

# **Rutinering i livreddende førstehjælp C**

## **Uddannelsesplan**

# Rutiner i livreddende førstehjælp C

## Uddannelsesplan

<b>Formål</b>	Formålet er at bibringe deltageren den viden, de færdigheder og de holdninger der sætter dem i stand til at kunne yde livreddende førstehjælp ved ulykker, der medfører nedsat eller standset cirkulation.
<b>Mål</b>	Ved uddannelsens afslutning skal den enkelte deltager kunne: <ul style="list-style-type: none"><li>- handle hensigtsmæssigt på et skadested, herunder håndtere flere tilskadekomne og kunne tage de nødvendige forholdsregler for ikke selv at komme til skade</li><li>- yde livreddende førstehjælp til livstruende skader der medfører nedsat eller standset cirkulation som følge af ulykker</li><li>- forebygge og/eller håndtere shock/tegn på kredsløbssvigt, herunder føre en beroligende samtale med den/de tilskadekomne</li></ul>
<b>Indhold</b>	Forhold ved større ulykker Førstehjælpens 4 hovedpunkter Livreddende førstehjælp-ABC og den livsvigtige iltransport Alarmering Shock/tegn på kredsløbssvigt Psykisk førstehjælp Praktiske øvelser/træning med førstehjælp ved ulykker der medfører nedsat eller standset cirkulation
<b>Tid</b>	3 timer.
<b>Særlige bestemmelser</b>	<b>1. Deltagere</b> Deltagerforudsætninger: Gennemført kursusmodulerne Hjerte-Lunge-Redning og Livreddende førstehjælp. <b>2. Kontrol</b> Mundtlig og praktisk feedback. <b>3. Uddannelsesbevis</b> Der udstedes bevis ved gennemført uddannelse jf. Dansk Førstehjælpsråds retningslinjer.
<b>Instruktører</b>	Instruktør i førstehjælp (godkendt af Dansk Førstehjælpsråd).
<b>Litteratur</b>	I uddannelsen anvendes en bog, der er udarbejdet i henhold til Dansk Førstehjælpsråds retningslinjer for udarbejdelse af førstehjælpsbøger.

# Rutinering i livreddende førstehjælp C

## Emneoversigt

Lektion/tid	Indhold
1 40 min.	Introduktion til kursusmodulet Repetition af forhold ved større ulykker og førstehjælpens 4 hovedpunkter Repetition af livreddende førstehjælp-ABC og den livsvigtige iltransport Repetition af alarmering, forebyggelse og/eller håndtering af shock/tegn på kredsløbssvigt Psykisk førstehjælp
2 125 min.	Livreddende førstehjælp-ABC ved ulykker, der medfører nedsat eller standset cirkulation Praktiske øvelser/træning
3 15 min.	Evaluering Afslutning Udlevering af kursusbevis

# Rutinering i livreddende førstehjælp C

Lektion 1, 40 min.

## Emne:

Introduktion til kursusmodulet, Repetition af forhold ved større ulykker og førstehjælpens 4 hovedpunkter, Repetition af livreddende førstehjælp-ABC og den livsvigtige iltransport, Repetition af alarmering, Forebyggelse og/eller håndtering af shock/tegn på kredsløbssvigt, Psykisk førstehjælp

## Bemærkninger:

Lektionen gennemføres dels som teoriundervisning og dels som praktik indeholdende repetition af færdigheder og praktiske øvelser.

Mundtlig og praktisk feedback igennem lektionens undervisningsforløb.

## Mål:

Ved lektionens afslutning skal deltageren på baggrund af sin viden om forhold ved større ulykker, førstehjælpens 4 hovedpunkter og den livsvigtige iltransport kunne demonstrere den livreddende førstehjælp-ABC, alarmering, forebyggelse og/eller håndtering af shock/tegn på kredsløbssvigt samt brug af psykisk førstehjælp ved ulykker der medfører nedsat eller standset cirkulation. Endvidere skal deltageren være orienteret om kursusmodulets formål, indhold og gennemførelse samt kriterierne for udstedelse af kursusbevis.

Resultatet er tilfredsstillende, såfremt deltageren gennem repetitionen i de praktiske øvelser/træning og under hensyntagen til forhold ved større ulykker, førstehjælpens 4 hovedpunkter og den livsvigtige iltransport demonstrerer:

- anvendelse af førstehjælpens 4 hovedpunkter undervejs i ydelsen af førstehjælpen og ved opholdet på ulykkesstedet
  - at der skabes overblik over ulykkesituationen, skaden/skaderne og de tilskadekomne
  - at ulykkesstedet sikres, så det bliver sikkert at færdes på
  - at de enkelte tilskadekomnes skader vurderes i forhold til den tilskadekomnes tilstand og indbyrdes imellem de tilskadekomne
  - at der prioriteres, hvem der skal have hvilken førstehjælp i hvilken rækkefølge, og vurderer om nødflytning af tilskadekomne er nødvendig
  - at eventuelle hjælpere anvendes ud fra deres førstehjælpskudskaber og de tilskadekomnes skader og tilstand
  - livreddende førstehjælp-ABC ved at deltageren:
    - undersøger bevidsthedsniveau ved at tale og ruske
    - råber på hjælp når personen konstateres bevidstløs og alarmerer efter der er konstateret manglende normal vejtrækning
    - undersøger og håndterer A ved brug af hoved-bøj og hage-løft til at skabe frie luftveje
    - undersøger B ved at undersøge vejtrækning ved at se, føle og lytte, og håndterer B ved at:
      - ved manglende normal vejtrækning skiftevis giver 30 brystkompressioner og 2 indblæsninger indtil personen får normal vejtrækning, ambulancepersonale overtager eller deltageren ikke længere er i stand til at give brystkompressioner og indblæsninger grundet udmattelse
      - på voksne og børn frigør eventuelt et fastsiddende fremmedlegeme ved at dunke i ryggen og udføre Heimlich-metoden samt på spædbørn ved at dunke i ryggen og udføre brystkompressioner
      - ved normal vejtrækning efterfølgende lægger den bevidstløse i aflåst sideleje/stabilt sideleje, hvis det vurderes nødvendigt og kontrollerer vejtrækning
      - undersøger C ved at undersøge for store blødninger, og håndterer C ved at:
        - ved pulsåreblødning standser denne ved at trykke en finger i såret og forebygger og/eller håndterer shock/tegn på kredsløbssvigt hos den tilskadekomne
        - ved større blødninger standser disse ved anlæggelse af forbindelse, og eventuel supplerende trykforbinding, med forbindningen direkte over det blødende sted, gazen dækkende kompresset og knuden på gazen er bundet oven på det blødende sted samt forebygger og/eller håndterer shock/tegn på kredsløbssvigt hos den tilskadekomne
        - overvåger den livsvigtige iltransport ved at undersøge A, B og C med jævne mellemrum indtil ambulancemandskab tager over
  - at ved hovedlæsioner forebygges og/eller håndteres shock/tegn på kredsløbssvigt og alarmeres eller søges læge med den tilskadekomne
  - at ved brud på nakke, rygsøjle og/eller bækken holdes den tilskadekomne i ro i indstillingen, forebygges og/eller håndteres shock/tegn på kredsløbssvigt
  - at ved forbrændinger køles det forbrændte område med kuldslået vand i minimum en halv time og indtil smerterne er forsvundet, forebygges og/eller håndteres shock/tegn på kredsløbssvigt
  - at ved forgiftninger forebygges og/eller håndteres shock/tegn på kredsløbssvigt og alarmeres – er forgiftning forårsaget af noget der er spist, gives drikke uden at der provokeres opkastning - ved akut alvorlige forgiftninger kontaktes giftlinien for yderligere instruks
  - at ved ætsninger forebygges og/eller håndteres shock/tegn på kredsløbssvigt og alarmeres samt ved indvortes ætsninger gives drikke (gerne fedtholdige) uden at der provokeres opkastning og ved udvortes ætsninger skylles med rindende vand med behagelig temperatur
  - at ved el-ulykker forebygges og/eller håndteres shock/tegn på kredsløbssvigt
  - psykisk førstehjælp, herunder ved at skabe ro og fremtræde roligt og kompetent, optræde bestemt over for øvrige hjælpere, vise omsorg og sætter sig i den tilskadekomnes situation samt lytter til den tilskadekomne og bruger den nødvendige tid til og nærvær i samtalen
- samt med egne ord ved ulykker der medfører nedsat eller standset cirkulation:
- symptomer for fremmedlegeme i luftvejene, hængning, strangulering og kvælning, drukning, jord- og sneskred, silo- og brøndulykker, brystkasselæsioner, el-ulykker, forgiftninger, kulitforgiftning, hovedlæsioner, brud på nakke og rygsøjle samt ætsninger og forbrændinger.

## Henvisninger:

I uddannelsen anvendes en bog, der er udarbejdet i henhold til Dansk Førstehjælpsråds retningslinjer for udarbejdelse af førstehjælpsbøger.

# Rutinering i livreddende førstehjælp C

Lektion 2, 125 min.

## Emne:

Livreddende førstehjælp-ABC ved ulykker, der medfører nedsat eller standset cirkulation  
Praktiske øvelser/træning

## Bemærkninger:

Lektionen gennemføres som praktik indeholdende indøvelse af færdigheder og praktiske øvelser.

Mundtlig og praktisk feedback igennem lektionens undervisningsforløb.

## Mål:

Ved lektionens afslutning skal deltageren på baggrund af sin viden om forhold ved større ulykker, førstehjælpens 4 hovedpunkter og den livsvigtige iltransport kunne yde livreddende førstehjælp-ABC, alarmering og brug af psykisk førstehjælp ved ulykker der medfører nedsat eller standset cirkulation.

Resultatet er tilfredsstillende, såfremt deltageren under hensyntagen til forhold ved større ulykker, førstehjælpens 4 hovedpunkter og den livsvigtige iltransport:

- anvender førstehjælpens 4 hovedpunkter undervejs i ydelsen af førstehjælpen og ved opholdet på ulykkesstedet
- skaber overblik over ulykkesituationen, skaden/skaderne og de tilskadekomne
- sikrer ulykkesstedet så det bliver sikkert at færdes på
- vurderer de enkelte tilskadekomnes skader
- prioriterer hvem der skal have hvilken førstehjælp i hvilken rækkefølge, og vurderer om nødflytning af tilskadekomne er nødvendig
- anvender eventuelle hjælpere ud fra deres førstehjælpskundskaber og de tilskadekomnes skader og tilstand
- giver livreddende førstehjælp-ABC ved at deltageren:
  - undersøger bevidsthedsniveau ved at tale og ruske
  - råber på hjælp når personen konstateres bevidstløs og alarmerer efter der er konstateret manglende normal vejtrækning
  - undersøger og håndterer A ved brug af hoved-bøj og hage-løft til at skabe frie luftveje
  - undersøger B ved at undersøge vejtrækning ved at se, føle og lytte, og håndterer B ved at:
    - ved manglende normal vejtrækning skiftevis giver 30 brystkompressioner og 2 indblæsninger indtil personen får normal vejtrækning, ambulancepersonale overtager eller deltageren ikke længere er i stand til at give brystkompressioner og indblæsninger grundet udmattelse
    - på voksne og børn frigør eventuelt et fastsiddende fremmedlegeme ved at dunke i ryggen og udføre Heimlich-metoden samt på spædbørn ved at dunke i ryggen og udføre brystkompressioner
  - ved normal vejtrækning efterfølgende lægger den bevidstløse i aflåst sideleje/stabilt sideleje, hvis det vurderes nødvendigt og kontrollerer vejtrækning
  - undersøger C ved at undersøge for store blødninger, og håndterer C ved at:
    - ved pulsåreblødning standser denne ved at trykke en finger i såret og forebygger og/eller håndterer shock/tegn på kredsløbssvigt hos den tilskadekomne
    - ved større blødninger standser disse ved anlæggelse af forbindelse, og eventuel supplerende trykforbinding, med forbindningen direkte over det blødende sted, gazen dækkende kompresset og knuden på gazen er bundet oven på det blødende sted samt forebygger og/eller håndterer shock/tegn på kredsløbssvigt hos den tilskadekomne
  - overvåger den livsvigtige iltransport ved at undersøge A, B og C med jævne mellemrum indtil ambulancemandskab tager over
- ved hovedlæsioner forebygger og/eller håndterer shock/tegn på kredsløbssvigt hos den tilskadekomne og alarmerer eller søger læge med den tilskadekomne
- ved mistanke om og ved brud på nakke, rygsøjle og/eller bækken holder den tilskadekomne i ro i findstillingen samt forebygger og/eller håndterer shock/tegn på kredsløbssvigt hos den tilskadekomne
- ved forbrændinger køler det forbrændte område med kuldslået vand i minimum en halv time og/eller indtil smerterne er forsvundet samt forebygger og/eller håndterer shock/tegn på kredsløbssvigt hos den tilskadekomne
- ved forgiftninger forebygger og/eller håndterer shock/tegn på kredsløbssvigt hos den tilskadekomne og alarmerer – er forgiftning forårsaget af noget der er spist, gives drikke uden at der provokeres opkastning - ved akut alvorlige forgiftninger kontaktes giftlinjen for yderligere instruks
- ved ætsninger forebygger og/eller håndterer shock/tegn på kredsløbssvigt hos den tilskadekomne og alarmerer samt ved indvortes ætsninger giver drikke uden at der provokeres opkastning og ved udvortes ætsninger skylles med rindende vand med behagelig temperatur
- ved el-ulykker forebygger og/eller håndterer shock/tegn på kredsløbssvigt hos den tilskadekomne
- om nødvendigt nødflytter den tilskadekomne, såfremt det vurderes, at skadestedet ikke er sikkert/kan gøres sikkert
- giver psykisk førstehjælp, herunder ved at skabe ro og fremtræde roligt og kompetent, optræde bestemt over for øvrige hjælpere, vise omsorg og sætter sig i den tilskadekomnes situation samt lytter til den tilskadekomne og bruger den nødvendige tid til og nærvær i samtalen

## Henvisninger:

I uddannelsen anvendes en bog, der er udarbejdet i henhold til Dansk Førstehjælpsråds retningslinjer for udarbejdelse af førstehjælpsbøger.

# Rutinering i livreddende førstehjælp C

Lektion 3, 15 min.

<b>Emne:</b> Evaluering Afslutning Udlevering af kursusbevis	<b>Bemærkninger:</b> Lektionen gennemføres som teoriundervisning. Kursusbevis udleveres jf. retningslinier for udstedelse af bevis.
---	---

<b>Mål:</b> Ved lektionens afslutning skal deltageren have haft mulighed for at komme med tilkendegivelser vedrørende: <ul style="list-style-type: none"><li>- opholdet på kurset</li><li>- kursusindholdet</li><li>- gennemførelsen</li></ul> Endvidere skal deltageren være orienteret om hvordan den på kurset erhvervede viden og erhvervede færdigheder vedligeholdes samt om øvrig uddannelse i førstehjælp. Udlevering af kursusbevis.
---

<b>Henvisninger:</b> Dansk Førstehjælpsråds retningslinjer for udstedelse af bevis.
--