

- + DE FIRE HOVEDPUNKTER
- + PSYKISK FØRSTEHJÆLP
- + STABILT SIDELEJE
- + HJERTE-LUNGE-REDNING

CASE//  
NÅR LYNET RAMMER  
DRAMA I BUSSEN  
EN FOR STOR MUNDFULD  
ET PERFEKT SAMARBEJDE

# KAN DU HJÆLPE?

FØRSTEHJÆLP FOR 7.-10. KLASSE

STANDS  
BLØDNING



**Kan du hjælpe?**

Undervisningsmaterialet består af denne elevbog, en lærervejledning og et undervisningsite. Materialet er velegnet til 7.-10. klasse. Klassesæt kan rekvireres hos Dansk Røde Kors. Pris pr elevhæfte 12 kr. + porto. Lærervejledningen kan downloades på [www.drk.dk/skole](http://www.drk.dk/skole).

**Redaktion**// Lotte Strøm, Jane Petersen, Thomas Nicholson og Tina Juul Rasmussen

**Tekst**// Torben Blankholm

**Lægefaglige rådgivere**// Bo Løfgren og Torsten Lauritsen

**Sundhedsfaglig konsulent**// Jette Svenningsen

**Pædagogisk konsulent**// Torben Blankholm

**Foto**// Peter Sørensen

**Illustrationer**// Anders Morgenthaler

**Layout**// DR Design

**Tryk**// Handy-Print A/S

**Udgivet af//**

Dansk Røde Kors med støtte fra Undervisningsministeriets tips- og lottomidler, Knud Højgaards Fond, Mads Clausens Fond, Augustinus Fonden og Dansk Sygeplejeråd.

Dansk Røde Kors vil gerne takke alle de personer, der har hjulpet til i forbindelse med udarbejdelse af hæftet. En særlig tak til Jasmin, Jens, Usama, Stella, Jens, Rikke, Oskar og Anne Katrine.

Casene i bogen er baseret på virkelige hændelser, anmeldt til politiet, men er anonymiseret og ændret af hensyn til de involverede i ulykkerne.

© Dansk Røde Kors, august, 2009  
2. udgave, 1. oplag: 10.000

ISBN: 978-87-92283-19-1

Dansk Røde Kors  
Blegdamsvej 27  
2100 København Ø  
Telefon: 35 25 92 00  
[skoletjenesten@drk.dk](mailto:skoletjenesten@drk.dk)  
[www.drk.dk/skole](http://www.drk.dk/skole)

Kopiering fra denne bog er kun tilladt ifølge aftale med Copydan.



# KAN DU HJÆLPE?

FØRSTEHJÆLP FOR 7.-10. KLASSE

# “RAMT AF LYNET”



Navn: **KENNETH**  
Sted: **ATLETIK STADION**  
Ulykke: **LYNETSLAG**  
Førstehjælp: **HJERTE · LUNGE · REDNING**

Formiddagssolen banker ned fra en skyfri, blå himmel. Perfekt vejr til et udendørsstævne, og de 60 atleter, trænere og dommere har det fedt. Efter frokost samler mørke skyer sig over stadion, det buldrer svagt langt væk, og inden længe høvler regnen ned. Men alle spurter, hopper og springer stadig rundt i uvejret.

Pludselig fyrer himlen en kæmpe blitz af! Da lynet er væk, er mange kommet til skade. De fleste løber skrigende væk, fordi de er bange for at blive ramt af flere lyn. Men to bliver liggende på jorden uden at røre sig.

Kenneth får øje på de to fyre, som ligger tæt ved hinanden. Og man behøver ikke være læge for at se, at der er noget helt galt. Kenneth råber til sin træner, at han skal ringe efter en ambulance, og styrter så hen for at hjælpe de to.

### *Stiv som et bræt*

Ham, Kenneth først kommer hen til, er stiv som et bræt. Eneste tegn på liv er rallelydene fra hans mund. Da Kenneth tager fat i ham og siger: "Hallo ..." bliver den stive krop helt slap og livløs.

Kenneth ved heldigvis godt, hvad han skal gøre. Og med hjerte-lunge-redning – 30 tryk på brystkassen og to pust i munden – får han liv i fyren. Kenneth lægger ham i stabilt sideleje – en særlig stilling, man bruger til folk, som er bevidstløse.

### *Boblende sår og brandvarm hud*

Kenneth går hen til den anden fyr – og det ser ikke godt ud. Han er blevet ramt af lynet og har brandsår flere steder på kroppen. Hud er brandvarm.

Igen begynder Kenneth på hjerte-lunge-redning. Han er helt i sin egen verden. Først da han hører sirenen fra en ambulance, går det op for ham, hvad der er sket. Han kigger på uden at sige noget, mens ambulancefolkene tager over og fortsætter med at give førstehjælp, og efter et stykke tid kører ambulancen væk med de to.

Ham, som blev ramt direkte af lynet, dør senere af forbrændingerne. Den anden overlever.

# ÅRS- STATISTIK BØRN //

Kilde: Statens Institut for Folkesundhed

	Skadestuebesøg	Indlæggelser	Dødsfald
<b>Hjemme/fritidsulykker</b>	160.000	5.000	23
Heraf:			
Boligområde	67.000	2.400	13
Daginstitution	23.000	740	0,3
Skole	24.000	500	0,2
Idrætsområder	32.000	940	0,6
Naturen	4.100	170	3
<b>Trafikulykker</b>	10.700	800	28

## Hvert år ...

Det er hamrende farligt at være hjemme! 160.000 gange hvert år kommer børn på skadestuen, fordi de har været udsat for en ulykke – for 67.000 af dem sker ulykken derhjemme.

Der sker også mange ulykker i vuggestuer, børnehaver, skoler og til idræt. Til gengæld er trafikulykker farligere – flere dør af dem end af ulykker derhjemme/i fritiden.

## Kære elev

Rubjerg Knude:

Du er på lejrskole med din klasse. Den ene dag deler klassen sig i to hold. Sammen med en lærer og dit hold går du ud til Rubjerg Knude for at se det tilsandede fyr. Vejret er fint, og humøret er højt. I går hjem langs stranden. Nogle fra din klasse begynder at hoppe ned ad skrænten. En pige får overbalance, triller et stykke og ligger så helt stille. Da de første elever når hen til hende, råber de, at hun er bevidstløs ...!

Hvad skal I gøre? Hvem ved noget om førstehjælp? Skal I flytte hende op på fast grund? Skal I lægge hende i stabilt sideleje? Skal I ringe 1-1-2? Hvis ja, hvad gør I, når der ikke er dækning på mobiltelefonen?

Når du og dine kammerater har været gennem "Kan du hjælpe? Førstehjælp for 7.-10. klasse", vil I kunne svare på spørgsmålene og yde den rigtige førstehjælp i en tilsvarende situation.

På næste side kan du se en oversigt over alle førstehjælpsemnerne, der er med i hæftet.

God arbejdslyst!

Dansk Røde Kors, 2009





# INDHOLD //

Side 4-5	Ramt af lynet
Side 6	Årsstatistik, børn
Side 7	Kære elev
Side 9	Indhold
Side 10-11	ABC. Men jeg kan jo ikke huske, hvad jeg skal gøre ...?!
Side 12-13	Blødninger: Når der er blod over det hele ...
Side 14-15	Livsfarligt at miste meget blod
Side 16-19	Brækkede arme og ben
Side 20-21	Førstehjælpens fire hovedpunkter
Side 22	Hun lå på gulvet og så helt forkert ud
Side 23	Epilepsi
Side 24-25	Forbrænding
Side 26-27	Forgiftning
Side 28-29	Forstuvning
Side 30-31	Hjerte-lunge-redning
Side 32-33	Drama i bussen
Side 34-35	Nakkeskader
Side 36-37	Noget galt i halsen
Side 38-39	En for stor mundfuld
Side 40-41	Psykisk førstehjælp
Side 42-43	Slag mod hovedet
Side 44-45	Stabilt sideleje
Side 46-47	Et perfekt samarbejde

# ABC

**MEN JEG KAN JO IKKE HUSKE,  
HVAD JEG SKAL GØRE ...?!**

## Jo, du kan!

Hvis du kan huske bogstaverne A-B-C, kan du ret sikkert også huske, hvad du skal gøre og i hvilken rækkefølge, når du skal vurdere den tilskadekomne.

ABC kommer fra de engelske ord:

Airway, Breathing, Circulation – altså fri luftvej, vejtrækning og cirkulation (det, vi andre kalder blodomløb).

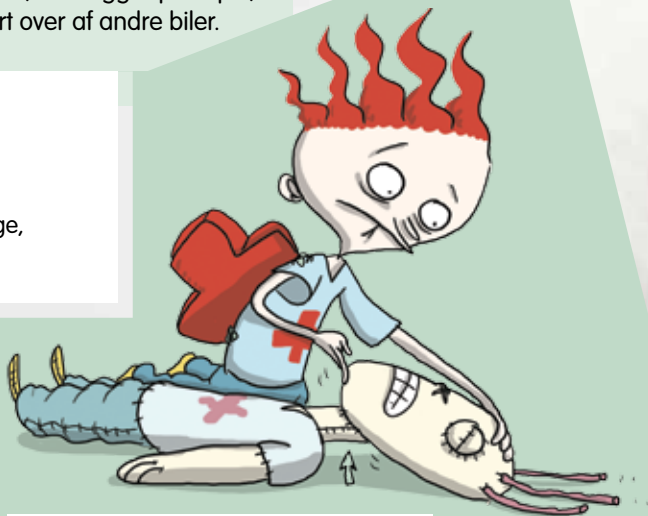
Men: Der er ikke nogen pointe i at begynde på førstehjælp, hvis du selv eller den, der er kommet til skade, stadig er i livsfare. Så du skal først tænke A-B-C, efter du har skabt sikkerhed.

Altså: Sluk fx for strømmen eller gassen, fjern den ting, der har ramt personen, eller sørg for, at han, som ligger på vejen, ikke kan blive kørt over af andre biler.

## 01.

### Fri luftvej

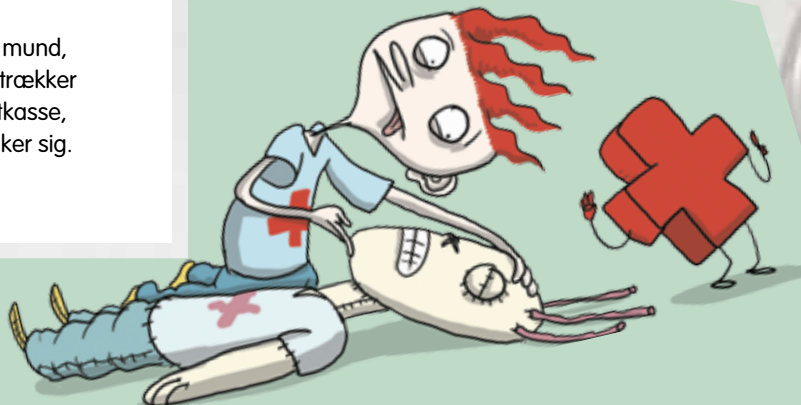
Bøj hovedet tilbage, og løft hagen op.



## 02.

### Vejtrækning

Læg øret tæt ved hans mund, føl og lyt efter, om han trækker vejret. Se på hans brystkasse, om den hæver og sænker sig.



## Hvad gør du?

Hvis han har slået nakken eller ryggen, skal du være meget forsigtig. Læs hvorfor i boksen her på siden.

## A for airway – eller fri luftvej

Læg ham forsigtigt ned. Bøj hans hoved tilbage. Løft hans hage op, så tungen ikke falder ned i halsen, så han ikke kan trække vejret.

## B for breathing – eller vejtrækning

Det er nu, du finder ud af, om han har spist hvidløg i går. Du skal nemlig tjekke, om han overhovedet trækker vejret. Det kan du gøre ved at lægge dit øre tæt til hans næse eller mund. Så kan du høre eller mærke på din kind, om han trækker vejret. Du kan også se efter, om hans brystkasse bevæger sig op og ned.

Nu er der to muligheder:

1. Hvis han trækker vejret, skal du lægge ham i stabilt sideleje og ringe 1-1-2.

Læs mere på side 44-45.

2. Hvis han ikke trækker vejret, skal du først ringe 1-1-2 og bagefter gå i gang med hjerte-lunge-redning.

Læs mere om den sag på side 30-31.

## C for circulation – eller blodomløb

Hvis han bløder, skal du prøve at stoppe blodet ved at stikke en finger i såret eller trykke din hånd mod det sted, det bløder fra. Hvis han allerede har blødt en masse, skal han ligge ned med benene oppe – fx på en stol, eller hvad der lige er i nærheden.

## Er den gal med nakken?

Før du går i gang med førstehjælpen, skal du være helt sikker på, at den ikke er gal med nakken.

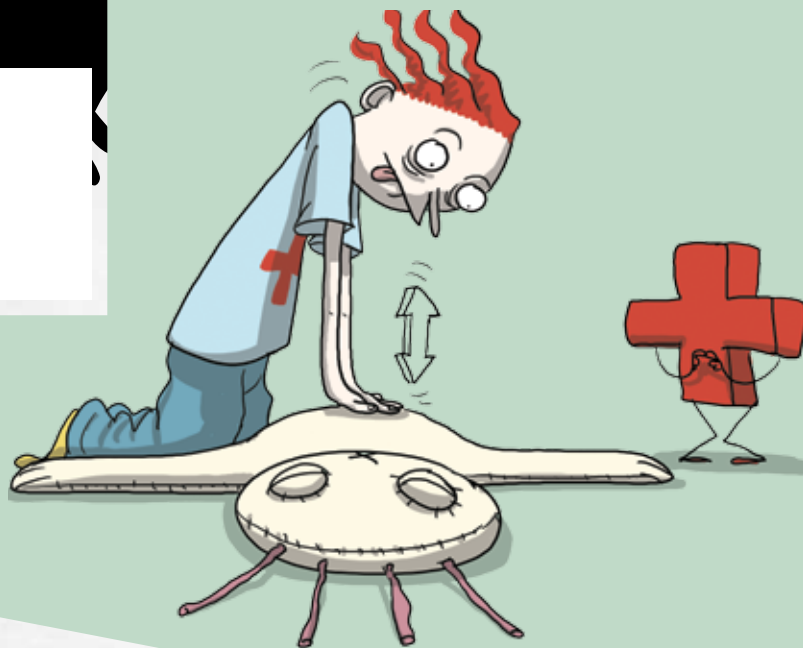
Alltså: Spørg, om han har ondt i nakken. Hvis han er bevidstløs, må du selv prøve at regne den ud. Det er ikke så svært: Hvis han er faldet ned fra noget højt eller har været med i et trafikuheld, er den som regel gal med nakken. Så må du lade ham ligge eller sidde, hvor han nu er. Læs mere på side 34-35.

## 03.

### Cirkulation

Giv hjerte-lunge-redning.

Stands blødninger, hvis der er nogen.



## Tjek lige her

Du skal altid først tjekke, om det er sikkert at opholde sig på ulykkesstedet. Sluk for strømmen eller gas-sen – og hvis personen fx har fået en reol ned over sig, så rejs den op. Alltså: Sørg for, at der ikke sker mere! Så skal du tjekke, om han er ved bevidsthed: "Hallo ...". Tal højt til ham, og rusk forsigtigt i ham. Hvis han ikke reagerer, er han bevidstløs. Så skal du råbe på hjælp.

## Og hvad med vejtrækningen?

Det tager kun ti sekunder at finde ud af, om en person trækker vejret. En voksen trækker nemlig vejret 10-12 gange i minuttet og holder fem sekunders pause mellem hver gang. Så du kan lynhurtigt tjekke, hvor skidt det egentlig står til.

## Råb om hjælp

Hvis personen er bevidstløs, er det særligt svært for dig at klare det hele selv. Så: Råb om hjælp, og råb højt! Forhåbentlig er der nogen i nærheden til at hjælpe dig – og nok til, at I kan fordele opgaverne imellem jer:

- + En yder førstehjælp.
- + En ringer 1-1-2.
- + En holder hovedet koldt og hjælper med at finde ud af, hvad I skal gøre.
- + En hjælper til og guider ambulancen hen til stedet, hvis det er svært at finde.

## Træk dog vejret, mand!

Tungen er en muskel. Når du er bevidstløs, bliver musklen helt slap, og den bagerste del af tungen kan falde tilbage i halsen, så du ikke kan få vejret. Det er heldigvis ret nemt at gøre noget ved: Bøj hovedet tilbage, og løft hagen på den bevidstløse.

NÅR DER ER

# BLØD



OVER DET HELE ...

## Er det ren splatter?

Din mor har sikkert spurgt dig: "Bløder det?" da du var lille og havde slået dig. Når nogen er kommet til skade, og det bløder, er det din opgave som førstehjælper at finde ud af, hvor alvorlig blødningen er: Er det ren splatterfilm – blod over det hele? Eller bløder det kun lidt? Du er ikke i tvivl, hvis der er gået hul på en pulsåre: Så sprøjter blodet ud. Hvis det er en vene, løber blodet stille ud.

## Stop blodet!

Du skal altid stoppe blodet – uanset om det løber stille eller sprøjter ud. Hvis du har gjort det, skal du råbe på hjælp. Hvis personen har blødt rigtig meget, skal du få en anden til at ringe 1-1-2 med det samme.

## Vask, og sæt plaster på

Små rifter og hudafskrabninger har du sikkert selv haft en million af som barn. De skal renses og ha' et plaster på. Blod skal ikke løbe ud af kroppen. Hvis blodet ikke sprøjter ud eller kommer ud i stød, er det en veneblødning. Hvis det er et sår på benet, armen eller hånden, gælder det om at løfte såret højere end hjertet. Det smarte er, at så kan hjertet ikke lige så nemt pumpe blod opad til såret – og blodet i venerne vil af sig selv løbe tilbage til hjertet i stedet for at løbe ud af kroppen. Praktisk, ik'?

## Hvad gør du?

- + Få personen til at lægge sig ned.
- + Læg en fast forbindelse. Den må bare ikke være for stram. Brug ikke dit beskidte tørklæde eller smarte slips. Tag en helt ny forbindelse fra førstehjælpskassen.
- + Tag med personen på skadestuen eller få ham til at gå til lægen.
- + Den, som er kommet til skade, kan som regel godt selv trykke sin hånd ned på det sted, der bløder. Imens kan du hente hjælp.



## 01.

Søren blev tacklet for vildt under fodboldkampen og faldt. Hans hånd ramte et glasskår på jorden. Det bløder pænt. Thomas kommer hen for at hjælpe og holder Sørens hånd højere oppe end hans hjerte. Det stopper blodet.



## 02.

Thomas lægger en stram forbindelse på Sørens hånd.



## Når blodet sprøjter ud

Når blodet sprøjter eller kommer ud i stød, skal du ikke sidde og pille næse, men få fingeren ud i en fart! Især hvis det er et sår i halsen, overarmen eller låret.

Du skal simpelthen presse en eller flere fingre direkte ned i såret og holde godt fast. Ja, det kan godt være, du synes det lyder ulækkert, men det virker! Råb om hjælp, og få en anden til at ringe 1-1-2.

Stands blødningen sådan:

- + Få personen til at lægge sig ned og løfte såret højere op end hjertet, så blodet ikke løber ud.
- + Læg en stram forbindelse – brug fx en sten eller noget andet hårdt til at klemme mod pulsåren. Så stopper blødningen nemmere.
- + Hvis det bløder igennem den første forbindelse, skal du lave én til ovenpå. Den skal være lidt strammere.

## Tjek lige her

Hvis personen har en pulsåre-blødning i overarmen, låret eller halsen, er der kun én ting at gøre: Du skal prøve at stoppe blødningen, så godt du kan! Pres en eller to tommelfingre i såret, og hold fast! Få personen til at lægge sig ned. Du må ikke slippe, før ambulancen er kommet, og redderne siger, det er ok, at du slipper.

## 01.

Nadima går sammen med nogle veninder. De taler om fyre og griner. Nadima snubler over en kant på vejen og hamrer armen direkte gennem en glastrude. Blodet sprøjter ud i takt med hjertets slag. Camilla stikker en finger i såret – og holder fast. Slipper hun, fortsætter blodet med at sprøjte ud.



## 02.

Camilla får Nadima ned at ligge og løfter hendes arm, så den er højere oppe end hjertet. Camilla får en anden til at ringe 1-1-2.

### Forbindinger

Du skal altid prøve at stoppe blødningen! Det gør du ved at klemme på såret. Få en anden til at hente en førstehjælpkasse med kompresforbindinger. Råb om hjælp, eller ring til en voksen i nærheden.

### Kroppen er ret smart

En voksen person har mellem fem og seks liter blod i kroppen. Og tjek lige det her ud: Hjertet er en pumpe, som 60-80 gange i minuttet pumper blod ud i kroppen gennem pulsårene. Blodet løber tilbage til hjertet gennem venerne.

### Lad kniven sidde

Du må aldrig fjerne en kniv eller andre store ting, der stikker ud fra et sår. Du skal meget hellere prøve at stoppe blødningen, mens kniven – eller hvad der ellers stikker ud – stadig sidder i såret.



## 03.

Hvis det er muligt, læg en stram forbindelse.

# LIVSFARLIGT AT MISTE MEGET BLOD

## Når systemet bryder sammen

En person er i livsfare, hvis han mister meget blod. Så kommer der ikke blod nok til hjernen og kroppens andre organer. Det kaldes kredsløbssvigt.

## Hvad gør du?

Hvis du mener, at han har mistet meget blod, og han er bleg, koldsvedende og forvirret eller sløv, skal du:

- + Sikre dig, at der er fri luftvej.
- + Undersøge, om han trækker vejret. Kan han sige noget til dig, er det tegn på, at luftvejen er fri, og at han trækker vejret.
- + Stoppe synlige blødninger: Pres en eller to fingre i såret, hvis det er en sprøjtende blødning. Ellers skal du lægge en fast forbindelse.
- + Lægge personen ned: Hvis han er bevidstløs, skal han i stabilt sideleje. Hvis han er vågen, skal han ligge på ryggen.
- + Løfte hans ben ved at lægge noget sammenrullet tøj under. På den måde løber det blod, der er i benene, op til hjertet, lungerne og hjernen.
- + Ringe 1-1-2.
- + Sørg for, at han har mindst muligt ondt ved at støtte de steder, han er kommet til skade.
- + Lægge et tæppe over ham, så han ikke bliver kold.
- + Blive hos ham og tale roligt med ham. Du kan holde ham i hånden eller bare være der, indtil ambulancen kommer.

## Tjek lige her

- Tegn på kredsløbssvigt kan være, at:
- + Han er bleg, klam og koldsvedende.
  - + Han er uklar, forvirret eller sløv.

## Snak løs!

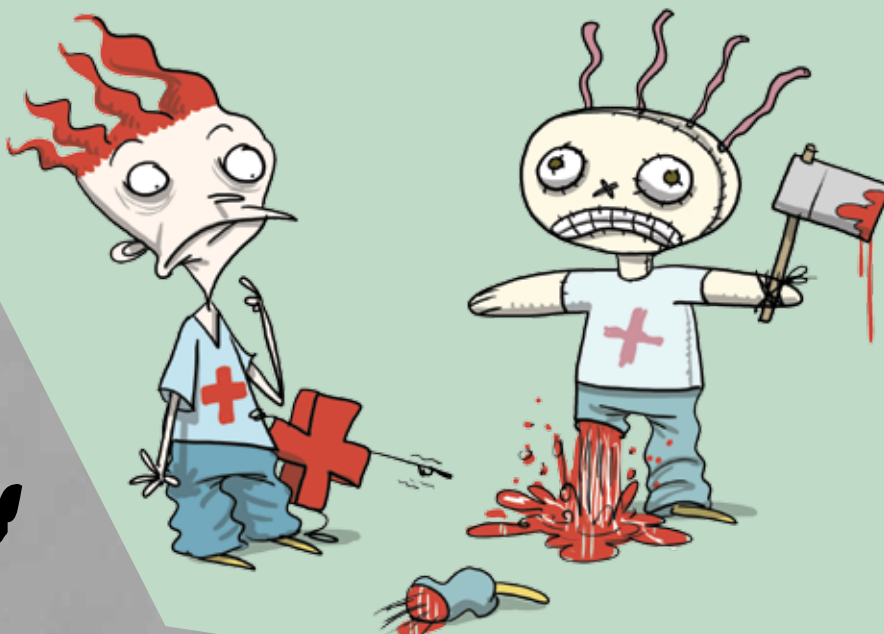
Det er vigtigt at blive hos den tilskadede og berolige ham. De fem-ti minutter, I skal vente på ambulancen, kan føles rigtig lange. Så snak løs, så går tiden hurtigere. Du kan fx sige, at:

- + Det er vigtigt, at han ligger stille.
- + Hjælpen er på vej.
- + Du bliver hos ham, indtil ambulancen kommer.

Du kan også spørge:

- + Hvad han hedder.
- + Hvor han bor.
- + Hvor han var på vej hen.
- + Hvem der skal have besked om, hvad der er sket.

# 01.



02.

## Blødninger

Det er ikke sikkert, at du sådan lige kan se, om en person har mistet meget blod. Nogle gange går der hul på en blodåre inde i kroppen – typisk i maven, milten, leveren og nyrerne, eller hvis de store knogler i lår og bækken brækker.



# BRÆKKEDER ARME & BEN

## 'Kend den på knækket'

Når en knogle brækker, kalder man det et knoglebrud. Det kan være alt fra en lille flis, der brækker af, til en hel knogle, der flækker eller brækker i to eller flere stykker.

Der er to slags brækkede knogler: Lukkede og åbne. Det hedder et åbent knoglebrud, når knoglen er brækket, og der er hul på huden i nærheden af bruddet. Det kan se heftigt ud, når der stikker en knogle ud gennem huden. De lukkede knoglebrud er, når knoglen ikke stikker ud.

Du skal give den samme førstehjælp til åbne og lukkede knoglebrud.

## Hvad gør du?

- + Hey – den er da skæv, jeg retter den lige ud! Nej, lad være med at prøve at rette brækkede arm eller ben ud! Læg noget blødt, fx sammenrullet tøj eller et tæppe under det sted, som er brækket, for at støtte det.
- + Et åbent knoglebrud skal dækkes over med et sterilt gazekompres fra førstehjælpskassen.
- + Ring 1-1-2, hvis det er et alvorligt knoglebrud. Ellers kan I selv tage på skadestuen i bil eller taxa.

## Tjek lige her

Det kan være et knoglebrud, hvis:

- + Benet eller armen ser skæv ud.
- + Det gør ondt, når personen bevæger armen eller benet.
- + Huden hæver kraftigt op og bliver lilla eller blålig.

## 01.

Du skal undersøge, om noget er brækket, og hvis der er, skal du lade Fatima ligge og støtte det brækkede ben eller den brækkede arm med noget blødt.







## 02.

Det gør nok mindre ondt på Fatima, hvis du lægger noget tøj, du har rullet sammen, langs hendes brækkede ben.

### Hmmm ... er den brækket eller forstuvet?

Er du i tvivl, om noget er brækket eller forstuvet, skal du sørge for, at personen kommer på skadestuen.

I skal selv tage dertil og altså ikke ringe 1-1-2! Måske kan I tage en taxa eller få nogen til at køre jer, hvis I altså ikke er så tjekkede, at I har et Falck-abonnement. Så kommer de nemlig og kører jer.

På side 28-29 kan du se, hvad du gør ved en forstuvning.

## FØRSTEHJÆLPENS

## FIRE

## HOVEDPUNKTER

## En smart tjekliste

Førstehjælpens fire hovedpunkter er den måde, du bedst husker de allervigtigste ting på, når du skal give førstehjælp.

Det kan være totalt vildt at skulle få overblik over en ulykke og gå i gang med førstehjælp, hvis du ikke har prøvet det før. Der er to ting, som er supervigtige for det, du gør: tiden – altså hvor hurtigt du handler. Og den rækkefølge, du gør tingene i.

Derfor er det ret smart at kunne de fire hovedpunkter udenad:

1. Skab sikkerhed
2. Vurder personen
3. Tilkald hjælp
4. Giv førstehjælp

## Hvad gør du?

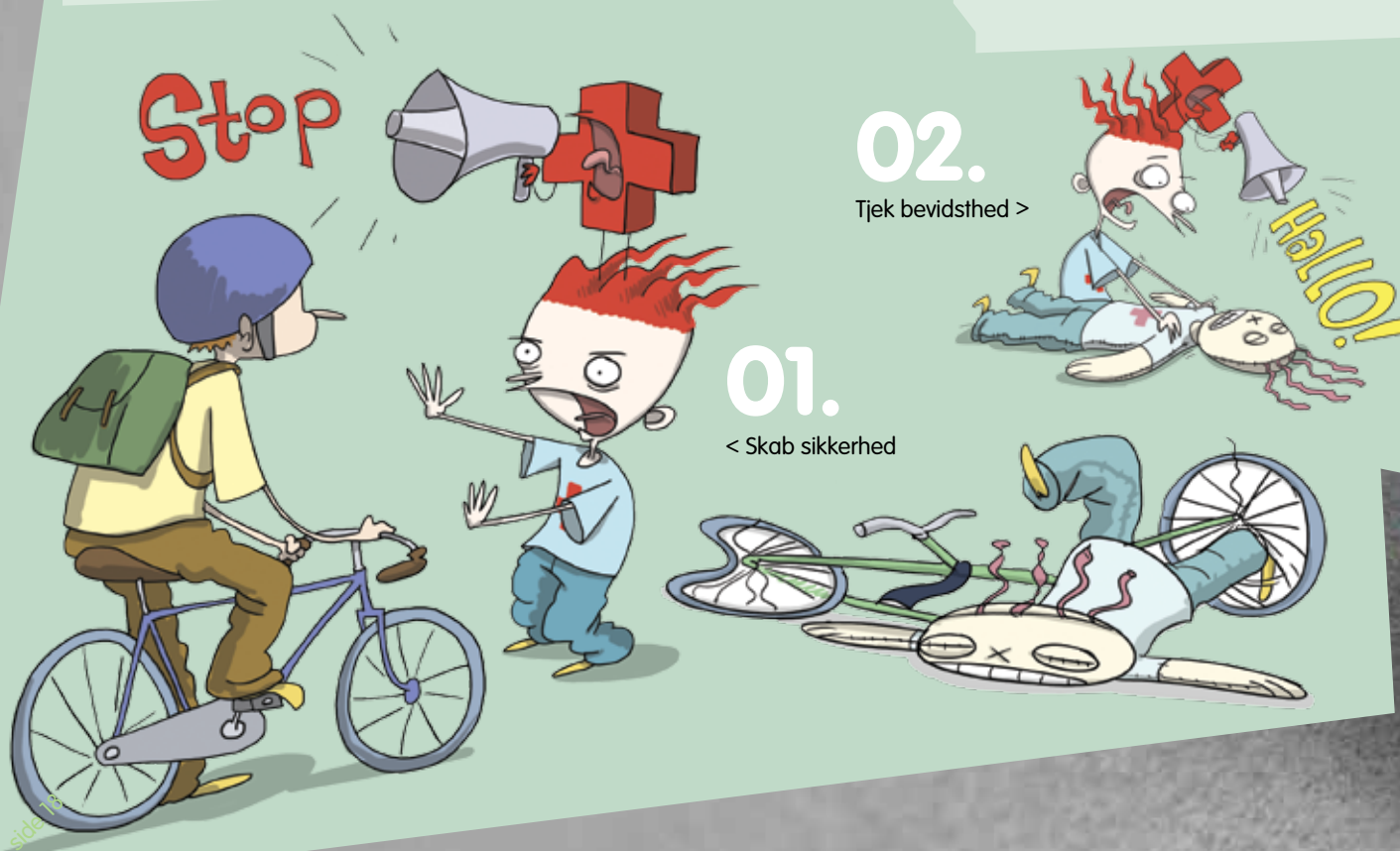
De fire overskrifter fortæller, hvad du skal gøre, og i hvilken rækkefølge du skal gøre det.

## Skab sikkerhed

Klart nok: Der må ikke ske mere, end der allerede er sket. Og du må ikke komme til skade. At skabe sikkerhed kan fx være:

- + At slukke for strømmen, slukke branden, slukke motoren osv.
- + At sætte en advarselstrekant ud på vejen eller tænde bilens advarselsblink, så du advarer de andre i trafikken om, at her er sket et uheld.

Og det er ikke nu, du skal lege superhelt. Du må ikke udsætte dig selv for fare, når du prøver at hjælpe en anden. Det er rigtig usmart for jer begge, hvis du selv fx drukner, fordi strømmen er for stærk, eller hvis du selv drætter bevidstløs om i et rum fyldt med giftig røg fra en brand.



Stop

02.

Tjek bevidsthed &gt;

01.

&lt; Skab sikkerhed

# 03.



^  
Råb på hjælp

## Vurder personen

“Vågn så op! Hallo ...”

Du tjekker, om personen er ved bevidsthed.

Tal højt til ham, og rusk forsigtigt i ham. Hvis han ikke reagerer, er den god nok: Han er bevidstløs, og så skal du råbe på hjælp.

A for airway – eller:  
Kan han trække vejret (fri luftvej)?

Læg ham forsigtigt ned. Bøj hans hoved tilbage. Løft hans hage op, så tungen ikke falder ned i halsen, så han ikke kan trække vejret.

B for breathing – eller:

Trækker han vejret?

Det er nu, du finder ud af, om han har spist hvidløg i går. Du skal nemlig tjekke, om han overhovedet trækker vejret. Det kan du gøre ved at lægge dit øre tæt til hans næse eller mund. Så kan du høre eller mærke på din kind, om han trækker vejret. Du kan også se efter, om hans brystkasse bevæger sig op og ned. Nu er der så kun to muligheder:

1. Hvis han trækker vejret, skal du lægge ham i stabilt sideleje og ringe 1-1-2.

Læs mere på side 44-45.

2. Hvis han ikke trækker vejret, skal du først ringe 1-1-2 og bagefter gå i gang med Hjerte-lunge-redning.

Læs mere om den sag på side 30-31.

# 04.

Kan han trække vejret? >



fortsættes >

# 05.



^  
Trækker han vejret?

## Råb om hjælp

Når der er sket en ulykke, og nogen er kommet til skade, er det altid bedst at være mere end en om at hjælpe. Så: Råb om hjælp, og råb højt! Der er forhåbentlig nogen i nærheden, som kan hjælpe dig, så I kan fordele opgaverne imellem jer:

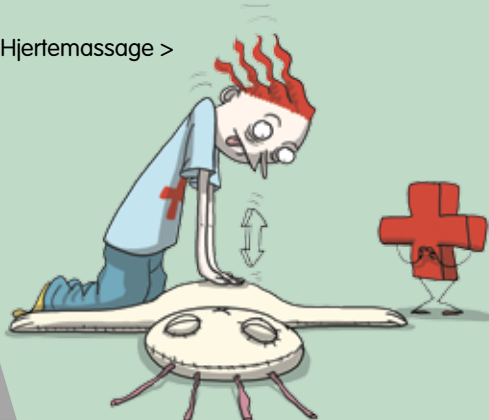
- + En yder førstehjælp.
- + En ringer 1-1-2.
- + En holder hovedet koldt og hjælper med at finde ud af, hvad I skal gøre.
- + En hjælper til og guider ambulancen hen til stedet, hvis det er svært at finde.

## FØRSTEHJÆLPENS

FIRE  
HOVEDPUNKTER

## 06.

Hjertemassage &gt;



C for circulation – eller:  
Ruller blodet i årerne?

Giv hjerte-lunge-redning.  
Hvis han bløder, skal du prøve at stoppe blodet ved at stikke en finger i såret eller trykke din hånd mod det sted, det bløder fra. Hvis han allerede har blødt en masse, skal han ligge ned med benene oppe – fx på en stol, eller hvad der lige er i nærheden.

Så er der mindre risiko for, at han får kredsløbssvigt. Læs om det på side 14-15.

## 09.

Tilkald hjælp  
v

## Tilkald hjælp

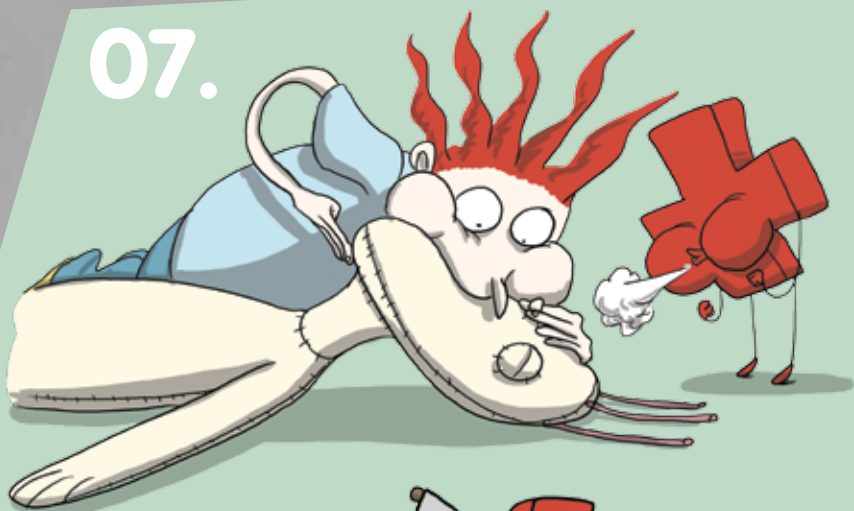
Hvis andre ikke allerede har ringet 1-1-2, er det nu! Hvis der står nogen og kigger på, kan du prøve at få nogle af dem til at ringe 1-1-2.

Hvis du selv ringer, skal du først lige trække vejret dybt og tænke over de her ting:

- + Hvor er ulykken sket? Kan du adressen? Kan du se et vejskilt, en butik, en skole eller andet, som kan hjælpe ambulancen på vej?
- + Hvad er der sket? En druknet, bevidstløs, en, der bløder, eller ...?
- + Hvor mange er kommet til skade? Er det voksne, børn eller begge dele?
- + Hvor ringer du fra? Sig, hvad du hedder, og opgiv dit telefonnummer.

Tænk på, at dem i den anden ende af røret – på alarmcentralen – får sådan nogle opringninger mange gange om dagen, så de ved lige præcis, hvad de skal spørge om. Du skal bare trække vejret roligt, hvis du kan – og svare på spørgsmålene. Også selv om du synes, de virker ulogiske.

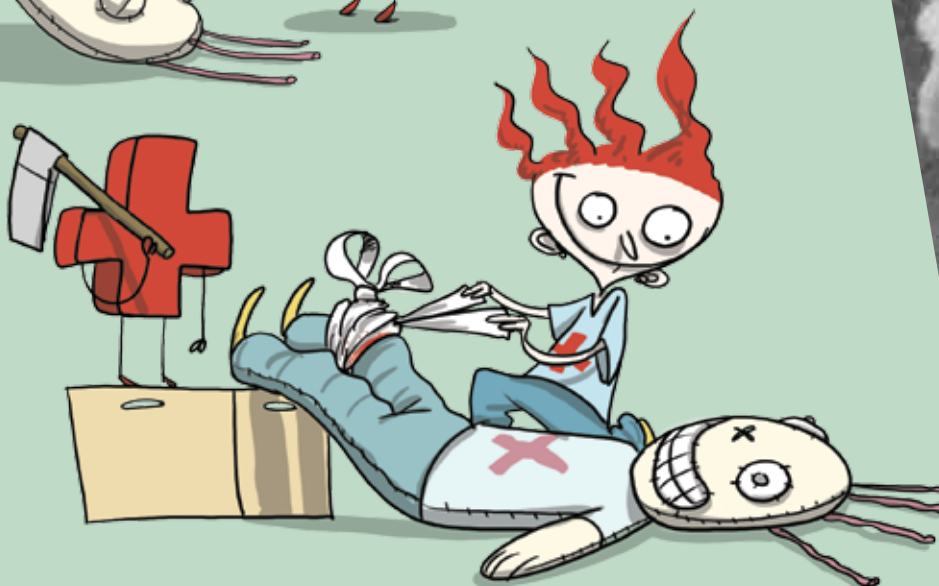
## 07.



&lt; Mund til mund

## 08.

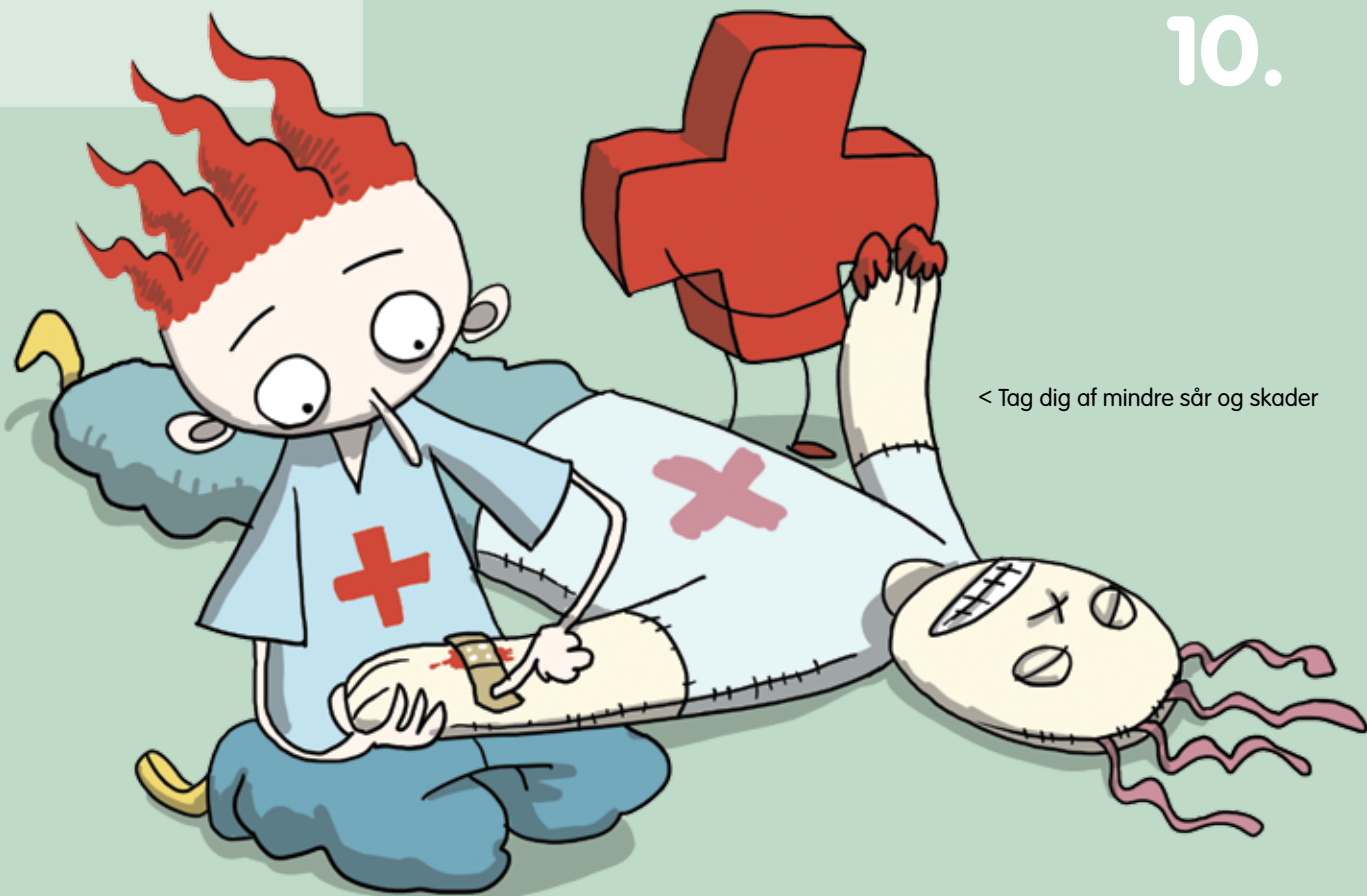
Stop blødning &gt;



## Giv førstehjælp

Når du har ringet efter hjælp, skal du give den førstehjælp, der er behov for. Så:

- + Tjek, at personen ikke bliver dårligere.
- + Hvis han er bevidstløs og ikke har vejtrækning, skal du give mund til mund og hjertemassage.
- + Hvis han har brækket noget: Læg noget blødt under.
- + Køl brandsår med tempereret – altså ikke iskoldt! – vand, hvis du kan.
- + Tag dig af mindre sår og skader.
- + Sørg for, at han ligger bedst muligt.
- + Sørg for, at gøre det køligt om sommeren fx ved at lave skygge – og det modsatte om vinteren: Læg noget varmt over ham.
- + Giv psykisk førstehjælp: Tal stille og roligt med ham, som er kommet til skade, og andre, som er bange eller kede af det, for at berolige dem.
- + Sørg for plads, så ambulancen kan komme igennem, hvis der står mange mennesker og kigger.



< Tag dig af mindre sår og skader

Navn: ANDREAS  
Sted: VILLA  
Ulykke: BEVIDSTLOS  
Førstehjælp: RING 112



# “HUN LÅ PÅ GULVET OG SA HELT FORKERT UD”

Andreas er 11 år. Han sidder på sit værelse og spiller computer. Hans søster Helene på 15 er også hjemme, men deres far og mor er på arbejde.

Pludselig hører Andreas et bump inde fra stuen. Han kalder på sin søster. Hun svarer ikke. Heller ikke anden gang, han kalder, så han går ind i stuen for at finde ud af, hvad det bump var for noget.

## *Ligger stille på gulvet*

Hans søster ligger midt på gulvet med halvt lukkede øjne. Hun ser helt forkert ud, så Andreas rusker i hende. Han kan høre, at hun trækker vejret, men hun vågner ikke og rører sig heller ikke.

Andreas ringer 1-1-2. Han fortæller, hvem han er, hvor han ringer fra, og hvad der er sket.

Men han synes, det er for uhyggeligt at sidde alene med sin søster og bare vente på ambulancen. Der er alt for stille. Andreas går ind til naboen, som kommer med ham tilbage til huset. Da ambulancefolkene kommer, giver de Helene førstehjælp. Hun kommer hurtigt til sig selv igen.

# EPILEPSI



## 01.

Louise har fået et anfald i klassen, og Martin følger hendes bevægelser. De andre i klassen flytter borde og stole, så Louise ikke kommer til skade.

## Kramper i hele kroppen

Nogle er født med epilepsi, andre får det senere i livet. En epileptiker kan få kramper og falde bevidstløs om. Krampen kan få personen til at bide hårdt sammen og spænde ryggen som en bue. Der kan også komme kraftige ryk i arme og ben.

## Hvad gør du?

Selve krampeanfaldet er ikke farligt, men mange kommer alligevel til skade undervejs. Det kan du være med til at forhindre ved at:

- + Løsne tøj, som sidder stramt.
- + Lægge noget blødt under hans hoved.
- + Følge med hans bevægelser og tage af for slagene, hvis han rammer noget med arme og ben.
- + Lægge ham i stabilt sideleje, når anfaldet er forbi. Læs om stabilt sideleje på side 44.
- + Hvis anfaldet varer mere end fem minutter, hvis han er kommet alvorligt til skade under anfaldet – eller får et til – skal du ringe 1-1-2.

## Det bliver aldrig en vane

Mange epileptikere får medicin, som kan forhindre, at de får så mange anfald. Tit kan de også mærke, når et anfald er på vej, så de kan nå at lægge sig ned og ikke slår sig, når de får kramper.

Et anfald varer som regel et par minutter. Det kan se vildt og voldsomt ud, men selve anfaldet er ikke farligt. Det farlige er, at personen kan komme til skade, hvis han falder om eller rammer noget under kramperne. Bagefter er personen ofte fjern og sløv og skal helst ligge og slappe af i stabilt sideleje.



# FORBRÆNDING



## Jo større, jo farligere

Kender du legen med at føre din finger igennem flammen på et lys? Det har de fleste børn prøvet og synes selv, de er seje, at de tør! Men når cellerne i huden bliver udsat for noget rigtig varmt, dør de eller bliver ødelagt i en eller anden grad. Det hedder en forbrænding. Jo større en forbrænding er, jo farligere er den.



## Hvad gør du?

Du skal gøre det samme, uanset om personen har fået meget varmt vand over sig eller er blevet forbrændt af ild.

1. Skab sikkerhed! Få personen væk fra ilden, dampen eller vandet. Ild i tøj kan du slukke med vand eller kvæle med et tæppe.
2. Skyl med koldt vand med det samme.
3. Fjern det tøj, som sidder løst over den forbrændte hud.
4. En forbrænding er farligere, jo større den er. Så hvis den er større, end hvad der svarer til huden på personens ene arm, skal du ringe 1-1-2.
5. Bliv ved med at skylle i en halv time med køligt vand – det skal føles behageligt.
6. Hvis det stadig gør ondt efter en halv time, skal du blive ved med at skylle. Find ud af, om I skal køre på skadestuen. Er du ikke sikker, kan du ringe og spørge lægevagten.

## Tips om solskoldning

Hey, det er sommer, sol og skønne chicks på stranden. Og det der med solcreme er kun for tåsedrenge, ik' Nix, putte. Solskoldning kan være en alvorlig affære og skal behandles ligesom en forbrænding:

- + Gå ind i skyggen.
- + Køl huden ved at tage et køligt bad.
- + Drik masser af vand.
- + Hvis der kommer store blærer fyldt med væske på de skoldede områder, skal du til lægen.

## Surt show

Vidste du, at hver sjette i din klasse vil blive forbrændt på et tidspunkt i livet – hvis man skal tro statistikken?

## 01.

Om sommeren bliver mange forbrændt, når de laver mad på grill. Sandet, hvor engangsgrillen har stået, bliver stegende varmt.

## 02.

Fyld noget vand i en balje og brug det til at køle med. Lad den forbrændte være med til at bestemme temperaturen på vandet.

## Vidste du

Hold dig fra køkkenet! Det er her, fire ud af ti forbrændinger sker. Lidt under hver femte forbrænding sker uden for hjemmet.

Kilde: børneulykker i Danmark, Statens Institut for Folkesundhed.

SKYL  
MED  
VAND



# FORGIFTNING

– ALKOHOL, STOFFER, PILLER, RENGØRINGSMIDLER OG ANDRE KEMISKE SAGER



## En giftig cocktail

Du bliver forgiftet, hvis du spiser, drikker, ryger, sniffer eller stopper noget giftigt i hovedet, kroppen ikke kan tåle. Det er fx en forgiftning, når en narkoman kommer til at tage 'en overdosis'. Det er også en forgiftning, når du drikker dig fuld i øl eller spiritus, eller når nogen spiser piller for at begå selvmord.

De fleste giftstoffer påvirker din hjerne, din evne til at trække vejret eller dit kredsløb – altså om hjertet kan pumpe blodet rundt i kroppen på dig. Mange forgiftninger kan også ødelægge din lever.

## Hvad gør du?

En forgiftning er altid farlig. Så: Hvis du tror, at der er tale om en forgiftning, skal du altid:

+ Ringe 1-1-2.

Næste skridt er at finde ud af, om personen er ved bevidsthed:

## Er personen ved bevidsthed?

Hvis du kan tale med personen, skal du:

- + Få personen til at spytte det giftige ud og skylle munden.
- + Hvis han har drukket rengøringsmiddel, skal du få ham til at drikke 1-2 glas vand eller mælk. Hvis han får for meget vand, er der risiko for, at han kaster op.
- + Tale med ham og prøve at holde ham vågen.
- + Spørge, hvad han har spist eller drukket. Gem pilleglas og flasker. Giv dem til ambulancefolkene, når de kommer.

## Er personen bevidstløs?

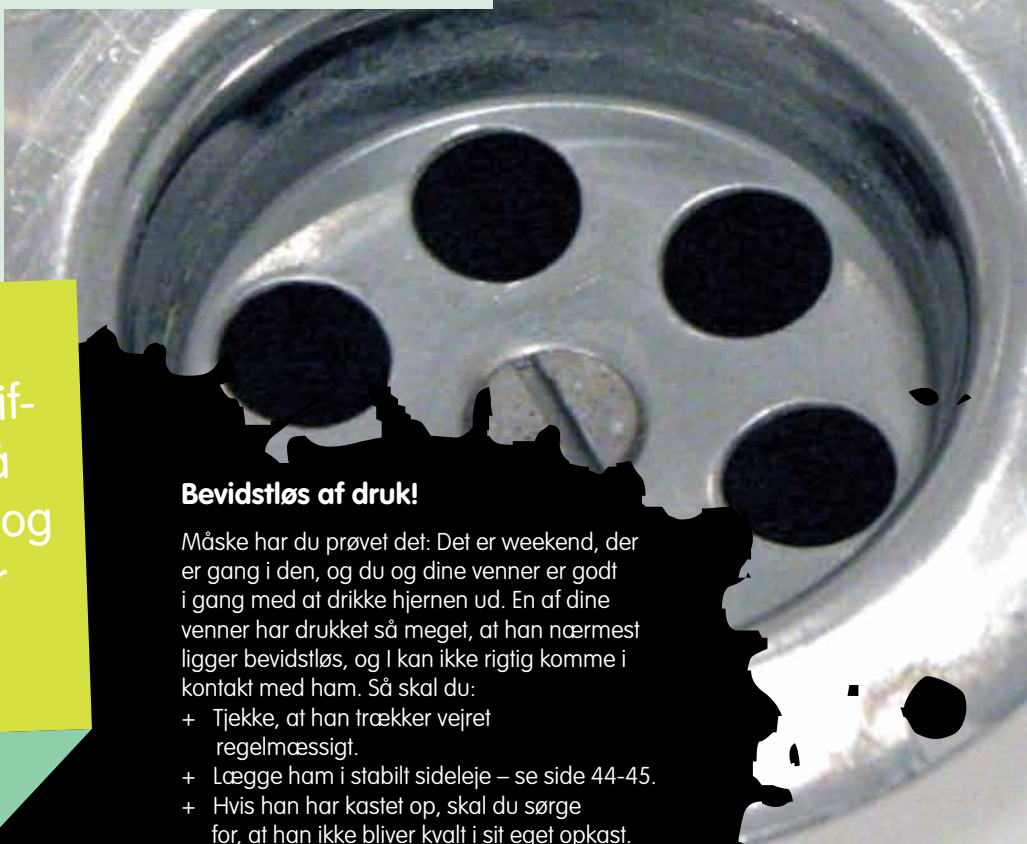
Hvis personen er bevidstløs, skal du:

- + Kigge ind i munden og se, om der er noget af det giftige tilbage. Hvis ja, så ud med det! Bare ikke hvis det er rengøringsmiddel eller noget andet kemisk, som kan skade dig.
- + Lægge ham i stabilt sideleje – se side 44-45.
- + Tjekke rimeligt tit, at han trækker vejret, og at luftvejen er fri.
- + Gå i gang med Hjerter-lunge-redning, hvis han ikke trækker vejret. Se side 30-31.

## Vidste du

At flest børn bliver forgiftet af medicin? Nr. 2 på listen er svampe, bær og planter, og så kommer rengøringsmidler.

Kilde: Statens Institut for Folkesundhed



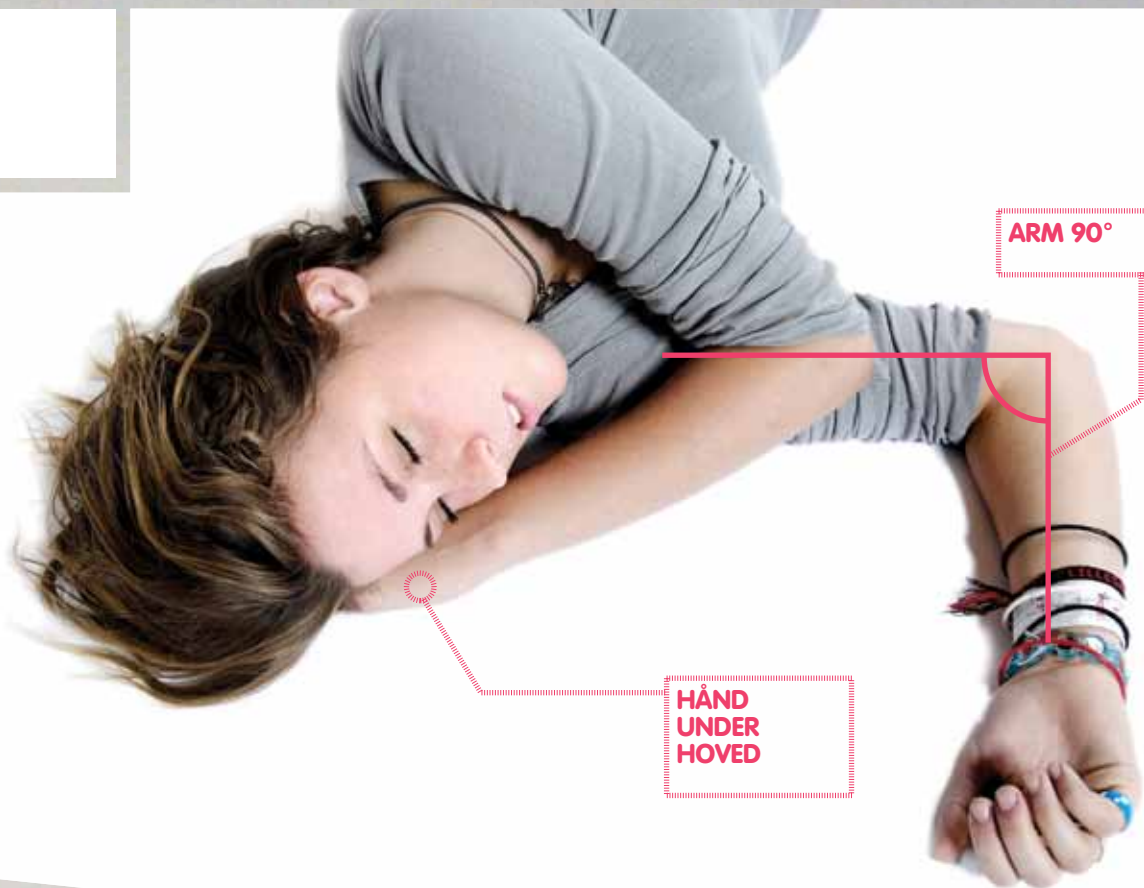
## Bevidstløs af druk!

Måske har du prøvet det: Det er weekend, der er gang i den, og du og dine venner er godt i gang med at drikke hjernen ud. En af dine venner har drukket så meget, at han nærmest ligger bevidstløs, og I kan ikke rigtig komme i kontakt med ham. Så skal du:

- + Tjekke, at han trækker vejret regelmæssigt.
- + Lægge ham i stabilt sideleje – se side 44-45.
- + Hvis han har kastet op, skal du sørge for, at han ikke bliver kvalt i sit eget opkast. Luk hans mund op, og se, om den er fyldt med opkast. Er den det, skal du fjerne så meget, at luftvejen er fri. Ja, det er ulækkert, men du kan vaske hænder bagefter – lige nu handler det om at hjælpe din ven.

# 01.

Stabilt sideleje.



**Tjek lige her:**  
[www.giftlinjen.dk](http://www.giftlinjen.dk)  
Er du i tvivl, kan du ringe  
82 12 12 12 ved en  
forgiftning.

### **Du må aldrig spise snebær!**

Din mor har sikkert advaret dig som lille: Du må ikke spise de hvide bær på busken eller de røde frugter på planten. Så kunne du da heldigvis finde ud af at bruge dem til at kaste efter de andre på vejen ...

Men det er rigtigt, at man skal passe på, hvad man putter i munden. De hvide snebær kan give diarré og mavesmerter, og bælgene fra guldregn er hamrende giftige. Og det er bare noget af det farlige stads, der findes i danske haver.

Heldigvis er alvorlige forgiftninger med fx snebær meget sjældne, men din mor er en klog kvinde: 'Spis kun det, du ved, hvad er.'

### **Øv for et job**

I gamle dage måtte kongen have sin egen 'mundskænk' til at smage på maden først for at være sikker på, at den ikke var forgiftet. Faldt mundskænken om med mavekramper eller brækkede sig ud over hele bordet, var det igen lykkedes en eller anden at brygge noget gift fra vilde planter og snige det i kongens mad. Surt job at ha' ...

# FORSTUVNINGER

## Sku' sport være sundt?

Du har sikkert prøvet at forstuve noget – en fod, en hånd, en finger ... måske især når du har dyrket sport. Eller hvis du har hamret en hånd eller en fod rigtig hårdt ind i noget. Eller vredet om. Eller ...

## Hvad gør du?

Det er heldigvis let at huske, hvad du skal gøre ved en forstuvning. Tænk på det engelske ord for ris: RICE.

## R for ro

Få personen til at ligge eller sidde ned og holde det forstuede led i ro.

## I for is

Du skal køle det forstuede led, fx med en pose isterninger, frosne ærter, majs eller lignende fra fryseren. Kom et viskestykke rundt om posen, så staklen ikke også får en forfrysning af huden med i købet.

## C for compression – altså tryk

Du skal lægge en støtteforbinding med et elastikbind. Se på næste side, hvordan du lige gør det.

## E for elevation – altså løft

Du skal løfte det forstuede – gerne over hjertet. Så dunker det ikke så meget i det forstuede led, og det hæver ikke nær så meget.

## Tjek lige her

- Det kan være en forstuvning, hvis:
- + Leddet hæver, og der kommer et blå mærke.
  - + Det gør ondt, når man bevæger leddet.
  - + Han skriger "av for h...", bare du rører let ved stedet.

## 01.

Garick har forstuvet tommelfingeren, mens I spillede håndbold.

## 02.

Du får ham til at sætte sig ned med armen løftet over hjertet og siger, han skal holde den i ro. Hvad skal du nu gøre?

## 03.

Du har fået fat i en ispose og lagt den i et viskestykke. Den køler tommelfingeren og får det til at gøre mindre ondt, fordi kulden får blodkarrene til at trække sig sammen og mindske hævelsen. Hvad mangler du nu?

IS TIL  
AFKØLING



## 04.

Så skal du lægge en støtteforbinding med elastikbind. Sammen med Garick skal du finde ud af, om I skal køre på skadestuen og få fingeren tjekket.

### Hmmm ... er den brækket eller forstuvet?

Det er svært at se forskel på, om noget er brækket eller forstuvet. Hvis du er i tvivl, skal personen på skadestuen. I skal selv tage derud og altså ikke ringe 1-1-2! Måske kan I tage en taxa eller få nogen til at køre jer, hvis I altså ikke er så tjekkede, at I har et Falck-abonnement. Så kommer de nemlig og kører jer.

### Vidste du

At mere end hver fjerde af alle de skader, børn på 0-14 år får, er forstuvninger eller forvridninger?

Kilde: Statens Institut for Folkesundhed

# HJERTE- LUNGE- REDNING

## Nej, du skal ikke tungekysse ...

Mund til mund er noget helt andet: Når en person er bevidstløs og ikke trækker vejret, skal du gå i gang med hjertemas- sage og kunstigt åndedræt med det samme.

I førstehjælpssprog kaldes det hjerte- lunge-redning.

Du kan bruge mund til mund eller mund til næse. Det vigtige er bare at sørge for, at blodet bliver pumpet rundt i kroppen sammen med den ilt, du blæser ind i personens lunger.

## Hvad gør du?

Ring 1-1-2, og kom så i gang med hjerte- lunge-redning. Fordi en voksen har en større brystkasse end et barn eller en baby, er der også forskel på, hvordan du trykker:

På en voksen bruger du to hænder.

På et barn én hånd.

På en baby kun to fingre. Ved babyer skal du også puste luft i både mund og næse samtidig.

## Sådan gør du på en voksen:

- + Anbring begge hænder midt på perso- nens brystkasse, og tryk ned 30 gange.
- + Bøj hans hoved forsigtigt bagover, åbn hans mund, og klem hans næsebor sammen.
- + Træk vejret ind, og blæs roligt luft ind gennem hans mund.
- + Skift hele tiden mellem 30 tryk og to indblæsninger.
- + Hvis I er to, kan I skiftes til at trykke og blæse. Giv hjertemas- sage og kunstigt åndedræt i to minutter, og skift så.
- + Bliv ved, indtil han selv begynder at trække vejret, eller indtil ambulancen ankommer, og ambulancefolkene siger, at det er ok at stoppe.

## Hvordan trykke 30 gange?

Når du giver hjertemas- sage, skal du trykke cirka 100 gange i minuttet. Men du kan jo ikke både trykke, tælle og holde øje med uret samtidig, vel? Så: Hvis du roligt tæller: "1 og 2 og 3 og ...", skal du trykke, hver gang du siger et tal. Så passer det fint. Du skal trykke brystkassen cirka 4-5 cm ned.

**Vidste du**  
At omkring 3.500 mennesker hvert år får hjertestop i Danmark?

Kilde: Hjerestopregistret



## 01.

Når du giver hjertemas- sage, skal der ikke være noget tøj på brystkassen, så start med at fjerne det. Tryk så midt på brystkassen. Se på billedet, hvordan du skal holde hænderne. Tryk ned 30 gange, mens du tæller: 1 og 2 og 3 ... Det svarer til, at du trykker 100 gange i minuttet. Du skal trykke 4-5 cm ned.

## 02.

Bøj hans hoved tilbage. Med to fingre under hagen holder du hovedet tilbage. Med den anden hånd skal du klemme næsen sammen. Luk så din mund op, og placer den over hans mund, så dine læber ligger uden om hans. Blæs langsomt luft ind to gange. Hvis I er to, kan I skiftes til at blæse og trykke. Skift efter to minutter.



### Overvind dig selv!

Det kan virke grænseoverskridende at skulle give "mund til mund", når det nu ikke lige er din lækre kæreste, vi taler om.

Men det er vigtigt, at du overvinder dig selv, fordi et andet menneskes liv er på spil. Hvis ansigtet er smadret, kan du i stedet blæse luft ind gennem næsen. Kan du heller ikke det, må du nøjes med at give hjertemassage ved at trykke 100 gange i minuttet.

Det er helt klart bedre end ikke at gøre noget.

### Mund til mund

Du skal åbne din mund så højt, at den når helt rundt om personens mund. Klem personens næse sammen med to fingre, og blæs, indtil brystkassen løfter sig. Hvis du blæser for kraftigt, kan du risikere, at han kaster op. Hvis munden er fuld af opkast eller blod, skal du fjerne det, inden du går i gang.

## 01.

Du skal kun bruge én hånd, når det er et barn.



## 02.

Du skal kun bruge to fingre, når det er en baby. Du kan holde den anden hånd på babyens hoved.

# “DRAMA I BUSSEN”



Jeanette på 13 år er på vej hjem fra skole i en næsten fyldt eftermiddagsbus. Pludselig hører hun et skrig i bussen. En kvinde er helt hvid i hovedet: Hendes spædbarn trækker ikke vejret. Jeanette springer op fra sit sæde for at hjælpe.

”Ring 1-1-2, ring 1-1-2!” siger hun højt til de andre i bussen, og en finder sin mobil frem med det samme. Chaufføren kører ind til siden og holder stille. Jeanette styrter hen til moren og tager den livløse dreng ud af hendes arme. Hun lægger ham hurtigt, men forsigtigt på ryggen på gulvet i bussen.

Nogle af de andre passagerer prøver at berolige den skrækslagne mor ved at lægge et par hænder på hendes skuldre. Ingen siger noget.

### *100 procent fokus*

Jeanette kan ikke mærke, at drengen trækker vejret – kun at hendes eget hjerte hamrer helt vildt. Al hendes energi og opmærksomhed er 100 procent på drengen. 30 tryk i brystet og to pust i munden. Hun ænser ikke andet. Endelig begynder drengen at trække vejret svagt. Kort efter lyder en sirene, og ambulancefolkene overtager genoplivningen. Jeanette begynder at ryste over hele kroppen. Hun fatter, hvad der er sket: Hun har lige reddet drengens liv!

Navn: **JEANETTE**  
Sted: **BUS**  
Ulykke: **HJERTESTOP**  
Førstehjælp: **HJERTE-LUNGE-REDRING**

# NAKKESKADER

## Hvornår er den gal med nakken?

Inden du går i gang med at give førstehjælp, skal du altid lige tænke på, om der kan være sket noget med nakken hos den, der er kommet til skade. For så kan det være farligt at bakse rundt med ham.

Det er der typisk, hvis han har været ude for et trafikuheld, hvor de biler, som er stødt sammen, har kørt mere end 50 km/t., eller hvis han er faldet ned fra noget højt. Så skal du ikke begynde at flytte rundt på ham.

## Hvad gør du?

- + Støt hans hoved. Hvis han er bevidstløs, skal du forsigtigt løfte hans hage, så han kan trække vejret.
- + Vær sikker på, at han trækker vejret, og ring så 1-1-2.
- + Hvis han ikke trækker vejret, må du finde ud af hvorfor: Har han fx noget i munden, som skal ud?
- + Bliv hos ham, indtil ambulancen kommer.
- + Brug ventetiden til at tale roligt med ham, og sørg for, at han ikke karter rundt.
- + Tal til ham – også selv om han er bevidstløs.

## Du skal ikke tale om vejret

Det er vigtigt, at du bliver hos ham, som er kommet til skade, for at berolige ham.

Selv om I kun skal vente fem-ti minutter på ambulancen, kan det virke som rigtig lang tid, når man ligger der og har det ad h... til. Du kan fx sige:

- + At du støtter hans hoved for at beskytte hans nakke, hvis der skulle være sket noget med den.
- + At det er vigtigt, at han ligger helt stille.
- + At ambulancen er på vej.
- + At du bliver hos ham, indtil den kommer.
- + Hvad du hedder.

## Du kan også spørge ham:

- + Hvad han hedder.
- + Hvor han bor.
- + Hvor han var på vej hen.
- + Hvem, der skal have besked om, at han er kommet til skade.

## Tjek lige her

- + Når der er risiko for, at personen er kommet til skade med nakken, skal du lade ham blive liggende.
- + Støt hans hoved, og tjek, at han trækker vejret.
- + Sørg for, at hans luftvej er fri.
- + Er han bevidstløs, og trækker han ikke vejret, skal du ringe 1-1-2 og gå i gang med hjerte-lunge-redning – se side 30-31.
- + Bliv hos ham, og gør, hvad du gør, indtil ambulancefolkene overtager.



HOLD  
HOVEDET  
STILLE

## 01.

Tina er hurtigere end drengene til at klatre, så da bolden blev sparket op på taget, var hun først oppe. Men måske gik det lidt for hurtigt – hendes ene fod gled, og hun røg hele vejen ned i gården. Nu har hun ondt i nakken. Nogle af de andre tilkaldte hjælp. Grace fra Tinas klasse har lagt sig ned og holder begge hænder om Tinas hoved, så hun ikke kan bevæge det. Grace bliver liggende sådan, indtil ambulancen kommer.

## Vidste du

At to ud af tre gange, når nogen på 0-14 år falder, sker det fra samme niveau – fx at man falder på gulvet, fortovet eller græsplænen? Mindre end hver tiende falder fra noget, som er en meter eller over en meter højt.

Kilde: Statens Institut for Folkesundhed

HAR DU FÅET NOGET

# GALT I HALSENS?



## FREMMEDLEGEMER I LUFTVEJEN

### Legoklodser smager alligevel ikke af noget

Du kender det sikkert: Din lille fætter er på besøg, og dine gamle Legoklodser ligger spredt over hele gulvet. Noget skal I jo lave ... Hans lillesøster Frida på halvandet år kommer kravlende og napper straks en af de farvestrålende klodser. Den skal i munden – ligesom alt andet, hun får fat på. De voksne ryger op i flok og flår klodsen ud af hendes hånd: 'Nej, Frida, det må du ikke! Det er farligt!' Når man får noget 'galt i halsen', bliver luftvejen blokeret. Og det kan være rigtig svært at trække vejret med en Legoklods på tværs. Frida kan altså blive kvalt.

### Hvad gør du?

Når man får noget galt i halsen, hoster man som regel helt automatisk. Og så løser problemet sig for det meste, fordi fremmedlegemet – fx Legoklods – kommer flyvende ud af munden. Men: Hvis det ikke sker, og personen har meget svært ved eller slet ikke kan få vejret, må du i gang med førstehjælp:

### Når hun kan tale

Hvis du kan tale med personen, skal du få hende til at blive ved med at hoste, indtil fremmedlegemet kommer op.

### Når hun hverken kan sige noget eller trække vejret

Yes, så må du slå!

- + Giv hende op til fem dunk i ryggen mellem skulderbladene.
- + Virker det ikke: Giv hende op til fem tryk mod maven – se hvordan på billederne.
- + Skift mellem de to måder, indtil fremmedlegemet er kommet op.
- + Hun skal altid til lægen, efter hun har fået tryk i maven.

### Hvis personen er bevidstløs

- + Læg hende forsigtigt ned på ryggen.
- + Ring 1-1-2.
- + Gå i gang med hjerte-lunge-redning – se side 30-31.

### Hvor hårdt skal man slå?

Brug din sunde fornuft! Du skal selvfølgelig ikke bare smadre løs på den anden. Dunkene i ryggen må ikke skade ham, så det kommer an på, hvor stor og stærk han er. Hvis det er onkel Kaj på 100 kilo og 55 år, skal du slå til af alle kræfter. Hvis det er en på din egen størrelse, skal du slå, så personen kan mærke, at du mener det – og som du selv ville kunne holde det ud. Ved mindre børn skal du være mere forsigtig.



## 01.

Helen har fået et bolsje galt i halsen. Hun kan ikke trække vejret. Tag fat i hendes arm, og fortæl, at du vil slå hende op til fem gange i ryggen, inden du gør det.

## 02.

Hvis det ikke hjælper at dunke i ryggen, skal du give op til fem tryk i maven. Stil dig bag personen. Knyt din ene hånd, og placer den med tommelfingeren indad mellem navlen og ribbenene.

**Vidste du**  
At det mest er børn på 2-4 år, som får noget galt i halsen?

Kilde: Statens Institut for Folkesundhed

### Tjek lige her

I hjerte-lunge-redning skifter du mellem 30 tryk og 2 indblæsninger. Inden du går i gang med de to indblæsninger, skal du lige tjekke, om fremmedlegemet er kommet op i munden – fjern det, hvis du kan.

### Børn under 1 år

Er det et barn under et år, som ikke kan få vejret, er førstehjælpen lidt anderledes. Så skal du gøre sådan:

Når barnet ikke kan sige noget og har svært ved at trække vejret!

- + Læg barnet på maven på din underarm med hovedet nedad.
- + Brug flad hånd til at give barnet op til fem lette slag mellem skulderbladene.
- + Vend barnet om på ryggen. Hold hovedet bagover som vist på billedet, og brug to fingre til at trykke fem gange på den nederste tredjedel af brystbenet.

Skift mellem de to måder, indtil fremmedlegemet er kommet op.

### Når barnet er bevidstløst og ikke trækker vejret

- + Læg barnet forsigtigt ned på ryggen.
- + Ring 1-1-2.
- + Gå i gang med hjerte-lunge-redning – se side 30-31.



## 03.

Læg den anden hånd ovenpå. Træk dine hænder skråt opad og ind mod dig selv. Tæl til fem, og træk igen dine hænder skråt opad og ind mod dig selv. Tæl og træk i alt fem gange. Fortsæt med slag i ryggen, og tryk i maven, indtil fremmedlegemet kommer op, og så længe personen er ved bevidsthed.



# “EN FOR STOR MUNDFULD”

Emil er tre år og på restaurant med sine forældre. Han har fået en burger. Sådan en er jo ikke så stor, så treårige Emil Superman tænker, at han da sagtens kan spise hele burgerbollen på én gang. Haps! Men så stor var Emils mund heller ikke. Brødet sætter sig fast i hans hals – og bliver siddende. Emil kan ikke få vejret. Hans far og mor prøver desperat at få bollen op af halsen på ham, men de kan ikke.

### *Redder Emils liv*

Martin på 15 år sidder ved et andet bord og kan se, der er noget helt galt. Han er henne hos Emil på et splitsekund. Emils far løber hen til kassen for at få ringet 1-1-2.

Martin griber fat i Emil, lægger ham over sine ben, dunker ham fem gange mellem skulderbladene med flad hånd og trykker ham i maven med meget små tryk. I et kort øjeblik ligger Emil helt stille uden at røre sig.

Men med det femte tryk ryger bollen op af halsen. Og Emil skriger. Martin får et lille chok, da han hører skriget, men ånder så lettet op: Pyha ... det lykkedes!

Senere kommer vagtlægen hjem til Emil og tjekker ham, og lægen er slet ikke i tvivl om, at Martin har reddet Emils liv.

Navn: **MARTIN**  
Sted: **RESTAURANT**  
Ulykke: **NOGET GALT I HALSEN**  
Førstehjælp: **SLAG I RYGGEN + TRUK I MAVEN**

# PSYKISK FØRSTEHJÆLP

## 'Det var helt vildt ...'

Hvis du bliver vidne til en ulykke eller selv er involveret, vil du – og de andre, som er der – sikkert reagere. Det er helt normalt at blive rystet, bange og ked af det, når man har oplevet noget så vildt og dramatisk.

I sådan en situation skal du som førstehjælper også give det, som kaldes psykisk førstehjælp. Det vil sige den omsorg og følelsesmæssige støtte, du altid kan give til et andet menneske i en svær situation, som fx en ulykke er.

Du kan hjælpe:

- + De tilskadekomne.
- + Vidnerne/tilskuerne.

## Hvad gør du? Hold snakken kørende

Du skal altid følge førstehjælpens fire hovedpunkter: Stands ulykken, giv livreddende førstehjælp, ring 1-1-2, hvis det er nødvendigt og giv almindelig førstehjælp.

Men du kan faktisk godt begynde den psykiske førstehjælp samtidig:

Stil eller sæt dig, så den, som er kommet til skade, kan se dig.

Sig, at du nok skal gøre alt, hvad du kan for at hjælpe, og at du bliver hos ham, indtil hjælpen kommer.

Fortæl ham, hvad du gør, og hvad der ellers falder dig ind. Spørg fx:

- + Hvor var du på vej hen?
- + Hvad hedder du?
- + Hvor bor du?
- + Er der nogen, som skal have besked om, at du er kommet til skade?

På den måde skaber du tillid og ro, så han kan slappe af.

## Rør ved ham

Det hjælper også, hvis han kan mærke, at du er der for hans skyld. Hold ham i hånden, tag ham om skulderen, stryg ham over håret – eller alle tre ting. Det giver ro og tryghed.

## Ikke fedt at blive kigget på

Der er også andre måder at vise omsorg på. Det er fx ikke særlig fedt, hvis der står ti folk og glor på den, der er kommet til skade og måske ligger på jorden, er bange og har rigtig ondt.

Du kan fx ordne hans tøj, hvis det er revet i stykker eller faldet af, dække ham til med noget og beskytte ham mod nysgerrige blikke.

Hjælp også med at få samlet hans ting sammen, hvis de ligger spredt rundt om på jorden: sko, briller, taske, mobiltelefon, MP3-afspiller osv.



### Hvis du vil vide mere!

Du kan gå ind på [www.drk.dk/skole](http://www.drk.dk/skole), hvis du vil vide mere om psykisk førstehjælp, reaktioner, og hvad du skal gøre, hvis nogen har det dårligt.

Det kan være svært ikke at vide, hvad der sker med de personer, vi hjælper. Men i Danmark må vi som førstehjælper ikke opsøge eller kontakte de personer, vi har hjulpet i en ulykke.

## Og hvad med dig selv?

Når du har taget ansvar og ydet førstehjælp, kan du være ret sikker på, at du reagerer – enten med det samme eller efter noget tid – dage eller uger. Så:

- + Ring til dine forældre, og fortæl, hvad der er sket.
- + Få dem til at komme og hente dig, hvis det er muligt. Mens du venter, kan du tale med de andre, som har hjulpet.
- + Tal om det, der er sket, og det, I har gjort. Det er helt normalt og ok at blive i tvivl, om I har gjort det godt nok, og om I kunne have gjort noget andet. Man kan altid gøre ting anderledes, men det er ikke sikkert, at det ville have været bedre. I har handlet under pres i en situation, I ikke er vant til at være i.
- + Det er også en god ide at udveksle telefonnumre og holde sms-kontakt i et stykke tid. Måske kan I aftale at mødes og snakke det hele igennem i løbet af de første uger. Giv dig god tid til at fortælle hele historien til dine forældre, venner og kæreste, når du kommer hjem.

## Vidnerne og tilskuerne

De fleste, som oplever noget voldsomt, har brug for psykisk førstehjælp. Den nemmeste måde at finde ud af, om det er nødvendigt lige her og nu, er ved at tale med dem og lægge mærke til deres reaktioner. Virker de forvirrede, bange, kede af det eller helt apatiske, når du spørger, hvordan de har det, er de nok ikke ok.

Er du i tvivl, skal du sige til dem, at de ikke må være alene resten af dagen. Det er vigtigt, at de har nogen til at tage sig af dem og til at tale med om det, de har oplevet.



# 01.

Sanne har lige set to biler banke frontalt sammen. Det var meget voldsomt. Der var blod og glasskår over det hele. Hun er meget rystet og ked af det. Peter taler roligt med hende – siger, at han godt kan forstå, hun er rystet. Og at hun har brug for at tage hjem og fortælle, hvad hun har oplevet. Hun skal ikke være alene lige med det samme.

## Tjek lige her

– med det samme!

Folk reagerer forskelligt, når de har oplevet en ulykke. Nogle mister fuldstændig kontrollen over sig selv. De kan:

- + Blive vrede.
- + Blive kede af det og græde.
- + Komme til at grine hysterisk.
- + Blive som forstenet.
- + Virke fjerne eller se mærkelige ud.
- + Få kvalme og kaste op.
- + Blive svimle.
- + Få rysteture.



## Tjek lige her

– flere dage senere!

Når det hele er overstået, gælder det om at komme tilbage til en almindelig hverdag og blive sig selv igen. De fleste har brug for at fortælle om det, de har oplevet, give udtryk for tanker og følelser og blive lyttet til. Man kan også få det bedre ved at spise sundt, fyre den af til fodbold eller i fitness-centret og ved at sove godt om natten.

Heldigvis kommer de fleste mennesker over chokerende oplevelser af sig selv, men ikke alle. Du skal gå til lægen eller få professionel hjælp et andet sted, hvis du:

- + Har svært ved at sove om natten.
- + Føler dig urolig og bange.
- + Generelt føler dig trist til mode.
- + Har skyldfølelse – fordi du ikke synes, du gjorde det godt nok.
- + Har problemer med at omgås andre.



# SLAG MOD HOVEDET



## Sådan én på lampen

Måske har du selv prøvet det: Du sidder på hug og roder efter den pose slik, du gemte bagest i skabet, så lillesøster ikke skulle finde den. Du har bare lige glemt, at køkkenskabet ovenover også står åbent. Og da du triumferende rejser dig op med lakridserne i hånden, hamrer du hovedet for fulde gardiner op i overskabet. Det gør bare så herreondt, at du får lyst til at ...

Der er mange måder at slå hovedet på: Nogle kommer til at gå ind i noget, fordi de lige glemmer at bruge gluggerne ordentligt. Andre kommer til skade, når de slås. Eller falder på cyklen, ned fra træet eller taget på garagen, hvor din far jo har sagt 1.000 gange, at du ikke må være!

## Hvad gør du?

Ud over at det gør hamrende ondt at slå hovedet, er problemet også, at hjernen kan tage skade. Derfor skal man altid gå til lægen. Han kan finde ud af, om det er alvorligt. Står du med en person, som har slået hovedet, skal du:

- + Ringe 1-1-2, hvis han er eller har været bevidstløs.
- + Er han bevidstløs og trækker vejret, skal du lægge ham i stabilt sideleje.
- + Er han vågen, kan du lægge ham med hovedet højt – hvis han vil være med til det.
- + Blive hos ham, indtil ambulancen kommer.
- + Bruge ventetiden til at tale roligt med ham og stille ham spørgsmålene fra denne tjekliste:

## Tjek lige her

Spørg ham, hvad der skete, og hvordan han slog hovedet.

Virker han forvirret, og har han svært ved at huske, hvad der er sket?

Bløder han fra næsen?

Spørg ham:

- + Har du hovedpine?
- + Føler du dig svimmel?
- + Har du kvalme?
- + Har du kastet op?

Svarer han ja til bare ét af spørgsmålene, har han nok slået hovedet meget alvorligt. Så skal han en tur til lægen eller på skadestuen med det samme. Og nogen skal holde øje med ham de næste 24 timer. Bliver han dårlig, skal du have fat i lægen.

## Skal du ringe 1-1-2?

Hvis personen er bevidstløs eller har været bevidstløs, skal du ringe 1-1-2. Ellers skal du bare sørge for, at han kommer til lægen – enten på skadestuen, til vagtlægen eller til hans egen læge.

## En bule i panden

Anders And får altid de vildeste buler! Flere centimeter høje, blå og med små radarsignaler rundt om. Og de forsvinder altid lige så hurtigt, som de kommer – heldige asen!

Man får buler, fordi der er gået hul på nogle små blodårer inde under huden. Det hjælper at lægge noget koldt på, så de små blodkar trækker sig sammen, og blødningen standser. Så gør det også mindre ondt. Du kan bruge en pose frosne ærter med et viskestykke om til at køle med. Husk: Du må aldrig lægge is eller frostvarer direkte på huden. Så kan man få forfrysninger.



## 01.

Gia så, at Firat løb lige ind i lygtepælen, fordi han kiggede efter hende. Hun sætter sig på knæ ved siden af ham og spørger, hvad han hedder. De taler lidt. Hun spørger, hvad der skete, om han har ondt i hovedet, kvalme, og om han føler sig svimmel. Han virker klar i mælet, men er lidt flov.

Gia og Firat bliver enige om at ringe efter Firats mor, så hun kan komme og hente ham. Mens de venter på, at hun skal komme, får Firat det dårligt, og han besvimer. Hvad skal Gia nu gøre?

## Husk hjelmen!

I næsten hver tredje ulykke på cykel kommer børn under 14 år til skade med hovedet.

Kilde: Statens Institut for Folkesundhed

# STABILT SIDELEJE

## Hvornår?

Du skal bruge stabilt sideleje, når personen er bevidstløs, men stadig trækker vejret.

## 01.

Læg hende på ryggen med strakte ben. Hvis I er flere, skal I hjælpe hinanden med at få hende lagt på ryggen.



## Tjek lige her

Når personen er bevidstløs og trækker vejret, skal du bruge 'stabilt sideleje'. Så bliver han ikke kvalt i sin egen tunge eller opkast. Ring 1-1-2, efter du har lagt den tilskadedekomne i 'stabilt sideleje'. 'Aflåst sideleje' og 'natostilling' er det samme som 'stabilt sideleje'.

## 02.

Knæl ved siden af hende. Læg den arm, som er tættest på dig, lige ud til siden og albuen bøjet 90°. Håndfladen skal vende opad.

ARM 90°



## Husk nakken!

Du må ikke bruge 'stabilt sideleje', hvis personen har været ude for et trafikuheld, eller er faldet ned fra noget, der er højere end to gange hans egen højde. Så har han sikkert slået nakken, og så kan det være farligt at flytte på ham. Bliv hos ham, og støt hans hoved. Det vigtigste er, at luftvejen er fri, så han kan trække vejret.

### 03.

Tag fat under knæet på det ben, som er væk fra dig.  
Træk knæet op, så benet bøjes som et stort A.



### 04.

Den anden arm bøjes hen over halsen.  
Hånden lægges mod den kind, som er nærmest dig.  
Bagsiden af hånden skal ind mod kinden.



### 05.

Tag fat på det bøjede knæ med den ene hånd, og støt den bøjede arm med den anden.  
Træk i knæet ind mod dig selv, så hun ruller over på siden.



### 06.

Sørg for at hofte- og knæled er bøjet 90° – som et 'L'.  
Ret hagen op, så der er fri luftvej.



### 07.

Det er nu, du skal ringe 1-1-2, hvis ingen andre har gjort det endnu. Bliv hos den tilskadekomne, og hold øje med, at hun bliver ved med at trække vejret.



Navn: **SIGNE**  
Sted: **HOTEL**  
Ulykke: **HJERTESTOP**  
Førstehjælp: **HJERTE · LUNGE · REDNING**



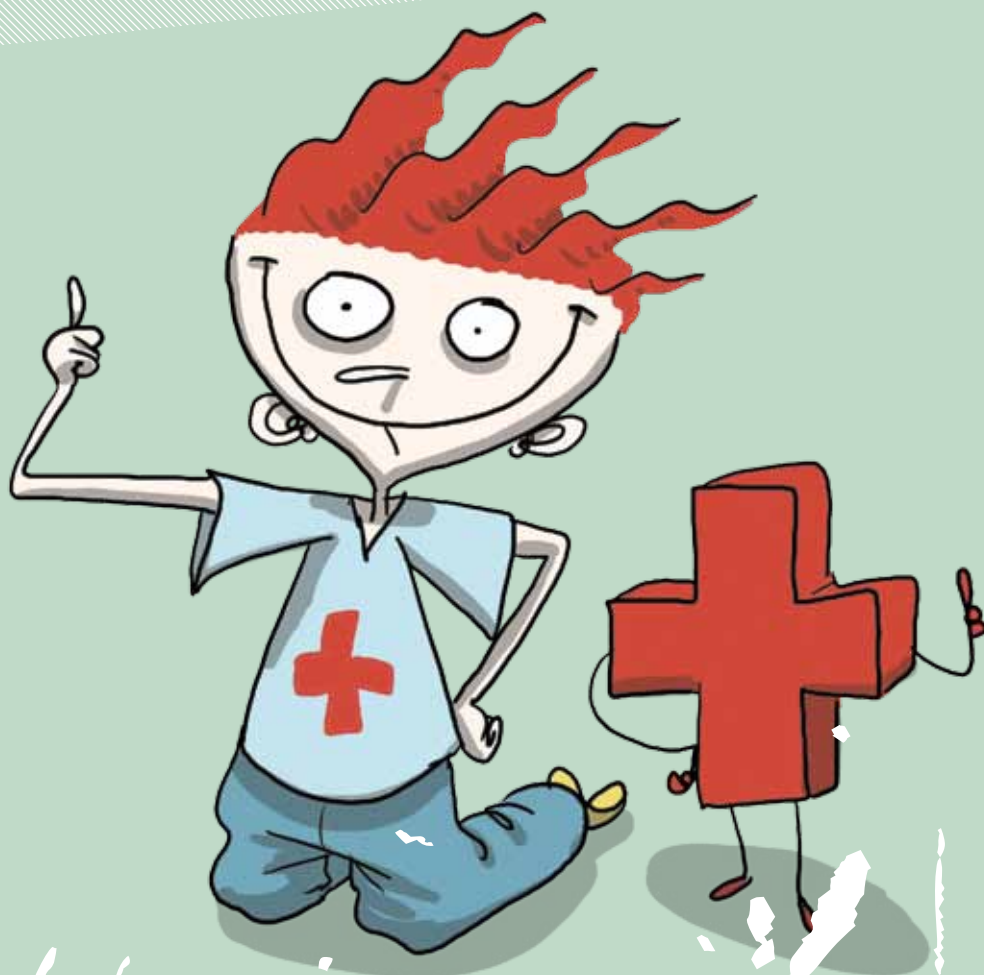
# “ET PERFEKT SAMARBEJDE”

Signe på 15 år er i erhvervspraktik i receptionen på et hotel i Esbjerg. Hun står bag disken og er ved at ordne noget, da en af gæsterne – en ældre mand – pludselig synker sammen i en stol i lobbyen. Signe løber straks hen til ham, mens hun råber til en kollega, at han skal ringe 1-1-2. Der er mange andre gæster i lobbyen – og alle står helt stille.

Manden trækker ikke vejret. En af Signes kollegaer står ved siden af: ”Hjælp mig med at lægge ham på gulvet. Jeg giver ham først 30 tryk i brystet, og så puster du ham to gange i munden,” siger Signe roligt til kollegaen, som ikke har lært førstehjælp.

## *Som en maskine*

Sammen får de lagt manden forsigtigt ned på gulvet og begynder. Deres samarbejde kører nærmest som en maskine: Signe giver 30 tryk i brystet, kollegaen to pust i munden. Forfra og forfra igen. De bliver ved, indtil ambulancen kommer, og redderne tager over. Først da Signe ser ambulancefolkene, der prøver at genoplive manden, går det op for hende, hvor alvorligt det her er. Hun kan mærke, at hun er lidt svimmel, men bliver også lettet, nu da andre har taget over. Manden overlever.



**Dansk Røde Kors** 

Skoletjenesten  
Blegdamsvej 27  
2100 København Ø  
Tlf.: 35 25 92 00  
Fax: 35 25 92 92  
[www.drk.dk/skole](http://www.drk.dk/skole)  
E-mail: [skoletjenesten@drk.dk](mailto:skoletjenesten@drk.dk)