



# LÆRINGSPLAN

FOR

Faget

## FORSVARETS SUPPLERENDE FØRSTEHJÆLPSUDDANNELSE (14 t.) FSK 263

**Udarbejdet af:** Center for Sundheds- og Sanitetsfaglige Uddannelser i samarbejde med Militært Præhospital Fakultet.

**Dato og år:** November 2018

## INDHOLDSFORTEGNELSE

	Side
<b>Forside</b>	
<b>Indholdsfortegnelse</b>	<b>2</b>
<b>Beskrivelse af Forsvarets Supplerende Førstehjælpsuddannelse</b>	<b>3</b>
<b>1. Indledning</b>	<b>3</b>
<b>2. Forudsætninger</b>	<b>3</b>
<b>3. Formål</b>	<b>3</b>
<b>4. Læringsmål</b>	<b>4</b>
<b>5. Indhold</b>	<b>5</b>
<b>6. Undervisnings- og Studiemetoder (læringsaktiviteter)</b>	<b>5</b>
<b>7. Modulets/fagets arbejdsbelastning</b>	<b>6</b>
<b>8. Eksamen, prøver og bedømmelser</b>	<b>6</b>
<b>9. Andet</b>	<b>6</b>
<b>10. Læringsoversigt</b>	<b>7</b>
<b>11. Lektions-/timeoversigt</b>	<b>8</b>

## **FORSVARETS FØRTSHJÆLPSUDDANNELSE**

### **Beskrivelse af faget: Forsvarets Supplerende Førstehjælpsuddannelse**

#### **1. Indledning**

Denne Læringsplan følger kompetencemålene fra Dansk Førstehjælpsråd's (DFR) Uddannelsesplaner. Kompetencemålene kan findes på DFR's hjemmeside: <http://førstehjælpsråd.dk/oversigt-over-uddannelser/> .

Der vil under "bemærkninger", i læringsplanen, fremgå om lektionen er en basisuddannelse eller en tilvalgsuddannelse. En tilvalgsuddannelse kan først gennemføres, når begge basisuddannelserne er gennemført.

Der er pr. 1. januar 2016 indført elektroniske førstehjælpsbeviser. Disse erstatter de grå og blå beviser. Alle DFR registrerede førstehjælpsinstruktører kan med et gyldigt Q for FSK 260, henvende sig på FIIN mail adresse: FSU-KTP-KURSUSADM og få tilsendt et brugernavn og en pinkode, så de kan taste de nye elektroniske beviser. Ved henvendelse skal instruktøren opgive sin mailadresse, personnummer og fulde navn.

Fra FSK's hjemmeside kan du hente en "pixibog", som guider dig igennem udfyldelsen af E-beviser, er tilgængelig på FSK hjemmeside: [http://team.msp.forsvaret.fiin.dk/sites/Forsvarets\\_Sundhedstjeneste/CSS/f%c3%b8rstehj%c3%a6lp/SitePages/Startside.aspx](http://team.msp.forsvaret.fiin.dk/sites/Forsvarets_Sundhedstjeneste/CSS/f%c3%b8rstehj%c3%a6lp/SitePages/Startside.aspx)

E-beviserne tastes på DFR's hjemmeside: <http://førstehjælpsråd.dk/kursusbeviser/>

Undervisning materiale er tilgængelig på FSK hjemmeside:

[http://team.msp.forsvaret.fiin.dk/sites/Forsvarets\\_Sundhedstjeneste/CSS/f%c3%b8rstehj%c3%a6lp/SitePages/Startside.aspx](http://team.msp.forsvaret.fiin.dk/sites/Forsvarets_Sundhedstjeneste/CSS/f%c3%b8rstehj%c3%a6lp/SitePages/Startside.aspx)

#### **2. Forudsætninger**

- Eleven skal være indforstået med, at der kan forekomme situationer, hvor eleven delvist afklædes.
- En udløbet kvalifikation (Q) i DeMars: 02248592, FØHJUDD, FORSVARETS FØRSTEHJÆLPSUDDANNELSE.

#### **3. Formål:**

Formålet med uddannelsen i førstehjælp er at bibringe alt militært personel en sådan grundlæggende viden, færdigheder og kompetencer, at eleven efter uddannelsen er i stand til at handle og yde førstehjælp til en eller flere tilskadekomne.

#### **4. Læringsmål:**

Efter afslutning af uddannelsen forventes det, at eleven har opnået følgende viden, færdigheder og kompetencer:

##### **Viden**

Eleven skal kunne:

- Beskrive egen rolle som førstehjælper i en førstehjælpssituation.
- Redegøre for de symptomer, der kommer i forbindelse med en skadet person, der har behov for livreddende eller almindelig førstehjælp.
- Forklare førstehjælpens 3 hovedpunkter, herunder ABC-princippet.

##### **Færdigheder**

Eleven skal kunne:

- Udføre nødflytning af en person.
- Identificere hvornår en person skal i stabilt sideleje og anvende det til at opretholde ABC.
- Medvirke til at standse en skræmmende ekstremitetsblødning, ved at følge de 3 hovedpunkter og ABC-princippet.
- Identificere om en person har forbrændinger og give den nødvendige førstehjælp, ved at følge de 3 hovedpunkter og ABC-princippet.
- Identificere om en person har været udsat for en forgiftning og give den nødvendige førstehjælp, ved at følge de 3 hovedpunkter og ABC-princippet.
- Identificere om en person har været udsat for ætsende stoffer og give den nødvendige førstehjælp, ved at følge de 3 hovedpunkter og ABC-princippet.
- Identificere om en person har fremmedlegemer i luftvejene og give den nødvendige førstehjælp, ved at følge de 3 hovedpunkter og ABC-princippet.
- Identificere om en person har normal, unormal eller ingen vejtrækning, og give Hjerter-Lunge-Redning (HLR) både med og uden Automatisk Ekstern Defibrillator (AED).
- Medvirke til at der bliver givet almindelig og psykisk førstehjælp, indtil redningsmandskab eller læge tager over.

### **Kompetencer**

Eleven skal kunne:

- Foretage den nødvendige handling til at standse en ulykke.
- Tage initiativ til at yde livreddende førstehjælp.
- Tage ansvar for at der tilkaldes den nødvendige hjælp.
- Tage initiativ til at yde almindelig samt psykisk førstehjælp.
- Være bevidst om hvilke håndgreb, der er behov for i den enkelte førstehjælpssituation.
- Tage ansvar for at den nødvendige hjælp bliver givet.

### **5. Indhold:**

- Førstehjælp ved ulykker.
- Førstehjælp ved hjertestop.
- Førstehjælp til blødninger og brystkasselæsioner.
- Førstehjælp ved skader på bevægeapparatet, inkl. hovedskader.
- Førstehjælp ved sygdomme.
- Førstehjælp ved kemiske påvirkninger.
- Førstehjælp ved skader i forbindelse med temperaturpåvirkninger.
- Førstehjælp ved småskader.

### **6. Undervisnings- og studiemetoder (læringsaktiviteter):**

Undervisningen gennemføres som tilstedeundervisning og er et samarbejde mellem lærer og elev. Der lægges op til at 80 % af undervisningen er praktiske øvefaser, hvor eleverne arbejder med situationer der omhandler førstehjælpssituationer, og 20 % er til præsentation og undervisning. Den tid der er afsat i lektionsoversigten til lektion 1-9, skal bruges fuldt ud og eleven må ikke være fraværende mere en 10 % fra den samlede uddannelses tid.

### **7. Modulets/fagets arbejdsbelastning:**

<b>Aktivitet</b>	<b>Arbejdstimer (belastning)</b>
<i>Undervisning / konfrontationstimer</i>	<i>14</i>
<i>Selvstudie / forberedelse</i>	<i>0</i>
<i>Vejledning</i>	<i>0</i>
<i>Opgaveskrivning</i>	<i>0</i>
<i>Eksamen/prøve</i>	<i>0</i>
<i>I alt</i>	<i>14 timer</i>

### 8. Eksamen, prøver og bedømmelser:

Instruktøren vurderer efter den supplerende uddannelse, om en elev har deltaget aktivt i alle 14 timer, samt om eleven lever op til kompetencemålene. Det er instruktøren der vurderer om eleven har bestået eller ikke bestået.

Ved bestået uddannelse, tilskrives kvalifikationen (Q): 02248592 FØHJUDD, FORSVARETS FØRSTEHJÆLPSUDDANNELSE (gælder både fuldt, supplerings og repetitions forløb).

### 9. Andet

- Uddannelsen gælder i 2 år. Alt militært personel i Forsvaret skal gennemføre FSK 262, FORSVARETS VEDLIGEHOLDENDE FØRSTEHJÆLPSUDDANNELSE på 6 timer, inden de 2 år er gået.
- Overskrides de 2 år skal FSK 263, FORSVARETS SUPPLERENDE FØRSTEHJÆLPSUDDANNELSE, på 14 timer gennemføres.
- Civilt personel i Forsvaret kan gennemføre uddannelsen på lige vilkår med militært ansatte.
- Instruktøren der afholder lektion 1, 2 og 3 **skal** være FSK 260, FAGKURSUS FØRSTEHJÆLP, uddannet og være godkendt af Dansk Førstehjælpsråd (DFR). Denne instruktør skal tilsikre at de andre instruktører og hjælpeinstruktører der underviser, har et gyldigt Q for FSK 264, FORSVARETS FØRSTEHJÆLPSUDDANNELSE, samt at læringsmålene i læringsplanen bliver overholdt. Lektion 4-9 kan afholdes af en instruktør der har et gyldigt Q for FSK 264, FORSVARETS FØRSTEHJÆLPSUDDANNELSE og er instruktøruddannet.
- Ved afholdelse af lektion 1-9 må en instruktør maksimalt undervise 16 elever. Det betyder at hvis der er flere end 16 elever, skal der være en hjælpeinstruktør tilstede, pr. yderligere 16 elever. Hjælpeinstruktøren skal være instruktøruddannet med et gyldigt Q for FSK 264, FORSVARETS FØRSTEHJÆLPSUDDANNELSE.
- Der må være max. 4 elever pr. genoplivningsdukke, og max. 6. elever pr. træningshjertestarter (AED).

- Hele læringsplanen for FSK 263 skal være gennemført indenfor 1 måneder.

#### 10. LÆRINGSOVERSIGT

LEKTIONS NR.	TID MIN.	EMNE/INDHOLD	BEMÆRKNING
1	20 min.	Introduktion til faget.	
2	110 min.	Førstehjælp ved ulykker.	
3	230 min.	Førstehjælp ved hjertestop.	
4	120 min.	Førstehjælp til blødninger.	
5	90 min.	Førstehjælp ved skader på bevægeapparatet, inkl. hovedskader.	
6	90 min.	Førstehjælp ved sygdomme.	
7	60 min.	Førstehjælp ved kemiske påvirkninger.	
8	60 min.	Førstehjælp ved skader i forbindelse med temperaturpåvirkninger.	
9	60 min.	Førstehjælp ved småskader.	

**11. LEKTIONS- /TIME OVERSIGT**

LEK + TID	EMNE	LÆRINGSMÅL	EVALUERING	HENVISNING	BEMÆRKNINGER
1 20 min.	Introduktion til faget	Ved lektionens afslutning kan eleven:  Viden <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beskrive vigtigheden af at yde førstehjælp.</li> <li>• Beskrive uddannelsens rammer, formål, indhold, e-beviser og være orienteret om førstehjælpens mærkeprøve.</li> </ul>	Mundtlig	Førstehjælpens ABC (8. udgave sept. 2011)	
2 110 min.	Førstehjælp ved ulykker	Ved lektionens afslutning kan eleven:  Viden <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beskrive førstehjælpens 3 hovedpunkter.</li> <li>• Beskrive hvornår en person skal nødflyttes.</li> <li>• Beskrive principperne for psykisk førstehjælp.</li> <li>• Beskrive brugen af 1-1-2 APP.</li> <li>• Beskrive hvorfor en tilskadekommet skal indpakkes.</li> <li>• Beskrive hvordan der skabes frie luftveje.</li> </ul> Tilfredshedsindikator <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gentage førstehjælpens 3 hovedpunkter og dens underpunkter ved hjælp af eksempler, cases eller øvelsesscenarier.</li> <li>• Beskrive at der skal informeres om, at der i ba-</li> </ul>	Mundtlig og praktisk.	Førstehjælpens ABC (8. udgave sept. 2011), side 8-13, 38-43, 46-55, 58-59, 70-71, 76-77	Basisuddannelse i DFR.  Lektionen indeholder forvisning af Heimlich: Der må kun øves placering af hænder/håndgreb på hinanden.  I basis uddannelsen må der ikke foretages nødflytning. I basis uddannelsen skal eleven alene demonstrere at de kan håndgrebet i for-



LEK + TID	EMNE	LÆRINGSMÅL	EVALUERING	HENVISNING	BEMÆRKNINGER
		<p>sisuddannelsen ikke må foretages nødflytning af en person.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beskrive, at ABC sikrer den "livsvigtige iltransport".</li> <li>• Beskrive, at ved bevidstløse med fremmelegemer i luftvejene gives HLR.</li> <li>• Beskrive hvorfor en tilskadekommen skal tilses af en læge efter brug af Heimlich metoden.</li> <li>• Beskrive, at det er alarmcentralen, der afbryder samtalen.</li> <li>• Beskrive for at overlevering skal ske kort og præcist: Hvad er der sket, og hvad har du foretaget dig.</li> </ul> <p>Færdigheder</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificere om en person har behov for livreddende førstehjælp og herunder anvende ABC-princippet.</li> <li>• Identificere om der er fremmedlegemer i luftvejene.</li> <li>• Identificere om der tale om en delvis eller total blokering af luftvejene, og ved en total blokering anvender 5 slag mellem skulderbladene og derefter 5 tryk i maven (Heimlich).</li> <li>• Ringe 1-1-2 eller kontakte egen læge.</li> </ul>			<p>bindelse med underarmsgreb og må ikke lave person løft.</p> <p>Eleverne skal have forvist 2 mandsløft.</p>

LEK + TID	EMNE	LÆRINGSMÅL	EVALUERING	HENVISNING	BEMÆRKNINGER
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Medvirke til at nødflytte og placere den tilskadekomne i stabilt sideleje ved symptomer på kredsløbssvigt (bleg og koldsvedende hud). Dette gøres hensigtsmæssigt i forhold til situationen.</li> </ul> <p>Tilfredshedsindikator</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beherske at prioritere egen sikkerhed først og derefter sikre ulykkesstedet.</li> <li>• Udførelse af placering af en hånd på forruden og gennem tale sikre, at den tilskadekomne i et køretøj fortsat ser ligeud, for derved at undgå, at den tilskadekomne drejer hovedet.</li> <li>• Identificere om nødflytning er nødvendigt og kender principperne for dette (kan prioritere liv frem for førerlighed).</li> <li>• Udføre korrekt løfteteknik.</li> <li>• Udføre nødflytning af en person, ved at anvende underhåndsgreb.</li> <li>• Beherske at der under A sikres frie luftveje.</li> <li>• Udføre en bevidsthedskontrol ved at ruske og tale højt til personen, og hvis der ikke er livstegn, fortager et hageløft ved korrekt håndgreb: Hånd på panden og to fingre under hagen til naturlig modstand.</li> <li>• Beherske at der ved fjernelse af fremmedlegemer i luftvejene gives 5 slag mellem skulderbladene.</li> </ul>			

LEK + TID	EMNE	LÆRINGSMÅL	EVALUERING	HENVISNING	BEMÆRKNINGER
		<p>Hjælper de 5 slag ikke, gives der 5 tryk i maven (Heimlich). Hvis fremmedlegemerne ikke har løsnet sig, gives der skiftevis 5 slag mellem skulderblade og 5 gange Heimlich, indtil fremmedlegemet løsner sig eller den tilskadedkomne bliver bevidstløs.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beherske at der ved alarmering af hjælp, ringes 1-1-2 eller bruger 1-1-2 applikation på et hensigtsmæssigt tidspunkt, og ved hvordan de benytter den "sundhedsfaglig" person.</li> <li>• Beherske at der ved alarmering oplyses: hvor, hvad og hvem.</li> <li>• Udfører lejring i stabilt sideleje, når en person er bevidstløs med normal vejtrækning.</li> <li>• Revurderer skaderne og sikre, at ABC opretholdes hos den tilskadedkomne.</li> <li>• Identificere andre skader ud fra skadesmekanismen ved: 1) Se efter blod og evt. deformitet af f.eks. arme og ben. 2) Spørge ind til, om en evt. tilskadedkommen har smerter. 3) Ved bevidsthedspåvirket personer, føle efter blod og deformiteter.</li> <li>• Anvende "Psykisk førstehjælp" i en førstehjælpsituation.</li> </ul> <p>Kompetencer</p>			

LEK + TID	EMNE	LÆRINGSMÅL	EVALUERING	HENVISNING	BEMÆRKNINGER
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Være bevidst om, at der bliver skabt sikkerhed, og at ulykken bliver standset ved EL-ulykker, trafikulykker, drukneulykker, hængning og strangulering, brønd- og siloulykker, ulykker med maskiner og brandulykker.</li> <li>• Foretage en overvågning af den tilskadekomne samt overlevere til redningsmandskab.</li> <li>• Foretage fjernelse af fremmedlegemer i øvre luftveje ved at benytte slag mellem skulderbladene og Heimlich.</li> </ul> <p>Tilfredshedsindikator</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Foretage korrekt indpakning med redningstæppe tæt på kroppen (hvis muligt gerne med et tyndt lag tøj mellem redningstæppet og huden), og ved indpakning er opmærksom på, at den tilskadekomne bliver isoleret mod underlaget.</li> </ul>			
3 230 min.	Førstehjælp ved hjertestop	<p>Ved lektionens afslutning kan eleven:</p> <p>Viden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gentage førstehjælpens 3 hovedpunkter fra sidste lektion.</li> <li>• Beskrive en unormal/agonal vejrtrækning i forbindelse med hjertestop.</li> <li>• Beskrive rollen som førstehjælper i overlevelses-</li> </ul>	<p>Mundtlig og praktisk:</p> <p>Alle elever skal have minimum 3 min., effektiv træning på genoplivnings-</p>	<p>Førstehjælpens ABC (8. udgave sept. 2011), side 14-23, 28-33, 38-39, 96-97, 112-115 og huskekort på</p>	<p>Basisuddannelse i DFR.</p> <p>Der må maksimalt være 4 elever pr. HLR-træningsdukke og maksimalt 6 elever pr. AED-træner.</p>

LEK + TID	EMNE	LÆRINGSMÅL	EVALUERING	HENVISNING	BEMÆRKNINGER
		<p>kæden, og beskrive hvad førstehjælperen skal foretage sig i de tre første led i overlevelseskæden.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beskrive hvor mange der hvert år får hjertestop uden for hospitalerne i Danmark, og hvor mange der overlever.</li> <li>• Beskrive hvordan der skal tilkaldes hjælp/alameres på 1-1-2, når en person har smerter i brystkassen, og hvordan der overleveres til redningsmandskab.</li> <li>• Beskrive, at hvis det er muligt, skal der ved to førstehjælpere, byttes under HLR, og at trykdybden er vigtigere end oprettelse af hastighed ved træthed/udmattelse.</li> <li>• Beskrive og overholde gældende sikkerhedsregler for brug af hjertestarteren/AED.</li> </ul> <p>Tilfredshedsindikator</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beskrive symptomer for hjertestop.</li> <li>• Gentage overlevelseskæden og kan forklare sin rolle som førstehjælper.</li> <li>• Referere at indblæsninger kan undlades, hvis det ikke er muligt.</li> </ul> <p>Færdigheder</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificere om en person har behov for HLR i forhold til de 3 hovedpunkter, ved et pludseligt</li> </ul>	dukke og 4 min. med hjertestarter/AED.	side 127-128	

LEK + TID	EMNE	LÆRINGSMÅL	EVALUERING	HENVISNING	BEMÆRKNINGER
		<p>hjertestop.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lagttage om en voksen person er vågen eller bevidstløs.</li> <li>• Medvirke som førstehjælper til at skabe frie luftveje.</li> <li>• Identificere om en person har normal vejtrækning, unormal/agonal eller ingen vejtrækning og handle korrekt efter dette.</li> <li>• Vurdere om der skal ydes HLR, hvis der er unormal/agonal eller ingen vejtrækning.</li> <li>• Udføre lejrning i stabilt sideleje ved normal vejtrækning.</li> <li>• Anvende en hjertestarter/AED ved basal genoplivning, hvis den er tilstede.</li> </ul> <p>Tilfredshedsindikator</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstrere at der skal ydes HLR ved unormal/agonal eller ingen vejtrækning.</li> <li>• Udføre bevidsthedskontrol.</li> <li>• Udføre råb om hjælp ved bevidstløshed.</li> <li>• Udføre se, lyt og føl efter normal vejtrækning i maksimalt 10 sekunder, når en person er bevidstløs.</li> <li>• Udføre opkald til 1-1-2 før HLR påbegyndes.</li> <li>• Udføre HLR til en bevidstløs voksen person uden</li> </ul>			

LEK + TID	EMNE	LÆRINGSMÅL	EVALUERING	HENVISNING	BEMÆRKNINGER
		<p>normal vejtrækning (hjertestop), ved at trykke midt på brystkassen, og give 30 brystkompressioner og 2 indblæsninger (30:2) i kombination og opretholder en frekvens på 100 – 120 brystkompressioner i minuttet.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beherske at der maksimalt bruges 10 sekunder på indblæsningsforsøg.</li> <li>• Under udførelse af brystkompressioner: Undgår at hvile hånden på brystkasse, dog uden og miste kontakten til trykstedet, samt at trykdybden er ca. 5-6 cm, og minimerer tiden til indblæsninger så der maksimalt bruges 10 sek. på de 2 indblæsninger. Ved hvert indblæsningsforsøg skal brystkassen være hævet i ca. 1 sek.</li> </ul> <p>Kompetencer</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Være bevidst om overledelseskæden og brugen af denne.</li> <li>• Foretage basal genoplivning til voksen, med fokus på kvalitets HLR, ved unormal eller ingen vejtrækning.</li> </ul>			
4 120 min.	Førstehjælp til blødninger	<p>Ved lektionens afslutning kan eleven:</p> <p>Viden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beskrive forskellen mellem en mindre blødning</li> </ul>	Mundtlig og praktisk	Førstehjælpen ABC (8. udgave sept. 2011), 34-37,	Tilvalgsuddannelse i DFR.  Der må øves knebel-

LEK + TID	EMNE	LÆRINGSMÅL	EVALUERING	HENVISNING	BEMÆRKNINGER
		<p>og en skræmmende ekstremitetsblødning.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beskrive symptomer på indre blødninger.</li> <li>• Beskrive at shock er en livstruende tilstand, hvor den nødvendige blodcirkulation ikke længere kan opretholdes.</li> <li>• Beskrive hvornår der må anlægges knebelpres.</li> <li>• Beskrive forskellen på åbne og lukkede brystkasselæsioner samt kan forklare, hvorledes den tilskadekomne skal lejres.</li> <li>• Beskrive at fremmedlegemer i sår eller brystkasse ikke må fjernes.</li> <li>• Beskrive at afrevne legemsdele(f.eks. fingre) skal opbevares tørt og køligt.</li> </ul> <p>Tilfredshedsindikator</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beskrive at ved et fremmedlegeme i brystkassen (kniv, glasskår, gren eller anden genstand) må fremmedlegemet ikke fjernes, men kan evt. støttes med en doughnut forbindelse.</li> </ul> <p>Færdigheder</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Medvirke til at en skræmmende ekstremitetsblødning bliver standset ved, at placere en finger eller hånd på/i det blødende sted.</li> <li>• Identificere hvor stor forbindingen skal være, for at kompresset dækker hele såret. Om nødvendigt</li> </ul>		56-57, 60-61, 66-67, 112-115	pres på hinandens arme eller ben. Et knebelpres må ikke strammes mere end, der kan komme en lillefinger mellem knebelpresset og elevens arm eller ben.



LEK + TID	EMNE	LÆRINGSMÅL	EVALUERING	HENVISNING	BEMÆRKNINGER
		<p>udfylder store åbne sår og sårreuder med ekstra forbinderstof eller gaze. Bruger en trykforbinding hvis forbindingen bløder igennem.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lagttage om den skræmmende ekstremitetsblødning standser. Standser blødningen ikke, kan førstehjælperen som alternativ til en forbinding anvende et knebelpres (sidste udvej).</li> <li>• Medvirke til at der bliver givet korrekt behandling af åbne og lukkede brystkasselæsioner og tilsikre, at forbindingen dækker hele såret.</li> <li>• Identificere hvor stor forbindingen skal være, for at den er lufttæt, på den åbne brystkasselæsion.</li> </ul> <p>Tilfredshedsindikator</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beherske at der ved standsning af blødninger trykkes direkte på det blødende sted, lægger den tilskadekomne ned og hæver det blødende sted.</li> <li>• Beherske at der ved forbinding strammes med en forbinding i passende størrelse. Kompresset skal dække hele såret, og der <b>må</b> kun strammes, så der stadig kan komme en lillefinger ind under gazen.</li> <li>• Ved gennemblødning kan forstærke med en trykforbinding, som er en ekstra forbinding der anlægges på den eksisterende forbinding. Mellem forbindingen og det gennemblødte sted placeres</li> </ul>			

LEK + TID	EMNE	LÆRINGSMÅL	EVALUERING	HENVISNING	BEMÆRKNINGER
		<p>en passende genstand som kan trykke på såret.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ved yderlig gennemblødning trykker direkte på det skadede sted og fastholder dette greb, indtil redningsmandskabet kommer frem eller.</li> <li>• Anlægge knebelpres mindst 10 cm. over det blødende sted (dog ikke på led) og kun hvis den skræmmende ekstremitetsblødning ikke kan standses med ovenstående (sidste udvej). Der må øves knebelpres på hinandens arm eller ben. Det <b>må</b> strammes indtil der kun kan komme en lillefinger mellem knebelpresset og elevens arm eller ben. Som knebelpres bruges de grønne tørklæder og en pind (rundstok).</li> <li>• Ved lejring indpakke den tilskadekomne således, at der isoleres mod kulden fra jord/gulv og på en sådan måde, at normal legemstemperatur opret holdes (shock forebyggelse).</li> <li>• Ved anlæggelse af en lufttæt forbindelse på en åbenbrystkasselæsion tilsikre, at forbindingen ikke bevæger sig, og at hele kompresset er dækket med fastgørelsesgazen.</li> <li>• Ved åbne og lukkede brystkasselæsioner lejre den tilskadekomne korrekt. Ved bevidsthed i aflastende rygleje og ved bevidstløs i stabilt sideleje med den skadede side nedad.</li> </ul>			

LEK + TID	EMNE	LÆRINGSMÅL	EVALUERING	HENVISNING	BEMÆRKNINGER
		<p>Kompetencer</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Som førstehjælper kan foretage korrekt førstehjælp til blødninger og til åbne og lukkede brystkasselæsioner.</li> </ul>			
5 90 min.	Førstehjælp ved skader på bevægeapparatet, inkl. hovedskader	<p>Ved lektionens afslutning kan eleven:</p> <p>Viden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Beskrive forskellen mellem en forstuvning, muskelskade, ledscred og et knoglebrud samt beskrive symptomerne på disse skader.</li> <li>Beskrive at et ledscred behandles på samme måde som et knoglebrud.</li> <li>Beskrive forskellen på et åbnet og lukkede knoglebrud.</li> <li>Beskrive at en forstuvning er en påvirkning af leddet, hvor det bliver overstrakt og herefter vender tilbage i normalstilling.</li> <li>Navngive mindst 3 årsager til forstuvning og muskelskader.</li> <li>Beskrive hvad R-I-C-E står for.</li> <li>Beskrive at hvis den tilskadekomne er bevidstløs, og har et knoglebrud, lejres vedkommende i tillempet sideleje.</li> <li>Beskrive symptomerne på hoved- og ansigtsslæ-</li> </ul>	Mundtlig og praktisk	Førstehjælpens ABC (8. udgave sept. 2011), 64-65, 68-73, 120-123	Tilvalgsuddannelse i DFR.

LEK + TID	EMNE	LÆRINGSMÅL	EVALUERING	HENVISNING	BEMÆRKNINGER
		<p>sioner.</p> <p>Færdigheder</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ved brug af R-I-C-E stoppe fysisk aktivitet, anlægge en midlertidig forbindelse, sammen med en ispose, og derefter hæve det skadede sted.</li> <li>• Medvirke til at der bliver lagt en støtteforbinding, som behandling af skaden, når der er behandlet med is.</li> <li>• Identificere om et knoglebrud er åbent eller lukket og stabilisere bruddet i finde stillingen, med forhåndenværende midler.</li> <li>• Medvirke til at der bliver anlagt en doughnut forbindelse på et åbent knoglebrud, og at der efterfølgende anlægges en løs forbindelse hen over bruddet (gerne steril forbindelse). Forbindingen fikseres hvis muligt med tape, leukosilk eller gaze.</li> <li>• Medvirke til at der bliver anlagt en armslynge (trekantet tørklæde), til at stabilisere ledeskred på albue eller skulder, og tilsikre at knuden ikke sidder direkte i nakken, men på siden af halsen.</li> <li>• Medvirke til at der bliver lagt en løs forbindelse ved åbent kraniebrud.</li> </ul> <p>Tilfredshedsindikator</p>			

LEK + TID	EMNE	LÆRINGSMÅL	EVALUERING	HENVISNING	BEMÆRKNINGER
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Under udførelse af behandling af muskelskader og forstuvninger bruges R-I-C-E princippet, herunder: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Foretager direkte tryk på det skadede sted og derefter 4 – 6 rundslag med elastikforbinding fordelt på det skadede sted, før isposen anlægges.</li> <li>○ Aktiverer og anlægger ispose, uden at lægge den direkte på huden samt sørger for, at isposen er dækket med en elastikforbinding.</li> <li>○ Efter behandlingen med is, kan anlægge en støtteforbinding på det skadede sted, indtil der kun kan komme en lillefinger mellem forbindingen og huden.</li> </ul> </li> <li>• Ved knoglebrud kan stabilisere i findestillingen, samt kan anlægge en doughnut på et åbent knoglebrud og afslutte med en løs forbinding henover såret.</li> <li>• Løjre en bevidstløs med knoglebrud i tillempet sideleje, for at opretholde ABC.</li> <li>• Ved ledeskred på arm eller skulder kan anlægge et trekantet tørklæde som armslynge og sikre, at armen hviler i ca. 45 grader, hvis muligt.</li> <li>• Ved åbent kraniebrud kan anlægge en løs forbinding omkring hovedet.</li> </ul>			

LEK + TID	EMNE	LÆRINGSMÅL	EVALUERING	HENVISNING	BEMÆRKNINGER
		<p>Kompetencer</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Foretage korrekt førstehjælp til skader på bevægeapparatet og ved på hovedskader.</li> </ul>			
6 90 min.	Førstehjælp ved sygdomme	<p>Ved lektionens afslutning kan eleven:</p> <p>Viden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beskrive hvilke tre livsvigtige systemer kroppen består af (centralnerve-, åndedræts-, og kredsløbssystemet).</li> <li>• Beskrive symptomerne på 4 sygdomme, der kan påvirke centralnervesystemet (blodprop/blødning i hjernen, krampe/epilepsi, feberkrampe og sukkersyge).</li> <li>• Beskrive symptomerne på 5 sygdomme, der kan påvirke åndedrætssystemet (astma, kronisk bronkitis og KOL, falsk strube hoste og alvorlige allergiske reaktioner).</li> <li>• Beskrive symptomerne på 3 sygdomme, der kan påvirke kredsløbssystemet (blodprop i hjertet, hjertekrampe og sygdomme med akutte smerter i maverregionen).</li> </ul> <p>Færdigheder</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Medvirke til at der bliver givet korrekt førstehjælp</li> </ul>	Mundtlig og praktisk	Førstehjælperens ABC (8. udgave sept. 2011), 96-101, 104-115	Tilvalgsuddannelse i DFR.

LEK + TID	EMNE	LÆRINGSMÅL	EVALUERING	HENVISNING	BEMÆRKNINGER
		<p>til sygdomme, der påvirker centralnervesystemet, ved at følge de 3 hovedpunkter og ABC-princippet.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Medvirke til at der bliver givet korrekt førstehjælp til sygdomme, der påvirker åndedrætssystemet, ved at følge de 3 hovedpunkter og ABC-princippet.</li> <li>• Medvirke til at der bliver givet korrekt førstehjælp, til sygdomme, der påvirker kredsløbssystemet, ved at følge de 3 hovedpunkter og ABC-princippet.</li> </ul> <p>Tilfredshedsindikator</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anvende førstehjælpens 3 hovedpunkter samt ABC-princippet ved de forskellige sygdomstilfælde.</li> <li>• Tilkalde den nødvendige hjælp</li> </ul> <p>Kompetencer</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Som førstehjælper være bevidst om hvilket sygdomstilfælde, der kan være tale om.</li> </ul>			
7 60 min.	Førstehjælp ved kemiske påvirkninger	<p>Ved lektionens afslutning kan eleven:</p> <p>Viden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beskrive symptomerne på forgiftninger og kan</li> </ul>	Mundtlig og praktisk	Førstehjælpens ABC (8. udgave sept. 2011), 74-77,	Tilvalgsuddannelse i DFR.  Nævn og vis eksem-

LEK + TID	EMNE	LÆRINGSMÅL	EVALUERING	HENVISNING	BEMÆRKNINGER
		<p>forklare årsagerne til det.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beskrive symptomerne på kulilteforgiftning og kan forklare årsagerne til det.</li> <li>• Beskrive symptomerne på udvendig og indvendig ætsninger og kan forklare årsagerne til det.</li> <li>• Beskrive hvordan man forbygger ætsninger, forgiftninger og kulilteforgiftninger i hverdagen.</li> <li>• Søge vejledning hos giftlinjen, i tilfælde af ætsninger eller forgiftninger, og følge giftlinjens vejledning.</li> <li>• Beskrive at ved en forgiftning skal den forgiftede person, der er ved bevidsthed, forsøge opkast. Dette alene hvis stoffet ikke er ætsende. Derefter skal personen hurtigst muligt på skadestuen. Husk så vidt muligt at tage årsagen til forgiftningen (piller, emballage, svampe eller andet) med på skadestuen.</li> <li>• Beskrive at en person der har indtaget ætsende stof, <b>IKKE</b> må fremprovokere opkast. Personen gives mælk eller vand i små slurke og emballage medbringes (hvis muligt). Ved udvendig ætsninger skylles med rigeligt mængder vand som ved forbrændinger.</li> <li>• Beskrive at en kulilteforgiftet person hurtigst muligt skal ud i frisk luft, og hvis der ingen vejtrækning er, er det lig med hjertestop, og så påbegyn-</li> </ul>		82-83	pler på produkter og områder, fra elevernes dagligdag, hvor der kan være en særlig risiko for ætsninger og forgiftninger.



LEK + TID	EMNE	LÆRINGSMÅL	EVALUERING	HENVISNING	BEMÆRKNINGER
		<p>des HLR.</p> <p>Tilfredshedsindikator</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Redegøre for de forskellige forgiftninger og ætsninger og kan bruge førstehjælpens 3 hovedpunkter, samt ABC-princippet i konkrete situationer.</li> </ul> <p>Færdigheder</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Medvirke til at der bliver givet korrekt førstehjælp til en forgiftet person, ved at følge de 3 hovedpunkter og ABC-princippet.</li> <li>• Medvirke til at der bliver givet korrekt førstehjælp til en person, der har været udsat for ætsning ved, at følge de 3 hovedpunkter og ABC-princippet.</li> <li>• Medvirke til at der bliver givet korrekt førstehjælp til en kulilteforgiftet person, ved at følge de 3 hovedpunkter og ABC-princippet.</li> </ul> <p>Tilfredshedsindikator</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beherske behandling af forebyggelse af forgiftninger og ætsninger.</li> <li>• Tilkalde den nødvendige hjælp.</li> </ul> <p>Kompetencer</p>			

LEK + TID	EMNE	LÆRINGSMÅL	EVALUERING	HENVISNING	BEMÆRKNINGER
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Som førstehjælper være bevidst om, hvorvidt en person har været udsat for ætsning eller forgiftning.</li> </ul>			
8 60 min.	Førstehjælp ved skader i forbindelse med temperaturpåvirkninger	<p>Ved lektionens afslutning kan eleven:</p> <p>Viden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Beskrive symptomerne på hedeslag og kan forklare årsagerne til det.</li> <li>Beskrive symptomerne på 1., 2. og 3. grads forbrændinger og kan forklare årsagerne til det.</li> <li>Beskrive symptomerne på overfladiske og dybe forfrysninger og kan forklare årsagerne til det.</li> <li>Beskrive symptomerne på nedkøling og kan forklare årsagerne til det.</li> <li>Beskrive at ved hedeslag, skal en person flyttes til skygge eller køligere omgivelser. Derefter afklædes personen for at opnå afkøling. Afkøling kan yderligere opnås indefra med køligt vand i små slurke. Man kan evt. lægge kølige klude på ekstremiteterne. Ved bevidstløshed tilkaldes hjælp, hvorefter førstehjælperen arbejder jf. førstehjælpens ABC.</li> <li>Beskrive at en person der har forbrændinger skal skylles med vand så hurtig så muligt. Vandet skal have en behagelig temperatur og der skal skylles</li> </ul>	Mundtlig og praktisk	Førstehjælpens ABC (8. udgave sept. 2011), 78-81, 84-87	Tilvalgsuddannelse i DFR.

LEK + TID	EMNE	LÆRINGSMÅL	EVALUERING	HENVISNING	BEMÆRKNINGER
		<p>til smerten forsvinder. Ved 2. og 3. grads forbrændinger søges læge.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beskrive at en person med forfrysninger skal beskyttes mod kulde, blæst og væde, samt at overfladiske forfrysninger skal opvarmes og ikke gnubbes. Dybere forfrysninger skal optøs ved 42-44 grader varmt vand, og skal foregå på sygehus, så der kan smertebehandles.</li> <li>• Beskrive at en person der er nedkølet skal aftage vådt tøj, pakkes ind i redningstæppe og derefter indpakkes i tæpper, gives noget varmt sukkerholdigt at drikke og aldrig alkohol. Er personen svært nedkølet eller bevidsthedspåvirket, skal der ringes 1-1-2.</li> </ul> <p>Tilfredshedsindikator</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beskrive hedeslag, forbrændinger, forfrysninger eller nedkøling og kan bruge førstehjælpens 3 hovedpunkter samt ABC-princippet i konkrete situationer.</li> </ul> <p>Færdigheder</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Medvirke til at der bliver givet korrekt førstehjælp til en person med hedeslag, ved at følge de 3 hovedpunkter og ABC-princippet.</li> <li>• Medvirke til at der bliver givet korrekt førstehjælp</li> </ul>			

LEK + TID	EMNE	LÆRINGSMÅL	EVALUERING	HENVISNING	BEMÆRKNINGER
		<p>til person, der har forbrændinger, ved at følge de 3 hovedpunkter og ABC-princippet.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Medvirke til at der bliver givet korrekt førstehjælp til en person, der har forfrysninger, ved at følge de 3 hovedpunkter og ABC-princippet.</li> <li>• Medvirke til at der bliver givet korrekt førstehjælp til en person, der er nedkølet, ved at følge de 3 hovedpunkter og ABC-princippet.</li> </ul> <p>Tilfredshedsindikator</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Udføre forebyggelse af hedeslag, forbrændinger, forfrysninger eller nedkøling.</li> <li>• Tilkalde den nødvendige hjælp.</li> </ul> <p>Kompetencer</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Som førstehjælper være bevidst om, hvorvidt en person har været udsat for hedeslag, forbrændinger, forfrysninger eller er blevet nedkølet.</li> </ul>			
9 60 min.	Førstehjælp ved småskader	<p>Ved lektionens afslutning kan eleven:</p> <p>Viden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beskrive symptomerne på infektion: rødme, ømhed, varme og hævelse ved det inficerede sted.</li> <li>• Beskrive symptomerne ved bid eller kontakt med bjørneklo, fjæsing, brandmand, skovflåt, hugor-</li> </ul>	Mundtlig og praktisk	Førstehjælperens ABC (8. udgave sept. 2011), 90-95	<p>Tilvalgsuddannelse i DFR.</p> <p>Eleven skal være opmærksom på, at hvis en kraftig allergisk reaktion opstår</p>

LEK + TID	EMNE	LÆRINGSMÅL	EVALUERING	HENVISNING	BEMÆRKNINGER
		<p>mebid, bi- og hvepsestik.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beskrive at der ved dyrebid skal vaskes med vand og sæbe, anlægges en forbindelse, og den tilskadekomne skal have en stivkrampevaccine.</li> <li>• Beskrive at der ved fremmedlegemer i: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Huden, så fjernes fremmedlegemet med en pincet eller steril nål/kanyle, og der skylles efter med vand.</li> <li>○ Øret, søges læge hvis fremmedlegemet ikke kommer ud, når hovedet drejes.</li> <li>○ Næsen, så skal personen pudse næsen forsigtigt, og der søges læge, hvis fremmedlegemet ikke kommer ud.</li> <li>○ Øjet, skylles med vand eller saltvand inden fra næsen og ud. Hvis fremmedlegemet ikke kommer ud søges læge.</li> </ul> </li> <li>• Beskrive at udslåede tænder opbevares i mælk/saltvand eller mellem underlæbe og undermundens tænder hos den tilskadekomne, og der søges læge eller tandlæge.</li> <li>• Beskrive at der ved næseblod, klemmes på næsen, lige under den hårde del i 10-15 min., og der efterfølgende søges læge hvis blødningen ikke standser efter 2-3 forsøg. Lad personen sidde op, let foroverbøjet og anvend evt. køling på næseryggen og i munden for at fremme blødningsstop.</li> </ul>			ved bid eller stik fra dyr eller planter, skal der altid kontaktes læge eller skadestue.

LEK + TID	EMNE	LÆRINGSMÅL	EVALUERING	HENVISNING	BEMÆRKNINGER
		<p>Færdigheder</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Medvirke til at der bliver givet korrekt førstehjælp til en person, der har været udsat for bid eller stik, forårsaget af dyr eller planter.</li> <li>• Medvirke til at der bliver givet korrekt førstehjælp til en person, der har fået et fremmedlegeme i hud, øre, næse eller øjne.</li> <li>• Medvirke til at der bliver givet korrekt førstehjælp, til en person, der har fået en tandskade.</li> <li>• Medvirke til at der bliver givet korrekt førstehjælp, til en person, der har næseblod.</li> </ul> <p>Tilfredshedsindikator</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beherske nødvendig førstehjælp ved de forskellige situationer med småskader til den tilskadede.</li> <li>• Tilkalder den nødvendige hjælp.</li> </ul> <p>Kompetencer</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Som førstehjælper være bevidst om, at der bliver givet korrekt førstehjælp til en person, der har været udsat for: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Et bid eller stik af et dyr eller plante.</li> <li>○ En tandskade.</li> <li>○ Næseblod.</li> </ul> </li> </ul>			

LEK + TID	EMNE	LÆRINGSMÅL	EVALUERING	HENVISNING	BEMÆRKNINGER