

Torben Blankholm

KAN DU FØRSTEHJÆLP?

Elevhæfte



Førstehjælp for børn 10-12 år

Dansk Røde Kors 

Indhold

Der er sket en ulykke!	3
Opskriften på førstehjælp	5
1. Skab sikkerhed	6
2. Vurder personen	8
3. Tilkald hjælp	10
4. Giv førstehjælp	12
Kroppen	13
Forstuvninger	14
Når noget er brækket	15
Buler og hjernerystelse	16
En skoldhed forbrænding	17
Bevistløshed	18
Stabilt sideleje	19
Det bløder	20
Hudafskrabninger	21
Noget galt i halsen	22
Forgiftning	23
Næseblod	24
Tandskader	25
Stik	26
Bid	27

Kan du førstehjælp?

Undervisningsmaterialet består af dette elevhæfte, en lærervejledning og websitet www.drk.dk/skole. Vi har også en elevtelefon: tlf: 35 25 92 00, hvor elever kan stille spørgsmål til projektopgaver m.v. Materialet er velegnet til 4 - 6.klasse, børn i alderen 10 -12 år. Klassesæt kan rekvireres hos Dansk Røde Kors på ekspedition@drk.dk. Husk at skrive skolens navn og eannummer i mailen. Tak

Udgivet af: Dansk Røde Kors med støtte fra Undervisningsministeriet
Redaktionen er afsluttet maj 2009

Redaktion: Caroline la Cour Andersen, Leslie Grebst, Mette Stentoft og Ann Hiort Madsen

Forfatter og pædagogisk konsulent: Torben Blankholm

Lægefaglig konsulent: Lars Andersen

Illustration: Copenhagen Bombay

Layout: Jens Raadal

Tryk: Handy Print A/S

© Dansk Røde Kors juni 2009

1. udgave, 1. oplag, oplag: 20.000

ISBN: 978-87- 92283-16-0

DER ER SKET EN ULYKKKE!

Det er frikvarter. Anne kigger langt efter Linda, som leger i den anden ende af skolegården. Før Anne ved af det, bliver hendes sko viklet ind i børnehaveklasse-pigernes sippetov. Hun falder lige så lang, hun er, på den hårde asfalt. Først ligger Anne stille. Så stikker hun i et hyl, der nemt kunne overdøve skoleklokken. Pigerne glemmer alt om sippetovet og kigger på den hylende dukke på asfalten. Annes venner kommer løbende. Selv Linda møver sig ind i kødranden af elever.

"Bløder han eller hvad?" er der en, der råber. En anden tilbyder at ringe 1-1-2. Så afbryder en voksen stemme: "Flyt jer, så jeg kan se, hvad der er sket." Det er gårdvagten Ole.

Anne kigger op og stønner lidt. Så rejser hun sig og børster sine bukser; der er hul på knæene og grimme hudafskrabninger indenunder. Hun kigger på sine hænder, hvor blodet er begyndt at pible frem.

"Her er brug for førstehjælpskassen", siger Ole og trækker Anne med sig på kontoret. I skolegården spreder tilskuerne sig snart ud i skolegården igen.



Kunne du have reddet Anne...?

Hvad nu, hvis der ikke var nogen gårdvagt? Eller værre endnu: Hvad nu hvis Anne havde brækket noget, eller blodet havde stået ud til alle sider?

Og hvis der ikke var andre i nærheden?

Ved du, hvad du skal gøre, når der sker en ulykke? Kan du førstehjælp?



...det kan du snart, og Dennis viser dig hvordan!

Bogen her skal hjælpe dig med at lære førstehjælp. Så ved du, hvad du skal stille op med uheld som Annes. Og med meget alvorligere tilfælde. Folk omkring dig har chancen for at blive reddet. Og du har chancen for at blive dagens helt. Måske endda **Årets Førstehjælper**.

Måske er du allerede ekspert i førstehjælp. Det er godt! Så kan du være førstehjælps-assistent, når klassen skal lære om førstehjælp.

OPSKRIFTEN PÅ FØRSTEHJÆLP

Førstehjælpens fire hovedpunkter

Hvad skal du gøre, når der er sket et uheld?

Det er lidt ligesom at følge en opskrift.

Du skal gøre nogle helt bestemte ting i en helt bestemt rækkefølge:



1 Skab sikkerhed



2 Vurder personen



3 Tilkald hjælp



4 Giv førstehjælp

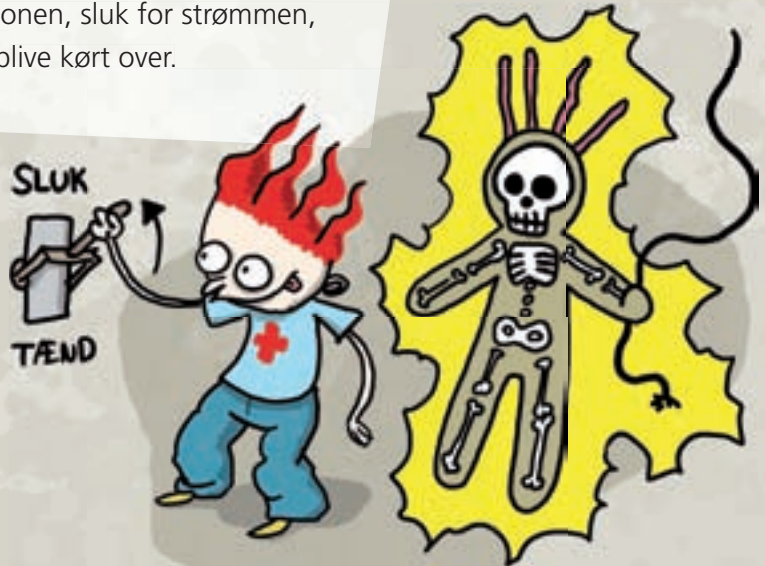


SKAB SIKKERHED

Det nytter ingenting at give førstehjælp, hvis personen og måske endda du selv stadig er i fare. Altså: Fjern den ting, der har ramt personen, sluk for strømmen, eller sørg for, at I ikke kan blive kørt over.



Fjern den ting, der har ramt personen



Sluk for strømmen



Stop personen, så hun ikke falder i hullet



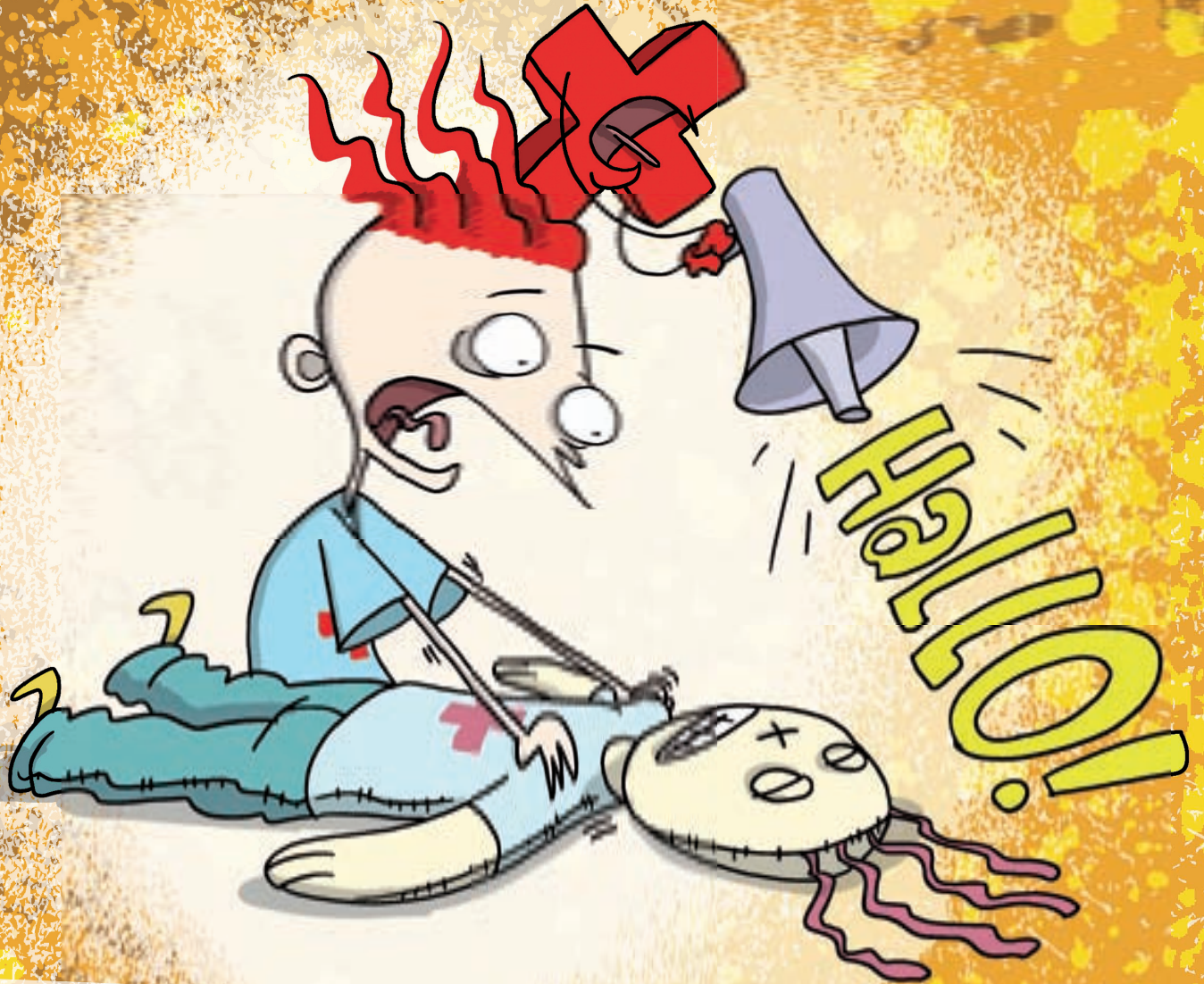
Sluk ilden

Skriv en liste med ting du kan gøre for at skabe sikkerhed:

2

VURDER PERSONEN

Når der ikke kan ske mere, skal du undersøge, hvad der er sket med personen:

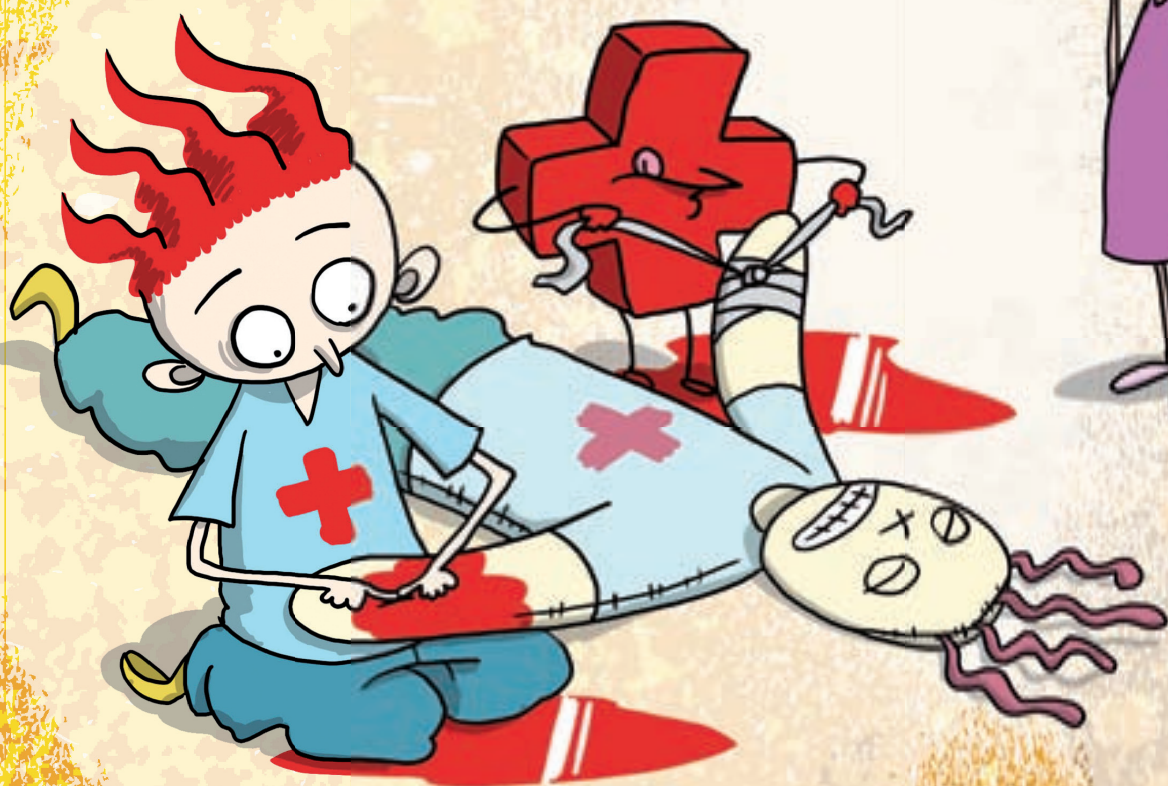


Bevidstløs eller ej?

Tjek om personen er ved bevidsthed. Tal højt til hende og rusk forsigtigt i hendes skuldre. Hvis hun ikke reagerer, er hun bevidstløs. Så skal du lægge hende i 'stabilt sideleje' (se side 19).

Blod eller ej?

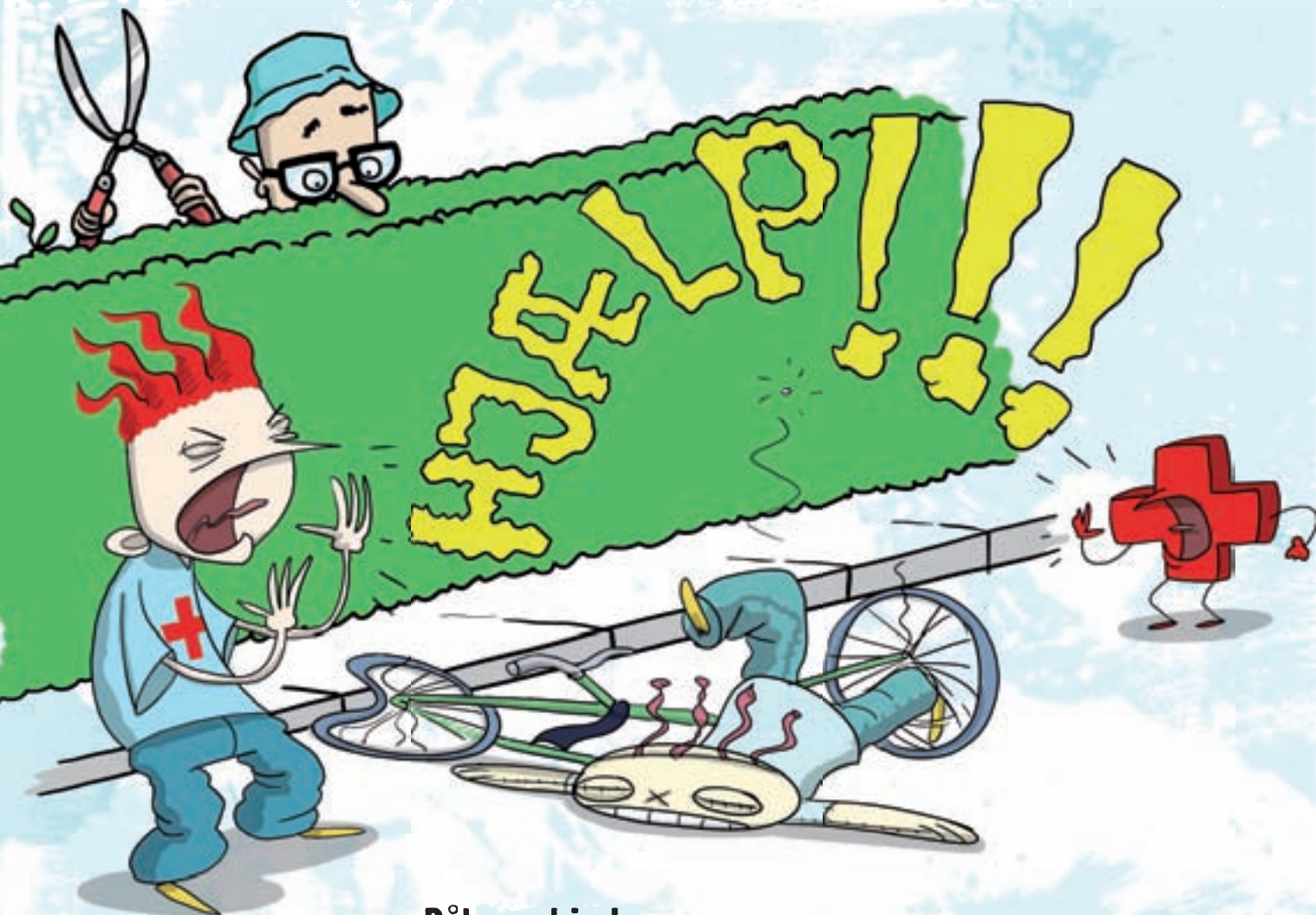
Undersøg om personen bløder – og om der er lidt eller meget blod. Hvis hun bløder meget, skal du prøve at finde såret og stoppe blodet (se side 20-21).





TILKALD HJÆLP

Det er bedst at være flere til at yde førstehjælp.
Derfor skal du tilkalde hjælp:



Råb om hjælp

Der er tit folk i nærheden, også selvom du ikke kan se eller høre dem.
Derfor: Råb om hjælp og råb højt! Det allerbedste er, hvis du kan få fat i en voksen.

Det er vigtigt at give førstehjælp, mens du venter på ambulancen.
Der kan nemlig nemt gå et kvarters tid, før den kommer.

Det er alarmcentralen. Goddag. Hvem taler vi med?

Det er Dennis!

Hej Dennis, hvilket telefonnummer ringer du fra?

44 44 44 44

Hvor befinder du dig, Dennis?

Nygade 12. Det er Anne, som er faldet ned af trappen.

Hvordan har Anne det?

Jeg tror, hun har slået hovedet.

Hvor gammel er Anne?

11 år.

Er hun vågen?

Ja, og men hendes arm ser underlig ud.

Vi sender en ambulance



Ring til 1-1-2

Hvis ulykken er alvorlig, er det frem med mobilen i en fart.

Ring 1-1-2. Det kan du sagtens, også selvom du er løbet tør for talletid. Det er nemlig gratis at ringe 1-1-2.



GIV FØRSTEHJÆLP

På de følgende sider kan du læse mere om hvad førstehjælp er for noget. Det vil handle om alle de forskellige ting, som kan ske, når man er uheldig – og har brug for førstehjælp.



KROPPEN

Din krop – hjerne, hjerte og lunger skal du vide lidt om, inden du lærer førstehjælp

Hjernen

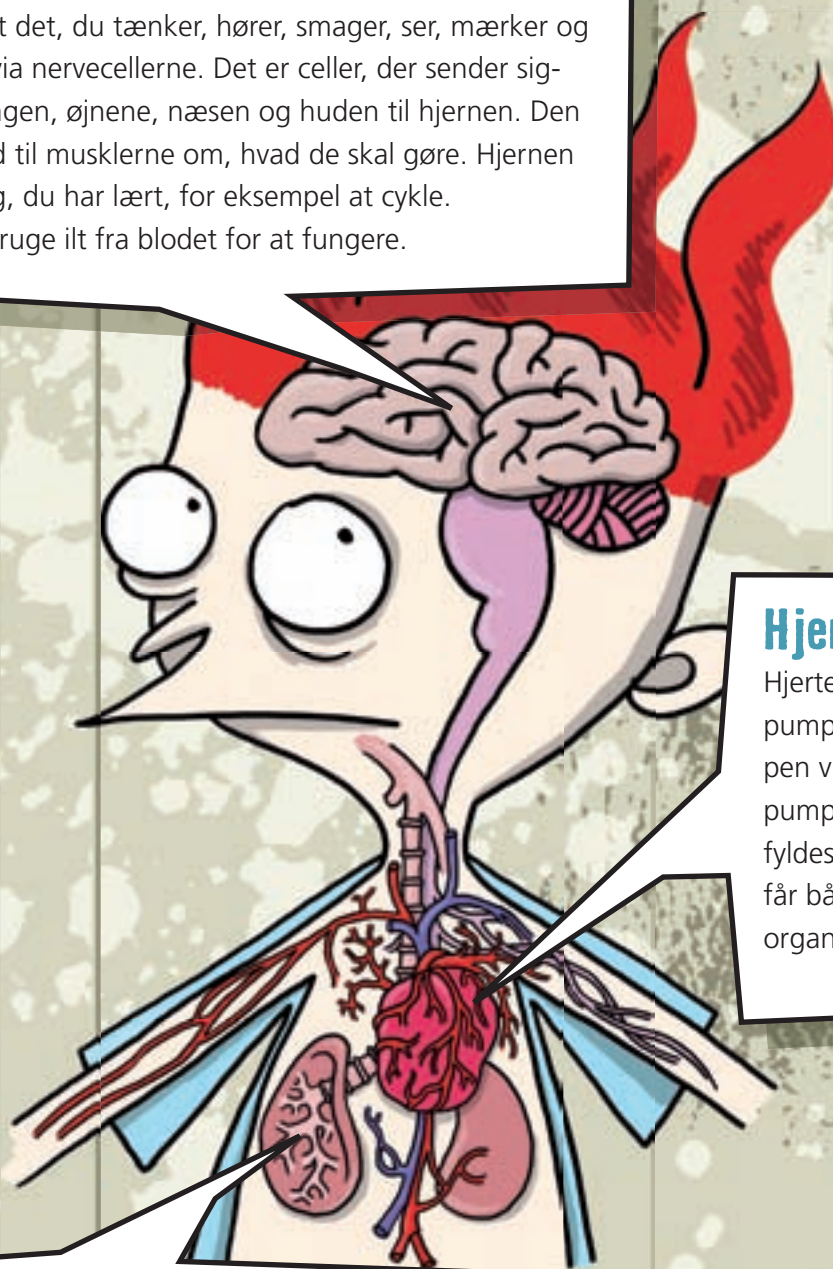
Hjernen opfatter alt det, du tænker, hører, smager, ser, mærker og føler. Det gør den via nervecellerne. Det er celler, der sender signaler fra ørene, tungen, øjnene, næsen og huden til hjernen. Den sender også besked til musklerne om, hvad de skal gøre. Hjernen husker også de ting, du har lært, for eksempel at cykle. Hele hjernen skal bruge ilt fra blodet for at fungere.

Hjertet

Hjertet er en muskel-pumpe. Det pumper blodet rundt i hele kroppen via blodbanen. Når blodet pumpes igennem lungerne, fyldes det med ilt. På den måde får både hjernen og kroppens organer den ilt, der er brug for.

Lungerne

Når du trækker vejret, kommer der ilt i lungerne. Blodet pumpes igennem lungerne, hvor det bliver fyldt med ilt og kommer tilbage til hjertet. Blodet pumpes videre til resten af kroppen og op til hjernen. Det er lungerne, der forsyner hjernen og resten af kroppen med ilt via blodet.



AV FOR...

FORSTUVNINGER



Et led, der er forstuvet, kan gøre vanvittigt ondt. Så ondt, at det næsten er umuligt at støtte på. Men du kan gøre meget for at lindre smerten.

Det skal du gøre:

Det er nemt at huske, hvad du skal gøre. I hvert fald hvis du kan huske det engelske ord RICE – altså ris. RICE står for Ro – Is – Compression – Elevation. Det er den tjekliste, du skal have i baghovedet, hvis du skal hjælpe ved en forstuvning.

Kølepause

Du skal kun holde isosen (eller de frosne ærter, eller hvad du nu har kunnet finde) mod forstuvningen i 20 minutter ad gangen. Efter 20 minutter skal du holde køle-pause en halv time. Skift mellem at køle og holde pause.

RI – når det hæver

Buler i panden, hævede fingre eller tæer på størrelse med spegepølser? Så har du ikke brug for at huske hele RICE-remsen – kun den første halvdel. Altså: Hvis noget er hævet, skal du sørge for Ro og Is.

Ro: Ikke noget med at humpe rundt på en forstuvet fod eller vifte vildt med den forstuede finger. Forstuvningen skal have ro!

Is: Nej, det er ikke en trøstevaffel fra kiosken, det drejer sig om. Det er en ispose i et viskestykke eller måske bare koldt vand. Det skal du bruge til at køle forstuvningen.

Compression: Compression betyder tryk eller pres. Du skal lægge en stram forbindelse om det forstuede sted med et elastikbind.

Elevation: Forstuvningen skal køre elevator... forstået på den måde, at du skal sørge for at løfte det forstuede led. Det skal højere op end hjertet.

Og husk så: Gå til lægen dagen efter, hvis det ikke er blevet bedre!

KNÆK OG BRÆK: NÅR NOGET ER BRÆKKET



“Knæk og bræk” betyder god skiferie og pas godt på dig selv. Men skiløb kan også betyde knækkede knogler. Det samme kan en tur på rulleskøjter eller en rigtig uheldig dag på fodboldbanen.

Du kan ikke trylle brækkede arme og ben raske igen. Men du kan alligevel godt hjælpe en person, der har brækket noget.

Brækket underarm: Det du kan gøre

1. Få fat i et tørklæde eller et stykke stof.
2. Fold det sammen til en trekant.
3. Læg tørklædet under den brækkede arm.
4. Bind spidserne sammen bag nakken.
5. Få fat i en voksen og tag på skadestuen.

Pas på:

Knogler er skarpe

En knækket knogle kan være skarp som en kniv. Den kan så let som ingenting skære hul på en blodåre. Derfor må du ikke flytte på en person, der har brækket benet.



Brækket overarm eller ben: Det skal du gøre

1. Lad personen ligge; det er vigtigt, at du ikke flytter på den brækkede kropsdel.
2. Støt benet eller overarmen med noget tøj, du har rullet sammen, din skoletaske eller noget helt tredje.
3. Råb om hjælp og ring 1-1-2.
4. Trøst personen så godt du kan, mens I venter.

EKSTREM HOVEDPINE:

BULER OG HJERNERYSTELSE

Hvis du går ind i en lygtepæl eller mister balancen, mens du vipper på stolen, kan du slå hovedet. Det gør ondt! Og du kan få en bule på størrelse med et æg eller måske ligefrem hjernerystelse.

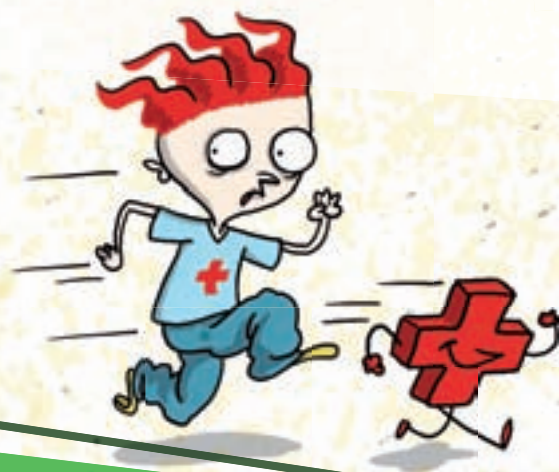
Buler: Det skal du gøre

1. Tag personen, der har slået sig, med indenfor.
2. Lad hende sidde eller ligge ned.
3. Læg noget koldt på bulen.



Hjernerystelse: Det skal du gøre

1. Råb om hjælp og få fat i en voksen.
2. Hold øje med:
 - a. virker personen sløv og vil hun helst sove?
 - b. klager hun over hovedpine?
 - c. begynder hun at kaste op?
 - d. kan hun ikke huske, hvad der er sket og er ude af sig selv?
3. Hvis du kan svare ja til a, b, c eller d, skal hun til lægen eller på skadestuen, også hvis det først sker flere timer efter slaget mod hovedet.
4. Hvis ikke, skal du trøste hende og lægge noget koldt på bulen.



En god bule-kur: Frosne ærter

En pose frosne ærter er god mod buler. Læg et rent viskestykke om posen og hold den så mod bulen. Bulen kommer, fordi et slag slår hul på nogle små bitte blodårer. De kolde ærter - eller hvad man nu bruger til at køle med - får blodårerne til at trække sig sammen, så bulen bliver mindre.

Hvad hvis nogen bliver bevidstløs?

Så skal du lægge hende i 'stabilt sideleje' (se side 19) og ringe 1-1-2. Hvis hun har været bevidstløs og er vågnet op igen, skal du også ringe 1-1-2.

NALLERNE VÆK FRA KOGEPLADEN:

FORBRÆNDINGER



Huden bliver ødelagt af for meget varme. Det kan både være varmen fra solen, fra kogende vand, et varmt fad eller noget helt fjerde. Pas på nallerne!

Det skal du gøre

1. Sørg for at der ikke sker mere; få den forbrændte hånd væk fra varmen.
2. Skyl med koldt vand. Brug vandhanen eller bruseren.
3. Fjern løst tøj fra forbrændingen.
4. Råb om hjælp og få fat i en voksen.
5. Bliv ved med at skylle med køligt vand.
Fortsæt mindst en halv time indtil det ikke gør ondt mere.
6. Hvis der ikke er en vandhane, må du bruge det vand, du kan finde i nærheden.

Hvornår er det alvor?

En voksen skal vurdere, hvor alvorlig forbrændingen er. Ring til lægevagten, hvis I er i tvivl.

HALLO ER DU VÅGEN:

BEVIDSTLØSHED

Har du nogensinde set en, der var bevidstløs?
En bevidstløs person er slap og har svært ved at trække vejret. Måske har han eller hun kastet op eller har noget andet i munden, der kan stoppe for luften. Der er altså fare for, at personen bliver kvalt. Derfor er det vigtigt, at du gør noget!

Det skal du gøre:

1. Start med at tjekke, om personen er bevidstløs:
Sig hendes navn højt og tydeligt. Rusk let i hendes skulder. Mumler hun eller bevæger hun sig lidt? Hvis ikke, er hun bevidstløs. Se dig omkring - er der nogen der kan hjælpe dig?
2. Læg personen i stabilt sideleje (se side 19).
3. Tilkald hjælp: Få fat i en voksen og ring 1-1-2. Pas på hende, indtil ambulancen kommer.

1



2



3



Ååh jeg dåner!

At besvime, at dåne og at miste bevidstheden er forskellige udtryk for det samme: At blive bevidstløs.

STABILT SIDELEJE

Hvis en person er bevidstløs, skal du lægge hende på en helt bestemt måde, nemlig i 'stabilt sideleje':

1. Læg personen på ryggen.
Læg den nærmeste arm som et stort L.
2. Læg den anden arm ind over personen.
Håndryggen skal lægges ind mod personens kind.
3. Træk det modsatte knæ op og ind mod dig selv.
Så ruller personen ind imod dig.
4. Sørg for, at det bøjede ben ligger som vist her.
5. Bøj personens hoved en lille smule bagover.



DET BLØDER: SÅR OG



Det kan bløde på mange måder: fra en lillebitte hudafskrabning, der svier lidt, til et stort sår, der bløder så meget, at det er livsfarligt. Du skal behandle de forskellige blødninger på forskellige måder:

En hudafskrabning eller et lille sår: Det skal du gøre

1. Vask såret med vand og sæbe.
2. Løft den sårede kropsdel, så den er højere oppe end hjertet, til blødningen stopper.
3. Fjern snavs fra såret. Hvis der sidder asfalt og grus, kan du forsigtigt bruge en neglebørste.
4. Lad såret tørre. Du behøver ikke sætte plaster på.

Stik mig et bamse-plaster...

Hudafskrabninger kan gøre meget ondt. Det svier, fordi det yderste lag hud er skrabet af. Derfor er det ikke rart, når for eksempel tøj rører ved såret. Du må godt sætte plaster eller lidt gazebind løst henover hudafskrabningen, men det skal fjernes igen efter nogle timer.

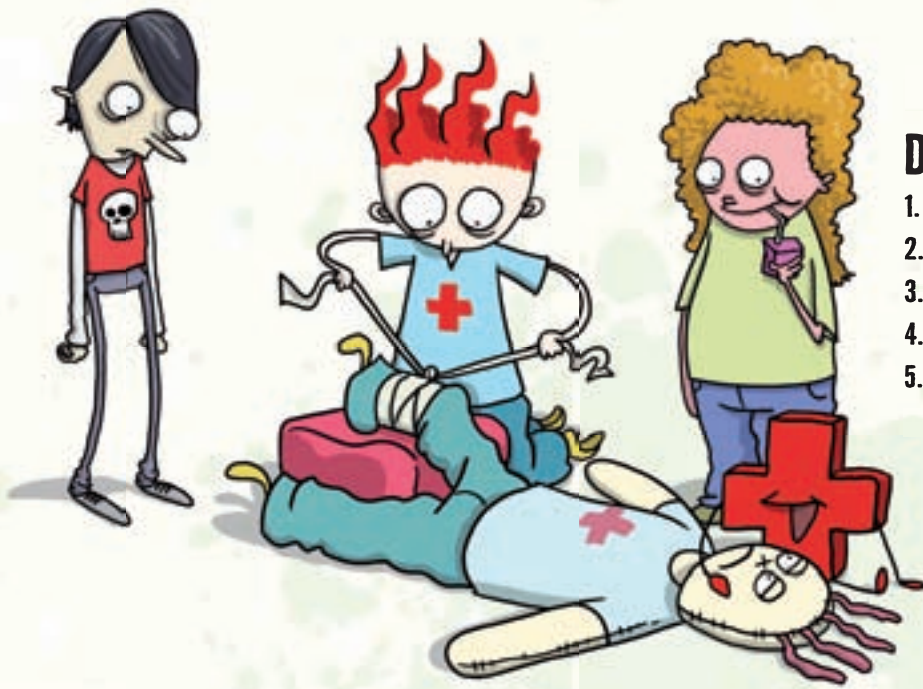
Tørklæde = god forbindelse

Et trekantet tørklæde er godt at forbinde en såret arm eller et såret ben med:

1. Rul tørklædet til en pølse.
2. Læg midten af tørklædet henover såret.
3. Kør begge ender stramt rundt om såret.
4. Drej enderne rundt om hinanden over såret.
5. Bind en knude lige over såret.



HUDAFSKRABNINGER



stort sår:

Det du skal gøre

1. Få den sårede til at lægge sig ned.
2. Løft stedet med såret.
3. Læg en forbindelse.
4. Få fat i en voksen.
5. Bliv enige om det er nødvendigt at gå til lægen.

Et sår som bløder meget:

Det skal du gøre

1. Stop blodet ved at trykke dine tommelfingre hårdt ned i såret.
2. Få den sårede til at lægge sig ned.
3. Råb om hjælp og få en til at ringe 1-1-2. Det er vigtigt, at du bliver ved med at trykke dine fingre ned i såret.
4. Gør hvad du kan for at berolige og trøste den sårede.



HARRRK: NOGET GALT I HALSEN

Hvis personen mister bevidstheden, skal du ringe 1-1-2.

Små børn putter alt muligt i munden. Nogle gange sætter tingene sig på tværs. Og voksne får mad galt i halsen. Det er ubehageligt, og det kan være rigtig farligt. Derfor: Skynd dig at få skidtet op igen!

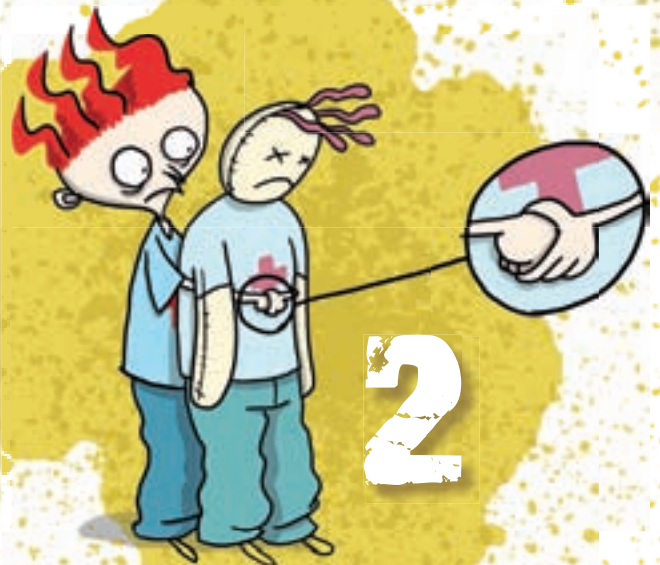
Det skal du gøre:

Slå personen fem gange i ryggen. Det skal være hårdt – men ikke alt for hårdt!

Hvis ikke det hjælper at dunke i ryggen, skal du skifte teknik og trykke på maven i stedet for:

1. Stil dig bag ved personen og tag fat rundt om hende. Hænderne skal være lige ud for navlen.
2. Træk indad og op imod dig selv fem gange, så du klemmer om personens mave.
3. Skift i mellem slag i ryggen og tryk på maven, indtil problemet er løst.

Hvis du har trykket personen hårdt i maven, skal hun til lægen bagefter.



PILLER, RENGØRINGSMIDLER OG SKUMLE SVAMPE:



FORGIFTNING



Børn putter alt muligt i munden for at undersøge det. Andre kommer noget giftigt i munden ved et uheld eller fordi, de er klodsede. Nogle få gør det med vilje.

Ligegyldigt hvordan forgiftningen er sket, skal du prøve at hjælpe. Men der er forskel på hjælpen, alt efter om personen er vågen eller bevidstløs.

En, der er vågen: Det skal du gøre

1. Fjern det giftige, så personen ikke får mere indenbords.
2. Spørg personen, hvad det er, hun har puttet i munden.
3. Spørg, hvor meget hun har spist eller drukket af det.
4. Råb om hjælp. Hold hende i ro og få fat i en voksen.
5. Tag på skadestuen eller gå til lægen.

Medbring pilleglas, æske eller noget af det, der har forgiftet personen.

En, der er bevidstløs: Det skal du gøre

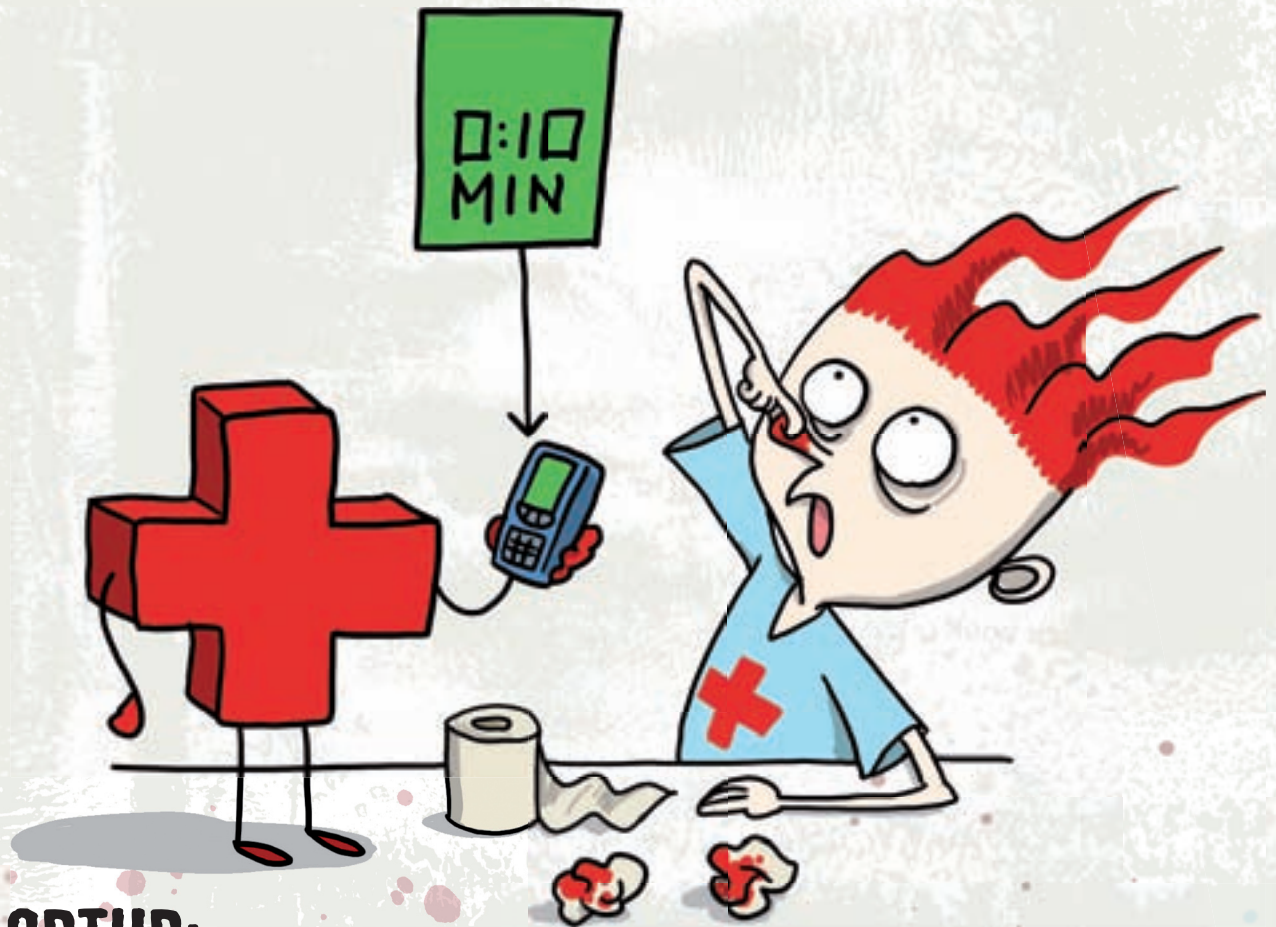
1. Læg personen i stabilt sideleje (se side 19).
2. Råb om hjælp. Få fat i en voksen.
3. Ring 1-1-2.
4. Tal roligt til personen, selv om hun er bevidstløs, og fortæl, at hjælpen er på vej.
5. Gem pilleglas, æske eller noget af det, hun har spist. Giv det til ambulancefolkene.

Hvad hvis giften er rengøringsmidler?

Man skal helst ikke kaste op, hvis man har spist eller drukket rengøringsmidler. Det kan nemlig ødelægge spiserøret. Giv hellere den forgiftede et glas vand eller mælk. Forklar hende, at hun skal drikke det i små slurke.



Alkohol kan også give forgiftninger. Hold dig væk fra barskabet!



BLODTUD:

NÆSEBLØD

Der kan let gå hul på de små blodårer i næsen. Så drypper blodet. Det kan se voldsomt ud, men det er heldigvis ret nemt at gøre noget ved.

Det skal du gøre:

1. Bed Dennis om at sætte sig ned.
2. Bed ham pudse næse – forsigtigt.
3. Tør blodet væk.
4. Klem næsen sammen i fem til ti minutter.
5. Gentag hele handlingen.
6. Gå til lægen, hvis det ikke holder op efter nogle forsøg



Det kan hjælpe at tage en isterning i munden. Isen får blodårerne til at trække sig sammen. Så stopper blødningen lettere.

SMIL DU ER PÅ:



TANDSKADER

Hvis tanden er slået løs, skal I tage til tandlægen.



Det er ikke spor sjovt at knække en tand.
Men en hurtig førstehjælper kan godt redde tænderne.

Det skal du gøre:

1. Find tanden eller stumpen af tanden.
2. Put tanden i mælk.
3. Skynd jer til tandlægen.
4. Ring til personens forældre og fortæl, hvad der er sket.



Ingen tørre tænder, tak!

Hvis den er slået ud eller slået i stykker, må den ikke tørre ud. Put den i mælk eller i saltvand fra førstehjælpskassen.

SIKKE EN MØGHVEPS:

STIK

“En hveps, en hveps!” Hvepsen er en lille en, men den kan skabe stor uro i klasseværelset. For hvepsens stik hæver og svier. Det samme gør stik fra bier.

Det skal du gøre:

1. Tjek om der er en brod. Fjern brodden med en nål.
2. Brug en ispose til at køle stikket.
3. Gå til lægen, hvis stikket hæver meget, eller hvis hun bliver skidt tilpas.



Stukket i munden?

Så skal personen altid til lægen eller på skadestuen.



HAPS:

BID

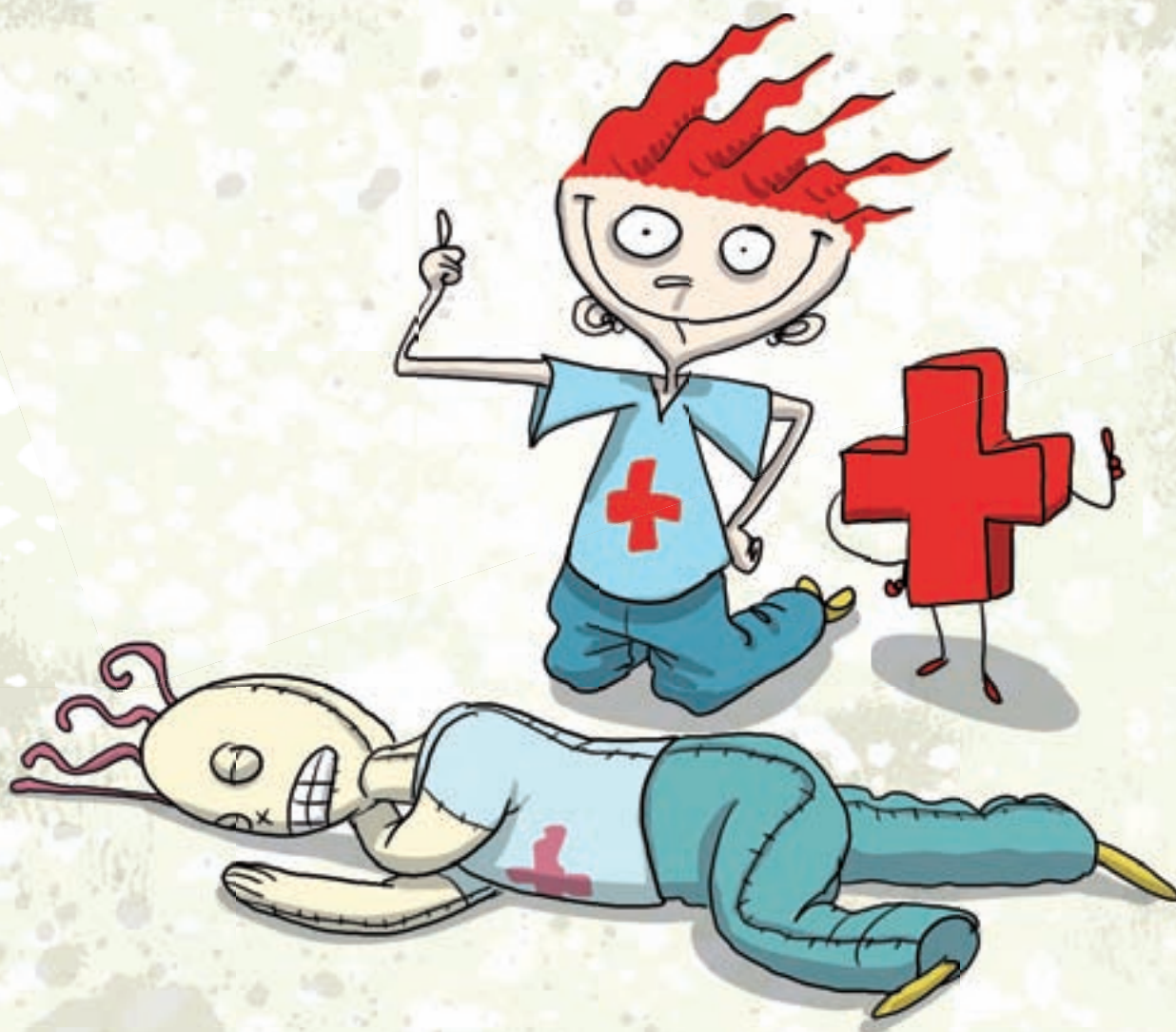
Det kan være farligt at blive bidt. Både af hunde og katte, af klassekammerater og små søskende.

Det skal du gøre:

1. Få personen væk fra den, der bider, så der ikke sker mere.
2. Rens såret med vand og sæbe.
3. Tag til lægen, hvis der er hul på huden.



Hvis der går hul på huden,
kan du få en infektion.
Lægen ved, om der skal
gøres noget.



Dansk Røde Kors

Skoletjenesten
Blegdamsvej 27
2100 København Ø
Tlf.: 35 25 92 00
Fax: 35 25 92 92
www.drk.dk/skole
Email: skoletjenesten@drk.dk