



RICE-metoden: **SIMPEL OG GOD TIL SMÅ SKADER**

**Hvis et barn med ITP slår sig, kan RICE-metoden
være en god hjælp til at mindske hævelse og blødning.**

**RICE står for ro, is, kompression og elevation
– og det er faktisk lige præcis, hvad man skal gøre:**

RO: Sørg for, at det skadede område bliver bragt i ro, så skaden ikke bliver værre.

IS: Læg is på så hurtigt som muligt. Brug f.eks. en ispose pakket ind i et viskestykke eller en pose frosne grøntsager fra fryseren. Kulden får blodkarrene til at trække sig sammen, så blødningen bliver mindre. Isen hjælper også med at lindre smerterne.

KOMPRESSION: Et let tryk fra f.eks. en forbinding eller et plaster kan både hjælpe til at stoppe en lille blødning og støtte området, der er skadet.

ELEVATION: Prøv at holde det skadede område højt, gerne over hjerteniveau. Det sænker blodgennemstrømningen og kan dermed mindske hævelse og blødning. Så op med benet eller armen, eller hvor skaden er sket.



Tør blødning: blå mærker

Hvis barnet får et blåt mærke, kan RICE også bruges. Det hjælper med at dæmpe hævelse og mindske blødningen under huden. Skriv gerne ned, hvornår det skete, og hvordan barnet slog sig – så er det nemmere at følge med i, hvordan det udvikler sig. Brug f.eks. is i 5-10 minutter ad gangen, 3-4 gange om dagen. Hvis skaden er slem, kan det være nødvendigt at bruge is oftere. Hold øje med barnet i løbet af dagen, og se jævnligt på mærket. Spørg lægen, hvis I er i tvivl.

Våd blødning: hul på huden

Hvis barnet slår hul på huden og bløder, så start med at lægge et plaster eller en kompres på, og tryk forsigtigt for at standse blødningen. Prøv samtidig at løfte den del af kroppen, der er ramt, så den kommer op over hjerteniveau – det hjælper også på blødningen. Hvis blødningen ikke stopper, kan I prøve med is i 5-10 minutter. Nogle gange er det nødvendigt at lægge en bandage, hvis det bliver ved med at bløde. Undgå at komprimere, tage af og kigge, for så at komprimere igen. Dette vil medføre, at såret hele tiden springer op igen. Ligesom man heller ikke skal stoppe vat i næsen for så at tage det ud efter 10 min. for at se, om det er stoppet. Det eneste, man opnår her, er, at blødningen går i gang igen. Brug evt. en gelatinesvamp med hæmostatisk virkning. Husk at holde øje med barnet – hvis det virker skidt tilpas, eller blødningen bliver værre, kan det være nødvendigt at kontakte en læge.