

EN LIVSVIKTIG KURS OM BARN

LIFE IN MIND
UTBILDNING & UTVECKLING





*VI GÖR ALLTID VÅRT
BÄSTA.
DET ÄR DET
BÄSTA VI KAN GÖRA.*

Barnen är det käraste vi har!

Att något skulle hända ett barn i vår närhet, är något av det värsta vi kan råka ut för. I mitt arbete som sjuksköterska har jag träffat många akut sjuka barn. Det är alltid allvarliga situationer, men känslan av att jag har gjort mitt bästa för det lilla barnet är viktig i efterhand. Vi kan inte skydda våra barn från alla olyckor – men vi kan ge oss själva de bästa förutsättningarna att agera rätt om olyckan ändå händer nära oss.

De första minuterna efter en allvarlig olycka kan vara livsavgörande. Men du behöver inte veta allt för att kunna rädda liv. Att vara trygg nog att våga ingripa och veta vilka nyckelsteg som viktigast, kan göra stor skillnad. Den tryggheten och de nycklarna vill vi förmedla till dig. Efter utbildningen kan du mycket mer än du tror. Vägen till trygghet är övning och repetition. Häng upp handlingsplanen hemma, låt broschyren ligga framme och gå en kurs då och då, så har du gjort ditt bästa.

Varma hälsningar

Camilla Thurell

huvudutbildare och
grundare av Life in Mind.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

HJÄRT- OCH LUNGRÄDDNING	4
LUFTVÄGSSTOPP	6
ATT LARMA 112	8
ALLVARLIGA OLYCKSFALL	9
Blödning	10
Fallolyckor	11
Förgiftning	13
Brännskador	14
Drunkning	15
AKUT SJUKDOM HOS BARN	16
Feberkramp	16
Krupp	17

Hjärt- och Lungräddning

Att finna ett livlöst barn är något av det värsta vi kan råka ut för. Det första du alltid behöver ta reda på är om barnet är vid medvetande och andas. Lär dig denna nyckel så vinner du viktig tid och fokus när det behövs som mest. Nedan handgrepp gäller på barn upp till 18 år.

1.

ÄR BARNET VID MEDVETANDE?

Det är viktigt att du snabbt kan avgöra om barnet är vid medvetande eller inte. Om du inte får någon kontakt trots att du ropar på barnet, klappar det hårt på kinden eller nyper i axeln är det medvetslöst.

2.

ANDAS BARNET?

Om barnet inte reagerar, lyft barnets haka för att göra barnets luftvägar fria.
Se, lyssna och känn om barnet andas.

3.

GÖR FEM INBLÅSNINGAR

Om barnet inte andas. Håll kvar dina fingrar på barnets haka och gör direkt 5 långsamma inblåsningar. På större barn håller du för näsan och gör inblåsningar genom barnets mun. På spädbarn täcker du både näsa och mun med din egen mun. Blås tills bröstkorgen har höjt sig.

4.

GÖR HLR;

15 KOMPRESSIONER, 2 INBLÅSNINGAR

Om barnet fortfarande är livlöst, startar du Hjärt- och Lungräddning. Ge omväxlande 15 bröstkompressioner och 2 inblåsningar. På barn över ett år sätter du en hand på bröstbenets nedre del, tryck ner 1/3 av barnets bröstkorg, 5-6 cm. På barn under ett år trycker du med pek- och långfingret, tryck ner 1/3 av barnets bröstkorg som på det lilla barnet blir 4 cm.

Räkna högt för dig själv. Gör HLR under en minut innan du ring-
er 112. Använd telefonens högtalarfunktion. Fortsätt oavbrutet
med hjärt- och lungräddning tills
du får hjälp. Byt av varandra varannan minut om ni är flera.

5.

FORTSÄTT HLR

Fortsätt HLR utan avbrott tills hjälp kommer. Om hjärtstartare
finns; anslut och följ råden

KOM IHÅG VID HJÄRT- OCH LUNGRÄDDNING

- Ge alltid hjärt- och lungräddning om du är det minsta osäker på om hjärtat slår.
- Börja med 5 inblåsningar, därefter 15 kompressioner och 2 inblåsningar.
- Om ni är flera, byt av varandra varannan minut, utan avbrott.
- Räkna högt, det hjälper din koncentration om det är rörigt runt omkring.
- Fortsätt tills barnet börjar andas normalt eller tills du får hjälp.
- Tänk på att det är bäst att göra HLR på ett hårt underlag, om det inte går; kompensera för mjukt underlag genom att komprimera hårdare.

Luftvägsstopp

Små barn utforskar sin omgivning med munnen, och därför är kvävning en av de stora olycksriskerna hos barn. Ett totalt luftvägsstopp är ett livshotande tillstånd som måste åtgärdas omedelbart.

DELVIS LUFTVÄGSSTOPP

Ett barn som får plötslig hosta, ansträngd, väsande andning eller tar sig om halsen kan du misstänka har satt i halsen. Om barnet hostar själv: uppmanna att fortsätta hosta. Om barnet inte orkar hosta eller blir tyst, måste du agera direkt enligt nedan.

TOTALT LUFTVÄGSSTOPP

Om barnet har fått ett totalt luftvägsstopp är det helt tyst, du kan se kraftiga buk- och bröstkorgsrörelser, läpparna blir blå och det får panik i ansiktet. Inom några minuter förlorar barnet medvetandet.

1. UPPMANA BARNET ATT HOSTA

Om barnet förstår, uppmanna barnet att hosta. Ropa högt på hjälp om någon finns i närheten.

2. GÖR FEM RYGGSLAG

Barn under ett år: Lägg barnet på mage längs din underarm med huvudet stadigt i din hand och lägre än överkroppen. Ge 5 snärtiga slag mellan skulderbladen med andra handflatan.

Barn över än ett år: Stå bakom barnet och luta det framåt, alternativt lägg barnet i ditt knä, med huvudet lägre än överkroppen. Ge 5 snärtiga slag mellan skulderbladen med andra handflatan.

3. GÖR FEM BUK/BRÖSTTRYCK

Barn under ett år: Vänd barnet på rygg på din andra underarm/i knäet. Tryck snärtigt fem gånger med två fingrar på bröstbenets nedre tredjedel, med samma teknik som vid bröstkompressioner.

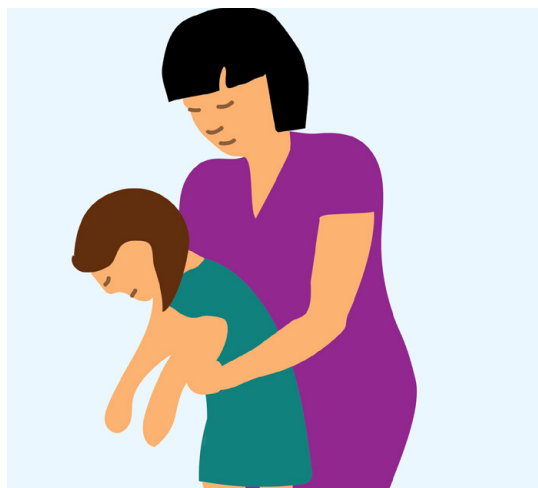
Barn över än ett år: Placera din ena knytnäve med tummen inåt mitt i magen. Fatta den andra handen runt knytnäven och ge fem snabba inåtuppåtriktade kompressioner i buken.

Titta bara i munnen vid misstanke om att något kommit upp. Fortsätt tills föremålet kommer upp eller barnet blir medvetslöst. Om barnet blir medvetslöst, gör du fem inblåsningar, Larmar 112 och påbörjar HLR (15:2).

RYGGSLAG



BUK/BRÖSTTRYCK



Att larma 112

Det är svårt att veta hur man ska reagera när man hamnar i en nödsituation. Börja med att kontrollera om barnet är vid medvetande och andas innan du ringer 112. Ju mer information du har när du ringer, desto snabbare kan rätt hjälpinsatser komma till platsen.

112, VAD ÄR DET SOM HAR INTRÄFFAT? Så svarar man alltid på SOS alarm. Därefter hjälper den som svarar dig vidare. Om det är akut kopplas ytterligare en person in i samtalet som kan skicka ut hjälp samtidigt som du pratar med operatören.

BESVARA FRÅGORNA Vad har hänt? Vem är drabbad? Var någonstans behövs hjälpen? Vilket telefonnummer ringer du från?

MÖT AMBULANSPERSONALEN Skicka gärna ut någon som kan möta ambulansen, visa vägen eller öppna porten.

VIKTIGA LÄNKAR OCH TELEFONNUMMER

112

Ring alltid 112 om det är akut, men ring inte i onödan.

1177.se

Nationell sjukvårdsrådgivning i Sverige. Här finns även allmän information om hälso och sjukvård.

Giftinformation.se 010- 456 67 00

Giftinformationscentralen svarar på alla frågor och ger råd om behandling i mindre brådskande fall dygnet runt.

Konsumentverket.se

Konsumentverket har bra sidor om förebyggande barnsäkerhet och information om utrustning till barn.

Allvarliga olycksfall

De första minuterna efter en olycka kan vara livsavgörande. Kontrollera medvetande och andning, stoppa blödningar och håll barnet varmt och lugnt. Ring alltid 112 om ett barn kan ha skadat sig vid en olycka, även om det inte syns utanpå. Tänk på att det absolut viktigaste du kan göra vid en olycksplats är att se till att barnet har fri luftväg.

VAD HAR HÄNT?

Kontrollera omgivningen, är platsen säker?

Se på barnets hudfärg. Är huden blek, kladdig eller kall?

Kontrollera om barnet reagerar på tilltal, har fri luftväg och andas.

RING 112 OM DU SER TECKEN PÅ ALLVARLIGA, INRE SKADOR EFTER EN OLYCKA:

- Barnet håller sig över eller klagar över smärta i bröstkorgen eller magen.
- Huden blir blek, kall och kladdig.
- Andningen blir ansträngd eller snabb och ytlig.
- Luftvägarna är inte fria: märks genom väsande eller snarkande andning.
- Barnet blir medvetandesänkt eller medvetslöst.



Blödning

STOR BLÖDNING

En större blödning, inre eller yttre, är alltid ett allvarligt tillstånd. Om ett barn förlorar mycket blod finns risk för chock och medvetandeförlust. Stora blödningar är dock mycket ovanliga.

Behandling

Målet är alltid att stoppa blödningen så fort som möjligt. Höj upp den skadade kroppsdelens och tryck först direkt på blödningen. Lägg sen ett tryckförband. Tecken på inre blödning är att barnet har mycket ont i buk eller bröstorg efter kraftigt våld. Barnet blir blekt, kallsvettigt och andas snabbt. Lägg barnet ner och håll det så stilla som möjligt. Ring alltid 112 vid större blödningar eller om du misstänker en inre blödning. Om du får stopp på blödningen och barnet är opåverkat kan du själv ta barnet till akuten.

MINDRE BLÖDNING

En mindre blödning är nog mer troligt att man träffar på när det gäller barn. Ett ögonbryn, knä eller haka som blöder. Det blir sällan stor eller livshotande blödning men är ändå skrämmande för de allra flesta, både för barnet och den vuxne.

Behandling

Börja alltid med att trycka där det blöder då slutar blödningen oftast efter en stund. Medan ni trycker gör ni något annat en stund. Läs en bok, sjung en sång, ät något gott. På så sätt lugnar barnet ner sig, ni lugnar er och det slutar att blöda. Sen kan ni undersöka hur såret blev.

Om det ska sys eller inte kan vara svårt att avgöra själv, men såret är djupt och sårkanterna glipar kan det behövas sys eller tejpas för att läka fint.

TIPS

- Tryck på såret och stoppa blödningen.
- Försök avleda och lugna barnet.
- Undersök sedan såret i lugn och ro.



Fallskador

Många barn trillar och slår sig när de klättrar, leker eller cyklar. De allra flesta fallolyckor leder bara till tårar, blåmärken och sår, men om barnet faller från hög höjd, slår i huvudet eller har väldigt ont kan du behöva söka vård.

BEDÖM

Hur högt var fallet? Tre gånger barnets längd räknas som hög höjd.

Föll barnet mot ett mjukt eller hårt underlag?

Började barnet skrika direkt, eller var det avsvimmat?

Är barnet onormalt sömngigt, svårt att väcka, personlighetsförändrat, kräks upprepade gånger eller har mycket ont?

SKALLSKADOR

Symtom

Symtom på hjärnskakning är huvudvärk, yrsel, illamående, minnesförlust, förvirring och trötthet. Om barnet inte varit avsvimmat och beter sig normalt en stund efter fallet kan det få leka vidare under uppsikt. Du kan även låta barnet somna om det verkar opåverkat för övrigt. Det är normalt att bli trött efter att man har trillat och slagit sig. Titta dock till barnet då och då och se att det sover som det brukar.

Sök vård

- **Ring genast 112** om barnet är eller har varit avsvimmat, påtagligt påverkat, har kramper, inte kan röra sig eller om det blöder ur örat, näsan eller munnen.
- **Ring 112** eller åk till akuten om barnet blir slöare och du får allt sämre kontakt, om det har minnesförlust, kraftig huvudvärk, är helt otröstligt eller kräks upprepade gånger efter slag mot huvudet.

NACKSKADOR

Det krävs ofta ett högenergivåld för att nacken ska skadas. Om du misstänker att ett barn kan ha fått en nackskada efter till exempel ett högt fall eller en trafikolycka, ska du låta det ligga stilla. Stabilisera gärna nacken med dina händer tills ambulansen kommer. Kom ihåg att alltid kontrollera att barnet är vid medvetande och andas! Om inte, eller om du är osäker måste du, trots misstanke om nackskada vara beredd att flytta barnet för att kunna ge den hjälp som behövs, enligt handlingsplanen för hjärt- och lungräddning

Sök vård

Ring alltid 112 om du misstänker en nackskada efter en olycka.

FRAKTURER

Smärta är det första symtomet på att ett barn har brutit något efter ett fall. Du kan också misstänka att något är brutet om barnet till exempel haltar eller kryper fast det kan gå, eller om kroppsdelens blir svullen eller felställd.

Sök vård

Ring 112 eller åk själv till akuten om barnet har ont och du misstänker en fraktur.

BEHANDLING VID ALLVARLIGA FALLOLYCKOR

- Håll dig lugn själv och försök att lugna barnet.
- Låt barnet sitta/ligga bekvämt och håll den skadade kroppsdelens så stilla som möjligt, så gör det mindre ont. Försök inte dra eller rätta till skadan.
- Håll barnet varmt och ge ingenting att äta eller dricka.
- Om du misstänker nackskada och barnet är vaket; låt det ligga så stilla som möjligt tills hjälp kommer. Fixera gärna nacken med dina händer.
- Om barnet är eller blir medvetslöst: lägg i stabilt sidoläge och se till att barnet har fria luftvägar och andas.

Förgiftning

Svåra förgiftningar är ovanliga, men det finns mycket vi kan göra för att förebygga att små barn stoppar farliga saker i munnen. Om ett barn har fått i sig något farligt räcker det ofta att ge dryck eller medicinskt kol, som kan vara bra att ha hemma. Det finns dock vissa läkemedel och kemikalier som redan i små doser kan innebära allvarliga risker för barnet. Vid alla förgiftningar är det viktigt att kontakta Giftinformationscentralen för råd.

Behandling

Försök att få veta vad barnet har fått i sig eller blivit utsatt för, ta med det till sjukhuset.

Skölj omedelbart ur barnets mun om produkten kan vara frätande.

Skölj med vatten i minst fem minuter om barnet fått retande ämnen i ögonen eller på händerna.

Framkalla aldrig kräkning utan att först ringa Giftinformationscentralen. Kräkning är sällan motiverat. Om barnet är medvetslöst ska du alltid lägga det i stabilt sidoläge med fri luftväg. Om barnet andas dåligt kan du behöva ge inblåsningar.

Sök vård

- **Ring genast 112** om du vet att barnet har fått i sig en stor mängd eller redan uppvisar symtom såsom hosta, andningsbesvär, tilltagande slöhet, är medvetslöst eller krampar.
- **Ring 112** eller kontakta Giftinformationscentralen på 010- 456 67 00 om barnet fått i sig läkemedel eller något annat giftigt ämne. Invänta aldrig förgiftningssymtom.



Brännskador

Alla brännskador ska kylas. Det krävs minst 20 minuter under svalt rinnande vatten för att förhindra att skadan blir djup. Sök vård om brännskadan är större än barnets egen handflata.

FÖRSTA GRADENS BRÄNNSKADA

är ytlig och kan till exempel orsakas av solen. Huden är röd, svullen och öm.

ANDRA GRADENS BRÄNNSKADA

är djupare, vilket märks på att det även bildas blåsor i huden.

TREDJE GRADENS BRÄNNSKADA

är ännu djupare. Huden är bortbränd och kvarvarande hud är hård utan känsel.

Behandling

Första och andra gradens brännskador som inte är större än barnets handflata kan du behandla hemma. Kyl med rinnande svalt vatten i minst 20 minuter. Rör inte textilier som klibbat fast i såret. Försök att endast kyla den kroppsdel som är bränd för att förhindra att barnet blir nedkylt. Kylningen lindrar det onda men du kan även ge smärtstillande medicin. Brännskador är ofta mycket smärtsamma. Om du måste söka vård; ta av blöta kläder och håll barnet lugnt och varmt för att förhindra nedkylning.

Sök vård

- Ring genast 112 vid tredje gradens brännskador, om barnet andats in farlig rök eller vid större brännskador av andra graden.
- Ring 112 eller åk till akuten vid andra gradens brännskador som är större än barnets handflata eller sitter i ansiktet, på händerna, fötterna, stjärten, snippan, snoppen eller över en led.

Drunkning

Drunkning är ingenting man vill prata om, man vill helst inte tänka på det. Det krävs inte mycket vatten för att ett litet barn ska råka ut för ett drunkningstillbud, det räcker att det täcker näsa och mun om vi har otur. Därför krävs konstant tillsyn när barn befinner sig runt vatten. Även om man kan simma när man blir större betyder det inte att man kan livrädda sig själv eller någon annan om det blir ett tillbud.

Dela ansvar med andra vuxna så att någon alltid har uppsikt. Använd flythjälpmedel på mindre barn. När man är runt bryggor och ute på sjön är det den riktiga räddningsvästen med stor krage som är den enda flytvästen som kommer vända barnet på rygg om de faller i på djupt vatten.

Det är inte så mycket att säga annorlunda om behandlingen om det är så illa att man plockar upp ett livlöst barn ur vattnet, än vad ni hittills har lärt er. Det är bara en sak som är väldigt viktigt:

GÖR INBLÅSNINGAR REDAN I VATTNET!

Gör inblåsningar i vattnet så länge du bottnar själv och känner att du klarar av det, utan att tiden fördröjs. Det kan ta flera minuter innan du fått upp barnet på land, så länge du bottnar själv kan du blåsa samtidigt som du tar dig inåt land. Blås tills du fått upp barnet på land och fortsätt sen med Hjärt- och Lungräddning 30:2. Det eventuella vattnet i lungorna behöver du inte fundera över, det bubblar upp av sig självt efter några inblåsningar och du kan sen fortsätta om inte barnet vaknar förstås.



Akuta sjukdomstillstånd

Nedan följer två vanliga sjukdomstillstånd som förekommer hos barn, i synnerhet små barn under småbarnsåren.

Feberkramp

Barn under sex år kan få feberkramp om deras temperatur ändras snabbt. Det kan se väldigt obehagligt ut, men det är oftast kortvarigt och ofarligt. Feberkramp innebär att barnet för några minuter förlorar medvetandet, blir stelt och får ryckningar i armar och ben. Huden blir blek, barnet kan bli blå runt läpparna och ögonen blir frånvarande eller rullar bakåt. När anfallet är över och barnet vaknar upp är det ofta som vanligt, men trött. Förebygg genom att hålla rummet svalt, klä barnet i svala kläder, ta av täcken och badda huden med en fuktig handduk. Ge febernedsättande.

Behandling/sök vård

Försök att ta det lugnt, det går ofta över snabbt. Svalka av barnet och lägg det på sidan för att hålla luftvägarna fria. Observera hur krampen ser ut och hur länge den varar.

Sök vård första gången ett barn får ett krampanfall, om krampanfallet varar längre än fem minuter eller om barnet inte vaknar till och är vaket efteråt.



Krupp

En vanlig barnsjukdom hos barn upp till sex år är falsk krupp. Barnet får svårt att andas, blir hes och börjar hosta. När barnet ligger ner ökar svullnaden i luftvägarna. Det typiska är att barnet vaknar efter några timmars sömn med hes, skällande, hård hosta. Barnet har svårt att andas in, feber och ont i halsen, ofta i samband med en virusinfektion.

Behandling/sök vård

Ta upp barnet i upprätt läge och ta gärna ut dem på balkongen eller öppna fönstret. Kall, frisk luft lindrar besvären. Näsdroppar och febernedsättande kan lindra. Besvären ökar om barnet blir upprört, så försök att hålla det lugnt. Krupp leder sällan till allvarliga besvär, men barnet kan i vissa fall tillfälligt behöva få behandling på sjukhus med kortison eller adrenalin.

Sök vård första gången barnet får falsk krupp, om barnet är under ett år, om besvären inte går över inom en halvtimme efter att barnet har fått komma upp eller om barnet har mycket svårt att andas.





Life in Mind AB är ett personligt företag med livet som drivkraft! Syftet med alla våra utbildningar är att leverera trygghet och mod för att kunna ingripa när olyckan sker nära dig.

Life in Minds vision är att utbildning i HLR och Första hjälpen ska vara en självklarhet för alla samt att hjärtstartaren är självklar på varje företag.

Life in Mind är flexibelt med ett stort nätverk av samarbetspartners för att kunna möta alla behov.

LIFE IN MIND
UTBILDNING & UTVECKLING



Vi är lika stolta varje gång vi får ut en hjärtstartare i samhället. Kombinationen av kunskaper i HLR och en hjärtstartare tillgänglig räddar nämligen liv, på riktigt.

Ett räddat liv är en ovärderlig gåva och det sker varje dag, på alla platser i Sverige. Att vi får vara med och bidra till detta ger vårt jobb mening. Alla berättelser vi får till oss från föräldrar som lyckats agera när barnet satt i halsen, en medarbetare som med HLR räddat livet på en kollega eller grannen som visste exakt hur hjärtstartarten skulle användas är alla lika värdefulla och vi blir lika berörda varje gång.

Tack för att du har gått den här kursen!

Var finns din närmsta hjärtstartare?



Författare: Camilla Thurell, grundare av Life in Mind

Textbearbetning: Emilia Emtell.

Tack till våra externa faktagranskare:

Christer Holmberg, barnöverläkare Sachsska barsjukhuset och
Jan Gelberg, barnantestesiolog Lunds Universitetssjukhus samt
ordförande i HLR-rådetsarbetsgrupp för Barn HLR.



ÄR DU MER NYFIKEN PÅ OSS,
TVEKA INTE ATT HÖRA AV DIG!

08-684 09 006
info@lifeinmind.se

www.lifeinmind.se
www.webkurshlr.se



Följ oss gärna!
Facebook, Life in Mind
Instagram, @lifeinmindab, #enlivsviktigkurs
LinkedIn, Life in Mind AB

LIFE IN MIND
UTBILDNING & UTVECKLING

© 2022