

Första hjälpen

Syftet med första hjälpen är att upprätthålla livsfunktionerna, att hjälpa den skadade med det den inte klarar själv t.ex. att skapa fri luftväg och stoppa blödning i väntan på ambulansen.



Om personen ser ut att vara livlös, måste du ta reda på hur allvarligt tillståndet är genom att kontrollera medvetande och andning.

Kontrollera Medvetandet

Skaka försiktigt i personens axlar och ropa: Hur mår du? Eller personens namn. Om personen reagerar vid tilltal och beröring är den vid medvetande, stanna då hos personen, tillståndet kan försämrans.



Om personen inte svarar eller reagerar är det ett tecken på medvetslöshet.

Ropa på hjälp om det finns andra människor runt omkring, låt dem hämta hjälp medan du kontrollerar andningen.

Kontrollera Andningen

Placera två av handens fingrar på underkäken och en hand på pannan. Sträck försiktigt personens huvud bakåt, böj dig ned, håll din kind nära personens mun och titta på bröstkorgen:



- Se om den höjer sig
- Lyssna efter andningsljud
- Känn efter andning mot din kind



Om personen är medvetslös och inte andas räknas det som ett hjärtstopp.

Ring 112 och börja med HLR hjärt-lungräddning.

HLR vuxen

- Se till att personen ligger på rygg, helst på ett hårt underlag, till exempel golvet eller marken.
- Placera händerna mitt på bröstet och tryck ner bröstkorgen cirka fem till sex centimeter med raka armar, så kallade bröstkompressioner. Tryck hårt och snabbt.
- Tryck 30 gånger med en ungefärlig hastighet på 100-120 gånger per minut (tänk på sången "Här kommer Pippi Långstrump för rätt tempo)
- Växla sedan till att göra inblåsningar med mun mot mun-metoden. Öppna först luftvägen genom att lyfta hakspetsen med två fingrar och böj den medvetslösa personens huvud lite bakåt. Kläm ihop näsan med hjälp av tummen och pekfingret.
- Ta sedan ett vanligt andetag och låt den egna munnen täcka den medvetslösa personens mun. Blås in luft tills det syns att bröstkorgen höjer sig. Man gör 2 inblåsningar efter varandra.
- **Växla mellan att ge 30 bröstkompressioner och 2 inblåsningar av luft.** Fortsätt så tills sjukvårdspersonal kommit till hjälp.



HLR barn 1år - tonåring

- Lyft upp barnets haka genom att placera två fingrar på hakspetsen och lyft hakan bara en aning uppåt för att få fria luftvägar.

Håll den andra handen på pannan och kläm ihop barnets näsborrar med samma hand, blås in luft tills du ser att bröstkorgen höjer sig.

- **Börja alltid med 5 inblåsningar på barn.**

Växla sedan mellan att ge **30 bröstkompressioner** och **2 inblåsningar** av luft.

- Lägg din handlov mitt på bröstet. Luta dig över barnet med rak arm.
- Håll den andra handen på barnets panna.
- Tryck ned en tredjedel av bröstkorgens djup, cirka fem centimeter, 30 gånger. Hastigheten ska vara lite snabbare än ett tryck i sekunden.

Tänk på sången "här kommer Pippi Långstrump" för rätt tempo.



Medvetslös

Om personen är medvetslös och andas, lägger man den stabilt sidoläge för att säkerställa en fri luftväg.

Lägg personens ena arm ut från kroppen.

Tag den bortre armen och lägg den över bröstet med handen mot den motsatta axeln.

Ta tag och böj det bortre knät så att du med hjälp av det vända personen mot dig.

Vänd över på sidan mot dig. Den översta armens hand ska ligga som stöd under kinden. Det översta benet ska ligga i en vinkel för att undvika att personen rullar tillbaka på rygg.



RING 112!

Blödning

En pulserande blödning tyder på att en pulsåder blivit skadad.

För att snabbt få stopp på blödningen skall du lägga ett tryckförband över såret.

Om du inte hittar något tryckförband kan du ta en ihoprullad lina och lägga över såret och ta ytterligare en lina och lina runt skadan och den ihoprullade linnan.

Placera den blödande kroppsdelen i högläge, d.v.s. ovanför härthöjd. Låt den skadade ligga ned, helst med huvudet lågt och benen högt.



Stukningar och vrickningar

Vid en stukning eller vrickning kan vävnader och ledband runt leden skadas. Ibland kan det också uppstå en inre blödning som leder till svullnad som i sin tur fördröjer ledbandens läkning.

Skadan läker fortare om du kan minska blödningen. Det gör du genom att linda den skadade kroppsdelens med en elastisk linda, gärna en Dauerlinda.

Det blöder som mest de 10 första minuterna.

Linda ganska hårt till att börja med för att minska svullnaden. Börja att linda från tårna och uppåt.



Ha den skadade kroppsdelens i högläge (ovanför hjärthöjd). Om den skadade känner domningar måste du lossa på lindan på en gång.

Lindan kan sitta på i 15 min innan du lossar den en stund (3-5 min) och linda sedan den skadade leden igen.

En kylpåse kan användas i smärtlindrande syfte, linda eller tejpa fast den utanpå förbandet.

Det kan ta 6-8 veckor innan en kraftig stukning är läkt.

Uppmana gymnasten att kontakta sjukvården vid stor svullnad och smärta.

Näsblod

Vid näsblod kan du hjälpa till genom att be personen att sitta upp lätt framåtlutad, klämma med tumme och pekfinger runt näsans mjuka delar i 10 min (om personen inte klarar att hålla så själv).

Säg till personen att andas genom munnen och att försöka spotta ut det blod som är på väg ner i svalget.

Om det inte slutat att blöda efter 10 minuter kan man stoppa upp en bit bomull eller papper i näsan.



Sjukdomar

Epilepsi

Om du har epilepsi är vissa av hjärnans nervceller överaktiva, vilket kan orsaka olika typer av anfall. Epileptiska anfall kan vara mycket olika för olika personer, men hos en och samma individ är anfallen oftast likadana varje gång.

Symtomen vid ett epileptiskt anfall kommer plötsligt och varar från några sekunder upp till någon minut.

Om någon får ett epilepsianfall kan du minska risken för att personen skadas under anfallet genom att:

- Lägga något mjukt under huvudet om personen ligger på ett hårt underlag.
- När kramperna upphört blir ofta personen medvetslös en kort tid, lägg denne i stabilt sidoläge för att säkerställa andningen.
- Stanna kvar tills anfallet är över så att den som krampat kan berätta hur den vill bli hjälpt.

Om det är första gången personen får ett anfall, om anfallet varar längre än två minuter eller om personen har skadat sig under anfallet ska personen transporteras till sjukhuset.

Kontakta föräldrarna.

Astma

Astma beror på en inflammation i luftvägarnas slemhinnor och kännetecknas av en ökad känslighet (hyperreaktivitet) för en mängd olika ämnen och faktorer, till exempel fysisk ansträngning eller allergener. Kontakten med dessa faktorer leder till en sammandragning av luftvägarna, vilket i sin tur ger olika symptom som andnöd och hosta

De flesta som har astma får besvär när de anstränger sig, ansträngningsastma.

Om barnet får problem med andningen under träningen bör han eller hon ta snabbverkande, luftvägsvidgande medicin och sedan sätta sig ner och vila. Barnet kan med fördel luta sig fram med armbågarna på knäna, för att underlätta andningen.

Om besvären går över kan barnet fortsätta med sin träning.

Om besvären inte har gått över inom en kvart, avbryt träningen och kontakta föräldrarna.

Diabetes

Diabetes är en sjukdom som gör att kroppen inte förmår att producera tillräckligt med insulin. Insulin är ett hormon som tillverkas i bukspottkörteln och utsöndras därifrån till blodet efter en måltid som ett svar på förhöjda nivåer av socker (glukos) i blodet.

För att sockermolekylerna ska kunna gå över från blodet in i kroppens olika celler behövs insulin. Insulin kan liknas vid en nyckel som öppnar en dörr i cellväggen så att sockermolekylerna kan passera in och ge kroppen energi.

Träning och motion sänker blodsockret eftersom musklerna absorberar socker som de använder som energi under och efter fysisk aktivitet. Motion ökar också kroppens förmåga att tillgodogöra sig insulin.

Om blodsockervärdet sjunker kraftigt kan man få en s.k. insulinkänning.

Vanliga symtom är att personen

- Får svettningar
- Blir hungrig
- Darrar eller skakar
- Blir orolig
- Blir okoncentrerad och lättirriterad
- Får hjärtklappning

Det kan gå olika fort att få insulinkänningar och symtomen kan vara olika starka. Om personen inte får i sig socker i någon form kan den bli omtöcknad och förlora medvetandet.

Det är viktigt att få upp blodsockernivån.

Ge något att äta som höjer blodsockret snabbt, t.ex. druvsocker. Ta en till två tabletter per 20 kg kroppsvikt.

Vila en stund.

Efter 10-15 min har blodsockret stigit lite, då bör man äta något, t.ex. en frukt, en smörgås eller dricka ett litet glas mjölk.

Kontakta föräldrarna.

Caroline Lundberg
Norrköpings Gymnastikförening