****

**LÆRINGSPLAN**

|  |
| --- |
| **FOR** |

**FSK-264 Forsvarets Førstehjælpsuddannelse (28 t.)**

**Udarbejdet af:**

Center for Sundheds- og Sanitets Uddannelser.

**Dato og år:**

20. juni 2022

Indholdsfortegnelse

[Indholdsfortegnelse 2](#_Toc103683468)

[1. Indledning 3](#_Toc103683469)

[2. Forudsætninger 3](#_Toc103683470)

[3. Formål 3](#_Toc103683471)

[4. Læringsudbytte 3](#_Toc103683472)

[5. Læringsmål 4](#_Toc103683473)

[6. Indhold 6](#_Toc103683474)

[7. Undervisnings- og studiemetoder 6](#_Toc103683475)

[8. Fagets arbejdsbelastning 7](#_Toc103683476)

[9. Sammenhæng og alignment 7](#_Toc103683477)

[10. Eksamen, prøver, bedømmelse 7](#_Toc103683478)

[11. Andet 8](#_Toc103683479)

[12. Læringsoversigt 9](#_Toc103683480)

[13. Lektions-/Timeoversigt 10](#_Toc103683481)

[14. Bedømmelsesplan 34](#_Toc103683482)

**FSK-264 Forsvarets Førstehjælpsuddannelse**

**Beskrivelse af faget: Forsvarets Førstehjælpsuddannelse**

### Indledning

Uddannelsen er modulopbygget efter samme princip som Dansk Førstehjælps Råd (DFR) og efterlever DFR’s retningslinjer. Undervisningsmateriale er tilgængeligt på:

* Forsvarets Sanitetskommando’s (FSK) hjemmeside [www.fsk-css-dk](http://www.fsk-css-dk)
* Hjemmeværnets hjemmeside [www.HJV.dk](http://www.HJV.dk)
* FIIN http://team.msp.forsvaret.fiin.dk/sites/Forsvarets\_Sundhedstjeneste/CSS/f%c3%b8rstehj%c3%a6lp/SitePages/Startside.aspx

### Forudsætninger

Der kræves ingen uddannelsesmæssige forudsætninger forud for førstehjælpsuddannelsens påbegyndelse.

### Formål

At sætte kursisten i stand til at udføre førstehjælp under anvendelse af udvalgte guidelines og procedurer.

### Læringsudbytte

Efter afslutning af uddannelsen forventes det, at kursisten i rollen som førstehjælper, har opnået følgende viden, færdigheder og kompetencer:

**Viden**

* Forståelse for egen rolle som førstehjælper i en situation, hvor der er personskade eller sygdom der kræver førstehjælp.
* Viden om de symptomer, der kan forekomme hos en tilskadekommen eller syg person, der har behov for førstehjælp.
* Forståelse for førstehjælpens 3 hovedpunkter, herunder ABC-princippet.
* Forståelse for sammenhænge mellem eget virke som førstehjælper i ulykkes-, eller sygdomssituationer og samarbejde med redningsmandskab.
* Forståelse for hyppigst forekommende årsager til ulykker i trafikken, samt forebyggende tiltag for at undgå disse.

**Færdigheder**

Ved uddannelsens afslutning forventes kursisten at kunne:

* Vælge og anvende relevante metoder, teknikker og materialer som førstehjælper i forbindelse med ulykke eller sygdom i det omgivende samfund, som kræver førstehjælp.
* Udføre hjerte-lunge-redning (HLR) både med og uden Automatisk Ekstern Defibrillator (AED) jf. European Resuscitation Council Guidelines (ERC) til personer med tegn på hjertestop.
* Anvende grundlæggende metoder til at give førstehjælp, mens der ventes på at redningsmandskab tager over.

**Kompetencer**

Ved uddannelsens afslutning forventes kursisten:

* Som førstehjælper at kunne tage ansvar for at bruge den indlærte viden og færdigheder om førstehjælp, i alment forekommende ulykkessituationer i samfundet.

### Læringsmål

Efter afslutning af kurset forventes det, at deltageren har opnået følgende viden, færdigheder og kompetencer:

**Viden**

Deltageren kan:

* Beskrive egen rolle som førstehjælper ved sygdom eller ulykker med personskade, som medfører behov for førstehjælp.
* Som førstehjælper redegøre for symptomer på skader på en tilskadekommen eller syg, som medfører behov for førstehjælp.
* Som førstehjælper redegøre for førstehjælpens hovedpunkter i forbindelse med sygdom eller ulykke som kræver førstehjælp.
* Redegøre for hvordan man som førstehjælper ved sygdom eller ulykker til personer med hjertestop udfører HLR med og uden brug af AED.
* Redegøre for faktorer i trafikken, der kan medføre situationer med risiko for personskade jævnfør retningslinjer Rådet for sikker trafik.
* Redegøre for tiltag der kan forebygge årsager til personskade i forbindelse med ulykker i trafikken jævnfør retningslinjer Rådet for sikker trafik.

**Færdigheder**

Deltageren kan:

* Som førstehjælper identificere symptomer hos personer med sygdom eller tilskadekomne ved ulykke, der kræver førstehjælp.
* Som førstehjælper beherske og anvende førstehjælpens hovedpunkter som udgangspunkt for førstehjælp i forhold til personer med sygdom eller tilskadekomne ved ulykke.
* Som førstehjælper anvende metoder, håndgreb og materialer til at yde fysisk og psykisk førstehjælp til syge eller tilskadekomne.
* Beherske hjerte-lunge-redning (HLR) både med og uden Automatisk Ekstern Defibrillator (AED) jf. European Resuscitation Council Guidelines (ERC) til personer med tegn på hjertestop.

**Kompetencer**

Deltageren kan:

* Tage ansvar for at yde HLR jf. ERC guidelines ved en slutkontrol på en simulationsdukke.
* Tage ansvar for at AED anvendes korrekt ved en slutkontrol på en simulationsdukke.
* Tage ansvar for at man som førstehjælper ved simple scenarier, hvor der skal foretages førstehjælp, handler ud fra førstehjælpens hovedpunkter og ABC-princippet.

### Indhold

* Velkomst og introduktion.
* Førstehjælp ved ulykker.
* Førstehjælp ved hjertestop.
* Førstehjælp ved blødninger
* Førstehjælp ved skader på bevægeapparatet, inkl. hovedskader.
* Førstehjælp ved sygdomme.
* Førstehjælp ved kemiske påvirkninger.
* Førstehjælp ved skader i forbindelse med temperaturpåvirkninger.
* Førstehjælp ved småskader.
* Færdselsrelateret førstehjælp.
* Repetition.
* Skillstations.
* Mærkeprøve.

### Undervisnings- og studiemetoder

Undervisningen gennemføres som tilstedeværelsesundervisning og afholdes som en kombination af teori og praksis. Undervisningen tager udgangspunkt i førstehjælpssituationer i det omkringliggende danske samfund.

Uddannelsen skal gennemføres med et minimum af teori og gennemføres primært ved hjælp af læringsaktiviteter der understøtter læringsmål, deltagerrefleksion og praktisk træning. Øvelser og træning skal gennemføres på relevant og egnet sted/areal, hvor praksisunderstøttende materialer og genstande kan indgå.

### Fagets arbejdsbelastning

|  |  |
| --- | --- |
| ***Aktivitet*** | ***Arbejdstimer (belastning)*** |
| *Undervisning / konfrontationstimer* | *21* |
| *Selvstudie / forberedelse* | *0* |
| *Vejledning* | *0* |
| *Opgaveskrivning* | *0* |
| *Eksamen/prøve* | *7 timer mærkeprøve* |
| *I alt*  | *28 timer* |

### Sammenhæng og alignment

Introduktion til faget, førstehjælp ved ulykker samt førstehjælp ved hjertestop skal gennemføres først i anførte rækkefølge. Færdselsrelateret førstehjælp, Skillstations og mærkeprøven skal gennemføres til sidst i anførte rækkefølge. Det anbefales at lektionerne gennemføres kronologisk, men følgende lektioner kan byttes rundt indbyrdes: Førstehjælp ved blødninger, førstehjælp ved skader på bevægeapparatet inkl. hovedskader, førstehjælp ved sygdomme, førstehjælp ved kemiske påvirkninger, førstehjælp ved skader i forbindelse med temperaturpåvirkninger og førstehjælp ved småskader.

### Eksamen, prøver, bedømmelse

Der afholdes en mærkeprøve bestående af 4 praktiske mærkeprøver og en 1 skriftlig prøve.

Varighed:

Førstehjælpsmærkeprøve 420 minutter.

Bedømmelsesform:

Kursisten vurderes bestået såfremt der opnås minimum 67 point ud af 100 mulige jf. FKOBST 407-1, bilag 8.

Om – og reeksamen:

Såfremt kursisten ikke består Førstehjælpsmærkeprøven tilbydes ny førstehjælpsmærkeprøve tidligst under samme uddannelse og senest inden for 6 måneder.

Censor:

Intern.

Kvalifikation:

Ved bestået mærkeprøve tilskrives kvalifikation: (Q:02248592) med en gyldighed på 2 år fra dato.

### Andet

* Civilt personel i Forsvaret kan gennemføre uddannelsen på lige vilkår med militært ansatte.
* Instruktøren der afholder lektion 1, 2, 3 og 10 **skal** være FSK-260 Førstehjælpsinstruktør (gyldigt Q:01638788). 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 og 11-12 kan afholdes af en instruktør der har et gyldig Q for FSK-264 Forsvarets Førstehjælpsuddannelse og har en uddannelse i instruktørvirke.
* Ved afholdelse af lektion 1-10 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.
* Jævnfør FKOBST FSK.180-1 2022-01 er detjf. pkt. 5.3.1 **kun** tilladt at anvende hjælpeinstruktører på FSK 264, 28 timers førstehjælp.

*”Jf. særaftale imellem DFR og FSK må der på FSK-264 Forsvarets Førstehjælpsuddannelse (28timer) anvendes hjælpeinstruktører med gyldigt FØHJ Q og instruktøruddannelse. Omfanget og reglerne for anvendelse af hjælpeinstruktører fremgår af gældende læringsplan.”*

* Der må være max. 4 elever pr. genoplivningsdukke, og max. 6. elever pr. træningshjertestarter (AED).
* I lektion 10 ”Færdselsrelateret førstehjælp” skal materialer fra Rådet for sikker trafik anvendes til dele af undervisningen.
* Hele læringsplanen for FSK 264 skal være gennemført indenfor 4 måneder.
* Kursisten skal ved afslutning af førstehjælpsuddannelsen have deltaget i mindst 24 ud af 28 timer undervisningstimer.
* Eleven skal være indforstået med, at der kan forekomme situationer, hvor eleven delvist afklædes.

### Læringsoversigt

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **LEKTIONS NR.** | **TID****MIN.** | **EMNE/INDHOLD** | **BEMÆRKNING** |
| 1 | 15 min. | Velkomst og introduktion til uddannelsen. | Skal afholdes af en førstehjælpsinstruktør |
| 2 | 120 min. | Førstehjælp ved ulykker. | Skal afholdes af en førstehjælps instruktør |
| 3 | 240 min. | Førstehjælp ved hjertestop. | Skal afholdes af en førstehjælpsinstruktør |
| 4 | 90 min. | Førstehjælp ved blødninger. |  |
| 5 | 90 min. | Førstehjælp ved skader på bevægeapparatet inkl. hovedskader. |  |
| 6 | 90 min. | Førstehjælp ved sygdomme. |  |
| 7 | 30 min. | Førstehjælp ved kemiske påvirkninger. |  |
| 8 | 60 min. | Førstehjælp ved skader i forbindelse med temperaturpåvirkninger. |  |
| 9 | 90 min. | Førstehjælp ved småskader. |  |
| 10 | 240 min. | Færdselsrelateret førstehjælp | Skal afholdes af en førstehjælpsinstruktør |
| 11 | 105 min. | Skillstations. |  |
| 12 | 90 min. | Repetition. |  |
| 13 | 420 min. | Førstehjælps mærkeprøve. | Ansvarlig for mærkeprøven og kontrollanter skal opfylde kravene jf. FKOBST 407-1, bilag 8.  |

### Lektions-/Timeoversigt

| LEK +TID | EMNE | LÆRINGSMÅL | EVALUERING  | HENVISNING | BEMÆRKNINGER |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 115 min. | Velkomst og introduktion til uddannelsen  | Ved lektionens afslutning kan deltageren: **Viden** * Gentage vigtigheden af at yde førstehjælp som førstehjælper ved ulykker i rammen af Forsvaret og det omgivende samfund.
* Referere uddannelsens formål og indhold i forhold til uddannelsesbeskrivelse og læringsplan for uddannelsen.
* Beskrive at Forsvarets mærkeprøve i førstehjælp er en slutkontrol som skal bestås.
* Beskrive anvendelsen af erhvervet kursusbevis i førstehjælp i rammen af Forsvaret og Dansk Førstehjælpsråd.
 | Formativ | FKOBST FSK 180-1FKOBST407-1-2006-07, bilag 8 |  |
| 2120 min.  | Førstehjælp ved ulykker | Ved lektionens afslutning kan deltageren i rollen som førstehjælper:**Viden**Sikkerhed* Redegøre for førstehjælpens hovedpunkter i forbindelse med ulykker.
* Diskutere handlinger der tilgodeser egen, den tilskadekomnes og andres sikkerhed i forbindelse med almindeligt forekommende ulykker.
* Redegøre for at man nødflytter en tilskadekommen ud fra princippet liv frem for førlighed, hvis der er fare for den tilskadekomne eller en selv.

Førstehjælp* Redegøre for hvilke symptomer der kan optræde hos en tilskadekommen med:
	+ - Bevidsthedspåvirkning
		- Bevidstløshed
		- Fremmedlegemer i luftevejene.
* Referere ABC-princippets formål i forbindelse med undersøgelse af tilskadekomne ved en ulykke.
* Demonstrere hvordan man ved ulykker kan beskytte en tilskadekommen mod underafkøling.
* Redegøre for hvordan der ydes psykisk førstehjælp til tilskadekomne ved ulykker.

Tilkald hjælp* Beskrive hvordan man kommunikerer ved alarmering i forbindelse med sygdom eller ulykke.

**Færdigheder**Sikkerhed * Udføre og begrunde handlinger der tilgodeser egen og andres sikkerhed som førstehjælper ved ulykker med personskade.

Førstehjælp* Skelne om den tilskadekomne er ved bevidsthed eller ej, ud fra symptomer og bevidsthedskontrol.
* Ud fra symptomer identificere om en tilskadekommen har blokering af luftevejene.
* Udføre undersøgelse af en tilskadekommen ud fra ABC-princippet med henblik på at afgøre behovet for førstehjælp.
* Ud fra førstehjælpens hovedpunkter udføre førstehjælp til tilskadekomne i relation til ulykker.
* Udføre psykisk førstehjælp til en tilskadekommen.
* Medvirke til, med forhåndenværende midler, at beskytte tilskadekomne mod underafkøling i forbindelse med ulykker.
* Anvende stabilt sideleje til lejring af en bevidstløs person med normal vejrtrækning.
* Udføre løbende revurdering af den iværksatte førstehjælp hos en tilskadekommen, indtil redningsmandskab når frem.

Tilkald hjælp* Beherske at tilkalde hjælp og videregive information om tilskadekomnes symptomer og ulykkessted.
 | Formativ | Førstehjælpens ABC, 9. udgave 2018Rettelsesblad Førstehjælpens ABC, udgivet af FSK/CSS:[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)og på hjemmeside[www.fsk-css.dk](http://www.fsk-css.dk)Henvisning:<https://at.dk/media/1756/d-3-1-loeft-traek-skub.pdf>Arbejdsmiljø Forsvaret:FPSBST 61-12020-05 | Sikkerhed:Ved forevisning af Heimlich må kun øves placering af hænder/håndgreb på hinanden. Slag må kun markeres.Sikkerhed:Der må ikke gennemføres nødflytning af personer. Håndgreb forevises. Ved beskyttelse mod underafkøling menes der med forhåndenværende midler, f.eks. jakker, måtter, pap og lignende. |
| 3240 min. | Førstehjælp ved hjertestop | Ved lektionens afslutning kan deltageren i rollen som førstehjælper: **Viden*** Beskrive symptomer hos en person med hjertestop.
* Udlede hvornår der iværksættes HLR til personer med symptomer på hjertestop.
* Demonstrere viden om hvornår der ringes efter hjælp ved ulykker med syge eller tilskadekomne med symptomer på hjertestop.
* Referere førstehjælperens rolle i forhold til overlevelseskæden i forbindelse med syge eller tilskadekomne med symptomer på hjertestop.
* Beskrive fremgangsmåde og samarbejde ved udførelse af HLR med to førstehjælpere.
* Referere hvilke faktorer der er afgørende at fastholde ved udførelse af HLR over længere tid som kan medføre træthed/udmattelse.
* Demonstrere i hvilke situationer man under udførelse af HLR må stoppe med at yde HLR.
* Beskrive sikkerhedsregler ved brug af hjertestarter/AED i forbindelse med sygdom eller på et ulykkessted.
* Beskrive hensigt og funktion af hjerteløber app i forbindelse med ulykker med hjertestop
* Diskutere værdien af at man tilmelder sig hjerteløber app med henblik på at kunne støtte ved HLR og AED til personer med hjertestop.

**Færdigheder**Førstehjælp ved hjertestop* Anvende førstehjælpens hovedpunkter og ABC-princippet i førstehjælpssituationer, som relaterer sig til bevidstløse personer med normal, unormal eller ingen vejrtrækning.
* Skelne hvorvidt en syg eller tilskadekommen person er bevidstløs med normal eller unormal/ingen vejrtrækning.
* Udføre førstehjælp til en bevidstløs person med symptomer på hjertestop både alene og i samarbejde med andre.
* Udføre HLR i kombination med AED til bevidstløs person med symptomer på hjertestop.
* Anvende en AED ved genoplivning af en person med symptomer på hjertestop ved at følge AED’ens anvisninger samt følge sikkerhedsregler for anvendelse af AED.
* Anvende vidner eller andre tilstedeværende som hjælpere i situationer med tilskadekomne eller syge med hjertestop.

Tilkald hjælp/overlevering* Beherske at symptomer på hjertestop erkendes så tidligt som muligt og at der alarmeres 1-1-2.

**Kompetencer*** Tage ansvar for udførelse af hjertelungeredning sker jf. ERC guidelines, ved en slutkontrol på en simulationsdukke
* Tage ansvar for at AED anvendes korrekt i forbindelse med hjertestop, ved en slutkontrol på en simulationsdukke
 | Formativ | Førstehjælpens ABC, 9. udgave 2018DRG:<https://.genoplivning.dk/hjertestop/traed-til-ved-hjertestop/.instruktionsfilm/>. | I forsvaret undervises kun i førstehjælp til voksne personer ifm. hjertestop. Kompetencemål fremgår ligeledes af læringsplanens pkt. 12: Bedømmelsesplan.Følgende er gennemgået i lek. 2:* Alarmering 1-1-2

Kursister bør opfodres til at melde sig som hjerteløber |
| 490 min. | Førstehjælp til blødninger | Ved lektionens afslutning kan deltageren i rollen som førstehjælper:**Viden** * Redegøre for at Combat Application Tourniquet (CAT) kun anlægges såfremt en blødning ikke kan standses ved direkte tryk eller forbinding.
* Referere at ved ulykker med blødninger med fremmedlegemer i sår eller skader, må disse fremmedlegemer ikke fjernes.
* Referere symptomer der kan optræde hos tilskadekomne med:
	+ - livstruende blødninger
		- Indre blødninger
		- kredsløbssvigter

**Færdigheder*** Identificere symptomer på livstruende blødninger hos en tilskadekommen.
* Identificere symptomer på kredsløbssvigt hos en tilskadekommen med blødninger.
* Udføre blødningsstandsning ved ulykke med en tilskadekommen med
	+ Ikke livstruende blødninger
	+ livstruende blødninger
* Efterligne brug af CAT til en tilskadekommen med livstruende ekstremitetsblødning, hvis denne ikke kan standses med direkte tryk eller forbinding.
* Beherske håndtering af tilskadekommen med symptomer på kredsløbssvigt.
* Efterligne opbevaring af afrevne legemsdele ved ulykker med personer med afrevne legemsdele.
* Anvende aflastende lejring ved ulykker med tilskadekomne med åbne eller lukkede brystkasselæsioner.
 | Formativ | Førstehjælpens ABC, 9. udgave 2018 | Sikkerhed:CAT introduceres kort for deltagerne, men rutineringer i anvendelse af dette udstyr sker ifm anden uddannelse (TSE) Følgende er gennemgået i lek. 2: * FØHJ hovedpunkter
* ABC princippet
* Psykisk FØHJ
* Tilkald hjælp
 |
| 590 min. | Førstehjælp ved skader på bevægeapparatet, inklusiv hovedskader | Ved lektionens afslutning kan deltageren i rollen som førstehjælper:**Viden** * Referere symptomer på:
	+ - Lukket knoglebrud
		- Åbent knoglebrud
		- Forstuvning
		- Ledskred
		- Muskelskade
		- Ansigts- og hovedlæsioner
		- Kraniebrud og hjernerystelse.
* Beskrive eksempler på årsager til:
	+ - Forstuvning
		- Ledskred
		- Muskelskade.
* Diskutere førstehjælpen ved skade på bevægeapparatet som følge af:
	+ - Forstuvning,
		- Ledskred
		- Muskelskade.
* Beskrive hvad de enkelte bogstaver i huskeordet RICE betyder og hvordan de benyttes i førstehjælpen ved skader på bevægeapparatet.

**Færdigheder**Førstehjælp* Identificere symptomer hos tilskadekomne i ulykkessituationer med:
	+ - Lukket knoglebrud
		- Åbent knoglebrud
		- Forstuvning
		- Ledskred
		- Muskelskade
		- Ansigts- og hovedlæsioner
		- Kraniebrud og hjernerystelse.
* Anvende korrekt lejring af tilskadekomne med skader på bevægeapparat og/eller hovedskader
* Udføre førstehjælp til tilskadekomne med åbne og/eller lukkede knoglebrud.
* Udføre førstehjælp til personer med ledskred i forhold til ulykker eller skader.
* Anvende behandling jævnfør RICE princippet, ved forstuvninger eller muskelskader i forhold til ulykker eller skadessituationer.
* Udføre anlæggelse af løs forbinding ved blødninger fra hoved såfremt der ikke er mistanke om kraniebrud.

Tilkald hjælp/overlevering:* Udlede behov for hjælp eller alarmering til personer med skader på bevægeapparat eller hoved ud fra symptomer hos den tilskadekomne.
 | Formativ | Førstehjælpens ABC, 9. udgave 2018Ift. hjernerystelse: hjernerystelsesforeningen.dk | Følgende er gennemgået i lek. 2: * FØHJ hovedpunkter
* ABC princippet
* Psykisk FØHJ
* Tilkald hjælp

Følgende er gennemgået i lek. 4:* Symptomer på kredsløbssvigt
* Håndtering af tilskadekomne med symptomer på kredsløbssvigt
 |
| 690 min. | Førstehjælp ved sygdomme  | Ved lektionens afslutning kan deltageren i rollen som førstehjælper: **Viden** * Beskrivesymptomer på følgende tilstande eller sygdomme jævnfør Førstehjælpens ABC:
* Stroke
* Bevidsthedspåvirket med kramper
* Lavt blodsukker
* Sygdomme i luftvejene
* Alvorlig allergisk reaktion.
* Blodprop i hjertet eller hjertekrampe
* Akutte smerter i maveregionen
* Dehydrering
* Redegøre for at stroke er en livstruende tilstand og erkendes ud symptomer jf. algoritmen ”stræk-snak-smil”.
* Udlede på hvilke symptomer i forbindelse med stroke, at der skal ringes 1-1-2.

**Færdighed*** Anvende førstehjælpens hovedpunkter, ABC-princippet og psykisk førstehjælp som udgangspunkt for førstehjælpen til personer med:
* Stroke
* Kramper og bevidstpåvirkning
* Lavt blodsukker
* Sygdomme i luftvejene
* Alvorlig allergisk reaktion.
* Blodprop i hjertet eller hjertekrampe
* Sygdomme med akutte smerter i maveregionen

Førstehjælp:* Identificere symptomer på følgende akutte tilstande:
* Stroke
* Epilepsi, feberkramper
* Diabetes
* Astma, kronisk bronkitis, KOL, falsk strubehoste
* Alvorlig allergisk reaktion.
* Blodprop i hjertet eller hjertekrampe
* Sygdomme med akutte smerter i maveregionen
* Udføre relevant førstehjælp til personer med følgende akutte tilstande:
* Stroke
* Epilepsi, feberkramper
* Diabetes
* Astma, kronisk bronkitis, KOL, falsk strubehoste
* Alvorlig allergisk reaktion.
* Blodprop i hjertet eller hjertekrampe
* Sygdomme med akutte smerter i maveregionen

Tilkald hjælp:* Identificere hvornår der skal tilkaldes 1-1-2 til personer med:
* Stroke
* Epilepsi, feberkramper
* Diabetes
* Astma, kronisk bronkitis, KOL, falsk strubehoste
* Alvorlig allergisk reaktion.
* Blodprop i hjertet eller hjertekrampe
* Sygdomme med akutte smerter i maveregionen
 | Formativ | Førstehjælpens ABC, 9. udgave 2018Information om stroke og yderligere beskrivelse af symptomer og førstehjælp: https://redhjerne.dk/hvad-er-et-stroke/stroke/ | Der skal lægges vægt på kursistens handlinger på baggrund af genkendelse af symptomer. Det er ikke afgørende om kursisten kan konstatere hvilken tilstand/sygdom det handler om.Materiale om stroke kan hentes på trygfondens hjemmeside: www.redhjernen.dkFølgende er gennemgået i lek. 2: * FØHJ hovedpunkter
* ABC princippet
* Stroke og tidlige symptomer på hjertestop
* Psykisk FØHJ
* Tilkald hjælp
 |
| 730 min. | Førstehjælp ved kemiske påvirkninger | Ved lektionens afslutning kan deltageren i rollen som førstehjælper: **Viden** * Beskrive at man søger hjælp på Giftlinjens hjemmeside, Giftlinjens telefon eller 1-1-2 ved mistanke om ulykker med forgiftning.
* Søge vejledning om, hvordan man forebygger ulykker med forgiftning på giftlinjens hjemmeside.
* Beskrive førstehjælpen til en person der har indtaget eller har fået gift eller ætsende stof på huden eller i øjet jf. giftlinjens retningslinjer.
* Beskrive eksempler på årsager til ulykker med kulilteforgiftning.
* Gentage at førstehjælpen til kulilteforgiftede sker under hensyntagen til egen sikkerhed.
* Referere at ved overlevering til redningspersonel eller skadesstue forevises medbragt information omkring årsag til forgiftning.

**Færdighed*** Skelne om der ved ulykker med forgiftning skal tages kontakt til Giftlinjen for råd og vejledning eller kontakt til 1-1-2.
 | Formativ | Giftlinjens anvisninger ift førstehjælp: bispebjerghospital.dk/GiftlinjenGiftlinjens anvisninger ift forebyggelse: bispebjerghospital.dk/Giftlinjen/alt-om-gift/forebyggelse/Sider/default.apsxGiftlinjens telefonnummer: 82 12 12 12 | Følgende er gennemgået i lek. 2: * FØHJ hovedpunkter
* ABC princippet
* Psykisk FØHJ
* Tilkald hjælp
 |
| 860 min. | Førstehjælp ved skader i forbindelse med temperaturpåvirkninger | Ved lektionens afslutning kan deltageren i rollen som førstehjælper: **Viden** * Beskrive at hedeslag kan udvikle sig til en livstruende tilstand.
* Beskrive hvilke påvirkninger der kan medføre 1., 2. og 3. grads forbrændinger.
* Referere at personer med forbrændinger kan udvikle kredsløbssvigt.
* Gentage at tilskadekomne med forbrændinger tilskyndes til at drikke vand som en forebyggelse af kredsløbssvigt.
* Gentage at man ved skylning af tilskadekomne med brandsår skal være opmærksom på at undgå generel underafkøling.
* Referere under hvilke forhold man altid skal søge læge på baggrund af ulykker med tilskadekomne med forbrændinger.
* Referere hvilke faktorer der kan medføre forfrysninger af huden og at man inddeler forfrysninger i overfladiske og dybe forfrysninger.
* Gentage hvilke faktorer der kan medføre underafkøling af tilskadekomne i forbindelse med sygdom, tilskadekomst eller ulykker.
* Gentage symptomerne hos tilskadekomne med:
* Hedeslag
* 1. grads, 2. grads, eller 3. grads forbrænding
* Skoldning
* Overfladisk forfrysning
* Dyb forfrysning
* Underafkøling.

**Færdigheder*** Ud fra en tilskadekommen persons symptomer identificere om personen:
* Har hedeslag
* 1-, 2-, eller 3. grads forbrænding
* Er underafkølet
* Har overfladiske eller dybe forfrysninger
* Anvende førstehjælpens hovedpunkter, ABC-princippet samt yde psykisk førstehjælp, ved udøvelse af førstehjælp i situationer med personer med følgende tilstande:
* Hedeslag
* Forbrænding eller skoldning
* Underafkøling
* Forfrysning
* Udføre indpakning af personer med symptomer på underafkøling og forfrysninger jævnfør retningslinjer i Førstehjælpens ABC.
* Udføre førstehjælp til personer med temperaturpåvirkninger
 | Formativ | Førstehjælpens ABC, 9. udgave 2018Vurdering af forbrændinger: sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/akutte-sygdomme/sygdomme/brandskader/brandskade-vurdering/ | Følgende er gennemgået i lek. 2: * FØHJ hovedpunkter
* ABC princippet
* Psykisk FØHJ
* Tilkald hjælp
 |
| 990 min. | Førstehjælp ved småskader | Ved lektionens afslutning kan deltageren i rollen som førstehjælper:**Viden*** Gentage symptomer på dyrebid alment forekommende i Danmark.
* Gentage symptomer på infektion hos personer der har været udsat for dyrebid.
* Gentage symptomerne hos en tilskadekommen som har været udsat for kontakt med:
* Bjørneklo
* Fjæsing
* Brandmand
* Skovflåt
* Hugorm
* Bi- og hvepsestik
* Gentage symptomerne hos en tilskadekommen med fremmedlegemer i hud, øre, næse eller øje.
* Gentage symptomerne hos en tilskadekommen med mindre sår og hudafskrabninger eller mindre stik- og snitsår.

**Færdighed**Førstehjælp:* Udføre førstehjælp jævnfør førstehjælpens 3 hovedpunkter hovedpunkter og ABC-princippet til personer med skader i forhold til:
* Dyrebid
* Bjørneklo
* Fjæsing
* Brandmand
* Skovflåt
* Hugorm
* Bi- og hvepsestik
* Fremmedlegeme i hud, øre, næse, øje
* Mindre sår og hudafskrabninger
* Mindre stik- og snitsår.
* Skelne til om en person med småskader udviser symptomer på infektion.
* Udføre førstehjælp ud fra symptomer til personer som har været udsat for:
* Dyrebid
* Kontakt med bjørneklo
* Kontakt med fjæsing
* Kontakt med brandmand
* Kontakt med skovflåt
* Hugormebid
* bi- og hvepsestik
* Udføre førstehjælp til personer med fremmedlegemer i:
* Hud
* Øre
* Næse
* Øje
* Udføre førstehjælp til personer med:
* mindre stik- og snitsår
* udslåede tænder
* næseblod
 | Formativ | Førstehjælpens ABC, 9. udgave 2018Giftlinjens hjemmeside ift. bjørneklo, fjæsing, skovflåt, hugormebid, bi- og hvepsestik: bispebjerghospital.dk/Giftlinjen/alt-om-gift/stik-og-bid/Sider.default.aspxGiftlinjens hjemmeside ift. gift på huden: bispebjerghospital.dk/alt-om-gift/foerstehjaelp/Sider/default.aspx | Følgende er gennemgået i lek. 2: * FØHJ hovedpunkter
* ABC princippet
* Psykisk FØHJ
* Tilkald hjælp

Følgende er gennemgået i lektion 4:* Behandling af blødninger

Følgende er gennemgået i lektion 6:* Symptomer på allergisk reaktion
 |
| 10240 min. | Færdselsrelateret førstehjælp  | Ved lektionens afslutning kan deltageren i rollen som førstehjælper:**Viden**Forebyggelse:* Udlede faktorer i trafikken der kan medføre farlige situationer med risiko for ulykker og personskade.
* Diskutere tiltag der kan forebygge typiske årsager til at personer bliver dræbt eller kvæstet i trafikken.
* Udlede de fire hyppigste årsager til tilskadekomst af personer i trafikken.

Sikkerhed:* Redegøre for førstehjælpens hovedpunkter i forbindelse med trafikuheld.
* Redegøre for under hvilke forhold man nødflytter tilskadekomne i forbindelse med trafikuheld.

Førstehjælp:* Redegøre for førstehjælpen i forbindelse med personskader ved trafik- og færdselsrelaterede ulykker.
* Gentage sammenhæng mellem hastighed og personskade ved høj hastighed i relation til ulykker i trafikken.
* Referere hvilke skader personer der er impliceret i højhastighedsulykker, er i særlig fare for at have pådraget sig.

**Færdigheder**Sikkerhed:* Uføre handlinger der skaber sikkerhed for en selv, tilskadekomne og øvrige personer i forbindelse med trafikulykker.

Førstehjælp:* Efterligne metode, jf. Førstehjælpens ABC, til at nærme sig køretøj i forbindelse med færdselsuheld med personer siddende i køretøj ud fra egen sikkerhed og den tilskadekomnes synsfelt.
* Udføre førstehjælp til tilskadekomne, siddende i bil og/eller omkring et trafikuheldssted, med følgende tilstande:
* Nakke- og rygskader
* Hovedskader
* Udføre psykisk førstehjælp til tilskadekomne i alle førstehjælpssituationer.
* Udføre revurdering af ABC og gennemgang for andre skader på den tilskadekomne imens der ventes på ambulance.

**Kompetencer*** Tage ansvar for at yde førstehjælp ved at anvende førstehjælpens hovedpunkter og ABC princippet i et simpelt situationsspil som afspejler en trafikulykke.
 | Formativ | Førstehjælpens ABC, 9. udgave 2018Materiale fra Rådet for Sikker Trafik[www.sikkertrafik.dk/førstehjælp](http://www.sikkertrafik.dk/f%C3%B8rstehj%C3%A6lp)Arbejdsmiljø Forsvaret:FPSBST 61-12020-05 | Instruktøren skal bruge materialet fra Rådet for Sikker TrafikSikkerhed:Der må ikke gennemføres nødflytning af personer. Håndgreb forevises.Følgende er gennemgået i lek. 2: * FØHJ hovedpunkter
* ABC princippet
* Kriterier for nødflytning
* Psykisk FØHJ
* Tilkald hjælp

Håndtering af bevidstløse personer med vejrtrækning, med unormal vejrtrækning og uden vejrtrækning er gennemgået i lek. 2 og lek. 3.Følgende er gennemgået i lek. 5:Knoglebrud* Indre og ydreblødninger
* Kredsløbsvigt

Indpakning af tilskadekommen gennemgået i lek. 8 |
| 11105 min. | Skillstations | Ved lektionens afslutning kan deltageren i rollen som førstehjælper:**Viden*** Demonstrere læring fra tidligere undervisning omkring skader, symptomer og førstehjælp i rammen af skillstations.

**Færdigheder*** Anvende førstehjælpens hovedpunkter og ABC princippet i forbindelse med førstehjælp til en syg eller tilskadekommen person.
* Udlede relevant førstehjælp til syg eller tilskadekommen person jf. symptomer og skader tidligere gennemgået på kurset.
 | Formativ | Førstehjælpens ABC, 9. udgave 2018Giftlinjens hjemmeside:<https://bispebjerghospital.dk/giftlinjen/Sider/default.aspx>DRG:<https://.genoplivning.dk>[www.redhjernen.dk](http://www.redhjernen.dk)[www.hjernerystelsesforeningen.dk](http://www.hjernerystelsesforeningen.dk) | Ved gennemførsel organiseres hver enkelt skillstation på en måde så alle deltagere kommer igennem både som førstehjælper og moment (hvor moment er nødvendigt).Instruktøren ligger det nødvendige materiale på hver enkelt skillstation  |
| 1290 min. | Repetition | Ved lektionens afslutning kan deltageren:**Viden** * Beskrive hvilke emner som deltageren har behov for at få repeteret.

**Færdigheder*** Identificere hvilke læringsmål fra uddannelsen, der er brug for at repetere i en ny eller allerede gennemprøvet kontekst.
* Udføre HLR procedure ud fra et kendt scenarie med og uden brug af AED.
 | Formativ | Førstehjælpens ABC, 9. udgave 2018 |  |
| 13420 min. | Førstehjælps Mærkeprøve | Ved lektionens afslutning kan deltageren i rollen som førstehjælper:**Viden*** I en skriftlig prøve, demonstrere viden om uddannelsens læringsmål, som en del af mærkeprøven.

**Færdigheder*** Udføre førstehjælp i 4 ukendte scenarie med tilskadekomne ud fra symptomerne hos tilskadekomne, og ved brug af de 3 hovedpunkter og ABC-princippet.

**Kompetencer*** Tage ansvar for at udføre førstehjælp til personer med sygdom eller skade i 4 forskellige ukendte simple situationsspil jf. Førstehjælpens ABC.
 | Summativ | Førstehjælpens ABC, 9. udgave 2018 FKOBST 407-1, bilag 8 | Ansvarlig for mærkeprøven og kontrollanter skal opfylde kravene jf. FKOBST 407-1, bilag 8. |

### Bedømmelsesplan

| **Kompetencemål**  | **Bedømmelse** | **Bemærkning** |
| --- | --- | --- |
| Lektion 3* Tage ansvar for udførelse af hjertelungeredning jf. ERC guidelines, ved en slutkontrol på en simulationsdukke
* Tage ansvar for at AED anvendes korrekt i forbindelse med hjertestop, ved en slutkontrol på en simulationsdukke
 | Formativ | Instruktør sikrer at kursist tilbagemelding efter dennes gennemførsel af et scenarie med brug af simulationsdukke ud fra følgende fokuspunkter:* Erkendes symptomer på hjertestop hos en tilskadekommen.
* Ved erkendelse af unormal eller ingen vejrtrækning gennemføres den i læringsplanen beskrevne procedure for HLR.
* Tændes AED, placeres AED-pads jævnfør forskrifter for anvendelse af AED.
* Er sikkerhedsreglerne for brug af AED er opfyldt.
* Gennemføres HLR jf. ERC guidelines når der ikke analyseres eller stødes.
* Sikrer førstehjælper at personer omkring den tilskadekomne trækker sig væk fra tilskadekomne før AED analyserer eller støder.
 |
| Lektion 10* Tage ansvar for at yde førstehjælp ved at anvende førstehjælpens hovedpunkter og ABC princippet i et simpelt situationsspil som afspejler en trafikulykke.
 | Formativ | Instruktør giver kursist feedback efter dennes gennemførsel af et scenarie med brug af køretøjer og andet materiel til at illustrere en trafikulykke ud fra følgende fokuspunkter:* Handles der ud fra førstehjælpens hovedpunkter.
* Foretages førstehjælp ud fra ABC-princippet.
* Ydes der førstehjælp til den givne skade jævnfør retningslinjer gennemgået i undervisningen.
* Foretages forebyggende tiltag for at undgå underafkøling af tilskadekomne
 |
| Lektion 13* Tage ansvar for at udføre førstehjælp til personer med sygdom eller skade i et ukendt simpelt situationsspil.
 | Summativ | * Kursisten skal ud fra en skriftlig prøve og 4 handleprøver godkendt af FSK opnå minimum 67 point i de to prøver for at bestå uddannelsen.
 |