



TRIN - FOR - TRIN FØRSTEHJÆLP FOR VOKSNE

TRIN 1: Stands ulykken.

TRIN 2: Check om personen er bevidstløs.

- kald på personen
- rusk i personen
- påfør personen lidt smerte uden at skade vedkommende – nip f.eks. i øreflippen.
- ✓ Hvis personen reagerer lægges han/hun i aflåst sideleje => **tilkald hjælp - 112.**
Undgå dog at flytte personen, hvis der er mistanke om skader på hoved eller hals.
- ✓ Hvis personen ikke reagerer fortsættes med trin 3 => **tilkald hjælp - 112.**

TRIN 3: Undersøg vejrtrækningen.

- sørg for fri luftveje.
 - o fjern evt. fremmedlegemer i halsen.
 - o læg personen fladt på ryggen.
 - o fat forsigtig om personen hage og pande.
 - o træk forsigtigt frem i hagen og bøj hovedet bagover.
- undersøg nu om der er vejrtrækning.
 - o se om brystkassen bevæger sig.
 - o lyt om du kan høre vejrtrækning.
 - o føl om du kan mærke vejrtrækningen mod din kind.
- ✓ Hvis personen trækker vejret lægges han/hun i aflåst sideleje.
- ✓ Hvis personen ikke trækker vejret fortsættes med trin 4.



TRIN 4: Giv kunstigt åndedræt.

- hold fortsat om hage og pande så hovedet er bøjet bagover.
- luk personens mund.
- tag selv en dyb indånding og placer munden over personens næse, så dine læber rører personens kinder.
- blæs nu forsigtigt indtil du ser personens brystkasse hæve sig.
- flyt dit hoved og se om brystkassen sænker sig igen.
- giv en indblæsning mere.
- ✓ Hvis personen efterfølgende selv begynder at trække vejret lægges han/hun i aflåst sideleje.





- ✓ Hvis der er hoste/opkast/bevægelser men ingen selvstændig vejtrækning fortsættes mund-til-næse indtil personen selv begynder at trække vejret.
- ✓ Hvis personen ikke selv begynder at trække vejret fortsættes med trin 5.

TRIN 5: Giv hjertemassage.

- tjek at personen ligger på et fladt, jævnt og hårdt underlag.
 - o placer håndroden på den nederste del af personens brystben.
 - o læg nu den anden hånd ovenpå og stræk begge arme, så de kan fungere som et stempel.
 - o tryk nu ned 15 gange – tæl højt !!!
 - trykket skal være lige og ca. 4-5 cm. dybt.
 - tryk ca. 2 gange i sekundet.
 - o giv nu to indblæsninger kunstigt åndedræt som beskrevet i trin 4.



- ✓ Hvis personen selv begynder at trække vejret lægges han/hun i aflåst sideleje.
- ✓ Hvis personen ikke begynder at trække vejret ved egen hjælp fortsættes med skiftevis 15 tryk hjertemassage og 2 indblæsninger kunstigt åndedræt indtil personen selv trækker vejret eller en professionel kan overtage genoplivningen.

