

## Transport

### KRITERIER

- skånsomt
- så raskt som mulig
- Disse to kan komme i konflikt og som regel må du prioritere enten fart eller varsomhet.



Ofte vil det lønne seg å vente på kvalifisert transport.

Kritiske skader som sirkulasjonsvikt/sjokk, åndedrettsproblemer, alvorlige forgiftninger, og hjerteproblemer krever hurtig transport. Men ved de fleste nakke-, hode- og ryggskader er det viktigere at transporten skjer forsiktig og skånsomt for ikke å gjøre skaden verre.

### FORBEREDELSE

- Unngå at skaden forverres
- Brudd må spjelkes godt
- Sår må bandasjeres
- pasienten må holdes varm
- Ofte bør pasienten surres fast på båren
- Vær forberedt på å starte HLR.

### LØFTING AV SKADDE

Unngå å flytte personer med bekken-, rygg- eller nakkeskader hvis de ligger tørt og trygt, og lege kan komme til i løpet av få minutter.

- Hold pasienten varm
- pass på frie luftveier

Er du langt fra folk, må du vurdere situasjonen nøye, men en ryggskade er som regel ikke livstruende. Pasienten bør likevell i de fleste tilfeller oppsøke sykehus snarest.

### FLYTTING OVER KORTE DISTANSER

*Brannmannsløftet* er en røff og rask måte å flytte pasienten på, så lenge du er sterk og pasienten ikke er særlig tyngre enn deg.

- Løft pasienten opp på kne
- Stikk den ene armen mellom bena til pasienten og legg armen over din

nakke.

- Vipp pasienten over skuldrene og nakke og reis deg opp.
- Fordel pasientens vekt over øverste del av ryggen.

(Illustrasjon kommer snart)

I røykfylte rom må du kanskje krabbe. Da kan du binde sammen den skaddes håndledd med feks et trekanttrøkle. Legg håndleddene rundt nakken og dra den skadde med deg mens du kryper langs gulvet.

*Slepeløftet* er en rask og ukomplisert måte å få med seg en pasient på. Så lenge det ikke er for ujevnt underlag.

Grip pasienten rundt brystet og slep pasienten med deg baklengs ut av området.

*Tremannsløftet* er en skånsom måte å løfte en skadet opp på bære, eller til bæring over korte avstander. Stå skulder ved skulder på den ene siden av pasienten. Lirk hendene under hode, skulder, rygg, hofte lår og legg. Tell til tre og løft pasienten samtidig, og i en bevegelse.

Har pasienten noenlunde løstsittende og solide klær, er *klesløftet* en skånsom måte å få pasienten opp fra bakken på, slik at en bære kan legges under.

- Klesløftet krever også tre eller fire personer.
- Stå skrevs over pasienten og ta tak i klærne på begge sider av kroppen.
- En mann tar seg av hodet.
- Tell til tre og løft pasienten samtidig og i en bevegelse rett opp.
- En hjelper kan nå skyve en bære eller legge ett teppe under, før pasienten legges ned igjen.

## **BÅRER**

Noen forslag til hvordan man lager en bære:

Den enkleste bæren lager du av et ullteppe eller en vindsekk. Rull teppet halvveis innunder pasienten. Rull pasienten opp på den andre skulderen og trekk teppet under ham. Lag en pølse av det overskytende stoffet på begge sider. Løft og bær i denne pølsen. Kun egnet for korte distanser.

Bruker du stokker og rajer, så ikke hugg til noen som er for tunge eller som er for myke. Kombinasjonen lett og stiv er best.

Skal du bære langt, vil bårestropper spare for mye slit. Bårestropper brukes av alle flyttebyråer ved tunge løft og er et bredt bånd/reim som går over skulderen og skrått over brystet og ryggen. Du kan også feste båren til en tom ryggsekk med noen reimer og få samme effekt.

Som bære kan du også bruke en dør, en stige e.l. som du legger en madrass over.

Trekk armene inn i to til tre anorakker, jakker eller frakker og tre rajer, ski, planker eller lignende i gjennom. Du kan også bruke to eller tre striesekker som du klipper hull i hjørnene på.

Legg to stokker opp på et ullteppe og brett det inn. Tyngden av pasienten låser slik at det ikke glir fra hverandre.

Prøv for sikkerhets skyld alle improviserte bærer med en frisk person, før du legger han/henne opp på. Bevisstløse pasienter må ligge i stabilt sideleie på båren. Følg nøye med på åndedrett og puls under hele transporten.

### **SKIKJELKE**

Magnussen hjelpekjelke brukes av forsvaret og enkelte hjelpeorganisasjoner. Den er ikke lett å få tak i. Kanskje gjennom Norges Røde Kors Hjelpekorps? Den er enkel å sette sammen, men den er for mange tung og tar for stor plass til at man orker å ta den med på tur. Bruksanvisning for sammensetning er trykket på duken. Hvis du strammer alle tau og reimer godt og unngår store ujevnheter, fungerer den meget bra. Det er en fordel om det er hemper eller boret hull i skituppene, og at skiene er brede og ikke for myke når de skal brukes til skikjelke.

Av to par ski og staver, noen pinner, hyssing og tau, kan du surre sammen en brukbar skikjelke.

Utfordringen ligger i å surre så forutseende at den ikke faller fra hverandre etter noen få hundre meter. Du lykkes sjelden ved første forsøk, så vær tålmodig og prøv igjen. Stikk stavene under tåstroppen og fest trinsene til skituppen. Lag underlag av tau som snøres over staver og pinner. Husk å legge under noe som kan polstre pasienten. Trekk kjelken med staver eller tau. To trekktau foran og et tau bak for å bremse i utforkjøringer.



### **PULK**

På mange hytter har man en pulk eller kjelke til å transportere vann, ved og proviant. Disse er ofte store nok til transport av pasienter. De kan forlenges ved å legge noen planker i bunnen. Dersom dere trekker med tau, er det viktig å ha bremsetau festet bak, slik at dere klarer å styre i utforkjøringer. Husk å legge godt med polstring på kjelken. Det demper støt og rystelser, samtidig som det verner mot kulde. Kjelke og pulk kan du også bruke til transport på barmark. På gress og myr glir de ganske bra.

### **AMBULANSE OG HELIKOPTER**

Ambulanse og helikopter er den mest skånsomme måten å transportere en skadet.

Er dere langt fra allfarvei og pasienten har ryggskade eller andre alvorlige skader som ikke tåler røff transport, er det lurt å vente på helikopter. Norge er det land i verden med flest helikoptre i forhold til folketallet. Helikopter rekvireres av lege eller politi. Det følger alltid lege med i helikopteret. Er vinden sterk eller sikten dårlig, kan ikke helikopteret fly. Selv om forholdene er gode der den skadde befinner seg, er det ikke sikkert at det er flyvær der hvor helikopteret er stasjonert.



(Kilde: [www.forstehjelp.info](http://www.forstehjelp.info))

