

Uddannelsesplan

Særtillæg 1

Førstehjælp ved ulykker, del 2

90 minutter

Marts 2026



DANSK
FØRSTEHJÆLPSRÅD
Læring for livet



Delkompetence: Førstehjælpens hovedpunkter og praktiske øvelser

Deltageren kan planlægge og udføre de nødvendige handlinger, der tilgodeser egen og andres sikkerhed. Deltageren kan ved anvendelse af (M)ABC-metoden vurdere, om en tilskadekomne har kritiske skader og håndtere disse, herunder fjernelse af fremmedlegemer i luftvejen, bevidstløse med normal vejrtrækning og personer, der er truet af kredsløbssvigt.

Deltageren kan vurdere, om der er behov for professionel hjælp, og tilkalde denne på et hensigtsmæssigt tidspunkt.

Deltageren kan give psykisk førstehjælp til tilskadekomne i de første minutter i forbindelse med ulykker.

Indhold:

- Skab sikkerhed ved for eksempel: el-ulykker, trafikulykker, drukneulykker, hængning og strangulering, brønd- og siloulykker, ulykker med maskiner og brandulykker
- Nødflytning i forbindelse med ovenstående
- Vurdering af personen og livreddende førstehjælp – herunder (M)ABC-metoden og fjernelse af fremmedlegemer i luftvejen
- Tilkald hjælp: 1-1-2 eller kontakt læge
- Førstehjælp til tilskadekomne med bevidsthedspåvirkning og til tilskadekomne med normal vejrtrækning
- Stabilt sideleje
- Lejring ved symptomer på kredsløbssvigt
- Psykisk førstehjælp

Samlet tidsanvendelse:

90 minutter

"Best practice" og anbefalede procedurer:

Instruktørerne kan vælge, om de anvender 'Førstehjælpens 3 hovedpunkter ved ulykker' eller 'Førstehjælpens 4 hovedpunkter'. Metoden der anvendes, skal stemme overens med det anvendte undervisningsmateriale og egen organisations anbefalinger.

Guidelines for (M)ABC-metodenⁱ og fjernelse af fremmedlegemer i luftvejen henviser til ERC's gældende guidelinesⁱⁱ.

(M)ABC-princippet anvendes til vurdering af kritisk tilskadekomne personer og førstehjælpen planlægges ud fra denne prioritering.

Af hensynet til kursisternes og instruktørens sikkerhed, skal nødflytning kun demonstreres til det punkt, hvor løftet foretages. Man skal altså ikke løfte personen.

Benyt hovedpunkterne til formativ evaluering af øvelserne.



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:

- Anvende hovedpunkterne, når førstehjælpen planlægges, og når førstehjælpen udføres i relation til de beskrevne scenarier.
- Under (M)ABC-metoden vise hvordan der arbejdes med bevidsthedskontrol, skaber frie luftveje samt bruger Se-Lyt-Føl.
- Fjerne fremmedlegemer hos en voksen person ved at slå 5 gange i ryggen og herefter, såfremt fremmedlegemet ikke er fjernet, give den voksne op til fem tryk i bughulen (Heimlich metoden), jf. guidelines. Herefter skifte mellem 5 slag i ryggen og op til 5 tryk i bughulen til fremmedlegemet kommer ud.
- På et situationsbestemt rigtigt tidspunkt tilkalde hjælp 1-1-2, dog senest, hvis personen mister bevidstheden. Herefter påbegynde HLR og følge vejledningen fra den sundhedsfaglige medarbejder på 1-1-2.
- Nævne, at alle der har været udsat for tryk i bughulen eller i brystkassen, skal henvises til akut undersøgelse hos læge.

Endvidere skal du sikre, at deltageren kan

- Tilkalde hjælp på et hensigtsmæssigt tidspunkt.
- Undersøge bevidsthed og derefter undersøge vejrtrækningen, herunder om der er normal vejrtrækning
- Udføre stabilt sideleje og lejrning ved kredsløbssvigt samt visuelt og fysisk kontrollere for symptomerne på kredsløbssvigt (bleghed og koldsvedende hud)
- Yde psykisk førstehjælp og give støtte/omsorg, hvis den tilskadekomne er vågen.

Ved tilkald hjælp: Du skal vurdere, hvordan deltageren samarbejder med 1-1-2 om hjælpen og ligeledes kender muligheden for at få hjælp til disponering, herunder større ulykker.



Materialeliste:

Førstehjælpsbøger/hæfter

Tæpper

Relevante virkelighedsnære rekvisitter efter instruktørens vurdering

Supplerende materialeliste:

-

Revision, ændringer i denne version:

Nyt layout.

Redaktionelle rettelser i henhold til GL2025

Kildehenvisninger:

ⁱ DFR-notat

ⁱⁱ European Resuscitation Council Guidelines 2025