

STABILT SIDOLÄGEN



Sätt dig på knä vid sidan av personen.



Lägg den skadades arm, som är närmast dig, på marken i en rät vinkel ut från kroppen.



Lägg andra armen över bröstet (1).



Fatta tag om borte skuldran respektive borte knäet och vänd över personen mot dig (2 och 3).



Böj det översta benet i nästan rät vinkel.



Lägg översta armens hand under kinden. Kontrollera att det finns fri luftväg (5).

Håll den skadade varm.



OM OLYCKAN ÄR FRÄMME.

EN FOLDER OM FÖRSTA HJÄLPEN

VIKTIGT ATT TÄNKA PÅ

Om inblåsningar görs för snabbt och kraftigt till någon, som inte fått en skyddande tub i luftröret, finns det risk att maginnehåll pressas upp och rinner ned i lungorna.

Detta kan i värsta fall omöjliggöra fler inblåsningar och orsaka en allvarlig lunginflammation efteråt.

Bröstkompressioner och inblåsningar (utan intubering) skall inte genomföras samtidigt eftersom detta ökar risken för kräkning.

Dock är dessa "risker" sekundära - liv går före lem!

Även om HLR utförs korrekt kan det skada den behandlade personen. Detta är vanligt och man bör tänka på att det är viktigare att tillföra en persons (vävnader) syre än att avstå från att utföra HLR av rädsla för att orsaka revbensfraktur eller någon annan mindre skada. Speciellt hos äldre kan revbenen vara sköra och därför brytas av lätt. Revbenen läker igen av sig själva inom en till två månader.

HLR är vidare aldrig en garanti att rädda någons liv.

HLR bör endast utföras på **personer med hjärtstillestånd** eller en **docka avsedd för hjärt- och lungräddning**.

Den som vill lära sig HLR bör gå en kurs ledd av en kvalificerad instruktör.

Att läsa Denna folder är INTE ett substitut för träning i första hjälpen och HLR.

Att ge HLR är ansträngande och det är därför bra om flera samarbetar och avlöser varandra. Byt av den som gör hjärtkompressioner varannan minut eller efter sex serier av hjärtkompressioner och inblåsningar. Studier visar att även om livräddaren inte känner sig trött, minskar kvaliteten av hjärtkompressionerna efter cirka två minuter.

Någon bör också larma ambulans (112) så fort som möjligt och den som ringer bör komma ihåg att ange vad som har hänt, olycksplatsen, vem som ringer samt hur många som skadats, uppdelat på vuxna respektive barn. Blodcirkulation och andning skiljer sig åt hos barn beroende på åldern och därför måste hjälpen åldersanpassas. Behandlingen skiljer sig beroende på om personen är under ett år, mellan ett och åtta år eller äldre. Barn över åtta år ges första hjälpen på samma sätt som vuxna.

Oavsett om första hjälpen ges till en vuxen eller barn behöver personens medvetande, andning och puls kontrollera för att kunna ge livräddande hjälp på rätt sätt.

Första hjälpen vid olika olyckssituationer

Blödningar

Det enklaste sättet är att hålla den skadade kroppsdelen högt (över hjärthöjd) samtidigt som man trycker på såret med fingrar eller handen, gärna med ett förband eller rent tyg runt såret. Blöder det igenom förbandet lägg då ett nytt förband utanpå det gamla. Vid större blödningar bör den skadade ligga ner först. Tänk dock på att pulsåderblödning räknas som "livsfarligt läge".

Finns inte tillgång till sterila kompresser får man använda sig av vad som finns tillgängligt som till exempel en halsduk, tröja eller dylikt. Det viktigaste är att stoppa blödningen inte att såret är helt sterilt.

Tänk på att man aldrig skall lägga ett tryckförband runt bröstkorg eller hals eftersom det kan försvåra personens andning eller blodcirkulation till hjärnan. Vid blödningar på halsen eller bröstkorgen trycker man tryckförbandet lätt mot såret.

Sitter föremålet som orsakar blödningen kvar i såret skall det inte tas bort, då det kan orsaka en större blödning samt göra större skada när man drar ut det (t.ex en vass kniv).

Brännskador

Kyl ned den brända huden med svalt (inte kallt) vatten i minst tio minuter. Tänk på att små barn inte tål kyla på samma sätt som vuxna. Ta bort täckande klädsel och täck skadan med förband eller rent tyg som inte luddar. Tyg och kläder som är fastbrända i huden får inte ryckas bort.

Förgiftning

Ring Giftinformationscentralen på telefon 08-331 231 eller 112 om det är akut.

Stänk i ögat

Skölj med vatten i några minuter. Vid stänk av frätande ämnen rekommenderas sköljning i minst 20 minuter.

Inblåsningar

Gör ett haklyft: Böj försiktigt huvudet bakåt genom att lägga din ena hand på personens panna. Lyft sedan dennes haka med din andra handes pek och långfinger. Hos barn som är under ett år är det viktigt att vara mycket försiktig. Om huvudet böjs tillbaka för kraftigt finns det risk för luftvägen att blockeras. Var även mycket rädd om nacken om det finns en risk för nackskada, låt inte huvudet falla åt sidan eller tillbaka mot bröstkorgen. Det viktigaste här är dock att rädda liv, utförandet av HLR är viktigare än eventuella nackskador.

Ju yngre personen är desto mindre luft ska man blåsa in vid varje inblåsning, och desto fler inblåsningar per minut. För att blåsa in luft formar man sina egna läppar så att de sluter tätt kring personens mun. Är det ett litet barn kan man sluta sin mun runt både näsa och mun samtidigt. Kontrollera att personens bröstkorg höjer sig när du gör inblåsningarna, och se till att personens bröstkorg sänker sig, gör en utandning, innan man blåser in igen. Om bröstkorgen inte höjer sig när man blåser in kan det sitta ett föremål som blockerar luftvägarna.

Barn under ett år

Lägg din mun över barnets mun och näsa och blås långsamt in luft under en och en halv sekund. Tänk på att barnet har små lungor, den luft du har i din mun är ofta lagom. Kontrollera att bröstkorgen höjer sig vid inblåsning och sänker sig efteråt. Fortsätt med andningshjälpen under 1 minut i en takt på 20 andetag per minut.

Barn ett till tonåren

Lägg din mun över barnets och blås långsamt in luft under en och en halv sekund. Blås in så mycket luft att bröstkorgen höjs och sänks. Fortsätt andningshjälpen under 1 minut i en takt på 15 andetag per minut för lite större barn.

Vuxna

Ta ett andetag och slut din mun runt personens mun och blås in luften under cirka en sekund. Sluta när du ser att personens bröstkorg höjer sig. Rekommenderad mängd luft per inblåsning är 0,5-0,6 liter, vilket motsvarar ett normalt andetag. Rekommenderad inblåsningstakt är cirka tio per minut.

Växla mellan bröstkompressioner och inblåsningar

Man ska växla mellan att göra bröstkompressioner och inblåsningar genom att man först gör bröstkompressioner och sedan inblåsningar.

Barn under ett år: 30 kompressioner Barn över ett år och vuxna: 30 kompressioner, men inom sjukvården ser riktlinjerna annorlunda ut.

Undersökning av skadad person

Livsfarligt läge är det första som bör utföras för att föra bort personen från allvarliga faror som brand, vatten, järnvägsspår, plats med risk för ras och dylikt. men tänk på att aldrig flytta en person i onödan då det kan förvärra skadan. Som livsfarligt läge räknas även omfattande pulsåderblödningar eftersom en sådan snabbt tömmer personen på blod.

Medvetande?

Nyp eller skaka personen försiktigt i axlarna. Du kan också ropa på personen.

Om personen reagerar är den vid medvetande. Stanna kvar och observera eftersom läget snabbt kan förvärras. Ring alltid **112** om det handlar om drunkningsolyckor, elektrifieringsolyckor eller andra akuta olyckor. Det är alltid bättre att ta det säkra före det osäkra.

Om personen inte reagerar, ropa på hjälp. Se till att någon ringer 112 så fort som möjligt. Om personen inte ligger på rygg stöd personens huvud och nacke för att inte skada dessa och vänd personen försiktigt på rygg. Personen bör ligga på ett hårt underlag, som golv eller på marken, om personen ligger på ett mjukt underlag, pressas den troligtvis bara ner i underlaget och bröstkompressionerna blir verkningslösa. Lossa hårt sittande kläder runt hals och midja. Kontrollera att det ej finns något föremål (tandprotes, uppkräkt maginnehåll och annat) i mun eller svalg som blockerar luftvägen.

Andning?

Gör ett haklyft: Böj försiktigt huvudet bakåt genom att lägga din ena hand på personens panna. Lyft sedan dennes haka med din andra handes pek- och långfinger. Hos barn som är under ett år är det viktigt att vara mycket försiktig. Om huvudet böjs tillbaka för kraftigt finns det risk för luftvägen att blockeras. Var även mycket rädd om nacken om det finns en risk för nackskada.

Kontrollera personens andning genom att hålla ditt öra nära dennes näsa och mun. Rör sig personens bröstkorg? Hörs andningsljud? Känns någon andning mot kinden?

Om personen andas lägg den då i stabilt sidoläge! Kontrollera också puls, vid ett hjärtstillestånd kan personen fortsätta andas under några minuter, så kallad agonal andning, detta är inte någon effektiv andning och inte ett livstecken. Fortsätt kontrollera att personen andas och att luftvägen är fri.

Om personen inte andas, kontrollera puls. Finns puls har personen andningsstillestånd. Prova att ge inblåsningar. Går det inte att blåsa eller om bröstkorgen inte höjs vid inblåsning kan luftvägen vara blockerad, det vill säga det kan sitta ett föremål i munhåla eller svalg (halsen). Ta då omedelbart bort det! Går det inte att ta bort, prova fem ryggdunk följt av fem buktryck (Heimlichmanövern).

Puls?

Du hittar pulsen på vuxna och barn över ett år genom att lägga fingrarna vid sidan av struphuvudet. På barn under ett år är det enklast att hitta pulsen genom att trycka fingrarna på insidan av överarmen. Kontrollera alltid puls på vuxna på halsen, vid lågt blodtryck känns inte pulsen på handleden, detta kan vara tecken på ett allvarligt sjukdomstillstånd, men betyder inte att personen har hjärtstillestånd.

Om personen har puls, ge inblåsningar. Fortsätt kontrollera pulsen med jämna mellanrum.

Om personen saknar puls är det fråga om ett hjärtstillestånd. Utför trettio bröstkompressioner, följt av två inblåsningar. Det är viktigt att inte avbryta påbörjad hjärt- och lungräddning! Förstått göra bröstkompressioner och inblåsningar tills ambulanspersonal är på plats och tar över.

Bröstkompressioner

Kom ihåg att alltid släppa upp bröstkorgen mellan kompressionerna så att hjärtat kan fyllas med nytt blod.

Barn under ett år

Gör fem bröstkompressioner: Föreställ dig en vågrätt linje mellalltid an barnets bröstvårtor. Lägga två fingrar längs med bröstbenet mitt mellan bröstvårtorna precis nedanför den föreställda linjen på barnets bröstben. Tryck ned bröstbenet ungefär två centimeter med fingrarna. Nedtryckningarna ska vara snabba och rytmiska med en frekvens på nästan två kompressioner per sekund (100 per minut). Växla mellan att göra fem kompressioner och en inblåsning. Fortsätt hjärt- och lungräddningen tills hjälp är på plats.

Barn ett till tonåren

Gör fem bröstkompressioner: Placera din hand över barnets bröstben. Sätt ditt långfinger på bröstbenspetsen och placera pekfingeret bredvid. Placera sedan samma hand ovanför den punkt där pekfingeret var. Tryck ned bröstbenet tre centimeter med handloven. Nedtryckningarna ska vara snabba och rytmiska med en frekvens på nästan två kompressioner per sekund (100 per minut). Växla mellan att göra fem kompressioner och en inblåsning. Fortsätt hjärt- och lungräddningen tills hjälp är på plats.

Vuxna

Gör 30 bröstkompressioner: Lägga händerna ovanpå varandra mitt på bröstkorgen. Bröstkompressionerna skall vara 4-5 cm djupa. Nedtryckningarna ska vara snabba och rytmiska med basen av handflatan och med en frekvens på nästan två kompressioner per sekund (100 per minut). Växla mellan att göra trettio bröstkompressioner och två inblåsningar. Fortsätt sedan hjärt- och lungräddningen tills hjälp är på plats.