

# **Førstehjælp ved tilskadekomst**

## **Uddannelsesplan**

# Førstehjælp ved tilskadekomst

Uddannelsesplan

<b>Formål</b>	Formålet er at bibringe deltageren den viden, de færdigheder og de holdninger der sætter dem i stand til at kunne yde almindelig førstehjælp ved tilskadekomst og småskader.
<b>Mål</b>	Ved uddannelsens afslutning skal den enkelte deltager kunne: <ul style="list-style-type: none"><li>- handle hensigtsmæssigt ved tilskadekomst og småskader</li><li>- yde almindelig førstehjælp ved tilskadekomst og småskader</li><li>- forebygge og/eller håndtere shock/tegn på kredsløbssvigt, herunder føre en beroligende samtale med den tilskadekomne</li><li>- foretage en alarmering via 1-1-2</li></ul> samt kunne nævne: <ul style="list-style-type: none"><li>- virkninger og symptomer for mindre knoglebrud, ledeskred, forstuvninger, muskelskader, almen kuldepåvirkning, forfrysninger, mindre forbrændinger, solstik og hedeslag, småskader og shock</li><li>- forskellen på et lukket og et åbent brud samt forskellen på et ledeskred og en forstuvning</li></ul>
<b>Indhold</b>	Almindelig førstehjælp ved tilskadekomst og småskader Småskader Mindre knoglebrud Ledskred, forstuvninger og muskelskader Støtteforbindinger Armslynge Almen kuldepåvirkning og forfrysninger Varmepåvirkning og mindre forbrændinger Solstik og hedeslag Shock/tegn på kredsløbssvigt Psykisk førstehjælp Alarmering
<b>Tid</b>	3 timer.
<b>Særlige bestemmelser</b>	<b>1. Deltagere</b> Deltagerforudsætninger: Ingen. <b>2. Kontrol</b> Mundtlig og praktisk feedback. <b>3. Uddannelsesbevis</b> Der udstedes bevis ved gennemført uddannelse jf. Dansk Førstehjælpsråds retningslinjer.
<b>Instruktører</b>	Instruktør i førstehjælp (godkendt af Dansk Førstehjælpsråd).
<b>Litteratur</b>	I uddannelsen anvendes en bog, der er udarbejdet i henhold til Dansk Førstehjælpsråds retningslinjer for udarbejdelse af førstehjælpsbøger.



# Førstehjælp ved tilskadekomst

Emneoversigt

Lektion/tid	Indhold
1 35 min.	Introduktion til kursusmodulet Forebyggelse og/eller håndtering af shock/tegn på kredsløbssvigt Psykisk førstehjælp Alarmering
2 55 min.	Tilskadekomst, der medfører mindre knoglebrud Tilskadekomst, der medfører ledskred, forstuvninger og muskelskader Støtteforbindinger Armslynge
3 30 min.	Tilskadekomst, der medfører almen kuldepåvirkning og forfrysninger Tilskadekomst, der medfører mindre forbrændinger Solstik og hedeslag
4 40 min.	Tilskadekomst, der medfører småskader
5 20 min.	Evaluering Afslutning Udlevering af kursusbevis

# Førstehjælp ved tilskadekomst

Lektion 1, 35 min.

**Emne:**

Introduktion til kursusmodulet  
Forebyggelse og/eller håndtering af shock/tegn på kredsløbssvigt  
Psykisk førstehjælp  
Alarmering

**Bemærkninger:**

Lektionen gennemføres dels som teoriundervisning og dels som demonstration/indledende indøvning.  
Mundtlig feedback igennem lektionens undervisningsforløb.

**Mål:**

Ved lektionens afslutning skal deltageren kunne demonstrere 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:

- 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 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

samt med egne ord nævner:

- 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

**Henvisninger:**

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



# Førstehjælp ved tilskadekomst

Lektion 2, 55 min.

## Emne:

Tilskadekomst, der medfører mindre knoglebrud  
Tilskadekomst, der medfører ledeskred, forstuvninger og muskelskader  
Støtteforbindinger  
Armslynge

## Bemærkninger:

Lektionen gennemføres dels som teoriundervisning og dels som praktik indeholdende demonstration af færdigheder og praktiske øvelser.

Mundtlig og praktisk feedback igennem lektionens undervisningsforløb.

## Mål:

Ved lektionens afslutning skal deltageren kunne identificere og demonstrere almindelig førstehjælp ved tilskadekomst, der medfører mindre knoglebrud, ledeskred, forstuvninger eller muskelskader.

Endvidere skal deltageren være orienteret om skelettets knogler samt en knogles og et leds opbygning.

Resultatet er tilfredsstillende såfremt deltageren:

- identificerer det mindre knoglebrud som lukket eller åbent, og demonstrerer almindelig førstehjælp ved at støtte bruddet i findestillingen og forebygge og/eller håndtere shock/tegn på kredsløbssvigt, samt hvis det er åbent ligeledes forbinder det med en "løs" forbindelse for at minimere risiko for infektion
- identificerer et ledeskred, og demonstrerer almindelig førstehjælp ved at støtte ledeskreddet i findestillingen og forebygge og/eller håndtere shock/tegn på kredsløbssvigt
- identificerer en forstuvning, og demonstrerer almindelig førstehjælp ved at støtte forstuvningen og holde den i ro. Som almindelig førstehjælp ved forstuvninger på fingre, hånd, fod, albue og knæ demonstreres endvidere anlæggelse af en støtteforbinding
- demonstrerer almindelig førstehjælp ved skadet arm/hånd ved supplerende at anlægge en armslynge
- identificerer en muskelskade, og demonstrerer almindelig førstehjælp ved at hæve det skadede sted, holde det i ro og anlægge en støtteforbinding – suppleres eventuelt med anlæggelse af en ispose
- efter at have identificeret skaden og demonstreret almindelig førstehjælp om nødvendigt alarmerer 1-1-2

samt med egne ord:

- ved mindre knoglebrud nævner:
  - symptomer for brud på fingre, tær, håndrod og fodrod samt brud på ekstremiteter
  - forskellen mellem et lukket og et åbent brud, samt at det åbne brud er følsomt for infektion
- ved ledeskred, forstuvninger og muskelskader nævner:
  - symptomer
  - forskellen mellem et ledeskred og en forstuvning
- ved anlæggelse af støtteforbindinger nævner:
  - at støtteforbindingen påbegyndes nedenfor det skadede område og afsluttes over
  - at den foregående tur dækkes af den følgende tur med totredjedele af støttebindets bredde
  - at den tilskadekomne spørges, om støtteforbindingen ligger stramt, men ikke så stramt, at legemsdelen under forbindningen begynder at sove, eller bliver mørkere i hudfarve
  - at støttebindets længde og bredde vælges ud fra dimensionerne ved det skadede område
  - at støttebindet skal lægges glat uden folder under anlæggelsen, så det ikke generer
  - at støtteforbindingen skal aflægges når den tilskadekomne sover
- ved anlæggelse af armslynge nævner:
  - at hånden skal være hævet lidt højere end albueleddet
  - at der ikke må være knuder eller lignende hvor armslyngen ligger til mod huden
  - at når armslyngen er anlagt skal den tilskadekomne kunne se ned på sin arm
  - at en armslynge giver god beskyttelse og aflastning samt et naturligt blodomløb ved aktivitet

## Henvisninger:

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

# Førstehjælp ved tilskadekomst

Lektion 3, 30 min.

## Emne:

Tilskadekomst, der medfører almen kuldepåvirkning og forfrysninger  
Tilskadekomst, der medfører mindre forbrændinger  
Solstik og hedeslag

## Bemærkninger:

Lektionen gennemføres dels som teoriundervisning og dels som praktik indeholdende demonstration af færdigheder og praktiske øvelser.

Mundtlig og praktisk feedback igennem lektionens undervisningsforløb.

## Mål:

Ved lektionens afslutning skal deltageren kunne identificere og demonstrere almindelig førstehjælp ved tilskadekomst, der medfører almen kuldepåvirkning, forfrysninger, mindre forbrændinger, solstik og hedeslag.

Resultatet er tilfredsstillende såfremt deltageren:

- identificerer almen kuldepåvirkning, og demonstrerer almindelig førstehjælp ved at pakke den tilskadekomne ind i tæpper, hvor armene er isoleret fra kroppen, give varme drikke og forebygge og/eller håndtere shock/tegn på kredsløbssvigt
- identificerer en forfrysning, og demonstrerer almindelig førstehjælp ved at varme det forfrosne område langsomt op, samtidig med at det holdes i ro, og forebygge og/eller håndtere shock/tegn på kredsløbssvigt
- identificerer en mindre forbrænding, og demonstrerer almindelig førstehjælp ved at køle det forbrændte område med kuldslået vand i minimum en halv time og indtil smerterne er forsvundet
- identificerer solstik og hedeslag, og demonstrerer almindelig førstehjælp ved henholdsvis at bringe den tilskadekomne i skygge, skærme mod solen og sidde roligt, henholdsvis ved at bringe den tilskadekomne i skygge, skærme mod solen, sidde roligt og minimum køle ankler, håndled og nakke med kuldslået vand

samt med egne ord:

- ved mindre almen kuldepåvirkning nævner:
  - symptomer
  - at armene skal isoleres fra kroppen ved den langsomme opvarmning
  - at ved svære tilfælde skal den tilskadekomne hurtigst muligt på hospital/til læge
- ved forfrysninger nævner:
  - symptomer
  - at optøning af selv mindre områder kan medføre stærke smerter og bør foregå på hospital
- ved mindre forbrændinger nævner:
  - symptomer
  - at mindre forbrændinger der sidder i ansigtet, over led, er større i diameter end en håndflade eller er tredjegrads forbrændinger, skal tilses af læge
- ved solstik og hedeslag nævner:
  - symptomer

## Henvisninger:

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

# Førstehjælp ved tilskadekomst

Lektion 4, 40 min.

**Emne:**

Tilskadekomst, der medfører småskader

**Bemærkninger:**

Lektionen gennemføres dels som teoriundervisning og dels som praktik indeholdende demonstration af færdigheder og praktiske øvelser.

Mundtlig og praktisk feedback igennem lektionens undervisningsforløb.

**Mål:**

Ved lektionens afslutning skal deltageren kunne identificere og demonstrere almindelig førstehjælp ved tilskadekomst, der medfører småskader.

Resultatet er tilfredsstillende såfremt deltageren:

- identificerer fremmedlegeme i øjet, i næsen, i øret og i huden; mindre stik-, snitsår og dyrebid; skovflåt, fjæsingstik, insektstik, hugormebid, brandmand og bjørneklo; hævelser efter slag og stød; mindre sår og hudafskrabninger; næseblod og tandskader
- demonstrerer almindelig førstehjælp ved mindre stik- og snitsår, ved at vaske såret med vand og sæbe i snittets retning, til alle urenheder er ude, og om nødvendigt påsætte plaster eller anlægge forbindelse
- demonstrerer almindelig førstehjælp ved hævelser efter slag og stød, ved at hæve det forslåede sted, holde det i ro, anlægge en stram forbindelse og/eller køle det ramte område
- demonstrerer almindelig førstehjælp ved mindre sår og hudafskrabninger, ved at vaske såret med vand og sæbe, til alle urenheder er ude, og om nødvendigt påsætte plaster eller anlægge forbindelse
- demonstrerer almindelig førstehjælp ved næseblod, ved at læne hovedet fremad og klemme om næsen
- demonstrerer almindelig førstehjælp ved tandskader, ved at opbevare eventuelle udslåede tænder i mælk/saltvand eller i munden hos den tilskadekomne og søge læge/tandlæge

samt med egne ord nævner symptomer for:

- stik- og snitsår
- hævelser efter slag og stød
- mindre sår og hudafskrabninger
- næseblod og tandskader

og med egne ord nævner symptomer og førstehjælp for:

- fremmedlegeme i øjet, i næsen, i øret og i huden
- dyrebid
- skovflåt, fjæsingstik, insektstik, hugormebid, brandmand og bjørneklo

**Henvisninger:**

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

# Førstehjælp ved tilskadekomst

Lektion 5, 20 min.

**Emne:**

Evaluering  
Afslutning  
Udlevering af kursusbevis

**Bemærkninger:**

Lektionen gennemføres som teoriundervisning.  
Kursusbevis udleveres jf. retningslinjer for udstedelse af bevis.

**Mål:**

Ved lektionens afslutning skal deltageren have haft mulighed for at komme med tilkendegivelser vedrørende:

- opholdet på kurset
- kursusindholdet
- gennemførelsen

Endvidere skal deltageren være orienteret om hvordan den på kurset erhvervede viden og erhvervede færdigheder vedligeholdes samt om øvrig uddannelse i førstehjælp.

Udlevering af kursusbevis.

**Henvisninger:**

Dansk Førstehjælpsråds retningslinjer for udstedelse af bevis.