

TRYGG  Norske Kvinners
Sanitetsforening
sammen

Førstehjelp

Vi skal snakke om:

- Hva er førstehjelp?
- Hva er akutt og alvorlig sykdom?
- Hvem kan hjelpe?
- Hva gjør jeg hvis noen blir alvorlig syk eller skadet?



Først skal vi bli kjent

- Hva heter du?
- Hvor kommer du fra?
- Hvor lenge har du bodd i Norge?



Førstehjelp



Hva er
førstehjelp?



Førstehjelp er:



Hjelp når noen har mindre skader



Hjelp når noen er akutt og alvorlig syk

Hva er akutt og
alvorlig sykdom?



Dette er akutt og alvorlig:



Bevisstløs



Sterke smerter



Hjerneslag

Har du opplevd
akutt og alvorlig
sykdom ?



Bevisstløs



Sterke smerter



Hjerneslag



Prate



Smile



Løfte

Hva kan være
alvorlige skader
hos barn?



Alvorlige skader hos barn



Alvorlige skader hos barn



Hvis du brenner deg:



Skyll med 20 graders vann i 20 minutter



Dekk til såret

Hvem
kan
hjelp?





Hvem ringer du for å få hjelp?



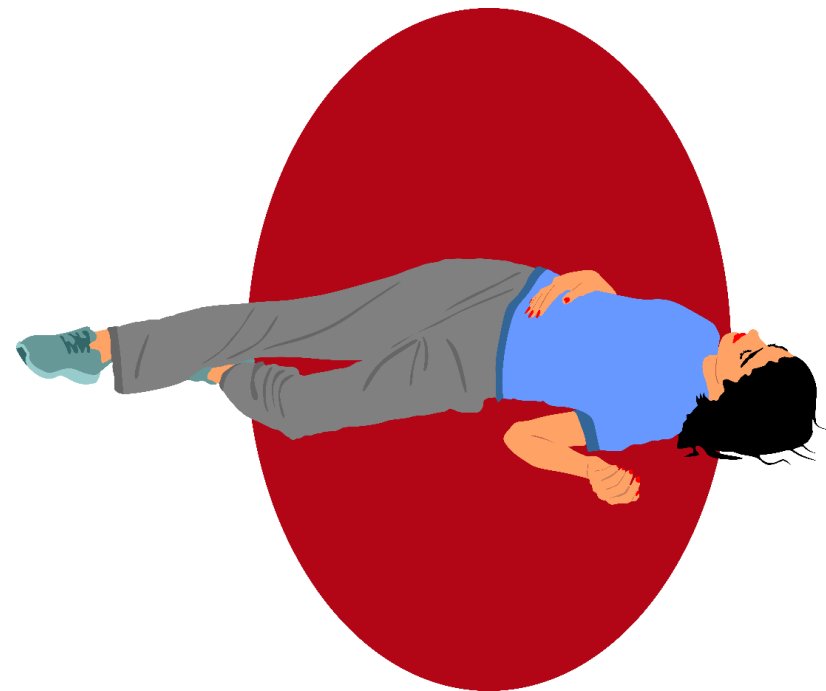
Feber og hoste

Ring fastlege



Brukket arm

Ring legevakt 116117



Bevisstløs

Ring 113

Fastlege

Kan hjelpe når
du er litt syk



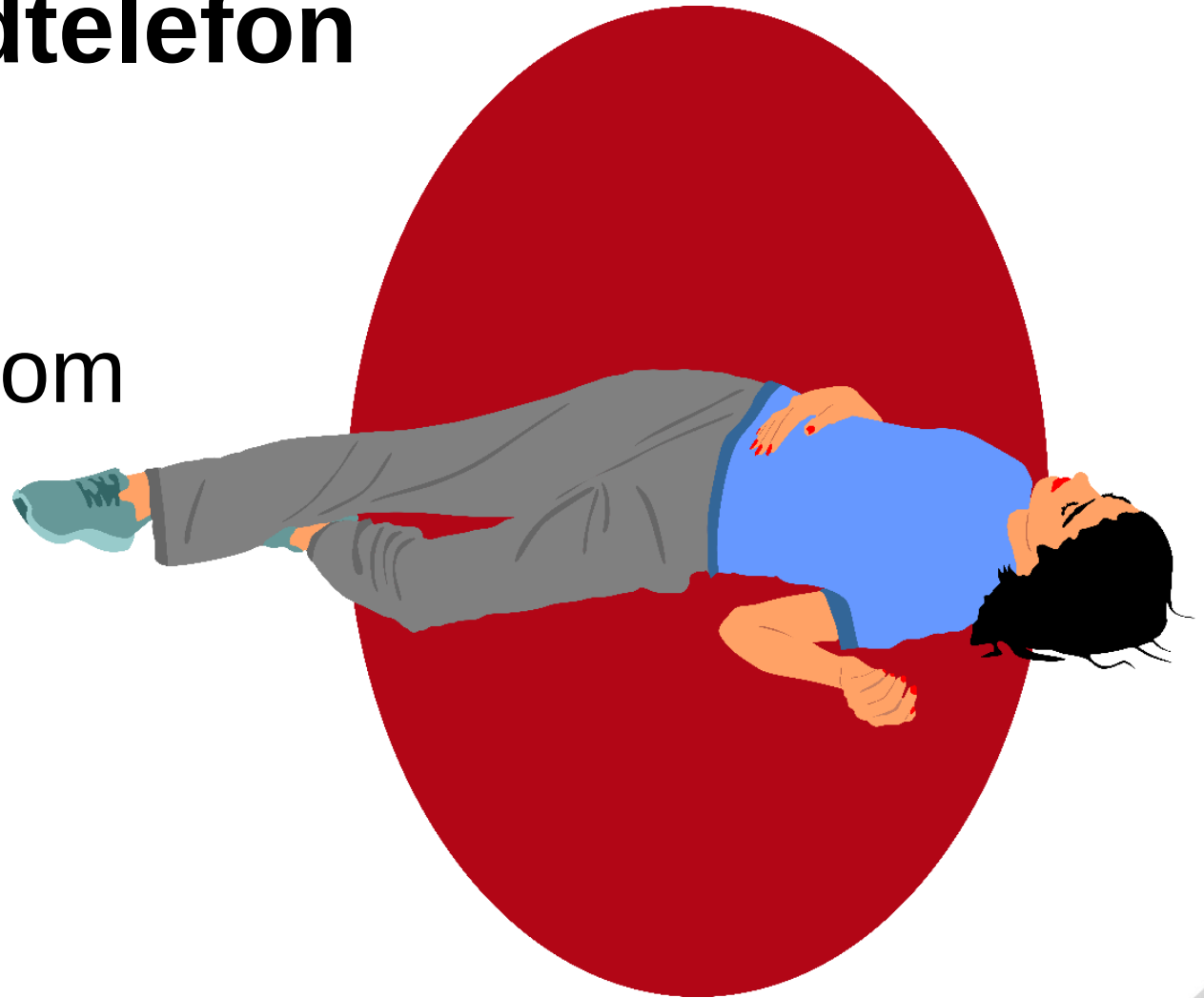
Legevakt ring **116117**

Kan hjelpe hvis du må
ha rask behandling



113 Medisinsk nødtelefon

Kan hjelpe når det er
akutt og alvorlig sykdom



Når skal du ringe 113?

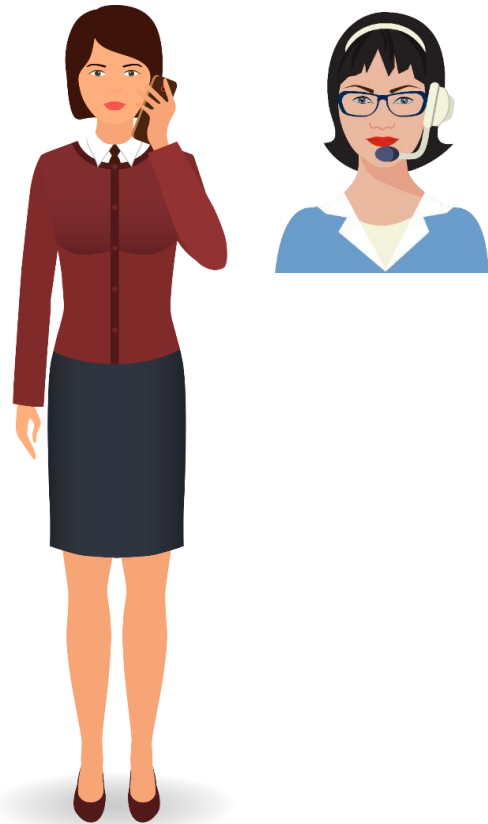




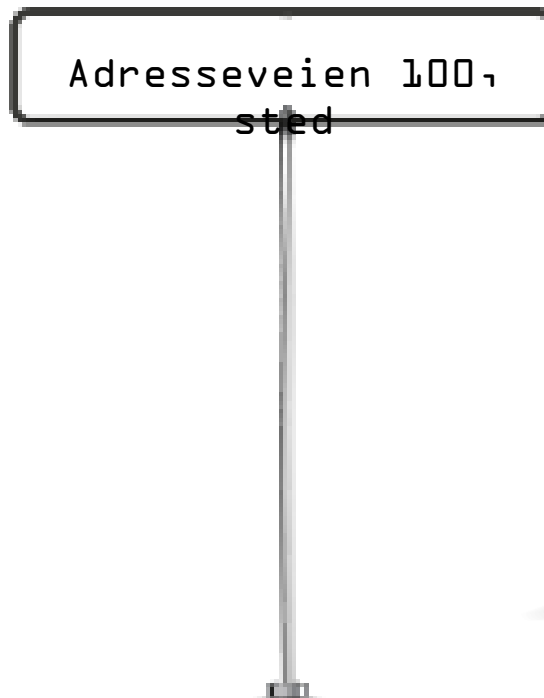
Si ifra og ring **113**



Når du ringer **113** sier du:



Hva har skjedd?



Hvor du er:



Vent på hjelp



Øv på at dere ringer **113**



– **Ring 113 (lat som du ringer)**

– Hei, Jeg må ha hjelp, sønnen min er syk!

– **(Si din adresse, stave den?)**

– Han hoster mye og han får ikke sove. Han er 5 år.

– Nei, jeg har ikke målt feberen. Men han er varm og slapp.

– Han ble syk i går kveld

– Ja, han drikker og spiser litt

(113) Hei, det er medisinsk nødtelefon. Hva kan jeg hjelpe deg med?

(113) Hvilken adresse er du på nå?

(113) Hva har skjedd?

(113) Har du målt feberen hans?

(113) Hvor lenge har han vært syk?

(113) Har han spist eller drukket noe?

(113) Dette er noe legevakten kan hjelpe deg med. Vent, ikke legg på. Jeg skal sette deg over til legevakten.



Øv på at dere ringer **113**



– **Ring 113 (lat som du ringer)**

– Hei, min mor har besvimt, jeg får ikke kontakt med henne!

(113) Det er medisinsk nødnummer. Hva kan jeg hjelpe deg med?

– **(Si din adresse, stave den?)**

(113) Hvilken adresse er du på nå?

– Prøv å fortell hva som har skjedd, for eksempel at hun plutselig besvimte mens dere satt og spiste.

(113) Hva har skjedd? Jeg skal hjelpe deg.

– Jeg får ikke kontakt med henne.

(113) Hun er bevisstløs? Klarer du å få kontakt med henne?

(113) Prøv å ta et grep i skuldrene hennes, rist forsiktig og rop navnet hennes.
(113) Puster hun normalt, som hun pleier?

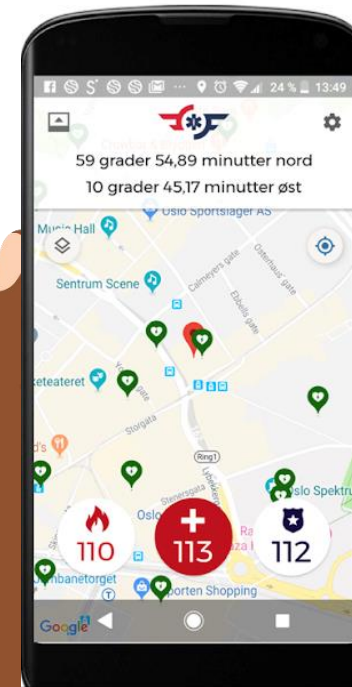
– Ja, hun puster.

(113) Da må du legge henne på gulvet.

– Ja, det kan jeg gjøre.

(113) Legg henne over på siden, bøy det ene benet og løft haken hennes.

Last ned appen **113**



Tips om praktisk førstehjelp



Hjelp når noen er akutt og alvorlig syk



Bevisstløs



Sterke smerter



Hjerneslag

Hvordan vet
vi at noen er
bevisstløs?

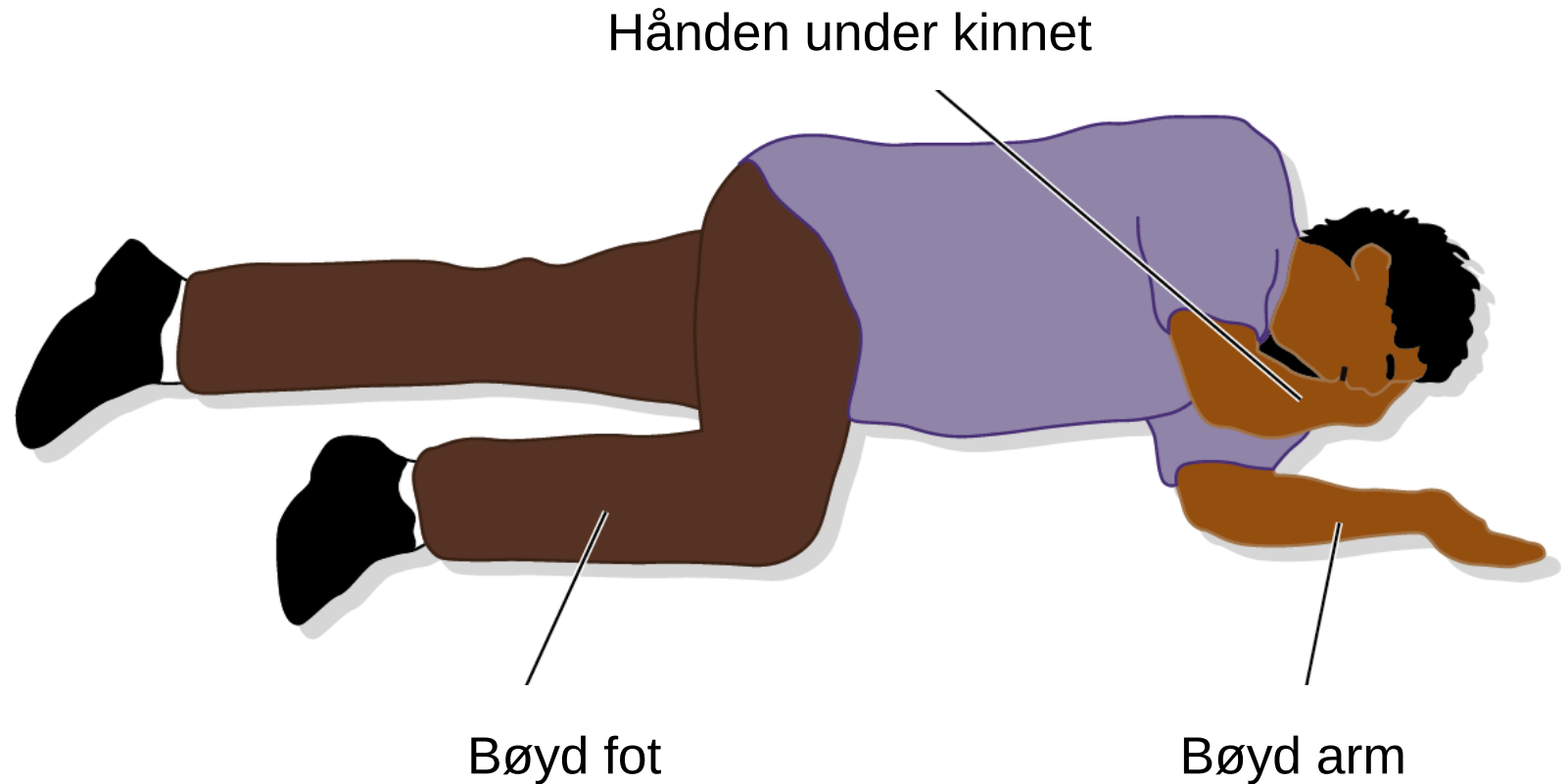


Bevisstløs og puster normalt



Bevisstløs og puster normalt

Sideleie og
frie luftveier



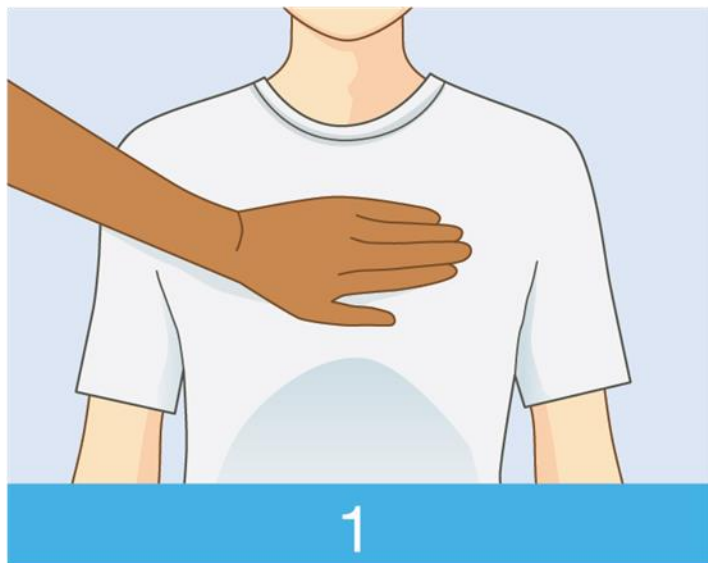
Hva skal du gjøre
hvis en person **ikke**
puster normalt?



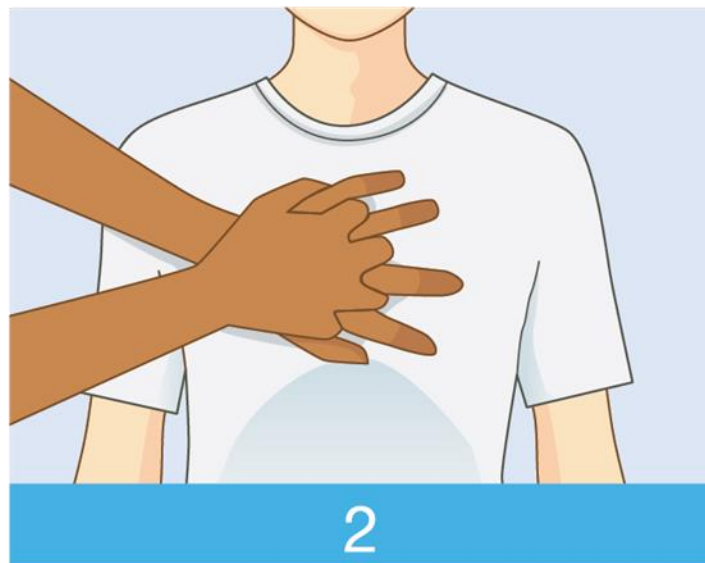
Bevisstløs og puster unormalt



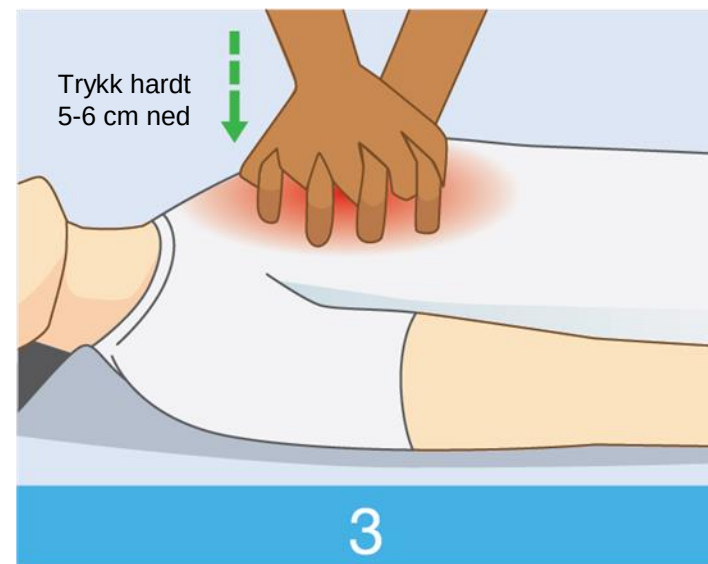
Slik gir du brystkompresjoner:



Trykk midt på brystet med
strake armer



100 kompresjoner i minuttet



Trykk hardt

Dette har vi snakket om:



Bevisstløs



Sterke smerter

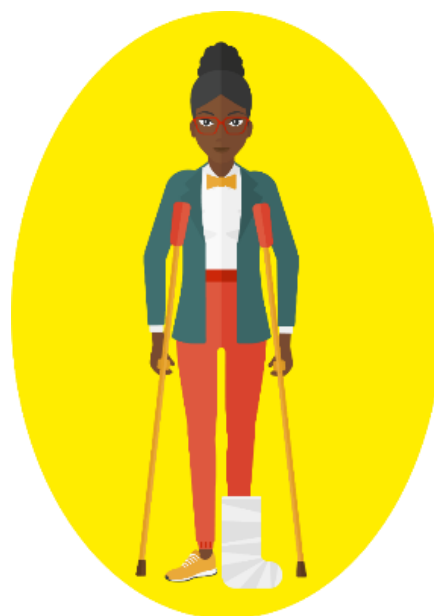


Hjerneslag

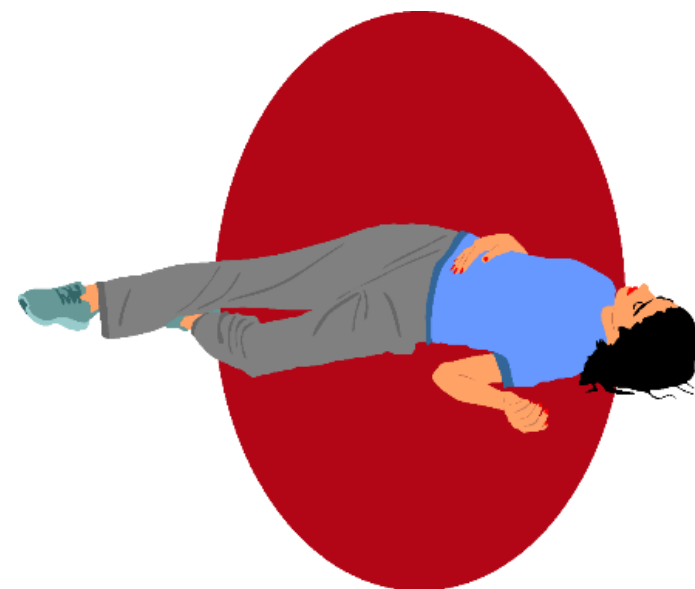
Dette har vi snakket om:



Fastlegen kan hjelpe
når du er litt syk



Legevakten kan hjelpe hvis
du må ha rask behandling,
116117



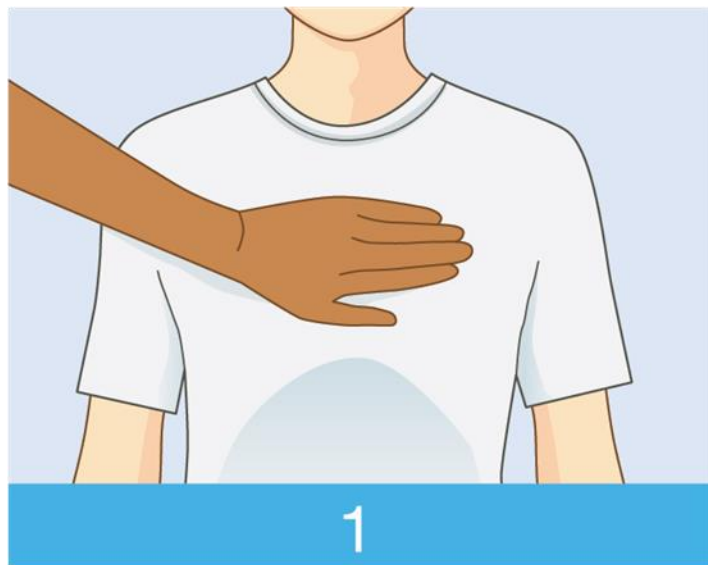
Akutt og alvorlig
sykdom
113

Dette har vi snakket om:

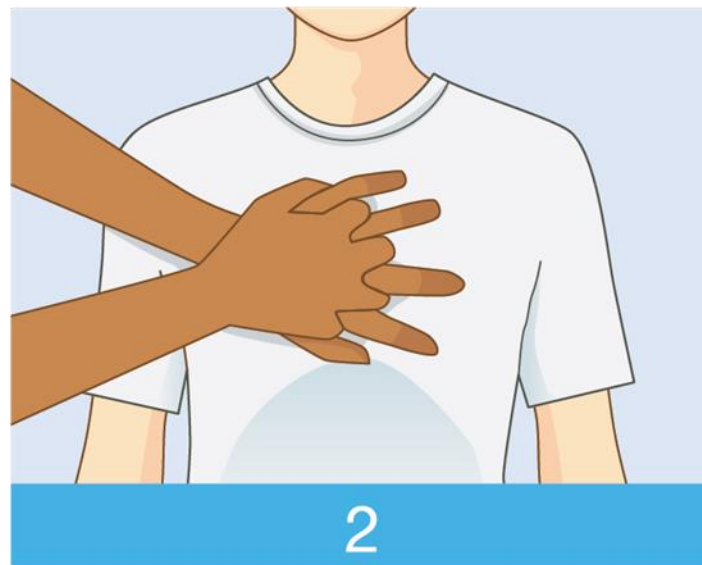


Akutt og alvorlig sykdom – ring **113**

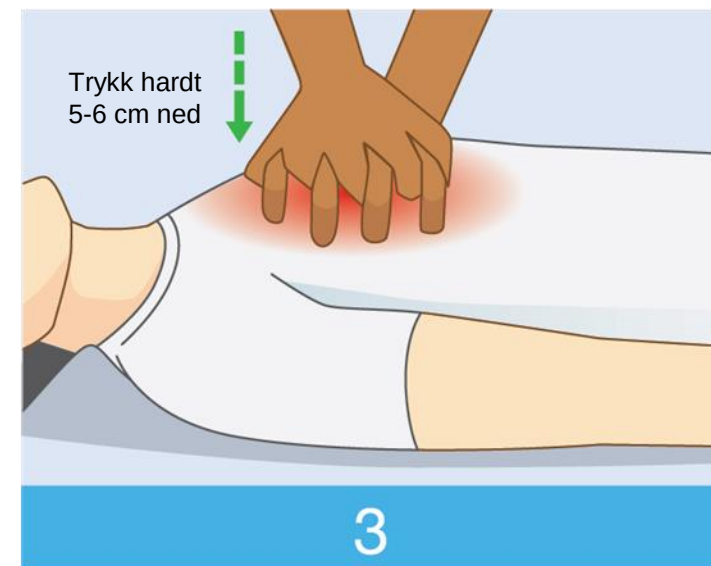
Dette har vi snakket om:



Trykk midt på brystet med
strake armer



100 kompresjoner i minuttet



Trykk hardt

Takk for meg!

Bakgrunnsinformasjon til veileder

Det er alltid viktig å få tilbakemeldinger etter å ha hatt opplæring.

Det er viktig å passe på at alle kommer til orde, men alle må ikke si noe.

Men her er det også viktig å bruke litt tid, slik at alle får tenkt seg godt om.

Forslag til hva veileder kan si

- Hva var bra? – hva likte du?
- Hva var ikke bra? – hva likte du ikke?
- Var det noe du savnet eller manglet?
- Hadde vi for mange pauser eller for få?
- Hvordan var oppgavene og diskusjonene?
- Var det grei lengde på økten?

Tips – praktiske øvelser

- Du kan gjerne høre om noen fra ambulansetjenesten eller andre med førstehjelpsbakgrunn komme og demonstrere praktisk førstehjelp. Dette skal ikke være et fullstendig førstehjelpskurs, det viktigste er å vite når man skal ringe 113.
- N.K.S. har treningshjerter som ikke koster mye. Det er ikke meningen å gå til innkjøp av utstyr. Har dere ikke utstyr så la deltakerne øve på hverandre,

Tips - filmer

- Helsedirektoratets film om hjerneslag (varighet 50 sekunder):

https://www.youtube.com/watch?v=6cOjlt2_Q6U

- Helsedirektoratets film om hjerneslag (varighet 1 min og 18 sekunder)

<https://www.youtube.com/watch?v=4aWbZogkfkC>

- Norsk Luftambulans – film om hjerneslag (varighet 48 sekunder)

<https://www.youtube.com/watch?v=5YaqwV3GHO8>

- Film fra Røde Kors om stabilt sideleie (varighet 57 sekunder)

https://www.youtube.com/watch?v=0J543XnGT_M

Tips - ressurser på internett

- Samleside om førstehjelp, her finnes mye bakgrunnskunnskap: 113.no
- Nettside beregnet på skoleelever, mye bra materiale, inkludert filmer:
<https://www.elevkanalen.no/f%C3%B8rstehjelp>
- Førstehjelpsquiz utviklet av NRK:
https://www.nrk.no/tromsogfinnmark/_113_-quiz_-er-du-til-a-stole-pa-i-en-nodssituasjon_-1.14301058
- Informasjon om Hjelp113-appen:
<https://norskluftambulanse.no/hjelp113/>
- Informasjonsside om hjerte- og lungeredning
<https://nhi.no/forstehjelp/bevisstloshet/hjertelungeredning-voksen/>