



Førstehjælp 2

Minispejdere arbejder både med dolk og andet værktøj. De tager med på længere ture i naturen. Derfor er risikoen for skader større.

Minispejdere skal have kendskab til førstehjælpens 4 hovedpunkter, og lære, hvordan man kan vurdere en person, der er kommet til skade. Desuden skal de have en basal viden om førstehjælp, der gør dem i stand til at hjælpe, når nogen er kommet til skade.

Gren:

Mini (8 – 10 år)

Spejderne skal:

- Kunne vurdere, om en tilskadekommen er bevidstløs, og sikre frie luftveje.
- Kunne ringe 1-1-2 ved alvorligere ulykkestilfælde.
- Vide, at skader på hoved, nakke og ryg kan være farlige.
- Kunne den korrekte førstehjælp til skader på muskler og led.

Varighed:

Arbejdet med førstehjælpen kan med fordel integreres i de almindelige aktiviteter, De fleste delaktiviteter kan gennemføres på 15-30 minutter. (Se afsnittet 'arbejdet med førstehjælp').

Har I mere lyst til at lave et samlet førstehjælpsforløb, kan I måske blive inspireret af det foreslåede forløb.

Feedback/videreudvikling af mærket:

Har du en velegnet aktivitet eller en idé til, hvordan mærket kunne tilpasses/videreudvikles? Så skriv til program@dds.dk

Forslag til forløb:

Aktivitet	Møde 1	Møde 2	Møde 3	Møde 4
Aktivitet	Alarmering og intro til de 4 hovedpunkter. Hav god tid til at lade spejderne fortælle.	Forstuvninger og brud – RICE 2 og 2. Lav armslynge på hinanden.	Besøg en Falck station.	Trafiksikkerhed Skader på hoved, nakke, ryg Minihjelmen
Leg	Gæt og grimasser	Gæt og grimasser/rollespil	Et par sanglege fx "Jeg så en krokodille og en ..." og "Den lille undulat".	Memory – Førstehjælp
Aktivitet	Stabilt sideleje Simulere alarmering	Knoglebrud med saltstænger. Få en sygeplejerske til at komme og lægge gips.	Fortsæt Falck-besøget.	Bål og skumfiduser Brandsår og brandslukning (brandspand og håndsprøjte)

Aktivitetsforslag - kan findes på <https://dds.dk/aktiviteter>:

- [Øve stabilt sideleje](#)
 - [Alarmering](#)
 - [Trafiksikkerhed](#)
 - [Armslynge](#)
 - [Få en sygeplejerske til at komme og lægge gips](#)
 - [Minihjelmen](#)
 - [Besøg på FALCK-station, besøg ambulance/brandbil](#)
 - [Brandlukning med håndsprøjte og brandspand](#)
 - [Gæt og grimasser/rollespil](#)
- Tal med spejderne om, hvad der er vigtigst ved førstehjælp, og få dem til to og to at tale om, hvad dette indhold kan bruges til.

Se desuden aktiviteter til mikrospejderen førstehjælpsmærke: [Førstehjælp 1](#)

Baggrundsinfo, tips og ideer:

Arbejdet med førstehjælp

Spejderlederne bør have en viden om førstehjælpen svarende til mærkekravene. Denne viden kan erhverves ved at læse Dansk Røde Kors' førstehjælpsbog (se afsnittet 'Gode Links') eller tilsvarende.

Arbejdet med førstehjælpen kan med fordel integreres i de almindelige aktiviteter. De fleste delaktiviteter kan gennemføres på 15-30 minutter. Det er vigtigt, at man regelmæssigt arbejder med førstehjælp og systematisk bruger noget af tiden på det. Fx 2-3 møder om året til repetition, og evt. ny viden. Sæt altid lidt ekstra tid af. De kender alle nogle, der er kommet til skade, og deres oplevelser og erfaringer er en vigtig del af at huske og lære. Førstehjælp er gode emner at holde indendørs. Brug fx nogle af årets vintermåneder til at lave hyggelige førstehjælpsmøder. Husk, at førstehjælpsmøderne ikke behøver at komme lige efter hinanden.

Inddrag også spejderne, når nogen kommer til skade. Snak om, hvad der er den korrekte førstehjælp, og brug også det som repetition, når I står i det. Snak derudover med spejderne om, at man ligesom med alle andre mærker, først kan få det, når man opfylder mærkekravene.

En øvelse er både sjov, og en god måde at vurdere, om de på rimelig vis kan bruge det, de har lært.

Minispejdere ser meget op til de voksne som forbilleder. De vil gerne "gå med", og vil gerne "please" andre, og har brug for anerkendelse for deres indsats.

Til minispejderne kan man generelt øge niveauet ved at forvente en tiltagende selvstændighed i forhold til førstehjælpen, men også at de kan anvende den viden, de allerede har. Repeter de ting de har lært tidligere, også selv om det er områder, I ikke skal gå dybere ind i, i forhold til mærkekravene.

Minispejdere kan godt lære at skabe sikkerhed i områder uden trafik, og med bløde trafikanter, hvilket vil sige fodgængere og cyklister. Lær dem, at hvis en kammerat falder på fx cykel eller rullestol, så skal de sørge for, at andre ikke kører ind i den tilskadekomne.

Minispejdere skal også øge deres viden om brandsår. Hav fortsat fokus på, at hurtig skylning med vand er den korrekte førstehjælp. Husk at fjerne tøjet i nærheden, så man er sikker på at få skyllet alle steder. Symptomerne ved forbrænding er rødme, varme og ømhed. Derudover skal de vide, at der findes:

1. grads forbrænding: Overfladisk forbrænding – fx en solskoldning.
2. grads forbrænding: Dybere forbrænding med vabeldannelse.
3. grads forbrænding: Huden er sort og væskende.

Der er vigtigt at søge læge ved 3. grads forbrændinger.

Kunne vurdere, om en tilskadekomne er bevidstløs, og sikre frie luftveje

Vurdere en tilskadekomne

Førstehjælpens 4 hovedpunkter er udgangspunktet for, hvordan man skal handle i ulykkestilfælde. De giver anvisninger til, hvilken rækkefølge der er hensigtsmæssig at følge. Minispejderne ved allerede noget om at standse en ulykke, og passe på sig selv og kammeraterne. Det andet punkt – **vurder personen** – er meget vigtigt at tage fat på, for det redder liv, og selv børn i alderen 8-10 år kan faktisk redde en voksen, hvis de ved hvordan.

Førstehjælpens 4 hovedpunkter

- Skab sikkerhed
- Vurder personen
- Tilkald hjælp
- Giv førstehjælp

Førstehjælp: Lær spejderne, at hvis en kommer til skade, og bliver liggende uden at bevæge sig, eller hvis de finder en person, der ligger helt stille, så skal de hurtigt muligt finde ud af, om den tilskadekomne er bevidstløs. Man er i livsfare, hvis man er bevidstløs. Lær spejderne, at man bedst vurderer om en tilskadekomne er bevidstløs ved at kalde højt og tydeligt på ham eller hende. Man skal også tage fat i personen, og ruske hårdt.

Stabilt sideleje

Hvis en tilskadekomne er bevidstløs og ligger på ryggen, er han eller hun i yderste livsfare. Hvis personen fx kaster op, vil han eller hun blive kvalt.

Førstehjælp: Derfor er det vigtigt at lære sine spejdere, at man hurtigst muligt skal lægge en bevidstløs person om på siden. Præsenter dem for stabilt sideleje, og øv det mange gange.

Kunne ringe 1-1-2 ved alvorligere ulykkestilfælde

Alarmering

Spejdere på 8-10 år kan godt ringe 1-1-2, i en alvorlig situation, hvor der f.eks. ikke er nogle voksne tæt på, eller hvor den voksne er i gang med førstehjælpen, og ikke kan være den, der ringer. Snak igen med dem om, at hvis en person er bevidstløs, eller har været involveret i en ulykke med høj fart eller højde, så skal man ringe 1-1-2.

Når man ringer 1-1-2, skal man helst vide, hvilken adresse man er på, og hvad der er sket. Det er også bedst at være ved den tilskadekomne, mens der ringes, så man kan give præcise oplysninger om skaden. Når man har ringet, vil man blive omstillet til en sundhedsfaglig person, som f.eks. er sygeplejerske. Hun vil stille nogle spørgsmål om den tilskadekomne, og til det, der er sket. Der er vigtigt at vide, at man skal svare på spørgsmålene så godt og grundigt, som man kan. Sygeplejersken vil også guide til førstehjælp. Lær dem også, at det ikke forsinker ambulancen at tale i telefonen. Ambulancen kan køre frem, mens man taler. Snak med dem om, at de ikke får skældud, hvis de ringer, og det viser sig, at det ikke var alvorligt alligevel. Hellere en gang for meget end en gang for lidt!

Vide, at skader på hoved, nakke og ryg kan være farlige

Hjernerystelse

Hjernerystelse er en påvirkning af hovedet, fx et slag, hvorved der opstår en blødning mellem kraniet og hjernen.

Skaderne kan fx opstå ved fald fra højder, hvilket kan ske ved træklatring eller raftebyggeri, eller slag i hovedet med rafter eller lignende.

Symptomerne på hjernerystelse kan være hovedpine, kvalme, træthed, opkast, synsforstyrrelser og senere i forløbet bliver den tilskadekomne sløv og omtåget.

Førstehjælp: Førstehjælpen er populært sagt "at kede sig". Lad den tilskadekomne hvile sig uden brug af elektronisk underholdning, bøger og lignende. Kontakt læge ved kraftige symptomer, eller hvis symptomerne forværres indenfor de første par timer. Den tilskadekomne må ikke lades alene.

Skader på hoved, nakke og ryg

Der er ved ulykker med høj energi risiko for at få skader på hoved, nakke og ryg. Man taler oftest om bilulykker, hvor bilen bremses, og hovedet dermed kastes først i en retning, og derefter modsat. Denne type skader kan også opstå på en cykel, eller hvis man falder ned fra et træ eller en højere raftekonstruktion. Skader på ryg og nakke kan være ret fatale, så det er fornuftigt at lære minispejderne den basale førstehjælp til denne type skader. Få en snak om vigtigheden af at køre med cykelhjelme.

Førstehjælp: Undgå at flytte på en person, der har slået hoved, nakke eller ryg. Lær dem, at de skal yde psykisk førstehjælp og få personen til at ligge stille. Derefter skal de kalde på en voksen, som kan hjælpe med at vurdere skaden. Lær dem, at højde og fart kan være farligt, så vær ekstra opmærksomme, hvis disse faktorer er medvirkende til ulykken. Lær dem også, at de ikke må fjerne fx en cykelhjelme, da den kan forværre en eventuel nakkeskade.

Kunne den korrekte førstehjælp til skader på muskler og led.

Forstuvninger og brud

Det kan ikke undgås, at aktive spejdere indimellem falder og slår sig. En forstuvning opstår, når et led bevæges ud over, hvad der er normalt for leddet. Oftest er det håndled, fingre, fødder og tæer, der forstuvnes. En forstuvning gør ondt, hæver, og kan blive misfarvet med både rødme og blåfarvning. Den blå farve er en blødning under huden, og er faktisk et dybt blå mærke. Det kan være svært at vurdere, om der er tale om en alvorlig forstuvning eller et brud. Hvis den tilskadekomne slet ikke kan bruge den skadede del, eller hvis der er fejlstilling, skal man ses på en Akutmodtagelse. Lær spejderne at kikke efter, om fx hånden ser "forkert" ud? Hørte de et "knæk"? Kan man bruge den skadede del? Få hjælp fra en voksen til vurderingen.

Førstehjælp: Forstuvninger skal behandles efter "RICE-princippet".

R: Ro - Hold den skadede del i ro: Hjem til lejren og foden op.

I: Is - Afkøl den skadede del med enten en kølepose, isterninger eller f.eks. en pose frosne ærter. Husk at pakke det kolde ind i et håndklæde/viskestykke, for at forebygge forfrysninger i huden.

C: Compression - Anlæg en fast forbindelse til at standse den indvendige blødning og forebygge hævelse. Hvis den skadede del begynder at "sove", eller blive kold og bleg, er forbindingen lagt for stramt. Kølingen skal foregå udenpå forbindingen.

E: Elevation - Hold den skadede del højt, hvilket er over hjertehøjde, for at forebygge og mindske hævelse.

Minispejdere kan sagtens starte med selv at hente noget koldt og lægge på skaden. Køling hjælper også på mindre slag. Få nogle til at hente førstehjælpstasken, så I kan få lagt en forbindelse. Hvis smerterne ikke aftager, skal den tilskadekomne ses på en akutmodtagelse. Førstehjælpen ved mistanke om brud er at støtte bruddet i findestillingen. Find f.eks. nogle tæpper eller en jakke og læg på begge sider af foden eller hånden.

Hvis du vil vide mere:

Elulykker

Elulykker sker oftest på grund af defekte ledninger, elektriske apparater, eller hvis børn leger med f.eks. at stikke noget ind i stikkontakter. Lær spejderne at tjekke ledninger for, om de er gået i stykker, og lær dem at ledninger, stikkontakter m.m. ikke er legetøj. Aftal, at de skal spørge en voksen, hvis de skal bruge elektriske apparater, og vær altid opmærksom på, om jeres spejderhyttes el-installationer er defekte. Elulykker kan være farlige, da de kan påvirke hjerterytmen.

Førstehjælp: Det er meget vigtigt at standse ulykken ved elulykker. Det gør man ved hurtigst muligt at afbryde strømmen på nærmeste stikkontakt. Lær spejderne, at de først må røre ved en, der har fået stød, når de har slukket på stikkontakten, fordi de ellers selv risikerer at få stød, og så er der pludselig to tilskadekomne. Man bør som udgangspunkt altid tage kontakt til en læge eller til 112, især ved symptomer som utilpashed, svimmelhed, hjertebanken eller brandsår, der hvor man har rørt strømkilden.

Dyre- og menneskebid

Hvis man bliver bidt af en hund, kat, et andet dyr, eller man under leg får bidt en anden spejder, så skal man, hvis huden er brudt, ses af en læge. Ved bidsår er der stor risiko for infektion, så ved bid i nærheden af led og på kosmetisk følsomme steder, som f.eks. i ansigtet, skal man være særligt opmærksom. Lær spejderne, at de skal fortælle en leder eller forældrene, hvis de er blevet bidt.

Førstehjælp: Vask såret med vand, og sæt plaster på. Hvis det bløder meget, så læg en forbinding, og komprimer på såret.

Fjæsing

Hvis I tager en tur på stranden, kan I også blive stukket af en Fjæsing. Fjæsingen er en fisk, som ligger under sandet, og som har nogle giftpigge på ryggen. Hvis man træder på den, bliver man stukket. Det vil typisk være et pludseligt stik, og en kraftig smerte under foden, som tager til over ca. 30 min. De fleste bliver noget forskrækkede, og oplever tit at se en fisk svømme væk. Her er den psykiske førstehjælp også vigtig!

Førstehjælp: Få hurtigst muligt den kropsdel, der er stukket ned i varmt vand. Gerne ca. 40 grader, idet varmen neutraliserer giften. Find også førstehjælpstasken, og brug pincetten til, at få eventuelle rester af piggen ud. Såret skal vaskes med vand og sæbe.

Hugorm

Når I færdes i naturen, kan I også være heldige at møde en hugorm. Chancen er størst om foråret, hvor de vekselvarme dyr er langsomme og længere tid om, at flygte. Hvis man bliver bidt, er det heldigvis sjældent, at man bliver alvorligt påvirket af det. Hugormens bid er dog giftigt, og vil typisk give symptomer som smerter, hævelse og misfarvning i flere døgn.

Førstehjælp: Lær spejderne, at hvis man bliver bidt af en hugorm, så skal man altid ses af en læge på en Akutmodtagelse. Symptomer som følelsen af at skulle besvime, bleghed, ondt i maven, opkastning eller problemer med at trække vejret kræver hurtig hjælp fra en ambulance: Ring 1-1-2.

Tandskader

Minispejdere skal vide, at alle tandskader skal vurderes af en voksen. Skader på mælketænder gør man kun noget ved, hvis tanden generer ved f.eks. at sidde skævt, så man ikke kan bide ordentligt sammen, eller hvis tanden er knækket og er skarp. Tandskader på blivende tænder er mere alvorligt, og kan kræve akut tandlæge behandling. Vær særlig opmærksom, hvis tanden er slået helt ud, og der ses blødning i tandens brudflade eller ved kraftig fejlstilling og smerter. Ring altid til en tandlæge for vurdering af en tandskade – det kan have betydning for en eventuel forsikring, hvis skaden er alvorlig.

Førstehjælp: Hvis en tand er slået helt ud, må den ikke tørre ud. Den skal derfor hurtigst muligt placeres i mælk. Lær spejderne, at hvis tanden er knækket, er det vigtigt, at finde stumphen, da den måske kan limes på igen. Rens stumphen med saltvand, og hold den fugtig i saltvand eller mælk. Snak om, at blødning i munden er ubehageligt, fordi det kan være svært at få overblik over skaden, og fordi blodet smager grimt og kan give kvalme. Som altid er psykisk førstehjælp vigtigt. Blødning i munden standes bedst med noget koldt, som f.eks. en is – sodavandsis er koldest, eller en isterning. Vurder altid, om den tilskadekomne har slået hovedet.

Evaluering:

Husk at find en god evaluering og refleksion. Der er masser at vælge i Aktivitetsdatabasen.

GODE LINKS:

Magasin DDS: [Ny leder, del 2: Forskellige aldre - Forskelligt spejderarbejde, april 2017](#)

Sundhed.dk: [Fakta om Fjæsingstik](#)

Sundhed.dk: [Fakta om Hugormebid](#)

Førstehjælpsundervisning: [Inspiration til undervisning i førstehjælp](#)