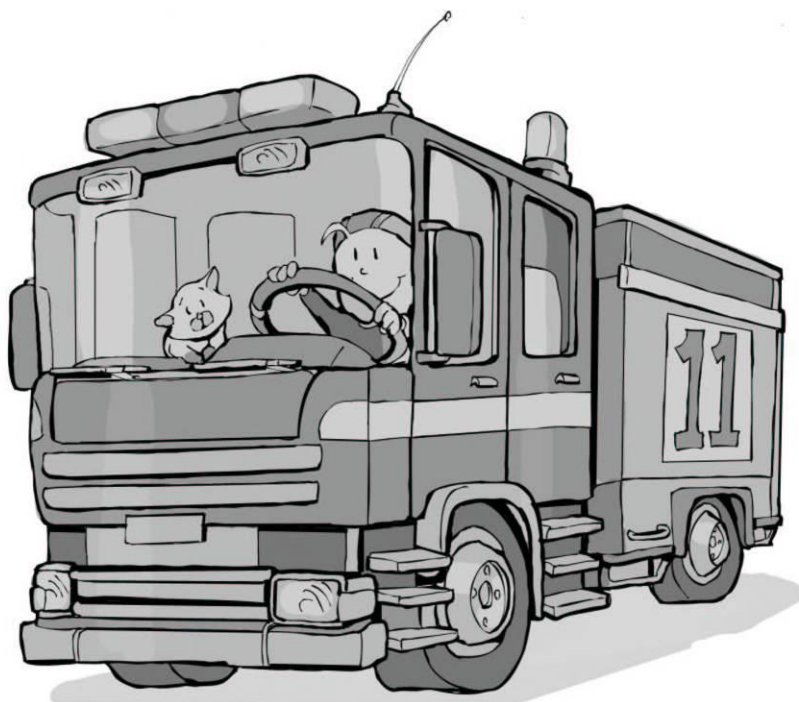


BRANDKÅRSUNGDOMARNAS

NIVÅKURS III

UTBILDARENS HANDBOK



Text	Suvi Almqvist
Uppdatering	Marika Aijälä
Svensk text	Camilla Rautanen, Anders Ehrnsten
Bilder	Hannu Leskinen
Redaktion	Räddningsbranchens Centralorganisation i Finland

ISBN 000-00-000-000-0

RÄDDNINGSBANCHENS CENTRALORGANISATION I FINLAND
HELSINGFORS 2008

5: e uppdaterade upplagan 2013

Partiellt kopieringsförbud

Kopiering av detta verk är i enlighet med Upphovsrättslagen (404/61) förbjuden, med undantag för vad avtalat mellan Finska staten och Kopiosto r.y. om delvis kopiering för undervisningsändamål.

INLEDNING

Målet för brandkårsungdomsarbetet är att uppfostra ungdomarna till personer som tar sina medmänniskor i beaktande och som känner sitt ansvar inom samhället. Vi utbildar ungdomar för att kunna ge dem förutsättningar att förhindra, att olyckor uppstår och så, att de kan handla självständigt och säkert i nödsituationer. Brandkårsungdomsarbetets mål är, att stöda ungdomarnas utveckling så, att de lär sig lita på sig själv och att de växer upp till ansvarskännande medborgare som kan samarbeta.

*Inom brandkårsungdomsarbetet är det viktigt att till alla deltagande ungdomar från allra första början lära ut de rätta och trygga handlingssätten och grunderna. **Nivåkurs 3** är den tredje grundkursen inom utbildningssystemet för brandkårsungdomar. Kursen är utarbetad för ungdomar i en ålder av 12 till 13 år som redan har en viss erfarenhet av brandkårsverksamhet. Kursen kan med fördel förverkligas i lägerförhållanden av ditt räddningsförbund. Man kan också gärna använda materialet som hjälp för veckoövningarna inom den egna brandkåren. Kursen introducerar ungdomarna i brandkårens verksamhet med hjälp av olika övningar och mångsidiga uppgifter.*

Räddningsbranchens Centralorganisation i Finland r.f.

Simo Tarvainen

Verkställande direktör

ANVÄNDANDET AV KURSPAKETET

Vid ett utbildningstillfälle möts tre faktorer: eleven, utbildaren och ämnet som skall läras ut. Utbildarens roll är att sammanföra eleven och ämnet som skall läras ut under de mest förmånliga förhållanden. Detta ställer stora krav på utbildaren. En utbildare som behärskar sitt ämne är förtroendeingivande och säker, vilket tillsammans med rätt valda utbildningsmetoder skapar goda förutsättningar för en effektiv inläring.

Kurspaketens innehåll baserar sig på de tidigare kurspaketen samt publikationer som SPEK har utarbetat samt på erfarenheter och material som tidigare utbildare ansett vara bra att använda. Utbildarens material innehåller en del av de behövliga bakgrundsfakta men en viss självstudie kan vara bra att utföra. Kursledarens uppgift är att koncentrera sig på vissa viktiga grundkunskaper med hjälp av föreläsningar och övningar. Dessutom bör kursledaren beakta deltagarnas ålder och bakgrund samt tidigare erfarenhet vid uppgörande av kursprogrammet och fastställandet av svårighetsgraden för kursen. Passande gruppstorlek är 10 – 20 ungdomar.

ÖVNINGAR

Tiden för övningarna bör utnyttjas effektivt. Reservera nödvändigt material på förhand och förbered övningsplatsen så, att övningarna kan påbörjas genast på utsatt tid. Se till på förhand, att eleverna har den personliga utrustningen som behövs för övningen.

Dela vid behov in kursen i mindre grupper genast i början av övningen. Att kunna jobba i grupp är en viktig del av brandkårsungdomarnas utbildning. Varje grupp skall ha en egen hjälputbildare som är ansvarig för gruppens säkerhet under övningen.

UTBILDNINGSPLATSERNA

Teorilektionerna bör i mån av möjlighet ordnas i ändamålsenliga "klassrum" eller utbildningstält med behövlig utrustning som tavla, projektorer osv. Vid val av övningsplatser bör man se till, att man utför uppgifterna i så naturliga men säkra förhållanden som möjligt.

NIVÅKURS III

KUR SINNEHÅLL OCH LEKTIONS FÖRDELNING

OBLIGATORISKA ÄMNEN

LT 1	Öppnade av kursen
ÖT 2	Nödanmälan
ÖT 3	Mötandet av patient och psykisk första hjälp
ÖT 4	Undersökning av patienten
LT 5	Lyftandet av en patient
ÖT 6	Chock
ÖT 7-9	Återupplivning
LT 10	Klareringar
ÖT 11-13	Grundklareringar
LT 14	Trafikolycka
LT 15	Förfrysningar
LT 16	Främmande föremål i andningsvägarna
LT 17	Sjukdomsattacker
LT 18	Hälsofostran
ÖT 19-21	Slutövning
LT 22	Kursavslutning

Lektioner LT och övningar ÖT är inte skilda åt på sidorna som berättar om innehållet. Varje lektion borde innehålla även övningar.

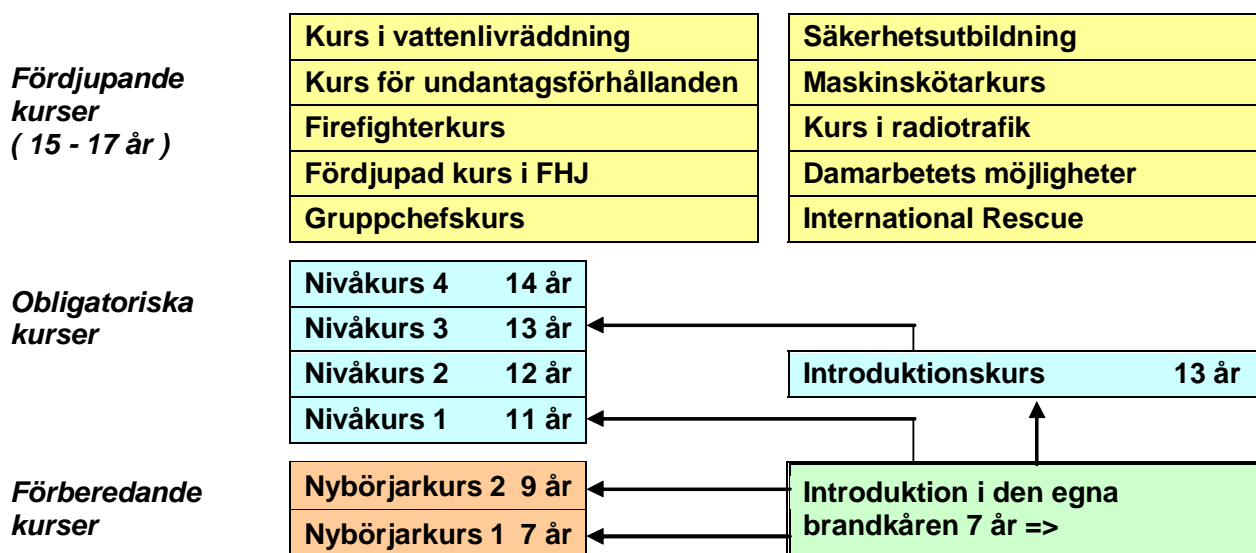
VALBARA ÄMNEN

LT	Första respons verksamhet
LT	Sjuktransport
LT	Polisens verksamhet
LT	Nödcentralsverket
ÖT	Samhörighet
ÖT	Extreme FHJ
ÖT	Trafikolycka
ÖT	Återupplivning
LT	Grundklarering
LT	Säkerhetskontroll av hemmet
LT	Anpassad förstahandssläckning
LT	Armatureddskap
LT	Knopar
LT	Förgiftningar

PLANERING AV NIVÅKURS

KURSSYSTEMET

Varje kurs består av 28-32 lektioner eller övningar. En lektion eller övningstimme är 30 minuter lång. Kurserna innehåller 22 obligatoriska ämnen samt dessutom en hel del tillvalsämnen ur vilka används 6-10 ämnen. På detta sätt kan utbildaren variera kursinnehållet beroende på hur gruppen ser ut eller beroende på kursplatsen och den till buds stående utrustningen.



NIVÅMÄRKEN

Kurssystemet innehåller inga kursprov utan de som är villiga får avlägga en "examen" med därtill hörande nivåprov. Examina avläggs som en slutövning. Nivåprovet innehåller både ett skriftligt och ett praktiskt prov. Nivåprovet kan göras sista dagen på lägret eller i lokalförbundens regi under hösten/vintern.

NIVÅKURS I
NIVÅKURS II
NIVÅKURS III
NIVÅKURS IV

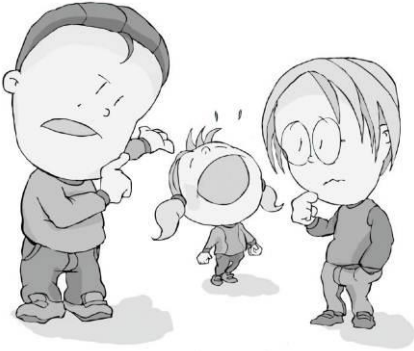
slangmästare
 redskapsmästare
 strålmästare
 sprutmästare

NIVÅKURS III

ALLMÄNT OM LEKTIONER


LEKTIONENS LÄNGD	30 min
PLATS	Lektionssalen och övningsområdena
REKVISITA	Berättelser, flaptavla eller vanlig tavla, overhead apparat, elevernas arbetsböcker, övrigt material och redskap.
FÖRBEREDELSE	Förbered lektionerna väl. Anländ i tid till platsen och kontrollera, att alla grejer fungerar.
INLEDNING OCH AVSLUTNING	<p>Inled lektionen med att hälsa och berätta kort om lektionens innehåll. Avsluta lektionen med att berätta var och när kursen samlas nästa gång och vad som då står på programmet.</p> <p><i>Lektionerna kan med fördel inledas och avslutas på samma sätt; att sitta i en ring, stå på ett led, genom att ropa kursens slagord osv. Om det under dagens lopp ordnas flere lektioner i följd, kan man börja och avsluta dagen på tidigare nämnt sätt.</i></p>
GRUPPINDELNING	Grupperna skall fördelas på olika sätt varje gång; indelning till två, indelning till fyra, barnen väljer själv, utbildaren väljer, man utser "kungar" som väljer, osv.
INDIVIDUALISM	<p>Kom ihåg, att alla barn och grupper fungerar olika. Ta i beaktande hurudan grupp du undervisar. Med en grupp hinner du kanske med fem övningar medan följande grupp kanske hinner med bara två övningar på samma tid. Även utbildarna är olika.</p> <p><i>Det är roligt att ställa ut saker och teckningar som barnen gjort. Självförtroendet växer då man får förevisa sitt eget arbete för någon annan.</i></p>
LÄROMETODER <p><i>Lektioner LT och övningar ÖT är inte skilda åt på sidorna som berättar om innehållet. Varje lektion borde innehålla även övningar.</i></p>	<p>Varje lektion borde innehålla samarbete, grupparbete eller arbete parvis. Försök inte lära ut för mycket på en gång, utan välj några övningar som ni kan göra grundligt.</p> <p><i>Timplanen i detta utbildningspaket är inte huggen i sten. Plocka istället ut övningar som är passande för just din grupp.</i></p>

EGNA ANTECKNINGAR



LT 1

ÖPPNANDET AV KURSEN

MÅL	Eleven förstår kursens målsättning och känner till spelreglerna för kursen.
INNEHÅLL	Kursens målsättning, spelregler och allmänna arrangemang. Man bekantar sig med kurssystemet och kursmärkena. Gör upp spelregler för kursen (retande, att hjälpa andra, hålla tidtabellerna, osv.)
LEKTIONENS LÄNGD	30 min
PLATS	Lektionssalen / utbildningstältet
REKVISITA	Projektor och/eller flaptavla
BESKRIVNING AV LEKTIONEN  Ta till hjälp samarbetslekar om ni vill få kursen att känna varandra bättre, se valbara ämnen.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Förbered lektionssalen i tid. Se till att eleverna hittar till platsen. Hälsa eleverna välkomna. Eleverna kan sätta sig i en ring t.ex. i längdordning och presenterar sig själv för de andra och frågar deras längd. Genom diskussion och mätning hittar alla sin plats i ringen. Kontrollera närvaron 2. Kursledaren presenterar sig själv och berättar allmänt om kursen och om allmänna regler för lägret. Samla in kursböckerna. 3. Tillsammans funderar man därefter ut egna spelregler och säkerhetsanvisningar för denna kurs. Resultatet skrivs ned och tejpas upp på kursplatsen vägg så alla kan läsa dem. Eller: <i>skriv i grupper ned tio saker som man får och inte får göra på lägret. Kontrollera resultaten tillsammans. Välj ut de bästa och gör dessa till kursens regler. Fundera även ut lämpliga straff för olika förseelser.</i> 4. Kursledaren berättar om lägerområdet, var finns WC, FHJ, matplats, utbildningsplatser osv. Lyssna samtidigt på elevernas idéer och önskemål. 5. Hjälpbildarna presenterar sig själva. Dela vid behov in kursen i färdiga grupper, utse gruppledare samt gå igenom vilka ansvarsområden som gruppen har. Dela ut arbetsböckerna. 6. Berätta var och när kursen samlas nästa gång.

STORDIA


KURSENS MÅL

När du har gått kursen kan du:

- göra en nödanmälan
- möta en patient och ge psykisk förstahjälp
- undersöka en patient och handla enligt vilka skador han har
- hjälpa en person som gått i chock
- återuppliva
- olika klareringar som brandkåren använder
- göra en grundklarering
- fungera rätt vid en trafikolycka
- ge första hjälp vid köldskador
- hjälpa en person som har ett främmande föremål i halsen
- hjälpa till vid sjukattacker
- befrämja säkra och hälsosamma livsvanor

LT 2

NÖDANMÄLAN

<p>MÅL</p> <p>INNEHÅLL</p> <p>LEKTIONENS LÄNGD</p> <p>PLATS</p> <p>REKVISITA</p> <p>BESKRIVNING AV LEKTIONEN</p> 	<p>Eleverna känner till vilka saker man bör känna till när man gör en nödanmälan om en skadad patient.</p> <p>Nödanmälan vid personolyckor.</p> <p>30 min.</p> <p>Lektionssalen / utbildningstältet</p> <p>Tavla, projektor</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Med hjälp av stordian går utbildaren igenom hur man gör ett nödsamtal och vad man skall göra när man ringer till nödcentralen. 2. Öva nödsamtal: Utbildaren och en elev visar ett exempel var-efter eleverna gör nödsamtal parvis. <p>ÖVNING 1 Cykelolycka: Ett barn har cyklat omkull och brutit sitt ben och behöver hjälp av en ambulans. Olycksplatsen är i en park som inte har någon egentlig adress, men parkens namn är synligt.</p> <p>ÖVNING 2 Ett tak över soplådorna har fattat eld pga. barnens lek med tändstickor. Barnen som lekt med tändstickorna är rädda. Grannen försöker släcka elden med hjälp av ett ämbar men lyckas inte utan branden har blivit för stor och man behöver hjälp av brandkåren. Adressen syns tydligt på husväggen.</p> <p>ÖVNING 3 En åldring faller. En gammal man halkar på den hala trappan till sitt hus och blir liggande. Husets gatuadress och nummer finns på postlådan.</p> <p>ÖVNING 4 Förgiftning. Två bröder är ensamma hemma och lillebror har hittat föräldrarnas mediciner på nattduksbordet och ätit av dem. Storebror ringer till nödcentralen. Lillebror gråter och mår dåligt. Adressen syns inte eftersom storebror ringer från sitt eget hem. Medicinen kan vara av en vanlig typ som finns hemma t.ex. Burana eller Asperin.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Diskutera tillsammans de olika övningarna; utbildaren kommenterar. 4. Diskutera när man skall ringa till nödcentralen och när man inte skall ringa. Repetera hur man ringer genom att fråga. 5. Berätta var och när kursen samlas nästa gång.
--	---

STORDIA

NÖDSAMTAL TILL 112

- 1. Nödsamtal görs till nummer 112.**
- 2. Berätta lugnt vad som har hänt:**
olycka eller sjukdomsattack
- 3. Uppge adressen så noggrant som möjligt och kom ihåg i vilken kommun du är.**
- 4. Berätta hur många olycksoffer det finns.**
- 5. Berätta om människoliv är i fara.**
- 6. Svara på alla frågor som larmjouren ställer dig och handla enligt de direktiv du får från nödcentralen.**
- 7. Avsluta samtalet först när du får lov till det av larmjouren.**
- 8. En lugn och klar nödanmälan garanterar att du snabbast får den behövliga hjälpen.**
- 9. Vägled hjälpen till platsen**



BAKGRUNDSMATERIAL FÖR UTBILDAREN (www.112.fi)

NÖDAMÄLAN

I Finland används endast ett nödnummer, 112. Nödcentralverket har kontakt med andra myndigheter och andra samarbetsparters som hjälper. Nödcentralen larmar hjälpen och ger de larmade enheterna behövlig information.

Nödnumret 112 fungerar även i alla EU-länder. Du kan ringa nödnumret 112 avgiftsfritt från vilken telefon som helst utan riktnummer. Du kan också ringa nödnumret 112 från ett utländskt mobiltelefonabonnemang. Inte heller då behöver du ett särskilt riktnummer, det räcker att knappa in 112.

När skall man ringa 112?

Man ska alltid ringa nödnumret **112** i brådskande, verkliga nödsituationer när liv, hälsa, egendom eller miljö hotas eller är i fara, eller om det finns skäl att misstänka detta. Om du är osäker på huruvida det är fråga om en nödsituation, är det alltid bättre att ringa nödnumret 112 än att låta bli. Nödcentraloperatören kan avgöra om det behövs hjälp till situationen. Om du ringer i misstag avbryt inte samtalet utan vänta tills de svarar och medge ärligt att det var fråga om ett misstag. På så sätt blir det inte osäkert om det verkligen är fråga om en nödsituation.

När ska du inte ringa 112?

Man ringer inte om situationen inte är brådskande eller i syften gällande frågor eller förfrågningar vid störningar då ingen är i fara: strömavbrott, trafikstockningar. Onödiga samtal kan fördröja hjälpen till nödställda med ödesdigra följder.

Vid speciella situationer ringer man nödcentralen endast om det är frågan om brådskande behov av hjälp som sjukdomsattack, olycksfall, eldsvåda eller brådskande behov av polis. T.ex. vid strömavbrott eller avbrott i värmedistribution gör man vid behov felanmälningarna direkt till distributionsbolagens telefonnumror INTE till nödcentralen.

Om 112 inte svarar

Om nödnumret är upptaget, avsluta inte samtalet! Du hör ett band där du uppmanas vänta en stund på linjen. Nödcentralen svarar på nödsamtalen så snabbt som möjligt och alltid i den ordning samtalen kommer. Om man lägger på luren och ringer igen kommer man sist i kön.

Minnesregel:

1. Brådskande nödsituation?
2. Ring 112.
3. Svara på frågorna.

LT 3

MÖTE MED PATIENT, PSYKISK FHJ

MÅL	Kursdeltagaren känner igen symptomen på psykiskt trauma och vet vad psykisk första hjälp är
INNEHÅLL	Psykisk första hjälp, symptom, betydelsen av att lugna ner patienten.
LEKTIONENS LÄNGD	30 min.
PLATS	Lektionssalen / utbildningstältet
REKVISITA	Projektor eller tavla
BESKRIVNING AV LEKTIONEN En psykisk och traumatisk händelse framskrider i olika faser: 1. Chockfasen, som tar från några sekunder till flera dygn 2. Reaktionsfasen, som tar några månader 3. Reparationsfasen 4. Nyorienteringsfasen	1. Fråga kursdeltagarna vad psykisk första hjälp innebär. <i>En traumatiserande psykiskt tung händelse kan vara vad som helst, som en individ eller grupp upplever som en hotande situation och som förorsakar onormalt starka reaktioner som stör det dagliga livet. Syftet med den mentala hjälpen är att lugna, trösta och reda ut händelsen. Så här hjälper man offret och hans anhörig att komma vidare från situationen.</i> 2. Kursdeltagarna funderar i små grupper och skriver ner situationer där psykisk första hjälp kan behövas (dödsfall, insjuknande, olycka, självmord, rån osv.) 3. Förklara för kursdeltagarna att en psykisk och traumatisk händelse framskrider i olika faser. 4. Målet är att hjälpa patienten under chockfasen. Gå gemensamt igenom första hjälpens olika skeden. Den psykiska första hjälpen på en olycksplats innebär att: <ul style="list-style-type: none"> • ge den fysiska första hjälp som behövs • uppträda lugnt • lyssna och ta hand om patienterna • hålla nyfikna på avstånd • inte lämna patienten ensam 5. Repetera lektionens huvudsaker med hjälp av frågor. 6. Berätta var och när gruppen träffas nästa gång.

BAKGRUNDSMATERIAL FÖR UTBILDAREN

Mentalt stöd

På olycksplatsen är människorna ofta upprörda. Olyckor och allvarliga sjukdomar orsakar förutom fysiska skador också psykiska det vill säga mentala skador.

Syftet med den mentala hjälpen är att lugna, trösta och reda ut händelsen. Så här hjälper man offret och hans anhörig att komma vidare från situationen.

Genom att bete dig lugnt och målmedvetet skapar du som hjälpare en känsla av trygghet.

Som hjälpare:

- bete dig lugnt
- tala med den skadade
- lyssna på honom
- stanna vid den hjälpbehövande, lämna honom inte ensam
- ta hand om honom, rör vid honom
- berätta lugnt vad som har hänt och hur situationen framskrider
- håll nyfikna på avstånd

De flesta klarar av att bemästra en svår situation på egen hand och med anhörigas hjälp. Familj, vänner och arbetskamrater spelar en viktig roll då det gäller att klara sig. Ibland är professionell hjälp nödvändig för att tillfriskna.

<http://www.rodakorset.fi/lar-dig-forsta-hjalpen/forsta-hjalpen-anvisningar/krishjalp-pa-olycksplatsen>

STORDIA

EN PSYKISK OCH TRAUMATISK HÄNDELSE FORTSKRIDER I FLERA FASER:

- 1. Chockfasen, som tar från några sekunder till flera dygn.**
- 2. Reaktionsfasen, som ofta tar flera månader.**
- 3. Reparationsfasen**
- 4. Nyorienteringsfasen**

Räddningspersonalens roll som hjälpare:

Normala människor har hamnat i en onormal situation, där deras förmåga att klara av situationen är otillräcklig.

De flesta som upplever en traumatisk händelse klarar inte av att be om hjälp själv, därför bör hjälp erbjudas aktivt. Hjälpen skall stöda den drabbade att klara sig samt återfå kontrollen över sitt liv.

Att hjälpa innebär att lyssna, att fråga, empati samt alarmerande efter mera hjälp (om man befinner sig på en olycksplats).

Grunden för den empatiska växelverkan är förtroende:

**TILLFÖRLIT
VÄXELVERKAN
LOGIK
TYSTNADSPLIKT**

STORDIA

SOM HJÄLPARE

- **Håll dig lugn**
- **Prata med den skadade**
- **Lyssna till vad patienten säger**
- **Lämna inte patienten ensam**
- **Bry dig, rör vid patienten**
- **Berätta ärligt vad som har hänt och hur situationen fortsätter**
- **Håll nyfikna på avstånd**



LT 4

UNDERSÖKNING AV PATIENTEN

MÅL	Kursdeltagaren vågar närma sig patienten och vet vad man skall undersöka.
INNEHÅLL	Att närma sig en patient, att undersöka en patient.
LEKTIONENS LÄNGD	30 min.
PLATS	Lektionssalen / utbildningstältet
REKVISITA	Projektor och/eller tavla
BESKRIVNING AV LEKTIONEN	<p><i>Alternativ kan lektionen inledas med en berättelse: Freddy är ute och går med sin hund Ludde i en närbelägen skog. Han ser någonting konstigt i diket, någonting stort och han känner röklukt. Han springer närmare. I diket ser han en bil som ligger på sidan, chauffören ligger framför bilen och jämrar sig. Vad borde Freddy göra först?</i></p> <p>Kursdeltagarna funderar över problemet i små grupper, hur de i Fredrys situation skulle göra. Utbildaren lyssnar på förslagen och kommenterar. Varje grupp berättar vad den kommit till.</p>
<i>Öva gärna parvis eller i mindre grupper hur man undersöker en patient.</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Utbildaren berättar hur man möter en patient. 2. Berätta med hjälp av stordian vad som hör till undersökningen av patienten: kolla att offrets andningsvägar är öppna, andning, blodcirkulation, medvetandenivå samt synliga skador. Under den första utvärderingen utreder man de grundläggande livsfunktionerna och behovet av livräddande första hjälp. (bild) 3. Berätta att nödförstahjälp består av att man upprätthåller andningen, stillar stora blödningar och förhindrar chock. Man försäkras sig om att patienten kan andas genom att öppna andningsvägarna, lägga en medvetslös patient i sidoläge och återuppliva vid behov. 4. Utbildaren berättar hur en undersökning görs. Öva parvis. 5. Berätta var och när gruppen träffas nästa gång.

BAKGRUNDSMATERIAL FÖR UTBILDAREN

Att möta en nödställd

- 1) Gör en situationsbedömning – vad har hänt!
- 2) Ge akt på omgivningen och notera vad du upptäcker!
- 3) Se till din egen säkerhet!
 - Om situationen är allvarlig larma hjälp via 112.
 - Se till säkerheten för alla på plats.
 - Påbörja de nödvändiga första hjälp åtgärderna.
 - Be hjälp av andra som finns på plats.
 - Utvärdera och följ med situationen hela tiden ända tills yrkeshjälp anländer till platsen.
 - Observera också de tysta patienterna; de mest högljudda är kanske inte de som först behöver vård.

Kontroll av den nödställda:

Se till att som första åtgärd stilla massiva blödningar.

- A. Öppna luftvägarna.
- B. Kontrollera andningen
- C. Kontrollera blodcirkulationen.
- D. Kontrollera medvetandegraden.
- E. Notera synliga skador.

Att öppna luftvägarna

En medvetslös person riskerar kvävning om han ligger på rygg eller om huvudet hänger framåt. Tungan trycks mot gommen och även uppkastningar eller blod kan finnas i luftvägarna.

Böj den medvetslöses huvud bakåt så öppnas svalget och luftvägarna är fria.

<http://www.rodakorset.fi/node/3596>

Kontroll av andningen

Kontrollera om personen andas normalt: Lyssna på andningsljud, se om bröstkorgen höjs och känn efter luftströmmen med handryggen. Om du inte pga. omständigheterna känner luftströmmen kan du lägga örat till den nödställdas mun och samtidigt känna med handen om bröstkorgen rörs.

Om den nödställda inte andas = livlös => påbörja återupplivning omedelbart!

Kontroll av blodcirkulationen

Kontrollera att den nödställdas blodcirkulation fungerar; extremiteternas temperatur (när blodtrycket sjunker stängs den perifera blodcirkulationen av), känns pulsen – kontrollera från handleden eller halsen.

Kontroll av medvetandet

Kontrollera den nödställdas medvetandenivå: ögonrörelser, talförmåga, rörelserespons.

Konstaterandet av skador

Kontrollera den nödställda börjande från bröstkorgen, via magen till höfterna. Därefter kontrolleras huvudet (hjärnan), ryggraden och extremiteterna.

STORDIA

MÖTANDE OCH UNDERSÖKNING AV PATIENTEN

Till undersökningen av patienten hör att kolla:

- att patientens andningsvägar är öppna
- andningen
- blodcirkulationen
- medvetande nivån
- synliga skador

Under den första utvärderingen utreder man problem i de grundläggande livsfunktionerna och behovet av nöd första hjälp.

Nödförstahjälp består av att:

- säkra andningen
- stilla blödningar
- förhindra chock

Försäkra dig om patientens andning genom att öppna luftvägar, lägga en medvetslös patient i sidoläge och återuppliva vid behov.



LT 5

LYFTA PATIENTEN, FÖRFLYTTNINGAR

MÅL	Kursdeltagaren känner till hur man lyfter patienten och hur man transporterar patienten beroende på skadans art.
INNEHÅLL	Olika transportställningar, lyftandet
LEKTIONENS LÄNGD	30 min.
PLATS	Lektionssalen / utbildningstältet
REKVISITA	Flaptavla
BESKRIVNING AV LEKTIONEN Enligt nya metoder <i>lyfter</i> man inte patienten, utan man <i>förflyttar</i> patienten. I flyttningen kan man utnyttja "glida-över"-metoden och något av de många nya hjälpmedlen. I patientflyttningar försöker man målmedvetet utnyttja patientens möjligheter att förflytta sig själv. Man hjälper till med det som behövs, men inte mer. Aktivering av patienten lyckas bäst då man kombinerar muntlig uppmaning med beröring och rörelse.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gå igenom grunderna för hur man lyfter och flyttar en patient <ul style="list-style-type: none"> • flyttningen skall vara väl genomtänkt, behöver patienten överhuvudtaget flyttas • man flyttar med en gång till ett säkert ställe • lyftet skall vara stadigt • om det är flera som lyfter patienten är det han som lyfter patientens huvud som styr lyftandet samt räknandet "ett-två-tre" <p><i>Före lyftet är det viktigt att kolla att alla har ett stadigt tag om patienten och att alla vet vart man flyttar patienten.</i></p> 2. Visa med hjälp av hjälputbildarna hur man flyttar patienten. Man kan också öva i mindre grupper. Kom ihåg säkerheten! 3. Utbildaren går igenom olika transportställningar endera med hjälp av bilder eller med en "patient". Berätta hur skadans art inverkar på transportställningen. 4. Öva i små grupper. Utbildaren ger respons och råd samtidigt. 5. Berätta var och när gruppen träffas nästa gång.

BAKGRUNDSMATERIAL FÖR UTBILDAREN

Grunderna för förflyttning av patient

- flyttningen skall vara väl genomtänkt, behöver patienten överhuvudtaget flyttas
- man flyttar med en gång till ett säkert ställe
- lyftet skall vara stadigt
- om det är flera som lyfter patienten är det han som lyfter patientens huvud som styr lyftandet samt räknandet "ett-två-tre"

Före man påbörjar förflyttningen det viktigt att kolla att alla har ett stadigt tag om patienten och att alla vet vart man flyttar patienten.

I en hjälpsituation är det fråga om att två människor träffas och då måste växelverkan mellan dessa fungera. För att lyfta en passiv patient, som är helt beroende av hjälp, behövs styrka, men att hjälpa någon att förflytta sig behövs mera kunskap är kraft. En patient som skall lyftas eller flyttas är en helt annan börda än en säck med cement. Patienten är en människa med egen vilja. Patienten är ofta rörelsehindrad och har ofta smärtor.

Enligt nya metoder lyfter man inte patienten, utan man **förflyttar** patienten. I flyttningen kan man utnyttja "glida-över"-metoden och något av de många nya hjälpmedlen.

I patientflyttningar försöker man målmedvetet utnyttja patientens möjligheter att förflytta sig själv. Man hjälper till med det som behövs, men inte mer. Aktivering av patienten lyckas bäst då man kombinerar muntlig uppmaning med beröring och rörelse.

Transportställningen betydelse

- Patient med bröstorgsskada: ställningen underlättar andningen
- Patient med skada i magen: ställningen gör så magmusklerna slappnar av
- Patient med skada i ryggraden: ställningen stöder ryggraden; underlaget skall vara så stödjande som möjligt och ställningen väl stödd
- Patient i chocktillstånd: ställningen underlättar blodcirkulationen till alla vitala delar
- Patient med ögonskada: ställningen hindrar båda ögonen från att röra sig

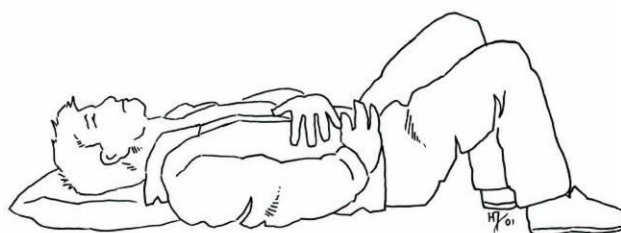
STORDIA

TRANSPORTSTÄLLNINGAR

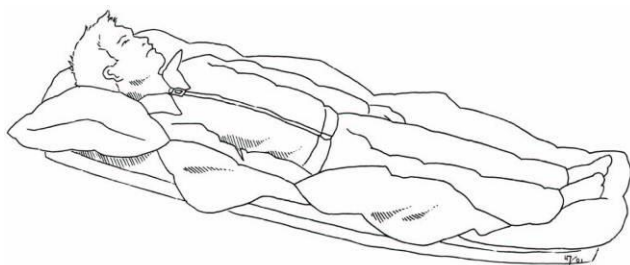
Patient med bröstorgsskada



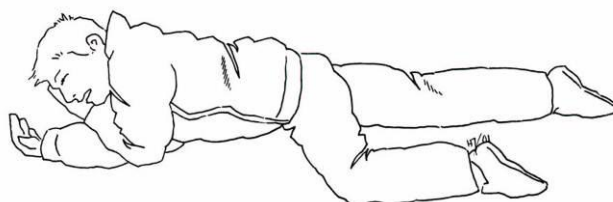
Patient med skada i magen



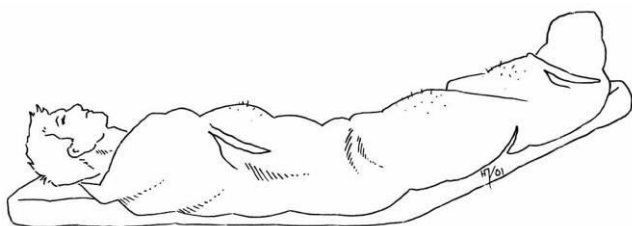
Patient med skada i ryggraden



Medvetslös



Patient i chocktillstånd




Patient med ögonskada



LT 6

CHOCK

<p>MÅL</p> <p>INNEHÅLL</p> <p>LEKTIONENS LÄNGD</p> <p>PLATS</p> <p>REKVISITA</p> <p>BESKRIVNING AV LEKTIONEN</p> 	<p>Kursdeltagaren känner igen en patient som gått i chock och kan ge den första hjälp som behövs</p> <p>Olika orsaker till chock, första hjälp för chock och dess betydelse, chock och övriga skador</p> <p>30 min.</p> <p>Lektionssalen / utbildningstältet</p> <p>Filt, någonting att sätta upp fötterna på (pall), bilder</p> <ol style="list-style-type: none"> Börja med att fråga vad chock innebär? Vad händer åt människan? Vad skall man göra? <p><i>Chocken beror på en störning i blodcirkulationen som uppkommer av olika orsaker. Störningen förorsakar en allvarlig syrebrist i cellerna. Chock är ett livshotande tillstånd.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Förklara orsakerna till chock, vad som förorsakar chock. Beskriv chocksymptomen. Visa bilderna och berätta hurdan första hjälp patienten behöver <p><i>Chockpatienten skall hållas varm, marken är nästan alltid kallare än luften, därför börjar man med att lägga filten under patienten och sedan runt honom.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Kursdeltagaren övar parvis att ge första hjälp åt en chockpatient. Den ena kursdeltagaren föreställer en förbipasserande som kommer till platsen och den andra en chockpatient som ligger på marken. Repetera lektionens huvudpunkter genom att fråga. Berätta var och när gruppen träffas nästa gång.
--	--

BAKGRUNDSMATERIAL FÖR UTBILDAREN

CHOCK

Chock är en blodcirkulationsstörning som uppkommer av olika orsaker. I ett chocktillstånd lider cellerna av syrebrist. Chock är ett livshotande tillstånd.

Orsaker till chock

- stora inre eller yttre blödningar där blodförlusten är 20 % eller mer
- stora brännskador som förorsakar vätskeförlust och smärta
- hjärtats förmåga att pumpa blod är nedsatt t.ex. i en hjärtinfarkt
- andningsproblem
- en stark allergisk reaktion
- vätskeförlust som beror på våldsam diarré eller rikliga uppkastningar
- vissa förgiftningar
- till följd av en chockerande nyhet kan nervsystemet påverka blodkärlen så att de utvidgas och ett chocktillstånd uppkommer
- sjukdomsanfall

Symptom

- pulsen är snabb, pulsen känns dåligt p.g.a. lågt blodtryck
- hudens blodkärl drar i hop sig så att huden ser blek ut och känns kall, då blodcirkulationen koncentreras till de viktiga (inre)organen
- huden känns ofta också svettig
- patienten är orolig och har ont
- andningen är snabb
- patienten kan vara törstig och illamående
- i en allvarlig chock kan medvetandet vara nedsatt

Första hjälp

- lägg en patient som är vid medvetande på rygg och lyft upp hans fötter
- lägg en medvetlös patient i sidoläge och sträva efter att lyfta upp fötterna
- skydda patienten från kyla, vira in patienten i t.ex. filtar
- observera andningen och se till att andningsvägarna hålls öppna, följ med hur chocken utvecklas
- stilla yttre blödningar
- undvik att framkalla smärta
- lugna ner patienten
- tillkalla hjälp; ring 112
- observera patienten ordentligt hela tiden
- ge ingenting att dricka eller äta åt patienten trots att han kan klaga på törst

STORDIA

FÖRSTA HJÄLP VID CHOCK

- lägg en patient som är vid medvetande på rygg och lyft upp hans fötter
- lägg en medvetslös patient i sidoläge
- skydda patienten från kyla, vira in honom i t.ex. filtar
- observera andningen och se till andningsvägarna är öppna
- stilla yttre blödningar
- lugna patienten och tillkalla hjälp; ring 112
- observera patienten ordentligt hela tiden
- ge ingenting att dricka eller äta åt patienten även om han klagat på att han är törstig



LT 7-9

ÅTERUPPLIVNING

<p>MÅL</p>	Kursdeltagaren känner igen en livlös patient, kan och vågar återuppliva
<p>INNEHÅLL</p>	Känna igen en livlös, rätt återupplivningsteknik, etik vid återupplivning.
<p>LEKTIONENS LÄNGD</p>	3 x 30 min.
<p>PLATS</p>	Lektionssalen / utbildningstältet
<p>REKVISITA</p>	Tavla, Annedocka, filter
<p>BESKRIVNING AV LEKTIONEN</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fråga kursdeltagarna hur de skulle återuppliva och i vilka situationer. 2. Berätta att återupplivningens syfte är att ge syre åt patienten. Kroppen behöver syre hela tiden. Det är viktigt att eleverna vet att första hjälpen åt en livlös patient är att tillkalla hjälp och ge återupplivning. (bild) 3. Kursdeltagarna övar i små grupper att öppna andningsvägarna och att blåsa i Anne-dockan. Visa hur kursdeltagarna skall göra. 4. Berätta att man förutom att blåsa också trycker på bröstbenet för att få blodet att cirkulera så att syret når alla delar i kroppen. 5. Visa var det rätta stället finns, där man trycker och se till att de också hittar det. Följ med att kursdeltagarna trycker med rätt teknik; med armarna raka och i 90 graders vinkel mot patienten. 6. Öva hela återupplivningssituationen från mötet med patienten till återupplivningen. 7. Berätta var och när gruppen träffas nästa gång.



Till slut är det meningen att öva hela händelseförloppet från att man stöter på en livlös patient. Övningen görs turvis ensam eller i par.

- A. Väck patienten (se kapitlet om medvetslös patient)
- B. Tillkalla hjälp
- C. Öppna andningsvägarna (se kapitlet om medvetslös patient)
- D. Kolla patientens andning
- E. Kolla patientens blodcirkulation (hudens färg, andning)

**Återupplivningsrytmen:
30 tryck och 2 blåsningar**

BAKGRUNDSMATERIAL FÖR UTBILDAREN

ÅTERUPPLIVNING MED HJÄRTMASSAGE OCH MUN-MOT-MUN METODEN

Om du hittar en patient som ligger på marken, gör så här:

- 1. Försök väcka patienten; tala med honom, skaka om honom**
- 2. Om patienten inte vaknar, tillkalla hjälp, ring 112**
- 3. Öppna patientens andningsvägar genom att böja patientens huvud bakåt**

Kolla samtidigt att patienten andas. Putsa patientens mun på eventuella saker som hindrar andningen. Om patienten andas svänger du honom i sidoläge.

4. Om patienten inte andas, börja återupplivning med att trycka (hjärtmassage)

Flytta patienten på ett stadigt underlag och ställ dig på knä bredvid honom. Sätt din ena handflatas basdel mitt på patientens bröstben och den andra handen utanpå. Håll dina armar raka och dina axlar rakt ovanför patientens bröstorg. Dina fingrar kan vara raka eller knäppta om varandra, men håll fingrarna ifrån patientens bröstorg, så att trycket koncentreras till bröstbenet.

Tryck på bröstbenet 30 gånger med en hastighet på 100 tryck/minut. Tryckdjupet skall vara 3-5 cm (ca en tredjedel av bröstorg), låt bröstorg utvidgas efter varje tryck. Båda faserna (tryck och utvidgningsfasen) skall vara lika långa.

5. Fortsätt återupplivningen genom att blåsa (mun-mot-mun metoden)

Efter 30 tryck öppnar du andningsvägarna på nytt och blåser två gånger. Öppna andningsvägarna genom att med två fingrar lyfta upp patientens hakspets och med den andra handen på patientens panna böja patientens huvud bakåt.

Med den handen som du har på patientens huvud stänger du patientens näsborrar genom att knipa om med pekfinger och tumme. Täck patientens mun med dina läppar. Blås patientens lungor fulla med luft och följ tillika med att bröstorg rör sig. Blåsningarna skall vara ca 1 sekund långa.

Fortsätt med återupplivningen med rytmen 30:2, tills ansvaret flyttas över till professionell hjälp, patienten vaknar till eller dina egna krafter sinar.

STORDIA


ÅTERUPPLIVNING MED HJÄRTMASSAGE OCH MUN-MOT- MUN METODEN

1. Kolla om du kan väcka patienten; tala med honom, skaka om honom
2. Om patienten inte vaknar, tillkalla hjälp, ring 112
3. Öppna patientens andningsvägar genom att böja patientens huvud bakåt
4. Om patienten inte andas, börja återupplivningen genom att trycka
5. Fortsätt återupplivningen genom att blåsa
6. Fortsätt med återupplivningen med rytmen 30:2, tills ansvaret flyttas över till professionell hjälp, patienten vaknar till eller dina egna krafter sinar.



LT 10

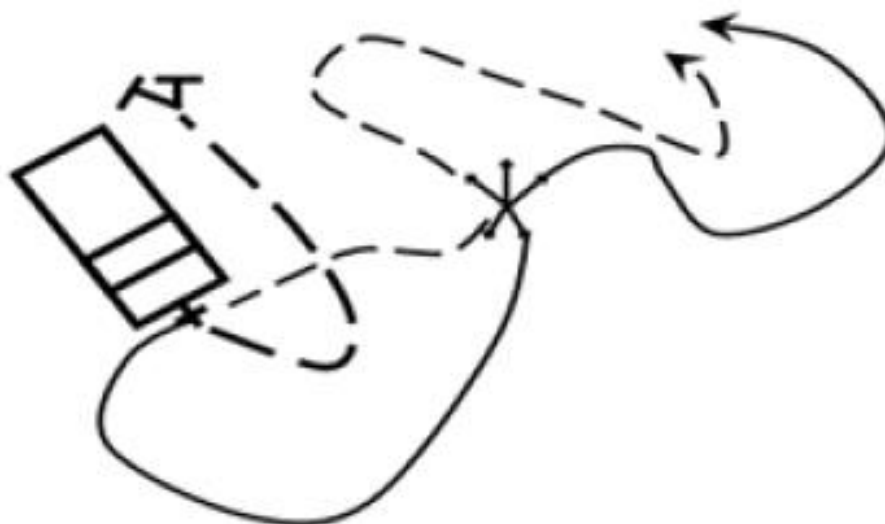
KLARERINGAR

MÅL	Eleverna känner igen olika klareringar som brandkåren använder.
INNEHÅLL	Olika klareringar.
LEKTIONENS LÄNGD	30 min.
PLATS	Lektionssalen / utbildningstältet
REKVISITA	Tavla
BESKRIVNING AV LEKTIONEN 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Utbildaren frågar eleverna vilka klareringar de känner till som brandkåren använder. 2. Utbildaren berättar om de vanligaste klareringarna. Berätta också var och varför man använder dessa klareringar. Repetera slangdimensionerna i samband med de olika klareringarna. <p>GRUNDKLARERINGAR:</p> <ul style="list-style-type: none"> • grundklarering • klarering av arbetsledning • skumklarering <p>TILLÄGGSKLARERINGAR:</p> <ul style="list-style-type: none"> • klarering av tankbil • klarering av brandpost eller vattenstation • klarering av motorspruta • klarering av arbetsledning om den inte ingår i grundklareringen <p>ANDRA ÄN VATTENKLARERINGAR:</p> <ul style="list-style-type: none"> • stegklarering • rökventilering • belysning • förstahandssläckare • restvärdesräddning <ol style="list-style-type: none"> 3. Berätta var och när kursen samlas nästa gång.

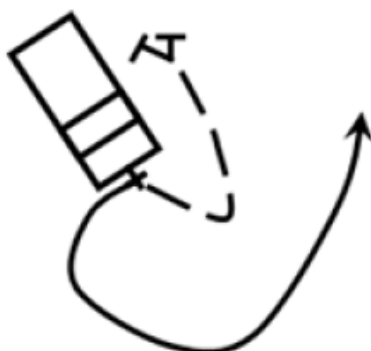
STORDIA

RÄDDNINGSENHETENS FÖRSTA KLARERINGAR

Grundklarering



Klarering av arbetsledning



Skumklarering



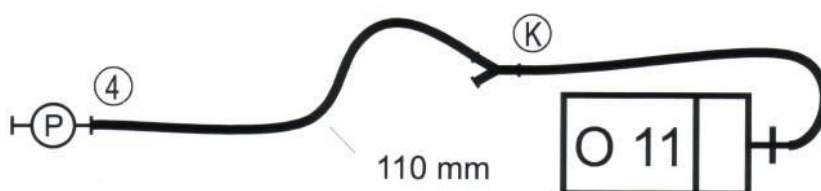
STORDIA

TILLÄGGSKLARERINGAR

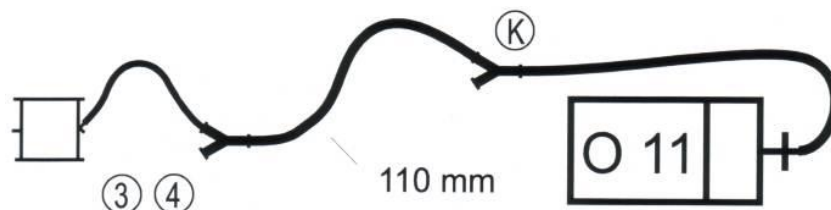
Klarering av tankbil



Klarering av brandpost



Klarering av motorspruta



ÖVRIGA KLARERINGAR

- klarering av stegar, om det inte ingår i grundklareringen
- klarering av rökventilationsredskap
- klarering av belysningsredskap
- klarering av handbrandsläckare
- klarering av restvärdesskyddsredskap

Källa: Räddningsinstitutets publikation 1/2012, "Klareringsinstruktion för räddningsenhetens första åtgärder vid vattentransport"

LT 11-13

GRUNDKLARERINGAR

<p>MÅL</p>	<p>Eleverna kan fungera som medlemmar i en enhet och klarar av de uppdrag som skall göras vid en grundklarering.</p>
<p>INNEHÅLL</p>	<p>Övandet av grundklarering.</p>
<p>LEKTIONENS LÄNGD</p>	<p>3 x 30 min.</p>
<p>PLATS</p>	<p>Övningsområdet</p>
<p>REKVISITA</p>	<p>Utrustning för grundklarering</p>
<p>BESKRIVNING AV LEKTIONEN</p> <p>Enhetens medlemmar och arbetsfördelning:</p> <p>Enhetschefen: leder, rekognoserar, utvärdera, ger klareingsordern.</p> <p>Maskinskötaren: kopplar huvudledningarna till pumpen, sköter pumpen, gör klarering för tilläggsvatten.</p> <p>Ettan: klarerar arbetsledningen från grenstycket till strålröret och ger vatten-signal.</p> <p>Tvåan: bryter upp, röjer, hjälper ettan.</p> <p>Trean: klarerar huvudledningen till grenstycket, ger vatten-signal till maskinskötaren, släpper vatten i arbetsledningen när han får vattensignal av ettan. Fungerar som utbytetsmanskap.</p> <p>Fyran: klarerar skyddsparets arbetsledning från grenstycket, fungerar som utbytetsmanskap.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gå igenom lektionens mål och vad ni kommer att göra. 2. Berätta att grundklareringen är den allmännaste klareringsformen för en räddningsenhet. Berätta när den används. 3. Gå kort igenom räddningsenheten. 4. Berätta vilken är enhetens arbetsfördelning. Skriv in huvudsakerna i arbetsboken. 5. Eleverna övar grundklarering i mindre grupper. <ul style="list-style-type: none"> - övningarna inleds skedesvis som torrklarering - repetera slangdimensioner och redskapsnamn - efter detta övas helheten och man byter platser efter varje utförande - till slut görs grundklareringen med vatten 6. Berätta var och när kursen samlas nästa gång. <p>OBS: vid behov kan man förlänga övningen med timmar från den valbara delen.</p>

BAKGRUNDSMATERIAL FÖR UTBILDAREN

GRUNDKLARERING

Källa: Räddningsinstitutets publikation 1/2012, "Klareringsinstruktion för räddningsenhetens första åtgärder vid vattentransport"

Grundklarering är brandkårens allmännaste redskapsklareringsform. Den kan lätt utökas med olika tilläggsklareringar. Grundklarering användes då:

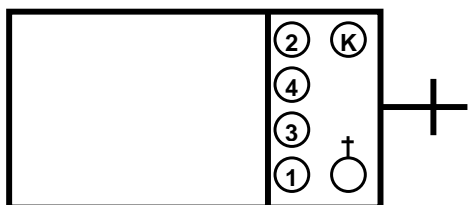
- branden är liten, men spridningsrisken märkbar eller att branden har utvecklats i normal utsträckning,
- branden har utvecklats starkare än normalt (grov stråle),
- ingen brand på olycksplatsen, men antändnings- och spridningsrisken är uppenbar eller,
- läget så kräver, att chefen för enheten överväger grundklarering av andra skäl.

Räddningsenhet

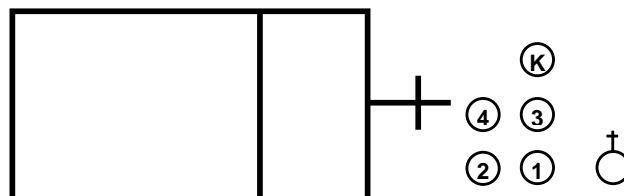
Räddningsenheten består av en ledare och i allmänhet av 3-5 man. Räddningsenheten har släckningsbil och grundredskap, med vilka den i allmänhet klarar av vanliga släcknings- och räddningsuppgifter. Räddningsenheten kan förstärkas med personal och för läget behövlig tilläggsutrustning, såsom tankbil, hävare, steg-, slang- eller skade-skyddsbil eller en annan släckningsbil.

I en målsättningsstark enhet ingår 1 + 5 personer: chefen för släckningsenheten, maskinskötaren och fyra släckningsmän (två släckningspar).

Räddningsenhetens **sittordning** i fordonet är följande:



För ordergivning är enhetens formella uppställning utanför fordonet **under övning** följande:



Utrustning: Den personliga grundutrustningen för släckningsenhetens medlemmar är släckningsutrustning. Till den hör sakenlig underklädsel, släckningsdräkt, brandskodon, brandhjälm och under den en huva, visir, brandbälte och ändamålsenliga handskar. Därtill skall släckningsenhetens medlemmar ha handlampa, slangbärare och kniv (enligt Anvisning för räddningsdykning).

Personlig utrustning: Rökdykarparet använder tryckluftsapparat. Även enhetschefen skall ha tillgång till tryckluftsapparat. Vid rökdykning i byggnader med två eller flera våningar bör rökdykarparet ha utrustning för nödnedfirning. Rökdykarparets två har med sig röjningsverktyg. Enhetens chef, maskinskötaren och ettan skall vid behov kunna vara i radiokontakt med varandra.

Räddningsenheten skall ha en **släckningsbil** till sitt förfogande. Bilen bör vara utrustad med åtminstone följande redskap: röjningsverktyg, slangar, strålrör, armaturredskap, skumutrustning, motorspruta samt brandpostredskap. Dessutom behövs tryckluftsaggregat med reservflaskor för hela personalen samt utrustning för rökdykningsövervakningen.

Räddningsenhetens grunduppgifter är att RÄDDA människor som är i fara, SKYDDA omgivningen, BEGRÄNSA branden om dess släckande inte omedelbart är möjligt, samt att SLÄCKA branden.

Övriga uppgifter som räddningsenhetens medlemmar kan bestämmas att göra är t.ex. att söka, lösgöra eller förflytta offer, att uppliva och ge första hjälp, att fungera som skyddspar, att fungera som rökdykarövervakare, att rekognosera och trygga sidoområden, att dirigera trafiken, att isolera olycksområdet, att mäta explosionsfaran samt att bekämpa olja.

RÄDDNINGSENHETENS GRUNDARBETSFÖRDELNING

Enhetschefen:

- Leder räddningsenhetens verksamhet
- Rekognoserar och bedömer läget
- Ger grundklaringsordern och order om tilläggsklareringar
- Övervakar verksamheten

Maskinskötaren:

- Kopplar huvudledningarna till pumpen
- Kopplar pumpen funktionsfärdig
- Vid "VATTEN" signalen, öppnar pumpventilen till den första huvudledningen
- Kopplar matarledningen till pumpen
- Klarerar matarledningen till vattentaget
- Kopplar matarkopplingen
- Utför rökdykningsövervakningen om inte annat bestäms

Ettan:

- Kopplar arbetsledningen till grenstycket
- Klarerar arbetsledningen till objektet
- Kopplar strålröret till arbetsledningen och ger "VATTEN" signal
- Anmäler sig för rökdykningsövervakaren (vid behov)

Tvåan:

- Öppnar vägen till objektet och röjer brandhårdar. Arbetar i par med ettan
- Hjälper att klarera arbetsledningen
- Anmäler sig för rökdykningsövervakaren (vid behov)

Trean:


- Ger ändan av huvudledningen till maskinskötaren och klarerar huvudledningen till grenstycket.
- Kopplar huvudledningarna till grenstycket.
- Ger "VATTEN" signal.
- Öppnar ventilen i grenstycket vid "VATTEN" signalen.
- Fungerar som kontakt- och utbytesman till första paret.
- Fungerar i skyddsparet vid rökdykningsuppdrag.

Fyran:

- Klarerar den andra huvudledningen från grenstycket till pumpen.
- Klarerar arbetsledningen för skyddsparet från grenstycket.
- Fungerar som kontakt- och utbytesman till första paret.
- Fungerar i skyddsparet vid rökdykningsuppdrag

LT 14

TRAFIKOLYCKA

<p>MÅL</p> <p>INNEHÅLL</p> <p>LEKTIONENS LÄNGD</p> <p>PLATS</p> <p>REKVISITA</p> <p>BESKRIVNING AV LEKTIONEN</p>  <p>Trafikolycka:</p> <p>Lisbeth och Lefa plockar blommor på en äng, då de hör en våldsam krasch. De ser att en paketbil och en personbil har kolliderat i hög hastighet och rullat ner på sida i diket. Båda blir rädda men springer ändå snabbt till platsen.</p>	<p>Kursdeltagaren vet hur han skall fungera om han kommer till en trafikolycksplats</p> <p>Funktion vid en trafikolycka.</p> <p>30 min.</p> <p>Lektionssalen / utbildningstältet</p> <p>Tavla</p> <ol style="list-style-type: none"> Berätta om en påhittad trafikolycka (se bredvid). Man kan behandla ämnet på olika sätt: <ol style="list-style-type: none"> Kursdeltagarna funderar en stund i grupper vad och när skall göras och skriver ner det på papper (rekognosera, varna den övriga trafiken, nödanmälan, återupplivning, första hjälp, osv.) Kursdeltagarnas planer hängs upp och alla får ta del av grupparbetena. Kursdeltagarna får rösta fram den bästa planen. Gå igenom planen med kursdeltagarna. Lägg till eventuella saker som fattas. Be kursdeltagarna skriva upp händelseförloppet i sitt arbetshäfte. (bild) Kursdeltagarna förbereder uppvisningar i smågrupper, där rollerna t.ex. är två bilchaufförer, personen som kommer först till olycksplatsen, räddare och nödcentralens personal. I stället för en uppvisning kan man repetera sidoläge, stillande av blödning, spjälkande av benbrott eller chockpatientens första hjälp. Diskussion under utbildarens ledning. Eleverna skriver upp i vilken ordning man skall handla vid en trafikolycka (stordia). Berätta var och när gruppen träffas nästa gång.
---	--

STORDIA

Håll dig lugn i en olyckssituation!

1) Utred vad som hänt,

- är det fråga om ett sjukdoms-
anfall eller en olycka.

2) Om situationen är allvarlig, tillkalla hjälp genom att ringa 112.



3) Se till säkerheten för dem som är på olycksplatsen

- Varna den övriga trafiken (varningstriangel, nödblikskyltar). Kom ihåg din egen säkerhet
- Rädda dem som befinner sig i livsfara
- Förhindra risk för antändning, stäng av strömmen

4) Ge första hjälp enligt dina kunskaper

- Trygga den skadades andning och blodcirkulation
- Förhindra kvävning genom att öppna andningsvägarna
- Stilla blodflöden och stöd frakturer
- Placera de skadade i rätt ställning och håll dem varma

5) Följ med situationen och lugna patienten tills professionell hjälp är på plats.

- Följ med om det sker ändringar i den skadades situation
- Lugna den skadade genom att lyssna, prata och röra vid honom
- Lämna inte patienten ensam!

6) Berätta vad som hänt och gjorts åt hjälpen som anländer

LT 15

KÖLDSKADOR

MÅL	Kursdeltagaren känner igen en köldskada och allvaret bakom den. Lär sig att ge första hjälp
INNEHÅLL	Förfrysningar, hur uppstår de, första hjälp
LEKTIONENS LÄNGD	30 min.
PLATS	Lektionssalen / utbildningstältet
REKVISITA	Flaptavla
BESKRIVNING AV LEKTIONEN En köldskada är ett tillstånd där huden och andra vävnader skadas på grund av extrem kyla. Köldskador kan ibland uppstå i samband med hypotermi eller förfrysning. Hypotermi och köldskada är inte samma sak. Användandet av betablockerare eller förekomsten av diabetes ökar risken för köldskador.	1. Diskutera tillsammans vad en köldskada är och var den kan uppkomma samt hurdana symptom den ger? <i>Det är lätt att förfrysa sig i kallt väder. Tänk på att klä dig varmt och vindtätt för att undvika köldskador. Alla delar av kroppen kan drabbas av köldskador men vanligast är att man förfryser händer, fötter, näsa eller öron. Huden blir kall och vit och man tappar känseln där man förfrusit sig.</i> <i>I kallt väder med vind och regn eller snö kan man lätt förfrysa sig. Huden blir vit och kall när blodcirkulationen minskar. Det är oftast utstickande delar som man förfryser, som fingrar, tår, öron och näsa.</i> 2. Fundera tillsammans vilken första hjälp behövs. Kursdeltagarna kan också fundera i grupper och berätta vad de kommit fram till. Lägg till det som fattas. 3. Utbildaren berättar vilka olika typerns köldskador man kan råka ut för (ytlig och djup). Man kan också behandla kort nerkyllning. 4. Utbildaren berättar om symptom på ytliga och djupa köldskador, hur man kan förebygga dessa och vilken som är första hjälpen för köldskador. 5. Berätta var och när gruppen träffas nästa gång.

BAKGRUNDSMATERIAL FÖR UTBILDAREN

Människans hud reglerar värmemekanismen. Värmebalansen upprätthålls genom att den perifera blodcirkulationen minskar i köld och den centrala blodcirkulationen håller de viktiga inre organen varma. Lokala köldskador uppstår då den perifera blodcirkulationen minskar och huden utsätts för köld och vävnaden fryser. Om köldexponeringen fortsätter kommer köldskadan att förstöras och fördjupas samt kroppstemperaturen kommer att sjunka och risken för hypotermi ökar.

I allmänhet blir den köldskadade huden mörkare eller mycket ljus. Huden bränner eller kliar, området kan vara delvis eller helt känslöst. I bland kan köldskadan förorsaka stark smärta. Huden som fått en köldskada blir inom någon timme mörk. Om huden är helt förstörd, påminner den om en brännskada och då kan huden lossna helt eller vara svart. I värsta fall kan kölden förorsaka skador i nerver eller blodkärl, detta leder till kallbrand. I detta fall kan den enda möjligheten att förhindra kallbranden att sprida sig vara amputation.

Första hjälp

Hjälp patienten in i värmen. Kolla om patienten lider av hypotermi, för det måste vårdas först. Linda in det köldskadade området i någonting varmt (inte i hett/varmt vatten!) och vänta att huden värms upp och att den igen blir mjuk och känslan återkommer. Du kan använda kläder eller ljumma omslag för att värma huden. Rengör området noggrant och se till att patienten kommer till läkare om det är nödvändigt.

YTLIG KÖLDSKADA

- det sticker i huden och det kan kännas som smärta
- huden blir vit och ytan känns hård
- så småningom blir huden känslös och smärtan kan försvinna
- en köldskada kan också uppkomma smygande utan klara symptom

Första hjälp för ytlig köldskada

- det är viktigt att man handlar snabbt så att den ytliga köldskadan inte övergår i en djup skada
- sök in dig i värmen eller till en skyddad plats
- vid lindriga förfrysningar värm den kalla huden genom att försiktigt trycka på den med t.ex. en varm hand, fortsätt att värma huden tills den återfår sin normala färg och känslan kommer tillbaka
- skydda det köldskadade stället med torra kläder
- att röra på sig skapar värme
- för uppvärmning av extremiteterna kan du använda ca 40° vatten, om man inte har en termometer kan man känna på vattnet med armbågen; det får inte bränna
- det köldskadade området får inte gnidas, skadan förvärras då vävnaden går sönder
- använd inte heta föremål som värmebatterier för att värma upp köldskador!

DJUP KÖLDSKADA

- det köldskadade området är hårt och känslöst
- då området tinar upp kan det uppkomma vattenblåsor
- ett allvarligt köldskadat område kan gå i kallbrand

Första hjälp för djup köldskada

- skydda det skadade området från köld
- sätt det köldskadade området i varmt vatten (+40...44°C) och håll det där i 20-30 minuter trots smärtan som uppkommer. *Detta görs enbart om det räcker länge innan man kommer till sjukhus; uppvärmningen sker helst på sjukhus.*
- du kan också värma upp området mot varm hud som t.ex. i armhålan
- skydda det uppvärmda området med rent bandage, förhindra värmeavdunstning
- transportera patienten till läkare
- ett upptinat område kan skadas enkelt, så man får t.ex. inte gå på en upptinat fot
- om patienten är vid medvetande, ge varmt att dricka åt honom (inte alkohol)

UNDERTEMPERATUR alltså **HYPOTERMI** uppkommer då kroppens temperatur sjunker under +35°C. Det är viktigt att kunna identifiera symptomen tidigt, så att situationen inte förvärras. Ovärdad hypotermi leder i de flesta fall till döden.

Hypotermirisken är stor i blåsigt väder och i rinnande vatten. Människokroppen reagerar likadant på kallt i luften som i vatten. Blodcirkulationen i extremiteter och hud minskar samt värmeproduktionen i muskler ökar genom att musklerna börjar darra.

Om temperaturen sjunker upphör muskeldarrningarna vid ca +32°C. Vid +30°C förlorar patienten medvetandet, andningen och pulsen blir ytliga, blodtrycket sjunker och hjärtverksamheten blir oregelbunden. Då temperaturen sjunker blir ämnesomsättningen i cellerna långsammare och t.ex. hjärncellerna tål syrebrist en längre stund utan att ta skada. Vid +30°C klarar hjärnan en syrebrist i 10 minuter och vid +28°C i 35 minuter.

En medvetslös nerkyld patient är alltid i livsfara. Patienten kan verka död, men kan återhämta sig helt om han får rätt vård. En medvetslös, nerkyld patient skall alltid föras till sjukhus för fortsatt vård. Återupplivning skall inte påbörjas på olycksplatsen om inte hjärtstilleståndet kan påvisas med säkerhet.

Patienten skall tas omhand varsamt, man får inte värma upp patienten, så att inte kallt blod från periferin strömmar till hjärtat och de inre organen och förorsakar en hjärtinfarkt. Transportställningen är alltid liggande i ambulans, inlindad i filter. Riskfaktorer för hypotermi är flera förutom vatten och luft. Följande saker ökar risken för hypotermi i kall luft:

- lång tid i kall luft
- hård vind
- för lite eller våta kläder
- bristfälligt eller felaktigt skydd för kyla
- felaktigt beteende i kyla (bedömningsfel)
- alkohol och trötthet
- dåligt allmäntillstånd och hunger

Symptom

- fryser kraftigt, kramper
- muskeldarrningar (ofrivilliga)
- snubblar och faller

Första hjälp

- för patienten in i värmen eller i skydd från kylan
- varmt att dricka, torra kläder
- rörelse

MEDELSVÅR HYPOTERMI

Symptom:

- bedömnings- och initiativförmågan minskar
- muskeldarrningarna försvinner
- bedömnings- och initiativförmågan avtar, störningar i medvetandenivån är möjliga, dåsig och sömrig

Första hjälp

- så snabbt som möjligt i skydd från kylan
- försök hålla patienten i rörelse (värmer)
- hindra värmavdunstning (vira in i filt eller plast)
- transportera patienten till sjukhus
- följ med patientens andning
- ge ingenting att dricka!

SVÅR HYPOTERMI

Symptom:

- patienten är medvetslös samt kall och stel
- andningen och hjärtverksamheten kan vara svaga, svåra att konstatera

Första hjälp

- flytta patienten in i varmt, behandla patienten varsamt
- kläd inte av patienten (vävnaden förstörs)
- hindra värmeavdunstning (vira in i filt)
- behandla patienten försiktigt, hjärtat tål inte mera belastning
- patienten skall transporteras till sjukhus
- återuppliva inte



KÖLDSKADOR

A. HUR UPPKOMMER EN KÖLDSKADA?

- Dålig klädsel eller för lång vistelse i kall temperatur (köld, kallt och blåsigt eller fuktigt)
- När temperaturen utanför människan sjunker minskar blodcirkulationen i huden.
- Det är oftast utstickande delar som man förfryser, som fingrar, tår, öron och näsa.

B. SYMPTOM PÅ EN KÖLDSKADA


- Huden sticker, smärta, huden blir vit och hård och känslolös
- Kan också vara symptomfri!
- Vid en djup köldskada kan det uppstå vattenblåsor
- I ett svårt köldskadat område kan det uppstå kallbrand

C. FÖRSTA HJÄLP FÖR EN KÖLDSKADA

- Handla snabbt
- Sök in dig i värmen eller till en skyddad plats
- Värm den kalla huden genom att försiktigt trycka på den med t.ex. en varm hand, fortsätt att värma huden tills den återfår sin normala färg och känslan kommer tillbaka
- Extremiteterna kan du värma med ca +40° vatten
- Skydda det köldskadade stället med torra kläder
- Rör på dig, det skapar värme
- Det köldskadade området får inte gnidas, skadan förvärras då vävnaden går sönder
- För den skadade till läkarvård om det är fråga om djupa köldskador

LT 5

FRÄMMADE FÖREMÅL I ANDNINGSVÄGARNA

MÅL	Kursdeltagaren känner igen en patient som håller på att kvävas och kan ge första hjälp.
INNEHÅLL	Symptom, första hjälp.
LEKTIONENS LÄNGD	30 min.
PLATS	Lektionssalen / utbildningstältet
REKVISITA	Tavla och möjligen en video om Heimlichs grepp
BESKRIVNING AV LEKTIONEN 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berätta vilka symptom som uppkommer då andningsvägarna inte är fria. 2. Kursdeltagarna funderar en stund parvis hur man skall fungera i en sådan situation. Fråga kursdeltagarna hur de skulle fungera och förklara den rätta metoden: (dunka patienten i ryggen och uppmana patienten att hosta, Heimlichs grepp, återupplivning vid behov, små barn dunkar man i ryggen då barnet sitter i famnen och man samtidigt håller barnets huvud neråt) 3. Be kursdeltagarna leta upp rätt ställe på kompisens rygg, mellan skulderbladen där man skall dunka. Men slå inte! 4. Visa på bilden hur Heimilchs grepp går till och demonstrera på en kursdeltagare, utan att fullfölja Heimilchs grepp. Heimilchs grepp får man inte träna i praktiken, för det kan förorsaka allvarliga men för övningspatienten. <p><i>Om du har en video om Heimlichs grepp, visa den (t.ex. SPR; Tavallisia tapahtumia)</i></p> 5. Berätta var och när gruppen träffas nästa gång.

BAKGRUNDSMATERIAL FÖR UTBILDAREN

Mjukt och segt material, som t.ex. en köttbit eller tuggummi kan fastna djupt i svalget, nära struphuvudet och förorsaka en akut kvävningsrisk. En bit som fastnat i svalget syns sällan ens om man tittar in i munnen och den är omöjlig att avlägsna med fingrarna.

Symptom:

- patienten försöker hosta, kan inte prata eller andas
- patienten upplever att han kvävs
- patienten grabbar möjligtvis tag om sin hals
- huden, i synnerhet läpparna blir snabbt blåaktig
- patienten förlorar medvetandet ganska fort

Första hjälp:

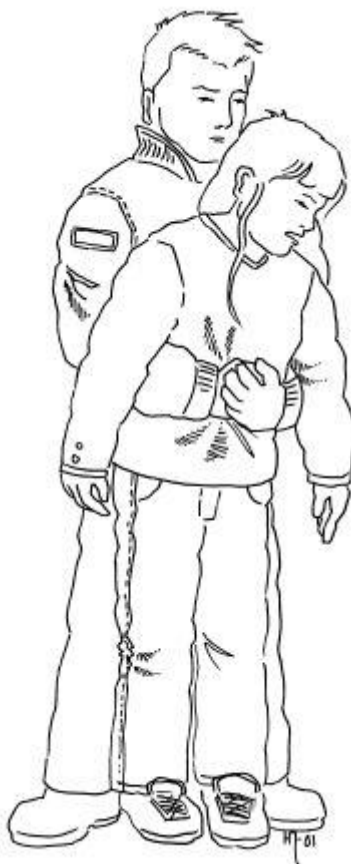
Om patienten är vid medvetande, uppmana honom att hosta. Om han inte kan hosta, dunka honom i ryggen och pröva sedan med Heimlichs grepp. De här metoderna bygger på att man snabbt höjer på trycket inne i bröstkorgen. Dunka/slå patienten snärtigt mellan skulderbladen i serier på fyra slag. Effekten ökar om du kan stöda patienten vid midjan och böja patienten framåt. Be patienten hosta samtidigt.

Heimlichs grepp:

Stå bakom patienten och sätt dina armar kring patientens midja. Knyt din ena näve och ta i den med din andra hand. Kläm/tryck kraftigt på patientens diafragma bakåt och uppåt 2-3 gånger. Upprepa flera gånger vid behov. Växla mellan att dunka patienten i ryggen och Heimlichs grepp. Om patienten är stor och du inte når med dina armar runt honom, lägg honom och ligga och slå/dunka kraftigt i ryggen mellan skulderbladen.

Om det främmande föremålet finns i patientens svalg och patienten är medvetslös kan man också försöka avlägsna föremålet med fingrarna. Detta är svårt, men om patienten är medvetslös så stretar han inte emot och du kan rädda patientens liv. Om dunkningarna i ryggen och Heimlichs grepp inte hjälper samt patienten är medvetslös, börja återuppliva. Genom att blåsa kan man få det främmande föremålet att flytta på sig en aning och på det sättet få en del av luften till lungorna.

Varför man återupplivar genom att trycka och blåsa har två orsaker: Det höjer trycket i bröstkorgen. Då patienten inte andas kommer hans hjärta att sluta slå och då hjälper man att hålla igång blodcirkulationen genom att återuppliva.



LT 17

SJUKDOMSANFALL

MÅL	Kursdeltagaren känner igen olika sjukdomsanfall och kan ge första hjälp.
INNEHÅLL	Sjukdomsanfall, hur känna igen dem, första hjälp.
LEKTIONENS LÄNGD	30 min.
PLATS	Lektionssalen / utbildningstältet
REKVISITA	Flaptavla, eventuell förstahjälp utrustning
BESKRIVNING AV LEKTIONEN Bröstsmärtor: 1. Placera patienten att vila i halvsittande ställning. 2. Om nitro inte hjälper eller om de inte finns, ge en halv tablett Disperin. 3. Ring 112 och berätta, att det är frågan om en patient med bröstsmärtor 4. Håll patienten lugn och kontrollera hela tiden hur han mår. Magsmärtor: 1. Låt patienten vara i den ställning han vill, men bäst är oftast att ligga med böjda knän. 2. Ingenting att dricka eller äta. 3. Vid tecken på chock ge FHJ för chock. 4. Transportera patienten till läkare.	1. Fundera över hur ett sjukdomsanfall framkommer? Bröstsmärta, avsvimning, kramper, svaghet, magsmärta? 2. Fundera vad det kan vara? Epilepsi, diabetes, hjärtinfarkt o.s.v. 3. Utbildaren berättar huvudsakerna om sjukdomsanfall, symptomen och om första hjälp för dessa. <i>I skolan under en livlig gymnastiktimme blir Lefa, som har epilepsi, råddig och börjar må dåligt. Han faller och krampar och ur munnen kommer fradga. Hans puls är hög och pupillerna är stora. Freddy reagerar inte på tilltal. Vad göra?</i> 4. Kursdeltagarna övar i smågrupper hur man handlar i olika situationer. En får rollen som Freddy, en som lärare och de övriga får vara elever. Föreställ er situationen. Diskutera efter framförandet hur alla handlade och gick allt rätt till? 5. Berätta var och när gruppen träffas nästa gång.

BAKGRUNDSMATERIAL FÖR UTBILDAREN

EPILEPSI

Epilepsi beror på störningar i hjärnans elektriska funktioner. Epileptiska anfall delas in i två olika grupper: litet anfall och stort anfall. Det lilla anfallet syns som små korta medvetlöshetsanfall då patienten "är borta". Patienten själv reagerar inte på dessa anfall.

I ett stort anfall börjar knyckande kramper i hela kroppen, från munnen rinner ljus fradga. Urin och avföring kan komma. Om fradgan ur munnen är röd, har patienten antagligen bitit sig i tungan. Oftast räcker ett sådant anfall i några minuter, men om anfallet inte går över, bör patienten föras till sjukhus.

1. Försök inte hindra kramperna.
2. Skydda patienten, så han inte stöter sig.
3. Sätt ingenting i patientens mun.
4. Om patienten inte återhämtar sig, ring 112.
5. Låt patienten vila efter ett anfall.
6. Säkra den medvetlöses andning genom att lägga patienten i sidoläge.

Första hjälp åtgärder:

- Om patienten krampar, se till att skydda patienten, så han inte stöter sig.
- Sätt ingenting i patientens mun, han kan kvävas.
- Låt patienten vila tillräckligt länge efter ett anfall. Patienten kan vara mycket sömning. Observera patienten!
- Om patienten inte återhämtar sig på 10 minuter, skall han föras till sjukhus för fortsatt vård.
- Om patienten blir medvetlös, säkra andningen genom att lägga patienten i sidoläge.

DIABETES

Diabetes eller sockersjuka beror på att bukspottskörteln inte kan producera tillräckligt med insulin. Detta betyder att insulinet som utsöndras är obrukbart eller att bukspottskörteln inte producerar insulin alls, detta leder till att man måste ge insulin som medicin. Diabetes uppkommer då en inflammation kommer åt bukspottskörtelnns langerhanska öar. Genetiska och yttre faktorer (som t.ex. följsjukdom av virus) kan framkalla inflammationen. Bukspottskörtelnns langerhanska öar som skadats av en inflammation utsöndrar allt mindre insulin. Av detta kommer insulinbrist och eventuellt diabetes. Insulinet är ett hormon, som reglerar sockerbalansen i blodet. Insulinet ändrar blodsockret till en sådan form att cellerna kan använda det som energikälla.

Hos en diabetiker utsöndras för lite insulin eller inget insulin alls. Om utsöndringen är för liten, stiger blodsockernivån.

Om insulinbristen har fortsatt länge, störs också fettämnesomsättningen. Detta leder till att farliga syror uppkommer i kroppen, som kan förorsaka en syraförgiftning. Om diabetikern får för mycket insulin eller om han inte får tillräckligt med socker från födan, kan följden vara en insulinchock.

Diabetes symptom:

- Patienten är orkeslös och trött.
- Huden blir blek och kallsvettig.
- Patienten kan vara råddig, t.o.m. aggressiv.

- Patienten kan prata sluddrigt.
- Patienten kan klaga över huvudvärk.
- Om tillståndet försämras (första hjälpen fördröjs), blir patienten medvetslös ganska fort!

Första hjälp åtgärder:

- Åt en patient som är vid medvetande ger man sockerhaltiga drycker eller mat eller rent socker.
- Åt en medvetslös patient ger man ingenting att äta eller dricka, men man kan sätta honung i munnen på slemhinnorna. Tillkalla hjälp.
- Lagg patienten i sidoläge.

När skall patienten in för vård?

- En patient som är vid medvetande, som symptomen inte lättar inom 15 minuter.
- En medvetslös patient skall in för vård omedelbart.

HJÄRNINFARKT

Ca 10 000 personer dör årligen i Finland till följd av olika blodcirkulationsstörningar i hjärnan, till denna grupp hör inte de som fått en hjärnblödning p.g.a. skada. Blodcirkulationsstörningarna i hjärnan har blivit den tredje vanligaste dödsorsaken efter hjärtinfarkter och cancer. Många som genomgått en infarkt lider av förlamning i någon grad. Återhämtningen kan ta veckor, ibland återhämtar sig inte patienten helt. Blodcirkulationsstörningarna i hjärnan är vanligast för över 65 åringar.

Orsaker

En blodåder som förkalkas i hjärnan förorsakar en cirkulationsstörning, som hindrar syresättningen av nervceller vilket leder till en hjärninfarkt. Hjärninfarkten är en följd av cirkulationsstörningen i hjärnan. Vanligtvis förorsakas störningen av hjärnblödning, blodpropp eller åderförkalkning, som gör att ådern täpps till. När hjärnans neuroner blir utan syre längre än några minuter uppstår ett tillstånd som kallas iskemi alltså syrebrist i cellerna. Syrebristen avfyrrar en dödlig serie kemikaliska reaktioner. Dessa reaktioner förstör - vid sidan om syrebristen – hjärnvävnad. Följden är stroke.

Skillnaden mellan hjärninfarkt och stroke är mycket liten. Stroken är en följd av hjärninfarkt. Alltså kan en infarkt i hjärnan förstöra områden i hjärnan, som reglerar muskler som är beroende av viljan.

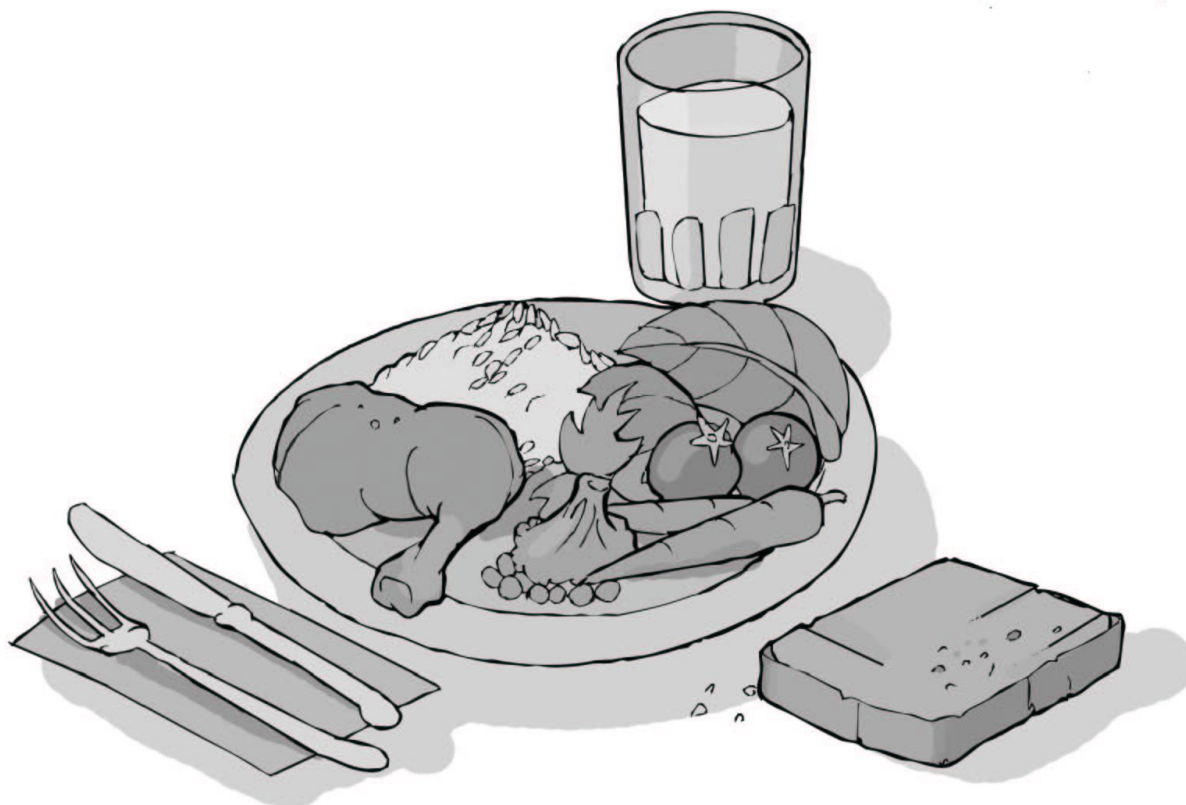
LT 18

HÄLSOFOSTRAN

MÅL	Kursdeltagarna lär sig varför ett hälsosamt levnadssätt är viktigt för en själv och för de närstående människorna
INNEHÅLL	Hälsosamma levnadsvanor
LEKTIONENS LÄNGD	30 min.
PLATS	Lektionssalen / utbildningstältet
REKVISITA	Projektor, tavla
BESKRIVNING AV LEKTIONEN <i>Alla människor behöver motion dagligen. Motionen påverkar blodets kolesterolhalt positivt, om än matvanorna har ännu större betydelse. Motionen ökar "det goda kolesterolets" del i blodet. Motionen skall vara tillräckligt ansträngande, räcka tillräckligt länge samt vara tillräckligt regelbunden. Motionen skall vara i minst 30 minuter, upp-repas åtminstone 2-3 gånger i veckan och under motions-passet skall man bli andfådd, svettas och pulsen skall stiga märkbart. För barn är leken den bästa motionen.</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kursdeltagarna funderar i mindre grupper vad ett hälsosamt levnadssätt innebär och hur det främjar deras hälsa. Du kan också fråga och kursdeltagarna svarar ja eller nej. Ni kan också diskutera allmänt. <ul style="list-style-type: none"> • motion och sport • matvanor • alkohol och tobak • vitaminer • sömn 2. Diskutera varför alkoholmissbruk förekommer vid vissa helger så som valborg, lillajul, nyår, midsommar och skolavslutning? Varför kan man inte fira dessa nykter? <i>Din kompis har bjudit dig på sitt födelsedagskalas. Några av festens deltagare har druckit en hel del alkohol och snubblar omkring. Du blir bjuden på alkohol, men avböjer med att säga att du inte vill må dåligt följande morgon. En av deltagarna hör detta och bjuder några vita piller åt dig och berättar att man inte får baksmälla av dem, men att man kopplar av och har roligt av dem. Vad gör du?</i> 3. Diskutera situationen och svaren. 4. Berätta om alkoholförgiftningens symptom samt första hjälp. 5. Berätta var och när gruppen träffas nästa gång.

STORDIA

TALLRIKSMODELLEN



Principen för sunda matvanor – rikligt med grönsaker, måttligt med fetter, endast lite salt och tillräckligt med fibrer.

Tallriksmodellen:

- Halva tallriken skall fyllas med grönsaker
- En fjärdedel fylls med potatis, mörk pasta eller ris
- Den sista fjärdedelen fylls med kött, höna, fisk eller baljväxter.

Som tillägg en bit bröd, med lite växtfettbaserat margarin och ett glas med fettfri mjölk eller fettfri surmjölk. Några droppar oljebaserad salladsdressing räcker för att ge smak åt salladen.

ALKOHOLFÖRGIFTNING

- **Förgiftning som uppstår pga. att man dricker mycket alkohol snabbt**
- **En person som slocknat eller som är kraftigt berusad, lider av alkoholförgiftning**
- **Symptom på alkoholförgiftning**
 - minskad medvetandegrad – medvetslöshet
 - uppkastningar
 - kramper
 - långsam andning
 - blekhet, hypotermi
 - koma
- **Risker**
 - blodsockret sjunker kraftigt
 - alkoholförgiftningen lamslår andningen, stoppar hjärtat eller gör så man kvävs av egna uppkastningar
 - långvarigt bruk skadar lever och hjärna
 - alkohol och läkemedel tillsammans kan skapa överraskande effekter och redan i små kvantiteter leda till koma eller död

FÖRSTA HJÄLP:

- lämna inte personen åt sitt öde
- vänd honom i sidoläge
- om du inte kan väcka honom, se till att han kommer till sjukhusvård
- följ med patientens tillstånd

**GÅ ALDRIG FÖRBI EN PERSON SOM SLOCKNAT,
HANS LIV KAN BERO PÅ OM DU STANNAR ELLER EJ!**

BAKGRUNDSMATERIAL FÖR UTBILDAREN

Användning av berusningsmedel innehåller alltid en risk att bli beroende. Ju tidigare man börjar använda alkohol, desto större är risken för att man prövar på andra rusningsmedel. Därför lönar det sig att skjuta upp den första gången så länge som möjligt.

I Finland dör varje år ungefär 400 personer i alkoholförgiftning. Dessutom dör några hundra personer av förgiftning som framkallats av alkohol i kombination med något läkemedel. Dödsfallen p.g.a. förgiftning toppar alla listor jämfört med andra länder och siffrorna är mångdubbla jämfört med de nordiska länderna.

Medelsvår alkoholförgiftning

Personen luktar alkohol i utandningen. Personen har en funktionsstörning som syns i handlingar och i reaktionsförmågan samt muskelkoordinationsstörningar.

Svår alkoholförgiftning

Personen har en svår funktionsstörning som syns i handlingar samt i reaktionsförmågan. Svåra muskelkoordinationsstörningar eller oförmåga att samarbeta.

Vad göra om kompisen slocknar?

Lämna inte din kompis. Om du inte kan väcka honom, se till att han kommer till sjukhus och under uppsikt. Om du kan väcka honom för en stund, sväng honom i sidoläge, så att han inte kvävs i sina uppkastningar. Patienten måste fortfarande följas med. Om någonting förändras, t.ex. andnings-svårigheter, se till att han kommer till sjukhus. Om personen slocknar följer vanligtvis en svårare baksmälla. Vila i lugn omgivning är då ofta det bästa. Fysisk belastning bör undvikas. Återställare bör undvikas. Sockerhaltiga drycker samt köttbuljong i små mängder är bättre mediciner för baksmälla.


Första hjälp och vård

När du stöter på en person som slocknat p.g.a. alkohol, försök väcka honom. Om han inte vaknar, se till att få honom till sjukhusvård. Bl.a. patientens blodcirkulation och andning är livsviktiga varje sekund. Under sjukhusvård får patienten vanligtvis glukoslösning intravenöst för att hålla sockerbalansen samt andra lösningar för att uppehålla blodtrycket. Om du klarar av att väcka patienten, lägg honom i sidoläge, så att andningsvägarna hålls öppna. I en sådan situation får man aldrig lämna patienten ensam, t.ex. andningssvårigheter kan tyda på att patienten behöver sjukhusvård.

Vila är viktigt efter att man slocknat p.g.a. alkohol. Alkohol som medicin för baksmälla är ett dåligt alternativ. Det lönar sig att föredra sockerhaltiga drycker, småsaltigt eller köttbuljong i små mängder. Lösningen för att undvika alkoholförgiftning över lag är naturligtvis att förbruka mindre mängder alkohol per gång.

LT 19-21

SLUTÖVNING

<p>MÅL</p> <p>INNEHÅLL</p> <p>LEKTIONENS LÄNGD</p> <p>PLATS</p> <p>REKVISITA</p> <p>BESKRIVNING AV LEKTIONEN</p> 	<p>Kursdeltagaren repeterar och får en upplevelse av att klara av första hjälp. Utbildaren får respons</p> <p>Repetition av det man lärt sig på kursen</p> <p>3 x 30 min.</p> <p>Övningsområdet</p> <p>Rekvisita till de olika punkterna (förstahjälpmaterial, utbildare, osv)</p> <ol style="list-style-type: none"> Förbered slutövningen väl. Försäkra dig om att alla punkter är klara. Kursens slutövning kan genomföras som olympiad eller som en punktövning. Det behövs utbildare till varje punkt. Man kan gå ensam eller i par. Ta i beaktande vad som lärts ut, en grupp kan ha bekantat sig mera än andra med olika övningar. <p>Punkterna kan vara t.ex.</p> <ol style="list-style-type: none"> nödanmälan främmande föremål i andningsvägarna återupplivning klarering av arbetsledning trafikolycka säkerhetsgranskning Respons på övningen åt kursledaren muntligt eller skriftligt. Vad var roligt på lägret / slutövningen? Vad var svårt? Vad skulle du vilja lära dig mera om? Vad var tråkigt? Berätta var och när gruppen träffas nästa gång.
---	---

PRAKTISKT PROV


Målet för det praktiska provet är att uppskatta vad kursdeltagaren har lärt sig. Inläringen har skett under kursen eller i den egna brandkåren före kursen. Med hjälp av provet uppskattar man nivån av kunnandet just nu. Redan om ett par månader har de flesta glömt bort en stor del av det inlärd. Genom upprepning och övning i den egna brandkåren kommer man upp till en tillräcklig nivå av kunskap och handlingsfärdighet.

Kom ihåg att ett prov är en ypperlig inläringssituation. I ett praktiskt prov är det viktigt att kursdeltagaren får respons genast efter uppgiften, vid varje punkt. Kom i håg den positiva responsen. Tre timmar är endast en uppskattad tid för provet, tiden för en stor grupp är svår att uppskatta.

Provuppgifterna borde vara korta och enkla att utvärdera. Reservera också tid för att ge respons åt kursdeltagaren efter utförd uppgift. Om man har flera punkter som är lika till sitt innehåll, bör också materialet vara det samma vid varje punkt. Sträva till att utbildarna övervakar den del av provet de utbildat i. Dessa utbildare har redan "ett öga" för att upptäcka felaktiga utföranden. Om man använder parallella banor bör man på förhand komma överens om riktlinjer för bedömning. I synnerhet i gränsfall kan det skilja mellan olika punkters bedömning.

LT 22

AVSLUTANDET AV KURSEN

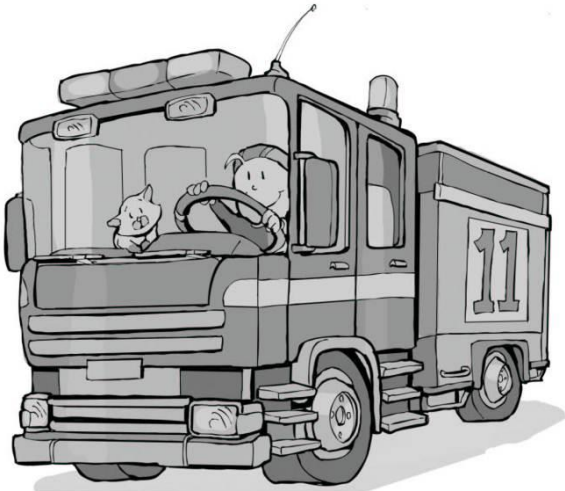
MÅL	Eleverna reser hem glada och nöjda. Utbildarna får feedback angående kursen
INNEHÅLL	Kursavslutning
LEKTIONENS LÄNGD	30 min.
PLATS	Lektionssalen / utbildningstältet
REKVISITA	
BESKRIVNING AV LEKTIONEN 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tävling: Lagen står i två led. Den första i ledet får en boll och när tiden startar håller han bollen i 10 sekunder efter egen uppskattning varefter kan kastar den åt följande, som i sin tur håller bollen 10 sekunder innan han kastar bollen vidare. Enbart lekledaren får titta på klockan, inte deltagarna i laget. Det lag som kommer närmast rätt tid (antalet deltagare x 10 sek) vinner tävlingen. 2. Sitt eller stå i en ring så alla ser varandra. Utbildaren skakar hand med eleverna, delar ut kursintyg och kursböcker samt kursmärken. Berätta kort om innehållet i följande kurs. 3. Ifall eleverna inte gjort utvärderingen av kursen på förra lektionen görs den nu. 4. Tack och hälsningar framförs. Låt kurskamraterna skriva en hälsning i din arbetsbok. 5. Utbildaren berättar när och hur man kommer avsluta lägret. 6. Hjälpbildarna fyller i sina kritikblanketter och lämnar dem till kursdragaren. 7. Loppu slut för detta år !

VALBARA ÄMNEN

LT	Första respons verksamhet
LT	Sjuktransport
LT	Polisens verksamhet
LT	Nödcentralsverket
ÖT	Samhörighet
ÖT	Extreme FHJ
ÖT	Trafikolycka
ÖT	Återupplivning
LT	Grundklarering
LT	Säkerhetskontroll av hemmet
LT	Anpassad förstahandssläckning
LT	Armaturredskap
LT	Knopar
LT	Förgiftningar

LT Vb 1

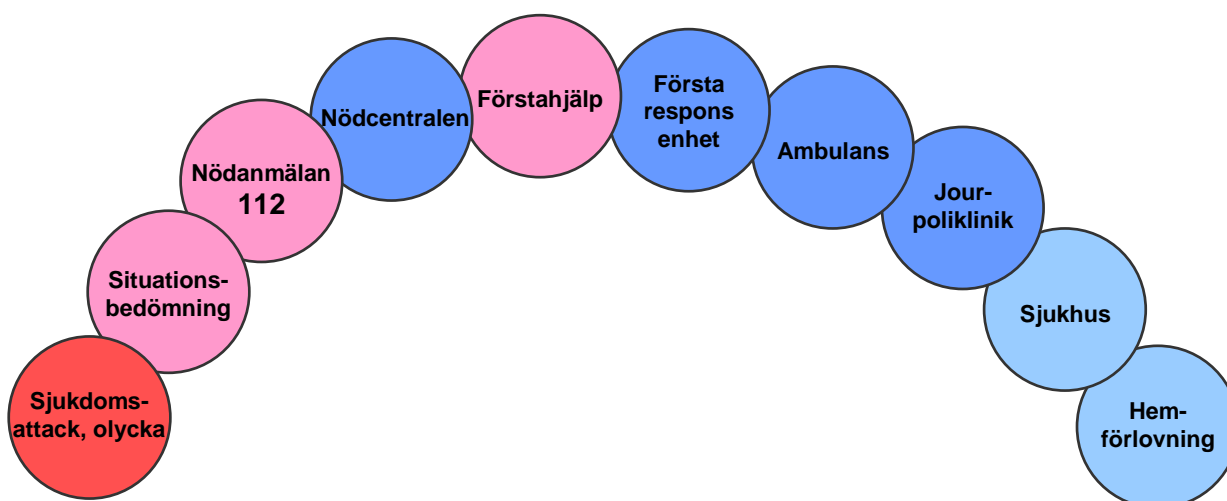
BEKANTA SIG MED FÖRSTA RESPONS

MÅL	Kursdeltagaren känner igen första respons enhetens basredskap
INNEHÅLL	Första respons, utrustning
LEKTIONENS LÄNGD	30 min.
PLATS	Lektionssalen / utbildningstältet
REKVISITA	Tavla eller projektor
BESKRIVNING AV LEKTIONEN Första responsenheten strävar till att som första enhet reagera på en anmälan, om en patient i behov av nödförstahjälp, som kommer till alarmcentralen. Första respons tiden är tiden från det samtalet kommer in till alarmcentralen till det att den första professionella hjälpen finns hos patienten. Detta innehåller många olika faser: mottagande av information från olycksplatsen, alarmerande av behövliga enheter, enheternas start och körtid samt att hitta fram till patienten.	Bäst skulle vara att få en första respons enhet till lägret som kunde förevisa utrustningen och funktionen. <ol style="list-style-type: none"> 1. Fundera tillsammans över vad första respons och en första responsenhet är.  <ol style="list-style-type: none"> 2. Be kursdeltagarna skriva upp första responsenhetens uppgifter på papper eller rita en första responsenhet. <i>Öva med en fiktiv uppgift t.ex. ett sjukdomsanfall, att göra en nödanmälan, ankomst av första responsenheten och ankomst av ambulans.</i> 3. Bekanta er med första responsenhetens redskap. 4. Berätta när och var gruppen träffas nästa gång.

BAKGRUNDSMATERIAL FÖR UTBILDAREN

Första responsenheten är vilken som helst enhet som först kommer till en patient i en nödsituation, som primärt kan utvärdera patientens tillstånd, kan ge nödförsta hjälp och kan påbörja vården av en patient med ett akut hjärtstillestånd. Enhetens uppgift är att ta hand om patientens grundläggande livsfunktioner, så som mätande, observation och rapportering.

Första responsenheten börjar undersöka patienten och påbörjar vården innan ambulansen kommer till platsen. Som första responsenheter fungerar räddningsenheter som finns lokaliserade på brandstationerna. De här enheterna är utrustade liknande som en ambulans, första responsenheten transporterar dock inte patienten.



Med första respons menas den enhet som finns närmast patienten och som kan ge effektivare vård än först hjälp, som sänds till patienten för att utreda patientens tillstånd i fråga om livsfunktioner (andning och blodcirkulation) samt uppehålla dem. Den alarmerade enheten kan vara en brandbil eller en ambulans, vars bemanning har fått skolning i första delvård. Första responsenheten är inte den enda enhet som alarmeras till platsen. Dit alarmeras också en ambulans som transporterar patienten.

Första respons personalen kan trygga patientens andning, stilla blödningar, stöda skadade extremiteter och ryggrad med behövliga redskap samt med en halvautomatisk defibrillator vårda ett hjärtstillestånd som beror på kammarflimmer.


Enheten kan också alarmeras till platsen då det behövs flera hjälpande händer i olika räddnings- och förstavårdsuppgifter.

En första responsenhet bör åtminstone ha följande redskap:

- kommunikationsredskap
- redskap för syresättning av patienten
 - flyttbar anordning för medicinskt syre
 - syremask
 - svalgtuber
- automatisk eller halvautomatisk defibrillator
- blodtrycksmätare, stetoskop, pulsoximeter, blodsockermätare, förbandsmaterial, spjälor

LT Vb 2

SJUKTRANSPORT

<p>MÅL</p>	<p>Kursdeltagaren känner igen ambulansen samt dess basredskap.</p>
<p>INNEHÅLL</p>	<p>Ambulansen, utrustningen, personalens utbildning.</p>
<p>LEKTIONENS LÄNGD</p>	<p>30 min.</p>
<p>PLATS</p>	<p>Lektionssal eller övningsområde</p>
<p>REKVISITA</p>	<p>Projektor eller tavla</p>
<p>BESKRIVNING AV LEKTIONEN</p>	<p>Försök få en ambulans på plats och att ambulansens personal förevisar ambulansen och redskapen samt berätta om ambulansens verksamhet.</p>
<p>Grundnivå:</p> <p>En ambulans på grundnivån sörjer för vård och transport av patienten. Till uppgifterna hör att observera och vårda patienten så att hans tillstånd inte försämras. Enkla livräddande ingrepp kan påbörjas.</p>	<p>1. Vi bekantar oss med ambulansen. Det finns två olika nivåer (grundnivå och vårdnivå).</p>
<p>Vårdnivå:</p> <p>En ambulans på vårdnivå har beredskap att vårda patienten på intensivvårds nivå och genomföra transporten så att man kan säkra patientens livsfunktioner.</p>	<div style="text-align: center;">  </div> <p>2. Vi bekantar oss med ambulansens basredskap:</p> <ul style="list-style-type: none"> blodtrycksmätare pulsmätare redskap för att ge tilläggssyre droppredskap transporthjälpmiddel (bår, bärstol) förbandsmaterial <p>3. Ambulanspersonalens utbildning: närvårdare på grundnivå och sjukskötare eller akutvårdare på vårdnivå (kompetens att medicinera)</p> <p>4. Berätta var och när gruppen träffas nästa gång</p>

LT Vb 21

POLISENS VERKSAMHET

<p>MÅL</p>	Eleverna förstår farorna med droger.
<p>INNEHÅLL</p>	Polisens arbetsfält gällande droger.
<p>LEKTIONENS LÄNGD</p>	30 min.
<p>PLATS</p>	Lektionssalen / utbildningstältet
<p>REKVISITA</p>	Tavla, projektor
<p>BESKRIVNING AV LEKTIONEN</p> <p>Droger kan katalogiseras på olika sätt. Drog är en allmän benämning på alla kemiska ämnen som då de hamnar i kroppen framkallar en känsla av berusning.</p> <p>Som berusningsmedel räknas bl.a. tobak, alkohol, cannabis (hasch, marijuana), kokain, opiater (morfin, heroin), stimulantia (bl.a. amfetamin), ämnen som sniffas (bl.a. lim, flytande bränsle), lugnande läkemedel (bl.a. Diapam), barbiturater (bl.a. vissa sömnmedel) och hallucinogener (bl.a. LSD).</p> <p>Berusningsmedel kan intas på olika sätt: via munnen (tugga, suga, svälja, röka, snusa...), genom att injicera i muskel eller intravenöst samt genom att inhalera (imppa).</p>	<p>Man kan gärna försöka få en representant från polisen till plats för att berätta om detta.</p> <ol style="list-style-type: none"> Fundera i mindre grupper på vad som kan kallas droger. Skriv ner resultaten och presentera dem för resten av grupperna. <p><i>Droger är alla ämnen som människan använder för att få sin hjärna att bli bedövad och bortblandad. Med droger söker man också ändringar i sitt sinne.</i></p> <p><i>Droger som alkohol, knark och tobak framkallar beroende. Även andra saker som droger kan vara beroendeframkallande som spel, shoppande, arbete, surfandet på internet osv...</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Diskutera er fram till vilka faror som drogerna framkallar (hälsa, säkerhet...). <p><i>Då du pratar med ungdomar om droger skall du INTE undvika att berätta om hur skönt det känns att vara drogad. Det finns tyvärr inget enkelt och rätt sätt att prata om droger. Välj det sätt som passar bäst i den grupp du just då befinner dig i. Berätta om dig själv så kanske ungdomarna har lättare att berätta om sig. Förbud och råd fungerar inte; frågor är bättre. Även utbildaren kan fråga i denna diskussion, ungdomarna kanske har svaret. Ju mera du lyssnar desto bättre förstår du ungdomarnas känslor och göranden. Till synes alldagliga anmärkningar och små förändringar i röstläget kan vara mycket viktiga att lägga märke till under diskussionen.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Tilläggsuppgifter från http://www.paihdelinkki.fi/svenska Berätta var och när gruppen träffas nästa gång.

BAKGRUNDSMATERIAL FÖR UTBILDAREN

Drogupplysning

Drogförsäljarna bjuder ut drogerna till allt yngre människor. Allt yngre människor provar droger inom sin vänskapskrets.

De unga behöver social och kunskapsmässig beredskap att avböja bruk av droger. Samarbete mellan hemmet och skolan är viktigt och tillsammans kan dessa skapa en säker omgivning för ungdomarna att växa upp i.

Fostrarnas roll är att förstärka ungdomarnas värderingar och att ge dem möjligheter att välja ett drogfritt alternativ. När det finns tecken på en möjlig användning av droger (t.ex. byte av kamratkrets, oförklarlig frånvaro, ökat pengabehov) bör man genast ingripa i saken. Det är viktigt att signalera, att ett bruk av droger inte är acceptabelt men det är skäl att undvika moralpredikningar och skuldbeläggning. Ungdomarna behöver information om olika ämnen, nyktra alternativ samt om möjligheterna till vård. Yrkeshjälp får man via hälsovården, skol-, social- eller ungdomsväsendet. De egna och ungdomen själv kan få information och stöd också via många medborgarorganisationer.

Tidigt ingripande

Ju tidigare man avslutar droganvändandet desto mindre skador har drogerna gjort och desto lättare är det. I början av användningen ser man inte olägenheterna eller så ringaktar man dessa.


Ett ingripande från närmiljön är mycket viktigt. Genom att beskriva vad man ser och situationen kan man väcka personen att medge att drogbemätrandet har blivit svagare. Ingrip alltså modigt men värdsamt i drogbruket både inom din närmiljö och vid första hjälp situationer.

En positiv attityd till rökning har i undersökningar visat sig vara en stor risk för att unga börjar pröva på droger. Tilläggsutbildning för detta ämne får man t.ex. från Röda Korsets olika kurser.

Finkspråkig artikel: spr00013 (012.000) © Finlands Röda Kors
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=spr00013

LT Vb 4

NÖDCENTRALSVERKET

<p>MÅL</p> <p>INNEHÅLL</p> <p>LEKTIONENS LÄNGD</p> <p>PLATS</p> <p>REKVISITA</p> <p>BESKRIVNING AV LEKTIONEN</p> <p>www.112.fi</p>	<p>Eleverna förstår i huvudsak hur nödcentralverket fungerar.</p> <p>Nödcentralens verksamhet.</p> <p>30 min.</p> <p>Lektionssalen / utbildningstältet</p> <p>Tavla, projektor</p> <p>Försök få någon från en nödcentral att besöka lägret som kunde presentera nödcentralens verksamhet.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Diskutera i mindre grupper vad nödcentralen och alarmjourenerna gör. 2. Utbildaren berättar om nödcentralen, nödnumret och om larmjourens arbete. 3. Repetera i vilka ärenden man ringer nödcentralen och i vilka ärenden man INTE ringer. 4. Diskutera vad onödiga samtal till nödcentralen kan förorsaka. Vad om man inte är säker om man kan ringa (hälsan, säkerheten)? 5. Berätta var och när kursen samlas nästa gång. <div data-bbox="635 1473 1366 1944" style="text-align: center;">  </div>
--	---

BAKGRUNDSMATERIAL FÖR UTBILDAREN

NÖDCENTRALSVERKET

Nödcentralverket är ett riksomfattande ämbetsverk som grundades 2001 och inkluderar en centralförvaltning med stabsuppgifter i Björneborg samt nödcentraler på olika håll i Finland. Verket resultatstyrts av inrikesministeriet tillsammans med social- och hälsovårdsministeriet.

Nödcentralverket producerar nödcentralstjänster för hela Finland med undantag av Åland. Nödcentralverket har till uppgift att på olika håll i landet ta emot nödmeddelanden som rör räddnings- och polisväsendet samt social- och hälsovårdssektorn samt övriga meddelanden som rör säkerheten för människor, miljö och egendom samt att förmedla dem vidare till olika hjälpande myndigheter och samarbetspartner.

En nödcentralreform inleddes 2010 och pågår till 2014. Då kommer det att finnas sex nödcentraler i Finland jämfört med 15 före reformen. Nödcentralernas placeringssorter är: Uleåborg, Kuopio, Björneborg, Kervo, Åbo och Vasa.

NÖDNUMRET

Det allmänna nödnumret 112 togs i bruk i Europa 1991 medan det kom till Finland 1993. I Europa kopplas man alltid till någon instans enligt varje lands anvisningar som kan hjälpa när man ringer 112. 112 är numret man kan ringa nödsamtal till inom hela Europa både från fasta telefoner och från mobiltelefoner.

Nödcentralerna tar emot över tre miljoner samtal varje år (2010 sammalat 4,2 miljoner samtal av vilka ca 3 miljoner var riktiga nödsamtal). Vart fjärde samtal till nödcentralen är ett samtal som egentligen INTE skulle hör dit.

ATT RINGA 112

Man skall ringa 112 i alla brådskande, verkliga nödsituationer när liv, hälsa, egendom eller omgivningen är hotad eller i fara eller om det finns skäl att misstänka det.

Man ringer inte till nödcentralen i icke brådskande fall eller för att fråga saker. Detta gäller även vid undantagsförhållanden eftersom förfrågningarna kan överbelasta centralen. Ett onödigt eller illdådssamtal som rings till 112 kan bestraffas.

NÖDCENTRALOPERATÖR

Nödcentraloperatörens uppgift är att utreda vad som hänt och var det hänt, bedöma uppdragets riskklass och vid behov alarmera den hjälpande myndigheten till platsen. Operatören ska bedöma hälsorisker utifrån information om händelsen och patientens tillstånd, identifiera sociala nödsituationer och bedöma behovet av hjälp från räddnings- och polismyndigheterna. Arbetet kräver förmåga att möta en människa som är i kris. Vid behov ger operatören instruktioner och handledning om första hjälpen, första släckning och andra åtgärder till den som ringer. Operatören ger också stöd till de alarmerade enheterna. Nödcentraloperatörer arbetar i treskift.

www.112.fi

LT Vb 5-7

SAMHÖRIGHET

MÅL	Att bygga upp gruppanda, eleverna lär känna varandra och har roligt tillsammans
INNEHÅLL	Olika lekar
LEKTIONENS LÄNGD	3 x 30 min.
PLATS	Lektionssalen eller övningsområdet
REKVISITA	Enligt behov
BESKRIVNING AV LEKTIONEN Enkla, små lekar kan med fördel användas som inledning vid tillfällen då gruppens medlemmar inte känner varandra från tidigare. Med hjälp av lekarna lär gruppens medlemmar känna varandra. Vid dessa tillfällen är det mycket viktigt att alla gruppens medlemmar deltar i leken. För uppvärmningen kan man ta en lek där man inte behöver berätta något om sig själv. När man fått upp stämningen en aning kan man påbörja att lära känna varandra bättre.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Frågelek; behövs färdiga namnlappar och målartejp. Man fäster en lapp på varje deltagares rygg; på lappen finns namnet på en växt, ett djur, ett brandkårsredskap eller liknande. Varje deltagare skall därefter lista ut vad det står på lappen. Man ställer frågor som får besvaras med bara JA eller NEJ eller JAG VET INTE. T.ex.: Är jag en växt? Är jag ett djur? Lever jag? Är jag ett föremål? osv. Utgående från svaren skall man sedan gissa vad som finns skrivet på lappen på den egna ryggen. 2. Deltagarna står parvis vända mot varandra. Man tittar noggrant på sin partner från topp till tå. Därefter svänger man sig med ryggen åt varandra och ändrar på två saker hos sig själv, t.ex. öppnar en knapp eller flytta klockan till andra armen. Därefter svänger man sig mot varandra igen och försöker komma på vilka ändringar som har gjorts. 3. Nata (kull). Välj en som fångare och meddela inom vilket område man får röra sig. De som springer undan skall låta som ett djur. Varje gång man springer undan fångaren måste man välja ett nytt läte. Fångaren byts ut om man inte hittar på ett nytt läte eller förblir tyst. Man kan även välja djurart t.ex. däggdjur. 4. Svansnata. Varje deltagare har en svans. Man skall försöka stjäla någon annans svans medan man skyddar sin egen svans. Vinnare är den som i slutet har de flesta svansarna. 5. Berätta var och när kursen samlas nästa gång.

LEKAR

Är jag den enda...

Man sitter runt ett bord eller i en ring på marken och var och en skall turvis hitta på något som de andra inte har eller har gjort. T.ex. en person stiger upp och säger "Är jag den enda som varit på sjukhus i Stockholm?" Om ingen annan stiger upp dvs. ingen har varit på sjukhus i Stockholm får personen sitta ner och turen går till följande. Om någon annan också stiger upp, dvs. de har varit på sjukhus i Stockholm, skall personen hitta på någonting annat att fråga. Med denna lek försöker man finna ut vilka roliga och tokiga saker personerna i gruppen har gjort eller upplevt.

Presentationslek

Placera karameller, nötter e.d. i en skål. Låt skålen cirkulera mellan deltagarna och var och en får ta så många karameller som man vill ur skålen. Därefter räknar alla hur många man tog. Varje gruppmedlem berättar sedan lika många saker om sig själv som man tog karameller ur skålen. Ämnet är fritt, t.ex. varför är man med i brandkåren, när är man lycklig, osv.

Jag, jag, jag

Deltagarna får ett papper på vilka de skriver meningar som börjar "jag är ...". Bestäm en viss tid för skrivandet och därefter räknar man ihop hur många meningar man fått nedskrivet på pappret. Varje deltagare plockar sedan ut en eller två av meningarna som de sedan läser upp för de andra.

Ljugarbänken


Lekledaren skickar runt ett "speciellt"/ovanligt föremål och var och en berättar så övertygande som möjligt vad grejen är och vad den används till. Var och en skall hitta på en egen förklaring.

Indelning i grupper

Varje deltagare får en bit av ett postkort. Därefter söker man upp de deltagare som har en bit av samma kort varefter kortet pusslas ihop. Man kan vid behov utnyttja vilken grupp som är snabbast. Lekledaren klipper på förhand kortet i så många delar man vill att de grupperna skall ha medlemmar. Antalet kort skall vara lika stort som antalet grupper man vill ha.

LT Vb 8-11

EXTREM FÖRSTA HJÄLP

<p>MÅL</p> <p>INNEHÅLL</p> <p>LEKTIONENS LÄNGD</p> <p>PLATS</p> <p>REKVISITA</p> <p>BESKRIVNING AV LEKTIONEN</p> <p><i>Som ett alternativ kan öva olyckor som kan ske utgående från elevernas egna hobbyer.</i></p> 	<p>Kursdeltagaren kan tillämpa sin kunskap och sitt kunnande samt lär sig att hjälpa patienten med de redskap som finns tillhanda.</p> <p>Tillämpad övning enligt utbildarnas fantasi.</p> <p>4 x 30 min.</p> <p>Lektionssal eller övningsområde</p> <p>Enligt vad man tänker göra.</p> <p>1. Läs berättelsen (bilaga) och dela upp kursdeltagarna i grupper på fem. Ge dem följande roller:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lilla Ullis som fallit från hästryggen och ligger medvetslös på marken. • Den gamla mannen som blivit sparkad av hästen och blöder kraftigt från låret. Han är i chock. • Freddy som försöker lugna den vilda hästen. Freddys arm är bruten och han har ont i ryggen. • Lisbeth och Lefa som kommer tillplatsen <ul style="list-style-type: none"> • <i>Vad skall göras?</i> • <i>Hur bör man handla?</i> • <i>Rekognosering.</i> • <i>Nödanmälan</i> • <i>Först hjälp</i> <p>2. Kursdeltagarna övar in situationen och förbereder sig att förevisa den för de andra.</p> <p>3. Se på förevisningarna, kommentera förevisningarna och deltagarnas handlande. Repetera och gå igenom andra första hjälpsituationer (köldskador, brännskada, kvävning o.s.v.)</p> <p>4. Berätta var och när gruppen träffas nästa gång.</p>
---	--

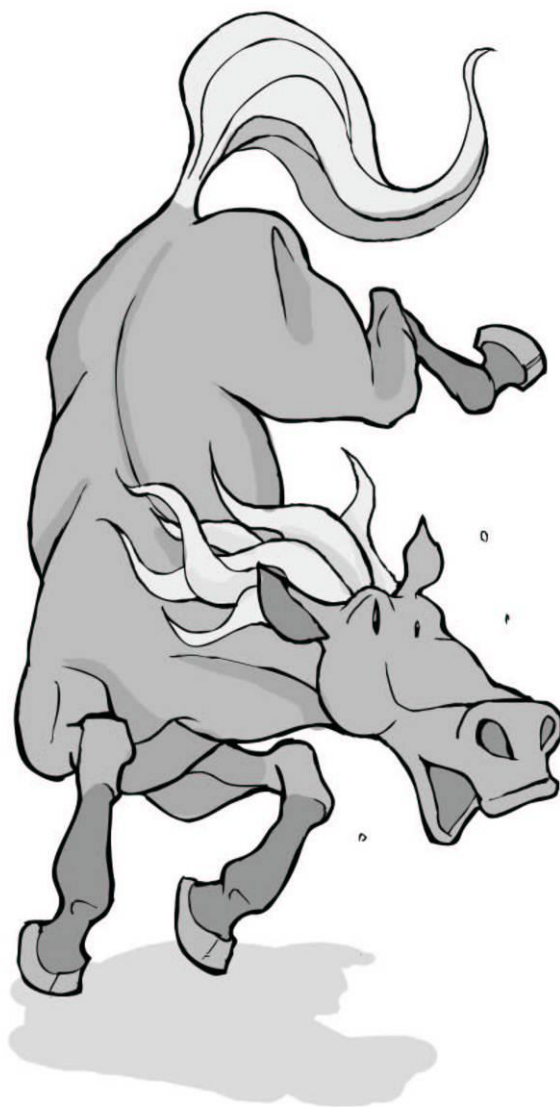
BAKGRUNDSMATERIAL FÖR UTBILDAREN

SITUATIONSBESKRIVNING

Inne i skogen finns ett litet häststall, som upprätthålls av en gammal man som heter Gustav. Gustav har tre duktiga hästar och en liten lat ponny. Ullis älskar hästar och tycker om att rida, så hon tar ridlektioner hos Gustav en gång i veckan. Freddy följer gärna med och tittar på.


En regnig fredagskväll blir en av hästarna skrämmd av en fågel som plötsligt flyger upp ur buskarna och Ullis faller av hästryggen. Hästen knuffar Gustav i diket och stöter till Freddy. Lisbeth och Lefa ser situationen från skogskanten. De rusar fram för att hjälpa till.

Till stora vägen är det över 2 km och ingen av dem som finns på plats har telefonen med sig. Till den närmaste grannen som har telefon är det ca en halv km. Första hjälp redskap finns inte till hands.




LT Vb 12

TRAFIKOLYCKA

<p>MÅL</p> <p>INNEHÅLL</p> <p>LEKTIONENS LÄNGD</p> <p>PLATS</p> <p>REKVISITA</p> <p>BESKRIVNING AV LEKTIONEN</p>  <p>Trafikolycka:</p> <p>Lisbeth och Lefa plockar blommor på en äng, då de hör en våldsam krasch. De ser att en paketbil och en personbil har kolliderat i hög hastighet och rullat ner på sida i diket. Båda blir rädda men springer ändå snabbt till platsen.</p>	<p>Kursdeltagaren vet hur han skall fungera om han kommer till en trafikolycksplats</p> <p>Funktion vid en trafikolycka.</p> <p>30 min.</p> <p>Lektionssalen / utbildningstältet</p> <p>Tavla</p> <p>Denna timme kan användas som fortsättning på lektion 14.</p> <p>Man kan också bygga upp en "riktig" trafikolycka där man i praktiken får öva sig att använda det man lärt sig.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berätta om en påhittad trafikolycka (se bredvid). 2. Man kan behandla ämnet på olika sätt: <ol style="list-style-type: none"> e) Kursdeltagarna funderar en stund i grupper vad och när skall göras och skriver ner det på papper (rekognosera, varna den övriga trafiken, nödanmälan, återupplivning, första hjälp, osv.) f) Kursdeltagarnas planer hängs upp och alla får ta del av grupparbetena. Kursdeltagarna får rösta fram den bästa planen. Gå igenom planen med kursdeltagarna. Lägg till eventuella saker som fattas. Be kursdeltagarna skriva upp händelseförloppet i sitt arbetshäfte. (bild) g) Kursdeltagarna förbereder uppvisningar i smågrupper, där rollerna t.ex. är två bilchaufförer, personen som kommer först till olycksplatsen, räddare och nödcentralens alarmerare. h) I stället för en uppvisning kan man repetera sidoläge, stillande av blödning, spjälkande av benbrott eller chockpatientens första hjälp. 3. Diskussion under utbildarens ledning. Eleverna skriver upp i vilken ordning man skall handla vid en trafikolycka (stordia). 4. Berätta var och när gruppen träffas nästa gång.
---	--

LT Vb 13

ÅTERUPPLIVNING

<p>MÅL</p> <p>INNEHÅLL</p> <p>LEKTIONENS LÄNGD</p> <p>PLATS</p> <p>REKVISITA</p> <p>BESKRIVNING AV LEKTIONEN</p>  <p>Till sist är det meningen att öva hela händelseförloppet från att man stöter på en livlös patient. Övningen görs turvis ensam eller i par.</p> <p>A. Väck patienten (se kapitlet om medvetslös patient) B. Tillkalla hjälp C. Öppna andningsvägarna (se kapitlet om medvetslös patient) D. Kolla patientens andning E. Kolla patientens blodcirkulation (hudens färg, andning)</p>	<p>Kursdeltagaren känner igen en livlös patient, kan och vågar återuppliva.</p> <p>Känna igen en livlös, rätt återupplivningsteknik, etik vid återupplivning.</p> <p>30 min.</p> <p>Lektionssalen / utbildningstältet</p> <p>Tavla, Annedocka, filter</p> <p>Timmen kan användas som fortsättning till lektion 7-9.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fråga kursdeltagarna hur de skulle återuppliva och i vilka situationer. 2. Berätta att återupplivningens syfte är att ge syre åt patienten. Kroppen behöver syre hela tiden. Det är viktigt att eleverna vet att första hjälpen åt en livlös patient är att tillkalla hjälp och ge återupplivning. (bild) 3. Kursdeltagarna övar i små grupper att öppna andningsvägarna och att blåsa i Anne-dockan. Visa hur kursdeltagarna skall göra. 4. Berätta att man förutom att blåsa också trycker på bröstbenet för att få blodet att cirkulera så att syret når alla delar i kroppen. 5. Visa var det rätta stället finns, där man trycker och se till att de också hittar det. Följ med att kursdeltagarna trycker med rätt teknik; med armarna raka och i 90 graders vinkel mot patienten. 6. Öva hela återupplivningssituationen från mötet med patienten till återupplivningen. 7. Berätta var och när gruppen träffas nästa gång. <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center; margin-top: 20px;"> <p>Återupplivningsrytmen: 30 tryck och 2 blåsningar</p> </div>
---	--

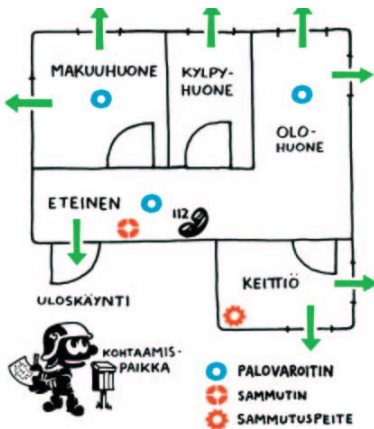
LT Vb 14

GRUNDKLARERINGAR

MÅL	Eleverna kan fungera som medlemmar i en enhet och klarar av de uppdrag som skall göras vid en grundklarering.
INNEHÅLL	Övandet av grundklarering.
LEKTIONENS LÄNGD	3 x 30 min.
PLATS	Övningsområdet
REKVISITA	Utrustning för grundklarering
BESKRIVNING AV LEKTIONEN	Denna timme kan användas som fortsättning på lektion 11-13.
Enhetens medlemmar och arbetsfördelning i stora drag:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gå igenom lektionens mål och vad ni kommer att göra. 2. Berätta att grundklareringen är den allmännaste klareringsformen för en räddningsenhet. Berätta när den används. 3. Gå kort igenom räddningsenheten. 4. Berätta vilken är enhetens arbetsfördelning. Skriv in huvudsakerna i arbetsboken. 5. Eleverna övar grundklarering i mindre grupper. <ul style="list-style-type: none"> - övningarna inleds skedesvis som torrklarering - repetera slangdimensioner och redskapsnamn - efter detta övas helheten och man byter platser efter varje utförande - till slut görs grundklareringen med vatten 6. Berätta var och när kursen samlas nästa gång.

LT Vb 15-16

SÄKERHET I HEMMET

MÅL	Eleverna kan hitta risker i hemmet och förebygga olyckor i hemmet.
INNEHÅLL	Hemmets risker, faktorer som förbättrar säkerheten, en småskalig säkerhetskontroll av hemmet.
LEKTIONENS LÄNGD	2 x 30 min.
PLATS	Lektionssalen / utbildningstältet
REKVISITA	Flaptavla, projektor
BESKRIVNING AV LEKTIONEN 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Eleverna funderar i mindre grupper vilka farosituationer som kan uppstå hemma samt antecknar dessa. Gå igenom situationerna under ledning av utbildaren. 2. Under utbildarens ledning går man igenom vilka risker som finns i det egna hemmet: <ol style="list-style-type: none"> a. finns det föremål ovanpå televisionen b. söndriga elledningar c. finns det tillräckligt med utrymme runt elapparaterna d. brukar du täcka in värmebatterierna e. torkar man kläder ovanför bastuugnen f. finns det brandvarnare hemma g. hurudana lampskärmar finns det hemma h. röker någon i familjen inomhus i. finns det klockor för elapparaterna j. finns det brandfarliga eller exploderande material hemma k. finns det förstahandssläckare i hemmet
Berätta åt eleverna var man kan skaffa sig en brandvarnare, ett släckningstäckel eller en handbrandsläckare.	<p><i>Alternativt kan man fylla i säkerhetsblanketten som sedan går igenom tillsammans och därefter kan eleven ta hem blanketten och visa föräldrarna.</i></p>
<p>Man kan även göra en räddningsplan för det egna hemmet.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 3. Eleverna funderar på vilka nödutgångar som finns från de olika rummen i det egna hemmet. 4. <i>Repetera gärna hur man byter batteri i en brandvarnare.</i> 5. Berätta var och när kursen samlas nästa gång.

SÄKERHETSUNDERSÖKNING AV MITT HEM

Fundera på farliga saker eller platser som finns i ditt hem:

Gör en säkerhetsgranskning av hemmet genom att svara på följande frågor. Fundera samtidigt hur du kunde få ditt hem ännu säkrare.

1. Kontrollera hur redigt du har det hemma. Har du för vana att förvara dina saker huller om buller?
2. Har ni en eller flera brandvarnare hemma?
3. Har ni fungerande batteri i era brandvarnare?
4. Var har ni placerat brandvarnaren?
5. Har ni förstahandsläckningsutrustning hemma (släckningstäcke och/eller handbrandsläckare)? Är dessa placerade vid ytterdörren och har ni kommit ihåg att granska släckaren med jämna mellanrum?
6. Är det tillräckliga skyddsavstånd runt er bastuugn?
7. Torkar ni tvätten ovanför bastuugnen?
8. Röks det inomhus hos er?
9. Är elledningarna till era elektriska apparater i skick?
10. Lämnar ni hushållsapparater (tvättmaskin, diskmaskin) att gå utan översikt?
11. Kan alla i er familj använda förstahandsläckarna, larma hjälp vid behov och rädda sig ur lägenheten vid en farosituation?



LT Vb 17-18

TILLÄMPAD FÖRSTAHANDSSLÄCKNING

MÅL	Eleven kan släcka en människa som brinner och handla som situationen kräver.
INNEHÅLL	Tillämpad övning med släckningstäcket.
LEKTIONENS LÄNGD	2 x 30 min.
PLATS	Lektionssalen eller övningsområdet
REKVISITA	Släckningstäcke, docka, handbrandsläckare (säkerhet)
BESKRIVNING AV LEKTIONEN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Repetera de olika släckningsmetoderna: kvävning, avkylning, röjning och antikatalys (inhibition). 2. Repetera förutsättningarna för en förbränning (brännbart material, värme, syre och kedjereaktion). 3. Repetera olika förstahandssläckare: snabbrandpost, byggnadsbrandpost, pytspruta, släckningstäcke, handbrandsläckare osv. 4. Repetera hur man använder släckningstäcket (bildserien). 5. Diskutera vilka vidare åtgärder man bör göra efter släckandet (brännskador, avkylning, läkarvård, osv.). 6. Berätta var och när kursen samlas nästa gång.

BAKGRUNDMATERIAL FÖR UTBILDAREN

Släckandet av brinnande kläder

Rädda patienten och släck de brinnande kläderna med en filt, matta eller ett släckningstäcke. Om dina egna kläder fattar eld, släcker du dessa genom att kasta omkull dig och rulla runt. Avlägsna heta kläder omedelbart men riv inte loss kläder som bränt fast i huden. Kyl av det brända området åtminstone i en halv timme eller tills smärtan avtar. Kom ihåg risken för hypotermi vid avkylning av stora brännskador.

STORDIA

SLÄCKANDET AV KLÄDER MED SLÄCKNINGSTÄCKE (1)



Bilder: Alkusammutusharjoitus, FBBF

STORDIA


SLÄCKANDET AV KLÄDER MED SLÄCKNINGSTÄCKE (2)



Bilder: Alkusammutusharjoitus, FBBF

LT Vb 19-20

ARMATURREDESKAP

MÅL	Eleverna skall känna igen åtminstone grenstycket, grenstycke med grenkoppling, reduceringen och matarkopplingen för seriekörning samt förstå dessas betydelse.
INNEHÅLL	Repetition av olika armaturredskap.
LEKTIONENS LÄNGD	30 min.
PLATS	Lektionssalen / utbildningstältet
REKVISITA	Grenstycke, grenstycke med grenkoppling, reducering och matarkoppling för seriekörning
BESKRIVNING AV LEKTIONEN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Repeterar de vanligaste armaturredskapen som brandkåren använder och eleverna bekantar sig med dessa. 2. Utbildaren berättar vad redskapen används till och var de placeras på vattenvägen. 3. Diskutera allmänt om användandet av kopplingarna och hur de skall hanteras. 4. Berätta var och när kursen samlas nästa gång.
	

BAKGRUNDSMATERIAL FÖR UTBILDAREN

Gå igenom var dessa armaturer skall placeras i vattenvägen dvs. vid transporten av vattnet från vattentaget till strålröret.

Berätta också hur de är konstruerade samt hur de olika y-styckena skiljer sig från varandra.

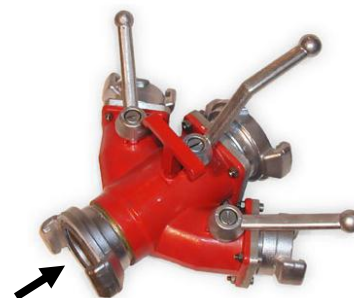
Matarkoppling för seriekörning

- ett klaff försett Y-stycke där vattnet strömmar från den gren där trycket är större till rot delen
- används oftast vid klarering av tilläggs vatten
 - fördelen är, att man inte behöver öppna matarledningen när man vill byta till ett annat vattentag (t.ex. turvis körning med tankbil till brandplatsen); på detta sätt undviker man vattenavbrott



Grenstycke

- är en koppling där slangledningen kan förgrenas och som är försett med avstängningsventiler (boll- eller skruvventiler)
- vattnet från huvudledningen kan fördelas i 2-3 arbetsledningar
- fungerar även som avstängare vid t.ex. slangbrott
- ingången är försedd med en 76 mm klokoppling och utgången med 3 x 51 mm eller 1 x 76 mm + 2 x 51 mm kolkopplingar



Grenstycke med grenkoppling

- kombination av en matarkoppling för seriekörning och ett grenstycke
- två ingångar säkrar klareringen vid t.ex. rökdykning där det är av stor vikt att inga vattenavbrott inträffar
- avstängningsventilerna är endera boll- eller skruvventiler



Reducering

- reduceringen är en kort, rak koppling som består av två olika storlekas klokopplingar
- används t.ex. för övergång från 76 mm huvudledning till 39 eller 51 mm arbetsledning





Allmänt om kopplingar

- kopplingarna som används i Finland är nyförtiden i allmänhet av aluminium, tidigare användes även mässing
- kopplingar av olika material kan ibland vara svåra att koppla ihop

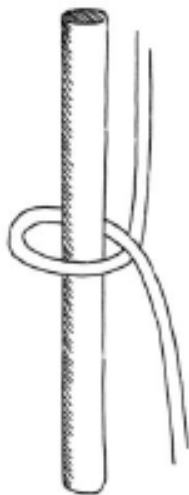
LT Vb 21-22

KNOPAR

MÅL	Eleverna kan göra ett halvslag, dubbelt halvslag, lärkhuvud, påstek och åttan.
INNEHÅLL	Repetition av knopar samt nya som påsteken, åttan, osv.
LEKTIONENS LÄNGD	2 x 30 min.
PLATS	Övningsområdet
REKVISITA	Linor
BESKRIVNING AV LEKTIONEN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Utbildaren repeterar de vanligaste knoparna. 2. Övning av de tidigare kända knoparna. 3. Öva några nya knopar.
	 <ol style="list-style-type: none"> 1. Dubbelt halvslag 2. Dubbelt halvslag runt egen part 3. Halvslag 4. Lärkhuvud <ol style="list-style-type: none"> 4. Berätta var och när kursen samlas nästa gång.

BAKGRUNDSMATERIAL FÖR UTBILDAREN

Halvslag



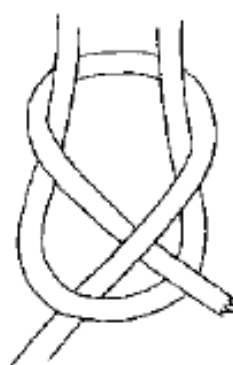
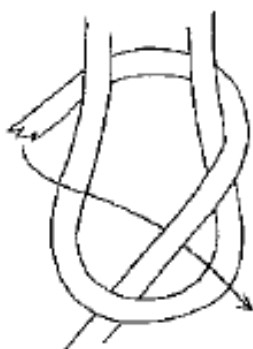
Lärkhuvud



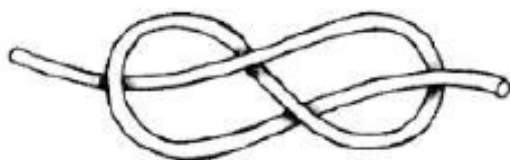
Pålstek



Skotstek



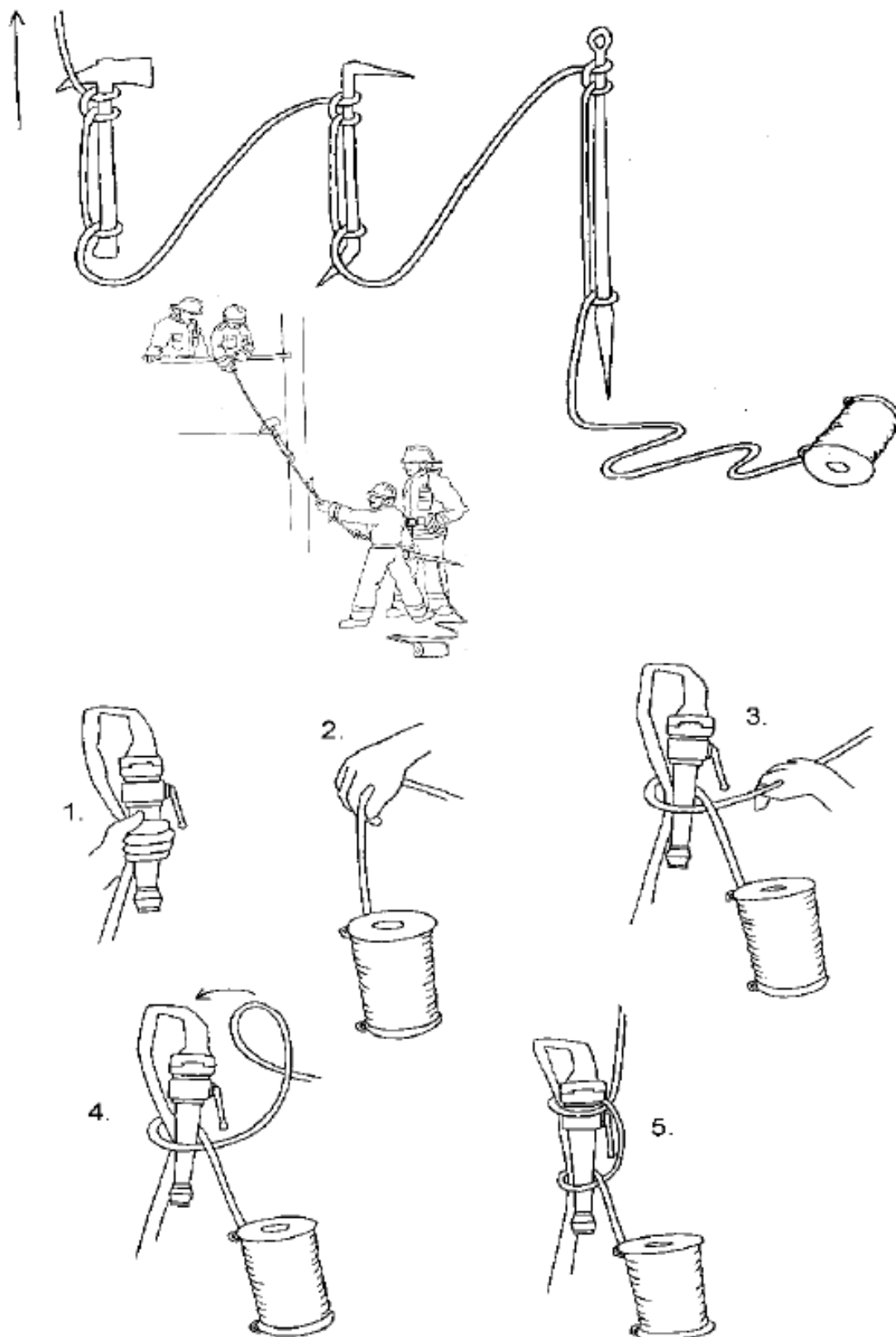
Åttan



Dubbelt halvslag



BAKGRUNDSMATERIAL FÖR UTBILDAREN



LT Vb 23

FÖRGIFTNINGAR

MÅL	Eleverna till förgiftningar och symptom samt kan ge första hjälp vid förgiftningar.
INNEHÅLL	Förgiftningar, symptom, vård.
LEKTIONENS LÄNGD	30 min.
PLATS	Lektionssalen / utbildningstältet
REKVISITA	Flaptavla
BESKRIVNING AV LEKTIONEN Giftinformationscentralen: Öppet 24 timmar i dygnet, Tel. 09 - 471 977 eller 09 - 4711 (via växel)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Utbildaren frågar eleverna vilka giftiga ämnen de känner till samt berättar vad som förorsakar de flesta förgiftningsfallen. 2. Diskutera förgiftningssymptomen. 3. Utbildaren berättar hur man handlar i förgiftningsfall. 4. Utbildaren berättar vad man skall ta reda på innan man ringer till giftinformationscentralen. <p>För att kunna ge rätt första hjälp och vård vid förgiftningsfall bör man ta reda på följande saker så noggrant som möjligt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • vilket ämne gäller det • hur stor mängd är det frågan om • när har förgiftningen hänt • det är skäl att ta med orsaken till förgiftningen (mediciner, svampar, växter, osv.) till sjukhuset <ol style="list-style-type: none"> 5. Diskutera också alkoholförgiftningar. Se även lektionerna 18 och 25. 6. Diskutera tillsammans hur man kan förebygga förgiftningar. 7. Berätta var och när kursen samlas nästa gång.

BAKGRUNDSMATERIAL FÖR UTBILDAREN

FÖRGIFTNINGAR I Finland sker det ungefär 10.000 förgiftningar eller överdoseringar av läkemedel varje år och ca 1.000 personer dör årligen som en följd av detta. I de flesta fall är det fråga om en vuxen som har intagit alkohol och/eller mediciner. Bakgrunden till förgiftningsfallen kan vara traditionella rusningsmedel eller nyare droger. Förgiftningsfall bland små barn är sällsynta nu för tiden. Varje år dör omkring 100 personer i osförgiftning.

DE VANLIGASTE ORSKERNA TILL FÖRGIFTNINGAR. De vanligaste gifterna hemma som är en risk för i huvudsak små barn är **tvätt- och rengöringsmedel** samt **mediciner och alkohol**. Ämnen som retar huden kan vara mycket giftiga om de kommer in i organismen endera genom inandning eller nersvalda. Dyliga ämnen är **syror, basiska ämnen och lösningsmedel** som bensin, petroleum, terpentin och thinner. T.ex. maskindiskmedel och ämnen som är ämnade att öppna avlopp är farliga pga. att de är frätande.

Ovarsam hantering av eld i hemmets eldstäder skapar **risk för osförgiftning**. Os, dvs. kolmonoxid, är en helt färglös och luktfri gas som man inte kan upptäcka på andra vis än via symptomen. Avgaserna från en bil kan vara dödliga redan efter tio minuter i ett slutet utrymme. Offer i eldsvådor utsätts ofta för os. **Symptom på osförgiftning** är huvudvärk och illamående, blekhet, blåaktig eller rödaktig hud, kramper och störningar i medvetandegraden.

Giftiga svanpar, växter och bär som växer i **naturen** kan förorsaka förgiftningssymptom om man äter av dem. Man bör i ett tidigt skede lära barnen att man inte skall äta bär eller svamp man hittar utan lov av en fullvuxen. Förgiftningssymptom för **mediciner, svampar, växer och alkohol** är illamående och uppkastningar, magsmärtor eller diarré, huvudvärk, olika hudsymptom som utslag, klåda eller lokal svullnader. Även kramper och störningar i medvetandegraden är vanliga.

GIFTIGA ÄMNE SOM KOMMER IN I ORGANISMEN. Hur allvarliga symptomen är och hur snabbt de framträder beror på ämnet i fråga, mängden och på vilket sätt giften kommit in i kroppen. Ett gift som man fått som injektion eller via andningen verkar snabbt och inandning av giftiga gaser i ett slutet utrymme kan leda till en snabb död. Gift som svalts verkar oftast långsammare men livshotande symptom kan synas även som de första symptomen.

INNAN DU RINGER TILL GIFTINFORMATIONSCENTRALEN TA REDA PÅ:

- **Vilket ämne** misstänker du?
 - o kontrollera om den nödställda har klara tecken i munnen t.ex. läkemedelsmassa eller delar av växter
 - o har andningen en speciell lukt
- **Hur stor mängd** har den nödställda svält?
 - o kontrollera hur mycket tvättpulver som finns kvar
 - o räkna tablettorna som finns kvar, osv.
- **Hur lång tid** har förflutit?
 - o ta reda på genom att fråga eller försök på annat sätt få reda på hur länge det är sedan ämnet kom in i kroppen

När du avslutat samtalet skall du följa giftinformationscentralen anvisningar.

HUR HANDLA VID FÖRGIFTNINGAR?

- Om den nödställda inte uppvisar tydliga symptom men man misstänker att förgiftning är möjlig och man vill ha råd får man det och anvisningar av Giftinformationscentralen vid Helsingfors universitetssjukhus, tel.nr 09 471 977.
- Vid nödfall ringer man 112.
- Ha inte den nödställda att kasta upp! Om han är medvetslös, sväng honom i sidoläge och påbörja vid behov återupplivning.
- Följ med den nödställdas situation hela tiden till yrkeshjälp anlände och om situation förändras drastiskt ta på nytt kontakt med nödcentralen 112.
- Vid förgiftningsfall med mediciner, svampar, växter eller alkohol kan man ge aktivt kol som första hjälp
- Vid förgiftningsfall med lösningsmedel, syror eller alkaliska (basiska) ämnen kan man som första hjälp ge mjölk eller vatten. Ett glas åt vuxna och ett halvt glas åt barn.
- Medicinskt kol får INTE ges åt personer som druckit petroprodukter eller frätande produkter.

FUNKTION VID OSFÖRGIFTNINGAR

- För den nödställda omedelbart ut i friska luften
- Vid nödfall ring 112, följ med den nödställda, om situationen förvärras ring omedelbart på nytt till 112
- Placera en person vid medvetande i halvsittande ställning och en medvetslös person i sidoläge
- Påbörja vid behov återupplivning

FÖRBYGGANDET AV FÖRGIFTNINGAR

- Håll farliga ämnen så, att barn inte kommer åt dem.
- Returnera gammal eller oanvända mediciner till apoteket för destruktions.
- Bekanta dig med säkerhetsinformationen för alla kemikalier som du använder.
- När du använder bekämpningsmedel använd skyddsmask och skyddskläder; tvätta dig nog efter arbetet.
- Notera riskerna med alkohol och mediciner samt risker med andra droger.

Giftinformationscentralen 24 h/dygn

- Tel: 09 – 471 977 (direkt)
- Via växel: 09 – 4711
- Normalprissatta samtal
- Giftinformationscentralen är tillgänglig alla dagar dygnet runt. Centralen besvarar frågor gällande vård av akuta förgiftningar samt svarar på förfrågningar i förebyggande syfte.
- Centralen betjänar både hälsovården och allmänheten. Dessutom fungerar centralen som informationskälla för media och myndigheter. På centralen vårdas inte patienter och giftanalyser utförs inte.

DROGER

Droger indelas i sociala droger som alkohol och tobak samt i narkotiska ämnen. Som narkotiska ämnen räknas narkotika, tekniska lösningsmedel och mediciner. Drogerna förorsakar allvarliga förgiftningar. Följderna kan vara förlamad andning, rytmstörningar i hjärtat eller hjärtstillestånd samt psykos. Användare har dött både första gången de använder droger eller som en följd av långvarigt bruk. I Finland är blandmissbruk mycket vanligt och de sammanlagda verkningarna av ämnena kan vara oanade. Om man inte kan väcka användaren eller om det finns störningar i baslivsfunktionerna är det viktigt att få mera hjälp till platsen via 112.

Symptom på droganvändning och hur man känner igen en drogad

- Oredigt uppförande och tal, möjligtvis hallucinationer
- Sömnig, drar sig undan eller hyperaktivitet
- Aggressivitet och oförutsägbarhet
- Lukt av alkohol, cannabis eller medicin
- Ändringar i pupillerna: utvidgade eller hopdragna
- Snabba förändringar i humöret

Handla så här:

- Visa tydligt åt användaren, att du inte är ett hot, utan ett stöd vid behov
- Håll diskussionen så saklig och neutral som det är möjligt
- Ge första hjälp enligt symptomen
- Försök ta reda på vilket ämne och hur mycket det är fråga om och om han använt ämnet tidigare
- Signalera, att du inte godkänner användandet men att du högaktar honom som människa
- Var målmedveten men vänlig
- För användare till en lugn omgivning
- Skydda dig själv genom att jobba tillsammans med någon annan, lugnt och genom att använda skyddshandskar om det är möjligt
- Lämna inte en användare i dåligt skick ensam, se till att han vid behov kommer till vård
- Följ med situationen tills yrkeshjälp anländer och ring 112 om situationen förändras väsentligt

Källor:

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=spr00013

<http://www.hus.fi/default.asp?path=1,32,660,548,644,3818,2260>



ELEVENS RESPONSBLANKETT

Namn _____ Kurs NIVÅKURS III
Datum _____ Plats _____

Ringa in det alternativ du tycker passar bäst. Skriv gärna ner dina egna tankar på linjerna under frågan!

1 = alltid, 2 = nästan alltid, 3 = ibland, 4 = sällan, 5 = aldrig

1. Jag följde reglerna på lägret 1 2 3 4 5

2. Jag tog hand om mina egna saker 1 2 3 4 5

3. Jag gav de andra arbetsro 1 2 3 4 5

4. Jag var aktiv och positivt inställd 1 2 3 4 5

5. Tycker du, att det är för mycket lektioner eller övningar på denna kurs?

6. Fick du vänta mycket under övningarna eller fanns det hela tiden något att göra?

7. Lärde du dig mycket nytt på kursen eller var det enbart gamla saker som upprepades?

8. Kom du överens med utbildarna och de andra kursdeltagarna? Något du är arg på?

9. Vad tycker du att var allra bäst på kursen ? Vad var tråkigast? Vad skulle du vilja ha mera av och vad mindre av?

TACK FÖR ATT DU SVARADE PÅ DESSA FRÅGOR !

Din kursledare



RESPONSBLANKETT FÖR UTBILDAREN

Namn _____ Kurs NIVÅKURS III
Datum _____ Plats _____

Denna utvärdering kommer endast att användas som ett hjälpmedel för kursledaren så han kan utveckla och förbättra kursen.

1. Tycker du, att kursens mål var ändamålsenliga och lätta att förverkliga?

2. Kunde du själv de ämnen du skulle lära ut? Förstod eleverna dig?

3. Var de metoder du använde lämpliga för ämnena du skulle lära eleverna? Fick eleverna tillräckligt uppgifter? Blev det för mycket väntetid för eleverna?

4. Fanns det tillräckligt med redskap för utbildningen? Vad fattades?

5. Hur tyckte du din egen kommunikation fungerade? (klara utlåtanden, användande av exempel som står nära eleverna, deltog eleverna i diskussion med dig).

6. Hur var gruppandan i din grupp? (förhållandet mellan elev/lärare, förhållandet utbildare emellan, förhållandet mellan eleverna).

7. Var det lugnt under utbildningen? Var eleverna motiverade?

8. Hur tycker du att du kan förbättra din egen verksamhet? Vad klarade du bra? Vad behöver du hjälp med? Hur kunde arrangemangen ha gått smidigare?

Tack för att du tog dig tid att fylla i blanketten !

Kursledare