

# Uddannelsesplan

Tilvalgsuddannelse

## Førstehjælp ved skader på bevægeapparatet inklusiv hovedskader

90 minutter

Oktober 2020



Dansk Førstehjælpsråd

## Om Førstehjælp ved skader på bevægeapparatet inklusiv hovedskader

### Undervisningstid:

90 minutter

### Overordnet kompetencemål:

Deltageren kan handle hensigtsmæssigt ved skader på bevægeapparatet samt ved hovedskader. Deltageren kan vurdere hvornår der skal tilkaldes hjælp, henvises til læge/skadestue eller behandlingen kan afsluttes af førstehjælperen.

### Det centrale indhold på uddannelsen:

- Førstehjælp ved skader på bevægeapparatet
  - Knoglebrud
  - Ledskred
  - Forstuvninger
  - Brud på hofte og/eller bækken
- Førstehjælp ved hovedskader
  - Hjernerystelse
  - Åbent og lukket kraniebrud
  - Blødning mellem hjerne og kranie
- Praksisnære scenarier med hovedvægten lagt på træning af genkendelse af symptomer og træning af færdigheder

### Gennemførelsen af uddannelsen:

Det forventes, at kurset gennemføres med et minimum af teori, og primært gennemføres ved hjælp af virkelighedsnære øvelser, deltagerrefleksion og praktisk træning. Øvelser og træning skal gennemføres på relevant og egnet areal og med inddragelse af virkelighedsnære rekvisitter.

Der tages udgangspunkt i deltagernes hverdag med mulighed for (selv-)refleksion hos deltagerne – f.eks. gennem timeouts og systematisk udveksling af erfaringer.

I denne plan for tilvalgsuddannelse antages, at denne uddannelse gennemføres sammen med en basisuddannelse og evt. andre tilvalgsuddannelser som et samlet kursusforløb.

Gennemføres denne tilvalgsuddannelse som et selvstændigt kursus, skal der tillægges dele vedr. indledning og afslutning som de er beskrevet i basisuddannelsen "Førstehjælp ved hjertestop".

### Særlige bemærkninger:

Basal genoplivning er ikke en del af denne uddannelse.

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

Del 1	60 minutter	Førstehjælp ved forstuvninger, muskelskader, knoglebrud og ledscred
Del 2	30 minutter	Førstehjælp ved hovedskader
I alt:	90 minutter	

**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>Pr. 2 deltagere: 2 stk. elastikbind i passende længde og bredde, 1 stk. trekantet tørklæde, 1 stk. steril forbinding og 2 stk. tæpper.</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 90 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 skader på bevægeapparatet inkl. hovedskader (1,5 timer)</p>

## Del 1

### Delkompetence: Førstehjælp ved forstuvninger, muskelskader, knoglebrud og ledeskred

Deltageren kan genkende symptomer på knoglebrud.

Deltageren kan genkende symptomer på forstuvninger i led på arme og ben, muskelskader på arme og ben og kan handle hensigtsmæssigt, herunder udføre RICE-behandling samt ved tvivlstilfælde henvise til læge/skadestue.

Deltageren kan yde psykisk førstehjælp i de første minutter.

#### Indhold:

- Førstehjælp til forstuvninger knoglebrud og ledeskred
- Førstehjælp til muskelskader, herunder trælår og fibersprængninger
- RICE-behandling

#### Samlet tidsanvendelse:

60 minutter

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

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

Der findes kun få undersøgelser eller statistisk materiale der understøtter førstehjælpsanbefalingerne til forstuvninger, ledeskred, knoglebrud og muskelskader. Derfor følger anbefalingerne ”den bedste viden” vi har på området, og vil der forekomme variationer imellem DFR’s organisationer. Metoderne der anvendes, skal stemme overens med det anvendte undervisningsmateriale og egen organisations anbefalinger.

RICE metoden anbefales til forstuvninger og muskelskader, men er ikke videnskabeligt undersøgt, og der er flere variationer af denne anbefaling. Metoderne der anvendes, skal stemme overens med det anvendte undervisningsmateriale og egen organisations anbefalinger.

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:

Ved knoglebrud:

- Følge førstehjælpens hovedpunkter hvis relevant
- Støtte brud i findestilling eller med trekantet tørklæde
- Forebygge tegn på kredsløbssvigt ved brud på hofte og bækken
- Mistænker sår i nærheden af formodet brud som åbne brud og tildækker disse, så vidt muligt sterilt
- Vurdere og tilkalde hensigtsmæssig hjælp

Ved ledeskred:



- Følge førstehjælpens hovedpunkter
- Støtte ledeskred i findestilling
- Vurdere og tilkalde hensigtsmæssig hjælp

Ved forstuvninger:

- Følge førstehjælpens hovedpunkter hvis relevant
- Genkende symptomer på forstuvninger, f.eks. smerte, misfarvning, hævelse, deformation/formforandring, nedsat funktion
- RICE-behandling
- Opsøge læge/skadestue ved tvivlstilfælde

Ved muskelskader:

- Følge førstehjælpens hovedpunkter hvis relevant
- Genkende symptomer på muskelskader, f.eks. smerte, misfarvning, hævelse og nedsat funktion
- RICE-behandling
- Vurdere og tilkalde hensigtsmæssig hjælp

## Del 2

### Delkompetence: Førstehjælp ved hovedskader

Deltageren kan genkende symptomer på hovedskader som følge af fald eller slag mod hovedet samt handle hensigtsmæssigt, herunder henvise til læge/skadestue eller tilkalde hjælp.

#### Indhold:

- Hjernerystelse
- Åbent og lukket kraniebrud
- Blødning mellem hjerne og kranie

#### Samlet tidsanvendelse:

30 minutter

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

Hovedskader kan være svære at konstatere – særligt hvis personen er under indflydelse af alkohol. Er førstehjælperen i tvivl skal førstehjælperen kontakte læge eller akuttelefonen.

Hvis personen ikke kommer sig helt i løbet af kort tid, eller hvis tilstanden forværres, skal man ringe 1-1-2.

Førstehjælpen skal følge organisationens anbefalinger.

#### 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:

- Undersøge og vurdere personens bevidsthedstilstand.
- Genkende symptomer på hovedskader.
- Henvise til læge/skadestue eller tilkalde hjælp via 1-1-2 afhængig af symptomer og bevidsthedstilstand.
- Lejre en bevidstløs person i stabilt sideleje
- Henvise til læge/skadestue i tvivlstilfælde.

**Materialeliste:**

Førstehjælpsbøger/-hæfter  
2 stk. elastikbind i passende længde og bredde pr. 2 deltagere  
1 stk. trekantstørklæde pr. 2 deltagere  
1 stk. steril forbindelse pr. 2 deltagere  
2 stk. alm. tæppe pr. 2 deltagere

**Supplerende materialeliste:**

Sminkesæt og/eller et sæt sminkelapper, der dækker førstehjælpsemnerne i uddannelsen  
1 stk. aluminiumstæppe pr. 4 deltagere  
1 ekstra trekantstørklæde pr. deltager  
Køleposer

**Revision, ændringer i denne version:**

Nyt layout  
Revisionsliste tilføjet  
Stjernemarkering for evidens slettet  
Passus om alternativer for RICE slettet fra planen  
Passus om hovedskader ændret  
Ordet shock slettet fra planen og erstattet af kredsløbssvigt  
Kildehenvisninger flyttet til bagerst i dokumentet

**Kildehenvisninger:**