



Sundets Läkare

Beslutsstöd för bedömning i skarpt läge

För användning vid vistelse långt från sjukvård

Version 2 – 2026-02-24

Detta beslutsstöd är avsett för fysiologiskt vuxna (ca ≥ 16 år) med vuxna referensvärden. Det är inte anpassat för barn.

ÖVERSIKT – BESLUTSFLÖDE VID SJUKDOM

Följande utrustning rekommenderas för att kunna använda beslutsstödet optimalt:

Termometer, Blodtrycksmätare, Saturationsmätare och Klocka med sekundvisare.

Steg 1 – Bedöm allmäntillstånd

Opåverkat – ja på samtliga frågor (s. 3)

→ Gå vidare till Steg 2

Påverkat – nej på någon fråga

→ Dokumentera (s. 8)

→ Kontrollera vitalparametrar omedelbart

→ Kontakta sjukvård för rådgivning när kontakt är möjlig.

→ Vid fördröjd kontakt: påbörja behandling enligt förberedelse

Steg 2 – Kontrollera vitalparametrar

Stabila värden

→ Dokumentera (s. 8)

→ Observation och egenvård

→ Ny kontroll efter 6–12 timmar

→ Bedöm trend över tid

Avvikande värden

→ Dokumentera (s. 8)

→ Kontakta sjukvård för rådgivning

→ Vid fördröjd kontakt: påbörja behandling enligt förberedelse

STEG 1 – KONTROLLERA ALLMÄNTILLSTÅND

Viktiga principer

Allmäntillstånd väger tyngre än vitalparametrar.

Försämring över tid är farligare än ett enstaka avvikande värde.

Samtliga svar ska vara **JA** för att allmäntillståndet ska bedömas som opåverkat.

- Vaken?
- Svarar normalt på tilltal?
- Orienterad (vet var hen är)?
- Kan stå / sitta utan att falla?
- Kan dricka?
- Beter sig som vanligt?

Om svaret är **NEJ** på någon punkt är allmäntillståndet påverkat.

Opåverkat allmäntillstånd	Påverkat allmäntillstånd
Personen är: Vaken, pratar normalt, klar/orienterad, kan stå/sitta, kan dricka, normalt beteende.	Personen är: Slö, avvikande tal, förvirrad, svårväckt, kan inte stå/sitta, kan inte dricka, avvikande beteende.
Åtgärd: <ul style="list-style-type: none">• Fortsätt till Steg 2 – kontrollera vitalparametrar.• Om vitalparametrar är stabila: observation.• Ny bedömning efter 6–12 timmar eller tidigare vid försämring.	Åtgärd: <ul style="list-style-type: none">• Kontrollera vitalparametrar omedelbart.• Kontakta sjukvård för rådgivning.• Vid fördröjd kontakt: påbörja behandling enligt förberedelse.

STEG 2 – KONTROLLERA VITALPARAMETRAR

Viktiga principer

*Vitalparametrar ska alltid kontrolleras vid sjukdom.
En person kan ha normala mätvärden men ändå vara allvarligt sjuk.*

Vad ska mätas?

- Medvetandegrad (AVPU: Alert, Voice, Pain, Unresponsive)
- Puls (hjärtslag per minut)
- Blodtryck
- Andningsfrekvens (antal andetag per minut)
- Syremättnad (saturation)
- Temperatur

Stabil fysiologi	Avvikande fysiologi
Medvetandegrad (AVPU) Puls 50-100 eller personens normala vilovärde Systoliskt blodtryck ≥ 100 Andningsfrekvens 12-22 Saturation $\geq 95\%$ Temperatur 36,0–38,5 °C	Medvetandegrad (AVPU) Puls ≥ 120 eller < 40 Systoliskt blodtryck < 90 Andningsfrekvens ≥ 25 eller ≤ 8 Saturation $< 91\%$ Temperatur $\geq 39,0$ °C eller $\leq 35,0$ °C
Åtgärd: <ul style="list-style-type: none">• Observation och egenvård.• Ny bedömning inom 6–12 timmar.• Tidigare kontroll vid försämring.• Påverkat allmäntillstånd → kontakta sjukvård.	Åtgärd: <ul style="list-style-type: none">• Kontakta sjukvård för rådgivning.• Vid fördröjd kontakt: påbörja behandling enligt förberedelse.

Värden mellan stabilt och avvikande kräver ny mätning inom 1–2 timmar och bedömning av trend. Enstaka gränsvärde är mindre viktigt än försämring över tid. Beakta alltid allmäntillståndet.

ALTERNATIV BEDÖMNING UTAN UTRUSTNING

Puls och cirkulation

- Känn puls i handleden.
- Om den inte känns → känn i halsen.
- Puls som endast känns i halsen → misstänk lågt blodtryck.
- Svag eller svår att känna puls → misstänk cirkulationspåverkan.

Andning

- Räkna andetag i 30 sekunder × 2.
- Snabb andning (> ca 25/min) → varningstecken.
- Mycket långsam, oregelbunden eller ytlig andning → allvarligt tecken.

Temperatur (utan termometer – osäker bedömning)

- Känn på panna och bröstkorg och jämför med dig själv.
- Uttalad frossa → talar för feber.
- Kall hud, slöhet eller förvirring → misstänk hypotermi.

Bedömning utan mätutrustning innebär större osäkerhet. Bedöm alltid fynd tillsammans med allmäntillståndet. Vid tveksamhet → kontakta sjukvård.

RÖDA FLAGGOR

Vid något av följande symtom → Kontakta sjukvård omedelbart.

- Ihållande eller tryckande bröstsmärta → misstänkt hjärtinfarkt
- Plötslig svaghet i ena kroppshalvan, hängande mungipa eller talsvårigheter → misstänkt stroke
- Svår andnöd → misstänkt allvarlig lungsjukdom
- Blodiga kräkningar eller svart avföring → misstänkt inre blödning
- Svullnad i ansikte/hals + andningssvårigheter → misstänkt allvarlig allergisk reaktion
- Misstänkt infektion + påverkat allmäntillstånd + snabb puls eller andning → misstänkt sepsis
- Plötslig medvetslöshet eller svår väckbarhet → misstänkt allvarlig hjärnpåverkan
- Krampanfall → misstänkt allvarlig neurologisk påverkan
- Allvarlig skada eller kraftig blödning → misstänkt livshotande trauma

Vid fördröjd kontakt: påbörja behandling enligt förberedelse. Vid livshotande tillstånd: initiera akut larm eller evakuering enligt tillgängliga resurser.

STÖDJANDE BEHANDLING (EGENVÅRDSNIVÅ)

Åtgärderna nedan är tillfälligt stöd i väntan på förbättring eller kontakt med sjukvård.

Vila

Undvik ansträngning. Håll personen varm men inte överhettad. Lätt klädsel och svalt rum vid feber.

Vätska – prioritet

Viktigast vid feber, kräkningar, diarré eller värme. Ge små, täta mängder vätskeersättning. Mål: ljus urin.

Resorb är att föredra. Saknas det kan tillfälligt användas: 1 liter vatten + 6 teskedar socker + ½ tesked salt. Blanda noggrant. Smaken ska vara lätt salt, inte stark.

Några tecken på uttorkning är muntorrhet, mörk eller minskad urinmängd, yrsel vid uppresning, snabb puls.

Läkemedel

- Paracetamol vid feber eller smärta enligt förpackning.
- NSAID (t.ex. ibuprofen) undviks vid uttorkning, minskad urin, njurpåverkan, oklar buksmärta eller misstänkt blödning.
- Diarrémedicin undviks vid feber, blod i avföringen eller misstänkt bakteriell infektion.

Försämring trots egenvård eller påverkat allmäntillstånd → Kontakta sjukvård

BEDÖMNINGSFORMULÄR

Patientuppgifter

Namn: _____ Ålder: _____

Tidigare sjukdomar: _____

Allergier: _____

Aktuella läkemedel: _____

När var personen senast helt som vanligt?: _____

När märktes symtomen första gången?: _____

Allmäntillstånd, om påverkat ange hur:

Opåverkat Påverkat

Datum	Tid	AVPU	Puls	BT	AF	Sat	Temp	Observationer / givna läkemedel

AT = Allmäntillstånd

AVPU = Alert, Voice, Pain, Unresponsive

BT = Blodtryck

AF = Andningsfrekvens

Sat = Syremättnad

KONTAKT VID SJUKDOM ELLER SKADA

Fyll i aktuella kontaktuppgifter innan avresa.

Medicinsk rådgivning

- Primär medicinsk kontakt / telemedicin:
- TMAS – maritim medicinsk rådgivning:
- Dykmedicinsk jour (vid dykning):

Räddning och akuta insatser

- Satellit-SOS / EPIRB / PLB – automatisk kontakt med internationellt räddningskoordinationscenter (RCC)
- MRCC / Sjöräddning (RCC):
- Lokalt akutnummer (vid landkontakt):
- Kustbevakning / Coast Guard:

Kommunikation till sjöss

- VHF kanal 16 / DSC-anrop:
- Närliggande fartyg (AIS / DSC):
- Satellittelefon:

Administrativ och logistisk hjälp

- Försäkringsbolag – assistansnummer:
- Ambassad / konsulat:
- Kontaktperson iland (ICE – In Case of Emergency):

Reserv

- Reservplan / alternativ kontaktväg:

Kontakta räddningstjänst via VHF kanal 16, satellit-SOS eller lokalt akutnummer omedelbart.

RESEMEDICINSK RÅDGIVNING OCH BEREDSKAP

Sundets Läkare erbjuder medicinsk rådgivning inför resa samt stöd vid vistelse långt från vård.

Genomgång av risknivå, medicinsk beredskap och anpassning av reseapotek görs individuellt utifrån destination och förutsättningar.

Vid behov erbjuds personlig konsultation.

Kontakt

sundetslakare.se

info@sundetslakare.se

Framtaget av:
Annica Hilbert, Leg. läkare
Sundets Läkare
Version 2 – 2026-02-24