

# Førstehjælpsuddannelse

## 1. dag

Tid	Emne	Sted	Instruktør
9.00 – 10.00	Førstehjælpens 4 hovedpunkter og overlevelseskæden Hjerte-lunge-redning Aflåst sideleje		
10.00 – 10.15	Formiddagskaffe	Kantine	
10.15 – 11.55	Bevidstløse uden åndedræt Fremmedlegemer i luftveje Praktisk øvelser/træning		
11.55 – 12.25	Frokost	Kantine	
12.25 – 12.45	Evaluering / afslutning af Hjerte-Lunge-Redning		
12.45 – 13.45	Forhold ved større ulykker Livreddende førstehjælp / ABC Blødninger Alarmering Shock Psykisk Førstehjælp		
13.45 – 14.00	Eftermiddagskaffe	Kantine	
14.00 – 14.30	Hovedlæsioner Brud på nakke, rygsøjle og/eller bækken Forbrændinger Forgiftninger og ætsninger EL-ulykker		
14.30 – 15.50	Livreddende førstehjælp / ABC Praktiske øvelser / træning		
15.50 – 16.10	Evaluering / afslutning af livreddende førstehjælp		

## 2. dag

Tid	Emne	Sted	Instruktør
9.00 – 9.35	Forebyggelse af shock Psykisk førstehjælp Alarmering		
9.35 – 9.50	Formiddagskaffe	Kantine	
9.50 – 10.45	Tilskadekomst: der medfører mindre knoglebrud der medfører leds kred, forstuvninger og muskelskader Støtteforbindinger Armslynge		
10.45 – 11.15	Tilskadekomst, der medfører almen kuldepåvirkning og forfrysninger Tilskadekomst, der medfører mindre forbrændinger Solstik og hedeslag		
11.15 – 11.55	Tilskadekomst, der medfører småskader		
11.55 – 12.25	Frokost	Kantine	
12.25 – 12.45	Evaluering / afslutning af førstehjælp ved tilskadekomst		
12.45 – 13.35	Lejrning Forebyggelse af shock Psykisk førstehjælp Alarmering		
13.35 – 13.50	Eftermiddagskaffe	Kantine	
13.50 – 14.30	Sygdomme der medfører smerter i brystet Sygdomme der medfører smerter i bughulen		
14.30 – 15.10	Sygdomme der medfører kramper Sygdomme der medfører vejtrækningsbesvær Sygdomme der medfører ændret bevidsthedstilstand		
15.10 – 15.40	Sygdomme der medfører infektion Sukkersyge Øvrige sygdomme		

15.40 – 16.00	Evaluering / afslutning af førstehjælp ved sygdomme		
---------------	---	--	--

### 3. dag

Tid	Emne	Sted	Instruktør
9.00 – 9.40	Præsentation af hjertestarteren Hjertestarterens brug		
9.40 – 9.55	Formiddagskaffe	Kantine	
9.55 – 10.25	Hjerte-Lunge-Redning til bevidstløs uden åndedræt Aflåst sideleje Praktiske øvelser / træning		
10.25 – 11.10	Hjerte-Lunge-Redning med hjertestarter til rådighed Praktiske øvelser / træning		
11.10 – 11.55	Generelle forhold for brug af hjertestarter		
11.55 – 12.25	Frokost	Kantine	
12.25 – 12.45	Evaluering / afslutning af genoplivning med hjertestarter		
12.45 – 13.25	Repetition af: - Forhold ved større ulykker og førstehjælpens 4 hovedpunkter - Livreddende førstehjælp / ABC - Alarmering og psykisk førstehjælp		
13.25 – 13.40	Eftermiddagskaffe	Kantine	
13.40 – 14.45	Livreddende førstehjælp / ABC ved ulykker der medfører spærring af luftvejene Praktiske øvelser / træning		
14.45 – 15.00	Evaluering / afslutning af rutinering i livreddende førstehjælp A		

#### 4. dag

Tid	Emne	Sted	Instruktør
9.00 – 9.40	Repetition af forhold ved større ulykker og førstehjælpens 4 hovedpunkter Repetition af livreddende førstehjælp – ABC Repetition af psykisk førstehjælp		
9.40 – 9.55	Formiddagskaffe	Kantine	
9.55 – 12.00	Livreddende førstehjælp/ ABC Praktiske øvelser / træning		
12.00 – 12.15	Evaluering / afslutning af rutinering i livreddende førstehjælp B		
12.15 – 12.45	Frokost	Kantine	
12.45 – 13.25	Repetition af: - Forhold ved større ulykker og førstehjælpens 4 hovedpunkter - Alarmering, forebyggelse af shock og psykisk førstehjælp		
13.25 – 13.40	Eftermiddagskaffe	Kantine	
13.40 – 14.45	Livreddende førstehjælp / ABC ved ulykker der medfører nedsat eller standset cirkulation Praktiske øvelser / træning		
14.45 – 15.00	Evaluering / afslutning af rutinering i livreddende førstehjælp A		