



12-timers Førstehjælp

Dette materiale indeholder en bearbejdning af Dansk Førstehjælps Råds uddannelsesplan "Førstehjælp" og TUR forlag.



Førstehjælp ved hjertestop

Kursets kompetencemål

- Deltageren kan både selvstændigt og i samarbejde med andre håndtere en voksen, bevidstløs person med og uden normal vejrtrækning, jf. ERC guidelines for basal genoplivning.
- Deltageren kan give relevant førstehjælp til en voksen person, der har fremmedlegemer i luftvejene, jf. ERC guidelines for basal genoplivning.
- Deltageren kan anvende en hjertestarter, hvor det er relevant for førstehjælpen.

Kursets indhold

- De 4 hovedpunkter
- Overlevelseskæden
- Stabilt sideleje
- Genoplivning med og uden hjertestarter
- Symptomer på hjerteanfald
- Fremmedlegemer i luftvejene
- Overlevering til ambulancepersonale
- Praktisk træning

De 4 hovedpunkter

- Skab sikkerhed
- Vurder personen
- Tilkald hjælp
- Giv førstehjælp



De 4 hovedpunkter

- Skab sikkerhed
- Vurder personen
- Tilkald hjælp
- Giv førstehjælp



Skab sikkerhed

Det er vigtigt at skabe den fornødne sikkerhed, både for de tilskadekomne og for hjælpere og førstehjælperne.



De 4 hovedpunkter

- Skab sikkerhed
- Vurder personen
- Tilkald hjælp
- Giv førstehjælp



ABC-modellen

- A = Airway (Bevidsthedsniveau – frie luftveje)
- B = Breathing (Frekvens – dybde)
- C = Cirkulation (Blødning – shock – frekvens)



Er der et problem med bevidsthedsniveauet (A), skal det løses, inden man går videre til næste punkt (B), osv.

Vurder A-B-C med passende mellemrum for at afdække eventuelle ændringer af personens tilstand.

De 4 hovedpunkter

- Skab sikkerhed
- Vurder personen
- Tilkald hjælp
- Giv førstehjælp



Tilkald hjælp



- Ring 1-1-2.
- Svar roligt på alarmoperatørens spørgsmål.
- Hvad er der sket?
- Hvor er det sket? (Brug gerne 112 app).
- Hvor mange tilskadekomne? (Skadens omfang).
- Hvilket telefonnummer ringes der fra?

Bliv i telefonen, til alarmoperatøren afslutter samtalen.

Tilkald hjælp

- Ved behov for ambulance stilles der om til en sundhedsfaglig medarbejder (sygeplejerske eller ambulanceredder).
- Udnyt deres viden, hvis du er i tvivl om personens symptomer.
- Udnyt deres mulighed for at guide dig gennem førstehjælpen.
- Alarmoperatørerne bliver gerne i telefonen, til du føler dig tryk ved situationen.
- I nogle tilfælde, hvor situationen ikke skønnes så alvorlig, kan alarmoperatøren henvise til anden relevant hjælp (egen læge, regionens akuttelefon osv.)

De 4 hovedpunkter

- Skab sikkerhed
- Vurder personen
- Tilkald hjælp
- Giv førstehjælp



Giv førstehjælp

Her ydes den førstehjælp, der ikke er direkte livreddende, men nødvendig for at hjælpe den syge/tilskadekomne.



Overlevelseskæden

Mellem 3.500 og 4.000 hjertestop om året kræver hjælp fra en førstehjælper.

For at sikre størst mulig chance for at personen med hjertestop overlever, skal alle 4 led i kæden helst hænge sammen.



Bevidsthedstilstande

Vågen: Personen reagerer normalt på tiltale og svarer relevant på spørgsmål.

Omtåget: Personen er vågen, men virker konfus, svarer ikke relevant på spørgsmål og kan ikke fokusere. Kan somme tider virke beruset og aggressiv. Ses bl.a. ved sukkersyge og hjernerystelse.

Sovende: Personen svarer ikke på almindelig tiltale, men kan vækkes ved høj tale og/eller rusken.

Bevidstløs: Personen reagerer ikke på høj tale, rusken eller smertepåvirkning.



Livløs person med normal vejrtrækning

- Undersøg bevidsthedsniveau
(vågen – omtåget – sovende – bevidstløs)
Råb efter hjælp
- Undersøg, om der er normal vejrtrækning
(< 20/min., snorkende vejrtrækning, overfladisk vejrtrækning, gispende vejrtrækning el.lign. er ikke normal vejrtrækning)
- Er personen bevidstløs, men med normal vejrtrækning,
lægges personen i

Stabilt sideleje



Stabilt sideleje



Stabilt sideleje



Stabilt sideleje



Livløs person uden normal vejrtrækning

- Undersøg bevidsthedsniveau
(vågen – omtåget – sovende – bevidstløs)
Råb efter hjælp
- Undersøg, om der er normal vejrtrækning
(< 20 åndedræt/min., snorkende vejrtrækning, overfladisk vejrtrækning, gispende vejrtrækning el.lign. er ikke normal vejrtrækning)
- Er personen bevidstløs og uden normal vejrtrækning påbegyndes

Hjerte-Lunge-Redning



HLR til voksne

Placer personen på et hårdt underlag (på gulvet eller på jorden)

Fjern tøj fra personens brystkasse (klip – skær – riv)

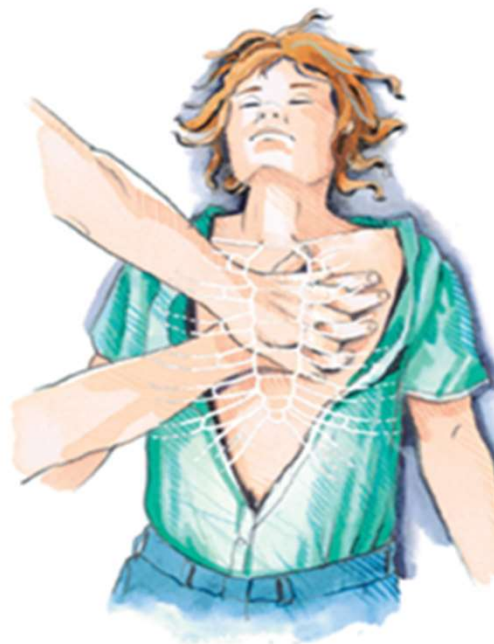
Udpeg tryksted, og placer håndhælen på trykstedet. Placer den anden hånd oven på den første, og stræk armene helt.

Læn dig ind over personen og tryk lige ned.



HLR til voksne

- Trykdybde til voksne er 5-6 cm.
- Rytmen er 30 tryk på trykstedet og derefter 2 indblæsninger (mund til mund/næse).
- Frekvensen skal være 100-120 tryk pr./min.



HLR til voksne

- Indblæsninger gives fortrinsvis ved mund til mund metoden.
- Træk hoved og kæbe forsigtigt tilbage, til du møder naturlig modstand (se tegning).
- Luk for næsen med tommel- og pegefinger.
- Placer dine læber omkring personens mund.
- Blæs luft i personen, til brystkassen hæver sig.



Hjertestarter



Hjertestarter

Hvor finder jeg en hjertestarter?

Hvordan bruger jeg en hjertestarter?

Hvad kan en hjertestarter?



Hjertestarter

Sikkerhed ved brug af hjertestarter:

- Påsæt elektroderne på tør hud.
- Ingen metalsmykker el. andet under elektroderne.
- Ligger person på vådt underlag, kan du også få stød.
- Berør ikke personen når hjertestarteren analyserer, og når den støder
- God hudkontakt. Fjern evt. tæt hårvækst på brystkassen.
- Følg hjertestarterens instruktioner.

Hjertestarter



- Hjertestarteren skal benyttes, straks den er til stede.
- Er der 2 førstehjælpere, fortsætter den ene med HLR, indtil den anden har klargjort hjertestarteren.
- Alarmcentralen 1-1-2 eller Trygfondens hjertestarter app kan vise vej til nærmeste hjertestarter.
- Er du den eneste førstehjælper ved et hjertestop, skal HLR prioriteres frem for afhentning af hjertestarter.
- Når en hjertestarter har været i brug, skal batterier og stødelektroder udskiftes.

Symptomer på hjertetilfælde

- Centrale, trykkende brystmerter, evt. med udstråling til arm (oftest venstre arm), ryg eller kæbe.
- Påvirket vejtrækning (hurtig, overfladisk).
- Bleg eller koksgrå ansigtskulør, kold og klamtsvedende.
- Angst.

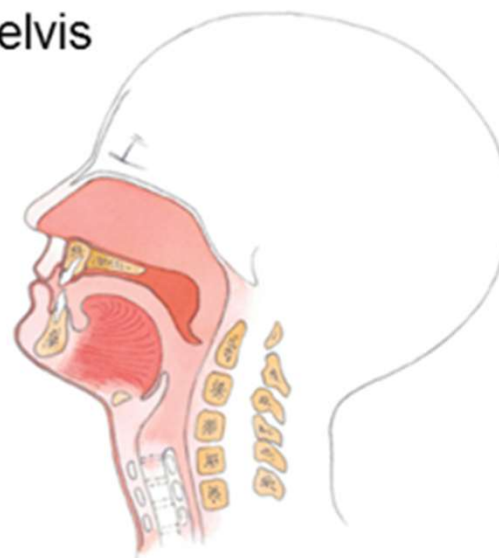
Det er meget individuelt, hvor mange af symptomerne, der er til stede.



Fremmedlegemer i luftvejene

Fremmedlegemer i luftvejene kan helt eller delvis blokere for vejtrækningen.

Dette er en livstruende tilstand, og der skal straks ydes førstehjælp, også mens personen stadig er ved bevidsthed.



Fremmedlegemer i luftvejene

Bøj personen let fremover, og giv 5 hårde slag i ryggen/mellem skulderbladene med flad hånd.



Fremmedlegemer i luftvejene

Hvis ikke de 5 slag i ryggen har den ønskede effekt, fortsættes med Heimlich metoden.

Tag fat om personen bagfra, knyt den ene hånd med tommelfingeren indad lige over navlen. Læg den anden hånd fladt over den knyttede hånd, og giv 5 hårde stød i bughulen op mod mellemgulvet.

Giv stødene med 2-3 sekunders mellemrum.

Bliver personen bevidstløs, skal der påbegyndes HLR.



Overlevering til ambulancepersonale

Objektiv vurdering:

- hvad har du selv set,
- hvad kan du konstatere hos personen,
- hvad finder du på stedet, osv.

Subjektive udsagn:

- hvad kan omgivelserne vise dig,
- hvad kan andre personer fortælle dig,
- er der noget der indikerer et eller andet?

Hvilken førstehjælp har du ydet, og hvad har effekten været:

ABC-metoden, Heimlich-metoden, stabilt sideleje, HLR osv.



Førstehjælp ved ulykker



Kursets kompetencemål

- Deltageren kan handle ud fra førstehjælpens hovedpunkter samt udføre relevant livreddende førstehjælp til tilskadekomne med fremmedlegemer i øvre luftveje, med bevidsthedspåvirkning og med tegn på kredsløbssvigt.
- Deltageren kan skabe sikkerhed for sig selv og tilskadekomne i forbindelse med ulykker. Deltageren kan yde førstehjælp ved større ulykker og kan nødflytte tilskadekomne, der ligger på jorden eller sidder i en bil.
- Deltageren kan yde psykisk førstehjælp i de første minutter.

Kursets indhold

- De 4 hovedpunkter
- Nødflytning
- Vurdering af personen
- Fremmedlegemer i luftvejene
- Stabilt sideleje
- Førstehjælp ved tegn på kredsløbssvigt
- Psykisk førstehjælp
- Tilkald hjælp
- Praktisk træning

De 4 hovedpunkter

- Skab sikkerhed
- Vurder personen
- Tilkald hjælp
- Giv førstehjælp



Skab sikkerhed

Det er vigtigt at skabe den fornødne sikkerhed, både for de tilskadekomne og for hjælpere og førstehjælperne.



Skab sikkerhed

El ulykker

Lavspænding er 230-400 volt:

Sluk for afbryder eller hovedafbryder, inden du yder førstehjælp



Skab sikkerhed

El ulykker

Højspænding er over 400 volt:

Det kan være - køreledninger til togdrift, - luftledninger langs/på tværs af veje, - el-biler, - transformatorstationer, - lyskasser ved fortove osv.

Kom ikke i nærheden af den tilskadekomne, før du med sikkerhed ved, at der er lukket for spændingen. Så længe der kan være spænding på, er sikkerhedsafstanden 40 meter, idet strøm kan trække en lysbue.

Alarmcentralen 1-1-2 kan i nogle tilfælde få lukket for strøm hos relevante myndigheder.





Skab sikkerhed

Ved trafikulykker er sikkerhed på skadestedet mange ting:

- Afspærring så ulykken ikke bliver værre, og du kan færdes sikkert på skadestedet. Brug evt. en advarselstrekant.
- En airbag, der ikke er udløst, kan være til fare for førstehjælperen.
- Ved brand eller fare for brand skaf håndildslukkere fra din egen eller andres biler.
- Sluk motoren på forulykkede biler.

...



Skab sikkerhed

Ved trafikulykker er sikkerhed på skadestedet mange ting:

- Skal en person ud af en bil (kun hvis det er nødvendigt), brug en saks, en selekniv eller en lommekniv.
- Skal en person tages ud af en bil pga. nødvendig behandling eller pga. manglende sikkerhed, bruges et greb der kaldes

Nødflytning

Skab sikkerhed

Nødflytning fra bil

Udløs, eller skær selen over. Træk personen ud, så du kan komme bag den tilskadede, og før dine arme ind under armhulen, som vist på tegningen.

Grib fat i personens ene arm. Træk herefter forsigtigt personen ud, og læg personen et sikkert sted, hvor behandlingen kan foregå.



Skab sikkerhed

Nødflytning fra bil

Vær opmærksom på, at hvis det er bilens fører, der skal hjælpes ud, skal du sikre dig, at fødderne er fri af pedalerne i bunden af bilen.



Skab sikkerhed

Nødflytning fra jorden/gulvet

Træk den tilskadedekomne op og sidde, og søg om bag personen. Før dine arme ind under personens armhuler, og grib fat i personens ene arm.

Pas godt på din ryg, når du løfter. Stræk din ryg, og brug benmusklerne til at løfte med.

Træk gerne personen tæt til din brystkasse, så personen "ligger" stabilt, og du passer på din ryg.



Skab sikkerhed

Drukneulykker

- Vurder vandets temperatur. Hvor længe kan du opholde dig i vandet?
- Vurder din egen styrke. Svømning med tøj, bjærgning, håndtering af person i panik osv.
- Er du alene, bør du tilkalde hjælp, inden du laver redningsforsøg.
- Findes der noget i umiddelbar nærhed der kan flyde, kan det kastes ud til personen.



Skab sikkerhed

Drukneulykker

- Er du alene, bør du have et reb bundet fast på land og i dig selv, hvor du kan trække dig i land, hvis det bliver nødvendigt. Ved de fleste havne og badeområder findes der redningsposter med udstyr.
- ”Går personen ned”, inden du kan nå at redde, vil det hjælpe redningsmandskabet meget, hvis du kan udpege stedet, hvor personen ”gik ned”.
- Råb på hjælp fra andre. Det er en vanskelig opgave at trække en druknet op på land. Som oftest kræver det flere personer.



Skab sikkerhed

Brønd-/silo og garage ulykker

- Fælles for disse ulykker er, at personen ikke får tilført tilstrækkelig ilt.
- Som førstehjælper skal du kun være der, hvor ulykken er sket, hvis det er muligt at foretage en effektiv udluftning.
- Ved alarmering er det vigtigt at fortælle, at det drejer sig om en ulykke, hvor der kræves åndedrætsbeskyttelse.
- Forsøg at lufte ud uden at tilsidesætte din egen sikkerhed.



Skab sikkerhed

Hængning/kvælning

- Bring personen til et sikkert sted.
Er personen hængt, skal han/hun skæres forsigtigt ned.
- Fjern det, der blokerer for personens luftveje, og påbegynd livreddende førstehjælp.



Skab sikkerhed

Ved brande er der flere faremomenter at være opmærksom på:

- Brandrøg er altid farlig for åndedrættet. Undgå kontakt med røg.
- Brand kan udvikle sig meget hurtigt. Pas på ikke at "blive fanget" på et sted, hvor du ikke selv kan komme i sikkerhed.
- Ting kan let falde ned ved en brand. Det gælder også glas fra vinduer.



Skab sikkerhed

Ved brande er der flere faremomenter at være opmærksom på:

- Luk døre og vinduer, så branden ikke spreder sig.
- Pas på med at åbne døre ind til branden. Den kan reagere voldsomt, når den får tilført ilt.



De 4 hovedpunkter

- Skab sikkerhed
- Vurder personen
- Tilkald hjælp
- Giv førstehjælp



De 4 hovedpunkter

- Skab sikkerhed
- Vurder personen
- Tilkald hjælp
- Giv førstehjælp



De 4 hovedpunkter

- Skab sikkerhed
- Vurder personen
- Tilkald hjælp
- Giv førstehjælp



Shock/kredsløbssvigt

Definition

Blodtryksfald der betyder, at den ilt, der er bundet til de røde blodlegemer, ikke kan presses ind i de livsvigtige organer.

Symptomer

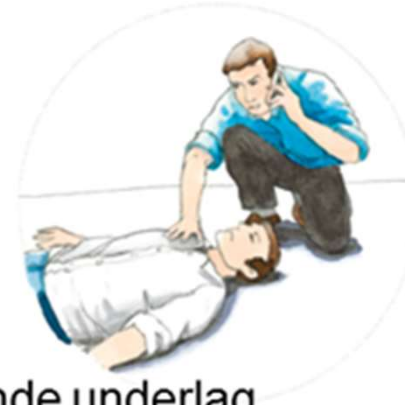
- Bleg hud, der føles kold og klamtsvedende.
- Hurtig og svag puls.
- Kvalme/opkast.
- Øget vejrtrækningsfrekvens.
- Ændret bevidsthedsniveau.



Shock/kredsløbssvigt

Førstehjælp

- Stands evt. blødninger.
- Læg personen ned og gerne på et isolerende underlag.
- Hæv benene over hjerteniveau.
- Pak personen ind i tæpper, jakke eller andet.
- Understøt evt. skader, da smerter forværrer tilstanden.
- Under hele forløbet ydes der psykisk førstehjælp.



Husk

Førstehjælp er et samarbejde mellem den tilskadekomne og førstehjælperen.

Psykisk førstehjælp

Psykisk førstehjælp er den akutte støtte, som en førstehjælper kan yde, inden professionelle overtager.

- Kom tæt på personen og skab tillid.
- Fysisk kontakt skaber ro hos den tilskadedekomne.
- Lyt til den tilskadedekomne. Det giver ro hos personen.
- Accepter den tilskadedekomnes tilstand. Mange er bange, vrede, kede af det osv.
- Vær ærlig omkring uheld og skader, men bliv ikke for detaljeret.

...



Psykisk førstehjælp

Psykisk førstehjælp er den akutte støtte, som en førstehjælper kan yde, inden professionelle overtager.

- Beskyt den tilskadekomne mod nysgerrige, hvis det er muligt.
- Vent med at ringe til pårørende og andre, til der er overblik over situationen.
- Påtag dig ikke mere, end du kan/vil holde. Når den tilskadekomne er overleveret til de professionelle redningsfolk, bør din opgave være løst.



Psykisk førstehjælp

Når du har ydet førstehjælp, og skadestedet er afviklet, er det tid til at tænke på førstehjælperne, hjælperne og andre, der har ydet en indsats.

Saml alle de ovennævnte, og lav en debriefing, hvor alle giver en kort beskrivelse af sin opgave. Vær opmærksom på, om nogen har brug for professionel hjælp

De psykiske reaktioner kan komme noget senere. Vær åben for symptomer, som kræver hjælp fra professionelle.

Husk

Det er normalt, at der kommer en reaktion på en unormal situation.



Førstehjælp ved blødninger

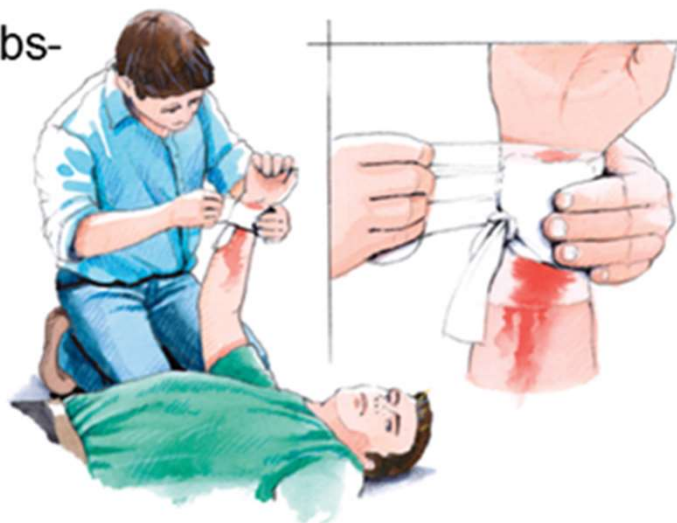


Kursets kompetencemål

- Deltageren kan vurdere og yde den relevante førstehjælp i forbindelse med både mindre og større blødninger uanset placering på kroppen og blødningens omfang.
- Derudover kan deltageren yde relevant førstehjælp ved mistanke om indre blødninger.
- Deltageren kan handle ud fra førstehjælpens 4 hovedpunkter.
- Deltageren kan handle forebyggende i forhold til at undgå shock/kredsløbssvigt som følge af blødninger.

Kursets indhold

- Førstehjælp ved større blødninger.
- Førstehjælp ved synlige mindre blødninger.
- Førstehjælp ved indre blødninger.
- Forebyggelse af shock/kredsløbs-svigt relateret til blødninger.



Førstehjælpens 4 hovedpunkter

1. Skab sikkerhed
2. Vurder personen
3. Tilkald hjælp
4. Giv førstehjælp



ABC-modellen

Airway

(Kontrollere bevidsthedsniveau og sikre frie luftveje)

Breathing

(Kontrol af vejrtrækningens kvalitet. Frekvens og dybde)

Cirkulation

(Sikre den livsvigtige iltransport)

Konstateres der et problem, skal problemet afhjælpes, inden der kan fortsættes til næste punkt.

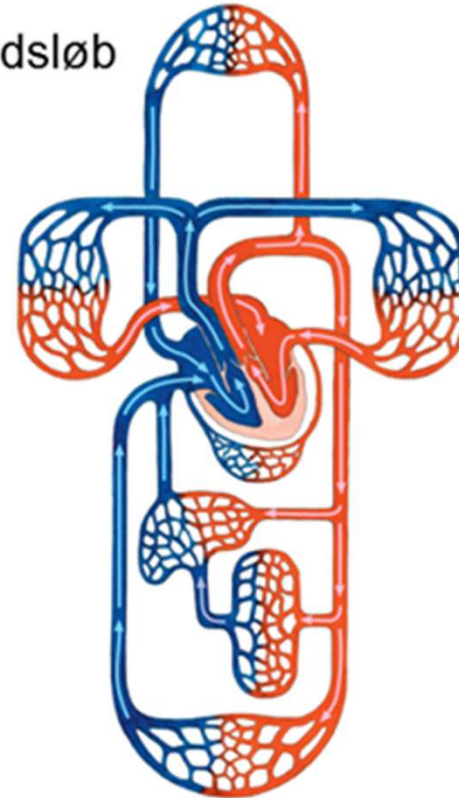
Gentag ABC med hyppige mellemrum, da personens tilstand hurtigt kan ændre sig.

Den livsvigtige iltransport

Iltingen af kroppens celler sker i de to blodkredsløb

- Det lille kredsløb
- Det store kredsløb

Hvor meget blod indeholder et menneske?



Pulsåre blødning

- Kan ikke lukke sig selv.
- Hurtigt blodtab.
- Stor risiko for shock.



Livstruende blødninger

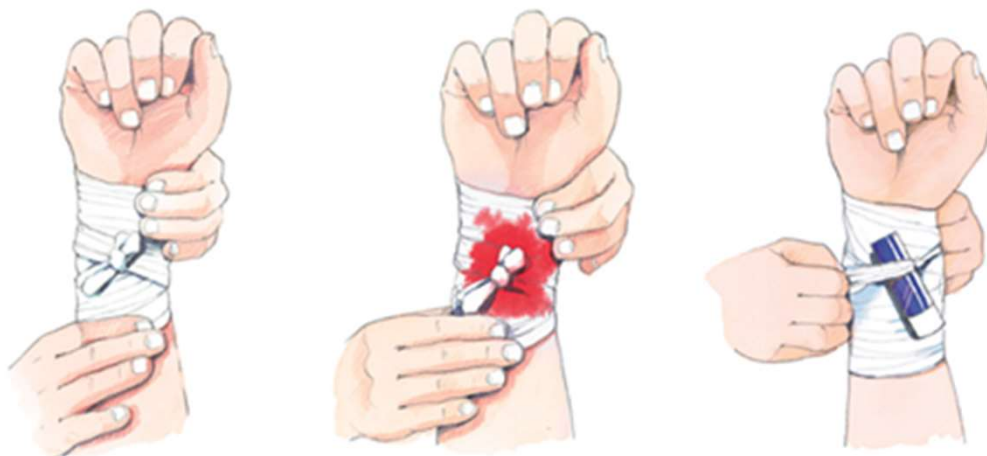
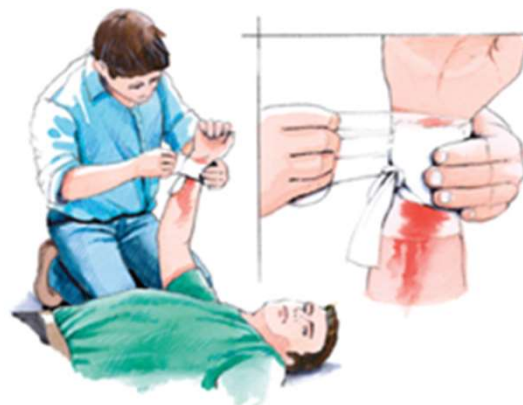
- Skab sikkerhed.
- Pres en tommelfinger eller en hånd direkte ned i blødningen, og tryk hårdt, til blødningen stopper.
- Læg personen ned, mens du fastholder trykket i blødningen.
- Løft det blødende sted så højt som muligt (hvis muligt).
- Shock forebyggelse.



Livstruende blødninger

Kompresforbinding

- Må kun laves på underarm og på underben



Livstruende blødninger

Større skader eller afrevne legemsdele

- Skab sikkerhed.
- Forsøg at standse blødningen.
- Læg personen ned, og hæv det skadede sted.
- Shockbehandling.
- Anvend torniquet/knebelpres.
- Find den afrevne legemsdel, og opbevar den køligt og tørt.
- Husk at medbringe den afrevne legemsdel på skadestuen.



Ikke livstruende blødninger

- Skab sikkerhed.
- Stands blødningen evt. med en finger.
- Forbind det blødende sted med gazekompres, plaster eller lign.
- Hold det blødende sted højt.
- Psykisk førstehjælp.



Indre blødninger

Blødninger fra organer, tarmsystem, blodårer, knogler eller andet væv

I forbindelse med skader kan den energi, som kroppen påvirkes med, skade kroppens indre organer.

Disse blødninger kan ikke ses med det blotte øje, men der vil komme symptomer, som der skal reageres på.



Indre blødninger

Symptomer på indre blødninger

- Smerter svarende til det blødende område.
- Misfarvning i huden og/eller muskelvævn.
- Bleg og klamt svedende hud.
- Hurtig vejrtrækning og hurtig puls.
- Påvirket bevidsthedsniveau.



Indre blødninger

Førstehjælp ved indre blødninger

- Skab sikkerhed.
- Shockforebyggelse.
- Tilkald hjælp (husk at nævne, at der mistænkes indre blødninger).
- Ved blødninger i maveregionen lægges personen i aflastende rygleje.
- Ved blødning i brysthulen skal personen i stabilt sideleje på den syge side.
- Psykisk førstehjælp.

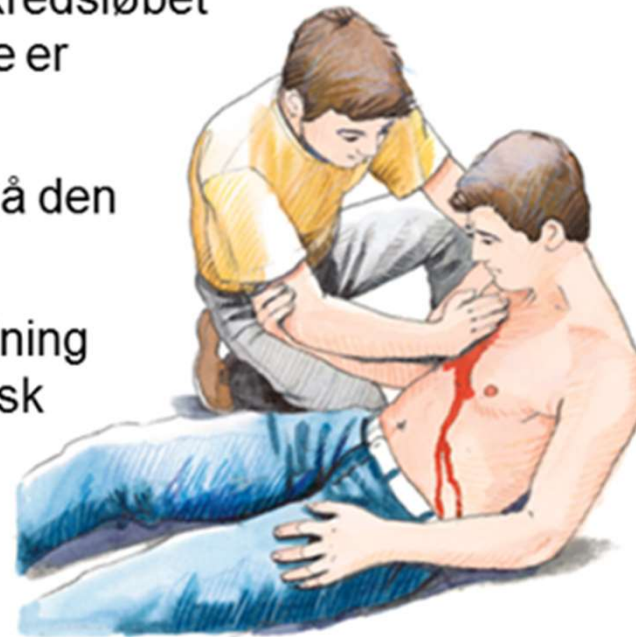


Shock

Shock er en fysiologisk tilstand, hvor kredsløbet svigter. Det betyder, at blodtrykket ikke er tilstrækkeligt til at få ilt ud til cellerne.

Cellerne kræver ilt for at der kan foregå den livsvigtige forbrænding.

Denne tilstand kan udløses af en blødning (indre eller ydre) og/eller ved en psykisk påvirkning.



Shock

Årsager til shock

- Blødninger (indre og/eller ydre).
- Psykiske påvirkninger fra eks. angst eller smerte.
- Sygdomme f.eks. dårlig hjertefunktion.
- Udvidelse af blodkarrene ifm. allergisk reaktion.



Shock

Symptomer på shock

- Blødning (indre/ydre).
- Bleg og kold hud.
- Klamt svedende.
- Svimmelhed/synsforstyrrelser.
- Øget vejrtrækningsfrekvens.
- Fryser.
- Ændret bevidsthedsniveau.



Shock

Førstehjælp til shock

- Stands evt. blødninger.
- Læg personen ned, gerne på et isolerende underlag.
- Pak personen ind i tæpper, jakker eller lign.
- Hæv personens ben (hvis de ikke har skader).
- Understøt skader for smertelindring.
- Psykisk førstehjælp.
- Hyppig bevidsthedskontrol.



Opgavetid