

Hemmascouting

Möte 4

Sjukvård



Nykterhetsrörelsens
Scoutförbund

Introduktion

Nu visste Lynn hur hon skulle gå för att komma till Boel. Hon höll Ragnars karta framför sig och följde den slingrande stigen han ritat ut åt henne. Nu när hon visste att hon äntligen var på rätt väg längtade hon efter att komma fram till Boel och få sig något gott att äta. Hon skyndade på stegen lite extra och skogen kändes inte längre främmande eller läskig. Lynn njöt av att känna vinden i pälsen och formen av stockar, stenar och mossor under tassarna. Hon sprang längs stigarna och snart skulle hon nog vara framme hos Boel. Plötsligt var det något som brände till i Lynns ena framtass. En skarp smärta som sköt upp som en pil genom tassens. Lynn ylade högt och stannade för att se vad som hänt. Runt höger framtass bildades snabbt en pöl av blod och i trampdynan satt en glasbit intryckt. Lynn sökte med blicken längs stigen för att se var glasbiten kommit från och en bit bort såg hon en trasig glasflaska. Strax intill glasflaskan sprang en liten ekorre snabbt förbi.

– Hallå, kan du hjälpa mig, ropade Lynn.

Ekorren stannade upp och tittade på henne.

– Menar du mig?

– Ja, jag har gjort illa mig i tassens och behöver hjälp så jag kan fortsätta till min kompis Boel, sa Lynn.

Ekorren kom fram till Lynn och tittade på den skadade tassens.

– Aj, det där ser inte alls bra ut, sa ekorren. Vad var det som hände?

– Jag trampade på en glasbit från flaskan där borta, sa Lynn och pekade mot den trasiga flaskan.

– Åh, vilken otur, tröstade ekorren. Jag tror att tassens behöver lindas med ett tryckförband så det slutar blöda.

– Hur gör man det, frågade Lynn.

– Jag kan visa dig, sa ekorren. Har du sjukvårdsgrejerna i ryggsäcken?

– Ehh nej, jag har nog inga sjukvårdsgrejer, sa Lynn skamset.

– Det är alltid bra att ha med sig, sa ekorren. Men jag bor här strax intill så jag springer hem och hämtar min sjukvårdsväska.

Sjukvårdsmemory

Nu ska ni få testa era kunskaper om hur olika skador tas om hand. Spela en omgång sjukvårdsmemory och försök att para ihop skadorna med rätt behandling.

Gör såhär: Skriv ut och klipp isär memorylapparna (finns på sista sidan). Sprid ut lapparna med baksidan upp och turas om att vända upp två lappar. Om skadan och behandlingen på lapparna matchar får den som vänt upp dem ta lapparna och lägga dem hos sig. Den har nu ett par och får vända upp två nya lappar. Om skadan och behandlingen inte stämmer överens går turen vidare till nästa spelare. När alla lappar på bordet är slut vinner den som har fått flest par.

Sjukvård i naturen

Om en olycka händer ute i skogen är det bra att vara förberedd och veta hur olika skador kan tas om hand. Ni ska nu få lära er mer om några olika skador och nödsituationer som kan inträffa och hur ni kan handskas med dem. Ni får också möjlighet att öva era nya kunskaper på varandra.

Medvetslös

Om någon är medvetlös är det viktigt att först ta reda på om personen andas eller inte. Titta om bröstkorgen rör sig, lägg kinden nära personens mun och känn om du känner värmen från andetag eller hör dem. Eller försök känna pulsen på personens handled. Om personen inte andas ska du börja ge hjärt- och lungräddning direkt. Följ länken till Svenska rådet för hjärt- och lungräddning för att se deras instruktioner <https://www.hlr.nu/sa-har-gor-du-vuxen-hlr/>
Om personen andas ska du lägga hen i stabilt sidoläge för att underlätta andningen, då hålls luftvägarna öppna och de riskerar inte att täppas igen om personen kräks.
Titta på filmen för att se hur du lägger någon i stabilt sidoläge.

Här finns en film om att ta hand om en medvetsslös person https://youtu.be/64_baPf_C_Q

Öva: Låt någon spela medvetlös medan ni andra hittar andningen, lägger personen i stabilt sidoläge och "larmar" (bara på låtsas såklart). Turas om så att alla får prova.

Chock/oro

Alla blir ledsna, rädda eller oroliga ibland och då kan man behöva tröst från någon. För att kunna ge tröst behöver du inte veta varför personen är ledsen eller ha någon särskild utbildning kring hur man tröstar. Det viktigaste är att finnas där och visa att du bryr dig. Ett tips när du ska trösta någon är att tänka utifrån 4H-metoden.

4H:

- **Håll om** – Att ha någon nära sig som ger värme och omtanke genom en kram när man är ledsen hjälper mycket
- **Håll tyst** – Lyssna mer än du pratar. Kom ihåg att det viktigaste inte är att du kommer med några lösningar eller kloka ord. Ofta är det bara skönt för den som är ledsen att få prata av sig och känna att någon lyssnar.
- **Håll ut** – Att trösta någon kan ta tid och det är helt naturligt. Låt personen få ta den tid som behövs och håll dig själv lugn.
- **Håll i** – Ge personen något att äta eller dricka. Att få lite energi i kroppen kan hjälpa personen att känna sig lite bättre till mods.

Öva: Träna på att trösta varandra. Rollspela att någon är ledsen och försök ge den tröst. Fundera efteråt på hur det kändes att bli tröstad och tipsa varandra om vad som får er på bättre humör när ni mår dåligt.

Skärsår

Ofta räcker det med ett plåster för att stoppa en blödning från ett litet skärsår, men om någon skurit sig djupt och det inte vill sluta blöda kan det behövas ett tryckförband. Ett tryckförband innebär att man skapar ett tryck på såret, med hjälp av exempelvis en strumpa eller en klocka, som stoppar blödningen.

Titta på filmen för att lära dig hur du gör ett tryckförband. <https://youtu.be/UhfCBM1hRXY>

Öva: Prova att lägga tryckförband på varandra och använd olika föremål för att skapa tryck. Fundera över och prata om hur det känns olika och vilken typ av föremål ni tycker fungerar bäst. Vilka föremål är troligast att ni har till hands ute i naturen?

Brännskada

Det finns olika typer av brännskador och de delas in i olika grader beroende på hur allvarliga de är.

- **Första gradens brännskada** är ytlig och gör det översta lagret av huden röd, lite svullen och öm. Exempel på första gradens brännskada kan vara om du blivit bränd av solen en riktigt varm dag. Då hjälper det att smörja in huden med kylbalsam eller Aloe Vera som svalkar.
- **Andra gradens brännskada** påverkar huden lite djupare och ger, förutom samma påverkan på huden som första gradens brännskador, även blåsor. Exempel på andra gradens brännskador kan vara när du spiller kokhett vatten på dig eller bränner dig på elden. Kyl ner det brända området, helst med kallt rinnande vatten, i minst 10 minuter. Det lindrar smärtan och minskar svullnaden och blåsbildningen.
- **Tredje gradens brännskada** kan, förutom att förstöra alla hudlager, också skada vävnader, ben, muskler och senor under huden. Vid tredje gradens brännskada blir det skadade området vitt eller bränt och känseln kan försvinna, eftersom nervändarna förstörs. Sök läkarvård så fort som möjligt vid tredje gradens brännskada.

Öva: Fundera på hur ni skulle kunna kyla ner en andra gradens brännskada om ni inte har tillgång till rinnande vatten. Vilka möjligheter finns i naturen?

Stukning

Om du stukar foten blir fotleden ofta svullen och det gör ont att stödja på foten. Svullnaden beror på att ett muskelfäste börjat blöda. För att minska svullnaden är det bra att lägga sig ner och ha foten i högläge, så att skadan hålls högre än hjärtat. Kanske finns det någon sten eller stubbe i närheten att vila foten på? Skadan läker snabbare om du minskar blödningen inuti. Det görs bäst genom att linda fotleden med en elastisk binda. Börja med att linda hårt för att minska svullnaden och få skadan att läka snabbare. Spänn bindan till max mellan varje varv och låt den hårda lindningen sitta på i max 15 min. Om du känner domningar i foten ska lindan tas av direkt. Linda sen bindan lösare som stöd så länge fotleden är svullen och gör ont. Kolla på bilderna här nedan för att se hur du lindar en stukad fotled.

Här finns en film om hur du lindar en fotled https://youtu.be/DBkY36_F7zQ

Öva: Prova att linda fotleden på varandra med en elastisk binda. Turas om så att alla får prova. Testa både att linda hårt, för att stoppa en blödning, och lite lösare som stöd för fotleden.

Bruten arm eller brutet ben

Om någon bryter en arm eller ett ben ute i skogen och man behöver förflytta personen för att få hjälp är det bra att fixera armen eller benet genom att spjälka det, med exempelvis två pinnar som ger stöd och hindrar rörelser som kan förvärra skadan.

Titta på filmen för att lära dig hur du spjälkar en bruten arm.

Här finns en film om att spjälka <https://youtu.be/UjA5aoelqE8>

Öva: Prova att spjälka en arm på varandra. Turas om så att alla får prova. Om ni kan hitta lite längre pinnar kan ni också testa att spjälka ett ben. Hur känns det att ha en arm eller ett ben spjälkat? Går det att gå med det?

Packa din sjukvårdsväska

Precis som ekorren sa till lodjuret Lynn är bra att ha med sig sjukvårdsutrustning när du ska vara ute i skogen. Olyckan kan vara framme snabbare än du tror. För att inte glömma sjukvårdsgrejerna är det vara smart att förbereda en sjukvårdsväska som alltid ligger redo i utflyktsryggsäcken. Fyll på den så fort du använt något så är den i ordning till nästa gång du ska på utflykt.

Ni ska nu fundera tillsammans, utifrån vad ni lärt er om sjukvård, vilken sjukvårdsutrustning som skulle vara bra att ha med sig ute i skogen. Gör en lista över sakerna ni kommer fram till och packa ner dem i en lämplig påse eller väska så att ni är redo till nästa utflykt.

Här är några tips på bra saker att ha i sjukvårdsväskan:

- Plåster
- Skavsårplåster
- Värktabletter
- Allergimedisin
- Vätskeersättning
- Kylbalsam/Aloe vera
- Elastiskt binda
- Pincett

Källor:

<https://www.hansaplast.se/akuthjaelp/haelsa-och-skydd/brannsar#>

<https://www.1177.se/Varmland/olyckor--skador/skador-pa-hander-och-fotter/skador-pa-fotleden/>



