



## Førstehjælp 3

Juniorspejdere begynder at være mere selvstændige og tager fx alene på løb. Samtidig tager de kraftigere værktøjer i brug, der kan resultere i alvorligere skader. Derfor er det vigtigt, at de lærer nogle færdigheder, som de er i stand til at bruge selvstændigt, indtil der kommer hjælp.

### Gren:

Junior (10-12 år)

### Spejderne skal:

- Kende og kunne anvende førstehjælpens fire hovedpunkter.
- Kunne udføre førstehjælp ved kraftige blødninger.
- Kunne håndtere mindre skader selvstændigt.

*I afsnittet "At arbejde med førstehjælp" er hvert af de 3 krav udførligt beskrevet.*

### Varighed:

Arbejdet med førstehjælpen kan med fordel integreres i de almindelige aktiviteter. De fleste delaktiviteter kan gennemføres på 15-30 minutter (se afsnittet 'Arbejdet med førstehjælp').

Har I mere lyst til at lave et samlet førstehjælpsforløb, kan I måske blive inspireret af det foreslåede forløb på 3 mødegange.

### Feedback/videreudvikling af mærket:

Har du en velegnet aktivitet eller en idé til, hvordan mærket kunne tilpasses/videreudvikles? Så skriv til [program@dds.dk](mailto:program@dds.dk)

### Forslag til forløb:

Aktivitet	Møde 1	Møde 2	Møde 3	Møde 4
Aktivitet	De 4 hovedpunkter Hav god tid til at lade spejderne fortælle	Små-skader (rifter, sår, vabler, brandsår)  Kunstig vabel	Blødninger og forbindelse (kompres)	Korrekt påklædning (kulde/varmepåvirkning)  Indpakning i tæpper – Mumie
Leg	Nødflytningsstafet	Vask og rens svinet	Memory – Førstehjælp	Gæt og grimasser
Aktivitet	Stabilt sideleje Simulere alarmering	Knoglebrud med saltstænger  Forbindinger	Tip 13 rigtige – Førstehjælp	Førstehjælp – øvelser

**Aktivitetsforslag - kan findes på <https://dds.dk/aktiviteter>**

- [Gæt og grimasser](#)
- [Korrekt påklædning](#)
- [Førstehjælp memory](#)
- [Brandslukning – håndsprøjte](#)
- [Førstehjælpstasken – kimsleg](#)
- [Øve forbindinger, inkl. Kompresforbinding](#)
- Banke hinanden i ryggen. Pas på de ikke bliver for voldsomme.
- [Øvelser i praksis. En faldet ned af træ, etc.](#)
- Rollespil
- [Førstehjælpsspillet](#)
- [Flytningsstafet](#)
- [Billeder Heimlich](#)
- [Kompresforbinding](#)
- [Øjenforbinding – piratleg?](#)

## **Baggrundsinfo, tips og ideer:**

### **Arbejdet med førstehjælp**

Spejderlederne bør minimum have en viden om førstehjælpen svarende til mærkekravene. En opdateret viden svarende til et standard 12-timers førstehjælpskursus vil være en fordel.

Det er vigtigt, at førstehjælp bliver en naturlig del af hverdagen. Der vil altid være nogen, der enten har en skade eller kommer til skade. I kan udnytte dette til repetition, og inddrag gerne de andre spejdere i løsningsforslagene. I junior-alderen begynder puberteten, og det betyder, at spejderne bliver mere optaget af og nærtagende på andres tilbagemeldinger. Snak om, at der skal være plads til alles forslag. Tag fat i Spejderloven. Beregn god tid til at snakke om emnerne.

Det anbefales at bruge ca. 2-3 mødegange til førstehjælpen på juniorspejder-niveau. Husk, at førstehjælpsmøderne ikke behøver at komme lige efter hinanden. Derudover bør man systematisk arbejde med førstehjælps-emner, som fx stabilt sideleje og alarmering til 1-1-2 i løbet af året. Snak med spejderne om, at disse ting er vigtige at kunne, da det kan redde liv, og at det også er derfor, at man skal opfylde mærkekravene, før man kan få mærket.

### **Kunne arbejde med mærkekravene fra yngre grene på et højere niveau**

Juniorspejderne er generelt mere selvstændige og kan guides til mange ting, uden at en voksen deltager aktivt. Man kan i tiltagende grad forvente, at de kan anvende den viden om førstehjælp, de allerede har. Lederne er selvfølgelig stadig tæt på, og klar til at støtte og vejlede, men udgangspunktet er spejdernes egne ideer og løsningsforslag.

Juniorspejdere skal også lære, at hvis nogle slår hoved og nakke, så skal de kalde på en voksen. De skal også sørge for, at den tilskadekomne ikke flytter hovedet, for det kan give flere skader på knogler og nerver.

Øv på hinanden, hvordan man skal tage fat med begge hænder lige under ørerne, og holde godt fast i hoved og nakke. Lær dem at holde fast, indtil ambulancen kommer frem og overtager. Husk at tale om, at bevidstløse altid skal i stabilt sideleje, også selv om de har slået nakken, for "liv kommer før førlighed".

Repetere også, at når man er aktiv ude i naturen på en dejlig varm sommerdag, så skal man huske at få nok at drikke. Et hedeslag vil typisk give symptomer som hovedpine, kvalme og svimmelhed. Huden vil oftest være rød og svedende. Lær spejderne, at skygge, mindre tøj på, rigeligt at drikke og afkøling med vand på hænder og fødder er god førstehjælp i en sådan situation.

Et andet sted, hvor I kan øge niveauet med juniorspejderne, er når I snakker om forstuvninger. Her kan I nu lære dem om forbindinger og lidt om opbygningen af et led. Det øger forståelsen for, hvad det er, der sker.

Husk også at repetere de ting, de evt. har lært tidligere – også selvom I ikke direkte skal tage fat i tingene i forhold til mærkekravene.

## KENDE OG KUNNE ANVENDE FØRSTEHJÆLPENS FIRE HOVEDPUNKTER

Juniorspejderne er nu store nok til at kunne forstå førstehjælpens fire hovedpunkter, og årsagen til, at det er vigtigt at gøre tingene i den rigtige rækkefølge. Få en snak om det første punkt – '**Skab sikkerhed**'. Hvad betyder det at standse en ulykke? Gå ud og find en advarselstrekant, og snak også om, at man kan sikre sig selv rigtig godt ved hjælp af en refleksest. Husk at medtage læringen fra de andre grene.

Lær også spejderne, at det i sjældne tilfælde kan være nødvendigt at nødflytte en tilskadekomne, hvis der f.eks. er fare for brand. Øv nødflytninger, som en del af et løb eller en stafet.

Det andet punkt – '**Vurder personen**' – er meget vigtigt at snakke om jævnligt, for det redder liv at vende en bevidstløs person om i stabilt sideleje.

Snak om, at hvis man kalder, og rusker en tilskadekomne, og han ikke reagerer, så er det alvorligt. De skal altid have fat på en voksen hurtigst muligt, eller ringe 1-1-2. Få en snak om, i hvilke situationer det kan ske.

Udvid læringen med, at de kan tjekke, om der er blå læber, som et tegn på at den tilskadekomne ikke trækker vejret godt nok og får tilstrækkelig ilt. Kan de se, om brystkassen hæver og sænker sig? Kan de høre, om vejtrækningen fx er snorkende? Sideleje kan bedre vejtrækningen, og er en af de handlinger indenfor førstehjælpen, som redder mange liv.

## KUNNE UDFØRE FØRSTEHJÆLP VED KRAFTIGE BLØDNINGER

### Kunne udføre førstehjælp ved kraftige blødninger

Alle har prøvet at slå sig og få et sår, der bløder. Lær spejderne, at mindre rifter og sår under 1-2 cm ikke er farlige, og at blødninger fra sår, der er placeret under knæ og albue altid kan stoppes. Få også en snak om, at sår og blod i ansigtet tit ser mere dramatisk ud, end det er. Lær spejderne at vurdere, hvor hurtigt blodet løber, og hvor stor mængde der kommer. Mængde kan være svært at vurdere. Tag fx 1 dl rødt saftvand, og hæld det ud på bordet. Er det meget?

Hvis blodet sprøjter ud, løber meget hurtigt eller ikke kan standes, er det alvorligt, og kræver behandling af en læge.

**Førstehjælp:** Lær dem, at de skal presse en finger i såret, og hæve det blødende sted. Hjælp den tilskadekomne ned at ligge, og husk altid den psykiske førstehjælp. Øv jer i kompresforbindingen, og tal om hvorfor og hvornår den er vigtig.

## **KUNNE HÅNTERE MINDRE SKADER SELVSTÆNDIGT**

Førstehjælpen til de fleste mindre skader er beskrevet under mærkebeskrivelserne for mikroer og minier. Juniorspejderne skal kunne håndtere en del af disse skader selvstændigt.

Juniorspejderne skal kunne håndtere førstehjælpen ved mindre snitsår, splinter og hudafskrabninger, med vask af såret og eventuel forbinding.

Spejderne skal kunne håndtere mindre førstegradsforbrændinger ved at køle med vand.

I tilfælde af næseblod skal spejderne kunne stoppe næseblodet ved at klemme om næsen, eller ved at spise noget koldt.

Juniorspejdere skal også selv kunne behandle en vabel på en hånd eller under foden. Få en snak med dem om, hvorfor man får en vabel. Fx giver meget hård hud større og dybere vabler. En vabel gør mindre ondt og heler hurtigere, hvis man prikker hul i den. Lær dem, at de skal rense vablen med vand og sæbe eller sprit, før de stikker. Gør meget ud at lære dem, at den løse hud er "død", og at det derfor ikke gør ondt at stikke hul. Lad den løse hud blive siddende, da man ellers har et åbent sår, og det gør mere ondt. Husk at det er vigtigt, at de ved, at de skal stikke i bunden af vablen, og hele vejen i gennem, da de ellers risikerer, at huller lukker til, og vablen bliver der. Øv jer i at sætte vabelplaster på, når al "væsken" er presset ud af vablen.

### **Hvis du vil vide mere:**

#### **Have viden om, at ulykker med noget, der strammer om halsen, kræver hurtig vurdering fra en voksen**

Juniorspejderne skal lære en masse om at passe på sig selv og hinanden. Hav fokus på, at spejdertørklæder, halstørklæder, reb osv. kan være farlige, hvis man hænger fast, og de kommer til at stramme rundt om halsen. Lege, der inkluderer noget rundt om halsen, er derfor absolut "no-go". Få en snak om, at man skal tage sit spejdertørklæde af, hvis man fx skal klatre i træer. Husk hinanden på det!

**Førstehjælp:** Hvis noget strammer om halsen, fjern det hurtigst muligt, og få fat i en voksen til at vurdere den tilskadekomne.

#### **Have en overordnet viden om, at kemikalier, planter, rusmidler og medicin, som ikke er beregnet til at indtage, kan være farlige, samt kende nogle mulige symptomer på forgiftninger**

Forgiftninger kan opstå af mange forskellige ting, lige fra oplagt farlige ting som kemikalier til hverdagsting som medicin, tobak, alkohol, planter og bær. Det er ofte mængden, der har betydning for, hvor alvorlige forgiftninger er. Få en snak om, hvad der er giftigt, og hvordan man kan vide det.

Symptomer på forgiftninger kan være mange: Kvalme, opkast, utilpashed, svie i mund og hals, mavesmerter, vejrtrækningsbesvær, pupilforandringer og hyperaktivitet er nogle. Personen kan også reagere mærkeligt eller anderledes end forventet, blive tiltagende sløv, og i værste tilfælde bevidstløs. Fortæl til en voksen, hvis du selv eller nogle andre har spist noget og får symptomer.

Lær dem, at det er vigtigt at fortælle sandheden – også selv om man har lovet noget andet. Vær opmærksom på, at symptomerne måske først viser sig flere timer efter.

**Førstehjælp:** Lær dem at være opmærksomme på både sig selv og deres kammerater. Hvis nogle får det dårligt, så få fat i spejderlederen. Lederen kan fx ringe til "Giftlinjen" på tlf. 82121212. De kan guide jer til, om man fx skal få personen til at kaste op, om personen skal drikke mælk eller tilses af en læge, og hvor hurtigt det skal gå.

Hvis det er muligt, så find og medbring emballagen, på det produkt, der er årsag til forgiftningen. Man kan også tage et billede med sin mobiltelefon, hvis det drejer sig om bær eller planter. Snak igen om, at bevidstløshed er farligt, og kræver stabilt sideleje, og kontakt til 1-1-2.

### **Reagere ved at få hjælp fra en voksen, hvis der opstår skader som gør ondt, når man er i normal aktivitet, samt kende symptomerne på de mest almindelige skader**

Aktive spejdere kan også lave skader på muskler, sener og led. Dette sker oftest ved overbelastning eller ved en "forkert" bevægelse. Seneskadener kan også opstå, hvis et sår er så dybt, at senen bliver påvirket. Snak med spejderne om, at de skal reagere på symptomer som smerter og funktionstab, hvilket vil sige at man fx ikke kan gå normalt. Lær spejderne, at de skal få hjælp fra en voksen, hvis de ikke kan deltage i aktiviteterne uden, at der er noget, der gør ondt. Lær dem også at sige til, hvis der er noget, der ser anderledes ud, end det plejer. Det kan fx være hævelse, misfarvning eller skævheder.

**Førstehjælp:** Skader på muskler, sener og led, skal som udgangspunkt behandles ligesom forstuvninger efter RICE-princippet (se under Minispejder førstehjælp).

### **Have viden om, at skader på øjne altid skal vurderes af en voksen**

Få en snak med spejderne om, at ens øjne er et følsomt område. Selv små fremmedlegemer som støv og sand, kan gøre temmelig ondt, få øjet til at løbe i vand og påvirke synet. Lær spejderne, at hvis de får noget i øjet, eller får et slag mod øjet, så skal de altid finde en voksen og fortælle, hvad der er sket.

**Førstehjælp:** Mindre fremmedlegemer kan man godt lære sine juniorspejdere selv at forsøge at fjerne. Lær dem, at fordi øjet er særlig følsomt, er det en rigtig god ide at vaske fingrene med vand og sæbe, inden man starter. Vis dem, at man tager fat i hårene på øjenlåget, træk udad og ned over de nederste øjenvipper. Derefter slipper man, sådan at øjenlåget laver en fejende bevægelse op over øjet.

Øjenskadener opstået ved slag eller større fremmedlegemer i øjet skal vurderes af en læge. Øv jer i at lave en øjenforbinding "a la pirat", så øjet bliver skånet, indtil I kommer hen til lægen.

### **Have viden om, at mavesmerter altid er et symptom, der skal vurderes af en voksen**

Alle kan få ondt i maven, og årsagerne kan spænde vidt fra for meget slik, en banal maveinfektion over menstruationssmerter og blindtarmsbetændelse til alvorligere sygdom. Lær spejderne, at de skal kalde på en voksen, hvis de selv eller en kammerat får ondt i maven. Ud over smerterne kan symptomerne være kvalme, opkast eller diare, oppustethed og feber. Tænk også over, at hjemve eller utryghed kan give ondt i maven, og kræve en helt anden form for "førstehjælp".

**Førstehjælp:** Lad den syge ligge ned, og gerne i sideleje med benene trukket lidt op mod kroppen. Denne stilling kan afhjælpe smerterne lidt. Lær spejderne, at personer med stærke

smerter i maven ikke skal have noget at spise eller drikke, før de er vurderet af en læge. Snak med dem om, hvad de selv kan gøre i ventetiden – at ringe til forældre og psykisk førstehjælp er gode forslag.

### **Evaluering:**

Husk at find en god evaluering og refleksion. Der er masser at vælge i Aktivitetsdatabasen.

### **GODE LINKS:**

Magasin DDS: [Ny leder, del 2: Forskellige aldre - Forskelligt spejderarbejde, april 2017](#) Bispebjerg

Hospital: [Giftlinien](#)

Hjertestarter.dk: [Trygfonden - hjertestarter.dk](#)