

Anteckningar från L-ABCDE... kurs vid Nyfors, Tyresö. 2020-05-30 / Mats Herbert

OBS: mina egna anteckningar, ej säkert allt är rätt!!

Förr hette det ABC = Andning, blödning, chock. Nu kallas det L-ABCDE som betyder:

L = Livsfarligt läge = dvs innan du hjälper någon, tänk efter om du vågar för din egen säkerhet.

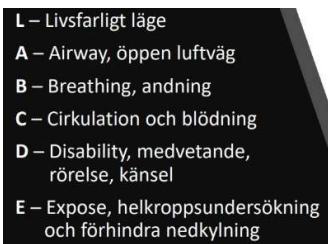
A = Airways, kolla om personen kan andas

B = Breathing, om ej – fixa det

C = Circulation, dvs om personen blöder, hur stoppa det

D = Disability, diskuterades ej.

E = Exposure, dvs är man på olämpligt ställe och bör flytta sig eller fixa något.



L - Livsfarligt läge
A - Airway, öppen luftväg
B - Breathing, andning
C - Cirkulation och blödning
D - Disability, medvetande, rörelse, känsel
E - Expose, helkroppsundersökning och förhindra nedkylning

(Bild från "HLR-rådet". Märklig kombination av språk)

Dock:

I kursmaterialet vi fick senare betyder det Andning, Blödning, Cirkulationssvikt.

Budskap

Gör något. Allt man gör är bättre än inget. Kommenteras i slutet av texten

Livsfarligt läge

Kan jag hjälpa den skadade utan att äventyra mig själv? Tydligt vanligt att man sätter sig själv i fara då man hjälper någon.

Andning (Airways)

Om personen andas själv, lägg den i framstupa viloläge. Detta är ungefär som framstupa sidoläge, men då hade man armen bakom sig, nu har man armen mot marken också framåt. Kan vara stor sannolikhet för tex kräkning, personen ska därför ligga ganska plant, med munnen i svag nerförsbacke. För att få personen till det läget, lyft personen i fötter och dra till position, vinkla upp knä som ger hävvarm för att rulla personen till läge.

Framstupa sidoläge med arm bakåt, verkar inte användas längre.

Om personen inte andas (Breathing)

Gör HLR, hjärt-lung-räddning. Person ska ligga på rygg, tryck appliceras på bröstplattan mitt mellan bröstvårtor med handflatan (hjärtat sitter ganska centralt, tryck på plattan säkerställer jämnt och bra tryck). Tryck 30 gånger till "stopp" (5-6 cm) med puls c:a 110 (2/sekund, sjung "another one bites the dust") och blås sedan in så mycket luft du kan 2 gånger. Då man gör det ska man hålla för näsan och dra i näsan med det greppet bakåt, så att luftvägarna öppnas. Placera inte kudde mm under huvud eller nacke. Tryck inte med handen under haka för att tippa huvudet, då stänger man ju hakan.

Så här kan man få hålla på länge, då kan man uppehålla personens liv kanske 26 timmar som några gjorde i alperna. Bra att bytas om. Ring 112.

Vill man inte "kyssa" personen finns tre alternativ: En gummimask med rörstump, en plastpåseliknande grej, och att dra offrets tröja över munnen som simpelt filter.

Som sagt, tryck tills det tar stopp, revben kan brytas lite, och bröstplattans kontakt med revbenen kan spricka lite (troligen mot ryggen till), detta är bagateller i jämförelse med döden, så tryck på. För

spädbarn (0-1) kan man trycka med några fingra, för 2-13 åringar kanske ena handflatan, för vuxna med två händer.

OBS: kroppen prioriterar centrala funktioner och ej huden, därmed blir huden blå vid syrebrist. Det betyder inte att personen är död utan du ska fortsätta tills något av detta händer:

Sjukvårdspersonal tar över.

Personen reser sig..

Du får inte dödförklara någon, det gör bara läkare.

Om du får igång personen, efterkontroll på sjukhus ska ändå ske.

Om andningsvägar är stängda. ”satt i halsen”.

Hur avgör jag om jag ska göra HLR eller om andningsvägarna är blockerade

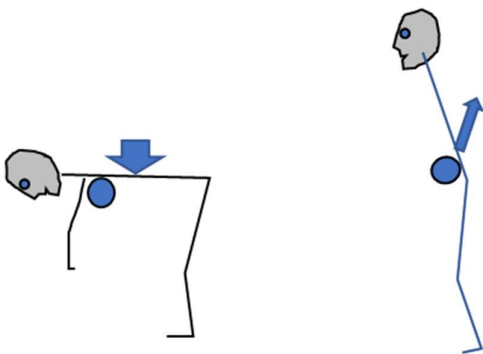
OBS, personer kanske har smugit undan lite pga. olust, håll koll på gänget.

Gör så här

1 – Stå på sidan om personen som lutar framåt, lämpligen din vänstra arm under personens vänstra arm (cirkeln i bild 1) och din vänstra hand på personens högra axel, som stöd. Slå med öppen handflata hårt (hårdare än du vill) där pilen visar 5 gånger.

2- res personen och ställ dig bakom, din vänstra arm runt personen och knuten hand i personens navel. Din vänstra arm runt och fattar din knutna vänsterhand. OBS, detta ska vara vid navel dvs UNDER revbenen. Lyft personen kraftigt i pilens riktning 5 gånger.

Gör 1 igen, gör 2 igen, gör 1 igen, gör 2 igen. Om något tydligt flyger ur personens luftväg och ut – bra. Om du måste göra igen, så beror det troligen på att du gjorde för försiktigt, du gör automatiskt kraftigare ju mer stressad du blir, men det hade varit bättre om du gjorde ordentligt direkt, eftersom lungorna kanske innehöll mest luft i början.



Om personen blev bra men inget verkar komma ut – låt undersöka på sjukhus som kollar att inget ligger kvar i lungan.

Blödning (Circulation)

Bästa sårsvätt – egna blodet som rinner UT ur kroppen. Rensa helst sår från sten och smuts direkt, gärna med blodet som ”sköljmedel”. Då såret är ganska rent, stoppa blödningen.

Enkla blödningar på små kroppsdelar kan bättre fixas med fixoförband än med plåster mm.

Fixoförband fastnar ej i såret, och har inte lim. Enkelt och snabbt att riva av lagom bit och fäster i sig självt, tex på fingrar, fötter, armar, ben. Funkar dock inte på platt yta som tex mage för det är inget lim som fäster på huden.

Det finns också en nätrulle för häst, på tex biltema för 6 kr som kan snurras runt kroppsdel och fäster i sig själv som kardborr ungefär.

Övningsledare säger han alltid har 1 m fixo, 1 meter nätrulle och 1 m silvertejp, ögondropp och pincett i fickan för omedelbar akuthjälp. Upprullade på smal cylinder. Verkar vettigt.

Tryckförband

Huden är bästa blodstopparen, vik tillbaks uppfläkt hud och gör tryckförband. Tex buff på arm, halsduk, långkallingar på ben. Snurra på, vrid till en ”knuta” och snurra ett varv till så knutan trycker lokalt på såret. Eller lägg i en barkbit e.d. som tryckpunkt. För sår på hals kan man ta en halsduk och vira runt hals+arm för att inte strypa sig.

Testa på tex nagel, tryck hårt så det vitnar, ska sen rodna på c:a 4 sekunder.

För tex smala skärsår kan man först dra i sårets riktning så att huden dras ihop, därefter dra ett antal tejpbitar (hundben kallades de), i omväxlande riktning så att såret hamnar symmetriskt på sitt ursprungsläge (hö=>vä, vä=>hö, osv.) Håller bättre, stramar mindre, snyggare ärr, mm.

Pulver:

Finns något pulver som koagulerar blodet direkt, används vid kloklippning på hund. Finns i djurbutik.

LIM:

NEJ, bara riska att man limmar ihop ögon mm

Inre blödning

Låt saker som stuckit in i kroppen sitta kvar, annars sluter sig såret och saker stannar där inne., tex knivar, pinnar mm.

Brännskador

Kyl med ljummet vatten, kyl varsamt. Is och kallvatten riskerar dels samtidig förfrysning, eller hög belastning på hjärta mm.

Brännskada stor som handflata => åk till sjukhus. Även om det bara är rodnad. OBS att brännskada kan skapa felfunktion i kroppens vätskesystem, som kan medföra syrebrist i hjärnan och ge bestående hjärnskada. Detta kan ske inom 4 timmar. Om brännskadan är kraftigare kan storlek som golfboll också kräva sjukhusbesök.

Det enda man ska kyla med är vatten, eller ”brännskadegel” (som tydligen också är bra mot myrbett (men inte andra bett))

Kylskador

Drick varmt. Värm långsamt, gärna med kroppsvärme. Rörelse (kan vara svårt). Aktivera personen så att adrenalinhalt ökar, få den att skratta, få den arg, förbannad. Tänk amerikanska militärbefälsskrik.

Getingstick

Om cylokain används, endast små ytor, kan vara någon fara med det.

Benbrott, stukning

Hur vet man om det är benbrott eller ligament mm i tex fot? – Man vet inte! Gör så här:

Linda hårt från tå till knä (finger till arm). Låt sitta 20 minuter. Släpp helt 5 minuter.

Linda hårt från tå till knä (finger till arm). Låt sitta 20 minuter. Släpp helt 5 minuter.

Linda hårt från tå till knä (finger till arm). Låt sitta 20 minuter. Släpp helt 5 minuter.

Alltså totalt 1 timme med 2 korta återhämtningar i mellan.

Därefter, linda lösare och gå hem.

Om det inte funkar och större ben är brutna – RÖR inget, försök inte rätta till, man riskerar att skada mer. Bättre då att stabilisera i fel läge. Någon slags vikbar skena finns som man kan rulla ihop då den vikts ihop.

Leder ur led.

Då det börjat göra ont är det redan försent att göra något, då reagerar musklerna, detta handlar om sekunder.

Axel. Luta framåt och låt arm pendla framåt 1 gång. Kan provas 1 gång, sen är det försent.

När smärta kommit och muskler dragit ihop, då måste man dra ut hårt, görs på sjukhus!

Allergi:

Folk bör ha med egen medicin

Astma:

Få ner andningsfrekvensen. Sitt bakom ihop med personen så man känner varann, och andas långsamt kan hjälpa den andre att lugna sig och andas bra.

Medicin

Endast läkare får ordinaera medicin, även receptfria.

Men man kan tydligen säga att om jag vore du så skulle jag ta xxx.

Paracetamol kan folk vara allergiska mot, Ipren däremot OK.

Allergimediciner kan innehålla laktos som folk inte tål, det innehåller dock inte desloratadin

Huggorm

En ickefråga enligt läraren, möjligen kan små extra giftiga ormar vara farliga för små barn.

Diabetes:

Man kan ha för högt och för lågt, men man kan bara dö av för lågt. Ge personen socker, om den redan är omtöcknad, dutta på något sätt under överläppen så sugts det in i blodet. (glykos, sackaros, fruktos, ??)

Epilepsi

1) Ring 112, för de kan hjälpa räkna tid. Anfall > 30 s är farligt.

2) Låt dem vara, ofta orsakas skador av "hjälpande händer"

3) Skydda dem från stenar och annat.

4) Täck gärna underkropp, de kissar ofta på sig då det släpper

Undvik bli för trött. Gå 50 vila 5, osv. Anfall kan triggas av blink mm.

Feberkramp.

Kyl. Läraren säger kyl hårt. Då min dotter fick det för 15 år sen sade man kyl mjukt.

Diarré

Resorb

Njursten & Gallsten

Kan inget göra på plats annat än smärtlindring. Ringa 112.

Chock

Personen blir dimmig i ögonen, grå i hyn, irrationell. Psykisk reaktion på fysiskt problem. Ge personen en uppgift, tex samla pinnar, håll min termos e.d.

Drunkning

5 rejåla inblåsningar, vattnet kommer spruta ut, troligen kråkas också. Ingen vits att lägga personen så det rinner ut, utan blås istället. Sekundär drunkning kan ske. Därför sjukhus (rosslingar innan), men gå inte och lägger strax efter.

Mina (Mats) slutsatser, kommentarer:

Vad man vill folk ska lära sig i en sådan kurs är en lite knepig fråga, man vill dels ge enkla korta budskap så att folk inte blir virriga utan minns och gör ganska rätt, och att de gör något alls. Om man tex. går i stan och ser någon människa i någon slags nöd kanske man är rädd och ovillig att ingripa, man kanske är rädd att få sjukdomar om man ingriper. Därför finns tydligen ibland kurser som säger att HLR kan göras utan inblåsning, och då kanske steget är mindre att faktiskt ingripa.

I friluftsförbundet turer kan man nog dock räkna med att ledare och deltagare faktiskt kommer göra sitt bästa för att rädda en deltagare, tror jag.

Kursen var en helt praktisk kurs ute i solskenet, väldigt trevligt, men lite svårt med anteckningar och minnas. Bra kursledning som svarade bra på alla frågor.

Jag möttes av en mängd namn på mediciner som jag aldrig använder och inte vet något om, och tydligen får man nästan inte prata om sådant eftersom tydligen endast läkare får ordinera sånt alls, och en ledare får inte ens säga till någon att ta, medan man tydligen kan säga "om jag mådde som du skulle jag ta xxx". Detta blir väldigt märkligt, för samtidigt så förstår jag att vissa smärtstillande är ofarlig medan andra kan ge allergireaktion. Lätt därför att ledare eller annan som har gått ABC ändå inte kan hjälpa, alternativt kan förvärra en situation.

Tydligen ändras rekommendationerna lite med jämna mellanrum. I en diskussion sade någon att även om yngre ledare kommer med "ny kunskap" så fortlever troligen "gammal kunskap" som äldre ledare lärt sig, alternativt att äldre ledare inte tar till sig "ny" kunskap även om de går ny kurs. Att detta troligen inte diskuteras i lokalavdelningarna. Min reflektion är då att det är självklart att det blir så, eftersom de som kommer tillbaka från en ABC-kurs har en dags konstanta diskussioner i bakhuvudet när man åker hem, och troligen glömt massor redan nästa morgon, man har ingen dokumentation med sig som hamnar på köksbordet och man kanske fortsätter bläddra i och repetera. Nu ska vi få en länk efteråt, och kanske kommer vi då titta i den, men mycket möjligt har vi en massa annat som då är mer trängande, och så går det ett antal år igen innan vi tänker på detta. Nu visste jag inte kursomfånget i förhand, och funderade därför inte någonting i förväg. Ifall vi hade fått med oss någon sorts dokumentation så kunde vi ha diskuterat denna i lokalavdelningen då vi kom hem, men så kommer troligen inte ske i större omfattning. Jag var en av väldigt få som antecknade och tänker mig faktiskt använda dessa anteckningar dels i diskussion med andra ledare och fråga om de har några åsikter, och visa mina barn så att de kunde rädda mig själv om det behövs.

Att kursen är så icke-akademisk (utan dokumentation) är kanske typiskt Friluftsförbundet, själv tycker jag det hade varit mycket effektivare om man först läste något själv, ställde bättre frågor, och mindes mer. Nu var det en jättelång dag med prat, med minimalt material. Den ende som antecknade av alla, det var jag, så jag tippar 95% eller så glöms bort direkt av de flesta. Någon deltagare somnade och sov en lång stund. Jag rekommenderar att vi i TVV-skaffar bra bok och gör egen lite studiecirkel så vi blir säkra i vår roll.