pratik et

### **Konu Özeti**

Bir kişi doğru dürüst nefes alamadığı zaman gerçekleşir çünkü kişinin nefes borusunu yabancı bir cisim ya da yiyecek tıkamıştır ve bu havanın ciğerlere geçmesini engellemektedir.

Boğulma ekseriya küçük çocuklarda görülür, çünkü çiğnemeyi öğrenirlerken her türlü nesneyi ağızlarına alırlar. Büyük insanlarda boğulma riski taşırlar, çünkü yedikleri besinleri gerektiği kadar çiğnemek yetisinden yoksun olabilirler.

### **Solunum yolu tıkanıklığı belirtileri**

Boğulmanın en bilindik belirtisi elleri boğaza götürmektir.

Diğer işaretleri ise:

- Konuşamamak, ses çıkaramamak ya da ağlayamamak
- Zor nefes alma ya da hırıltılı nefes
- Öksürememek
- Dudakların ve dilin maviye dönmesi
- Tıkanmaya yol açan şey uzaklaştırılmadıysa bilinç kaybı

**Bir yaşın üzerindeki çocuklar ve yetişkinlerde boğulma için temel ilk yardım adımları**



### **Değerlendirme**

- Olay yerini değerlendir ve nelerin olduğunu gözlemler
- Kişinin durumunu değerlendir. “boğuluyor musun, konuşabilir misin?” diye sor

### **Plan**

- Kişi konuşamıyorsa tıbbi yardım çağır

### **Uygulama**

Kişi konuşabiliyor, öksürebiliyor ya da nefes alabiliyorsa:

- Kişiyi tıkanıklığa yol açan cismi çıkarmak maksadıyla öksürmeye devam etmesi için yüreklendir. Tıkanıklığa sebebiyet veren cisim uzaklaşırsa bundan sonra başka bir uygulamaya gerek duyulmaz
- Kişi normal nefes alana kadar yanından ayrılma

Kişi konuşamıyor, öksüremiyor ve nefes alamıyorsa beş'i ve beş yaklaşımı kullan:

- Elinin gerisiyle kişinin sırtına-omuzlarının arasına- 5 kez vurun:
  - Tıkanıklığı yaratan cismin her vuruş sonrasında çıkıp çıkmadığını kontrol et
  - Tıkanıklığa yol açan cisim temizlendiyse dur
- 5 kez karna basınç uygula
  - Kişinin arkasında ayakta dur
  - Kollarını belinin etrafına dola
  - Kişiyi hafifçe ayak parmaklarının ucuna kaldır
  - Bir elle yumruk at
  - Elini boğulan kişinin göbeğinin yukarisına hafifçe yerleştir
  - Yumruğunu diğer elinle sım sıkı kavra
  - Boğulan kişinin karnına hızlı bir şekilde baskı yap, kişiyi yukarı doğru kaldırmayı deneyerek karnına basınç uygula
- Tıkanıklığa yol açan cisim uzaklaştırılana kadar 5 kez karna baskı ve 5 kez sırta vurma arasında bunları tekrar et
- Kişiyi profesyonel değerlendirme için sağlık merkezi, klinik ya da hastaneye yönlendir
- Şayet kişi bilincini kaybederse temel yaşam desteğinin adımlarını izle



### Değerlendirme

- Sırt vuruşu ve karna baskı tekniğini kontrol et
- Tıbbi yardım gelene kadar kişiyle birlikte kal

## Hamile kadınlar ve obezite sorunu olan yetişkinler için boğulmada temel ilk yardım basamakları

Tespit etme, planlama ve değerlendirme basamakları aynı kalır. Bir bebek konuşabilip konuşamadığını söyleyemez. Bebeklerde boğulma belirtileri aşağıdaki gibidir:

- Ağlarken ses çıkarmaması
- Suratındaki renksizlik
- Nefes alamamak

### Uygulama

- Otur ve bebeğin suratını aşağı doğru kavrayıp ön kolunun el bileğininle dirseğinin arasında kalan kısmına yerleştir. Kolunu kalça kemiğine denk gelecek şekilde üzerine bırak.
- Bebeğe nazikçe, fakat sırtının tam ortasına gelecek biçimde avuç içinin aşağı kısmı ile 5 kez sıkıca vur. Yer çekiminin etkisi ve sırt darbeleri tıkama yapan objenin serbest kalmasını sağlayacaktır.
- Eğer cisim çıkmıyorsa, bebeğin yüzünü kafası bedeninden daha aşağıda olmak üzere yukarı doğru tutup kolunun üzerine koy.
- İki parmağını kullanarak parmaklarını bebeğin göğüs kafesinin tam ortasına konuşla ve 5 defa hızlı göğüs basısı uygula (it)
- 5 defa sırtına vurmaya tekrarla ve hala nefes almadığını görüyorsan 5 göğüs basısı daha yap
- Şayet bebek bilincini kaybetmişse, bebeklerde temel yaşam desteği adımlarını takip et.



## Eğitimci Notları 15-25 dk.

1. Gönüllülere boğulan bir kişi canlandırarak biri olup olmadığını sor.
2. Boğulmakta olan bir yetişkine yapılan ilk yardımın nasıl olması gerektiğini göster.
3. Konu özetindeki bilgilere gönderme yap ve ilk yardım adımlarını yüksek sesle ifade et ki uygulamayı gösterebilesin.

### Eğitimci için ipucu

Sakin ol. Karın basısını gösterirken gerçek basıdan kesinlikle kaçın, çünkü kusmaya neden olabilir.

4. Gönüllülerin sorularını cevaplandır.
5. Boğulmakta olan hamile bir kadına ilk yardımın nasıl yapılacağını göster. Konu özetinde yer alan bilgilere gönderme yap.  
Adımların aynı kalması gerektiğine işaret et. Hamile bir bayanla bir yetişkin arasındaki tek farkın, avucumuzla attığımız yumruğun göğüs kemiğinin yakınından daha yukarıya konuşlanması gerektiği olduğunu ifade et.
6. Katılımları için gönüllülere teşekkür et.
7. Boğulmakta olan bir yaşın altındaki çocuklarda ya da bebeklerde nasıl ilk yardım uygulaması yapılması gerektiğini oyuncak bir bebek kullanarak göster. Konu özetindeki bilgilere gönderme yap.  
Adımların aynı kalması gerektiğine dair vurgulama yaptığından emin ol.  
Bebekler ve yetişkinlerdeki ilk yardım uygulaması arasındaki farklar:
  - Bebeği baş aşağı çevirerek tıkanıklığı yaratan yabancı cismi yerinden oynatmaya yardım etmek için yerçekimini kullanabilme
  - Bebeğin sırtına vurulan darbeler bir yetişkinin ki kadar sert olmamalı
  - İki parmak ile bebeğin göğsüne hızlıca baskı yapmayı karnına uygulayacağını basıya tercih et.
8. Gönüllülerin sorularına cevap ver.

## II. Gönüllü Pratik Uygulama 30-40 Dk.

1. Gönüllülerin aşağıdaki 3 senaryoyu kullanarak boğulmalarda ilk yardım uygulamasını pratik etmelerine izin ver.
  - Yetişkinlerde boğulma
  - Obezite sorunu yaşayan ya da hamile olanlarda boğulma
  - Bebeklerde ya da 1 yaşın altındaki çocuklarda boğulma
2. Gönüllüleri 3 farklı gruba bölün. Aşağıda yer alan her bir senaryodaki rolleri sırayla oynayacaklarını ifade edin.
  - a) Boğulan kişi
  - b) İlk yardım yapan gönüllü
  - c) Gözlemci

şayet mümkünse, oyuncak bebeği grubun içinde dolaştır ki bebeklerde iki parmak kullanılarak yapılan basının pratiğini yapabilsinler.

**Eğitimci için ipucu:** Gönüllülerin birbirlerine karın basısı uygulamamaları gerektiğini, eğer yapacaklarsa da çok dikkatli olmaları gerektiğini öner.

3. Gözlemci rolü oynanırken, Gönüllü El Kitabında Konu 4’de bulunan kontrol listesini hatırlatma ihtiyacında olun ve her bir basamağın tamamlanıp tamamlanmadığını kontrol edin. Kurtarıcı bir sonraki adımı hatırlayamasa, gözlemciler koçluk yapabilir ve ipucu verebilir. Yapılan her pratik sonrasında gözlemci kurtarıcının performansı ile ilgili olarak geri bildirim verecektir.

**Eğitimci için ipucu:** Geri bildirim vermek için odanın etrafında dolan ve ihtiyaç duyulursa tekniği düzelt.

4. Tüm senaryoları uygulamak için yeterli zamanı ver.

### Boğulmalarda Pratik Uygulama Kontrol Listesi

		Evet	Hayır
Tespit	Olay yerini belirle		
	Hasta/yaralıya müdahale et. Konuşabilir misin? Diye sor.		
Plan	Profesyonel yardım gönder		
Uygulama	5 kez arkasına vur: <ul style="list-style-type: none"><li>Kişiyi öne doğru bük</li><li>Omuzlarının arasındaki kürek kemiklerine şiddetlice vur</li></ul>		
	<ul style="list-style-type: none"><li>Karın bölgesine 5 adet vuruş yap</li><li>Kollarını belinin etrafına dola</li><li>Kişiye öne doğru olacak şekilde hafifçe vur</li><li>Bir elinle yumruk at</li><li>Yumruğunu kişinin göbek deliğinin üst kısmına yerleştir</li><li>Diğer elinle yumruğunu kavra</li><li>Karınsal bölgeye yukarıya doğru ve hızlı bir</li></ul>		

	şekilde sertçe bastır		
	Kişiyi hastane, sağlık merkezi ya da kliniğe yönlendir		
	Bilinci açık değilse temel yaşam desteği ver		

<b>Değerlendirme</b>	Sırt vuruşu ve karınsal baskı tekniğini tekrar kontrol et		
	Profesyonel ya da tıbbi yardım gelene kadar kişiyle birlikte kal		



## KONU 5

### YARALANMA VE KANAMALARDA İLK YARDIM

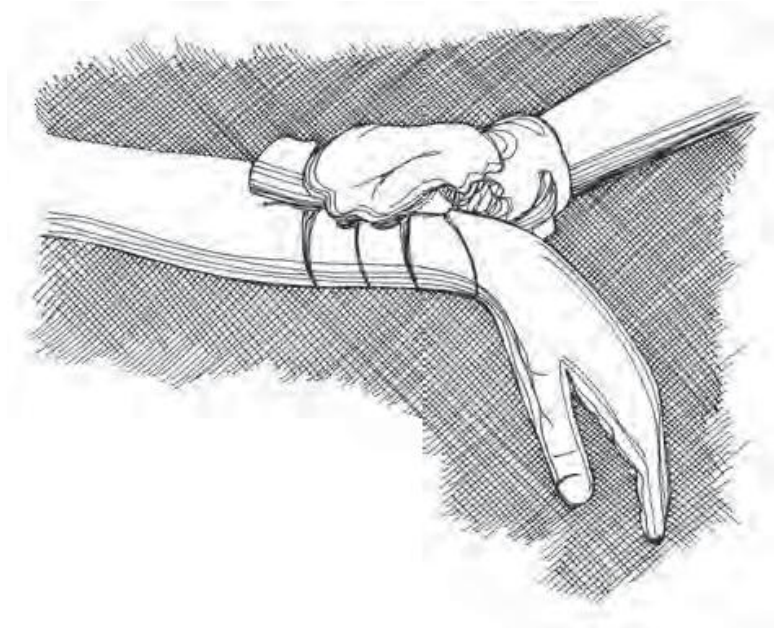
#### Öğrenim Hedefleri

Bu konunun tamamlanmasından sonra, gönüllüler aşağıdaki noktaları yapabiliyor olacaklar:

- İç ve dış kanamayı tanımlama
- Kanamanın nasıl değerlendirileceğini göster
- Kanama geçiren kişiye ilk yardım müdahalesini nasıl planlayacağını göster
- Kanama geçiren kişiye ilk yardım müdahalesini nasıl uygulayacağını göster
- Kanama geçiren kişiye ilk yardım müdahalesini nasıl değerlendireceğini göster

#### Ana Öğrenme Noktaları

1. Ağır kanamalar hayatı tehdit edici olabilir.
2. Olay yeri güvenliğini sağla.
3. Kendi güvenliğini sağla.
4. Yardım için telefon et.
5. Kanamayı dindirmek için yaranın üstüne sert bası uygula.
6. Kişiyi yere yatır.
7. Kanayan bölgenin üzerine temiz bir kıyafet, bandaj ya da pet uygula.
8. Yaraya baskı yap ve kanamanın kontrol altına alınıp alınmadığından emin ol.
9. Kişinin güvenliğini tazeleyerek psikolojik ilk yardım yap ve neler olduğunu açıkla.
10. Kanla direkt temastan kaçın ve ilk yardım uygulamasından sonra ellerini yıka.



## Önerilen Aktivite Planı

Gönüllü sayısı ve tartışmaya katılan kişi sayısına göre bu konu yaklaşık 65-100 dakikaya kadar sürmektedir. Bu süreye sınıftaki ders ve toplum aktivitesi de dâhildir.

1. Giriş Konu özetini genel anlamda verme 10-15 dk
2. Demonstrasyon Kanamalar ve yaralanmalarda ilk yardımı durdurma yöntemini anlatması 15-25 dk
3. Pratik Uygulama Gönüllülerin kanamalar ve yaralanmalarda ilk yardımı durdurma yöntemini uygulaması 30-40 dk
4. Özet Gönüllülerin konu içeriği ile ilgili görüşlerini belirtmeleri 10-20 dk

## Materyal ve Hazırlık

- Konu özeti kısmındaki bilgileri kullanarak kısa bir sunum
- Eğitim salonunun bir tarafına Katılıyorum diğer tarafına ise Katılmıyorum yazılı levhanın hazırlanması

## Konu Özeti

Şiddetli kanama potansiyel olarak hayatı tehlikeye sokacak bir durumdur ve tıbbi ihtiyaç doğabilir. Kan kaybı kişiyi şoka sokabilir ve ölümlle sonuçlanabilir.

## Kanama Belirtileri

Kanamalar iç ve dış kanama olarak görülür.

Dış kanama cildin yaralanması ile dışından görülen kanamalardır. Genellikle kazalar ve yaralanmalar sonucu oluşur. Dış kanama aynı zamanda gebelik sırasında erken doğum veya doğum sırasında da olabilir.

İç kanama ise vücudun iç kısmında kanamanın olması ancak gözle görülmemesidir. İç kanama genellikle vücuda şiddetli bir darbe alındığında gerçekleşir. Sıklıkla kırık durumu da iç organlarda kanamaya neden olmaktadır. İç kanamayı tespit etmek zor olmaktadır. İç kanama acil sağlık hizmetine ihtiyaç duyulan hayati tehlike oluşturan bir durumdur.

İç kanama belirtileri:

- Şok
- Kalça ve karın bölgesinde şişlik ve sertlik
- Kalça ve karın bölgesinde ağrı
- Kan kusma
- Soluk ve solgun cilt
- Baş ağrısı
- Morarma

- Soğuk hissi
- Susuzluk hissi
- Kulak, burun veya ağızdan kan gelmesi

### **Kanamama ve Yaralanma Kompllkasyonları**

- Kanamalarda aniden gelişen tehlikeli durum şoktur.
- Diğer riskler ise sinir uçlarında yaralanmalar ve vücudun içerisindeki organların zarar görmesi
- Kanamalı açık yaralar enfekte olabilirler.
- Ağrı

### **Dış kanamalarda temel ilk yardım uygulamaları**

#### **Tespit Et**

- Çevre güvenliğini sağla
- Kendini gönüllü olarak tanıtır kişiye ne yapacağını açıklayın
- Kişinin yaralanmalarını değerlendirin ve kanamanın kaynağını tespit edin.
- Şok belirtileri açısından tespit edin.

#### **Planlama yap**

- Tıbbi yardım çağır
- Eğer yalnız isen kanamayı durdur, eğer mümkünse sen kişiye nasıl kanamasını durduracağını öğret ve o sırada yardım çağırmaya git.
- Eğer mümkünse, kişinin kanı ile direk temastan kaçın. Eğer mümkünse eldiven giyin. Eğer eldiven yoksa plastik poşet veya kullanılabilir başka bariyer bulmaya çalışın.

#### **Uygulama**

- Kişiyeye kendi kendine yara bölgesine baskı yapmasını söyle.
- Kişiyeye yere yatması için yardım et
- Yara bölgesini temiz bir bez ile kapat
- Yarayı aşağıya doğru tutarak üzerine baskı uygula. Dolaşımı önlemeyecek şekilde kanamayı durdurana kadar bandaj uygula
- Kişiyeye yara bölgesinde kanamayı durdurmak için baskı uygulamaya devam etmesini söyle.
- Turnike uygulama

- Eğer kişi şokta ise kişiyi ısıtmak için sarın.
- Olayın durumunu ve neler olduğunu kişiye açıklayarak psikolojik ilk yardım uygulayın.
- Eğer kişinin bilinci kapanırsa temel yaşam desteği uygulama basamaklarını takip edin.

### **Değerlendirme**

- Kanamanın durup durmadığını kontrol edin.
- Eğer kanama devam ederse baskı uygulamaya ve bandaj uygulamaya devam edin ve kanlanmış bezleri kaldırmayın.
- Tıbbi yardım gelinceye kadar baskı uygulamaya devam edin.
- Tıbbi yardım imkânının olay yerine ulaşacağından emin olun.
- İlk yardım uygulamasından sonra sabunlu su ile ellerinizi yıkayın.

### **Yaralanmalar ve kesikler için temel ilk yardım adımları**

Tespit etme, planlama ve değerlendirme adımları aynıdır.

### **Uygulama**

- Eğer mümkünse ellerinizi su ve sabunla yıkayın.
- Yara üzerindeki kirliliği arındırmak için temiz su ile yıkayın. Deri temizleninceye kadar işlemi uygulayın. Yara üzerine hiçbir girişimde bulunmayın.
- Yara içerisine batan bir cisim varsa asla çıkartmayın. Bulunduğu yerde bırakın. Kanamayı durdurmaya çalışın ve yabancı cisimi bandaj veya bezler ile sabitleyin.
- Yara kenarını kurulayın ve yaraya direk temastan kaçının.
- Yarayı steril bez ile sarın.
- Eğer özellikle yarada kızarıklık, sıcaklık ve ağrı varsa kişinin sağlık kuruluşunca değerlendirilmesi için yönlendirin.
- Kendinizin tetanosa karşı korunmuş olduğunuzdan emin olun.

### **Burun kanaması durumunda temel ilk yardım uygulamaları**

#### **Uygulama**

- Kişiye oturmasını ve başını öne eğmesini isteyin.
- İki parmağınız ile burun üzerinden yumuşak doku kısmından baskı yapın.
- Ağızdan nefes almasını sağlayın.

- Kan yutmamasını söyleyin aksi takdirde kişinin midesi bulanabilir.
- Burun kanatlarını sıkmaya yaklaşık 10 dakika devam edin.

### **Değerlendirme**

- Eğer kanama durmazsa sağlık kuruluşuna sevk edin.
- Kanama durmasının ardından kişiye burnuna dokunmaması ve nefes almaması konusunda uyarıda bulunun.



### **Eğitimci Notları**

#### **I.Kanamalar ve yaralar konusuna giriş 10-15 dk**

1. Gönüllülere hoş geldiniz diyerek konuya başlayın.
2. Gönüllülere daha önceki oturumlara ilişkin ne tür uygulamaları evlerinde veya yaşam alanlarında yaptıklarını sorun.
3. Konuyu ve gündemi açıkla. Konu özetindeki bilgileri referans olarak hatırlatın iç, dış kanamalar ve burun kanamaları hakkında interaktif sunum yapın ve ilk yardım uygulamalarını anlatın.
4. Gönüllülerin sorularını cevaplayın.
5. Eğitim süresince soru cevap yöntemini kullanın. Katılımcıların sorularını yazmaları ve soru kutusuna bırakmalarını içeren açıklamayı yapın.

#### **II. Demonstrasyon 15-25 dk**

5. Gönüllülerden sınıfın önüne gelerek bacağına, karın bölgesinde ve kolunda çok şiddetli kanaması olan kişiyi canlandırmalarını isteyin.
6. Kanamalı yaralanması olan kişiye nasıl ilk yardım yapılacağını gösterin.

7. Konu özetinde yer alan bilgilere atıfta bulunun. İlk yardım adımlarını yüksek sesle tekrar hatırlatın.
8. Gönüllülerin sorularını cevaplayın.
9. Gönüllülere katılımlarından dolayı teşekkür edin ve yerlerine oturmalarını isteyin. Başka bir gönüllüden sınıfın önüne gelerek burun kanaması olan birisini canlandırmasını isteyin.
10. Burun kanaması olan kişiye nasıl ilk yardım uygulanacağını anlatın.
11. Gönüllülere katılımlarından dolayı teşekkür edin.
12. Gönüllülere iç kanaması olan bir kişi nasıl değerlendireceklerini anlatın. Gönüllülere ilk yardım uygulama basamaklarını anlatın. Konu özetinde yer alan bilgilere yönlendirerek cevaplandırın.
13. Gönüllülerin sorularını cevaplayın.

### **III. Gönüllülerin pratik uygulaması 30-40 dk.**

1. Gönüllülerden aşağıdaki 3 senaryoyu kullanarak kanamalarda ilk yardım uygulama basamaklarını göstermelerini isteyin.

- Kesici bir aletle oynama sırasında yanlışla kolunu derince kesin bir kişi
- Çok şiddetli karın ağrısı olan ve açık yaraların bulunduğu trafik kazasına uğramış bir kişi
- Burun kanaması olan çocuk

2. Katılımcıları 3'er kişilik gruba ayırın. Her bir senaryoyu aşağıda belirtilen roller dikkate alınarak gerçekleştirilmesini isteyin.

- Kanaması olan kişi
- İlk yardım uygulayan gönüllü
- Gözlemci

3. Rollerinin canlandırılması sırasında El kitabında 5. Konuda yer alan kontrol listesine göre gözlemci tarafından değerlendirileceklerini belirtin. Gözlemci koçluk yaparken hatırlatmalar yaparak bir sonraki uygulamanın ne olduğunu belirtir. Gözlemci her uygulamadan sonra ilk yardımcıya geri bildirimde bulunur.

Eğitimci için ipucu: Odanın içinde dolaşarak yapılan uygulamaları gözlemleyerek ilk yardım uygulamalarına ilişkin doğrulamaları yapın.

### **IV. Gözden Geçirme**

1. Gönüllülerden odanın ortasında durmalarını isteyin.
2. Odanın bir tarafına "katılıyorum" diğer tarafına "katılmıyorum" levhası yerleştirin.
3. Gönüllülerden yüksek sesle söylenen bilgilere katılıyorlar ise odanın katılıyorum yazan tarafına katılmıyorlar ise odanın katılmıyorum yazan tarafa gitmelerini isteyin.

**Eğitimci için ipucu:** Bu uygulamayı konunun başında da ilgi uyandırmak amacıyla yaparak katılımcıların mevcut bilgilerinin de ne olduğunu değerlendirebilirsiniz.

4.Kişi bazında katılımcıları çağırarak cevaplarını gruba yöneltebilirsiniz.

5.Doğru uygulamaları yüksek sesle okuyun.

### **Cevap Anahtarı**

1.Kanamalar yaşamı tehlikeye sokar.

- Katılmıyorum. Tüm kanamalar yaşamı tehlikeye sokmaz. Sadece şiddetli ve kan kaybı gerçekteşi kanamalar tehlikeye sokar.

2.şiddetli kanaması olan bir kişi şoka girebilir.

- Katılıyorum

3.Kanamalı bir kişiye müdahale ederken ilk yapılacak işlem güvenlik tedbirlerinin alınmasıdır.

- Katılıyorum

4.Kanama bölgesine temiz bir bez veya bandaj ile baskı uygulamak kanamanın durmasına yardımcı olacaktır.

- Katılıyorum

5.Turnike sadece bacaklara uygulanmalıdır.

- Katılmıyorum. Turnike kullanılmamalıdır.

6.Eğer temiz bir bez veya bandaj ile kanamanın durmasına yardımcı olamadıysanız daha fazla bez ve bandaj kullanarak baskıyı arttırmalısınız.

- Katılıyorum

7.Eğer yara içerisinde batmış yabancı bir cisim varsa onu çıkartmalısınız.

- Katılmıyorum.

8.Burun kanaması olan bir kişiye oturtup başını öne doğru eğerek burun kanatlarından parmaklarıyla sıkması gerekir.

- Katılıyorum

9.Eğer kanamalı bir kişi bilinci kapanıyorsa temel yaşam desteği uygulama basamakları uygulanır.

- Katılıyorum

6.Katılımlarından dolayı gönüllülere teşekkür edin.

7.Bir sonraki ders için zaman ayarlaması yapın.

8.Yaşam alanlarındaki insanlara anlatacakları kanamalar konusu ile ilgili öğrendiklerini paylaşmalarını isteyin.

### Dış Kanamalarda İlk Yardım Pratik Uygulama Kontrol Listesi

		EVET	HAYIR
Değerlendir	Çevre güvenliğini değerlendir		
	Kişiye ne yapacağınızı ve kendinizi tanıtır		
	Kişiyi değerlendir		
	Şok belirtileri açısından değerlendir		

Planla	Profesyonel yardım gönder		
	Bariyer olarak kendinizi korumak için kullanacağınız eldiven veya plastik poşeti belirleyin.		

Uygula	Kişiyi yere yatırın		
	Kanama bölgesine baskılı bandaj uygulayın		
	Kişiye baskılı bandaj uygulamasını yapmasını söyleyin		
	Psikolojik ilk yardım yapın		
	Kişiyi sağlık kuruluşuna sevk et		
	Eğer bilinci kapalı ise temel yaşam desteği verin		

Değerlendir	Kanamamanın durup durmadığını kontrol edin		
	Baskı uygulamaya devam edin gerekirse daha fazla bez kullanın ve sağlık ekibi gelinceye kadar devam edin		
	Sağlık ekibi gelinceye kadar kişinin yanından ayrılmayın.		



## **KONU 7**

### **ŞOKTA İLK YARDIM**

#### **Öğrenim Hedefleri**

Bu konunun sonunda gönüllüler;

- Şoku tanımlama
- Şokta olan bir kişinin nasıl değerlendirileceğinin gösterilmesi,
- Şokta olan bir kişiye nasıl ilk yardım yapılacağına planlamasının gösterilmesini,
- Şokta olan bir kişiye ilk yardım uygulamalarının nasıl yapılacağına gösterilmesini,
- Şokta olan bir kişiye nasıl ilk yardım yapıldığını değerlendirmenin gösterilmesini öğreneceklerdir.

#### **Ana öğrenme noktaları**

- 1.Şok kişinin vücudundan sıvı veya kan kaybı olduğunda gerçekleşir.
- 2.Şok tehlikeli bir durumdur. Derhal ilk yardım yapılmalı ve tıbbi yardım çağrılmalıdır.
- 3.Şok belirtileri;
  - Solgun bir cilt
  - Nemli ve soğuk cilt
  - Hızlı nefes
  - Sıkıntı, huysuzluk ve bayılma hissi
  - Susuzluk hissi, bulantı ve kusma
- 4.Çevre güvenliğini sağla
- 5.Yardım çağır.
- 6.Kişiyi yere yatır.
- 7.Eğer bilinci kapalı ise temel yaşam desteği uygula
- 8.Yara üzerine direkt baskı uygulaması ile dış kanamayı durdur
- 9.Kişiyi sıcak tut
- 10.Kişinin sevki için sağlık kuruluşuna haber ver.

#### **Önerilen Aktivite Planı**

Gönüllü sayısı ve tartışmaya katılan kişi sayısına göre bu konu yaklaşık 60 dakikadan 95 dakikaya kadar sürmektedir.

1. Giriş	Konu özetini genel anlamda verme	5-10 dk
2. Demonstrasyon	Şokta ilk yardım uygulama basamaklarının gösterilmesi	15-25dk
3. Pratik uygulama	Şokta ilk yardım uygulamasını gönüllülerin yapması	30-40 dk
4. Özet	Konu içeriği ile ilgili gönüllülerin sorularını sorması	10-20 dk

### **Materyal ve Hazırlık**

- Konu özetinde yer alan bilgileri kullanarak hazırlanan sunum
- Her bir katılımcı için özet yapmak amacıyla kullanılacak olan boş kâğıt

### **Konu Özeti**

Şok kişinin vücudundan çok fazla miktarda sıvı kaybedildiği zaman meydana gelir. Örneğin, çok yaygın kanama, ishal, kusma ve vücudun büyük bir kısmının yanması şokun nedenlerindedir. Şok; elektrik yaralanmaları, yaygın ağrı, alerjik reaksiyonlar, yaygın enfeksiyon, zehirlenme, sıcak çarpması, korkudan dolayı olabilir.

### **Şok Belirtileri**

- Soğuk, solgun ve nemli cilt
- Açık tenli kişide cildinin çok solgun olması, koyu tenli kişide ise morarma ve dudaklarda grileşme
- Hızlı solunum
- Zayıf ve hızlı nabız
- Sıkıntı, huysuzluk ve bayılma hissi
- Susuzluk hissi, bulantı ve kusma
- Bilinç kaybı ve müdahale edilmez ise ölüm

### **Şokta İlk Yardım Uygulamaları**

#### **Tespit Et**

- Kişinin ve çevrenin güvenliğini sağla, elektrik yaralanmalarına karşı dikkat et
- Kendinizi tanıttın ve ne yapacağınızı açıkla
- Kişinin durumunu değerlendir ve kanama ve yaralanma açısından araştırma yapın

#### **Planlama Yap**

- Sağlık yardımı için gönder

- Kişinin sağlık kuruluşuna naklini sağlamak için acil yardım hizmetini ayarla

### İlk Yardım Uygulaması

- Psikolojik ilk yardım uygulayarak kişiyi rahatlandırın
- Kişiyi yere yatırmak için yardımcı olun.
- Dış kanama durumu varsa durdur.
- Kişinin vücut ısısını koruyun
- Sıkan giysiler varsa gevşetin
- Yiyecek veya içecek vermeyin
- Kişinin bilinci kapanırsa temel yaşam desteği uygulamasına başlayın.
- Tıbbi yardımın ulaştırılması için acil nakil işlemlerini ayarlayın.

Bazı kişilerde bayılma hissi olabilir ve kısa zaman içerisinde şok belirtileri görülebilir. Kişinin yere yatırıldığından emin olmanız gerekir. Kişinin solunumunu kontrol edin. Başka herhangi bir olumsuzluk olmaz ise kişi kendine gelecektir.

### Değerlendirme

- Kişinin durumunun iyileşip iyileşmediğini kontrol edin.
- Kişinin cildinin rengine normal konuma dönüp dönmediğini kontrol edin ve sıcaklığının artıp artmadığına bakın.
- Kişinin sağlık kuruluşuna en kısa sürede sevkini sağlanması için durumu kontrol edin.

### Eğitimci Notları

#### I.Şok konusuna giriş 5-10 dk

1. Konu başlangıcında gönüllülere hoş geldiniz diyerek başlayın.
2. Daha önceki konulara ilişkin gönüllülere kendi yaşam alanlarındaki yaptıkları uygulamalara ilişkin deneyimlerini sorun.
3. Konu özetinde yer alan bilgilere atıfta bulunun ve şokun nedenlerini belirtilerini ve şokta yapılacak ilk yardımı içeren kısa bir sunum yapın.
4. Gönüllülerin sorularını cevaplayın.
5. Eğitim süresince soru sormalarına fırsat verin. Gönüllülere aynı zamanda sorularını kendileri tarafından yazılarak sınıfta bulunan soru kutusuna koymalarını isteyin.

#### II. Demonstrasyon 15-25 dk

- 1.Gönüllülerden şokta olan bir kişiyi canlandırmalarını isteyin.
- 2.Şokta olan bir kişiye nasıl ilk yardım yapılacağını gösterin.
- 3.Konu özetinde yer alan bilgilere atıfta bulunun. İlk yardım uygulama adımlarını yüksek sesle belirtin.
- 4.Sorulan tüm soruları cevaplayın.
- 5.Gönüllülere katılımlarından dolayı teşekkür edin.

### **III. Gönüllülerin pratik uygulaması 30-40 dk**

1.Şokta ilk yardım uygulama adımlarını aşağıdaki senaryolar ile pratik yapmalarını isteyin.

- Acil bir durum için çağrıldınız. Olay yerine vardığınızda çok ağır kanaması olan bir kadın ile karşılaştınız. Kişinin bilinci açık. Kişiye dokunduğunuzda kişinin cildinin soğuk ve nemli olduğunu hissettiniz.

2.Gönüllülere 3'er kişilik gruplara ayırın. Her bir senaryo için aşağıdaki rolleri almaları gerektiğini hatırlatın.

- Şokta olan bir kişi
- İlk yardım uygulayan gönüllü
- Gözlemci

3.Gözlemci rolünü oynayacak olan kişinin Gönüllü el kitabında 6. Konuda yer alan kontrol listesini kullanmasını hatırlatın. Gözlemci koçluk yaparken hatırlatmalar yaparak bir sonraki uygulamanın ne olduğunu belirtir. Gözlemci her uygulamadan sonra ilk yardımcıya geri bildirimde bulunur.

**Eğitimci için ipucu:** Bu uygulamayı konunun başında da ilgi uyandırmak amacıyla yaparak katılımcıların mevcut bilgilerinin de ne olduğunu değerlendirebilirsiniz.

### **IV. Gözden Geçirme 10-20 dk**

1.Her bir gönüllüye boş kâğıt verin.

2. Gönüllülerden 6.konuda yer alan soruları cevaplamaları için düşünmelerini isteyin.

3.Gönüllülerden 6.konuda yer alan bilgilerden ellerindeki kağıtlara bir soru yazmalarını isteyin.

Eğitimci için ipucu: Eğer gönüllüler bu etkinliği yazarak yapamazsa sözlü olarak bu faaliyeti gerçekleştirin.

4.Gönüllülerden hazırladıkları soru ve cevapları ikiye ayırarak bölmelerini isteyin. Tüm soru ve cevapları toplayın.

5.Soruları elinizde tutun ve gönüllülerden bir tane seçmesini isteyin. Eğer kendi hazırladıkları soru gelirse gönüllülerden değiştirmelerini isteyin.

6.Gönüllülerden kendilerinin çektikleri soruları yüksek sesle cevaplayarak tahtaya yazmalarını isteyin. Eğer cevap yanlış ise doğru cevabı mutlaka açıklayın.

7.Tüm soruların cevaplanmasına kadar etkinliği devam ettirin.

8.Katılımlarından dolayı gönüllülere teşekkür edin.

9.Gönüllülere el kitabında 6.konuda yer alan öğrenim hedeflerine göz atmalarını isteyin. İkili gruplar halinde tartışmalarını isteyin ve kendi cümleleri ile öğrenim hedeflerine ulaşıp ulaşmadıklarını açıklamalarını bekleyin.

10.Soru kutusunda soru var ise cevaplayın. Cevapların gönüllülerden gelmesini bekleyin. Yanlış anlaşılmalarda varsa düzeltmeleri yapın.

11.Bir sonraki oturum için zaman belirleyin.

12.Gönüllülerden öğrendiklerini kendi yaşam alanlarındaki kişilerle paylaşmalarını isteyin.

### Şokta İlk Yardım Pratik Uygulama Kontrol Listesi

		EVET	HAYIR
Değerlendir	Çevre güvenliğini değerlendir		
	Kişiye ne yapacağınızı ve kendinizi tanıtır		
	Kişiyi değerlendir <ul style="list-style-type: none"><li>• Kanama kontrolü yapın.</li><li>• Cildi kontrol edin</li><li>• Solunumu kontrol edin</li></ul>		

Planla	Profesyonel yardım gönder		
	Tıbbi nakil işlemlerini ayarla.		

Uygula	Psikolojik ilk yardım verin		
	Kişiyi yere yatırın		
	Dış kanaması varsa durdurun		
	Kişiyi sarın		
	Kişiyi sağlık kuruluşuna sevk et		

	Eğer bilinci kapalı ise temel yaşam desteği verin		
--	---	--	--

Değerlendir	Cildin renk değişikliği durumunu kontrol edin cildin renginin normal ve kuru haline dönüp dönmediğine bakın		
	Sağlık ekibinin yolda olduğundan emin olun		
	Sağlık ekibi gelinceye kadar kişinin yanından ayrılmayın.		

## KONU 7

### YANIKLARDA İLK YARDIM

#### Öğrenim Hedefleri

Bu konunun sonunda gönüllüler;

- Yanıkların derecelendirilmesi,
- Yanıkların nasıl değerlendirileceğinin gösterilmesini,
- Yanan bir kişiye nasıl ilk yardım yapılacağına planlamasının gösterilmesini,
- Yanan bir kişiye ilk yardım uygulamalarının nasıl yapılacağına gösterilmesini,
- Yanan bir kişiye nasıl ilk yardım yapıldığını değerlendirmenin gösterilmesini,
- Yanan yetişkin ve çocuğun hangi durumlarda acil yardım hizmetinin verileceğini,
- Toplumda yanıklara karşı nasıl önlem alınmasını öğreneceklerdir.

#### Ana öğrenme noktaları

1. Yanıklar ısı, elektrik ve kimyasallarla oluşan yaralardır. Yanık yaraları sıcak sıvılar nedenli oluşur.
2. Büyük yanık ve yanık yaraları hızlı bir şekilde sıvı kaybı durumunda yaşamı tehdit eder.
3. Çocuklar yanıklar ve yanık yaraları açısından daha risklidirler.
4. Çevre güvenliğini kontrol et.
5. Kişinin durumunu değerlendir.
6. Yardım çağırın.
7. Yanan bölgeyi 15-20 dk boyunca temiz soğuk su ile soğutma işlemi yapın.
8. Kişinin kıyafetini ve takılarını eğer deriye yapışmamışsa çıkartın.
9. İçi su dolu kabarcıkları asla açmayın.
10. Yanık üzerine krem ya da merhem sürmeyin.
11. Kişinin mutlaka doktora gitmesini tavsiye edin.

#### Önerilen Aktivite Planı

Gönüllü sayısı ve tartışmaya katılan kişi sayısına göre bu konu yaklaşık 95 dakikadan 155 dakikaya kadar sürmektedir. Bu süreye sınıftaki ders ve toplum aktivitesi de dâhildir.

- |          |                                  |          |
|----------|----------------------------------|----------|
| 5. Giriş | Konu özetini genel anlamda verme | 10-15 dk |
|----------|----------------------------------|----------|

6. Tartışma Gönüllüler yanıklar açısından tehlikeli yerleri, 20-30 dk  
tehlike ve riskleri harita üzerinde işaretlemeleri
7. Önleme kampanyası Gönüllüler 2'şerli gruplar halinde 60 snlik 30-40 dk.  
önleme mesajının geliştirilmesi
8. Anlama kontrolü Kendi kendine test 5-10 dk
9. Mahallede aktivite Gönüllüler hane halkına önleyici mesajları iletmesi 30-60dk

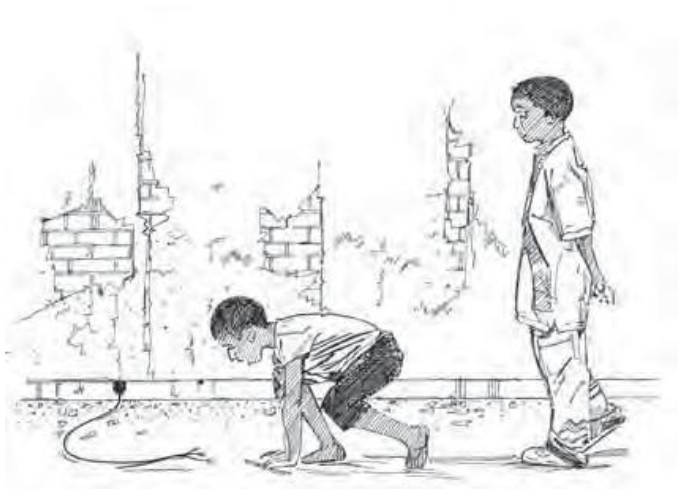
### Materyaller ve Hazırlık

- Konu özeti kısmındaki bilgileri kullanarak kısa bir sunum
- Hane halkı harita 3. Modülde tamamlanmıştır.
- Yanıklar hakkında topluma yönelik anahtar mesajların verileceği toplum materyalleri

### Konu özeti







Yanıklar ısı, elektrik ve kimyasallarla oluşan yaralardır. Yanık yaraları sıcak sıvılar nedenli oluşur.

Küçük yanıklar ve yanık yaralarının bazıları gönüllüler tarafından tedavi edilebilir. Büyük ve geniş yanıklar yüzünden sıvı kaybına bağlı şok durumu gelişebileceğinden yaşamı tehdit edebilir. Derhal tıbbi yardım sağlanmalıdır.

Çok sıcak ve yakıcı maddelerin içilmesi ağızda, yutakta ve midede yanıklar oluşturabilir.

Çocukların mutfak ocakları ve ateşe dokunması yanıklar açısından büyük risk teşkil eder.

Fabrikalarda büyük mutfaklarda çalışanlar yakıcı kimyasalların oluşturacağı yanıklar açısından risklidir.

### **Yanıkların belirtileri**

Küçük:Cilt kırmızılaşır, sıcak hissetme, şişlik

Ciddi: Cilt su toplar, çok şiddetli ağrı, şişlik

Çok ağır:Bazen yanan bölge siyahlaşır veya kuru, beyaz olur. Bu tür yanıklar şok, enfeksiyon, ölüm açısından çok tehlikeli yanıklardır.

### **Küçük Yanıklarda İlk Yardım Uygulamaları**

Tespit Et

- Çevre Güvenliğini kontrol et
- Hasta yaralıyı yanık yerleri açısından değerlendir

Planlama Yap

- Sağlık yardımı için gönder
- Kişiyi tehlikeden uzaklaştır veya eğer ortam gönüllünün yardım sağlaması için güvenli ise yanmakta olan malzemeyi kişiyle olan temasını kes.

#### İlk Yardım Uygulaması

- Ağrı azalıncaya kadar yanık bölgesini 15–20 dakika boyunca hızlı bir şekilde temiz ve soğuk su ile soğutma işlemi yapın.
- Eğer deriye yapışmamışsa kişinin giysilerini ve takılarını çıkartın.
- İçi su dolu kabarcıkları kendiliğinden patlamamışsa asla patlatmayın.
- Yanık üzerine asla merhem ya da krem sürmeyin.

#### Değerlendirme

- Ağrı azalıncaya kadar soğutma işlemine devam et.
- Aşağıdaki durumlarda kişiyi profesyonel sağlık ekibine sevkini sağla
  - Eğer kişi 5 yaşı'n altında veya 60 yaşı'n üzerinde ise,
  - Yüzde, kulakta, ellerde, ayaklarda, eklemlerde ve genital bölgede meydana gelen yanıklar,
  - Elektrik, kimyasal madde, radyasyon ve yüksek buhar basıncı kaynaklı yanıklarda
  - 16 yaşı'n altındaki çocuklarda tüm vücudun %5'ini kapsayan yanık varsa veya yetişkinlerde %10'u kapsarsa, Kişinin eli vücudun %1'i olarak kabul edilerek ölçü değeri olarak kullanılabilir.

### **Büyük Yanıklarda İlk Yardım Uygulamaları**

#### **Tespit et:**

- Ortam gönüllüler için emniyetli mi?
- Kişinin durumunu değerlendir

#### **Planlama yap**

- Derhal yardım çağırın
- Eğer kişinin bilinci kapalı ise temel yaşam desteği uygulamalarını takip et.
- Yanmış giysileri çıkartma
- Geniş yanıklarda soğutma işlemi yapmayın. Şoka neden olabilir.
- Yanık olan bölgeyi kapatın, nemli giysi ya da havlu kullanın.

## Değerlendirme

- Acil yardımın geliyor olmasından emin ol ya da kişiyi en yakın sağlık kuruluşuna sevk et.
- Kişinin vücudunun soğuyup soğumadığını kontrol et gerekirse kişiyi battaniye ile sar.

### Evde yanık oluşturacak tehlikeler

- Soba veya ısıtıcılar
- Ateş
- Kibritler
- Mumlar
- Elektrikli aletler ve elektrik bağlantıları
- Temizlik malzemeleri özellikle yutulduğu zaman

### İş yerinde yanık oluşturacak tehlikeler

- Mutfakta çalışıyor olmak ya da elektrik işleri ile uğranlar
- Sıcak makineler veya araç motorları
- Fabrikalarda kullanılan kimyasallar
- Benzin veya araç dolun istasyonları
- Tarımda kullanılan kimyasallar veya endüstriyel temizleyiciler
- Çok uzun süre güneş ışığına maruz kalma
- Kaynak makineleri

## Önleme

Gönüllüler hane halkı bazında toplumu yanıklara karşı kendilerini nasıl koruyacaklarını kanalize edebilirler. Gönüllüler risk haritasının oluşturulması çalışması ile işe başlayabilirler ve sıcak, elektrik, kimyasal yanıklar açısından Modüle 3'te yer alan örneğe göre tehlikeleri ve riskleri içeren haritayı hazırlayabilirler.

- Yanıklar ateş, sıcak sıvılar, kimyasal ve elektrik telleri kaynaklı olabilir.
- Yemek yaparken yanıkların önlenmesi için;
  - Yemek pişerken uzak mesafede durun
  - Yemek pişirirken içerisinde kaşık ya da başka araç gereç bırakmayın

- Kibritleri ve elektrik araç gereçlerini çocukların ulaşamayacağı mesafede saklayın.
- Tehlikeli kimyasalları çocukların ulaşamayacağı mesafede saklayın
- Çocuklarınızı onları yakabilecek malzemeleri hakkında bilgi verin.

## **Eğitimci Notları**

### **I. Yanıklara Giriş (10-15 dk)**

1. Konu başlangıcı için gönüllülere hoş geldiniz deyin.
2. Yanıkların olumsuz etkilerini ve yanık çeşitlerini içeren bilgileri sunum eşliğinde verin.
3. Hafif ve ağır yanıklarda yapılacak ilk yardım uygulama adımlarını açıklayın
4. Gönüllülerin sorularını cevaplayın
5. Eğitim süresince soru sorulmasına izin verin. Soru kutusuna da yazılı bir şekilde sorularını yazmaları konusunda açıklama yapın.

### **II. Mahalle Haritasıyla ilgili tartışma (20-30 dk)**

1. Gönüllülere evlerindeki yanık tehlike ve risklerini saymalarını isteyin. Cevaplarını doğru yöne yönlendirin.
2. Gönüllülere farklı iş kollarındaki yanık riskleri ve tehlikeleri hakkında beyin fırtınası yapın.
3. Mahallede var olan riskleri ve tehlikeleri harita üzerinde belirleyin.
4. Gönüllüleri 3 gruba bölün.

#### **Tartışma malzemeleri**

- Her bir gruba mahallerinde yanık oluşturabilecek riskleri ve tehlikeleri tartışmalarını isteyin.
  - Her bir gruba en çok görülen 2 riski belirleyip yanıklara yönelik alınacak önleme çalışmasının ne olacağını belirlemelerini isteyin.
5. Aktivite için yeterli zaman tanıyın, gruplardan çalışma sonuçlarını geniş grupta açıklamalarını isteyin.
  6. Katılımcılara katkılarından dolayı teşekkür edin.

### III. Önleme Kampanyası (30-40 dk)

1. Gönüllüleri 3 gruba ayırın.
2. Onların 60 snlik veya daha az süre olan Yanıkların Önlenmesi konusunda bir tanıtım kampanyası hazırlamak üzere görevlendirildiklerini açıklayın.7. konuda yer alan yanıkların önlenmesi konusundaki yer alan mesajlardan faydalanabileceklerini söyleyin.
3. Gönüllülerin yaratıcılıklarını kullanmalarını teşvik edin. Önleme mesajlarını halka duyurmak ve ulaştırmak için gerekirse dans ederek, ritim tutarak veya resim kullanarak çalışmalarına izin verin.
4. Gruplara çalışmalarını tamamlamaları için yeterli zaman verin.

Eğitmen için ipucu: Odanın etrafında dolaşarak eğer ihtiyaç olursa önerilerde bulunun.

5. Her grubun hazırladığı önleme mesajlarını büyük gruplara sunmalarını isteyin.
6. Her grubun katkılarından dolayı tebrik et.

### IV. Anlama Kontrolü (5-10 dk)

1. Gönüllülere 7. Konunun öğrenim hedeflerinin ne olduğunu hatırlamak amacıyla sor.

Eğitimci için ipucu: Öğrenim Hedeflerini kendi hatırladıkları oranda aktarmalarını isteyebilirsiniz.

2. Gönüllülerden el kitaplarının 7. Konuda yer alan kendi kendine anlama testini 2li gruplar halinde çalışmalarını isteyin. Şimdiye kadar anlatılan konuların anlaşılıp anlaşılmadığını değerlendirmek için bunun yapıldığını gönüllülere hatırlat.
3. Gönüllülerden cevaplayabildikleri kadar soruları cevaplamalarını iste.
4. Tamamlamaları için yeteri kadar zaman ver.

Eğitimci için ipucu: Eğer gönüllülerin büyük çoğunluğu yazamıyor ve okuyamıyorsa siz yüksek sesle soruyu okuyarak sözlü bir şekilde cevaplamalarını isteyin. Eğer az sayıda gönüllü yazamıyor ve okuyamıyorsa o zaman tek tek bireysel olarak yardım ederek sorunun okunmasını cevaplanmasını sağlayın.

5. Gönüllülere soru sorarak cevapları yeniden gözden geçirin.

### **Cevap Anahtarı**

Doğru veya Yanlış

1. Büyük ve geniş yanıklar hayati tehlike oluşturabilir. (Doğru)
2. Tüm yanıklarda soğutma işlemini 15–20 dk boyunca uygulanır. (Küçük ve ufak yanıklar için doğru geniş ve büyük yanıklar için yanlış)
3. İçi su dolu kabarcıklar açılmaz. (doğru)

4. Yanık üzerine sıvı yağ ya da katı yağ sürülür. (Yanlış)
  5. Büyük yanıklar nemli temiz bir bez ya da havlu ile sarılır. (Doğru)
- V. Toplum içerisinde faaliyet (30-60 dk)
1. Yanıkların önlenmesi ile ilgili toplum için kullanılan araçları gözden geçirin.
    - Yanıklar ısı, sıcak su, sıcak soba, kimyasal ve elektrik çarpmaları sonucu oluşur.
    - Yemek pişirme sırasında yanıkların önlenmesi için;
      - Yemek pişirilen yerden uzak mesafede durun
      - Çocukları yemek pişirilen alandan uzak tutun.
      - Yemek kaşığı kabın içerisinde sürekli çevirin.
      - Yemek pişirme sırasında kullandığınız araç gereci kaşıkları kabın içerisinde bırakmayın.
    - Kibritleri ve elektrik kablolarını çocukların erişemeyeceği yerde muhafaza edin.
    - Tehlikeli kimyasal maddeleri çocukların erişemeyeceği yerde muhafaza edin
    - Çocukları kendi kendilerini yakabilecekleri objeler hakkında eğitin.
  2. Gruptan 2 kişinin gönüllü olmasını ve sınıfın önünde role play ile yanıkların önlenmesini anlatmalarını isteyin.
  3. Toplum faaliyetini gerçekleştirin.

Toplum Faaliyeti: Yanıkların önlenmesi konusunu tartışmak için toplum materyallerini kullanın.

4. Gönüllülere bu aktivitenin sonuçlarını tartışmak için hazırlıklı bir şekilde sınıfa gelmelerini isteyin.
5. Bir sonraki ders saati konusunda anlaşma yapın ve sınıflarına geri döner dönmez tartışmanın başlayacağını belirtin.
6. Alan ziyaretleri sırasında koçluk ve süper vizyonluk yapın.
7. Gönüllülere hane halkı üyelerinden öğrendiklerini paylaşmalarına fırsat verin.

## KONU 8

### BAŞ, BOYUN VE OMURGA YARALANMALARINDA İLK YARDIM

#### Öğrenim Hedefleri:

Bu konunun sonunda gönüllüler;

- Baş, boyun ve omurga yaralanmalarının belirtilerinin sıralayabilme,
- Baş, boyun ve omurga yaralanması olan bir kişiye nasıl ilk yardım uygulanacağına tespit edilmesi,
- Baş, boyun ve omurga yaralanması olan bir kişiye nasıl ilk yardım uygulanacağına gösterilmesi,
- Baş, boyun ve omurga yaralanması olan bir kişiye nasıl ilk yardım uygulandığının değerlendirilebilmesi,
- Baş, boyun ve omurga yaralanmasına karşı nasıl önlem alınması gerektiğini tartışacaklardır.

#### Ana öğrenme noktaları

1. Baş, boyun ve omurga yaralanmalarının çok ciddi olduğu bilinç kaybı koma hatta ölüm yapabildiği,
2. Baş, boyun ve omurga yaralanmalarının belirtileri,
  - Uykusuzluk, ajitasyon, bilinç kaybı,
  - Hafıza kaybı
  - Yaygın baş ağrısı, bulantı ve kusma,
  - Davranış bozukluğu ve iritasyon
  - Kasılmalar
  - His kaybı
  - Boyun ve omurgada ağrı ve hassasiyet
3. Kişinin durumunu değerlendirin.
4. Asla kişinin hassasiyeti varsa boynundan tutmayın.
5. Tıbbi yardım sağlayın
6. Psikolojik ilk yardım yapın
7. Kişiyi hareketsiz hale getirin
  - Kişinin baş kısmına diz çömelin.

- Her iki elinizle başı oynatmadan boynunun altından sıvazlayarak kontrol edin.
- Acil yardım hizmeti gelene kadar boynu sabitleyerek destekleyin

8. Hava yolu açıklığının devamlılığını sağlayın

9. Eğer bilinci kapalı ise temel yaşam desteği uygulayın.

### **Önerilen Aktivite Planı**

Bu aktivite gönüllü sayısı ve tartışma süresine bağlı olarak yaklaşık 70-110 dakika sürecektir.

I.	Giriş	Konu özetinden briefing sunumu	15-25 dk.
II.	Demonstrasyon	Kişinin sabitlenmesinde eğitmenin gösterimi	10-15 dk
III.	Pratik uygulama	Sabitleme işlemini katılımcıların uygulaması	20-30 dk
IV.	Tartışma	Yaralanmaların önlenmesinin gönüllülerce tartışılması	20-30dk
V.	Özet	Top oyunu	5-10 dk

### **Materyal ve Hazırlık**

- Özet sunumdaki bilgilerin kullanılmasıyla kısa sunum hazırlanması
- Baş, boyun ve omurga yaralanmalarında sabitleme için kullanılacak malzemeler
- Aktiviteyi gözden geçirmek için yumuşak top

### **Konu özeti**

Baş boyun ve omurga yaralanmaları sürekli hareket kaybı, koma, bilin bozukluğu ve ölüm gibi potansiyel tehlike oluştururlar. Omurga yaralanması solunum zorluğu oluşturabilir. Bazı vakalarda solunum durması gerçekleşebilir.

Baş boyun ve omurga yaralanması olan bir kişinin hareket ettirilmemesi çok önemlidir. Ancak kişi nefes alamıyorsa temel yaşam desteği uygulaması için hareket ettirilmesi gerekebilir. Hava yolu açıklığının sağlanması öncelikli durumdur.

Baş boyun ve omurga yaralanmalarının belirtileri:

- Trafik kazası geçirmiş ya da düşmüş kişi
- Uykusuzluk, ajitasyon, bilinç kaybı
- Hafıza kaybı
  - Yaygın baş ağrısı, bulantı ve kusma



- Davranış bozukluğu ve iritasyon
- Kasılmalar
- His kaybı
- Boyun ve omurgada ağrı ve hassasiyet

## **EĞİTİMCİ NOTLARI**

### **I. Baş boyun ve omurga yaralanmalarına giriş (15-25 dk)**

1. Gönüllülere hoş geldiniz diyerek konuya başlayın.
2. Gönüllülere daha önceki oturumlara ilişkin ne tür uygulamaları evlerinde veya yaşam alanlarında yaptıklarını sorun.
3. Konuyu ve gündemi açıkla. Konu özetindeki bilgileri referans olarak hatırlatın baş, boyun ve omurga yaralanmaları hakkında interaktif sunum yapın ve ilk yardım uygulamalarını anlatın.
4. Gönüllülerin sorularını cevaplayın.
5. Eğitim süresince soru cevap yöntemini kullanın. Katılımcıların sorularını yazmaları ve soru kutusuna bırakmalarını içeren açıklamayı yapın.

### **II. Demonstrasyon (10-15 dk)**

1. Gönüllülerden Boyun yaralanması olan kişiyi canlandırmalarını isteyin.
2. Solunumu olan kişinin nasıl değerlendirileceğini gösterin.
3. Baş, boyun ve omurga yaralanması olan kişinin sabitlenmesini gösterin.
4. Konu özetindeki bilgilere bakmalarını sağlayın. İlk yardım uygulama adımlarını ve süreci gösterin.
5. Soruların soruları cevaplayın.
6. Gönüllüye katılımından dolayı teşekkür edin ve yerine oturmasını söyleyin.

### **III. Gönüllünün uygulaması (20-30 dk)**

1. Gönüllülerden aşağıda yer alan senaryoya göre baş boyun ve omurga yaralanmalarında ilk yardım uygulamalarını gösterin.
  - Adam düşmüş ve boyun yaralanması var. Solunumu var ancak bacaklarını ve kollarını hissetmiyor. Kişide ajitasyon var ve baş ağrısı ile mide bulantısından şikayet ediyor.
2. Gönüllüleri 3 gruba ayırın. Aşağıdaki rolleri alarak senaryoyu canlandırmalarını isteyin.
  - a. Baş, boyun ve omurga ağrısı olan kişi
  - b. Gönüllü ilk yardım uygulayıcısı

c. Gözlemci

3. Role playin gerçekleştirilmesi sırasında gözlemcinin rolü 8. Konuda yer alan kontrol listesinden doğru adımların yapıp yapılmadığını kontrol etmek olduğunu hatırlatın. Gözlemci koçluk yapar ve ilk yardım uygulayıcısının unuttuğu uygulamaları hatırlamasına yardımcı olur. Her bir uygulamadan sonra gözlemci ilk yardım uygulayıcısının performansı konusunda geri bildirim verir.

Eğitimci için ipucu: Odanın etrafında dolaşın ve gerektiğinde doğru ilk yardım uygulaması için geri bildirim verin.

IV. Tartışma (20-30 dk)

1. Büyük grup içerisinde yaşam alanlarında baş boyun ve omurga yaralanmaları için risk oluşturabilecek tehlikeleri tartışın.
2. Evde ve yolda kazaların önlenmesi için uygulama adımlarını tartışın.
3. Evde ve yolda kazaları azaltmak amacıyla toplum bireylerine davranış değişikliği kazandırmak için neler yapılacağını tartışın.

V. Değerlendirme (5-10 dk)

1. Gönüllü el kitabından 8.konuda yer alan öğrenme noktalarını yeniden gözden geçirmelerini isteyin.
2. Gönüllülerden büyük bir çember yapmalarını isteyin.
3. Bir gönüllüye yumuşak bir top verin konu ile ilgili öğrendiği bir şeyi açıklamasını isteyin ve açıkladıktan sonra topu diğer bir kişiye atmasını isteyin ve herkesin farklı olarak öğrendiklerini paylaşmasını isteyin. Aynı öğrenilen bilginin tekrarlanmamasına dikkat edin.
4. Herkesin topu yakalayarak bir şey paylaşmasını isteyin.
5. Gönüllülere katılımlarından dolayı teşekkür edin.
6. Bir sonraki ders saatinin başlama konusunda uzlaşın.
7. Gönüllülerden öğrendikleri bilgileri çevrelerindeki insanlarla paylaşmalarını isteyin

## KONU 9

### KEMİK, EKLEM VE KAS YARALANMALARINDA İLK YARDIM

#### Öğrenim Hedefleri

Bu konunun sonunda gönüllüler;

-Kemik, eklem veya kas yaralanması olan kişinin nasıl değerlendirileceğinin gösterilmesini,

- Kemik, eklem veya kas yaralanması olan kişiye nasıl ilk yardım uygulanacağını planlamasının gösterilmesini,

- Kemik, eklem veya kas yaralanması olan kişiye ilk yardım uygulamasının nasıl yapılacağını gösterilmesi

- Kemik, eklem veya kas yaralanması olan kişiye nasıl ilk yardım yapıldığının değerlendirilmesinin gösterilmesi,

-Yerel imkanları kullanarak çok basit şekilde nasıl sedye yapılacağını gösterilmesini öğreneceklerdir.

#### Ana Öğrenme Noktaları

1. Yaralanan eklem, bacak, ya da kasta anormal bir duruş ve şişlik olup olmadığına bakın
2. Farklı yaralanmaları önleyin
3. Kanamayı ve şoka karşı önlem alın
4. Psikolojik İlk yardım yapın
5. Anormal pozisyonda olan uzvu asla düzeltmeye çalışmayın
6. Eğer yaralı kişi için acil yardım ekipleri geliyorsa yaralanan bölgeyi sabitlemeyin.
7. Yaralanan uzva ağırlık vermemeye çalışın
8. Bilinci kapalı ise temel yaşam desteği uygulayın.

#### Önerilen Aktivite Planı

Gönüllü sayısı ve tartışma süresine göre bu konu yaklaşık olarak 60-95 dk süre zaman alacaktır.

- |                   |  |          |
|-------------------|--|----------|
| I. Giriş          | Konu özetinden bilgi sunumu yapılması  | 15-25 dk |
| II. Demonstrasyon | Eğitiminin kas, eklem ve kemik yaralanmalarında nasıl ilk yardım yapılacağını göstermesi ve basit sedye yapımının gösterilmesi | 15-20 dk |

III. Pratik	Gönüllülerin ilk yardım uygulamasını yapması	20-30 dk
IV. Anlama kontrolü	Kendi kendine test	10-20 dk

### **Materyal ve Hazırlık**

- Konu özetindeki bilgilerden yararlanarak kısa hazırlanmış sunum
- Destek sabitleme malzemeleri, tahta ve bandajları getirin
- Basit sedye yapımında kullanılacak sopa ya da tahta getirin

### **Konu özeti**

Genellikle Kemik, eklem veya kas yaralanmaları bir travma sonrası oluşur. Kemik, eklem veya kas yaralanması olan kişiye yapılan ilk yardımın amacı;

- Ağrının azaltılması
- Yaralanmaların önlenmesi
- Kanama ve şokun önlenmesi
- Bilinç kaybı durumunun takibi

Kırık kemik kapatılabilir (eğer açık yara görülüyorsa) veya açık bırakılabilir (eğer açık yara var ve kemik uçları deriden dışarıya çıkmışsa).

### **Kemik, eklem veya kas yaralanmalarının belirtileri**

Bak:

- Kemik, eklem veya kaslarda ciddi bir yaralanma varsa yaralı kişi yaralıyı bölgeyi hareket ettiremeyecektir.
- Bazı durumlarda yaralı bölge ve etrafında şişlik olacaktır
- Bazen de uzuv ya da eklem diğer sağlam olan tarafla karşılaştırıldığında anormal bir duruş olduğu görülecektir.
- Yaralı bölgede kanama olabilir.

Dinle:

- Kişi ağrıdan şikâyet edecektir.
- Kişinin olayı anlatmasına izin verin.

Hisset:

- Bazı vakalarda yaralanma görülmeyebilir, Yaralanma olabilecek bölgeye yavaşça dokunarak sorunu belirlemeye çalışın.

## **Kemik, eklem veya kas yaralanmalarında temel ilk yardım adımları**

### **Tespit Etme**

- Gönüllüler ve yaralı kişi için çevre güvenliğini kontrol et.
- Kişinin durumunu kontrol et. Bak, Dinle ve Hisset

### **Planlama**

- Tıbbi yardım ya da acil sağlık hizmetini gönder
- Duruma göre ve etraftakilere göre ilk yardım uygulamalarını düşün
- Eğer kişi tehlikede ise güvenli alana hızlı ve dikkatli bir şekilde taşı
- Eğer acil yardım hizmeti geliyorsa kişiyi uzaklaştırmaya ya da sabitleme işlemi yapmaya çalışma

### **Uygulama**

- Dış kanama ya da solunum problemleri varsa derhal yaşamı tehdit eden durumlara müdahale et
- Psikolojik ilk yardım yap, konuş ve olayla ilgili açıklamalar yap
- Anormal bir görünümde olan uzvu asla yerine oturtmaya çalışma
- Etkilenen bölgeye havlu içerisinde sarılmış buz ile soğutma işlemi yap
- Bir seferinde 20 dk sürecek şekilde yaralı bölgeyi soğutma işlemi yap
- Eğer acil yardım hizmeti geliyorsa yaralı bölgeyi sabitlemeyin
- Yaralı uzva ağırlık vermektten kaçının

### **Değerlendirme**

- İlk yardım uygulamalarını ve yaralı kişiyi değerlendirmeye devam edin.
- Olayda meydana gelebilecek değişikliklere göre ilk yardım uygulayın
- Eğer kişi bilincini kaybederse temel yaşam desteği uygulamalarını takip edin.

### **Eğer acil yardım hizmeti yoksa yapılacak ilk yardım**

Eğer olay kırsal bir alanda olduysa ve acil yardım hizmeti gelemiyorsa, etraftaki kişileri yardım etmek için çağır. Yaralı kişiyi hastane, sağlık kliniği veya sağlık merkezine götürmek üzere hazırla.



### **Üst uzuvlardaki yaralanma için;**

Kişiye sağlam olan kolunu yaralanmış olan kolunu desteklemek üzere kullanması gerektiğini söyleyin.

### **Alt uzuvlarda ve kalça için;**

- Kemer, giysi, bandaj kullanarak yaralı bacağı sağlam olan bacağa fazla oynatmadan sabitleyin.
- Uygun tahta parçası, rulo yapılmış kâğıt, bandaj veya diğer malzemeleri kullanarak sabitleme işlemini yapın
- Sabitleme işlemini sıkı bir şekilde olması gereken pozisyonda yapın
- Kırık olan kemikleri asla hareket ettirmeyin

## **EĞİTİMCİ NOTLARI**

### **I. Kemik, eklem veya kas yaralanmalarına giriş 15-25 dk**

1. Gönüllülere hoş geldiniz diyerek konuya başlayın.
2. Gönüllülere daha önceki oturumlara ilişkin ne tür uygulamaları evlerinde veya yaşam alanlarında yaptıklarını sorun.
3. Konuyu ve gündemi açıkla. Konu özetindeki bilgileri referans olarak hatırlatın kemik, eklem veya kas yaralanmaları hakkında interaktif sunum yapın ve ilk yardım uygulamalarını anlatın.
4. Gönüllülerin sorularını cevaplayın.
5. Eğitim süresince soru cevap yöntemini kullanın. Katılımcıların sorularını yazmaları ve soru kutusuna bırakmalarını içeren açıklamayı yapın.

### **II. Demonstrasyon 15-20 dk**

1. Gönüllüye bacağı kırık olan bir kişiyi canlandırmasını isteyin
2. Yaranın nasıl değerlendirileceğini gösterin
3. Bacağın nasıl sabitleneceğini gösterin.
4. Konu özetindeki bilgileri hatırlatın. Yüksek sesle uygulanacak ilk yardım adımlarını anlatın.
5. Yerel imkanları kullanarak örneğin, battaniye, tahta, ip veya kıyafetlerden basit bir şekilde nasıl sedye yapılacağını gösterin.
6. Gönüllülerin sorularını cevaplayın
7. Gönüllülere katılımlarından dolayı teşekkür edin.

### **III. Gönüllünün uygulaması 20-30 dk**

1. Gönüllülerden aşağıda yer alan senaryoya göre kemik, eklem ve kas yaralanmalarında ilk yardım uygulamalarını gösterin.
  - Kırık kolu olan bir kadın
  - Nâkile ihtiyacı olan ve bacak kemiğinde kırık olan bir erkek
2. Gönüllüleri 3 gruba ayırın. Her bir senaryoda aşağıdaki rollerin yer alması gerektiğini vurgulayın.
  - a. Kemik, eklem veya kas yaralanması olan kişi
  - b. Gönüllü ilk yardım uygulayıcısı
  - c. Gözlemci
3. Role playin gerçekleştirilmesi sırasında gözlemcinin rolü 9. Konuda yer alan kontrol listesinden doğru adımların yapılıp yapılmadığını kontrol etmek olduğunu hatırlatın. Gözlemci koçluk yapar ve ilk yardım uygulayıcısının unuttuğu uygulamaları hatırlamasına yardımcı olur. Her bir uygulamadan sonra gözlemci ilk yardım uygulayıcısının performansı konusunda geri bildirim verir.

Eğitimci için ipucu: Odanın etrafında dolaşın ve gerektiğinde doğru ilk yardım uygulaması için geri bildirim verin.

### **IV. Anlama Kontrolü**

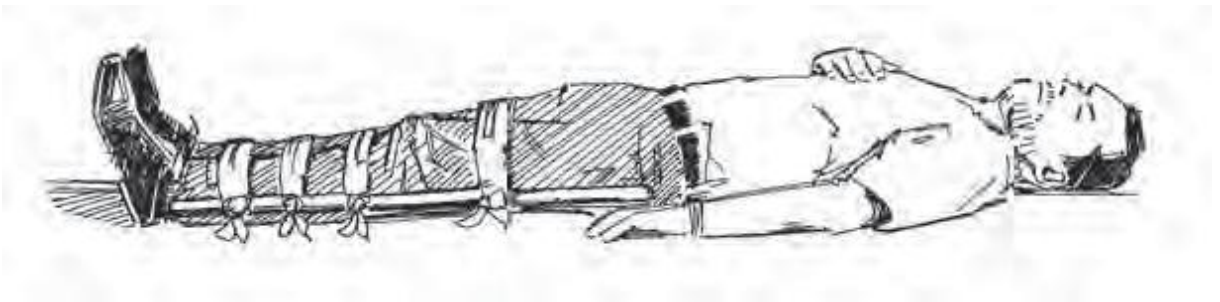
1. Gönüllülere 9. Konunun öğrenim hedeflerinin ne olduğunu hatırlamak amacıyla sor.

Eğitimci için ipucu: Öğrenim Hedeflerini kendi hatırladıkları oranda aktarmalarını isteyebilirsiniz.

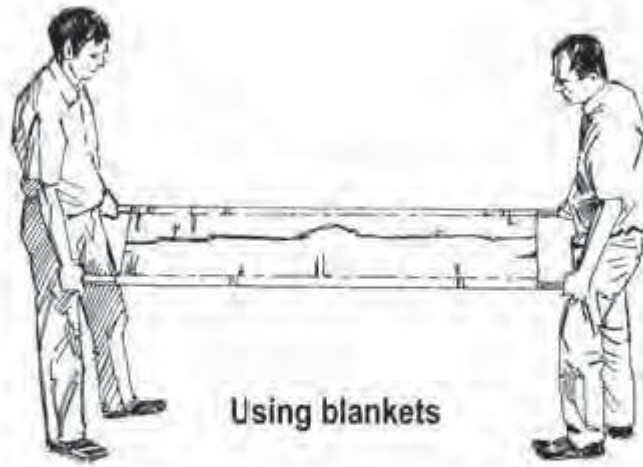
2. Gönüllülerden el kitaplarının 9. Konuda yer alan kendi kendine anlama testini 2li gruplar halinde çalışmalarını isteyin. Şimdiye kadar anlatılan konuların anlaşılıp anlaşılmadığını değerlendirmek için bunun yapıldığını gönüllülere hatırlat.
3. Gönüllülerden cevaplayabildikleri kadar soruları cevaplamalarını iste.
4. Tamamlamaları için yeteri kadar zaman ver.
5. Gönüllülere soru sorarak verdikleri cevapları kontrol et.

### Cevap Anahtarı

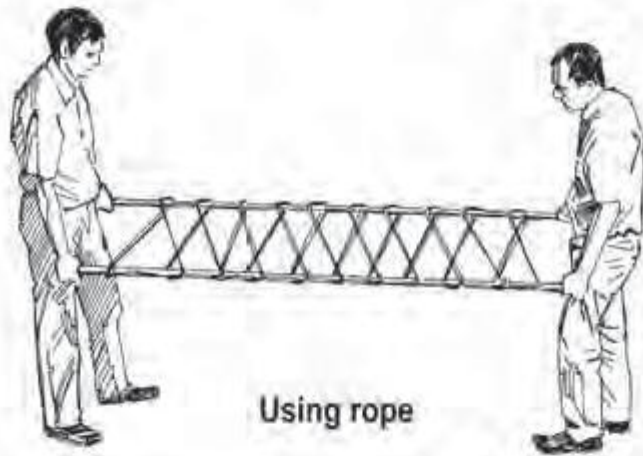
1. Kas, eklem ve kemik yaralanmasında ilk yardımın amaçları
  - ✓ Ağrının azaltılması
  - ✓ Daha fazla yaralanmaları önlemek
  - ✓ Büyük kanamaları ve şoku önlemek
  - ✓ Bilinç kaybı durumunu yönetmek
2. Açık kırık nedir?
  - ✓ Etkilenen bölgede yaralanma olması ve kemik uçlarının cilt üzerinden gözükmesi
3. Havlu içerisinde sarılmış buz ile soğuk uygulama ne kadar süre yapılır?
  - ✓ Bir seferinde 20 dk boyunca
4. Eğer acil yardım hizmeti geliyorsa, yarayı sabitlemek gerekir mi?
  - ✓ Hayır
5. Doğru cevapları verdiklerinden dolayı gönüllüleri kutla.
6. Soru kutusunda soru varsa soruları gözden geçir, gönüllülerden soruları cevaplamalarını iste ve doğru cevaplar verip vermediklerini teyit et.
7. Bir sonraki ders saati konusunda anlaşma yap.
8. Gönüllülerden öğrendikleri bilgileri yaşam alanlarındaki kişilerle paylaşmasını iste.



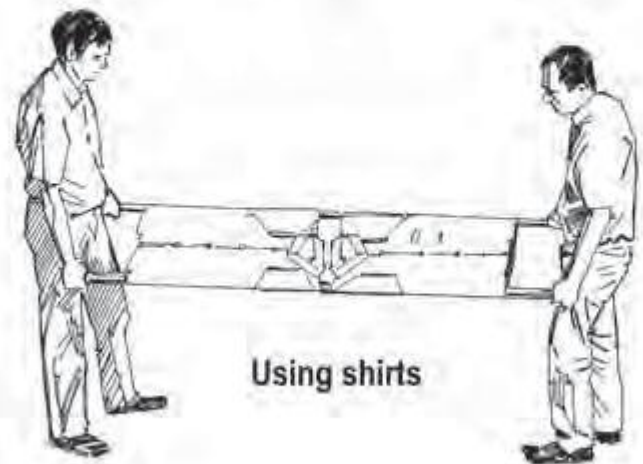




Using blankets



Using rope



Using shirts

## KONU 10

### ZEHİRLENMELERDE İLK YARDIM

#### Öğrenim Hedefleri:

Bu konunun sonunda gönüllüler;

- ✓ Zehirlenmenin nedenlerini
- ✓ Zehirlenmiş olan kişiye nasıl ilk yardım yapılacağına belirlenmesi
- ✓ Zehirlenmiş olan kişiye yapılacak ilk yardımın nasıl planlanacağını
- ✓ Zehirlenmiş olan kişiye nasıl ilk yardım uygulanacağını belirlenmesi
- ✓ Zehirlenmiş olan kişiye yapılan ilk yardımın nasıl değerlendirileceği
- ✓ Toplumda zehirlenmenin nasıl önleneceği öğreneceklerdir.

#### Ana öğrenme noktaları

1. Zehirlenme bazı zehirli maddelerin yutulması, solunması ve deriyle emilmesiyle gerçekleşir.
2. Kişinin durumunu değerlendirin.
3. Tıbbi yardım sağla ya da zehir merkezi ile iletişime geç
4. Psikolojik ilk yardım yapın
5. Kişinin zehirlenmiş olduğundan eminseniz asla ağızdan sıvı içecekler vermeyin
6. Kişinin zehirlenmiş olduğundan eminseniz kusturmayın
7. Eğer bilinci kapalı ise temel yaşam desteği uygulayın.

#### Önerilen Aktivite Planı

Gönüllü sayısı ve tartışma süresine göre bu konu yaklaşık olarak 85-120 dk süre zaman alacaktır.

I. Giriş	Konu özetinden kısa sunum yapılması	15-20 dk
II. Tartışma	Gönüllülerin kendi yaşam alanlarındaki zehirli maddeleri tartışmaları	10-20 dk
III. Önleme posterleri	Gönüllülerin topluma yönelik zehirlenmeleri önleme konusunda poster çalışması yapmaları	30-40 dk
IV. Toplumda aktivite vermesi	Gönüllülerin hane halkı ile görüşerek önleme mesajlarını	

## Materyal ve Hazırlık

- Konu özetinde yer alan bilgileri içeren kısa bir sunum
- 3. Modülde yer alan hane halkı harita çalışması
- Poster çalışması için yazı tahtası kağıdı ve renkli kalemler
- Zehirlenmeler hakkında topluma yönelik anahtar mesajların yer aldığı araçlar

## Konu Özeti

Zehirli maddeler her ortamda yer alabilir ve kişilere solunum, yutma, yaralar, ısırıklar veya cilt yoluyla geçebilir. Zehirlenmeler hızlı bir şekilde veya yavaşça gerçekleşir. Bazı zehirler kişiyi öldürebilir. Eğer kişinin zehirlenmiş olduğundan şüphe ediyorsanız derhal tıbbi yardım çağırın.



Evde, işyerlerinde ve çevremizde çok farklı çeşitlerde zehirler bulunmaktadır. Örneğin;

- Temizlik için kullanılan kimyasallar
- Her çeşit ilaç, özellikle direktifsiz alınan ilaçlar
- Bitkiler, mantarlar, bitki kökleri, böğürtlen
- İlaçlamada ve tarımda kullanılan böcek ilaçları
- Benzin, gazyağı, sıvı ve yağlar
- Kozmetik ürünleri

Özellikle çocuklar birçok şeyi ağızlarına götürdüklerinden dolayı zehirlenme konusunda büyük risk taşımaktadırlar. Çocukların erişemeyeceği bir yerde zehirli maddelerin muhafaza edilmesi çok önemlidir.

### **Zehirlenme Belirtileri**

- Sıvı içilebilir zehirli maddeler ağızda ve dudaklarda yanık veya kızarıklığa neden olur.
- Kişinin soluğunun Benzin v.b kimyasallar gibi kokması
- Eğer çocuk zehirlenmiş ise etrafında ilaçlar ya da boş ilaç şişeleri bulabilirsiniz
- Kişi aniden kusmaya başlar, zorlu nefes alma veya kafa karışıklığı ya da uyku hali görülür.

### **Zehirlenmelerde İlk Yardım Adımları**

#### Tespit etme

- Çevre güvenliğini kontrol et
- Kişinin durumunu değerlendir
- Çevrede zehirli madde olup olmadığına bak veya kişiye zehirlenme nedenini veya kaynağını sor.

#### Planlama

- Acil yardım hizmetini harekete geçir veya kişinin hastaneye kliniğe veya sağlık merkezine sevkini sağla

#### Uygulama

- Psikolojik ilk yardım yapın
- Zehir Kontrol Merkezi ya da sağlık kuruluşu ile irtibata geçin. Olayın ne olduğunu ve zehirli madde hakkında bilgi verin. Onların vereceği direktifleri takip edin.
- Eğer profesyonel acil yardım ekibi yoksa kişiyi derhal hastane, klinik ya da sağlık merkezine sevkini sağlayın.
- Asla kusturmaya teşvik etmeyin.
- Eğer bilinci kapalı ise temel yaşam desteği uygulayın.

#### Değerlendir

- Kişiyi gözlemlemeye ve güven vermeye devam edin.

## Eğitimci Notları

### I. Zehirlenmeye giriş 15-20 dk

1. Gönüllülere hoş geldiniz diyerek konuya başlayın.
2. Gönüllülere daha önceki oturumlara ilişkin ne tür uygulamaları evlerinde veya yaşam alanlarında yaptıklarını sorun.
3. Konuyu ve gündemi açıkla. Konu özetindeki bilgileri referans olarak hatırlatın zehirlenmeler, belirtileri ve çeşitleri hakkında interaktif sunum yapın ve ilk yardım uygulamalarını anlatın.
4. Zehirlenmiş olan kişiye yapılacak olan ilk yardımı açıklayın
5. Gönüllülerin sorularını cevaplayın.
6. Eğitim süresince soru cevap yöntemini kullanın. Katılımcıların sorularını yazmaları ve soru kutusuna bırakmalarını içeren açıklamayı yapın.

### II. Hane halkı haritası için tartişma 10-20 dk

1. Gönüllülere yaşam alanlarında, evde, işyerlerinde genel olarak bulunan zehirli maddeleri ve çeşitlerini beyin fırtınası yöntemi ile tartişmalarını isteyin. Konu özetinde yer alan bilgilere göre cevapları kontrol edin.
2. Haritayı gözden geçirin ve hane halkı bünyesinde potansiyel zehirlenme riskleri konusunda büyük grupta tartişmayı yönlendirin.
3. Gruba katılımlarından dolayı teşekkür edin.

### III. Önleme posterleri 30-40 dk

1. Gönüllüleri 2'şer kişilik gruplara ayırın. Her bir gruba flipchart kağıdı ve kalemlerini verin.
2. Gönüllülerden kendi yaşam alanlarında yaşan insanlara zehirlenmelerin önlenmesi için vermesi gereken mesajları çizmelerini isteyin.
3. Gruplara çizimlerini tamamlamak üzere yeteri kadar zaman verin.

Eğitimci için ipucu: Odanın etrafından dolaşın ve ihtiyaç olduğunda gruplara destek olun.

4. Her bir gruptan büyük gruba yaptıkları çalışmayı sunmalarını isteyin.

### IV. Toplum faaliyeti 30-40 dk

1. Zehirlenmenin önlenmesi ile ilgili topluma yönelik hazırlanmiş araçları gözden geçirin
  - Tüm ilaçları, temizlik malzemelerini ve kimyasal maddeleri çocukların erişemeyeceği bir yerde saklayın
  - Asla bilinmeyen bitki, mantar, bitki kökleri ve böğürtlenleri yemeyin.

- Zehir içeren maddeler hakkında çocuklara öğretin.
- Zehirli maddeleri etiketleyin.
- Gıda kutularında asla kimyasal maddeleri saklamayın

Eğitimci için ipucu: Bu önleme çalışmaları topluma göre değişebilir.

2. İki gönüllüden toplum için hazırlanmış olan önleme çalışmalarını içerecek role play yapmalarını isteyin.

3. Toplum faaliyetine geçin.

Toplum faaliyeti: Zehirlenmenin önlenmesine yönelik toplum için hazırlanmış araçları kullanın.

4. Bir sonraki ders saati konusunda anlaşma yapın. Katılımcılardan geri döndüklerinde toplum faaliyetinin sonuçlarını tartışacaklarını vurgulayın.

5. Gönüllülere alan gezisi sırasında koçluk ve süpervizörlük yapın.

6. Gönüllülerden öğrendikleri bilgileri yaşam alanlarındaki kişilerle paylaşmasını isteyin.

## KONU 11

### GÖĞÜS AĞRISINDA İLK YARDIM

#### Öğrenim Hedefleri

Bu konunun sonunda gönüllüler;

- Göğüs ağrısı olan kişiye nasıl ilk yardım yapılacağına belirlenmesi
- Göğüs ağrısı olan kişiye yapılacak ilk yardımın nasıl planlanacağını
- Göğüs ağrısı olan kişiye nasıl ilk yardım uygulanacağını belirlenmesi
- Göğüs ağrısı olan kişiye yapılan ilk yardımın nasıl değerlendirileceğini öğreneceklerdir.

#### Ana Öğrenme Noktaları

1. Göğüs ağrısı kalp krizinin belirtisi olabilir.
2. Kalp krizinde belirtiler;
  - Göğüste ağrı
  - Kol, omuz, boyun, çene altı, veya mide bölgesinde ağrı
  - Nefes darlığı, terleme, baş dönmesi, bayılma
  - Mide bulantısı (hasta olmuş hissi)
3. Derhal tıbbi yardım sağlayın
4. Kişiyi rahat bir pozisyonda oturtun, yatış pozisyonu veya yarı oturur pozisyona eğer kişi tercih ederse getirin.
5. Psikolojik ilk yardım yapın
6. Eğer bilinci kaybı varsa temel yaşam desteği uygulayın.

#### Önerilen Aktivite Planı

Gönüllü sayısı ve tartışma süresine göre bu konu yaklaşık olarak 45-65 dk süre zaman alacaktır.

- |                    |   |          |
|--------------------|---|----------|
| I. Giriş           | Konu özetinde yer alan bilgileri içeren sunum   | 5-10 dk  |
| II. Göğüs ağrısı   | Gönüllüler göğüs ağrısı belirtilerini canlandırır ve Eğitimci yapılacak ilk yardım uygulamalarını gösterir. | 20-25 dk |
| III. Akran tespiti | Gönüllü ekipler 4. Modülde yer alan materyal üzerinde birbirlerini değerlendirirler                         | 20-30 dk |

## **Materyal ve Hazırlık**

- Konu özetinden yararlanılarak hazırlanmış sunum

## **Konu Özeti**

Göğüs ağrısı tıbbi yardım gerektiren kalp krizinin belirtisi olabilir. Tüm göğüs ağrısı vakaları değerlendirilmek üzere mutlaka tıbbi profesyonel kişilere sevk edilmelidir.

## **Göğüs ağrısı ve kalp krizinin belirtileri**

- Rahatsızlık veren basınç, göğsün tam ortasında şiddetli ağrı
- Ağrının boyun, omuz ve kollara yayılması
- Nefes alma sıkıntısı ve nefes darlığı
- Ağır terleme
- Baş dönmesi ve bayılma
- Mide bulantısı



## **Göğüs ağrısında ilk yardım**

### **Tespit et**

-Kişiyi göğüs ağrısının belirtileri açısından değerlendir.

### **Planlama**

-Tıbbi yardım sağla



-Acil yardım hizmetini harekete geçir veya kişinin hastaneye kliniğe veya sağlık merkezine sevkini sağla

### **Uygulama**

-Kişi korkmuş bir görünüme sahip olacaktır. Psikolojik ilk yardım yap ve olayın ne olduğunu sorarak kişiyi rahatlatmaya çalış

-Kişiyi rahat pozisyona geçmesini söyle, yatış ya da yarı oturur pozisyon

- Kişiyi dinlenmesini ve hareket etmemesini söyle.

### **Değerlendirme**

-Kişinin durumunu sürekli olarak değerlendir

-Kişinin düzgün olarak nefes alıp almadığını değerlendir

- Eğer kişinin bilinci kapanırsa temel yaşam desteği uygulayın

### **Eğitimci Notları**

#### **I. Giriş 5-10 dk**

1. Gönüllülere hoş geldiniz diyerek konuya başlayın.
2. Gönüllülere daha önceki oturumlara ilişkin ne tür uygulamaları evlerinde veya yaşam alanlarında yaptıklarını sorun.
3. Gönüllülerden yaşam alanlarında karşılaştıkları olumlu ve başarılı hikayesi olan ve kendilerinin ilk yardım uygulaması ile başarıya ulaşan durumları paylaşmalarını isteyin.
4. Başarılarından dolayı gönüllüleri takdir edin.

#### **II. Göğüs ağrısı 20-25 dk**

1. Gönüllüleri 4 gruba ayırın. Kişinin göğüs ağrısı olduğu zaman nasıl bir görünüme sahip olduğunu tartışmalarını isteyin.
2. Her bir gruptan bir kişinin göğüs ağrısı belirtilerini sözsüz bir şekilde canlandırmalarını isteyin.
3. Gruplara tartışma ve pratik uygulama yapma zamanı verin.
4. Her bir grup temsilcisinden sınıfın ortasında drama gibi göğüs ağrısı olan kişiyi canlandırmalarını isteyin.
5. Aşağıda yer alan maddelere ilişkin pozitif reaksiyon gösterin.
  - Göğsünü tutma
  - Sol kol, omuz, boyun, çene altı ve karına masaj yapma ve tutma
  - Nefes darlığı
  - Cilt üzerinde su kullanarak terlemeyi canlandırma

- Baş dönmesi ve bayılmayı canlandırma
  - Mide bulantısını canlandırma
6. Gönüllülere katılımlarından dolayı teşekkür edin.
  7. Yukarıda belirtilen belirtilerin hişbiri canlandırılmadıysa yeniden gösterin.
  8. Konu özetinde yer alan bilgileri hatırlatın ve göğüs ağrısında ilk yardım uygulamalarını içeren sunumu yapın.
  9. Eğer soru varsa cevaplayın.

### III. Akran Tespiti 20-30 dk

1. Gönüllüleri 2 gruba ayırın. Gönüllü el kitabındaki 1-11. Konulara yönelik olarak soru hazırlamalarını isteyin.
2. Her bir gruptan hazırladıkları soruları diğer gruba vermelerini isteyin.
3. Her iki gruba da ellerindeki soruları cevaplandırmalarını isteyin eğer yanlış cevap verildiği durum olursa düzeltmeleri yapın.
4. Gruplara katılımları için teşekkür edin.
5. Bir sonraki ders saati konusunda anlaşma yapın.
6. Gönüllülerden öğrendikleri bilgileri yaşam alanlarındaki kişilerle paylaşmasını isteyin.

## KONU 12

### İNME DURUMUNDA İLK YARDIM

#### Öğrenim Hedefleri

Bu konunun sonunda gönüllüler;

- ✓ İnmenin nedenlerini
- ✓ İnme geçiren kişiye nasıl ilk yardım yapılacağı belirlenmesi
- ✓ İnme geçiren kişiye yapılacak ilk yardımın nasıl planlanacağını
- ✓ İnme geçiren kişiye nasıl ilk yardım uygulanacağını belirlenmesi
- ✓ İnme geçiren kişiye yapılan ilk yardımın nasıl değerlendirileceği

#### Ana öğrenme noktaları

1. İnme beyne giden kan akışı kesildiği zaman görülür
2. İnme belirtileri aniden yüzde uyuşma, kol ve bacaklarda uyuşma, baş dönmesi, kasılma, konuşma zorluğu ve bilinç kaybı olarak ortaya çıkar.
3. Kişinin durumunu değerlendir;
  - Kişi gülebiliyor mu?
  - Kişi gözlerini açıp kapatabiliyor mu?
  - Kişi aynı anda her iki kolunu yukarıya kaldırabiliyor mu?
  - Kişi sizin söylediklerinizi tekrar edebiliyor mu?
4. Derhal tıbbi yardım çağırın
5. Psikolojik ilk yardım yapın
6. Eğer bilinç kapalı ise temel yaşam desteği verin.

#### Önerilen Aktivite Planı

Gönüllü sayısı ve tartışma süresine göre bu konu yaklaşık olarak 35-55 dk süre zaman alacaktır.

- |                      |   |          |
|----------------------|---|----------|
| I. Giriş             | Konu özetinde yer alan bilgileri içeren sunum   | 10-15 dk |
| II. Vaka çalışması   | Eğitimci grup tartışması için 2 vakanın vermesi | 20-30 dk |
| III. Anlama kontrolü | Kendi kendine test                              | 5-10 dk  |

#### Materyal ve Hazırlık

- Konu özetinden yararlanılarak hazırlanmış sunum

## Konu özeti

İnme beyinde bir kanama olduğu zaman, beyine giden normal kan akışı engellendiği zaman olur. İnme herkesin başına gelebilir, yüksek tansiyonu olan, kalp hastalığı ve şeker hastalığı olan kişilerde daha yaygın görülebilir.

İnme acil bir durumdur. Kişiyi hastaneye, sağlık kliniğine veya sağlık merkezine acil sevkini sağlayın. En kısa sürede yapılan müdahale beyinde oluşabilecek hasarın en az düzeye gelmesini sağlayarak kalıcı beyin hasarını önleyecektir.

## İnmenin belirtileri

İnme geçiren bir kişi aşağıdaki belirtileri gösterecektir. Bu belirtilerin bazıları ilk başta basit gibi görünebilir ancak ilerleyen zamanda çok ciddi duruma dönüşebilir.

- Ani ve yaygın baş ağrısı
- Aniden yüzde, kollarda ve bacaklarda uyuşma
- Baş dönmesi, kasılma veya şuur bulanıklığı görünümü
- Konuşma kaybı, konuşmada ve konuşulanları anlamada problem
- Yürümede zorluk ve denge zorluğu
- Ani bilinç kaybı



## **İnme durumunda ilk yardım**

### **Tespit etme**

- Çevre güvenliğini değerlendir.
- Aşağıdaki soruları sorarak kişiye değerlendir;
  - o Güler misin?
  - o Gözleri kapatıp her iki kolunu başının üzerine kaldırır mısın?
  - o Benim söylediklerimi tekrar edermisin?

### **Planlama**

-Tıbbi yardım sağla

-Acil yardım hizmetini harekete geçir veya kişinin hastaneye kliniğe veya sağlık merkezine sevkini sağla

### **Uygulama**

- Psikolojik ilk yardım yap ve olayın ne olduğunu sorarak kişiyi rahatlatmaya çalış

-Kişiye rahat pozisyona geçmesini söyle, mümkünse yatış pozisyonuna getirin. Kişiye dinlenmesini ve hareket etmemesini söyleyin.

### **Değerlendirme**

- Kişinin durumunu düzenli olarak kontrol edin
- Kişinin düzgün olarak nefes alıp almadığını değerlendir
- Eğer kişinin bilinci kapanırsa temel yaşam desteği uygulayın

### **Eğitimci Notları**

#### **I. İnme konusuna giriş 10-15 dk**

1. Gönüllülere hoş geldiniz diyerek konuya başlayın.
2. Gönüllülere daha önceki oturumlara ilişkin ne tür uygulamaları evlerinde veya yaşam alanlarında yaptıklarını sorun.
3. Konuyu ve gündemi açıklayın. Konu özetindeki bilgilerden yararlanarak inmenin nedenlerini, belirtilerini ve yapılacak ilk yardımı içeren interaktif bir sunum yapın.
4. İnme geçiren bir kişiyi gören ve bu konuda gönüllülerin varsa deneyimlerini alın. Eğer kişiler deneyimlerini paylaşmaya istekliyse buna izin verin.
5. Gönüllülerin sorularını cevaplayın. Eğitim boyunca soru sormalarına fırsat verin. Gönüllülerden aynı zamanda sorularını kağıda yazmalarını ve soru kutusuna bırakmalarını isteyin.

#### **II. Vaka çalışması ve tartışma 20-30 dk**

1. Aşağıdaki vaka çalışmasını okuyun.

77 yaşındaki bir kadın yemek pişiriyor. Kadın yere düşüyor. Kadının kız kardeşi yardım için sana sesleniyor .Kadının yanına vardığında onu uyanık bir şekilde buluyorsun. Sana çok kötü bir baş ağrısı olduğunu ifade ediyor. Onun konuşması çok anlaşılır değil.

2. Grup tartışmasını yönlendirin. Gönüllülere bu kadın için yapılacak ilk yardım uygulamalarını sorun.

3. Vaka çalışmasına aşağıdaki ile devam edin;

Kadından gülümsemesini istediniz. Gülümsemeye çalışması sırasında yüzünün sağ tarafının hareket etmediğini gözlemlediniz.

Kadından gözlerini kapatmasını istediniz ve kollarını başının üzerine kaldırmasını söylediniz. Kadından bacaklarını hareket ettirmesini istediniz.Kadının sağ elini yumruk yapmadığını ve sağ bacağını yerden kaldıramadığını gördünüz.

4. Grup tartışmasını yönetin. Gönüllülere inme geçiren kişiye ilk yardımı nasıl bir planlayacakları, uygulayacaklarını ve değerlendireceklerini sorun.

5. Konu özetinde yer alan içerikle örtüşen tüm cevapları kabul edin.

### III. Anlama Kontrolü 5-10 dk

1.Gönüllülere gönüllü el kitabında yer alan 12. Konudaki ana öğrenme noktalarını yeniden gözden geçirmelerini isteyin.

Eğitimci için ipucu: Gönüllülerden ana öğrenme noktalarını anlatırken kendi cümleleriyle aktarmalarını isteyin.

2. Gönüllülerden el kitaplarının 12. Konuda yer alan kendi kendine anlama testini 2li gruplar halinde çalışmalarını isteyin. Şimdiye kadar anlatılan konuların anlaşılıp anlaşılmadığını değerlendirmek için bunun yapıldığını gönüllülere hatırlat.

3.Gönüllülerden cevaplayabildikleri kadar soruları cevaplamalarını iste.

4.Tamamlamaları için yeteri kadar zaman ver.

5.Gönüllülere soru sorarak verdikleri cevapları kontrol et.

### Cevap Anahtarı

1. İnme geçiren bir kişinin sebebi nedir?

İNME beyinde bir kanama olduğu zaman, beyine giden normal kan akışı engellendiği zaman olur.İNME yüksek tansiyonu olan, kalp hastalığı ve şeker hastalığı olan kişilerde daha yaygın görülebilir.

2. İnme geçiren kişideki belirtiler nelerdir?

- Ani ve yaygın baş ağrısı

- Aniden yüzde, kollarda ve bacaklarda uyuşma
  - Baş dönmesi, kasılma veya şuur bulanıklığı görünümü
  - Konuşma kaybı, konuşmada ve konuşulanları anlamada problem
  - Yürümede zorluk ve denge zorluğu
  - Ani bilinç kaybı
3. İnme geçiren bir kişiye sorman gereken 3 soru nedir?
- a. Güler misin?
  - b. Gözleri kapatıp her iki kolunu başının üzerine kaldırır mısın?
  - c. Benim söylediklerimi tekrar edermisin?
4. İnme geçiren bir kişiye ne yapmalısın?
- Tıbbi yardım sağla
  - Acil yardım hizmetini harekete geçir veya kişinin hastaneye kliniğe veya sağlık merkezine sevkini sağla
  - Psikolojik ilk yardım yap ve olayın ne olduğunu sorarak kişiyi rahatlatmaya çalış
  - Kişiyi rahat pozisyona geçmesini söyle, mümkünse yatış pozisyonuna getirin.
  - Kişiyi dinlenmesini ve hareket etmemesini söyleyin.
  - Kişinin durumunu düzenli olarak kontrol edin
6. Doğru cevapları verdiklerinden dolayı gönüllüleri kutla.
7. Bir sonraki ders saati konusunda anlaşma yap.
8. Gönüllülerden öğrendikleri bilgileri yaşam alanlarındaki kişilerle paylaşmasını iste.

## KONU 13

### ELEKTRİK YARALANMALARINDA TEMEL İLK YARDIM

#### Öğrenim Hedefleri

Bu konunun sonunda gönüllüler;

- ✓ Elektrik yaralanmasının nedenlerini
- ✓ Elektrik yaralanması olan kişiye nasıl ilk yardım yapılacağına belirlenmesi
- ✓ Elektrik yaralanması olan kişiye yapılacak ilk yardımın nasıl planlanacağını
- ✓ Elektrik yaralanması olan kişiye nasıl ilk yardım uygulanacağına belirlenmesi
- ✓ Elektrik yaralanması olan kişiye yapılan ilk yardımın nasıl değerlendirileceğini öğreneceklerdir.

#### Ana öğrenme noktaları

1. Elektrik yaralanmaları elektrik kablolarından ve yıldırım kaynaklı olabilir.
2. Elektrik yaralanmaları yanık, şok ve ölüme neden olabilir.
3. İlk önce güvenlik
4. İlk yardım uygulamaya başlamadan önce elektrik kaynağını kesin ya da kişiyi uzaklaştırın.
5. Yardım isteyin.
6. Psikolojik ilk yardım yapın.
7. Eğer bilinç kaybı varsa temel yaşam desteği uygulayın.

#### Önerilen Aktivite Planı

Gönüllü sayısı ve tartışma süresine göre bu konu yaklaşık olarak 60-90 dk süre zaman alacaktır.

- |                    |   |          |
|--------------------|---|----------|
| I. Giriş           | Konu özetinde yer alan bilgileri içeren sunum   | 15-20 dk |
| II. Tartışma       | Gönüllülerin toplum içerisinde elektrik yaralanma risklerini harita kullanarak tartışmaları | 15-25 dk |
| III. Demonstrasyon | Elektrik yaralanmalarında ilk yardımı göstermesi  | 10-15 dk |
| IV. Uygulama       | Elektrik yaralanmalarında ilk yardımı uygulaması  | 20-30 dk |

#### Materyal ve Hazırlık



- Konu özetindeki bilgilerden yararlanılarak hazırlanan sunum
- 3 modülde tamamlanan hane halkı haritası
- Uzun tahta sopa, süpürge
- Üzerinde durmak için tahta ya da plastik parça

### **Konu özeti**

Elektrik yaralanmaları elektrik tellerine çıplak elle dokunulması, yıldırım çarpması sonucu oluşur. Elektrik yaralanmaları;

- Bilinç kaybı
- Kalp durması
- Yanıklar
- Şok
- Kasılmalar
- Ölüm meydana gelebilir.

### **Elektrik yaralanması olan kişiye temel ilk yardım adımları**

#### **Tespit et**

Güvenlik açısından çevreyi kontrol edin.

İnsanlara olay yerinden uzaklaşmalarını isteyin.

Olay yerine yaklaşımadan önce elektrik kaynağının kesilmiş olduğundan emin olun.

Eğer elektrik kaynağı kapatılamıyorsa kişiyi elektrik kaynağından uzaklaştırın.

Kuru bir tahta üzerine çıkın ve kauçuk ayakkabı giyin.

Kuru tahta veya plastik bir parça kullanın elektrik kaynağını uzaklaştırın

Solunum ve dolaşım açısından kişiyi değerlendirin.

Şok belirtileri açısından kişiyi değerlendir

Yanıklar açısından kişiyi değerlendir

Fırtına sırasında ağaçlardan ve elektrik malzemelerinden uzak durun

Elektrik kaynağına temas edecek su kaynağı açısından uyanık davranın



## **Planlama**

-Tıbbi yardım sağla

-Acil yardım hizmetini harekete geçir veya kişinin hastaneye kliniğe veya sağlık merkezine sevkini sağla

## **Uygulama**

Eğer bilinç kaybı varsa temel yaşam desteği uygula

Psikolojik ilk yardım yap ve olayın ne olduğunu sorarak kişiyi rahatlatmaya çalış

Şoka karşı önlem al

Yanıklara yönelik ilk yardım yap

## **Değerlendirme**

Kişiyi tıbbi yardım gelinceye kadar takip et veya kişiyi sağlık merkezi, hastane ya da kliniklere sevkini sağla.

## **Eğitimci Notları**

I. Elektrik yaralanmalarına giriş 15-20 dk

1. Gönüllülere hoş geldiniz diyerek konuya başlayın.

2. Gönüllülere daha önceki oturumlara ilişkin ne tür uygulamaları evlerinde veya yaşam alanlarında yaptıklarını sorun.
3. Konuyu ve gündemi açıklayın. Gönüllülere elektrik yaralanmalarının 2 nedenini sorun. Aşağıdakileri pozitif yönlendirme ile söylemelerini isteyin.
  - Açık elektrik kabloları
  - Yıldırım
4. Konu özetindeki bilgilerden yaralanarak inmenin nedenlerini, belirtilerini ve yapılacak ilk yardımı içeren interaktif bir sunum yapın.
5. Gönüllülerin sorularını cevaplayın.

## II. Hane Halkı haritasının tartışılması 15-25 dk

1. Gönüllülere yaşam alanlarında, evde, işyerlerinde genel olarak bulunan elektrik riskleri ve çeşitlerini beyin fırtınası yöntemi ile tartışmalarını isteyin. Konu özetinde yer alan bilgilere göre cevapları kontrol edin.
2. Haritayı gözden geçirin ve hane halkı bünyesinde potansiyel elektrik riskleri konusunda büyük grupta tartışmayı yönlendirin.
3. Gönüllülere katılımlarından dolayı teşekkür edin.

## III. Demonstrasyon 10-15 dk.

1. Gönüllüye elektrik yaralanması olan bir kişiyi canlandırmasını isteyin
2. Çevre güvenliğinin nasıl değerlendirileceğini, elektrik yaralanması olan kişiden elektrik kaynağının nasıl uzaklaştırılacağı ya da elektrik kaynağının kapatılacağını gösterin
3. Kişinin solunum, dolaşım, şok ve yanıklar açısından nasıl değerlendirileceğini gösterin
4. Konu özetindeki bilgileri hatırlatın. Elektrik yaralanmalarından yapılacak olan ilk yardım adımlarını yüksek sesle anlatın.
5. Gönüllülerin sorularını cevaplayın
6. Gönüllülere katılımlarından dolayı teşekkür edin.

## IV. Gönüllünün pratik uygulaması 20-30 dk

1. Gönüllülerden aşağıda yer alan 2 senaryoya göre elektrik yaralanmalarında ilk yardım uygulamalarını gösterin.
  - Adam bilincini kaybetmiş bir şekilde elektrik kaynağına yakın bir yerde bulunur. Elektrik kablosu duvarda takılı bulunmakta. Duvarda siyah yanık izleri var. Kişiye yakın bir yerde su birikintisi var.
  - Ekin biçme alanında yürüyen kadın yıldırım çarpmasıyla karşılaşır. Ona yardım etmeye gittiğin zaman bilinci kapalı

ancak nefes aldığını görürsün. Parmaklarında da yanıklar vardır.

2. Gönüllüleri 3 gruba ayırın. Aşağıdaki rolleri alarak senaryoyu canlandırmalarını isteyin.
  - a. Elektrik yaralanması olan kişi
  - b. Gönüllü ilk yardım uygulayıcısı
  - c. Gözlemci
3. Role playin gerçekleştirilmesi sırasında gözlemcinin rolü 13. Konuda yer alan kontrol listesinden doğru adımların yapılıp yapılmadığını kontrol etmek olduğunu hatırlatın. Gözlemci koçluk yapar ve ilk yardım uygulayıcısının unuttuğu uygulamaları hatırlamasına yardımcı olur. Her bir uygulamadan sonra gözlemci ilk yardım uygulayıcısının performansı konusunda geri bildirim verir.

Eğitimci için ipucu: Odanın etrafında dolaşın ve gerektiğinde doğru ilk yardım uygulaması için geri bildirim verin.
4. Soru kutusunda soru varsa soruları gözden geçir, gönüllülerden soruları cevaplamalarını iste ve doğru cevaplar verip vermediklerini teyit et.
5. Bir sonraki ders saati konusunda anlaşma yap.
6. Gönüllülerden öğrendikleri bilgileri yaşam alanlarındaki kişilerle paylaşmasını iste.

### Elektrik Yaralanmaları için Pratik Uygulama Kontrol Listesi

		EVET	HAYIR
Değerlendir	Çevre güvenliğini değerlendir		
	İnsanları uzak durmaları konusunda uyar		
	Olay yerine ulaşmadan elektrik kaynağının kapalı olduğunu kontrol et		
	Elektrik kaynağını kişiden uzaklaştır ya da elektrik kaynağını kapat		
	Kişiyi solunum, şok ve yanıklar açısından değerlendir		
Planla	Profesyonel yardım gönder		

	Eğer kişi bilinç kaybı, şok ve yanıklar varsa hastaneye, sağlık kliniğine veya sağlık merkezine acil naklini sağla		
--	--	--	--

Uygula	Psikolojik ilk yardım yap. Kişiyi sakinleştir ve olayın ne olduğunu açıkla		
	Kişiyi sırt üstü yatır		
	Şoka karşı önlem al		
	Yanıklar varsa ilk yardım uygula		
	Sağlık kuruluşuna sevk et		
	Eğer kişinin bilinç kaybı olursa temel yaşam desteği uygula		

Değerlendir	Profesyonel sağlık ekibi gelinceye kadar ya da kişiyi sağlık kuruluşuna sevk edinceye kadar izleyin		
	Tıbbi ya da profesyonel ekip gelinceye kadar kişinin yanından ayrılmayın		

## KONU 14

### BOĞULMALARDA İLK YARDIM

Bu konunun sonunda gönüllüler;

- ✓ Boğulan kişiye nasıl ilk yardım yapılacağı belirlenmesi
- ✓ Boğulan kişiye yapılacak ilk yardımın nasıl planlanacağını
- ✓ Boğulan kişiye nasıl ilk yardım uygulanacağını belirlenmesi
- ✓ Boğulan kişiye yapılan ilk yardımın nasıl değerlendirileceği
- ✓ Toplumda boğulmaların nasıl önleneceğinin tartışmasını yapacaklardır.

#### Ana Öğrenme Noktaları

1. Boğulma suyun altındaki kişinin nefes alamadığı zaman oluşur.
2. Su içerisindeki bir kişiyi kurtarmak için;
  - ✓ Vücudun üst kısmını su yüzeyine çıkar, ayaklarının sabit olduğundan emin ol
  - ✓ Kişiyi bileklerinden kavra
  - ✓ Kişiyi sırtık, havlu, tişört veya dal uzat
  - ✓ Kişiyi güvenli bir yere al. Asla kişiye seni suyun altına sokmasına izin verme
  - ✓ Su kurtarma eğitimi almadıysan asla suyun içerisinde kurtarma işlemi yapmaya kalkışma
3. Yardım talep et.
4. Suyun dışında kişinin durumunu değerlendir.
5. Eğer kişi bilinç kaybı varsa temel yaşam desteğine başla
6. Psikolojik ilk yardım yap.

#### Önerilen Aktivite Planı

Gönüllü sayısı ve tartışma süresine göre bu konu yaklaşık olarak 60-90 dk süre zaman alacaktır.

- |              |   |          |
|--------------|---|----------|
| I. Giriş     | Konu özetinde yer alan bilgileri içeren sunum | 10-15 dk |
| II. Tartışma | Gönüllülerin toplum içerisinde boğulma        |          |

	risklerini harita kullanarak tartışmaları yetişkin ve çocuklar için su güvenliği konusunda bilgiyi yaygınlaştırma	15-25 dk
III. Demonstrasyon	Boğulmalarda ilk yardımı eğitimcinin göstermesi	10-15 dk
IV. Uygulama	Boğulmalarda ilk yardımı gönüllülerin uygulaması	20-30 dk

### **Materyal ve Hazırlık**

-Konu özetindeki bilgilerden yararlanılarak hazırlanan sunum

-Suda boğulan bir kişinin kurtarılması ya da sudan çekmek için kullanılacak malzemeler, örneğin dal, sırtık veya yüzdürme cihazı

-3. Modülde tamamlanan hane halkı haritası

### **Konu Özeti**

Kişi ağızdan ya da burundan suyun ya da başka sıvıların girmesi sonucu boğulabilir. Boğulma genellikle derin sularda meydana gelir. Boğulma aynı zamanda kişinin kımıldayamadığı veya sırt üstü yattığı durumda da meydana gelebilir. Bilinci kapalı olan kişiler aynı zamanda eğer baş çene pozisyonu verilmez ise yine boğulma olabilir.

Bazı çocuklar boğulma açısından yüksek risk taşırlar, çünkü suyun derinliklerinde mücadele edecek güçleri yoktur, yüzemezler, tehlikeli sulardan çıkacak gücü yoktur. Suyun derinliği ne olursa olsun küçük çocukların yakından takip edilmesi ve izlenmesi çok önemlidir.

İyi yüzücüler de bitkinlikten dolayı suyun içerisinde boğulabilirler veya suyun derinliklerine dalma sırasında savunmasız kaldığı durumda olabilir.

Boğulan bir kişi yüksek sesle yardım çağırma eyleminde bulunamaz. Boğulan kişide;

—Suyun içerisinde tüm kıyafetlerin ıslanması

—Dengesiz yüzme hareketleri, yüzücünün yorgun olduğunu gösterir

—Vücudun batmaya başlaması sadece başın suyun üzerinde olması

### **Boğulan Kişideki Belirtiler**

- Midede şişkinlik
- Mavi cilt, özellikle dudaklarda mavi renk
- Soğuk ve solgun cilt
- Pembe renk ve köpüklü tükürük ile birlikte öksürük

- Kafa karışıklığı ve asabiyet
- Yorgunluk
- Bilinç kaybı
- Nefes zorluğu ve sıkıntısı
- Suyun içerisinde ya da yakın bir yerde kişinin nefes almaması

## **Boğulan bir kişiye ilk yardım uygulama adımları**

### **Tespit etme**

- Çevre güvenliğini elektrik riski dâhil kontrol et.
- Kişinin durumunu ve bilincini kontrol et.

### **Planlama**

- Cankurtarandan ya da su kurtarma konusunda eğitim almış kişiden yardım iste
- Kişiye ulaştırmak için uzun bir sıruk, dal ya da ip bulmaya çalış
- Eğer mümkünse can yeleği, can simidi veya kişiye atılabilecek bir şey bulmaya çalış

### **Uygulama**

- Ortam güvenliğinden emin oluncaya kadar asla suyun içerisine girmeyin.
- Eğer ortam emniyetli ve kişiye ulaşabileceğin mesafede isen, kişinin başını suyun üzerine çıkar ve güvenli bir yere taşı.
- Eğer kişide bilinç kaybı varsa temel yaşam desteğine başla,
  - Eğer kişi nefes almıyorsa ve eğitim aldıysan Temel Yaşam Desteğine başla,
  - Eğer kişi nefes almaya başlarsa koma pozisyonuna getir ve kusmaya karşı önlem al.
- Kişiyi havlu ya da battaniye ile sar. Kişiyi ısıtma.

### **Değerlendirme**

- Hava yolunu kontrol et ve solunumun devamlılığını sağla
- Eğer kişide bilinç kaybı ve solunum varsa koma pozisyonunda kalmasını sağla
- Eğer kişi boğulma kazasından geri döndürüldüyse mutlaka bir hastane ya da sağlık personeli tarafından kontrol edilmesini sağla



## **Eğitimci Notları**

### **I. Boğulmalara giriş 10-15 dk**

1. Gönüllülere hoş geldiniz diyerek konuya başlayın.
2. Gönüllülere daha önceki oturumlara ilişkin ne tür uygulamaları evlerinde veya yaşam alanlarında yaptıklarını sorun.
3. Konuyu açıklayın. Konu özetinde belirtilen bilgileri hatırlatın ve boğulan ve boğulmuş bir kişide görülen belirtileri sunumla aktarın.
4. Boğulan bir kişiye nasıl ilk yardım yapılacağını açıklayın.
5. Küçük bir tartişma grubu eşliğinde iyi yüzme bilmeyen bir gönüllünün su kurtarma eyleminde bulunmasının risklerini açıklayın.
6. Gönüllülerin sorularını açıklayın.

### **II. Hane halkı haritasının tartişılması 20-20 dk**

1. Gönüllülere kendi yaşam alanlarındaki boğulma nedeni olacak potansiyel tehlikeleri beyin fırtınası yöntemiyle belirlemelerini isteyin.
2. Gönüllülerden hane halkı haritasında belirledikleri tehlikeleri işaretlemelerini isteyin.
3. Gönüllüler tarafından su güvenliği ile ilgili yetişkinlere ve çocuklara yönelik ne tür bilgilerin yaygınlaştırılacağının tartişmasını yapın.
4. Gruba tartişmaya katılımlarından dolayı teşekkür edin.

### **III. Demonstrasyon 10-15 dk**

1. Gönüllülerden boğulmuş bir kişiye canlandırmalarını isteyin.
2. Çevre güvenliğini nasıl sağlayacaklarını ve kişiye sudan çıkarmak için ne tür malzemeler kullanacaklarını gösterin.
3. Konu özetinde belirtilen bilgileri hatırlatarak boğulmalarda yapılacak ilk yardımı ve süreci belirtin.
4. Soruları cevaplandırın.
5. Gönüllülere katılımlarından dolayı teşekkür edin.

### **IV. Gönüllülerin pratik uygulaması 20-30 dk**

1. Aşağıda belirtilen senaryoyu takip ederek gönüllülerin boğulmalarda ilk yardım konusunda pratik yapmasını sağlayın.
  - Bir nehirde bir kişinin sığ suyun içerisinde yüzüyor ve yardım çağrısında bulunuyor. Kişinin başının suyun altına girip çıktığını ve arada hava almak için kafasını dışarı çıkardığı görülür. Nehir kıyısında ağaç dalları ve üzüm bağı vardır.

2. Gönüllüleri 3'er kişilik gruba ayırın. Senaryoya göre her bir kişinin aşağıdaki rolleri canlandırmasını belirtin.
    - a. Boğulmuş kişi
    - b. Gönüllü ilk yardımcı
    - c. Gözlemci
  3. Role playin gerçekleştirilmesi sırasında gözlemcinin rolü 14. Konuda yer alan kontrol listesinden doğru adımların yapılıp yapılmadığını kontrol etmek olduğunu hatırlatın. Gözlemci koçluk yapar ve ilk yardım uygulayıcısının unuttuğu uygulamaları hatırlamasına yardımcı olur. Her bir uygulamadan sonra gözlemci ilk yardım uygulayıcısının performansı konusunda geri bildirim verir.
- Eğitimci için ipucu: Odanın etrafında dolaşın ve gerektiğinde doğru ilk yardım uygulaması için geri bildirim verin.
4. Bir sonraki ders saati konusunda anlaşma yap.
  5. Gönüllülerden öğrendikleri bilgileri yaşam alanlarındaki kişilerle paylaşmasını iste.

### Boğulmalar için Pratik Uygulama Kontrol Listesi

		EVET	HAYIR
Değerlendir	Çevre güvenliğini değerlendir		
	Kişinin durumunu değerlendir ve bilinç seviyesini belirle		
Planla	Profesyonel yardım gönder		
	Kişiyi ulaştırmak için uzun bir sırtık, dal ya da ip bulmaya çalış,Eğer mümkünse can yeleği, can simidi veya kişiye atılabilecek bir şey bulmaya çalış		
Uygula	Eğer güvenli ise kişiye doğru yüz ve kişiyi güvenli alana taşı		
	Eğer kişi bilinci kapalı ve nefes alamıyorsa temel yaşam desteğine başla. Eğer nefesi varsa koma pozisyonuna getir.		
	Kişinin ısını korumak için		

	battaniye ya da havlu ile sar		
--	-------------------------------	--	--

Değerlendir	Hava yolu temizliğini sağla kişinin nefes aldığından emin ol		
	Eğer kişi ayağa kalkacak ve yürüyecek kadar gücü yoksa nefes alıyorsa koma pozisyonunda kalmasını sağla		
	Profesyonel sağlık ekibi gelinceye kadar ya da kişiyi sağlık kuruluşuna sevk edinceye kadar izleyin		
	Tıbbi ya da profesyonel ekip gelinceye kadar kişinin yanından ayrılmayın		

## **KONU 15**

### **GÖZ YARALANMALARI VE GÖZ PROBLEMLERİNDE İLK YARDIM**

#### **Öğrenim Hedefleri**

Bu konunun sonunda gönüllüler;

-Göz yaralanması veya gözde problemi olan kişinin nasıl değerlendirileceğinin gösterilmesini,

- Göz yaralanması veya gözde problemi olan kişiye nasıl ilk yardım uygulanacağıнын planlamasının gösterilmesini,

- Göz yaralanması veya gözde problemi olan kişiye ilk yardım uygulamasının nasıl yapılacağıнын gösterilmesi

- Göz yaralanması veya gözde problemi olan kişiye nasıl ilk yardım yapıldığının değerlendirilmesinin gösterilmesi,

#### **Ana öğrenme noktaları**

1.Göz yaralanmaları gözde bir kesi, darbe, yabancı cisim batması, kötü görünümlü sıvı gelmesi veya enfeksiyon nedenli oluşur.

2. Gözde yaralanma varsa;

- Gözü temiz bir bezle kapat
- Yaklaşık 30 dk boyunca gözün üzerine soğuk uygulama yapın
- Tıbbi yardım sağlayın

3.Gözde küçük yabancı cisim varsa;

- Yabancı cisimi uzaklaştır
- Temiz suyla yıkama işlemi yap

4.Gözde büyük bir yabancı cisim varsa;

- Gözleri tamamen kapat
- Sağlık kuruluşuna sevkini sağla

5.Enfeksiyonlarda;

- Ellerini yıka
- Göze temiz suyla yıkama işlemi yap
- Eğer iyileşme yok ise uzmana sevkini sağla

#### **Önerilen Aktivite Planı**

Gönüllü sayısı ve tartışma süresine göre bu konu yaklaşık olarak 55-90 dk süre zaman alacaktır.

I. Giriş	Konu özetinde yer alan bilgileri içeren sunum	15-25 dk
II. Demonstrasyon	Göz yaralanmaları ve gözdeki problemlerde yapılacak ilk yardımı eğitimcinin göstermesi	10-15 dk
III. Uygulama	Göz yaralanmaları ve gözdeki problemlerde yapılacak ilk yardımı gönüllülerin uygulaması	20-30 dk
IV. Anlama kontrolü	Kendi kendine test	5-10 dk

### **Materyal ve Hazırlık**

- Konu özetinden yararlanılarak hazırlanmış sunum
- Gazlı bez
- Bandaj

### **Konu özeti**

Göz problemleri;

- Gözde bir yaralanma, kesi veya gözde darbe,
- Göze yabancı cisim olması örneğin kirlilik veya cam parçası
- Göze yabancı büyük bir cisim saplanması
- Göze kimyasal ya da kötü bir sıvı girmesi
- Gözde enfeksiyon olması
- Hastalıklar
- Çocuklarda beslenme eksikliği, örneğin A vitamini eksikliği nedenli olabilir.

Göz problemleri görme kaybı ile sonuçlanabilen durumlar olacağından tehlikelidir. Mutlaka ilgili göz uzmanı tarafından değerlendirilmesi çok önemlidir.

Göz enfeksiyonunun belirtileri

Göz enfeksiyonları genellikle küçük çocuklarda görülür ve bir kişiden diğer kişilere çok hızlı yayılır. Göz enfeksiyonunun belirtileri;

- Kızarıklık
- Ağrı
- Şişlik

- Gözyaşının ve sulanmanın artması
- Gözden irinli akıntı gelmesi

### **Göz yaralanmalarında ilk yardım uygulamaları**

#### Tespit Et

- Çevre Güvenliğini kontrol et
- Hasta yaralının durumunu değerlendir

#### Planlama Yap

- Sağlık yardımı için gönder
- Acil bir şekilde hastaneye ya da sağlık kuruluşuna sevki ile ilgili hazırlıkları yap.

#### İlk Yardım Uygulaması

#### **Eğer gözde bir yaralanma kesi ya da delinme varsa;**

- Gözü temiz ve yumuşak bir bezle kapat ve gevşek şekilde bandaj yap.
- Soğuk suyu emebilen emici bir bez ile soğuk uygulama yap
  - Eğer mümkünse plastik torbanın içerisinde ya da beze sarılmış buzu göze uygula
  - Gözün üzerine soğuk uygulamayı ağrı, şişlik, ve kızarıklığı azaltmak amacıyla yaklaşık 30 dk boyunca uygulamaya devam et.
- Kişinin hastaneye sevkini sağlamak için gerekli hazırlıkları yap
- Bir kişinin hastanın yanında mutlaka kalmasını sağla



**Eğer gözde küçük yabancı bir cisim varsa;**

- Kişiyi rahat edeceği şekilde oturmasını söyleyin, gözünü yavaşça açarak yabancı cisim görününceye kadar gözünü sağa, sola, yukarı ve aşağı bakmasını söyleyin.
- Eğer mümkünse temiz bir bez parçası ile yabancı cismi uzaklaştırmaya çalışın
- Yabancı cismi soğuk ve temiz suyla uzaklaştırmak için yıkayın

**Eğer gözde büyük yabancı cisim varsa;**

- Eğer göze büyük bir cisim batmışsa asla çekip çıkartmayın
- Gözü tamamen sarın
- Kişiyi sağlık kuruluşuna sevk edin.

**Eğer gözde kötü görünümlü sıvı varsa;**

- Sıvı hangi gözden geliyorsa o göz aşağıda olacak şekilde temiz suyla yıkama işlemi yap



### **Enfeksiyon durumlarında;**

- Önce kendi ellerini yıka
- Göz banyosu yapmak için temiz soğuk su kullan
- Yumuşak temiz bez kullanarak her bir gözü ayrı ayrı temizleme işlemi yap. Bezi sadece bir defa kullanarak işlemi devam ettir.
- Kişiyi sağlık kuruluşuna sevkini sağla

### **Değerlendirme**

- Gözün durumunu kontrol ederek kızarıklık, şişlik, morluk ve irin açısından bir değişiklik olup olmadığını değerlendir.

### **Eğitimci Notları**

#### **I.Göz yaralanmaları ve problemleri konusuna giriş 15-25 dk**

1. Gönüllülere hoş geldiniz diyerek konuya başlayın.
2. Gönüllülere daha önceki oturumlara ilişkin ne tür uygulamaları evlerinde veya yaşam alanlarında yaptıklarını sorun.
3. Konuyu açıklayın. Konu özetinde belirtilen bilgileri hatırlatın ve gözde oluşan problemler veya yaralanmalara karşı yapılacak ilk yardımı sunumla aktarın.
4. Gönüllülerin sorularını açıklayın.

#### **II. Demonstrasyon 10-15 dk**

- 1.Gönüllülerden gözüne bir yabancı cisim batmış veya kesi oluşmuş bir kişiyi canlandırmalarını söyleyin



2. Göz yaralanması durumunda yapılacak ilk yardımı göstermelerini isteyin.
3. Sordukları soruları cevaplayın.
4. Gönüllülere katılımlarından dolayı teşekkür edin.
5. Gönüllülerden gözünde ufak bir yabancı madde olan kişiyi canlandırmalarını isteyin.
6. Gözde ufak bir yabancı madde olması durumunda nasıl ilk yardım yapılacağını gösterin.
7. Gönüllülerin sorularını açıklayın.
8. Gönüllülere katılımlarından dolayı teşekkür edin
9. Gönüllülerden gözünde büyük bir yabancı madde olan kişiyi canlandırmalarını isteyin.
10. Gözde büyük bir yabancı madde olması durumunda nasıl ilk yardım yapılacağını gösterin
11. Gönüllülerin sorularını açıklayın
12. Gönüllülere katılımlarından dolayı teşekkür edin
13. Gönüllülerden gözünde çok yoğun ve kötü görünen sıvı olan kişiyi canlandırmalarını isteyin.
14. Gözde çok yoğun ve kötü görünen sıvı olması durumunda nasıl ilk yardım yapılacağını gösterin
15. Gönüllülerin sorularını açıklayın
16. Gönüllülere katılımlarından dolayı teşekkür edin.

### **III. Gönüllülerin pratik uygulaması 20-30 dk**

1. Aşağıda belirtilen senaryoyu takip ederek gönüllülerin göz yaralanmalarında ilk yardım konusunda pratik yapmasını sağlayın.

- Gözünde kesi ya da batma olan bir kişi
- Göze yabancı bir cisim batan ve göz içerisinde kalan bir kişi

2. Gönüllüleri 3'er kişilik gruba ayırın. Senaryoya göre her bir kişinin aşağıdaki rolleri canlandırmasını belirtin.

- d. Yaralanan kişi
- e. Gönüllü ilk yardımcı
- f. Gözlemci

3. Role playin gerçekleştirilmesi sırasında gözlemcinin rolü 15. Konuda yer alan kontrol listesinden doğru adımların yapılıp yapılmadığını kontrol etmek olduğunu

hatırlatın. Gözlemci koçluk yapar ve ilk yardım uygulayıcısının unuttuğu uygulamaları hatırlamasına yardımcı olur. Her bir uygulamadan sonra gözlemci ilk yardım uygulayıcısının performansı konusunda geri bildirim verir.

**Eğitimci için ipucu:** Odanın etrafında dolaşın ve gerektiğinde doğru ilk yardım uygulaması için geri bildirim verin.

#### **IV. Anlama Kontrolü 10-20 dk**

1. Gönüllülere 15. Konunun öğrenim hedeflerinin ne olduğunu hatırlamak amacıyla sor.

Eğitimci için ipucu: Öğrenim Hedeflerini kendi hatırladıkları oranda aktarmalarını isteyebilirsiniz.

2. Gönüllülerden el kitaplarının 15. Konuda yer alan kendi kendine anlama testini 2li gruplar halinde çalışmalarını isteyin. Şimdiye kadar anlatılan konuların anlaşılıp anlaşılmadığını değerlendirmek için bunun yapıldığını gönüllülere hatırlat.
3. Gönüllülerden cevaplayabildikleri kadar soruları cevaplamalarını iste.
4. Tamamlamaları için yeteri kadar zaman ver.
5. Gönüllülere sorularak sorarak yanıtlarını paylaşmalarını isteyin.

#### **Cevap Anahtarı**

##### **1. Göz problemi oluşturacak 4 maddeyi sıralayın.**

- a. Gözde kesi veya darbe olması
- b. Gözde Küçük yabancı cisim
- c. Gözde Büyük yabancı cisim
- d. Kötü görünümlü akıntı
- e. Enfeksiyonlar
- f. Hastalıklar
- g. Beslenme eksikliği A vitamini eksikliği gibi

##### **2. Göz enfeksiyonunun belirtileri nelerdir?**

- a. Kızarıklık
- b. Ağrı
- c. Şişlik
- d. Sulanma ve gözyaşı
- e. İrin

3. Doğru veya yanlış. Eğer göze yabancı bir cisim batması varsa asla çekip çıkartılmamalı. (Doğru)
4. Gözde kesi olan bir kişiye neler yapabilirsin?
  - a. Her iki gözün üzerine temiz ve yumuşak gazlı bez koyarak bandaj ile sarın.
  - b. Soğuk suyun içerisinde ıslatılan bez ile soğuk uygulama yapın.
    - Eğer mümkünse buza sarılmış bezi gözün üzerine uygulayın
    - Soğuk kompresi gözün üzerine şişliği, ağrıyı ve morluğu azaltmak amacıyla 30 dk kadar uygulayın.
    - Kişiyi sağlık kuruluşuna sevk etmek üzere hazırlayın
    - Bir kişinin mutlaka hasta yaralı ile birlikte olmasını sağlayın.
5. Enfekte olmuş göze ne yapabilirsin?
  - İlk önce ellerini yıka
  - Her bir göz için ayrı ayrı temiz bez kullan
  - Yumuşak ped kullanarak gözün üzerine ayrı ayrı temiz ped koyarak gözü kapatın
  - Kişiyi sağlık kuruluşuna sevk edin.
6. Gönüllüleri doğru cevaplarından dolayı tebrik edin.
7. Bir sonraki ders saati konusunda anlaşma yap.
8. Gönüllülerden öğrendikleri bilgileri yaşam alanlarındaki kişilerle paylaşmasını iste.

### Göz problemleri için Pratik Uygulama Kontrol Listesi

		EVET	HAYIR
Değerlendir	Çevre güvenliğini değerlendir		
	Kişinin durumunu değerlendir		
Planla	Profesyonel yardım gönder		
	Kişiyi ulaştırmak için acil hasta nakil işlemlerini yap ve sağlık kuruluşuna sevkini sağla		

Uygula	<p>Eğer gözde yaralanma, kesi ya da darbe varsa;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Gözü temiz bir bezle kapat ve bandajlayın</li><li>• Soğuk suyun içerisinde ıslatılan bez ile soğuk uygulama yapın.</li><li>• Kişiyi sağlık kuruluşuna sevk etmek üzere hazırlayın</li><li>• Bir kişinin mutlaka hasta yaralı ile birlikte olmasını sağlayın</li></ul>		
	<p>Eğer büyük batan bir yabancı cisim varsa;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Asla çekip çıkartma</li><li>• Her iki gözü kapat</li><li>• Kişiyi sağlık kuruluşuna sevk et</li></ul>		

Değerlendir	Gözü şişlik ve kızarıklık açısından değerlendir		
	Tıbbi ya da profesyonel ekip gelinceye kadar kişinin yanından ayrılmayın		

## **KONU 16**

### **BÖCEK SOKMALARINDA VE HAYVAN ISIRIKLARINDA İLK YARDIM**

#### **Öğrenim Hedefleri**

Bu konunun sonunda gönüllüler;

-Böcek sokmaları ve hayvan ısırıklarında kişinin nasıl değerlendirileceğinin gösterilmesini,

- Böcek sokmaları ve hayvan ısırıklarında kişiye nasıl ilk yardım uygulanacağına planlamasının gösterilmesini,

- Böcek sokmaları ve hayvan ısırıklarında kişiye ilk yardım uygulamasının nasıl yapılacağına gösterilmesi

- Böcek sokmaları ve hayvan ısırıklarında kişiye nasıl ilk yardım yapıldığının değerlendirilmesinin gösterilmesi,

- Böcek sokmaları ve hayvan ısırıklarına karşı nasıl önlem alınması gerektiğinin tartışılması

#### **Ana öğrenme noktaları**

1. Böcek sokmaları veya hayvan ısırıkları çok tehlikeli olabilir.
2. Çevre güvenliği kontrolü yap.
3. Yarayı kesinlikle EMME
4. Hayvan ısırıkları;
  - a. Su ve sabunla temizle
  - b. Soğuk uygulama yap
5. Arı sokmasında;
  - a. İğnesini uzaklaştır
  - b. Soğuk uygulama yap
6. Yılan sokmasında;
  - a. Kişiyi yere yatır ve sakinleştir
  - b. Zehri akıtıncaya kadar su ile yıka
  - c. Turnike asla uygulama ve emme işlemi yapma
  - d. Kişiyi sağlık kuruluşuna sevk et.
  - e. Yılanı bulmaya çalış
7. Akrep sokması ve örümcek ısırmasında;

a. Soğuk uygulama yap.

### **Önerilen Aktivite Planı**

Gönüllü sayısı ve tartışma süresine göre bu konu yaklaşık olarak 60-90 dk süre zaman alacaktır.

- I. Giriş Konu özetinde yer alan bilgileri içeren sunum 15-20 dk
- II. Role play Gönüllülerin hayvan ısırıkları ve böcek sokmalarında ilk yardımı anlatan role playi 20-30 dk
- III. Tartışma Gönüllülerin yaşadıkları toplumda hayvan ısırıkları ve böcek sokmalarına karşı önlemleri tartışması 25-40 dk

### **Materyal ve Hazırlık**

-Konu özetindeki bilgilerden yararlanılarak hazırlanan sunum

-Sorun yaratacak yerel böcekler, hayvanlar ve yılanlara ait araştırma yapılması. Mümkünse resimlerinin çekilmesi

### **Konu Özeti**

Böcek sokmaları ve hayvan ısırıkları çok tehlikeli olabilir. Sokmalar veya ısırıklar enfeksiyon, ağrı, şok, alerjik reaksiyonlar ve ölümler yapabilir. Özellikle çocuklar ve gençler daha fazla risk altındadır. Bazı sokmalar ve ısırıklar zehirlenmeye ve bilinç kaybına neden olabilirler.

Hayvan ısırıkları özellikle köpek, kedi, tilki, fare, at,yarasa ısırıkları kuduz dahil olmak üzere birçok mikrobu taşır.Kuduz belirtileri köpekte kudurma hali ve ağızda susuzluktur.Kuduzu olan bir köpeğin ısırmasının hemen ardından kişi kuduz aşısının yapıldığı sağlık kuruluşuna sevk edilmelidir.

Bazı kişilerin arı sokmasına karşı alerjisi bulunmaktadır. Alerji belirtileri dilin şişmesi, dudakların şişmesi, kaşıntı, zor nefes alma ve ölüm olmaktadır. Eğer kişi alerjik ise en kısa sürede sağlık kuruluşuna sevk edilmelidir.

Yılan sokması risklerinin azaltılması yılanlarla oynamak veya yakalamaya çalışmaktan kaçınılmalıdır. Yılanlar genelde korktuklarında veya şaşkınlık durumunda ısırırlar.

Akrep sokması çok ağrılıdır. Ancak öldürücü değildir.

Uçan böcekler genelde tehlikeli değildir. Bazı örümcekler zehir içerdiğinden ağrı, şişlik, ateş, baş ağrısı, terleme, bulantı ve hissizlik olabilir.

### **Böcek Sokmaları ve Hayvan Isırıklarında ilk yardım uygulamaları**

Tespit Et

- Çevre Güvenliğini kontrol et ve hayvanın uzaklaştırılmasını sağla

- Hasta yaralının durumunu değerlendir
- Yarayı değerlendir

#### Planlama Yap

- Sağlık yardımı için gönder
- Kendini koru.

#### İlk Yardım Uygulaması

- Psikolojik ilk yardım yap
- Kişiyi rahatlat ve durumla ilgili açıklama yap

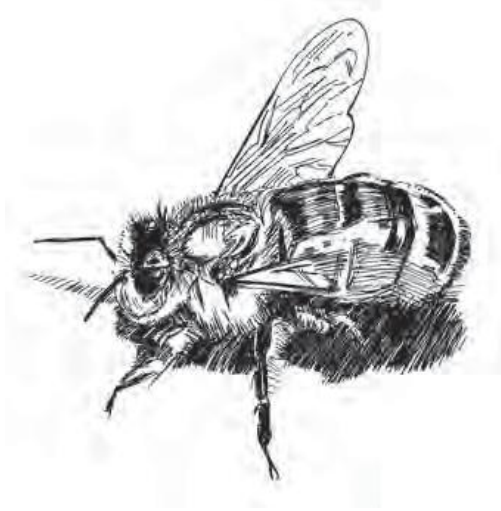
#### Hayvan ısırıkları

- Yarayı suyla temizle.
- Kanama varsa durdur
- Temiz bezle kapat ve yarayı sar.
- Kişiyi ısıran hayvanı tanımlamasını söyle
- Kişiyi sağlık desteği alması için ilgili kuruluşa gönder



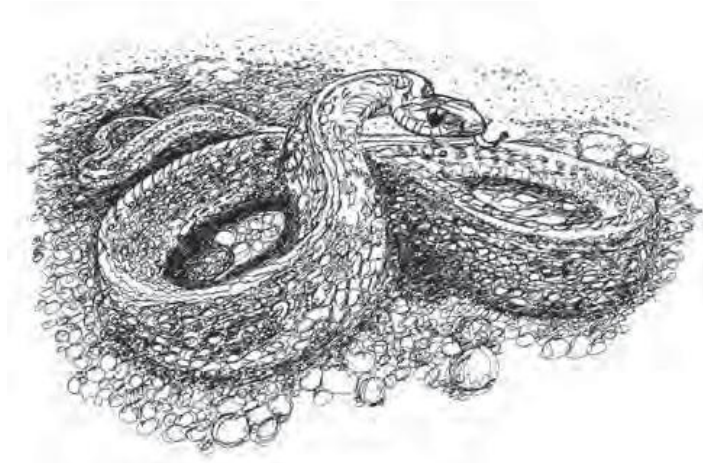
#### Arı sokması

- İğnesini yaradan çıkar
- Yara üzerine soğuk uygulama yap ve şişliği azaltmaya çalış
- Eğer kişinin alerjisi varsa en kısa sürede sağlık kuruluşuna sevkini sağla



### Yılan sokması

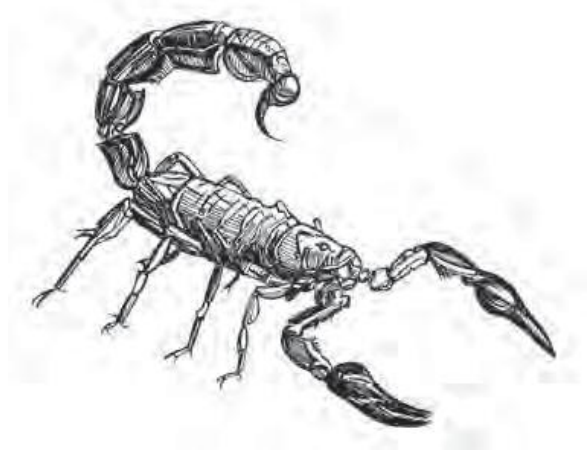
- Sakin ol
- Kişiyeye yere uzanmasını söyle ve pozisyonunu koru
- Sokulan kol veya bacağı hareketsiz hale getir.
- Yarayı su ile yıka ve asla emme işlemi yapma
- Şişlik oluşacağından eşyaları çıkart
- Turnike veya emme malzemesi kullanma
- Yaraya kesi yapma
- Eğer mümkünse yılanın cinsini belirle
- Kişiyi olduğu gibi muhafaza ederek en yakın sağlık kuruluşuna sevkini sağla.



### Akrep sokması

- Yara üzerine şişliği azaltmak amacıyla soğuk uygulama yap
- Eğer ağrı azalmazsa kişiyi sağlık kuruluşuna sevk et





### Örümcek sokması

- Yara çevresini su ile yıka
- Yara üzerine şişliği azaltmak amacıyla soğuk uygulama yap
- Eğer ağrı azalmazsa kişiyi sağlık kuruluşuna sevk et

### Değerlendirme

- Profesyonel sağlık desteğinin sağlanıp sağlanmadığını kontrol ederek kişinin sağlık kuruluşuna sevkini sağla
- Kişinin durumunu düzenli olarak kontrol edin
- Eğer kişinin bilinci kapanırsa temel yaşam desteği uygulayın

### Eğitimci Notları

#### I. Giriş 15-20 dk

- Gönüllülere hoş geldiniz diyerek konuya başlayın.
- Gönüllülere daha önceki oturumlara ilişkin ne tür uygulamaları evlerinde veya yaşam alanlarında yaptıklarını sorun.
- Konuyu açıklayın. Konu özetinde belirtilen bilgileri hatırlatın ve gözde oluşan problemler veya yaralanmalara karşı yapılacak ilk yardımı sunumla aktarın.
- Gönüllülerin sorularını açıklayın.

#### II. Role play 20-30 dk

- Gönüllüleri üç gruba ayırın. Her bir grubun aşağıdaki konulardan birisini senaryoya dönüştürüp canlandırmasını isteyin.
  - Köpek ısırması
  - Yılan sokması

- Alerjik Arı sokması
- Pratik yapmak üzere zaman ver
- Her bir gruba büyük grubun önünde rollerini canlandırmalarını iste
- Gönüllülerden geri bildirimde bulunmaları iste ve yanlış uygulamalar varsa doğru.

### III. Önleme konusunda tartışma 25-40 dk

1. Yaşam alanlarında sıklıkla görülen böcekleri ve hayvanların ne olduğunu tartışın

2. Böcek sokmaları ve hayvan ısırıkları için yaşam alanında uygulananları tartışın

Eğitimci için ipucu: Yılan sokmasına karşı kullanılan antidotun nereden temin edileceğinin söylenmesini bekleyin.

3. Yaşam alanında köpek ısırıklarına karşı alınması gereken önlemleri gönüllülere sorarak beyin fırtınası yapın. Aşağıdaki pozitif bilgileri verin.

- Tanımadığınız köpeklere dokunmaktan kaçının
- Köpeklere gelişmiş güzel davranışlarda bulunmaktan kaçının
- Eğer mümkünse köpekleri kuduza karşı aşılayın
- Eğer köpeğin saldırısına uğradıysanız üzerine atmak için taş bulmaya çalışın

4. Yaşam alanında yılan sokmalarına karşı alınması gereken önlemleri gönüllülere sorarak beyin fırtınası yapın. Aşağıdaki pozitif bilgileri verin.

- Uzun çimenleri kesin
- Çimenlik alanda yürürken elinizde bir sopa ile zemini kontrol edin
- Eğer yılan görürseniz ona dokunmadan ters istikamette yürümeye başlayın

5. Yaşam alanında arı sokmalarına karşı alınması gereken önlemleri gönüllülere sorarak beyin fırtınası yapın. Aşağıdaki pozitif bilgileri verin.

- Arı kovanına dokunmayın ve arıların üzerine ya da kovana taş atmayın
- Arıların bulunduğu meyve bahçesi ya da çiçek bahçesine girerken açık renkli kıyafetler giyin.
- Bir veya birden fazla arı saldırısına uğradıysan sakın olmaya çalış. Ellerine arıları kovalamaya çalışma.
- Eğer arı sürüsünün saldırısına uğradıysan hızlıca koşarak uzaklaşmaya çalış

6. Yaşam alanında akrep sokmasına karşı alınması gereken önlemleri gönüllülere sorarak beyin fırtınası yapın. Aşağıdaki pozitif bilgileri verin.

- Ayakkabı, çorap ve kıyafetlerinizi giymeden önce silkeleyin.
  - Yatağınızı kontrol edin
  - Akreplere dokunmayın
7. Gönüllülerden çocukları tehlikeli böcekler ve hayvanlar hakkında nasıl eğitilecekleri konusunda beyin fırtınası yapın.
  8. Gönüllüleri doğru cevaplarından dolayı tebrik edin.
  9. Bir sonraki ders saati konusunda anlaşma yap.
  10. Gönüllülerden öğrendikleri bilgileri yaşam alanlarındaki kişilerle paylaşmasını iste.

## KONU 17

### VÜCUT ISISI YÜKSEKLİĞİ DURUMUNDA İLK YARDIM

#### Öğrenim Hedefleri

Bu konunun sonunda gönüllüler

- Yüksek ateşi olan kişinin nasıl değerlendirileceğinin gösterilmesini,
- Yüksek ateşi olan kişiye nasıl ilk yardım uygulanacağına planlamasının gösterilmesini,
- Yüksek ateşi olan kişiye ilk yardım uygulamasının nasıl yapılacağına gösterilmesi
- Yüksek ateşi olan kişiye nasıl ilk yardım yapıldığının değerlendirilmesinin gösterilmesi,

#### Ana öğrenme noktaları

1. Yüksek ateş sıklıkla çocuklarda ve bebeklerde görülen ciddi durumdur.
2. Yüksek ateş kişinin vücut ısısının yükselmeye başladığı ve vücudunu sıcak hissettiği zamandır.
3. Yüksek ateş enfeksiyon, sıtma, zatürree ve diğer hastalıklardan kaynaklı görülür.
4. Yüksek ateş belirtilerinde sıcak ve kuru hissedilen cilt, kişide titreme olmaktadır.
5. Kişinin durumunu değerlendirin bilinci açık veya kapalı olup olmadığına bakın.
6. Kişinin sıvı içmesini sağlayın
7. Kıyafetlerini çıkartın
8. Ilık su ile yıkayın
9. Eğer ateş yüksek ise ve sıtma bölgesi ise kişilerin en yakın sağlık kuruluşuna sevkini sağla
- 10.Sıtma bölgesinde olan ve ateşi yüksek kişiye sıtmaya karşı ilaçların verilmesi gerekir
- 11.Özellikle bebeklerde yüksek ateş durumunda kasılmalar ve havaleler olabilir
- 12.Düzenli olarak kişinin durumunu kontrol edin.

#### Önerilen Aktivite Planı

Gönüllü sayısı ve tartışma süresine göre bu konu yaklaşık olarak 25-35 dk süre zaman alacaktır.

- I. Giriş Konu özetinde yer alan bilgileri içeren sunum 10-15 dk

## II. Tartışma Gönüllülerin bebeklerde ateşi önleyici yöntemleri tartışması 15-20 dk

### **Materyal ve Hazırlık**

-Konu özetindeki bilgilerden yararlanılarak hazırlanan sunum

### **Konu Özeti**

Kişinin vücudunda sıcaklık hissi artınca ateş artar. Ateş vücudun enfeksiyonlara karşı verdiği cevaptır. Ateş kişinin vücudunda sıvı kaybına yol açarak dehidratasyon oluşturur. Eğer kişinin bilinci açıksa sıvı vermek çok önemlidir.

Ateş genç insanlarda ve bebeklerde çok ciddi hastalık belirtisi olabilir. Ateş sıtma, verem, akciğer hastalıklarının belirtisi olabilir. Eğer sıtma olan bir yerde yüksek ateşi olan kişi varsa derhal sağlık desteği sağlanması çok önemlidir. Sıtma olan bölgedeki kişilerin en kısa sürede anti sıtma ilaçları ile tedavi olmaları gerekmektedir.

### **Ateş Belirtileri**

- Sıcaklık hissi, kendi vücut ısınızdan daha fazla sıcaklık
- Titreme ve kişinin soğuk hissetmesi
- Terleme

### **Yüksek ateşi olan kişiye yapılacak ilk yardım uygulamaları**

#### **Tespit Etme**

- Kişinin durumunu kontrol et
- Kişinin vücuduna dokunulduğunda sıcaklık olup olmadığını hisset
- Kişiye vücudunda döküntü, baş ağrısı, kusma, öksürük veya ağrı olup olmadığını sor

#### **Planlama**

- Eğer ateş çok yüksek ise sağlık yardımı için gönder
- Eğer bebek ya da çocuğun ateşi yüksek ise sağlık kuruluşuna sevkini sağla.

#### **Uygulama**

- Eğer kişinin bilinci kapalı ise temel yaşam desteği uygula
- Eğer kişi veya çocuk yiyebiliyor, içebiliyor ve hareket edebiliyor ise;
  - Daha fazla sıvı içirin
  - Bebeklerin daha fazla emzirilmesini sağlayın
  - Kişiyi dinlendirin
  - Besleyici gıdalar yedirin örneğin çorba, pilav, meyve ve sebze

- Kişinin vücudunu kıyafetlerini çıkartarak ve ılık uygulama yaparak soğutmaya çalış



#### Değerlendir

- Düzenli olarak kişinin durumunu kontrol et
- Eğer kişi çok sıcak ise kıyafetlerinin tamamını çıkartın. Eğer kişi üşürse üzerini sarın.
- Eğer kişinin bilinci kapanırsa temel yaşam desteğini yapın.
- Kişiyi en kısa sürede sağlık kuruluşuna sevk edin.

#### Eğitimci Notları

## **I. Yüksek Ateş Konusuna Giriş 10-15 dk.**

- Gönüllülere hoş geldiniz diyerek konuya başlayın.
- Gönüllülere daha önceki oturumlara ilişkin ne tür uygulamaları evlerinde veya yaşa alanlarında yaptıklarını sorun.
- Konuyu açıklayın. Konu özetinde belirtilen bilgileri hatırlatın ve gözde oluşan problemler veya yaralanmalara karşı yapılacak ilk yardımı sunumla aktarın.
- Gönüllülerin sorularını açıklayın.

## **II. Tartışma 15-20 dk**

- Yerel olarak yüksek ateşi düşürmek için neler yaptıklarını paylaşmak için büyük gruba soru sorun.
- Çocuklarda ve bebeklerde ateşi önlemek amacıyla neler yapılabileceğini sor. Aşağıdaki doğru cevapların verilmesi için destek verin.
  - Emzirmenin teşvik edilmesi
  - Bebekler için aşılmasının teşvik edilmesi
  - Cibinlik kullanımı
  - İçme ve kullanma suyunun temiz olması
  - İyi temizlik ve sanitasyon
- Bir sonraki ders saati konusunda anlaşma yap.
- Gönüllülerden öğrendikleri bilgileri yaşam alanlarındaki kişilerle paylaşmasını iste.

## **KONU 18**

### **HAVALEDE İLK YARDIM**

#### **Öğrenim Hedefleri**

Bu konunun sonunda gönüllüler;

- Havale geçiren kişinin nasıl değerlendirileceğinin gösterilmesini,
- Havalesi olan kişiye nasıl ilk yardım uygulanacağına planlamasının gösterilmesini,
- Havalesi olan kişiye ilk yardım uygulamasının nasıl yapılacağına gösterilmesi
- Havalesi olan kişiye nasıl ilk yardım yapıldığının değerlendirilmesinin gösterilmesi,
- Havalenin sebeplerine ilişkin bilincin artırılması ve ayrımcılığın azaltılmasının yolları ile ilgili tartışma yapılması

#### **Ana Öğrenme Noktaları**

- 1.Kişide kontrol edilemeyen hareketler Havaleleri gösterir. Kişi bayılabilir. Ağızdan köpük gelebilir ve altına kaçırma olabilir.
- 2.Sakin olun
- 3.Yaralanmalara karşı önlem alın ve kişiyi koruyun.
- 4.Kişinin durumunu değerlendirin ve ihtiyaçları belirleyin.
- 5.Havalenin ne kadar sürdüğünü değerlendirin
- 6.Kişiyi mümkün olduğu kadar rahatlatın
- 7.Kişiyi aşağıya doğru tutmayın
- 8.Kişinin ağzına hiçbir şey koymayın
- 9.Kişiyi ağızdan su, ilaç veya yiyecek vermeyin
- 10.Psikolojik ilk yardım uygulayın
- 11.Kişiyi en yakın sağlık kuruluşuna sevk edin.
12. Havale geçiren kişileri damgalamayın.





### **Önerilen Aktivite Planı**

Gönüllü sayısı ve tartışma süresine göre bu konu yaklaşık olarak 35-50 dk süre zaman alacaktır.

- I. Giriş Konu özetinde yer alan bilgileri içeren sunum 10-15 dk
- II. Tartışma Gönüllülerin Havaleler ve damgalamayı önleyici bilinçlendirme çalışmaları hakkında tartışma yapması 15-20 dk
- III. Anlama kontrolü Kendi kendine test uygulaması 10-15 dk

### **Materyal ve Hazırlık**

- Konu özetindeki bilgilerden yararlanılarak hazırlanan sunum
- 3.Modülde tamamlanan hane halkı haritalama çalışması

### **Konu Özeti**

Havale kişinin vücudunun kontrolsüz bir şekilde hareket etmesi, ağızdan köpük gelmesi ve idrar kaçırmasıdır. Kişi kendisine ne olduğunu farkında değildir.

Havalelerin birçok sebebi bulunmaktadır. Havale geçiren bir kişiyi görmek bazen ürkütücü olabilir. Sakin olmak çok önemlidir aynı zamanda etraftaki kişilerin ve ailenin de sakin olması da önemlidir. Havaleler enfeksiyon değildir. Havale geçiren insanların toplumdaki dışlanmaması da çok önemlidir.

Havale geçiren bir kişinin darbe ve yaralanmalardan korunması gerekmektedir. Kişi havale sonrası hemen uyanmayabilir. Kişi havale sonrası uyandığında korkulu ve şaşkın bir halde olurlar. Kişiyi rahatlatmak ve sakinleştirmek ardından olayın ne olduğunu anlatmak çok önemlidir.

Eğer hamile bir kadın havale geçirirse hem bebek hemde anne için tehlikeli olabilir. Derhal tıbbi yardım çağırmak ve hamile kadını en yakın sağlık kuruluşuna sevk etmek önemlidir.

### **Havale geçiren kişiye yapılacak ilk yardım uygulamaları**

#### **Tespit Et**

- Etrafın güvenliğini kontrol et
- Kişinin durumunu kontrol et

### **Planlama Yap**

- Sakin olun.
- Havale geçiren kişinin güvenliğini sağlayın
- Etraftaki kişileri sakinleştir ve korkmamalarını söyle

### **İlk Yardım Uygulaması**

- Kişiye yardım et ve kişinin başını yaralanmalara karşı koru
- Etrafındaki yabancı maddeleri zarar vermemesi için uzaklaştır.
- Kasımların bitmesini bekle ve kasımları durdurmaya çalışma
- Kişinin ağızına bir şey yerleştirmeye çalışmayın.
- Asla yiyecek, içecek ve ilaç vermeyin.
- Kasımlar durduğunda kişi uyuyabilir. Kişiye koma pozisyonu verin ve uyanana kadar yanından ayrılmayın.
- Kişi uyandığında kendinizi tanıttın ve ne olduğunu açıklayarak psikolojik ilk yardım verin.
- Eğer kişinin bilinci kapanırsa teme yaşam desteği verin.

### **Değerlendirme**

- Kişinin durumunu izleyin
- Kişi sağlık kuruluşuna sevk edin.

### **Eğitimci Notları**

#### **I. Havale konusuna giriş 10-15 dk**

- Gönüllülere hoş geldiniz diyerek konuya başlayın.
- Gönüllülere daha önceki oturumlara ilişkin ne tür uygulamaları evlerinde veya yaşam alanlarında yaptıklarını sorun.
- Gönüllülere kendi yaşam alanlarında pozitif deneyimlerini paylaşmalarını isteyin. Pozitif deneyimlerin paylaşılmasından ve başarılarından dolayı gönüllüleri tebrik edin.
- Konuyu açıklayın. Konu özetinde belirtilen bilgileri hatırlatın ve havale geçiren kişiye yapılacak ilk yardımı sunumla aktarın.
- Gönüllülerin sorularını açıklayın.

## II. Tartışma 15-20 dk

- Gönüllülere kendi yaşam alanlarındaki kişilerden herhangi birisini havale geçirirken görüp görmediklerini sorun. Hane halkı haritalamasında veya savunmasız kişiler listesinde belirleyin ve işaretleyin.
- Havale konusunda toplumda mümkün olabilecek ayrımcılık ve damgalama konusunda grup tartışması yapın.
- Gönüllülere yaşam alanlarındaki insanlara yönelik küçük grup toplantıları yapmalarını ve havale konusunda bilinçlendirme çalışması yapmalarını isteyin.

## III. Anlama Kontrolü 10-15 dk

1.Gönüllülerden gönüllü el kitabındaki 18.konuda yer alan ana öğrenme noktalarını yeniden göz geçirmelerini isteyin.

Eğitimci için ipucu: Gönüllülerden ana öğrenme noktalarına ilişkin kendi cümleleri ile önemli noktaları sıralamalarını isteyin.

2.Gönüllülerden ikişer kişilik gruplar halinde ayrılmalarını ve gönüllü ek kitabındaki 18. Konuda yer alan kendi kendine anlama kontrolü değerlendirme formunu doldurmalarını isteyin. Gönüllülere şimdiye kadar öğrendiklerini kendi kendilerine test etmelerini söyleyin.

3. Sorabildikleri kadar soru sormalarını isteyin.

4. Her bir kişi için yeterince zaman ayırın.

Eğitimci için ipucu: Gönüllülerin çoğunluğu okuma ve yazma anlamında yeterli değilse soruları sesli olarak okumanız ve gönüllülerden soruları sözlü olarak cevaplamalarını isteyin. Eğer gönüllülerin bir kısmı okuma ve yazma anlamında yeterli değilse bireysel düzeyde sorular sorarak cevaplamalarını isteyin.

5.Gönüllülere soru sorarak cevaplandırmalarını isteyin ve cevapları paylaşın.

Cevap Anahtarı

Doğru veya Yanlış

1. Havaleler bir enfeksiyondur. (Yanlış)
2. Kasılmaların bitmesini bekle (Doğru)
3. Kasılmaların bitiminin hemen ardından kişi uyanamayabilir. (Doğru)
4. Havale geçiren bir kişinin ağzına hiçbir şey konulmaz (Doğru)

6.Doğru cevaplar için gönüllülere teşekkür edin.

7.Bir sonraki ders saati konusunda anlaşma yap.

8. Gönüllülerden öğrendikleri bilgileri yaşam alanlarındaki kişilerle paylaşmasını iste.

## KONU 19

### İLK YARDIMDA ENFEKSİYON KONTROLÜ

#### Öğrenim Hedefleri

Bu konunun sonunda gönüllüler;

- Enfeksiyon kontrolünün önemini vurgulama
- Enfeksiyonlardan korunmak için 4 adımı sıralama
- İlk yardımda kendilerini ve etraftaki kişileri enfeksiyonlardan nasıl koruyacaklarını öğreneceklerdir.

#### Ana öğrenme noktaları

1. Kan ve vücut sıvıları, tükürük, kusmuk ve dışkı diğer kişilere bulaşabilecek mikroplar barındırmaktadır.
2. Yaralanmamış cilt direk temastan mikrop ve enfeksiyondan korunmak için iyi bir bariyerdir.
3. Temel hijyen ve el yıkama enfeksiyon geçişinin azaltılması için önemli güvenlik tedbiridir.
4. Gönüllüler herkese ayrımcılık ve dışlanma yapmadan saygı ile herkese ilk yardımı vermelidir.
5. Enfeksiyonlardan korunma adımları;
  - a. İlk yardım uygulamaları öncesi ve sonrası ellerin yıkanması
  - b. Kesik yaraların kapatılması özellikle el üzerinde yer alan
  - c. Kan ile direk temastan kaçınılması
  - d. Vücut sıvılarının temizlenmesi
6. Birkaç gün geçtikten sonra yaralar halen kırmızı, ağrılı ve ateşli ise sağlık kuruluşuna gösterin
7. Kendinizin tetanoza karşı korunmuş olduğunuzdan emin olunuz.

#### Önerilen Aktivite Planı

Gönüllü sayısı ve tartışma süresine göre bu konu yaklaşık olarak 45-65 dk süre zaman alacaktır.

- I. Giriş Konu özetinde yer alan bilgileri içeren sunum 15-20 dk
- II. Demonstrasyon ve pratik uygulama Eğitimci doğru bir şekilde enfeksiyonlardan korunmak için el yıkama tekniğini gösterecek ve ardından gönüllüler uygulayacak 10-15 dk

## Materyal ve Hazırlık

- Özet konu içeriğinde yer alan bilgileri kullanarak kısa bir sunum hazırlanması
- El sabunu ve su (eğer mümkünse çeşme suyu kullanımı)
- Kağıt havlu veya temizlemek için havlu
- Plastik eldiven
- Plastik poşet
- Çamaşır suyu

## Konu Özeti

Kan ve vücut sıvıları, tükürük, kusmuk ve dışkı diğer kişilere bulaşabilecek mikroplar barındırmaktadır. İlk yardım uygularken enfeksiyonlara karşı koruyucu tedbirlerin alınması çok önemlidir. Enfeksiyonlardan korunmak için gönüllülerin yapması gereken 4 adım aşağıda açıklanmıştır.

### 1. Ellerin yıkanması

-İlk yardım uygulama öncesi ve sonrası her zaman elleri yıkayın

-Eğer kan veya diğer vücut sıvıları göz veya ağız ile temas etmiş ise bol temiz su ile yıkayın.

### 2. Kesik veya açık tüm yaraları kapatın.

- Tüm yara, kesik veya açık yaraları temiz bir bez, bandaj ya da bant ile kapatın.

- Eğer mümkünse eldiven giyin

-Açık yara ile ya da vücut sıvıları ile temas ederseniz alternatif olarak plastik poşeti elinize geçirin

### 3. Direk kan ile temastan kaçınin

-Eğer kişinin kanaması varsa kişinin kendi ellerini kullanarak kanamasını durdurmaya çalışın.

-Direk kan ile temastan kaçınmak için gazlı bez, plastik poşet veya bandaj kullanın.

### 4. Kan damlalarının temizlenmesi

-Kanlanmış bandajları yakın veya plastik poşete koyarak bir yere gömün.

-Çamaşır suyu kullanarak lekeleri çıkartın

-Çok sıcak su ile kan temas etmiş kıyafetleri ve materyalleri yıkayın

-Kendini yaralamışsan veya kan ile temas etmiş bir materyal batmış ise derhal;

-Temas etmiş bölgeyi bol su ve sabun ile yıkayın

-Böyle bir durumu ilgili kişilere haberdar edin

-Eğer yara bölgesinde kızarıklık, ağrı ve ateş varsa kişiyi en yakın sağlık kuruluşuna sevkini sağlayın.

-Tetanoza karşı korunmuş olduğunuzdan emin olun.

### **Su ve sabunla doğru el yıkama**

Ellerinizi ılık akan suyun altına tutun sıvı sabun veya katı sabunla beraber ıslatın

İyice köpürtün. Ellerinizi kuvvetli bir şekilde en az 15-20 saniye ovalayın.

Ellerinizin üstü, avuç içi, parmak araları ve bilek kısmı olmak üzere tamamını yıkayın.

İyice ıslatın.

Temiz veya tek kullanımlık kâğıt havlu ile ellerinizi kurulayın.

### **Eğitimci Notları**

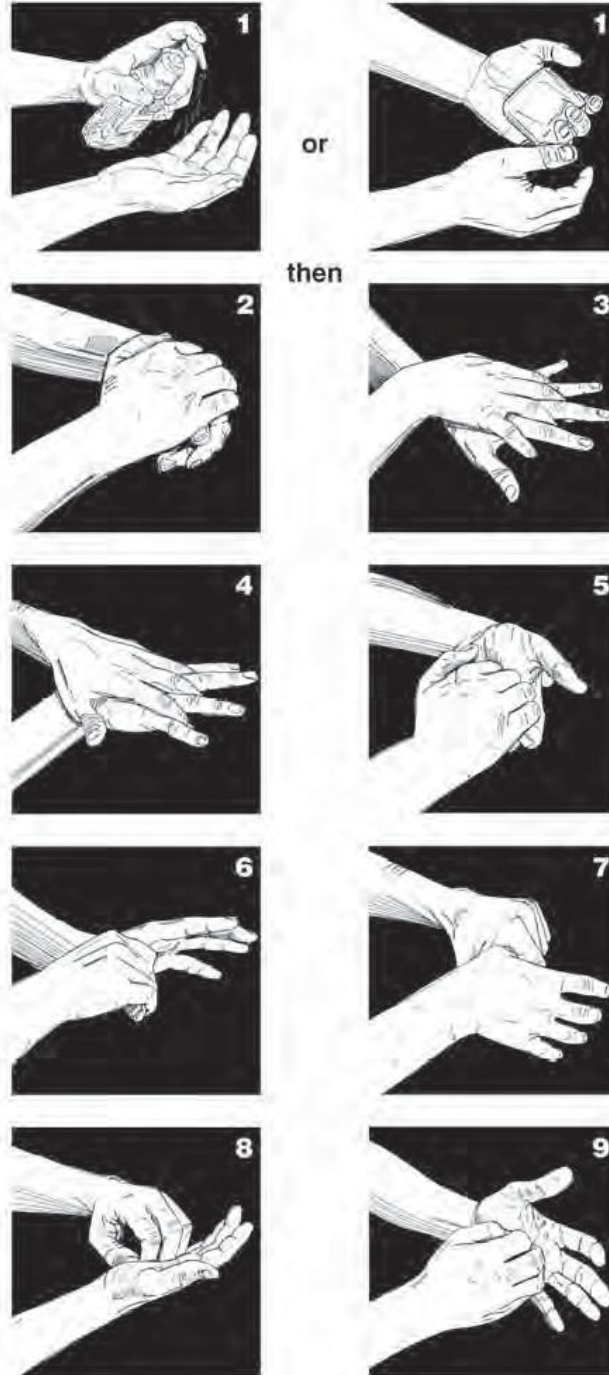
#### **I.Enfeksiyon Kontrolü Konusuna Giriş 15-20 dk**

- Gönüllülere hoş geldiniz diyerek konuya başlayın.
- Konu ve içeriğine ilişkin açıklama yapın. Gönüllülere daha önceki oturumlara ilişkin ne tür uygulamaları evlerinde veya yaşam alanlarında yaptıklarını sorun.
- Gönüllülere ilk yardımda enfeksiyon kontrolünün 4 adımına ilişkin listeyi sorun. Tüm cevapları kabul ederek eksik nokta varsa aşağıdaki konuları tekrar hatırlatın.
  - a. Ellerin yıkanması
  - b. Kesik yaraların ya da diğer açık yaraların kapatılması
  - c. Kan ile direk temastan kaçınılması
  - d. Kan damlalarının temizlenmesi
- Gönüllülere eğer eldiven yoksa elleri kan temasından korumak için neler yapılacağı konusunda beyin fırtınası yapın.
- Gönüllülere kendi yaşam alanlarında eldiven ve çamaşır suyunu nereden temin edecekleri konusunda tartışma yapmalarını yönlendirin.
- Eğer gönüllünün kendisi yaralandıysa ya da temas ettiyse neler yapılması gerektiğini yeniden gözden geçirin.

#### **II. Demonstrasyon ve Pratik Uygulama 30-45 dk**

- Doğru el yıkama uygulama basamaklarını hatırlatın. Ellerin ilk yardım öncesi ve sonrası yıkanması gerektiğinin anlaşıldığından emin olun.
- Doğru el yıkama uygulama basamaklarını gösterin.
- Gönüllülerden doğru el yıkama basamaklarını uygulamalarını isteyin.

- Kan ile temastan korunmak amacıyla kullanılacak bariyerleri gösterin.
- Gönüllülerden kendilerini kan ile temastan korumak amacıyla kullanacakları bariyerleri göstermelerini isteyin.



Rinse well

## **KONU 20**

### **TEMEL İLK YARDIM ÇANTASI**

#### **Öğrenim Hedefleri**

Bu konunun sonunda gönüllüler;

- İlk Yardım Çantasının içerisindeki malzeme listesini sıralayabilmeyi,
- Malzemeleri nasıl kullanacaklarını,
- İlk yardım çantalarını nereden temin edebileceklerini öğreneceklerdir.

#### **Ana Öğrenme Noktaları**

- 1.İlk Yardım Çantasının stoklanması
- 2.İlk yardım çantasının yakınlarda bir yerde bulundurulması
- 3.İlk yardım çantasının kullanımının bilinmesi

#### **Önerilen Aktivite Planı**

Gönüllü sayısı ve tartışma süresine göre bu konu yaklaşık olarak 30-45 dk süre zaman alacaktır.

- I. Giriş Gönüllüler ilk yardım çantasında bulunması gereken malzemelerin listesinin hazırlanması için katılım sağlayacaklar 10-15 dk
- II. Demonstrasyon ve tartışma Eğitimci ilk yardım çantasında bulunması gereken malzemeleri yeniden hatırlatarak gönüllülerden malzemeleri nereden temin edecekleri konusunda tartışma yaptırır 30-45 dk
- III. Hane halkı faaliyeti Gönüllüler mahallerinde yürüyerek ilk yardım çantası fiyatlarını araştıraraklar 30-45 dk
- IV. 4. Modülün kapanışı Gönüllüler 4.modülün uygulanması süresince öğrendikleri şeyleri sıralayacaklar 30-40 dk

#### **Materyal ve Hazırlık**

- Özet konu içeriğinde yer alan bilgileri kullanarak kısa bir sunum hazırlanması
- Örnek ilk yardım çantası
- 10-15 adet yazı tahtası kâğıdı ve renkli kalemler

#### **Konu Özeti**

İlk yardım çantasının hazır bulundurulması sıklıkla ihtiyaç duyulan yaralanmalarda çok yararlı olabilir. Gönüllülerin ilk yardım çantası her zaman yakınlarda bir yerde hazır bulundurulmalıdır ki en kısa sürede erişilebilsin.

İlk yardım çantasını bir yerde muhafaza etmek ve malzemelerini kullanıldığında nereden temin edilerek yerine konulacağını bilmek çok önemlidir. Gönüllü ilk yardım



malzemelerinin eksik olduğu durumda yerel sağlık kuruluşundan ya da Kızıllaç Kızılay Őubelerinden temin edebilir veya satın alma yoluna gidebilir.

İlk yardım çantasının içeriği ve stok durumu sıklıkla kontrol edilerek malzemelerin kalitesinden ve yerine konulmuş olmasından emin olunmalıdır. Aynı zamanda ilk yardım çantasındaki malzemeleri nasıl kullanılacağı da bilinmelidir.

Önerilen İlk yardım çantası içerik listesi

İlk yardım ve afete hazırlık setinde de aşağıdaki malzemeler yer almalıdır.

- Farklı ebatlarda steril gazlı bezi
- Farklı ebatlarda steril olmayan fazla sayıda gazlı bez
- Pamuk ve elastik bandaj
- Yapışkan bant
- Çengelli iğne
- Farklı ebatlarda yara bandı
- Üçgen bandaj
- Pamuk
- Sabun
- Eldiven
- Bir şişe temiz su
- ORS paketi (Oral Rehidratasyon Tuzu)
- Makas
- Mum veya kibrit
- Kalem, kâğıt veya defter
- Acil Yardım Hizmeti kuruluşlarının adı ve telefon numaraları



## **Eğitimci Notları**

### **I. İlk Yardım Seti Konusuna Giriş 10-15 dk**

- Gönüllülere hoş geldiniz diyerek konuya başlayın.
- Gönüllülere 4-6 kişilik gruplara ayırın. Her bir gruba flipchart kağıdı verin.
- Bir sonraki faaliyetin zaman yarışı olduğunu açıklayın. Her bir grubun ilk yardım çantası içerisinde yer alan malzemeleri listelemeleri için 3 dakikalrı olduğunu söyleyin.
- Gruplardan başlamalarını isteyin.
- 3 dakikanın sonunda gruplardan çalışmalarını bırakmalarını isteyin.
- Konu özetinde yer alan malzeme listesini okuyun. Okuduğunuz her bir malzemeyi gruplardan kendi çalışmalarında yer alıyorsa altını çizmelerini isteyin. En çok malzeme listesindeki malzemeleri doğru yazan grubun kazanacağını belirtin.
- Tüm gruplarla ilk yardım çantasından bulunması gereken malzemelere ilişkin daha fazla neler olabileceği konusunda sebepleriyle birlikte tartışın.

### **II. Demonstrasyon ve Tartışma 30-45 dk**

- İlk yardım çantasını kullanarak malzemeleri yeniden gözden geçirin. Gönüllülere hangi malzemenin ne olduğunu tek tek gösterin. Gönüllülerden de her bir malzemenin ne amaçlım kullanıldığını açıklamalarını isteyin. Eğer yanlış anlaşılan bir şey varsa düzeltmeleri yapın.
- Her bir malzemenin nasıl kullanılacağını gösterin.
- Her bir malzemeyi gönüllülerin elde ele geçirerek nasıl kullanacaklarını göstermelerini isteyin.
- Gönüllülere ilk yardım çantasının ne sıklıkla kontrol ederek malzemelerin eksik ise yerine konulması gerektiğini sorun ve aşağıdaki cevapları vermelerini bekleyin.
  - a. İlk Yardım Çantasının kullanıldığı zaman
  - b. Düzenli olarak malzemelerin kalitesi açısından kontrolünün yapılması
- Gönüllülere aynı gruplara ayırın. Her bir gruba ilk yardım çantasından 4-5 adet malzeme verin. Her bir gruba bu malzemelerin nereden satın alınabileceğini ve yerine koyma işleminin nasıl yapılacağını tartışmalarını isteyin.
- Her bir gruba tartışma sonuçlarını paylaşmalarını isteyin ve eksiklikler varsa tamamlayın.

### **III. Hane hakkında araştırma (Opsiyonel) 30-45 dk**

- Gönüllülerden kendi yaşadıkları yaşam alanı içerisinde ilk yardım çantasında yer alan malzemeleri nereden satın alacaklarını bulmalarını

isteyin. Gönüllülerden her bir malzemenin ismi ile birlikte fiyatını ve nereden temin edeceklerini listelemelerini isteyin.

- Gönüllülerden hangi malzemelerin eczane veya depolardan temin edilemediğini ve stoklarda bulunmadığını listelemelerini isteyin.
- Gönüllülerden araştırmaları sonrasında elde ettikleri bilgileri paylaşmalarını isteyin.

#### **IV. 4. Modülün Kapanışı 30-40 dk.**

- Gönüllülerden daha önceki öğrendikleri konulara ilişkin kendi yaşam alanlarında uyguladıkları deneyimleri paylaşmalarını isteyin.
- Gönüllülere 4. Modülde öğrendiklerini paylaşmalarını isteyin.
- Her bir gönüllüye boş kağıt vererek daha önce ilk yardım ile ilgili bilmedikleri ama bu modülde öğrendiklerini resimlendirmelerini isteyin.
- Gönüllülerden 1. Modülün sonunda yazdıkları amaçlarını gözden geçirmelerini isteyin.
- Gönüllüleri 4. Modülü başarılı bir şekilde tamamladıkları için kutlayın.

## EK

### TEMEL YAŞAM DESTEĞİ (BÖLÜM 2)

#### Öğrenim Hedefleri

Bu konunun sonunda gönüllüler;

- Yetişkinlerde solunumu olmayan ve bilinci kapalı kişiye yapılacak Temel Yaşam Desteği uygulamasını,
- Bebeklerde solunumu olmayan ve bilinci kapalı kişiye yapılacak Temel Yaşam Desteği uygulamasını,
- Çocuklarda solunumu olmayan ve bilinci kapalı kişiye yapılacak Temel Yaşam Desteği uygulamasını yapabileceklerdir.

#### Ana Öğrenme Noktaları

1.Eğer çevre sizin için ya da bir başkası için güvenli değilse, kişiyi güvenli bir alana taşıyın.

2.Eğer kişi yüz üstü yatıyorsa ve suni solunuma ihtiyacı varsa sırt üstü çevirin.

3.Eğer kişinin bilinci kapalı solunumu varsa kişiye koma pozisyonu verin.

4. Eğer kişinin solunumu yoksa;

-Sırt üstü yatırın.

-Kişinin solunumun bak dinle hisset yöntemi ile kontrol edin.

-30 göğüs basısı yapın.

-2 suni solunum yapın.

-Yardım gelene kadar devam edin.

#### Önerilen Aktivite Planı

Gönüllü sayısı ve tartışma süresine göre bu konu yaklaşık olarak 80-125 dk süre zaman alacaktır.

- |                   |  |           |
|-------------------|--|-----------|
| I. Giriş          | Konu özetinde yer alan bilgilerin sunulması  | 20-30 dk  |
| II. Demonstrasyon | Eğitimcinin yetişkin, bebek ve çocuklarda temel yaşam desteği uygulamasını göstermesi      | 15-25 dk  |
| III. Uygulama     | Gönüllülerin yetişkin, çocuk ve bebek manken kullanarak temel yaşam desteğini uygulaması ( | 30-45 dk) |
| IV. Özet          | Gönüllülerin konu ile ilgili sorularını sorması  | 15-25 dk  |

#### Materyal ve Hazırlık

Bu beceri uygulamaları Ulusal Dernek tarafından görevlendirilmiş İlk yardım eğitimcisi tarafından verilmelidir.

Konu özetinden yararlanarak kısa sunum hazırlanması

Temel Yaşam Desteğinin ABC'sini içeren yazı tahtası kâğıdına bilgi hazırlanması

- Cevap Vermeme durumunu değerlendirme
- Yardım çağırma
- Eğer bilinci kapalı ise kişiye koma pozisyonu verme

Airway (Hava yolu açıklığı)

-Baş çene pozisyonunun verilmesi



Breathing (Solunum)

-Solunumun en fazla 10 sn olacak şekilde değerlendirilmesi. Göğüs kafesinin iniş kalkışının kontrol edilmesi, solunumun dinlenmesi ve çene kısmından hissedilmesi

-Eğer kişinin solunumu normal ise kişiye koma pozisyonu ver.

-Eğer solunum yoksa direk göğüs basısına başla



### Circulation (Dolaşım)

-Göğüs basısına başla

-30 göğüs basısından sonra 2 solunum ile devam et (dakikada 100 bası olacak şekilde)

-Acil yardım ekipleri gelene kadar, kişi geri dönene kadar veya siz tamamen yoruluncaya kadar devam edin.



Temel Yaşam Desteği uygulamalarının yapılması için yeteri miktarda manken bulundurulması gerekmektedir.

Özet yapmak için 10 adet boş yazı kâğıdı

## Konu Özeti

3.Konuda yer alan temel yaşam desteği konusu bilinci kapalı ve solunumu olan kişi içindir. Aynı zamanda gönüllüler bilinci kapalı solunumu olmayan kişilere de temel yaşam desteği yapmak üzere çağrılabilirler. Böyle bir durumda CPR gerekli olabilir.

İlk yardım eğitimlerinde CPR konusunda yerel sağlık ve acil ünitelerinin durumu da dikkate alınması gerekir. CPR eğitiminden önce durumu tehlikeye girmiş olan kişi açısından yerel kapasitenin kapasitesini bilmek gereklidir. Temel Yaşam Desteği uygulama prensipleri gönüllülere bu konu içerisinde yer alan bilgi hali ile verilerek özellikle boğulma riski yüksek olan yaşam alanlarında gönüllülerin profesyonel yardım ekipleri gelene kadar hayat kurtarıcı yardımda bulunmaları çok önemlidir.

Bu beceriye dayalı uygulamalar mutlaka Ulusal Dernek tarafından sertifikalandırılmış kişi tarafından anlatılmalıdır.

### Temel Yaşam Desteği Nedir?

Temel Yaşam Desteği Havayolu açıklığı, solunum ve dolaşımın sağlanması için sağlık ekibi gelene kadar yapılan hayat kurtarıcı uygulamalardır.

- Havayolu açıklığının sağlanması: Burun, ağız ve yutağın açık ve yabancı cisim açısından temizlenmiş olmasıdır ki akciğerlere havanın gidişi sağlanabilsin.
- Solunum: Eğer kişinin solunumu durduysa ağızdan ağza suni solunum yaparak akciğerlere hava giriş çıkışını sağlamak
- Dolaşım: Kişinin dolaşımını durduğu durumda, göğüs basısı ile kanın kalp ile tüm vücut arasında gidiş gelişini sağlamak

### CPR uygulamasının ABC adımları

Tespit etme: Bilinç durumu;

- Omuz bölgesinden hafif vurma
- İyi misiniz diye soru sorma
- Eğer kişinin bilinci varsa bulduğunuz pozisyonda muhafaza edin. Durumun ne olduğunu anlamaya çalışın ve yardıma ihtiyaç varsa kişinin yanından yardım gelinceye kadar ayrılmayın.

### Yardım çağırma

- Yardım çağırmasını yap
- Eğer bilinci kapalı ise sırt üstü yatır.
- Baş ve boyun bölgesini destekleyerek sırt üstü yatır.

### A.Hava yolu açıklığı (Airway)

Hava yolunu baş çene pozisyonu vererek aç

- Dikkatli bir şekilde başı geriye doğru it
- Hava yolunu açma için çeneyi kaldır
- Eğer kişi hiç cevap vermiyorsa, hava yolu açıklığını sağla, solunumunu aç. Kişiyi koma pozisyonu ver. Bu pozisyon kişinin kusması durumunda tıkanmayı önleyecektir.

#### B.Solunum (Breathing):

Tespit: Solunumu değerlendir (10 saniye)

- Göğüs iniş çıkışını izle
- Kişinin ağzından solunum seslerini dinle
- Çene bölgesinden solunumu hisset

Eğer solunum yoksa, yardım çağırarak derhal göğüs basısına başla

Eğer solunum yolu tıkanmış ise, hava yolunu temizliğini yap.

- Yeniden baş çene pozisyonu ver
- Ağız içini yabancı cisim açısından temizle

#### C.Dolaşım

Göğüs basısına başla.

- 30 bası yap ve dakikada yaklaşık 100 bası olacak şekilde uygula
- 2 suni solunum yap

30 göğüs basısı 2 suni solunum ile dönüşümlü olarak devam et.

Devat et:

- Yardım gelene kadar
- Kişi normal nefes almaya başlayıncaya kadar
- Tamamen yoruluncaya kadar

#### **Çocuk ve bebeklerde temel yaşam desteği**

**Bebek:1 yaş altı**

**Çocuk:1 yaş üzeri**

Aynı döngü sayıları çocuk ve bebekler için de uygulanmalıdır.

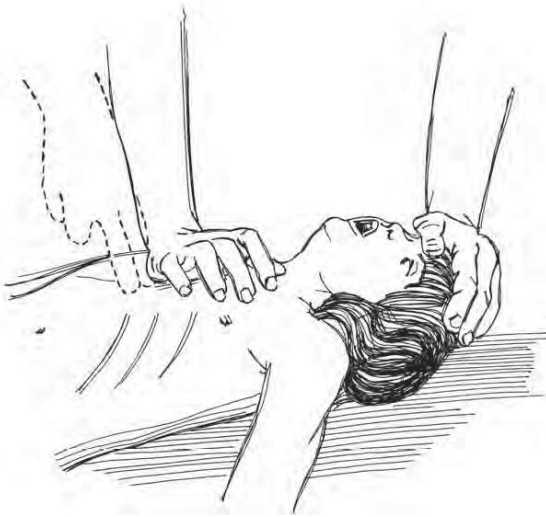
1.Bebeklerde ve çocuklarda göğüs basısı derinliği göğüs kafesinin üçte biri aşağı inecek şekilde olmalı.

2.Bebeklerde göğüs basısı için sadece 2 parmak kullanılmalıdır.



3.Çocuklarda ise tek el gerekirse 2 el kullanılmalıdır.

4.Çocuklar ve özellikle bebekler daha az miktarda hava verilmelidir.



## Eğitimci Notları

### I.Temel Yaşam Desteği Konusuna Giriş 20-30 dk

1. Gönüllülere hoş geldiniz diyerek konuya başlayın.
2. Gönüllülere daha önceki oturumlara ilişkin ne tür uygulamaları evlerinde veya yaşam alanlarında yaptıklarını sorun.
3. Konu ve içeriğine ilişkin açıklama yapın. Konu özetindeki açıklamaları aktarın. Daha önce hazırlanmış olan flipcharttan açıklamaları gösterin.
4. Gönüllülerin sorularını yanıtlayın
5. Eğitim boyunca soru sormalarına izin verin. Soru kutusuna koymak üzere gönüllülerden sorularını kâğıda yazarak bırakmalarını isteyin.

### II. Demonstrasyon 15-25 dk

1. Gönüllülerden temel yaşam desteği ihtiyacı olan bilinci kapalı bir kişiyi canlandırmalarını isteyin.

2. Yetişkinlerde temel yaşam desteğinin bilinci kapalı solunumu olan kişiye nasıl yapılacağını koma pozisyonu dâhil uygulamaları gösterin.
3. Gönüllülere katılımlarından dolayı teşekkür edin ve gönüllülerden oturmalarını isteyin.
4. Manken kullanarak yetişkinlerde bilinci kapalı solunumu olmayan kişiye temel yaşama desteği uygulama basamaklarını gösterin.
5. Manken kullanarak bebeklerde bilinci kapalı solunumu olmayan kişiye temel yaşama desteği uygulama basamaklarını gösterin.
6. Manken kullanarak çocuklarda bilinci kapalı solunumu olmayan kişiye temel yaşama desteği uygulama basamaklarını gösterin.

**Eğitimci için ipucu:** Her bir uygulama adımını anlatmış olduğunuzdan emin olun. Her bir kişinin uygulama adımlarını anlamış olduğundan emin olun gerekirse tekrarlayın. Canlı birey üzerinde asla CPR uygulamayın mutlaka mankenleri kullanın. Her bir uygulama sonrasında manken temizliğini yapın.

### **III. Gönüllülerin uygulaması 30-45 dk**

1. Aşağıda belirtilen senaryolara dayalı gönüllülerin pratik uygulama yapmasını isteyin.

- Bilinci kapalı solunumu olan yetişkin
- Bilinci kapalı solunumu olmayan yetişkin
- Bilinci kapalı solunumu olmayan bebek
- Bilinci kapalı solunumu olmayan çocuk

2. Gönüllüleri üçer kişilik olacak şekilde gruplara ayırın. Eğer mümkünse her bir gruba bir manken verin. Her bir senaryoda farklı roller alacaklarını hatırlatın.

- Temel Yaşam desteği ihtiyacı olan kişi. Göğüs basısı için manken kullanın
- Gönüllü İlk yardımcı
- Gözlemci

3. Rollerin canlandırılması sırasında gözlemciden 4. Modülde yer alan ek 4'teki formu kullanmasını ve uygulama adımlarına göre takip etmesini isteyin. Gözlemci koçluk yaparak ilk yardımcının unuttuğu bir basamak olduğunda ipuçları verebilir. İlk yardımcının performansına ilişkin gözlemci uygulama sonunda geri bildirimlerini paylaşır.

4. Tüm gruplara senaryolarını canlandırmaları için yeterli zaman verin. Eğer mümkünse gruplar arasında bebeklerde temel yaşam desteği uygulamasını yapmaları için mankenleri değiştirin.

### **IV. Özet 15-25 dk**

1. Gönüllülere katılımlarından dolayı tebrik edin ve yerlerine oturmalarını isteyin.

- 2.Gönüllüleri iki ayrı gruba ayırın. Her bir ekibe 5'er sayfalık boş kağıt verin.
- 3.Her bir gruptan cevapları ile birlikte 3.konu ile ilgili 5 soru hazırlamalarını isteyin.
- 4.Her bir gruptan soru hazırlamalarını tamamladıktan sonra bir birlerine sorularını sormalarını ve her bir doğru cevap için bir puan verin.
- 5.Yanlış bir bilgi varsa doğrulayın.
- 6.Kazanan grubu tebrik edin ve ödüllendirin.
- 7.Gönüllülerden üçüncü konu ile ilgili ana öğrenme noktalarını odada dolaşarak kendi cümleleri ile aktarmalarını isteyin.
- 8.Soru kutusunda yer alan soruları gözden geçir, eğer soru varsa gönüllülerden soruları cevaplamalarını isteyin. Yanlış anlaşılma varsa mutlaka düzeltin.
9. Bir sonraki ders saati konusunda anlaşma yap.

### Temel Yaşam Desteği (CPR) Pratik Uygulama Kontrol Çizelgesi

		EVET	HAYIR
Değerlendir	Çevre güvenliğini değerlendir		
	Kişinin durumunu değerlendir <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bilinç durumunu değerlendir</li> <li>• Yardım Çağır</li> <li>• Eğer bilinci kapalı ise koma pozisyonu ver</li> </ul>		
Hava yolu açıklığı	Baş çene pozisyonu vererek hava yolu açıklığını sağla		
Solunum	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Solunumunu 10 saniye değerlendir               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Bak</li> <li>○ Dinle</li> <li>○ Hisset</li> </ul> </li> <li>• Eğer kişinin solunumu normal ise kişiye koma pozisyonu ver</li> <li>• Eğer solunum yoksa göğüs</li> </ul>		

	basısına başla		
Dolaşım	<ul style="list-style-type: none"><li>• 30 göğüs basısına başla</li><li>• 2 suni solunum ver</li><li>• Dakikada 100 bası olacak şekilde 30 göğüs basısı 2 suni solunumu dönüşümlü olarak yardım gelinceye kadar, kişi solunum yapıncaya kadar veya siz tamamen yoruluncaya kadar devam edin.</li></ul>		