

# Uddannelsesplan

Tilvalgsuddannelse

## Førstehjælp ved skader i forbindelse med temperaturpåvirkninger

60 minutter

Oktober 2020



Dansk Førstehjælpsråd

## Om Førstehjælp ved skader i forbindelse med temperaturpåvirkninger

### Undervisningstid:

60 minutter

### Overordnet kompetencemål:

Deltageren kan handle ud fra førstehjælpens hovedpunkter og give relevant førstehjælp ved varmepåvirkning eller kuldepåvirkning af en person uanset om påvirkningen er lokalt på huden eller på hele kroppen.

### Det centrale indhold på uddannelsen:

- Førstehjælp ved hedeslag
- Førstehjælp ved forbrændinger
- Førstehjælp ved forfrysninger
- Førstehjælp ved nedkøling af kroppen

### 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.

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	Hedeslag, forbrændinger og førstehjælpens hovedpunkter
Del 2	30 minutter	Førstehjælp ved forfrysninger og førstehjælp ved nedkøling
I alt:	60 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. hold: 2 x tæppe, adgang til vand. 1 stk. aluminiumstæppe.</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 60 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 i forbindelse med temperaturpåvirkninger (1 time)</p>

## Del 1

### **Delkompetence: Hedeslag, forbrændinger og førstehjælpens hovedpunkter**

Deltageren kan genkende hedeslag og er i stand til at udføre førstehjælp under samtidig brug af førstehjælpens hovedpunkter.

Deltageren kan genkende forbrændinger samt vurdere sværhedsgrad og yde relevant førstehjælp til disse.

#### **Indhold:**

- Hedeslag
- Forbrændinger
- Førstehjælpens hovedpunkter, herunder hvornår der skal tilkaldes hjælp

#### **Samlet tidsanvendelse:**

30 minutter

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

Procedure førstehjælp:

Hedeslag:

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

Flytte personen til skygge eller køligere omgivelser, afklæde personen, opnå køling indefra med et glas køligt vand og køle – gerne på ekstremiteterne.

Tilkalde hjælp ved bevidstløshed og handle ud fra algoritmen i uddannelsen ’Førstehjælp ved hjertestop’.

Hvis denne uddannelse ikke er gennemgået, opfordres deltagerne til at gennemføre denne.

Forbrændinger:

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

Skyl med koldt vand så hurtigt som muligt, men løbende tilpasse vandet til en behagelig temperatur for den tilskadekomne.

Skyl i min. 10 min<sup>1</sup>, eller til smerte forsvinder.

Forsæt om nødvendigt behandling under transport til skadestue.

Forebygge kredsløbssvigt om nødvendigt ud fra symptomer.

Efter skylning eventuelt placere en steril tør forbindelse over forbrændingen.

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 førstehjælpens hovedpunkter
- Identificere symptomer samt demonstrere førstehjælpen til hedeslag og forbrændinger

## Del 2

### **Delkompetence: Førstehjælp ved forfrysninger og førstehjælp ved nedkøling**

Deltageren kan genkende og handle på symptomer ved forfrysninger og nedkøling under samtidig brug af førstehjælpens hovedpunkter.

#### **Indhold:**

- Førstehjælp ved forfrysninger
- Førstehjælp ved nedkøling

#### **Samlet tidsanvendelse:**

30 minutter

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

Tag eventuelt udgangspunkt i deltagernes erfaringer.

##### Forfrysninger:

- Følge førstehjælpens hovedpunkter. Der findes forskellige versioner af førstehjælpens hovedpunkter. Metoderne der anvendes, skal stemme overens med det anvendte undervisningsmateriale og egen organisations anbefalinger.
- Ved overfladisk forfrysning: Undgå at gnubbe det beskadigede område. Start opvarmning mod varm hud med det samme.
- Ved dybere forfrysning: Søg hjælp så optøning kan foregå på hospital.

##### Nedkøling:

- Følge førstehjælpens hovedpunkter. Der findes forskellige versioner af førstehjælpens hovedpunkter. Metoderne der anvendes, skal stemme overens med det anvendte undervisningsmateriale og egen organisations anbefalinger.
- Ved let nedkøling: Fald i bevidsthed => kontakt læge/skadestue.
- Ved svær nedkøling: Ring altid 1-1-2.
- Behandling ved let og svær nedkøling: fjern evt. vådt tøj, flyt hvis muligt personen til varmere omgivelser, pak personen ind i tæpper og evt. alutæppe (mumieindpakning), ved bevidsthed: giv personen noget varmt og sukkerholdigt at drikke – uden alkohol.

Generelt: Revurdér bevidsthedsniveau og påbegynd HLR om nødvendigt. Hvis deltagerne ikke har gennemgået ”Førstehjælp ved Hjertestop”, opfordres de til dette.

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 forfrysninger og nedkøling samt demonstrere førstehjælpen via de til uddannelsen anvendte redskaber.

**Materialeliste:**

Førstehjælpsbøger/-hæfter  
2 stk. tæpper pr. hold  
Adgang til vand  
1 stk. alutæppe

**Supplerende materialeliste:**

Sminkesæt og/eller et sæt sminkelapper, der dækker førstehjælpsemnerne i uddannelsen  
Spand/skål  
Håndklæder  
Vandflaske  
Forstøver  
Varme og søde drikke  
Førstehjælpstaske med forbindinger

**Revision, ændringer i denne version:**

Nyt layout  
Revisionsliste tilføjet  
Stjernemarkering for evidens slettet  
Kildehenvisninger flyttet til bagerst i dokumentet

**Kildehenvisninger:**

---

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