

# Uddannelsesplan

Basisuddannelse

## Førstehjælp ved ulykker

120 minutter

Oktober 2020



Dansk Førstehjælpsråd

## Om Førstehjælp ved ulykker

### Undervisningstid:

120 minutter

### Overordnet kompetencemål:

Deltageren kan handle ud fra førstehjælpens hovedpunkter, samt udføre relevant livreddende førstehjælp til tilskadekomne med fremmedlegemer i øvre luftveje, bevidsthedspåvirkning og med tegn på kredsløbssvigt.

Deltageren kan skabe sikkerhed for sig selv og tilskadekomne i forbindelse med ulykker. Deltageren kan yde førstehjælp ved større ulykker og kan nødflytte tilskadekomne der ligger på jorden eller sidder i bil.

Deltageren kan yde psykisk førstehjælp i de første minutter.

### Det centrale indhold på uddannelsen:

- Velkomst og præsentation
- Præsentation af uddannelsens rammer, undervisningsform og indhold samt praktiske orienteringspunkter.
- Skab sikkerhed og stands ulykken, eksempelvis ved: el-ulykker, trafikulykker, drukneulykker, hængning og strangulering, brønd- og siloulykker, ulykker med maskiner og brandulykker
- Nødflytning
- Vurdering af personen og livreddende førstehjælp – herunder ABC metoden og fjernelse af fremmedlegemer i luftvejen
- Tilkald hjælp: 1-1-2 eller kontakt læge
- Førstehjælp til tilskadekomne med bevidsthedspåvirkning, tilskadekomne med normal vejrtækning herunder stabilt sideleje/sideleje
- Førstehjælp ved tegn på kredsløbssvigt
- Psykisk førstehjælp
- Praksisnære scenarier øves med hovedvægten på træning af hovedpunkterne.

### Gennemførelsen af uddannelsen:

Det forventes, at kurset 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 areal og med inddragelse af praksisnære rekvisitter.

### Særlige bemærkninger:

Denne uddannelse er ikke en selvstændig uddannelse og skal derfor kombineres med en anden basisuddannelse eller en tilvalgsuddannelse.

Basal genoplivning er ikke en del af denne uddannelse

Bemærk, at denne plan kan gennemføres på flere måder, jf. nedenstående:

Oversigt med indledning og afslutning, der anvendes når uddannelsen gennemføres som eneste basisuddannelse i et kursusforløb med tilvalgsuddannelser:

Del 1	15 minutter	Indledning og præsentation
Del 2	90 minutter	Førstehjælpens hovedpunkter; herunder praktiske øvelser
Del 3	0 minutter	(Udelades) Førstehjælpens hovedpunkter; praktiske øvelser
Del 4	15 minutter	Afslutning og udstedelse af bevis
I alt:	120 minutter	

Oversigt uden indledning og afslutning, der anvendes når uddannelsen gennemføres sammen med basisuddannelsen "Førstehjælp ved hjertestop":

Del 1	0 minutter	(Udelades) Indledning og præsentation
Del 2	90 minutter	Førstehjælpens hovedpunkter; herunder praktiske øvelser
Del 3	30 minutter	Førstehjælpens hovedpunkter; praktiske øvelser
Del 4	0 minutter	(Udelades) Afslutning og udstedelse af bevis
I alt:	120 minutter	

Desuden kan uddannelsen gennemføres som særtillæg. I så fald er det kun del 2 på 90 minutter der gennemføres. Se særskilt uddannelsesplan for dette særtillæg.

**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 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:	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.
Tid:	Uddannelsens varighed er 120 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 ulykker (2 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	90 minutter	Førstehjælpens hovedpunkter, herunder praktiske øvelser
Del 3	30 minutter	Praktiske øvelser (Gennemføres kun hvis del 1 og 4 ikke gennemføres)
Del 4	15 minutter	Afslutning og udstedelse af bevis
I alt:	120 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: Førstehjælpens hovedpunkter og praktiske øvelser

Deltageren kan planlægge og udføre de nødvendige handlinger, der tilgodeser egen og andres sikkerhed.

Deltageren kan ved anvendelse af ABC-metoden vurdere om en tilskadekomne har kritiske skader og håndtere disse, herunder fjernelse af fremmedlegemer i luftvejen, bevidstløse med normal vejrtrækning og personer der er truet af kredsløbssvigt.

Deltageren kan vurdere om der er behov for professionel hjælp, og tilkalde denne på et hensigtsmæssigt tidspunkt.

Deltageren kan give psykisk førstehjælp til tilskadekomne, i de første minutter, i forbindelse med ulykker.

### Indhold:

- Skab sikkerhed ved for eksempel: el-ulykker, trafikulykker, drukneulykker, hængning og strangulering, brønd- og siloulykker, ulykker med maskiner og brandulykker
- Nødflytning i forbindelse med ovenstående
- Vurdering af personen og livreddende førstehjælp – herunder ABC-metoden og fjernelse af fremmedlegemer i luftvejen
- Tilkald hjælp: 1-1-2 eller kontakt læge
- Førstehjælp til tilskadekomne med bevidsthedspåvirkning og til tilskadekomne med normal vejrtrækning
- Stabilt sideleje
- Lejring ved symptomer på kredsløbssvigt
- Psykisk førstehjælp
- Praksisnære scenarier med hovedvægten lagt på træning af hovedpunkterne.

### Samlet tidsanvendelse:

90 minutter

### ”Best practice” og anbefalede procedurer:

Organisationerne kan vælge om de anvender ’Førstehjælpens 3 hovedpunkter ved ulykker’ eller ’Førstehjælpens 4 hovedpunkter’. Metoden der anvendes, skal stemme overens med det anvendte undervisningsmateriale og egen organisations anbefalinger.

Guidelines for ABC-metoden og fjernelse af fremmedlegemer i luftvejen henviser til ERC’s gældende guidelines<sup>1</sup>. Hvis fjernelse af fremmedlegemer i luftvejen er gennemgået et andet sted i dette uddannelsesforløb, bruges tiden på praktiske praksisnære øvelser.

ABC-princippet anvendes til vurdering af kritisk tilskadekomne personer og førstehjælpen planlægges ud fra denne prioritering.

Benyt hovedpunkterne til refleksion og evaluering af øvelserne, kombineret med positiv og anerkendende feedback.

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:

- Anvende hovedpunkterne, når førstehjælpen planlægges, og når førstehjælpen udføres i relation til de beskrevne scenarier.
- Under ABC-metoden, vise hvordan der arbejdes med bevidsthedskontrol, skaber frie luftveje samt bruger Se-Lyt-Føl.
- Ved fjernelse af fremmedlegemer, udføre proceduren efter ERC guidelines. Hvis fremmedlegemer i luftvejen er gennemgået i et tidligere uddannelse, bruges tiden på praksisnære øvelser.

Endvidere skal du sikre, at deltageren kan

- Tilkalde hjælp på et hensigtsmæssigt tidspunkt.
- Undersøge bevidsthed og derefter undersøger vejrtrækningen, herunder om der er normal vejrtrækning
- Udføre stabilt sideleje og lejrning ved kredsløbssvigt samt visuelt og fysisk kontrollere for symptomerne på kredsløbssvigt (bleghed og koldsvedende hud)
- Yde psykisk førstehjælp, hvis den tilskadekomne er vågen og give støtte/omsorg.

Ved tilkald hjælp: Du skal vurdere, hvordan deltageren samarbejder med 1-1-2 om hjælpen og ligeledes kender muligheden for at få hjælp til disponering herunder større ulykker.



## Del 3

### **Delkompetence: Omsætning af kompetencemål til praktisk undervisning**

Deltageren opnår gennem praksisnære og praksisorienterede øvelsesscenarier, kompetencer til at håndtere ulykker ved at handle ud fra førstehjælpens hovedpunkter.

#### **Indhold:**

- 2 praktiske øvelser, hvor førstehjælpens hovedpunkter anvendes

#### **Samlet tidsanvendelse:**

30 minutter

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

Der gennemføres to praktiske øvelser i relevante omgivelser, gerne med sminkede figuranter.

**Øvelse nr. 1** gennemføres som fingeret trafikuheld.

Brug elev som figurant og bil, knallert eller cykel. Øvelsen henlægges til vejareal eller vejlignende areal (udendørs).

Øvelsen skal tilrettelægges, så den lægger op til, at deltagerne følger de hovedpunkterne. Der findes forskellige versioner af ”hovedpunkterne. Metoderne der anvendes, skal stemme overens med det anvendte undervisningsmateriale og egen organisations anbefalinger

Navnlig sikring af uheldsstedet, nødflytning og tilkald af hjælp med afgivelse af korrekte oplysninger, bør indgå i øvelsen.

**Øvelse nr. 2** gennemføres som fingeret uheld i hjemmet.

Brug elev som figurant og faciliteter i undervisningslokalet, f.eks. trappe, køkken med varmt vand eller knive eller møbler.

Øvelsen skal tilrettelægges, så den lægger op til, at deltagerne følger hovedpunkterne. Der findes forskellige versioner af hovedpunkterne. Metoderne der anvendes, skal stemme overens med det anvendte undervisningsmateriale og egen organisations anbefalinger

Som scenarie kan vælges blødning, faldulykker eller andet, som forekommer realistisk ud fra lokalets muligheder.

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:



- Skabe sikkerhed ved for eksempel at udsætte advarselstrekant, tænde bilens havariblink, afspærre uheldsstedet eller foretage nødflytning.
- Give relevant livreddende førstehjælp ved for eksempel at lejre i stabilt sideleje eller standse sprøjtende blødning.
- Tilkalde hjælp på et hensigtsmæssigt tidspunkt.
- Afgive de relevante oplysninger til 1-1-2.
- Give førstehjælp, herunder psykisk førstehjælp.

## Del 4

### **Delkompetence: Afslutning og udstedelse af bevis**

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 sine erhvervede førstehjælpskompetencer vedlige via DFR opdateringsuddannelser
- Evaluering af kurset

Hvis denne uddannelse gennemføres i et kursusforløb sammen med basisuddannelsen "Førstehjælp ved Hjertestop", undlades denne del.

#### **Samlet tidsanvendelse:**

15 minutter

#### **"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 <http://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

Tæpper

Relevante virkelighedsnære rekvisitter efter instruktørens vurdering

**Supplerende materialeliste:**

-

**Revision, ændringer i denne version:**

Nyt layout

Revisionsliste tilføjet

Kommentar om fjernelse af fremmedlegemer i luftvejen tilføjet

Kildehenvisninger flyttet til bagerst i dokumentet

**Kildehenvisninger:**

---

<sup>i</sup> European Resuscitation Council Guidelines 2015, section 2