

Førstehjelpskurs og Sikkerhetskveld i RPK onsdag 27. februar 2019

Tlf. Nr.:

110 brann

112 politi

113 ambulanse

911 -> blir oversatt til 112 (f.eks så vil turister i Norge ringe dette dersom de ikke veit om annet. Null problem).

Den lokale legevakt (f.eks den lokale i Molde /Bjorli / Kr.sund etc):

116117

Alle bør laste ned appen Hjelp 113

Tar lite plass. Lite ressurskrevende på tlf.

2-3 trykk, så sender du GPS-lokalisasjon til 113-sentralen. Svært nyttig dersom man lander / krasjer utenfor allfarvei, i fjellet, på ukjente plasser, etc. REDDER LIV.

Anatomi

Hjertet er kroppens viktigste organ!

Den største muskelen i kroppen.

Et "relè" (sinus) sender strømsignal til hjertet. Det er dette som driver kroppen. Dette er grunnen til at hjertestarter med strøm fungerer.

Hjernen er kroppens nest viktigste organ.

Deretter indre organer i senter av kroppen.

Hold pasienten varm!

Nedprioritèr brukne føtter/hender dersom hjertet har stoppet! Pasienten har ikke bruk for en arm dersom vedkommende ikke har et hjerte som slår.

Men det er alltid en fordel å holde pasienten varm.

For dersom kroppen er kald, så starter kroppen å sjelve. Sjelving trenger oksygen til muskler som trekker seg sammen. Og hjertet må jobbe med oksygen til disse musklernes sjelving i tillegg til oksygen til livsviktige organer.

Klubben trenger handlingsplan + Varslingsplan -> skrive inn på hjemmesidene rpk.no

Førstehjelp:

Viktig å åpne førstehjelps-pakken/skrinet i blant! Hvor mange år siden siste sjekk?

Sportstape

Lommekniv.

Kompress (har utløpsdato. Sjekk denne)

Latex/gummihansker: -> Hudfettet tærer på gummien! Dersom hanskene ikke er pakka inn (altså åpnet) så kan de ryke ganske raskt. Spesielt dersom hudfett/annet har kommet på hanskene, og de har ligget noen dager/uker/år etter dette.

-Folk kan ha latex-allergi. -Litril(?)-hanske er stivere og da unngår man latex-allergi.

Bra tips: Aluminiums-teppe (biltema/clas ohlson/apotek) -> lett å ha med seg. Lett å bruke for å holde pasient varm / holde loggepilsen kald (lol). Veier "ingenting". Alle bør ha denne.

Bobleplast kan også brukes for å holde folk varm, lol.

-Gnagsårplaster

-pinsett (mot glass, fliser, små ting kan også forbannja vondt).

-saks, tape, strips, kompress, bandasje (gratis fra psykisk helse dag).

-Tanntråd -> Ved trelanding kan du bruke tanntråd for å fire opp/ned tau, ting, drikke etc.

Vi fikk utdelt plastbag som du tar over munn ved munn til munn i rød beholder.

Burnshield er gel(?) mot brannså. Kan skaffe spruteflaske, eller

Transport av skadde

Båre -> slipper å snu/vende på brukket rygg. Borrelås på båra gjør at pasienten sitter fast i brettet.

Pasient bør ikke ligge på brettet mer enn 25-30 minutter. Ubehagelig.

Duk er et alternativ. "plivo-duk". Skal ikke brukes på nakke-/ryggskader pga ikke avstivet.

Det viktigste prinsipp når man kommer til ulykkessted:

Stopp – pust – tenk og handle.

Ikke motsatt!

Stopp og tenk. Se rundt deg. Er det ting som fortsatt utgjør en fare på ulykkesstedet?

Sikre skadestedet!

F.eks trafikkulykke -> Det er glatt på veien, 2 biler har krasjet. Du springer ut av bilen for å hjelpe, men så kommer det en semitrailer bak deg på veg mot deg fordi du ikke såg deg for(!). Da blir du den neste skadde.

Alle har påbud om å ha refleksvest i sin bil. Denne skal du ha i armlengdeavstand fra førerposisjon (f.eks i lomme bak frontsetene?). **Du er IKKE udødelig selv om du innehar 1stk gul vest på deg! Se deg for i trafikken!**

A B C

Air -> Breath -> Circulation

Gjør A, før du gjør B, før du gjør C.

Ikke start med C.

A - Air (luftveiene). Frie luftveier. **Heve hodet bakover** dersom de sitter/ligger med hodet forover/nedover. (Stabilt sideleie dersom pasient ligger). Løft opp hodet slik at luft lett kan passere opp og ned halsen. (Ved munn til munn så merker du dersom luften ikke går ned i luftveiene..)

Hva med nakkeskade? Vel ... (husker ikke hva som ble sagt her)

B = Breath (pust!). 12-17 i pustefrekvens er innafor.

Under 10 er ikke bra.

Over 25 er ikke bra.

Mye pust: Kroppen kompenserer fordi den ikke får nok oksygen.

Mye pust = hjertet må pumpe mer = høy puls.

Dersom en person har et hjerte som pumper raskt (uten å ha vært fysisk aktiv) kan man spørre seg: Hvor er varmetapet (ekstra oksygen til muskler for å holde varmen)? Hvor er blødningen (pumping av ekstra blod til steder der blod lekker ut)? Andre grunner til at hjertet jobber ekstra raskt?

C = Circulation -> sirkulasjon. Puls!

Ingen puls? Hjerte-lungeredning ASAP. Ring 113. Fortsett med hjerte-lungeredning til ambulansse er ankommet.

Du må ha kontroll på A, deretter B, deretter C. Ikke hopp til B!

Om blod:

Store blodårer i låra.

I låra kan du blø 2-3 liter blod.

Hjertet skjønner dette, og pumper hardere (raskere) dersom en plass "mangler" / lekker blod. Overarmen har også mye blod, spesielt dersom mye muskler.

Hva gjør du ved en ulykke?

Høyenergiskade, kan man si til 113-sentralen, sier Frode.

IKKE snakk med media! Dersom en journalist tar kontakt med deg, henvis til de korrekte kontaktpersoner, og

Bra triks til å bli kvitt journalist: BE JOURNALISTEN GI DEG VEDKOMMENDES NUMMER, slik at DU RINGER dem opp igjen. Dette vil få journalisten bort fra deg.

Psykologi og ulykker:

Vanskelig å se et skadet menneske.

Hvordan reagerer vi? Aksjon eller passivitet?

Kan vi forberede oss på å se et skadet menneske?

Kunnskap gir trygghet og økt sjanse for å reagere, og å reagere riktig! Ambulansearbeidere forbereder hverandre hva de kan møte, på veg til et skadested. Psykologi.

1 1 3

De har erfaring med å snakke med pårørende og de som utøver førstehjelpen.

Respekter de mennesker som blir apatiske ved en ulykkes-situasjon! Det er noen som blir det. Det er normalt.

Klubben må ha en handlingsplan

Felles informasjonsmøte! Slik at alle er ajour / vet hva de skal gjøre.

Ta en psykisk førstehjelp på hverandre, ved hendelser. Reagerer/er noen forskjellig fra slik de normalt er. Ta vare på hverandre. "Sjekk inn" på hverandre.

Oppsøk gjerne lokal legevakt. Kommunen er pliktet til å stille med kriseteam.

Psykologisk hjelp fra kristeam kan være svært nyttig. Men det er også verdifullt for folk at de snakker med andre paraglider-medlemmer, enn et kriseteam. Kriseteamet veit ikke hva en fullstall/spinn er. Da kan det være lettere å snakke med andre PG-medlemmer. Men teamet kan være nyttig uansett.

Skader:

Brudd forstuing (rygg ankel kne håndledd arm)

Bevisstløsthet

Blodtap

Frysing:

Man blør dobbelt så fort mens man fryser !!

Hjertet jobber hardere for å holde varmen. Ved blødning, så jobber hjertet fortere, og da blør du mer! Farlig. Hold varmen på pasienten!

Hvor er varmetapet??

- Hvor mister vi oftest mest varme?:

- Skjulte varmetyver:

Vind, vått tøy, ufrivillig vannlatning (dersom folk har tisset på seg, og ikke er fulle, så **skal de inn til undersøkelse**. Noe er da feil med kroppen, høyst sannsynlig.)

Varmetap: Hode og hals er det vi bør prioritere å holde varmt! Gi pasienten lua di.

Skriftet er også utsatt – tynn hud. Spesielt dersom man har tisset på seg.

Klemskader -> compartment syndrom.(??)

Kutting av hender fra liner/propeller → Stopp blødning.

Bevisstløs:

Hvis man får seg en skikkelig kakk.

Så kan man få hjerneblødning. **Få inn folk til sjekk hos legevakt/113 hvis de ser ut til å ha hatt høy fart, selv om de sier selv at de føler seg OK!**

Alkohol er blodfortynnende. Da blør man mer, vanskeligere å stoppe.

Også med blodfortynnende medisiner.

Brannskader:

20/20-regelen -> 20 grader C i (rennende) vann, i 20 minutter.

MEN: Start med kaldt vann for å kjøle ned.

Det vi er mest redd for er infeksjon. IKKE stikk hull på blemmer ved brannskade.

Tredjegradsforbrenning (åpne sår, hakket verre enn blemmer) eller annen fare for infeksjon:

Bruk plastfolie (gladpack fra matbutikken!) eller en plastpose, etc, for å ikke la bakterier (infeksjon) komme til sårene.

Bevisstløs pasienter:

Stabilt sideleie. Spy som går ned i lungene igjen, ødelegger lungene. Spy kan komme. Og det skal ut. Helt ut.

Motorsykkel: Hjelmen skal av! (mindre sjanse for at spy returnerer ned i lungene fra halsen igjen.

* 1 person holder nakken stødig på pasient. Den andre personen tar hendene opp langs kinna og drar hjelmen oppover, og av pasienten. Ingen har dødd av å få klemt nese/ører når

man tar av hjelmen (trangt). Det er viktigere å få hjelm av (samtidig som at man har nakke stødig) for å unngå at spy kveler pasient/skader lunger.

Paragliding: Vurder å Beholde hjelm på, pga mindre varmetap når folk har på hjelm. Dette fordi helhjelme PG har bedre plass i front. Bedømme fra situasjon til situasjon. Halvhjelm kan beholdes på (tror jeg de sa).

Ved Munn til munn: Hjelme som er i veien da, må av selvfølgelig.

Hjerte-lungeredning:

30 - 2

Pumpe 30 ganger. Da går blodet 1 gang i en runde.

Og så blåse 2 ganger.

Til tempoet av låta "staying alive". Rundt 70 i minuttet. Over 1 per sekund = ganske raskt.

Ikke tenk på hypotermi, brekt bein etc. dersom hjertet ikke slår. **FÅ I GANG HJERTET.**

Det er hardt! Så hardt at ribbeina kan brette. Ellers er det ikke hardt nok.

Hjertet er kroppens sterkeste muskel. Du må ta i så mye at du emulerer dette.

Hardt underlag!

Ta pasienten ut av senga etc! Det er for mykt i senga = Ingen effekt på hjertelungeredninga.

Spedbarn: 2 tommer. SMÅ bevegelser. FORSIKTIG.

2 unntak på hjerte-lungeredning, samt 1 unntak med barn:

Ved Drukning og henging: Her er oksygen brukt opp i lungene. Start med 5 innblåsing før du starter å pumpe! (forsøk å få ut vann fra lungene ved drukning kanskje?)

Barn, uansett: Start med 5 innblåsing!

Dette pga barn så godt som alltid har brukt opp oksygenet i kroppen. Ved kvelning etc. blir oksygenet i kroppen oppbrukt. (barn har sjeldent hjertefeil etc der oksygenet ligger igjen i kroppen)