

L-ABCDE

Animationer: Copyright Svenska HLR-rådet
och Laerdal Medical AS.

Foton: Copyright Landsforeningen for Hjerte- og Lungesyke,
LHL, Nasjonal dugnad, Sammen redder vi liv.
Helsedirektoratet, Norge



Instruktioner till läraren

Lärandemål

Vid olycka eller sjukdomstillstånd kunna prioritera i vilken ordning åtgärder ska utföras enligt L-ABCDE modellen.

Förslag till genomförande

- Denna presentation kan visas fristående med efterföljande diskussion anpassad för elevernas ålder, alternativt som introduktion till en lektion eller praktisk övning. Praktisk träning ökar elevernas möjlighet att utveckla färdighet och förtrogenhet.
- Förslag på diskussionsfrågor:
 - Varför ska bedömning och åtgärder göras utifrån modellen L-ABCDE?
 - Ge exempel på situationer som kan innebära livsfarligt läge? (Exempel trafik, vatten, is/vak, rasrisk, klätterställningar, istappar, grusgropar, el, brand/rök eller hotfull situation)
 - Vad innebär stängd respektive öppen luftväg?
 - Vad kan mer påverka luftvägen? (Exempel luftvägsstopp och allergi)
 - Hur kan man stoppa en yttre blödning? (på www.hlr.nu/utbildningsfilmer finns instruktionsfilmerna Första hjälpen – blödning och Första hjälpen – tryckförband)
 - Vid blödning kan personen bli kall, blek och kallsvettig, varför?
 - Har ni själva gjort någon livräddande insats?
- Scenarieträning. Låt eleverna öva i par eller i mindre grupper att bedöma och åtgärda skador eller sjukdomstillstånd utifrån L-ABCDE.
- Låt eleverna öva att lägga tryckförband. Se även instruktionsfilmer på www.hlr.nu/utbildningsfilmer
- Låt eleverna skapa egna scenario som de filmar (cirka 1 minut) och som sedan utvärderas utifrån L-ABCDE, se separat lektionsplanering.

Läromedel

För dig som lärare finns ytterligare information i kursboken Första hjälpen och hjärt-lungräddning samt instruktionsfilmer på www.hlr.nu/utbildningsfilmer

Vad innebär L-ABCDE?



L-ABCDE

är en metod för att vid olycka eller sjukdomstillstånd

- på ett effektivt sätt bedöma vilka åtgärder som behövs
- prioritera i vilken ordning åtgärder ska utföras



L – Livsfarligt läge

A – Airway, öppen luftväg

B – Breathing, andning

C – Cirkulation och blödning

D – Disability, medvetande,
rörelse, känsel

E – Expose, helkroppundersökning
och förhindra nedkylning



L – Livsfarligt läge

A – Airway, öppen luftväg

B – Breathing, andning

C – Cirkulation och blödning

D – Disability, medvetande, rörelse, känsel

E – Expose, helkroppsundersökning
och förhindra nedkylning

- **Börja alltid med L och jobba dig vidare.**
Om personens tillstånd försämras kan du behöva gå tillbaka, exempelvis från C till A
- Vid behov larma 112 tidigt

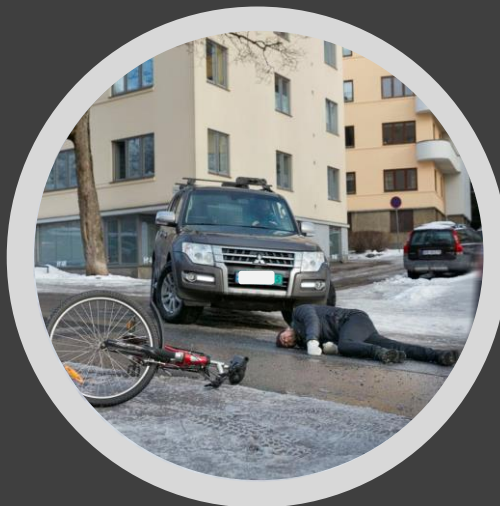




L – Livsfarligt läge

Innebär fara för

- dig själv
- den drabbade
- andra (förhindra att fler drabbas)



Vid livsfarligt läge

- tänk på din och den drabbades säkerhet innan du ingriper
- flytta personen till en säker plats

Diskutera exempel på situationer som kan innebära fara?

A - Airway, öppen luftväg

- Kontrollera att personen har öppen luftväg.
- Underlätta andningen genom att lossa åtsittande kläder, halsband eller halsduk.
- Vad kan mer påverka luftvägen?



Stängd luftväg



Öppen luftväg



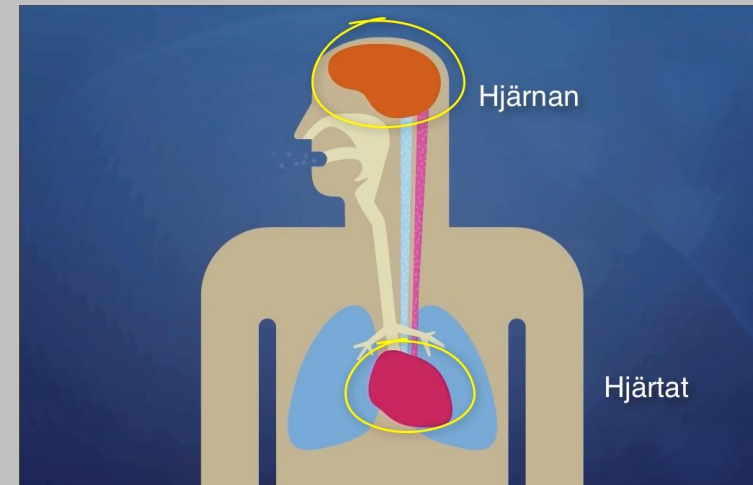
B - Breathing, andning

- Kontrollera att personen andas normalt.
- Se, lyssna och känn efter normala andetag.
- Om medvetslöshet med normal andning lägg i stabilt sidoläge och larma 112.
- Om ingen eller onormal andning larma 112 och starta hjärt-lungräddning.



C - Cirkulation och blödning

- Blödning kan göra att den cirkulerande blodmängden blir otillräcklig.
- Kroppen omfördelar då blodflödet till kroppens viktigaste organ, hjärtat och hjärnan.
- Mindre blod än normalt genomströmmar huden. Huden blir blek, kall och kallsvettig.
- Andningen blir snabb för att hinna syresätta blodet.
- Pulsen blir snabb när kroppen försöker cirkulera den minskade blodmängden.



C - Cirkulation och blödning

Stoppa blödning genom att trycka direkt på det skadade området, med eller utan förband.

Tryckförband:

- lägg personen ner
- tryck direkt på såret (1)
- lägg tryckförband med trycket där såret blöder mest (2)
- lägg knuten över det blödande området, vilket ger ett extra tryck (3)
- larma 112
- motverka nedkylning



D – Disability, medvetande, känsel och rörelseförmåga

- Kontrollera att personen går att väcka?
- Har personen känsel och rörelseförmåga i armar och ben?



E – Expose, helkroppsundersökning och förhindra nedkylning

- Håll personen varm, skydda mot väta och kyla.
- Skydda personen mot farliga ämnen eller gaser som brandrök.
- Undersök hela personen för att finna eventuella skador som benbrott eller sårskador.



Uppgifter

- Sammanfatta vad L-ABCDE innebär
- Scenieträning. Öva i par eller mindre grupper att bedöma och åtgärda skador eller sjukdomstillstånd utifrån L-ABCDE.

Förslag på tillstånd vid scenarieträning

- Allergi
- Luftvägsstopp (satt i halsen)
- Medvetslös med normal andning
- Blödning
- Hjärtinfarkt
- Stroke
- Fallolycka

Allergi



Luftvägsstopp



Medvetslös med normal andning



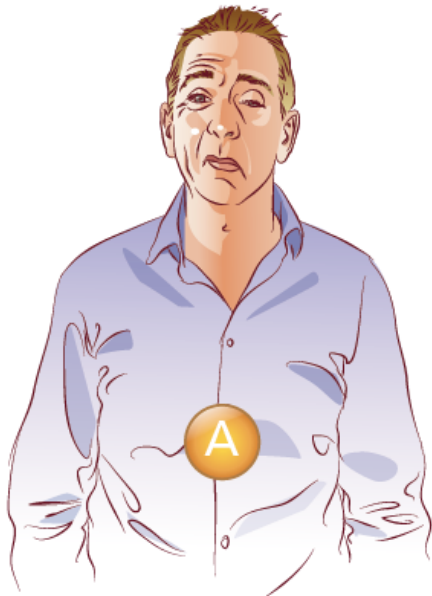
Blödning



Hjärtinfarkt



Stroke



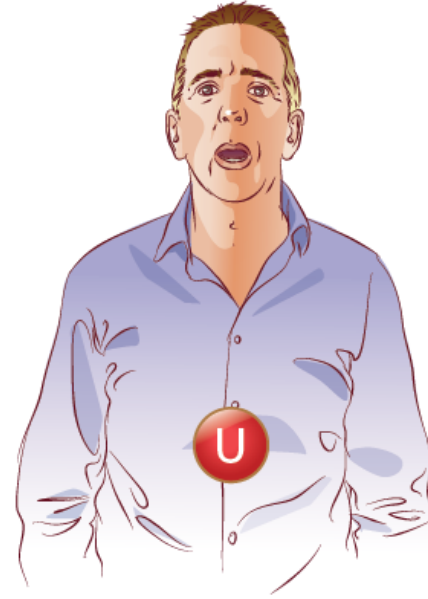
Ansikte

Be personen le och visa tänderna.
Om mungipan hänger
– Larma 112!



Kroppsdel

Be personen lyfta armarna och
hålla kvar i 10 sekunder.
Om en arm inte går att lyfta eller
faller – Larma 112!



Uttal

Be personen upprepa en
enkel mening som
"Det är vackert väder idag".
Om personen sluddrar eller inte
hittar rätt ord – Larma 112!



Tid

Varje sekund räknas. Tveka inte!
Ju fortare behandling kan sättas
in, desto mindre risk för
bestående skador.
– Larma 112!

Fallolycka



Fallolycka



Hjärtstopp

