

Dagskurs i førstehjelp

“Det viktigste du kan lære”



“Førstehjelp er den viktigste av alle speider
ferdighetene”

–Georg Washington

Anders Christoffersen

- Sykepleier og med.stud
- Hovedinstruktør i Norsk Førstehjelpsråd
- Hovedinstruktør i Norsk recusitasjonsråd
- AMLS og PHTLS godkjent
- Speiderleder med lederkurs 1,2 og trener
- Sjefssykepleier på Asker 2014
- Kursleder på VIRO X3
- Kursleder på VIRO-X x3
- @lean_mean_nursing_macine



Anne-Marit Larsen Vogt

- Spesial sykepleier (barnesykepleier)
- Instruktør i Norsk førstehjelpsråd
- Instruktør i Norsk recusitasjonsråd
- Speiderleder
- Sykepleier under Asker 2014



Hvorfor lære
førstehjelp?

15 000

Hjerteinfarkt årlig

10 000

Hjerneslag årlig

10-15

Hjertestans DAGLIG

11 000

Skadd i trafikken årlig

**Speidere reddet mann fra
drukningsdøden**

Reddet farens liv da hjertet stanset

Sønnene Edvard (15) og Sivert (12) reddet trolig pappas liv da hjertet stanset. – Førstehjelp bør fast inn i skolens læreplan, mener sekretæren i Norsk Førstehjelpsråd.



Reddet pappa på kjøkkengulvet

Edvard og Sivert reddet livet til pappaen sin da han fikk akutt hjertestans for to år siden. Takket være et kurs i hjerte- og lungeredning visste guttene hva de skulle gjøre.

TEKST: LENA LINDAHL FOTO: SVERRE CHR. JARILD, PRIVAT, LAERDAL MEDICAL

Jan ble reddet av snartenkt kollega og hjertestarteren

Hvert år får 15.000 nordmenn akutt hjerterneinfarkt, men hjertestartere brukes altfor sjelden.

Kollapset på sin siste arbeidsdag - kollegene reddet Bjørns (65) liv

Dansekvelden fikk en dramatisk vending da kameraten til Per fikk hjertestans.

Reddet kollega fra drukningsdøden

- Med fengsel inntil 3 år straffes den som hensetter en annen i hjelpeløs tilstand med fare for liv, kropp eller helse. På samme måte straffes den som unnlater å gi hjelp til noen i hjelpeløs tilstand som vedkommende har en plikt til å dra omsorg for.

2. En speider er en god venn.

4. En speider er til å stole på.

7. En speider tar ansvar og viser vei.

Asker 2014



- 243 behandlet på sykestuen
- 940 henvendelser til førstehjelps stasjonen
- 143 legekonsultasjoner
- 3 innlagt på sykehus
- 6 sendt til røntgen

- Kutt
- Forstuningar
- Brudd
- Hjerteinfarkt
- Allergier
- Astma
- Hjernerystelser

Gruppene?

- Grove feilvurderinger.
- Skader kom for sent inn
- Alvorlige tilstander ble ikke fanget opp.
- Mye kunne vært håndtert på gruppenivå.



Kragebeinsbruddet

Hjerteinfarkt

Allergisk reaksjon

**Arrangerer speideren noen
farlige arrangementer?**











Hvilken beredskap har vi ?



**Hvilken kunnskap har
lederne våre ?**

**Hvilken kunnskap har
speiderene våre?**





UNIVERSITETSSJUKEHUS

1113

Stirneck

AMBULANSE

stryker



Er speiderene bedre kurset
enn lederene ?



Er DU i stand til å reddde et
liv?

Hva skal vi lære i dag

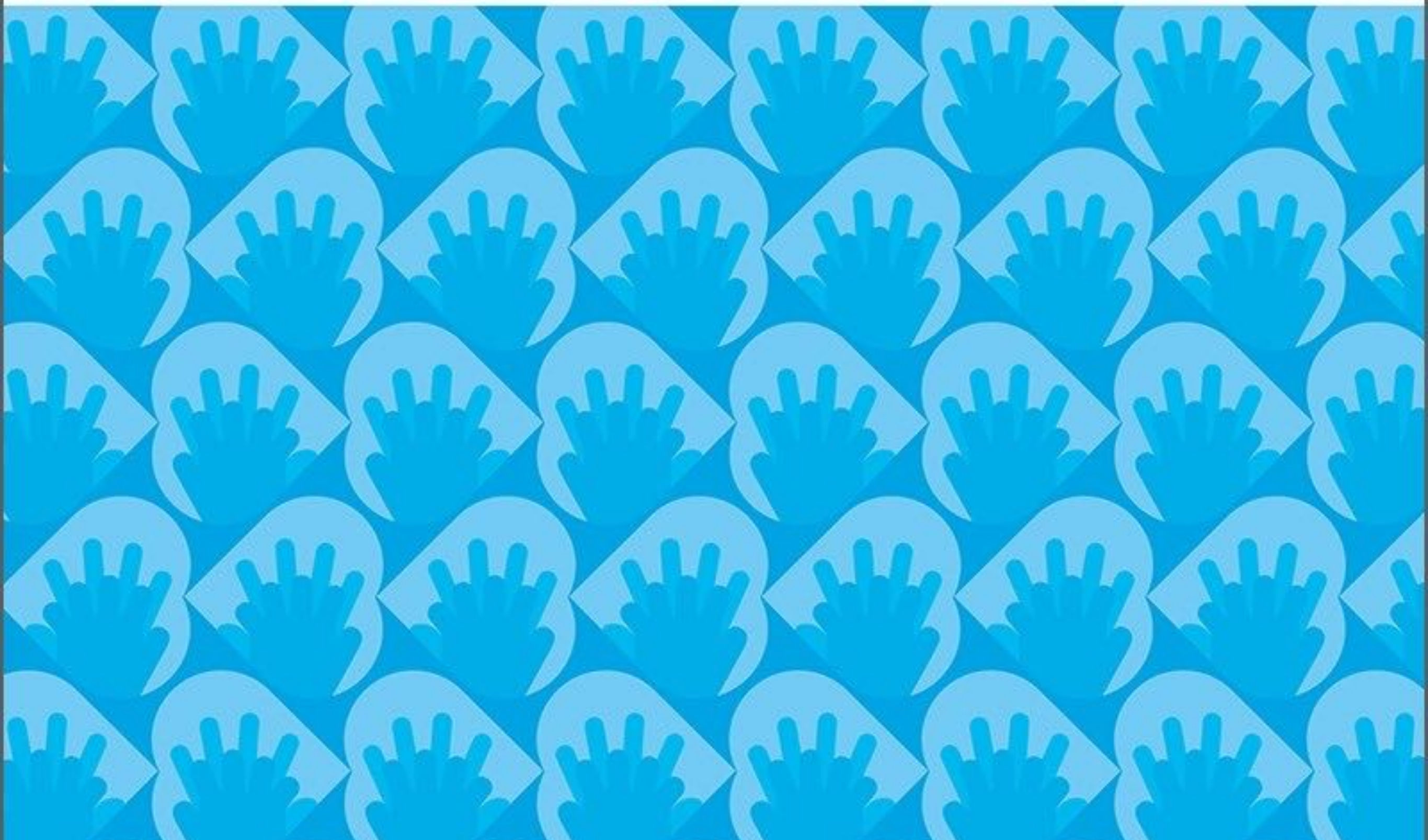
- Primær og sekundær undersøkelse
- HLR
- Behandling av bevisnløse
- Hlertesykdom
- Hlerneslag
- Bruk av hlertestarter
- Brannskader
- Blødninger
- Bruddskader
- Skadestedsledelse

NORSK GRUNNKURS I FØRSTEHJELP



Norsk Førstehjelpsråd
i samarbeid med Norsk Resuscitasjonsråd

DHLR | Norsk grunnkurs i HLR med hjertestarter





INGER UNIVERSITÄTSSJUKEHUS

113

AN



**Livet: En eneste stor kamp for oksygen
(og sukker)**



Kampen mot klokken

- Hvert ubrukte minutt reduserer sjansen for å overleve hjertestans med **7-10%** og øker skadeomfanget ved hjerneslag og andre akutte tilstander.



Hvem kan vi ringe?



HVEM

HVA

HVOR

Primærundersøkelse

- A-Airways
- B-Breathing
- C-Circulation



Sekundærundersøkelse

- A-Airways
- B-Breathing
- C-Circulation
- D-Disability
- E-Exposure, Environment, Evacuation

HLR

- 30 kompresjoner x 2 innblåsninger
- Drukning eller kvelning = start med 5 innblåsninger så 3x2
- Barn = alltid 5 innblåsninger først
- Takt på 100/min





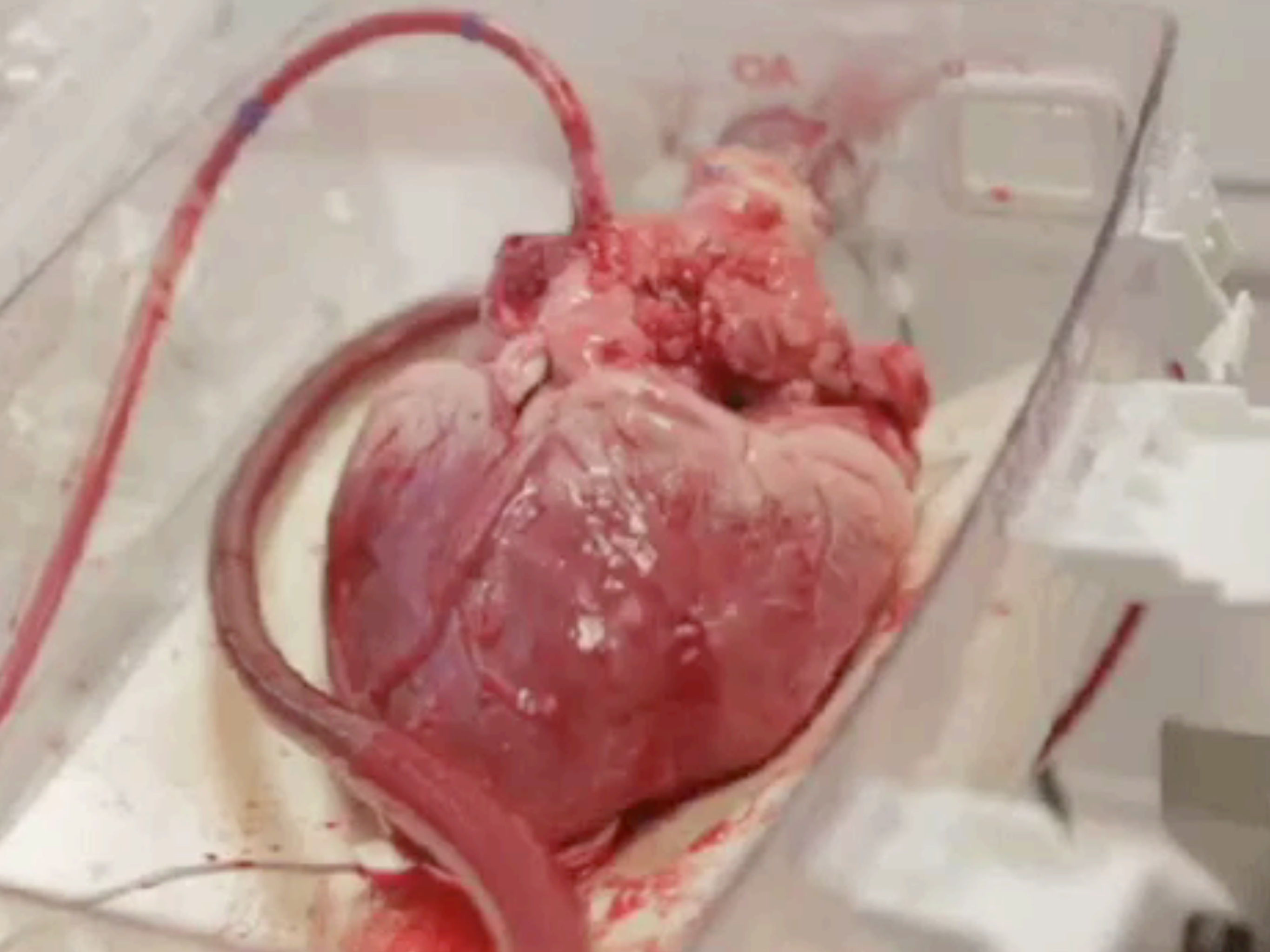
Hugo sitt kurs

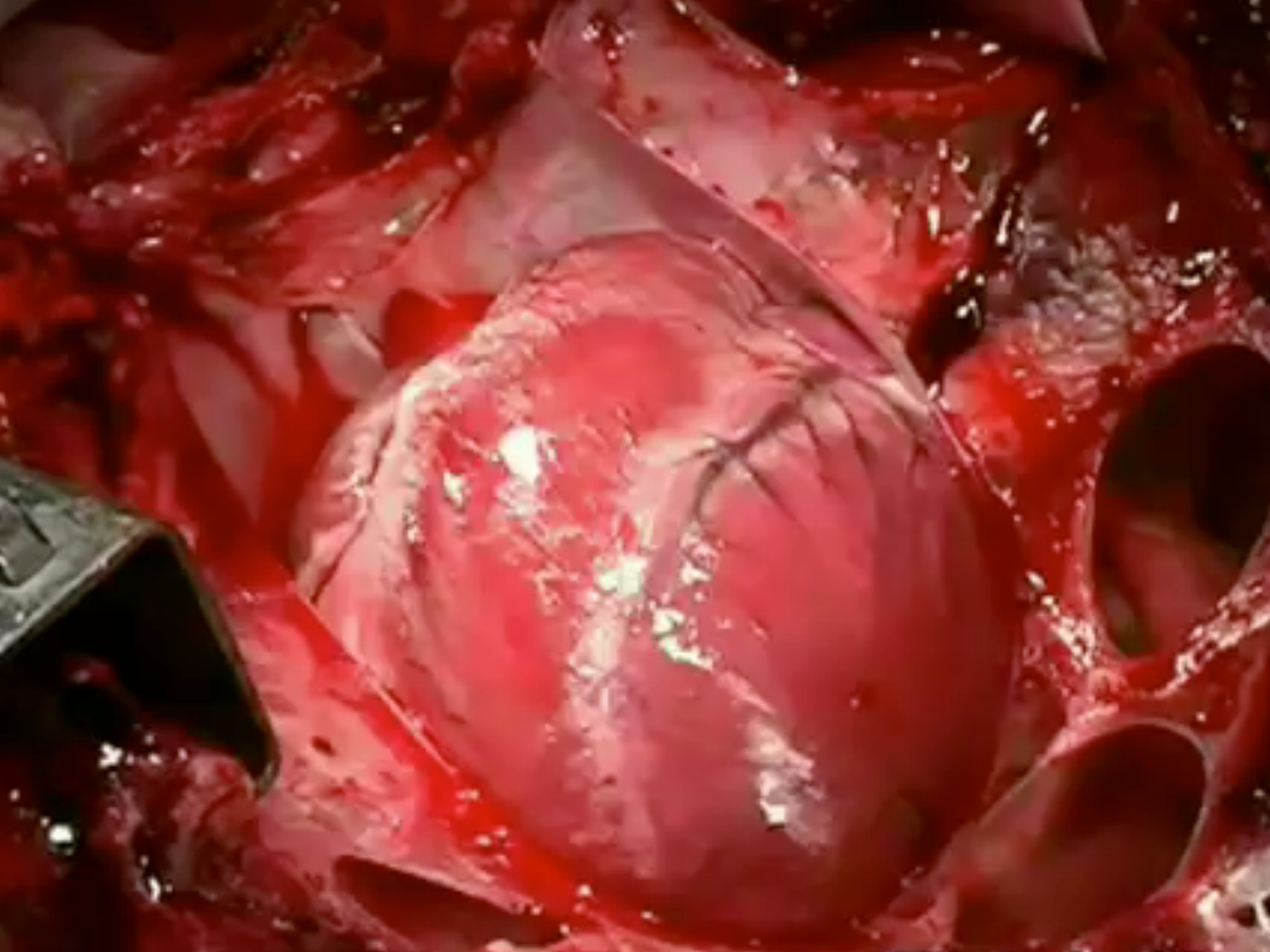
Bruk av hjertestarter

- Skiller mellom sjokkbar og ikke sjokkbar rytme
- Du må selv trykke på sjokknappen
- Kjører 3min sløyfer
- Erstatter ikke god HLR









Fremmedlegeme i halsen

- Oppfordre til hosting
- Ring 1-1-3
- 5 ryggslag x 5 bukstøt (Heimlich)
- Bevistløs og ikke puster = Start HLR
- Husk 5 innblåsninger!





Hjerteinfarkt

**12 000-15 000
årlig**

Symptomer

- Brystsmerter
- Smerter som stråler
 - Ut i venstre arm
 - Opp i kjeven
 - Bak i ryggen
- Kvalm
- Uvel
- Kaldsvett
- Tungpusten

Behandling

- Ring 1-1-3
- Sørg for ro og varme
- Berolig pasienten
- Opptre rolig
- La pasienten sitte slik han selv ønsker
- Gi 300mg Dispril
- Hjelp eventuelt pasienten til å ta egne medisiner i samråd med AMK

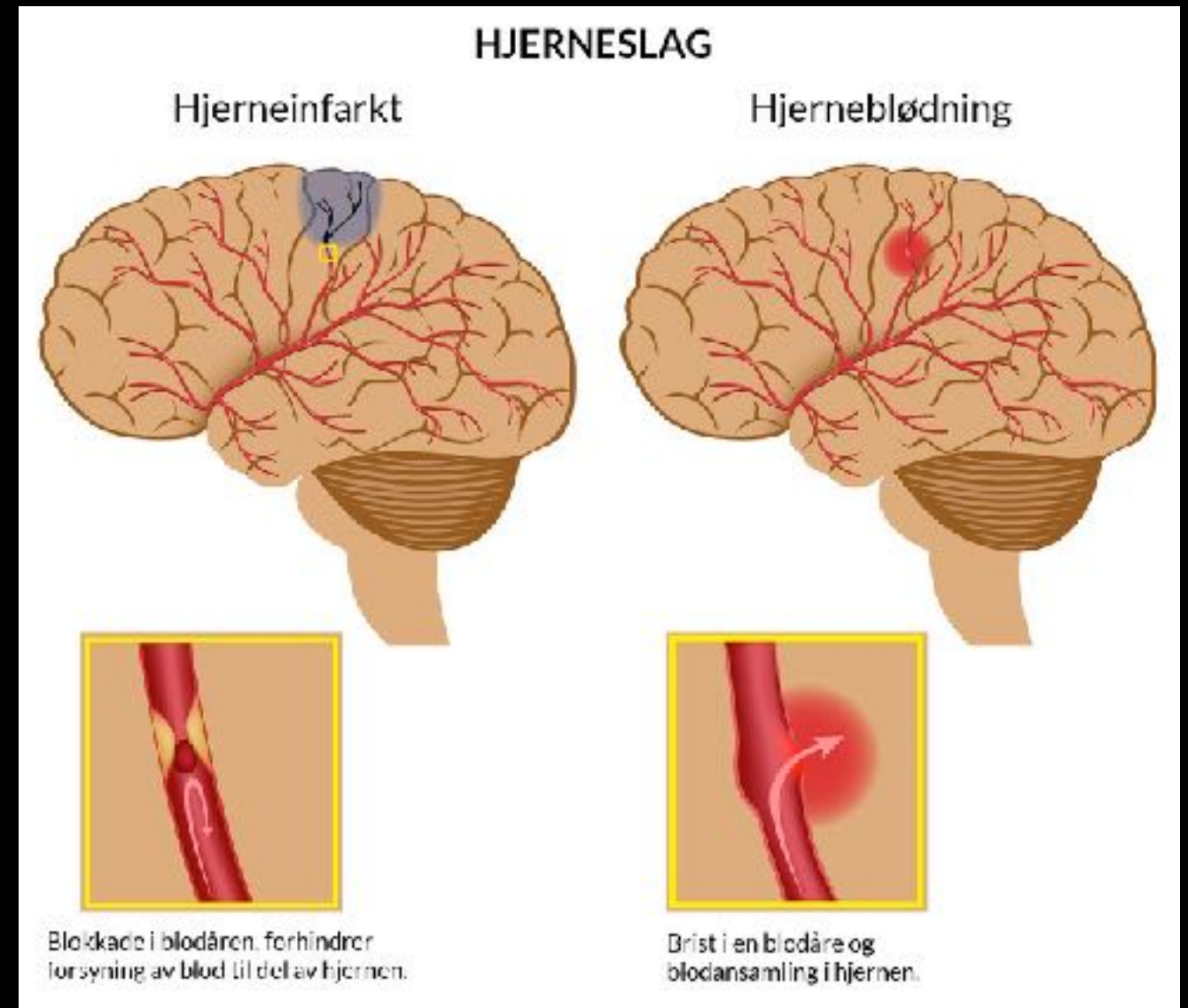






Hjerneslag

- 85% av tilfellene en blodpropp i hjernen
- 15% skyldes en blodåre som sprekker og blør
- Fører til manglende blodforsyning til en del av hjernen. Denne vil da kunne dø av oksygen mangel.



Symptomer

- Halvsidig lammelse av ansikt/kropp
- Hodepine
- Sterk kvalme
- “eksplosjon i hode”
- Bevisthetsforandringer
- talevansker
- Ustøhet
- (Funn på D-Disability)

DEL PLAKATANE MED DEI DU ER GLAD I

HELSE • VEST



SMIL
DU HAR FÅTT HJERNESLAG!

Et hjerneslag gir deg ingen grunn til å smile. Læring i fjern er det som du er villig til å lære deg. Du har lært deg. Andre vil ikke lære i fjern, eller språkforstyrrelser. Du fortalte dem noe om hjernen til språk, de var ikke en spiss for at det ikke blir verdt å lære.

REDD HJERNEN! RING 113

KHART BERGHE TEL 113 KORT TIL LÅNDING

HELSE • VEST



JUBLE
MED ARMANE I VÊRET
DU HAR FÅTT HJERNESLAG!

Et hjerneslag gir deg ingen grunn til å jubile. Læring i arm eller for en det som er det som du er villig til å lære deg. Du har lært deg. Andre vil ikke lære i arm, eller språkforstyrrelser. Du fortalte dem noe om hjernen til språk, de var ikke en spiss for at det ikke blir verdt å lære.

REDD HJERNEN! RING 113

KHART BERGHE TEL 113 KORT TIL LÅNDING

HELSE • VEST



**UT MED SPRÅKET
HURRA**
DU HAR FÅTT HJERNESLAG!

Et hjerneslag gir deg ingen grunn til å rope hurra. Språkforstyrrelser er det som du er villig til å lære deg. Du har lært deg. Andre vil ikke lære i ut, eller språkforstyrrelser. Du fortalte dem noe om hjernen til språk, de var ikke en spiss for at det ikke blir verdt å lære.

REDD HJERNEN! RING 113

KHART BERGHE TEL 113 KORT TIL LÅNDING

Hjerneslag?

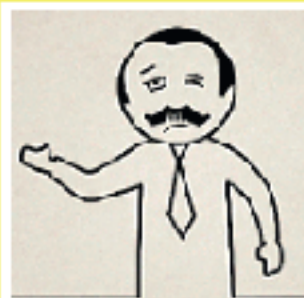
ring 113



S

smil

Klarer ikke å smile normalt uten skjevhet



O

over hodet

Klarer ikke å løfte begge hendene over hodet



S

snakk

Klarer ikke å forstå eller uttale ord selv



NORSK LUFTAMBULANSE

**Mistanke om alvorlig
skade**



- Vurder omgivelsene
- Høyenergi vs lavenergi ?
- Har noen sett hva som har skjedd ?
- Hva er fartsgrensen på stedet ?
- Er airbagen utløst ?
- Har vedkommende falt 3x sin egen høyde?

Tegn på indre blødning

- Rask pust
- Blek, kald og klam hud
- Smerter i mage, bekken, lår etter ulykke
- Hodeskader

Hva kan du gjøre

- Opptre rolig
- Gjennomfør A-B-C-D-E
- Ring 1-1-3
- Stans store blødninger
- Dekk til åpne sår
- Forebygg nedkjøling
- Vær med den skadde

Ytre blødning

- Dekk til
- Trykk hard
- Hev skadestedet dersom mulig
- Ikke fjern fremmedlegeme



Sår som skal tilses av lege

- Sår med stor blødning
- Sår med nedsatt følelse i området rundt
- sår med stor infeksjonsfare
- sår med fremmedlegeme
- sår som spriker
- sår som er sterkt forurenset
- Kutt i ansiktet
- Dyrebitt



Hverdagsulykker





Kontakt info

- Anders Christoffersen
- anders.christoffersen@gmail.com
- @lean_mean_nursing_machine

