

1.hjælp DEKRA Januar 2018.

Indhold

1.hjælp DEKRA Januar 2018.....	1
Straffeloven § 253 - alle SKAL hjælpe - også dig.....	3
Oversigt 1hjælpens 4 hovedpunkter - rækkefølge du gør 1hjælp i.....	3
• Skab sikkerhed	3
• Vurder personer	3
• Tilkald hjælp.....	3
• Giv førstehjælp.....	3
Forklaring 1hjælpens 4 hovedpunkter.....	4
Skab sikkerhed - (Stand ulykken).....	4
Vurder personen.....	5
Ring 1-1-2.....	5
Giv 1hjælp.....	6
HLR Hjerte - Lunge - Redning hjertestop - bevidstløs uden vejtrækning.....	6
Du giver HLR Hjerte-Lunge-Redning i følgende rækkefølge.....	6
Hjertestarter maskine til HLR.....	7
Redningskæden - Overlevelseskæden.....	7
Almindelig førstehjælp.....	8
Vejdirektoratet.....	8
Film.....	8
Symptomer tilskadede og din 1hjælp.....	9
Delvis eller blokering af luftveje.....	9
Knoglebrud åbne/lukkede - forstuvning.....	9
Hoved- og ansigtslæsioner.....	10
Led- og muskelskader.....	10
Forgiftninger.....	11

Varmepåvirkning.	11
Forbrændinger.	12
Ætsninger.....	12
Kuldepåvirkninger.....	13
Forfrysninger.	13
Pak personer ind med Alufolie-tæppe, næsten uanset skade.....	13
Eksempler 1hjælp.....	14
Forebyg i bilen - fastspænding.....	14

Straffeloven § 253 - alle SKAL hjælpe - også dig.

Oversigt 1hjælpens 4 hovedpunkter - rækkefølge du gør 1hjælp i.

person - os selv - person - os selv - person

- **Skab sikkerhed** (Stand ulykken): Først egen sikkerhed og så skab overblik over behov - afspær vej og forflyt personer.
- **Vurder personer**. Bevidstløse uden vejrtrækning hjælpes først via ABC og HLR, dernæst bevidstløse med vejrtrækning - aflåst sideleje, sidst bevidste personer oppe eller siddende.
- **Tilkald hjælp** (hent hjælp) råb hjælp, ring 1-1-2, skal siges et et to, og oplys hvor det er samt omfang af personskader, hjælpere i nærheden. Installer evt. 112-app (hjertestarter i nærheden) på mobil: gps med 100 meter nøjagtig placeringsangivelse.
- **Giv førstehjælp** (= gammelt punkt 4 alm. førstehjælp) stabilt sideleje, ABC + HLR, stop blødning, psykisk og fysisk førstehjælp.

Forklaring 1hjælpens 4 hovedpunkter.

Skab sikkerhed - (Stand's ulykken).

- Sørg for **egen sikkerhed først** ellers kan du ikke hjælpe andre. Husk gul sikkerhedsvest. Dernæst skab et sikkert sted, så andre ikke kommer til skade.
- **Afspær evt. vej:** bil på skrå, havariblink, placer trekant. Sæt egen bil som sikkerhed et lille stykke fra, så redningsfolk kan komme til - front mod rabat - ende mod trafik - tænd **havariblink** - sæt rød **trekant**. Dernæst skab sikkerhed for forulykkede via nødflytning pga. placering eller brand.
- **Se til personer**, der kan være skadet. Vær rolig - gå ind forfra - flyt væk fra evt. brand - co2-slukker bedst.
- **Gul sikkerhedsvest** er ikke lovpligtig i DK - Krav Tyskland - veste med til alle seler.
- **Hjælp bevidstløse først**, dernæst famlende forvirrede.
- **Man nødflytter** pga. brand, el ledninger, meget trafik, holder uhensigtsmæssigt, bevidstløs, uden åndedræt, handicappede skal ud af bilen, uanset skader, hvis der er fare.
- **Man stopper og hjælper** ved en ulykke, uanset om en kunde har travlt.
- **Børn** skal så vidt muligt skærmes fra ulykken.
- **Hvis du er alene** så fortsat rækkefølge: Skab sikkerhed, få overblik, ring, førstehjælp.

Vurder personen.

Ved ulykke udsættes personer for et enormt tryk kaldet g-faktor. Alt i bilen flyver med 80 km i timen, når du hakker bremsen! Derfor fastspænding...

- **Personer uden vejtrækning hjælpes først:** se - føl - lyt på ABC: Airways, Breath, Cirkulation. Normalt åndedræt: 2 normale vejtrækninger på 10 sek. Udfør dernæst HLR: Hjerte-Lunge-Redning. Årsager til manglende vejtrækning er blokkerede luftveje, manglende ilt, slag mod hovedet.
- **Ingen unormal vejtrækning, men bevidstløs:** lægges ned, tjek ved råb og rusk, brug stabilt sideleje: drej først om på siden, så hænder over hovedet, ene fod over anden = stabilt sideleje.
- **Bevidste personer** hjælpes sidst.

Ring 1-1-2.

Siges et - et - to, fordi standard i EU.

Det kan være svært at forstå hinanden i presset situation, så vær tydelig og giv saglig info.

Fortæl alarmcentral hvem du er, hvor det præcist er, hvad der er sket, omfang: hvor mange tilskadekomne, hvor mange bevidste og bevidstløse og evt. symptomer, hvor mange hjælpere i nærheden. Alarmcentralen - kontakt.

Ring inden du udfører HLR, fordi man ikke må stoppe i HLR. Dog, stop pumpende blødninger inden HLR - man skal binde det stramt og lade det være til læge er til stede.

Giv Thjælp

HLR Hjerte - Lunge - Redning hjertestop - bevidstløs uden vejrtrækning.

Hjernen tager skade efter 4 - 6 min. uden ilt. Patienter er blege og koldsvedende uden vejrtrækning. Det kaldes kroppen er i **SHOCK**, når hjertet ikke pumper ilt rundt i kroppen.

Du giver HLR Hjerte-Lunge-Redning i følgende rækkefølge.

Tjek først bevidsthed - tal højt, rusk behersket og intet andet.

Råb dernæst hjælp - for at man bliver flere til at hjælpe.

Så tjek ABC - Air, Breath, Cirkulation.

- **Kontroller luftveje** (Air - at få luft/ilt): se i munden og skab frie luftveje - lægges på ryggen og hovedet tilbage.
- **Kontroller åndedræt** Breath (at trække vejret): lyt i 10 sekunder, om der er ca. 2 vejrtrækninger. Normalt er 12-20/30 vejrtrækninger pr. min.
- **Kontroller puls** (Cirkulation - at cirkulere ilten rundt i kroppen).

Så kan du udfører HLR: Hjerte - Lunge - Redning, hvis du ikke har en hjertestarter maskine. Gør det på følgende måde.

- Giv vedvarende 30 tryk og 2 indblæsninger indtil hjælp kommer. Brug evt. sangen "Staying alive" med Bee Gees for at holde rytme med ca. 100 tryk pr. min.
- Tryk med håndrod (flet fingre) og 5-6 cm trykdybde, uden at løfte håndfladen. Man bruger ikke længere 3 fingre for at finde tryk sted lige over ribben start forneden, men tryk midt på brystet.

Hjertestarter maskine til HLR.

- **Maskinen fortæller alt**, så man skal ikke gøre andet, end at tænde den. Maskinen fortæller også, at man skal tage tøj af, brysthår barberes af, etc. Det er stærk strøm, så lad være med at røre ved person. Hold jer væk fra vandpytter, vand i det hele taget.
- **I dag har man også en kaldet Lucas (2)** - der yder hjertemassage, ex. ved flyveture.
- **Man kan ikke gøre noget galt**, der ikke kan repareres efterfølgende - men hjernen dør indenfor 4-6 min., hvis vi ikke gør noget.
- **Hjertestarter virker ikke**, hvis der ikke er noget EKG: hjerterytme.
- Hjertestarter hedder faktisk **AED** - Automatisk Ekstern Defibrilator, den stopper hjertet - via stød. Ved pacemaker udfører man også HLR.
- **Man må ikke tage hjertestarter af igen** - det gør sygehuset.

Ifgl. Straffeloven § 13 og § 14 må man gerne lave indbrud for at tage en hjertestarter til akuthjælp.

Man må undlade HLR, men holde øje, hvis en anden tager over, eller hovedet er skilt fra kroppen eller fundet lig er rådnet op. **Læge** kan alene erklære død.

Redningskæden - Overlevelseskæden.

- **Hurtig erkendelse og alarmering** skaffer tilskadedekomne mere tid til overlevelse og forebygger hjertestop. Ved hjertestop genstartes hjertet via HLR, og det giver bedre efterbehandlingsmuligheder for at genoprette tilskadedekomnes livskvalitet.

Almindelig førstehjælp.

Det giver du til bevidstløse med vejrtrækning, som ligger i aflåst sideleje og bevidste tilskadekomne.

Privat udrykningskørsel - ambulance

- **det må vi, når det er nødvendigt for overlevelsen.**
- **køre** over for rødt, på fortorv, dog skal man passe på anden trafik.
- **Sæt hvid klud** i vinduet.

Vejdirektoratet.

- har ulykkestatistikker og meget andet.

Film.

- Hjertemassage
https://www.youtube.com/watch?v=GTdezGbPMrc&list=PLxxFqLDFpC6SkJTo_4WpmO8GVsM3A31EB
- Sådan bruges en hjertestarter
https://www.youtube.com/watch?v=_b044R6tbuU
- Mister Bean
<https://www.youtube.com/watch?v=P9ju80SMWZY&list=RDFnAOmxnQJsM&index=2>

Symptomer tilskadekomne og din 1hjælp.

Delvis eller blokering af luftveje.

- Blod, spyt, opkast.
- Legetøj, tunge - panik, blålig læber, ører, næse bevidstløs.
- Hvis man dunker med flad hånd i ryggen - fremmedlegeme falder nedad - buk derfor forover, så det kan komme op - tag ene arm under krop og dunk bagfra og fremadrettet - gør det 5 gange, Brug dernæst Heimlich metoden - bagfra, tag om med begge hænder, knyt ene hånd og tommeltot ind, og tryk den ind og op 5 gange - man skal på sygehuset herefter, fordi man trykker omkring leveren.

Knoglebrud åbne/lukkede - forstuvning.

- **Person støttes** i findestilling (jakke, puder, tasker, etc.)
- **Ring 1-1-2 et et to.**
- **Åbne brud:** Laves der en doughnut for at beskytte for snavs og den tilskadekomne ikke skal kigge på det.
- **Trekantstof** - lav slange - kør rundt, lægges over knogle, der er brækket, så man ikke kan se knoglen - længere knogle ude, så lav endnu en. Bind evt. noget udenom for blæst.
Brug tillempet sideleje - at lejre så meget **a la stabile sideleje.**
- **forstuvning** - RICE = ro, is, cirkulation, elevation.

Hoved- og ansigtslæsioner.

- **Hjernerystelse:** tal med person, vurder, ring 1-1-2, observeres mindst 24 timer - hovedpine, kvalme, opkast, hukommelsestab.
- Hjernen rammer ydrevæg ved rystelsen, danner væske, kan bløde, overtryk kan man dø af. Hjernen kan presse ned på lillehjernen - hjernestammen, og så kan man ex. ikke ånde.
- Hvis de ikke rigtigt kan svare på noget, så er det helt sikkert 1-1-2.
- **Kraniebrud** - væske fra tårekanaler og ører..1-1-2.
- **Ansigtsskader** - brud næse/kæbe - kan spærre for luftveje..1-1-2.

Styrthjelme skal blive siddende - ikke helt lukket hjelm er bedst, hvis vi skal kunne hjælpe med luft.

Led- og muskelskader.

- **RICEM Ro**, Is ovenpå med **C**ompression. Gasebind 5 gange udenom i 30 min. så 30 min. uden kulde - gøres 6 gange. **E**levation - hæves over hjertehøjde. **M**ovement - bevæg foden let, så det ikke gør for ondt. Op og gå efter nogle dage. Gå lige på skaden, så man ikke overbelaster andre steder. Hvis man ikke gør sådan, så udvikler man arvæv, som så kan danne vedvarende problemer.

Forgiftninger.

- Kvalme, opkastninger, vejrtrækningsbesvær, kramper og bevidstløshed.
- Kan fås af alkohol, narko, medicin, mad, kemikalier m.m.
- Hvis årsag ikke er ætsende, fremkalder det automatisk opkastning.
- Man må ikke drikke, det øger optagelsen af giften og ætsning af spiserør.
- Hold vågen.
- Aflever emballage fra medicin, narko, plante.
- **Giftlinjen** - ring 82 12 12 12.
- **Forgiftede personer SKAL behandles på sygehuset** - 1-1-2. **Brug altid indblæsningsmaske** ved kunstigt åndedræt pga. smitte.

Varmepåvirkning.

- **Kramper i arme og ben, svedig og kold hud, hovedpine, opkastning, sløv, forvirret.**
- Svedproduktion ophører ved 39,5 C. Hallucinationer, varm og tør hud ved 40-41 Grader, kramper bevidstløs.
- Væk fra varme.
- **Centralnervesystem** og nerveceller påvirkes over 39,5 grader.
- **Hedeslag er livstruende** - Kroppen kan ikke nedkøle sig selv- væk fra varme- giv væske i små mundfulde ad gangen, nedkøl med spand hænder og fødder, kolde omslag på nakken.
- **Ring til læge ved 39,1 grad.**
- **HLR ved livløs.**

Forbrændinger.

- **Kraftig varmepåvirkning af huden.**
- Skyl med rigeligt koldt eller tilpas koldt vand - Minimum 30 minutter og fortsæt, hvis det gør ondt.
- Forbrændinger inddeles som forfrysninger 1., 2. 3. grad.
- **1. grad:** rødme.
- **2. grads:** stærke smerter, væskefyldte vabler, kan gå hul, betændelse.
- **3. grad:** Forkulning - ingen smerte - forbrænding af hel arm - SHOCK pga. væsketab.
- **Søg læge** 2. og 3. grad - børn ved alle grader.

Ætsninger.

- **Stærke smerter, beskadiget brunlig hud, bleg og koldsvedende.**
- Ætsninger i øjet, skyl helst med saltvand 0.9% - der er pumpe til øjensskyl.
- Der er udvendige og indvendige ætsninger (må ikke kaste op - brug mælk helst eller vand).
- **Udvendig:** skyl med rigeligt vand, min. 30 min. - fjern tøj - klip af.
- Indvendige (må ikke kaste op - brug mælk helst eller vand).
- Skyl fra tårekanal og ud i øjne.

Kuldepåvirkninger.

- **Kulde, væde, blæst, mangel på bevægelse, alkohol.**
- Ved meget fulde personer, har de kulderystelser, er blege evt. blåmamereret hud, nedsat bevægelser i arme og ben, omtåget...
- Kulderystelser ved 32 grader, bevidstløs ved 30 grader. Kroppens normale temp. er 37 grader. Aktiver person.
- **Hvis bevidstløs, skal de ligge ned.** Tøj af, alutæppe på, arme og ben udenfor tæppe. Torso pakkes ind først - pga. at man kan gå i SHOCK, hvis de opvarmes først. Varmt sødt at drikke, ikke kaffe og alkohol.

Forfrysninger.

- Snurrende fornemmelse, nedsat funktion, smerter - smerte forsvinder og bliver følelsesløs, huden bliver voksagtig, hvid hud jo værre.
- Hold blodcirkulation i gang, hop, løb, kuskeslag, varme drikke.
- Man mister følelsen ved hårde forfrysninger og får gigt på sigt.

Pak personer ind med Alufolie-tæppe, næsten uanset skade.

- Alufolie holder varm og giver bedre blodcirkulation. Bind knude i kanten af midten. Sættes under trøje og op over hovedet. Sidder foran på maven. Skal sidde til evt. ned i bukser, fordi det kan blive flosset, gå i stykker, flyve op i rotor på helikopter, etc.
- Liggende person: pak ind i 2 ydre tæpper og inderst alufolie, hvor arme og ben er udenfor. Eller "lig i ske" er faktisk bedst.

Eksempler 1hjælp

- **Bevidstløs uden vejrtrækning i bil ved træ** - nødflytning, alarmer 1-1-2, påbegynd HLR.
- **Bevidstløs person i vand 50 meter ude** - svømme ud, bjerge, kunstigt åndedræt når bunde.
- **Person sidder i bil er bevidst** - støt nakke eller læg et klæde og bind om nakkestøtten.
- **Fald fra træ klager over ben** - stabiliser ben i findestilling - ring 1-1-2.
- **Fald asfalt** - klager hovedpine, kvalme, etc. - tror måske hjernerystelse, snakker og ringer 1-1-2 - venter ambulance.
- **Flåter**: brug tang, hiv flåt ud, vask hænder.

Hvis folk ikke vil have hjælp, så skal vi ikke røre dem, så venter vi bare til de bliver bevidstløse;)

Forebyg i bilen - fastspænding.

- En taxichauffør har ansvar for at sige, at alle skal have sele på, strafbart.
- Løs passager og ting i bilen kan slå ihjel, når de flyver.
- Frontalt sammenstød sender krop og indvolde fremad med 80 km/t.
- Sammenstød bagfra giver nakke og halsskader - husk indstil nakkestøtte.
- Rullende sammenstød største skader.
- Sikkerhedsseler skal også justeres, når man sætter sig i anden bil.
- Alt løst skal spændes fast.