

**ΛΗΨΗ ΖΩΤΙΚΩΝ ΣΗΜΕΙΩΝ (ΚΑΡΔΙΑΚΟΙ ΠΑΛΜΟΙ ΚΑΙ
ΑΝΑΠΝΟΕΣ)**

| ΒΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ | ΝΑΙ | ΟΧΙ | ΣΧΟΛΙΑ |
|---|-----|-----|--------|
| <i>ΠΛΥΝΕΤΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΣΑΣ</i> | | | |
| 1. Συστηθείτε και προσεγγίστε τον/την ασθενή χρησιμοποιώντας εξαιρετικές επικοινωνιακές δεξιότητες. | | | |
| 2. Βεβαιωθείτε ότι ο/η ασθενής βρίσκεται σε άνετη θέση. | | | |
| 3. Ταυτοποιήστε, ενημερώστε και πάρτε την συγκατάθεση του/της ασθενούς. Απαντήστε σε τυχόν απορίες. | | | |
| 4. Βεβαιωθείτε ότι ο/η ασθενής ΔΕΝ έχει φάει, καπνίσει ή ασκηθεί τα τελευταία 10 λεπτά. | | | |
| 5. Ψηλαφήστε με τα ακροδάχτυλα (δείκτη και μέσο ή και παράμεσο) κατά μήκος της κερκιδικής αρτηρίας. Εφαρμόστε ελαφρά πίεση μέχρι να αισθανθείτε τον σφυγμό. | | | |
| 6. Μετρήστε τον αριθμό των σφύξεων για 60 δευτερόλεπτα. | | | |

| | | | |
|---|--|--|--|
| 7. Διατηρείστε τα δάκτυλα σας στην κερκιδική αρτηρία για επίσης 60 δευτερόλεπτα ώστε να μετρήσετε τον αριθμό των αναπνοών παρατηρώντας την κίνηση του θώρακα. | | | |
| 8. Καταγράψτε τον αριθμό των σφύξεων στο θερμομετρικό διάγραμμα χρησιμοποιώντας στυλό χρώματος ΚΟΚΚΙΝΟΥ και τον αριθμό των αναπνοών χρησιμοποιώντας στυλό χρώματος ΠΡΑΣΙΝΟΥ και επισημάνετε εάν υπάρχουν αποκλίσεις από φυσιολογικές τιμές. | | | |
| 9. Πλύνετε τα χέρια σας ή εφαρμόστε αντισηπτικό διάλυμα μόλις ολοκληρωθεί η διαδικασία. | | | |