

# Uddannelsesplan

Tilvalgsuddannelse

## Førstehjælp ved småskader

90 minutter

Oktober 2020



Dansk Førstehjælpsråd

## Om Førstehjælp ved småskader

### Undervisningstid:

90 minutter

### Overordnet kompetencemål:

Deltageren kan vurdere og yde den relevante førstehjælp i forbindelse med småskader, herunder skader forårsaget af kæledyr (hunde, katte, m.v.), planter i Danmark, fremmedlegemer i hud, øre og næse samt øjne, tandskader, næseblod, mindre forbrændinger og ætsninger, mindre stik og snitsår, slag, hovedskader, mindre sår og hudafskrabninger.

### Det centrale indhold på uddannelsen:

- Førstehjælp ved småskader forårsaget af dyr og planter
- Førstehjælp ved fremmedlegemer i hud, ører, næse og øjne
- Førstehjælp ved tandskader
- Førstehjælp ved næseblod
- Førstehjælp ved mindre forbrændinger og ætsninger
- Førstehjælp ved mindre stik- og snitsår, slag, mindre sår og hudafskrabninger

### Gennemførelsen af uddannelsen:

Det forventes, at kurset gennemføres med et minimum af teori, og primært gennemføres ved hjælp af øvelser på gulv, deltagerrefleksion og praktiske øvelser. De praktiske øvelser skal gennemføres på relevant og egnet areal og med inddragelse af praksisnære rekvisitter.

Der tages udgangspunkt i deltagerens hverdag med mulighed for refleksion.

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	45 minutter	Førstehjælp ved småskader mm., situationsøvelser med refleksion
Del 2	45 minutter	Ætsninger, forbrændinger, mindre sår og hudafskrabninger og situationsøvelser med refleksion
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:	Udarbejdes jf. kompetencemålene af den enkelte instruktør eller leveres af egen organisation.  Der skal udleveres en førstehjælpsbog/hæfte pr. deltager. DFR anbefaler, at bogen/hæftet er deltagerens ejendom. Førstehjælpsbogens/-hæftets indhold skal være dækkende i forhold til den gennemførte førstehjælpsuddannelse og således omfatte uddannelsens hoved- og delkompetencebeskrivelser.  Det udleverede materiale skal være udarbejdet efter Dansk Førstehjælpsråds retningslinjer for udarbejdelse af førstehjælpsbøger.
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:	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.  Der skal markeres ved: Førstehjælp ved småskader (1,5 timer)

## Del 1

### Delkompetence: Førstehjælp ved småskader mm., situationsøvelser med refleksion

Deltageren kan handle forebyggende i situationer hvor mindre skader kan opstå relateret til deltagerforudsætningerne og fra hverdagen.

Deltageren kan genkende symptomer på og yde førstehjælp til småskader forårsaget af dyr og planter, fremmedlegemer i hud, øre, næse og øjne, tandskader, næseblod og er i stand til at udføre relevant førstehjælp. Deltageren kan vurdere skadens omfang, kender til brugen af akuttelefonen og kan henvise til lægehjælp når der er behov for det.

#### Indhold:

- Førstehjælp ved småskader forårsaget af dyr og planter
- Førstehjælp ved fremmedlegemer i hud, øre, næse og øjne
- Førstehjælp ved tandskader
- Førstehjælp ved næseblod

#### Samlet tidsanvendelse:

45 minutter

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

Den enkelte undervisning følger den afholdende organisations førstehjælpsfaglige anbefalinger.

Bjørneklo, fjæsing, brandmænd skovflåt, hugormebid, bi- og hvepsestik:  
Deltageren skal for hvert emne handle som beskrevet af Giftlinjen<sup>1</sup>.

Dyrebid:

Der findes forskellige procedurer. Du skal følge anbefalingerne fra egen organisation.

Førstehjælp ved fremmedlegemer i hud, øre, næse og øjne:

I huden: Fjern splinten med en pincet eller desinficeret nål. Skyl efterfølgende med vand. Søg læge hvis splinten ikke kommer ud.

I øret: Søg læge hvis fremmedlegemet ikke kommer ud når hovedet lægges på skrå.

I næsen: lad personen forsigtigt pudse næse. Evt. et enkelt næsebor ad gangen. Søg læge hvis det ikke kommer ud.

I øjet: skyl øjet med vand eller saltvand. Tag alternativt fat i øjenvipper og træk de øverste øjenvipper ned over de nederste øjenvipper og slip. Søg skadestue, hvis det ikke kommer ud.

Førstehjælp ved tandskader:

Opbevar eventuelle udslåede tænder i mælk/saltvand eller i munden hos den tilskadekomne og søg læge/tandlæge<sup>ii</sup>.

Førstehjælp ved næseblod:

Klem på næsen lige under den hårde del i 10-15 min. søg læge hvis blødningen ikke stopper efter 2-3 forsøg. Lad personen sidde op, let foroverbøjet.

Evt. anvend køling på næseryggen og i mundhulen for at fremme blødningsstop.

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:

- Identificere symptomer på bjørneklo, fjæsingstik, brandmand, skovflåt, hugormebid, bi- og hvepsestik og dyrebid samt vise førstehjælpen via de til uddannelsen anvendte redskaber
- identificere symptomer på fremmedlegeme i huden, i øret, i næsen, i øjet samt vise førstehjælpen via de til uddannelsen anvendte redskaber
- Identificerer symptomer på tandskader og næseblod samt vise førstehjælpen via de til uddannelsen anvendte redskaber
- Bruge akuttefonen eller tilkalde hjælp via 1-1-2 gennem eksempler og refleksionerne i de praktiske øvelser

## Del 2

### **Delkompetence: Ætsninger, forbrændinger, mindre sår og hudafskrabninger og situationsøvelser med refleksion**

Deltageren kan genkende symptomer på småskader ved mindre forbrændinger og ætsninger, ved mindre stik- og snitsår, slag, mindre sår og hudafskrabninger og er i stand til at udføre den relevante førstehjælp jævnfør førstehjælpen i den valgte bog.

#### **Indhold:**

- Førstehjælp ved mindre forbrændinger og ætsninger
- Førstehjælp ved mindre stik- og snitsår, slag, mindre sår, og hudafskrabninger

#### **Samlet tidsanvendelse:**

45 minutter

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

Førstehjælp ved mindre forbrændinger og ætsninger

Forbrændinger: Køl straks med vand, fjern løstsiddende tøj. Køl med tempereret vand i minimum 10 min. til smerten er væk<sup>iii</sup>. Dæk evt. forbrændingen med en tør steril forbindelse.

Ætsninger: Skyl det ætsende stof væk med rigeligt tempereret vand, fjern tøj som er gennemvædet af det ætsende stof, skyl til smerten er væk.

Ætsninger i øjne: Skyl med rindende vand fra næseroden og udefter. Skyl op under øjenlåget. Husk at fjerne kontaktlinser da det ætsende stof kan sidde bag linsen.

Førstehjælp ved mindre stik- og snitsår, slag, mindre sår, og hudafskrabninger

Mindre stiksår: Dæk såret sterilt til hvis det er åbent.

Snitsår: Rens såret (brug vand, sæbe/renceservietter - afhængig af anbefalinger i organisation), dæk såret med en forbindelse eller plaster. Hvis snitsåret er længere end 1-2 cm og 0,5 cm dybt skal det tilses af en læge.

Slag: Køl området evt. med en isterning indpakket i en klud. Ved symptomer på hjernerystelse skal der søges læge. Hvis personen ikke kommer sig helt i løbet af kort tid, eller hvis tilstanden forværres, skal man ringe 1-1-2.

Mindre sår. Rens/vask såret. Tildæk med en forbindelse/plaster.

Hudafskrabninger: Vask området omhyggeligt med vand jf. organisationens 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 anvende de netop opnåede kompetencer.

**Materialeliste:**

Førstehjælpsbøger/hæfter

Førstehjælpstaske

Plastre

Diverse plancher/dias/øvelseskort med eksempler – fjæsing, bjørneklo etc.

**Supplerende materialeliste:**

Sminkesæt

Flåttang

Svamp/skrubbe til hudafskrabninger

**Revision, ændringer i denne version:**

Nyt layout

Revisionsliste tilføjet

Stjernemarkering for evidens slettet

Kildehenvisninger flyttet til bagerst i dokumentet

**Kildehenvisninger:**

---

<sup>i</sup> Giftlinjen

<sup>ii</sup> European Resuscitation Council Guidelines 2015, section 9

<sup>iii</sup> European Resuscitation Council Guidelines 2015, section 9