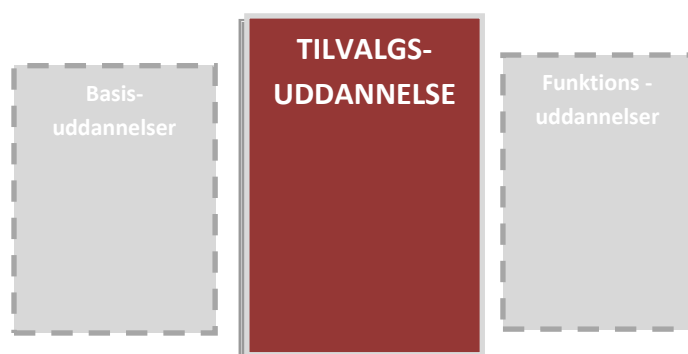


Uddannelsesplan

Førstehjælp ved småskader

Varighed 90 minutter

Juli 2016



Dansk Førstehjælpsråd

Dansk Førstehjælpsråds medlemsorganisationer:



Samarbejdsorganisationer:



Uddannelsesplan for Førstehjælp ved småskader

Varighed: 1,5 timer (90 minutter)

Overordnet kompetencemål

Deltageren kan vurdere og yde den relevante førstehjælp i forbindelse med småskader, herunder skader forårsaget af kæledyr (hunde, katte, m.v.), planter i Danmark, fremmedlegemer i hud, øre og næse samt øjne, tandskader, næseblod, mindre forbrændinger og ætsninger, mindre stik og snitsår, slag, hovedskader, mindre sår og hudafskrabninger.

Det centrale indhold på uddannelsen

- Førstehjælp ved småskader forårsaget af dyr og planter
- Førstehjælp ved fremmedlegemer i hud, ører, næse og øjne
- Førstehjælp ved tandskader
- Førstehjælp ved næseblod
- Førstehjælp ved mindre forbrændinger og ætsninger
- Førstehjælp ved mindre stik- og snitsår, slag, mindre sår og hudafskrabninger
- 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 øvelser på gulv, deltagerrefleksion og praktiske øvelser. De praktiske øvelser skal afvikles på relevant og egnet areal og med inddragelse af virkelighedsnære rekvisitte.

Der tages udgangspunkt i deltagerens hverdag med mulighed for refleksion.

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 småskader, 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 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 småskader:

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. Førstehjælpstaske med forbindinger.
Deltager materiale	Der skal udleveres en førstehjælpbog/hæfte pr. deltager. Førstehjælpbogens/-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 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.
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 kan håndtere kompetencemålene. Dette vurderes af instruktøren. Der skal afkrydses i tilvalgsuddannelsen: <ul style="list-style-type: none">Førstehjælp ved småskader (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 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 tilskadekommen 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 ved småskader mm., situationsøvelser med refleksion

Del 2 = 45 minutter: Ætsninger, forbrændinger, mindre sår og hudafskrabbinger, og situationsøvelser med refleksion

I alt = 90 minutter

Del 1 i uddannelsen

Delkompetence:

Deltageren kan handle forebyggende i situationer hvor mindre skader kan opstå relateret til deltagerforudsætningerne og fra hverdagen.

Deltageren kan genkende symptomer på og yde førstehjælp til småskader forårsaget af dyr og planter, fremmedlegemer i hud, øre, næse og øjne, tandskader, næseblod og er i stand til at udføre relevant førstehjælp.

Deltageren kan vurdere skadens omfang, kender til brugen af akuttelefonen og kan henvise til lægehjælp når der er behov for det.

Indhold	
<ul style="list-style-type: none">• Førstehjælp ved småskader forårsaget af dyr og planter• Førstehjælp ved fremmedlegemer i hud, øre, næse og øjne• Førstehjælp ved tandskader• Førstehjælp ved næseblod	
Samlet tidsanvendelse:	45 minutter

“Best practice” og anbefalede procedurer

Den enkelte undervisning følger den afholdende organisations førstehjælpsfaglige anbefalinger.

Førstehjælp ved småskader forårsaget af dyr og planter

- Bjørne klo, fjæsing, brandmænd skovflåt, hugormebid, bi- og hvepsestik: Deltageren skal for hvert emne handle som beskrevet af Giftlinjen (www.giftlinjen.dk). (***)
- Dyrebid: vask med vand og sæbe (afhængig af anbefalinger i organisation) anlæg forbindelse. (**)

Førstehjælp ved fremmedlegemer i hud, øre, næse og øjne

- I huden: Fjern splinten med en pincet eller flamberet nål. Skyl efterfølgende med vand. Søg læge hvis splinten ikke kommer ud. (**)
- I øret: Søg læge hvis fremmedlegemet ikke kommer ud når hovedet drejes. (**)
- I næsen: lad personen forsigtigt pudse næse. Evt. et enkelt næsebor ad gangen. Søg læge hvis det ikke kommer ud. (**)
- I øjet: skyl øjet med vand eller saltvand. Tag alternativt fat i øjenvipper og træk de øverste øjenvipper ned over de nederste øjenvipper og slip. Søg skadestue, hvis det ikke kommer ud. (**)

Førstehjælp ved tandskader

- Opbevar eventuelle udslåede tænder i mælk/saltvand eller i munden hos den tilskadekomne og søg læge/tandlæge. (*)
Se www.tandskaden.dk

Førstehjælp ved næseblod

- Klem på næsen lige under den hårde del i 10-15 min. søg læge hvis blødningen ikke stopper efter 2-3 forsøg. Lad personen sidde op, let foroverbøjet. (**)
- Evt. anvend køling på næseryggen og i mundhulen for at fremme blødningsstop. (**)

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

Kompetencesikring:

Kompetencemålene for småskader del 1 er opnået når deltageren:

- I øvelser og/eller spil identificerer symptomer på bjørneklo, fjæsingstik, brandmand, skovflåt, hugormebid, bi- og hvepsestik og dyrebid samt viser førstehjælpen via de til uddannelsen anvendte redskaber
- I øvelser og/eller spil identificerer symptomer på fremmedlegeme i huden, i øret, i næsen, i øjet samt viser førstehjælpen via de til uddannelsen anvendte redskaber
- I øvelser og/eller spil identificerer symptomer på tandskader og næseblod samt viser førstehjælpen via de til uddannelsen anvendte redskaber
- Kender brugen af akuttelefonen kontra tilkald hjælp via 1-1-2 via eksempler og refleksionerne i de praktiske øvelser

Del 2 i uddannelsen

Delkompetence:

Deltageren kan genkende symptomer på småskader ved mindre forbrændinger og ætsninger, ved mindre stik- og snitsår, slag, mindre sår og hudafskrabninger og er i stand til at udføre den relevante førstehjælp jævnfør førstehjælpen i den valgte bog.

Indhold	
<ul style="list-style-type: none">Førstehjælp ved mindre forbrændinger og ætsningerFørstehjælp ved mindre stik- og snitsår, slag, mindre sår, og hudafskrabninger	
Samlet tidsanvendelse:	45 minutter

“Best practice” og anbefalede procedurer

Førstehjælp ved mindre forbrændinger og ætsninger

- Forbrændinger: Køl straks med vand, fjern løstsiddende tøj. Køl med tempereret vand i minimum 10 min. til smerten er væk. Dæk evt. forbrændingen med en tør steril forbinding. (**)
- Ætsninger: Skyl det ætsende stof væk med rigeligt tempereret vand, fjern tøj som er gennemvædet af det ætsende stof, skyl til smerten er væk (***)
- Ætsninger i øjne: Skyl med rindende vand fra næseroden og udefter. Skyl op under øjenlåget. HUSK at fjerne kontaktlinser da det ætsende stof kan sidde bag linsen (**)

Førstehjælp ved mindre stik- og snitsår, slag, mindre sår, og hudafskrabninger

- Mindre stiksår: Dæk såret sterilt til hvis det er åbent (**)
- Snitsår: Rens såret (brug vand (sæbe/renceservietter -afhængig af anbefalinger i organisation)), dæk såret med en forbinding eller plaster. HVIS snitsåret er længere end 1-2 cm og 0,5 cm dybt skal det tilses af en læge (**)
- Slag: Nedkøl området evt. med en isterning indpakket i en klud. Ved hovedpine og opkast som tegn på hjernerystelse skal der søges læge (**)
- Mindre sår. Rens / vask såret. Tildæk med en forbinding / plaster (**)
- Hudafskrabninger: Vask området omhyggeligt med vand og børste (**)

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

Kompetencesikring:

Kompetencemålene for småskader del 2 er opnået når deltageren anvender de netop erhvervede kompetencer.

Materialeliste

Førstehjælpstaske

Plastre

Diverse plancher / dias / øvelseskort med eksempler – fjæsing, bjørneklo etc.

Supplerende materiale:

Sminkesæt

Flåttang

Skrubbesvamp