



Norsk Folkehjelp

www.folkehjelp.no

Kvalifisert nivå førstehjelp

Utdanningsplan - KNF 4



Førstehjelp ved bevisstløshet og livløshet

Kunnskapsmål

Transport av pasienter til helsehjelp

- Kjenne til rutiner og ansvarsforhold ved transport av pasienter slik at man tidligst mulig kontakter medisinske nødtelefon ved alvorlig sykdom/skade

Organisering av førstehjelpsberedskap/sanitetstjeneste

- Kunne prinsippene for organisering av en enkel sanitetstjeneste
- Kjenne til innholdet i en enkel plan for gjennomføring av en sanitetstjeneste
- Kjenne til momenter i en enkel risikovurdering i samband med sanitetstjenester
- Kjenne til betydningen av god håndhygiene/enkelt smittevern

Bruk av sambandsmidler

- Kjenne til bruken av våre ulike sambandsmidler

Emosjonell førstehjelp

- Kjenne til enkle tiltak som inngår i emosjonell førstehjelp
- Kjenne til hvordan støtteapparatet til pasient, pårørende eller andre involverte i en ulykke er organisert i kommunen
- Kjenne til hvordan Norsk Folkehjelp er organisert internt for å ivareta egne mannskaper etter alvorlige hendelser

Ferdighetsmål

Transport av pasienter til helsehjelp

- Kunne leire en pasient korrekt ut fra pasientens tilstand
- Kunne sikre en pasient på båren
- Kunne gjennomføre en sikker evakuering av pasient
- Kunne grunnleggende teknikker for å løfte en pasient
- Kunne forflytte en pasient skånsomt ved hjelp av log-roll
- Kunne bruke gruppas båremateriell
- Kunne plukke ut egnet møteplass for ambulanse og identifisere tilkomstvei
- Kunne plukke ut egnet møteplass for ambulanse og identifisere tilkomstvei
- Kunne ta ut landingsplass for helikopter, gjøre rede for sikkerhetsregler og samhandling på radio

Organisering av førstehjelpsberedskap / sanitets-tjeneste

- Kunne uniformer seg korrekt ut fra organisasjonens uniformsreglement
- Kunne etablere en førstehjelpspost med merking av posten og nødvendig utstyr

Bruk av sambandsmidler

- Skal kunne gjøre bruk av gruppas sambandsmateriell
- Etter nytt nødnett: kjenne lokale rutiner for bruk av radio i nødnett og sambandsreglement nivå 3.

Emosjonell førstehjelp

- Skal kunne utføre enkel emosjonell førstehjelp ved skader og akutte sykdomstilfeller

Holdningsmål

- I samband med operativ tjeneste for Norsk Folkehjelp vise at man forstår at man er organisasjonens ansikt utad og skal innrette seg på en slik måte at man er et forbilde for andre
- Vise gode holdninger til å ivareta pasienten sin sikkerhet under evakuering
- Ha kjennskap til egne faglige begrensinger og at man involverer medisinsk nødtelefon tidligst mulig i beslutningstaking når man skal evakuere en alvorlig skadet/syk person.
- Ha gode holdninger til å bevare taushet rundt sensitive opplysninger man får tilgang til
- I samband med førstehjelpsberedskap vise gode holdninger til å ivareta integriteten til både pasient og pårørende.
- I samband med førstehjelpsberedskap/sanitetstjenester vise god holdning til å behandle alle pasienter uansett kjønn, alder, hudfarge, religion, etnisitet, legning, etc

Rammebetingelser	
Tid	Tiden er beregnet ut fra at deltakerne har noe kjennskap til førstehjelp fra tidligere, og regnes til 4 timer
Veileder	Førstehjelpsinstruktør godkjent for kvalifisert nivå førstehjelp
Henvisning	Temaheftet pasienttransport, tiltaksbok pasienttransport, temahefte samband, direktiv for uniformering, direktiv for sambandstjeneste og direktiv for førstehjelpsberedskap
Forutsetninger	Ingen - det regnes som en fordel at deltakeren har tatt førstehjelpskurs på grunnleggende nivå tidligere
Vurderinger	Vurderes ut fra øvelser og refleksjon etter gjennomført øvelse
Materiell	Gruppas båremateriell og sambandsmateriell. Førstehjelpsutstyr

Forslag til gjennomføring

Bør gjennomføre som øvelser der man setter av god tid til veiledning før og etter øvelsen. Hele modulen kan med fordel gjennomføres praktisk med korte innføring før man øver ferdigheten.

Forslag til øvelser:

Øvelse 1: Ulike former for leiring. Det anbefales at man går gjennom minimum; leiring ved bevisstløshet/nedsatt bevissthet, pustevansker, hodeskade, brystmerter og mistanke om skade i hode-nakke-rygg.

Øvelse 2: Sikring av pasient til bære med ulike teknikker

Øvelse 3: Evakuering av pasient i terrenget, øvelse der man legger vekt på kommunikasjon i gruppa, planlegging av løft og veivalg, kommunikasjon og overvåkning av pasienten.

Øvelse 4: Ta ut landingsplass for helikopter

Øvelse 5: Demonstrasjon av enkel førstehjelpspost, denne kan også brukes som utgangspunkt for øvelsene over.

Øvelse 6: Ringløype med ulike løfteteknikker, her bør man trene både forflytning over korte avstander med to-manns-løft og teknikker for å løfte en pasient opp på bære.

Øvelse 7: Bruk av sambandsmidler. Det anbefales at man bruker radio-samband underveis i hele kurset.

Øvelse 8: Emosjonell førstehjelp. I samband med en øvelse på kurset kan man ha en markør som er lett apatisk eller rådvill. Det er viktig at dette ikke overdrives. Enkle tiltak knyttet til emosjonell førstehjelp gjennomgås og diskuteres i gruppen.

Momenter i undervisningen

Hovedmomenter

Transport av pasienter

Delmomenter

Løfte- og forflytningsteknikker

- To-manns-løfte fra bakken til bære eller fra bakken til utbæring
- Klesløft
- Løft ved bruk av log-roll teknikk

Leiring av pasient på bære

- Leiring av bevisstløse/nedsatt bevissthet i sideleie og kontinuerlig overvåkning av pust under evakuering.
- Leiring av pasienter med pustevansker mest mulig sittende for å gjøre det lettere å puste
- Leiring av hodeskade med 10-20 graders vinkel på overkroppen
- Leiring av pasienter med sirkulasjonssvikt varmekonservert og flatt

Sikring av pasient på bære

- Det er viktig at en pasient er sikret på bære for å unngå ukontrollerte situasjoner som kan føre til skade
- Sikring ved bruk av spider-strap
- Sikring ved bruk av båresurring
- Ellers ut fra rutiner og materiell i gruppa

Bårebæring

- Det er viktig at gruppen som skal bære baren opptrer rolig og samtrent
- Ansvar fordeles med en som leder og en som har ansvar for pasienten
- Enkle kommandoer som LØFT-STOPP-SETT NED gjennomgås
- Det er viktig at veivalget planlegges og at sikkerhet med tanke på terrengforhold, lys, underlag etc vurderes

Samhandling

- Det er viktig at deltakeren vet at man så tidlig som mulig må involvere medisinsk nødtelefon i beslutningstakingen når man har en alvorlig skadet eller syk pasient.
- Posisjon oppgis enten med gateadresse eller annen nøyaktig anvisning
- Landingsplass for helikopter skal være en åpen plass uten luftspenn i nærheten. Det bør være fast underlag. For luftambulansse bør plassen være 30 ganger 30 meter. For redningshelikopter bør plassen være 50 ganger 50 meter. Piloten velger ofte selv hvor han/hun vil lande. Det er viktig at mannskaper følger anvisninger fra mannskapet i helikopteret ved inn/ut lasting og at man under ingen omstendighet beveger seg i området ved halerotoren.

Momenter i undervisningen	
Hovedmomenter	Delmomenter
Transport av pasienter	Norsk Folkehjelp VHF radio • Det er et eget moment i SR utdanningen for bruk av radio. Det er viktig at alle mannskaper i Norsk Folkehjelp kan gjøre bruk av våre radioer. • Grunnleggende funksjoner som å slå av og på radio, velge kanal og volum gjennomgås. Kanaloppsettet med rett valg av kanal skal også gjennomgås • Helt enkel innføring i rekkevidde, antenneplassplassering og batterilevetid bør gjennomgås. Norsk Folkehjelp radio i nødnett • Norsk Folkehjelp vil helt eller delvis gå over til bruk av TETRA radioer i nødnett. Da må alle deltakere gjennomgå et eget kurs for dette. På dette kurset bør man gå gjennom de samtalegruppene som er aktuelle i gruppa og rutiner for kontakt med samarbeidspartnere. Mobiltelefon • Mobiltelefon er et godt alternativ om man vil diskutere en problemstilling, ta opp en vanskelig sak eller formidle sensitiv informasjon uten at andre hører det. Da det er ulike dekningsforhold for radio og mobiltelefon anbefaler vi at man alltid planlegger med bruk av minst to sambandsmidler.
Førstehjelpsberedskap / Sanitetstjeneste	Organisering av førstehjelpsberedskap/sanitetstjeneste • En liten førstehjelpstjeneste organiseres med en post og kanskje en eller to patruljer. Ved større arrangementer er det som regel en egen spesifikk plan og et eget lederapparat med erfarne førstehjelpere. • Det gjøres avtale med oppdragsgiver om plassering av posten, den bør være godt synlig, men allikevel ha nødvendig skjerming til behandling og undersøkelse av pasient. • Posten skal merkes med logo • Det pekes ut en leder som har ansvar for å ta kontakt med oppdragsgiver ved oppmøte. Normalt er lederen en erfaren førstehjelper som man også spør om man er i tvil om førstehjelpstiltak. • Det er normalt at man møter opp i god tid før arrangementet starter og at man gjør seg kjent på området • De som er mannskaper går gjennom rutiner for kontakt med medisinsk nødtelefon, mottak av ambulanse og håndtering av pasienter på det konkrete stedet

Momenter i undervisningen

Hovedmomenter	Delmomenter
Transport av pasienter	Planlegging - Før et arrangement bør man planlegge innsatsen ut fra antall publikum, type aktivitet, avstand til sykehus/ambulansetjeneste, antall mannskaper tilgjengelig, de være og forhold for øvrig man kan forvente - Har man arrangementer med stort skadepotensiale enten som følge av selve aktiviteten (sykkelsport, motorsport, hestesport etc.) eller som følge av type arrangement (forventning om bruk av rusmidler, vold, konsertarrangement med dårlig oversikt/støy) bør man øke bemanningen og har mer erfarne mannskaper tilgjengelig - Ved store arrangementer eller arrangementer der det er sannsynlig at man må forvente alvorlig skade/sykdom bør man forhåndsvarsle AMK/ambulansetjeneste så tidlig som mulig slik at de kjenner til arrangementet og kan ta dette med i sin planlegging - Det må legges til rette for at mannskaper skal ha mulighet for håndvask med rennende vann og såpe eller bruk av håndsprit mellom hver pasient.
Emosjonell førstehjelp	Generelt - Trussel mot eget liv og helse, tap av nærstående og skyld i forbindelse med at man opplever ansvar for at noe har gått galt kan gi oppgav til stressreaksjoner - I akuttsituasjonen har god pasientundersøkelse ut fra ABCDE metoden og behandlingstiltak rettet mot skader og sykdom absolutt prioritet Normale stressreaksjoner - Det er normalt å reagere med stress i en kritisk situasjon. 10-30 % av de som opplever en krise vil fungere godt og være naturlige ledere, 50-75 % vil reagere med lett apati og rådvillhet. Kun en svært liten andel, 1-3 %, vil reagere med sammenbrudd, panikk eller akutt sinnssykdom(psykose) - Førstehjelperen bør vite at mange ulike reaksjoner er normale. Typiske krisereaksjoner er: - Unormal relasjon til tid - Uvirkelighetsfølelse – «dette skjer ikke meg» - Følelse av at man er på siden av seg selv/ «i en film» - Økt oppmerksomhet og konsentrasjon - Økt varhet og vaksomhet - Detaljopplevelse (superhukommelse) eller innsnevret bevissthet med redusert hukommelse

Momenter i undervisningen

Hovedmomenter

Emosjonell førstehjelp

Delmomenter

Fysiske reaksjoner på stress

- Kvalme og oppkast
- Ufrivillig vannlating og avføring
- Munntørrhet
- Svetting
- Skjelving
- Hjerterbank
- Pustebesvær
- Svimmelhet
- Vannlatingstrang

Følelser som reaksjon på stress

- Angst
- Sinne
- Gråt
- Latter
- Uro
- Kaosfølelse
- Trang til å flykte

Oppførsel som reaksjon på stress

- Rastløshet
- Overaktivitet
- Irritabilitet
- Skvettenhet
- Initiativløshet
- Apati

Prinsipper for enkel emosjonell førstehjelp

- Hovedoppgaven for en førstehjelper er å gi kontakt, støtte og trøst til pasienten.
- God informasjon og kontinuerlig trygg kontakt vil bidra til å dempe angst
- Det er viktig at vi tidligst mulig bidrar til å reetablere trygghet gjennom skjerming fra den akutte hendelsen og enkle omsorgs-tiltak som informasjon, mat, drikke, ly, varme og hjelp til kontakt med egen familie/nettverk.
- Førstehjelperen bør kjenne til menneskevettregler i krise

Momenter i undervisningen

Hovedmomenter

Emosjonell førstehjelp

Delmomenter

Kommunal beredskap

- Har pasienten behov for hjelp ut fra sin emosjonelle tilstand er det riktig at førstehjelperen kontakter lokal legevakt
- Ved større ulykker mobiliseres ofte et kommunalt kriseteam som består av helsepersonell fra kommunen
- Vi kan bli bedt om å bistå til etablering av pårørendesenter, ofte er vår rolle da å løse praktiske oppgaver, bidra til skjerming av involverte, hjelp til med å formidle/gjenta informasjon

Interne rutiner i Norsk Folkehjelp

- Vi skal forebygge stressreaksjoner gjennom god opplæring, godt lederskap, øvelser og ikke minst god brief før mannskaper går inn i en hendelse. Allikevel kan vi oppleve situasjoner der vi selv er i fare, opplever tap eller skade eller gjør alvorlige feil slik som for eksempel feilbehandling av en pasient
- Norsk Folkehjelp har interne rutiner beskriver i direktiv for kri-sehåndtering. Dette skal lokal beredskapsansvarlig og operative ledere kjenne godt til. Gjennom kontakt med regional beredskaps- leder kan man be om hjelp og støtte.
- Det viktigste er at man har et godt miljø i sanitetsgruppa der man tar vare på hverandre etter alvorlige hendelser, umiddelbart etter en hendelser er det viktig at alle får god informasjon om hva de har vært med på og får snakket ut. Dette kaller vi en teknisk gjennom- gang og denne skal bidra til å avklare misforståelser og er en første gjennomgang av det som har skjedd. Lokal leder/operativ leder el- ler det meste erfarne mannskapet har ansvar for å organisere dette.