



Norsk
Førstehjelpsrad

FØRSTEHJELP

PRAKTISK DEL

Norsk Førstehjelpsrad ønsker å legge til rette for at flest mulig skal få grunnleggende kunnskaper om førstehjelp i Norge. Teoretisk opplæring kan gjøres spillbasert i samarbeid med FIDL. Førstehjelp er et praktisk fag som må øves.

For å kunne fasilitere dette kurset må du være godkjent instruktør gjennom Norsk Førstehjelpsrad.



PRAKTISK INFO

DELTAKERE:

Alle oppdragsgivere har sine behov for hvor mange som skal være med. Du som instruktør har også dine preferanser på hva du opplever som en optimal gruppe. Du må sørge for at alle dine deltakere blir sett og får den veiledningen som de har behov for. Vi anbefaler at antall deltakere ikke overstiger 16 personer.

LOKALE:

Finn et egnet lokale med god plass. I noen tilfeller kan det også være fornuftig å øve i naturlige omgivelser for målgruppen. Om det er i virksomhetens lokaler eller utendørs. Pass på lys og lydforhold, slik at alle deltakere både ser og hører.

TIDSBRUK:

I denne veilederen foreslår vi hvordan tiden skal disponeres. Denne kan avvikes og tilpasses hver enkelt målgruppe. Men, for at kurset skal være godkjent etter vår standard, skal alle momenter øves. Nedre tidsbruk for dette kurset er 1 time. Vi har lagt til 10 minutter til spørsmål. Noen vil ha behov for mer praktisk trening og den totale varigheten kan da økes. Vi har lagt til noen forslag på praktisk trening utover obligatorisk del.

KRAV TIL DEG SOM FASILITERER DETTE KURSET:

Du skal være godkjent instruktør gjennom Norsk Førstehjelpsråd og være synlig i vårt instruktørregister eller godkjent som NGF instruktør hos en av våre medlemsorganisasjoner. Du skal ha gjennomført og bestått spillbasert førstehjelpskurs fra Norsk Førstehjelpsråd. Du skal også være kjent med faginnholdet i wikidelen i spillet.

UTSTYRSBEHOV:

Sørg for at treningsutstyret er vedlikeholdt. Vi forutsetter at du desinfiserer og bytter lunger slik produsentene anbefaler. Pass på at du har nok strøm til teknisk utstyr. Dersom dukken gir tilbakemelding, kan dette vises via en projektor, sørg for å koble opp og teste funksjonalitet før kurset starter.

- Treningsdukker for HLR (minst en dukke pr. 2 deltakere). Dukker som gir deltakerne tilbakemelding engasjerer mer og anbefales.
- Treningshjertestarter (minst en pr. 4 deltakere)
- Enkelt bandasjemateriell
- Tepper

GRUNNLEGGENDE FØRSTEHJELP:

Det kan gi sterke sanseinntrykk for den som kommer i en alvorlig førstehjelpssituasjon. Det at du har øvet enkle teknikker i førstehjelp vil gjøre at man tør å anvende sin kunnskap og være trygg på at det man gjør er riktig. Derfor skal du som fasiliterer dette kurset ha fokus på prinsippene og ikke stresse deltakerne med detaljer. Det å få førstehjelperen selv til å måle effekten av sine tiltak er viktig, som at en bevisstløs person puster når man er lagt over på siden.

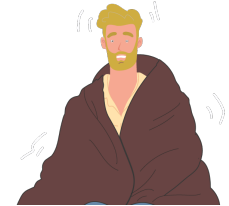
FORSLAG TIL DISPONERING AV TIDEN



10 min Bevisstløs, puster normalt



5 min Forebygge nedkjøling



5 min Fremmedlegeme i luftveien



5 min Stanse blødning



15 min Hjerte-lungeredning



10 min Oppsummering / spørsmål



10 min Hjerte-lungeredning med hjertestarter



BEVISSTLØS, PUSTER NORMALT

DEMONSTRASJON

Få en kursdeltaker til å spille bevisstløs. Demonstrer førstehjelpen i følgende rekkefølge:

- ① Sjekk bevissthet ved å rope til og riste litt i skuldrene
- ② Ring 113
- ③ Gi fri luftvei ved å bøye hodet lett bakover og løfte haken frem
- ④ Sjekk for pusting i 10 sekunder (se, lytt, føl)
- ⑤ Personen puster, legg over i sideleie



ØVELSE

La kursdeltakerne få øve på hverandre 2 og 2. En person legger seg bevisstløs ned. Den andre gir førstehjelp i samme rekkefølge som demonstrert. Hvis mulig gjennomføres øvelsen flere ganger.

FAKTABOKS TIL INSTRUKTØREN

Å ringe 113 er flyttet opp som det første tiltaket man skal gjøre dersom noen er bevisstløse. Man har gått vekk fra å sjekke pust i ytterligere ett minutt før sideleie, til å legge personen over i sideleie etter 10 sekunder. Deretter skal du kontinuerlig passe på at personen puster. Hvordan man ligger i sideleie er ikke så viktig, så lenge personen puster fritt.

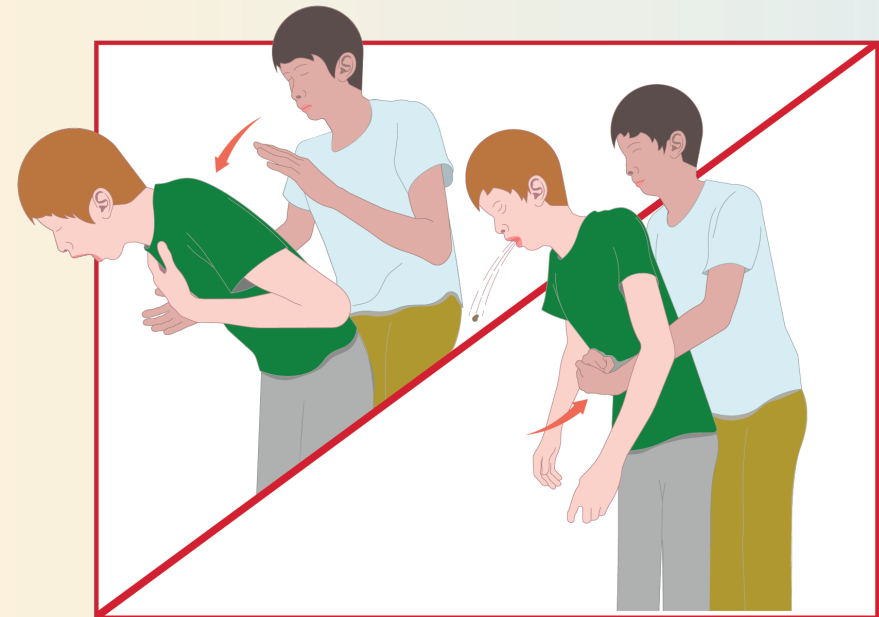
Det er en myte at man kan svelge tungen sin. Men, den bakre delen av tungen (tungeroten) kan legge seg ned mot bakre svelgvegg og gi kvelning. Et sideleie vil forhindre dette.

FREMMEDELEGE I LUFTVEIEN

DEMONSTRASJON

Få en kursdeltaker til å simulere et fremmedlegeme. Først er luftveien kun delvis blokkert, deretter fullstendig:

- ① Oppfordre til å hoste
- ② La personen bøye seg frem og demonstrér 5 kraftige ryggslag
- ③ Demonstrer 5 bukstøt
- ④ Forklar at man ved behov fortsetter med 5 + 5
- ⑤ Ring 113 så raskt som mulig. De vil gi veiledningen om det blir behov for HLR. Start med 5 innblåsing etterfulgt av HLR med tilleggsmoment å se i munnen etter fremmedlegeme før innblåsing



ØVELSE

La kursdeltakerne få øve på hverandre 2 og 2. La deltakerne trene ryggslag og bukstøt på hverandre. Man trenger ikke bruke full kraft når man øver, men det må hver deltaker bestemme selv. På gravide bør man ikke øve bukstøt.

FAKTABOKS TIL INSTRUKTØREN

Effekten med ryggslag eller bukstøt er å øke trykket i brystkassen slik at fremmedlegemet forhåpentligvis løsner og at personen selv klarer å hoste det ut.

Det er viktig å fokusere på at man tar godt i når man gjør disse tiltakene. Skulle man komme ut av tellingen, har ikke det så stor betydning.

Ryggslag oppover og på skrå som man tidligere har fokusert på, har trolig ingen hensikt. Dersom førstehjelperen er mindre enn personen med fremmedlegeme, vil det også være vanskelig å gi bukstøtet skrått og oppover. Trykk rett inn i buken vil allikevel ha effekt.

HJERTE- LUNGEREDNING

DEMONSTRASJON

Bruk en treningsdukke og gi en demonstrasjon i følgende rekkefølge:

- ① Sjekk bevissthet ved å rope til og riste litt i skuldrene
- ② Ring 113
- ③ Gi fri luftvei ved å bøye hodet lett bakover og løfte haken frem
- ④ Sjekk for pusting i 10 sekunder (se, lytt, føl)
- ⑤ Personen puster ikke normalt, start HLR
- ⑥ Gi 30 dype raske kompresjoner (ca. 100 - 120 pr. min)
- ⑦ Gi 2 innblåsing (til brystet hever seg)



ØVELSE

La kursdeltakerne øve HLR en og en.

Deretter øves HLR to og to. La deltakerne holde på en stund, samt trene på å bytte oppgave uten at det gir opphold i kompresjonene.

Gjør deltakerne oppmerksomme på hvordan de kan finne nærmeste hjertestarter på Hjelp 113 appen.

FAKTABOKS TIL INSTRUKTØREN

Det er vanskelig å identifisere en hjertestans. I de fleste tilfeller er det 113 som ber innringer om å starte hjerte- lungeredning.

Hjertestans er en dramatisk opplevelse for førstehjelperen. Derfor bør vi ha fokus på disse tiltakene: dype kompresjoner, brystbevegelse ved innblåsing og at man er rask til å veksle mellom tiltakene. Det kan være vanskelig å måle trykkedybde 5- 6 cm i en reell hjertestans, men for svake kompresjoner er trolig farligere enn for dype. Det anbefales å trykke 100 - 120 ganger pr. minutt da dette har bevist å gi best sirkulasjon.

Innblåsing er et tiltak mange synes er vanskelig. Får man det ikke til, gir man bare kontinuerlige brystkompresjoner. Det kan begrunnes med at den livløse personen mest sannsynlig har oksygen i blodet og at kompresjoner alene kan være effektivt lenge.

Når man gir brystkompresjoner er det forventet at ribben knekkes. Det er ikke farlig å starte HLR selv om det skulle vise seg at personen ikke hadde hjertestans.

Tall fra Norsk hjertestansregister 2022 viser at 83 % fikk HLR av tilstedeværende før ambulansen kom. De fleste av de som gjør HLR, gjør det på en person de kjenner. Se mer om hjertestans her: [Norsk hjertestansregister](#)

HJERTE- LUNGEREDNING MED HJERTESTARTER

DEMONSTRASJON

Bruk en treningsdukke og gi en demonstrasjon i følgende rekkefølge:

- ① Demonstrer riktig elektrodeplassering (midtlinje på høgryggen, samt midtlinje på brystkassens venstre side, ca. en håndbredde under armhulen)
- ② Fortell om viktigheten ved sikkerhet. Ingen må berøre den livløse når strømstøt gis.
- ③ Få en deltaker til å starte HLR
- ④ Fest elektroder på riktig sted uten at HLR stoppes.
- ⑤ Følg anvisninger fra hjertestarter. Påse at ingen berører og utløs strømstøt.
- ⑥ Fortsett HLR



ØVELSE

La kursdeltakerne øve HLR med bruk av hjertestarter som i grupper på to og fire personer.

Hvis tid kjøres øvelsen to ganger.

FAKTABOKS TIL INSTRUKTØREN

Rent statistisk er det ca. 5 % av befolkningen som kommer til å oppleve å måtte gi HLR til en livløs person. 15 % hadde fått tilkoblet en hjertestarter før ambulansen kom frem.

Ved hjertestans kan de elektriske signalene i hjertet løpe løpsk og hjertet klarer ikke å skape sirkulasjon. Det kan også beskrives som et elektrisk kaos i hjertet. Hjertestarteren gir et strømstøt med kraftig energi gjennom brystkassen som sletter ut kaoset og kan føre til at hjertet starter på nytt. Jo raskere strømstøtet gis øker muligheten for overlevelse. Hjertestarteren må derfor kobles til så raskt som mulig.

Hjertestarteren vil analysere hjerterytmen, og gir beskjed om sjokk er anbefalt eller ikke.

Alle hjertestartere bør registreres i det offentlige hjertestarterregisteret på 113.no. Dette er det eneste registeret som er tilgjengelig for landets AMK sentraler og som blir synlige på Hjelp 113 appen. Alle som har anskaffet hjertestarter bør oppfordres til å gjøre de tilgjengelig for folk flest ved å henge de ut i ulåste oppvarmede skap.

FOREBYGGE NEDKJØLING

DEMONSTRASJON

Denne kan også kombineres med øvelsen bevisstløs, puster normalt. Bruk en kursdeltaker til å spille kald og nedkjølt. Lat som at personen har vått tøy. Gi en demonstrasjon i følgende rekkefølge:

- ① Oppfordre til bevegelse. Skjerme fra vind og vær, flytt gjerne innendørs.
- ② Simuler at vått tøy fjernes eller klippes av
- ③ Dersom man har varmeteppe, legges dette nær personen, men ikke inntil hud
- ④ Pakk personen godt inn i tepper eller annet som isolerer. Jo mer, desto bedre. Ta på lue hvis mulig.
- ⑤ Ytterst pakker man inn med noe som kan fungere som sperre mot vind og vann, f.eks. en jervenduk.
- ⑥ Husk å legge noe under personen for å beskytte mot kaldt underlag, minimer kontakten med underlaget.
- ⑦ Gi varm og søt drikke, oppfordre til bevegelse hvis mulig.

ØVELSE

Hvis tid, kan deltakerne i grupper på fire og fire øve på å pakke hverandre inn slik som demonstrert.



FAKTABOKS TIL INSTRUKTØREN

Man taper raskt kroppsvarme når man ikke er i bevegelse. Dersom du klarer å få den nedkjølte i bevegelse kan dette øke varmeproduksjonen med 4-5 ganger. Dersom man er skadet eller har nedsatt bevissthet øker det også sjansen for å bli nedkjølt. Nedkjøling forverrer evt. sykdom ved at kroppen forbruker energi og oksygen på å få deg til å skjelve. Blødningstendensen øker også ved nedkjøling.

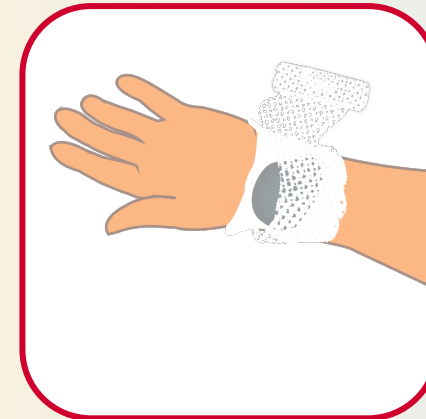
Selv lett nedkjøling kan ha ugunstige effekter. Nedkjøling kan også forekomme på varme dager.

STANSE LIVSTRUENDE BLØDNING

DEMONSTRASJON

Hvor finnes førstehjelpsutstyret? Et godt HMS perspektiv er å være kjent med hvor førstehjelpsutstyret finnes og hvordan innholdet brukes. Demonstrer følgende:

- ① Gi direkte trykk mot blødende område
- ② Hev blødende område høyt opp
- ③ Legg noe mot såret som stanser blødningen



ØVELSE

La kursdeltakerne få øve på hverandre 2 og 2. Bruk enkelt bandasjemateriell. Man kan også improvisere med trekanttørkle, papir og annet. Veksle mellom blødning på arm eller ben.

FAKTABOKS TIL INSTRUKTØREN

Venøse blødninger stanser lettere. Arterielle blødninger kan fortsette å blø selv om området heves. Øv så mye trykk mot blødende område at det stanser. Kroppens egen evne til å stanse blødning avtar med økende blodtap og nedkjøling. Ved store livstruende blødninger eller hvor ikke får kontroll på, ringes 113.



Norsk *Sammen redder vi liv!* Førstehjelpsråd Norwegian first aid council

