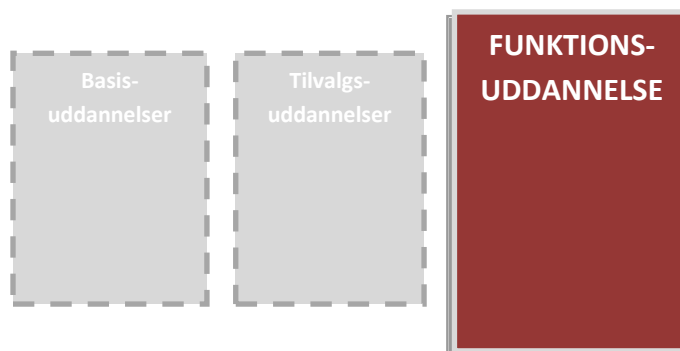
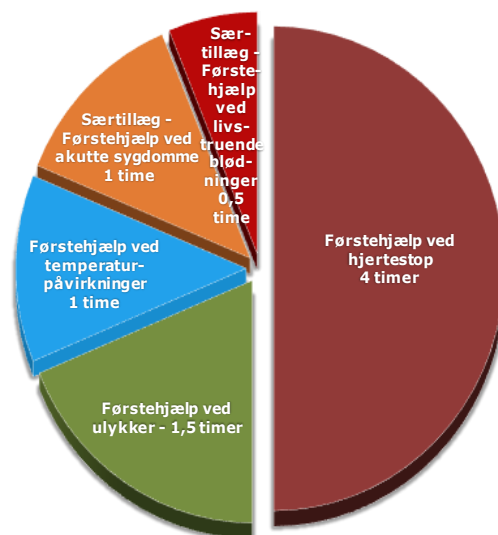


Uddannelsesplan

Førstehjælp ombord på mindre fartøjer og i søsport

Varighed 480 minutter

April 2017



Dansk Førstehjælpsråd

Dansk Førstehjælpsråds medlemsorganisationer:



Samarbejdsorganisationer:



Funktionsplan for Førstehjælp ombord på mindre fartøjer og i søsport

Tid for afholdelse

Varighed: 480 minutter

Overordnet kompetencemål

Deltageren kan handle ud fra førstehjælpens hovedpunkter i forbindelse med førstehjælpssituationer ombord på mindre fartøjer eller i forbindelse med søsport.

Deltageren kan handle hensigtsmæssigt ved ulykker, der umiddelbart er livstruende, eller som kan udvikle sig til livstruende situationer, herunder skabe sikkerhed, vurdere personer, tilkalde hjælp på 1-1-2 eller med andre relevante metoder.

Deltageren kan lejre personer og yde psykisk førstehjælp.

Deltageren kan give basal genoplivning til en bevidstløs voksen person uden normal vejtrækning - både med og uden en hjertestarter. Deltageren kender muligheden for hjælp fra den sundhedsfaglige person på alarm 1-1-2.

Deltageren kan handle ud fra førstehjælpens hovedpunkter og give relevant førstehjælp ved varmpåvirkning eller kuldepåvirkning af en person uanset om påvirkningen er lokalt på huden eller på hele kroppen.

Deltageren kan yde førstehjælp til akut opståede sygdomme og livstruende blødninger og kan sikre relevant videre hjælp.

Det centrale indhold på uddannelsen

- Det komplette indhold af Basisuddannelsen "Førstehjælp ved hjertestop"
- Særtillæg 1, indholdet af del 2 i "Førstehjælp ved ulykker"
- Det komplette indhold af tilvalgsuddannelsen "Førstehjælp ved skader i forbindelse med temperaturpåvirkninger"
- Særtillæg 2, "Førstehjælp ved akutte sygdomme"
- Særtillæg 3, "Førstehjælp ved livstruende blødninger"

Samlet tidsanvendelse:

480 minutter

Gennemførelsen af uddannelsen:

Følgende basis- og tilvalgsuddannelser samt særtillæg skal gennemgås:

Basisuddannelse:

"Førstehjælp ved hjertestop" (4 timer)

Tilvalgsuddannelse:

"Førstehjælp ved skader i forbindelse med temperaturpåvirkninger" (1 time)

Særtillæg:

Særtillæg 1, del 2 af "Førstehjælp ved ulykker", del 2 (1,5 timer)

Særtillæg 2, "Førstehjælp ved akutte sygdomme" (1 time)

Særtillæg 3, "Førstehjælp ved livstruende blødninger" (0,5 time)

Af basisuddannelsen "Førstehjælp ved ulykker" indgår kun del 2 i denne funktionsuddannelse.

Efter denne plans særtillæg skal deltageren kunne håndtere situationer med akut opståede sygdomme og livstruende blødninger i forhold til, og i samspil med, indholdet i uddannelsesplanen "Førstehjælp ved ulykker" del 2.

Uddannelsen skal afvikles med et minimum af teori og primært gennemføres ved hjælp af virkelighedsnære øvelser, deltagerrefleksion og praktisk træning. Øvelser og træning skal afvikles på relevant og egnet sted/areal, hvor relevante remedier kan indgå.

I uddannelsesplanen for "Førstehjælp ved hjertestop" indgår del 1 (Indledning m.v.) og del 4 (Afslutning). Del 4 afvikles først ved afslutningen af et kursusforløb.

I denne plan for funktionsuddannelse antages, at alle uddannelser afvikles som et samlet kursusforløb.

Særlige forhold til søs

Instruktøren skal have viden om, at der gælder særlige forhold i forhold til at skabe sikkerhed ved ulykkestilfælde, dette skal afspejles i gennemgangen og de praktiske øvelser.

Tilkaldelse af hjælp kan ske på VHF-radio kanal 16, ved at ringe 1-1-2 i kystnære områder eller affyre nødraketter og nødblus. En række målgrupper, f.eks. dykkerklubber, kan have et direkte telefonnummer til Search And Rescue-beredskabet.

Instruktøren kan bl.a. skaffe sig viden om disse emner på hjemmesiderne <http://www.soefartsstyrelsen.dk/SkoleFritidssejlads/> og www.soesport.dk.

I høj sø eller på trang plads er stabilt sideleje ikke nødvendigvis den optimale lejringsform af bevidstløse med normal vejtrækning. Instruktøren skal have viden om at der kan anvendes et tillempet sideleje ligesom alternative former for sideleje kan overvejes.

Såfremt det for målgruppen er et behov, gennemgås forholdsregler ved evakuering med helikopter kort. Der kan evt. henvises til nedenstående link hvor der kan hentes yderligere information:

http://www.fiskericirklen.dk/files/Fiskericirklen/Fagboger/PDFer/Sosikkerhed/S%C3%B8sikkerhed_07.pdf

Særlige bemærkninger:

Instruktøren sikrer under uddannelsen at undervisningen tager udgangspunkt i målgruppens behov og gennemføres praksisnært.

Under uddannelsen adresserer instruktøren gennem undervisning og praktiske øvelser de særlige forhold der kan gøre sig gældende til søs, f.eks. i forhold til tilkaldelse af hjælp og lang responstid for professionel hjælp.

Denne uddannelse er udarbejdet i samarbejde med Søfartsstyrelsen.

Anbefalinger i forhold til vedligeholdelse/opdatering:

Søfartsstyrelsen og Dansk Førstehjælpsråd anbefaler, at målgruppen følger DFR's anbefalinger for vedligeholdelse/opdatering af førstehjælpsuddannelsen, dog således at deltagerne inden 24 måneder gennemfører begge opdateringsuddannelser, 'Opdatering af førstehjælp ved hjertestop' og 'Opdatering af livreddende førstehjælp', på hver 180 minutter, totalt 360 minutter.

Kvalitetskrav til Førstehjælp ombord på mindre fartøjer og i søsport:

Område	Beskrivelse
Instruktør	Registreret hos Dansk Førstehjælpsråd og har modtaget særlig information om at uddannelsen skal gennemføres praktisk.
U/V materiel	<p>Udarbejdes jf. kompetencemålene af den enkelte instruktør eller leveres af egen organisation.</p> <p>Der må maksimum være 4 personer pr. HLR træningsdukke. Bemærk tid pr. deltager i uddannelsesplan "Førstehjælp ved hjertestop".</p> <p>Det forventes, at AED/hjertestarter-træneren kan advisere og har træningselektroder til placering på dukkerne.</p> <p>Der må maksimum være 6 personer pr. AED træner.</p> <p>Derudover skal der minimum forefindes:</p> <p>1 stk. fast forbindelse pr. 2 deltagere, 1 stk. trekantstørklæde pr. 2 deltagere, 2 stk. alm. tæpper pr. 4 deltagere.</p> <p>Der skal desuden i undervisning og praktiske øvelser/scenarier indgå og anvendes relevante remedier.</p>
Deltagermateriale	<p>Der skal udleveres en førstehjælpsbog/hæfte pr. deltager. DFR anbefaler, at bogen/hæftet er deltagerens ejendom.</p> <p>Førstehjælpsbogens/-hæftets indhold skal være dækkende i forhold til den gennemførte førstehjælpsuddannelse og således omfatte uddannelsens hoved- og delkompetencebeskrivelser.</p> <p>Det udleverede materiale skal være udarbejdet efter Dansk Førstehjælpsråds retningslinjer for udarbejdelse af førstehjælpsbøger.</p>
Undervisningsform	Der skal anvendes en praksisnær undervisningsform og et minimum af teori. Når teori anvendes, skal den spille direkte op til førstehjælpsfaglige handlinger. Se kompetencemål i uddannelsesplanen.
Tid	<p>Uddannelsens varighed er altid på i alt 480 minutter. Undervejs kan der indlægges korte 5-10 minutters pauser (klargøring til næste emne/øvelse mm.), dog max én pause pr. time.</p> <p>Det er ikke tilladt at afholde uddannelsen på kortere tid.</p>
Deltagerantal	Der må maksimum være 16 deltagere pr. registreret førstehjælpsinstruktør.
Bevisudstedelse	<p>Der 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:</p> <p>Der skal vælges funktionsuddannelsen "Førstehjælp ombord på mindre fartøjer og i sejlsport" hvorved der automatisk markeres ved uddannelsens indhold.</p>

Særtillæg 1

Delkompetence:

Deltageren kan planlægge og udføre de nødvendige handlinger, der tilgodeser egen og andres sikkerhed.

Deltageren kan vurdere om den tilskadedekomne har kritiske skader, der medfører problemer med luftveje, åndedræt eller kredsløb.

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

Deltageren kan planlægge og udføre den livreddende førstehjælp, herunder stabilt sideleje eller lejring ved symptomer på kredsløbssvigt.

Deltageren kan give psykisk førstehjælp til en tilskadedekomne i de første minutter.

Indhold	
<ul style="list-style-type: none">• Det samlede indhold i basisuddannelsen "Førstehjælp ved ulykker", del 2.	
Samlet tidsanvendelse:	90 minutter

"Best practice" og anbefalede procedurer:

Der henvises til beskrivelse under del 2 i basisuddannelsen "Førstehjælp ved ulykker"

Kompetencesikring:

Der henvises til beskrivelse under del 2 i basisuddannelsen "Førstehjælp ved ulykker"

Særtillæg 2

Delkompetence: Akut opståede sygdomme

Deltageren kan handle relevant ved de hyppigt akut opståede sygdomme og kan yde førstehjælp hertil - herunder at forebygge kredsløbssvigt/shock.

Indhold	
<ul style="list-style-type: none">• Førstehjælp ved blodprop i hjertet• Førstehjælp ved slagtilfælde (blodprop i hjernen/hjerneblødning)• Førstehjælp ved kramper• Førstehjælp ved diabetes	
Samlet tidsanvendelse:	60 minutter

“Best practice” og anbefalede procedurer

Undervisningen bør lægge op til praktiske øvelser hvor kursister simulerer symptomer og tilstande for andre kursister der fungerer som førstehjælpere.

I øvelserne med **blodprop i hjertet**, anbefales følgende procedure:

- Proceduren der anvendes, skal stemme overens med det anvendte undervisningsmateriale og egen organisations anbefalinger (**)
- Symptomer og førstehjælp som nævnt under kompetencesikring (***)

Kilder: www.sundhed.dk/borger/sygdomme-a-aa/hjerte-og-blodkar/sygdomme/koronarsygdom/myokardieinfarkt-symptomer/

I øvelserne med **kramper** anbefales følgende procedure:

- Proceduren der anvendes, skal stemme overens med det anvendte undervisningsmateriale og egen organisations anbefalinger (**)
- Symptomer og førstehjælp som nævnt under kompetencesikring (**)
- Deltageren skal vide, at ved krampeanfald skal hjertestop altid mistænkes.

Kilde: www.epilepsiforeningen.dk/epilepsi/foerstehjaelp/

I øvelserne med **slagtilfælde** anbefales følgende procedure:

- Proceduren der anvendes, skal stemme overens med det anvendte undervisningsmateriale og egen organisations anbefalinger (**)
- Symptomer og førstehjælp som nævnt under kompetencesikring (**)

Kilde: <https://www.sundhed.dk/borger/sygdomme-a-aa/hjerte-og-blodkar/sygdomme/apopleksi/apopleksi-blodprop-eller-bloedning-i-hjernen/>

I øvelserne med **diabetes** anbefales følgende procedure:

- Proceduren der anvendes, skal stemme overens med det anvendte undervisningsmateriale og egen organisations anbefalinger (**)
- Symptomer og førstehjælp som nævnt under kompetencesikring (***)

Kilde: www.diabetesforeningen.dk og www.sundhed.dk/borger/sygdomme-a-aa/akutte-sygdomme/foerstehjaelp/akutte-medicinske-tilstande/diabetes-akutte-situationer/

Giv positiv anerkendende feedback på øvelserne, og giv mulighed for refleksion.

Kompetencesikring:

Du skal sikre, at deltageren igennem førstehjælpshandlingen:

- I øvelser/scenarier mistænker **blodprop i hjertet** ud fra følgende symptomer - mænd/kvinder: trykkende eller en knugende fornemmelse i brystregionen, smerteudstråling, åndenød.
- Ringer 1-1-2 eller tilkalder hjælp på anden relevant måde og lejrer personen efter eget ønske og yder psykisk førstehjælp, hjælper evt. den syge med at tage egen medicin.
- I øvelser/scenarier genkender **kramper** ud fra følgende symptomer: Muskelsammentrækninger varierende i styrke, f.eks. fra en arm til hele kroppen. Bevidsthedspåvirkning i varierende grad. Anfaldsvarighed: fra få sekunder til flere minutter.
 - Beskytter hovedet mod stød og slag, fjerner genstande personen kan slå sig på, følger armenes bevægelser, Undlader at stikke ikke noget i munden på personen – det ødelægger tænderne.
 - Når kramperne er ophørt: sørger for frie luftveje ved at lægge personen i stabilt sideleje.
 - Bliver ved personen, til bevidstheden er vendt tilbage og vedkommende kan klare sig selv.
 - Ringer 1-1-2 eller tilkalder hjælp på anden relevant måde, hvis:
 - Kramperne varer i mere end 5 minutter, anfaldet gentager sig, anfaldet sker under badning, personen er kommet til skade eller ved ukendt årsag til anfaldet.
 - Er opmærksom på, at hjertestop kan være årsag til krampeanfaldet.

- I øvelser/scenarier mistænker **slagtilfælde** ud fra følgende symptomer:
Halvsidig lammelse af arm eller ben, halvsidig lammelse af ansigtet, talebesvær, forståelsesproblemer, synkeproblemer, synsforstyrrelse, koordinationsproblemer, balanceproblemer, gråd der virker uforklarlig.
 - Lejrer personen efter eget ønske – optimalt med hovedet eleveret - og yder psykisk førstehjælp
 - Ringer 1-1-2 eller tilkalder hjælp på anden relevant måde
- I øvelser/scenarier mistænker **diabetestilfælde (lavt blodsukker)** ud fra følgende symptomer:
Lette tilfælde: Sult, uro og mathed
Svære tilfælde: Rystelser, koldt svedende, bevidsthedspåvirket. Tilstanden kan forveksles med beruselse
Symptomerne på for lavt blodsukker kommer hurtigt – i løbet af minutter.
 - Ved bevidsthed: Giver personen juice/druesukker/mælk el. lign. evt. efterfølgende noget at spise.
 - Hvis tilstanden ikke bedres hurtigt, Ringer 1-1-2 eller tilkalder hjælp på anden relevant måde.
 - Ved bevidstløshed: Lægger personen i stabilt sideleje.

Del 2 i særtillægget

Delkompetence: Livstruende blødninger

Deltageren kan genkende livstruende blødninger og er i stand til at standse og evt. forbinde disse under samtidig brug af førstehjælpens hovedpunkter.

Indhold	
o Førstehjælp ved livstruende blødninger	
Samlet tidsanvendelse:	30 minutter

“Best practice” og anbefalede procedurer

Undervisningen bør lægge op til praktiske øvelser hvor kursister simulerer symptomer og tilstande for andre kursister der fungerer som førstehjælpere.

I øvelserne med **livtruende blødninger**, anbefales følgende procedure:

- Følge førstehjælpens hovedpunkter (**)
- Symptomer og førstehjælp som nævnt under kompetencesikring (**)

Kilde: (Resuscitation (2007) 72, 245) og ERC Guidelines 2015, section 9)

Giv positiv anerkendende feedback på øvelserne, og giv mulighed for refleksion.

Kompetencesikring:

Du skal sikre, at deltageren igennem førstehjælpshandlingen:

- **Anvender førstehjælpens hovedpunkter**

I øvelser/scenarier identificerer **livstruende blødninger**

- Standser blødning med direkte pres vha. finger eller hånd i det blødende sted.
 - Standser perifere blødninger med kompresforbinding eller improviseret kompresforbinding.
 - Som sidste udvej kan anvende torniquet/knebelpres for at kontrollere blødningen
- Metoderne der anvendes, skal stemme overens med det anvendte undervisningsmateriale og egen organisations anbefalinger.

Materialeliste

- 2 tæpper pr. 4 deltagere
- 1 stk. fast forbindelse pr. 2 deltagere
- 1 stk. trekantstørklæde pr. 2 deltagere
- Relevante remedier, f.eks. redningsveste, relevante fartøjer eller lignende.

For materialeliste til Førstehjælp ved hjertestop og Førstehjælp ved ulykker henvises til materialeliste i de enkelte uddannelsesplaner.

Supplerende materiale:

- Sminkesæt og/eller et sæt sminkelapper
- Aluminiumstæpper