



# **LÆRINGSPLAN**

## **FOR**

### **FORSVARETS VEDLIGEHOOLDENDE FØRSTEHJÆLPSUDDANNELSE (6 t.) FSK 262**

**Udarbejdet af:** Center for Sundheds- og Sanitetsuddannelser 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 Vedligeholdende 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>3</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>5</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 VEDLIGEHOOLDENDE FØRSTEHJÆLPUDDANNELSE**

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

#### **1. Indledning**

Uddannelsen er modulopbygget efter samme princip som Dansk Førstehjælps Råd (DFR), og 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.

Undervisningsmateriale er tilgængeligt på Forsvarets Sundhedstjenestes (FSU) hjemmeside samt på HJV.dk

#### **2. Forudsætninger**

- En gyldig kvalifikation (Q) i DeMars: 02248592, FØHJUDD, FORSVARETS FØRSTEHJÆLPSUDDANNELSE, der ikke må være udløbet!

#### **3. Formål:**

At opdatere deltageren i at udføre førstehjælp under anvendelse af udvalgte guidelines og procedurer.

#### **4. Læringsmål:**

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

##### **Viden:**

Deltageren har:

- Forståelse for egen rolle som førstehjælper i en førstehjælpssituation
- Grundlæggende viden om de symptomer, der kommer i forbindelse med en tilskadekommet person, der har behov for livreddende eller almindelig førstehjælp.
- Forståelse for førstehjælpens 3 hovedpunkter, herunder ABC-princippet.

### **Færdigheder:**

Deltageren kan:

- Udføre praktisk nødflytning af en person.
- Identificere hvornår en person skal i stabilt sideleje og anvende det til at opretholde ABC. Søge og vurdere hvornår en person skal i stabilt sideleje.
- 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 vejrtrækning, og give Hjerte-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:**

Deltageren kan:

- Tage et vist ansvar for den nødvendige handling til at standse en ulykke.
- Tage initiativ til at yde livreddende førstehjælp.
- Tage personlig stilling og handle i forhold til at yde livreddende førstehjælp.
- Tage personlig stilling og handle i forhold til at tilkalde hjælp.
- Tage et vidst ansvar for at der bliver ydet almindelig samt psykisk førstehjælp.
- Tage et vidst ansvar for hvilke håndgreb, der er behov for i den enkelte førstehjælpssituation.
- Tage et vidst ansvar for at den nødvendige hjælp bliver givet.

## 5. Indhold:

- Livreddende førstehjælp, herunder:
  - Førstehjælp til blødninger.
  - Førstehjælp ved forbrændinger.
  - Førstehjælp ved forgiftninger.
  - Førstehjælp ved ætsninger.
  - Førstehjælp ved fremmedlegemer i luftveje.
- Førstehjælp ved hjertestop.

## 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, 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> | 6                                |
| <i>Selvstudie / forberedelse</i>          | 0                                |
| <i>Vejledning</i>                         | 0                                |
| <i>Opgaveskrivning</i>                    | 0                                |

|               |         |
|---------------|---------|
| Eksamen/prøve | 0       |
| I alt         | 6 timer |

### 8. Eksamen, prøver og bedømmelser:

Instruktøren vurderer efter den vedligeholdende uddannelse, om en elev har deltaget aktivt i alle 6 timer, samt om eleven lever op til kompetencemålene. Det er instruktøren der vurderer, om eleven har bestået eller ikke bestået.

Ved bestået 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 VEDLIGEHOOLDENDE 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 FSK 264, FORSVARETS VEDLIGEHOOLDENDE FØRSTEHJÆLPSUDDANNELSE **skal** være FSK 260, FAGKURSUS FØRSTEHJÆLP, uddannet og være godkendt af Dansk Førstehjælpsråd (DFR).
- En instruktør må 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, FSK 262, skal være gennemført indenfor en 1 måned.
- Eleven skal være indforstået med, at der kan forekomme situationer, hvor eleven delvist afklædes.

### 10. LÆRINGSOVERSIGT

| LEKTIONS NR. | TID MIN. | EMNE/INDHOLD                          | BEMÆRKNING |
|--------------|----------|---------------------------------------|------------|
| 1            | 20 min.  | Introduktion til faget.               |            |
| 2            | 170 min. | Opdatering i livreddende førstehjælp. |            |

|   |          |                                          |  |
|---|----------|------------------------------------------|--|
| 3 | 170 min. | Opdatering i førstehjælp ved hjertestop. |  |
|---|----------|------------------------------------------|--|

# 11. LEKTIONS- /TIMEOVERSIGT

| LEK + TID       | EMNE                   | LÆRINGSMÅL                                                                                                                                   | EVALUERING | HENVISNING                                  | BEMÆRKNINGER |
|-----------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------------------------------------|--------------|
| 1<br>20<br>min. | Introduktion til faget | Ved lektionens afslutning kan eleven:<br>Viden <ul style="list-style-type: none"> <li>Beskrive vigtigheden af at yde førstehjælp.</li> </ul> | Mundtlig   | Førstehjæl-<br>pens ABC (8.<br>udgave sept. |              |

| LEK + TID        | EMNE                                 | LÆRINGSMÅL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | EVALUERING           | HENVISNING                                                                              | BEMÆRKNINGER                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  |                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Beskrive uddannelsens rammer, formål, indhold og e-beviser.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                      | 2011)                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 2<br>170<br>min. | Opdatering i livreddende førstehjælp | <p>Ved lektionens afslutning kan eleven:</p> <p><i>Ved De 3 hovedpunkter, samt nødflytning og lejring:</i></p> <p>Viden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Beskrive førstehjælpens 3 hovedpunkter.</li> <li>Beskrive hvornår en tilskadekommen skal nødflyttes.</li> <li>Beskrive hvorfor en tilskadekommen skal indpakkes og lejres.</li> <li>Beskrive principperne for psykisk førstehjælp.</li> <li>Beskrive brugen af 1-1-2 APP.</li> <li>Redegøre for korrekt alarmering: Ringe 1-1-2 eller bruger 1-1-2 APP på et hensigtsmæssigt tidspunkt, og ved hvordan man benytter den "sundhedsfaglige" person.</li> <li>Ved alarmering kan beskrive hvor, hvad og hvem.</li> <li>Demonstrere at det er alarmcentralen, der afbryder samtalen</li> <li>Demonstrere at den tilskadekomne ved indpakning bliver isoleret mod underlaget.</li> <li>Demonstrere at overlevering skal ske kort og præcist: Hvad er der sket, og hvad har du foreta-</li> </ul> | Mundtlig og praktisk | Førstehjælpens ABC (8. udgave sept. 2011), side 8-13, 38-43, 46-55, 58-59, 70-71, 76-77 | <p>Opdateringsuddannelse i DFR.</p> <p>Lektionen indeholder forvisning af Heimlich: Der må kun øves placering af hænder/håndgreb på hinanden.</p> <p>Der må øves knebelpres på hinandens arm eller ben. Det <b>må</b> strammes indtil der kun kan komme en lillefinger imellem knebelpresset og elevens arm eller ben.</p> |

| LEK + TID | EMNE | LÆRINGSMÅL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | EVALUERING | HENVISNING | BEMÆRKNINGER |
|-----------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|--------------|
|           |      | <p>get dig.</p> <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>• Medvirke til at nødflytte og placere den tilskadedkomne i stabilt sideleje i forhold til situationen.</li> </ul> <p>Tegn på læring:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Placerer en hånd på forruden og gennem tale sikre, at den tilskadedkomne i et køretøj fastholder blikket fremad, for derved at undgå, at den tilskadedkomne drejer hovedet.</li> <li>• Kan identificere om nødflytning er nødvendigt og kender principperne for dette (kan prioritere liv frem for førlighed).</li> <li>• Udfører løft med korrekt løfteteknik.</li> <li>• Beherske nødflytning en person fra et køretøj, ved at anvende underhåndsgreb.</li> <li>• Udføre korrekt lejring således:, indpakker den tilskadedkomne således, at der isoleres mod underlaget, hvorved normal legemstemperatur oprettholdes (shock forebyggelse).</li> <li>• Udføre lejring i stabilt sideleje når en person er bevidstløs.</li> </ul> |            |            |              |

| LEK + TID | EMNE | LÆRINGSMÅL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | EVALUERING | HENVISNING | BEMÆRKNINGER |
|-----------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|--------------|
|           |      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kan revurdere skaderne og sikre ABC opretholdes hos den tilskadekomne.</li> <li>• Anvende "Psykisk førstehjælp" i en førstehjælps-situation.</li> </ul> <p>Kompetencer</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Foretage foranstaltning til, at der bliver skabt sikkerhed og ulykken bliver standset ved: el-ulykker, trafikulykker, drukneulykker, hængning og strangulering, brønd- og silouulykker, ulykker med maskiner og brandulykker.</li> <li>• Foretage en overvågning af den tilskadekomne og en overlevering til redningsmandskab.</li> <li>• Være bevidst om egen sikkerhed først og derefter sikrer ulykkesstedet.</li> </ul> <p><i>Ved førstehjælp til blødninger:</i></p> <p>Viden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beskrive forskellen mellem en mindre blødning og en skræmmende ekstremitetsblødning.</li> <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> </ul> |            |            |              |

| LEK + TID | EMNE | LÆRINGSMÅL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | EVALUERING | HENVISNING | BEMÆRKNINGER |
|-----------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|--------------|
|           |      | <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 udfylde store åbne sår og sårrender med ekstra forbinde stof eller gaze og bruge en trykforbinding hvis forbindingen bløder igennem.</li> <li>• Identificere om den skræmmende blødning bløder igennem forbindingen og at et knebelpres anvendes som alternativ (men sidste udvej) til en forbinding.</li> </ul> <p>Tilfredshedsindikator</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beherske at der ved standsning af blødninger, bliver trykket direkte på det blødende sted, lægger den tilskadekomne ned og hæver det blødende sted.</li> <li>• Udføre korrekt forbinding: Forbinder stramt med en forbinding i passende størrelse. Kompresset skal dække hele såret, og der <b>må</b> kun strammes, så der kan komme en lillefinger ind under gazen.</li> <li>• Udføre forstærkning ved gennemblødning med en trykforbinding, som er en ekstra forbinding der anlægges på den eksisterende forbinding. Mellem</li> </ul> |            |            |              |

| LEK + TID | EMNE | LÆRINGSMÅL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | EVALUERING | HENVISNING | BEMÆRKNINGER |
|-----------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|--------------|
|           |      | <p>forbindingen og det gennemblødte sted placeres en passende genstand som kan trykke på såret.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Udføre direkte tryk på det skadede sted ved yderligere gennemblødning og fastholder dette greb indtil redningsmandskabet kommer frem eller</li> <li>• Udføre korrekt knebelpres: mindst 10 cm. over det blødende sted, og kun hvis den skræmmende blødning ikke kan standses med ovenstående (sidste udvej). Der må øves knebelpres på hinandens arm eller ben. Det <b>må</b> strammes så der kun kan komme en lillefinger ind mellem knebelpreset og elevens arm eller ben. Som knebelpres bruges de grønne tørklæder og en pind (rundstok).</li> </ul> <p>Kompetencer</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Foretage den korrekte førstehjælp til blødninger.</li> </ul> <p><i>Ved førstehjælp til forbrændinger:</i></p> <p>Viden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beskrive symptomerne på 1., 2. og 3. grads forbrændinger og kan forklare årsagerne til det.</li> <li>• Beskrive, at et forbrændt område skal skylles med vand så hurtig så muligt. Vandet skal have en behagelig temperatur og der skal skylles som minimum indtil smerten forsvinder. Ved 2. og 3.</li> </ul> |            |            |              |

| LEK + TID | EMNE | LÆRINGSMÅL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | EVALUERING | HENVISNING | BEMÆRKNINGER |
|-----------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|--------------|
|           |      | <p>grads forbrændinger søges læge.</p> <p>Færdigheder</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificere om en person har forbrændinger og give den nødvendige førstehjælp ved at følge de 3 hovedpunkter og ABC-princippet.</li> </ul> <p>Tilfredshedsindikator</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anvende førstehjælpens 4 hovedpunkter samt ABC-princippet ved hjælp af konkrete situationer.</li> <li>• Udføre korrekt skylning af en forbrænding under rindende, tempereret vand til smerten forsvinder.</li> <li>• Udføre opkald til den nødvendige hjælp.</li> </ul> <p>Kompetencer</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Som førstehjælper registrere om en person har været udsat for forbrændinger</li> <li>• Være bevidst om korrekt førstehjælp til forbrændinger.</li> </ul> <p><i>Ved førstehjælp til forgiftninger og ætsninger:</i></p> <p>Viden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beskrive symptomerne på forgiftninger og kan forklare årsagerne til det.</li> <li>• Beskrive symptomerne på kulliteforgiftning og kan forklare årsagerne til det.</li> </ul> |            |            |              |

| LEK + TID | EMNE | LÆRINGSMÅL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | EVALUERING | HENVISNING | BEMÆRKNINGER |
|-----------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|--------------|
|           |      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Beskrive symptomerne på udvendig og indvendig ætsninger og kan forklare årsagerne til det.</li> <li>Forklare hvordan vi forebygger 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 (hvis stoffet ikke er ætsende) og hurtigst muligt komme til skadestue, og at emballagen skal medbringes.</li> <li>Beskrive at en person der har indtaget ætsende stof, IKKE 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 at HLR påbegyndes, hvis der ingen vejtrækning er. .</li> </ul> <p>Færdigheder</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificere om en person har været udsat for en forgiftning og give den nødvendige førstehjælp ved at følge de 3 hovedpunkter og ABC- princip-</li> </ul> |            |            |              |

| LEK + TID | EMNE | LÆRINGSMÅL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | EVALUERING | HENVISNING | BEMÆRKNINGER |
|-----------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|--------------|
|           |      | <p>pet.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificere om en person har været udsat for ætsninger og give den nødvendige førstehjælp ved at følge de 3 hovedpunkter og ABC-princippet.</li> <li>• Identificere om en person har været udsat for en kulilteforgiftning og give den nødvendige førstehjælp ved at følge de 3 hovedpunkter og ABC-princippet.</li> </ul> <p>Tilfredshedsindikator</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beherske førstehjælpens 3 hovedpunkter samt ABC-princippet ved hjælp af konkrete situationer ved de forskellige forgiftninger og ætsninger.</li> <li>• Udføre opkald til den nødvendige hjælp.</li> </ul> <p>Kompetencer</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Afgøre om en person har været udsat for ætsning eller forgiftning.</li> </ul> <p>Tilfredshedsindikator</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Forebygge forgiftninger og ætsninger, herunder hvordan de behandles.</li> </ul> <p><i>Ved førstehjælp ved fremmedlegemer i luftveje:</i></p> <p>Viden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstrere hvordan der skabes frie luftveje.</li> </ul> |            |            |              |

| LEK + TID | EMNE | LÆRINGSMÅL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | EVALUERING | HENVISNING | BEMÆRKNINGER |
|-----------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|--------------|
|           |      | <p>Tilfredshedsindikator</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Beskrive at en bevidstløs person med fremmedlegemer i luftvejene skal gives HLR.</li> <li>Beskrive hvorfor en tilskadekommen skal tilses af en læge efter brug af Heimlich metoden</li> </ul> <p>Færdigheder</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificere om der er fremmedlegemer i luftvejene.</li> <li>Identificere om der er tale om en delvis eller total blokering af luftvejene og ved en total blokering anvender 5 slag mellem skulderbladene og derefter 5 Heimlich.</li> <li>Identificere om der er brug for hjælp, og ringe 1-1-2 eller kontakt til egen læge.</li> </ul> <p>Tilfredshedsindikator</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Udføre korrekt teknik ved fjernelse af fremmedlegemer i luftvejene: Der gives 5 slag mellem skulderbladene. Derefter gives der skiftevis 5 slag mellem skulderblade og 5 gange Heimlich indtil fremmedlegemet løsner sig eller den tilskadekomne bliver bevidstløs.</li> </ul> <p>Kompetencer</p> |            |            |              |

| LEK + TID        | EMNE                                    | LÆRINGSMÅL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | EVALUERING                                                                                                                                           | HENVISNING                                                                                                        | BEMÆRKNINGER                                                                                                                          |
|------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  |                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Foretage en fjernelse af fremmedlegemer i øvre del af luftvejene ved at benytte slag mellem skulderbladene og Heimlich.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                      |                                                                                                                   |                                                                                                                                       |
| 3<br>170<br>min. | Opdatering i førstehjælp ved hjertestop | <p>Ved lektionens afslutning kan eleven:</p> <p>Viden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gentage førstehjælpens 4 hovedpunkter fra sidste lektion.</li> <li>Beskrive en unormal/agonal vejrtrækning i forbindelse med hjertestop.</li> <li>Beskrive rollen som førstehjælper i overlevelseskæden og beskrive hvad førstehjælperen skal foretage sig i de tre første led i overlevelseskæden.</li> <li>Referere hvor mange der hvert år får hjertestop uden for hospitalet i Danmark og hvor mange der overlever.</li> <li>Gentage, hvordan der skal tilkaldes hjælp/alarmes via 1-1-2, når en person har smerter i brystkassen, og hvordan en tilskadekommen overleveres til redningsmandskab.</li> <li>Redegøre for, 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>Gentage og overholde gældende sikkerhedsreg-</li> </ul> | <p>Mundtlig og praktisk:</p> <p>Alle elever skal have minimum 3 minutters effektiv træning på genoplivningsdukke og 4 min. med hjertestarter/AED</p> | Førstehjælpens ABC (8. udgave sept. 2011), side 14-23, 28-33, 38-39, 96-97, 112-115 og huskekort på side 127-128. | <p>Opdateringsuddannelse 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>ler for brug af hjertestarteren/AED.</p> <p>Tilfredshedsindikator</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gentage overlevelseskæden og kan forklare sin rolle som førstehjælper.</li> <li>• Udlede at der skal ydes HLR ved unormal/agonal eller ingen vejtrækning.</li> <li>• Beskrive symptomer for hjertestop.</li> <li>• Udlede at indblæsninger kan undlades, hvis det ikke er muligt.</li> <li>• Demonstrere råb om hjælp ved bevidstløshed.</li> <li>• Demonstrere at der maksimalt bruges 10 sekunder på indblæsningsforsøg.</li> </ul> <p>Færdigheder</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificere om en person har behov for HLR i forhold til de 4 hovedpunkter ved et pludseligt hjertestop.</li> <li>• Iagttage 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> </ul> |            |            |              |

| LEK + TID | EMNE | LÆRINGSMÅL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | EVALUERING | HENVISNING | BEMÆRKNINGER |
|-----------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|--------------|
|           |      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vurdere om der skal ydes HLR når der unormal/agonal eller ingen vejtrækning.</li> <li>• Udføre lejring 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>• Udføre bevidsthedskontrol.</li> <li>• Beherske se, lytte og føle 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>• Beherske HLR til en bevidstløs voksen person uden normal vejtrækning (hjertestop), trykker midt på brystkassen, giver 30 brystkompressioner og 2 indblæsninger (30:2) i kombination og opret holder en frekvens på 100 – 120 brystkompressioner i minuttet.</li> <li>• Beherske at der undgås at hvile hånden på brystkasse når der gives brystkompressioner dog uden og miste kontakten til trykstedet, samt at trykdybden er ca. mellem 5-6 cm.</li> <li>• Behersker at tiden til indblæsninger maksimalt er 10 sek. på de 2 indblæsninger. Ved hver indblæsningsforsøg skal brystkassen være hævet i</li> </ul> |            |            |              |

| LEK + TID | EMNE | LÆRINGSMÅL                                                                                                                                                                                                                                                          | EVALUERING | HENVISNING | BEMÆRKNINGER |
|-----------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|--------------|
|           |      | <p>ca. 1 sek.</p> <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 vejrtrækning.</li> </ul> |            |            |              |