

Uddannelsesplan

Tilvalgsuddannelse

Førstehjælp ved blødninger

90 minutter

Januar 2022



Dansk Førstehjælpsråd

Om Førstehjælp ved blødninger

Undervisningstid:

90 minutter

Overordnet kompetencemål:

Deltageren kan vurdere og yde den relevante førstehjælp i forbindelse med både massive blødninger* og øvrige blødninger, uanset placering på kroppen. Derudover kan deltageren yde relevant førstehjælp ved mistanke om indre blødninger.

Deltageren kan handle ud fra førstehjælpens hovedpunkter.

Deltageren kan handle forebyggende i forhold til at undgå kredsløbssvigt som følge af blødninger.

* Massive blødninger: pulserende blødninger, blod i pøl på jorden eller tøj der er gennemvædet af blod.

Det centrale indhold på uddannelsen:

- Førstehjælp ved massive blødninger
- Førstehjælp ved øvrige blødninger
- Førstehjælp ved indre blødninger
- Forebyggelse af kredsløbssvigt relateret til blødninger
- Evaluering og bevisudlevering

Gennemførelsen af uddannelsen:

Det forventes, at kurset 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 areal og med inddragelse af praksisnære rekvisitter.

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.

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

Del 1	60 minutter	Førstehjælp til blødninger
Del 2	30 minutter	Førstehjælp til indre blødninger og forebyggelse af kredsløbssvigt
I alt:	90 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>1 stk. fast forbinding pr. deltager, 1 stk. trekantstørklæde pr. 2 deltagere, 1 stk. alm. tæppe pr. 4 deltagere, minimum 1 stk. tourniquet pr. 4 deltagere.</p> <p>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.</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 90 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 ved blødninger (1,5 time)</p>

Del 1

Delkompetence: Førstehjælp til blødninger

Deltageren skal kunne vurdere blødningen og yde relevant førstehjælp til den under samtidig brug af førstehjælpens hovedpunkter.

Deltageren kan skelne mellem massive blødninger og øvrige blødninger, kan standse disse med direkte tryk og evt. forbinde disse under samtidig brug af førstehjælpens hovedpunkter.

Deltageren skal have kendskab til anvendelse af tourniquet.

Indhold:

- Præsentation af 'Førstehjælp ved blødninger' og motivation herfor
- Førstehjælp ved massive blødninger
- Førstehjælp ved blødninger

Samlet tidsanvendelse:

60 minutter

"Best practice" og anbefalede procedurer:

I arbejdet med massive blødninger og øvrige blødninger, anbefales følgende procedure:

Følge førstehjælpens hovedpunkter. Der findes forskellige versioner af førstehjælpens hovedpunkter.

Metoderne der anvendes, skal stemme overens med det anvendte undervisningsmateriale og egen organisations anbefalinger.

Bruge: (M) - Massive blødninger
A – Airways
B – Breathing
C – Circulation

Massive blødninger defineres som pulserende blødninger, blod i pøl på jorden eller tøj der er gennemvædet af blod. Hvis blot én af disse er opfyldt, så er der tale om en massiv blødning.

Stands blødning med direkte tryk vha. finger eller hånd i det blødende stedⁱ. Direkte tryk bør altid være den foretrukne metode til standsning af blødninger. Direkte tryk skal indgå i situationsøvelser.

Tourniquet er **ikke** mere effektivt end direkte tryk, men kan være et supplement i særlige situationer.

I særlige situationer kan anvendes præfabrikeret tourniquet for at kontrollere blødningen. Tourniquet skal opfylde følgende krav:

- Tourniquet skal kunne strammes, således at der kan opnås blodstandsning
- Tourniquet skal kunne fastholdes i strammet tilstand
- Remmen på tourniquet skal være ca. 40 mm bredt
- Tourniquet skal være med anordning som modvirker utilsigtet løsning af tourniquet
- Tourniquet skal være CE-godkendt

Tourniquet skal præsenteres og kursisterne skal kun anlægge tourniquet på sig selv. Der skal ikke øves situationsøvelser med tourniquet.

Tourniquet skal anlægges så stramt, at det ikke er muligt at få fingre ind under remmen når det er anlagt.

Et tourniquet skal anlægges 5-7 cm over blødningen, men ikke over led. Hvis 5-7 cm er over led, så skal tourniquet flyttes højere op. Noter tidspunktet for anlæggelsen på tourniquet. Tourniquet giver ofte større smerter end skaden. Et anlagt tourniquet må kun løsnes af sundhedsfagligt personale.

Anlæggelse af kompres- eller improviseret kompresforbinding svarende til din organisations anbefalinger.

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

Du skal sikre at deltageren kan:

Ved massive blødninger:

- Følge førstehjælpens hovedpunkter
- Standse blødningen med direkte pres
- Evt. supplere med kompres- eller improviseret kompresforbinding jf. egen organisations anbefalinger
- Have kendskab til, at i særlige situationer kan der anvendes præfabrikeret tourniquet.

Ved øvrige blødninger:

- Følge førstehjælpens hovedpunkter
- Stands blødningen med direkte pres
- Supplere med kompres- eller improviseret forbinding jf. egen organisations anbefalinger

Del 2

Delkompetence: Indre blødninger og forebyggelse af kredsløbssvigt

Deltageren kan genkende og handle på symptomer ved indre blødninger under samtidig brug af førstehjælpens hovedpunkter.

Deltageren kan genkende og handle på symptomer ved tegn på kredsløbssvigt relateret til blødninger under samtidig brug af førstehjælpens hovedpunkter.

Indhold:

- Førstehjælp ved indre blødninger
- Forebyggelse af tegn på kredsløbssvigt relateret til blødninger

Samlet tidsanvendelse:

30 minutter

”Best practice” og anbefalede procedurer:

I arbejdet med indre blødninger og tegn på kredsløbssvigt, anbefales følgende procedure:

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

Vågne tilskadekomne, som viser tegn og symptomer på kredsløbssvigt skal placeres fladt liggende med ansigtet opadⁱⁱ, hvis det tolereres af den tilskadekomne.

Tilskadekomne som viser tegn og symptomer på kredsløbssvigt bør beskyttes mod varmetab.

Opretholdelse af normal kropstemperatur på 37 grader tilsigtes.

Hvis den tilskadekomne er bevidstløs, skal vedkommende lejres i stabilt sideleje som indlært under HLR. Hvis deltagerne ikke har gennemgået HLR, opfordres der til dette.

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:

- Følge førstehjælpens hovedpunkter
- Identificere symptomer på indre blødninger
- Identificere symptomer på tegn på kredsløbssvigt
- Forebygge kredsløbssvigt
- Lejre bevidstløse med normal vejrtrækning i sideleje hvis dette tidligere er indlært.
- Lægge tilskadekomne fladt ned jf. egen organisations anbefalinger
- Standse synlige blødninger
- Beskytte tilskadekomne mod varmetab
- Tale beroligende/yder psykisk førstehjælp
- Lindre smerter i det omfang det er muligt

Materialeliste:

Førstehjælpsbøger/-hæfter
Førstehjælpstaske
Minimum 1 stk. præfabrikeret tourniquet pr. 4 deltagere
1 stk. fast forbindelse pr. 2 deltagere
1 stk. trekantstørklæde pr. 2 deltagere
1 stk. alm. tæppe pr. 4 deltagere
Diverse øvelseskort med scenarier – sprøjtende blødninger/sivende blødninger

Supplerende materialeliste:

Sminkesæt og/eller et sæt sminkelapper, der dækker førstehjælpsemnerne i uddannelsen
1 stk. aluminiumstæppe pr. 4 deltagere
3 ekstra fastforbindinger pr. deltager
1 ekstra trekantstørklæde pr. deltager

Revision, ændringer i denne version:

Livstruende blødninger erstattet med massive blødninger
Definition på massive blødninger indskrevet
(M)ABC tilføjet
Tourniquet ikke længere valgfrit

Kildehenvisninger:

ⁱ European Resuscitation Council Guidelines 2021, section 8

ⁱⁱ European Resuscitation Council Guidelines 2021, section 8