

Førstehjelp

v/Bedriftssykepleier John Løseth



Førstehjelp

- Førstehjelp er den foreløpige hjelp du kan gi en som er skadet, eller plutselig blitt syk, inntil lege eller ambulanse kommer til



Førstehjelp

GRUNNPRINSIPPER

1. TENK – SIKKERHET/BLÅS
2. TA LEDELSE
3. FÅ OVERSIKT - PRIORITERE
4. LIVREDDENDE FØRSTEHJELP
5. VARSLE
6. FORTSETTE ARBEIDET PÅ SKADESTEDET



Førstehjelp

AMK – 113 HVEM? HVA? HVOR? NÅR?
HVORLEDES?

Giftinformasjon – 22 59 13 00



Førstehjelp

Tenk livsviktige funksjoner

B - Bevissthet

L - Luftveier

Å - Åndedrett

S - Sirkulasjon



Førstehjelp

Bevisstløshet

- Normal pust (åndedrett) – hold frie luftveier, og vent ett minutt før pasienten legges i sideleie.
- Usikker – **start umiddelbart med HLR**
- Husk å sjekke pusten (åndedrett) etter å ha lagt pasienten i sideleie

Husk BLÅS – hva er truet?

Sideleie



S – SIRKULASJON

Hjerte/lungeredning – HLR

- 30 Kompresjoner – også barn
- 2 Innblåsninger - også barn



HUSK BLÅS

Førstehjelp

Framgangsmåte ved HLR

1. Start med komprimeringer
2. Hendene midt på brystet – tilsvarer en tenkt linje fra armhulen og over brystbenet
3. 30 komprimeringer på ca 18 sek (100 pr/min)
4 – 5 cm dype.
4. Dersom to: Skift hvert andre minutt – unngå unødige pauser

Førstehjelp

1. Hver innblåsning skal ta ett sekund, ikke to – avslutt innblåsning når brystkassen hever seg.
2. Hos barn: gi fem innblåsninger først.

God og kontinuerlig HLR kan doble sjansen til å overleve plutselig hjertestans.

Førstehjelp

Utvendige blødninger

1. Stopp disse ved å gå direkte på såret. Komprimer til blødningen har stoppet. La komprimeringen sitte på. Snakk med pasienten – obs. sjokkfare.
2. Ikke gi drikke – fare for oppkast!!

Førstehjelp

Indre blødninger

1. Observasjon (**BLÅS** - 113)
2. Omsorgstiltak (fysisk tilstede, redusere varmetap, trygghet)
3. **Ikke gi drikke!!**

Førstehjelp

Fremmedlegemer i luftveiene:

- **Hoste er mest effektivt**
- **Ved helt blokkerte luftveier (barn og voksne):**
 - **5 slag mellom skulderbladene**
 - **5 raske støt i magen (inn og opp)**
 - **Hvis mulig; hodet lavt/bøye seg fremover**

Førstehjelp



Førstehjelp

- Bevisstløs pga. fremmedlegeme:
- Start HLR
- 30 kompresjoner
- Sjekk munnen
- 2 innblåsninger
- Husk å varsle 113

Førstehjelp



Førstehjelp

Brannskader

1. Grad 1, 2 og 3
2. Rask nedkjøling – etter hvert temperering
(Det beste botemiddelet er vann)
3. Ikke fjern fastbrente klær!
4. Observasjon – husk **BLÅS** – ring 113

Førstehjelp

Hode-/nakke- og ryggskader

1. Den vanskelige førstehjelpen – skaden(e) kan føre til store konsekvenser for livet senere.
2. Sjekk **BLÅS**
3. Ring **113**



Førstehjelp

Ryggskader

1. All bevegelse av pasienten håndteres med forsiktighet, mest mulig lik normal kroppsstilling
2. Har pasienten følelse i huden på armer og bein?
3. kan pasienten bevege fingre og tær?
4. Observasjon

Førstehjelp

Anginaanfall

1. Omsorg (Ro/trøst/trygghet)
2. Eventuelt hjelpe pasienten med å gi Nitroglycerin om han har det på seg.
3. Bekvem pustestilling - sittende litt oppreist
4. Ring 113.

Førstehjelp

Diabetes

1. Høyt (sukkerslag)/lavt (føling) blodsukker
2. Tilfør sukker
3. Observasjon – ring 113

Førstehjelp

Epilepsi

1. La pasienten leve ut anfallet – observer at pasienten har frie luftveier
2. Etterpå – ro og hvile
3. Observasjon – ring 113

Førstehjelp

Noen tommelfingerregler

- **Husk BLÅS**
- **Sjekk de som du ikke får kontakt med først – frie luftveier**
- **Ikke gi drikke til personer hvor du er usikker på skadeomfanget, og hvor pasienten er tydelig preget av sjokk**
- **Ikke la den skadede begynne å fryse**
- **Start HLR med komprimering – hos barn start med 5 innblåsninger**