



Færdselsrelateret førstehjælp

Uddannelsesplan

Færdselsrelateret førstehjælp

Uddannelsesplan

Formål	Formålet er at bibringe deltageren den viden, de færdigheder og de holdninger der sætter dem i stand til at kunne yde livreddende førstehjælp ved trafik- og færdselsrelaterede ulykker.
Mål	<p>Ved uddannelsens afslutning skal den enkelte deltager kunne:</p> <ul style="list-style-type: none">- handle hensigtsmæssigt på et skadested, herunder håndtere flere tilskadekomne og kunne tage de nødvendige forholdsregler for ikke selv at komme til skade- yde livreddende førstehjælp til livstruende skader der medfører spærring af luftvejene, nedsat/standset vejtrækning og/eller shock/tegn på kredsløbssvigt som følge af trafik- og færdselsrelaterede ulykker- yde livreddende førstehjælp til hovedlæsioner, brud på nakke, rygsøjle og/eller bækken samt de store ekstremiteter- foretage nødflytning af en tilskadekomne, hvis det vurderes nødvendigt- forebygge og/eller håndtere shock/tegn på kredsløbssvigt, herunder føre en beroligende samtale med den/de tilskadekomne <p>have forståelse af:</p> <ul style="list-style-type: none">- den livsvigtige iltransport- symptomer på hovedlæsioner, brud på nakke, rygsøjle og/eller bækken
Indhold	Forhold ved trafik- og færdselsrelaterede ulykker Førstehjælpens 4 hovedpunkter Nødflytning Livreddende førstehjælp-ABC og den livsvigtige iltransport Alarmering Shock/tegn på kredsløbssvigt Psykisk førstehjælp Blødninger Hovedlæsioner Brud på nakke, rygsøjle og/eller bækken Brud på arme og ben
Tid	4 timer.
Særlige bestemmelser	<p>1. Deltagere Deltagerforudsætninger: Gennemføres i sammenhæng med kursusmodulet Hjerte-Lunge-Redning.</p> <p>2. Kontrol Mundtlig og praktisk feedback.</p> <p>3. Uddannelsesbevis Der udstedes bevis ved gennemført uddannelse jf. Dansk Førstehjælpsråds retningslinjer.</p>
Instruktører	Instruktør i førstehjælp (godkendt af Dansk Førstehjælpsråd).
Litteratur	I uddannelsen anvendes en bog, der er udarbejdet i henhold til Dansk Førstehjælpsråds retningslinjer for udarbejdelse af førstehjælpsbøger.

Færdselsrelateret førstehjælp

Emneoversigt

Lektion/tid	Indhold
1 90 min.	Introduktion til kursusmodulet Forhold ved trafik- og færdselsrelaterede ulykker Nødflytning Livreddende førstehjælp–ABC og den livsvigtige iltransport Blødninger Alarmering Shock/tegn på kredsløbssvigt Psykisk førstehjælp
2 40 min.	Hovedlæsioner Brud på nakke, rygsøjle og/eller bækken Brud på arme og ben
3 90 min.	Livreddende førstehjælp–ABC Livreddende førstehjælp ved trafik- og færdselsrelaterede ulykker Praktiske øvelser/træning
4 20 min.	Evaluering Afslutning Udlevering af kursusbevis

Færdselsrelateret førstehjælp

Lektion 1, 90 min.

Emne:

Introduktion til kursusmodulet, Forhold ved trafik- og færdselsrelaterede ulykker og overlevering til redningsmandskabet, Førstehjælpens 4 hovedpunkter, Livreddende førstehjælp-ABC og den livsvigtige ilt-transport, Blødninger, Alarmering, Shock/tegn på kredsløbssvigt, Psykisk førstehjælp

Bemærkninger:

Lektionen gennemføres dels som teoriundervisning og dels som demonstration/indledende indøvning.

Mundtlig feedback igennem lektionens undervisningsforløb.

Mål:

Ved lektionens afslutning skal deltageren have forståelse af forhold ved trafik- og færdselsrelaterede ulykker og førstehjælpens 4 hovedpunkter samt kunne demonstrere livreddende førstehjælp-ABC, nødflytning, forebyggelse og/eller håndtering af shock/tegn på kredsløbssvigt samt brug af psykisk førstehjælp.

Endvidere skal deltageren være orienteret om kursusmodulets formål, indhold og gennemførelse samt kriterierne for udstedelse af kursusbevis.

Resultatet er tilfredsstillende, såfremt deltageren demonstrerer:

- anvendelse af førstehjælpens 4 hovedpunkter undervejs i ydelsen af førstehjælpen og ved opholdet på ulykkesstedet
- tager kontakt med den tilskadekomne under hensyntagen til eventuelle skader på den tilskadekomnes nakke og ryg
- livreddende førstehjælp-ABC ved at deltageren:
 - undersøger bevidsthedsniveau ved at tale og ruske
 - råber på hjælp når personen konstateres bevidstløs og alarmerer efter der er konstateret manglende normal vejtrækning
 - undersøger og håndterer A ved brug af hoved-bøj og hage-løft til at skabe frie luftveje
 - undersøger B ved at undersøge vejtrækning ved at se, føle og lytte, og håndterer B ved at:
 - ved manglende normal vejtrækning skiftevis giver 30 brystkompressioner og 2 indblæsninger indtil personen får normal vejtrækning, ambulancepersonale overtager eller deltageren ikke længere er i stand til at give brystkompressioner og indblæsninger grundet udmattelse
 - på voksne og børn frigør eventuelt et fastsiddende fremmedlegeme ved at dunke i ryggen og udføre Heimlich-metoden samt på spædbørn ved at dunke i ryggen og udføre brystkompressioner
 - ved normal vejtrækning efterfølgende lægger den bevidstløse i aflåst sideleje/stabilt sideleje, hvis det vurderes nødvendigt, kontrollerer vejtrækning
 - undersøger C ved at undersøge for store blødninger, og håndterer C ved at:
 - ved pulsåreblødning standser denne ved at trykke en finger i såret og forebygger og/eller håndterer shock/tegn på kredsløbssvigt hos den tilskadekomne
 - ved større blødninger standser disse ved anlæggelse af forbindelse, og eventuel supplerende trykforbinding, med forbindingen direkte over det blødende sted, gazen dækkende kompresset og knuden på gazen er bundet oven på det blødende sted samt forebygger og/eller håndterer shock/tegn på kredsløbssvigt hos den tilskadekomne
 - overvåger den livsvigtige ilttransport ved at undersøge A, B og C med jævne mellemrum indtil ambulancemandskab tager over
- nødflytning af tilskadekomnen under mest mulig hensyntagen til formodede nakke- og rygskader den tilskadekomne, såfremt det vurderes, at skadestedet ikke er sikkert/kan gøres sikkert
- forebyggelse og/eller håndtering af shock/tegn på kredsløbssvigt ved at standse blødninger, lægge den tilskadekomne ned, støtte de beskadigede områder, beskytte mod klimaet og ved at tale beroligende
- psykisk førstehjælp, herunder ved at skabe ro, fremtræde roligt og kompetent, optræde bestemt over for øvrige hjælpere, vise omsorg og sætter sig i den tilskadekomnes situation samt lytter til den tilskadekomne og bruger den nødvendige tid til og nærvær i samtalen

samt med egne ord forklarer:

- at forhold der skal tages vare på ved trafik- og færdselsrelaterede ulykker er:
 - skaber overblik over ulykkesituationen, skaden/skaderne og de tilskadekomne
 - sikrer ulykkesstedet så det bliver sikkert at færdes på
 - vurderer de enkelte tilskadekomnes skader
 - prioriterer hvem der skal have hvilken førstehjælp i hvilken rækkefølge, og vurderer om nødflytning af tilskadekomne er nødvendig
 - anvender eventuelle hjælpere ud fra deres førstehjælpskundskaber og de tilskadekomnes skader og tilstand
 - alarmerer hensigtsmæssigt i forløbet
- overordnede principper for energioverførsel i skadesoverblikket og skadesmekanismer
- forebyggelse af trafik- og færdselsrelaterede ulykker samt betydningen og anvendelse af bilens sikkerhedsudstyr samt supplerende medbragt udstyr
- de særlige farer der er i forbindelse med trafik- og færdselsrelaterede ulykker samt forholdsreglerne herfor – eksempelvis airbags
- kriterier for eventuel nødflytning
- symptomer ved shock/tegn på kredsløbssvigt
- at der ved alarmering ringes 1-1-2, og de nødvendige oplysninger som alarmcentralen spørger efter minimum er: hvor ulykken er sket, hvad der er sket og hvem der er kommet til skade - en eller flere børn eller voksne
- at den livsvigtige ilttransport består af frie luftveje, vejtrækning og blodcirkulation, herunder at hjernen kun kan tåle at undvære ilt i kortere tid

Henvisninger:

I uddannelsen anvendes en bog, der er udarbejdet i henhold til Dansk Førstehjælpsråds retningslinjer for udarbejdelse af førstehjælpsbøger.

Færdselsrelateret førstehjælp

Lektion 2, 40 min.

Emne:

Hovedlæsioner
Brud på nakke, rygsøjle og/eller bækken
Brud på arme og ben

Bemærkninger:

Lektionen gennemføres dels som teoriundervisning og dels som demonstration/indledende indøvning.

Mundtlig feedback igennem lektionens undervisningsforløb.

Mål:

Ved lektionens afslutning skal deltageren kunne identificere symptomerne på og demonstrere livreddende førstehjælp ved hovedlæsioner, brud på nakke, rygsøjle og/eller bækken samt arme og ben.

Resultatet er tilfredsstillende, såfremt deltageren:

- anvender førstehjælpens 4 hovedpunkter undervejs i ydelsen af førstehjælpen og ved opholdet på ulykkesstedet
- tager kontakt med den tilskadekomne under hensyntagen til eventuelle skader på den tilskadekomnes nakke, rygsøjle og/eller bækken
- identificerer symptomerne på hovedlæsioner, og demonstrerer livreddende førstehjælp ved undersøgelse af A, B og C, alarmerer (eller søger læge med den tilskadekomne) og forebygger og/eller håndterer shock/tegn på kredsløbssvigt
- stabiliserer formodede nakke- og rygskader ved hjælp af med sine hænder
- identificerer symptomerne på brud på nakke, rygsøjle og/eller bækken samt arme og ben og demonstrerer stabilisering af formodede nakke- og rygskader ved hjælp af sine hænder, livreddende førstehjælp ved at undersøge af A, B og C, alarmerer, holder den tilskadekomne i ro i findestillingen og stabiliseret samt forebygger og/eller håndterer shock/tegn på kredsløbssvigt
- nødflytter den tilskadekomne under mest mulig hensyntagen til formodede nakke- og rygskader, såfremt det vurderes, at skadestedet ikke er sikkert/kan gøres sikkert

samt med egne ord nævner:

- symptomer på:
 - hovedlæsioner
 - brud på nakke, rygsøjle og/eller bækken
 - brud på arme og ben
- mulige komplikationer i forhold til læsioner på nakke, rygsøjle og/eller bækken samt forholdsregler

Henvisninger:

I uddannelsen anvendes en bog, der er udarbejdet i henhold til Dansk Førstehjælpsråds retningslinjer for udarbejdelse af førstehjælpsbøger.



Færdselsrelateret førstehjælp

Lektion 3, 90 min.

Emne:

Livreddende førstehjælp–ABC
Livreddende førstehjælp ved trafik- og færdselsrelaterede ulykker
Praktiske øvelser/træning

Bemærkninger:

Lektionen gennemføres som praktik indeholdende indøvelse af færdigheder og praktiske øvelser.

Mundtlig og praktisk feedback igennem lektionens undervisningsforløb.

Mål:

Ved lektionens afslutning skal deltageren kunne yde livreddende førstehjælp ved livstruende skader der medfører spærring af luftvejene, nedsat/standset vejtrækning og/eller shock/tegn på kredsløbssvigt som følge af trafik- og færdselsrelaterede ulykker.

Resultatet er tilfredsstillende, såfremt deltageren i de trafik- og færdselsrelaterede praktiske øvelser/træning:

- anvender førstehjælpens 4 hovedpunkter undervejs i ydelsen af førstehjælpen og ved opholdet på ulykkesstedet
- skaber overblik over ulykkesituationen, skaden/skaderne og de tilskadekomne
- sikrer ulykkesstedet så det bliver sikkert at færdes på
- vurderer de enkelte tilskadekomnes skader
- prioriterer hvem der skal have hvilken førstehjælp i hvilken rækkefølge, og vurderer om nødflytning af tilskadekomne er nødvendig
- anvender eventuelle hjælpere ud fra deres førstehjælpskundskaber og de tilskadekomnes skader og tilstand
- alarmerer på det situationsbestemt rigtige tidspunkt i forløbet, alt efter om der er én eller flere hjælpere til stede
- tager kontakt med de tilskadekomne under hensyntagen til eventuelle skader på de tilskadekomnes nakke og ryg
- giver livreddende førstehjælp–ABC ved at deltageren:
 - undersøger bevidsthedsniveau ved at tale og ruske
 - råber på hjælp når personen konstateres bevidstløs og alarmerer efter der er konstateret manglende normal vejtrækning
 - undersøger og håndterer A ved brug af hoved-bøj og hage-løft til at skabe frie luftveje
 - undersøger B ved at undersøge vejtrækning ved at se, føle og lytte, og håndterer B ved at:
 - ved manglende normal vejtrækning skiftevis giver 30 brystkompressioner og 2 indblæsninger indtil personen får normal vejtrækning, ambulancepersonale overtager eller deltageren ikke længere er i stand til at give brystkompressioner og indblæsninger grundet udmattelse
 - på voksne og børn frigør eventuelt et festsiddende fremmedlegeme ved at dunke i ryggen og udføre Heimlich-metoden samt på spædbørn ved at dunke i ryggen og udføre brystkompressioner
 - ved normal vejtrækning efterfølgende lægger den bevidstløse i aflåst sideleje/stabilt sideleje, hvis det vurderes nødvendigt, kontrollerer vejtrækning
 - undersøger C ved at undersøge for store blødninger, og håndterer C ved at:
 - ved pulsåreblødning standser denne ved at trykke en finger i såret og forebygger og/eller håndterer shock/tegn på kredsløbssvigt hos den tilskadekomne
 - ved større blødninger standser disse ved anlæggelse af forbindelse, og eventuel supplerende trykforbinding, med forbindningen direkte over det blødende sted, gazen dækkende kompresset og knuden på gazen er bundet oven på det blødende sted samt forebygger og/eller håndterer shock/tegn på kredsløbssvigt hos den tilskadekomne
 - overvåger den livsvigtige iltransport ved at undersøge A, B og C med jævne mellemrum indtil ambulancemandskab tager over
- ved hovedlæsioner forebygger og/eller håndterer shock/tegn på kredsløbssvigt hos den tilskadekomne og alarmerer eller søger læge med den tilskadekomne
- ved mistanke om eller ved brud på nakke, rygsøjle og/eller bækken samt arme og ben og demonstrerer stabilisering af formodede nakke- og rygskeer ved hjælp af sine hænder, livreddende førstehjælp ved at undersøge af A, B og C, alarmerer, holder den tilskadekomne i ro i findestillingen og stabiliseret samt forebygger og/eller håndterer shock/tegn på kredsløbssvigt hos den tilskadekomne
- om nødvendigt nødflytter den tilskadekomne under mest mulig hensyntagen til formodede nakke- og rygskeer, såfremt det vurderes, at skadestedet ikke er sikkert/kan gøres sikkert
- giver psykisk førstehjælp, herunder ved at skabe ro og fremtræde roligt og kompetent, optræde bestemt over for øvrige hjælpere, vise omsorg og sætter sig i den tilskadekomnes situation samt lytter til den tilskadekomne og bruger den nødvendige tid til og nærvær i samtalen

Henvisninger:

I uddannelsen anvendes en bog, der er udarbejdet i henhold til Dansk Førstehjælpsråds retningslinjer for udarbejdelse af førstehjælpsbøger.



Færdselsrelateret førstehjælp

Lektion 4, 20 min.

Emne:

Evaluering
Afslutning
Udlevering af kursusbevis

Bemærkninger:

Lektionen gennemføres som teoriundervisning.
Kursusbevis udleveres jf. retningslinier for udstedelse af bevis.

Mål:

Ved lektionens afslutning skal deltageren have haft mulighed for at komme med tilkendegivelser vedrørende:

- opholdet på kurset
- kursusindholdet
- gennemførelsen

Endvidere skal deltageren være orienteret om hvordan den på kurset erhvervede viden og erhvervede færdigheder vedligeholdes samt om øvrig uddannelse i førstehjælp.

Udlevering af kursusbevis.

Henvisninger:

Dansk Førstehjælpsråds retningslinjer for udstedelse af bevis.