

Uddannelsesplan

Førstehjælp ved skader på bevægeapparatet inkl. hovedskader

Varighed 90 minutter

Juli 2016



Dansk Førstehjælpsråd

Dansk Førstehjælpsråds medlemsorganisationer:



Samarbejdsorganisationer:



Uddannelsesplan for Førstehjælp ved skader på bevægeapparatet inkl. hovedskader.

Varighed: 1,5 time (90 minutter)

Samlet Kompetencemål

Deltageren kan handle hensigtsmæssigt ved skader på bevægeapparatet samt ved hovedskader.

Deltageren kan vurdere hvornår der skal tilkaldes hjælp, henvises til læge/skadestue eller behandlingen kan afsluttes af førstehjælperen.

Det centrale indhold på uddannelsen

- Førstehjælp ved skader på bevægeapparatet
 - Knoglebrud
 - Ledskred
 - Forstuvninger
 - Brud på hofte og/eller bækken
- Førstehjælp ved hovedskader
 - Hjernerystelse
 - Åbent og lukket kraniebrud
 - Blødning mellem hjerne og kranie
- Praksisnære scenarier med hovedvægten lagt på træning af genkendelse af symptomer og træning af færdigheder

Samlet tid:

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.

Der tages udgangspunkt i deltagerens hverdag med mulighed for (selv-)refleksion hos deltagerne – f.eks. gennem timeouts og systematisk udveksling af erfaringer.

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 på bevægeapparatet, som et selvstændigt kursus, skal det afvikles på 2 timer, og der tillægges dele vedr. indledning og afslutning som de er beskrevet i basisuddannelsen "Førstehjælp ved hjertestop".

Særlige bemærkninger:

For at opnå DFR's førstehjælpskompetence eller funktionsuddannelseskompetence, skal deltageren inden for de sidste 24 måneder have gennemført mindst en af basisuddannelserne "Førstehjælp ved ulykker" eller "Førstehjælp ved hjertestop".

Basal genoplivning er ikke en del af denne uddannelse.

Kvalitetskrav til Førstehjælp ved skader på bevægeapparatet inkl. hovedskader:

Område	Beskrivelse
Instruktør	Registreret hos Dansk Førstehjælpsråd og modtaget særlig information om at kurset skal gennemføres praktisk.
U/V materiel	Udarbejdes jf. kompetencemålene af den enkelte instruktør eller leveres af egen organisation. Pr. 2 deltagere: 2 stk. elastikbind i passende længde og bredde, 1 stk. trekantet tørklæde, 1 stk. steril forbindelse og 2 stk. tæpper.
Deltagermateriale	Der skal udleveres en førstehjælpsbog/hæfte pr. deltager. DFR anbefaler, at bogen/hæftet 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 efter Dansk Førstehjælpsråds retningslinjer for udarbejdelse af førstehjælpsbøger.
Undervisningsform	Der skal anvendes en praksisnær undervisningsform og et minimum af teori. Når teori anvendes, skal den lægge direkte op til førstehjælpsfaglige handlinger. Se kompetencemål i uddannelsesplanen.
Tid	Uddannelsens varighed er altid på i alt 90 minutter. Undervejs kan der indlægges korte 5-10 minutters pauser (klargøring til næste emne/øvelse mm.), dog max én pause pr. time. Det er ikke tilladt at afvikle uddannelsen på kortere tid.
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 tilvalgsuddannelsen: <ul style="list-style-type: none"> Førstehjælp ved skader på bevægeapparatet inkl. hovedskader (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 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 = 60 minutter: Førstehjælp ved forstuvninger, muskelskader, knoglebrud og ledscred

Del 2 = 30 minutter: Førstehjælp ved hovedskader

I alt = 90 minutter

Del 1 i uddannelsen

Delkompetence:

Deltageren kan genkende symptomer på forstuvninger i led på arme og ben, muskelskader på arme og ben og kan handle hensigtsmæssigt, herunder udføre RICE-behandling samt ved tvivlstilfælde henvise til læge/skadestue.

Deltageren kan yde psykisk førstehjælp i de første minutter.

Indhold	
<ul style="list-style-type: none">Førstehjælp til forstuvninger knoglebrud og ledeskredFørstehjælp til muskelskader, herunder trælår og fibersprængningerRICE-behandling	
Samlet tidsanvendelse:	60 minutter

Ideer til "Best practice" (anbefalede procedurer):

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

Der findes kun få undersøgelser eller statistisk materiale der understøtter førstehjælpsanbefalingerne til forstuvninger, ledeskred, knoglebrud og muskelskader. Derfor følger anbefalingerne "den bedste viden" vi har på området, og vil der forekomme variationer imellem DFR's organisationer. Metoderne der anvendes, skal stemme overens med det anvendte undervisningsmateriale og egen organisations anbefalinger. (**)

RICE metoden anbefales til forstuvninger og muskelskader, men er *ikke* videnskabeligt undersøgt, og der er flere variationer af denne anbefaling PRICEM står for Protect(beskyt), Rest (hvile), Ice (is), Compression (kompression), Elevation (elevation) og Medication (medicin) eller Mobilisering/movement (bevægelse). Metoderne der anvendes, skal stemme overens med det anvendte undervisningsmateriale og egen organisations anbefalinger. (**)

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.

Knoglebrud:

- Følge førstehjælpens hovedpunkter hvis relevant
- Støtte brud i findestilling eller med trekantet tørklæde.
- Forebygge shock/tegn på kredsløbssvigt ved brud på hoften og bækken.

- Tildække åbne brud, så vidt muligt sterilt.
- Vurderer og tilkalder hensigtsmæssig hjælp

Ledskred:

- Følge førstehjælpens hovedpunkter
- Støtte ledskred i findestilling (hoft) eller med trekantet tørklæde. (Skulder eller albue)
- Vurderer og tilkalder hensigtsmæssig hjælp

Forstuvninger:

- Følge førstehjælpens hovedpunkter hvis relevant
- Genkende symptomer på forstuvninger, f.eks. smerte, misfarvning, hævelse, deformation/formforandring, nedsat funktion
- RICE-behandling.
- Opsøger læge/skadestue ved tvivlstilfælde

Muskelskader:

- Følge førstehjælpens hovedpunkter hvis relevant
- Genkende symptomer på muskelskader, f.eks. smerte, misfarvning, hævelse og nedsat funktion
- RICE-behandling
- Vurderer og tilkalder hensigtsmæssig hjælp

Del 2 i uddannelsen

Delkompetence:

Deltageren kan genkende symptomer på hovedskader som følge af fald eller slag mod hovedet samt handle hensigtsmæssigt, herunder henvise til læge/skadestue eller tilkalde hjælp.

Indhold	
<ul style="list-style-type: none">• Hjernerystelse• Åbent og lukket kraniebrud• Blødning mellem hjerne og kranie	
Samlet tidsanvendelse:	30 minutter

Det skønnes, at ca. 20.000 patienter årligt får stillet diagnosen hjernerystelse på en dansk skadestue/akutmodtagelse, og at knap halvdelen af disse indlægges i gennemsnitligt 2-3 døgn, hvilket svarer til godt 25 nye indlæggelser dagligt. Hertil kommer et ukendt antal, der enten undlader lægekontakt eller kontakter en praktiserende læge. Antallet af lette hovedtraumer er i absolutte tal størst hos børn i aldersgruppen 0-14 år, mens incidensen er størst i gruppen af 15-24-årige mænd (Ugeskrift for Læger 2014;176:V09130559).

Ideer til "Best practice" (anbefalede procedurer):

Observation af person med hjernerystelse, her er der tale om retningslinjer, og der findes ingen statistik eller undersøgelse der underbygger hyppigheden af, hvor tit man skal tilse en person med hjernerystelse. (**)

Giv feedback på øvelserne og positiv anderkendende feedback, og giv mulighed for refleksion

Kompetencesikring

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

- I øvelser og/eller spil identificerer symptomer samt demonstrerer førstehjælpen til hovedskader ved at:
 - Undersøge og vurdere personens bevidsthedstilstand.
 - Genkende symptomer på hovedskader.
 - Henvise til læge/skadestue eller tilkalde hjælp via 1-1-2 afhængig af symptomer og bevidsthedstilstand.
 - Tilråde at personen observeres igennem passende intervaller, det første døgn efter aftale med læge
 - Lejre en bevidstløs person i stabilt sideleje
 - Henvise til læge/skadestue i tvivlstilfælde.

Materialieliste:

Førstehjælpsbøger/-hæfter

- 2 stk. elastikbind i passende længde og bredde pr. 2 deltagere
- 1 stk. trekantstørklæde pr. 2 deltagere.
- 1 stk. steril forbinding pr. 2 deltagere.
- 2 stk. alm. tæppe pr. 2 deltagere.

Supplerende materiale:

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

- 1 stk. aluminiumstæppe pr. 4 deltagere.
- 1 ekstra trekantstørklæder pr. deltager.
- Engangs is- eller køleposer.