

Uddannelsesplan

Kort kursus

E-læring: Introduktion til genoplivning

Forventet tid 45-60 minutter

November 2023



Dansk Førstehjælpsråd

Om kurset: E-læring: Introduktion til genoplivning

Undervisningstid:

Forventet tid 45-60 minutter

Overordnet kompetencemål:

Deltageren har en basal viden om kroppens livsvigtige systemer som sikrer den livsvigtige iltransport.

Deltageren kan genkende symptomer på hjertestop hos en voksen person og har viden om ERC's guidelines for førstehjælp til en voksen person med og uden normal vejrtrækning.

Deltageren har viden om relevant førstehjælp til en voksen person, der har fremmedlegemer i luftvejen, jf. ERC guidelines for basal genoplivning.

Deltageren har viden om brugen af en hjertestarter, hvor det er relevant i forhold til den krævede førstehjælp.

Deltageren har viden om og kan genkende symptomer på stroke og blodprop i hjertet og handle hensigtsmæssigt.

Det centrale indhold på uddannelsen:

- Præsentation af indhold på kurset
- Overlevelseskæden
- Bevidsthedstilstande (Vågen og bevidstløs)
- Basal genoplivning
- Brug af hjertestarter (AED)
- Symptomer på blodprop i hjertet og stroke
- Førstehjælp til personer med symptomer på stroke og til voksne bevidstløse personer med normal vejrtrækning
- Førstehjælp ved fremmedlegemer i luftvejen hos en voksen person

Gennemførelsen af uddannelsen:

E-læringsforløbet skal skabe engagerende digital læring til deltagerne og er bygget op af korte læringsmoduler (mikro-læring) til deltagerne.

E-læringsforløbet skal bygges op af engagerende læring med quizzer, spil / brugerudfordringer og video.

E-læringsforløbet skal lægge op til refleksion hos deltageren.

Særlige bemærkninger:

DFR anbefaler at dette kursus følges op af en praktisk del, kurset "Blended learning: Praktisk del af introduktion til genoplivning", indenfor maksimalt 1 måned

Hvis denne uddannelse afvikles alene, anbefaler DFR opdatering inden for 12 måneder.

Kvalitetskrav til uddannelsen:

Undervisningsmaterialer:	<p>Udarbejdes jf. kompetencemålene af det enkelte e-læringsforløb eller leveres af egen organisation.</p> <p>Det anbefales at der udleveres materiale, f.eks. PDF eller e-bog, som er dækkende for e-læringsmodulets indhold.</p> <p>Det udleverede materiale skal være udarbejdet efter Dansk Førstehjælpsråds retningslinjer for udarbejdelse af materiale.</p>
Undervisningsform:	<p>E-læringsprogrammet skal skabe engagerende digital læring til deltagerne og skal bygges op af korte læringsmoduler (mikro-læring).</p> <p>Hver deltager skal have adgang til sit eget e-læringsmodul.</p>
Tid:	<p>Uddannelsens varighed er ca. 45-60 minutter. Den angivne tid kan variere.</p>
Bevis:	<p>Der skal genereres et elektronisk DFR-bevis, såfremt deltageren har fuldført hele E-læringsprogrammet og har viden om kompetencemålene for e-kurset. Dette vurderes gennem test løbende i E-læringsforløbet. Beviset er gyldigt i 24 måneder, jf. DRF's retningslinjer.</p> <p>Der skal markeres ved: E-læring: Introduktion til genoplivning</p>

Del 1

Delkompetence: Præsentation af indhold på kurset

Deltageren har afstemt forventninger til uddannelsen og dannet sig en holdning til vigtigheden i kunne yde førstehjælp.

Deltageren er bekendt med uddannelsens rammer, indhold og krav til udstedelse af beviser.

Indhold:

- Præsentation af undervisningsform
- Motivation og krav til deltageren
- Information om uddannelsens rammer, undervisningsform, indhold og krav til udstedelse af bevis.
- Overlevelseskæden

Samlet tidsanvendelse:

Cirka 5 minutter

Nedenfor følger en oversigt over uddannelsens delelementer:

Del 1	Præsentation af indhold på kurset
Del 2	Anatomi
Del 3	Stabilt sideleje, basal genoplivning og alarmering
Del 4	Afslutning og udstedelse af bevis
I alt:	

”Best practice” og anbefalede procedurer:

Overlevelseskæden jf. Dansk Råd for Genoplivning og ERC¹.

DFR anbefaler, at opstarten er så involverende som muligt. Dette er bl.a. for at skabe et positivt og trygt læringsrum for deltagerne samt deltagerrefleksion.

Kompetencesikring:

E-læringsforløbet skal sikre, at deltageren er aktiv i hele processen. Endvidere skal E-læringsforløbet sikre, at deltageren har reflekteret, via den anvendte læreproces.

Deltageren kender vigtigheden af overlevelseskæden.

Beviset udstedes under forudsætning af at deltageren har gennemført hele E-læringsforløbet og lever op til de for uddannelsen fastsatte kompetencemål.

Del 2

Delkompetence: Anatomi og symptomer

Deltageren har kendskab til kroppens livsvigtige systemer, åndedrætssystemet, kredsløbssystemet og centralnervesystemet, og symptomer på hjertestop, blodprop i hjertets, fremmedlegeme i luftvejen og stroke.

Indhold:

- Kroppens livsvigtige systemer
- Symptomer på blodprop i hjertet
- Symptomer på stroke

Samlet tidsanvendelse:

Cirka 15 minutter

”Best practice” og anbefalede procedurer:

ERC’s nyeste guidelinesⁱⁱ og stræk-snak-smilⁱⁱⁱ.

Kompetencesikring:

Deltageren kan genkende symptomer på sygdomme / skader i de 3 livsvigtige systemer herunder stroke og blodprop i hjertet

Det skal sikres, at deltageren ved hvordan man skal handle i forbindelse med symptomer på en blodprop i hjertet f.eks. smerter i brystkassen. Herunder:

- Tilkalde hjælp/alarmere 1-1-2 hvis en person har symptomer på en blodprop i hjertet, herunder smerter i brystkassen

Det skal sikres, at deltageren ved hvordan man skal handle i forbindelse pludseligt opståede symptomer på stroke (slagtilfælde/blodprop i hjernen/hjerneblødning). Herunder skal det sikres at deltagerne kan genkende:

- Lammelser, i ansigtet og/eller andre dele af kroppen
- Talebesvær

Deltageren skal kunne benytte huske-remsen stræk, snak, smil og ringe 1-1-2 straks ved erkendelse af et af disse symptomer.

Del 3

Delkompetence: Basal genoplivning

Deltageren har kendskab til handlemuligheder ved unormal eller ingen vejrtrækning samt ved tvivlstilfælde.

Deltageren har kendskab til basal genoplivning, med fokus på kvalitets-HLR herunder at minimere tiden hvor der ikke foretages HLR, på en bevidstløs voksen person uden normal vejrtrækning.

Deltageren har kendskab til anvendelsen af en hjertestarter/AED.

Deltageren kender de gældende sikkerhedsregler for brug af hjertestarteren/ AED.

Deltageren har viden om at lejre en voksen bevidstløs person med normal vejrtrækning i stabilt sideleje.

Deltageren ved, at førstehjælperen altid bør mistænke hjertestop ved en person med krampeanfald.

Indhold:

- Hvordan defineres hjertestop i genoplivningsproceduren
- Basal genoplivning til en voksen person uden normal vejrtrækning
- Brug af hjertestarter (AED) og overholdelse af gældende sikkerhedsregler
- Stabilt sideleje

Samlet tidsanvendelse:

Cirka 25 minutter

”Best practice” og anbefalede procedurer:

ERC’s nyeste guidelines^{iv}.

Overlevelseskæden jf. Dansk Råd for Genoplivning og ERC.

DFR vil sikre bedst mulige indlæring i forbindelse med undervisningen i basal genoplivning, og tager udgangspunkt i, at praktisk træning udføres i forlængelse af E-læringsforløbet.

I kompetencesikringen nævnes, at hands-off-tiden i forbindelse med indblæsninger maksimalt må vare 10 sekunder. De er vigtigt, at E-læringsforløbet, lægger vægt på at minimere hands-off-tiden generelt i forbindelse med basal genoplivning og derved sikrer blodtilførsel til hjernen hos personen med hjertestop.

Kompetencesikring:

E-læringsforløbet skal sikre at deltageren:

- Har viden om vurdering af en persons bevidsthedstilstand, samt skabe frie luftveje og undersøge om der er normal vejrtrækning i maksimalt 10 sekunder
- Har viden om at ringe 1-1-2 og afgive relevante oplysninger, før HLR påbegyndes.
- Har viden om basal genoplivning til en bevidstløs voksen person uden normal vejrtrækning (hjertestop), herunder kan finde det korrekte tryksted (midt på brystkassen), give 30 brystkompressioner med en dybde på minimum 5 cm – dog ikke over 6 cm og 2 indblæsninger af hver 1 sekunds varighed til brystkassen hæver sig i kombination og opretholde en frekvens på 100 – 120 brystkompressioner i minuttet
- Har viden om at give brystkompressioner, hvor førstehjælperen undgår at hvile hånden på personens brystkasse, uden dog at miste hudkontakten til trykstedet, og derved sikrer at brystkassen mellem hver kompression udvides anatomisk mest muligt (i guidelines omtalt som ”recoil”)



- Har viden om at minimere den tid hvor der ikke gives brystkompressioner – f.eks. må hands-off-tiden i forbindelse med de 2 indblæsninger maksimalt vare 10 sek.
- Har viden om anvendelse af en hjertestarter/AED og følge dennes anvisninger og følge organisationens og ERC's anvisninger på sikkerhedsprocedure.

Del 4

Delkompetence: Afslutning og evaluering

Deltageren er orienteret om hvordan elektronisk bevis for deltagelse hentes, og har reflekteret over sin læring på denne uddannelse samt hvordan den kan anvendes i hverdagen.

Deltageren opfordres til praktisk træning i forlængelse af dette forløb.

Indhold:

- Afslutning og kobling til handling i hverdagen
- E-beviser på DFR-portal
- Opfordring til at holde dine førstehjælpskompetencer vedlige via DFR opdateringsuddannelser

Samlet tidsanvendelse:

Cirka 5 minutter

”Best practice” og anbefalede procedurer:

Afslutningen skal gennemføres så positivt som muligt, så deltagerne føler de kan gøre en forskel og vil være tryk ved at handle i en førstehjælpsituation.

Der gives information om det elektroniske bevis, og muligheden for at printe sit eget bevis. Der kan hentes mere information på <https://kursusbevis.førstehjælpsråd.dk/>

Der kan eventuelt indsættes skærmbilleder i præsentationen fra systemet.

Kursisterne skal gøres opmærksom på, at de elektroniske beviser slettes automatisk efter tre år.

Kompetencesikring:

Der skal sikres, at deltageren udfører refleksion over uddannelsens indhold og egen læring i forhold til efterfølgende at kunne handle i hverdagen.

Materialeliste:**Revision, ændringer i denne version:**

Ny uddannelse

Kildehenvisninger:

ⁱ European Resuscitation Council og Dansk Råd for Genoplivning

ⁱⁱ European Resuscitation Council

ⁱⁱⁱ Dansk Råd for Genoplivning (Red Hjernen)

^{iv} European Resuscitation Council