

# Uddannelsesplan

Basisuddannelse

## Førstehjælp ved hjertestop

240 minutter

Oktober 2020



Dansk Førstehjælpsråd

## Om uddannelsen Førstehjælp ved hjertestop

### Undervisningstid:

240 minutter

### Overordnet kompetencemål:

Deltageren kan både selvstændigt og i samarbejde med andre, håndtere en voksen bevidstløs person, med og uden normal vejrtrækning, jf. ERC guidelines for basal genoplivning.

Deltageren kan give relevant førstehjælp til en voksen person, der har fremmedlegemer i luftvejen, jf. ERC guidelines for basal genoplivning.

Deltageren kan anvende en hjertestarter, hvor det er relevant for førstehjælpen.

Deltageren skal kunne genkende symptomer på stroke og blodprop i hjertet og handle hensigtsmæssigt

### Det centrale indhold på uddannelsen:

- Velkomst og præsentation
- Præsentation af uddannelsens rammer, undervisningsform og indhold samt praktiske orienteringspunkter
- Bevidsthedstilstand
- Overlevelseskæden
- Basal genoplivning
- Brug af hjertestarter (AED)
- Stabilt Sideleje
- Førstehjælp ved fremmedlegemer i luftvejen hos en voksen person
- Symptomer på blodprop i hjertet og stroke
- Praksisnære scenarier øves med hovedvægten på træning

### Gennemførelsen af uddannelsen:

Uddannelsen skal gennemføres med et minimum af teori og primært gennemføres ved hjælp af praksisnære øvelser, deltagerrefleksion og praktisk træning.

Øvelser og træning skal gennemføres på relevant og egnet sted/areal, hvor relevante remedier kan indgå.

### Særlige bemærkninger:

DFR anbefaler opdatering af denne uddannelse inden for 24 måneder.

Denne uddannelse er udviklet i samarbejde med, og anerkendt af Dansk Råd for Genoplivning.

**Kvalitetskrav til uddannelsen:**

Instruktør:	Skal være registreret hos Dansk Førstehjælpsråd og har modtaget særlig information om, at uddannelsen skal gennemføres praktisk.
Undervisningsmaterialer:	<p>Udarbejdes jf. kompetencemålene af den enkelte instruktør eller leveres af egen organisation.</p> <p>Der må maksimum være 4 personer pr. HLR træningsdukke. Bemærk tid pr. deltager i uddannelsesplan "Førstehjælp ved hjertestop".</p> <p>Det forventes, at AED/hjertestarter-træneren kan advisere og har træningselektroder til placering på dukkerne.</p> <p>Der må maksimum være 6 personer pr. AED træner.</p> <p>Der skal udleveres en førstehjælpsbog/hæfte pr. deltager. DFR anbefaler, at bogen/hæftet er deltagerens ejendom.</p> <p>Førstehjælpsbogens/-hæftets indhold skal være dækkende i forhold til den gennemførte førstehjælpsuddannelse og således omfatte uddannelsens hoved- og delkompetencebeskrivelser.</p> <p>Det udleverede materiale skal være udarbejdet efter Dansk Førstehjælpsråds retningslinjer for udarbejdelse af førstehjælpsbøger.</p>
Undervisningsform:	<p>Der skal anvendes en praksisnær undervisningsform og et minimum af teori. Når teori anvendes, skal den spille direkte op til førstehjælpsfaglige handlinger. Se kompetencemål i uddannelsesplanen.</p> <p>Alle deltagere skal have minimum 3 minutters effektiv træning på en genoplivningsdukke.</p> <p>Alle deltagere skal have minimum 4 minutters effektiv træning med AED/hjertestarter.</p>
Tid:	Uddannelsens varighed er 240 minutter. Den angivne tid er en minimumsvarighed der skal overholdes. Undervejs kan der indlægges korte pædagogiske 5-10 minutters pauser (klargøring til næste emne/øvelse mm.), dog max én pause pr. time.
Deltagerantal:	Der må maksimalt være 16 deltagere pr. registreret førstehjælpsinstruktør
Bevis:	<p>Der skal genereres et elektronisk DFR-bevis, såfremt deltageren har været aktiv og deltagende i alle timerne samt kan håndtere kompetencemålene. Dette vurderes af instruktøren. Beviset er gyldigt i 24 måneder, jf. DFR's retningslinjer.</p> <p>Der skal markeres ved:          Førstehjælp ved hjertestop (4 timer)</p>

## Del 1

### Delkompetence: Velkomst og præsentation

Deltageren har i samarbejde med de øvrige deltagere, afstemt forventninger til uddannelsen og dannet sig en holdning til vigtigheden i kunne yde førstehjælp.

Deltageren er bekendt med uddannelsens rammer, indhold og krav til udstedelse af beviser.

### Indhold:

- Præsentation af underviser
- Deltagerøvelse med præsentation
- Motivation og krav til deltageren Information om uddannelsens rammer, undervisningsform, indhold og krav til udstedelse af bevis.

### Samlet tidsanvendelse:

15 minutter

Hvis denne uddannelse gennemføres som et kursusforløb sammen med anden basis- eller tilvalgsuddannelse, indgår denne del kun ved start af kursusforløbet.

Gennemføres andre basis- eller tilvalgsuddannelser som selvstændige kurser, skal der tillægges tid til disse uddannelser, svarende til del 1 i denne uddannelsesplan.

Nedenfor følger en oversigt over uddannelsens delelementer, evt. til brug for skema til præsentation eller flipover.

Del 1	15 minutter	Velkomst og præsentation
Del 2	150 minutter	Hjerte-lunge-redning med og uden hjertestarter (AED) i praksis
Del 3	60 minutter	Stabilt sideleje, overlevering til professionelt redningsmandskab, fjernelse af fremmedlegemer i luftvejen, symptomer på blodprop i hjertet og symptomer på stroke
Del 4	15 minutter	Afslutning og udstedelse af bevis
I alt:	240 minutter	

### ”Best practice” og anbefalede procedurer:

DFR anbefaler, at opstarten er så aktiv som muligt og med stor deltageraktivitet- gerne ved øvelser. Dette er bl.a. for at skabe et positivt og trygt læringsrum for deltagerne, samt for at sikre at alle deltagerne bliver aktive og deltagende under praktiske øvelser og deltagerrefleksion.

### Kompetencesikring:

Du skal sikre, at deltageren er aktiv i hele processen og at alle bliver hørt undervejs. Følg op på de deltagere, der tidligere har oplevet at yde førstehjælp, og brug deres erfaringer aktivt i undervisningen. Endvidere skal du sikre, at deltageren har reflekteret, via den anvendte læreproces, over sit syn på førstehjælp og er motiveret for læringen.



Beviset udstedes under forudsætning af instruktørens vurdering af dels fuld tilstedeværelse og dels aktiv deltagelse. Den aktive deltagelse vedrører, at deltageren:

- Viser virkelyst i øvelser, træning samt sparring herom med instruktør og øvrige deltagere på holdet
- Gennemfører øvelser og træning på en tilfredsstillende måde i relation til de i undervisningen afprøvede førstehjælps-situationer
- Lever op til de for uddannelsen fastsatte kompetencemål og har deltaget i hele uddannelsen.

## Del 2

### Delkompetence: Førstehjælp ved hjertestop

Deltageren kan planlægge og udføre førstehjælpshandlinger ved et hjertestop, jf. overlevelseskæden og ERC-guidelines for basal genoplivning.

Deltageren kan handle relevant ved unormal eller ingen vejrtrækning samt ved tvivlstilfælde. Deltageren kan give basal genoplivning, med fokus på kvalitets-HLR herunder at minimere tiden hvor der ikke foretages HLR, på en bevidstløs voksen person uden normal vejrtrækning.

Deltageren kan anvende en hjertestarter/AED og har viden om, at den sundhedsfaglige person på alarmcentralen vil forsøge, at henvise til - eller fremskaffe - nærmeste hjertestarter/AED.

Deltageren kender og overholder de gældende sikkerhedsregler for brug af hjertestarteren/ AED.

### Indhold:

- Overlevelseskæden
- Hvordan defineres hjertestop i genoplivningsproceduren
- Basal genoplivning til en voksen person
- Brug af hjertestarter (AED) og overholdelse af gældende sikkerhedsregler
- Praktisk træning, øvelser/scenarier

### Samlet tidsanvendelse:

150 minutter

### ”Best practice” og anbefalede procedurer:

ERC’s nyeste guidelines<sup>i</sup>.

Overlevelseskæden jf. Dansk Råd for Genoplivning og ERC<sup>ii</sup>.

DFR vil sikre bedst mulige indlæring i forbindelse med undervisningen i basal genoplivning, og tager udgangspunkt i, at praktisk undervisning i førstehjælp er bedst. Derfor skal:

- Alle deltagere skal have min. 3 minutters effektiv træning på en genoplivningsdukke
- Alle deltagere skal have min. 4 minutters effektiv træning med AED/hjertestarter

Dette stiller krav til antallet af dukker, samt træningshjertestartere. Se kvalitetsbladet.

Giv positiv anerkendende feedback på øvelserne, og giv mulighed for refleksion.

I kompetencesikringen nævnes, at hands-off-tiden i forbindelse med indblæsninger maksimalt må vare 10 sekunder. De er vigtigt, at du som instruktør, lægger vægt på at minimere hands-off-tiden generelt i forbindelse med basal genoplivning og derved sikrer blodtilførsel til hjernen hos personen med hjertestop.

Førstehjælperen kan råbe efter hjælp hvis de finder det nødvendigt i situationen. At råbe efter hjælp er ikke en del af algoritmen og skal ikke indøves.

## Kompetencesikring:

Du skal vurdere deltagerne på baggrund af den førstehjælp, som de yder ved de gennemførte scenarier/praktiske øvelser. Metoderne der anvendes, skal stemme overens med det anvendte undervisningsmateriale og egen organisations anbefalinger.

Du skal sikre at deltageren kan:

- Vurdere personens bevidsthedstilstand, samt skabe frie luftveje og undersøge om der er normal vejrtrækning i maksimalt 10 sekunder
- Sikre at vidner eller andre tilstedeværende bliver på stedet og at disse assisterer med at ringe 1-1-2, fremskaffe hjertestarter/AED, vise vej for ambulance, afløse i hjertemassagen eller lignende
- Ringe 1-1-2 og afgive relevante oplysninger, før HLR påbegyndes såfremt førstehjælperen er alene
- Samarbejde med alarmcentralens sundhedsfaglige medarbejder
- Udføre basal genoplivning til en bevidstløs voksen person uden normal vejrtrækning (hjertestop), herunder kan finde det korrekte tryksted (midt på brystkassen), give 30 brystkompressioner med en dybde på minimum 5 cm – dog ikke over 6 cm og 2 indblæsninger af hver 1 sekunds varighed til brystkassen hæver sig i kombination og opretholde en frekvens på minimum 100 – (dog ikke over 120) brystkompressioner i minuttet
- Håndtere en person hvor indblæsningerne ikke er muligt, ved maksimalt at bruge 10 sekunder på indblæsningsforsøg, og fjernelse af eventuelle fremmedlegemer
- Give brystkompressioner, hvor førstehjælperen undgår at hvile hånden på personens brystkasse, uden dog at miste hudkontakten til trykstedet, og derved sikrer at brystkassen mellem hver kompression udvides anatomisk mest muligt (i guidelines omtalt som "recoil")
- Minimere den tid hvor der ikke gives brystkompressioner – f.eks. må hands-off-tiden i forbindelse med de 2 indblæsninger maksimalt vare 10 sek.
- Anvende en hjertestarter/AED og følge dennes anvisninger og følge organisationens og ERC's anvisninger på sikkerhedsprocedure.
- Bytte for hvert 2. minut i mellem førstehjælperne, i forbindelse med hjertemassage, så man undgår udmattelse og at hjertemassagen sikres bedst mulig kvalitet – herunder dybde, frekvens, at førstehjælperen ikke presser på personens brystkasse imellem brystkompressionerne mv.
- Fortælle at brystkompressioner alene er bedre end ingen HLR

## Del 3

### **Delkompetence: Frie luftveje, stroke og blodprop i hjertet**

Deltageren kan lejre en voksen person med normal vejrtrækning i stabilt sideleje.

Deltageren kan yde relevant førstehjælp til en voksen med fremmedlegemer i luftvejen.

Deltageren kan overlevere en person med hjertestop til professionelt redningsberedskab og videregive relevante oplysninger.

Deltageren kan tilkalde hjælp/alarmere 1-1-2 når en person har symptomer på en blodprop i hjertet og at

Deltageren ved, at førstehjælperen altid bør mistænke hjertestop ved en person med krampeanfald.

Deltageren kan erkende symptomer på stroke og handle hensigtsmæssigt.

### **Indhold:**

- Stabilt sideleje
- Fjernelse af fremmedlegemer i luftvejene
- Symptomer på blodprop i hjertet
- Symptomer på stroke
- Overlevering til redningsmandskab
- Praktisk træning, øvelser og scenarier

### **Samlet tidsanvendelse:**

60 minutter

### **”Best practice” og anbefalede procedurer:**

Der findes forskellige versioner af sideleje. Deltagerne skal kun indøve stabilt sideleje.

Deltagerne skal kun øve fjernelse af fremmedlegemer i luftvejen hos en voksen.

Giv positiv anerkendende feedback på øvelserne, og giv mulighed for refleksion.

### **Kompetencesikring:**

Du skal vurdere deltagerne på baggrund af den førstehjælp, som de yder ved de gennemførte scenarier/praktiske øvelser. Metoderne der anvendes, skal stemme overens med det anvendte undervisningsmateriale og egen organisations anbefalinger.

Du skal sikre at deltageren kan:

- Vurdere personens bevidsthedstilstand, samt skabe frie luftveje og undersøge om der er normal vejrtrækning i maksimalt 10 sekunder
- Lejre en voksen person med normal vejrtrækning i stabilt sideleje Tilkalde hjælp/alarmere 1-1-2, efter kontrol af vejrtrækning eller efter personen er placeret i stabilt sideleje
- Råbe efter hjælp på et situationsbestemt tidspunkt såfremt det skønnes at der er behov for yderligere førstehjælpere
- Overlevere den tilskadekomne til professionelt redningsmandskab og oplyse hvad der er sket og hvad der er foretaget, og førstehjælperens observationer Herunder oplysninger til Dansk Hjertestopregister:
  - Tidspunkt for hjertestop?
  - Var der nogen, der direkte observerede, at personen fik hjertestop?
  - Blev hjertemassage påbegyndt, inden ambulancen ankom?



- Blev der givet stød med AED/hjertestarter inden ambulancen kom?
- Hvis der blev givet stød inden ambulancen kom, på hvilket tidspunkt?
- Forstå at disse oplysninger er til brug for hjertestopregisteret, og ikke indebærer en kritik af førstehjælperen.

Du skal sikre, at deltageren kan handle hvis en person har fremmedlegemer i luftvejen. Herunder skal du sikre at deltagerne kan:

- Skelne mellem en mild og en alvorlig blokering af luftvejen
- Opfordre personer med en mild blokering til at hoste
- Initialt give voksne personer med en alvorlig blokering op til fem slag med håndroden i ryggen mellem skulderbladene mens personen med den anden hånd støttes i en let fremadlænet position
- Efterfølgende, såfremt fremmedlegemet ikke er fjernet, give op til 5 tryk i bughulen (Heimlichs metode) ved at stå bag personen mens denne er let fremadlænet og placere en knyttet hånd – men den anden hånd griber denne - mellem navlen og sværdbenet og efterfølgende trykke hårdt ind og op i bughulen
- Skifte mellem fem slag og fem tryk i bughulen indtil fremmedlegemet fjernes eller den voksne person mister bevidstheden
- Tilkalde hjælp hvis personen mister bevidstheden og herefter påbegynde HLR
- Henvise alle personer der har været udsat for tryk i bughulen eller brystet til undersøgelse hos læge.

Du skal sikre, at deltageren kan handle i forbindelse med smerter i brystkassen. Herunder skal du sikre at deltagerne kan:

- Tilkalde hjælp/alarmere 1-1-2 hvis en person har smerter i brystkassen

Du skal sikre, at deltageren kan handle i forbindelse pludseligt opståede symptomer på stroke (slagtilfælde/blodprop i hjernen/hjerneblødning). Herunder skal du sikre at deltagerne kan genkende:

- Lammelser, i ansigtet og/eller andre dele af kroppen
- Talebesvær

Benyt huske-remsen Stræk, snak, smil<sup>iiii</sup>. Ring straks 1-1-2 ved disse symptomer.

Du skal vurdere deltagerne på baggrund af den førstehjælp, som de yder ved de gennemførte scenarier/praktiske øvelser. Metoderne der anvendes, skal stemme overens med det anvendte undervisningsmateriale og egen organisations anbefalinger.

## Del 4

### Delkompetence: Afslutning og evaluering

Deltageren er orienteret om hvordan elektronisk bevis for deltagelse hentes, og har reflekteret over sin læring på denne uddannelse samt hvordan den kan anvendes i hverdagen.

Deltageren kender Dansk Førstehjælpsråds uddannelsesstruktur, bevisets gyldighed og muligheden for yderligere lærings-, kompetencevedligeholdelse og opdatering.

#### Indhold:

- Afslutning og kobling til handling i hverdagen
- Dine e-beviser på DFR-portal
- Opfordring til at holde dine førstehjælpskompetencer vedlige via DFR opdateringsuddannelser
- Evaluering af kurset

#### Samlet tidsanvendelse:

15 minutter

Hvis denne uddannelse gennemføres som et kursusforløb sammen med anden basis- eller tilvalgsuddannelse, indgår denne del kun ved afslutning af kursusforløbet. Gennemføres andre basis- eller tilvalgsuddannelser som selvstændige kurser, skal der tillægges tid til disse uddannelser, svarende til del 4 i denne uddannelsesplan.

#### ”Best practice” og anbefalede procedurer:

Afslutningen skal gennemføres så positivt som muligt, så deltagerne føler de kan gøre en forskel og vil være tryk ved at handle i en ulykkesituation.

Deltagerne skal have mulighed for at give tilbagemeldinger til instruktøren.

Der gives information om det elektroniske bevis, og muligheden for at printe sit eget bevis. Der kan hentes mere information på <https://kursusbevis.førstehjælpsråd.dk/>

Du kan eventuelt indsætte skærbilleder i din præsentation fra systemet, så du kan afholde dette offline.

Kursisterne skal gøres opmærksom på, at de elektroniske beviser slettes automatisk efter tre år.

#### Kompetencesikring:

Du skal sikre, at deltageren udfører refleksion over uddannelsens indhold og egen læring i forhold til efterfølgende at kunne handle i hverdagen.

**Materialeliste:**

Førstehjælpsbøger/hæfter  
Genoplivningsdukker svarende til antal deltagere  
Adviserende hjertestartertrænere svarende til antal deltagere  
Relevante virkelighedsnære rekvisitter efter instruktørens vurdering

**Supplerende materialeliste:**

Evt. tæpper

**Revision, ændringer i denne version:**

Nyt layout.  
112-app'en udgået.  
Råb om hjælp er flyttet fra kompetencesikring til best practice.  
Ændringer i tidsangivelse, mere tid til del 3.  
Stjernemarkeringen for evidens udgået.  
Revisionsliste tilføjet.  
Kildehenvisninger flyttet til bagerst i dokumentet.

**Kildehenvisninger:**

---

<sup>i</sup> European Resuscitation Council

<sup>ii</sup> Overlevelseskæden: European Resuscitation Council og Dansk Råd for Genoplivning

<sup>iii</sup> Stræk-snak-smil: Dansk Råd for Genoplivning