

## ”Sjukvård ombord”

brännskador

klämda fingrar

fiskkrokar

sjösjuka

drunkning

hjärtattack

stroke

huggormsbett

ryggskott

hypotermi

blödning

revbensfrakturer

helikopterräddning

man överbord - livlina

skeppsapotek

- 112
- VHF kontakt med läkare  
VHF trafikkanal  
Pan-pan

## Brännskador

stå inkilad med köksrem

sjöstövlar, sjöbyxor

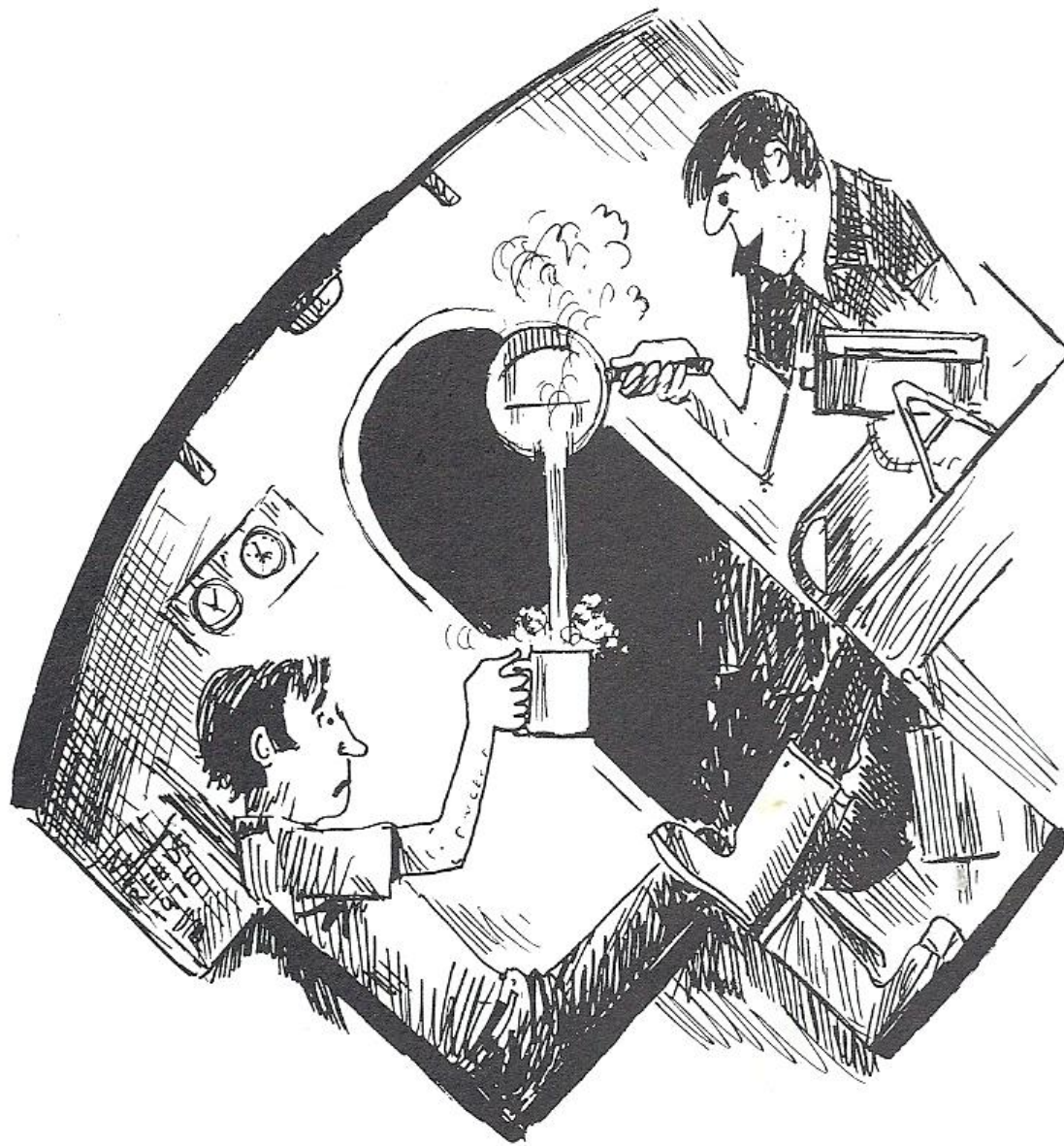
kardanupphängt kök

ej öppen gryta, låsbara lock, tryckkokare, kittel

kokkärleshållare

glidfri duk

säker gasolininstallation



Håll stilla ! Det är varmt!

Omedelbar nedkylning av brännskadan  
upp till 20 min  
tills området börjar bli kallt

Dra ej bort kläder som sitter fast i huden

Använd inte förband som klibbar sig fast  
vanlig ren plastfilm kan vara bra

Använd inga salvor

Täck inte ansiktsbrännskador

Stick inte hål på blåsor, ta inte av lös hud

Höj armen, benet, håll stilla

Paracetamol, dryck

## Solbränna



Aloe vera gel  
Hydrocortison 1% kräm  
Kallt vatten  
Lös klädsel





Ansikte

Hand

Underliv



till sjukhus

Stora ytor med blåsor, hudförlust

Djupa brännskador



# KLÄMDA FINGRAR



Reponera = dra rätt

Ta bort ringar -- avbitare

Gör rent med vatten och tvål

Tvillingförband

Högläge

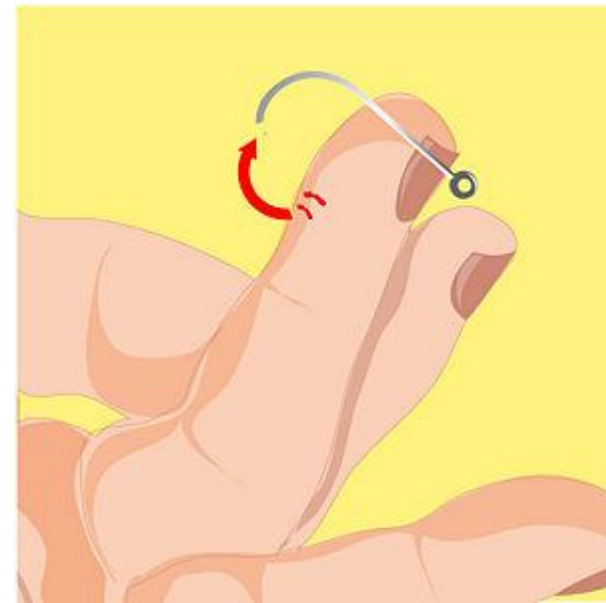
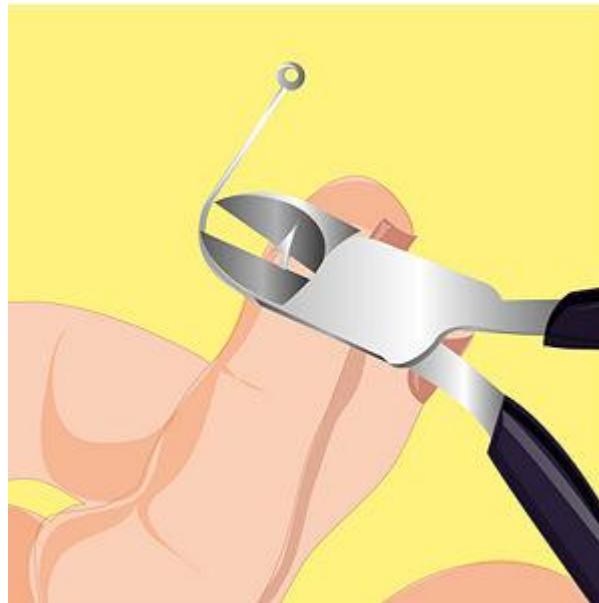
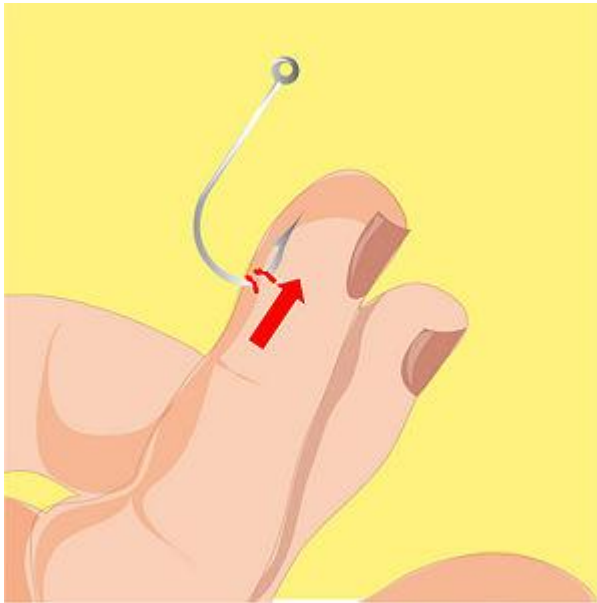
Stickor --- pincett

Bränn hål i nageln med rödglödande nål

Paracetamol      första dos 1,5 – 2g:    1g var 4 – 6 timme

Infektion vid nageln, varmt bad

# Fiskkrokar



EMLA kräm



# Blödning

Tryckförband

5 min  
15 min  
utan uppehåll

Högläge

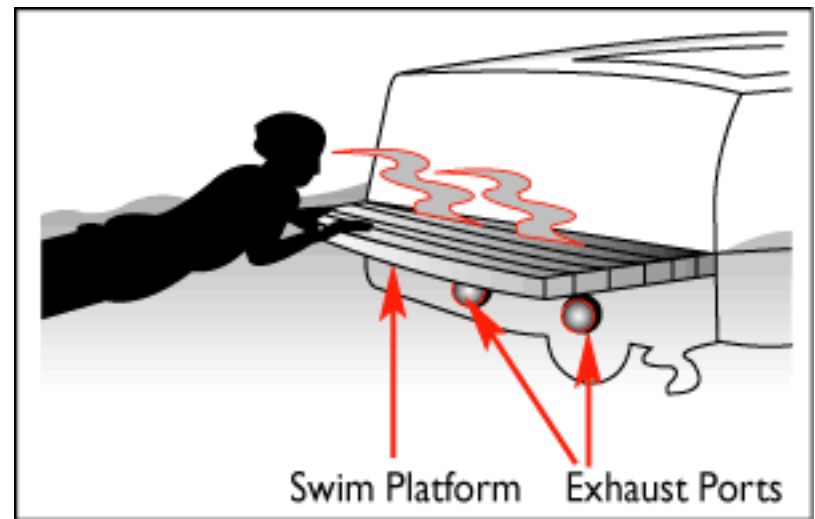
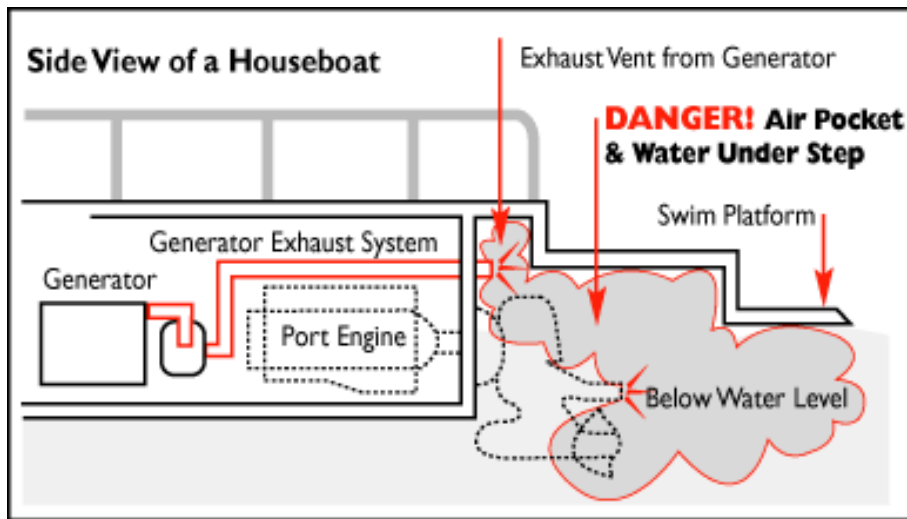


# Revbensfrakturer

## Ryggskott

ligg ner omedelbart.....1 timme  
försök slappna av  
Paracetamol + Diklofenak (Voltaren)  
nubbe

## Kolmonoxidförgiftning



Sjösjuka.....





SURGE  
F.Y.C.



# SJÖSJUKA

kläder

godis, frukt, grönsaker, nötter, dryck mm i sittbrunnen  
ät ofta trots att man inte är hungrig

stämning ombord

ordning ombord

diska

extra kläder uppe

kisseflaska

veta var man är

GPS plotter, ekolod i sittbrunnen

var aktiv - var rorsman

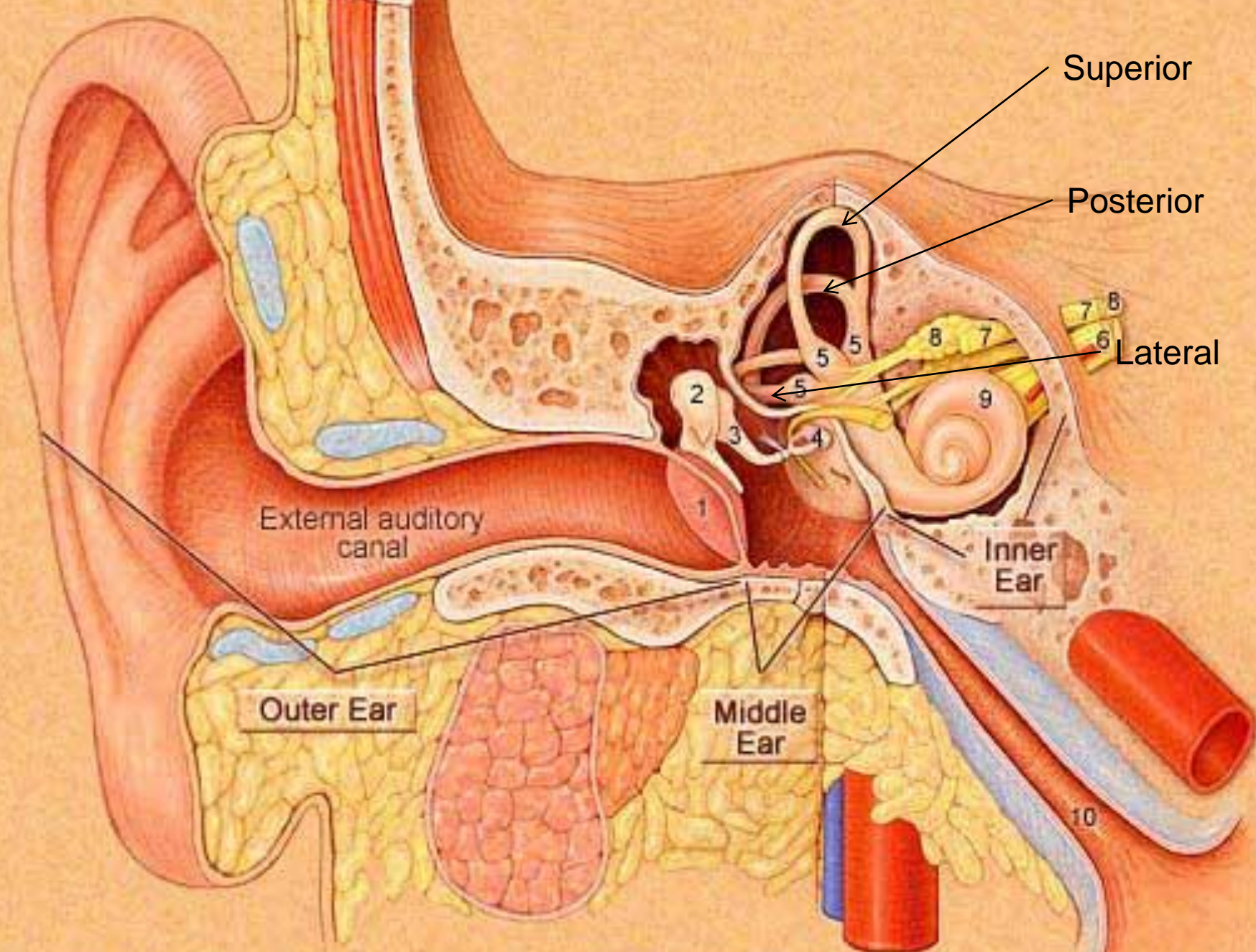
reva i tid

var sympatisk

läge ombord

hink i närheten

läkemedel?



- 1. Eardrum
- 2. Malleus
- 3. Incus
- 4. Stapes
- 5. Semicircular canals
- 6. Auditory nerve
- 7. Vestibulocochlear nerve
- 8. Vestibular nerve
- 9. Cochlea
- 10. Tympanic membrane



## Läge ombord

mitt i båten  
undvik att gå ner i ruffen  
huvudet horisontellt  
ligg med huvudet mitt i båten

Jogging !

			Antihistamin	Dämpar balanskärnan	Dämpar kräkcentret	Ackomodations- rubbningar		
Postafen	meclozin		ja	ja	ja	nej	dåsighet	lång effekt mindre förebyggande barn
Marzine	cyclizin (Nordiska grannländer)		ja	ja	ja		håller nedre magmunnen öppen	mindre dåsighet
Lergigan	prometazin (tabl, mixtur)	Rx	ja +	ja	ja	ja	dåsighet muntorrhet obstipation urinretention	mest använt lång tillslagstid
Lergigan comp	(+ efedrin, koffein)	Rx	ja	ja	ja	ja	"	mindre dåsighet?
Amosyt		Rx	ja	ja	ja	nej	uttalad trötthet	
Calma	tuggummi dimenhydrinat		ja	ja	ja	nej	dämpa vaguskärnan muntorrhet dåsighet	tas delvis upp i munnen barn > 12 år kort tillslagstid
Arlevert	dimenhydrinat+ cinnarizin		ja	ja	ja	nej	dämpa vaguskärnan	

**Scopoderm** - scopolamin depåplåster 1 mg/ 72 timmar  
Måste tas minst 6 timmar före avresan

R<sub>x</sub>

- kraftfullt läkemedel
- fungerar !
- överlägset bästa effekten i förebyggandet och behandlingen av åksjuka
- smal terapeutisk bredd

Mycket vanliga (>1/10)	muntorrhet. ackomodationsstörningar, stora pupiller
------------------------	--

Vanliga (1/10 - 1/100)	dåsighet, trötthet. förstoppning lokal hudirritation irritation i ögonlocken
------------------------	---

Mindre vanliga (1/100 - 1/1000)	urinretention. desorientering, oro, hallucinationer
---------------------------------	--

# Ingefära

Oklar farmakologi



Det fungerar!

Inga biverkningar!

# Ingefärskakor

500 mg /st

6 dl	vetemjöl
2 tsd	bakpulver
225 g	smör
300 g	socker
50 g	malen ingefära
2 st	ägg

Forma till 2 korvar  
Lägg i kylskåp över natten  
Skiva till ca 100 st kakor  
Baka 7 – 8 minuter 200°

# Gingersnaps



# Hjärtinfarkt

Ihållande bröstsmärta

centralt i bröstet

hals

vänster sida

vänster arm

Svettning

Andfåddhet

Illamående, svimning, kollaps,



till sjukhus

# Drunkning

## Asfyxi

### HLR

- Vänd på ryggen
- Ingen respons?
- Ingen andning?
- Börja bröstkompressioner 100-120 / min

30 kompressioner + 2 mun–till-mun andetag

# Hypotermi

36°  34°

Blek

Kall

Skakningar, i början, inte hos äldre

Apatisk.....okontaktbar

## Horisontellt läge

Ta av våta / blöta kläder

Bädda ner. Filtar, plastpåse

Ligga tillsammans med någon

Varmt vatten i PET flaska

Varma drycker, varm söt mat

Gnid inte armar, ben

Ingen alkohol

Inga övningar



# Hypotermi

36° → 34° → 32°

Komatös

Ingen respons

**Kall**

Blå-vit hud

Stora icke reagerande pupiller

Ingen upptäckbar puls

Ingen upptäckbar andning

Horisontellt läge

Mun-till-mun andning i långsam takt

Död ? .....eller ?



till sjukhus

# Stroke

Plötslig insjukning med:

- Förlamning (ofta i en sida av kroppen)
- Känslnedsättning (ofta i samma sida som förlamning)
- Svårigheter att tala och förstå språk (afasi)
- Störning av uppfattningsförmåga
- Bortfall av synfältet (ofta åt samma håll som förlamningen)
- Dubbelseende, yrsel

# Stroke



## ANSIKTE

Kan personen le och visa tänderna? Om ena mungipan hänger - ring 112!



## KROPPSDEL ARM/BEN

Kan personen lyfta armarna och hålla kvar dem i 10 sekunder?  
Om en arm faller - ring 112!



## UTTAL

Kan personen upprepa en enkel mening som "Det är vackert väder idag"?  
Om personen sludrar eller inte hittar rätt ord - ring 112!



## TID

Varje sekund räknas.  
Tveka aldrig. Ring 112 direkt.

Bråttom – helst inom 3 timmar

TIA (övergående anfall)



till sjukhus



Huggormsbett



till sjukhus

Barn

svårt illamående  
kräkningar  
magsmärtor  
diarré  
kallsvette  
hjärtklappning  
yrsel  
andningsbesvär  
kraftig blekhet

Gravida

Ligg helst stilla  
Bra att spjåla benet  
Lägg armen i mitella  
Håll gärna kroppsdelen med bittet högt  
Ta av ringar, skor och klocka innan huden svullnar upp.  
Lämna bittstället helt i fred

Gamla

Försök inte suga ut giftet, kyla, värma eller snöra av den bitna kroppsdelen



# Helikopter

- Kommunikation omöjlig när helikoptern har anlänt
  - instruera besättningen innan!
- Handbloss kan vara bra om många andra båtar är nära  
strålkastare / bloss /strobe nattetid
- Helikopterpiloten håller kontakt över VHF  
passa VHF'n men sänd inte utan att först bli anropad,
  - piloten pratar med vinschoperatören och ytbäraren

- Gå för motor mot vinden med seglen nertagna, eller segla bidevind på babords halsar
  - luftneddraget träffar vattnet bakom och vid sidan om båten
  - piloten ger instruktioner!
- Rorsmannen måste fokusera på att hålla en spikrak kurs!
- Rensa däcket och sittbrunnen från onödiga saker som kan blåsa iväg eller blir insugna i helikoptermotorns luftintag
- Har en hink klar att samla vinschlinan i. Handskar
- Låt vinschlinan jordas i vattnet eller på däcket – innan man tar i den (statisk elektricitet). Var beredd att släppa linan. Sele.
- Gör ej fast linan!
- Följ ytbärarens handsignaler
- När han är på däcksnivå, dra in honom till båten
- Följ ytbärarens (hand)instruktioner







## Livlina

Omedelbar livsfara om man ramlar överbord med livlina kopplad



6 knop



Kort lina (80 cm) kopplad till en fast punkt midskepps

## **Man överbord bogserad med livlina**

Omöjligt för honom och hålla ansiktet ovan vattnet

Livvästen slits sönder om båten gör 6 knop

Kan inte själv koppla loss linan




Kan vara så att han bogseras med magen först

Viktigast att omedelbart få stopp på båten!

# Stanna båten

Farten måste omedelbart minskas till  $< 2$  knop inom 1 minut om han inte skall drunkna

## Krasch stopp!

- |                                      |  |  |
|--------------------------------------|--|--|
| 1. Slå och ligga bi                  |    | tid till 2 knop 30 sek<br>tid till stopp 44 sek  |
| 2. Styr upp i vind och ta ner seglen |    | tid till stopp 30 sek<br>tid till räddning 2 min |
| 3. Krasch stopp med spirad fock      |  | tid till stopp 37 sek                            |



## s solution

s worn in this picture by Oscar Mead)  
e supporting your head and lifting it  
ubbles as a lifting strop.

The tether affixes to  
n attachment point at  
e front of the jacket,  
iset by 150mm to one  
de. If you fall in, this  
arness line...

...which is attached  
n the back of the  
cket but routed  
rough a Velcro-  
closed channel  
to the front,  
will rotate  
you before  
breaking a  
replaceable  
plastic pin,  
rated to 15kg.



### SHAPED BLADDERS

These are shaped with a weld underneath, to keep your head out of the water when on your back and stop the bladders forcing your head forwards when inflated.







S/Y LADY ANNILA



# Skeppsapotek

## *Jorden runt med Albatross*

Sax  
Pincett  
10 st 10 ml sprutor  
10 st 5 ml sprutor  
10 st 2 ml sprutor  
10 st rosa kanyler  
10 st blå kanyler  
10 st gröna kanyler

Gasbinda, kräppad  
Venflon, intravenös dropp  
Sterila kompresser  
Vattenavstötande plåster  
Dauerbinda  
Kirurgisk tejp:  
leukostrip  
leukoplast

Tubigrip för hand- och fotled  
Jodopax huddesinfektion  
Solskyddsmedel  
Zinkpasta  
Myggmedel  
Resorb vätskeersättning

### **Mediciner**

Panodil  
Dexofen  
Scopoderm  
Clarityn  
Hydrocortisonkräm  
Pevaril  
Fucidin  
EMLA  
Fysiologiskt koksalt  
Ögonsalva  
Amimox