



Førstehjælp

Hvad du skal gøre, når der er sket en ulykke.



FØRSTEHJÆLP: ... er den hjælp der ydes fra ulykken er sket og til anden hjælp når frem.

De fleste steder kommer ambulancen inden for få minutter, men afhængig af hvor i landet du bor, kan der gå fra få minutter til over en ½ time, er det sne, storm eller andet, kan tiden øges med mange minutter.

De første minutter efter en ulykke, kaldes også "de livsvigtige minutter". Det er i disse minutter der skal sættes ind med den livreddende førstehjælp / førstehjælp.

Kan de førstehjælp i dit barns pasningsordning?

Pædagoger, medhjælpere og dagplejere har ansvaret for de børn de passer til daglig. Derfor er det også vigtig, at de kan yde en hurtig og effektiv førstehjælp, hvis ulykken skulle ske.

Kan du som forældre førstehjælp? Mange forældre tager for givet, at der ikke sker noget med netop deres barn. På skadestuerne registreres hvert år ca. 150.000 børnene ulykker (0-15 år)

Hertil skal lægges alle de skader der behandles af praktiserende læger, på tandklinikker, i pasningsordningen, i hjemmet og andre steder.

Mange af skaderne er småskader, som forældrene selv kunne havde klaret - hvis de vidste hvordan førstehjælpen er.

På de følgende sider med førstehjælp, kan du læse om hvordan førstehjælpen er, til forskellige skader og tilstande – dog skal det nævne, at en teoretisk viden ikke kan erstattet et førstehjælpskursus, hvor tingene blandt andet bliver indlært gennem praktiske øvelser.

Du skal være opmærksom på, at dette kun kan give dig et indblik i Førstehjælp. Du opfordres også til at tage et kursus, hvor der også lægges vægt på en praktisk gennemgang af Førstehjælp til børn.

Huskeregler ved ulykker

Førstehjælpens 4 hovedpunkter

1. Stands ulykken

2. Livreddende førstehjælp
3. Alarmering
4. Almindelig førstehjælp

Standse Ulykken:

At standse ulykken vil sige, at sikre ulykkesstedet, så den tilskadekomne ikke får yderligere skader samtidig sikres stedet, så førstehjælperen kan arbejde uden risiko.

Ved trafikulykker kan det være at standse anden trafik, tænde katastrofeblink, sætte advarselstrekanten ud eller at dirigere trafikken eller du kan nødflytte personen.

Ved **strømulykker** er det at slukke for strømmen ved nærmeste kontakt.

NB: Flyt kun den tilskadekomne hvis det er absolut nødvendigt – så vidt det er muligt skal den tilskadekomne blive i den stilling du finder personen i.

Livreddende Førstehjælp:

At give livreddende førstehjælp vil sige, at sikre de livsvigtige funktioner og at forebygge mod chok:

Åndedræt – Blodcirkulation - Chok

Åndedrættet sikres ved frie luftvej og ved at lægge personen i aflåst sideleje

Blodcirkulationen sikres ved at standse blødninger og ved hjertestop at give hjertemassage

Chok forebygges ved at ligge den tilskadekomne ned og indpakke i alu-tæppe eller andet. Chok er en livstruende tilstand og skal derfor tages alvorligt.

- Alarmering 1-1-2:

Kan du få en anden til at alarmere, så gør det – så kan du blive hos den tilskadekomne.

Oplys: HVAD der er sket – HVOR det er sket, så nøjagtig en adresse som muligt – HVOR MANGE er kommet til skade, herunder om der er andre fare som brand, kemikalier, strøm m.m.

HVORFRA der ringes, dit navn m.m. (de spørger på alarmcentralen)

NB: Ringer du fra en mobiltelefon, så vær opmærksom på følgende – dækningsområde, er du på en udenlandsk sender, det kan forekomme i Nordsjælland, i Sønderjylland, visse områder på Lolland og Falster – Indstil din mobiltelefon til +45, så kommer du til en dansk central – husk du kommer ikke direkte til alarmcentralen, du skal omstilles fra servicetelefonen, oplys her præcis hvor i landet du befinder dig – eksempelvis er der 8 steder der hedder Tåstrup.

Almindelig førstehjælp:

Efter alarmeringen tjekkes op på den førstehjælp du ydede under livreddende førstehjælp – skal der lægges nye forbindelser, trækker personen stadig vejret m.m. – samtidig er almindelig førstehjælp behandling af alle småskaderne og ikke mindst den psykiske førstehjælp.

Chok

Førstehjælp ved CHOK:

Ved chok forstås utilstrækkelig blodtilførsel til hjernen og derved en reduceret ilt mængde.

Det vil sige:

Ved blødninger mister personen blod og blodmængden i blodbanen mindskes. Ved store brandsår mister personen væske og blod ved fordampning og blødning og derved mindskes blodmængden.

Ved chok uden blodtab "psykiskchok" eller chok som følge af stærke smerter – her udvider blodbanen sig og derved er blodmængden ikke tilstrækkelig til at udfylde blodbanen. Ens for den alle er, at personen bliver bleg, koldsvedende og får blåfarvning på læber, negle, øreflipper og mørke render omkring øjnene.

- Stands eventuel blødning
- Læg den tilskadekomne ned
- Støt beskadigede områder for at minimere smerterne
- Beskyt den tilskadekomne mod påvirkninger (kulde, regn, varme...)
- Giv hele tiden psykisk førstehjælp, **LYT til personen - TAL beroligende.**

Hovedskader

Førstehjælp ved hovedskader

Der er tre typer skader mod hovedet. Hjernerystelse - blødning mellem hjernen og hjernebarken - kraniebrud. Skader på hoved ses ofte ved fald, slag mod hovedet og i trafikuheld.

HJERNERYSTELSE: symptomer - hovedpine, kvalme, svimmelhed, besvimelse, opkast, hukommelsessvigt, sløvhed / træthed - desorientering og usammenhængende tale. En hjernerystelse kan give blødning mellem hjernen og hjernebarken, dette kan medføre døden (denne tilstand ses ikke så ofte) derfor er VIGTIGT at personen observeres i mindst 24 timer.

KRANIEBRUD: Et hul i kraniet, enten synligt eller under huden. Som regel med blødning fra stedet, evt. også fra næse, øjne og øre. Ellers symptomer som ved en hjernerystelse, der forekommer ofte bevidstløshed enten periodevis eller konstant. Ved den mindste tvivl søges læge / skadestue.

Indre blødninger: Ingen forskel i symptomerne fra de to ovennævnte skader, men en ophobning af en mængde væske indvendigt i kraniet kan senere medføre bevidstløshed og død.

Det er svært at yde den korrekte førstehjælp, da man ikke umiddelbart kan konstatere, om der er indre blødninger. **Derfor skal man altid kontakte læge/sygehus ved hovedskader.** Beskyt den tilskadekomne mod yderlige slag. Vær opmærksom på bevidstløshed og vejrtrækning.

Knoglebrud

Førstehjælp ved knoglebrud

Opstår som regel når knoglen er blevet påvirket af et slag eller en vridning. Medfører ofte en indvendig blødning. Der er principielt to typer af brud, de åbne og de lukkede.

Lukkede brud: Symptomer: Smerter og hævelser ved bruddet. Mindre/Tydelig formforandring af legemsdelen.

Rør ikke et knoglebrud, det forværre tilstanden – tilbyd personen at understøtte bruddet med en jakke, tæppe eller lignende – giv psykisk førstehjælp.

Der kan forekomme chokreaktion – da et knoglebrud er forbundet med stor smerte.

Ætsninger

Det er ikke usædvanligt, at børn skal smage på mange sjove ting. Derfor skal man være meget påpasselig med, hvor man placerer sine husholdningskemikalierne. Ætsninger kan også være ydre påvirkninger af huden fra spildte væsker el. lign.

Symptomerne er de samme som forbrændinger med kraftig svie og smerter. En ætsning påvirker, så lang tid der er kontakt mellem huden og stoffet.

Ydre ætsning:

- Skyl straks med vand, som beskrevet ved forbrænding. Søg læge hurtigst muligt.

Indre ætsning:

- Giv rigeligt med VAND for at fortynde væsken i maven. Tving IKKE til opkast. Det vil forværre ætsningen i spiserøret og tarmregionen.
- Søg hurtigst muligt læge, medbring eksemplar af det stof der er indtaget, flaske eller lign.

Ætsning af øjet:

- Hold øjet åbent og skyl med rigeligt vand - helst indefra næsen og ud - skyl under øjenlågene,
 - Ellers er det samme gældende som ved forbrænding. Søg snarest læge, medbring stoffet.
- Tips: Har barnet indtaget petroleum produkter, giv da flødeis eller fløde. Dette er med til at neutralisere giften.

Drukning

Drukning

Er hovedet under vand i mere end 1 minut, er der risiko for drukning. Efter et stykke tid uden luft, vil man uvilkårligt forsøge at trække vejret, derved kommer der lidt vand i lungerne. Kroppen reagerer ved at få krampe om strubehovedet, så der ikke trænger mere vand ned i lungerne. Denne refleks ophører først ved bevidstløshed. På film ser du ofte at den forulykkede spytter en masse vand ud, det er ganske usædvanligt, medmindre det er et opkast. Der kommer kun lidt vand i lungerne.

Førstehjælpen er snarest muligt kunstigt åndedræt, ligeså snart du kan bunde, påbegynd kunstigt åndedræt. Alarmer snarest, oplys om drukning, og om den druknede er fundet og bjærget.

NB: Drukning kan også være som følge af sneskred eller jordskred.

- Førstehjælpen er som ovennævnt:

- Sørg snarest at få frilagt den tilskadekomnes bryst for at lette vejtrækning
- Giv hurtigst muligt kunstigt åndedræt
- Alarmer snarest og oplys, hvad som er sket

Silo og Brøndulykker



Silo og Brøndulykker

Ved ulykker af denne art skal der straks alarmeres – forsøg ikke at gå ned i brønden eller siloen, luften er stillestående og giftige luftarter ophober sig på bunden – vend tilbage til stedet og forsøg at udlufte, eksempelvis ved at ventilere med en jakke eller andet, der svinges rundt over hullet – i siloer kan det du ikke andet end at vente på redningsmandskabet.

Du må IKKE selv forsøge en redningsoperation alene !! Det er en redningsaktion for professionelle.

Forgiftninger

Børn spiser alt muligt. Det kan være stueplanterne, cigaretskod, mølkguler, ja mulighederne er mange. Symptomerne varierer fra uklarhed/træthed til bevidstløshed. Det er som regel hjernen eller lungefunktionen, der påvirkes.

Har en person indtaget gift – planter, cigaretskod, piller eller andet, skal der fremprovokeres en opkastning – giften skal ud af kroppen så hurtigt som muligt. Så længe giften er i maven, så længe trænger den ud i tarmsystemet og videre ud i blodet.

Hold personen i ro – kontakt lægevagt / skadestue. Er personen sløv eller bevidstløs alarmeres.

Forsøg IKKE at fremprovokere en opkastning hvis personen er bevidstløs.

Giv IKKE væske – det fremskynder virkningen, da væske hurtigt kommer til mave / tarm systemet

Bistik, brandmænd mv

BISTIK, BRANDMÆND OG ANDRE GIFTIGE DYR:

Bistik: Fjern brodden – en flåtfjerner er god til det, da den ikke klemmer om giftsækken – kom evt. et stykke sukker på, men vær opmærksom på andre bier, køl evt. området med vand, det tager lidt af smerten. Har du en insektgiftfjerner ved hånden så anvend den nogle gange, den trækker giften ud og derved mindskes smerte og hævelse.

Hvepsestik: Som ved bier – dog er der ikke nogen brod fra en hveps, den kan stikke flere gange.

Alarmer altid ved bi- og hvepsestik i mundhulen og øjne - søg skadestue ved stik i næse og øre

Brandmænd: Skyl med rigeligt vand, fjern eventuelle tråde, brug eventuelt en smertelindrende olie / crem. Er der en alvorlig reaktion, søg læge.

Hugorme: Tag det roligt, hold personen i ro. Søg altid læge / skadestue. Er det et barn alarmeres. Anvend evt. en insektgiftfjerner.



Fjæsingstik: Forekommer som oftest på fødderne - Hvis muligt hold foden i så varmt vand som muligt, det ødelægger giften. Søg læge / skadestue.

Andre dyr: Observer situationen, søg læge om muligt. Vær altid opmærksom på almen tilstanden og vejrtrækningen.

Forstuvninger

Forstuvninger

Det kan være svært at vurdere om det er en forstuvning eller et knoglebrud – børn kan have en flækket knogle uden at det egentlig giver mistanke om knoglebrud, så i tvivlstilfælde søges altid skadestue.

Behandling af forstuvning:

R.I.C.E.M.

Rest. Det er vigtigt at den igangværende aktivitet standses. Det vil kun gøre skaden værre at fortsætte og skadens omfang kan ikke vurderes.

Ice. Nedkøl hurtigst muligt det skadede område / led. Det vil standse blødningen i vævet og dermed mindske efterfølgende hævelse.

Husk, at isen ikke må lægges direkte på huden. Det kan give forfrysninger.

Compression. Læg en støtteforbinding omkring leddet. Læg evt. is ovenpå bindet og pak det hele ind i et håndklæde.

Brug ikke uelastisk sportstape, med mindre der er kvalificerede fagfolk til at anlægge forbindingen: (læge, fysioterapeut eller lignende kompetente personer)

Elevation. Hold det skadede område løftet over hjerteniveau. Det vil mindske trykket i det skadede væv og dermed mindske blødning i området.

Mobilisation. Bevæg det skadede led eller muskel indenfor smertegrænsen så tidligt som det overhovedet er muligt. Lav små bevægelser ca. 10-15 gange og giv det derefter ro i 2-3 timer. Nedkøl i denne periode området i 10-15 min. pr. time. Gentag derefter bevægelserne indenfor smertegrænsen. Der må ikke fremprovokeres smerter ved bevægelsen. Smerte er et signal om, at skaden forværres

Hvad skal jeg have i medicinskabet

Medicinskabet:

Det kan være en god ide at have et medicinskab der hjemme.

Et lager af lægeordineret medicin, såfremt du er under medicinering. Har dit barn astma, har du selvfølgelig flere astma sprays liggende.

Ellers:

Antihistamin: af Hismanal typen kan bruges ved allergiske reaktioner.

Søsygepiller: nødstilfælde ved allergi.

Hovedpinepiller: af Paracetamol typen. (gives kun i samråd med en læge)

Glas og diverse

Perler og andet i næse og øre: Søg læge eller skadestue pil ikke selv i barnets næse eller øre, det kan give skader.

Slugte ting: Kan give problemer i enden, smerter med afføring, tag det roligt og afvent en pølle. Hvis der er problemer, søg læge. Er det andet en ting med afrundede kanter – søg læge / skadestue.

Uforklarlig irritation fra barnets side: Børn har svært ved at forstå HOVEDPINE, er dit barn svært irriteret, kan det være på grund af hovedpine, prøv at give masser af væske. De fleste hovedpiner skyldes væskemangel – dette gælder også voksne.

Større blødninger

Førstehjælp ved større blødninger

En pulsåre, også kaldet en arterie, er en blodåre der fører blod fra hjertet med stor kraft ud i kroppen. De ligger generelt dybt, men i håndled, lyske og på halsen er de tæt på overfladen. Overrives en pulsåre, vil der fremkomme et blodigt "springvand" med sprøjt i takt med hjerteslaget. Det er en meget livstruende situation. En hurtig indsats er påkrævet.

- Tryk straks begge tommelfingre direkte i såret, mod det blødende sted. Læg den tilskadekomne ned, løft det skadede sted så højt som muligt. Fasthold trykket til anden hjælp når frem. I en nødsituation, hvor du er alene med den tilskadekomne, kan du anlægge en stram (ikke så den lukker af for blodgennemstrømningen) kompresforbinding – tilkald hjælp.

En vene er en blodåre som fører blodet tilbage til hjertet, en overrivning vil give en flydende kraftig blødning – standses blødningen ikke hurtigt, mister personen meget blod og der kan opstå chok. Løft det blødende sted og anlæg en kompresforbinding – tilkald hjælp.

Indre blødninger

Førstehjælp ved indre blødninger

Opstår ofte ved ulykker hvor kroppen er blevet klemt, eller ramt i bughuleregionen (maven) Symptomerne er smerter i maven, i takt med blødningen inden i maven vil choktilstand indtræde.

Behandling som ved chokforebyggelse: - Læg den tilskadekomne ned. Er personen ved bevidsthed – bøj benene så maveregionen slapper af. **Der må ikke gives noget at drikke / spise.**

Indre blødninger opstår ofte ved ulykker, hvor kroppen er blevet klemt, eller ramt i bughuleregionen (maven). Symptomerne er smerter i maven. I takt med blødningen inden i maven vil choktilstand indtræde.

Forbrændninger

Førstehjælp ved forbrændinger

Forbrændinger opdeles i 3 grader:

- 1 grad: rødlig – som solskoldning
- 2 grad: rødlig med vabler
- 3 grad: åbne sår / forkulning
- 3 grads skoldning: hvid løs hud

Skyld straks det forbrændte område – begynd med koldt vand, herefter tempereres vande så det føles behageligt (børn ikke under 20 grader), fjern løstsiddende tøj – fortsæt med vandbehandling i ½ timer eller til smerterne ophører (der kan gå flere timer) eller til hjælpen når frem.

Er mere end 9% (svare til en hel arm) forbrændt skal der tilkaldes ambulance.

Bjørneklo: saften fra bjørneklo er giftig og giver brandsårslignende sår – skyl med rigeligt vand og vask gerne området med sæbe – søg skadestue.

Undgå sollys, det forværrer skaden fra bjørnekloen – der kan gå op til et ½ år før sårene heles.

Elektricitetsulykker

Ved el-ulykker hos børn, skal barnet ALTID på skadestuen.

Ved voksne bør der søges skadestue, hvis der er en snurren i den legemsdel der er ramt i mere end 3 – 5 min efter ulykken. Og altid hvis der har været bevidstløshed.

El-hegn omkring marker og lignende er IKKE farlige – det gør kun ondt.

Generelt gælder én regel:

- **Tag aldrig fat i den direkte strømførende. AFBRYD ALTID STRØMMEN FØRST.**
- Hvis det ikke er muligt at slukke strømmen, skal du fjerne strømkilden fra personen, brug noget isolerende til at skubbe ledningen/instrumentet væk.
- Isolere dig selv mest muligt fra jorden, stå på gummi eller andet, pas på ikke at blive våd.

Svagstrøm: Op til 360 Volt.:

- Som beskrevet ovenfor.
- Chok kan indtræffe efter ulykken.
- Ofte kan bevidstløshed indtræffe, hold øje med vejrtrækningen.
- Mindre brandskader kan forekomme hvor elektriciteten er kommet ind og gået ud.

Stærkstrøm: Større elmaster og installationer:

- Hold dig væk, sikkerhedsafstanden til en større nedfalden stærkstrømsledning, er min. 50m.
- Ring 1-1-2, meddel stedet, hvor skaden er sket og hvad som er sket
- Ring til det lokale elselskab, og giv de samme meddelelser (hvor skaden er sket og hvad som er sket) som til alarmcentralen.
- Gå ikke indenfor sikkerhedsafstanden.
- Der vil sandsynligvis være behov for førstehjælp pga. vejrtrækningsstop og hjertestop, ligeledes forbrændinger.

Hængning og strangulering

Hængning og strangulering

Børn kan nemt komme til at "hænge sig" – især med en påklædning der har snøre ved halsen, hætter, halssmykker, halsklude, halstørklæder m.m. – Er ulykken sket, få barnet ned, løsne alt om halsen, tjek bevidsthed, hvis nødvendig giv kunstigt åndedræt – alarmer.

Har et barn hængt fast med en sammensnøring omkring halsen - søg skadestue, også selv om barnet har normal vejrtrækning. Halsen skal undersøges for ydre og indre skader.

- Såfremt, det er et selvmordsforsøg, skaf da efterfølgende kontakt til en psykolog - **tie det ikke ihjel !!!**

Allergireaktioner

Allergireaktioner

Allergiske reaktioner kan komme fra minut til minut – det skal dog nævnes, at du ikke er allergisk over for noget du får første gang, kroppen skal have antistofferne i sig for at udløse en reaktion – Symptomerne er i de fleste tilfælde: kløe i håndflader og under fodsålerne, rødmen, næseflod, rindende øjne, åndenød og hævelse i ansigt og på hals – ind og udvendig. Er nogle af disse symptomer tilstede søges læge / skadestue, i tilfælde med hævelse i ansigt og hals samt åndenød alarmeres med det samme. Har du antihistaminer – gives de gerne og efter doseringen på æsken, det værste der kan ske er, at de ikke virker. Bliv hos personen og giv førstehjælp efter tilstand.

Hudafskrabninger

Hudafskrabninger

En hudafskrabning gør ondt – rigtig ondt.

Vask området med lunkent sæbspånsvand, skrub med en engangsvaskeklud eller svamp til alle urenheder er ude – fjern evt. store fremmedlegemer med en pincet – skyl området grundigt med rent vand, gentag evt. afvaskningen. Lad så vidt det er muligt såret lufttørre – sættes der forbindelse, plaster eller andet over såret, "gror" det fast. Skal såret tildækkes, så anvend noget yelonet (en slags gaze med vaseline) .

Dyre og menneskebid

Byrebid: er det en lille rift vaskes med sæbevand (sæbspåner) 2 – 3 gange daglig – se efter rødme og hævelse, forekommer det søges læge, da det er tegne på infektion.

Menneskebid: er huden gennembrudt så der kommer blod – skal personen til læge eller på skadestue. Der skal i de fleste tilfælde behandles med antibiotika. Menneskebid er farligt fordi vi er det dyr med flest bakterier i mundhulen, og det kan meget nemt give infektion m.m..

HUSK – kontroller om stivkrampevaccinationen er gyldig.

Stivkrampe forekommer sjældent i Danmark, fordi vi er godt vaccineret – Stivkrampe er en dødelig sygdom.

Gode råd til rejser

Hvis du skal ud at rejse spørg din læge, hvilke medicin du skal medbringe.

Sørg for at få de vaccinationer der er nødvendige og få dem i god tid, nogen skal gives uger før afrejse – udlandsvaccinationen, Statens Seruminstitut – www.vaccinationer.dk her kan du også få gode råd om rejseapotek til det område du skal rejse til.

Du kan:

- Få ordineret piller mod tynd mave/diarre, brug ikke Paragurt el. lignende, de virker ikke.
- Drik ikke vand fra hanen. Bed ikke om isvand, kun flaskevand.
- Klap ikke dyr, specielt ikke hunde og katte. De er smittespredere af lopper, orm og kan være rabiesmittede.
- Vilde dyr der er meget tillidsfulde, er som regel syge, pas meget på.
- Hav en god rejseforsikring. Det er dumt at spare på sikkerheden.

Rygsøglebrud

Er der mistanke om brud på rygsøjle eller nakke, skal personen blive i den stilling du finder personen i. Mistanke om sådanne brud kan være en meget unaturlig stilling, eller hvis personen ligger over en kant eller lignende eller hvis personen klager over smerte i rygsøjle og nakke.

Dog må der flyttes med vedkommende, hvis der skal gives kunstigt åndedræt og hjertemassage og det ikke kan foretages i stillingen.

Hvad skal jeg have i Førstehjælpstasken

Der bør være følgende i din Førstehjælpstaske:

- Plaster til afklip
- Saks og pincet
- Flåtfjerner (er også god til at fjerne bibrod / giftsæk med)
- Insektgiftfjerner
- Øjenskyll 0,9% (anvendes også som sårrens)
- Gazeswaps 5 x 5 cm
- Fikseringstape
- Elastiskforbinding
- Fingerforbinding
- Engangsvaskeklude (et par stykker til sår vask)

Andre piller bør ikke anvendes, medmindre det er i samråd med en læge.

Og så er et lille stykke frugt eller en lille pose vingummi jo ikke af vejen, hvis man ikke er så gammel og har slået sig.

Hvis du vil se udstyret, kan du gå på www.helpan.dk. Her du også kan sammensætte din egen førstehjælpstaske.

Næseblod

Bøj barnets hoved forover, pres med 2 fingre på næseryggen - evt. med en koldklud. Giv barnet noget koldt at sutte på, evt. "ispiller" (knust isterning) eller en is. Det får blodårerne i mundhule og næse til at trække sig sammen og herved standses blødningen.

Bløder det mere end 30 minutter - uden ophold - bør der søges læge/skadestue.