

Case!

Kristoffer har nettopp fått mopedsertifikat og moped til 16-årsdagen. Nå har han nettopp vært på speidermøte og kjører hjem. Det har regnet mye i det siste og skogsveien han kjører på er blitt glatt og sleip.

Det er ikke hus langs veien, og veien er ikke egnet for biltrafikk. Kristoffer har litt dårlig tid fordi han skal rekke bursdagsfesten til en kompis. I en sving feilberegner han farten og mister kontroll over mopeden. Han kjører rett inn i et stort tre.

To av kameratene til Kristoffer kommer like bak han, og idet de runder svingen ser de at Kristoffer ligger i veikanten like ved mopeden sin. Mopeden er fremdeles i gang. De ser at Kristoffer blør fra en rift i armen, og at foten ligger i en unormal stilling. De løper bort til Kristoffer og får ingen kontakt med han. Kristoffer har hjelm på seg og det er vanskelig å se om han puster også fordi han har mye klær på seg.

Ut fra denne situasjonsbeskrivelsen skal dere svare på alle de skriftlige oppgavene nedenfor.

I tillegg skal dere gjennomføre 3 praktiske oppgaver



1.Førstehjelp på ulykkessted

Dine første oppgaver er?

Kryss av ved de riktige svaralternativene:

- Kjøre videre og ring 113 underveis**
- sikre ulykkesstedet
- Vurder om det er farefullt å nærme seg ulykkesstedet
- Bestemme hva som må gjøres (Lederansvar)
- Påse at du ikke setter deg selv i fare når du kommer til ulykkesstedet.
- Sjekk røyk, brann, farlige kjemikalier
- Hvis ulykkesstedet innebærer åpenbare farer for deg, må du vente til nødhjelpspersonell kommer - ambulanse, politi, ev. brannvesen
- Hold tilskuere unna
- Få hjelp fra andre
- La de tilskadekomne ligge der de er og gi dem førstehjelp
- Ikke flytt på dem med mindre det å bli liggende innebærer fare
- Sjekk regelmessig livsviktige tegn hos de alvorlig skadete - bevissthetsnivå (reaksjon på tiltale), puls og pust - inntil hjelp kommer
- Hvis en skadet person er bevisstløs, må han legges i stabilsideleie.**
- Behandle livstruende skader som alvorlige blødninger før mindre skader
- Be andre personer om å hjelpe de mindre alvorlig skadete eller å skaffe nødvendig utstyr
- Ring 113
- Oppgi hvem som ringer, og hvor du ringer fra.
- Gi informasjon om hva som har skjedd til 113
- Nøyaktig stedsangivelse, eventuelt avtal møtested
- Få meldingen bekreftet fra den du snakker med for å unngå misforståelser.

2. Alvorlig blødning

Situasjonen

- Et alvorlig blodtap må kontrolleres så snart som mulig
- Hvis den skadete mister mye blod, kan det oppstå sjokk og vedkommende vil etter hvert miste bevisstheten

Din oppgave som førstehjelper er?

Kryss av ved de riktige svaralternativene:

- Legg den skadete ned, om mulig bør den skadedes hode ligge litt lavere enn kroppen
- Om mulig bør det bløende stedet heves
- Om mulig bør det bløende stedet senkes
- Fjern ev. skitt og lort fra såret
- Fjern gjenstander som er stukket inn i den skadete
- Din hoved oppgave er å stanse blødningen

Stans blødning

- Trykk direkte mot såret med en steril bandasje, et rent tøyestykke eller en bit av et klesplagg.
- Hvis ikke noe annet er tilgjengelig, bruk hånden din
- Ikke bruk hånden din
- Hold trykket til blødningen har stanset. Når den gjør det, bandasjer såret stramt med hefteteip eller en bandasje.

Hvis blødningen fortsetter

- Selv om det blør gjennom bandasjen eller det materialet du holder mot såret, ikke fjern det
- Hvis det blør gjennom bandasjen eller det materialet du holder mot såret, sørg for å fjerne det
- Gi skade personen rikelig med vann.
- Hvis blødningen ikke stanser med direkte trykk, prøv å trykke mot pulsåren som leverer blodet til området der såret er
- Tryktpunkter på armen er på innsiden av overarmen like ovenfor albuen og like nedenfor armhulen
- Tryktpunkter i beina er i knehasen og i lysken. Klem hovedpulsåren på disse stedene mot beinet. Hold fingrene flate

- Ring 113 for medisinsk nødhjelp
- Dersom den skadete blir bevisstløs, må beina løftes opp slik at hjernen får mer blod.
- Blir den skadete bevisstløs Sette skade i stabilsideleie
- Blir den skadete bevisstløs, må du gjøre deg klar for eventuelt å starte med hjertelungeredning

3. Beinbrudd

Bakgrunn

Selv om bein normalt er svært sterke så kan de brette eller sprekke hvis de får et slag mot seg eller de blir vridd

Skader kan også oppstå hvis beina i et ledd blir trukket eller skjøvet ut av sin normale posisjon, hvis leddbåndene som støtter leddet er overrevet eller hvis deler av muskulaturen er overrevet

Det kan være vanskelig å skille mellom bein-, ledd- og muskelskade uten røntgen, så hvis du er i tvil, behandle skaden som om det er et brukket bein

Din oppgave som førstehjelper er? Kryss av ved de riktige svaralternativene:

- Ring 113 eller tilkall akuttmedisinsk hjelp med en gang
- Forsøk å sette sammen bruddet så fort som mulig.**
- Ikke forsøk å sette sammen bruddet.

Mens du venter på hjelp, bør du gjøre følgende:

- Stans eventuell blødning
- Hold leddene ovenfor og nedenfor bruddet stille
- Spjelking stabiliserer de ødelagte delene og hindrer uønskede bevegelser, noe som kan forverre vevsskaden.
- Sørg for at den skadede holder leddene overfor og nedenfor bruddstedet i bevegelse slik at blodsirkulasjonen ikke stopper opp**
- Bruk et stivt materiale til spjelkingen, som f.eks. tre, plast, metall. En god spjelking minsker smertene
- Bruk et mykt materiale til spjelkingen slik at smertene blir mindre**
- Spjelken, beinskinnen, bør være lengre enn beinet som spjelkes, og gå godt forbi skadestedet både ovenfor og nedenfor.

4.Hjertelungeredning (gjenoppliving) på voksen person

Hva er hjerte-lunge-redning?

- Munn-til-munn pusting
- Brystkompresjoner
- Munn-til-munn pusting og Brystkompresjoner
- Hjertelungeredningen sørger for at oksygenrikt blod flyter til hjernen og andre livsviktige organer
- Munn-til-munn pusting er den raskeste måten å få oksygen inn i en persons lunger
- Brystkompresjonen erstatter hjerteslagene som har stoppet
- Kompresjonene bidrar til at noe blod når hjernen, lungene, hjertet
- Du må alltid gi pustebehandling når du gjør hjertekompresjon
- Du må aldri gi pustebehandling når du gjør hjertekompresjon

Når skal gjenoppliving utføres?

- På person som ikke puster
- På alle som er skadd
- På person som ikke puster og ikke har puls
- Gjenoppleving skal tas på hard underlag
- Gjenoppleving skal tas på myk underlag

Hva BLÅ stå for?

- bevissthet
- Besvimelse
- Luftveier
- Lunge skade
- åndedrett
- Årsak til skade

Hvis du har mistanke om hjertestans. Din oppgave som førstehjelper er?

Kryss av ved de riktige svaralternativene:

- Tilkall hjelp
- Legg pasienten i stabilt sideleie
- Legg pasienten på ryggen om mulig
- Bøy hodet godt framover
- Løft haken frem
- Fjern løse gjenstander, mat, slim eller løse tenner
- Start med hjerte- og lungeredning

Munn-til-munn-metoden

- Legg deg på kne helt inntil pasientens arm
- Legg hendene dine oppå hverandre på magen
- Trykk 4-5 centimeter rett ned og nokså hardt, og slipp så opp igjen. Hold albue strake, da blir det lettere å trykke
- Trykk 30 ganger i rask rekkefølge (cirka 2 ganger i sekundet). Tell høyt slik at du alltid vet hvor mange ganger du har igjen
- Det gjøres 15 brystkompresjoner, deretter 4 innblåsninger og så videre (15:4)
- Dersom du ikke har munnbeskyttelse må du ikke blåse direkte i munnen
- Legg den ene hånden din på pasientens panne og bøy hodet hans godt bakover
- Klem sammen pasientens nesebor med to fingre slik tegningen viser
- Løft haken godt opp med den andre hånden
- Ta ut synlige fremmedlegemer eller løst gebiss
- Trekk pusten dypt og legg leppene dine rundt hele munnen til pasienten
- Blås inn til brystkassen hever seg. Blås med jevn kraft
- Ta bort munnen din så luften slipper ut igjen, blås så igjen

5. Hjernerystelse

Hva er symptomer og tegn på hjernerystelse? Kryss av ved de riktige svaralternativene:

- Hodeskade
- Besvimelse**
- Kort periode der den skadete er forstumlet og forvirret
- Svimmelhet
- Kvalme
- Lammelse i foten**
- Kortvarig hukommelsestap
- Hodepine
- Vondt i hjertet**
- Høy feber**

Hvis du har mistanke om hjernerystelse. Din oppgave som førstehjelper er? Kryss av ved de riktige svaralternativene:

- Få den skadete til å sette seg eller legge seg ned
- Sjekk bevissthetsnivået
- Sjekk kroppstemperaturen**
- Sjekk synet**
- Gjør deg klar til å starte gjenoppliving dersom personen er bevisstløs
- Behandle eventuelle andre skader

Når bør du søke lege

- Bevisstløsheten varer lenger enn et par minutter
- I alle tilfelle
- Pasienten etter å ha våknet, igjen blir søvnig og eventuelt bevisstløs
- En mistanke at det er alvorlig hodeskade

Praktiske oppgavene

Dere skal velge en person fra patruljen deres. Det er viktig å huske at dere har *et helhetsansvar* for pasienten inntil kvalifisert helsepersonell kommer for å overta.

1. oppgav

En person fra laget skal ta på seg hjelmen.

Laget skal så ta hjelmen av vedkommende og legge denne personen i stabilt sideleie. Dere skal gjøre dette på en måte som tar hensyn til en nakkeskade.

2. oppgav

Dere skal spjelke en fot som er skadet, eventuelt brukket.

3. oppgav

Dere skal stoppe en kraftig blødning fra et sår på armen. Dere bruker medbrakt førstehjelpsutstyr.

Nm i speiding

Poeng for førstehjelp

Patrulje nr: _____

Patrulje navn: _____

Gruppe: _____

Krets: _____

Resultat av teori oppgaven til førstehjelpen

Kategori	Antall oppgaver	Total Poeng	Resultat
Kategori 1- 5	110	30 poeng	
Fra 0 - 20 riktig svaroppgaver	5 poeng		
Fra 20 - 40 riktig svaroppgaver	10 poeng		
Fra 40 - 60 riktig svaroppgaver	15 poeng		
Fra 60 - 80 riktig svaroppgaver	20poeng		
Fra 80 -100 riktig svaroppgaver	25 poeng		
Fra 100 -110 riktig svaroppgaver	30 poeng		
		Sum	

Resultat av praktiske oppgave til førstehjelpen

Kategori	Antall oppgaver	Total Poeng	Resultat
Kategori 1	1	10 poeng	
Kategori 2	1	5 poeng	
Kategori 3	1	5 poeng	
		Sum	

Total resultat:

Total poeng	
Rettet av	

Fasit til Praktiske oppgave nr.1

For å kunne ta av hjelmen på en forsvarlig måte bør man være to personer. Dersom det bare er en som utfører dette, må det gjøres med stor varsomhet for å unngå å forverre eventuelle nakkeskader.

Når to tar av hjelmen må den ene holde hodet og nakken i ro, mens den andre lirker hjelmen forsiktig av.

Førstehjelper må sette noe under bakhodet slik at nakken ikke får knekk bakover.

Videre er det viktig å unngå bevegelser i nakken. Likevel er det viktigst at den skadde får puste. Førstehjelper må følge prosedyrer som hodebøy, hakeløft og fingerrens (Rense ut oppkast, blod eller fremmedlegemer fra munnen med fingrene, eller med et stykke tøy).

Pasienten skal så legges i stabilt sideleie. For å gjøre dette riktig trengs to personer. En skal holde hode og nakke med begge hender, mens den andre holder kroppen. Begge førstehjelperne må snu kropp og hode til siden samtidig.

Førstehjelperne må ikke løfte eller flytte personen som muligens kan ha en nakkeskade.

Førstehjelperne skal holde den skadde varm ved å legg klær og tepper rundt ham.

De skal også være hos den skadde til hjelpen kommer.

Fasit til praktiske oppgave nr.2

Behandling av et eventuelt lukket brudd

Førstehjelperne skal heve benet forsiktig, og legge på en ispose.

De skal holde bruddstedet i ro ved hjelp av en spjelk. Som spjelk kan de bruke det de har tilgjengelig som f.k.s. stokker, staver, tepper, puter, sammenrullede aviser o.l. Spjelken må være stabil og kunne støtte og holde bruddstedet i ro.

Førstehjelperne skal legge spjelken forbi leddene på begge sider av bruddstedet.

Fasit til praktiske oppgave nr.3

Stoppe blødningen

Førstehjelperne må først vise at de stopper en eventuell blødning ved å presse en klut eller lignende mot såret.

Hev den blødende kroppsdel.

Trykk direkte mot det blødende stedet i minst 5 minutter.

Ikke fjern kompressen dersom det blør gjennom denne. Legg på en ny kompress utenpå og fortsett å trykke mot såret i ca. 5 minutter til.

Ikke forsøk å fjerne fastsittende fremmedlegemer i såret da dette kan gi stor blødning.

Unngå at pasienten blir nedkjølt, pakk det inn i klær eller ulltepper dersom du er ute.

Hev bena til pasienten ved tegn på sirkulasjonssvikt. Dette gjør at blodet strømmer sentralt til hjertet og hjernen og sikrer blodtilførselen til disse organene.