



 **Røde Kors** Førstehjelp

Når sekunder teller !



KUNNSKAP REDDER LIV!



[1]

Tidlig varslng



[2]

Tidlig
hjerte-
lungeredning



[3]

Tidlig bruk
av hjertestarter



[4]

Tidlig medisinsk
behandling





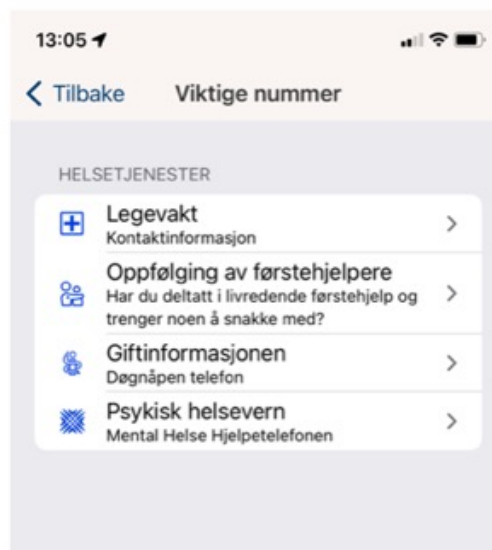
Last ned app'en som
redder liv!

A ringe etter hjelp

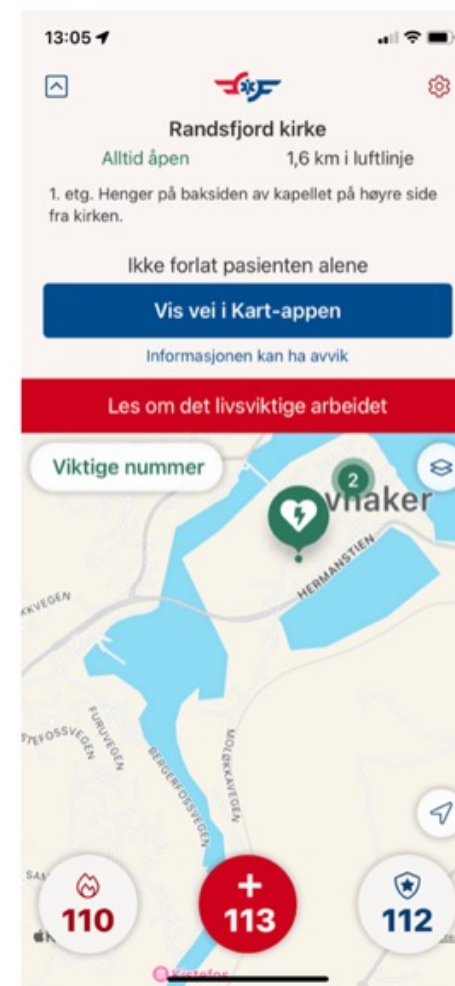
DU ER IKKE ALENE - RING!

- [1]** Behold roen.
- [2]** Hvem ringer?
- [3]** Hvor ringer du fra?
- [4]** Hva har skjedd?





A ringe etter hjelp



Den viktige undersøkelsen



Fig. 1: Når du skal legge en person i sideleie, start med den armen som er nærmest deg. Legg den opp langs pasientens hode.



Fig. 2: Ta så den armen som er på motsatt side av pasienten. Løft den over pasientens brystkasse, og legg den inntil pasientens kinn.



Fig. 3: Bøy det beinet som er lengst fra deg, løft under kneet på pasienten.



Fig. 4: Samtidig som du holder armen som vist på Fig 2, hold i kneet som vist på Fig 3. Rull pasienten forsiktig mot deg.

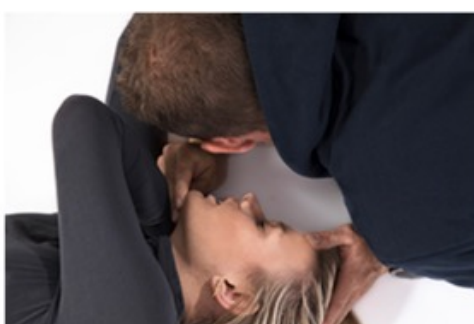


Fig. 5: Gi pasienten frie luftveier, og SJEKK om pasienten fortsatt puster.



Fig. 6: Pasienten ligger nå i sideleie. Hensikten er at pasienten skal ligge stabilt på siden og med frie luftveier.



PUSTER IKKE !!!



Hjertestarter

- [1]** Varsle 1-1-3
- [2]** Identifiser behovet for livreddende førstehjelp og hjertestarter
- [3]** **Start HLR, 30:2**
- [4]** Koble til hjertestarteren og følg instruksjonene



Brudd og bruddbehandling

SIKRE TEGN PÅ BRUDD:

- Endret akseretning
- Benpiper som stikker ut
- Veldige smerter

USIKRE TEGN PÅ BRUDD:

- Smerte
- Hevelse
- Fargeforandring
- Temperaturforandring

FØRSTEHJELP OVERTRÅKK

- Ro
- Is
- Støtte

FØRSTEHJELP BRUDD

- Avlaste
- Ved behov – Ring 113
- Hold pasienten varm



OVERTRÅKK gir ingen brudd i beinstrukturer



Nedkjøling

- [1] Ring 1-1-3 og fjerne, - eller redusere, årsaken til nedkjølingen**
- [2] Øke kjernetemperaturen sakte, f eks med å finne le, skifte til tørre klær, vindtette klær, osv**
- [3] Varm drikke og energi rik mat forutsatt bevissthet, kropp mot kropp oppvarming, varmekflaske, være i bevegelse om praktisk mulig**
- [4] Legg i sideleie, ikke forlat pasienten**



Kontakt

Kerstin Leidal

Regionsleder Undervisning/Sykepleier

Røde Kors Førstehjelp AS region øst

Hausmannsgate 7

0186 Oslo

Telefon: mobil: (+47) 975 81 560

