



# **Vedligeholdelse i førstehjælp og hjertestarter**

## **Uddannelsesplan**

# Vedligeholdelse i førstehjælp og hjertestarter

## Uddannelsesplan

**Formål** Formålet er at genopfriske og ajourføre den viden, de færdigheder og de holdninger hos deltagerne, der sætter dem i stand til fortsat at kunne yde Hjerte-Lunge-Redning og livreddende førstehjælp.

**Mål** Ved uddannelsens afslutning skal den enkelte deltager kunne:

- anvende førstehjælpens 4 hovedpunkter
- yde Hjerte-Lunge-Redning til bevidstløs person uden normal vejtrækning
- yde Hjerte-Lunge-Redning til bevidstløs person uden normal vejtrækning, når der er hjertestarter til rådighed
- yde livreddende førstehjælp til livstruende skader, der medfører spærring af luftvejene, nedsat/standset vejtrækning og/eller shock/kredsløbssvigt som følge af ulykker
- håndtere flere tilskadekomne, herunder føre en beroligende samtale med den/de tilskadekomne

**Indhold** Introduktion til vedligeholdelsesmodulet  
Førstehjælpens 4 hovedpunkter  
Hjerte-Lunge-Redning  
Hjertestarteren og Hjerte-Lunge-Redning når der er hjertestarter til rådighed  
Aflåst sideleje/stabilt sideleje  
Livreddende førstehjælp-ABC  
Læsioner, herunder:

- Blødninger
- Hovedlæsioner
- Brud på nakke, rygsøjle og/eller bækken
- Læsioner
- Forbrændinger
- Forgiftninger og ætsninger

Praktiske situationsbestemte øvelser og cases inden for modulets emneområde og kursisternes baggrund  
Evaluering

**Tid** 4 timer.

**Særlige bestemmelser**

**1. Deltagere**  
Deltagerforudsætninger: Gennemført modulerne Hjerte-Lunge-Redning, Livreddende førstehjælp og Genoplivning med hjertestarter inden for de seneste tre kalenderår jævnfør Dansk førstehjælpsråds anbefaling om gennemførelse af vedligeholdelse minimum hvert 3. år

**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.

# Vedligeholdelse i førstehjælp og hjertestarter

Emneoversigt

Lektion/tid	Indhold
1 10 min.	Introduktion til kursusmodulet
2 40 min.	Førstehjælpens 4 hovedpunkter Overlevelseskæden og Hjerte-Lunge-Redning Livreddende førstehjælp–ABC Læg i aflåst sideleje/stabilt sideleje
3 120 min.	Praktiske situationsbestemte øvelser og cases indeholdende: Førstehjælpens 4 hovedpunkter Hjerte-Lunge-Redning Livreddende førstehjælp–ABC Læsioner, herunder: - Blødninger - Hovedlæsioner - Brud på nakke, rygsøjle og/eller bækken - Læsioner - Forbrændinger - Forgiftninger og ætsninger Aflåst sideleje/Stabilt sideleje Psykisk førstehjælp
4 20 min.	Hjerte-Lunge-Redning med hjertestarter til rådighed
5 40 min.	Praktiske situationsbestemte øvelser og cases indeholdende: Hjerte-Lunge-Redning med hjertestarter til rådighed
6 10 min.	Evaluering Afslutning Udlevering af kursusbevis

# Vedligeholdelse i førstehjælp og hjertestarter

Lektion 1, 10 min.

**Emne:**

Introduktion til kursusmodulet

**Bemærkninger:**

Lektionen gennemføres som teoriundervisning.

**Mål:**

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

Deltageren skal have præsenteret sig ved navn og baggrund, samt eventuelt anden relevant information af betydning for modulets gennemførelse.

Deltageren skal have kendskab til modulsystemet herunder kompetencerne minimum, mellem og højt uddannelsesniveau.

**Henvisninger:**

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



# Vedligeholdelse i førstehjælp og hjertestarter

Lektion 2, 40 min.

## Emne:

Førstehjælpens 4 hovedpunkter  
Overlevelseskæden og Hjerte-Lunge-Redning  
Livreddende førstehjælp-ABC  
Læg i aflåst sideleje/stabilt sideleje

## Bemærkninger:

Lektionen gennemføres dels som repetition (teoriundervisning) og dels som demonstration.  
Mundtlig feedback igennem lektionens undervisningsforløb.

## Mål:

Ved lektionens afslutning skal deltageren gennem repetitionen af det væsentligste indhold fra de to førstehjælpsmoduler Hjerte-Lunge-Redning og Livreddende førstehjælp, med få fejl og/eller mindre usikkerhed kunne anvende førstehjælpens 4 hovedpunkter, Hjerte-Lunge-Redning, Livreddende førstehjælp-ABC og aflåst sideleje/stabilt sideleje, samt have kendskab til overlevelseskæden og vigtigheden af psykisk førstehjælp.

Resultatet er tilfredsstillende, såfremt deltageren efter repetitionen er vidende om sammenhængen og det væsentligste indhold i førstehjælpens 4 hovedpunkter, Hjerte-Lunge-Redning, Livreddende førstehjælp-ABC og aflåst sideleje/stabilt sideleje, så denne føler sig sikker i at anvende det med få fejl og/eller mindre usikkerhed i simple situationsbestemte øvelsesdemonstrationer, herunder:

- anvender førstehjælpens 4 hovedpunkter undervejs i ydelsen af førstehjælpen og ved opholdet på ulykkesstedet
- giver Hjerte-Lunge-Redning herunder:
  - undersøger om personen er bevidstløs
  - råber på hjælp straks personen konstateres bevidstløs
  - kontrollerer for normal vejtrækning
  - alarmering foretages straks efter konstatering af 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
  - ved Hjerte-Lunge-Redning til børn bruger samme fremgangsmåde som til voksne, dog med tilpasset trykdybde på brystkassen
  - lægger den bevidstløse i aflåst sideleje/stabilt sideleje hvis det vurderes nødvendigt og efterfølgende kontrollerer vejtrækningen
- 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 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 og 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 tilskadedekomne
    - ved større blødninger standser disse ved anlæggelse af forbinding, 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 tilskadedekomne
    - overvåger den livsvigtige iltransport ved at undersøge A, B og C med jævne mellemrum indtil ambulancemandskab tager over
- ved hovedlæsioner yder førstehjælp ved undersøgelse af A, B og C, forebygger og/eller håndterer shock/tegn på kredsløbssvigt hos den tilskadedekomne og alarmerer eller søger læge med den tilskadedekomne
- ved mistanke om og ved brud på nakke, rygsøjle og/eller bækken yder førstehjælp ved undersøgelse af A, B og C, holder den tilskadedekomne i ro i findestillingen, forebygger og/eller håndterer shock/tegn på kredsløbssvigt hos den tilskadedekomne og alarmerer
- ved forbrændinger yder førstehjælp ved undersøgelse af A, B og C, køler det forbrændte område med kuldslået vand i minimum en halv time og/eller indtil smerterne er forsvundet, forebygger og/eller håndterer shock/tegn på kredsløbssvigt hos den tilskadedekomne og alarmerer
- ved forgiftninger yder førstehjælp ved undersøgelse af A, B og C, forebygger og/eller håndterer shock/tegn på kredsløbssvigt hos den tilskadedekomne og alarmerer – er forgiftning forårsaget af noget der er spist, gives drikke uden at der provokeres opkastning - ved akut alvorlige forgiftninger kontaktes giftlinien for yderligere instruks
- ved ætsninger yder førstehjælp ved undersøgelse af A, B og C, forebygger og/eller håndterer shock/tegn på kredsløbssvigt hos den tilskadedekomne og alarmerer samt ved indvortes ætsninger giver drikke uden at der provokeres opkastning og ved udvortes ætsninger skylles med rindende vand med behagelig temperatur
- ved el-ulykker yder livreddende førstehjælp ved undersøgelse af A, B og C, forebygger og/eller håndterer shock/tegn på kredsløbssvigt hos den tilskadedekomne og alarmerer
- samt nævner overlevelseskædens fire komponenter i rækkefølge

## Henvisninger:

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

# Vedligeholdelse i førstehjælp og hjertestarter

Lektion 3, 120 min.

<b>Emne:</b> Praktiske situationsbestemte øvelser og cases indeholdende: Førstehjælpens 4 hovedpunkter, Overlevelseskæden og Hjerte-Lunge-Redning, Livreddende førstehjælp-ABC, Læg i aflåst sideleje/stabilt sideleje og Psykisk førstehjælp	<b>Bemærkninger:</b> Lektionen gennemføres som praktik indeholdende fortsat repetition af færdigheder og praktiske situationsbestemte øvelser og cases med relation til deltagerens baggrund.  Mundtlig og praktisk feedback igennem lektionens undervisningsforløb.
---	---

<b>Mål:</b> Ved lektionens afslutning skal deltageren fortsat kunne anvende indholdet i de to førstehjælpsmoduler Hjerte-Lunge-Redning og Livreddende førstehjælp, herunder med sikkerhed anvende førstehjælpens 4 hovedpunkter, yde Hjerte-Lunge-Redning og livreddende førstehjælp - ABC ved ulykker samt ligge en tilskadekomne i aflåst sideleje/stabilt sideleje.  Resultatet er tilfredsstillende, såfremt deltageren anvender førstehjælpens 4 hovedpunkter, Hjerte-Lunge-Redning, Livreddende førstehjælp-ABC og aflåst sideleje/stabilt sideleje samt psykisk førstehjælp i de situationsbestemte øvelser og cases som denne deltager i, herunder: <ul style="list-style-type: none"><li>- anvender førstehjælpens 4 hovedpunkter undervejs i ydelsen af førstehjælpen og ved opholdet på ulykkesstedet</li><li>- skaber overblik over ulykkesituationen, skaden/skaderne og de tilskadekomne</li><li>- sikrer ulykkesstedet så det bliver sikkert at færdes på</li><li>- vurderer de enkelte tilskadekomnes skader</li><li>- prioriterer hvem der skal have hvilken førstehjælp i hvilken rækkefølge, og vurderer om nødflytning af tilskadekomne er nødvendig</li><li>- anvender eventuelle hjælpere ud fra deres førstehjælpskundskaber og de tilskadekomnes skader og tilstand</li><li>- giver livreddende førstehjælp-ABC ved at deltageren:<ul style="list-style-type: none"><li>• undersøger bevidsthedsniveau ved at tale og ruske</li><li>• råber på hjælp når personen konstateres bevidstløs og alarmerer efter der er konstateret manglende normal vejtrækning</li><li>• undersøger og håndterer A ved brug af hoved-bøj og hage-løft til at skabe frie luftveje</li><li>• undersøger B ved at undersøge vejtrækning ved at se, føle og lytte, og håndterer B ved at:<ul style="list-style-type: none"><li>• 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</li><li>• 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</li><li>• ved normal vejtrækning efterfølgende lægger den bevidstløse i aflåst sideleje/stabilt sideleje, hvis det vurderes nødvendigt og kontrollerer vejtrækning</li><li>• undersøger C ved at undersøge for store blødninger, og håndterer C ved at:<ul style="list-style-type: none"><li>• ved pulsåreblødning standser denne ved at trykke en finger i såret og forebygger og/eller håndterer shock/tegn på kredsløbssvigt hos den tilskadekomne</li><li>• 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</li><li>• overvåger den livsvigtige iltransport ved at undersøge A, B og C med jævne mellemrum indtil ambulancemandskab tager over</li></ul></li></ul></li><li>- ved hovedlæsioner forebygger og/eller håndterer shock/tegn på kredsløbssvigt hos den tilskadekomne og alarmerer eller søger læge med den tilskadekomne</li><li>- ved mistanke om og ved brud på nakke, rygsøjle og/eller bækken holder den tilskadekomne i ro i findestillingen samt forebygger og/eller håndterer shock/tegn på kredsløbssvigt hos den tilskadekomne</li><li>- ved forbrændinger køler det forbrændte område med kuldslået vand i minimum en halv time og/eller indtil smerterne er forsvundet samt forebygger og/eller håndterer shock/tegn på kredsløbssvigt hos den tilskadekomne</li><li>- ved forgiftninger forebygger og/eller håndterer shock/tegn på kredsløbssvigt hos den tilskadekomne og alarmerer – er forgiftning forårsaget af noget der er spist, gives drikke uden at der provokeres opkastning - ved akut alvorlige forgiftninger kontaktes giftlinjen for yderligere instruks</li><li>- ved ætsninger forebygger og/eller håndterer shock/tegn på kredsløbssvigt hos den tilskadekomne og alarmerer samt ved indvortes ætsninger giver drikke uden at der provokeres opkastning og ved udvortes ætsninger skylles med rindende vand med behagelig temperatur</li><li>- ved el-ulykker forebygger og/eller håndterer shock/tegn på kredsløbssvigt hos den tilskadekomne</li><li>- om nødvendigt nødflytter den tilskadekomne, såfremt det vurderes, at skadestedet ikke er sikkert/kan gøres sikkert</li><li>- 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</li></ul></li></ul>
---

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

# Vedligeholdelse i førstehjælp og hjertestarter

Lektion 4, 20 min.

<b>Emne:</b> Hjerte-Lunge-Redning med hjertestarter til rådighed	<b>Bemærkninger:</b> Lektionen gennemføres dels som repetition (teoriundervisning) og dels som demonstration.  Mundtlig feedback igennem lektionens undervisningsforløb.
---	---

## Mål:

Ved lektionens afslutning skal deltageren gennem repetitionen af det væsentligste indhold fra de to førstehjælpsmoduler Hjerte-Lunge-Redning og Genoplivning med hjertestarter, med få fejl og/eller mindre usikkerhed kunne anvende førstehjælpens 4 hovedpunkter, Hjerte-Lunge-Redning og en hjertestarter.

Resultatet er tilfredsstillende, såfremt deltageren efter repetitionen er vidende om sammenhængen og det væsentligste indhold i førstehjælpens 4 hovedpunkter, Hjerte-Lunge-Redning, hjertestarteren og brugen af denne i forbindelse med Hjerte-Lunge-Redning samt aflåst sideleje/stabilt sideleje, så denne føler sig sikker i at anvende det med få fejl og/eller mindre usikkerhed i simple situationsbestemte øvelsesdemonstrationer, herunder:

- anvender førstehjælpens 4 hovedpunkter undervejs i ydelsen af førstehjælpen og ved opholdet på ulykkesstedet
- giver Hjerte-Lunge-Redning herunder:
  - undersøger om personen er bevidstløs
  - råber på hjælp straks personen konstateres bevidstløs
  - kontrollerer for normal vejrtrækning
  - alarmering foretages straks efter konstatering af manglende normal vejrtrækning, og at hjertestarter hentes/medbringes af hjælper
  - 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
  - at hjerte-lunge-redning afbrydes straks hjertestarteren er til deltagerens rådighed, hvorefter hjertestarterens auditive og visuelle instruktioner følges
  - at den bevidstløse lægges i aflåst sideleje/stabilt sideleje hvis det vurderes nødvendigt og vejrtrækningen efterfølgende kontrolleres
- samt mundtligt har fået repeteret det væsentligste i forbindelse med brug af hjertestarter, herunder:
  - at eventuel fugtig hud aftørres og/eller eventuel kraftig behåring barberes inden montering af stødelektroder
  - elektroderne skal placeres i overensstemmelse med hjertestarterens instruktioner
  - at det er et mål at første stød er afgivet senest indenfor 90 sekunder efter hjertestarteren er kommet til stede
  - at det sikres, at ingen rører den syge/tilskadekomne når hjertestarteren analyserer og støder
  - at hjertestarteren kun monteres på en livløs person
  - at gældende sikkerhedsforskrifter følges
  - at situationer, hvor den tilskadekomne ligger i vand eller på gennemblødt underlag, børn, plastre, indopererede (implanterede) pacemakere/defibrillatorer samt særlige farer som eksempelvis trafikale forhold, ildløs, brandfarlige væsker/gasser og/eller høj iltkoncentration kræver særlig opmærksomhed inden anvendelse af hjertestarter
  - at hjertestarterens brugsanvisning følges med hensyn til rengøring, service og batterikontrol samt udskiftning af elektroder og pads.

## Henvisninger:

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

# Vedligeholdelse i førstehjælp og hjertestarter

Lektion 5, 40 min.

## Emne:

Praktiske situationsbestemte øvelser og cases indeholdende:  
Hjerte-Lunge-Redning med hjertestarter til rådighed

## Bemærkninger:

Lektionen gennemføres som praktik indeholdende fortsat repetition af færdigheder og praktiske situationsbestemte øvelser og cases med relation til deltagerens baggrund.

Mundtlig og praktisk feedback igennem lektionens undervisningsforløb.

## Mål:

Ved lektionens afslutning skal deltageren fortsat kunne anvende indholdet i de to førstehjælpsmoduler Hjerte-Lunge-Redning og Genoplivning med hjertestarter, herunder med sikkerhed anvende førstehjælpens 4 hovedpunkter, yde Hjerte-Lunge-Redning og en hjertestarter.

Resultatet er tilfredsstillende, såfremt deltageren gennem øvelse og fortsat repetition anvender førstehjælpens 4 hovedpunkter, Hjerte-Lunge-Redning, hjertestarteren og brugen af denne i forbindelse med Hjerte-Lunge-Redning samt aflåst sideleje/stabilt sideleje i de situationsbestemte øvelser og cases som denne deltager i, herunder:

- anvender førstehjælpens 4 hovedpunkter undervejs i ydelsen af førstehjælpen og ved opholdet på stedet
- skaber overblik over situationen, skaden/skaderne og de tilskadekomne
- sikrer stedet så det bliver sikkert at færdes på
- vurderer de enkelte tilskadekomnes skader/tilstand
- 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
- giver livreddende førstehjælp-ABC ved at deltageren:
  - undersøger om personen er bevidstløs
  - råber på hjælp straks personen konstateres bevidstløs
  - kontrollerer for normal vejrtrækning
  - alarmering foretages straks efter konstatering af manglende normal vejrtrækning, og at hjertestarter hentes/medbringes af hjælper
  - 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
  - at hjerte-lunge-redning afbrydes straks hjertestarteren er til deltagerens rådighed, hvorefter hjertestarterens auditive og visuelle instruktioner følges
  - aftørrer eventuel fugtig hud og/eller eventuel kraftig behåring barberes inden montering af stødelektroder
  - placerer elektroderne i overensstemmelse med hjertestarterens instruktioner
  - afgiver første stød indenfor 90 sekunder efter denne er kommet tilstede
  - sikrer sig, at ingen rører den syge/tilskadekomne når hjertestarteren analyserer og støder
  - kun monterer hjertestarter på en livløs person
  - følger gældende sikkerhedsforskrifter
  - at den bevidstløse lægges i aflåst sideleje/stabilt sideleje hvis det vurderes nødvendigt og vejrtrækningen efterfølgende kontrolleres

## Henvisninger:

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

# Vedligeholdelse i førstehjælp og hjertestarter

Lektion 6, 10 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.

