

Uddannelsesplan

Særlig uddannelse

Førstehjælp ved større hændelser

240 minutter

Marts 2026



DANSK
FØRSTEHJÆLPSRÅD
Læring for livet



Om uddannelsen Førstehjælp ved større hændelser

Formål og målgruppe

Formålet med denne uddannelse er at give deltagerne grundlæggende kompetencer til at handle i situationer med flere personer, der har livstruende skader. Uddannelsen omfatter håndtering af hændelser som påkørsler, skyderier, eksplosioner, sammenstyrtede bygninger, større ulykker, og lignende alvorlige situationer.

Uddannelsen henvender sig til personer i Danmark, der ønsker at kunne reagere hensigtsmæssigt i kritiske situationer, hvor hurtig og korrekt indsats kan redde liv.

Undervisningstid:

240 minutter

Overordnet kompetencemål:

Deltageren er bevidst om sikkerhed på skadesstedet og kender principperne i psykisk førstehjælp.

Deltageren kan både selvstændigt og i samarbejde med andre håndtere en voksen bevidstløs person jf. ERC-guidelines.

Deltageren kan foretage en (M)ABC-vurdering og foretage blødningsstandsning på en person.

Deltageren kan yde relevant førstehjælp til personer, der har større fremmedlegemer i øjne eller i kroppen, og kan behandle forbrændinger.

Det centrale indhold på uddannelsen:

- Skab sikkerhed
- Psykisk førstehjælp
- (M)ABC
- Stabilt sideleje
- Førstehjælp til blødninger
- Førstehjælp ved fremmedlegemer i øjne eller krop
- Førstehjælp ved forbrændinger

Gennemførelsen af uddannelsen:

Uddannelsen skal gennemføres med et minimum af teori og primært ved hjælp af praksisnære øvelser, deltagerrefleksion og praktisk træning.

På grund af det omfattende kursusindhold findes der detaljerede anbefalinger til, hvordan kurset kan gennemføres. I hver del præsenteres eksempler på metoder, som uddannelsesudvalget på det kraftigste anbefaler, at du anvender.

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

Særlige bemærkninger:

Formålet med denne uddannelse er ikke at skræmme deltagerne, men at oplyse dem og give dem handlemuligheder i en presset situation. DFR anbefaler IKKE at man viser billeder af sårede eller fra rigtige hændelser.

DFR anbefaler, at uddannelsen opdateres inden for 24 måneder for at sikre vedligeholdelse af førstehjælpskompetencer.



Kvalitetskrav til uddannelsen:

Instruktør:	Skal være registreret hos Dansk Førstehjælpsråd og have modtaget særlig information om, at uddannelsen skal gennemføres praktisk.
Undervisningsmaterialer:	Udarbejdes jf. kompetencemålene af den enkelte instruktør eller leveres af egen organisation. Der skal udleveres en førstehjælpbog/hæfte pr. deltager. DFR anbefaler, at bogen/hæftet er deltagerens ejendom. Førstehjælpbogens/-hæftets indhold skal være dækkende i forhold til den gennemførte førstehjælpsuddannelse og således omfatte uddannelsens hoved- og delkompetencebeskrivelser. Det udleverede materiale skal være udarbejdet efter Dansk Førstehjælpsråds retningslinjer for udarbejdelse af førstehjælpsbøger.
Undervisningsform:	Det anbefales på det kraftigste, at du søger inspiration til gennemførelsen i de angivne metoder. Dette skal sikre, at uddannelsens kompetencemål nås. Se kompetencemål i uddannelsesplanen.
Tid:	Uddannelsens varighed er 240 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 m.m.), dog maks. én pause pr. time ¹ .
Deltagerantal:	Der må højst være 16 deltagere pr. registreret førstehjælpsinstruktør.
Bevis:	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. Der skal markeres ved: Førstehjælp ved større hændelser (4 timer)

¹ Pædagogiske pauser er pauser, der opstår spontant, fordi instruktøren skal klargøre til et nyt emne, deltagerne har brug for toilet- eller rygepause eller lignende. Pauserne kan ikke skemalægges og ikke sammenlægges, ligesom de heller ikke kan benyttes til at afkorte undervisningstiden. Tid til længere pauser som f.eks. frokost- eller kaffepauser skal tillægges undervisningstiden.



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 af at kunne yde førstehjælp.

Deltageren er bekendt med uddannelsens rammer, indhold og krav til udstedelse af beviser.

Indhold:

- Præsentation af underviser
- Deltagerøvelse med præsentation
- Førstehjælperens rolle ved større hændelser
- Motivation og krav til deltageren Information om uddannelsens rammer, undervisningsform, indhold og krav til udstedelse af bevis.

Samlet tidsanvendelse:

15 minutter

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	30 minutter	Skab sikkerhed
Del 3	15 minutter	Psykisk førstehjælp til tilskadekomne og tilskuere
Del 4	30 minutter	(M)ABC-undersøgelse
Del 5	20 minutter	Undersøgelse af bevidsthedstilstand og stabilt sideleje
Del 6	90 minutter	Tilvalgsuddannelse, Førstehjælp ved blødninger
Del 7	20 minutter	Førstehjælp ved større fremmedlegemer i øjnene og kroppen, førstehjælp ved forbrændinger og scenarietræning
Del 8	10 minutter	Beredskabsstyrelsen pjece "Forberedt på kriser"
Del 9	10 minutter	Afslutning og udstedelse af bevis
I alt:	240 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.



Anbefalinger til undervisningsmetoder:

Metode 1:

Præsenter dig selv og forklar om dagens emne. Forklar om baggrunden for emnet; vi lever i usikre tider, og derfor har vi alle et ansvar for at være forberedt. Vi skal være 'prepared, not scared' (forberedte, ikke bange). Brug evt. analogien med, at de fleste jo ikke går ud fra, at flyet styrter ned, blot fordi kabinepersonalet gennemgår sikkerhedsprocedurerne inden afgang. Det er blot for at forberede os.

Ved større hændelser kan der ikke forventes samme responstider som ved almindelige dagligdags hændelser. Der kan være meget lange responstider, og førstehjælperen vil, afhængig af situationen, have en anden og meget vigtig rolle i at sørge for sin egen og de omkringståendes sikkerhed. Men førstehjælperen skal også håndtere tilskadekomne, som kan have meget forskellige skader, observere disse i længere tid og tage initiativ på skadesstedet. Du skal som instruktør understrege, at deltageren ikke kan gøre noget forkert, og at det altid er bedre at tage initiativ og handle end ikke at handle. Fortæl deltageren, at formålet er, at de har bedre forudsætninger for at træffe valg i situationen.

Gennemgå nu dagens program, forventningerne til deltagerne og kriterierne for bevisudstedelse. Lad deltagerne præsentere sig kort med de oplysninger, du synes er relevante.

Metode 2:

Præsenter dig selv og dagens program. Bed deltagerne om at præsentere sig med de oplysninger, du synes er relevante. Lad deltagerne komme med bud på, hvorfor det er nødvendigt, og hvornår en større hændelse kunne indtræffe. Formålet er ikke at skræmme deltagerne, men at forberede dem på, at det utænkelige måske kunne indtræffe. Instruktøren skal derfor være bevidst om formidlingen og være opmærksom på deltagernes reaktioner.

Ved større hændelser kan responstiderne være væsentligt længere end ved dagligdags situationer. I sådanne tilfælde får førstehjælperen en afgørende rolle, der ikke kun handler om at yde førstehjælp, men også om at sikre egen og andres sikkerhed. Det kan for eksempel betyde, at:

- *Sikre skadestedet og skabe overblik over situationen.*
- *Tage hånd om tilskadekomne med forskellige typer skader, som f.eks. blødninger, brud eller bevidstløshed.*
- *Observere de tilskadekomnes tilstand over længere tid.*
- *Tage initiativ til at koordinere indsatsen, f.eks. ved at udpege personer til at tilkalde hjælp eller hente udstyr.*

Som instruktør er det vigtigt at understrege, at deltagerne ikke kan gøre noget forkert, så længe de handler med omtanke og følger deres bedste vurdering. Det er altid bedre at tage initiativ og gøre noget frem for at forholde sig passivt. Forklar deltagerne, at deres vigtigste opgave er at skabe tryghed og handlekraft i en presset situation.

Gennemgå forventningerne til deltagerne og kriterierne for bevisudstedelse.

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 førstehjælpssituationer.
- Lever op til de for uddannelsen fastsatte kompetencemål og har deltaget i hele uddannelsen.



Del 2

Delkompetence: Skab sikkerhed

Deltageren kan udføre handlinger, som skaber sikkerhed på et skadessted. Deltageren er bevidst om, at en eventuel gerningsmand kan forsøge at skade så mange som muligt, og at det derfor kan være nødvendigt at skjule sig.

Indhold:

- Skab sikkerhed
- Flygt-Skjul-Tilkald hjælp-algoritme
- Nødflytning

Samlet tidsanvendelse:

30 minutter

"Best practice" og anbefalede procedurer:

Der skal skabes sikkerhed ved:

- At være bevidst om hvilke farer der er på skadesstedet
- At forsøge at undgå at bringe sig selv i unødigt fare
- At følge eventuelle myndigheders og 1-1-2's anvisninger

Uanset hvilken situation der er tale om, skal førstehjælperen altid tænke på sin egen sikkerhed først.

I tilfælde af situationer med en aktiv gerningsmand kan det være nødvendigt at benytte Flygt-Skjul-Tilkald hjælp-algoritmen¹:

- Flygt så snart det bliver klart, at der er tale om en farlig situation, og hvis du kan, uden at bringe dig selv eller andre i fare. Find den sikreste rute, og efterlad alle ejendele. Opfordr andre til at flygte med dig.
- Skjul dig, hvis du ikke kan flygte. Gem dig bag en stærk overflade, som kan modstå f.eks. skud. Hvis det er muligt, så lås eller barrikader dig selv inde. Hold dig væk fra døre og vinduer, søg dækning, og vær stille.
- Slå telefonen på lydløs, og hvis du kan, slå vibration fra. Ring 1-1-2, hvis du kan gøre det uden at bringe dig selv eller andre i fare.

Nødflytning kan foretages med det traditionelle nødflytningsgreb, hvis det er muligt. Er det ikke muligt, kan andre metoder overvejes. Eventuelt kan man benytte et tæppe til at slæbe personen i. Af hensyn til kursisternes og instruktørens sikkerhed skal nødflytning kun demonstreres til det punkt, hvor løftet foretages. Man skal altså ikke løfte personen.

Vær opmærksom på, at i nogle tilfælde kan der gå lang tid, før professionel hjælp når frem.

Anbefalinger til undervisningsmetoder:

Metode 1:

Nævn metoder til at skabe sikkerhed ved større hændelser som store ulykker, katastrofer og forsætlige hændelser. Gør opmærksom på, at det ikke er en udtømmende liste. Det kunne være:

- *Ekspllosioner*
- *Påkørsler af flere mennesker*



- Skyderier
- Knivstikkeri med flere tilskadekomne
- Sammenstyrkede bygninger
- Større ulykker som f.eks. togulykker og busulykker

Vælg eksempler, som er relevante for din målgruppe, f.eks. eksempler, som deltagerne var inde på tidligere.

Gør også opmærksom på, at man muligvis kun kan skabe sikkerhed for sig selv eller dem i ens umiddelbare nærhed.

Demonstrer og øv standardnødflytning med deltagerne. Lad dem øve to og to. Gør dem opmærksom på, og indskærp det, at de kun skal øve nødflytning til det punkt, hvor de skal til at løfte på personen. Deltagerne skal ikke løfte personen. Vælger de at løfte personen, så er det på eget ansvar i undervisningssituationen.

Nævn, at man kan benytte alternative metoder. Du skal demonstrere, at man kan slæbe en person på et tæppe. Jakker eller lignende kan også benyttes i mangel af tæpper. Metoden skal ikke øves. Andre metoder skal ikke indøves, demonstreres eller gennemgås.

Understreg, at det kun er i tilfælde, hvor der er fare for den tilskadekomne, eller der ikke kan ydes korrekt førstehjælp, at de skal nødflyttes.

Gennemgå Flygt-Skjul-Tilkald hjælp-algoritmen som gennemgået ovenfor. Tag udgangspunkt i en situation, der opstår der, hvor kurset afholdes, og bed dem tage stilling til hvert punkt. Bed alle om at finde ud af, hvordan de slår lyd og vibration fra på deres telefon.

Metode 2:

Lad deltagerne komme med bud på hændelser, der kunne være større hændelser. Byd selv ind som instruktør. Tag udgangspunkt i deltagerens eksempler i den videre undervisning.

Debatér med deltagerne, hvordan man kan skabe sikkerhed. Gør opmærksom på, at man muligvis kun kan skabe sikkerhed for sig selv og dem i ens umiddelbare nærhed.

Lav et scenarie, hvor der sker en større hændelse. Gennemgå Flygt-Skjul-Tilkald hjælp-algoritmen med praktiske handlinger, hvor du lader deltagerne byde ind ved hvert punkt og lader dem udføre handlingen.

Lav en praktisk øvelse, hvor deltagerne, mens du tager tid, skal slå lyd og vibration fra på deres telefon. Bed dem tilkendegive, når det er lykkedes dem.

Demonstrer og øv standardnødflytning med deltagerne. Lad dem øve to og to. Gør dem opmærksom på, og indskærp det, at de kun skal lave nødflytning til det punkt, hvor de skal til at løfte personen. De skal ikke løfte personen. Vælger de at løfte personen, så er det på eget ansvar.

Nævn, at man kan benytte alternative metoder. De skal ikke indøves, demonstreres eller gennemgås. Demonstrer, at man kan slæbe en person på et tæppe. Det skal ligeledes ikke indøves.

Understreg, at det kun er i tilfælde, hvor der er fare for den tilskadekomne, eller der ikke kan ydes korrekt førstehjælp, at de skal nødflyttes.

**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:

- Overveje, hvilke foranstaltninger der skal gøres for at skabe sikkerhed på et skadessted.
- Handle efter Flygt-Skjul-Tilkald-hjælp-algoritmen.
- Imitere en nødflytning.



Del 3

Delkompetence: Psykisk førstehjælp til tilskadekomne og tilskuere

Deltageren kender til principper i psykisk førstehjælp.

Deltageren kan yde basal psykisk førstehjælp til tilskadekomne og tilskuere.

Indhold:

- Principper i psykisk førstehjælp
- Basal psykisk førstehjælp til tilskadekomne
- Basal psykisk førstehjælp til tilskuere

Samlet tidsanvendelse:

15 minutter

"Best practice" og anbefalede procedurer:

Der findes forskellige huskeremser og metoder for psykisk førstehjælp. Deltageren skal kun øve en metode.

Deltageren skal kun kunne yde basal psykisk førstehjælp,

Deltageren skal kunne yde basal psykisk førstehjælp, hvilket kan omfatte, at:

- skabe så trygge rammer som muligt for de berørte personer ved f.eks. at skåne dem for yderligere indtryk.
- tilbyde tilskadekomne og personer, der har behov for det, f.eks. tæpper, vand o.lign.
- være nærværende og omsorgsfuld.
- være aktiv lyttende og anerkende de berørtes reaktioner (alle reaktioner er normale reaktioner på en unormal hændelse).
- give informationer.
- undgå at nævne den tilskadekomnes skader i detaljer.
- hjælpe med kontakt til andre f.eks. uskadte tilskuere eller pårørende.

Den psykiske førstehjælp skal følge organisationens anbefalinger.

Anbefalinger til undervisningsmetoder:

Metode 1:

Gennemgå din organisations anbefalede metode til psykisk førstehjælp. Lav et eller flere små situationsspil, hvor deltagerne skal agere henholdsvis psykiske førstehjælpere, tilskadekomne og tilskuere.

Giv formativ feedback på, hvad der gik godt efterfølgende. Hold fokus på de positive oplevelser ud fra devisen om, at hvis vi får mere af det, der virker, så får vi mindre af det, der ikke virker.

Metode 2:

Bed deltagerne om at repetere det foregående emne. Tag 4-6 deltagere udenfor og forklar dem, at emnet i virkeligheden handler om psykisk førstehjælp.

Bed dem om at spille henholdsvis tilskadekommen og tilskuere, men også om at lægge mærke til den psykiske førstehjælp, de får, og hvad der fungerer godt.

Bed de deltagere, som har repeteret, om at komme ud. Forklar dem, at der er sket en stor hændelse, og bed dem om at skabe sikkerhed og om at tage sig af de personer, der er til stede.



Stop øvelsen efter et par minutter. Giv feedback og bed figuranterne om at fortælle, hvad de oplevede, der fungerede godt. Giv formativ feedback og noter på tavle, flipover el.lign. Sæt det ind i den algoritme for psykisk førstehjælp, som din organisation anbefaler.

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 dig, at deltageren f.eks. kan:

- skabe så trygge rammer som muligt for de berørte personer ved f.eks. at skåne dem for yderligere indtryk.
- sikre, at tilskadekomne og personer, der har behov for det, tilbydes f.eks. tæpper, vand.
- være nærværende og omsorgsfuld
- være aktiv lyttende og anerkende de berørtes reaktioner (alle reaktioner er normale reaktioner på en unormal hændelse)
- give informationer
- undgå at nævne den tilskadekomnes skader i detaljer.
- hjælpe med praktiske gøremål (f.eks. transport, skabe kontakt til uskadte tilskuere, pårørende eller andre)



Del 4

Delkompetence: (M)ABC-algoritmen

Deltageren kan benytte (M)ABC-algoritmen i situationer med flere tilskadekomne.

Indhold:

- (M)ABC
- Praktisk træning, øvelser og scenarier

Samlet tidsanvendelse:

30 minutter

"Best practice" og anbefalede procedurer:

Deltageren skal have en forståelse for (M)ABC, herunder definitionen af en massiv blødning.

Der skal øves flere scenarier hvor deltageren skal vurdere personer som har (M)ABC-skader. Bevidstløshed er en A-skade fordi personen ikke kan forsvare sin fri luftvej. En person der er bevidstløs med normal vejtrækning skal altid lejres i stabilt sideleje.

Anbefaling til undervisningsmetoder:

Metode 1:

Gennemgå (M)ABC-metoden teoretisk. Få deltagerne til at gennemgå teoretiske scenarier hvor personer er blevet skadet i eksplosioner, trafikulykker, skud og sammenstyrtning af bygninger og få deltagerne til at vurdere hvilke skader de kan have, om det er (M)ABC-skader og hvem der skal have hjælp først.

Metode 2:

Gennemgå (M)ABC-metoden teoretisk. Lav flere scenarier hvor personer er blevet skadet i henholdsvis eksplosioner, trafikulykker, af skud og sammenstyrtning af bygninger. Få deltagerne til at vurdere om det er (M)ABC-skader.

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 personer som har enten M, A, B, C-skader eller flere af disse korrekt



Del 5

Delkompetence: Kontrol af bevidsthed og stabilt sideleje

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

Indhold:

- Stabilt sideleje
- Praktisk træning, øvelser og scenarier

Samlet tidsanvendelse:

20 minutter

"Best practice" og anbefalede procedurer:

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

Hjerte-lunge-redning er ikke en del af dette kursus og skal ikke indøves.

Anbefalinger til undervisningsmetoder:

Metode 1:

Vis på figurant, hvordan du kontrollerer bevidsthed (tale højt og ruske) og alarmerer, hvis det er muligt, når det er konstateret, at personen ikke er ved bevidsthed. Mens du samtaler med Alarmcentralen/den sundhedsfaglige medarbejder, kontrollerer du, om personen har normal vejtrækning (1 hånd på panden, to fingre på den hårde del af hagen (pistolgrebet), hovedet bøjet tilbage). Se ned ad brystkassen, lyt for normal vejtrækning og føl på din kind for normal vejtrækning (se-lyt-føl) i maks. 10 sekunder.

Demonstrer herefter stabilt sideleje og lad kursisterne indøve hele forløbet et par gange. Fokus på normal vejtrækning efter vendingen.

Metode 2:

Vis på figurant, hvordan du kontrollerer bevidsthed (tale højt og ruske) og alarmerer, hvis det er muligt, når det er konstateret, at personen ikke er ved bevidsthed. Mens du samtaler med Alarmcentralen/den sundhedsfaglige medarbejder, kontrollerer du, om personen har normal vejtrækning (1 hånd på panden, to fingre på den hårde del af hagen (pistolgrebet), hovedet bøjet tilbage). Se ned ad brystkassen, lyt efter normal vejtrækning og føl på din kind for normal vejtrækning (se-lyt-føl) i maks. 10 sekunder.

Lad kursisterne indøve dette på hinanden.

Demonstrer herefter stabilt sideleje og lad kursisterne indøve hele forløbet et par gange. Fokus på normal vejtrækning efter vendingen.

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 fri luftvej og undersøge, om der er normal vejrtrækning i maksimalt 10 sekunder.
- Lejre en voksen person med normal vejrtrækning i stabilt sideleje.
- Kontrollere vejrtrækning efter, at personen er lagt i stabilt sideleje.
- Tilkalde hjælp/alarmere 1-1-2 på et situationsbestemt rigtigt tidspunkt.
- Råbe efter hjælp på et situationsbestemt tidspunkt, såfremt det skønnes, at der er behov for yderligere førstehjælpere, og det ikke påkalder unødigt opmærksomhed fra en eventuel gerningsmand.



Del 6

Delkompetence: Førstehjælp til blødninger

Tilvalgsuddannelsen "Førstehjælp ved blødninger" gennemføres

Indhold:

- Som beskrevet i uddannelsesplanen

Samlet tidsanvendelse:

90 minutter

"Best practice" og anbefalede procedurer:

Som beskrevet i uddannelsesplanen

Kompetencesikring:

Som beskrevet i uddannelsesplanen



Del 7

Delkompetence: Større fremmedlegemer i øjne og krop og forbrændinger

Deltageren kan handle hensigtsmæssigt, hvis en person har fået større fremmedlegemer i øjnene og i kroppen.

Deltageren kan handle hensigtsmæssigt, hvis en person er blevet forbrændt.

Indhold:

- Fremmedlegemer i øjnene
- Fremmedlegemer i kroppen
- Forbrændinger
- Praktisk træning, øvelser og scenarier

Samlet tidsanvendelse:

20 minutter

"Best practice" og anbefalede procedurer:

Erfaringerne fra bl.a. Ukraine-krigen fortæller, at fremmedlegemer af bl.a. glas i øjnene og større bygningsdele, som har penetreret kroppen, er hyppige skader som følge af eksplosioner.

Ved fremmedlegemer i øjnene anbefales det at lade fremmedlegemet sidde urørt og utildækket. Man kan evt. bede den tilskadekomne om at holde sig for det raske øje, da øjnene bevæger sig synkront.

Større fremmedlegemer i kroppen skal blive siddende, da de kan fungere som "en prop" for massive blødninger. Om nødvendigt kan man stabilisere dem med trekantede tørklæder, tape eller andet for at undgå, at de bevæger sig.

Forbrændinger skal skylles med vand, der er behageligt køligt for den tilskadekomne. Du skal ikke gennemgå de forskellige grader eller anden teori omkring forbrændinger. Man kan i nødstilfælde bruge andet end rent vand til at skylle med. Vær opmærksom på, at personen kan blive underafkølet.

Anbefaling til undervisningsmetoder:

Metode 1:

Gennemgå teori omkring fremmedlegemer i øjnene. Lad deltagerne holde sig for det ene øje for at få en fornemmelse af, at øjnene bevæger sig synkront.

Gennemgå teori omkring store fremmedlegemer i kroppen. Forklar, at de kan virke som en prop for blødninger. Lad deltagerne eksperimentere med at stabilisere et fremmedlegeme (pind, bygningsdel, træstykke eller lign.) med trekantede tørklæder, tape eller lignende.

Gennemgå teori om forbrændinger.

Metode 2:

Lav stationer svarende til det antal kursister, der er. Der må være 3-4 kursister pr. station. Ved hver station ligger der en beskrivelse af det, de skal indøve, og hvordan de skal gøre det.

Sørg for, at der er flere stationer, hvor de skal indøve stabilisering af fremmedlegemer, end stationer, hvor de skal holde sig for øjnene, og hvor de skal skylle med vand.



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:

- Lade fremmedlegemer i øjnene urørte, om nødvendigt bede den tilskadekomne om at holde sig for det raske øje.
- Stabilisere et større fremmedlegeme, som har penetreret kroppen, herunder arme og ben, med de for hånden værende midler. For eksempel tape, trekantede tørklæder eller lignende.
- Skylle en forbrænding med behageligt køligt vand eller andet.



Del 8

Delkompetence: Kendskab til "Forberedt på krise"

Deltageren er bekendt med Beredskabsstyrelsens pjece, "Forberedt på krise".

Indhold:

- Gennemgang af "Forberedt på krise"

Samlet tidsanvendelse:

10 minutter

"Best practice" og anbefalede procedurer:

Deltagerne skal opfordres til at læse pjecen og anskaffe sig de effekter, som er nævnt i den. De skal desuden opfordres til at deltage på et kursus i kriseparathed ved en udbyder.

Anbefaling til undervisningsmetode:

Metode:

Gennemgå publikationen med deltageren. Få en snak om de råd, der er i den, og om hvad de gør for at leve op til dem. Opmuntre og ros de deltagere, der opfylder målene i pjecen.

Forslag til spørgsmål, du kan stille til deltagerne:

- *Kender I pjecen?*
- *Hvad har I gjort derhjemme?*
- *Hvordan har I det med at skulle forberede jer på en krise?*
- *Er der noget, I vil supplere jeres hjemmeberedskab med efter dette kursus?*
- *Har I en førstehjælpstaske derhjemme?*
 - *Hvad har I i den?*
 - *Er den fyldt op?*

Kompetencesikring:

- Ingen



Del 4

Delkompetence: Afslutning og evaluering

Deltageren er orienteret om hvordan elektronisk bevis for deltagelse hentes og har reflekteret over sin læring på denne uddannelse.

Indhold:

- Afslutning
- Dine e-beviser på DFR-portal
- Opfordring til at holde dine førstehjælpskompetencer vedlige via DFR-opdateringsuddannelser
- Evaluering af kurset

Samlet tidsanvendelse:

10 minutter

Hvis denne uddannelse gennemføres som et kursusforløb sammen med anden basis- eller tilvalgsuddannelse, indgår denne del kun ved afslutning af kursusforløbet. Gennemføres andre basis- eller tilvalgsuddannelser som selvstændige kurser, skal der tillægges tid til disse uddannelser, svarende til del 4 i denne uddannelsesplan.

"Best practice" og anbefalede procedurer:

Afslutningen skal gennemføres så positivt som muligt, så deltagerne føler, de kan gøre en forskel, og vil være trygge ved at handle i en ulykkessituation.

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 <https://kursusbevis.førstehjælpsråd.dk/> Du kan eventuelt indsætte skærbilleder i din præsentation fra systemet, så du kan afholde dette offline.

Kursisterne skal gøres opmærksomme 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 ved større hændelser.

**Materialeliste:**

Førstehjælpsbøger/hæfter
"Fremmedlegemer", f.eks. pinde eller træstykker
Trekantede tørklæder og tape
Materialer som nævnt i uddannelsesplanen "Førstehjælp ved blødninger"
1 tæppe
Relevante virkelighedsnære rekvisitter efter instruktørens vurdering

Supplerende materialeliste:

Evt. flere tæpper
Evt. vand i flasker, fade el.lign.

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

ⁱ Citizen Aid og Politiet (<https://politi.dk/lov-og-information/kriseinformation/terror>)