

Förberedande kursmaterial

# First Responder

Kurser för livräddande kunskap





# Bakgrunden är ett nytt säkerhetsläge

Omvärlden ställer nya krav på samhället och på individer.

Det finns ett behov av att kunna rädda liv på en nivå som inte finns bland civila idag.

Utbildningen ökar samhällets beredskap och ser till att fler kan stoppa livshotande blödningar.

Kunskap och praktisk erfarenhet ökar handlingsfriheten och självförtroendet att agera.

Utbildningen utgår från hela omhändertagande av skadad men det vi övar är den allra första livräddande delen där vi stoppar livshotande blödning, ser till att den skadade har fria luftvägar och förhindrar nedkylning.



# First responder

Den som är först på plats till en skadad kan ha en avgörande roll för att rädda liv, därav namnet First Responder.

Utbildningen hämtas från den militära världen och är vetenskapligt förankrad.

First Responder är ett samarbete mellan Re kyl, OneMed och AdCuris



# Schemat

- Anatomi
- Vad händer i kroppen vid akut blödning
- Hur tar man hand om en skadad
- Din säkerhet
- Livshotande blödning
- Luftväg
- Skydd och värme
- Avtransport av skadad



# Akut omhändertagande

**L** – Larma, Livsfarligt läge och Livshotande blödning. (Patron ur)

**<C>** Catastrophic Bleeding (Livshotand blödning - ”Stora C”)

**A** – Airway (Luftvägar)

**B** – Breathing (Andning)

**C** – Circulation (Cirkulation)

**D** – Disability (Medvetandegrad)

**E** – Exposure (Exponering, Hypotermi, Komfort)

Information till ambulans eller sjukvården om vad som hänt och vad man gjort är viktig, då kan man använda sig av minnesregeln **AT-MIST**

(**AT** = **A**ge - **T**ime)

(**MIST** = **M**echanism of injury - **I**njuries found - **S**igns and Symphoms - **T**reatment done)



# Akut livshotande blödning

## Minneskort

Till vår hjälp använder vi ett minneskort som du kommer att få med dig. Minneskortet utgår från den medicinskt vedertagna L<C>ABCDE. Den skiljer sig från ABC som många lärt sig.

Du behöver inte kunna allt innehåll i minneskortet, men det är bra att känna till hela omhändertagandet av en skadad, minneskortet är ett stöd i omhändertagandet. Fokus under Blödningskontroll ligger på C och A, dvs Livsfarligt läge, Larma, Livshotande blödning (Catastrophic Bleeding) och A (Airways) Luftvägar.

Baksidan på minneskortet är en rapportmall som även den utgår från militär standard: AT-MIST. Den fylls i och lämnas till sjukvårdspersonal för att underlätta fortsatt vård. Under utbildningen skriver vi på papper så att du kan behålla minneskortet.



**L <C> A-B-C-D-E**

Kontrollera: → Åtgärda genom:

<b>L - Livsfarligt läge</b>	Välj skyddad plats från yttre faror
<b>&lt;C&gt; Catastrophic Bleeding</b> Blodsvep	Avsnörande förband Sårpackning
<b>A - Airways</b> Fri luftväg? Kan svara på tilltal?	Rensa mun, Haklyft, Käklyft, Näskantarell. Sänkt medvetande? - Stabilt sidoläge
<b>B - Breathing</b> Kan räkna till 10? -Nej: Kontrollera bröstorg! Liksidig andning?	Täck skada med lufttätt förband. Vid försämring - Burpa - Överväg nåldekompression?
<b>C - Circulation</b> Handledspuls? - Nej: <C> Blödning stoppad? Inre blödning bröstorg, buk, bäcken, ben?	Om inte <C> stoppad: Sätt nytt avsnörande förband/ Sårpackning. Tryckförband på stora blödingar.
<b>D - Disability</b> Medvetandegrad? Enligt AVPU	<b>A</b> - Alert <b>V</b> - Voice Responsive <b>P</b> - Pain Responsive <b>U</b> - Unresponsive
<b>E - Exposure</b> Ytterligare synliga skador? Klar för avtransport?	Förhindra avkylning, stabilisera, 1a förband, Stabilt sidoläge. <b>MIST</b> , Patron ur, avlägsna AM

© Rekvyl In Omnia Paratiss AB 2023

## AT-MIST

Anteckna och lämna med skadad vid avtransport

**A - Age:** - Ange ålder:

**T - Time:** - Ange tid för händelsen:

**M - Mechanism of injury:**

- Ange vad som orsakat skadan:

**I - Injuries found:**

- Ange upptäckta skador:

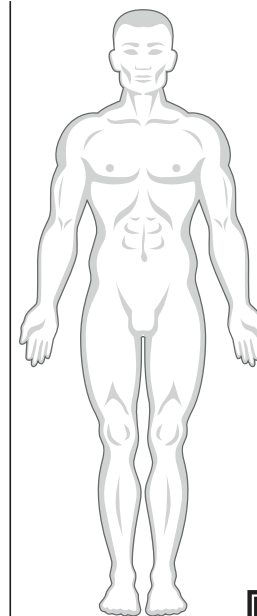
**S - Signs and Symptoms:**

- Ange symptom som andningsmönster,  
blekhet, illamående och vitalparametrar:

**T - Treatment done:**

- t.ex. Tryckförband, TQ, Tamponering

Övrigt:



© Rekvyl In Omnia Paratiss AB 2023



# L - Livsfarligt läge

Innan du kastar dig in i en situation behöver du säkerställa att det inte är farligt för dig att agera. Till exempel vid en bilolycka kan trafiken utgöra en fara, du behöver utan fara för dig själv agera för att få bort den skadade till ett säkrare ställe innan du kan agera.

Det kan även innebära att du eller annan person stoppar trafik. Vid en våldssituation behöver du vara säker på att du själv inte skadas innan du agerar och att en skadad behöver vara på en säker plats innan vård påbörjas.

## Larma

Är ni flera på en skadeplats kommenderar du någon att larma för att själv hantera livshotande blödning. Är du själv fortsätter du ändå med livshotande blödning och larmar sedan. Sekunder räknas.



# <C> Livshotande Blödning

Att få stopp på en livshotande blödning kräver snabbhet och rätt teknik.

- Avsnörande förband – Tourniquet (CAT, bälte, kraftigt snöre eller rep).
- Packa ett sår med hemostatiskt förband (under utbildningen använder vi gasväv)
- Tryckförband
- Blodsvep

Om det är uppenbart var den livshotande blödningen sitter så åtgärda denna först.

Om det inte är uppenbart gör du ett blodsvep, helst med plasthandskar, för att känna eller se varifrån blödningen kommer.

Om en artär skadats och det strömmar mycket blod gäller att snabbt sätta avsnörande förband, vi kommer öva detta med en typ av Tourniquet (TQ).

Skriv tid på TQ när den sätts för att sjukvårdspersonal ska veta hur länge den suttit.



Därefter sätt hårt tryck där blodet kommer ifrån. Det kan innebära att du behöver gå in med fingrarna djupt i såret för att hitta mynningen, applicera tryck och börja packa och fylla upp sårhålan.

Packningen sker under utbildningen med speciell tamponeringsväv. Men i verkligheten kan du behöva improvisera. Ett första förband innehåller ofta väv som kan dras ut och användas till tamponeringen. Men en tröja eller en skjorta kanske är det enda som finns tillhands och då är den bättre än ingenting alls, även om den är smutsig. Materialet ska helst inte vara "fluffigt" då det är svårt att få ett bra tryck.

Starta med att göra en liten hårt packad boll som blir den första proppen att täppa till där blodet kommer ifrån. Du håller sedan hårt tryck mot bollen mot mynningen.

Sen fortsätter du med en till hårt packad boll samtidigt som du håller hårt tryck mot såret. Du fortsätter tills det slutar blöda. Håll hårt tryck på såret i tre minuter, det krävs kortare tid om du använder hemostatiskt förband (blodstoppande).

Därefter sätts ett tryckförband ovanpå det packade såret.



# A – Airways (Luftvägar)

Direkt efter att blödningen är under kontroll fortsätter du med att säkra fri luftväg, vilket lärs ut under utbildningen.

- Bedöma fri luftväg
- Skapa fri luftväg
- Hjälpmedel
- Stabilt sidoläge

# B – Breathing (Andning)

- Kontrollera bröstorg
- Hjälpmedel



# C – Circulation (Blödning)

- Cirkulation
- Yttre blödning
- Inre blödning
- Puls - Ändras pulsen?

# D – Disability (Medvetandegrad)

- Neurologi

Hur medveten är den skadade? Man kan använda minnesregeln **A - V - P - U**.

**A** – Alert / Vaken

**V** – Voice responsive / Svarar på tilltal

**P** – Pain responsive / Reagerar på smärta

**U** – Unresponsive / Medvetslös



# E – Exposure (Exponering)

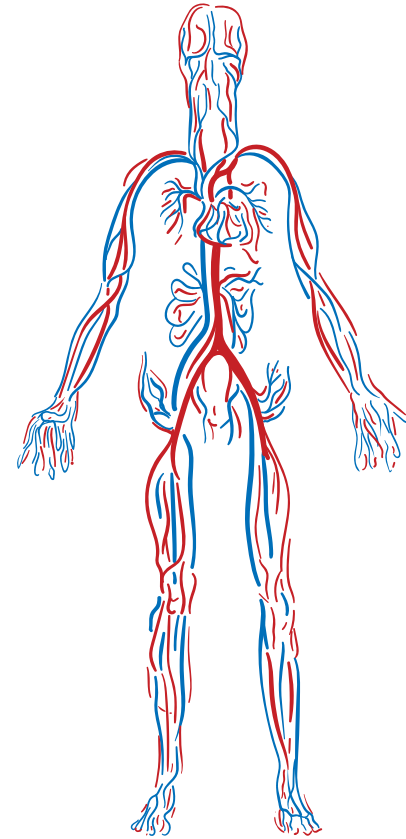
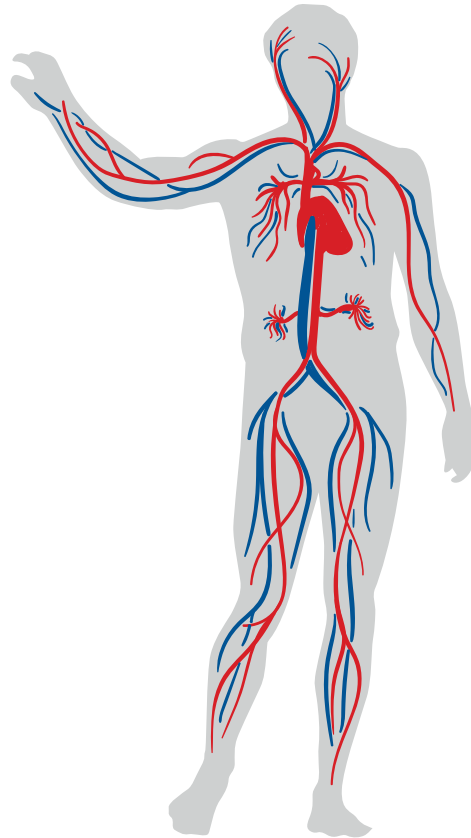
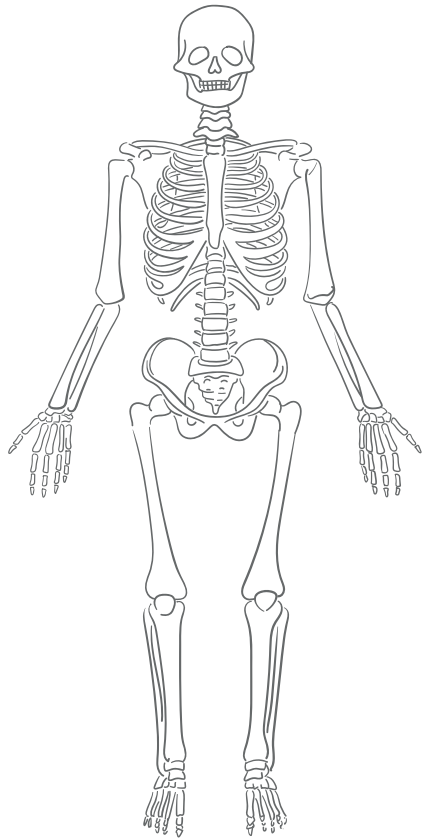
En individ som tappar mycket blod blir snabbt kall, för blodet är som ett vattenelement för kroppen och håller hela kroppen varm.

Därför är det viktigt att så fort blödning och luftväg är under kontroll se till att den skadade inte tappar värmen.

Lägg en filt, jacka eller liggunderlag eller vad du än hittar som håller kvar den skadades värme, både underifrån och ovanifrån.



# Anatomi





# Scenarier

När du är fått öva grunderna i att stoppa blödning fortsätter utbildningen med scenarie-träning som simulerar händelser, t.ex en trafikolycka eller penetrerande våld.

# Klädsel

Kom i oömma kläder som du inte är rädd om. Övningen med skademodeller sker med röd vätska som kan färga kläderna du använder. Färgen kan tvättas ur, ibland kan det behövas flera tvättar. Ta gärna med ombyte.



**firstresponder.se**

Utbildningsansvarig: Jon Svärdhagen

Medicinskt ansvarig: Rickard Ånell



ONEMED

REKYL

adcuris