



PEFFENS
HJØRNE

REALISTISK FØRSTEHJELPS- ØVELSE

Et av de valgfrie kravene i de nye førstehjelpsmerkene er å delta på en førstehjelpsøvelse. Her får du gode råd og nyttige tips til hvordan du kan arrangere en realistisk øvelse for din patrulje.

TEKST > Anders Christoffersen //

D en viktigste livreddende behandling utføres de første minuttene etter at en skade har oppstått. På sykehuset kaller vi ofte disse for de gyldne minuttene. Hvem er det så som utfører denne behandlingen? Er det legen, sykepleieren eller ambulanspersonellet?

Nei. Ofte er det fotballtreneren, broren, læreren, speiderlederen eller patruljeføreren. Det er disse, helt vanlige menneskene, som er først på stedet. Derfor er det viktig at vi øver på førstehjelp. Gjennom øvelse blir vi styrket til å kunne handle riktig når det gjelder. For at øvelser skal være nyttige, må de være realistiske. Jeg skal nå prøve å komme med noen tips til hvordan dere i patruljen kan lage realistiske førstehjelpsøvelser.

BRUK REKVISITTER. Legg den skadde under en stige for å late som han har falt ned fra

taket, få lederen til å sette to biler mot hverandre for å simulere en bilulykke, eller legg en vannkoker ved siden av en person som har brent seg. Bruk av slike hjelpemidler gjør øvelsen mye mer realistisk med en gang.

FÅ TAK I ØVELSESMATERIELL, som for eksempel førstehjelpsutstyr som har gått ut på dato. Spør gjerne sivilforsvaret, sykehuset, Røde kors eller lignende om de har noe som er utgått på dato som dere kan få til å øve med. Lag så en øvelse-førstehjelpskoffert.

BRUK VENNER OG FAMILIE. Spør om foreldre eller venner kan komme å spille skadet eller syk. Det er mye mer realistisk å øve på at en mann på 50 år får brystmerter enn Petter på 14 år.

LAG TIL EN FALSK 1-1-3. Er noen av lederne eller foreldrene lege eller sykepleier, spør om

1 BLOD: Øvelsen blir mer realistisk hvis du sminker noen skadet. Foto: Eirik Svandal Bø

2 REALISTISK: Ved hjelp av ganske enkle ting kan du lage sår og skader som ser ekte ut. Foto: Elise Lowzow

3 ØVELSEMATERIELL: Prøv å få tak i førstehjelpsutstyr som har gått ut på dato. Det kan dere bruke under øvelsen. Foto: Torbjørn Søndena

4 SPILLE SKADET: Spør om venner, familie eller ledere kan hjelpe dere med å være markører. Foto: Torbjørn Søndena



de kan spille 1-1-3 slik at under øvelsen kan noen ringe til dem for å øve på hvordan det er å snakke med 1-1-3.

BRUK SMINKE. Få noen til å spille skadet, sørg for at de har på seg klær som kan bli skitne eller ødelagt og bruk sminke. Dette trenger ikke å være vanskelig. Brannskader kan lages ved å farge huden rød med litt vanlig rød karnevalsminke. Blemmer for andregradsforbrenning kan lages ved å legge på våte gelatinplater. Dryss litt sot/aske over og du har en fiks ferdig brannskade. For å lage den ekstra realistisk så brenner du hull i en t-skjorte på forhånd og sminker huden som er under hullene.

BLØDNINGER KAN LAGES ved å bruke vann blandet med rød konditorfarge og maisstivelse eller potetmel for å få riktig tykkelse. Falskt blod kan også kjøpes fra Røde kors

sine nettsider. En kan også kjøpe griseblod på enkelte matbutikker eller fra slakterier.

SIRKULASJONSSVIKT eller nedkjøling kan sminkes ved å gjøre pasienten blek. Spør noen av de kvinnelige lederne om de har lyst eller hvitt pudder som kan brukes.

KALDSVETTING lages enkelt ved å smøre et tynt lag med matolje i pannen til pasienten før du sprayer vann med en vanlig sprayflaske. Da får du fine runde dråper og pasienten føles klam ut. Eksempel ved sirkulasjonssvikt og hjerteinfarkt.

KAN NOEN SPILLE AMBULANSEN? Spør gjerne om noen av lederne eller foreldrene er lege, sykepleier eller ambulansepersonell. Det kan lage øvelsen ekstra realistisk hvis disse mot slutten av øvelsen kommer og overtar behandling av pasienten. De kan så

etterpå bruke noen minutter til å diskutere øvelsen sammen med dere og finne ut hva som er rett behandling av pasienten.

HUSK Å EVALUERE øvelsen. Etter en god øvelse er det viktig at alle lærer så mye som mulig. Sett av litt tid til å snakke sammen om hva dere gjorde bra, hva som kan gjøres bedre og hva dere vil øve på neste gang.

NB: Merk at det for noen kan være sterkt å se skadde mennesker, selv om det er juksblod og sårene egentlig ikke er ekte. Ta deg av de som eventuelt reagerer og ikke tving noen til å gjennomføre øvelsen hvis det er vanskelig for dem.