

Uddannelsesplan

Tilvalgsuddannelse

Førstehjælp ved sygdomme

90 minutter

Oktober 2020



Dansk Førstehjælpsråd

Om Førstehjælp ved sygdomme

Undervisningstid:

90 minutter

Overordnet kompetencemål:

Deltageren kan handle hensigtsmæssigt ved akut opståede situationer i forbindelse med sygdom og kan vurdere og yde den relevante førstehjælp i kritiske eller livstruende sygdomssituationer.

Det centrale indhold på uddannelsen:

- Førstehjælp til sygdomme der påvirker centralnervesystemet
 - Førstehjælp ved stroke (blodprop/blødning i hjernen)
 - Førstehjælp ved kramper/epilepsi
 - Feberkramper
 - Førstehjælp ved diabetes
- Førstehjælp til sygdomme der påvirker åndedrætssystemet
 - Førstehjælp ved astma
 - Førstehjælp ved kronisk bronkitis og KOL
 - Førstehjælp ved falsk strubehoste
 - Førstehjælp ved alvorlig allergisk reaktion
- Førstehjælp til sygdomme der påvirker kredsløbssystemet
 - Førstehjælp ved blodprop i hjertet/hjertekrampe
 - Førstehjælp ved sygdomme med akutte smerter i maveregionen
 - Førstehjælp ved dehydrering
- Praksisnære scenarier øves med hovedvægten på træning

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 virkelighedsnære rekvisitter.

Der tages udgangspunkt i deltagerens 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	30 minutter	Sygdomme der påvirker centralnervesystemet
Del 2	30 minutter	Sygdomme der påvirker åndedrætssystemet
Del 3	30 minutter	Sygdomme der påvirker kredsløbssystemet
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 sygdomme (1,5 timer)

Del 1

Delkompetence: Sygdomme der påvirker centralnervesystemet

Deltageren kan handle korrekt og anvende ABC-princippet i forbindelse med stroke (blodprop/blødning i hjernen), kramper/epilepsi, feberkramper og diabetes.

Deltageren kan genkende symptomer på ovenstående sygdomme, der påvirker centralnervesystemet og kan handle hensigtsmæssigt ved sygdomstilfælde, der umiddelbart er livstruende, eller som kan udvikle sig til livstruende situationer, herunder skabe sikkerhed, vurdere personer og tilkalde hjælp via 1-1-2.

Deltageren kan lejre personer, yde psykisk førstehjælp samt anden sygdomsrelevant førstehjælp.

Indhold:

- Førstehjælp ved stroke (blodprop/blødning i hjernen)
- Førstehjælp ved kramper/epilepsi
- Feberkramper
- Førstehjælp ved diabetes

Samlet tidsanvendelse:

30 minutter

”Best practice” og anbefalede procedurer:

I øvelserne med stroke (blodprop/blødning i hjernen) anbefales følgende procedure:

Proceduren der anvendes, skal stemme overens med det anvendte undervisningsmateriale og egen organisations anbefalinger. Symptomer og førstehjælp som nævnt under kompetencesikringⁱ.

I øvelserne med kramper anbefales følgende procedure:

Proceduren der anvendes, skal stemme overens med det anvendte undervisningsmateriale og egen organisations anbefalinger. Symptomer og førstehjælp som nævnt under kompetencesikringⁱⁱ.

Deltageren skal vide, at ved krampeanfald skal hjertestop altid mistænkesⁱⁱⁱ.

Hvis personen er kendt med epilepsi (af pårørende eller lign.), kan de pårørende have kendskab til en anden førstehjælp, f.eks. at undlade at tilkalde hjælp.

I øvelserne med feberkrampe anbefales følgende procedure:

Proceduren der anvendes, skal stemme overens med det anvendte undervisningsmateriale og egen organisations anbefalinger. Symptomer og førstehjælp som nævnt under kompetencesikring^{iv}.

I øvelserne med diabetes anbefales følgende procedure:

Proceduren der anvendes, skal stemme overens med det anvendte undervisningsmateriale og egen organisations anbefalinger. Symptomer og førstehjælp som nævnt under kompetencesikring^{vii}.

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 ABC-princippet



- Identificere symptomer på stroke (blodprop/blødning i hjernen) ud fra følgende symptomer:
 - Lammelse af arm eller ben, halvsides lammelse af ansigtet, talebesvær, forståelsesproblemer, synkeproblemer, synsforstyrrelse, koordinationsproblemer, balanceproblemer, gråd der virker uforklarlig
- Lejrer personen halvt siddende/liggende og yder psykisk førstehjælp
- Identificere symptomer på kramper/epilepsi ud fra følgende symptomer:
 - Muskelsammentrækninger varierende i styrke, f.eks. fra en arm til hele kroppen. Bevidsthedspåvirkning i varierende grad.
 - Anfaldsvarighed: fra få sekunder til flere minutter
- Beskytte hovedet mod stød og slag, fjerne genstande personen kan slå sig på, følge armenes bevægelser, undlade at stikke noget i munden på personen
- Ringe 1-1-2
- Sørg for frie luftveje ved at lejre personen i stabilt sideleje/sideleje når kramperne er ophørt
- Blive ved personen, til bevidstheden er vendt tilbage og evt. professionel hjælp overtager

- Identificerer symptomer på feberkramper ud fra følgende symptomer:
 - Barnet bliver bevidstløs og stirrer, barnet holder vejret i denne fase, efterfølgende rytmiske trækninger i arme og ben, eventuel vender det hvide ud af øjnene, eventuel fråde ud af munden, barnet tisser og der kommer afføring. Bevidstløshed og slaphed uden trækninger. Efterfølgende: træthed og omtågethed og stor sovelyst.
- Køle barnet i kølige omgivelser, lader barnet være let klædt på, f.eks. kun undertøj og sokker, bruge et lagen eller tyndt tæppe i stedet for dyne.
- Give barnet hyppige små portioner at drikke når kramperne er ophørt
- Ringe 1-1-2 hvis det er første gang barnet har feberkramper, eller hvis man er i tvivl

- I øvelser/scenarier identificere symptomer på diabetestilfælde ud fra følgende symptomer:
 - Lette tilfælde: Sult, uro og mathed
 - Svære tilfælde: Rystelser, klam svedende, bevidsthedspåvirket
 - Symptomerne på for lavt blodsukker kommer hurtigt – minutter, hvor et højt blodsukker oftest vil tage flere timer/dage
- Give personen juice/druesukker/mælk el. lign. evt. efterfølgende noget at spise hvis personen er ved bevidsthed. Person bør tilses af læge, hvis tilstanden ikke bedres hurtigt
- Lejrer personen i stabilt sideleje hvis personen er bevidstløs

Del 2

Delkompetence: Sygdomme der påvirker åndedrætssystemet

Deltageren kan handle korrekt og anvende ABC-princippet i forbindelse med astma, kronisk bronkitis, KOL (kronisk obstruktiv lungesyndrom), falsk strubehoste og alvorlig allergisk reaktion.

Deltageren kan genkende symptomer på ovenstående sygdomme, der påvirker åndedrætssystemet og kan handle hensigtsmæssigt ved sygdomstilfælde, der umiddelbart er livstruende, eller som kan udvikle sig til livstruende situationer, herunder skabe sikkerhed, vurdere personer og tilkalde hjælp via 1-1-2.

Deltageren kan lejre personer, yde psykisk førstehjælp samt anden sygdomsrelevant førstehjælp.

Indhold:

- Førstehjælp ved astma
- Førstehjælp ved kronisk bronkitis og KOL
- Førstehjælp ved falsk strubehoste
- Førstehjælp ved alvorlig allergisk reaktion

Samlet tidsanvendelse:

30 minutter

”Best practice” og anbefalede procedurer:

I øvelserne med astma, anbefales følgende procedure:

Proceduren der anvendes, skal stemme overens med det anvendte undervisningsmateriale og egen organisations anbefalinger. Symptomer og førstehjælp som nævnt under kompetencesikring^{viiiviii}.

I øvelserne med kronisk bronkitis og KOL anbefales følgende procedure:

Proceduren der anvendes, skal stemme overens med det anvendte undervisningsmateriale og egen organisations anbefalinger. Symptomer og førstehjælp som nævnt under kompetencesikring^{ix}.

I øvelserne med falsk strubehoste, anbefales følgende procedure:

Proceduren der anvendes, skal stemme overens med det anvendte undervisningsmateriale og egen organisations anbefalinger. Symptomer og førstehjælp som nævnt under kompetencesikring^x.

I øvelserne med alvorlig allergisk reaktion anbefales følgende procedure:

Proceduren der anvendes, skal stemme overens med det anvendte undervisningsmateriale og egen organisations anbefalinger. Symptomer og førstehjælp som nævnt under kompetencesikring^{xi}.

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 ABC-princippet
- Identificere symptomer på astma ud fra følgende symptomer:



- Hvæsende, pibende og besværet udånding samt hoste. Nedsat udåndingskapacitet, angst, talebesvær pga. vejrtrækningsbesvær, evt. blåfarvning af læber, ører og næsefløje.
- Lade personen sidde eller stå efter behag og yder psykisk førstehjælp, evt. hjælpe den syge med at tage egen medicin
- Løsne stramtsiddende tøj
- Sørge for frisk luft, fjernelse af røg og stærke lugte
- Ringe 1-1-2, hvis egen medicin ikke virker efter 5 minutter

- Identificere symptomer på kronisk bronkitis og KOL ud fra følgende symptomer:
 - Hoste eller evt. udpræget tør hoste, Smerter som forværres ved hoste. Brændende fornemmelse midt i brystet bag brystbenet, opspyt af hvidt/gråligt/gulligt/grønligt eller blodigt sekret/slim, åndenød, samt pibende vejrtrækning, og vejrtrækningsbesvær. Blåfarvning (cyanose) af hud og læber, evt. feber, angst
- Berolige den syge hvis personen er ved bevidsthed:, lade personen sidde eller stå afhængigt af ønske, løsne stramtsiddende tøj, sørge for frisk luft, hjælpe med at tage sin medicin,
- Lejre personen i stabilt sideleje hvis personen er bevidstløs

- Identificere symptomer på falsk strubehoste ud fra følgende symptomer:
 - Gøende "søløvehoste" samt hivende og pibende vejrtrækningsbesvær, evt. grå-blålig ansigtsfarve
- Bevare roen, forsøge at berolige, tage barnet med ud i kølig luft (f.eks. ved åbent vindue), sørge for at barnet ligger med hovedet højt, for eksempel halvt siddende, giver noget koldt at drikke, eksponerer barnet for kold fugtig luft – gå til et åbent vindue eller ud i frisk luft
- Ringe 1-1-2 ved vedvarende vejrtrækningsbesvær, eller hvis barnet også er slapt

- Identificere symptomer på alvorlig allergisk reaktion ud fra følgende symptomer:
 - Kløe i svælg, mundhule, fødsåler, håndflader evt. hele kroppen, rødmen eller nældeudslet på kroppen, åndedrætsbesvær med hoste eller astma, eventuelt omtågethed og dårlig almentilstand, bugsmerter og krampe
- Ringe 1-1-2
- Lejre personen siddende eller liggende hvis personen er ved bevidsthed
- Yde psykisk førstehjælp
- Beskytte mod vind og vejr
- Lejre personen i stabilt sideleje hvis personen er bevidstløs

Del 3

Delkompetence: Sygdomme der påvirker kredsløbssystemet

Deltageren kan handle ud fra ABC-princippet i forbindelse med blodprop i hjertet, blodprop i hjertet/hjertekrampe, sygdomme med akutte smerter i maveregionen, og dehydrering.

Deltageren kan genkende symptomer på ovenstående sygdomme, der påvirker kredsløbssystemet og kan handle hensigtsmæssigt ved sygdomstilfælde, der umiddelbart er livstruende, eller som kan udvikle sig til livstruende situationer, herunder skabe sikkerhed, vurdere personer og tilkalde hjælp via 1-1-2.

Deltageren kan lejre personer, yde psykisk førstehjælp samt anden sygdomsrelevant førstehjælp.

Indhold:

- Førstehjælp ved blodprop i hjertet/hjertekrampe
- Førstehjælp ved sygdomme med akutte smerter i maveregionen
- Førstehjælp ved dehydrering

Samlet tidsanvendelse:

30 minutter

”Best practice” og anbefalede procedurer:

I øvelserne med blodprop i hjertet/hjertekrampe, anbefales følgende procedure:

Proceduren der anvendes, skal stemme overens med det anvendte undervisningsmateriale og egen organisations anbefalinger. Symptomer og førstehjælp som nævnt under kompetencesikring^{xii}.

Blodprop i hjertet-øvelserne kan ind i mellem med fordel varieres med en HLR/AED-situation, hvis deltagerne har gode færdigheder i HLR/AED.

I øvelserne med sygdomme med akutte smerter i maveregionen anbefales følgende procedure:

Proceduren der anvendes, skal stemme overens med det anvendte undervisningsmateriale og egen organisations anbefalinger. Symptomer og førstehjælp som nævnt under kompetencesikring^{xiii}.

I øvelserne med lettere besvimelse og dehydrering anbefales følgende procedure:

Proceduren der anvendes, skal stemme overens med det anvendte undervisningsmateriale og egen organisations anbefalinger. Symptomer og førstehjælp som nævnt under kompetencesikring^{xiv}.

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 ABC-princippet
- Identificere symptomer på blodprop i hjertet ud fra følgende symptomer:
 - Trykkende eller en knugende fornemmelse i brystregionen, smerteudstråling, åndenød.
- Ringe 1-1-2 og lejrer personen halvt siddende/liggende og yder psykisk førstehjælp, hjælper evt. den syge med at tage egen medicin.
- Lejre personen i stabilt sideleje ved bevidstløshed



- Identificere symptomer på sygdomme med akutte smerter i maveregionen ud fra nogle af følgende symptomer:
 - Almen utilpashed, kvalme, opkastninger, kaffegrums-lignende opkast og/eller blødning fra underlivet.
- Ringe 1-1-2 og lejre den syge i aflastende rygleje med god støtte, føre dialog med den syge om den mindst smertefulde position, skærme mod vind og vejr og yde psykisk førstehjælp.

- Identificere symptomer på dehydrering ud fra følgende symptomer:
 - Tørst, kvalme, muskelkrampe, nedsat bevidsthedsniveau, evt. besvimelse
- Give vedkommende hyppige, små slurke med alm. vand for at erstatte tabt kropsvæske, fortsætte indtil vedkommende ikke længere er tørstig
- Prøve at afdække årsagen til dehydreringen (ved f.eks. at udspørge)
- Se efter tegn på underliggende sygdom som feber, opkastninger, diarré
- Lade vedkommende hvile, holde øje med livsvigtige funktioner som bevidsthedsniveau og vejrtrækning
- Ringe 1-1-2 hvis personen ikke kommer sig eller tilstanden forværres.

Materialeliste:

Førstehjælpsbøger/hæfter
Tæpper

Supplerende materialeliste:

Inhalator-attrap
EpiPen-attrap
Letoptagelige kulhydrater, f.eks. juice, druesukker eller lignende
Sminkesæt

Revision, ændringer i denne version:

Nyt layout
Revisionsliste tilføjet
Stjernemarkering for evidens slettet
Slagtilfælde erstattet af stroke
Identificerer sygdomme er erstattet af identificerer symptomer på sygdomme
Kildehenvisninger flyttet til bagerst i dokumentet

Kildehenvisninger:

- ⁱ Red Hjernen
- ⁱⁱ Epilepsiforeningen
- ⁱⁱⁱ European Resuscitation Council Guidelines 2015, section 2
- ^{iv} Sundhed.dk
- ^v Diabetesforeningen
- ^{vi} Sundhed.dk
- ^{vii} European Resuscitation Council Guidelines 2015, section 9
- ^{viii} Astma- og Allergiforbundet
- ^{ix} Sundhed.dk
- ^x Sundhed.dk
- ^{xi} Sundhed.dk
- ^{xii} European Resuscitation Council Guidelines 2015, section 9
- ^{xiii} Sundhed.dk
- ^{xiv} Sundhed.dk