

LIVREDDENDE FØRSTEHJELP

SKADESTEDSLEDELSE

113

* ÉN MÅ SIKRE SKADESTEDET - Forebygge flere ulykker

- Hold nysgjerrige og uvedkommende på avstand
- Slokk eventuelle branner og sikre alle forhold som kan forverre situasjonen

* FÅ FØRST OVERSIKT OVER SKADESTED OG OMFANG

- Hvor mange er skadet? Hvem er alvorligst skadet? Hvilke typer skader?

* START NØDVENDIG LIVREDDENDE FØRSTEHJELP

- Sørg for frie luftveier, slik at alle puster selv, eventuelt start Hjerter og Lungeredning (HLR) straks
- Stans blødninger og sørg for at de skadede legges i hensiktsmessig leie

* OPPTRE ROLIG OG BESTEMT - FORDEL OPPGAVENE

- Det er naturlig å bli redd, men én må ta ledelsen!

* SØRG FOR AT ÉN PERSON TILKALLER HJELP - 113

- Dette er det viktig å gjøre umiddelbart, så gi én konkret person denne oppgaven - STRAKS!

* ORGANISER ARBEIDET - GI ENKLE OG KLARE BESKJEDER

- Alle må vite hva de best kan bidra med, raskest mulig!

UNDERSØK PASIENTEN

1. Er pasienten ved bevissthet?
Snakk eller rop til pasienten samtidig som du holder i skuldrene og rister forsiktig
2. Hvis pasienten reagerer, er det ikke behov for livreddende førstehjelp som Hjerter og Lungeredning (HLR)
Situasjonen kan endre seg fort, og om mulig skal pasienten overvåkes
3. Hvis pasienten ikke er ved bevissthet, må vi sjekke om vedkommende puster normalt:
 - Bøy hodet forsiktig bakover og kjeven eventuelt noe frem for å sikre frie luftveier
 - Se etter om brystet hever og senker seg
 - Se, lytt eller kjenn etter pust i 10 sekunder
 - Føl med hånden eller kinnet etter varmen fra utpusten
4. Dersom pasienten puster normalt, men er bevisstløs, vet vi at pasienten er i live, og vi trenger ikke starte Hjerter og Lungeredning (HLR)
 - Pasienten behandles da med og legges i hensiktsmessig leie
 - Pass på at luftveiene holdes åpne
 - Kontroller jevnlig at pasienten fortsatt puster



HJERTE OG LUNGEREDNING - HLR

1. Start med hjertekompresjon!
 - Legg pasienten på ryggen, helst på et hardt underlag
 - Plasser hendene midt på brystkassen
 - Trykk brystbenet ned ca. 5-6 cm på en voksen person, og slipp opp igjen. Litt mindre på barn
 - Trykk med loddrette - stive armer, med skuldrene rett over trykkestedet
 - Ca. 100 kompresjoner pr. minutt. (ca. 0,6 sekunder på hver kompresjon)



2. Gjennomfør 30 kompresjoner, deretter 2 innblåsing!
- Tell høyt ved hver kompresjon

Gå ned på kne ved siden av pasienten:

- Bøy hodet bakover, og kjeven frem, på pasienten for å sikre frie luftveier
- Tett neseborene ved å klemme med tommel og pekefinger



3. Gap over pasientens munn og blås luft ned i pasientens lunger:
 - Se samtidig etter at pasientens bryst hever seg
 - Hver innblåsing bør ta ca. ett sekund

Maske med ventil, eller ansiktsduk med filter, ligger i de fleste førstehjelpssett!

4. Ta bort munnen, snu hodet bort og la luften strømme ut av pasientens lunger:
 - Se at brystkassen senker seg
 - Hold fortsatt hodet stabilt bakover

Fortsett til pasienten puster selv!

HLR på barn

- Gi frie luftveier ved å bøye hodet forsiktig bakover og kjeven frem
- På barn under ett år, holdes hodet i normalstilling og kjeven presses frem
- Dekk både nese og munn med din egen munn, og start med 5 innblåsing
- Blås sakte og forsiktig til brystveggen hever seg
- Gi 5 kompresjoner med bare en hånd på barn under 8 år, og med kun to fingre plassert midt mellom brystvortene på spedbarn
- Fortsett med frekvensen 30 kompresjoner og 2 innblåsing
- Ca. 100 kompresjoner pr. minutt, (ca. 0,6 sekunder på hver kompresjon)



113



BEVISSTLØSE SOM SITTER

Hodet faller ofte fremover og tungen blokker da luftveiene!

- Hodet må løftes forsiktig og plasseres i normalstilling. Trekk også underkjeven noe frem
- Du må IKKE bøye hodet bakover hvis det er sannsynlig med nakkeskader, som ved trafikulykker o.l.
- Hvis pasienten ikke begynner å puste igjen, må pasienten ligge flatt og HLR må straks gjennomføres
- Ved mistanke om overdose må det straks sørges for frie luftveier, og at noen ringer 113



FREMMEDELEGEMER I LUFTVEIENE

Ved blokkerte luftveier (mat e.l.) må trykket i brysthulen økes!

- Luften i lungene vil kunne presse fremmedlegemet opp
- Man kan veksle mellom å slå mellom skuldrene og presse mot buken
- Ved vanlig hjertekompresjon kan fremmedlegemet løse
- Ved bevisstløshet: Ring 113 og start HLR



PASIENTER VED BEVISSTHET

- Snakk med pasienten å få best mulig oversikt over hvor pasienten har smerter
- Ved smerter i magen, rask pust, blek og klam hud og generelt dårlig allmenntilstand kan pasienten ha indre blødninger
- Våken pasient med slike symptomer plasseres liggende flatt



- Stans omgående alle synlige blødninger med kompress eller trykkbandasje

- Hold skadestedet høyt

- Ved store skader må pasienten overvåkes kontinuerlig



- En våken pasient med brystskader og pustevansker bør sitte halvt oppreist

Ved alle typer **brannskader** er det viktig med rask nedkjøling! Nedkjøl øyeblikkelig med kaldt vann i 5 minutter. Fortsett nedkjølingen med stillestående lunkent vann (15-20°) til smertene er lindret. Ved store brannskader kan sirkulasjonssvikt og bevisstløshet oppstå! Nedkjøl kun med lunkent vann i 15-20 minutter. Ikke fjern klær som har brent seg fast! Overvåk pasienten og fortsett kontinuerlig nedkjøling av såret.

113