

Uddannelsesplan

Førstehjælp ved blødninger

Varighed 90 minutter

Juli 2016



Dansk Førstehjælpsråd

Dansk Førstehjælpsråds medlemsorganisationer:



Samarbejdsorganisationer:



Uddannelsesplan for "Førstehjælp ved blødninger"

Varighed: 1,5 timer (90 minutter)

Overordnet kompetencemål

Deltageren kan vurdere og yde den relevante førstehjælp i forbindelse med både mindre og større blødninger uanset placering på kroppen og blødningens omfang. Derudover kan deltageren yde relevant førstehjælp ved mistanke om indre blødninger.

Deltageren kan handle ud fra førstehjælpens hovedpunkter.

Deltageren kan handle forebyggende i forhold til at undgå kredsløbssvigt som følge af blødninger.

Det centrale indhold på uddannelsen

- Førstehjælp ved større blødninger
- Førstehjælp ved synlige mindre blødninger
- Førstehjælp ved indre blødninger
- Forebyggelse af kredsløbssvigt relateret til blødninger
- Evaluering og bevisudlevering

Samlet tidsanvendelse:

90 minutter

Gennemførelsen af uddannelsen:

Det forventes, at kurset afvikles med et minimum af teori, og primært gennemføres ved hjælp af virkelighedsnære øvelser, deltagerrefleksion og praktisk træning. Øvelser og træning skal afvikles på relevant og egnet areal og med inddragelse af virkelighedsnære rekvisitter.

I denne plan for tilvalgsuddannelse antages, at denne uddannelse afvikles sammen med en basisuddannelse og evt. andre tilvalgsuddannelser som et samlet kursusforløb. Der henvises til en funktionsuddannelse vedr. sammensætningen af to eller flere uddannelser.

Afvikles denne tilvalgsuddannelse, Førstehjælp ved blødninger, som et selvstændigt kursus, skal det afvikles på 120 minutter, og der tillægges dele vedr. indledning og afslutning som de er beskrevet i basisuddannelsen "Førstehjælp ved hjertestop".

Særlige bemærkninger:

For at få DFR's førstehjælpskompetence eller Funktionsuddannelseskompetence, skal denne uddannelse gennemføres i forlængelse af basisuddannelsen "Førstehjælp ved ulykker" eller "Førstehjælp ved hjertestop", eller deltageren skal inden for de sidste 24 måneder have gennemført en DFR Basisuddannelse.

Basal genoplivning er ikke en del af denne uddannelse.

Kvalitetskrav til "Førstehjælp ved blødninger":

| Område | Beskrivelse |
|--------------------------|--|
| Instruktør | Registreret hos Dansk Førstehjælpsråd og har modtaget særlig information om, at uddannelsen skal gennemføres praktisk. |
| U/V materiel | Udarbejdes jf. kompetencemålene af den enkelte instruktør eller leveres af egen organisation. 1 stk. fast forbinding pr. deltager, 1 stk. trekantstørklæde pr. 2 deltagere, 1 stk. alm. tæppe pr. 4 deltagere. |
| Deltagermateriale | Der skal udleveres en førstehjælpsbog/hæfte pr. deltager. DFR anbefaler, at bogen/hæftet efterfølgende er deltagerens ejendom. Førstehjælpsbogens/-hæftets indhold skal være dækkende i forhold til den gennemførte førstehjælpsuddannelse og således omfatte uddannelsens hoved- og delkompetencebeskrivelser. Det udleverede materiale skal være udarbejdet ifølge Dansk Førstehjælpsråds retningslinjer for udarbejdelse af førstehjælpsbøger. |
| Undervisningsform | Der skal anvendes en praksisnær undervisningsform, og minimum af teori. Når teori anvendes, skal den lægge direkte op til førstehjælpsfaglige handlinger. Se kompetencemål i beskrivelse. |
| Tid | Uddannelsen har en varighed af i alt 90 minutter. Undervejs kan der indlægges korte 5-10 minutters pauser (klargøring til næste emne/øvelse mm.), dog maksimalt én pause pr. time. Det er ikke tilladt at afvikle uddannelsen på kortere tid. |
| Deltagerantal | Der må maksimalt være 16 deltagere pr. registret DFR instruktør. |
| Bevisudstedelse | Der genereres et elektronisk DFR-bevis, såfremt deltageren har været aktiv og deltagende i alle timerne samt lever op til kompetencemålene. Dette vurderes af instruktøren. Der skal afkrydses i tilvalgsuddannelsen: <ul style="list-style-type: none">• Førstehjælp ved blødninger (1,5 timer) |

INSTRUKTØRENS DEL

Følgende indgår i uddannelsesplanen:

- Forside – med den seneste beskrivelse og en angivelse af versionsnummer. Nye versioner meldes ud via organisationerne og vil kunne rekvireres gennem din egen organisation.
- Side 2 indeholder punkterne **“Overordnet kompetencemål”** og **“Det centrale indhold”**, der tilsammen giver dig et overblik over mål og indhold. Derudover beskrives punktet **“Gennemførelsen af uddannelsen”**, der indeholder særlige opmærksomhedspunkter i forbindelse med afviklingen af undervisningen samt **“Særlige bemærkninger”**, hvis der er særlige krav til f.eks. gennemførelse, materiale m.v.
- Side 3 indeholder et **“kvalitetsblad”**, der fortæller om de enkelte dele, som der skal overholdes, herunder deltagerantal i forhold til udstyr og antal deltagere pr. instruktør mv.
- Bagerst i uddannelsesplanen finder du en materialeliste, der angiver hvilke materialer, du skal medbringe og i visse tilfælde giver forslag til supplerende materiale.

De 3 første sider (til og med kvalitetsbladet) kan vises til kunder og deltagere. De efterfølgende sider er “Instruktørens del” og alene dit arbejdspapir.

“Instruktørens del” af uddannelsesplanen er opdelt i de forskellige dele, som indgår i uddannelsen. Under delene er der følgende struktur:

- Først beskrives **“Delkompetencer”** for den enkelte del. Under hver del er der et lille skema, som præciserer indholdet og tidsanvendelsen.
- Dernæst følger en beskrivelse af **“Best practice og anbefalede procedurer”**, hvor du får en præcisering af de anbefalinger og løsninger, som DFR eller din organisation forventer, at du bruger. Dette punkt vil løbende blive udviklet og opdateret af DFR under hensyntagen både til internationale guidelines, nationale lægefaglige råd og rådgivere samt pædagogiske overvejelser.

Best Practice er opdelt i tre kategorier:

Standard Råd (*)** Høj enighed. Denne løsning er entydigt beskrevet og organisationerne er enige. Løsningen har høj videnskabelig evidens eller er med stor enighed i løsning i DFR organisationer. Har høj relevans og stor succesfaktor for undervisningen.

Eksempelvis: Algoritmen for en bevidstløs med og uden vejrtrækning.

Anbefaling ()** Moderat enighed, og moderat evidens. Kan være små forskelle, og instruktøren skal sikre indholdet via egen organisations materiale.

Eksempelvis: Standsning af blødninger. Alle er enige om at en blødning standes ved "finger i såret", og at personen skal ligge ned.

Enkelte organisationer vælger at hæve det blødende sted og ben som forebyggelse for kredsløbssvigt i forbindelse med blødninger, og andre lader personen ligge vandret.

Mulighed (*) Lav enighed, beskrivelsen er endnu ikke helt udarbejdet eller deciderede forskelle i de bærende punkter. DFR har endnu ikke taget endelig faglig stilling til dette punkt.

Instruktøren skal henholde sig til egen organisations materiale/beskrevne algoritmer.

Eksempelvis: DFR UU har ikke udarbejdet/beskrevet punktet færdigt men processen pågår, eller det har ikke været muligt at blive enig i organisationerne om denne metode/algoritme.

Anbefalinger af diverse Apps, førstehjælp til en tilskadekommet med styrthjelm og uden vejrtrækning.

- Til sidst følger "**Kompetencesikring**", hvor DFR giver anvisninger til brug i din undervisning, og til hvordan du når kompetencemålene. Punktet vil løbende blive udviklet, bl.a. med baggrund i praktiske og metodiske erfaringer, særlige ønsker og indkomne forslag.

BEMÆRK - det er IKKE tilladt at ændre i uddannelsesplanens kompetencebeskrivelser eller undlade at opfylde delkompetencerne.

Hvis en organisation vælger at ændre eller tilføje i planerne, skal DFR logo ændres.

Tidsplan for uddannelsen

Nedenfor følger en oversigt over uddannelsens delelementer, evt. til brug for skema til præsentation eller flip-over.

Del 1 = 45 minutter: Førstehjælp til blødninger

Del 2 = 45 minutter: Indre blødninger og forebyggelse af shock/tegn på kredsløbssvigt relateret til blødninger.

I alt = 90 minutter

Del 1 i uddannelsen

Delkompetence:

Deltageren kan genkende livstruende blødninger og er i stand til at standse og evt. forbinde disse under samtidig brug af førstehjælpens hovedpunkter.

Deltageren kan genkende ikke-livstruende blødninger og er i stand til at standse og evt. forbinde disse under samtidig brug af førstehjælpens hovedpunkter.

| Indhold | |
|--|--------------------|
| <ul style="list-style-type: none">• Præsentation af 'Førstehjælp ved blødninger' og motivation herfor• Førstehjælp ved livstruende blødninger• Førstehjælp ved ikke-livstruende blødninger | |
| Samlet tidsanvendelse: | 45 minutter |

Ideer til "Best practice" (anbefalede procedurer):

I arbejdet med livstruende blødninger og ikke-livstruende blødninger, anbefales følgende procedure:

Følg førstehjælpens hovedpunkter. Der findes forskellige versioner af førstehjælpens hovedpunkter. Metoderne der anvendes, skal stemme overens med det anvendte undervisningsmateriale og egen organisations anbefalinger (**)

Stands blødning med direkte pres vha. finger eller hånd i det blødende sted. (Resuscitation (2007) 72, 245) og ERC Guidelines 2015, section 9) (***)

Som sidste udvej kan anvendes torniquet/knebelpres for at kontrollere blødningen (ERC Guidelines 2015, section 9) (***)

Anlæggelse af kompres- eller improviserede forbinding svarende til din organisations anbefalinger – herunder at løfte det blødende sted over hjertehøjde (**)

Kompetencesikring:

Du skal vurdere deltagerne på baggrund af den førstehjælp, som de yder ved de afviklede scenarier/praktiske øvelser. Metoderne der anvendes, skal stemme overens med det anvendte undervisningsmateriale og egen organisations anbefalinger.

Livstruende blødninger:

- Følg førstehjælpens hovedpunkter
- Stands blødningen med direkte pres
- Evt. supplere med kompres- eller improviseret forbinding jf. egen organisations anbefalinger

- Som sidste udvej evt. anvender torniquet/knebelpres jf. egen organisations anbefalinger

Ikke-livstruende blødninger:

- Følge førstehjælpens hovedpunkter
- Stands blødningen med direkte pres
- Supplere med kompres- eller improviseret forbinding jf. egen organisations anbefalinger

Del 2 i uddannelsen

Delkompetence:

Deltageren kan genkende og handle på symptomer ved indre blødninger under samtidig brug af førstehjælpens hovedpunkter.

Deltageren kan genkende og handle på symptomer ved shock/tegn på kredsløbssvigt relateret til blødninger under samtidig brug af førstehjælpens hovedpunkter.

| Indhold | |
|--|--------------------|
| <ul style="list-style-type: none">Førstehjælp ved indre blødningerForebyggelse af shock/tegn på kredsløbssvigt relateret til blødninger | |
| Samlet tidsanvendelse: | 45 minutter |

Vær særlig opmærksom på at følge undervisningsmaterialets anbefalinger på dette område.

“Best practice” og anbefalede procedurer

I arbejdet med indre blødninger og shock/tegn på kredsløbssvigt, anbefales følgende procedure:

Følge de 4 hovedpunkter. Der findes forskellige versioner af førstehjælpens hovedpunkter. Metoderne der anvendes, skal stemme overens med det anvendte undervisningsmateriale og egen organisations anbefalinger (**)

Vågne tilskadekomne som viser tegn og symptomer på shock/kredsløbssvigt skal placeres fladt liggende med ansigtet opad (nævnt i Guidelines 2015 som supine position, se kilde), hvis det tolereres af den tilskadekomne. Tilskadekomne som viser tegn og symptomer på kredsløbssvigt bør beskyttes mod varmetab. Opretholdelse af normal kropstemperatur på 37 grader tilsigtes. (***)

HVIS det anbefales i undervisningsmaterialet: Benene kan hæves 15-30 cm på tilskadekomne, som udviser tegn og symptomer på kredsløbssvigt men ingen tegn, symptomer på eller mistanke om skader på nakke eller ryg. (**)

Hvis den tilskadekomne er bevidstløs skal vedkommende lejres i stabilt sideleje som indlært under HLR. (***) Hvis deltagerne ikke har gennemgået HLR, opfordres der til dette.

Kilde: (International first aid and resuscitation guidelines 2011, www.ifrc.org), European Resuscitation Council, Guidelines 2015, Section 9

Kompetencesikring

Du skal vurdere deltagerne på baggrund af den førstehjælp, som de yder ved de afviklede scenarier/praktiske øvelser. Metoderne der anvendes, skal stemme overens med det anvendte undervisningsmateriale og egen organisations anbefalinger.

Indre blødninger:

- Følge førstehjælpens hovedpunkter

- Identificerer symptomer på indre blødninger
- Forebygger shock/kredsløbssvigt
- Lejrer bevidstløse med normal vejtrækning i sideleje hvis dette tidligere er indlært.

Forebyggelse af shock/tegn på kredsløbssvigt:

- Følge førstehjælpens hovedpunkter
- Identificerer symptomer på shock/tegn på kredsløbssvigt
- Lægger tilskadekomne fladt ned jf. egen organisations anbefalinger
- Standser synlige blødninger
- Beskytter tilskadekomne mod varmetab
- Taler beroligende/yder psykisk førstehjælp
- Lindrer smerter i det omfang det er muligt

Materialiste:

Førstehjælpsbøger/-hæfter

Førstehjælpstaske

1 stk. fast forbindelse pr. 2 deltagere.

1 stk. trekantstørklæde pr. 2 deltagere.

1 stk. alm. tæppe pr. 4 deltagere.

Diverse øvelseskort med scenarier – sprøjtende blødninger/sivende blødninger.

Supplerende materiale:

Sminkesæt og/eller et sæt sminkelapper, der dækker førstehjælpsemnerne i uddannelsen.

1 stk. aluminiumstæppe pr. 4 deltagere.

3 ekstra fastforbindinger pr. deltager.

1 ekstra trekantstørklæder pr. deltager.