



Førstehjælp 4

Tropsspejdere tager alene på ture, og er ofte langt fra byerne og en voksen, der kan træde til. I skal derfor have en grundlæggende forståelse for almindelig førstehjælp til mindre skader, og kunne igangsætte livreddende førstehjælp, hvis det er nødvendigt.

Målgruppe:

Tropsspejdere

Forudsætninger:

Have selvstændig forståelse for de opgaver der ligger på tidligere niveauer.

Bør have en tiltagende ansvarlighed overfor både yngre spejdere og hinanden, med hensyn til, at kunne vurdere potentielt farlige situationer og forebygge disse.

Spejderne bør have en spejderleder med opdateret viden svarende til et standard 12-timers førstehjælpskursus, som de kan søge hjælp hos.

Spejderne skal:

For at få førstehjælpsmærket skal Tropsspejderne:

- Udvælge 2 - 3 emner fra tidligere grene, som I kunne tænke jer, at arbejde grundigere med.
- Vide hvordan man udfører livreddende førstehjælp med hjerte-lungeredning (hjertemassage), og brug af hjertestarter.
- Kunne førstehjælpen ved varme- og kuldepåvirkninger.
- Vide hvad man skal være særlig opmærksom på ved ulykker med kulilte forgiftning.

Varighed:

Mærkekravene på tropsspejderniveau bør tage omkring 3-4 mødegange at gennemgå. Særligt HLR delen er tidskrævende at øve, så beregn ekstra tid til det. Derudover bør I systematisk arbejde med førstehjælps emner, som f.eks. "førstehjælpens fire hovedpunkter".

Feedback/videreudvikling af mærket:

Har du en velegnet aktivitet eller en idé til, hvordan mærket kunne tilpasses/videreudvikles?

Så skriv til program@dds.dk

Arbejdet med førstehjælp:

Det er fortsat vigtigt, at førstehjælp bliver en naturlig del af hverdagen. Udnyt alle situationer, hvor I har fat i førstehjælpstasken til, at snakke førstehjælp. Jo mere, det er en naturlig del af spejderarbejdet, jo større er sandsynligheden for, at I bruger det, I har lært. Skab lidt respekt om mærket, fordi det viser, at de der har fået det, kan deres førstehjælp. Det kræver selvfølgelig, at jeres færdigheder lever op til mærkekravene.

Kunne arbejde med læringsmålene fra yngre grene på et højere niveau

Det betyder, at I forventes, at kunne handle med en vis grad af selvstændighed i forhold til førstehjælpen ved almindelige mindre skader. I forventes også, at have en forståelse for førstehjælpens 4 hovedpunkter, således at I kan bruge denne viden ved alvorligere ulykkestilfælde.

Tropsspejdere skal kende vigtigheden af, at passe på sig selv og andre i ulykkestilfælde. Udvid jeres viden med, at der er nogle typer af ulykker, som kræver særlig omtanke. Hvis nogen er gået ned i en brønd eller silo, skal I vide, at I ikke selv må gå ned til den tilskadekomne, idet der både kan være iltfattigt eller giftige gasarter dernede. Man risikerer, at der pludselig er to tilskadekomne. I forbindelse med brande i f.eks. en bolig kan det også være livsfarligt selv, at prøve at redde vedkommende ud. Det er meget vigtigt altid, at sørge for egen sikkerhed først.

Tropsspejdere kan også godt ringe 1-1-2 selv i tilfælde af alvorlig ulykke. Husk, at I får hjælp og støtte fra personalet på Vagtcentralen til f.eks. hvilken slags førstehjælp I skal yde. Tag mobilene frem, og hent 112-app'en og Trygfondens "Hjertestarter-app". Få en snak om, hvornår I skal bruge den.



112-app



Hjertestarter-app

Udvælg 2 - 3 emner fra tidligere grene, som I kunne tænke jer, at arbejder grundigere med:

Kig på emner fra de øvrige mærkebeskrivelser, også gerne de emner der står under "Hvis du vil vide mere" afsnittene.

Udvælg 2 - 3 emner I syntes det kunne være spændende eller vigtigt, at arbejde videre med. Det kunne eventuelt være emner, der er relevante for nye aktiviteter eller jeres næste sommerlejr. Det kunne også være emner, hvor I synes at jeres viden er mangelfuld.

Husk også at repeter de ting de har lært tidligere. Det er også vigtigt, at repeter de grundlæggende ting, selvom de ikke er en direkte del af mærkekravene.

Vide hvordan man udfører livreddende førstehjælp med hjerte-lungeredning (hjertemassage), og brug af hjertestarter:

I skal udvide jeres viden omkring det, **at vurdere** en tilskadekommen. I ved allerede, at hvis en tilskadekommen ikke reagerer på, at blive rusket og kaldt på, så er det en potentielt livstruende situation. Repeter, at førstehjælpen til bevidstløse - DER TRÆKKER VEJRET - er stabilt sideleje.

Hjerte-lunge-redning (HLR)

I skal kunne vurdere, om den tilskadekomne trækker vejret. Dette gøres bedst, ved at kigge på den tilskadekomnes læber. Hvis de er blå, så trækker han ikke vejret godt nok, og I skal derfor begynde med Hjerte-Lunge-redning (HLR).

Læberne bliver blå, fordi der ikke kommer ilt nok rundt i kroppen, og dette er livsfarligt. Hjernen får skader, hvis den ikke får ilt i løbet af få minutter, så derfor er det meget vigtigt, at starte HLR, så hurtigt som muligt. Jo hurtigere, at I går i gang, jo større er chancen for, at den tilskadekomne overlever. Husk, at I ikke kan gøre noget forkert! Ring 1-1-2 med det samme, hvis I står med en bevidstløs uden normal vejrtrækning. I vil også blive guidet til HLR af den sundhedsfaglige person på Vagtcentralen

Korrekt HLR gives til voksne ved:

1. Tryk lige midt på brystkassen
2. Placer den ene hånd oven på den anden - Tryk med håndroden
3. Stræk armene, og læn dig ind over den bevidstløse - Sådan udnytter du din vægt, når du skal trykke.

4. Tryk 5-6 cm ned - Det er hårdt arbejde, så byt hvis I er flere til stede.
5. Tryk 100 gange i minuttet.

Hvis der er nogle til stede, som har et førstehjælpskursus, hvor de har lært, at give indblæsninger, så tryk 30 gange, og pust 2 gange. Det er vigtigst, at trykke, fordi der på den måde kommer blod og dermed ilt rundt i kroppen, også selv om man ikke giver indblæsninger.

Hjertestarter (AED)

Find ud af, hvad en hjertestarter er. Hvad står bogstaverne AED for? Hvad gør den, og hvordan virker den? Kan man selv få stød? Find så mange årsager som muligt til, at det er godt at vide, hvor der er en hjertestarter? Ved I, om der er en på jeres skole? I Sportsklubben? - Eller i nærheden af Spejderhytten? Find de hjertestartere, der er i nærheden af jer ved, at tjekke på "hjertestarter-app' en".

Nogle hjertestartere skal man tænde, andre starter automatisk, når man f.eks. åbner låget. Der er et talemodul indbygget, så lyt godt efter, og gør præcis, hvad den siger.

Kunne førstehjælpen ved varme- og kuldepåvirkninger:

Tag en tur til stranden. Det er nemmest, at sætte sig ind i en situation, hvis man kan se den for sig. Lær at "læse" vinden og vandet. Snak om vinden - Hvad vej blæser den, og hvad betyder det for en person i vandet? Er der bølger? osv... Tag fat i de "Syv gode baderåd" fra *Rådet for større badesikkerhed*.

Hvis ulykken er ude, så hjælp hinanden med, at finde den bedste og sikreste løsning?

Syv gode baderåd:

1. Bad aldrig alene
2. Gå kun ud til navlen
3. Svøm langs med kysten
4. Bad kun, hvor det er tilladt
5. Gå op, når du begynder at fryse
6. Spring kun på hovedet, hvor vandet er dybt nok
7. Bad aldrig med alkohol, eller euforiserende stoffer i blodet

Førstehjælp: En af de ting, som man skal være særligt opmærksom på, er om den tilskadekomne er blevet kold. Kraftig kuldepåvirkning kan være livsfarlig.

Ved ophold i koldt vand er varmeafgivelsen 20 gange hurtigere end i luft. En meget kuldepåvirket person vil have svært ved at tale, og måske være forvirret. Han skal ind i læ, have det våde tøj af, og derefter pakkes ind i almindelige tæpper eller det alu-tæppe, som ligger i jeres førstehjælpstaske. Noget varmt at drikke med sukker, men UDEN alkohol, vil også hjælpe ham.

Det der er særligt farligt er, at den tilskadekomnes arme og ben er koldere end resten af kroppen. Kroppen reagerer på kulden ved, at "lukke af" for arme og ben, så de vigtige organer i brystkassen holdes varmest mulige. Arme og ben skal derfor ikke pakkes ind sammen med kroppen, fordi man risikerer at det kolde blod kommer ind til hjertet, og det kan forårsage hjertestop. Øv jer på "Mumie-indpakningen".

Vide hvad man skal være særlig opmærksom på ved ulykker med kulilte forgiftning:

Kulilte er en giftig, farveløs og lugtfri gas, som kan dannes ved bål, grill, ildebrande og fra bilers udstødningsgas. Det der gør den farlig er, at den binder sig meget nemmere til blodet end ilt gør. Den forhindrer dermed den livsvigtige ilt i, at kommer rundt i kroppen.

Symptomerne er kirsebærrøde læber, lyserød hudfarve, og sløvhed. I fri luft er der ingen fare, men i et lukket rum eller et telt kan f.eks. en grill eller et stormkøkken være farligt. En bil med motoren tændt i en lukket garage er også farlig.

Førstehjælp: Hvis I får mistanke om, at en person er påvirket af kulilte, så skal I hurtigst muligt få personen ud i frisk luft. Hvis I ikke kan flytte ham, skal I åbne f.eks. alle døre og vinduer, så der bliver luftet ud. Husk, at prioritere jeres egen sikkerhed først.

Når den tilskadekomne er i sikkerhed, skal I vurdere ham. Er han vågen? Vejrtrækning? Farver på læberne? Stabilt sideleje? 1-1-2? Husk at, hvis man har været påvirket af kulilte, skal man altid ses af en læge.

Hvis du vil vide mere:

Noget "galt" i halsen

Fremmedlegemer i luftvejene er altid alvorligt, og kræver hurtig førstehjælp. Kvælning opstår, når luftrøret bliver blokeret, og opstår oftest i forbindelse med spising, Symptomerne vil være kraftig hoste og måske en forkert vejrtrækningslyd. Kan I huske, at I har prøvet, at få en krumme galt i halsen. Hvordan føles det? Kan I huske, at I hostede kraftigt? Hosten er kroppens refleks til, at holde frie luftveje. Hosten er heldigvis oftest nok til, at fjerne det der er kommet "galt" i halsen, men i sjældne tilfælde er det ikke nok.

Førstehjælp: Få altid hjælp fra en voksen eller ring 1-1-2, hvis nogle har fået noget galt i halsen. Hvis der er tale om en mindre tillukning kan personen sandsynligvis selv hose fremmedlegemet op. Her er den psykiske førstehjælp vigtig: Tal roligt og bliv ved med at opfordre tilskadekomne til at hoste.

I tilfælde af en større tillukning vil den tilskadekomne ikke kunne tale, og måske heller ikke kunne trække vejret. Vejtrækningen kan være rallende, og lyde som en gammel kaffemaskine. Personen kan også blive blå om læberne. Hurtig førstehjælp er vigtig, for en sådan situation er livsfarlig. Det er vigtigt, at opstarte førstehjælpen med det samme. I en sådan situation skal I ringe 1-1-2 med det samme.

Man bliver meget bange, hvis man ikke kan trække vejret, og den tilskadekomne vil måske gå i panik, og f.eks. løbe væk. Sørg for, at få stoppet personen, og start førstehjælpen: Bank personen hårdt mellem skulderbladene med håndroden. Retningen skal være opad mod hovedet.

Husk, at når I øver førstehjælpen til fremmedlegemer i luftvejen, så aftal, at de ikke må slå rigtigt mod ryggen - kun markere, hvor og hvordan man gør!

Højspændingsulykker

Har I nogle højspændingsledninger i nærheden af, hvor I bor? Undersøg hvorfor nedfaldne ledninger er farlige? I tilfælde af nedfaldne ledninger er sikkerhedsafstanden 15 m: Det betyder, at man ikke selv må gå hen til den tilskadekomne, før en professionel har afgjort, om strømmen er slukket. Få en snak om, hvad man gør indtil professionel hjælp kommer frem: F.eks. kan man sende nogle op for at guide redningspersonalet hurtigt frem, yde psykisk førstehjælp, sikre at andre ikke kommer til skade og holde nysgerrige på afstand.

Skader mod brystkasse og mave

Det kan være farligt at slå sig i brystkassen og i maven, fordi vi der har nogle livsvigtige organer. Hjerne og lunger er heldigvis godt beskyttede af ribbenene, men hvis slaget er kraftigt nok, kan man f.eks. brække et ribben, som kan beskadige lungen. Symptomer som smerter i brystkassen og vejtrækningsbesvær, altid kræver hjælp via 1-1-2. Det samme gælder, hvis man har fået et kraftigt slag i maven, og man får smerter, og huden bliver bleg eller helt kølig og svedende.

Førstehjælp (brystkasse): Hvis den tilskadekomne er vågen og trækker vejret normalt, skal han for at lette vejtrækningen, enten sidde op, eller lægges i stabilt sideleje på den skadede side, så en evt. blødning ikke løber over i den raske lunge.

Førstehjælp (Mave): Den vågne tilskadekomne skal ligge eller sidde der, hvor han selv synes, han har det bedst. Hvis der er noget der bløder, så dæk såret med en forbindelse. Husk at I ikke må give en alvorligt tilskadekomnen noget at drikke eller spise.

Have viden om, symptomerne på forskellige alvorlige sygdomme

Alle kan få brug for, at vide noget om sygdomme, fordi folk kan blive syge alle steder, og få brug for akut hjælp. Smerter i brystet, påvirket vejrtrækning eller hvis en person lige pludselig opfører sig anderledes end vanligt, er faresignaler, som kræver hjælp via 1-1-2.

Smerter i brystet er alvorligt, fordi det kan være tegn på en **blodprop i hjertet**. Symptomerne vil typisk være smerter i venstre side af brystet, og måske i venstre arm, hals eller ryg. Det kan også give vejrtrækningsbesvær.

Nedsat kraft i den ene side af kroppen kan være tegn på et slagtilfælde (**blodprop eller blødning i hjernen**). Symptomerne kommer ofte pludseligt, og man kan f.eks. ofte se, at den syge "hænger i den ene mundvig" - de kan ikke spidse munden, som hvis de skulle puste et lys ud. De kan også få problemer med at tale- kan ikke finde ordene, og lyder som om, at de har en "kartoffel i munden".

Lær også spejderne om **epilepsi** og **kramper**. Der kan være flere årsager til kramper, men fælles er at den syge pludselig faldet om, og får "rykninger" i arme og ben. Den syge kan også blive blå om læberne, og se ud som om han ikke trækker vejret. Dette er et symptom, man ofte ser i forbindelse med kramper. Det ser voldsomt ud, og et "anfald" vil typisk vare ½-2 min.

Sukkersyge - også kaldet **diabetes**, er en sygdom, hvor der er for meget sukker i blodet. Sukkermængden i blodet kan reguleres med medicin (insulin). Det er både et for højt og for lavt blodsukker der kan give symptomer, som utilpashed, mærkelig opførsel, sved, bleghed og svimmelhed.

Evaluering og Refleksion:

Det er altid en god ide, at lave en evaluering af de aktiviteter I har lavet. Man kan enten lave det efter hver aktivitet, eller som afslutning på en mødegang. Reflekter over, hvad I har lært, og hvordan I kan bruge det. Hvad gik godt og hvorfor? Var det sjovt, kedeligt, svært, nyt, tankevækkende, brugbart osv? Er der andre ideer til, hvordan I kan øve det, der er svært, en anden gang? Hvordan var samarbejdet i gruppen?

[Metoder til evaluering og refleksion er beskrevet nærmere i Aktivitetsdatabasen](#)

Forslag til aktiviteter - kan findes på <https://dds.dk/aktiviteter>:

[Gæt og grimasser](#)

[Korrekt påklædning](#)

[Brandslukning – håndsprøjte](#)

[Førstehjælpstasken – kimsleg](#)

[Rollespil, realistiske øvelser](#)

Gode Links

Bog: "Førstehjælp" - Udgivet af Røde Kors 2019.

<https://www.rodekors.dk/webshop/foerstehjaelp/fh-bog-6-udgave-1-oplag-2019>

Magasin DDS: Ny Leder.

<https://dds.dk/artikel/magasin-for-nye-spejderledere>

Hjemmeside: Rådet for større badesikkerhed.

<http://www.badesikkerhed.dk/>

Hjemmeside: Danmarks officielle 112 app.

<https://www.112app.dk/>

Hjemmeside: Trygfonden.

<https://hjerterstarter.dk/>