

Sett strek mellom den vanskelige situasjonen og hvem som kan hjelpe deg med den

1. En gjeng med ungdommer har samlet seg for å feste like ved leirstedet dere er på. Klokka har bikket midnatt, musikken er svært høy og noen av leirbarna begynner å bli både trøtte og redde. Noen av lederne har allerede vært bortom og bedt dem skru ned lyden, uten at det hjalp.

2. Du ser at det brenner ild opp av pipen til nabohuset.

3. Et barn får ikke sove på leiren. Det forteller at det er veldig vanskelig å være hjemme for tiden og gruer seg til å reise hjem etter leiren. Du får ikke vite noe mer konkret om hva det gjelder.

4. Du ser en person som holder på å bryte seg inn i en bil på parkeringsplassen like ved der dere har arrangementet deres.

5. En av de andre lederne har satt noe i halsen. Personen hostet litt, men nå faller han ned på bakken og begynner å få en blålig farge i ansiktet.

6. Under leken gjemsel har et av barna falt ned en liten skrent og har nå store smerter i leggen. Du er usikker på hvor alvorlig det er, men ser at barnet har vondt.

A. 110

Brann

B. 112

Politi

C. 113

Ambulanse

D. 116117

Nærmeste legevakt

E. 02800

Politiet

F. 116111

Alarmtelefon for barn og unge

Førstehjelp på barn og unge

FØRSTEHJELPSRÅDENE ER KVALITETSSJEKKET AV LEGE

OMSORG FOR BARN SOM ER SKADET

Utfør førstehjelp. Vær så tilstede og vis omsorg for barn som har skadet seg. Vær et medmenneske og lytt til de tanker og spørsmål som barna har. Opptre rolig, trygg og avslappet og gi barnet all din oppmerksomhet. Ikke forlat noen som er skadet. Må du likevel gjøre det for å hente hjelp, er det viktig at du forteller hva du skal, hvor du går og hvor fort du kommer tilbake. God omsorg er ulikt fra barn til barn og situasjon til situasjon, men det kan være å trøste, lytte, hente et glass vann, gi et teppe så personen holder seg varm og forklare hva som skjer videre (f.eks. at du først skal vaske såret og så skal vi sette på plaster, eller at nå venter vi på sykebil og vi har snakket med mammaen din, hun kjører til sykehuset og møter deg der).

Ta deg også tid til å lytte til og snakke med barn som har sett andre som ble skadet eller vært vitne til alvorlige ulykker.

NESEBLOD

Neseblod kan oppstå av seg selv eller ved et slag mot nesa. Det går vanligvis fort over og er oftest ufarlig. Be pasienten klemme over den myke delen av nesen og samtidig bøye seg fremover. Bruk god tid, gjerne opp mot 20 minutter. Hvis ikke det hjelper, kan du prøve å legge en ispose over neseryggen samtidig som pasienten klemmer.

BRANNSKADER

Forbrenning skjer når huden kommer i nærhet av ild, varmt vann/damp eller svært varm gjenstand. Bruk kaldt rennende vann i fem minutter, deretter lunket vann (ikke kaldere enn 28 grader for barn) i 20-30 minutter. Du bør altså kjøle det skadete området til det ikke lenger er vondt. Nedkjølingen virker smertestillende og skal forhindre brannskader, sår, blemmer og at skaden går dypere ned i huden. Dekk deretter det skadde området med sterilt kompress/bandasje som ikke fester seg i såret. Ta kontakt med legevakta om det er forbrenning i ansiktet, tegn til infeksjon i såret eller at såret er større enn den skadedes håndflate. Ved store forbrenninger, og dersom den skadde får pustevansker eller blir bevisstløs, må du ringe 113 med en gang.

BEVISSTLØS PERSON

Oppdager du en person som er bevisstløs må du rope og riste i han/henne for å prøve å få kontakt. Hvis personen ikke svarer/responderer så sjekk om personen puster.

Hvis personen puster: sjekk at han/hun puster jevnt i ett minutt og legg så han/hun i stabilt sideleie. Skyv haken litt oppover for å sikre frie luftveier. Kontakt 113.

Hvis personen ikke puster: rop på hjelp og ring 113. Så må du straks starte med hjerte-lunge redning. Du gir først 30 kompresjoner og så to innblåsing, før du gjentar dette til ambulanspersonell ankommer. Ved kompresjoner trykker du brystet ned i et tempo på 100 ganger i minuttet. På tenåringer og voksne bruker du to hender og presser ned ca. 5. cm. På barn er det ofte nok kraft ved å bruke en hånd. Ved innblåsingene holder du for nesen til personen når du puster luft inn i munnen, blås bare til brystkassen hever seg. Hvis det finnes hjertestarter på stedet kobler du til denne og følger instruksene (den vil fortelle deg hva du skal gjøre).

VRIKKET ANKEL

Når noen har vrikket en ankel benytter vi oss av PRICE-prinsippet (protection, rest, ice, compression og elevation) for å redusere indre blødninger og hevelse. Beskytt skadestedet og hold det i ro. Unngå å gå på en skadet ankel. Bruk isposer el.l. for å kjøle ned skadestedet og også redusere smerten. Ikke legg is direkte på hud, men ha et tynt klesplagg mellom for å unngå forfrysning. Legg på en stram bandasje for å redusere blodgjennomstrømningen. Den kan sitte stramt i 30 min, for deretter å sitte litt løsere på de neste døgnene. Ved å heve skadestedet mer enn 30 cm. over hjertestedet, vil det komme mindre blod til ankelen og blødningene reduseres.

SMÅ SÅR OG SKRUBBSÅR

Vask dine egne hender før du hjelper. Rens såret/skrubbsåret for grus, sand og gress med rent vann, Pyrisept eller sårvask-servietter. Sett på bandasje eller plaster. Med mindre kuttskader vil blodet som blør ut rense såret, men benytt pyrisept el.l. om du mistenker at såret er forurenset. Ta kontakt med lege om såret blør kraftig, spriker, du ser gulffarvet fettvev i sår-bunnen, dype stikkskader, dyre/menneskebitt, fremmedele-menter sitter fast i såret eller det ser ut til å være en infeksjon.

SATT NOE I HALSEN

Hvis personen som har satt noe i halsen klarer å hoste, så er det den beste måten å få opp det som sitter fast. Motiver personen til å fortsette å hoste kraftig. Hvis personen ikke er i stand til å hoste (eller puste), så ring 113. Bytt på å gi personen fem ryggslag og fem bukstøt. Ved ryggslag slår du med

flat hånd/håndroten mellom skulderbladene, tilpass slaget etter kroppsstørrelsen. Ved bukestøt plasserer du en knyttneve mellom navlen og brystbenspissen på personen, legg den andre hånden din over knytteneven din. Trekk så hendene raskt innover og oppover, før du slipper dem ned igjen der du startet. Ved begge metodene står du bak den som har satt noe i halsen, og personen kan godt bøye seg litt fremover. Hvis personen blir bevisstløs, må du starte med hjerte-lungeredning.

VONDT I MAGEN

Magesmerter hos barn kan ha mange ulike årsaker og noen ganger skyldes det også smerter eller skader andre steder i barnas kropp. Magesmerter kan f.eks være blindtarmbetennelse, urinveisinfeksjon eller virusinfeksjoner som førere til diare og oppkast. Er barnet slapt, har diare eller kaster opp, så er det viktig at det får i seg drikke for å erstatte væsketapet. God håndhygiene er viktig for å unngå at det skal smitte. Gi barnet et sykerom, vær tilstede, gi drikke i små mengder, unngå at flere blir smittet og kontakt foreldrene. Oppkast og diare kan også skyldes matforgiftning.

Noen ganger kan barn klage på magesmerter som man ikke finner noen fysisk forklaring på. Det kan være knyttet til bla. hjemlengsel, mørkeredsel, mistrivsel, erting, eller vanskelige situasjoner i hjemmet som skilsmisse, mishandling osv. Vær tilstede for barnet og lytt til det barnet vil dele. Her må du være var på hva som er barnets behov i den gitte situasjonen. Det kan være å være tilstede, se og lytte til barnet. Det kan også være å la barnet komme over på andre tanker gjennom å lese en godnatt historie, la døren stå på gløtt så det kommer litt lys inn på rommet. Noen barn har kanskje behov for å ringe hjem for litt trøst og oppmuntring (mens andre barn vil kjenne enda mer på hjemlengsel av dette). Er du usikker på hvordan du skal håndtere dette, kan du ta kontakt med hovedleder. Ved alvorlige saker tar hovedleder kontakt med barnevern eller politi.

HJERNERYSTELSE

Ved en brå bevegelse som slag eller støt mot hode og hjerne kan det oppstå hjernerystelse. Symptomer på dette kan være svimmelhet, hodepine, kvalme, ustøhet, dobbeltsyn, se stjerner/lys, øresus osv. Ved tegn som kvalme, brekninger, forvirring, bevissthetstap, endret personlighet m.m. kan det være snakk om hjernerystelse. Mistenker du hjernerystelse eller er usikker på om dette er alvorlig, så ta kontakt med legevakta. Ved hjernerystelse er det viktig med hvile og å holde seg i ro. Følg ellers legens råd.

INNSEKTSTIKK OG BITT

En flått fjerner du så fort du får øye på den med en pinsett. Oppstår det en rød ring som har en diameter som er større enn fem cm, så må du kontakte lege. Ved bie/veps/humlestikk fjerner du en eventuell brodd som sitter igjen. Kjøl ned

området med en isbit eller lokalbedøvende salve. Noen kan få et allergisk sjokk av stikket, ta da kontakt med legevakt/113. Symptomer på det kan være uro, angst, krampe, blodtrykkfall, bevisstløs, magesmerter, brekning, pustevansker m.m. Ved huggormbitt skal du ikke gjøre noe med selve bittstedet. Den som er bitt må holde seg i ro (barn bør bæres til transport) og gjerne holde den bitte kroppsdelen høyt. Selv om rundt 30 % av huggormbittene ikke inneholder gift, bør du kontakte legevakten umiddelbart når det er barn som er bitt. Ved alvorlige symptomer ringer du 113. Ved spørsmål eller råd etter forgiftninger kan du kontakte «Giftinformasjonen» på deres døgnåpne telefon på 22591300. Noen barn har opplevd allergiske reaksjoner tidligere og har med seg medisiner eller EpiPen som skal brukes ved reaksjoner.

Caser

FORSTUET ANKEL

- Du har vondt i ankelen din og orker ikke å bevege deg pga. smertene
- Du landet feil da du prøvde deg på en salto på trampolinen
- Dramatiser og spill rolle så godt som du klarer

De andre skal nå finne ut hvilken skade du har og hvordan de velger å behandle deg. Du forteller dem hva som har skjedd og hvor du har vondt, hvis de spør. Ikke vis denne lappen til gruppen din.

MØRKEREDD

- Du er redd for mørket
- Vennene dine på rommet har ikke lyst til å sove med lyset på, selv om du ønsker det
- Kanskje er du redd for skumle dyr under senga?
- Dramatiser og spill rolle så godt som du klarer

De andre skal nå finne ut hvilken skade du har og hvordan de velger å behandle deg. Du forteller dem hva som har skjedd og hvor du har vondt, hvis de spør. Ikke vis denne lappen til gruppen din.

SATT NOE I HALSEN

- Du har spist noe godteri som har satt seg fast i halsen
- Du klarer nesten ikke å snakke
- Du får fremdeles til å hoste litt
- Etter hvert kan du f.eks. «besvime», fordi du ikke får puste lenger
- Dramatiser og spill rolle så godt som du klarer

De andre skal nå finne ut hvilken skade du har og hvordan de velger å behandle deg. Du forteller dem hva som har skjedd og hvor du har vondt, hvis de spør. Ikke vis denne lappen til gruppen din.

NESEBLOD

- Du blør neseblod
- Du er redd og gjemmer deg i et hjørne
- Under en lek fikk du en albue i nesa di, det var da det starta
- Det slutter ikke å blø selv om du har holdt noen minutter på nesa
- Du begynner å savne mamma
- Dramatiser og spill rolle så godt som du klarer

De andre skal nå finne ut hvilken skade du har og hvordan de velger å behandle deg. Du forteller dem hva som har skjedd og hvor du har vondt, hvis de spør. Ikke vis denne lappen til gruppen din.

BRANNSKADE

- Du var heldig og fikk hjelpe til med steking av pepperkaker, men brant deg på den varme stekeplata når du skulle legge dem til avkjøling på rist.
- Det gjør veldig vondt
- Du begynner å grine
- Du har ikke så lyst til å ha vann på skaden
- Dramatiser og spill rolle så godt som du klarer

De andre skal nå finne ut hvilken skade du har og hvordan de velger å behandle deg. Du forteller dem hva som har skjedd og hvor du har vondt, hvis de spør. Ikke vis denne lappen til gruppen din.

BEVISSTLØS

- Du er bevisstløs
- Du reagerer ikke når noen prøver å få kontakt med deg
- Kroppen din er helt slapp siden du er bevisstløs, så det er kanskje ikke så lett for de andre å få lagt deg i stabilt sideleie
- Dramatiser og spill rolle så godt som du klarer

De andre skal nå finne ut hvilken skade du har og hvordan de velger å behandle deg. Du forteller dem hva som har skjedd og hvor du har vondt, hvis de spør. Ikke vis denne lappen til gruppen din.

LITE SÅR OG SKRUBBSÅR

- Du falt på asfalten og fikk et stort hull i buksen på kneet
- Du har et skrubbsår på kneet og et lite sår som blør litt
- Du liker ikke blod og vil ikke se på såret ditt
- Egentlig har du mest lyst på et plaster med motiv på
- Dramatiser og spill rolle så godt som du klarer

De andre skal nå finne ut hvilken skade du har og hvordan de velger å behandle deg. Du forteller dem hva som har skjedd og hvor du har vondt, hvis de spør. Ikke vis denne lappen til gruppen din.

VONDT I MAGEN

- Du har vondt i magen og skjønner ikke helt hvorfor
- Du vet ikke hvorfor du har vondt i magen, du pleier ikke å ha det
- Kanskje er det noe farlig? Du blir litt usikker på hva du skal gjøre?
- Du spiste egentlig ikke så mye under forrige måltid
- Etter hvert så spyr du, samtidig kommer du på at en i klassen måtte dra hjem fra skolen i forgårs (omgangssyke).
- Dramatiser og spill rolle så godt som du klarer

De andre skal nå finne ut hvilken skade du har og hvordan de velger å behandle deg. Du forteller dem hva som har skjedd og hvor du har vondt, hvis de spør. Ikke vis denne lappen til gruppen din.

HJERNERYSTELSE

- Du ligger rett ved fotballmålet
- Du husker ikke helt hva som skjedde
- Noen av de andre barna sa at du traff målstanga med hodet da du skulle heade ballen bort ifra målområdet.
- Du har vondt i hodet og er litt svimmel
- Du tenker at det sikkert ikke var farlig og er gira på å fortsette fotballkampen
- Dramatiser og spill rolle så godt som du klarer

De andre skal nå finne ut hvilken skade du har og hvordan de velger å behandle deg. Du forteller dem hva som har skjedd og hvor du har vondt, hvis de spør. Ikke vis denne lappen til gruppen din.

BIESTIKK

- Du har skikkelig vondt i hånda di
- Sammen med noen venner rullet du kråke i det høye gresset
- Et området ved tommelen er rødt og hovner opp
- Brodden sitter igjen i sticket
- Dramatiser og spill rollen så godt som du klarer

De andre skal nå finne ut hvilken skade du har og hvordan de velger å behandle deg. Du forteller dem hva som har skjedd og hvor du har vondt, hvis de spør. Ikke vis denne lappen til gruppen din.