



FØRSTEHJÆLP

# FØRSTEHJÆLP

Der er forskellige øvelser til førstehjælp og man kan vælge at trække nogle af dem ud til gennemgang i et løb eller bruge dem samlet i forbindelse med at man tager førstehjælpsmærke.

<https://kfumspejderne.dk/maerke/foerstedhjælp/>

## Indhold

Førstehjælpens 4 hovedpunkter .....	2
1 Skab sikkerhed.....	2
Øvelse Learning by doing (flyt en tilskadekommet).....	3
Materialer .....	3
Refleksionsspørgsmål .....	3
2 Vurder personen. ....	4
3 Tilkald hjælp .....	4
4 Giv første hjælp. ....	4
Øvelse (Learning by doing) Læg din kammerat i aflåst/ stabilt sideleje. ....	4
Materialer .....	4
Refleksionsspørgsmål .....	4
Blødninger .....	4
Skab sikkerhed -hvad har forårsaget blødningen? .....	5
Vurder Blødningen .....	5
Tilkald hjælp .....	5
Giv førstehjælp til blødning.....	5
Øvelse (Learning by doing) Lav en kompresforbinding. ....	6
Materialer .....	7
Refleksionsspørgsmål .....	7
Hedeslag og Solstik .....	7
Vurder personen .....	7
Tilkald hjælp .....	7
Giv førstehjælp.....	7
Kuldepåvirkning.....	7
Skab sikkerhed .....	7
Vurder personen .....	7



## FØRSTEHJÆLP

Tilkald hjælp .....	7
Giv førstehjælp.....	8
Forbrændinger og skoldninger.....	8
Skab sikkerhed .....	8
Vurder personen .....	8
Tilkald hjælp .....	8
Giv førstehjælp.....	8
Kan ikke trække vejret/ Luftvejene er stoppet.....	8
Vurder personen .....	8
Tilkald Hjælp.....	9
Giv førstehjælp (Heimlich) .....	9
Kulilte forgiftning.....	9
Skab sikkerhed .....	10
Vurder personen .....	10
Tilkald hjælp .....	10
Giv førstehjælp.....	10

Som spejder kan man komme ud for at skulle give førstehjælp og denne opgave giver forskellige eksempler på skader og ulykker

## Førstehjælpens 4 hovedpunkter

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

### 1 Skab sikkerhed.

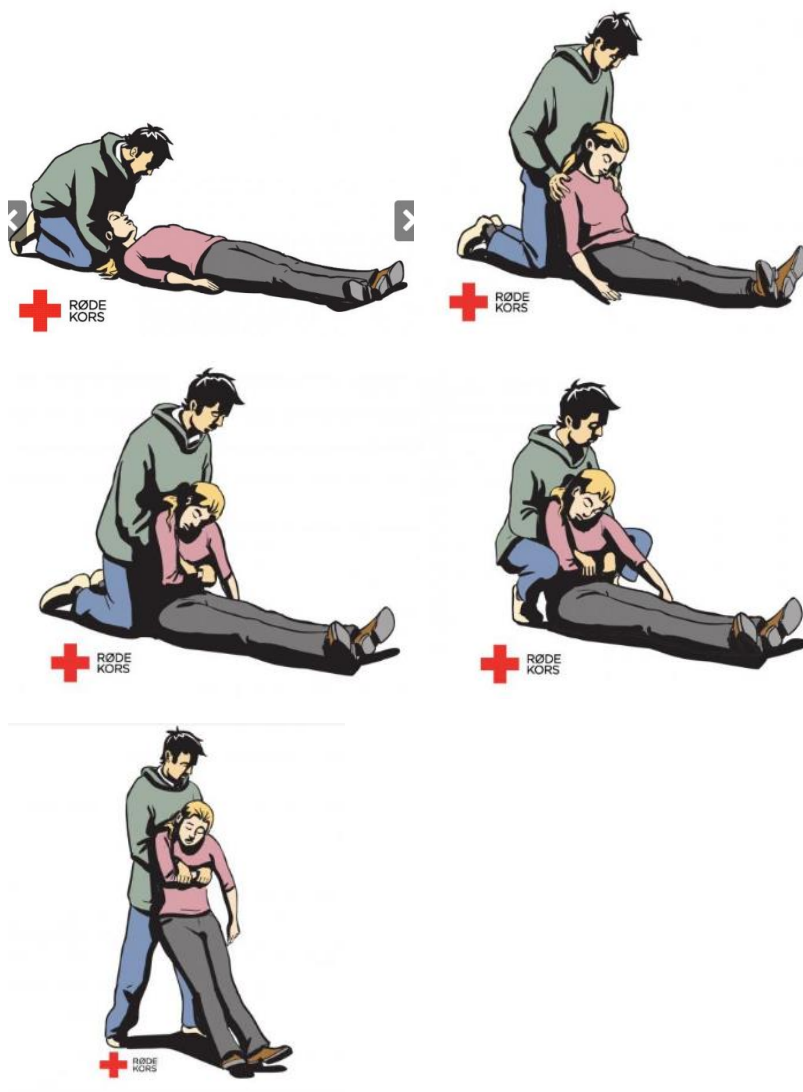
Det er vigtigt at du sikrer dig selv først, så du ikke udsætter dig for fare.

Dernæst skal du sikre andre.

Opsæt advarselstrekanter, træk stikket ud af stikkontakten, nødflyt tilskadekommande. Er der risiko for jordskred i en grusgrav eller ved en klint?



## FØRSTEHJÆLP



### Øvelse Learning by doing (flyt en tilskadekommet)

1. Patruljen skal flytte den "tilskadekommet" fra A til B ved, at en person står bag den tilskadekommet og tager ind under begge arme og griber fat med begge hænder, i den tilskadekommettes ene håndled. Resten hjælper med, at løfte benene.
2. Patruljen skal flytte den "tilskadekommet" fra B til A med en raftebære, som først skal bygges af f.eks. 2 rafter og et par jakker. Lad dem improvisere.

Patruljen må selv bestemme, hvem der skal være den "tilskadekommet". Der kan evt. stilles krav om, at der skal være forskellige "tilskadekommet" på de 3 dele af stafetten.

### Materialer

- Rafter
- Sisal
- Evt. presenninger jakke

### Refleksionsspørgsmål

Hvilken rolle havde patruljens PL og PA under aktiviteten?

Tog patruljen ansvar for aktiviteten og arbejdede de som et team?



## FØRSTEHJÆLP

### 2 Vurder personen.

Det gør man med **ABC**.

- **A**irways – Luftveje.
- **B**reathning – trækker vejret.
- **C**irculation blodkredsløbet. Er der hjertelyd

### 3 Tilkald hjælp.

Ring 1-1-2

- Hvad er der sket
- Hvor er det sket adresse
- Hvor opfattende er ulykken
- Det er alarmcentralen der afslutter opkaldet.

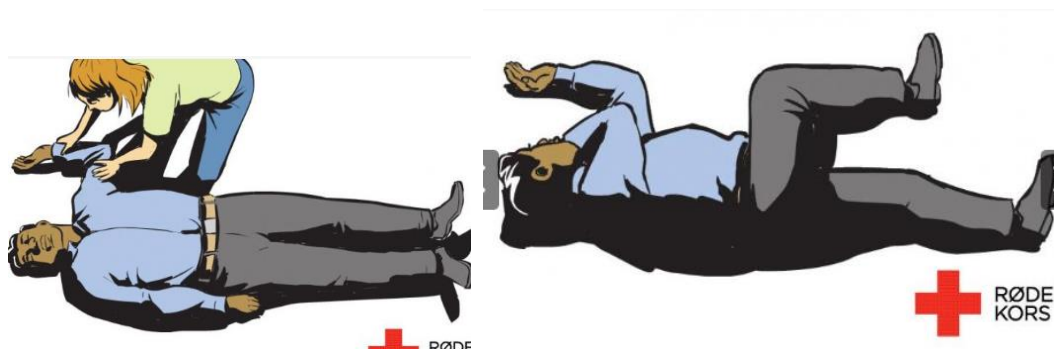
### 4 Giv første hjælp.

Har du konstateret at personen trækker vejret normalt kan du opretholde frie luftveje ved at placere vedkommende i aflåst/ stabilt sideleje.

**Øvelse (Learning by doing) Læg din kammerat i aflåst/ stabilt sideleje.**

Vis spejderne, hvordan man lægger en person i stabilt sideleje. Tag en snak om, at en bevidstløs person, der ligger på ryggen, kan blive kvalt af tunge og/eller evt. opkast.

Lad spejderne gå sammen to og to, og lad dem nu skiftes til, at lægge hinanden i stabilt sideleje. Kontrollér, at spejderne har gjort det rigtigt.



#### Materialer

Dine kammerater

#### Refleksionsspørgsmål

Hvorfor aflåst stabilt sideleje? Hvad har du lært af denne aktivitet?

## Blødninger

Der kan hurtigt ske skade med sav eller økse og mister den ramte meget blod kan det påvirke blodkredsløbet.



## FØRSTEHJÆLP

Skab sikkerhed-hvad har forårsaget blødningen?

Sluk maskine, flyt tilskadekommande

### Vurder Blødningen

blødningen kan være stødvis sprøjtende pulsåre/ kraftigt sivende veneblødning. Kraftige blødninger er livstruende og skal stoppes.

### Tilkald hjælp

1-1-2

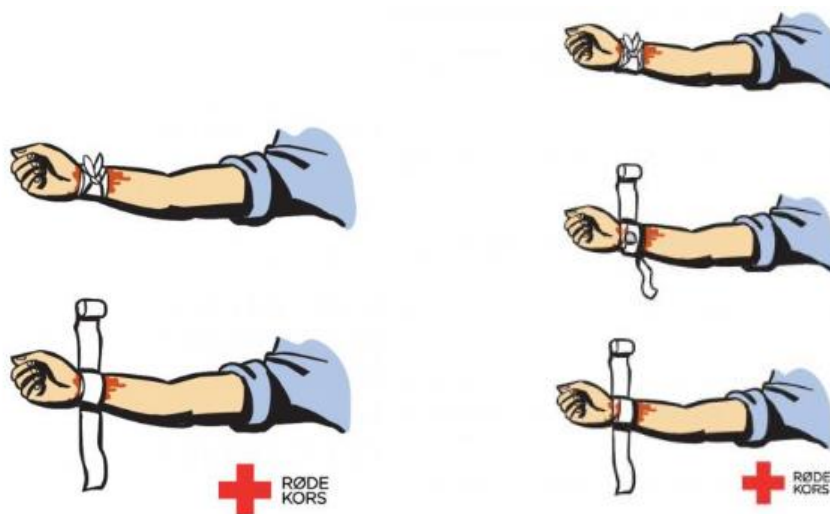
### Giv førstehjælp til blødning

Førstehjælperen kan holde hånd eller fingre mod det blødende sted Den tilskadekommande kan evt. selv gøre dette.

Fast forbindelse med en kompressionsforbinding laver du rundture husk at binde snipperne oven på såret.

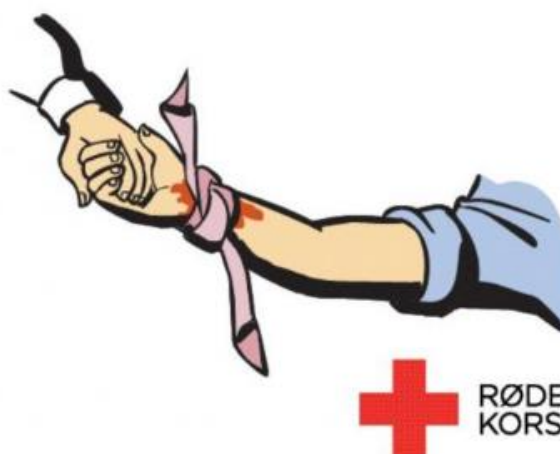
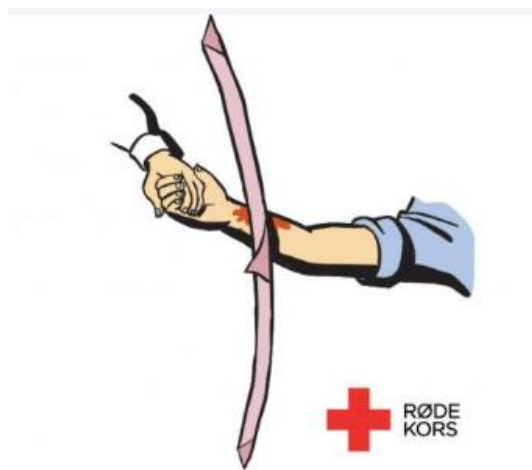
Hvis forbindingen bliver gennemsvivet kan det være nødvendigt med en trykforbinding.

Trykforbinding foretages med en ny forbindelse rundtore nu lægger du en genstand en lighter en sten en pind og forsætter rundtorene indtil du binder snipperne ovenpå såret.

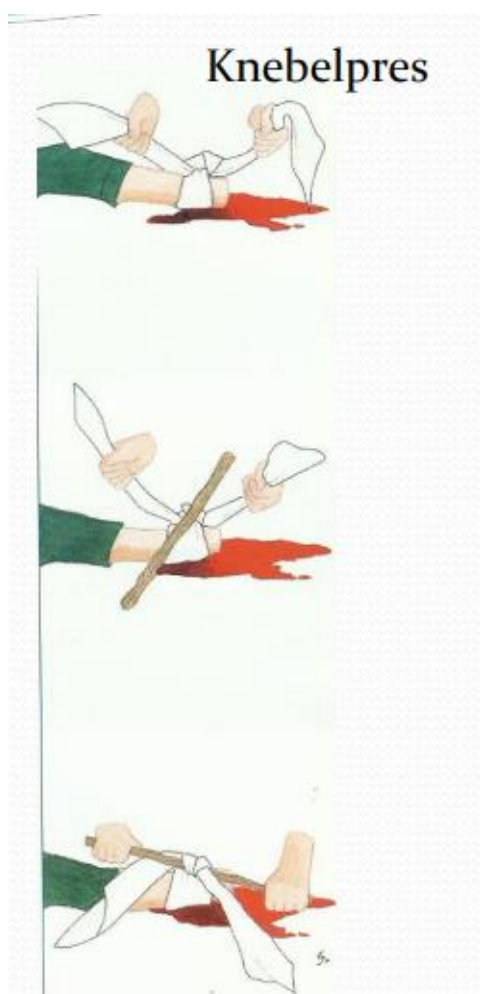




## FØRSTEHJÆLP



Knebelpreset bliver brugt hvis man er ude for en meget kraftig blødning eller afrevne lemmer hvor underarm eller underben er revet af.



Øvelse (Learning by doing) Lav en kompresforbinding.

Spejderne skal 2 og 2 skiftes til at lægge en Kompresforbinding på hinanden. - se billeder De Bruges til at standse større blødninger.



## FØRSTEHJÆLP

Materialer

Støtteforbindinger

Kompresforbindinger

Evt. trekanttørklæde, eller spejdertørklæde

Refleksionsspørgsmål

Har spejderne forståelse for forbindelse, kompression og knebelpres? Er det noget man skal have med i tankerne når man skal på tur.

## Hedeslag og Solstik

Solstik er opvarmning af hovedet og opstår hvis hovedet er ubeskyttet mod solen. Hedeslag opstår ved at hele kroppen er opvarmet. Tilstanden er ofte en kombination af fysisk aktivitet varme og manglende væskeindtag.

### Vurder personen

Personen vil klage over hovedpine kvalme og svimmelhed Kan virke forvirret eller sløv.

### Tilkald hjælp

Hvis personen bevidsthed tilstand er påvirket ring 1-1-2

### Giv førstehjælp

Du skal afklæde personen og flytte vedkommende i skygge eller ind til køligere omgivelser.

Anbring hænder og fødder i køligt vand eller læg kolde klude på underben underarm og pande.

Giv personen noget at drikke.

Hvis personen er bevidstløs og uden normal vejtrækning skal HLR gives.

Får personen det bedre behøver du ikke gøre andet.

## Kuldepåvirkning

Afkøling sker ved en kombination af utilstrækkelig påklædning i kolde omgivelser. I vand afgiver man varmen 20 gange hurtigere end til luften. Kan ske i forbindelse med drukne ulykker.

### Skab sikkerhed

Ved drukneulykker lad selv være med at gå ud på isen eller i vandet hvis havet er i oprør. Tag derimod en krydspejling af hvor vedkommende befinder sig

### Vurder personen

Personen er kold og ryster Er han vågen og kan svare personen svarer på spørgsmål?

### Tilkald hjælp

Tilkald læge, opsøg skadestue, hvis vedkommendes bevidsthed er påvirket.



## FØRSTEHJÆLP

### Giv førstehjælp

Den afkølede skal beskyttes mod varmetab og flyttes til varmere omgivelser.

Fjern vådt tøj og pak den tilskadekomende ind i tæpper.

Skal personen flyttes skal man undgå store bevægelser af vedkommende da kroppen selv lukker af for cirkulation til arme og ben da den sikrer, at temperaturen omkring hjerte og hjerne er 37 grader. Hvis man forcere bevægelse i personens lemmer kan det få koldt blod ind i kroppen og forårsage hjertestop

Pak den frysende ind i tæpper, Du må gerne give vedkommende noget varmt at drikke.

## Forbrændinger og skoldninger

En forbrænding kan ske med en grillet marshmallow eller en gryde med kogende vand der vælter ned over en.

### Skab sikkerhed

Sluk evt. ild

### Vurder personen

Forbrændinger kan være overfladiske eller dybe. Ved Overfladiske bliver huden rød, varm og der er smerter. Hvis forbrændingen er dyb vil der være blærer, der væsker eller huden kan være sort og væskende

Hvis forbrændingen er større end et område svarende til vedkommendes arm er der risiko for at væsketabet kan blive så stort at det påvirker blodkredsløbet pga. væsketab.

### Tilkald hjælp

Påbegynd afkøling og Tilkald hjælp ring 1-1-2. Ved mindre forbrændinger skal du søge læge eller skadestue hvis forbrændingen er større end en fem krone eller forbrændingen er sort og væskende.

### Giv førstehjælp

Afkøl det forbrændte område så hurtigt som muligt med køligt vand fra vandhanen eller bruseren.

Lad den forbrændte selv regulere vandtemperaturen

Afkøl mindst 10 minutter eller indtil smerten er væk.

Fjern løstsiddende tøj og smykker

Sidder det tøj fast i forbrændingen må du ikke fjerne det men afkøl området med de løstsiddende rester.

## Kan ikke trække vejret/ Luftvejene er stoppet.

### Vurder personen

Normalt behøves der ikke at gøre noget udover et glas vand MEN hvis personen ikke kan tale eller hoste så er der risiko for at vedkommende heller ikke kan trække vejret.





## FØRSTEHJÆLP

### Tilkald Hjælp

Hvis personen er bevidstløs skal du ringe 1-1-2



Illustration fra trykforhertet.dk

### Giv førstehjælp (Heimlich)

Man skal forsøge med stød mod maven eller stød mod ryggen.

Personen skal være foroverbøjet Giv op til 5 slag mod ryggen. Efter hvert slag skal du se efter om fremmedlegemet er kommet op eller om personen er begyndt at trække vejret.

Hvis det ikke hjælper skal du give op til 5 stød mod maven, mens du står bagved personen og holder rundt om vedkommende.

Skift mellem 5 rygslag og 5 mavestød indtil problemet bliver løst.

Besvimer vedkommende skal du ringe 1-1-2 og derefter påbegynde HLR (Hjerte lunge redning)

Selvom fremmedlegemet bliver fjernet skal den tilskadekomende søge læge/ skadestue, da der forsat kan være dele af fremmedlegemet i luftvejene som på ny kan sætte sig fast.

### Kulilte forgiftning

Kulilte er farveløst og lugtfri og hæmmer en i at optage oxygen. Kulilte binder sig kraftigt til de røde blodlegemer og forhindrer dermed ilt i at binde sig, så man dør af iltmangel. Kulilte opstår i forbindelse med brand/ bål. Klassikeren er at man har taget kulgrillen ind i sommerhuset da det begynder at regne eller man får lukket teltet til og har ikke åbnet for skorstenen i den ovn der er tændt op.



## FØRSTEHJÆLP

### Skab sikkerhed

Åben op, så der kommer ilt ind i teltet / rummet.

Er der tale om brande skal du flytte personen.

### Vurder personen

Er personen vågen kan det være han klager over hovedpine, kvalme og evt. brystmerter

Personen kan virke omtåget og der er risiko for at vedkommende besvimer.

Der kan være vejrtrækningsbesvær og kramper

Hudfarven kan være lyserød på grund af kulilteforgiftningen.

### Tilkald hjælp

Hvis der er mistanke om kulilteforgiftning skal vedkommende på sygehuset. Ring 1-1-2

### Giv førstehjælp

Er den tilskadekomende uden vejrtrækning skal du give HLR

Er personen bevidstløs med normal vejrtrækning skal vedkommende lægges i aflåst sideleje.

Vurder personens ABC med jævne mellemrum.