



FØRSTEHJÆLP I GRØNLAND



10

Naja står på ski i vejkanthen, da hun pludselig ser en hund komme løbende. Hun trækker lidt ud på vejen for ikke at køre ind i hunden. Arqalo og Bendo kommer kørende på snescooter. Et stykke bag ved kommer Jens kørende i bil. Naja kommer til at slingre ud på vejen og falder. Arqalo ser det og trækker ud til venstre på vejen for at undgå at ramme Naja. I det samme er Jens også trukket ud til venstre for at overhale snescooteren, og han kører direkte ind i siden på snescooteren, som Arqalo og Bendo kører på.

Når du og din ven kommer til ulykken, kan I se følgende. En bil og en snescooter er stødt sammen, og en skiløber er faldet på vejen. Der er i alt fire tilskadekomne. Der er en del trafik på denne vej

Diskussion



- 1 Hvem af de tilskadekomne vil du hjælpe først?
- 2 Skal der gøres noget for at skabe sikkerhed på ulykkesstedet?
- 3 Hvornår skal der ringes efter hjælp?

Prioriter rækkefølgen på spørgsmål 1, 2 og 3.



Jens sidder i sin bil med sele på. Han er bevidstløs, og hans vejtrækning er anstrengt.



Arqalo sidder på snescooteren, han er bleg og koldsvedende og klager højlydt over smerter i nakken og i maven.

11



Bendo bliver kastet frem ved sammenstødet, hun slår højre hånd på vindspejlet og brækker sit håndled.



Naja sidder på vejen og bløder lidt fra et sår i hovedet og fra sin ene arm.

Hjerte-lunge-redning

Skab sikkerhed

Når du står over for en tilskadekommen, skal du skabe sikkerhed for dig selv, den tilskadekomne og andre, før du begynder at yde førstehjælp.

Vurder personen

- Du skal undersøge om personen er bevidstløs.
- Rusk let i skuldrene, tal og råb til ham. Reagerer han ikke, er han bevidstløs.



32

Råb om hjælp

- Du skal råbe om hjælp for at skabe opmærksomhed og få flere førstehjælpere til stede.



Skab fri luftvej

- Bøj forsigtigt personens hoved bagover og løft hagen.



Undersøg om personen trækker vejret normalt

- **Se** på brystkassen om den hæver sig.
- **Føl** om du kan mærke udånding mod din kind.
- **Lyt** om der er vejrtrækning med dit øre ved personens næse og mund.
- Brug maksimalt 10 sekunder, hvor du ved normal vejrtrækning vil have 2 vejrtrækninger.



Du kan evt. høre uregelmæssige, rallende, gispende vejrtrækningslyde, og der vil forekomme lange pauser mellem vejrtrækningerne. Dette kaldes en agonal vejrtrækning og kan forekomme de første minutter efter et hjertestop er indtruffet. Agonal vejrtrækning er et tegn på hjertestop hvorfor genoplivning skal påbegyndes.

- Trækker personen vejret normalt og du er nødt til at forlade ham, skal du lægge ham i stabilt sideleje. Dette gøres for at opretholde fri luftvej hos personen, medens du er væk.

Tilkald hjælp

Tilkald hjælp ved at ringe til det lokale sygehus, sundhedscenter eller 1-1-2, eller få en af de ankomne førstehjælpere til at gøre det efter at du har kontrolleret for vejrtrækning.



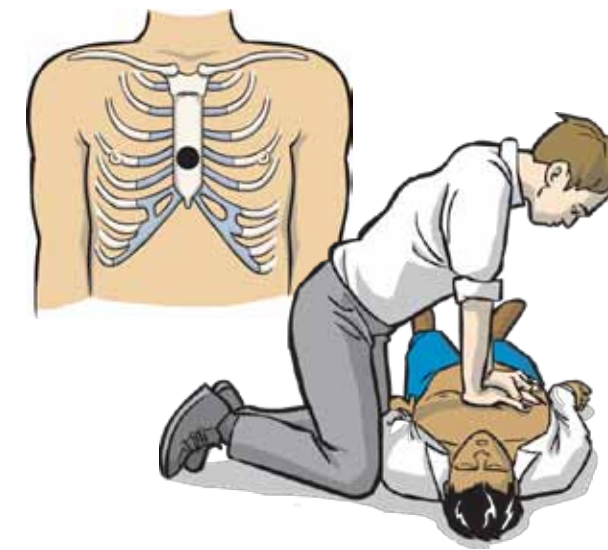
Giv førstehjælp

Hvis personen er bevidstløs og ikke trækker vejret normalt, har han hjertestop, og du skal give HLR som vist på billederne.

- Tryk midt på brystkassen, svarende til midt på den nederste halvdel af brystbenet.
- Placer din ene håndrod midt på brystkassen, placer din anden håndrod ovenpå, og flet dine fingre.



- Læn dig ind over personen og tryk med strakte arme.
- Tryk mindst 5 cm (men ikke mere ned 6 cm) ned i et tempo der svarer til mindst 100 tryk pr. minut (men ikke mere end 120 tryk pr. minut).



33



Nødflytning ved nakke- og rygskeer

Lockroll

Lockroll er en proces der kræver mindst 3 personer. Metoden anvendes i situationer hvor den tilskadekomne skal undersøges på ryggen eller flyttes til et tæppe. Metoden anvendes når der er risiko for nakke- eller rygskeer hos den tilskadekomne.

- Der kræves mindst tre førstehjælpere til at foretage et Lockroll: En til at støtte hovedet og to til at vende kroppen. Det er vigtigt at de der vender den tilskadekomne, husker at krydse hænderne. På den måde foretages vendingen mest skånsomt.
- Førstehjælperen der støtter hovedet, tæller til tre og dirigerer de øvrige under hele vendingen.
- Patientens ryg kan nu inspiceres for skader.
- Pres tæppet forsigtigt ind under den tilskadekomne. Efter tilbageflytning til rygleje, gøres det til modsatte side og tæppet rettes til.
- Vending tilbage til rygleje foretages i modsat rækkefølge. Det er stadig førstehjælperen ved hovedet som styrer vendingen.

Når der er tale om brud på arme eller ben, skal disse stabiliseres i findstilling eller stabiliseres, hvis selvtransport bliver nødvendig.

Tilskadekomne med styrthjelm

Snescooterulykker, hvor den forulykkede har styrthjem på, er alvorlige fordi det ofte er ulykker hvor der kan være tale om nakke-/rygskeer. Derfor skal du ikke fjerne styrthjelm. Åbn visiret hvis styrthjelm har et sådant. Hvis personen er bevidstløs uden normal vejtrækning, skal du give hjertemassage og undlade kunstigt åndedræt.

Andre former for flytning

“Kongestols” - transport

Denne metode anvendes til at bære en person der ikke selv kan gå og som ikke har hoved-, nakke- eller rygskeer.

- 1 Stå på hver side af personen.
- 2 Placer begge en arm under personens lår og en anden på tværs af personens ryg.
- 3 Tag fat i hinandens underarme, løft og bær ham i sikkerhed.

Støtte til gang

Denne metode anvendes til at hjælpe en tilskadekomne til selv at gå i sikkerhed.

- 1 Få personen op at stå.
- 2 Stil dig på den tilskadekomnes skadede side og placer hans arm omkring din skulder og hold fast i den med den ene hånd. Støt ham ved, at lægge den anden arm omkring hans hofte og hjælp ham i sikkerhed.

Knoglebrud.

Knoglebrud i fodled, håndled og fingre er de hyppigste skader ved fald i glat føre, fald ned ad trapper, fald i fjeldet osv. Større knoglebrud af lårben, arme, hofter eller rygsøjlen opstår ofte ved trafikulykker eller arbejdsulykker.



Vurder personen

- Et knoglebrud kan kendes på at der forekommer hævelse, misfarvning og direkte smerte (hvis du berører brudstedet let), ligesom der vil forekomme indirekte smerte ved et let tryk i knoglens længderetning.
- Ved et lukket knoglebrud er huden over brudstedet intakt, men der vil være formforandring, misfarvning, direkte og indirekte smerte.
- Ved åbne knoglebrud vil der være sår på huden over brudstedet, og måske stikker der knogler ud af såret.
- Ved både det lukkede og åbne brud kan personen opleve nedsat følelse ved bruddet og nedenfor, ligesom der kan forekomme kraftig, indre og ydre blødning. Denne tilstand skyldes sandsynligvis at knogleender har beskadiget nerver og blodårer ved bruddet. Undlad da så vidt muligt at flytte på personen.
- Ved at sammenligne den skadede legemsdel med den tilsvarende i den anden side, kan du afgøre om der er fejlstilling. Hvis der er smerter og personen har svært ved at bevæge den beskadigede del af kroppen, er der formentlig tale om knoglebrud.

Blødning ved lukkede knoglebrud

Ved brud i bækkenknoglerne eller lårknoglerne kan der forekomme store indre blødninger. Vurder om personen er bleg og koldsvedende. Se afsnit om shock, side 28.

Stabiliser brudstedet med tæpper eller lignende.

Tal beroligende til den tilskadede, og forklar hvad du vil gøre.

Beskyt mod omgivelserne ved at lægge et tæppe om personen.

Hvis bruddet er på en arm eller et kraveben, kan du støtte brudstedet ved f.eks. at anlægge en armslynge med et trekantstørklæde.



Tilkalde hjælp

- Hvis der er mulighed for brud på kraveben, arme eller fingre, skal du kontakte sygehus eller sundhedscenter.
- Ved større brud på bækken, lårben eller ved åbne knoglebrud, kontaktes nærmeste sygehus.

Giv førstehjælp

- Berolig personen og fortæl ham hvad du foretager dig.
- Sørg for at personen ikke nedkøles. Hvis der er tale om et åbent brud, skal du dække det til, helst med et sterilt gazekompres.
- Ved brud på ben og bækken skal du, så vidt det er muligt, lade personen blive liggende og støtte brudstedet i findestillingen. Du må ikke forsøge at rette en fejlstilling ud. Støt brudstedet med tæpper eller lignende.
- Beskyt mod omgivelserne ved at lægge et tæppe omkring den tilskadede.

Læs om nødtransport på side 18 og på side 51.

