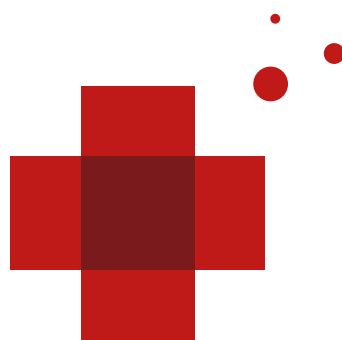




**lær at give
førstehjælp
og gør en
forskel**

et ULF projekt støttet af TrygFonden

Med støtte fra

TrygFonden



KOLOFON

UDGIVER:
ULF - Udviklingshæmmedes
Landsforbund
©2016 ULF

PROJEKTLEDELSE:
Joan Riis

TEKST:
Joan Riis

FOTO:
Rikke Hass Christensen
ULFmedie

LAYOUT:
Signe Naessing

MODELLER:
Jesper Niemann Pedersen
Bettina Nielsen

STØTTET AF:
TrygFonden



UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUND

Her kan du kontakte os:
Dæmningen 58
7100 Vejle
Tlf: 7572 4688
www.ulf.dk
ulf@ulf.dk

Vi oplever, at mange af vores medlemmer, som er mennesker med udviklingshandicap og/eller særlige behov, efterspørger førstehjælpskurser.

De vil gerne kunne hjælpe og yde akut førstehjælp, hvis de kommer i en situation, hvor der er behov for dette.

Derfor har vi i ULF i 2016 gennemført projektet "ULF- Lærførstehjælp," som har været finansieret af Trygfonden.

Vi tilbyder førstehjælpskurser for målgruppen, hvor undervisningen er tilpasset. Vi arbejder med masser af praktiske øvelser med mange gentagelser. Undervisningen er konkret og giver plads til, at den enkelte kan deltage aktivt og stille mange spørgsmål.

Undervisningsmaterielet består bl.a. af fotos, tegninger og film, så læsefærdigheder ikke er en forudsætning.

Som en del af projektet er denne bog om førstehjælp blevet udarbejdet. En førstehjælpsbog med mange billeder, hvor det er målgruppen selv, som er modeller.

Vi håber, at vi med denne bog og vores ULF-førstehjælpskurser kan bidrage til, at rigtig mange af vores målgruppe lærer førstehjælp.

Med venlig hilsen
Projektleder Joan Riis

Førstehjælpens 3 hovedpunkter ved ulykker

**SKAB
SIKKERHED**



**GIV
FØRSTEHJÆLP**



**TILKALD
HJÆLP**



1-1-2 APP



RING 112

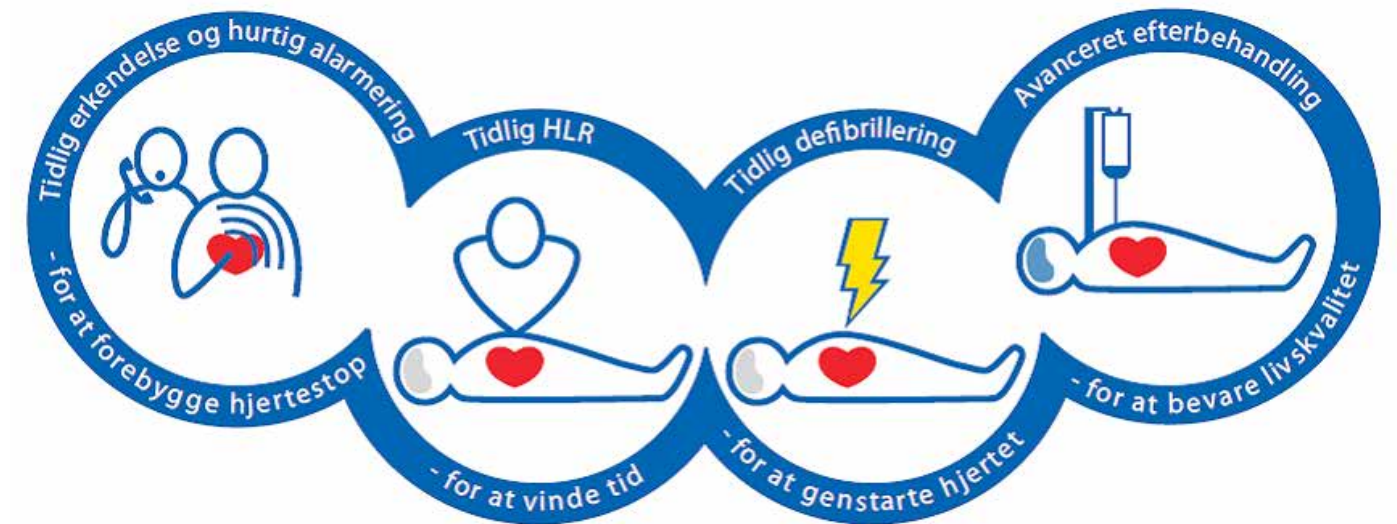
OVERBLIK OG SIKKERHED

- udsæt advarsels trekant
 - slukke ild
 - afbryde strøm
 - nødflyt af tilskadekommende
 - tag refleksvest på
-
- stop kraftig blødning
 - lægge bevistløs i stabilt sideleje
 - afhjælpe alvorlig blokering af luftveje

RING 112

rækkefølge i førstehjælpen

OVERLEVELSESKÆDEN • ABC-REGLEN



Kilde: Dansk Råd for Genoplivning



A = AIRWAYS (LUFTVEJE)
Skab frie luftveje



B = BREATHING (ÅNDEDRÆT)
Se, føl og lyt om der er vejrtrækning



C = CIRKULATION (BLODOMLØB)

skab sikkerhed



Få overblik over situationen. Ved færdselsuheld
Beskyt dig selv, andre og den tilskadekomne.



Opstil advarselstrekant



Tag en gul refleksevest på, så der
du synlig for andre trafikanter



En tilskadekommen må kun flyttes
i nødstilfælde. Da det kan forværre
skaderne.

Flyt kun den tilskadekomne hvis:

- Personen er bevidstløs og trækker vejret normalt
- Hvis personen skal have hjerte-lunde-redning.
- Hvis risikoen for yderligere skader på personen er større end risikoen ved nødflytning. F.eks. ved brand

bevidstløs

FRIE LUFTVEJE

Det er farligt at være bevidstløs. Når en bevidstløs ligger på ryggen kan tungen komme i vejen, så personen ikke kan trække vejret.
Hvis du finder en person, som er bevidstløs, skal du gøre følgende:



Tal og rusk



Læg den ene hånd på panden og to
fingre fra den anden hånd under
hagespidsen.



Bøj forsigtigt hovedet bagover til du
kan mærke naturlig modstand.
Så har du skabt frie luftveje.



Før dit øre ned til personens næse/
mund og kig ned over personens mave.

SE om brystkassen hæver og sænker sig

FØL på din kind om personen puster på dig

LYT om personen trækker vejret

stabilt sideleje



Er personen bevidstløs med normal vejrtrækning skal han/hun i stabilt sideleje



Tag han nærmeste arm og lig den i en ret vinkel ud fra hans krop



Lig hans fjerneste arm henover hans bryst og hold bagsiden af hans hånd mod den nærmeste kind



Lig din egen hånd ovenpå hans hånd



Bøj hans fjerneste ben i hofte og knæ



Træk i hans bøjede ben, så han rulles over mod dig selv



Læg hans hoved forsigtigt bagover med hans hånd under kinden



Kontroller vejrtrækning og bliv ved ham til der kommer hjælp

Ring altid 1-1-2, hvis en person er bevidstløs

basal genoplivning

Basal genoplivning er en række ting, som du skal gøre for at redde en person med hjertestop.



Skab sikkerhed

Skab sikkerhed for den, som er kommet til skade og dig selv.



Undersøg bevidsthed Tal og rusk

- Tal til ham med høj stemme
- Rusk - tag fat i hans skuldre og rusk forsigtigt



Kontroller vejrtrækning Skab frie luftveje

- Læg personen på ryggen.
- Læg din ene hånd på personens pande og to fingre fra den anden hånd under hagen.
- Bøj forsigtigt personens hoved bagover.



Se · føl · lyt

Undersøg vejrtrækning

Før dit øre ned til personens næse/mund og kig ned over personens mave.

SE om brystkassen hæver og sænker sig

FØL på din kind om personen puster på dig

LYT om personen trækker vejret

basal genoplivning



Ring 1-1-2

Fortæl:

- Hvem du er
- Hvor du er
- Hvad der er sket
- Hvor mange der er kommet til skade

Så skal du i gang med hjerte-lunge-redning

hjerte-lunge-redning



Skab frie luftveje og klem næsen sammen

hjerte-lunge-redning



Placer den ene hånd med håndroden ca. midt på brystkassen



Placer håndroden på din anden hånd over den første og flet fingrene

Giv 30 tryk



Giv 2 indblæsninger og **skab frie luftveje**

hjerTESTARTER (A&ED)



1 En hjerTESTarter kaldes også AED



2 HjerTESTarteren indeholder:

- Mini computer
- Batteri
- Elektroder

Vigtigt ved brug af hjerTESTarter:

Personen må ikke ligge på vådt underlag eller have våd brystkasse. Flyt og tør personen

Hvis personen har kraftig behåring, der hvor elektroderne skal sidde, skal du barbere hårene væk, så elektroderne får kontakt til huden

Plastre og smykker, som kan komme i forbindelse med elektroderne fjernes.

Placer ikke elektroderne direkte ovenpå en pacemaker



Elektroder

hjerTESTARTER (A&ED)

Luk hjerTESTarteren op. Nogle hjerTESTartere starter automatisk, når du åbner den. Andre kræver at du trykker på startknappen. Følg instruktionen fra hjerTESTarten.



Tag elektroderne ud af æsken

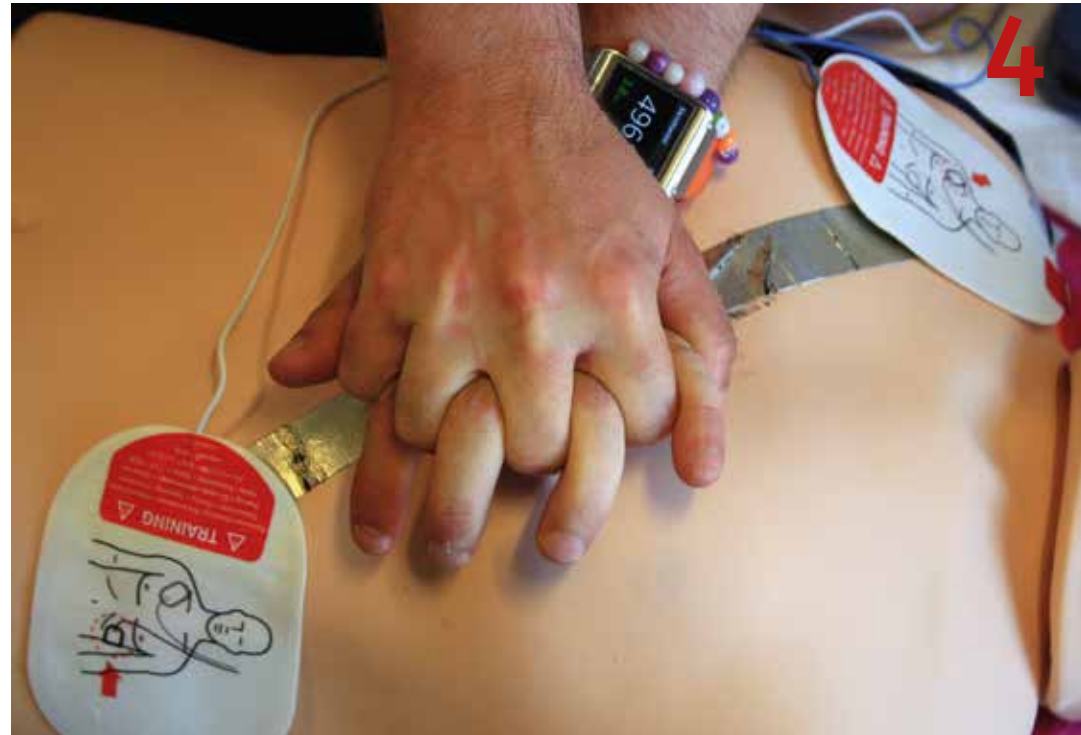


Placer elektroderne på brystet. Den ene skal sidde over det højre nøgleben



Den anden skal sidde på venstre side af brystkassen under armhulen. (Kig på tegningerne på elektroderne)

hjerTESTARTER (A&D)



Forsæt med at give 30 tryk og 2 indblæsninger. Hold kun pause, når hjerTESTARTEN analyserer og støder.

fremmedlegmer i luftveje

Hvis luftvejene spærres hos en person, så kan han/hun ikke tale, hoste eller trække vejret, så har personen brug for hjælp



Stil dig bag personen ved den ene side. Støt med din ene hånd på personens bryst og bøj personen godt forover



Giv personen 5 kraftige slag mellem skulderbladene. Slå med håndfladen.

Tjek efter hvert slag om personen er begyndt at trække vejret igen

fremmedlegemer i luftveje



Hvis det ikke hjælper, giv så 5 tryk i bughulen.

Stil dig bag personen, som er bøjet forover. Knyt den ene hånd, og læg den på personens mave. Grib den anden hånd om den første og tryk indad og opad i kraftige stød.

Hvis det stadig ikke har hjulpet forsæt så skiftevis med 5 slag i ryggen og 5 pres på maven.

Hvis du ikke kan få det op, som blokerer luftvejene, så vil personen blive bevidstløs.

Så skal du:

**Ring 1-1-2
Give hjerte-lunge-redning**

smarter i brystkasse



overlevering



By heb@Wikimedia Commons (mail) (Own work) [CC BY-SA 3.0 (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>)], via Wikimedia Commons

Når ambulancen kommer, er der nogle ting som det professionelle redningsmandskab skal gerne vide:

- Hvad er der sket
- Hvad har du gjort
- Hvad har du oplevet og set

Ved hjertestop vil de også vide:

- Tidspunkt for hjertestop
- Var der vidner
- Er der nogle, som har givet hjertemassage
- Har der været brugt en hjertestarter
- Er der blevet givet stød med hjertestarter

tilkald hjælp

Når du skal tilkalde hjælp, skal du fortælle:

- Hvem du er
- Hvor ulykken er sket
- Hvad der er sket
- Hvor mange der er kommet til skade



1-1-2 app

Når du tilkalder hjælp via 1-1-2 app'en så kan de se på alarmcentralen hvor du ringer fra.

1-1-2 app'en er gratis og kan downloades til alle smartphones.



By Villy Fink Isaksen (Own work) [CC BY-SA 3.0 (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>)], via Wikimedia Commons

På større veje og motorveje er der på kantpælene et nummer. Dette nummer kan du fortælle, når du ringer til alarmcentralen. Så kan de hurtigt finde ud af hvor du er.

Når du ringer 1-1-2 vil du få fat i politiet. Hvis du har brug for en ambulance bliver du sendt videre til regionens vagtcentral.

Her kommer du til at tale med sundhedsfagligt personale. De kan sende en ambulance, men de vil også vejlede dig i forhold til den person, som er kommet til skade.

vi ved noget, andre ikke ved

Vi ved rigtig meget, som andre ikke ved.
Og det gør vi, fordi det er os,
udviklingshæmmede, som er eksperter
i vores liv.

Vi bruger vores erfaringer til at undervise
andre udviklingshæmmede om emner,
der er vigtige for os.

Vi ved også meget om medborgerskab
– i alle de facetter som dette begreb
findes – fordi alle vores projekter
og alt vores arbejde har netop dette
omdrejningspunkt.

Fordi det er vigtigt. For dig, for mig og
for os.



UDVIKLINGSHÆMMEDES LANDSFORBUND