

Fagplan for Førstehjælp

Titel lang:
Førstehjælp

Titel kort:
FØHJ

A. Mål:

Ved uddannelsens afslutning skal soldaten kunne standse en ulykke, give livreddende førstehjælp, alarmere telefonisk, give almindelig førstehjælp samt kunne yde psykisk førstehjælp under hele førstehjælpsforløbet.

Til sin rådighed har soldaten Forsvarets førstehjælpsbog "Førstehjælpens A-B-C", huskekort til hjerte-lunge-redning (HLR), organisatorisk udleveret førstehjælpsmateriel, supplerende relevant forbindingsmateriel samt HLR-mannequiner.

Resultatet er tilfredsstillende såfremt soldaten ved afslutningen af førstehjælpsuddannelsen kan bestå Forsvarets førstehjælpsmærkeprøve som slutkontrol med minimum 67 point ud af 100 mulige jf. FKOBST 407-1, bilag 8.

B. Indhold:

- Standsulykken

- Overblik og sikring.
- Prioritering af hjælp ved større ulykker, flere tilskadekomne og flere skader på samme person.
- Nødflytning af den tilskadekomne om nødvendigt – alene og sammen med en eller flere hjælpere.

- Livreddende førstehjælp

- ABC-systemet – den livsvigtige iltransport.
- Fremmedlegemer i luftvejene – voksen, barn og spædbarn.
- Fri luftveje ved hageløft, hovedbøj samt stabilt sideleje.
- Hjerte-lunge-redning (HLR) – hjertemassage og kunstigt åndedræt – til voksen, barn og spædbarn.
- Anvendelse af Automatisk Ekstern Defibrillator (AED)/Hjertestarter under HLR, hvis AED haves (ikke alle etableringer har AED), ellers kun orientering om anvendelsen af AED.
- Standsning af livstruende blødninger.
- Organisatorisk udleveret førstehjælpsmateriel samt indholdet af Hjemmeværnets standard førstehjælpspakninger (Sygehjælpertaske og grøn førstehjælpstaske fra køretøj).
- Beskyttelsesmidler (engangshandsker, spritservietter og indblæsningsmaske til HLR) mod eventuel smitte fra tilskadekomnen eller syg person.

- Alarm 1-1-2

- Telefonisk alarmering.

- Almindelig førstehjælp

- Revurdering af den livreddende førstehjælp, ABC.
- Top til tå undersøgelse og førstehjælp til andre skader.
- Kontrol og opretholdelse af normal legemstemperatur.
- Overvågning af den tilskadekomne indtil redningsmandskabet tager over.
- Overlevering af den tilskadekomne til redningsmandskabet.

- Psykisk førstehjælp

- Skab ro og vis omsorg.

- Forskelligartede førstehjælpssituationer

- Hængning og strangulering.
- Drukneulykker.
- Jord- og sneskred.
- Silo- og brøndulykker.
- Brystkasselæsioner.
- El-ulykker.
- Skudsår og eksplosionsskader.
- Buglæsioner.
- Knoglebrud.
- Afrevne legemsdele.
- Brud på nakke og rygsøjle.
- Ledskred, forstuvninger og muskelskader, herunder støtteforbindinger.
- Forgiftninger.
- Kulilteforgiftning.
- Varmepåvirkning.
- Forbrændinger.
- Ætsninger.
- Kuldepåvirkning.
- Forfrysninger.
- Forhold ved færdselsulykker og andre større ulykker.
- Forhold ved katastrofer.
- Prioritering ved flere tilskadekomne eller flere skader på samme person.

- Småskader og sygdom

- Fremmedlegeme i øret og næsen, fremmedlegeme og slag i øjet, fremmedlegeme i huden, bid, skovflåt, fjæsingstik, insektstik, hugormebid, brandmand, stik- og snitsår, hævelser efter slag, mindre sår og hudafskrabbinger, næseblod, tandskader og bjørneklo.
- Hjerneblødning eller blodprop i hjernen, astma, kronisk bronkitis, hjertekramper, blodprop i hjertet, blodigt opkast, febersygdomme, feberkramper, sukkersyge, maveinfektion og epilepsi.

- Kort om mennesket

- Menneskets organssystemer – overordnede principper vedrørende:
 - Centralnervesystemet (CNS).
 - Åndedrætssystemet.
 - Kredsløbssystemet.
 - Fordøjelsessystemet.
 - Udskillelsessystemet – urinvejssystemet.
 - Bevægeapparatet.

- Symptomer på

- Iltmangel, herunder årsager til nedsat eller manglende vejrtrækning.
- Shock, herunder årsager til nedsat blodcirkulation.
- Forgiftning.
- Åreforkalkning – blodprop i hjertet.
- Hjerneblødning – blodprop i hjernen.
- Krampeanfald.
- Sukkersygeanfald.
- Varmepåvirkning og forbrændinger.
- Ætsninger.
- Kuldepåvirkning og forfrysninger.
- Infektion.

C. Tid:

30 timer.

D. Henvisninger:

- FSU 907-1 "[Førstehjælpens ABC](#)"
- FSU 916-4 "[Forbindinger skinner og bandager](#)"
- AED-vejledning "[Betjening AED-plus](#)"
- AED-vejledning "[Administratorhåndbog](#)"
- AED-vejledning: "[Betjening AED-plus træningsenhed](#)"
- FKOBST 407-1, bilag 8 "[Førstehjælpsmærkeprøven](#)"
- Branchearbejds miljørådet for service- og tjenesteydelser: "[Vejledning om tunge løft i forsvaret](#)"
- FSUBST 061-1 "[Manuel håndtering ved egentlig militærtjeneste](#)"

Øvrige uddannelseshjælpemidler, prøver samt bestemmelser kan ligeledes hentes på [FSU KFI-site](#).

E. Midler

Til sin rådighed har personalet det under respektive lektioner anførte.
Der bør som minimum anvendes én AED-træner samt én HLR-mannequin pr. 2 elever.

F. Tilrettelæggelse og gennemførelse

Uddannelsen bør gennemføres i hold bestående af ikke mere end 20 elever med 1 instruktør per 10 elever.

LEK NR.	TID MIN.	EMNE	MÅL	KONTROL	HENVISNINGER	BEMÆRKNINGER INDHOLD
1	90	Introduktion	<p>Ved lektionens afslutning skal soldaten være orienteret om formål og mål med førstehjælpsuddannelsen samt kunne anvende huskereglens "Førstehjælpens hovedpunkter" i praksis. Endvidere skal soldaten kunne udføre nødflytning af tilskadekomne fra ulykkesstedet alene (kun demonstrere teknik – uden belastning) og sammen med en eller flere hjælpere, foretage telefonisk alarmering samt kunne udføre førstehjælp ved større ulykker, herunder trafik- og færdselsrelaterede ulykker. Soldaten skal have kendskab til typiske skademekanismer med højhastighedsulykker.</p> <p>Til sin rådighed har soldaten førstehjælpsbog og elevkammerat.</p> <p>Resultatet er tilfredsstillende såfremt soldaten efter lektionen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kan give et eksempel på en ulykke og anvendelse af førstehjælpens hovedpunkter ved denne. - Kan demonstrere teknikken i nødflytning af tilskadekomne ved underarmsgreb, herunder nødflytning fra bil, samt nødflytte en person 10 meter ved anvendelse af tomandsløft. - Kan demonstrere alarmeringsproceduren "en-en-to", samt kunne nævne mindst 4 forskellige alarmeringsmuligheder. - Kan forklare hvorledes hjælpen prioriteres ved større ulykker med flere tilskadekomne samt ved ulykker med flere skader på samme person. - Kan forklare at vigtige forhold ved trafik- og færdselsrelaterede ulykker er: <ul style="list-style-type: none"> - at få overblik over ulykkesituationen, antal tilskadekomne samt vurdere og prioritere de enkelte skader, - alarmering på et hensigtsmæssigt tidspunkt, - at sikre ulykkesstedet, så det bliver sikkert at færdes på, - vurdering om nødflytning er nødvendig samt - anvendelse af eventuelle hjælpere. - Kan forklare overordnede principper for energioverførsel i skadeøjeblikket, herunder skademekanismer ved højhastighedsulykker generelt. - Kan forklare vigtigheden af anvendelse af sikkerhedsudstyr ved forebyggelse af trafik- og færdselsrelaterede skader. - Kan beskrive særlige farer, eksempelvis ved ikke udløste airbags. 	Mundtlig og praktisk	Førstehjælpens ABC side 4-19, 30-31. FSUBST 061-1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Målbeskrivelse. 2. Førstehjælpens hovedpunkter. 3. LBTS teknik samt opvarmning. 4. Nødflytning. Civile arbejdsmiljøregler med hensyn til tunge løft <u>skal</u> overholdes. 5. Alarm 1-1-2. 6. Forhold ved større ulykker. 7. Skademekanismer ved højhastighedsulykker. 8. Forebyggelse ved anvendelse af sikkerhedsudstyr – hjelm, sikkerhedssele, airbag mm. 9. særlige farer på ulykkesstedet.

LEK NR.	TID MIN.	EMNE	MÅL	KONTROL	HENVISNINGER	BEMÆRKNINGER INDHOLD
2	30	Psykisk førstehjælp	Ved lektionens afslutning skal soldaten kunne udføre psykisk førstehjælp. Til sin rådighed har soldaten førstehjælpsbog samt elevkammerat. Resultatet er tilfredsstillende såfremt soldaten efter lektionen: - Kan nævne formålet med psykisk førstehjælp og beskrive hvad den psykiske førstehjælp kan bestå af. - Kan demonstrere psykisk førstehjælp	Mundtlig og praktisk	Førstehjælpens ABC side 34-35.	1. Formålet med psykisk førstehjælp. 2. Psykisk førstehjælp.

LEK NR.	TID MIN.	EMNE	MÅL	KONTROL	HENVISNINGER	BEMÆRKNINGER INDHOLD
3	90	Livreddende førstehjælp 1 ABC-systemet	<p>Ved lektionens afslutning skal soldaten kunne anvende ABC-systemet under livreddende førstehjælp, herunder kunne beskrive den livsvigtige ilttransport i den menneskelige organisme. Endvidere skal soldaten kunne udføre førstehjælp til voksne og børn med fremmedlegeme i luftvejene, udføre førstehjælp ved hængning, strangulering og kvælning samt kunne sikre frie luftveje ved anvendelse af hageløft.</p> <p>Det anbefales at der evt. udleveres en godkendt skriftlig prøve i anatomi og fysiologi til gennemgang i en senere lektion.</p> <p>Til sin rådighed har soldaten førstehjælpsbog, elevkammerat samt HLR-mannequiner (voksen og spædbarn).</p> <p>Resultatet er tilfredsstillende såfremt soldaten efter lektionen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anvender ABC-systemet under livreddende førstehjælp med hensyn til vurdering og prioritering, og kan forklare, at formålet med livreddende førstehjælp er, at sikre luftveje A, åndedræt B, og blodcirkulation C for herved at sikre den livsvigtige ilttransport. - Uden på sin egen krop kan udpege og nævne hvilke organer der indgår i åndedrætssystemet og blodkredsløbet, samt kan beskrive hvordan blodet i kredsløbet bliver iltet i lungerne og bliver pumpet rundt til celler/væv i organismen. - Kan frigøre et fastsiddende fremmedlegeme ved at dunke i ryggen og udføre "Heimlich-metoden" på voksen og barn samt ved at dunke i ryggen og udføre brystkassekompressioner på spædbarn. - Kan forklare at, efter anvendelse af "Heimlich-metoden" skal den tilskadekomne til kontrol hos læge. - Kan forklare at hvis den tilskadekomne bliver bevidstløs, så fortsættes med HLR, som indlæres i lektion 5 og 6. - Kan bevæge personens hoved til en stilling, således at personen har frie luftveje og mulighed for at trække vejret frit. 	Mundtlig og praktisk	Førstehjælpens ABC side 10-29, 38-41 og 96-103.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Formålet med livreddende førstehjælp, herunder ABC-systemet og den livsvigtige ilttransport, herunder åndedrætssystemet og blodkredsløbet. 2. Fremmedlegeme i luftvejene. 3. Førstehjælp ved strangulering og hængning. 4. Frie luftveje. <p>Airway Frie luftveje</p> <p>Breathing Åndedræt</p> <p>Circulation Blodcirkulation</p> <p>Skriftlig prøve kan anvendes som kontrol.</p>

LEK NR.	TID MIN.	EMNE	MÅL	KONTROL	HENVISNINGER	BEMÆRKNINGER INDHOLD
4	60	Livreddende førstehjælp 2 A og B -problemer	<p>Ved lektionens afslutning skal soldaten kunne beskrive årsager til iltmangel samt symptomer på iltmangel, herunder årsager til nedsat eller manglende vejtrækning (A og B-problemer). Endvidere skal soldaten kunne udføre førstehjælp ved astma samt lægge en tilskadekommen i stabilt sideleje for at bibeholde frie luftveje.</p> <p>Til sin rådighed har soldaten førstehjælpsbog, elevkammerat samt HLR-mannequin (voksen).</p> <p>Resultatet er tilfredsstillende såfremt soldaten efter lektion:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kan nævne mindst 4 årsager til iltmangel samt beskrive de synlige symptomer på cyanose. - Kan forklare at astma kan behandles med astmamedicin/inhalator, og at en syg med vejtrækningsbesvær altid skal udspørges om hvorvidt vedkommende har astmamedicin på sig. - Kontrollerer bevidsthedstilstand ved at tale højt og ruske behersket. - Kontrollerer åndedræt ved at se, lytte og føle i højst 10 sekunder. - Kan lægge en tilskadekommen i stabilt sideleje således: <ol style="list-style-type: none"> 1. At den tilskadekomne ligger placeret på siden plant med underlaget. 2. At den tilskadekomnes hoved er bøjet tilbage til naturlig modstand og munden er åbnet, så der er frit afløb fra mund og næse. 3. At den tilskadekomne er aflåst og stabil i stillingen. 4. At åndedrættet B nemt kan kontrolleres. - Ved mistanke om brud på nakke eller ryg, sammen med en eller flere hjælpere, kan lægge en person i stabilt sideleje – hvor der tages specielt hensyn til nakke og ryg ved at undgå unødvendig vrid i rygsøjlen. 	Mundtlig og praktisk	Førstehjælpens ABC side 10-15, , 20-21 og 86	<ol style="list-style-type: none"> 1. Iltmangel. 2. Astma. 3. Kontrol af bevidsthed. 4. Frie luftveje. 5. Kontrol af åndedræt. 6. Stabilt sideleje. <p>Airway Frie luftveje</p> <p>Breathing Åndedræt.</p>

LEK NR.	TID MIN.	EMNE	MÅL	KONTROL	HENVISNINGER	BEMÆRKNINGER INDHOLD
5	120	Livreddende førstehjælp 3 Hjerte-lunge-redning	<p>Ved lektionens afslutning skal soldaten kunne beskrive årsager til hjertekramper og blodprop i hjertet, kunne udføre førstehjælp ved hjertekramper (angina pectoris) samt alene kunne udføre hjerte-lunge-redning (HLR) til en voksen person. Endvidere skal soldaten være bekendt med førstehjælps algoritme ved hypoxi (som eksempelvis; drukneulykker, jord- og sneskred, kulilteforgiftning, silo- og brøndulykker).</p> <p>Til sin rådighed har soldaten førstehjælpsbog, huskekort til HLR, elevkammerat samt HLR-mannequin (voksen).</p> <p>Resultatet er tilfredsstillende såfremt soldaten efter lektionen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kan forklare at smerter i brystregionen af og til er ledsaget af smerter som stråler ud i venstre arm, og ofte skyldes forkalkning af hjertets kar. - Ved førstehjælp til en ikke bevidstløs person med smerter i brystregionen lejrer den syge siddende (<u>aldrig</u> liggende). - Alene kan udføre hjertemassage og kunstigt åndedræt i minimum 5 min., samt sammen med makker udføre samme i minimum 5 min. - Under kunstigt åndedræt indblæser til brystkassen synligt hæver sig. - Kontrollerer åndedræt ved at se, lytte og føle i max 10 sek. - Under hjertemassage placere den tilskadedkomne på et fast og jævnt underlag, trykker lodret ned midt på brystkassen, trykker 45 cm ned med en trykhastighed svarende til 100 tryk pr. minut. - Kan forklare at der generelt skal alarmeres så hurtigt som muligt. Men hvis man er alene, at der skal alarmeres efter kontrol af åndedræt (se-lyt-føl), inden HLR påbegyndes. - Være bekendt med at man alarmerer efter 1 minuts HLR ved hypoxi ulykker. 	Mundtlig og praktisk	Førstehjælpens ABC side 10-23, 42-47, 50-51, 87-88.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Smerter i hjerteregionen. 2. Kontrol af bevidsthedstilstand. 3. Frie luftveje. 4. Kontrol af åndedræt. 5. Kunstigt åndedræt, herunder teknik, volumen og hastighed. 6. Hjertemassage, herunder teknik, tryksted, underlag, trykdybde og trykhastighed. 7. Alarmering under HLR til en voksen. 8. Førstehjælp ved drukneulykker, jord- og sneskred, kulilteforgiftning, silo- og brøndulykker samt el-ulykker.

LEK NR.	TID MIN.	EMNE	MÅL	KONTROL	HENVISNINGER	BEMÆRKNINGER INDHOLD
6	120	<p>Livreddende førstehjælp 4</p> <p>Hjerte-lunge-redning</p> <p>Automatisk Ekstern Defibrillator</p>	<p>Ved lektionens afslutning skal soldaten kunne anvende Automatisk Ekstern Defibrillator under HLR, sammen med den en hjælper kunne udføre HLR til en voksen og alene kunne udføre HLR til barn (1-8 år) og spædbarn (0-1 år) samt kunne forklare hvornår der skal alarmeres under HLR til barn/spædbarn.</p> <p>Til sin rådighed har soldaten førstehjælpbog, huskekort til HLR, elevkammerat samt HLR-mannequiner (voksen, barn og spædbarn).</p> <p>Resultatet er tilfredsstillende såfremt soldaten efter lektionen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Under kunstigt åndedræt på spædbarn, placerer spædbarnet med hoved og nakke i en lige linie med resten af kroppen og anvender mund til næse og mund metoden og blæser svagt i 1 sekund til brystkassen synligt hæver sig. - Under hjertemassage placerer barnet/spædbarnet på et fast underlag, trykker lodret ned på trykstedet/brystbenet, trykker 3-4 cm ned på barn og 2-3 ned på spædbarn med en trykhastighed svarende til 100 tryk pr. minut. - Kan forklare at der generelt skal alarmeres så hurtigt som muligt. Men hvis man er alene, efter 1 minuts HLR til barn og spædbarn. - Giver det første stød, indenfor de første 90 sekunder efter ankomst til personen. - Sammen med en hjælper kan udføre kunstigt åndedræt og hjertemassage på en voksen i minimum 5 min, med påsat AED. - Under kunstigt åndedræt på barn, placerer barnet med hoved og nakke ½ så langt bagover som på voksne og blæser svagt i 1 sekund, til brystkassen synligt hæver sig. 	Mundtlig og praktisk	Førstehjælpens ABC side 10-25.	<p>Skal holdes i forlængelse af lektion 5.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kontrol af bevidsthed. 2. Frie luftveje. 3. Kontrol af åndedræt. 4. Kunstigt åndedræt, herunder teknik, volumen og hastighed. 5. Hjertemassage, herunder teknik underlag, tryksted, trykdybde og trykhastighed. 6. Alarmering under HLR til barn og spædbarn.

LEK NR.	TID MIN.	EMNE	MÅL	KONTROL	HENVISNINGER	BEMÆRKNINGER INDHOLD
7	60	Livreddende førstehjælp 5 Brystkasselæsioner	<p>Ved lektionens afslutning skal soldaten kunne udføre førstehjælp ved åbne og lukkede brystkasselæsioner. Stabilt sideleje skal repeteres i denne lektion (indlært i lektion 4).</p> <p>Til sin rådighed har soldaten førstehjælpbog, elevkammerat, relevant forbindemateriel samt HLR-mannequin (voksen).</p> <p>Resultatet er tilfredsstillende såfremt soldaten efter lektionen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kan anlægge en lufttæt forbindelse helst med ventil funktion, samt en fuldstændig lufttæt forbindelse på en åben brystkasselæsion. - Lejrer en vågen person med brystkasselæsion i aflastende rygleje. - Lejrer en bevidstløs person med vejtrækning i stabilt sideleje på den skadede side. - Med egne ord kan forklare, at en tilskadekomne med ensidig brystkasselæsion skal lejres med den skadede side nedad, for herved at optimere den raske lunges funktion, så den tilskadekomne kan overleve på denne. 	Mundtlig og praktisk	Førstehjælpens ABC side 14-15, 48-49.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Åbne- og lukkede brystkasselæsioner. 2. Forbindinger. 3. Lejringer.

LEK NR.	TID MIN.	EMNE	MÅL	KONTROL	HENVISNINGER	BEMÆRKNINGER INDHOLD
8	90	Livreddende førstehjælp 6 C-problemer Standsning af blødning	<p>Ved lektionens afslutning skal soldaten kunne beskrive årsager til shock samt symptomer på shock, herunder årsager til nedsat blodcirkulation (C-problemer), have gennemgået organisatorisk førstehjælpsmateriel samt indholdet af førstehjælpspakningerne i Hjemmeværnets køretøjer og sygehjælpertasken samt kunne anvende forbindemateriellet i relevant praksis. Endvidere skal soldaten kunne udføre førstehjælp ved livstruende udvendige blødninger, herunder anlægge almindelig forbindelse, trykforbinding, forstærket trykforbinding (forbinding med tilsvarende midler) samt armslynge (mitella) med trekantet tørklæde.</p> <p>Til sin rådighed har soldaten førstehjælpsbog, elevkammerat samt relevante forbindematerialer.</p> <p>Resultatet er tilfredsstillende såfremt soldaten efter lektionen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kan nævne mindst 2 årsager til shock samt beskrive mindst til symptomer på shock. <p>Ved standsning af blødninger:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trykker direkte mod det blødende sted, lægger den tilskadekomne ned og løfter det blødende sted over hjerteniveau. - Anlægger almindelig forbindelse således at kompresset dækker hele såret, at fiksergazen dækker kompresset og at forbindingen afsluttes med knuden som tryk midt på forbindingen ovenpå såret. - Anlægger forbindingen fast, men ikke så stramt at den lukker af for fri blodcirkulation. Der skal kunne presses en finger ind under fiksergazen – dette er generelt for alle cirkulære forbindinger på arme og ben. - Anlægger "trykforbinding" med hård genstand (sten eller andet) som yderligere tryk midt på forbindingen ovenpå såret fikseret med en ekstra forbinding, et tørklæde eller andet. - Anlægger "forstærket trykforbinding" med et tørklæde eller andet ovenpå den hårde genstand eller trykker direkte ovenpå trykforbindingen. - Afslutter alle forbindinger med knuden som tryk midt på forbindingen ovenpå såret. 	Mundtlig og praktisk	Førstehjælpens ABC side 26-29.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Shock. 2. Gennemgang af forbindemateriel, herunder indholdet af grøn førstehjælpstaske og sygehjælpertaske. 3. Almindelig forbindelse. 4. Tryk forbindelse. 5. Forstærket trykforbinding. 6. Tørklædeforbinding. 7. Armslynge (mitella) <p>Circulation Blodcirkulation.</p>

LEK NR.	TID MIN.	EMNE	MÅL	KONTROL	HENVISNINGER	BEMÆRKNINGER INDHOLD
9	120	<p>Livreddende førstehjælp 7</p> <p>C-problemer</p> <p>Skudsår og eksplosionsulykker</p> <p>Afrevne legemsdele.</p>	<p>Ved lektionens afslutning skal soldaten kunne udføre førstehjælp ved livstruende udvendige blødninger ved skudsår og eksplosionsulykker, herunder traumatiske/afrevne legemsdele og store åbne sår med omfattende ødelæggelse af væv, og herunder kunne standse en livstruende blødning på arm ved indirekte tryk på arterien (a. brachialis) i overarmen, standse en livstruende blødning på ben ved indirekte tryk på arterien (a. femoralis) i lysken. Endvidere skal soldaten kunne udføre "tamponering", herunder kunne forklare håndteringen af afrevne legemsdele. Soldaten skal kunne anlægge et improviseret knebelpres, hvis ikke andet kan standse blødningen. Samt kunne anlægge en Tyson forbindelse ved håndskader.</p> <p>Til sin rådighed har soldaten førstehjælpsbog, elevkammerat, rulle af skumgummi eller liggeunderlag samt relevante forbindematerialer.</p> <p>Resultatet er tilfredsstillende såfremt soldaten efter lektionen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trykker direkte mod det blødende sted eller indirekte på arterien i overarmen eller lysken, lægger den tilskadekomne ned og løfter det blødende sted over hjerteniveau. - Udfører "tamponering" med forbindinger eller tilsvarende midler, rene tørklæder eller andet, således at alle hulrum i såret fyldes ud, at blottede blodkar bliver trykket sammen og at tamponerne fastgøres med fast anlagt elastikbind eller andet. <p>Der må kun tamponeres ved afrevne legemsdele og store åbne sår.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kan forklare at afrevne legemsdele skal opbevares tørt og koldt. - Kan anlægge et improviseret knebelpres med tørklæder og en kraftig gren. - Kan anlægge en Tyson forbindelse ved at den tilskadekomne først får forbindestof/-materiale ind i hånden, herefter anlægges idealbind stramt og fast fra håndrod til håndrod. 	Mundtlig og praktisk	Førstehjælpens ABC side 26-29, 52-53, 58-59.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Skudsår og eksplosionsulykker. 2. Tamponering. <ul style="list-style-type: none"> - Ødelagt hånd. - Stort åbent sår. - Afrevent ben. 3. Opbevaring af afrevne legemsdele. 4. Improviseret knebelpres. 5. Tyson forbindelse. <p>Circulation Blodcirkulation</p>

LEK NR.	TID MIN.	EMNE	MÅL	KONTROL	HENVISNINGER	BEMÆRKNINGER INDHOLD
10	60	Almindelig førstehjælp	<p>Ved lektionens afslutning skal soldaten kunne revurdere den livreddende førstehjælp som er givet, ABC, kunne udføre "Top til tå undersøgelse" på førstehjælpsniveau med det formål, at identificere andre skader for herefter at udføre almindelig førstehjælp til disse, samt kunne kontrollere legemstemperatur og udføre indpakning.</p> <p>Endvidere skal soldaten kunne overvåge en tilskadekomne indtil redningsmandskabet overtager samt overlevere den tilskadekomne til redningsmandskabet uden faglige misforståelser.</p> <p>Til sin rådighed har soldaten førstehjælpsbog, elevkammerat samt relevante forbindematerialer.</p> <p>Resultatet er tilfredsstillende såfremt soldaten efter lektionen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Under revurdering kontrollerer om personen stadig har frie luftveje A, trækker vejret B, og om blødninger er standset/forbindinger blødt igennem C. - Under "top til tå undersøgelse", ved at se og føle, undersøger kranie, kæbe, øjne, næse, mund, hals, luftrør, kraveben, brystkasse foran, på siderne og ryggen, mave, bækken/hofte/balder, ben og armen samt udspejler den tilskadekomne om skademekanisme og smerter. - Kontrollerer legemstemperatur på personen ved at føle med flad hånd mellem skulderbladene samt forebygger underafkøling ved isolering med underlaget og indpakning ved anvendelse af tilstedeværende midler. - Kontinuerligt overvåger ABC indtil redningsmandskabet overtager. - Overleverer personen til redningsmandskabet ved kort og præcist at forklare hvad der er sket og hvad der er gjort. 	Mundtlig og praktisk	Førstehjælpens ABC Side 32-33	<ol style="list-style-type: none"> 1. Revurdering af ABC. 2. "top til tå undersøgelse". 3. Opretholdelse af normal legemstemperatur – indpakning. 4. Overvågning af ABC. 5. Overlevering. <p>Airway Frie luftveje</p> <p>Breathing Åndedræt</p> <p>Circulation Blodcirkulation</p>

LEK NR.	TID MIN.	EMNE	MÅL	KONTROL	HENVISNINGER	BEMÆRKNINGER INDHOLD
11	90	Førstehjælps situationer 1 Hoved- og buglæsioner	<p>Ved lektionens afslutning skal soldaten kunne beskrive de overordnede principper for centralnervesystemet (CNS), fordøjelses- og udskillelsessystemet. Endvidere skal soldaten kunne udføre nødflytning ved hovedlæsioner med flere hjælpere, kunne udføre førstehjælp ved hovedlæsioner, brud på nakke og rygsøjle, samt åbne og lukkede buglæsioner.</p> <p>Til sin rådighed har soldaten førstehjælpsbog, elevkammerat samt relevante forbindematerialer.</p> <p>Resultatet er tilfredsstillende såfremt soldaten efter lektionen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Uden på sin egen krop kan udpege og nævne hvilke organer der indgår i centralnervesystemet, samt kan beskrive at centralnervesystemets funktion er bevidst og autonomt at styre alle livsvigtige funktioner i organismen. - Kan udføre nødflytning 30 meter ved tremandsløft, 40 meter ved firemandsløft. - Med sine hænder kan immobilisere hoved og nakke i en lige linie i forhold til resten af kroppen på en siddende (fx en fastklemt i køretøj) og på en liggende, således at den tilskadekomne har frie luftveje og kan ånde. <p>Vigtigt at skader på nakke og ryg kun vægtes hvis man er mere end 1 førstehjælper, og der er forståelse for princippet <u>liv frem for førlighed.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Uden på sin egen krop kan udpege og nævne hvilke organer der indgår i fordøjelses- og udskillelsessystemet, samt kan beskrive fordøjelsessystemets funktion er at fordøje fødeelementer og optage næringsstoffer, vitaminer, mineraler og væske i organismen. - Kan forklare at synlige organer ikke må stoppes tilbage i bughulen, men forsigtigt skal samles i såret samt at tilskadekomne med buglæsioner, eller ved mistanke herom, ikke må ryge eller få noget at spise eller drikke. - Anlægger løs, våd forbindelse der dækker hele såret på åbne buglæsioner. 	Mundtlig og praktisk	Førstehjælpens ABC side 54-55, 60-63, 94-95, 104-107.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Centralnervesystemet. 2. Hovedlæsioner, brud på nakke og ryg. 3. Fordøjelses- og udskillelsessystemet. 4. Buglæsioner.

LEK NR.	TID MIN.	EMNE	MÅL	KONTROL	HENVISNINGER	BEMÆRKNINGER INDHOLD
12	90	Førstehjælps situationer 2 Knoglebrud Sår med fremmedlegeme Ledskred, forstuvninger og muskelskader	Ved lektionens afslutning skal soldaten kunne beskrive bevægeapparatet, kunne udføre førstehjælp ved knoglebrud og ledskred på arme og ben, sår med fremmedlegeme samt forstuvninger og muskelskader. Armslynge med trekantet tørklæde skal repeteres i denne lektion (indlært i lektion 5). Til sin rådighed har soldaten førstehjælpsbog, elevkammerat samt relevante immobiliserings- og forbindematerialer. Resultatet er tilfredsstillende såfremt soldaten efter lektionen: - Uden på sin egen krop kan udpege og nævne hvilke organer der indgår i bevægeapparatet, samt kunne beskrive bevægeapparatets funktion er at beskytte kroppens bløde organer og giver os mulighed for at bevæge os. - Ved åbne knoglebrud og ved sår med fremmedlegeme standser evt. blødninger ved tamponering og anlægger en ring af gaze, tørklæde eller andet som støtte samt anlægger løs forbindelse over det skadede område. - Kan forklare at fremmedlegemer ikke må fjernes fra sår og hvorfor. - Ved komplicerede knoglebrud/lukkede knoglebrud immobiliserer et led over skaden og et led under skaden med underlaget eller mod den tilskadekomnes krop ved anvendelse af tilstedeværende midler så som tasker, kasser, tæpper, tørklæder, træpinde eller andet. - Ved komplicerede knoglebrud/åbne knoglebrud immobiliserer i findstillingen ved anvendelse af tilstedeværende midler. - Ved forstuvninger og muskelskader trykker direkte på det skadede område for at standse blødningen. Løfter det skadede område over hjerteniveau, holder det skadede område i ro, anlægger ispose (ispose ikke direkte på hud) og anlægger stram elastikforbinding.	Mundtlig og praktisk	Førstehjælpens ABC side 56-57, 64-65, 108-111.	1. Bevægeapparatet. 2. Sår med fremmedlegeme. 3. Knoglebrud. 4. Ledskred, forstuvninger og muskelskader.

LEK NR.	TID MIN.	EMNE	MÅL	KONTROL	HENVISNINGER	BEMÆRKNINGER INDHOLD
13	240	Delkontrol	<p>Ved lektionens afslutning skal soldaten have gennemført delkontrol bestående af en skriftlig prøve med 20 spørgsmål samt 4 handleprøver fordelt på 4 handlestationer, hvoraf mindst en af prøverne skal være trafik- og færdselsrelateret.</p> <p>Til sin rådighed på ulykkesstedet har soldaten relevante forbindematerialer i form af førstehjælp pakninger.</p> <p>Resultatet er tilfredsstillende såfremt soldaten kan kombinere den viden og de færdigheder, som på dette tidspunkt i uddannelsen er indlært og herved opnår 67 point ud af 100 mulige.</p>	Skriftlig og praktisk	FKOBST 407-1, bilag 8	<p>Påregn 1 times forberedelse af de 4 handlestationer. Den skriftlige prøve kan afholdes herunder.</p> <p>Kan eventuelt integreres i øvrig uddannelse, så ventetid holdes på et minimum.</p>

LEK NR.	TID MIN.	EMNE	MÅL	KONTROL	HENVISNINGER	BEMÆRKNINGER INDHOLD
14	90	Førstehjælps situationer 3 Varmepåvirkning og forbrændinger Ætsninger Kuldepåvirkning og forfrysninger Forgiftninger	Ved lektionens afslutning skal soldaten kunne beskrive symptomer på varmpåvirkning, forbrændinger og ætsninger (kemiske forbrændinger), kunne udføre førstehjælp ved varmpåvirkning, forbrændinger, samt udvendige og indvendige ætsninger. Endvidere skal soldaten kunne beskrive symptomer på kuldepåvirkning og forfrysninger, kunne udføre førstehjælp ved kuldepåvirkning og forfrysninger samt kunne beskrive symptomer på forgiftning og udføre førstehjælp ved forgiftninger, herunder kulilteforgiftning. Til sin rådighed har soldaten førstehjælpsbog, elevkammerat samt relevante behandlings- og forbindematerialer, vand, vandforstøver, tæpper og forbindinger. Resultatet er tilfredsstillende såfremt soldaten efter lektionen: - Kan nævne mindst 3 symptomer på varmpåvirkning, 3 symptomer på forbrændinger og 1 symptom på ætsning. - Kontrollerer temperatur ved at placere sin en hånd fladt mellem den tilskadekomnes skulderblade og herved kontrollerer om personen er for varm eller for kold. - Nedkøler en varmpåvirket ved at flytte den tilskadekomne i skygge, aftager evt. overflødig tøj, nedkøler ankler, håndled, isse og nakke med køligt vand. - Nedkøler/skyller en forbrænding/ætsning med ikke for koldt vand indtil smertefrihed eller til redningsmandskabet overtager. - Kan nævne mindst 3 symptomer på kuldeforkommen og kuldeskade samt 1 symptom på forfrysning. - Aftager våde klæder og indpakker en underafkølet i tæpper eller andet. - Påbegynder HLR til en livløs kuldepåvirket person. - Kan forklare at en tilskadekomne med en dyb forfrysning skal på skadestuen eller behandles af en læge. - Kan nævne mindst 3 symptomer på forgiftning. - Kan forklare at en forgiftet person som er ved bevidsthed, skal opfordres til selv at fremprovokere opkast. Dog ikke hvis giften er ætsende	Mundtlig og praktisk	Førstehjælps ABC side 67-79	1. Varmepåvirkning. 2. Forbrændinger og ætsninger. 3. Kuldepåvirkning. 4. Forfrysninger. 5. Forgiftninger.

LEK NR.	TID MIN.	EMNE	MÅL	KONTROL	HENVISNINGER	BEMÆRKNINGER INDHOLD
15	60	Førstehjælps-situationer 4 Småskader og sygdomme	Ved lektionens afslutning skal soldaten kunne udføre førstehjælp til småskader og sygdomme. Det anbefales at der evt. udleveres en godkendt skriftlig prøve i småskader og sygdomme til gennemgang i en senere lektion. Til sin rådighed har soldaten førstehjælpsbog og elevkammerat. Resultatet er tilfredsstillende såfremt soldaten efter lektionen: - Kan nævne symptomerne på infektion er rødme, ømhed, varme, hævelse og i sene tilfælde evt. feber og lugt samt at forebyggelsen er rengøring med vand og sæbe. - Kan demonstrere førstehjælp ved næseblod, tandskader, mindre stik- og snitsår, mindre sår og hudafskrabninger samt med egne ord kan forklare hvordan man fjerner fremmedlegeme fra hud, øje, næse og øre. - Med egne ord kan forklare førstehjælpen ved dyrebid, hugormebid, fjæsingestik, berøring med bjørneklo, berøring med brandmand, skovflåt bid og insektstik. - Kan nævne mindst 2 årsager til krampeanfald. - Kan nævne mindst 2 symptomer på sukkersyge anfald og at årsagen til sukkersygeanfald er for lavt eller for højt blodsukker. - Kan demonstrere hvordan man med sine hænder beskytter hovedet på en person med krampeanfald samtidig med at den syges bevægelser følges.	Mundtlig, praktisk, skriftlig	Førstehjælpens ABC side 80-91	1. Sygdomme. 2. Småskader. En del af lektionen kan afholdes som selvindlæring ved hjælp af førstehjælpsbog og skriftlige opgaver. Skriftlig prøve kan anvendes som kontrol.

LEK NR.	TID MIN.	EMNE	MÅL	KONTROL	HENVISNINGER	BEMÆRKNINGER INDHOLD
16	240	Slutkontrol	<p>Ved lektionens afslutning skal soldaten have gennemført førstehjælpsmærkeprøve bestående af en skriftlig prøve med 20 spørgsmål samt 4 handleprøver fordelt på 4 handlestationer. Godkendte skriftlige prøver og handlebaner kan evt. hentes på FSU uddannelsesafdelingens hjemmeside.</p> <p>Til sin rådighed på ulykkesstedet har soldaten relevante forbindematerialer i form af førstehjælp pakning.</p> <p>Resultatet er tilfredsstillende såfremt soldaten kan kombinere den viden og de færdigheder, som på dette tidspunkt i uddannelsen er indlært og herved opnår 67 point ud af 100 mulige i mærkeprøven. 67 point: Bestået. 80 point: Bronze. 90 point: Sølv. 95 point: Guld.</p>	Skriftlig og praktisk	FKOBST 407-1, bilag 8	<p>Påregn 1 times forberedelse af de 4 handlestationer. Den skriftlige prøve kan afholdes herunder.</p> <p>Kan eventuelt integreres i øvrig uddannelse, så ventetid holdes på et minimum.</p>