

Hjerte-Lunge-Redning

Uddannelsesplan

Hjerte-Lunge-Redning

Uddannelsesplan

Formål Formålet er at bibringe deltageren den viden, de færdigheder og de holdninger der sætter dem i stand til at kunne foretage genoplivning af en livløs person ved at give Hjerte-Lunge-Redning.

Mål Ved uddannelsens afslutning skal den enkelte deltager kunne:

- anvende førstehjælpens 4 hovedpunkter
- yde Hjerte-Lunge-Redning til en bevidstløs person uden åndedræt
- alarmere på det situationsbestemt rigtige tidspunkt i forløbet, alt efter om der er én eller flere hjælpere til stede

have forståelse af:

- overlevelseskæden
- de enkelte trins placering i den samlede rækkefølge af basal genoplivning

Indhold Førstehjælpens 4 hovedpunkter
Overlevelseskæden
Hjerte-Lunge-Redning
Stands ulykken og sørg for egen, den tilskadekomnes og omkringståendes fysiske sikkerhed
Kontrol af bevidsthed
Råb på hjælp
Frie Luftveje
Kontrol af åndedræt
Alarmering
Hjertemassage
Kunstigt åndedræt
Aflåst sideleje

Tid 3 timer.

Særlige bestemmelser

1. Deltagere
Deltagerforudsætninger: Ingen.

2. Kontrol
Mundtlig og praktisk feedback.

3. Uddannelsesbevis
Der udstedes bevis ved gennemført uddannelse jf. Dansk Førstehjælpsråds retningslinier.

Instruktører Instruktør i førstehjælp (godkendt af Dansk Førstehjælpsråd).

Litteratur I uddannelsen anvendes en af Dansk Førstehjælpsråd anbefalet undervisningsbog.

Hjerte-Lunge-Redning

Emneoversigt

Lektion/tid	Indhold
1 60 min.	Introduktion til kursusmodulet Førstehjælpens 4 hovedpunkter og overlevelseskæden Gennemgang af Hjerte-Lunge-Redning Læg i aflåst sideleje
2 100 min.	Hjerte-Lunge-Redning til bevidstløs uden åndedræt Fremmedlegeme i luftvejene Praktiske øvelser/træning
3 20 min.	Evaluering Afslutning Udlevering af kursusbevis

Hjerte-Lunge-Redning

Lektion 1, 60 min.

Emne:

Introduktion til kurset.
Førstehjælpens 4 hovedpunkter.
Overlevelseskæden.
Hjerte-Lunge-Redning.
Aflåst sideleje.

Bemærkninger:

Lektionen gennemføres dels som teoriundervisning og dels som demonstration/indledende indøvning.

Mundtlig feedback igennem lektionens undervisningsforløb.

Mål:

Ved lektionens afslutning skal deltageren have forståelse af førstehjælpens 4 hovedpunkter og overlevelseskæden samt kunne demonstrere Hjerte-Lunge-Redning til en bevidstløs uden åndedræt.

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

Resultatet er tilfredsstillende, såfremt deltageren:

- demonstrerer de enkelte trin i Hjerte-Lunge-Redning
- på voksne og børn demonstrerer frigørelse af et fastsiddende fremmedlegeme ved at dunke i ryggen og udføre Heimlich-metoden samt på spædbørn ved at dunke i ryggen og udføre brystkompressioner
- demonstrerer hvordan en meddeltager lægges i aflåst sideleje

samt med egne ord forklarer:

- førstehjælpens 4 hovedpunkter (i anførte rækkefølge):
 - Stands ulykken og sørg for egen, den tilskadekomnes og omkringståendes fysiske sikkerhed
 - Livreddende førstehjælp
 - Alarmering
 - Almindelig førstehjælp
- at der råbes på hjælp straks en person er konstateres bevidstløs
- at alarmering foretages efter kontrol af vejtrækning
- at der ved Hjerte-Lunge-Redning til børn kan bruges samme fremgangsmåde som til voksne, dog med tilpasset trykdybde på brystkassen
- at den bevidstløse lægges i aflåst sideleje hvis det vurderes nødvendigt og vejtrækningen efterfølgende kontrolleres
- at overlevelseskæden består af (i anførte rækkefølge):
 - tidlig alarmering
 - tidlig Hjerte-Lunge-Redning
 - tidlig defibrillering
 - tidlig avanceret genoplivning

Henvisninger:

En af Dansk Førstehjælpsråd anbefalet undervisningsbog.

Hjerte-Lunge-Redning

Lektion 2, 100 min.

Emne:

Hjerte-Lunge-Redning til bevidstløs uden åndedræt.
Fremmedlegeme i luftveje.
Praktiske øvelser/træning.

Bemærkninger:

Lektionen gennemføres som praktik indeholdende indøvelse af færdigheder og praktiske øvelser.
Mundtlig og praktisk feedback igennem lektionens undervisningsforløb.

Mål:

Ved lektionens afslutning skal deltageren kunne anvende Hjerte-Lunge-Redning til bevidstløs uden åndedræt.

Resultatet er tilfredsstillende, såfremt deltageren i de praktiske øvelser/træning til bevidstløs uden åndedræt:

- følger førstehjælpens 4 hovedpunkter
- undersøger bevidsthedsniveau ved at tale og ruske
- råber efter hjælp hvis den tilskadekomne er bevidstløs og deltageren er alene
- bruger hoved-bøj og hage-løft til at skabe frie luftveje
- undersøger vejtrækning ved at se, føle og lytte
- ved normal vejtrækning ligger den tilskadekomne i aflåst sideleje, hvis det vurderes nødvendigt, og sørger for, at der bliver alarmeret
- ved unormal eller ingen vejtrækning sørger for at der bliver alarmeret
- udpeger trykstedet til midt på brystkassen
- giver hjertemassage med frekvensen minimum 100 tryk min^{-1} og forholdet 30:2 (tryk/kunstigt åndedræt) med en trykdybde på 4-5 cm (ved HLR til børn tilpasses trykdybden til en tredjedel af brystkassens højde)
- benytter mund-til-mund-metode som førstevalg og mund-til-næse-metode som andet valg ved kunstigt åndedræt
- ved kunstigt åndedræt giver indblæsninger af en varighed på 1 sekund og så brystkassen hæver sig
- fortsætter med Hjerte-Lunge-Redning indtil der kommer normal vejtrækning eller redningsmandskab tager over
- lægger den bevidstløse i aflåst sideleje hvis det vurderes nødvendigt og kontrollerer vejtrækning

og ved en tilskadekomnen ved bevidsthed med fremmedlegeme i luftvejene:

- lader den tilskadekomne fortsætte med selv at forsøge at hoste fremmedlegemet op, og gør ikke andet
- efter ovenstående på voksne og børn giver indtil 5 dunk i ryggen og først herefter udfører Heimlich-metode og på spædbørn giver indtil 5 dunk i ryggen og først herefter udfører brystkompressioner

Henvisninger:

En af Dansk Førstehjælpsråd anbefalet undervisningsbog.



Hjerte-Lunge-Redning

Lektion 3, 20 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

Deltageren skal være orienteret om, at Hjerte-Lunge-Redning kan suppleres med en hjertestarter og at det anbefales at gennemføre et uddannelsesprogram for brug af hjertestarter, som er i overensstemmelse med Dansk Førstehjælpsråds anbefalinger.

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:

DFR retningslinier for udstedelse af bevis.