

# 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 normal vejtrækning
- 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/stabilt 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 retningslinjer.

**Instruktører** Instruktør i førstehjælp (godkendt af Dansk Førstehjælpsråd).

**Litteratur** I uddannelsen anvendes en bog, der er udarbejdet i henhold til Dansk Førstehjælpsråds retningslinjer for udarbejdelse af førstehjælpsbøger.

# 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/stabilt sideleje
2 100 min.	Hjerte-Lunge-Redning til bevidstløs uden normal vejrtrækning 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/stabilt 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 normal vejtrækning.

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/stabilt sideleje

samt med egne ord forklarer:

- førstehjælpens 4 hovedpunkter
- at der råbes på hjælp straks personen konstateres bevidstløs
- at alarmering foretages efter konstatering af manglende normal vejtrækning
- at der ved Hjerte-Lunge-Redning til børn bruges samme fremgangsmåde som til voksne, dog med tilpasset trykdybde på brystkassen
- at den bevidstløse lægges i aflåst sideleje/stabilt sideleje hvis det vurderes nødvendigt og vejtrækningen efterfølgende kontrolleres
- at overlevelseskæden består af (i anførte rækkefølge):
  - tidlig erkendelse og hurtig alarmering
  - tidlig Hjerte-Lunge-Redning
  - tidlig defibrillering
  - efterbehandling

## Henvisninger:

I uddannelsen anvendes en bog, der er udarbejdet i henhold til Dansk Førstehjælpsråds retningslinjer for udarbejdelse af førstehjælpsbøger.

# Hjerte-Lunge-Redning

Lektion 2, 100 min.

<b>Emne:</b> Hjerte-Lunge-Redning til bevidstløs uden normal vejrtrækning. Fremmedlegeme i luftveje. Praktiske øvelser/træning.	<b>Bemærkninger:</b> 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 normal vejrtrækning.

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

- anvender førstehjælpens 4 hovedpunkter undervejs i ydelsen af førstehjælpen og ved opholdet på stedet
- giver Hjerte-Lunge-Redning herunder:
  - undersøger om personen er bevidstløs
  - råber efter hjælp straks personen konstateres bevidstløs
  - bruger hoved-bøj og hage-løft til at skabe frie luftveje
  - undersøger for normal vejrtrækning ved at se, føle og lytte
  - alarmerer straks efter konstatering af manglende normal vejrtrækning
  - ved normal vejrtrækning ligger den tilskadekomne i aflåst sideleje/stabilt sideleje, hvis det vurderes nødvendigt, og sørger for, at der bliver alarmeret
  - udpeger trykstedet til midt på brystkassen
  - giver hjertemassage med frekvensen minimum 100 tryk  $\text{min}^{-1}$  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
  - skiftevis giver 30 brystkompressioner og 2 indblæsninger indtil personen får normal vejrtrækning, ambulancepersonale overtager eller deltageren ikke længere er i stand til at give brystkompressioner og indblæsninger grundet udmattelse
  - lægger den bevidstløse i aflåst sideleje/stabilt sideleje hvis det vurderes nødvendigt og kontrollerer vejrtrækning

og ved en tilskadekomne 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:

I uddannelsen anvendes en bog, der er udarbejdet i henhold til Dansk Førstehjælpsråds retningslinjer for udarbejdelse af førstehjælpsbøger.

# Hjerte-Lunge-Redning

Lektion 3, 20 min.

<b>Emne:</b> Evaluering. Afslutning. Udlevering af kursusbevis.	<b>Bemærkninger:</b> Lektionen gennemføres som teoriundervisning. Kursusbevis udleveres jf. retningslinier for udstedelse af bevis.
--	---

<b>Mål:</b> Ved lektionens afslutning skal deltageren have haft mulighed for at komme med tilkendegivelser vedrørende: <ul style="list-style-type: none"><li>- opholdet på kurset</li><li>- kursusindholdet</li><li>- gennemførelsen</li></ul> 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.
--

<b>Henvisninger:</b> Dansk Førstehjælpsråds retningslinjer for udstedelse af bevis.
--