

# Om du kommer först till en olycksplats

---

Vare sig vi vill det eller inte så händer det tyvärr olyckor. Kanske din kompis kör av vägen eller så kommer du kanske som förste man till en olycksplats och ambulansen kan vara flera mil bort. Anders Nylander, leg sjuksköterska, har här sammanställt några viktiga saker ni ska tänka på.

- Följ dessa och ni som lekmän har gjort det ni kan för den drabbade. Det kan betyda leva eller död, förklarar Anders.

## **En text skriven av Anders Sjöländer / Leg. Narkossjuksköterska**

Många undrar hur man ska agera när man kommer först till en olycka. STÖRSTA misstag är att om det finns flera skadade, så fastnar man vid den första man går till. Man måste titta på ALLA! ...sen bestämma sig för vilken som behöver hjälp först, när man gjort det så sätter man igång, är ni fler så dela upp er.

Stanna upp några sekunder och tänk. Vad har vi här? hur många? andas alla? om ja; Gå vidare till att stoppa blödning på alla.. osv.

## **DET FÖRSTA DU SKA GÖRA:**

1. Är platsen säker för er egen skull? trafik, brand, osv.
2. Kontrollera vad som har hänt, hur många skadade? fordon? Var är du?
3. Larma 112. Lägg inte på förrän larmoperatören säger till. Oroa dig inte, ambulans är på väg samtidigt som du talar med operatören. En annan SOS operatör hör vad du säger i medlyssning och larmar ut ambulansen medan du pratar med den första.
4. Hjälp den drabbade, andningen först !!

**Nummer 1** är ALLTID andningen. Det spelar ingen som helst roll vad det finns för andra skador, andas man inte så dör man, det går fort. 4-5 min utan andning kan innebära stora hjärnskador eller så återvänder man inte till livet. Det är den bistra sanningen.

Hur tar man av en hjälm? Lägg personen på rygg, var helst två som gör detta, en håller ett stadigt tag i nacken, den andre drar upp hjälmen tills ni ser näsan sticka ut under kanten, sen böjer man hjälmen åt andra hållet och drar sakta av den.

*(Edit / SMC: Det finns olika "skolor" som säger olika saker om när man ska ta av hjälmen. Vissa anser att den ska avlägsnas direkt, om man har kunskap hur man gör.)*

Något som jag har funderat en del på är att när vi kommer till en olycksplats där det är en bil som krockat eller åkt av vägen, voltat osv så har ofta nån förbipasserande hjälpt den skadade ur fordonet.

- Jag trodde bilen skulle börja brinna eftersom det ryker så mycket .

Bilar som har smällt brukar ibland göra det. Bilar som har voltat får olja på avgasröret. Men det ska faktiskt mycket till innan en bil tar eld. Det som kan ta eld är spolarvätskan. När bilen kommer upp och ned rinner spolarvätskan ur burken över motorn.

Man är inte medveten om vad man kan ställa till med om man hjälper någon ur ett fordon. Personen kan ha i princip vilka skador som helst. Framförallt så kan personen ha en ryggskada som kan sitta vart som helst ifrån svanken upp till hårfästet. Den vänliga hjälpen att komma ut ur bilen kan sluta med rullstol resten av livet, eller faktiskt att personen dör. Om skadan sitter bak i nacken och ryggmärgen går av så slutar personen att andas omedelbart.

Det rätta är ju såklart att man försöker hålla sig lugn och om ingen brand eller annat farligt läge uppstår så ska personen sitta kvar i bilen. Förklara att hjälp är på väg. Personen sitter bäst där den sitter i väntan på hjälp. För när vi kommer så kan det sluta med att vi klipper av taket för att skydda ryggen på den skadade.

Sitter någon i en bil och är medvetslös så är inte det heller något tecken på att denna måste ur fordonet. Personen sitter bra där den sitter så länge det inte brinner. Varför ska du släpa ur människan? Det finns risker med detta! Kolla i stället andra viktiga saker som att tungan inte fallit bak i svalget och täppt till luftvägen (det låter som personen snarkar = tecken på ofri luftväg ). Kliv in i baksätet och ta tag i nacken, böj huvudet bakåt och skjut fram hakan med fingrarna (så att patienten får "ett underbett"). Släpp inte taget förrän räddningspersonal tar över med sina händer. Har patienten en skada i ryggmärgen uppe i nacken så kan den gå av om du böjer fram igen.

**Andning** kontrolleras enklast genom att helt enkelt prata med personen. Om man inte andas kan man heller inte prata. Tänk på att du kan kontrollera andningen redan innan du når den drabbade genom att ropa till personen ...och få ett svar. Redan där vet du ju att personen andas. Gå till nästa om det är fler inblandade.

Är det flera inblandade i olyckan? **Gå först till den som inte säger någonting. De som skriker mest mår vanligtvis bäst! Framförallt har de en fungerande andning!**

Öppna visiret, kontrollera att ingenting ligger i munnen och hindrar andningen, snus, tuggummi, löständer, en gråsparv ja vad som helst som kan hindra andningen. Ta ut det!! Se, lyssna, känn om det finns andning.

Om ingen andning finns kan, **ska** hjälmen tas av - liv går före lem. Utan andning tar det bara ett par minuter innan en hjärnskada inträder. Starta mun-mot-mun-metoden.

(Blöder personen ur munnen ska ingen mun mot mun göras) det är för att ni inte själva ska drabbas av någon smittsam sjukdom. För sådant måste man ha en pocketmask som man sätter över munnen och sen blåser i. Vi använder oss av rubensblåsa.

Kläder tas endast av om man måste det för att upprätthålla andning, men se till att det är fritt runt halsen, och med största försiktighet. Stövlar osv behövs som regel inte tas av. Det innebär risker med att ta av kläder.

## **Ryggskada**

Personen skall ligga stilla, det är mycket viktigt!

Att armar och ben rör på sig kan vara svårt att förhindra, men det viktigaste är att ryggen är stilla för att förhindra en ev. förlamning. Framstupa sidoläge skall alltså INTE användas med tanke på eventuella ryggmärgsskador. Spärra hellre av vägen än flytta personen.

Tänk på att en ryggskada inte alltid känns, så om personen är uppe och springer runt på olycksplatsen är detta ingen garanti för att ryggen är oskadad. ( 20% av dessa har en ryggskada som visar sig sen på röntgen). Adrenalinpåslaget man får i samband med chock gör att man inte känner smärta. Adrenalinet som frisätts gör också att man inte blöder så mycket.

Prata med den skadade. Domningar, pirningar kan vara tecken på ryggskada eller nerver som ligger i kläm. Fråga om personen kan röra på fötter, och om de känner att ni tar dem i benen. Vi har speciell utrustning för att fixera sådana skador, kallad spineboard. Det är en bräda av plast som man spänner fast patienten på, samt fixerar med remmar.

Flyttar man sådan patient som har en skada högt upp i nacken, så kan denne sluta andas när ryggmärgen går av, samt att denne blir lam. Så STÖRSTA försiktighet. Men ligger denne på mage utan andning...ja då är det tillåtet att vända på personen. Men kan man vara flera så är det att föredra. En håller då ett stadigt tag i nacken, de andra hjälper till att rulla runt personen. Den som håller i nacken är chef! Denne räknar.. ett.. två..tre, sen vänder man försiktigt, och sakta på personen.

Gör bara det absolut nödvändigaste för att andningen ska komma igång i samband med ryggskada.

## **Blödning**

Det är svårt att bedöma om en stor blödning föreligger. Vid inre blödningar så syns inte en enda droppe blod. Symtom på kraftig blödning är kalla händer, fötter, att personen är blek, har hög puls, (räkna den i handleden eller på halsen) är "seg" i huvudet och törstig. Ge INTE personen något att dricka. Detta ställer till komplikationer vid en operation.

Att personen efter ett tag blir förvirrad och pratar långsamt är ofta ett tecken på en kraftig blödning – hjärnan får inte tillräckligt med syre. Hur personen har uppfört sig är betydelsefull information till ambulanspersonalen – information som ingen annan än du, som var på plats, kan ge! Har personen tappat orienteringen gradvis? Vet inte vad det är för dag osv.

**Artärer** = pulsådor, (syresätter organen) blöder stötvis. Vid en sån här blödning blir man av med mycket blod på kort tid.

**Vener** = blodådror, blöder jämt och långsamt. (blod som är på väg tillbaka till hjärtat för nytt syre). De är de blåa ådrorna som du kan se på dig själv.

**Kapillärer** = hårrörskärl, blöder ymnigt. Inblandade vid vanliga skrubbsår. Har ingen större betydelse i dessa sammanhang.

Håll tryck mot blödningen och placera blödningen i ett högläge. Bry dig inte om en eventuell infektionsrisk – det är helt oväsentligt i sammanhanget. Det fixar man sen med antibiotika inne på sjukhuset.

GLÖM EJ att fortlöpande kontrollera andningen! Hur då? Prata och få svar från den skadade! Andningen är viktigast! Efter att ha stoppat blödning, gå tillbaka till att kontrollera andning igen!!

### **Chock**

Chock är ett allvarligt tillstånd. Det kan indikera allvarlig blödning, eventuellt även inre blödning. Kontrollera ABC. Vid psykisk chock. Försök att vara lugn och stanna hos den skadade. Värme och vila är nummer ett här.

Kom i håg att om en bil har voltat i säg 100 km/h och det finns flera i bilen... en kanske har dött och sitter kvar i fordonet.. nån annan kanske springer runt på olycksplatsen, så har sannolikt den som springer runt nån skada som kan vara dödande, ett brustet inre organ tex. **Denne har ju vart med om samma krockvåld som en annan person har dött av.** Så bara för att nån är ute och går omkring, chockad, så betyder inte det att den har klarat sig. MEN, man tar dom i ett senare skede när man har hjälpt dem som behöver hjälp först.

En annan sak... **er egen säkerhet!** Se till att få stopp på trafiken... gå inte fram till nån som ligger mitt på vägen. Vi ställer våra fordon som skydd för oss själva med blåljusen på... sen jobbar vi bakom ambulansen.

Riskera **ALDRIG** er egen hälsa. Går ni fram till en bil, kontrollera om airbagen har löst ut. Har den inte det så kan den göra det när som helst. Har ni då huvet i vägen så kan de gå riktigt illa. Som referens till airbagens kraft - om ni lägger fyra vinterdäck på en airbag på marken och löser ut airbagen så flyger däcken 2-3 meter upp i luften **så se upp!!** Har airbagen löst ut redan så räkna med att patienten inte hör och ser så bra. Trumhinnorna går ofta sönder av smällen, samt att airbagen är täckt med ett pulver som patienten får i ögonen. Underarmarna kan ha brännskador. (nu kanske ni har bältet på er i fortsättningen) Rapportera sen till ambulanspersonalen vad som hänt, hur de skadade har betett sig. om nån har tappat medvetandet sakta osv..

Vanliga "motorcyklist-skador" är frakturer. När en motorcyklist krockar med en bil så flyger de ofta över styret. En vanlig konsekvens är att båda lårbenen knäcks på vägen eftersom man fastnar under styret på väg över. När lårben går av så blöder man upp till en liter, går båda av = dubbla. En vuxen man har ca. 7 % av kroppsvikten i blodmängd, kvinnor ca. 6%. Väger man 80 kilo så har man ca. 5,6 liter blod i kroppen. Vid båda lårbenen knäckta så blöder man 2 liter som sätter sig runt skadan i låren, Nu har du 3,6 liter kvar i blodbanan. **Nu är du illa ute !!**

Har du dessutom en brusten mjälte (vanligt) så handlar det om tur och skicklighet från ambulanspersonal om du ska överleva, eftersom det är vi som upptäcker dessa blödningar, åtgärdar, ger läkemedel och stabiliserar.

Blodmängden kommer inte att räcka till för att syresätta livsviktiga organ såsom hjärna, njurar, lever. Till detta kan man lägga att det sannolikt finns en skallskada inblandad (bara den är dödlig), eftersom motorcyklister gör en luftfärd och ofta landar med huvudet först. Bryter man bäckenet så kan man blöda hela sin blodmängd - invärtes. Detta kan man råka ut för oavsett skinnställ och ryggskydd! Kroppen är helt enkelt inte från början skapt för att susa runt i över 100 km/h och sen stoppas upp tvärt. Blodet ska vara i blodådrorna och inte ligga i magen, eller insprängt i musklerna.

Vid en MC-olycka så kan man utgå ifrån att ryggen/bäckenet är skadat , samt att risken för skallskada är MYCKET stor.

### **Skallskada**

Gör man en luftfärd över en bil eller in i träd så är det huvet som sticker ut, det kommer att träffa marken först. En oerhörd kraft genom den energi som utvecklas av hastigheten du färdas i. Hjärnan ligger löst innanför skallbenet och hålls fast av förlängda mörgen som går upp från ryggen. Vid en krasch så kommer hjärnan att slå i på insidan av skallbenet för att sen studsas tillbaka till motsatt sida inne i huvet. Här uppstår nu en blödning . Eftersom skallbenet är stenhårt så kan inte det ge vika för den svullnad som hjärnan får och blödningen gör åxå att hjärnan blir större. När inte hjärnan kan ta vägen någonstans så trycks den i stället ihop. Enda hjälpen nu är att såga upp skallbenet för att lätta på trycket, MYCKET allvarligt och dödar dig mellan sekunder

till timme om inte ett hål borras i huvudet. En hjälm skyddar alltså inte eftersom hjärnan ändå ligger löst innanför skallen.

Samma sak kan hända om man ramlar i gatan, får en smäll över käften osv.

Ett sent tecken och när väldigt lite tid finns kvar för att göra nåt är att ena pupillen är större än den andra. Ha ingen övertro på att - ja har hjälm så det är ju lugnt! Lita på ambulanssjuusköterskan som tittar noga på dig. Finns orsak till det!

Använd alla skydd som finns. Använd alltid det bästa, inklusive ryggskydd. Åk inte med ryggsäck där du har mobilen och andra hårda saker. Sätt hellre fast ryggsäcken på tanken.

Tänk på att oavsett alla dessa skydd så löper du en stor risk att drabbas av allvarliga skador i en mc krasch !! Framförallt, åk INTE över din förmåga!

Det ENDA som hjälper dig är sänkt hastighet... eftersom ökad hastighet ger många gånger större skador vid ev olycka. Fantasi om att kunna se när och var och hur en olycka kan inträffa kan rädda ditt liv. Hög hastighet på chans kommer med sannolikt att ta livet av dig, eller skada dig för resten av ditt liv. Ta INTE den chansen.

Följ dessa råd och du har gjort allt man kan som lekman. Det har en enorm betydelse för den skadade.

Vi som jobbar inom ambulanssjukvården har OTROLIGT avancerad utrustning, samt kunskap för att hjälpa olycksdrabbade men vi kan ju ha många mil att åka, vilket tar tid, tid som kan vara oerhört viktig för den som är med om en olycka. Vi åker så fort det bara går och försöker alltid att göra allt för den som är skadad men ibland har vi just tiden emot oss, trafik, långa avstånd är ett problem. Vi har 7 mil att åka till den punkt som är längst bort ifrån där jag arbetar. Det tar sina minuter för oss att ta oss dit trots full gas och blåljus. Är du där så kan du med dessa råd göra skillnad och vi **tillsammans** kan hjälpa den som är skadad till att återgå till ett normalt liv igen.

Vill någon kopiera detta så gör det utan ändringar eftersom det är medicinska råd. Meddela mig om du vill sprida det.

Jag är glad om jag kan vara till hjälp. Det här är ju för er säkerhet. Det är kanske just du som behöver hjälp en dag, och en kamrat har läst detta. Hoppas vi inte ses i mitt arbete! Var rädda om er.

**Anders Sjölander /Leg Narkossjuusköterska/**

Copyright © 2017. **Adress:** Gamla Tunavägen 30, 784 60 Borlänge. Telefon 0243-669 70.

För frågor kring ditt distrikt, [klicka här](#). För **telefonnummer** och **adressuppgifter** till Sveriges MotorCyklister, [klicka här](#).

