

I fall ni kommer först till en olycka

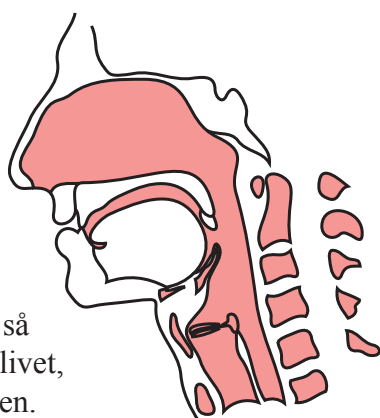
Många undrar hur man ska agera när man kommer först till en olycka? Ambulanser kan ju vara flera mil bort. Vare sig vi vill eller inte kommer det att hända olyckor, kanske din kompis kör av vägen eller att man kommer till en olycksplats som förste man. Oavsett vad det är för fordon har jag sammanställt några viktiga saker ni ska tänka på. Följ dessa och ni har gjort det man kan som lekman för den drabbade, Det kan betyda leva eller dö.

STÖRSTA misstag är att om det finns flera skadade, så fastnar man vid den första man går till. Man måste titta på **ALLA!** Sedan bestämma sig för vilken som behöver hjälp först. När man gjort det, sätter man igång. Är ni fler så dela upp er. Stanna upp några sekunder och tänk. Vad har vi här? Hur många? Andas alla? Om ja . Gå vidare till att stoppa blödning på alla, osv.

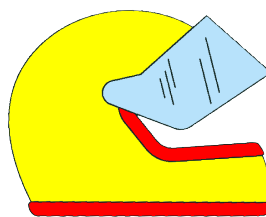
DET FÖRSTA DU SKA GÖRA!

1. Är platsen säker för er egen skull? Trafik, brand, osv.
2. Kontrollera vad som har hänt, hur många skadade? Fordon? Var är du?
3. Larma 112. Lägg inte på förrän larmoperatören säger till. Oroa dig inte, Ambulans är på väg samtidigt som du talar med operatören. En annan SOS operatör hör vad du säger i medlyssning och larmar ut ambulansen medan du pratar med den första.
4. Hjälp den drabbade. Andningen först!!

Nummer 1 är **ALL-TID** andningen. Det spelar ingen som helst roll vad det finns för andra skador, andas man inte så dör man, det går fort. 4-5 minuter utan andning, därefter är det stora hjärnskador, eller så återvänder man inte till livet, Det är den bistra sanningen.



Hur tar man av en hjälm?



Jo, personen på rygg. Var helst två som gör detta, en håller ett stadigt tag i nacken, den andre drar upp hjälmen tills ni ser näsan sticka ut under kanten – sedan böjer man hjälmen åt andra hållet och drar sakta av den.

OBS! Andas personen ska INTE hjälmen av.

Något jag funderat på en del är att när vi kommer till en olycksplats där det är en bil som krockat eller åkt av vägen, voltat osv. Då har ofta någon förbipasserande hjälpt den skadade ur fordonet. – Jag trodde bilen skulle börja brinna eftersom det ryker så mycket. Ja, jo – bilar som har smällt brukar göra det. Bilar som har voltat får olja på avgasröret. Det ska faktiskt mycket till innan en bil tar eld. Det som kan ta eld är spolarvätskan. När bilen kommer upp och ned rinner spolarvätskan ur burken över motorn.

Man är inte medveten om vad man kan ställa till med om man hjälper någon ur ett fordon. Man kan ha i princip vilka skador som helst. Framförallt kan man ha en ryggskada som kan sitta vart som helst ifrån svanken upp till hårfästet i bakskallen. Den vanliga hjälpen för att komma ut ur bilen kan sluta med rullstol resten av livet, eller faktiskt att man dör! Eftersom skadan kan sitta bak i nacken och går ryggmärgen av så slutar denne att andas omedelbart.

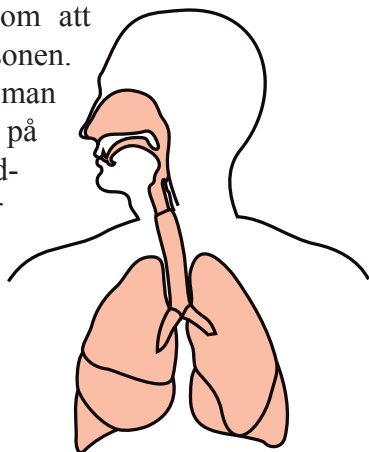
Det rätta är så klart att man försöker hålla sig lugn, och om ingen brand eller annat farligt läge uppstår, ska personen sitta kvar i bilen. Förklara att hjälp är på väg. Personen sitter bäst där den sitter i väntan på hjälp. För när vi kommer kan det sluta med att vi klipper av taket för att skydda ryggen på den skadade.

Sitter någon i en bil medvetlös är inte detta heller något tecken på att denna måste ur fordonet. Personen sitter bra där den sitter så länge det inte brinner, varför

ska du släpa ur människan? Det finns risker med detta! Kontrollera i stället andra viktiga saker, som att tungan kan falla bak i svalget och täppa till luftvägen (det låter som personen snarkar = tecken på ofri luftväg) kliv in i baksätet och ta tag i nacken. Böj huvudet bakåt, och skjut fram hakan med fingrarna (så patienten får som underbett) släpp inte taget förrän räddningspersonal tar över med sina händer. Har patienten en skada i ryggmärgen uppe i nacken så kan den gå av om du böjer fram igen.

Andning

Kontrolleras enklast genom att helt enkelt prata med personen. Om man inte andas kan man heller inte prata. Tänk på att du kan kontrollera andningen redan innan du når den drabbade genom att ropa till personen och få ett svar. Redan där vet du ju att den andas, gå till nästa om det är fler inblandade. Är det flera i olyckan?



Gå först till den som inte säger någonting de som skriker mest mår vanligtvis bäst ! Framförallt har de en fungerande andning!

Öppna visiret, kontrollera att ingenting ligger i munnen och hindrar andningen, snus, tuggummi, löständer, en gråsparv ja vad som helst som kan hindra andningen. Ta ut det!! Se. Lyssna. Känn om det finns andning.

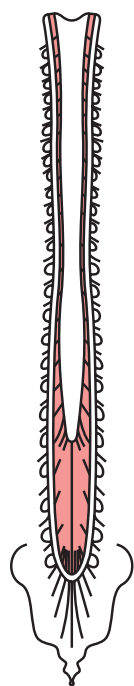
Om ingen andning finns kan, **ska** hjälmen tas av – liv går före lem. Utan andning tar det bara ett par minuter innan en hjärnskada inträder. Starta mun-mot-mun-metoden.

Blöder personen ur munnen ska ingen mun mot mun göras. Det är för att ni själva inte ska drabbas av någon smittsam sjukdom. För sådant måste man ha en pocketmask, som man sätter över munnen och sen blåser i. Vi använder ju oss av Rubensblåsa.

Kläder tas endast av om man måste för att upprätthålla andning. Men se till att det är fritt runt halsen, och med största försiktighet. Stövlar osv. behövs som regel inte tas av. Det innebär risker med att ta av kläder.

Ryggskada

Personen skall ligga stilla, det är mycket viktigt!



Att armar och ben rör på sig kan vara svårt att förhindra, men det viktigaste är att ryggen är stilla för att förhindra en ev. förslamning. Framstupa sidoläge skall alltså INTE användas med tanke på eventuella ryggmärgsskador. Spärra hellre av vägen än flytta personen.

Tänk på att en ryggskada inte alltid känns, så om personen är uppe och springer runt på olycksplatsen är detta ingen garanti för att ryggen är oskadad. (20 % av dessa har en ryggskada, som senare visar sig på röntgen). Adrenalinpåslaget man får i samband med chock gör att man inte känner smärta. Adrenalin som frisätts gör också att man inte blöder så mycket.

Prata med den skadade. Domningar, pinnningar kan vara tecken på ryggskada eller nerver som ligger i kläm. Fråga om de kan röra på fötter, och om de känner att ni tar dom i benen. Vi har speciell utrustning för att fixera sådana skador, kallad Spineboard. Det är en bräda av plast man spänner fast patienten på, samt fixerar med remmar. Flyttar man sådan patient och de har skada högt upp i nacken, kan denne sluta andas när ryggmärgen går av, samt att denne blir lam. Så STÖRSTA försiktighet.

Men ligger denne på mage utan andning – ja då är det tillåtet att vända på personen. Men kan man vara flera är det att föredra. En håller ett stadigt tag i nacken, de andra hjälper till att rulla runt personen – den som håller i nacken är chef! Denna räknar.. ett.. två.. tre, sen vänder man försiktigt, och sakta på personen.

Gör bara det absolut nödvändigaste för att andningen ska komma igång i samband med ryggskada.

Blödning

Det är svårt att bedöma om en stor blödning föreligger. Vid inre blödningar syns inte en enda droppe blod. Symtom på kraftig blödning är kalla händer, fötter, att personen är blek, har hög puls, (räkna den i handleden eller på halsen) är ”seg” i huvudet och törstig. Ge INTE personen något att dricka. Detta ställer till komplikationer vid en operation.



Att personen efter ett tag blir förvirrad och pratar långsamt är ofta ett tecken på en kraftig blödning – hjärnan får inte tillräckligt med syre. Hur personen har uppfört sig är betydelsefull information till ambulanspersonalen – information som ingen annan än du, som var på plats kan ge! Har personen tappat orienteringen gradvis? Vet inte vad det är för dag osv.



Artärer = pulsådor, (syresätter organen) blöder stötvis. Vid en sån här blödning blir man av med mycket blod på kort tid.

Vener = blodådor, blöder jämt och långsamt, (blod som är på väg tillbaka till hjärtat för nytt syre) Det är de blå ådrorna som du kan se på dig själv.

Kapillärer = hårrörskärl, blöder ymnigt. Inblandade vid vanliga skrubbsår. Har ingen större betydelse i dessa sammanhang.

Håll tryck mot blödningen och placera blödningen i ett högläge. Bry dig inte om en eventuell infektionsrisk – det är helt oväsentligt i sammanhanget. Det fixar man senare med antibiotika inne på sjukhuset.

GLÖM EJ! att fortlöpande kontrollera andningen! Hur då? Prata och få svar från den skadade! Andningen är viktigast! Efter att ha stoppat blödning, gå tillbaka till att kontrollera andning igen !!

Chock! Är ett allvarligt tillstånd. Det kan Indikera allvarlig blödning, eventuellt även inre blödning. Kontrollera ABC. Vid psykisk chock, försök att vara lugn och stanna hos den skadade. Värme och vila är nummer ett här.

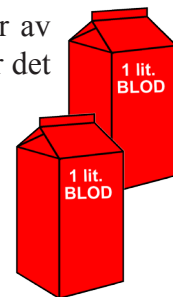
Kom i håg att om en bil har voltat, i säg 100 km/tim och det finns flera i bilen. En kanske har dött och sitter kvar i fordonet. Någon annan kanske springer runt på olycksplatsen, då har sannolikt den som springer runt någon skada i kroppen som kan vara dödande, ett bröstet inre organ t.ex. Denne har ju varit med om samma kraft i bilen, som en redan har dött av. Så bara för att någon är ute och går chockad omkring betyder inte det att den har klarat sig. MEN, man tar dom i ett senare skede när man har åtgärdat dom som behöver en först.

En annan sak – **er egen säkerhet!** Se till att få stopp på trafiken – gå inte fram till någon som ligger mitt på vägen. Vi ställer ju våra fordon som skydd för oss själva med blåljusen på, sedan jobbar man bakom ambulansen.

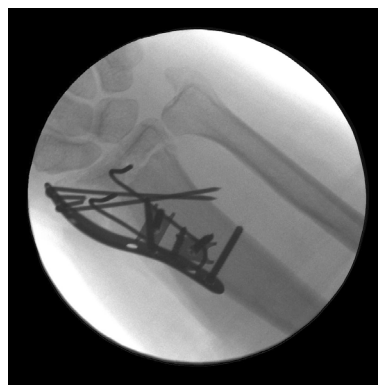
Riskera **ALDRIG** er egen hälsa. Går ni fram till en bil, kontrollera om airbagen har löst ut, har den inte det så kan den göra det när som helst, har ni huvudet i vägen kan de gå riktigt illa. Som referens till airbagens kraft = om ni lägger 4 vinterdäck på en airbag på marken – löser ut airbagen och däcken flyger 2-3 meter upp i luften, **så se upp!!** Har airbagen redan löst ut så räkna med att patienten inte hör och ser så bra, trumhinnorna går ofta sönder av smällen, samt att airbagen är täckt med ett pulver som patienten får i ögonen. Underarmarna kan ha brännskador (nu kanske ni har bältet på er i fortsättningen).

Rapportera sedan till ambulanspersonalen vad som hänt, hur de skadade har betett sig, om någon har tappat medvetandet sakta osv.

Vanliga mc skador är frakturer. När man krockar med en bil, flyger man ofta över styret med konsekvens att båda lårbenen knäcks på vägen, eftersom man fastnar under styret på väg över. När lårben går av blöder man upp till 1 liter, går båda av är det det dubbla. En vuxen man har ca. 7% av kroppsvikten i blodmängd, kvinnor ca. 6%. Väger man 80 kilo, har man ca. 5,6 liter blod i kroppen. Är båda lårbenen knäckta blöder man 2 liter, som sätter sig runt skadan i låren, Nu har du 3,6 liter kvar i blodbanan. **Nu är du illa ute!!**



Har du dessutom en brusten mjälte, (vanligt) handlar det om tur och skicklighet från ambulanspersonalen om du ska överleva, eftersom det är vi som upptäcker dessa blödningar, åtgärdar, ger läkemedel, stabiliserar.

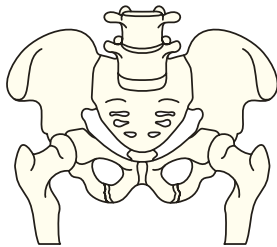


Krossad handled. Skruvad och spikad med titanplatta.

Blodmängden kommer inte att räcka till för att syresätta livsviktiga organ såsom hjärna, njurar, lever. Till detta kan man lägga att det sannolikt finns en skallskada inblandad (bara den är dödlig), eftersom motorcyklister gör en luftfärd och ofta landar med huvudet först. Bryter man bäckenet kan man blöda hela sin blodmängd invärtes. Detta kan man råka ut för oavsett skinnställ och ryggskydd! Människokroppen är helt enkelt inte

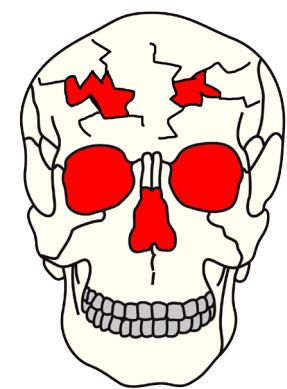
skapt för att susa runt i över 100 Km/tim och sedan stoppas upp tvärt. Blodet ska vara i blodådrorna och inte ligga i magen, eller insprängt i musklerna.

I en mc olycka kan man utgå ifrån att ryggen/bäckenet är skadat, samt att risken för skallskada också är MYCKET stor.



Skallskada

Gör man en luftfärd över en bil eller in i träd är det huvudet som sticker ut, det kommer att träffa marken först. En oerhörd kraft genom den energi som utvecklas av hastigheten du färdas i. Hjärnan ligger löst innanför skallbenet och hålls fast av förlängda mörger som går upp från ryggen. Vid en krasch kommer hjärnan att slå i på insidan av skallbenet för att sedan studsas tillbaka till motsatt sida inne i huvudet. Här uppstår nu en blödning. Eftersom skallbenet är stenhårt kan inte det ge vika för den svullnad som hjärnan får och blödningen



gör också att hjärnan blir större. När inte hjärnan kan ta vägen någonstans trycks den i stället ihop. Enda hjälpen nu är att såga upp skallbenet för att lätta på trycket, MYCKET allvarligt och dödar dig mellan några sekunder, till en timme om inte ett hål borras i huvudet. En hjälm skyddar alltså inte eftersom hjärnan ändå ligger löst innanför skallen.

Samma sak kan hända om man ramlar i gatan, får en smäll över käften osv. Ett sent tecken och när väldigt lite tid finns kvar för att göra nåt är att ena pupillen är större än den andra. Ha ingen övertro på att – jag har hjälm så det är ju lugnt! Lita på ambulanssjuksköterskan som tittar noga på dig. Det finns orsaker till det!

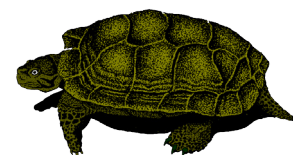
Använd alla skydd som finns. Använd alltid det bästa, inklusive ryggskydd. Åk inte med ryggsäck där du har mobilen och andra hårda saker. Sätt hellre fast ryggsäcken på tanken. Tänk på att oavsett alla dessa skydd löper du en stor risk att drabbas av allvarliga skador i en mc krasch!! Framför allt!! åk INTE över din förmåga!

Det ENDA som hjälper dig är sänkt hastighet, eftersom ökad hastighet ger många gånger större skador vid ev. olycka. Fantasi om att kunna se när och var och hur en olycka kan inträffa kan rädda ditt liv. Hög hastighet på chans kommer med sannolikt att ta livet av dig, eller skada dig för resten av ditt liv.

Ta INTE den chansen.

Följ dessa råd, och du har gjort allt man kan som lekman. Det har en enorm betydelse för den skadade.

Vi som jobbar inom ambulanssjukvården har OTROLIGT avancerad utrustning, samt kunskap för att hjälpa olycksdrabbade men vi kan ju ha många mil att åka, vilket tar tid – tid som kan vara oerhört viktig för den som är med om en olycka. Vi åker så fort det bara går och försöker alltid att göra allt för den som är skadad



Du vill väl inte köra ikapp med en sköldpadda?

men ibland har vi just tiden emot oss, trafik, långa avstånd är ett problem. Vi har 7 mil att åka till den punkt som är längst bort ifrån där jag arbetar, Det tar sina minuter för oss att ta oss dit, trots full gas och blåljus. Är du där kan du med dessa råd göra skillnad och vi tillsammans kan hjälpa den som är skadad till att återgå till ett normalt liv igen.

Vill någon kopiera detta så gör det utan ändringar eftersom det är medicinska råd. Meddela mig om du vill sprida det. Jag är glad om jag kan vara till hjälp, det här är ju för er säkerhet. Det är kanske just du som behöver hjälp en dag, och en kamrat har läst detta. Hoppas vi inte ses i mitt arbete!

**Va rädd om er
Anders Sjölander
Leg. Narkossjuksköterska.**

sjolander@live.se

<http://www.facebook.com/#!/anders.sjolander.12>

©Text: Anders Sjölander, Illustrationer, fria utan copyright.