

# **Livreddende førstehjælp**

## **Uddannelsesplan**

# Livreddende førstehjælp

## Uddannelsesplan

**Formål** Formålet er at bibringe deltageren den viden, de færdigheder og de holdninger der sætter dem i stand til at kunne yde livreddende førstehjælp ved ulykker.

**Mål** Ved uddannelsens afslutning skal den enkelte deltager kunne:

- handle hensigtsmæssigt på et skadested, herunder håndtere flere tilskadekomne og kunne tage de nødvendige forholdsregler for ikke selv at komme til skade
- yde livreddende førstehjælp til livstruende skader der medfører spærring af luftvejene, nedsat/standset vejtrækning og/eller shock/tegn på kredsløbssvigt som følge af ulykker
- forebygge og/eller håndtere shock/tegn på kredsløbssvigt, herunder føre en beroligende samtale med den/de tilskadekomne

have forståelse af:

- den livsvigtige ilttransport
- symptomer på hovedlæsioner, brud på nakke, rygsøjle og/eller bækken, forbrændinger, forgiftninger, ætsninger og el-ulykker samt shock/tegn på kredsløbssvigt

**Indhold** Forhold ved større ulykker  
Førstehjælpens 4 hovedpunkter  
Livreddende førstehjælp-ABC og den livsvigtige ilttransport  
Alarmering  
Shock/tegn på kredsløbssvigt  
Psykisk førstehjælp  
Blødninger  
Hovedlæsioner  
Brud på nakke, rygsøjle og/eller bækken  
Forbrændinger  
Forgiftninger og ætsninger  
El-ulykker

**Tid** 3 timer.

**Særlige bestemmelser**

**1. Deltagere**  
Deltagerforudsætninger: Ingen.

**2. Kontrol**  
Mundtlig og praktisk feedback.

**3. Uddannelsesbevis**  
Der udstedes bevis ved gennemført uddannelse jf. Dansk Førstehjælpsråds retningslinjer.

**Instruktører** Instruktør i førstehjælp (godkendt af Dansk Førstehjælpsråd).

**Litteratur** I uddannelsen anvendes en bog, der er udarbejdet i henhold til Dansk Førstehjælpsråds retningslinjer for udarbejdelse af førstehjælpsbøger.

# Livreddende førstehjælp

Emneoversigt

| Lektion/tid  | Indhold   |
|--------------|---|
| 1<br>60 min. | Introduktion til kursusmodulet<br>Forhold ved større ulykker<br>Livreddende førstehjælp–ABC og den livsvigtige iltransport<br>Blødninger<br>Alarmering<br>Shock/tegn på kredsløbssvigt<br>Psykisk førstehjælp |
| 2<br>30 min. | Hovedlæsioner<br>Brud på nakke, rygsøjle og/eller bækken<br>Forbrændinger<br>Forgiftninger og ætsninger<br>EI-ulykker   |
| 3<br>70 min. | Livreddende førstehjælp–ABC<br>Praktiske øvelser/træning  |
| 4<br>20 min. | Evaluering<br>Afslutning<br>Udlevering af kursusbevis   |

# Livreddende førstehjælp

Lektion 1, 60 min.

|   |   |
|---|---|
| <b>Emne:</b><br>Introduktion til kursusmodulet, Forhold ved større ulykker og overlevering til redningsmandskabet, Førstehjælpens 4 hovedpunkter, Livreddende førstehjælp-ABC og den livsvigtige iltransport, Blødninger, Alarmering, Shock/tegn på kredsløbssvigt, Psykisk førstehjælp | <b>Bemærkninger:</b><br>Lektionen gennemføres dels som teoriundervisning og dels som demonstration/indledende indøvning.<br>Mundtlig feedback igennem lektionens undervisningsforløb. |
|---|---|

## Mål:

Ved lektionens afslutning skal deltageren have forståelse af forhold ved større ulykker og førstehjælpens 4 hovedpunkter samt kunne demonstrere livreddende førstehjælp-ABC, forebyggelse og/eller håndtering af shock/tegn på kredsløbssvigt samt brug af psykisk førstehjælp.

Endvidere skal deltageren være orienteret om kursusmodulets formål, indhold og gennemførelse samt kriterierne for udstedelse af kursusbevis.

Resultatet er tilfredsstillende, såfremt deltageren demonstrerer:

- anvendelse af førstehjælpens 4 hovedpunkter undervejs i ydelsen af førstehjælpen og ved opholdet på ulykkesstedet
- livreddende førstehjælp-ABC ved at deltageren:
  - undersøger bevidsthedsniveau ved at tale og ruske
  - råber på hjælp når personen konstateres bevidstløs og alarmerer efter der er konstateret manglende normal vejtrækning
  - undersøger og håndterer A ved brug af hoved-bøj og hage-løft til at skabe frie luftveje
  - undersøger B ved at undersøge vejtrækning ved at se, føle og lytte, og håndterer B ved at:
    - ved manglende normal vejtrækning skiftevis giver 30 brystkompressioner og 2 indblæsninger indtil personen får normal vejtrækning eller ambulancepersonale overtager
    - på voksne og børn frigør eventuelt et fastsiddende fremmedlegeme ved at dunke i ryggen og udføre Heimlich-metoden samt på spædbørn ved at dunke i ryggen og udføre brystkompressioner
    - ved normal vejtrækning efterfølgende lægger den bevidstløse i aflåst sideleje/stabilt sideleje, hvis det vurderes nødvendigt, kontrollerer vejtrækning
    - undersøger C ved at undersøge for store blødninger, og håndterer C ved at:
      - ved pulsåreblødning standser denne ved at trykke en finger i såret og forebygger og/eller håndterer shock/tegn på kredsløbssvigt hos den tilskadekomne
      - ved større blødninger standser disse ved anlæggelse af forbindelse, og eventuel supplerende trykforbinding, med forbindingen direkte over det blødende sted, gazen dækkende kompresset og knuden på gazen er bundet oven på det blødende sted samt forebygger og/eller håndterer shock/tegn på kredsløbssvigt hos den tilskadekomne
    - overvåger den livsvigtige iltransport ved at undersøge A, B og C med jævne mellemrum indtil ambulancemandskab tager over
  - om nødvendigt nødflytter den tilskadekomne, såfremt det vurderes, at skadestedet ikke er sikkert/kan gøres sikkert
  - forebyggelse og/eller håndtering af shock/tegn på kredsløbssvigt ved at standse blødninger, lægge den tilskadekomne ned, støtte de beskadigede områder, beskytte mod klimaet og ved at tale beroligende
  - psykisk førstehjælp, herunder ved at skabe ro, fremtræde roligt og kompetent, optræde bestemt over for øvrige hjælpere, vise omsorg og sætter sig i den tilskadekomnes situation samt lytter til den tilskadekomne og bruger den nødvendige tid til og nærvær i samtalen

samt med egne ord forklarer:

- at forhold der skal tages vare på ved større ulykker er:
  - skaber overblik over ulykkesituationen, skaden/skaderne og de tilskadekomne
  - sikrer ulykkesstedet så det bliver sikkert at færdes på
  - vurderer de enkelte tilskadekomnes skader
  - prioriterer hvem der skal have hvilken førstehjælp i hvilken rækkefølge, og vurderer om nødflytning af tilskadekomne er nødvendig
  - anvender eventuelle hjælpere ud fra deres førstehjælpskudskaber og de tilskadekomnes skader og tilstand
  - alarmerer hensigtsmæssigt i forløbet
- symptomer ved shock/tegn på kredsløbssvigt
- at der ved alarmering ringes 1-1-2, og de nødvendige oplysninger som alarmcentralen spørger efter minimum er: hvor ulykken er sket, hvad der er sket og hvem der er kommet til skade - en eller flere børn eller voksne
- at den livsvigtige iltransport består af frie luftveje, vejtrækning og blodcirkulation, herunder at hjemme kun kan tåle at undvære ilt i kortere tid
- førstehjælpens 4 hovedpunkter og overlevelseskæden

## Henvisninger:

I uddannelsen anvendes en bog, der er udarbejdet i henhold til Dansk Førstehjælpsråds retningslinjer for



# Livreddende førstehjælp

Lektion 2, 30 min.

## Emne:

Hovedlæsioner  
Brud på nakke, rygsøjle og/eller bækken  
Forbrændinger  
Forgiftninger og ætsninger  
El-ulykker

## Bemærkninger:

Lektionen gennemføres dels som teoriundervisning og dels som demonstration/indledende indøvning.

Mundtlig feedback igennem lektionens undervisningsforløb.

## Mål:

Ved lektionens afslutning skal deltageren kunne identificere symptomerne på og demonstrere livreddende førstehjælp ved hovedlæsioner, brud på nakke, rygsøjle og/eller bækken, forbrændinger, forgiftninger, ætsninger og el-ulykker.

Resultatet er tilfredsstillende, såfremt deltageren:

- anvender førstehjælpens 4 hovedpunkter undervejs i ydelsen af førstehjælpen og ved opholdet på ulykkesstedet
- identificerer symptomerne på hovedlæsioner, og demonstrerer livreddende førstehjælp ved undersøgelse af A, B og C, forebygger og/eller håndterer shock/tegn på kredsløbssvigt samt alarmerer eller søger læge med den tilskadekomne
- identificerer symptomerne på brud på nakke, rygsøjle og/eller bækken og demonstrerer livreddende førstehjælp ved undersøgelse af A, B og C, holder den tilskadekomne i ro i findestillingen, forebygger og/eller håndterer shock/tegn på kredsløbssvigt samt alarmerer
- identificerer symptomerne på forbrændinger og demonstrerer livreddende førstehjælp ved undersøgelse af A, B og C, køler det forbrændte område med kuldslået vand i minimum en halv time og/eller indtil smerterne er forsvundet, forebygger og/eller håndterer shock/tegn på kredsløbssvigt samt alarmerer
- identificerer symptomerne på forgiftninger og demonstrerer livreddende førstehjælp ved undersøgelse af A, B og C, forebygger og/eller håndterer shock/tegn på kredsløbssvigt samt alarmerer – er forgiftning forårsaget af noget der er spist, gives drikke uden at der provokeres opkastning – ved akut alvorlige forgiftninger kontaktes giftlinien for yderligere instruks
- identificerer symptomerne på ætsninger og demonstrerer livreddende førstehjælp ved undersøgelse af A, B og C, forebygger og/eller håndterer shock/tegn på kredsløbssvigt samt alarmerer – ved indvortes ætsninger gives drikke uden at der provokeres opkastning og ved udvortes ætsninger skylles med rindende vand med behagelig temperatur
- identificerer symptomerne på el-ulykker og demonstrerer livreddende førstehjælp ved undersøgelse af A, B og C, forebygger og/eller håndterer shock/tegn på kredsløbssvigt samt alarmerer

samt med egne ord nævner:

- symptomer på:
  - hovedlæsioner
  - brud på nakke, rygsøjle og/eller bækken
  - forbrændinger
  - forgiftninger
  - ætsninger
  - el-ulykker
- mulige komplikationer i forhold til læsioner på nakke, rygsøjle og/eller bækken samt forholdsregler

## Henvisninger:

I uddannelsen anvendes en bog, der er udarbejdet i henhold til Dansk Førstehjælpsråds retningslinjer for udarbejdelse af førstehjælpsbøger.

# Livreddende førstehjælp

Lektion 3, 70 min.

## Emne:

Livreddende førstehjælp–ABC  
Praktiske øvelser/træning

## Bemærkninger:

Lektionen gennemføres som praktik indeholdende indøvelse af færdigheder og praktiske øvelser.

Mundtlig og praktisk feedback igennem lektionens undervisningsforløb.

## Mål:

Ved lektionens afslutning skal deltageren kunne yde livreddende førstehjælp ved livstruende skader der medfører spærring af luftvejene, nedsat/standset vejrtrækning og/eller shock/tegn på kredsløbssvigt som følge af ulykker.

Resultatet er tilfredsstillende, såfremt deltageren i de praktiske øvelser/træning:

- anvender førstehjælpens 4 hovedpunkter undervejs i ydelsen af førstehjælpen og ved opholdet på ulykkesstedet
- skaber overblik over ulykkesituationen, skaden/skaderne og de tilskadekomne
- sikrer ulykkesstedet så det bliver sikkert at færdes på
- vurderer de enkelte tilskadekomnes skader
- prioriterer hvem der skal have hvilken førstehjælp i hvilken rækkefølge, og vurderer om nødflytning af tilskadekomne er nødvendig
- anvender eventuelle hjælpere ud fra deres førstehjælpskundskaber og de tilskadekomnes skader og tilstand
- giver livreddende førstehjælp–ABC ved at deltageren:
  - undersøger bevidsthedsniveau ved at tale og ruske
  - råber på hjælp når personen konstateres bevidstløs og alarmerer efter der er konstateret manglende normal vejrtrækning
  - undersøger og håndterer A ved brug af hoved-bøj og hage-løft til at skabe frie luftveje
  - undersøger B ved at undersøge vejrtrækning ved at se, føle og lytte, og håndterer B ved at:
    - ved manglende normal vejrtrækning skiftevis giver 30 brystkompressioner og 2 indblæsninger indtil personen får normal vejrtrækning eller ambulancepersonale overtager
    - på voksne og børn frigør eventuelt et fastsiddende fremmedlegeme ved at dunke i ryggen og udføre Heimlich-metoden samt på spædbørn ved at dunke i ryggen og udføre brystkompressioner
    - ved normal vejrtrækning efterfølgende lægger den bevidstløse i aflåst sideleje/stabilt sideleje, hvis det vurderes nødvendigt og kontrollerer vejrtrækning
  - undersøger C ved at undersøge for store blødninger, og håndterer C ved at:
    - ved pulsåreblødning standser denne ved at trykke en finger i såret og forebygger og/eller håndterer shock/tegn på kredsløbssvigt hos den tilskadekomne
    - ved større blødninger standser disse ved anlæggelse af forbindelse, og eventuel supplerende trykforbinding, med forbindingen direkte over det blødende sted, gazen dækkende kompresset og knuden på gazen er bundet oven på det blødende sted samt forebygger og/eller håndterer shock/tegn på kredsløbssvigt hos den tilskadekomne
    - overvåger den livsvigtige iltransport ved at undersøge A, B og C med jævne mellemrum indtil ambulancemandskab tager over
- ved hovedlæsioner forebygger og/eller håndterer shock/tegn på kredsløbssvigt hos den tilskadekomne og alarmerer eller søger læge med den tilskadekomne
- ved mistanke om og ved brud på nakke, rygsøjle og/eller bækken holder den tilskadekomne i ro i findstillingen samt forebygger og/eller håndterer shock/tegn på kredsløbssvigt hos den tilskadekomne
- ved forbrændinger køler det forbrændte område med kuldslået vand i minimum en halv time og/eller indtil smerterne er forsvundet samt forebygger og/eller håndterer shock/tegn på kredsløbssvigt hos den tilskadekomne
- ved forgiftninger forebygger og/eller håndterer shock/tegn på kredsløbssvigt hos den tilskadekomne og alarmerer – er forgiftning forårsaget af noget der er spist, gives drikke uden at der provokeres opkastning - ved akut alvorlige forgiftninger kontaktes giftlinjen for yderligere instruks
- ved ætsninger forebygger og/eller håndterer shock/tegn på kredsløbssvigt hos den tilskadekomne og alarmerer samt ved indvortes ætsninger giver drikke uden at der provokeres opkastning og ved udvortes ætsninger skylles med rindende vand med behagelig temperatur
- ved el-ulykker forebygger og/eller håndterer shock/tegn på kredsløbssvigt hos den tilskadekomne
- om nødvendigt nødflytter den tilskadekomne, såfremt det vurderes, at skadestedet ikke er sikkert/kan gøres sikkert
- giver psykisk førstehjælp, herunder ved at skabe ro og fremtræde roligt og kompetent, optræde bestemt over for øvrige hjælpere, vise omsorg og sætter sig i den tilskadekomnes situation samt lytter til den tilskadekomne og bruger den nødvendige tid til og nærvær i samtalen

## Henvisninger:

I uddannelsen anvendes en bog, der er udarbejdet i henhold til Dansk Førstehjælpsråds retningslinjer for udarbejdelse af førstehjælpsbøger.

# Livreddende førstehjælp

Lektion 4, 20 min.

|   |   |
|---|---|
| <b>Emne:</b><br>Evaluering<br>Afslutning<br>Udlevering af kursusbevis | <b>Bemærkninger:</b><br>Lektionen gennemføres som teoriundervisning.<br>Kursusbevis udleveres jf. retningslinier for udstedelse af bevis. |
|---|---|

|   |
|---|
| <b>Mål:</b><br>Ved lektionens afslutning skal deltageren have haft mulighed for at komme med tilkendegivelser vedrørende: <ul style="list-style-type: none"><li>- opholdet på kurset</li><li>- kursusindholdet</li><li>- gennemførelsen</li></ul> Endvidere skal deltageren være orienteret om hvordan den på kurset erhvervede viden og erhvervede færdigheder vedligeholdes samt om øvrig uddannelse i førstehjælp.<br>Udlevering af kursusbevis. |
|---|

|  |
|--|
| <b>Henvisninger:</b><br>Dansk Førstehjælpsråds retningslinjer for udstedelse af bevis. |
|--|