

# Uddannelsesplan

Basisuddannelse

## Opdateringsuddannelse livreddende førstehjælp

180 minutter

Oktober 2020



Dansk Førstehjælpsråd

## Om Opdateringsuddannelse livreddende førstehjælp

### Undervisningstid:

180 minutter

### Overordnet kompetencemål:

Deltageren agerer ud fra tidligere erhvervede kompetencer i førstehjælp, og kan håndtere førstehjælpssituationer ud fra førstehjælpens hovedpunkter.

Deltageren kan udføre relevant livreddende førstehjælp til tilskadekomne med fremmedlegemer i luftvejene og bevidsthedspåvirkning.

Deltageren kan yde relevant førstehjælp til en tilskadekomne med: en livstruende blødning og tegn på kredsløbssvigt, livstruende forbrændinger samt kan udføre førstehjælp i situationer med forgiftning og/eller ætsninger.

Deltageren kan som det første i førstehjælpssituationer, sikre situationen og kan nødflytte til tilskadekomne der ligger på jorden eller sidder i bil.

Deltageren kan yde psykisk førstehjælp i de første minutter.

### Det centrale indhold på uddannelsen:

- Repetition af dele af indhold af basisuddannelserne "Førstehjælp ved hjertestop" og "Førstehjælp ved ulykker"
- Udførelse af førstehjælp til blødning
- Udførelse af førstehjælp ved forbrændinger og skoldninger
- Udførelse af førstehjælp ved forgiftninger
- Udførelse af førstehjælp ved ætsninger
- Brug af nødflytning
- Praksisnære scenarier øves med hovedvægten på træning af førstehjælpens hovedpunkter

### Gennemførelsen af uddannelsen:

Uddannelsen gennemføres med udgangspunkt i, at deltagerne indenfor 24 måneder har gennemført basisuddannelserne "Førstehjælp ved hjertestop" og "Førstehjælp ved ulykker".

Fokus i uddannelsen er praktisk læring i livreddende førstehjælp og opdatering af førstehjælpskompetencer der ikke indgår i DFR Basisuddannelse.

Uddannelsen skal ses som del af et samlet kompetenceopdateringsforløb sammen med "Opdateringsuddannelse Førstehjælp ved hjertestop", henover 48 måneder.

### Særlige bemærkninger:

Da dette er en opdateringsuddannelse, erstatter uddannelsen ikke de tidligere erhvervede kursus/uddannelsesbeviser. Disse skal fortsat fremvises for at kunne dokumentere en given kompetence. Bemærk at DFR anbefaler, at en af opdateringsuddannelserne gennemføres for hver 24 måneder, så højst mulig førstehjælpskompetence opretholdes.

Der kan vælges frit mellem to uddannelser ("Opdateringsuddannelse livreddende førstehjælp" og "Opdatering af Førstehjælp ved hjertestop"), men "Opdatering af Førstehjælp ved hjertestop" skal være

gennemført inden for en samlet 48 måneders periode. Der kan således have været gennemført "Opdateringsuddannelse livreddende førstehjælp" inden for de første 24 måneder.

Læs mere på Dansk Førstehjælpsråds hjemmeside.

I nærværende uddannelse lægges særligt vægt på tilskadekomst og ulykker hvor der ikke indgår HLR.

**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 180 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:          Opdateringsuddannelse Livreddende førstehjælp (3 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 i forlængelse af anden førstehjælpsuddannelse og med samme hold kan den indledende del udelades og tiden herfra i stedet anvendes til refleksion eller øvelser. Blot skal det sikres, at den samlede uddannelse indledes med lignende indhold.

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

Del 1	15 minutter	Velkomst og præsentation
Del 2	45 minutter	Opdatering i særlige emner
Del 3	105 minutter	Praktiske øvelser i livreddende førstehjælp
Del 4	15 minutter	Afslutning og udstedelse af bevis
I alt:	180 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: Opdatering i særlige emner

Deltageren kan yde relevant førstehjælp til en tilskadekommet med: en livstruende blødning og tegn på kredsløbssvigt, livstruende forbrændinger samt kan udføre førstehjælp i situationer med forgiftning og/eller ætsninger.

#### Indhold:

- Repetition af hovedpunkterne
- Repetition af nødflytning
- Opdatering i udførelse af førstehjælp til blødning
- Opdatering i udførelse af førstehjælp ved forbrændinger og skoldninger
- Opdatering i udførelse af førstehjælp ved forgiftninger
- Opdatering i udførelse af førstehjælp ved ætsninger

#### Samlet tidsanvendelse:

45 minutter

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

Det faglige udgangspunkt er ERC’s nyeste guidelines<sup>1</sup>, samt organisationens bogmateriale.

Emnerne der gennemgås i del 2, kan disponeres som praktiske øvelser eller gruppe opgaver eller små stjerneøvelser. Disse dele kan også disponeres som en del af del 3, afhængigt af deltagernes kompetenceniveau.

Det forventes, at de emner som instruktøren, på baggrund af præsentationsrunden, vægter som laveste eller manglende kompetence hos deltagerne bør gennemføres som praktiske øvelser under del 3.

Emnerne der bør opdateres:

Repetition af nødflytning, og afvendelse af dette i hovedpunkterne

Det forudsættes at deltagerne har denne kompetence fra tidligere, så brugen og udførelsen kort skal repeteres.

Førstehjælp til blødning

Dette er et nyt emne i forhold til indholdet på basisuddannelserne, men som langt de fleste deltagerne kender og bør gennemføres som elevrefleksion eller øvelse.

Førstehjælp til forbrændinger og skoldninger

Et nyt emne i forhold til indholdet på basisuddannelserne. Gennemføres gerne med udgangspunkt i deltagernes virkelighed og relateret til deres dagligdag.

Førstehjælp til forgiftninger

Et nyt emne i forhold til indholdet på basisuddannelserne. Gennemføres ligeledes med udgangspunkt i deltagernes dagligdag.

Referencer til Giftlinjen<sup>ii</sup> er vigtig, samt eget materiale. Se anvendelse samt relevant info på hjemmesiden.

### Førstehjælp til ætsninger

Et nyt emne i forhold til indholdet på basisuddannelserne. Gennemføres ligeledes med udgangspunkt i deltageres dagligdag.

Referencer til Giftlinjen er vigtig, samt eget materiale. Se anvendelse samt relevant info på hjemmesiden.

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 afviklede scenarier/praktiske øvelser. Metoderne der anvendes, skal stemme overens med det anvendte undervisningsmateriale og egen organisations anbefalinger.

Du skal sikre at deltageren kan:

#### Ved blødninger:

- Får standset blødningen
- Lejrer personen liggende, eventuelt løfter det blødende sted og forebygger tegn på kredsløbssvigt.
- Tilkalde hjælp/alarmere på et hensigtsmæssigt tidspunkt, og giver de relevante oplysninger.

#### Ved forbrændinger og skoldninger:

- Anvende vand til køling
- Evt. anvende kølende gel hvis organisationen anbefaler dette
- Vurdere skade og behov for lægehjælp
- Ved tegn på kredsløbssvigt lejrer personen liggende jf. egen organisations anbefalinger.

#### Ved forgiftninger:

- Følge retningslinjerne jf. organisationens anbefalinger
- Deltagerne kender Giftlinjen samt anbefalingen for brug af denne telefonisk

Det er en god ide at opfordre deltagerne til at bruge hjemmesiden som kontrol og forebyggende adfærd, når de køber kemikalier. Skal IKKE bruges i akutte situationer

#### I øvelser/scenarier med ætsninger.

- Følger retningslinjerne jf. egen organisations anbefalinger

Det er en god ide at opfordre deltagerne til at bruge hjemmesiden som kontrol og forebyggende adfærd, når de køber kemikalier. Skal IKKE bruges i akutte situationer



## Del 3

### Delkompetence: Praktiske øvelser i livreddende førstehjælp

Deltageren kan håndtere førstehjælpssituationer ud fra førstehjælpens hovedpunkter og kan udføre relevant livreddende førstehjælp til tilskadekomne med fremmedlegemer i luftvejene og tilskadekomne med bevidsthedspåvirkning.

Deltageren kan håndtere førstehjælpssituationer ud fra førstehjælpens hovedpunkter i særligt udvalgte emner jf. del 2.

#### Indhold:

- Praktiske øvelser i førstehjælp herunder:
  - Fjernelse af fremmedlegemer i luftvejene
  - Håndtering af bevidsthedspåvirkede, herunder stabilt sideleje brug
  - Udvalgte emner fra del 2
- Deltager refleksion

Deltagerne har tidligere været på uddannelse, og denne del er for at give et førstehjælpsfagligt løft. Når deltagerne følger DFR anbefalinger, samt ligeledes gennemgår opdaterings-uddannelsen "Førstehjælp ved hjertestop", inden for den anbefalede periode (læs: 24 mdr. – 48 mdr.) – så vil deltagernes samlede førstehjælpsfaglige niveau løftes og kan betragtes som plateauindlæring, med højere kompetence som resultat.

#### Samlet tidsanvendelse:

105 minutter

#### "Best practice" og anbefalede procedurer:

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

I øvelserne med fjernelse af fremmedlegemer i luftveje, anbefales følgende procedure:

Følg førstehjælpens hovedpunkter.

Der findes forskellige versioner af førstehjælpens hovedpunkter. Metoderne der anvendes, skal stemme overens med det anvendte undervisningsmateriale og egen organisations anbefalinger.

Følg anbefalinger fra European Resuscitation Council. <sup>iii</sup>

I øvelserne med håndtering af bevidsthedspåvirkede:

Følg førstehjælpens hovedpunkter. Der findes forskellige versioner af førstehjælpens hovedpunkter.

Metoderne der anvendes, skal stemme overens med det anvendte undervisningsmateriale og egen organisations anbefalinger.

Lejre den bevidstløse i stabilt sideleje jf. anbefalinger i ERC Guidelines.

Tilkalde hjælp/alarmere på det relevante tidspunkt og benytte sig af muligheden for hjælp via sundhedsfaglige medarbejder på 1-1-2.

Via deltagerrefleksion kan tegn og tilstande drøftes, samt relevant førstehjælp og lægehjælp.

Om udvalgte emner fra del 2, se Best Practice under del 2.

For at tilgodese, at der kan gå op til 48 måneder mellem opdatering af førstehjælp ved hjertestop skal du vise deltagerne et komplet HLR forløb med hjertestarter i "real time" (læs: uden ophold), dette skal ikke øves efterfølgende.

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 afviklede scenarier/praktiske øvelser. Metoderne der anvendes, skal stemme overens med det anvendte undervisningsmateriale og egen organisations anbefalinger.

Du skal sikre at deltageren kan:

- Anvende førstehjælpens hovedpunkter såfremt det er relevant. Der findes forskellige versioner af førstehjælpens hovedpunkter. Metoderne der anvendes, skal stemme overens med det anvendte undervisningsmateriale og egen organisations anbefalinger

Ved fjernelse af fremmedlegemer i luftvejen:

- Nævne hvorfor øvelser skal foregå med forsigtighed
- Nævne behovet for kontrol hos læge efter udført bugkompression/Heimlichmanøvre
- Tilkalde hjælp/alarmere
- Give HLR

Ved håndtering af bevidsthedspåvirkede:

- Lejre den bevidstløse i stabilt sideleje/sideleje
- Tilkalde hjælp/alarmere på et hensigtsmæssigt tidspunkt, og give de relevante oplysninger

Via deltagerrefleksion kan tegn og tilstande drøftes, samt relevant førstehjælp og lægehjælp

## 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 forlængelse af anden førstehjælpsuddannelse og med samme hold kan del 4 udelades og tiden herfra i stedet anvendes til refleksion eller øvelser. Blot skal det sikres, at den samlede uddannelse afsluttes med lignende indhold.

#### Samlet tidsanvendelse:

15 minutter

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

Afslutningen skal afvikles 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:**

1 HLR dukke til demonstration

1 AED træner til demonstration

Vand/vandkande og evt. vandforstøver

**Revision, ændringer i denne version:**

Nyt layout

Revisionsliste tilføjet

Stjernemarkering for evidens slettet

Kommentar om fjernelse af fremmedlegemer i luftvejen tilføjet

Ordet shock slettet fra planen og erstattet af kredsløbssvigt

Kildehenvisninger flyttet til bagerst i dokumentet

**Kildehenvisninger:**

---

<sup>i</sup> European Resuscitation Guidelines 2015

<sup>ii</sup> Giftlinjen

<sup>iii</sup> European Resuscitation Guidelines 2015