

Uddannelsesplan

Særtillæg 2

Førstehjælp ved akut opståede sygdomme

60 minutter

Marts 2026



DANSK
FØRSTEHJÆLPSRÅD
Læring for livet



Delkompetence: Sygdomme der medfører kramper, lavt blodsukker eller astma

Deltageren kan identificere og reagere hensigtsmæssigt på akutte sygdomstilfælde, der medfører krampeanfald, sygdomstilfælde, der medfører symptomer på lavt blodsukker og sygdomstilfælde, der medfører symptomer på astma.

Deltageren kan genkende relevante symptomer og anvende (M)ABC-princippet korrekt i potentielt livstruende situationer.

Deltageren kan foretage en systematisk vurdering af personens tilstand og tilkalde relevant hjælp via 1-1-2. Endvidere kan deltageren lejre personen korrekt og yde psykisk førstehjælp.

Indhold:

- Førstehjælp ved krampeanfald
- Førstehjælp ved lavt blodsukker
- Førstehjælp ved astma

Samlet tidsanvendelse:

90 minutter

"Best practice" og anbefalede procedurer:

Det anbefales, at undervisningen tilrettelægges med udgangspunkt i scenarier og praktiske øvelser, hvor en deltager spiller en sygdomsramt person.

Efter hver øvelse gennemføres en struktureret fælles evaluering, hvor deltagerne får mulighed for at dele deres oplevelser, og hvor instruktøren tydeliggør korrekt førstehjælp og gode handlemåder.

I øvelserne skal den anvendte førstehjælp være i overensstemmelse med det benyttede undervisningsmateriale samt egen organisations retningslinjer og anbefalinger.

Deltagerne skal være opmærksomme på, at der ved krampeanfald altid skal være mistanke om hjertestop.

Yderligere information om krampeanfald kan findes på Sundhed.dkⁱ eller Epilepsiforeningens hjemmesideⁱⁱ. Hvis det er kendt, at en person har epilepsi (f.eks. oplyst af pårørende), kan disse have kendskab til særlige forhold omkring førstehjælp, herunder hvornår det ikke er nødvendigt at tilkalde hjælp.

Forskellen mellem lavt og højt blodsukker gennemgås ikke. Symptomer på lavt blodsukker opstår hurtigt (minutter), mens højt blodsukker oftest udvikler sig over timer eller dage.

Deltagerne skal vide, at hvis en persons tilstand mistænkes at skyldes diabetes, skal der gives letoptagelige kulhydrater, såfremt personen er ved bevidsthed.

Det frarådes at give sukker eller væske, hvis personen er så påvirket, at vedkommende ikke kan synke.

Yderligere information kan findes på Diabetesforeningens hjemmesideⁱⁱⁱ og Sundhed.dk^{iv}.

Ved undervisning i førstehjælp til astma skal instruktøren være opmærksom på, at der findes forskellige typer inhalatorer, som klargøres og anvendes på forskellig måde. Yderligere information om astma kan findes på Astma- og Allergiforbundets hjemmeside^v samt på Sundhed.dk^{vi}.

Der benyttes formativ evaluering.



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:

- Ringe 1-1-2 på et situationsbestemt, rigtigt tidspunkt
- Anvende (M)ABC-princippet
- Identificere kramper/epilepsi ud fra følgende symptomer:
 - Muskelsammentrækninger i hele kroppen af varierende styrke
 - Bevidsthedspåvirkning i varierende grad
 - Anfald, der kan vare fra få sekunder til flere minutter
- Beskytte hovedet mod stød og slag
- Fjerne genstande, som personen kan slå sig på
- Følge armenes bevægelser
- Undlade at putte noget i munden på personen
- Sikre fri luftvej ved at lejre personen i stabilt sideleje efter krampeanfaldet, indtil personen er fuldt bevidst
- Blive ved personen, indtil bevidstheden er vendt tilbage, eller professionel hjælp overtager
- Identificere lavt blodsukker ud fra følgende symptomer:
 - Lette tilfælde: sult, uro og mathed
 - Svære tilfælde: rystelser, klam og svedende hud samt bevidsthedspåvirkning
- Give personen juice, druesukker, mælk eller lignende, hvis personen er ved bevidsthed
- Eventuelt give noget at spise efterfølgende
- Sikre, at personen tilses af læge, hvis tilstanden ikke hurtigt bedres
- Lejre personen i stabilt sideleje, hvis personen er bevidstløs
- Identificere astma ud fra følgende symptomer:
 - Hvæsende, pibende og besværet udånding samt hoste
 - Nedsat udåndingskapacitet
 - Angst og talebesvær som følge af vejrtrækningsbesvær
 - Eventuel blåfarvning af læber, ører og næsefløje
- Lade personen sidde eller stå efter eget ønske
- Yde psykisk førstehjælp
- Hjælpe personen med at tage sin egen medicin
- Løsne stramtsiddende tøj
- Sørge for frisk luft og fjerne røg og stærke lugte
- Ringe 1-1-2, hvis personens egen medicin ikke har effekt

**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 Sundhed.dk: Epilepsianfald, akut

ⁱⁱ Epilepsiforeningen

ⁱⁱⁱ Diabetesforeningen

^{iv} Sundhed.dk: Diabetes, akutte situationer

^v Astma- og Allergiforbundet

^{vi} Sundhed.dk: Astma, førstehjælp