



LÆRINGSPLAN

FOR

FSK 262 FORSVARETS VEDLIGEHOLENDE FØRSTEHJÆLPSUDDANNELSE (6 t.)

Udarbejdet af:

Center for Sundheds- og Sanitetsuddannelse.

Dato og år:

1. December 2022

Indhold

1. Indledning.....	3
2. Forudsætninger	3
3. Formål.....	3
4. Læringsudbytte.....	3
5. Læringsmål	4
6. Indhold.....	5
7. Undervisnings- og studiemetoder	6
8. Modulets/fagets arbejdsbelastning	6
9. Sammenhæng og alignment	6
10. Eksamen, prøver og bedømmelser	6
11. Andet	7
12. Læringsoversigt	Fejl! Bogmærke er ikke defineret.
13. Lektions-/ timeoversigt	9
14. Bedømmelsesplan	15

FORSVARETS VEDLIGEHOVDENDE FØRSTEHJÆLPUDDANNELSE

Beskrivelse af faget: Forsvarets Vedligeholdende Førstehjælpsuddannelse

1. Indledning

Uddannelsen er modulopbygget efter samme princip som Dansk Førstehjælps Råd (DFR) og efterlever DFR's retningslinjer.

Undervisningsmateriale til forsvarets førstehjælpsuddannelser er tilgængeligt på:

- Forsvarets Sanitetskommando's (FSK) hjemmeside [Førstehjælpskurser \(forskss.dk\)](http://forskss.dk)
- FIIN [Førstehjælp - Startside \(fiin.dk\)](http://fiin.dk)

2. Forudsætninger

En gyldig kvalifikation (Q) i DeMars: 02248592, FØHJUDD, FORSVARETS FØRSTEHJÆLPSUDDANNELSE.

3. Formål

At gøre kursisten i stand til fortsat at yde førstehjælp under anvendelse af udvalgte guidelines og procedurer.

4. Læringsudbytte

Efter afslutning af uddannelsen forventes det, at kursisten i rollen som førstehjælper, er blevet opdateret på følgende viden, færdigheder og kompetencer:

Viden

- Forståelse for egen rolle som førstehjælper i en situation hvor der er en tilskadekomne eller personer med hjertestop eller stroke, der kræver førstehjælp.
- Grundlæggende viden om de symptomer, der kan forekomme hos tilskadekomne eller personer med hjertestop eller stroke, der har behov for førstehjælp.
- Forståelse for førstehjælpens 3 hovedpunkter, herunder ABC-princippet som et grundlæggende princip for førstehjælpen.

- Forståelse for de grundlæggende vilkår for eget virke som førstehjælper i ulykkes-, eller sygdomssituationer og samarbejde med redningsmandskab.

Færdigheder

- Skal som førstehjælper kunne anvende grundlæggende metoder og redskaber i forbindelse med ulykke eller sygdomstilfælde med udgangspunkt i dagligdags førstehjælpssituationer.
- Anvende grundlæggende metoder til hjerte-lunge-redning (HLR) både med og uden Automatisk Ekstern Defibrillator (AED) under overholdelse af de relevante forskrifter fra 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

- Skal kunne tage personlig stilling til og handle ved at bruge det indlærte i alment forekommende ulykkessituationer, samt ved sygdomstilfælde med hjertestop eller stroke, som kræver førstehjælp.

5. Læringsmål

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

Viden

- Beskrive egen rolle som førstehjælper ved hjertestop og stroke, samt ved ulykker med personskade, som medfører behov for førstehjælp.
- Redegøre for skader ved hjertestop og stroke, samt ved ulykke, som medfører behov for førstehjælp.
- Redegøre for førstehjælpens hovedpunkter i forbindelse med sygdom eller ulykke som medfører behov for førstehjælp.
- Redegøre for hvordan man som førstehjælper udfører HLR med og uden brug af AED til personer med hjertestop.

Færdigheder

- Identificere symptomer ved hjertestop og stroke, samt ved ulykke eller tilskadekomst, som medfører behov for førstehjælp.
- Anvende førstehjælpens hovedpunkter, herunder ABC-princippet som udgangspunkt for førstehjælp til personer med hjertestop og stroke, samt ved ulykker med tilskadekomne.
- Anvende relevante metoder, håndgreb og materialer til at yde fysisk og psykisk førstehjælp til personer med hjertestop og stroke, samt ved ulykker med tilskadekomne
- Beherske HLR både med og uden brug af AED jf. European Resuscitation Council Guidelines (ERC) til personer med symptomer på hjertestop.

Kompetencer

- Tage initiativ til at benytte førstehjælpens hovedpunkter samt ABC-princippet i scenarietræning med figuranter der simulerer symptomer på tilskadekomst.
- Tage ansvar for at yde HLR med og uden AED jf. ERC guidelines ved en slutkontrol på en simulationsdukke.

6. Indhold

- Livreddende førstehjælp, herunder:
 - Førstehjælp til blødninger.
 - Førstehjælp ved forbrændinger og skoldninger.
 - Førstehjælp ved forgiftninger.
 - Førstehjælp ved ætsninger.
 - Førstehjælp ved fremmedlegemer i luftveje.
 - Førstehjælp til bevidstløse med normal vejrtrækning.
 - Skab sikkerhed og nødflytning
- Førstehjælp ved hjertestop.
 - Hjertelungeredning uden AED
 - Hjertelungeredning med AED

- Førstehjælp ved stroke

7. Undervisnings- og studiemetoder

Undervisningen gennemføres som tilstedeværelsesundervisning og afholdes som en kombination af teori og praksis.

Undervisningen tager udgangspunkt i dagligdags førstehjælpssituationer.

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.

8. Modulets/fagets arbejdsbelastning

Aktivitet	Arbejdstimer (belastning)
<i>Undervisning / konfrontationstimer</i>	6
<i>Selvstudie / forberedelse</i>	0
<i>Vejledning</i>	0
<i>Opgaveskrivning</i>	0
<i>Eksamen/prøve</i>	0
<i>I alt</i>	6 timer

9. Sammenhæng og alignment

Introduktion til faget, førstehjælp ved ulykker samt førstehjælp ved hjertestop skal gennemføres i anførte rækkefølge.

10. Eksamen, prøver og bedømmelser

Instruktøren vurderer efter repetitionsuddannelsen, om en kursist har deltaget aktivt i alle 6 timer, samt om kursisten lever op til kompetencemålene. Det er instruktøren der vurderer om kursisten har bestået eller ikke bestået.

Kvalifikation:

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

11. 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.
- Instruktører **skal** være FSK-260 Førstehjælpsinstruktør (gyldigt Q:01638788).
- Jævnfør FKOBST FSK.180-1 2022-01 er det jf. 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.”

- Én FSK 260 instruktør må maksimalt undervise 16 elever. Det betyder at hvis der er flere end 16 elever, skal der være en FSK 260 instruktør tilstede, pr. yderligere 16 elever.
- Der må være max. 4 kursister pr. genoplivningsdukke, og max. 6. kursister pr. træningshjertestarter (AED).
- Hele læringsplanen for FSK 262 skal være gennemført indenfor 1 måned.
- Kursisten skal ved afslutning af førstehjælpsuddannelsen have deltaget i alle 6 timers undervisning.
- Kursister skal være indforstået med, at der kan forekomme situationer, hvor kursisten delvist afklædes.

12. Strukturel oversigt

LEKTIONSNR.	TID MIN.	EMNE/INDHOLD	BEMÆRKNING
1 (T)	10	Introduktion til kurset	

2 (T)	175	Opdatering i livreddende førstehjælp	
3 (T)	175	Opdatering i førstehjælp til hjertestop	

13. Lektions- / timeoversigt

LEK + TID	EMNE	LÆRINGSMÅL	EVALUERING	HENVISNING	BEMÆRKNINGER
1 10 min.	Velkomst og introduktion til uddannelsen	Ved lektionens afslutning kan deltageren: Viden <ul style="list-style-type: none"> Referere uddannelsens formål og indhold i forhold til uddannelsesbeskrivelse og læringsplan for uddannelsen. 	Formativ	FKOBST FSK 180-1 FKOBST 407-1-2006-07, bilag 8	
2 175 min.	Opdatering i livreddende førstehjælp	Ved lektionens afslutning kan deltageren i rollen som førstehjælper: Viden <u>Sikkerhed</u> <ul style="list-style-type: none"> Redegøre for førstehjælpens hovedpunkter i forbindelse med ulykker. Redegøre for at man nødflytter en tilskadekomne ud fra princippet liv frem for førlighed, hvis der er fare for den tilskadekomne eller en selv. <u>Førstehjælp</u> <ul style="list-style-type: none"> Referere ABC-princippets formål i forbindelse med undersøgelse af tilskadekomne ved en ulykke. 	Formativ	Førstehjælpens ABC, 9. udgave 2018 Nyeste version af "Faglige opdateringer" som er tilgængelig på CSS teamsite. Førstehjælp - St http://team .	CAT introduceres kort for deltagerne, men rutiner i anvendelse af dette udstyr sker ifm anden uddannelse (TSE) Sikkerhed: Ved forevisning af Heimlich må kun øves placering af hænder/håndgreb

LEK + TID	EMNE	LÆRINGSMÅL	EVALUERING	HENVISNING	BEMÆRKNINGER
		<ul style="list-style-type: none"> • Redegøre for at Combat Application Tourniquet (CAT) kun anlægges såfremt en blødning ikke kan standses ved direkte tryk eller forbindelse • Referere symptomer der kan optræde hos personer med: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Livstruende blødninger ▪ Indre blødninger ▪ Kredsløbssvigt ▪ Forbrændinger ▪ Fremmedlegemer i luftvejene • Beskrive førstehjælpen til en person, der har indtaget eller har fået gift eller ætsende stof på huden eller i øjet jf. giftlinjens retningslinjer. <p><u>Tilkald hjælp</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Beskrive at man søger hjælp på Giftlinjens hjemmeside, Giftlinjens telefon eller 1-1-2 ved mistanke om ulykker med forgiftning. • Referere under hvilke forhold man altid skal søge læge ved tilskadekomne med forbrændinger. <p>Færdigheder <u>Sikkerhed</u></p>		<p>msp.forsvaret.fiin.dk/sites/Forsvarets_Sundhedstjeneste/CSS/f%C3%B8rstehj%C3%A6lp/SitePages/Startside.aspxartside (fiin.dk)</p>	<p>på hinanden. Slag må kun markeres.</p>

LEK + TID	EMNE	LÆRINGSMÅL	EVALUERING	HENVISNING	BEMÆRKNINGER
		<ul style="list-style-type: none"> • Anvende førstehjælpens hovedpunkter ved udøvelse af førstehjælp. <p><u>Førstehjælp</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Udføre undersøgelse af en tilskadekomne ud fra ABC-princippet med henblik på at afgøre behovet for førstehjælp. • Skelne om den tilskadekomne er ved bevidsthed eller ej, ud fra symptomer fundet ved hjælp af bevidsthedskontrol. • Anvende stabilt sideleje til lejring af en bevidstløs person med normal vejrtrækning. • Beherske håndtering af tilskadekomne med symptomer på kredsløbssvigt. • Medvirke til, med forhåndenværende midler, at beskytte tilskadekomne mod underafkøling i forbindelse med ulykker. • Udføre blødningsstandsning ved ulykke med en tilskadekomne med <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ikke livstruende blødning ▪ Livstruende blødning • Efterligne brug af CAT til en tilskadekomne med livstruende ekstremitetsblødning, hvis 			

LEK + TID	EMNE	LÆRINGSMÅL	EVALUERING	HENVISNING	BEMÆRKNINGER
		<p>denne ikke kan standses med direkte tryk eller forbinding.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Udføre førstehjælp til en tilskadekommen med blokering af luftvejene, ud fra dennes symptomer. <p><u>Tilkald hjælp</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Skelne om der ved ulykker med forgiftning skal tages kontakt til Giftlinjen for råd og vejledning eller kontakt til 1-1-2. 			
3 175 min.	Opdatering i førstehjælp ved hjertestop	<p>Ved lektionens afslutning kan deltageren i rollen som førstehjælper:</p> <p>Viden</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<p>Formativ/summativ</p> <p>Alle elever skal have minimum 3 minutters effektiv træning på genoplivningsdukke og 4 min. med hjertestarter/AED</p>	<p>Førstehjælperens ABC, 9. udgave 2018</p> <p>Nyeste version af "Faglige opdateringer" som er tilgængelig på CSS teamsite.</p> <p>Førstehjælp - St</p>	<p>I forsvaret undervises kun i førstehjælp til voksne personer ifm. hjertestop.</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
		<ul style="list-style-type: none"> • 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. • Redegøre for symptomer på stroke og at der skal ringes 1-1-2, hvis disse forekommer. <p>Færdigheder</p>		<p>http://team.msp.forsvaret.fiin.dk/sites/Forsvarets_Sundhedstjeneste/CSS/f%C3%B8rstehj%C3%A6lp/SitePages/Startside.aspxartside (fiin.dk)</p> <p>DRG, video der demonstrer unormal vejrtrækning hos en bevidstløs (agonal vejrtrækning):</p>	<p>Kursister bør opfodres til at melde sig som hjerteløber</p> <p>Alle deltagere skal have minimum 3 minutters effektiv træning på genoplivningsdukke og 4 min. med hjertestarter/AED</p>

LEK + TID	EMNE	LÆRINGSMÅL	EVALUERING	HENVISNING	BEMÆRKNINGER
		<p><u>Førstehjælp</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 tilskadekommet person er bevidstløs med normal, unormal eller ingen vejrtrækning. • Udføre førstehjælp til 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. <p><u>Tilkald hjælp/overlevering</u></p>		<p>https://.genoplivning.dk/hjertestop/traed-til-ved-hjertestop/.instruktions-film/.</p>	

LEK + TID	EMNE	LÆRINGSMÅL	EVALUERING	HENVISNING	BEMÆRKNINGER
		<ul style="list-style-type: none"> Beherske at symptomer på hjertestop erkendes så tidligt som muligt og at der alarmeres 1-1-2. <p>Kompetencer</p> <ul style="list-style-type: none"> Tage ansvar for udførelse af hjertelungeredning sker jf. ERC guidelines, ved en slutkontrol på en simulationsdukke. 			

14. Bedømmelsesplan

Kompetencemål	Bedømmelse	Bemærkning
Lektion 3 <ul style="list-style-type: none"> 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 	Summativ	Instruktør sikrer at kursist får tilbagemelding efter dennes gennemførelse af et scenarie med brug af simulationsdukke ud fra følgende fokuspunkter: <ul style="list-style-type: none"> Erkendes symptomer på hjertestop hos en tilskadekommen. Ved erkendelse af unormal eller ingen vejrtrækning gennemføres den i læringsplanen beskrevne procedure for HLR.

Kompetencemål	Bedømmelse	Bemærkning
		<ul style="list-style-type: none">• 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 tilskadedkomne trækker sig væk fra tilskadedkomne før AED analyserer eller støder.