

LIVREDNING: Om lag 4 % av dødsfall etter skader kunne vært unngått ved å gi fri luftvei og å stoppe blødninger. I Norge kan det bety 50 personer årlig.

Førstehjelp ved skader – klart du kan!

På den 3. side

Av **Håkon Kvåle Bakke**,
Turnuslege ved
Helgelandssyke-
huset og PhD-
stipendiat ved UiT



Radioen synger og sola skinner der du kjører bekymringsfritt langs riksveien en vakker sommerdag. Ingen biler foran deg, ingen biler bak. Plutselig ser du den, en sølvgrå Audi som står i grøfta lenger fram. Fronten er trykket inn av en stor stein. Du slår på nødblinken, og setter opp varseltrekant. Frykten for hva som kan møte deg inne i Audien slår i mellomgulvet. I førersetet sitter en ung mann bøyd over rattet. Ville du kunnet hjelpe ham?

Klart du kan

Ja, alle kan hjelpe. Du trenger ikke ha noe kurs i førstehjelp eller være helsepersonell for å være den som står fram og sier «Jeg kan hjelpe!». Selvsagt står du bedre rustet om du har noen form for opplæring i førstehjelp, men i en situasjon som beskrevet, der du står alene, er all hjelp du kan gi verdifull. Frykten for å gjøre vondt verre vil gjøre at mange vegrer seg for å i det hele tatt forsøke, men vit dette: Det er veldig lite galt du kan gjøre. Det aller verste du kan gjøre er å ikke gjøre noe. Så lenge du har dekning på telefonen er du dessuten ikke helt alene. Når du ringer nødtelefonen 113 sender de ikke bare ut ambulanse, men fagpersonell sitter klar til å gi deg som innringer førstehjelpsråd og -veiledning.

Livreddende førstehjelp dreier seg i hovedsak om tre ting:

- Sørg for at den skadde får puste.
- Stopp blødninger.
- Hold personen varm.

Tiltakene ovenfor løser ikke alle dine eller den skaddes problemer, men de kjøper tid.

1. Bøy hodet bakover

Å sørge for at den skadde får puste er det absolutt viktigste. Får ikke pasienten puste er han død uansett hvor god behandling han ellers måtte få. For at man skal kunne puste trenger man fri vei fra munnen og ned til lungene. Er den skadde våken, har han fri luftvei, og du kan gå videre til punkt to. Hvis han derimot ikke er helt våken, er sjansen stor for at han trenger hjelp til dette. Det gjør du ved å bøye hodet hans bakover og holde det der. Enda litt mer hjelp får han hvis du i tillegg tar tak i haka hans og løfter den litt opp og fram. Da har den skadde mulighet til å puste selv. Sjekk om han gjør det og fortsett å holde hodet bakover hvis han puster.

Det er åpenbart at det blir vanskelig å skulle gjøre noe mer når du



LIVREDNING: Ikke la følelsen av at du ikke kan nok, hindre deg i å forsøke å hjelpe.
Foto: Lise Åserud / NTB Scanpix

braker begge hendene til å gi fri luftvei. Forhåpentligvis er du ikke alene, eller noen andre har kommet til og kan hjelpe, men er du alene må du finne på noe annet. Snu den skadde over på siden og legg hodet hans bakover, da har du hendene fri til å gå videre til punkt to.

2. Trykk på såret

Neste steg på veien er å stoppe blødninger. Den enkleste måten å stoppe blod på er å trykke rett på stedet det blør. Når du har skåret deg i fingeren er det nærmest en reflekshandling å klemme på såret, og prinsippet fungerer på større sår også. Klem et stykke tøy, en genser eller hva som helst mot såret, har du ikke noe annet så bruk hendene. Det trenger ikke være rent; infeksjoner kan behandles, blødning dør man av. Blod har imidlertid en tendens til å kreve oppmerksomheten vår. Hvis den skadde i bilvraket sitter og blør, kan vi fort bli så opphengt i å stoppe det at vi glemmer å holde frie luftveier. Jeg vet jeg gjentar meg selv, men dette er særdeles viktig: Man dør raskere av ufri luftvei enn av å blø, så hodet må holdes bøyd bakover.

3. Hold varm

Å holde den skadde varm er det tre-

dje hovedtiltaket i førstehjelp, men forferdelig lett å glemme. Selv er man gjerne varm og oppkavet av førstehjelpen. Er det i tillegg godt vær ute er det enda vanskeligere å forestille seg at noen kan fryse. Skadde personer blir veldig lett kalde. Kroppen har problemer med å regulere temperaturen som normalt, i tillegg til at man ligger i ro. Men dør man så fort av å bli kald? Dessverre gjør man det når man allerede er skadet. Man blør lettere når man er kald, kroppen bruker mer oksygen, og hjertet og andre organer jobber dårligere; alt det du ikke trenger når du allerede er skadet. Den beste måten å holde noen varm på er din egen kroppsvarme. Den har du med deg over alt. Legg deg helt inntil den skadde. Pakk rundt dere med det som er tilgjengelig av klær og liknende. Pass på at han får noe under seg slik at han ikke mister varme til underlaget. Gjør det selv om underlaget ikke virker spesielt kaldt.

Hjerte-lunge-redning

Et viktig moment du kanskje har fått med deg, er spørsmålet om hjerte-lunge-redning. Hvis den skadde ikke puster når du holder frie luftveier, må du starte brystkompresjoner og munn-til-munn.

Tretti kompresjoner midt på brystet og to innblåsninger, gjentas til hjelpen kommer. Jeg skal ikke gå videre inn på dette her da det i seg selv er mer enn nok tema for en egen kronikk – enn si et helt førstehjelpskurs.

Nytter det?

En anslår at om lag 4 % av dødsfall etter skader kunne vært unngått ved å gi fri luftvei og stoppe blødninger. Det høres kanskje ikke så mye ut, men i Norge kan det bety 50 personer årlig. Siden det er relativt unge personer det dreier seg om, snakker vi om 2000 leveår som kan redde hvert år dersom det gis førstehjelp.

Førstehjelpskurs?

Du vil kunne gi bedre hjelp, hvis du kan litt førstehjelp. Det vil hjelpe pasienten, men også gjøre situasjonen lettere for deg selv. Ikke la følelsen av at du ikke kan nok, hindre deg i å forsøke å hjelpe, selv om det er andre til stede som du tror kan mer enn deg. Hvis du noen gang sitter på et fly og hører høytalerstemmen spørre om det er en lege om bord skal du se deg rundt. Kanskje ser du noen som krymper seg litt i setet sitt. Det er en lege. Selv en med gode kunnskaper kan tvile på egne evner i det uforberedte møtet med en usikker og alvorlig situasjon som akutt skade eller sykdom er.

Tørr å være den som går fram og hjelper, uansett hvor mange som står rundt. Kanskje kan du ikke alt, kanskje kan du bare litt, men de som kan mer vil bidra når du tørr. Kan du hjelpe? Klart du kan.



Frykten for å gjøre vondt verre vil gjøre at mange vegrer seg for å i det hele tatt forsøke, men vit dette: Det er veldig lite galt du kan gjøre. Det aller verste du kan gjøre er å ikke gjøre noe.