

# Uddannelsesplan

Kort kursus

## Blended learning: Praktisk del af introduktion til genoplivning

120 minutter

November 2023



Dansk Førstehjælpsråd

## Om kurset: Blended learning: Praktisk del af introduktion til genoplivning

### Undervisningstid:

120 minutter

### Overordnet kompetencemål:

Deltageren kan genkende symptomer på hjertestop, herunder konstatere bevidstløshed og unormal eller ingen vejrtrækning, jf. ERC guidelines for basal genoplivning.

Deltageren kan lejre en bevidstløs person med normal vejrtrækning i stabilt sideleje.

Deltageren kan skelne mellem mild og alvorlig blokering af luftvejen og kan yde relevant førstehjælp i situationen, jf. ERC guidelines for basal genoplivning.

Deltageren kan anvende en hjertestarter på en dukke der simulerer en person med hjertestop.

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

### Det centrale indhold på uddannelsen:

- Velkomst og præsentation
- Overlevelseskæden
- Basal genoplivning
- Brug af hjertestarter (AED)
- Førstehjælp til bevidstløse personer med normal vejrtrækning.
- Førstehjælp ved fremmedlegemer i luftvejen hos en voksen person
- Symptomer på blodprop i hjertet og stroke

### Gennemførelsen af uddannelsen:

Denne uddannelse skal gennemføres praktisk. Der er således ikke teori fra instruktøren, men demonstrationer af procedurer og håndgreb.

### Særlige bemærkninger:

Dette er et krav for bevisudstedelse, at denne uddannelse gennemføres i forlængelse af kurset "E-learning: Introduktion til genoplivning", dog maksimalt en måned efter.

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

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

Del 1	70 minutter	Hjerte-lunge-redning med og uden hjertestarter (AED) i praksis
Del 2	40 minutter	Stabilt sideleje, overlevering til professionelt redningsmandskab, fjernelse af fremmedlegemer i luftvejen, symptomer på blodprop i hjertet og symptomer på stroke
Del 3	10 minutter	Afslutning
I alt:	120 minutter	

**Kvalitetskrav til uddannelsen:**

Undervisningsmaterialer:	<p>Udarbejdes jf. kompetencemålene af det enkelte praktisk del af basal genoplivning eller leveres af egen organisation.</p> <p>Der skal udleveres en førstehjælpbog/hæfte pr. deltager. DFR anbefaler at bogen er deltagerens ejendom. Bogen/hæftet kan være som E-bog eller pdf-fil.</p> <p>Der må maksimum være 4 personer pr. HLR-træningsdukke. Det forventes, at AED/hjertestarter-træneren kan advisere og har træningselektroder til placering på dukkerne.</p> <p>Der må maksimum være 6 personer pr. AED træner.</p> <p>Førstehjælpbogens/-hæftets indhold skal være dækkende i forhold til den gennemførte uddannelse og således omfatte uddannelsens hoved- og delkompetencebeskrivelser.</p> <p>Det udleverede materiale skal være udarbejdet efter Dansk Førstehjælpsråds retningslinjer for udarbejdelse af e-learning og bøger.</p>
Undervisningsform:	<p>Der skal anvendes en praksisnær undervisningsform</p> <p>Alle deltagere skal have minimum 3 minutters effektiv træning på en genoplivningsdukke.</p> <p>Alle deltagere skal have minimum 4 minutters effektiv træning med AED/hjertestarter.</p>
Tid:	<p>Uddannelsens varighed er ca. 120 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.</p>
Deltagerantal:	<p>Der må maksimalt være 16 deltagere pr. registreret førstehjælpsinstruktør.</p>
Bevis:	<p>Der skal genereres et elektronisk DFR-bevis, såfremt deltageren har været aktiv og deltagende i begge timer og kan håndtere kompetencemålene. Beviset er gyldigt i 24 måneder, jf. DRF's retningslinjer.</p> <p>Der skal markeres ved: Blended learning: Praktisk del af introduktion til genoplivning</p>

## Del 1

### **Delkompetence: Hjerter-lunge-redning med og uden hjertestarter (AED) i praksis**

Deltageren kan planlægge og udføre førstehjælpshandlinger ved et hjertestop, jf. overlevelseskæden og ERC-guidelines for basal genoplivning.

Deltageren kan handle relevant ved unormal eller ingen vejrtrækning samt ved tvivlstilfælde. Deltageren kan give/udfører 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 kan anvende en hjertestarter/AED og har viden om/forståelse for, at den sundhedsfaglige person på alarmcentralen vil forsøge at henvise til - eller fremskaffe - nærmeste hjertestarter/AED.

Deltageren har kendskab til og overholder de gældende sikkerhedsregler for brug af hjertestarteren/ AED.

### **Indhold:**

- Hvordan defineres hjertestop i genoplivningsproceduren
- Basal genoplivning til en voksen person
- Brug af hjertestarter (AED) og overholdelse af gældende sikkerhedsregler
- Praktisk træning, øvelser/scenarier

### **Samlet tidsanvendelse:**

70 minutter

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

ERC's nyeste guidelines.

DFR vil sikre bedst mulige indlæring i forbindelse med undervisningen i basal genoplivning, og tager udgangspunkt i, at praktisk undervisning i førstehjælp er bedst. Derfor skal:

- Alle deltagere skal have min. 3 minutters effektiv træning på en genoplivningsdukke
- Alle deltagere skal have min. 4 minutters effektiv træning med AED/hjertestarter

Dette stiller krav til antallet af dukker, samt træningshjertestartere. Se kvalitetsbladet.

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

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

Førstehjælperen kan råbe efter hjælp hvis de finder det nødvendigt i situationen. At råbe efter hjælp er ikke en del af algoritmen og skal ikke indøves.

### **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:

- Vurdere personens bevidsthedstilstand, samt skabe frie luftveje og undersøge om der er normal vejrtrækning i maksimalt 10 sekunder



- Sikre at vidner eller andre tilstedeværende bliver på stedet og at disse assisterer med at ringe 1-1-2, fremskaffe hjertestarter/AED, vise vej for ambulance, afløse i hjertemassagen eller lignende
- Ringe 1-1-2 og afgive relevante oplysninger, før HLR påbegyndes såfremt førstehjælperen er alene
- Samarbejde med alarmcentralens sundhedsfaglige medarbejder
- Udføre 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
- Håndtere en person hvor indblæsningerne ikke er muligt, ved maksimalt at bruge 10 sekunder på indblæsningsforsøg, og fjernelse af eventuelle fremmedlegemer
- 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")
- Minimere den tid hvor der ikke gives brystkompressioner – f.eks. må hands-off-tiden i forbindelse med de 2 indblæsninger maksimalt vare 10 sek.
- Anvende en hjertestarter/AED og følge dennes anvisninger og følge organisationens og ERC's anvisninger på sikkerhedsprocedure.
- Bytte for hvert 2. minut imellem førstehjælperne, i forbindelse med hjertemassage, så man undgår udmattelse og at hjertemassagen sikres bedst mulig kvalitet – herunder dybde, frekvens, at førstehjælperen ikke presser på personens brystkasse imellem brystkompressionerne mv.

## Del 2

### Delkompetence: Frie luftveje, stroke og blodprop i hjertet

Deltageren kan lejre en bevidstløs voksen person med normal vejrtrækning i stabilt sideleje.

Deltageren kan udføre førstehjælp til en voksen med fremmedlegemer i luftvejen.

Deltageren kan overlevere en person med hjertestop til professionelt redningsberedskab og videregive relevante oplysninger.

Deltageren kan tilkalde hjælp/alarmere 1-1-2 når en person har symptomer på en blodprop i hjertet.

Deltageren kan identificere krampeanfald som et muligt symptom på hjertestop.

Deltageren kan erkende symptomer på stroke og handle hensigtsmæssigt.

### Indhold:

Praktisk træning, øvelser og scenarier i

- Stabilt sideleje
- Fjernelse af fremmedlegemer i luftvejene
- Symptomer på blodprop i hjertet
- Symptomer på stroke
- Overlevering til redningsmandskab

### Samlet tidsanvendelse:

40 minutter

### ”Best practice” og anbefalede procedurer:

Der findes forskellige versioner af sideleje. Deltagerne skal kun indøve stabilt sideleje.

Deltagerne skal kun øve fjernelse af fremmedlegemer i luftvejen hos en voksen.

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:

- Vurdere personens bevidsthedstilstand, samt skabe frie luftveje og undersøge om der er normal vejrtrækning i maksimalt 10 sekunder
- Lejre en voksen person med normal vejrtrækning i stabilt sideleje Tilkalde hjælp/alarmere 1-1-2, efter kontrol af vejrtrækning eller efter personen er placeret i stabilt sideleje
- Råbe efter hjælp på et situationsbestemt tidspunkt såfremt det skønnes at der er behov for yderligere førstehjælpere
- Overlevere den tilskadedkomne til professionelt redningsmandskab og oplyse hvad der er sket og hvad der er foretaget, og førstehjælperens observationer Herunder oplysninger til Dansk Hjertestopregister:
  - Tidspunkt for hjertestop?
  - Var der nogen, der direkte observerede, at personen fik hjertestop?
  - Blev hjertemassage påbegyndt, inden ambulancen ankom?
  - Blev der givet stød med AED/hjertestarter inden ambulancen kom?



- Hvis der blev givet stød inden ambulancen kom, på hvilket tidspunkt?
- Forstå at disse oplysninger er til brug for hjertestopregisteret, og ikke indebærer en kritik af førstehjælperen.

Du skal sikre, at deltageren kan handle hvis en person har fremmedlegemer i luftvejen. Herunder skal du sikre at deltagerne kan:

- Skelne mellem en mild og en alvorlig blokering af luftvejen
- Opfordre personer med en mild blokering til at hoste
- Initialt give voksne personer med en alvorlig blokering op til fem slag med håndrodden i ryggen mellem skulderbladene mens personen med den anden hånd støttes i en let fremadlænet position
- Efterfølgende, såfremt fremmedlegemet ikke er fjernet, give op til 5 tryk i bughulen (Heimlichs metode) ved at stå bag personen mens denne er let fremadlænet og placere en knyttet hånd – men den anden hånd griber denne - mellem navlen og sværdbenet og efterfølgende trykke hårdt ind og op i bughulen
- Skifte mellem fem slag og fem tryk i bughulen indtil fremmedlegemet fjernes eller den voksne person mister bevidstheden
- Tilkalde hjælp på et situationsbestemt rigtigt tidspunkt, dog senest hvis personen mister bevidstheden og herefter påbegynde HLR
- Henvise alle personer der har været udsat for tryk i bughulen eller brystet til undersøgelse hos læge.

Du skal sikre, at deltageren kan handle i forbindelse med smerter i brystkassen. Herunder skal du sikre at deltagerne kan:

- Tilkalde hjælp/alarmere 1-1-2 hvis en person har smerter i brystkassen

Du skal sikre, at deltageren kan handle i forbindelse pludseligt opståede symptomer på stroke (slagtilfælde/blodprop i hjernen/hjerneblødning). Herunder skal du sikre at deltagerne kan genkende:

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

Benyt huske-remsen Stræk, snak, smil. Ring straks 1-1-2 ved disse symptomer.

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.

## Del 3

### Delkompetence: Afslutning

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 kender Dansk Førstehjælpsråds uddannelsesstruktur, bevisets gyldighed og muligheden for yderligere lærings-, kompetencevedligeholdelse og opdatering.

Deltageren evaluerer efterfølgende uddannelsen elektronisk.

### Indhold:

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

### Samlet tidsanvendelse:

10 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 ulykkesituation.

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/>

Du kan eventuelt indsætte skærbilleder i din præsentation fra systemet, så du kan afholde dette offline.

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

### Kompetencesikring:

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



**Materialeliste:**

Førstehjælpsbøger/hæfter, evt. PDF/E-bog  
Genoplivningsdukke svarende til antal deltagere  
Adviserende hjertestartertrænere svarende til antal deltagere  
Relevante virkelighedsnære rekvisitter efter instruktørens vurdering

**Supplerende materialeliste:**

Evt. tæpper

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

- <sup>i</sup> European Resuscitation Council
- <sup>ii</sup> European Resuscitation Council og Dansk Råd for Genoplivning
- <sup>iii</sup> Dansk Råd for Genoplivning (Red Hjernen)