



Hjerte-Lunge-Redning

Uddannelsesplan

Hjerte-Lunge-Redning

Uddannelsesplan

Formål	Formålet er at bibringe deltageren den viden, de færdigheder og de holdninger der sætter dem i stand til at kunne foretage genoplivning af en livløs person ved at give Hjerte-Lunge-Redning.
Mål	Ved uddannelsens afslutning skal den enkelte deltager kunne: <ul style="list-style-type: none">- anvende førstehjælpens 4 hovedpunkter- yde Hjerte-Lunge-Redning til en bevidstløs person uden normal vejtrækning- alarmere på det situationsbestemt rigtige tidspunkt i forløbet, alt efter om der er én eller flere hjælpere til stede have forståelse af: <ul style="list-style-type: none">- overlevelseskæden- de enkelte trins placering i den samlede rækkefølge af basal genoplivning
Indhold	Førstehjælpens 4 hovedpunkter Overlevelseskæden Hjerte-Lunge-Redning Stands ulykken og sørg for egen, den tilskadekomnes og omkringståendes fysiske sikkerhed Kontrol af bevidsthed Råb på hjælp Frie Luftveje Kontrol af åndedræt Alarmering Hjertemassage Kunstigt åndedræt Aflåst sideleje/stabilt sideleje
Tid	3 timer.
Særlige bestemmelser	1. Deltagere Deltagerforudsætninger: Ingen. 2. Kontrol Mundtlig og praktisk feedback. 3. Uddannelsesbevis Der udstedes bevis ved gennemført uddannelse jf. Dansk Førstehjælpsråds retningslinjer.
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.

Hjerte-Lunge-Redning

Emneoversigt

Lektion/tid	Indhold
1 60 min.	Introduktion til kursusmodulet Førstehjælpens 4 hovedpunkter og overlevelseskæden Gennemgang af Hjerte-Lunge-Redning Læg i aflåst sideleje/stabilt sideleje
2 100 min.	Hjerte-Lunge-Redning til bevidstløs uden normal vejrtrækning Fremmedlegeme i luftvejene Praktiske øvelser/træning
3 20 min.	Evaluering Afslutning Udlevering af kursusbevis

Hjerte-Lunge-Redning

Lektion 1, 60 min.

Emne: Introduktion til kurset. Førstehjælpens 4 hovedpunkter. Overlevelseskæden. Hjerte-Lunge-Redning. Aflåst sideleje/stabilt sideleje.	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 førstehjælpens 4 hovedpunkter og overlevelseskæden samt kunne demonstrere Hjerte-Lunge-Redning til en bevidstløs uden normal vejtrækning. Endvidere skal deltageren være orienteret om kursusmodulets formål, indhold og gennemførelse samt kriterierne for udstedelse af kursusbevis. Resultatet er tilfredsstillende, såfremt deltageren: <ul style="list-style-type: none">- demonstrerer de enkelte trin i Hjerte-Lunge-Redning- på voksne og børn demonstrerer frigørelse af et fastsiddende fremmedlegeme ved at dunke i ryggen og udføre Heimlich-metoden samt på spædbørn ved at dunke i ryggen og udføre brystkompressioner- demonstrerer hvordan en meddeltager lægges i aflåst sideleje/stabilt sideleje samt med egne ord forklarer: <ul style="list-style-type: none">- førstehjælpens 4 hovedpunkter- at der råbes på hjælp straks personen konstateres bevidstløs- at alarmering foretages efter konstatering af manglende normal vejtrækning- at der ved Hjerte-Lunge-Redning til børn bruges samme fremgangsmåde som til voksne, dog med tilpasset trykdybde på brystkassen- at den bevidstløse lægges i aflåst sideleje/stabilt sideleje hvis det vurderes nødvendigt og vejtrækningen efterfølgende kontrolleres- at overlevelseskæden består af (i anførte rækkefølge):<ul style="list-style-type: none">• tidlig erkendelse og hurtig alarmering• tidlig Hjerte-Lunge-Redning• tidlig defibrillering• efterbehandling
--

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

Hjerte-Lunge-Redning

Lektion 2, 100 min.

Emne: Hjerte-Lunge-Redning til bevidstløs uden normal vejrtrækning. Fremmedlegeme i luftveje. 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 anvende Hjerte-Lunge-Redning til bevidstløs uden normal vejrtrækning.

Resultatet er tilfredsstillende, såfremt deltageren i de praktiske øvelser/træning til bevidstløs uden normal vejrtrækning:

- anvender førstehjælpens 4 hovedpunkter undervejs i ydelsen af førstehjælpen og ved opholdet på stedet
- giver Hjerte-Lunge-Redning herunder:
 - undersøger om personen er bevidstløs
 - råber efter hjælp straks personen konstateres bevidstløs
 - bruger hoved-bøj og hage-løft til at skabe frie luftveje
 - undersøger for normal vejrtrækning ved at se, føle og lytte
 - alarmerer straks efter konstatering af manglende normal vejrtrækning
 - ved normal vejrtrækning ligger den tilskadekomne i aflåst sideleje/stabilt sideleje, hvis det vurderes nødvendigt, og sørger for, at der bliver alarmeret
 - udpeger trykstedet til midt på brystkassen
 - giver hjertemassage med frekvensen minimum 100 tryk min^{-1} og forholdet 30:2 (tryk/kunstigt åndedræt) med en trykdybde på 4-5 cm (ved HLR til børn tilpasses trykdybden til en tredjedel af brystkassens højde)
 - benytter mund-til-mund-metode som førstevalg og mund-til-næse-metode som andet valg ved kunstigt åndedræt
 - ved kunstigt åndedræt giver indblæsninger af en varighed på 1 sekund og så brystkassen hæver sig
 - skiftevis giver 30 brystkompressioner og 2 indblæsninger indtil personen får normal vejrtrækning, ambulancepersonale overtager eller deltageren ikke længere er i stand til at give brystkompressioner og indblæsninger grundet udmattelse
 - lægger den bevidstløse i aflåst sideleje/stabilt sideleje hvis det vurderes nødvendigt og kontrollerer vejrtrækning

og ved en tilskadekomne ved bevidsthed med fremmedlegeme i luftvejene:

- lader den tilskadekomne fortsætte med selv at forsøge at hoste fremmedlegemet op, og gør ikke andet
- efter ovenstående på voksne og børn giver indtil 5 dunk i ryggen og først herefter udfører Heimlich-metode og på spædbørn giver indtil 5 dunk i ryggen og først herefter udfører brystkompressioner

Henvisninger:

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

Hjerte-Lunge-Redning

Lektion 3, 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: <ul style="list-style-type: none">- opholdet på kurset- kursusindholdet- gennemførelsen Deltageren skal være orienteret om, at Hjerte-Lunge-Redning kan suppleres med en hjertestarter og at det anbefales at gennemføre et uddannelsesprogram for brug af hjertestarter, som er i overensstemmelse med Dansk Førstehjælpsråds anbefalinger. 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.
--