



Norsk Folkehjelp

www.folkehjelp.no

Kvalifisert nivå førstehjelp

Utdanningsplan - KNF 1



Førstehjelp ved bevisstløshet og livløshet

Kunnskapsmål

1-1-3 Medisinsk nødtelefon

- Kunne nummeret til medisinsk nødtelefon og vite når man skal varsle 1-1-3.
- Kunne hvilken informasjon 1-1-3 trenger for å vurdere situasjonen og gi riktig hjelp til innringer/pasient.
- Kjenne til organiseringen av medisinsk nødtelefon

Bevisstløshet

- Kunne at bevisstløshet alltid regnes som en alvorlig tilstand
- Kunne at etablering av frie luftveier er første prioritet ved bevisstløshet.
- Kjenne til viktige forutsetninger for normal bevissthet.

Livløshet

- Kunne hva det vil si å være livløs
- Kjenne til de vanligste årsakene til livløshet

Hjerte-Lungeredning (HLR)

- Kunne når HLR skal startes
- Kunne når HLR ikke skal startes
- Kunne når HLR kan avsluttes
- Kjenne til viktigheten av tidlig varsling og god HLR
- Kjenne til hvor man finner oppdaterte retningslinjer for HLR

Bruk av hjertestarter (DHLR)

- Kunne rutiner for bruk av halvautomatisk hjertestarter
- Kunne når halvautomatisk hjertestarter skal kobles på
- Kjenne til viktigheten av god HLR også ved bruk av hjertestarter

Ferdighetsmål

1-1-3 Medisinsk nødtelefon

- Skal kunne varsle 1-1-3 og oppgi nødvendig informasjon

Bevisstløshet

- Skal kunne undersøke en bevisstløs pasient og slå fast at pasienten er bevisstløs.
- Skal kunne frigjøre luftveier ved å fjerne synlige luftveisblokkeringer samt utføre hakeløft og kjevegrep
- Skal kunne vurdere om pasienten puster normalt
- Skal kunne sikre frie luftveier på en bevisstløs pasient ved å legge pasienten i sideleie og kontinuerlig overvåke pusten

Hjerte-Lungeredning (HLR)

- Skal kunne iverksette HLR ved livløshet
- Skal kunne utføre HLR på voksen etter gjeldende retningslinjer fra Norsk Resuscitasjonsråd (NRR)
- Skal kunne bruke enkle hjelpemidler til innblåsninger: Ansiktsduk og PocketMask
- Skal kunne utføre HLR på spedbarn og barn etter gjeldende retningslinjer fra NRR

Bruk av hjertestarter (DHLR)

- Skal kunne koble til halvautomatisk hjertestarter med korrekt plassering av elektroder og følge instruksjonene fra hjertestarteren
- Skal kunne vanlig arbeidsfordeling ved DHLR med to førstehjelpere

Holdningsmål

- Skal kunne stole på egne vurderinger
- Skal ha forståelse for betydningen av å trene på HLR og DHLR
- Skal ha forståelse for betydningen av å være oppdatert på gjeldende retningslinjer for HLR og DHLR

Rammebetingelser	
Tid	Tiden er beregnet ut fra at deltakerne har noe kjennskap til førstehjelp fra tidligere, og regnes til 6 timer
Veileder	Førstehjelpsinstruktør godkjent for kvalifisert nivå førstehjelp
Henvisning	På norsk resuscitasjonsråd sin hjemmeside, www.nrr.org , finnes oppdaterte retningslinjer for HLR og DHLR
Forutsetninger	Ingen - det regnes som en fordel at deltakeren har tatt førstehjelpskurs på grunnleggende nivå tidligere
Vurderinger	Vurderes ut fra sjekklister: undersøkelse og sikring av frie luftveier ved bevisstløshet, HLR voksen, HLR spedbarn, HLR barn, DHLR voksen
Materiell	Tepper, Anne-dukker: voksen-spedbarn-barn, ansiktsduker, Pocket-Mask med engangsmunnstykker, hjertestarter til øvelse, spritservietter.

Forslag til gjennomføring

Gjennomføres som øvelser med korte innledninger med teori og demonstrasjon av praktiske ferdigheter. Det anbefales at undervisningen gjennomføres i økter på 3 timer. Instruktøren må sørge for at alle deltakerne får øvd hver ferdighet flere ganger.

Økt 1: Medisinsk nødtelefon, bevisstløshet, livløshet og HLR voksen

Øvelse 1: Undersøkelse av bevisstløs pasient med normal pust hvor pasienten legges i sideleie og 1-1-3 varsles.

Øvelse 2: Undersøkelse av bevisstløs pasient med unormal pust hvor det iverksettes HLR.

Øvelse 3: Bruk av enkle hjelpemidler til innblåsninger - ansiktsduk og PocketMask

Økt 2: HLR spedbarn og barn, DHLR

Øvelse 1: HLR spedbarn

Øvelse 2: HLR barn

Øvelse 3: Bruk av halvautomatisk hjertestarter på voksen med to førstehjelpere.

Momenter i undervisningen

Hovedmomenter	Delmomenter
1-1-3 Medisinsk nødtelefon	<p>Når varsle 1-1-3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ved alvorlig sykdom eller skade - fokus på truet pust, blodsirkulasjon eller redusert bevissthet som tegn på alvorlig tilstand • Ved tvil om at tilstanden er alvorlig eller kan bli det. <p>Informasjon som må oppgis ved varsling av 1-1-3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eget navn • Adresse/kommune/posisjon • Telefonnummeret en ringer fra • Kort og klar framstilling av problemet: Navn på pasienten, alder, hva har skjedd/situasjon, om pasienten er våken og i stand til å snakke, mistanke om akutt livstruende sykdom/skade/alvorlig ulykke. <p>Organiseringen av medisinsk nødtelefon</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lokalisering av sentralene • Personellet som jobber der • Samarbeid med andre nødetater - politi 1-1-2 og brann 1-1-0 • Hva man kan forvente av medisinsk nødtelefon med tanke på veiledning i førstehjelp og bistand av ambulanse
Bevisstløshet	<p>Viktige forutsetninger for normal bevissthet</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hjernen må ha nok oksygen og tilstrekkelig blodtilførsel • Hjernen må ha passe temperatur og nok næring i form av sukker • Hjernen må ikke være ruspåvirket eller være påvirket av giftige stoffer <p>Frie luftveier</p> <ul style="list-style-type: none"> • Luftveiene er truet ved redusert bevissthet og bevisstløshet • Hos alle pasienter med redusert bevissthet eller bevisstløshet er første prioritet å frigjøre luftveier og undersøke pust. Ved normal pust skal en uten opphold sikre frie luftveier ved å legge pasienten i sideleie • Hakeløft og kjevegrep som brukes til å frigjøre luftveier <p>Normal pust</p> <ul style="list-style-type: none"> • Med normal pust menes at man kjenner luften gå inn og ut av munnen samtidig som brystkassen hever og senker seg
Livløshet	<p>Livsløshet</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pasienten puster ikke normalt og viser ingen tegn til liv ved tilsnakk, risting eller smertestimulering • Sikre tegn til liv er reaksjon på tilrop og forsiktig risting, normal pusting og tydelige bevegelser. • Viktige årsaker til livløshet: kvelning, drukning, hjertestans på grunn av hjertesykdom, stort blodtap som følge av en skade, overdose, forgiftning

Momenter i undervisningen

Hovedmomenter

Delmomenter

HLR

Når starte HLR

- HLR skal startes når man har konstatert at pasienten er bevisstløs og ikke puster normalt
- Med unormal pust menes her at pasienten ikke puster eller at pasienten lager lyder og pustebevegelser uten at luft forflyttes ut og inn av munnen

Når skal HLR ikke startes

- Dersom pasienten har skader som åpenbart er uforenelig med liv, eller har tydelige dødstejn som dødsstivhet kan man i samråd med medisinsk nødtelefon beslutte at HLR ikke skal startes

Når kan HLR avsluttes

- HLR kan avsluttes dersom pasienten viser tydelige tegn til liv, når helsepersonell overtar ansvaret eller du ikke klarer mer
- Dersom en mistenker at pasienten er nedkjølt skal HLR ikke avsluttes før pasienten har blitt varmet opp på sykehus

DHLR

Halvautomatisk hjertestarter: En halvautomatisk hjertestarter er programmert til å analysere hjerterytmen til pasienten. Den gir instruksjon om hva som skal gjøres, anbefaler om det bør gis støt eller ikke, lader opp og sier ifra når støt kan gis. Det er brukeren av hjertestarteren som må trykke på sjokk-knappen for å avgi støt

Når skal halvautomatisk hjertestarter kobles på:

- Ved funn av bevisstløs pasient som ikke puster normalt skal en starte HLR. Så snart hjertestarter er tilgjengelig skal hjertestarteren kobles på pasienten.
- Bevisstløshet er eneste vilkår for å koble hjertestarteren til pasienten. Dersom man er alene må man prioritere å sjekke pust og starte HLR. Er man to førstehjelpere kan hjelper nr to gjøre klar og koble på starteren mens den andre sjekker pusten