



LIVRÄDDANDE FÖRSTA HJÄLPEN – ATT TESTA OCH UTVÄRDERA KUNSKAPERNA

Finlands Röda Kors utvärderingsblanketter är i första hand avsedda för utbildare och första hjälpen-grupperna som stöd då man testar kunskaperna i livräddande första hjälpen och handlingsprotokollen.

Blanketterna kan också användas i första hjälpen-utbildningen eller då man utvärderar sina egna kunskaper eller vid jämförande utvärdering

Målet med testet är

- att mäta nivån på utbildarnas/ de aktiva i första hjälpen-gruppens kunskaper i första hjälpen
- ge de testade feedback på lika villkor
- betona handlingsprotokollet för livräddande första hjälpen
- Förenhetliga utbildningen i första hjälpen

Målet med att utvärdera sig själv och med jämförande utvärdering är

- att ge och få feedback på livräddande första hjälpen
- att stöda inläringen
- att fungera som stöd vid repetitionskurserna i första hjälpen
- att ge både utbildare och elev en uppfattning om hur inläringen lyckats.

Det är viktigt att kunskaperna i första hjälpen kan utvärderas på ett tillförlitligt sätt, så att resultaten ger en riktig bild av hur utbildningen lyckats och också kan fungera som stöd för utvecklingen av kurserna.

Utvärderingen skall vara möjligast objektiv och standardiserad. Observatören skall alltid bedöma om den hjälpbehövande i en verklig situation hade fått rätt hjälp genom de åtgärder som hjälparen vidtog. Som hjälp vid utvärderingen har observatören en blankett att utgå ifrån där det riktiga handlingsmönstret beskrivs.



1. HJÄRT-LUNGRÄDDNING/VUXEN

Hjälparen	Hjälparens arbetsordning	Andra observationer
1. Kontrollerar om den skadade kan väckas. - Tilltalar med hög röst samt ruskar om.		
2. Ringer 112 för tillägghjälp. - Ringer själv eller ber någon närvarande att ringa.		
3. Frigör luftvägarna. - Lyfter käken och böjer huvudet bakåt.		
4. Kontrollerar om andningen är normal. - Känner efter luftströmmen med kinden. - Ser om bröstkorgen höjs. - Lyssnar på eventuella andningsljud.		
5. Påbörjar hjärträddning. - Placerar handflatan mitt på bröstbenet. - Försäkrar sig om händernas kompressionsställning.		
6. Trycker 30 gånger mitt på bröstbenet. - Trycker med en kolvmässig rörelse. - Trycker med en frekvens minst 100 gånger inte över 120 /minut. - Trycker med 5 – 6 cm djup av bröstkorgen. - Räknar kompressionerna högt.		
7. Frigör luftvägarna. - Lyfter käken och böjer huvudet bakåt.		
8. Utför 2 inblåsningar till lungorna. - Klämmer ihop den drabbades näsa med tummen och pekfingret. - Placerar läpparna tätt omkring den skadades mun. - Utför inblåsningen lugnt. - Kontrollerar bröstkorgens rörelse. - 2 inblåsningar tar 5 sek.		
9. Försätter omväxlande 30 kompressioner, 2 inblåsningar, tills ansvaret övergår till en professionell vårdare, andningen återhämtar sig eller hjälparen inte orkar mera. - Försätter hjärt-lungräddning med rätt rytm och utan pauser. - Försätter hjärt-lungräddning med korrekt kompressions- och inblåsningsteknik.		

Hjälparens namn _____

Observatörens namn _____



1. HJÄRT-LUNGRÄDDNING/VUXEN

Observationsblankettens nio punkter följer Finlands Röda Kors hjärt- och lungräddnings anvisningar för en vuxen. När du värderar hjälparens förstahjälpkunskaper, numrera de åtgärder han gör i blanketten, i den ordning som han utför dem.

Om verksamhetsordningen är den rätta, är siffrorna som är märkta i blanketten de samma som i blanketten.

I kolumnen - Andra observationer - kan du skriva tilläggsanvisningar till hjälparen.

HANDLINGSMÖNSTER

Hjälparen

1. Kontrollerar om den som ser livlös ut kan väckas: Tilltalar med hög och tydlig röst och ruskar om från axlar. Personen svarar eller reagerar inte.
2. Ringer själv till nödnumret 112 eller ber någon annan (observatören) att göra det.
3. Skapar fria luftvägar. Böjer käken bakåt med två fingrar på den ena handen, och böjer huvudet bakåt med den andra handen genom att trycka pannan bakåt.
4. Kontrollerar om personen andas normalt: Lyssnar på andningsljud, ser om bröstkorgen höjs och känner efter luftströmmen med kind. Personen andas inte.
5. Blottar personens bröstkorg och hittar rätt kompressionsställe mitt på bröstbenet: Placerar handloven på kompressionsstället och lägger den andra handen ovanpå.
6. Pressar med raka armar vinkelrätt nedåt 30 gånger med en frekvens minst på 100 gånger/minut inte över 120. Samt räknar tryckningarna högt. Kompressionen är en jämn rörelse, tryckningen skall vara lika lång som tiden då bröstkorgen igen höjer sig. Bröstkorgen skall sjunka in ca 5-6cm vid tryckning.
7. Skapar fria luftvägar. Böjer käken bakåt med två fingrar på den ena handen, och böjer huvudet bakåt med den andra handen genom att trycka pannan bakåt.
8. Klämmer ihop näsan med tumme och pekfinger. Placerar sin mun tätt över den drabbades mun och blåser lätt två gånger luft i lungorna. Två blåsningar tar ca. 5 sek.
9. Fortsätter med hjärt- och lungräddningen utan pauser med rytmen 30 kompressioner, 2 inblåsningar tills ansvaret övergår till en professionell vårdare, andningen återhämtar sig eller hjälparen inte orkar längre.

UFH:ARE OCH FÖRSTAHJÄLPENGRUPP-MEDLEMMAR HAR EN GODKÄND PRESTATION, NÄR ALLA PUNKTER ÄR RÄTT.

Utvärderingens kritiska punkter hos övriga grupper

Hjälparen känner igen nödsituationen.

Hjälparen kan:

- larma hjälp från nödnumret 112
- frigöra luftvägarna före han kollar andningen
- rätt tryckteknik
- rätt inblåsningsteknik



2. HJÄRT- OCH LUNGRÄDDNING/drunkningstillbud, vuxen som ej kan väckas till medvetande

Situation: Drunkning 1,5 m från stranden, vattendjup 40 cm. Den drabbade reagerar inte på impulser.

Hjälparen	Hjälparens arbetsordning	Andra observationer
1. Då personen hjälpts upp på land. - Placerar personen på rygg på hårt underlag.		
2. Kallar på hjälp, ring 112. - Ringer själv eller be någon annan ringa.		
3. Öppnar luftvägarna. - Böjer huvudet bakåt, lyfter under käken.		
4. Kontrollerar om andningen är normal. - Kan du känna en luftström mot kinden. - Häver sig bröstkorgen. - Kan du höra andningsljud.		
5. Gör 5 inblåsningar - Kläm om näsan med tummen och pekfingret. - Slut dina läppar tätt omkring den hjälpbehövandes mun. - lugna inblåsningar. - följ med bröstkorgens rörelser.		
6. Ger kompressioner. - Hitta rätt ställe för kompressionerna. - händerna i rätt ställning vid tryck.		
7. Trycker 30 gånger mitt på bröstbenet. - en jämn rörelse, som en kolv upp och ner. - Tryck med frekvensen minst 100ggr/min, inte över 120 ggr/min. - Bröstkorgen skall sjunka in 5-6 cm/tryckning, räkna antalet tryckningar högt.		
8 Öppnar luftvägarna. - Böj huvudet bakåt, lyft under käken.		
9. Gör två inblåsningar - Kläm om näsan med tummen och pekfingret. - Slut dina läppar tätt omkring den hjälpbehövandes mun. - lugna inblåsningar. - En inblåsningsserie på 2 inblåsningar får ta högst 5 sek.		
10. Fortsätter med hjärt- och lungräddning, 30 kompressioner och två inblåsningar tills en professionell hjälpare anländer och tar över, tills andningen kommer igång, eller tills krafterna tar slut. - fortsätter återuppliva med rätt rytm och utan pauser. - fortsätter återuppliva med rätt tryck – och inblåsningsteknik.		

Hjälpare _____

Observatör _____



2. HJÄRT- OCH LUNGRÄDDNING/drunkningstillbud

De tio punkterna på utvärderingsblanketten följer Finlands Röda Kors anvisningar för återupplivning. Då du utvärderar hjälparen är din uppgift att hålla reda på i vilken ordning han/hon utför åtgärderna. I fältet "hjälparens arbetsordning" numrerar du åtgärderna så att den första utförda åtgärden blir nummer ett, den andra nummer två o.s.v.

Om hjälparen utför alla åtgärder i rätt ordningsföljd kommer de siffror du antecknat att motsvara siffrorna i blanketten. I fältet - Andra observationer- kan du anteckna sådant du vill uppmärksamma hjälparen på.

ARBETSORDNING

Hjälparen

1. Då du fått personen du räddar upp på land, placera honom/henne på rygg på ett hårt underlag
2. Ringer nödnumret 112, eller ber någon annan, till exempel observatören att göra det.
3. Öppna luftvägarna: Sätt två fingrar under personens haka och lyft hakspetsen uppåt, med den andra handen trycker du lätt mot pannan så att huvudet böjs något bakåt.
4. Kontrollerar om andningen är normal, i: Känn efter om du kan märka en luftström mot din kind, kan du se bröstkorgen höja sig eller hör du andningsljud? Använder högst 10 sek. för att kontrollera andningen. Andningen är inte normal
5. Klämmer om personens näsa med tummen och pekfinger, ser till att sluta tätt om den hjälpbehövandes mun med sin egen mun, gör 5 lätta inblåsningar.
6. Blottar bröstkorgen på personen och hittar rätt ställe för kompressioner, mitt på bröstbenet. Placerar händerna ovanpå varandra, så att den undre handens handlov är på rätt plats för kompressioner.
7. Trycker 30 gånger på bröstbenet, med raka armar rakt ner. Frekvensen skall vara minst 100 ggr/min, inte mera än 120 ggr/minut, räknar antalet tryckningar högt. Rörelsen skall vara jämn, det skall ta lika länge för bröstkorgen att sjunka i som att stiga igen. Bröstkorgen skall sjunka in ca 5-6 cm vid tryckning
8. Öppna luftvägarna: Sätt två fingrar under personens haka och lyft hakspetsen uppåt, med den andra handen trycker du lätt mot pannan så att huvudet böjs något bakåt.
9. Klämmer om personens näsa med tummen och pekfinger, ser till att sluta tätt om den hjälpbehövandes mun med sin egen mun, gör 2 lätta inblåsningar. Följer med bröstkorgens rörelser, en serie på två inblåsningar varar i högst 5 sekunder.
10. Fortsätt oavbrutet med hjärt- och lungräddning, 30 kompressioner och två inblåsningar tills en professionell hjälpare anländer och tar över, tills andningen kommer igång, eller tills dina krafter tar slut.

För UFH:are och medlemmar i första hjälpen-grupp krävs rätt på alla punkter för en godkänd prestation.

Utvärderingens kritiska punkter för övriga grupper

Hjälparen känner igen nödsituationen.

Hjälparen kan

- se till att den som räddats ur vattnet placeras på rygg på ett hårt underlag.
- kalla på hjälp via 112.
- öppna luftvägarna innan andningen kontrolleras.
- inleda återupplivningen med 5 inblåsningar.
- rätt tryckteknik.
- rätt inblåsningsteknik.



3. HJÄRT- LUNGRÄDDNING under tonårig

Hjälparen	Numrera arbetsordning	Andra observatio
1. Kontrollerar om barnet går att väcka. - Tilltalar med hög röst och ruskar om försiktigt i axlarna.		
2. * Om det finns andra på plats, ber denna att larma hjälp från nödnumret 112 eller ringer själv.		
3. Frigör luftvägarna. - Lyfter käken och böjer huvudet försiktigt bakåt.		
4. Kontrollerar om andningen är normal. - Känner efter luftströmmen med kinden. - Ser om bröstkorgen höjs. - Lyssnar på eventuella andningsljud.		
5. Utför 5 inblåsningar. - Behåller andningsvägarna öppna. - Klämmer ihop den drabbades näsa med tummen och pekfingret. - Placerar sin egen mun tätt runt barnets mun eller täcker både näsan och munnen med sin egen mun - Utför inblåsningen lugnt - Kontrollerar bröstkorgens rörelse.		
6. Påbörjar hjärträddning. - Hittar rätt kompressions ställe. - Försäkrar sig om handens kompressionsställning.		
7. Trycker med en hand / två fingrar 30 gånger på bröstbenet. - Trycker med en kolvlik rörelse. - Trycker med en frekvens minst 100 gånger inte över 120/minut. - Trycker med 1/3 djup av bröstkorgen. - Räknar tryckningarna högt.		
8. Frigör luftvägarna, utför 2 inblåsningar. - Lyfter käken och böjer huvudet försiktigt bakåt. - Utför lyckade inblåsningar.		
9. Fortsätter omväxlande 30 kompressioner, 2 inblåsningar, tills ansvaret övergår till en professionell vårdare, andningen återhämtar sig eller hjälparen inte orkar mera.		
10.* Om det inte finns övriga på plats och ingen nödanmälan ännu gjorts, larmar man hjälp från 112, efter en omgång av serien 30:2.		

Hjälparens namn _____

Observatörens namn _____



3. HJÄRT- LUNGRÄDDNING UNDER TONÅRIG

Observationsblankettens tio punkter följer Finlands Röda Kors hjärt- och lungräddnings anvisningar för barn under tonårig. När du värderar hjälparens förstahjälpen kunskaper, numrera de åtgärder han gör i blanketten, i den ordning som han utför dem.

Om verksamhetsordningen är den rätta, är siffrorna som är märkta i blanketten de samma som i blanketten.

I kolumnen –annat att observera - kan du skriva tilläggsanvisningar till hjälparen.

HANDLINGSMÖNSTER

Hjälparen

1. Kontrollerar om den som ser livlös ut går att väcka: Tilltalar med hög och tydlig röst samt ruskar om försiktigt i axlarna. Barnet svarar eller reagerar inte.
2. *Ber den andra närvarande (observatören) att ringa till nödnumret 112. Eller ringer själv om det inte fördröjer hjälpen
3. Skapar fria luftvägar genom att höja käken med två fingrar och böjer barnets huvud försiktigt bakåt genom att trycka på pannan med andra handen.
4. Kontrollerar om barnet andas normalt: Lyssnar efter andningsljud, ser om bröstkorgen höjs och känner efter luftströmmen med kinden. Använder högst 10 sekunder till att kontrollera andningen. Barnet andas inte.
5. Behåller fortfarande luftvägarna fria. Klämmer ihop barnets näsa med pekfingret och tummen. Läger sin egen mun tätt på barnets mun (eller täcker både näsa och mun med sin egen mun) och blåser lätt 5 gånger luft i barnets lungor. Inblåsningarna tar ca. 1 sekund i anspråk. Följer bröstkorgens rörelser och att inblåsningarna lyckas.
6. Blottar barnets bröstorg och letar rätt kompressionsställe på mitten av bröstbenets nedre del. Placerar handloven på stället.
7. Trycker med en hand/ två fingrar vinkelrätt nedåt 30 gånger med en frekvens minst på 100 inte över 120 gånger/minut. Kompressionen är en kolvlik rörelse och tryckdjupet är 1/3 av bröstkorgen.
8. Blåser 2 gånger luft i barnets lungor: Behåller fortfarande luftvägarna fria. Klämmer ihop barnets näsa med pekfingret och tummen. Läger sin egen mun tätt på barnets mun (eller täcker både näsa och mun med sin egen mun) och blåser lätt. Inblåsningarna tar ca.1 sekund i anspråk. Följer bröstkorgens rörelser.
9. Fortsätter med hjärt- och lungräddningen utan pauser med rytmen 30 kompressioner, 2 inblåsningar tills ansvaret övergår till en professionell vårdare, andningen återhämtar sig eller hjälparen inte orkar längre.
- 10.*Om aktören har fått anvisningar om att fungera ensam, gör han en serie 30:2 innan han larmar hjälp från nödnumret 112.

UFH:ARE OCH FÖRSTAHJÄLPENGRUPP-MEDLEMMAR HAR EN GODKÄND PRESTATION, NÄR ALLA PUNKTER ÄR RÄTT.

Utvärderingens kritiska punkter hos övriga grupper

Hjälparen känner igen nödsituationen

Hjälparen kan

- Frigöra luftvägarna före han kollar andningen
- Göra en lätt inblåsning, men så att den lyckas
- Rätt kompressionsteknik
- Rätt inblåsningsteknik
- Larma hjälp från nödnumret 112
- Anpassa HLR enligt barnets ålder



4. FÖRSTAHJÄLPEN VID MEDVETSLÖSHET VUXEN / UNDER TONÅRIG

UTGÅNGSLÄGE; den drabbade

- A. Är en person som ligger på rygg, andas, kan inte väckas
- B. Är en person som ligger på mage, andas, kan inte väckas.
- C. Är en person i sittande ställning, andas, kan inte väckas

Hjälparen	Hjälparens arbetsordning	Övriga OBS
1. Kontrollerar om den skadade kan väckas. - Tilltalar med hög röst samt ruskar om.		
2. Ringer 112 för tilläggshjälp. Ringer själv eller ber någon närvarande (observatören) att ringa. Flyttar/vänder vid behov den skadade på rygg på hårt underlag		
3. Frigör luftvägarna. - Lyfter käken och böjer huvudet bakåt.		
4. Kontrollerar om andningen är normal. - Håller luftvägarna öppna ○ Känner efter luftströmmen med kinden. ○ Ser om bröstkorgen höjs. ○ Lyssnar på eventuella andningsljud.		
5. Placerar personen i framstupa sidoläge.		
6. Försäkrar sig om att personen andas normalt. - Kontrollerar att normalt andningen fortsätter.		
7. Observerar den drabbade personens andning och cirkulation tills hjälpen anländer.		
8. Ringer 112 på nytt om det sker förändringar i personens tillstånd, ger första hjälpen enligt den nya situationen.		

Hjälparens namn _____

Observatörens namn _____



4. FÖRSTAHJÄLPEN VID MEDVETSLÖSHET

Observationsblankettens åtta punkter följer Finlands Röda Kors FHJ-anvisningar då man hjälper en medvetslös människa som andas. När du värderar hjälparens förstahjälpen kunskaper, numrera de åtgärder han gör i blanketten, i den ordning som han utför dem.

Om verksamhetsordningen är den rätta, är siffrorna som är märkta i blanketten de samma som i blanketten.

I kolumnen – annat att observera - kan du skriva tilläggsanvisningar till hjälparen.

HANDLINGSMÖNSTER

HJÄLPAREN:

1. Tar reda på om den som ser livlös går att väcka: Tilltalar med hög röst samt ruskar om från axlar. Personen svarar eller reagerar inte.
2. Ringer själv till nödnumret 112 eller ber någon annan (observatören) att göra det. Vänder/förflyttar vid behov personen så att han/hon ligger på rygg på ett hårt underlag.
3. Skapar fria luftvägar. Böjer käken bakåt med två fingrar på den ena handen, och böjer huvudet bakåt med den andra handen genom att trycka pannan bakåt.
4. Kontrollerar om personen andas normalt: Känner efter luftströmmen med kind. Lyssnar på andningsljud, ser om bröstkorgen höjs. Personen andas normalt.
5. Placerar personen i framstupa sidoläge.
6. Försäkrar sig om att andningen fortsätter.
7. Uppföljer personens andning och cirkulation tills den professionella hjälpen anländer.
8. Ringer på nytt till nödnumret 112 ifall den skadades tillstånd förändras samt påbörjar förstahjälpen enligt symptom.

UFH:ARE OCH FÖRSTAHJÄLPENGRUPPMEDLEMMAR HAR EN GODKÄND PRESTATION NÄR ALLA PUNKTER ÄR RÄTT.

Utvärderingens kritiska punkter hos övriga grupper

Hjälparen kan:

- alarmera tillägghjälpen från nödnumret 112
- placerar vid behov personen på rygg på marken.
- frigöra andningsvägarna innan han kollar andningen
- lägga den medvetslösa personen i framstupa sidoläge
- uppfölja den medvetslösa personens normalt andning

5. FÖSTA HJÄLPEN VID BRÖSTSMÄRTA (KRANSKÄRLSSJUKDOM)

Hjälparen	Hjälparens arbetsordning	Andra observationer.
1. Talar med personen, frågar om det behövs hjälp. - Tilltalar.		
2. Bedömer tillståndet för personen. - Frågar - Hur han/hon mår, - vilka sjukdomar han/hon ev. lider av - har han/hon någon medicinering? Bedömer situationen rätt, det vill säga första hjälpen bör inledas.		
3. Placerar omedelbart personen i viloläge. - Hjälp personen i sittande ställning, eller annan ställning som känns bra för personen.		
4. Stannar hos personen som behöver hjälp, ringer 112 - Ringer själv, eller ber någon annan, t.ex. observatören ringa. - Följer instruktionerna från nödcentralen.		
5. Observerar tillståndet hos personen tills professionell hjälp anländer. - Den som får hjälp skall hela tiden vara i viloläge. (Får inte röra på sig eller anstränga sig på annat sätt.)		

Hjälpare _____

Observatör _____



5. FÖRSTA HJÄLPEN VID BRÖSTSMÄRTA

När du värderar hjälparens kunskaper i förstahjälpen, numrera de åtgärder han gör i blanketten, i den ordning som han utför dem.

Om verksamhetsordningen är den rätta, är siffrorna som du skrivit i fältet "hjälparens arbetsordning" de samma som i blankettens första fält. (ordningsföljden kan vara en annan bara alla åtgärder utförs).

I fältet - Andra observationer- kan du skriva tilläggskommentarer till hjälparen

HANDLINGSMÖNSTER

Hjälparen

1. Tar reda på vad som hänt. Tilltalar personen och frågar vilka symtomen är
2. Tar reda på hur personen mår genom att ställa frågor. Personen som behöver hjälp beskriver tydligt symtom på hjärtrelaterade bröstsmärtor, hjälparen skall känna igen symtomen och misstänka hjärtproblem.
3. Misstänker hjärtrelaterade bröstsmärtor och hjälper personen i viloläge. Om personen inte själv intar önskat viloläge så skall hjälparen se till att personen kommer i sittande ställning. Liggande ställning rekommenderas inte i första hand, liggande ställning är alltså inte godkänd. Men om det är den hjälpbehövande själv som valt liggande ställning och känner att det är en bra ställning så är punkt 3 ok.
4. Ringer själv 112 eller ber någon annan göra det. Följer de instruktioner som nödcentralen ger.
5. Observerar personens tillstånd tills professionell hjälp anländer. Hjälparen skall se till att den hjälpbehövande inte anstränger sig fysiskt på något vis. Till exempel om den hjälpbehövande vill gå ut för att möta ambulansen skall hjälparen försöka sätta stopp för det genom att prata och förklara.

För UFH:are och medlemmar i första hjälpen-grupp krävs rätt på alla punkter för en godkänd prestation.

Kritiska punkter i utvärderingen för övriga grupper

Hjälparen känner igen symtomen.

Hjälparen kan:

- se till att personen kommer i viloläge.
- tillkalla hjälp från 112.
- observera personens tillstånd och vidta nödvändiga åtgärder om personens situation förändras

6. NÖDANMÄLAN

HJÄLPAREN	Hjälparens arbets- ordning	Andra observationer
1. Ringer nödnumret 112. - Ringer genast när han inser behovet av professionell hjälp.		
2. Förklarar kort till nödcentraloperatören vad har hänt.		
3. Ger en exakt adress. - Berättar från vilken kommun han ringer. - Berättar gatu- eller vägadressen. - Berättar om det är frågan om ett egnahems- eller ett höghus.		
4. Lyssnar och svarar på frågor. - Är inställd på att nödcentraloperatören vill diskutera med den skadade.		
5. Fungerar enligt givna anvisningar.		
6. Avslutar samtalet när han fått lov att göra det, använder inte telefonen till andra samtal under hjälpsituationen.		
7. Ringer på nytt nödnumret 112 om den skadades tillstånd förändras.		

Hjälparens namn _____

Observatörens namn _____



6. NÖDANMÄLAN

Observationsblankettens sju punkter följer anvisningarna för hur man gör en nödanmälan. När du värderar hjälparens förstahjälpens kunskaper, numrera de åtgärder han gör i blanketten, i den ordning som han utför dem. Om verksamhetsordningen är den rätta, är siffrorna som är märkta i blanketten de samma som i blanketten.

I kolumnen – annat att observera – kan du skriva tilläggsanvisningar till hjälparen.

HANDLINGSMÖNSTER

Hjälparen:

1. Larmar hjälp genast när han inser att den skadade behöver professionell hjälp. Ringer själv om det är möjligt så att mellanhänder kan undvikas. Vet, att man inte behöver riktnummer då man ringer från en mobiltelefon.
2. Berättar kort vad som har hänt.
3. Anger exakt adress: Berättar kommun, gatuadress och berättar om det är fråga om hög- eller egnahemshus.
4. Lyssnar på nödcentraloperatörens anvisningar och svarar på frågor. Följer anvisningarna. Är inställd på att nödcentraloperatören vill prata med den skadade.
5. Fungerar enligt givna anvisningar. Ger vid behov vägbeskrivning och ordnar fri passage till platsen. Låter telefonlinjen vara fri.
6. Läger på luren först när han får tillåtelse att göra det.
7. Ringer 112 på nytt om den skadades tillstånd ändras väsentligt.

UFH:ARE OCH FÖRSTAHJÄLPENGRUPPMEDLEMMAR HAR EN GODKÄND PRESTATION NÄR ALLA PUNKTER ÄR RÄTT.

Utvärderingens kritiska punkter hos övriga grupper

Hjälparen kan:

- uppskatta om det behövs professionell hjälp på platsen
- ring 112
- berätta vad som har hänt och var det har hänt
- fungera enligt givna anvisningar.



7. FRÄMMANDE FÖREMÅL I LUFTVÄGARNA/VUXEN

Hjälparen	Hjälparen arbets- ordning	Annat OBS
1. Agerar snabbt och känner igen nödsituationen.		
2. Dunkar med handflatan 5 gånger mellan skulderbladen. - Uppmanar personen att hosta. - Ställe sig bakom personen och böjer dennes övre kropp nedåt.		
3. Ringer nödnumret 112 för tilläggshjälp. - Ringer själv eller ber någon närvarande (observatören) att ringa.		
4. * Utför Heimlich-manövern. - <u>Visar</u> grepp med två knytnävar. - <u>Förklarar</u> för kontrollanten trycken och trycktekniken.		
5. <u>Berättar</u> att han vid behov fortsätter omväxlande 5 slag mellan skulderbladen och 5 tryckningar med en uppåt-inåt riktad rörelse.		
6. <u>Berättar</u> att han börjar hjärt-lungräddning om patienten blir medvetslös och inte användas normalt.		

Hjälparens namn_____

Observatörens namn_____



7. FRÄMMANDE FÖREMÅL I LUFTVÄGARNA/VUXEN

Observationsblankettens sex punkter följer Finlands Röda Kors FHJ anvisningar i en situation då en vuxen har ett främmande föremål i luftvägarna. När du värderar hjälparens förstahjälpen kunskaper, numrera de åtgärder han gör i blanketten, i den ordning som han utför dem.

Om verksamhetsordningen är den rätta, är siffrorna som är märkta i blanketten de samma som i blanketten.

I kolumnen – annat att observera - kan du skriva tilläggsanvisningar till hjälparen.

HANDLINGSMÖNSTER

Hjälparen:

1. Känner fort igen symtomen då personen har ett främmande föremål i luftvägarna. Personen är uppskrämd för att hon tror att hon skall kvävas.
2. Böjer personens överkropp nedåt och stöder samtidigt kroppen. Dunkar sedan med handflatan mellan personens skulderblad, 5 gånger.
3. Ringer själv eller ber någon närvarande (observatören) att ringa nödnumret 112.
4. * Eftersom Heimlich-manövern kan användas endast i verkliga situationer beskriver hjälparen greppet: Stå bakom personen som du hjälper och placera bakifrån ena handen strax under personens mellangärde. Med din andra handen tar du tag i knytnäven. Tryck till med de knutna nävarna, rörelsen skall gå bakåt och uppåt. Upprepa vid behov 5 gånger.
5. Omväxlar 5 st. dunkningar mellan skulderbladen och 5 st. Heimlich-manöver.
6. Påbörjar hjärt-lungräddning med 30 tryckningar och 2 inblåsningar, om patienten blir medvetslös och användas inte normalt. (Anne-återupplivningsdocka)

UFH:ARE OCH FÖRSTAHJÄLPENGRUPPMEDLEMMAR HAR EN GODKÄND PRESTATION NÄR ALLA PUNKTER ÄR RÄTT.

Utvärderingen kritiska punkter för övriga grupper.

Hjälparen känner nödsituationen

Hjälparen kan:

- känna igen symtomen då någon har ett främmande föremål i luftvägarna.
- ringa nödnumret 112
- slagen mellan skulderbladen, Heimlich-manövern samt hjärt-lungräddning av en vuxen.

8. FRÄMMANDE FÖREMÅL I LUFTVÄGARNA/ UNDER TONÅRIG

Hjälparen	Hjälparens arbetsordning	Andra observationer
1. Agerar snabbt och känner igen nödsituationen.		
2. Tar barnet i famnen och håller barnets huvud neråt.		
3. Dunkar med handflatan 5 gånger mellan skulderbladen. - Anpassar slagen efter barnets storlek. - Om ni är två som hjälper, ring då 112 i detta skede.		
4. Ringer nödnumret 112 - Ringer själv eller ber någon närvarande (observatören) att ringa		
5.* Utför Heimlich-manövern om det främmande föremålet inte lossnar. - <u>Visar</u> greppet. - <u>Beskriver</u> tekniken för observatören och kan ange antalet tryckningar beroende på barnets storlek.		
6. <u>Berättar</u> att han fortsätter omväxlande 5 slag mellan skulderbladen, 5 tryckningar på övre buken.		
7. Påbörjar hjärt-lungräddning - om barnet blir medvetslöst och användas inte normalt. - börjar återupplivningen med 5 inblåsningar.		

Hjälparens namn _____

Observatörens namn _____



8. FRÄMMANDE FÖREMÅL I LUFTVÄGARNA/ UNDER TONÅRIG

Observationsblankettens sju punkter följer Finlands Röda Kors FHJ anvisningar i en situation då ett tonårigt barn har ett främmande föremål i luftvägarna.

När du värderar hjälparens förstahjälpens kunskaper, numrera de åtgärder han gör i blanketten, i den ordning som han utför dem.

Om verksamhetsordningen är den rätta, är siffrorna som är märkta i blanketten de samma som i blanketten.

I kolumnen – annat att observera - kan du skriva tilläggsanvisningar till hjälparen.

HANDLINGSMÖNSTER

Hjälparen:

1. Känner fort igen symtomen då personen har ett främmande föremål i luftvägarna. Barnet är uppskrämt för att hon tror att hon skall kvävas.
2. Tar barnets i famn med ett stadigt grepp och håller barnets huvud lägre än kroppen. (Beakta barnets storlek.)
3. Dunkar med handflatan 5 gånger mellan skulderbladen. Anpassar slagen till barnets storlek. Om två hjälpare, ring 112 i detta skede.
4. Om hjälparen är ensam, ring 112 i detta skede
5. * Eftersom Heimlich-manövern inte kan utföras annat än i verkliga situationer beskriver hjälparen greppet för observatören, det vill säga tekniken vid tryckningarna, tryckningarnas antal (5) samt tryckningar på bröstkorgen.
6. * Växla mellan 5 dunkningar mellan skulderbladen, 5 tryckningar i mellangärdet eller tryckningar på bröstkorgen beroende på barnets storlek.
7. Påbörjar hjärt-lungräddning om barnet blir medvetslöst och användas inte normalt. Återupplivningsrytmen är efter fem inledande inblåsningar, 30 tryckningar, 2 inblåsningar.

UFH:ARE OCH FÖRSTAHJÄLPENGRUPPMEDLEMMAR HAR EN GODKÄND PRESTATION NÄR ALLA PUNKTER ÄR RÄTT.

Utvärderingen kritiska punkter för övriga grupper.

Hjälparen kan:

- känna igen symtomen då någon har ett främmande föremål i luftvägarna.
- ringa nödnumret 112 för att få tilläggshjälp.
- Heimlich-manövern för återupplivning av barn i olika åldrar.



9. ATT STILLA EN SYNLIG BLÖDNING

Hjälparen	Hjälparens arbetsordning	Annat OBS
1. Stillar blödningsen. - Trycker på såret eller ber den skadade trycka själv. - Anvisar offret att sätta sig eller lägga ner sig		
2. Gör ett förband eller fortsätter att trycka på såret. - Läger ett tryckförband. - Den skadade kroppsdelen kan placeras i förhöjt läge under väntan och under transporten.		
3. Ringer nödnumret 112 ifall han anser att situationen kräver det. - Ringer själv eller ber någon närvarande (observatören) att ringa.		
4. Ser till att den skadade får fortsatt vård. - Observerar den skadades tillstånd. - Följer med andningen och blodcirkulationen.		
5. Ger första hjälpen vid symtom på chock. - Placerar i sittande ställning, sedan i liggande. - Benen i högläge. - Skydda mot köld genom att svepa in personen i något varmt och isolera mot kyla underifrån. - Lugnar ner personen och pratar med honom/henne. - Berättar att hjälp är på väg.		

Hjälparens namn _____

Observatörens namn _____



9. ATT STILLA EN SYNLIG BLÖDNING

Observationsblankettens fem punkter följer Finlands Röda Kors FHJ anvisningar i en situation då det är frågan om att stilla en synlig blödning. När du värderar hjälparens förstahjälpen kunskaper, numrera de åtgärder han gör i blanketten, i den ordning som han utför dem.

Om verksamhetsordningen är den rätta, är siffrorna som är märkta i blanketten de samma som i blanketten.

I kolumnen – annat att observera - kan du skriva tilläggsanvisningar tillhjälparen.

HANDLINGSMÖNSTER

Hjälparen:

1. Stillar blodflödet: Trycker på blödningen eller ber den skadade trycka själv. Trycker med fingrarna, handflatan eller placerar först t.ex. ett tygstycke, klädesplagg på blödningen och trycker sen. Placerar personen i sittande eller liggande ställning. Skyddshandskar kan användas, men det får inte fördröja hjälpen.
2. Förbinder det blödandet såret med ett förband som stillar blödningen, skyddar och stöder skadan. Gör vid behov ett tryckförband.
3. Ringer nödnumret 112 ifall han anser att situationen kräver det. Ringer själv eller ber någon närvarande (observatören) att ringa.
4. Ser till att den skadade får fortsatt vård: Observerar tillståndet för den skadade, kontrollerar andningen och pulsen.
5. Är uppmärksam på risken för chock och kan ge första hjälpen utgående från symtomen: placerar i liggande ställning, benen i förhöjt läge, håller personen varm, isolerar mot kyla underifrån, lugnar ner den skadade och pratar med honom/henne. Berättar att hjälp är på väg.

UFH:ARE OCH FÖRSTAHJÄLPENGRUPPMEDLEMMAR HAR EN GODKÄND PRESTATION NÄR ALLA PUNKTER ÄR RÄTT.

Utvärderingens kritiska punkter för övriga grupper.

Hjälparen identifierar nödsituationen.

Hjälparen kan:

- stilla blodflödet genom att trycka på blödningen
- lägga ner en person som blöder mycket
- avgöra behovet av professionell hjälp
- förstahjälpen för att förebygga chock.



10. HLR-D/VUXEN (EN HJÄLPARE)

Hjälparen	Hjälparens arbetsordning	Andra observationer
1. Kontrollerar om personen kan väckas. - Pratar högt med personen och ruskar om.		
2. Kallar på hjälp från 112. - Ringer själv.		
3. Öppna luftvägarna. - Böj huvudet något bakåt och lyft under hakan.		
4. Kontrollera om andningen är normal. - Känner efter luftström med kinden. - Ser om bröstkorgen höjs. - Lyssnar efter eventuella andningsljud.		
5. Hämtar defibrillatorn som finns på rimligt avstånd.		
6. Kopplar på apparaten och följer de råd som apparaten ger.		
7. Ger stöt då apparaten uppmanar till det.		
8. Inleder kompressioner genast då apparaten ger lov till det. - Hittar rätt punkt för kompressionerna. - Händerna i rätt ställning.		
9. Trycker 30 gånger mitt på bröstkorgen, bröstbenets nedre del. - Tryckningarna skall röra sig upp och ned som en kolv. - Tryck med frekvensen minst 100 ej över 120ggr/min. - Tryckdjup 5-6 cm. - Räkna antalet tryckningar högt.		
10. Öppnar luftvägarna. - Böjer huvudet något bakåt och lyfter under hakan.		
11. Blåser in luft i lungorna, två inblåsningar. - Klämmer om näsan med tummen och pekfingret. - Sluert läpparna tätt omkring den hjälpbehövandes mun. - Lugna inblåsningar. - Följer med bröstkorgens rörelse. - Serien med två inblåsningar skall gå på högst 5 sek		
12. Fortsätter hjärt- och lungräddning med rytmen 30 tryckningar, två inblåsningar, två minuter tills - apparaten analyserar rytmen och ger råd om fortsättningen. - en professionell hjälpare tar över eller andningen normaliseras Fortsätter återuppliva med rätt rytm och utan pauser. Fortsätter återuppliva med rätt tryck- och inblåsningsteknik.		

Hjälpare _____

Observatör _____



11. HLR-D/VUXEN (TVÅ HJÄLPARE)

Hjälpare A	Hjälpare B	Hjälparens arbetsordning	Andra observationer
1. Försöker väcka personen. - Pratar högt och ruskar om.	1. B ringer 112, eftersom personen inte kan väckas		
2. Kontrollerar om andningen är normal. - Öppnar luftvägarna genom att böja huvudet något bakåt och lyfta med två fingrar under hakan. - Känns någon luftström mot kinden? - Höjer sig bröstkorgen. - Hörs andningsljud?	2. Hämtar defibrillatorn och kopplar på den.		
3. Inleder kompressioner. - Hittar rätt ställe för kompressionerna. - Trycker med rätt frekvens, minst 100 ggr ej över 120 ggr / min. - Tryckdjup 5-6 cm. - Räknar antalet tryckningar högt.	3. Följer råden som apparaten ger och instruerar hjälpare A.		
4. Blåser in luft i lungorna, två inblåsningar. - öppnar luftvägarna - klämmer om näsan med tummen och pekfingret. - sluter läpparna tätt omkring den hjälpbehövandes mun.	4. Fäster elektroderna på rätt sätt på den bara bröstkorgen		
5. Ger HLR utan avbrott, följer instruktionerna från hjälpare B.	5. Apparaten analyserar rytmen. - Om apparaten ger order om att avbryta HLR under analysen, ger B ordern vidare till A		
6. Hjälpare A avbryter HLR då stöt skall ges.	6. Apparaten rekommenderar stöt.		
7. Hjälpare A vidrör inte den hjälpbehövande.	7. Ger stöt och förvissas sig om att ingen vidrör den hjälpbehövande.		
8. Fortsätter HLR då apparaten ger möjlighet till det och B ger tillstånd till det.	8. Apparaten ger lov att vidröra den hjälpbehövande.		
9. HLR fortsätter oavbrutet i två minuter tills nästa analys.	9. B informerar enligt apparatens råd om analys då två minuter gått		
10. Efter analysen är A i "pausläge"	10. B instruerar A enligt de råd apparaten ger och inleder HLR vid behov, ger stöt o.s.v.		
11. HLR-D fortsätter oavbrutet enligt de råd apparaten ger. Byt HLR-turer med två minuters intervall			

