

Uddannelsesplan

Førstehjælp ved skader i forbindelse med temperaturpåvirkninger

Varighed 60 minutter

Juli 2016



Dansk Førstehjælpsråd

Dansk Førstehjælpsråds medlemsorganisationer:



Samarbejdsorganisationer:



Uddannelsesplan for Førstehjælp ved skader i forbindelse med temperaturpåvirkninger

Varighed: 1 time (60 minutter)

Overordnet kompetencemål

Deltageren kan handle ud fra førstehjælpens hovedpunkter og give relevant førstehjælp ved varmepåvirkning eller kuldepåvirkning af en person uanset om påvirkningen er lokalt på huden eller på hele kroppen.

Det centrale indhold på uddannelsen

- Førstehjælp ved hedeslag
- Førstehjælp ved forbrændinger
- Førstehjælp ved forfrysninger
- Førstehjælp ved nedkøling af kroppen

Samlet tidsanvendelse:

60 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 basisuddannelsen "Førstehjælp ved hjertestop" og evt. andre tilvalgsuddannelser som et samlet kursusforløb. Der henvises til en funktionsuddannelse vedr. sammensætningen af de to eller flere uddannelser.

Afvikles denne tilvalgsuddannelse, Førstehjælp ved skader i forbindelse med temperaturpåvirkninger, som et selvstændigt kursus, skal det afvikles på 90 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 skader i forbindelse med temperaturpåvirkninger:

Område	Beskrivelse
Instruktør	Registreret hos Dansk Førstehjælpsråd og have særlig information om at kurset skal gennemføres praktisk.
U/V materiel	Udarbejdes jf. kompetencemålene af den enkelte instruktør eller leveres af egen organisation. Pr. hold: 2 x uldtæppe, adgang til postevand - gerne med blandingsbatteri. 1 stk. aluminiumstæppe.
Deltager materiale	Der skal udleveres en førstehjælpsbog/hæfte pr. deltager. Førstehjælpsbogens/-hæftets indhold skal være dækkende i forhold til det enkelte førstehjælpsmoduls uddannelsesplan og uddannelsens enkelte lektioners målbeskrivelse. 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. Se kompetencemål i beskrivelse. Undervisningsmetoder der understøtter høj deltageraktivitet.
Tid	Uddannelsens varighed er altid på i alt 60 minutter
Deltager antal	Der må maksimalt være 16 deltagere pr. registreret DFR instruktør.
Bevisudstedelse	Der genereres et elektronisk DFR-bevis, såfremt deltageren har været aktiv og deltagende i alle timerne samt kan håndtere kompetencemålene. Dette vurderes af instruktøren. Der skal afkrydses i: <ul style="list-style-type: none">• Førstehjælp ved skader i forbindelse med temperaturpåvirkninger (1 time)

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 vejtrækning.

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 ifm. 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 vejtrækning.

- 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 = 30 minutter: Hedeslag, forbrændinger og førstehjælpens hovedpunkter.

Del 2 = 30 minutter: Førstehjælp ved forfrysninger og førstehjælp ved nedkøling.

I alt = 60 minutter

Del 1 i uddannelsen

Delkompetence:

Deltageren kan genkende hedeslag og er i stand til at udføre førstehjælp under samtidig brug af førstehjælpens hovedpunkter.

Deltageren kan genkende forbrændinger samt vurdere sværhedsgrad og yde relevant førstehjælp til disse.

Indhold	
<ul style="list-style-type: none">• Hedeslag• Forbrændinger• Førstehjælpens hovedpunkter, herunder hvornår der skal tilkaldes hjælp	
Samlet tidsanvendelse:	30 minutter

“Best practice” og anbefalede procedurer

Procedure førstehjælp:

Hedeslag:

- Følge førstehjælpens hovedpunkter. Der findes forskellige versioner af førstehjælpens hovedpunkter. Metoderne der anvendes, skal stemme overens med det anvendte undervisningsmateriale og egen organisations anbefalinger. (**)
- Flytte personen til skygge eller køligere omgivelser, afklæde personen, opnå køling indefra med et glas køligt vand og køle – gerne på ekstremiteterne. (**)
- Tilkalde hjælp ved bevidstløshed og handle ud fra algoritmen i uddannelsen ‘Førstehjælp ved hjertestop’. Hvis denne uddannelse ikke er gennemgået, opfordres deltagerne til at gennemføre denne. (***)

Forbrændinger

- Følge førstehjælpens hovedpunkter. Der findes forskellige versioner af førstehjælpens hovedpunkter. Metoderne der anvendes, skal stemme overens med det anvendte undervisningsmateriale og egen organisations anbefalinger. (**)
- Skyl med vand så hurtigt som muligt. Løbende tilpasse vandet til en behagelig temperatur, men så koldt som muligt. (ERC guidelines 2015, section 9)) (***)
- Skyl i min. 10 min., eller til smerte forsvinder. (**)
- Forsæt om nødvendigt behandling under transport til skadestue. (***)
- Forebygge kredsløbssvigt om nødvendigt ud fra symptomer. (**)
- Efter skylning eventuelt placere en steril tør forbindelse over forbrændingen. (**)

Giv positiv anerkendende feedback på øvelserne, og giv mulighed for refleksion.

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.

Kompetencemålene for skader i forbindelse med temperaturpåvirkninger er opnået når deltageren anvender førstehjælpens hovedpunkter og

- I øvelser og/eller spil identificerer samt demonstrerer førstehjælpen til hedeslag og forbrændinger, og herunder anvender de metoder, skal stemme overens med det anvendte undervisningsmateriale og egen organisations anbefalinger.

Del 2 i uddannelsen

Delkompetence:

Deltageren kan genkende og handle på symptomer ved forfrysninger og nedkøling under samtidig brug af førstehjælpens hovedpunkter.

Indhold	
<ul style="list-style-type: none">Førstehjælp ved forfrysningerFørstehjælp ved nedkøling	
Samlet tidsanvendelse:	30 minutter

“Best practice” og anbefalede procedurer

Spørg f.eks. til deltagernes egne erfaringer.

Forsøg at få deltagerne emotionelt engageret, f.eks. ved et par gode (ikke-skræmmende) videoklip.

Forfrysninger:

- Følge førstehjælpens hovedpunkter. Der findes forskellige versioner af førstehjælpens hovedpunkter. Metoderne der anvendes, skal stemme overens med det anvendte undervisningsmateriale og egen organisations anbefalinger. (**)
- Overfladisk forfrysning: Undgå at gnutte det beskadigede område. Start opvarmning mod varm hud med det samme. (***)
- Dybere forfrysning: søge hjælp så optøning kan foregå på hospital (42-44 grader C). (***)

Nedkøling:

- Følge førstehjælpens hovedpunkter. Der findes forskellige versioner af førstehjælpens hovedpunkter. Metoderne der anvendes, skal stemme overens med det anvendte undervisningsmateriale og egen organisations anbefalinger. (**)
- Ved let nedkøling: fald i bevidsthed => kontakt læge/skadestue. (***)
- Ved svær nedkøling: Ring altid 1-1-2. (***)
- Behandling ved let og svær nedkøling: fjern evt. vådt tøj, flyt hvis muligt personen til varmere omgivelser, pak personen ind i tæpper og evt. alutæppe (mumieindpakning), ved bevidsthed: giv personen noget varmt og sukkerholdigt at drikke – uden alkohol. (***)

Generelt: Revurdér bevidsthedsniveau og påbegynd HLR om nødvendigt. Hvis deltagerne ikke har gennemgået “Førstehjælp ved Hjertestop”, opfordres der til dette. (**)

Giv feedback på øvelserne og positiv anerkendende feedback, og giv mulighed for refleksion.

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.

Kompetencemålene for skader i forbindelse med temperaturpåvirkninger del 2 er opnået når deltageren anvender førstehjælpens hovedpunkter og

- I øvelser og/eller spil identificerer symptomer på forfrysninger og nedkøling samt demonstrerer førstehjælpen via de til uddannelsen anvendte redskaber.

Materialeliste:

Førstehjælpsbøger/-hæfter
2 stk. tæpper pr. hold
Adgang til postevand, gerne med blandingsbatteri
1 stk. aluminiumstæppe

Supplerende materiale:

Sminkesæt og/eller et sæt sminkelapper, der dækker førstehjælpsemnerne i uddannelsen.
Spand/skål
Håndklæder
Vandflaske
Forstøver
Varme og søde drikke
Førstehjælpstaske med forbindinger.