

Førstehjælpens grundprincipper

Ca. 6.000 danskere får hvert år hjertestop uden for hospitalerne. Kun meget få overlever, hvis der ikke er nogen tilstede, der kan give livreddende førstehjælp indtil ambulancen når frem. Men ved hurtig og effektiv førstehjælp kan chancerne for at overleve stige til op mod 60 procent.

Risikoen for at blive vidne til et hjertestop på arbejdet, i fritiden eller i hjemmet er lille, men kan ske for alle. Når vidnerne udviser rettidig omhu kan de redde liv.

Råb efter hjælp

Hvis man er vidne til en ulykke eller observerer en person med akut svær sygdom, skal man først og fremmest råbe eller ringe efter hjælp. Ofte vil man føle sig fristet til at kaste sig ud i en redningsmission, men har man ikke inden sikret sig, at der kommer hjælp, kan man let blive fanget i en situation, hvor tiden går og den effektive, livreddende behandling, brandslukning eller lignende, ikke når frem i tide.

Ring 1-1-2 og oplys om, **hvad** der er sket, **hvor** der er sket, **hvor mange** der er kommet til skade, **hvor** du ringer fra og oplys om eventuelt specielle forhold. Ofte vil alarmcentralen kunne hjælpe med råd i den konkrete situation.

Egen sikkerhed

Efter der er tilkaldt hjælp, kan man nærme sig med forsigtighed. Det er helt afgørende at hjælperen/vidnet ikke selv bliver et nyt offer. Vær især opmærksom ved trafikulykker, ildebrande, drukneulykker eller brøndulykker.

Stand ulykken

Inden man begynder den egentlige førstehjælp, skal ulykken standses. Det vil sige trafikken skal standses, motoren stoppes, elektriciteten afbrydes, gas tilførslen afbrydes, den druknede slæbes ud af vandet osv. Kan man ikke umiddelbart standse ulykken, må man få den tilskadekomne væk fra faren, det vil sige, at det kan blive nødvendigt at flytte vedkomne.

Undersøg den tilskadekomne

Når man er ved den tilskadekomne vil man hurtigt ved råb og berøring kunne afgøre om personen er ved bevidsthed eller bevidstløs.

Det grundlæggende princip man anvender i al førstehjælp til syge/tilskadekomne er:

- **A** – Airway (frie luftveje)
- **B** – Breathing (vejrtrækning)
- **C** – Circulation (kredsløbet og hjertet)

Uden ilt dør hjernecellerne i løbet af få minutter. Ved al førstehjælp sikrer man sig altså, at det er muligt at få ilt ned i luftvejene, at der er luftskifte i lungerne og at der er blodcirkulation til at bringe ilten rundt i kroppen.

Det er vigtigt, at man undersøger og behandler i den nævnte rækkefølge, da frie luftveje er en forudsætning for vejrtrækning som igen er en forudsætning for blodcirkulation.

Ikke sjældent vil simple manøvrer til at skabe frie luftveje, medføre at patienten selv begynder at trække vejret. Det kunne for eksempel være ved fremmedlegemer, hvor disse fjernes eller ved bevidstløshed hvor hovedet bøjes let bagover og hagen skubbes frem.

Ved mistanke om slag mod hovedet eller ryggen skal man dog nøjes med at løfte hagen frem for at undgå at komme til at beskadige rygmarven ved brud på halshvirvlerne.

S.A.F.E.

Nedenstående kan man sammenfatte i et engelsk "huskeord" SAFE

Shout for help (Råb på hjælp - ring 1-1-2)

- **A**pproach with care (Nærm dig forsigtigt)
- **F**ree patient from danger (Bring patienten i sikkerhed)
- **E**valuate ABC (Evaluer ABC)

Almindelig førstehjælp

Efter ABC er sikret, kan man gå videre med almindelig førstehjælp. Det er nødvendigt til stadighed at observere den tilskadekomne tæt, da tilstanden hurtigt kan ændre sig. Bliver man nødt til at forlade en tilskadekomnen lejres vedkommende i aflåst sideleje/stabilt sideleje. Man forlader en tilskadekomnen i højst 2 min. – så er man tilbage for at kontrollere personens tilstand igen.

Ved flere tilskadekomne bliver man nødt til at prioritere sin indsats. Det er sjældent dem, der råber højt, der har mest akut brug for hjælp. Anvender man ABC-princippet kan man på afstand erkende, at én der råber og skriger ikke lige nu har truede luftveje eller vejtrækning. En livløs stille person kan derimod have akut brug for hjælp, til at få skabt frie luftveje. ABC-principperne kan altså med fordel anvendes ved alle akut syge eller tilskadekomne og er hurtigt udført, hvis der ikke er noget galt.

Udover livreddende førstehjælp og almindelig førstehjælp kan man tænke på psykisk førstehjælp. Her er det ofte nok at lægge en beroligende hånd på den tilskadekomne og tale i et roligt toneleje. For de fleste er det tilstrækkeligt at fornemme, at der er en kompetent hjælper, der signalerer at vedkommende tør tage et ansvar og hjælpe den syge.

Fremgangsmåde ved førstehjælp

- SAFE
- "Hvad er der sket?" "Er du kommet til skade?"
- Frie luftveje Fjern fremmedlegemer Løft hagen fremad Bøj hovedet let bagover
- Undersøg vejtrækningen Se, lyt og føl
- Kunstigt åndedræt
- Start Hjerte-Lunge Redning i forholdet 30:2

I øvrigt så skal du hjælpe:

§ 253 (Straffeloven)

Med bøde eller fængsel indtil 2 år straffes den, som, uagtet det var ham muligt uden særlig fare eller opofrelse for sig selv eller andre, undlader

1) efter evne at hjælpe nogen, der er i øjensynlig livsfare, eller

2) at træffe de foranstaltninger, som af omstændighederne kræves til redning af nogen tilsyneladende livløs, eller som er påbudt til omsorg for personer, der er ramt af skibbrud eller anden tilsvarende ulykke.