

Førstehjelp

1. Viktigheten av førstehjelp
2. ABCDE
3. Blodtrykksfall og besvimelse
4. Bevisstløshet
5. Hjertestans
6. Anafalaktisk sjokk
7. Blødning
8. Hjerneslag
9. Brannskade
10. Føling



Viktighet av førstehjelpskurs

- Tett arbeid med mennesker
- Handle raskt og riktig. noe som kan redde liv og skape trygghet for både kunder og ansatte
- Et førstehjelpskurs gir kompetanse til å håndtere slike situasjoner profesjonelt og effektivt

ABCDE i førstehjelp

A – Airway (frie luftveier)

- Er luftveiene åpne?
- Tiltak: hakeløft/kjevetak, fjern fremmedlegemer, sideleie.

B – Breathing (pust)

- Ser du brystkassen heve seg? Lytt og føl etter pust.
- Tiltak: gi frie luftveier, start HLR hvis ingen/uvanlig pust.

C – Circulation (sirkulasjon/blodsirkulasjon)

- Er det tegn på liv? Bevegelse, hoste, pust?
- Er det blødning?
- Tiltak: stans blødning, HLR, bruk hjertestarter.

D – Disability (bevissthetsnivå)

- Sjekk bevissthet: våken, reagerer på tale/smerte, eller helt bevisstløs? (AVPU-skala)
- Tiltak: legg bevisstløs i sideleie, vurder årsak (føling, slag, kramper osv.).

E – Exposure (eksponering/hele kroppen)

- Se etter andre skader, brannskader, hudforandringer, allergiske reaksjoner.
- Tiltak: kle av nødvendig for undersøkelse, men pass på å holde personen varm.

Blodtrykksfall

Symptomer:

- Svimmelhet
- Svakhet
- Kaldsvetting

Tiltak:

- La personen legge seg på ryggen
- Løft beina
- Gi væske ved bevissthet
- Overvåk tilstand



Besvimelse/ synkope

Kan oppstå ved lavt blodtrykk, dehydrering og smerter/ ansgt, syn av blod

Tiltak:

- Legg personen flat
- Løft beina
- Sikre frie luftveier
- Bevisstløs >1 min : ring 113



Bevisstløshet

- Sjekk om personen puster
- Gi først frie luftveier ved å løfte haken opp samtidig som hodet flyttes lett bakover.

SE etter pust – løfter brystkassen seg

LYTT etter pust – legg øret inntil munnen og lytt

KJENN etter pust – bruk hånden eller kinnet for å kjenne etter pust

- Hvis personen er bevisstløs og puster normalt, legges personen i sideleie.
- Det viktigste prinsippet er at personen skal ligge på siden. Med hodet bøyd bakover, uten å rulle over på ryggen eller magen.
- Juster hodet slik at luftveien er fri
- Fortsett å overvåke pusten og sørg for å holde personen varm.



løfte haken opp samtidig
som hodet flyttes lett bakover.



Sjekk pusten

- Sjekk inntil 10 sekunder om personen puster normalt. Lytt med øret til munnen.
- Om personen ikke puster normalt kan det være hjertestans.
- Ring 113, sett på høyttaler og start **hjerter- lunge redning (HLR)**

HLR:

- Start med 30 brystkompresjoner.
- Trykkpunktet er midt på brystkassen.
- Dybde på kompresjoner skal være en tredjedel av høyden på brystkassen.
- Tempo på kompresjonene skal være 100-120 trykk per minutt.
- Gi så 2 innblåsinger.
- Sikre frie luftveier ved å bøye personens hode lett bakover og løfte haken opp. Om du ikke får til innblåsing, gi kun kompresjoner uten opphold.
- Ved innblåsing: Når du ser bevegelse på brystkassen har det kommet nok luft ned i lungene.
- Fortsett med 30:2 til ambulansepersonell eller annet kvalifisert personell overtar eller du ser sikre tegn til liv.



senzie

akademiet

Anafalaktisk sjokk

Anafylaktisk sjokk er en akutt og livstruende allergisk reaksjon som fører til kraftig immunrespons i kroppen.

Det kan oppstå etter eksponering for allergener som matvarer (nøtter, skalldyr), insektstikk, medisiner (f.eks. penicillin) eller kosmetiske produkter.

Symptomer:

- Pustevansker (hevelse i luftveiene)
- Hevelse i ansikt, lepper eller tunge
- Kløe og utslett (elveblest)
- Blodtrykksfall → Svimmelhet, besvimelse
- Hurtig eller svak puls
- Kvalme, oppkast, diaré

Akutte tiltak:

- Ring 113 umiddelbart!
- Administrer adrenalin (EpiPen) om tilgjengelig – injiseres i ytre lår. Kan gjentas etter 5-10 min hvis ingen bedring.
- Legg pasienten flatt med beina hevet for å forhindre blodtrykksfall.
- Hvis pustevansker – la pasienten sitte oppreist.
- Gi antihistaminer og kortison (hvis pasienten har dette tilgjengelig).
- Overvåk pust og bevissthet – start HLR hvis nødvendig.
- Rask handling er avgjørende for å forhindre alvorlige komplikasjoner og død.

En EpiPen er en ferdigfylt autoinjektor med adrenalin (epinefrin) som brukes ved akutte, livstruende allergiske reaksjoner (**anafylaksi**). Den er laget for at både pasienter, pårørende og helsepersonell raskt kan gi livreddende behandling uten å måtte trekke opp medisin fra ampulle og sprøyte.

Adrenalin virker ved å :

- Avslapper muskulatur i luftveier: lette pusten
- Trekker sammen blodkar -> Øke blodtrykket og sirkulasjonen
- Redusere hevelse i ansikt, lepper og svelg (hud og slimhinner)



Blødning

Indre blødning

Kan skyldes traumer og skader

Tegn: smerte, hevelse, kaldsvetting, rask puls

Tiltak:

- hold personen varm
- unngå bevegelser
- overvåk pust og puls
- ring 113

Ytre blødninger (synlige kutt/sår):

- Trykk direkte på såret med en ren bandasje eller tøyestykke.
- Hev den skadde kroppsdel over hjertenivå om mulig.
- Legg på kompresjonsbandasje for å stoppe blødningen.
- Ved store blødninger: Ring 113 umiddelbart.



Skyldes en blodpropp eller blødning i hjernen

Symptomer:

- kraftløshet / lammelse
- kraftig hodepine
- taleproblemer

prate- smile-løfte

Tiltak:

- Ring 113
- Hold personen varm og rolig, helst sittende

Hvis bevisstløs og puster:

- Legg i stabil sideleie



- Brannskader behandles likt uavhengig av hvor alvorlig skaden er.
- Omfanget av brannskaden avgjør alvorlighetsgraden.
- Det vil si at en stor forbrent flate med 2. grads forbrenning kan være mer alvorlig enn en mindre 3. grads forbrenning.
- Ved alvorlige brannskader er vi også bekymret for infeksjon.



Kjøøl ned skaden og ring 113

Ulike typer forbrenning

Førstegrads forbrenning:

- gir skade kun i det øverste hudlaget.
- Det kan skje for eksempel av for mye sol.
- Huden blir rød og hissig. Det kan være svært smertefullt, men er normalt ikke alvorlig.
- Etter å ha kjølt huden med vann, kan man bruke salver, våte håndklær eller annet som holder huden litt kjøligere

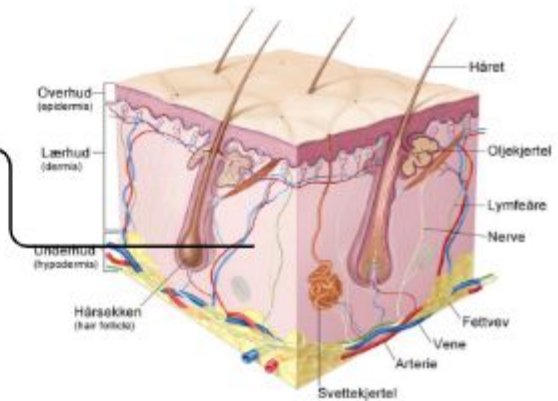
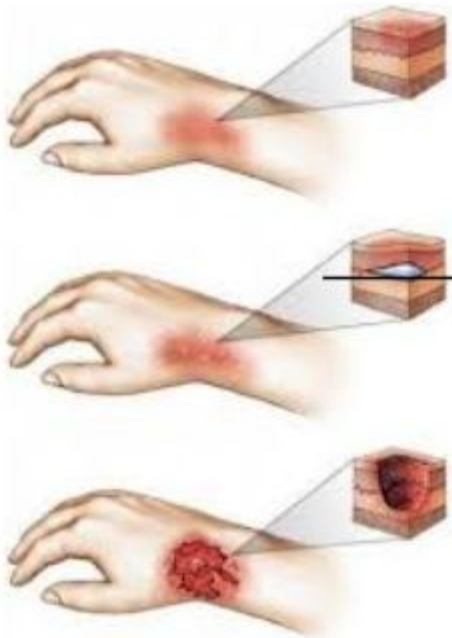
Andregrads forbrenning:

- varmen trengt seg dypere i huden.
- huden er rød, med blemmer som er fylt med væske.
- Smertene er kraftigere.

Tredjegradsforbrenning:

- Varmen har trengt igjennom hele hudlaget, noe kan gjøre huden tydelig svidd og brent.
- Huden kan også være læraktig, grå, brun eller hvit.
- I noen tilfeller er huden rødlig eller har blodfylte blemmer. Siden nerver er helt skadet, vil dette området sannsynligvis være uten smerte eller følelse





Føling: hypoglykemi

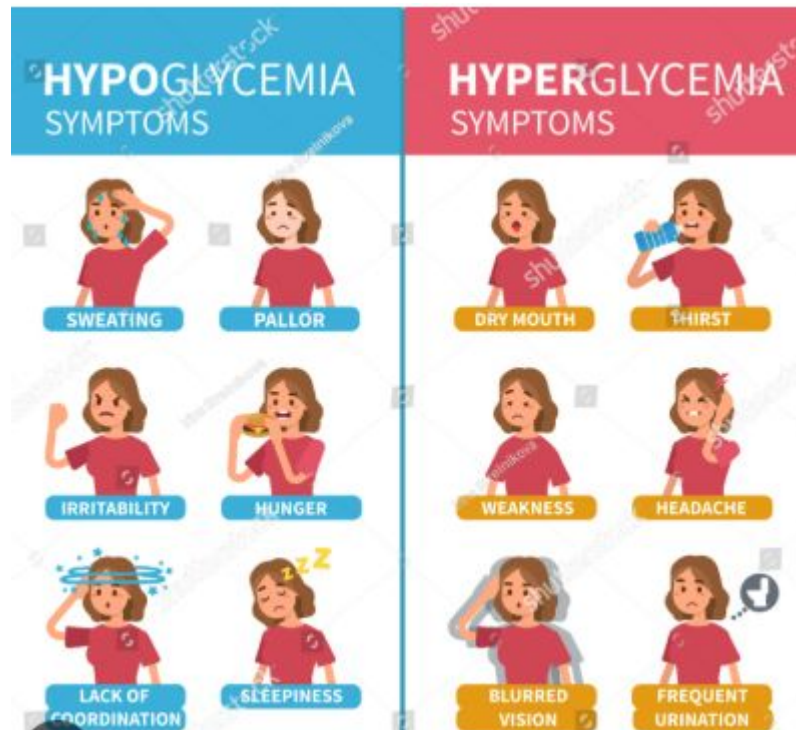
Symptomer:

- Opptreer først og fremst hos pasienter som bruker insulin
- Svette - kald, klam og blek hud
- Kraftig puls og hjertebank
- Sultfølelse, svakhet, vil besvime
- Forvirring og reagerer dårlig på tiltale
- Overflatisk pust

Tiltak:

- Be personen sitte og ikke anstrenge seg
- Gi sukkerholdig drikke eller mat
- Ring 113

Ved usikkerhet - behandle alltid som hypoglykemi!



Spørsmål

- Hva er de første tiltakene ved hjertestans?
- Hvilket legemiddel brukes ved anafylaktisk sjokk?
- Hvordan kan du raskt identifisere et hjerneslag?
- Hva er den viktigste måten å stoppe en ytre blødning på?
- Hva er anbefalt posisjon for en bevisstløs person som puster normalt?
- Hva bør du gjøre hvis noen besvimer?
- Hvordan kan du hjelpe en person med lavt blodsukker?
- Hvilke symptomer kan tyde på blodtrykksfall?
- Når bør du alltid ringe 113?

Tusen takk for oppmerksomheten