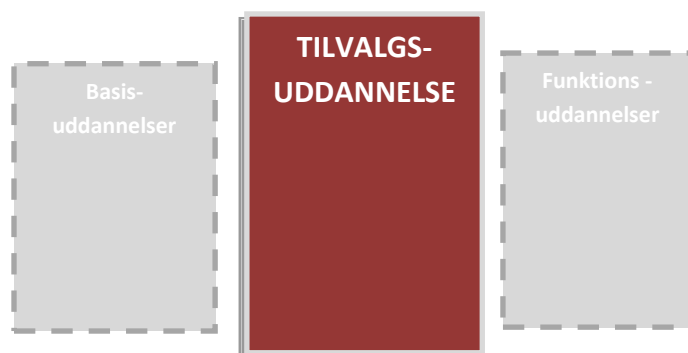


Uddannelsesplan

Førstehjælp ved sygdomme

Varighed 90 minutter

Juli 2016



Dansk Førstehjælpsråd

Dansk Førstehjælpsråds medlemsorganisationer:



Samarbejdsorganisationer:



Tilvalgsuddannelse Førstehjælp ved sygdomme

Tid for afholdelse

Varighed: 1,5 timer (90 minutter)

Overordnet kompetencemål

Deltageren kan handle hensigtsmæssigt ved akut opståede situationer i forbindelse med sygdom og kan vurdere og yde den relevante førstehjælp i kritiske eller livstruende sygdomssituationer

Det centrale indhold på uddannelsen	
<ul style="list-style-type: none">• Førstehjælp til sygdomme der påvirker centralnervesystemet<ul style="list-style-type: none">- blodprop/blødning i hjernen- sukkersyge- krampe/epilepsi- feberkrampe• Førstehjælp til sygdomme der påvirker åndedrætssystemet<ul style="list-style-type: none">- astma,- kronisk bronkitis, KOL,- falsk strubehoste- alvorlig allergisk reaktion• Førstehjælp til sygdomme der påvirker kredsløbssystemet<ul style="list-style-type: none">- blodprop i hjertet/hjertekrampe- sygdomme med akutte smerter i maverregionen- lettere besvimelse og dehydrering• Praksisnære scenarier øves med hovedvægten på træning	
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.

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 sygdomme, 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 sygdomme:

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.
Deltagermateriale	<p>Der skal udleveres en førstehjælpsbog/hæfte pr. deltager. DFR anbefaler, at bogen/hæftet er deltagerens ejendom.</p> <p>Førstehjælpsbogens/-hæftets indhold skal være dækkende i forhold til den gennemførte førstehjælpsuddannelse og således omfatte uddannelsens hoved- og delkompetencebeskrivelser.</p> <p>Det udleverede materiale skal være udarbejdet efter Dansk Førstehjælpsråds retningslinjer for udarbejdelse af førstehjælpsbøger.</p>
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 afholde uddannelsen på kortere tid.
Deltagerantal	Der må maksimalt være 16 deltagere pr. registreret DFR-førstehjælpsinstruktør.
Bevisudstedelse	<p>Der udstedes et DFR bevis, såfremt deltageren har været aktiv og deltagende i alle timerne samt kan håndtere kompetencemålene. Dette vurderes af instruktøren.</p> <p>Der skal afkrydses i tilvalgsuddannelsen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Førstehjælp ved sygdomme (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 = 30 minutter: Sygdomme der påvirker centralnervesystemet og øvelser.

Del 2 = 30 minutter: Sygdomme der påvirker åndedrætssystemet og øvelser.

Del 3 = 30 minutter: Sygdomme der påvirker kredsløbssystemet og øvelser.

I alt = 90 minutter

Del 1

Delkompetence: Førstehjælp til sygdomme der påvirker centralnervesystemet

Deltageren kan handle korrekt og anvende ABC-princippet i forbindelse med blodprop/blødning i hjernen (slagtilfælde), kramper/epilepsi, feberkrampe og sukkersyge.

Deltageren kan genkende symptomer på ovenstående sygdomme, der påvirker centralnervesystemet og kan handle hensigtsmæssigt ved sygdomstilfælde, der umiddelbart er livstruende, eller som kan udvikle sig til livstruende situationer, herunder skabe sikkerhed, vurdere personer og tilkalde hjælp via 1-1-2.

Deltageren kan lejre personer, yde psykisk førstehjælp samt anden sygdomsrelevant førstehjælp.

Indhold	
<ul style="list-style-type: none">• Førstehjælp ved blodprop/blødning i hjernen (slagtilfælde)• Førstehjælp ved kramper/epilepsi• Feberkrampe• Førstehjælp ved sukkersyge	
Samlet tidsanvendelse:	30 minutter

“Best practice” og anbefalede procedurer

I øvelserne med **blodprop/blødning i hjernen (slagtilfælde)** anbefales følgende procedure:

I øvelserne med **slagtilfælde** anbefales følgende procedure:

- Proceduren der anvendes, skal stemme overens med det anvendte undervisningsmateriale og egen organisations anbefalinger (**)
- Symptomer og førstehjælp som nævnt under kompetencesikring (**)

Kilde: <https://www.sundhed.dk/borger/sygdomme-a-aa/hjerte-og-blodkar/sygdomme/apopleksi/apopleksi-blodprop-eller-bloedning-i-hjernen/>

I øvelserne med **kramper** anbefales følgende procedure:

- Proceduren der anvendes, skal stemme overens med det anvendte undervisningsmateriale og egen organisations anbefalinger (**)
- Symptomer og førstehjælp som nævnt under kompetencesikring (**)

- Deltageren skal vide, at ved krampeanfald skal hjertestop altid mistænkes.

Kilde: www.epilepsiforeningen.dk/epilepsi/foerstehjaelp/

I øvelserne med **Feberkrampe** anbefales følgende procedure:

- Proceduren der anvendes, skal stemme overens med det anvendte undervisningsmateriale og egen organisations anbefalinger (**)
- Symptomer og førstehjælp som nævnt under kompetencesikring (**)

Kilde: <https://www.sundhed.dk/borger/sygdomme-a-aa/boern/sygdomme/nervesystemet/feberkramper/>

I øvelserne med **sukkersyge** anbefales følgende procedure:

- Proceduren der anvendes, skal stemme overens med det anvendte undervisningsmateriale og egen organisations anbefalinger (**)
- Symptomer og førstehjælp som nævnt under kompetencesikring (***)

Kilde: www.diabetesforeningen.dk og www.sundhed.dk/borger/sygdomme-a-aa/akutte-sygdomme/foerstehjaelp/akutte-medicinske-tilstande/diabetes-akutte-situationer/

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

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

Kompetencesikring:

Du skal sikre, at deltageren igennem førstehjælpshandlingen:

Anvender ABC-princippet og:

- I øvelser/scenarier identificerer **blodprop/blødning i hjernen (slagtilfælde)** ud fra følgende symptomer:
Lammelse af arm eller ben, halvsides lammelse af ansigtet, talebesvær, forståelsesproblemer, synkeproblemer, synsforstyrrelse, koordinationsproblemer, balanceproblemer, gråd, der virker uforklarlig
- Læjrer personen halvt siddende/liggende og yder psykisk førstehjælp
- I øvelser/scenarier identificerer **kramper/epilepsi** ud fra følgende symptomer:
Muskelsammentrækninger varierende i styrke, f.eks. fra en arm til hele kroppen. Bevidsthedspåvirkning i varierende grad. Anfaldsvarighed: fra få sekunder til flere minutter
- Beskytter hovedet mod stød og slag, fjerner genstande personen kan slå sig på, følger armenes bevægelser, undlader at stikke ikke noget i munden på personen – det ødelægger tænderne

- Når kramperne er ophørt: sørger for frie luftveje ved at lægge personen i stabilt sideleje/sideleje
- Tilkalder 112, hvis:
 - Kramperne varer i mere end 5 minutter, anfaldet gentager sig, anfaldet sker under badning, personen er kommet til skade eller ved ukendt årsag til anfaldet
- Når kramperne er ophørt: sørger for frie luftveje ved at lægge personen i stabilt sideleje/sideleje
- Bliver ved personen, til bevidstheden er vendt tilbage og evt. professionel hjælp overtager

I øvelser/scenarier identificerer **feberkræmper** ud fra følgende symptomer:

- Barnet bliver bevidstløst og stirrer, barnet holder vejret i denne fase, efterfølgende rytmiske trækninger i arme og ben, eventuel vender det hvide ud af øjnene, eventuel fråde ud af munden, barnet tisser og der kommer afføring. Bevidstløshed og slaphed uden trækninger. Efterfølgende: træthed og omtågethed og stor sovelyst. Varighed af krampe fra ca. 2-15 minutter
- Køler barnet af i kølige omgivelser, lader barnet være let klædt på, f.eks. kun undertøj og sokker, bruger et lagen eller tyndt tæppe i stedet for dyne.
- Når kræmperne er ophørt: giver barnet hyppige små portioner at drikke
- Kontakter barnets egen læge evt. vagtlæge eller akuttelefon
- Tilkalder 112, hvis:
 - Feberkræmperne ikke er stoppet 5–10 minutter efter behandlingen med lægeordineret Stesolid og der endnu ikke er ankommet læge

I øvelser/scenarier identificerer **sukkersygetilfælde** ud fra følgende symptomer:

- Lette tilfælde: Sult, uro og mathed
- Svære tilfælde: Rystelser, klam svedende, bevidsthedspåvirket
- Symptomerne på for lavt blodsukker kommer hurtigt – minutter, hvor et højt blodsukker oftest vil tage flere timer/dage
- Ved bevidsthed: Giver personen juice/druesukker/mælk el. lign. evt. efterfølgende noget at spise. Person bør tilses af læge, hvis tilstanden ikke bedres hurtigt
- Ved bevidstløshed: lægger personen i stabilt sideleje.

Del 2 i uddannelsen

Delkompetence: Førstehjælp til sygdomme der påvirker åndedrætssystemet

Deltageren kan handle korrekt og anvende ABC-princippet i forbindelse med astma, kronisk bronkitis, KOL (kronisk obstruktiv lungesyndrom), falsk strubehoste og alvorlig allergisk reaktion.

Deltageren kan genkende symptomer på ovenstående sygdomme, der påvirker åndedrætssystemet og kan handle hensigtsmæssigt ved sygdomstilfælde, der umiddelbart er livstruende, eller som kan udvikle sig til livstruende situationer, herunder skabe sikkerhed, vurdere personer og tilkalde hjælp via 1-1-2.

Deltageren kan lejlighedsvis yde psykisk førstehjælp samt anden sygdomsrelevant førstehjælp.

Indhold	
<ul style="list-style-type: none">• Førstehjælp ved astma• Førstehjælp ved kronisk bronkitis og KOL• Førstehjælp ved falsk strubehoste• Førstehjælp ved alvorlig allergisk reaktion	
Samlet tidsanvendelse:	30 minutter

“Best practice” og anbefalede procedurer

I øvelserne med **astma**, anbefales følgende procedure:

- Proceduren der anvendes, skal stemme overens med det anvendte undervisningsmateriale og egen organisations anbefalinger (**)
- Symptomer og førstehjælp som nævnt under kompetencesikring (**)
-

Kilde: <http://astma.astma-allergi.dk/>

I øvelserne med **kronisk bronkitis og KOL** anbefales følgende procedure:

- Proceduren der anvendes, skal stemme overens med det anvendte undervisningsmateriale og egen organisations anbefalinger (**)
- Symptomer og førstehjælp som nævnt under kompetencesikring (**)

-

Kilde: <https://www.sundhed.dk/borger/sygdomme-a-aa/lunger/sygdomme/astma/astma-akut-hos-voksne/>

<http://kol.astma-allergi.dk/> <https://www.sundhed.dk/borger/sygdomme-a-aa/lunger/sygdomme/kol/kol/>

I øvelserne med **falsk strubehoste**, anbefales følgende procedure:

- Proceduren der anvendes, skal stemme overens med det anvendte undervisningsmateriale og egen organisations anbefalinger (**)
- Symptomer og førstehjælp som nævnt under kompetencesikring (**)

Kilde: <https://www.sundhed.dk/borger/sygdomme-a-aa/boern/sygdomme/infektioner/falsk-strubehoste/>

I øvelserne med **alvorlig allergisk reaktion** anbefales følgende procedure:

- Proceduren der anvendes, skal stemme overens med det anvendte undervisningsmateriale og egen organisations anbefalinger (**)
- Symptomer og førstehjælp som nævnt under kompetencesikring (**)

Kilde: <https://www.sundhed.dk/borger/sygdomme-a-aa/akutte-sygdomme/foerstehjaelp/akutte-medicinske-tilstande/allergi-akut-alvorlig/>

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

Kompetencesikring:

Du skal sikre, at deltageren igennem førstehjælpshandlingen:

Anvender ABC-princippet:

I øvelser/scenarier identificerer **astma** ud fra følgende symptomer - mænd/kvinder: Hvæsende, pibende og besværet udånding samt hoste. Nedsat udåndingskapacitet, angst, talebesvær pga. vejrtrækningsbesvær, evt. blåfarvning af læber, ører og næse-fløje:

- Lader personen sidde eller stå efter behag og yder psykisk førstehjælp, hjælper evt. den syge med at tage egen medicin
- Løsner stramtsiddende tøj
- Sørger for frisk luft, fjernelse af røg og stærke lugte
- Tilkalder 112, hvis egen medicin ikke virker efter 5 minutter

I øvelser/scenarier identificerer **Kronisk bronkitis og KOL** ud fra følgende symptomer: Hoste eller evt. udpræget tør hoste, Smerter som forværres ved hoste. Brændende fornemmelse midt i brystet bag brystbenet, opspyt af hvidt/gråligt/gulligt/grønlige eller blodigt sekret/slim, åndenød, samt pibende vejrtrækning, og vejrtrækningsbesvær. Blåfarvning (cyanose) af hud og læber, evt. feber, angst

- Ved bevidsthed: Beroliger den syge, lader personen sidde eller stå afhængigt af ønske, løsner stramtsiddende tøj, sørger for frisk luft, hjælper med at tage sin medicin,

Ved bevidstløshed: lægger personen i stabilt sideleje

I øvelser/scenarier identificerer **falsk strubehoste** ud fra følgende symptomer: Gøende "søløvehoste" samt hivende og pibende vejrtrækningsbesvær, evt. grå-blålig ansigtsfarve

- Bevarer roen, forsøger at berolige, tager barnet med ud i kølig luft (f.eks. ved åbent vindue), sørger for at barnet ligger med hovedet højt, for eksempel halvt siddende, giver noget koldt at drikke, eksponerer barnet for kold fugtig luft – gå til et åbent vindue eller ud i frisk luft
- Ringer 1-1-2 ved vedvarende vejrtrækningsbesvær, eller hvis barnet også er slapt.

I øvelser/scenarier identificerer **alvorlig allergisk reaktion** ud fra følgende symptomer: Kløe i svælg, mundhule, fodsåler, håndflader evt. hele kroppen, rødmen eller nældeudslet på kroppen, åndedrætsbesvær med hoste eller astma, eventuelt omtågethed og dårlig almentilstand, bugsmerter og krampe

- Lejrer personen liggende og yder psykisk førstehjælp, skærmer mod klimaet
- Tilkalder 1-1-2.
- Ved bevidsthed: lejrer personen siddende eller liggende alt efter behag og yder psykisk førstehjælp, hjælper evt. den syge med at tage egen medicin.
- Ved bevidstløshed: lægger personen i stabilt sideleje.

Del 3 i uddannelsen

Delkompetence: Førstehjælp til sygdomme der påvirker kredsløbssystemet

Deltageren kan handle ud fra ABC-princippet i forbindelse med blodprop i hjertet, blodprop i hjertet/hjertekrampe, sygdomme med akutte smerter i maveregionen, og dehydrering.

Deltageren kan genkende symptomer på ovenstående sygdomme, der påvirker kredsløbssystemet og kan handle hensigtsmæssigt ved sygdomstilfælde, der umiddelbart er livstruende, eller som kan udvikle sig til livstruende situationer, herunder skabe sikkerhed, vurdere personer og tilkalde hjælp via 1-1-2.

Deltageren kan lejlighedsvis yde psykisk førstehjælp samt anden sygdomsrelevant førstehjælp.

Indhold	
<ul style="list-style-type: none">• Førstehjælp ved blodprop i hjertet/hjertekrampe• Førstehjælp ved sygdomme med akutte smerter i maveregionen• Førstehjælp ved dehydrering	
Samlet tidsanvendelse:	30 minutter

“Best practice” og anbefalede procedurer

I øvelserne med **blodprop i hjertet/hjertekrampe**, anbefales følgende procedure:

- Proceduren der anvendes, skal stemme overens med det anvendte undervisningsmateriale og egen organisations anbefalinger (**)
- Symptomer og førstehjælp som nævnt under kompetencesikring (***)
- Blodprop i hjertet-øvelserne kan ind i mellem med fordel varieres med en HLR/AED-situation, hvis deltagerne har gode færdigheder i HLR/AED. (*)

Kilde: www.sundhed.dk/borger/sygdomme-a-aa/hjerte-og-blodkar/sygdomme/koronarsygdom/myokardieinfarkt-symptomer/

I øvelserne med **sygdomme med akutte smerter i maveregionen** anbefales følgende procedure:

- Proceduren der anvendes, skal stemme overens med det anvendte undervisningsmateriale og egen organisations anbefalinger (**)
- Symptomer og førstehjælp som nævnt under kompetencesikring (**)

Kilde: <https://www.sundhed.dk/borger/sygdomme-a-aa/mave-og-tarm/symptomer/mavesmerter-akutte/>

I øvelserne med **lettere besvimelse og dehydrering** anbefales følgende procedure:

- Proceduren der anvendes, skal stemme overens med det anvendte undervisningsmateriale og egen organisations anbefalinger (**)
- Symptomer og førstehjælp som nævnt under kompetencesikring

Kilde: <https://www.sundhed.dk/borger/sygdomme-a-aa/akutte-sygdomme/foerstehjaelp/hoved--hjerne--rygskader/besvimelse/>
<https://www.sundhed.dk/borger/sygdomme-a-aa/akutte-sygdomme/foerstehjaelp/varme-og-kulde/dehydrering-indtoerring/>
<https://www.sundhed.dk/borger/sygdomme-a-aa/mave-og-tarm/symptomer/toerst-og-udtoerring/>

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

Kompetencesikring:

Du skal sikre, at deltageren igennem førstehjælpshandlingen kan:

Anvender ABC-princippet og:

I øvelser/scenarier identificerer **blodprop i hjertet** ud fra følgende symptomer - mænd/kvinder: trykkende eller en knugende fornemmelse i brystregionen, smerteudstråling, åndenød.

- Ringer 1-1-2 og lejrer personen halvt siddende/liggende og yder psykisk førstehjælp, hjælper evt. den syge med at tage egen medicin.
- Ved bevidstløshed: lægger personen i stabilt sideleje.

I øvelser/scenarier identificerer **sygdomme med akutte smerter i maveregionen** ud fra nogle af følgende symptomer: almen utilpashed, kvalme, opkastninger, kaffegrums-lignende opkast og/eller blødning fra underlivet.

- Ringer 1-1-2 og lejrer den syge i aflastende rygleje med god støtte, fører dialog med den syge om den mindst smertefulde position, skærmer mod klimaet og yder psykisk førstehjælp.

I øvelser/scenarier identificerer **dehydrering** ud fra følgende symptomer:

- Tørst, kvalme, muskelkramper, nedsat bevidsthedsniveau, evt. besvimelse
- Giver vedkommende hyppige, små slurke med alm. vand for at erstatte tabt kropsvæske, fortsætter indtil vedkommende ikke længere er tørstig
- Prøver at afdække årsagen til dehydreringen (v. f.eks. at udspørge)
- Ser efter tegn på underliggende sygdom som feber, opkastninger, diarré. Hvorfor er vedkommende dehydreret? lader vedkommende hvile, holder øje med livsvigtige funktioner som bevidsthedsniveau, puls og vejrtrækning
- Ringer 1-1-2: hvis personen ikke kommer sig, eller tilstanden forværres.

Materialieliste

Diverse plancher / dias / øvelseskort med eksempler

Supplerende materiale:

Sminkesæt

Cases/situationsøvelser eller anden form for oplæg til deltagerøvelser med sygdomme.

1 stk. alm. tæppe pr. 4 deltagere.

1 stk. aluminiumstæppe pr. 4 deltagere