

Uddannelsesplan

Basisuddannelse

Opdateringsuddannelse førstehjælp ved hjertestop

180 minutter

December 2021



Dansk Førstehjælpsråd

Om Opdateringsuddannelse førstehjælp ved hjertestop

Undervisningstid:

180 minutter

Overordnet kompetencemål:

Deltageren agerer ud fra tidligere erhvervede kompetencer og kan, både selvstændigt og i samarbejde med andre, håndtere en voksen bevidstløs person, med og uden normal vejrtrækning, jf. ERC guidelines for basal genoplivning.

Deltageren kan anvende en hjertestarter, hvor det er relevant for førstehjælpen.

Deltageren kan yde førstehjælp ved symptomer på blodprop i hjertet samt symptomer på stroke.

Det centrale indhold på uddannelsen:

- Repetition af indhold af Basisuddannelsen "Førstehjælp ved hjertestop"
- Repetition af indhold af Basisuddannelsen "Førstehjælp ved ulykker"
- Førstehjælp til blodprop i hjertet samt stroke
- Praksisnære scenarier øves med hovedvægten på træning praktiske kompetencer

Gennemførelsen af uddannelsen:

Uddannelsen gennemføres med udgangspunkt i, at deltagene indenfor 24 måneder har gennemført basisuddannelserne "Førstehjælp ved hjertestop" og "Førstehjælp ved ulykker".

Fokus i uddannelsen er praktisk læring.

Særlige bemærkninger:

Da dette er en opdateringsuddannelse, erstatter uddannelsen ikke de tidligere erhvervede kursus/uddannelsesbeviser. Disse skal fortsat fremvises for at kunne dokumentere en given kompetence. Bemærk at DFR anbefaler, at en af opdateringsuddannelserne gennemføres for hver 24 måneder, så højst mulig førstehjælpskompetence opretholdes.

Der kan vælges frit mellem to uddannelser ("Opdateringsuddannelse livreddende førstehjælp" og "Opdatering af Førstehjælp ved hjertestop"), men "Opdatering af Førstehjælp ved hjertestop" skal være gennemført inden for en samlet 48 måneders periode. Der kan således have været gennemført "Opdateringsuddannelse livreddende førstehjælp" inden for de første 24 måneder.

Læs mere på Dansk Førstehjælpsråds hjemmeside.

Kvalitetskrav til uddannelsen:

Instruktør:	Skal være registreret hos Dansk Førstehjælpsråd og har modtaget særlig information om, at uddannelsen skal gennemføres praktisk.
Undervisningsmaterialer:	<p>Udarbejdes jf. kompetencemålene af den enkelte instruktør eller leveres af egen organisation.</p> <p>Der må maksimum være 4 personer pr. HLR træningsdukke.</p> <p>Alle deltagere skal have minimum 4 minutters effektiv træning med den samlede procedure med HLR og AED/hjertestarter.</p> <p>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>Der skal udleveres en førstehjælpsbog/hæfte pr. deltager. DFR anbefaler, at bogen/hæftet er deltagerens ejendom.</p> <p>Førstehjælpsbogens/-hæftets indhold skal være dækkende i forhold til den gennemførte førstehjælpsuddannelse og således omfatte uddannelsens hoved- og delkompetencebeskrivelser.</p> <p>Det udleverede materiale skal være udarbejdet efter Dansk Førstehjælpsråds retningslinjer for udarbejdelse af førstehjælpsbøger.</p>
Undervisningsform:	Der skal anvendes en praksisnær undervisningsform og et minimum af teori. Når teori anvendes, skal den spille direkte op til førstehjælpsfaglige handlinger. Se kompetencemål i uddannelsesplanen.
Tid:	Uddannelsens varighed er 180 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.
Deltagerantal:	Der må maksimalt være 16 deltagere pr. registreret førstehjælpsinstruktør
Bevis:	<p>Der skal genereres et elektronisk DFR-bevis, såfremt deltageren har været aktiv og deltagende i alle timerne samt kan håndtere kompetencemålene. Dette vurderes af instruktøren. Beviset er gyldigt i 24 måneder, jf. DFR's retningslinjer.</p> <p>Der skal markeres ved: Opdatering af førstehjælp ved hjertestop (3 timer)</p>

Del 1

Delkompetence: Velkomst og præsentation

Deltageren har i samarbejde med de øvrige deltagere, 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 underviser
- Deltagerøvelse med præsentation
- Motivation og krav til deltageren Information om uddannelsens rammer, undervisningsform, indhold og krav til udstedelse af bevis.

Samlet tidsanvendelse:

15 minutter

Hvis denne uddannelse gennemføres i forlængelse af anden førstehjælpsuddannelse og med samme hold kan den indledende del udelades og tiden herfra i stedet anvendes til refleksion eller øvelser. Blot skal det sikres, at den samlede uddannelse indledes med lignende indhold.

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

Del 1	15 minutter	Velkomst og præsentation
Del 2	105 minutter	Repetition af HLR og brug af hjertestarter
Del 3	45 minutter	Førstehjælp ved blodprop i hjertet og stroke
Del 4	15 minutter	Afslutning og udstedelse af bevis
I alt:	180 minutter	

”Best practice” og anbefalede procedurer:

DFR anbefaler, at opstarten er så aktiv som muligt og med stor deltageraktivitet- gerne ved øvelser. Dette er bl.a. for at skabe et positivt og trygt læringsrum for deltagerne, samt for at sikre at alle deltagerne bliver aktive og deltagende under praktiske øvelser og deltagerrefleksion.

Kompetencesikring:

Du skal sikre, at deltageren er aktiv i hele processen og at alle bliver hørt undervejs. Følg op på de deltagere, der tidligere har oplevet at yde førstehjælp, og brug deres erfaringer aktivt i undervisningen.

Endvidere skal du sikre, at deltageren har reflekteret, via den anvendte læreproces, over sit syn på førstehjælp og er motiveret for læringen.

Beviset udstedes under forudsætning af instruktørens vurdering af dels fuld tilstedeværelse og dels aktiv deltagelse.

Den aktive deltagelse vedrører, at deltageren:

- Viser virkelyst i øvelser, træning samt sparring herom med instruktør og øvrige deltagere på holdet

- Gennemfører øvelser og træning på en tilfredsstillende måde i relation til de i undervisningen afprøvede førstehjælps-situationer
- Lever op til de for uddannelsen fastsatte kompetencemål og har deltaget i hele uddannelsen.

Del 2

Delkompetence: Repetition af HLR og brug af hjertestarter

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

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

Indhold:

- Repetition af kontrol af bevidsthed og vejrtrækning
- Repetition af HLR med og uden hjertestarter/AED
- Repetition af stabilt sideleje/sideleje

Samlet tidsanvendelse:

105 minutter

”Best practice” og anbefalede procedurer:

Det faglige udgangspunkt er ERC’s nyeste guidelines¹, samt organisationens bogmateriale.

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

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

Dette stiller naturligvis krav til antallet af dukker, samt træningshjertestartere hvilket også er beskrevet i kvalitetsbladet.

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 afviklede 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
- Råbe efter hjælp på et situationsbestemt tidspunkt såfremt det skønnes at der er behov for yderligere førstehjælpere
- 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 1-1-2
- 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 minimum 100 – dog ikke over 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 sekunder.
- Anvende en hjertestarter/AED og følge dennes anvisninger og følge organisationens og ERC's anvisninger på sikkerhedsprocedure.

Del 3

Delkompetence: Førstehjælp ved blodprop i hjertet og stroke

Deltageren kan genkende symptomer og handle relevant ved pludselig opstået sygdom som følge af blodprop i hjertet eller stroke.

Deltagerne anvender de indlærte procedurer.

Indhold:

- Praktiske øvelser i førstehjælp herunder:
 - Fjernelse af fremmedlegemer i luftvejen
 - Håndtering af bevidsthedspåvirkede, herunder stabilt sideleje brug
 - Udvalgte emner fra del 2
- Deltager refleksion

Deltagerne har tidligere deltaget på førstehjælpsuddannelse, og denne del er for at give et førstehjælpsfagligt løft. Når deltagerne følger DFR's anbefalinger, samt ligeledes gennemgår opdateringsuddannelsen "Livreddende førstehjælp", inden for den anbefalede periode – så vil deltageres samlede førstehjælpsfaglige niveau løftes og kan betragtes som plateauindlæring, med højere kompetence som resultat.

Samlet tidsanvendelse:

45 minutter

"Best practice" og anbefalede procedurer:

I øvelserne med blodprop i hjertet, anbefales følgende procedure:

Proceduren der anvendes, skal stemme overens med det anvendte undervisningsmateriale og egen organisations anbefalinger.

Symptomer og førstehjælp som nævnt under kompetencesikring.ⁱⁱⁱⁱ

Kvinder har ofte helt andre og langt mindre karakteristiske symptomer på hjertekarsygdom end mænd. Symptomerne kan opstå flere måneder før selve blodproppen og de kan være meget diffuse.

I øvelserne med stroke (blodprop i hjernen/hjerneblødning – tidligere kaldet slagtilfælde) anbefales følgende procedure:

Proceduren der anvendes, skal stemme overens med det anvendte undervisningsmateriale og egen organisations anbefalinger.

Symptomer og førstehjælp som nævnt under kompetencesikring^{iv}.

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 afviklede scenarier/praktiske øvelser. Metoderne der anvendes, skal stemme overens med det anvendte undervisningsmateriale og egen organisations anbefalinger.

Du skal i hver øvelse sikre, at deltagerne kan:

I øvelser identificere blodprop i hjertet ud fra følgende symptomer:-

- Trykkende eller en knugende fornemmelse i brystregionen, smerteudstråling og åndenød. Scenariet/den praktiske øvelse kan evt. udvikles til hjertestop hvis tiden tillader det.
- Lejrer personen halvt siddende/liggende og yder psykisk førstehjælp, evt. hjælper den syge med at tage egen medicin.

I øvelser/scenarier identificere direkte påvirkninger af hjernen/centralnervesystemet (også kaldet stroke) ud fra følgende symptomer:

- Lammelse af arm eller ben, halvsides lammelse af ansigtet, talebesvær, forståelsesproblemer, synkeproblemer, synsforstyrrelse, koordinationsproblemer, balanceproblemer, gråd der virker uforklarlig.
- Lejrer personen halvt siddende/liggende og yder psykisk førstehjælp.
- Tilkalder hjælp/alarmerer 1-1-2.

Ved fjernelse af fremmedlegemer i luftvejen:

- Nævne hvorfor øvelser skal foregå med forsigtighed
- Nævne behovet for kontrol hos læge efter udført bugkompression/Heimlichmanøvre
- Tilkalde hjælp på et situationsbestemt rigtigt tidspunkt, dog senest hvis personen mister bevidstheden og herefter påbegynde HLR
- Give HLR

Deltagerne følger organisations anbefalede procedurer, og instruktøren sikrer at alle deltager i øvelsesrefleksionen, hvor de enkelte dele også opfriskes.

Via deltagerrefleksion kan tegn og tilstande drøftes, samt relevant førstehjælp og lægehjælp

Del 4

Delkompetence: Afslutning og udstedelse af bevis

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.

Indhold:

- Afslutning og kobling til handling i hverdagen
- Dine E-beviser på DFR portal
- Opfordring til at holde sine erhvervede førstehjælpskompetencer vedlige via DFR opdateringsuddannelser
- Evaluering af kurset

Hvis denne uddannelse gennemføres i forlængelse af anden førstehjælpsuddannelse og med samme hold kan del 4 udelades og tiden herfra i stedet anvendes til refleksion eller øvelser. Blot skal det sikres, at den samlede uddannelse afsluttes med lignende indhold.

Samlet tidsanvendelse:

15 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.

Deltagerne skal have mulighed for at give tilbagemeldinger til instruktøren.

Der gives information om det elektroniske bevis, og muligheden for at printe sit eget bevis.

Der kan hentes mere information på <http://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
1 HLR dukke pr. 4 deltagere
1 AED træner pr. 6 deltagere

Supplerende materialeliste:

-

Revision, ændringer i denne version:

Fjernelse af fremmedlegemer i luftvejene tilføjet.

Kildehenvisninger:

-
- ⁱ European Resuscitation Guidelines 2015
 - ⁱⁱ Sundhed.dk
 - ⁱⁱⁱ European Resuscitation Guidelines 2015
 - ^{iv} Sundhed.dk