



Lær barna førstehjelp tidlig

I nødsituasjoner velger de aller fleste mennesker å la være å hjelpe, fordi de er redde for å gjøre noe galt. En lege ved Bergens Universitetssykehus har nå tatt grep og lansert en kampanje for å lære barn grunnleggende førstehjelp.

FEM ENKLE PUNKTER

- Se personen
- Snakk til ham/henne
- Prøv å vekke ham/henne
- Ring nødtelefonen, T: 113
- Legg personen i stabilt sideleie

Dette er de fem punktene barna i Hellemyren barnehage i Bergen har lært seg å følge om de kommer over en bevisstløs person. Og det er ikke mer enn dette man behøver å lære seg for å kunne hjelpe til i en nødsituasjon, mener Georg Bollig som er stipendiat ved Kirurgisk institutt ved Universitetet i Bergen.

MESTRINGSFØLELSE

Da Bollig ble bedt om å undervise om førstehjelp i Hellemyren barnehage, hvor sønnen hans går, benyttet han anledningen til å gjøre en pilotundersøkelse blant fire- og femåringene der. For å undersøke hvor mye barna lærte og husket, kom han tilbake etter to måneder for å gi dem en prøve som gikk ut på at en av lærerne lot som om hun var bevisstløs.

- Barna reagerte spontant som et team, forteller Bollig til forskning.no. Sammen besluttet barna at hodet til læreren måtte legges bakover for å åpne luftveiene.

Bollig mener at grunnleggende førstehjelp ikke bare setter barna i stand til å bistå i nødsituasjoner, men at det også fører til at barna utvikler økt empati og at de går mer aktivt inn for å hjelpe andre mennesker. Barn som lærer førstehjelp får også en mestringsfølelse og synes det er moro å kunne noe som de voksne ikke kan, mener Bollig, som også sier at det er lettere å motivere barn enn voksne til å lære seg førstehjelp og ønsker at denne typen nødhjelp skal tas inn i skoleundervisningen.

HVA BØR BARNET KUNNE?

Dersom ulykken er ute, er det til stor hjelp dersom barna vet hva de skal gjøre. Hvor mye barnet kan bidra, kommer naturligvis an på barnets alder, men her er en generell oversikt til hjelp og inspirasjon. Mer informasjon finnes på nettet, blant annet på Røde Kors' barnesider.

• Lær barnet sitt eget navn – både fornavn og etternavn – og adressen

Dersom det skjer en ulykke i hjemmet og barnet skal ringe nødtelefonen, er det til hjelp om barnet kan navnet sitt – og gjerne også adressen, selv om sentralen vil kunne finne adressen basert på telefonnummeret barnet ringer fra.

• Lær barna nødnummeret (T: 113) og hvordan bruke telefonen

Øv også på telefonsamtaler. Lær barnet å snakke klart og tydelig, og til ikke å legge på før han får beskjed om det fra den han ringer til. Personellet på nødsentralen vil gjerne holde telefonkontakten til ambulansen er på plass hos barnet.

• Lær barnet å gjenkjenne en nødsituasjon

For at barnet skal vite når det er nødvendig å påkalle hjelp, må hun vite hva som gjenkjenner en nødsituasjon. Øv gjerne på dette i form av rollelek.

Før hjelpen kommer til stedet, kan det være til stor hjelp dersom barnet allerede har gitt grunnleggende førstehjelp.

Bevisstløshet:

Lær barnet hvordan åpne luftveiene til den bevisstløse og legge personen i stabilt sideleie.

Forgiftning:

Hvis noen spiser en giftig sopp, bær eller plante, må de stikke fingeren i halsen og kaste opp. Hvis de har drukket noe etsende, som lampeolje, tennvæske eller white spirit, må de IKKE kaste opp.

Brannskade:

Kjøl ned brannsåret – først med iskaldt vann, deretter med lunket vann til smerten er borte.

Huggormbitt:

Den som er bitt av hoggorm må holde seg helt i ro så giften ikke spres rundt i kroppen. Ring lege.

Forfrysning:

Forfrysning kjennetegnes ved at den kalde personen har hvite prikker i huden. De forfryste kroppsdelene må varmes forsiktig opp igjen - helst ved hjelp av kroppsvarme. Legg forfryste fingre eller tær mot en varm mage, under armene eller mellom lårene. Aldri gni på kalde områder med hvite prikker!

Små sår-/kuttskader:

Vask såret forsiktig til det er helt rent. Sett så på et plaster slik at såret holdes rent.

Insektstikk:

Allergiske mennesker kan få kraftig reaksjon på insektstikk, og bli kvalme eller få vondt for å puste. Ring 113 med en gang. Ikke-allergiske mennesker vil bare få vondt. Fjern brodden hvis den sitter i stikket, og smør gjerne på en salve som lindrer smerten.

Brennmanet/brennesle:

Skyll huden med masse vann og smør på en bedøvende salve der det gjør vondt.

Kvelning:

Hvis det er en voksen person som har satt fast noe i halsen: Still deg bak personen og grip ham om livet. Knytt den ene hånden og plasser den opp i mellomgulvet hans. Legg den andre hånden din oppå den første og klem hardt til på skrå oppover.

På større barn benyttes samme fremgangsmåte, men klem litt forsiktigere for barn tåler mindre enn voksne.

Små barn skal man holde over kneet eller armen mens man slår barnet i ryggen. Hjelper det ikke, må man gjøre brystkompresjoner.

Flis i fingeren:

Får man flis i fingeren, er det viktig å få flisen ut slik at det ikke dannes infeksjon. Trekk flisen forsiktig ut samme vei som den kom inn ved hjelp av en pinsett. Vask gjerne området med en bomullsdott med Pyrisept eller lignende.

Rusk på øyet:

Øyerusk skylles ut med vann eller saltvannssoppløsning. Får man ikke rusket ut, må man ringe lege.

Flåttbitt:

Bruk en pinsett til å ta tak i flåttan der den sitter fast i huden – så nært huden som mulig. Vri rundt til flåttan kommer ut. Blir det et utslett rundt der flåttan har sittet, eller den som ble bitt føler seg dårlig, må man ringe etter en lege.

Kilder:

Forskning.no
Redcross.no