

# Uddannelsesplan

Tilvalgsuddannelse

## Førstehjælp og forebyggelse til børn

150 minutter

April 2021



Dansk Førstehjælpsråd

## Om uddannelsen Førstehjælp og forebyggelse til børn

### Undervisningstid:

150 minutter

### Overordnet kompetencemål:

Deltageren kan handle hensigtsmæssigt og yde relevant førstehjælp ved skader, ulykker og sygdomstilfælde med børn, og kender mulighederne for at forebygge skader i hverdagen.

### Det centrale indhold på uddannelsen:

- Førstehjælp ved sygdomstilfælde hos børn der medfører kramper eller ændret bevidsthedstilstand
- Førstehjælp og forebyggelse af småskader efter klemning, snitsår, fald, mv.
- Førstehjælp og forebyggelse af skoldning, forbrænding
- Førstehjælp og forebyggelse af hedeslag
- Førstehjælp og forebyggelse af ætsninger og forgiftninger

### Gennemførelsen af uddannelsen:

Uddannelsen skal gennemføres med et minimum af teori og primært gennemføres ved hjælp af praksisnære øvelser, deltagerrefleksion og praktisk træning.

Øvelser og træning skal gennemføres på relevant og egnet sted/areal, hvor relevante remedier kan indgå.

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 gennemføres sammen med en basisuddannelse og evt. andre tilvalgsuddannelser som et samlet kursusforløb.

Gennemføres denne tilvalgsuddannelse som et selvstændigt kursus, skal der tillægges dele vedr. indledning og afslutning som de er beskrevet i basisuddannelsen "Førstehjælp ved hjertestop".

### Særlige bemærkninger:

Basal genoplivning er ikke en del af denne uddannelse.

Det anbefales at denne uddannelse gennemføres i forbindelse med basisuddannelsen "Basal førstehjælp til børn".

DFR anbefaler opdatering af denne uddannelse inden for 24 måneder.

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

Del 1	50 minutter	Sygdomstilfælde hos børn der medfører kramper, ændret bevidsthedstilstand eller påvirker åndedrættet
Del 2	40 minutter	Førstehjælp til og forebyggelse af småskader hos børn
Del 3	20 minutter	Førstehjælp til og forebyggelse af skoldning og forbrænding
Del 4	15 minutter	Førstehjælp og forebyggelse af hedeslag
Del 5	25 minutter	Førstehjælp og forebyggelse af ætsninger og forgiftninger
I alt:	150 minutter	

**Kvalitetskrav til uddannelsen:**

Instruktør:	Skal være registreret hos Dansk Førstehjælpsråd og har modtaget særlig information om, at uddannelsen skal gennemføres praktisk.
Undervisningsmaterialer:	<p>Udarbejdes jf. kompetencemålene af den enkelte instruktør eller leveres af egen organisation.</p> <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 spille direkte op til førstehjælpsfaglige handlinger. Se kompetencemål i uddannelsesplanen.
Tid:	Uddannelsens varighed er 150 minutter. Den angivne tid er en minimumsvarighed der skal overholdes. Undervejs kan der indlægges korte pædagogiske 5-10 minutters pauser (klargøring til næste emne/øvelse mm.), dog max én pause pr. time.
Deltagerantal:	Der må maksimalt være 16 deltagere pr. registreret førstehjælpsinstruktør
Bevis:	<p>Der skal genereres et elektronisk DFR-bevis, såfremt deltageren har været aktiv og deltagende i alle timerne samt kan håndtere kompetencemålene. Dette vurderes af instruktøren. Beviset er gyldigt i 24 måneder, jf. DFR's retningslinjer.</p> <p>Der skal markeres ved:        Førstehjælp og forebyggelse til børn (2,5 timer)</p>

## Del 1

### **Delkompetence: Sygdomstilfælde hos børn der medfører kramper eller ændret bevidsthedstilstand**

Deltageren kan handle hensigtsmæssigt ved pludseligt opståede sygdomstilfælde hos børn der medfører kramper, påvirker åndedrætssystemet eller påvirker bevidsthedsniveauet.

#### **Indhold:**

- Førstehjælp ved sygdomstilfælde der påvirker bevidsthedsniveauet
- Førstehjælp ved sygdomstilfælde der påvirker åndedrætssystemet
- Førstehjælp ved sygdomstilfælde der medfører kramper

#### **Samlet tidsanvendelse:**

50 minutter

#### **”Best practice” og anbefalede procedurer:**

Følg anvisninger i det anvendte undervisningsmateriale fra den organisation der udbyder undervisningen. Søg evt. mere information på Sundhedsstyrelsen og Komiteen For Sundhedsoplysning<sup>i</sup> – på hjemmeside eller publikationer.

Det kan være relevant, at vise en genoplivningsprocedure, på både junior eller babydukke, som appetitvækker til at gennemføre basal genoplivning til børn såfremt deltagerne ikke har gennemført uddannelse i basal genoplivning til børn.

#### **Kompetencesikring:**

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

Du skal sikre at deltageren kan:

- Yde relevant førstehjælp ved krampeanfald, herunder feberkramper
- Yde relevant førstehjælp ved astmaanfald
- Yde relevant førstehjælp i situationer hvor et barn med høj feber bliver omtåget og/eller ukontaktbar

## Del 2

### Delkompetence: Førstehjælp til og forebyggelse af småskader hos børn

Deltageren kan give relevant førstehjælp ved hyppigt forekommende småskader på børn og kan forebygge disse.

#### Indhold:

- Forebyggelse af småskader hos børn
- Førstehjælp ved småskader, f.eks. snitsår, hudafskrabninger, næseblod og tandskader
- Førstehjælp ved hjernerystelse

#### Samlet tidsanvendelse:

40 minutter

#### ”Best practice” og anbefalede procedurer:

For små børn sker ulykker oftest i hjemmet, i haven eller på legeplads. Statistisk set er ulykker den største trussel mod børns helbred. Derfor bør små børn aldrig lades uden opsyn af voksne.

- Hver dag kommer ca. 350 børn på skadestuen pga. ulykker, heraf ca. 85 under 3 år
- Drengene kommer oftere til skade end piger
- Der sker flest ulykker sidst på dagen, når alle er trætte
- Op til 5-6 års alderen sker de fleste skader i hjemmet

Børn skal have spænding og udfordringer. De skal også have mulighed for at lære af egne fejl.

Som forældre skal man forhindre, at børnene udsættes for alvorlige ulykker. Ulykker kan forebygges ved at give barnet sikre omgivelser. Så kan barnet udvikle sig i sit eget tempo og med den nysgerrighed der hører med.

De fleste ulykker hos små børn sker, når de lærer noget nyt, og de voksne ikke er forberedt på det. Når små børn begynder at kravle og gå, har de endnu ikke fuld kontrol over deres bevægelser<sup>ii</sup>.

Forebyggelse er en naturlig del af førstehjælpsrådets arbejde.

Der tages udgangspunkt i det materiale som organisationen der udbyder kursus har udarbejdet.

Der kan være små forskelle i hvordan de enkelte organisationer vægter og yder førstehjælp til småskader.

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 gennemførte scenarier/praktiske øvelser. Metoderne der anvendes, skal stemme overens med det anvendte undervisningsmateriale og egen organisations anbefalinger.

Du skal sikre at deltageren kan:

- Give relevant førstehjælp til børn med hudafskrabninger og småsår – herunder afvaskning - svarende til organisationens anbefalinger
- Give relevant førstehjælp til børn med snitsår og kender grundreglen: at hvis såret er gabende, over 1-2 cm i længden eller er placeret i ansigt eller ved led, bør det tilses af en læge
- Give relevant førstehjælp til børn med næseblod

- Give relevant førstehjælp til tandskader og er bekendt med gældende anbefaling ved udslåede tænder
- Give relevant førstehjælp til børn med buler, blå mærker og klemmeskader
- Give relevant førstehjælp til børn med symptomer på hjernerystelse

Endvidere skal du sikre, at deltageren via refleksion kender til forebyggelsesmuligheder.

## Del 3

### **Delkompetence: Førstehjælp og forebyggelse af skoldning og forbrænding**

Deltageren kan yde relevant førstehjælp til et barn der er blevet skoldet eller forbrændt.

Deltageren kan forebygge ovenstående ulykker/skader.

#### **Indhold:**

- Forebyggelse af skoldninger og forbrændinger
- Førstehjælp ved skoldninger og forbrændinger

#### **Samlet tidsanvendelse:**

30 minutter

#### **”Best practice” og anbefalede procedurer:**

Helt små børns hud er meget sart og kan skoldes af væsker over 40 grader.

Førstehjælpen til skoldninger og forbrændinger den samme.

Der tages udgangspunkt i det materiale som organisationen der udbyder kursus har udarbejdet.

Førstehjælpen til forbrændinger er hos langt de fleste organisationer ’at skylle med vand’<sup>iii</sup>. At benytte gel til småforbrændinger mm. er en anbefaling enkelte organisationer også benytter.

Husk at sikre, at deltagerne ved at det er særligt vigtigt at regulere temperaturen på vandet du skyller et barn med, for at undgå underafkøling.

Flere hospitaler har også sider med anbefalinger til behandling og efterbehandling af brandsår, det er dog vigtigt, at der skelnes i mellem førstehjælp og efterbehandling – og der i uddannelsen **kun** lægges vægt på førstehjælpen.

#### **Kompetencesikring:**

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

Du skal sikre at deltageren kan:

- Starte en koldtvandsbehandling op og derefter regulere temperaturen til ’behageligt køligt’
- Fjerne tøj der ikke er brændt fast
- Skylle indtil der ikke længere er smerter
- Vurdere hvornår en forbrænding kræver lægebehandling
- Tildække ikke-forbrændte områder for at forhindre underafkøling

Endvidere skal du sikre, at deltageren via refleksion kender til forebyggelsesmuligheder.



## Del 4

### Delkompetence: Førstehjælp og forebyggelse af hedeslag

Deltageren kan yde relevant førstehjælp til et barn der har fået hedeslag.

Deltageren kan forebygge ovenstående ulykker/skader.

#### Indhold:

- Forebyggelse af hedeslag
- Førstehjælp ved hedeslag

#### Samlet tidsanvendelse:

15 minutter

#### ”Best practice” og anbefalede procedurer:

Børn har endnu ikke udviklet gode termoreguleringsmekanismer, men har samtidig stor kropsoverflade i forhold til volumen. Derfor er børn særligt udsatte for hedeslag.

Spædbørn og småbørn skal tilbydes rigeligt at drikke - også selvom de ikke beder om det. Tilbyd barnet små hyppige slurke af køligt vand. Børn, der udelukkende ammes, kan lægges til brystet oftere. Hold øje med, at der er våde bleer som forventet – tilbyd ekstra væske/amning, hvis bleerne ikke er våde ved bleskift.

Spædbørn tåler ikke stærk varme, og barnevognen skal stå i skygge, når barnet sover ude. Vær opmærksom på, at der er skygge i hele søvnperioden og kig jævnligt til barnet. Dæk ikke åbningen ved kalechen til med en stofble eller andet. Temperaturen i barnevognen kan stige til over 30 grader på ganske kort tid. Aflukning hindrer også luftcirkulation. Brug evt. et insektnet for at beskytte mod katte og insektbid, men vær også her opmærksom på temperaturen inde i barnevognen, hvis vognen står stille i lang tid. Lad barnet lege i skyggen af et træ eller en parasol, det beskytter også mod solens stråler<sup>iv</sup>.

I en bil placeret i solen stiger temperaturen hurtigt og vil i løbet af relativt kort tid nå temperaturer der kan medføre døden<sup>v</sup>. Efterlad aldrig børn i en parkeret bil.

#### Kompetencesikring:

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

Du skal sikre at deltageren kan:

- Fjerne barnet fra solen og få barnet i skygge
- Fjerne unødigt tøj
- Tilkalde hjælp 1-1-2
- Køle barnet
- Kontrollere bevidsthedsniveau og vejrtrækning indtil hjælpen når frem

Endvidere skal du sikre, at deltageren via refleksion kender til forebyggelsesmuligheder

## Del 5

### **Delkompetence: Førstehjælp og forebyggelse af ætsninger og forgiftninger**

Deltageren kan yde relevant førstehjælp til et barn der har fået en ætsning eller har indtaget et giftigt stof.  
Deltageren kan forebygge ovenstående ulykker/skader.

#### **Indhold:**

- Forebyggelse af ulykker med kemiske og ætsende stoffer
- Førstehjælp ved ætsninger
- Førstehjælp ved forgiftninger

#### **Samlet tidsanvendelse:**

15 minutter

#### **”Best practice” og anbefalede procedurer:**

Børn er særligt udsatte for ulykker med kemiske og/eller ætsende stoffer. Børn er nysgerrige, kravler evt. rundt og ofte er stofferne placeret i underskaber hvor børn nemt kan nå dem – men også forgiftninger med vitaminpiller eller anden normal uskadelig håndkøbsmedicin ses.

Medbring evt. forskellige emballager fra rengøringsmidler, kemiemballager og håndkøbsmedicin og lad deltagerne reflektere over førstehjælpen, og hvordan de opbevares og om de er nemt tilgængelige for børn. Hav eventuelt relevante brochurer fra Giftlinjen med<sup>vi</sup>.

#### **Kompetencesikring:**

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

Du skal sikre at deltageren kan:

- Skulle en ætsning med rigelige mængder vand
- Fjerne unødigt tøj
- Forhindre underafkøling af barnet ved at tildække ikke-skadede områder
- Vurdere om en ætsning kræver lægebehandling
- Give relevant førstehjælp ved forgiftninger
- Tilkalde hjælp via 1-1-2 hvis barnet er bevidsthedspåvirket, påvirket på åndedræt eller har kramper
- Benytte Giftlinjen på 82 12 12 12 eller Giftlinjen.dk til ikke akutte forgiftninger

Endvidere skal du sikre, at deltageren via refleksion kender til forebyggelsesmuligheder

**Materialeliste:**

Førstehjælpsbøger/hæfter  
Sminkesæt eller sminkelapper svarende til indholdet  
Baby- eller juniordukker til praktiske øvelser  
Relevante virkelighedsnære rekvisitter efter instruktørens vurdering

**Supplerende materialeliste:**

Evt. tæpper

**Revision, ændringer i denne version:**

Manglende tekst på side 10 tilføjet

**Kildehenvisninger:**

- 
- <sup>i</sup> Sundhedsstyrelsen og Komiteen For Sundhedsoplysning
  - <sup>ii</sup> Sundhedsstyrelsen og Komiteen for sundhedsoplysning
  - <sup>iii</sup> European Resuscitation Council Guidelines 2015, section 9
  - <sup>iv</sup> Sundhedsstyrelsen
  - <sup>v</sup> Foreningen af Danske Motorejere
  - <sup>vi</sup> Giftlinjen