

Grundutbildning av medlemmar i Civilförsvarsförbundets akutgrupper.

Syftet med utbildningen är att kunna ge första hjälpen till skadade/akut sjuka utan att skada sig själv, omkring varande eller den skadade/sjuka ytterligare. Utbildningarna ska lära ut omhändertagande som är i enlighet med best practise, dvs enligt dokumenterad vetenskap och beprövad erfarenhet. Referensmaterialet för utbildningarna är överrensstämmande med HLR-rådets riktlinjer.

Utbildningen är uppdelad i steg. Varje steg har en målbeskrivning som beskriver förväntad teoretiskt och praktiskt uppnådd kompetens efter genomgången utbildning.

Utbildningen kan bedrivas som internatutbildning eller delas upp i flera kortare pass under en period. Alla delar i steg 1 – 4 är obligatoriska delar. Samtliga deltagare måste genomgå alla moment i samtliga steg för att ha genomgått godkänd utbildning.

Utbildare

Den som utbildar akutgrupper ska vara godkänd som utbildare av Utbildningsrådet för akutgrupper.

Kriterier:

Utbildaren ska vara godkänd Huvudinstruktör av Svenska HLR-rådet i:

- Vuxen-HLR
- Första hjälpen
- D-HLR
- Barn-HLR

Utbildaren ska vara inläst på följande litteratur:

- Riktlinjer för Civilförsvarsförbundets akutgrupper
- Kursplanen för akutgrupper
- Akut omhändertagande - för räddningstjänstpersonal MSB1052
- Instruktörsmaterial för Vuxen-HLR, Barn-HLR, Första hjälpen och D-HLR

Kurslitteratur

- Akut omhändertagande - för räddningstjänstpersonal MSB1052
- Utbildningsmaterial inom Vuxen-HLR, Barn-HLR, D-HLR och Första hjälpen.

Steg 1. 18 timmar

Innehåll

- Information om Civilförsvarsförbundet (se medlemsutbildning)
- Akutgrupps organisation, material, uppgift samt riktlinjer
- HLR och förstahjälpen vid luftvägstopp
- Första hjälpen enligt L-ABCDE
- Barn-HLR
- D-HLR
- Tystnadslöfte, medlem ska skriftligen avge och visa förståelse för innebörd av tystnadslöfte.

Mål:

Efter genomgången utbildning förväntas den utbildade kunna:

- känna till och efterleva CFF:s värdegrund
- bedöma en plats säkerhet, sin egen och den skadades/akut sjukes säkerhet,
- förstå vårdkedjan och sin egen roll som första hjälpare samt vilka resurser som krävs för livsuppehållande åtgärder vid traumatiska respektive medicinska tillstånd,
- vidta säkerhetsåtgärder för att tillgodose säkerheten, t ex förflyttning av den sjuke/skadade, skyddskläder,
- larma och lämna adekvat information om plats, antalet inblandade, misstänkta livshotande tillstånd och skador,
- bedöma och åtgärda en ofri luftväg inklusive luftvägsstopp,
- bedöma andningsvägarna, t ex räkna andningsfrekvens och känna igen cyanos blåaktig missfärgning av hud och slemhinnor),
- bedöma yttre blödningar och åtgärda korrekt samt känna igen hypoperfusion (reducerat blodflöde genom ett organ) och minska sekundära skador med hjälp av rätt åtgärder, ha god kännedom om inre blödningar,
- bedöma medvetlöshet och vidta åtgärder för att minska risken för att en ofri luftväg ska uppstå, korrekt bedöma om det föreligger risk för skall-, nack- och ryggskada och då korrekt kunna stabilisera manuellt i befintligt läge och lägga i stabilt sidoläge om ingen risk för samtidig nack- ryggskada,
- optimera personens kroppstemperatur utifrån rådande skada/akut sjukdom,
- känna igen hjärtstopp och utföra Vuxen-HLR, D-HLR, Barn-HLR och första hjälpen vid luftvägsstopp enligt HLR-rådets referensmaterial och senaste guidelines.

Steg 2. 24 timmar

Innehåll

Lyft och förflyttningar

- Förflyttning av skadad, olika tekniker
- Ihopsättning av bår. Träning i att bära bår
- Övning inne och ute.

Nack- och ryggsador

- Huvud-Till-Tå-Undersökning
- Nack o Ryggsador
- Hjärnskakning
- Manuell stabilisering
- Sätta Ked Väst
- Ta av hjälm
- Stockvändning
- Spineboard

Arm och benskador

- Sluten fraktur
- Öppen fraktur: avlastningsring och täckande förband.
- SAM splint
- Stukning kylbehandling, kompressionsbehandling
- Urledvridning
- Muskelbristning (lårkaka)
- Klämskada

Bröstkorg, buk och bäckensador

- Stabilisering av penetrerande föremål
- Täcka öppna sår och inälvor

Hud, Sårskador, cirkulation

- Sårskador
- Näsblödning
- Utslagen tand
- Rep: Cirkulationssvikt
- Värmeutmattning
- Kylskador
- Brännskador
- Avsliten kroppsdel o avsnörande förband

Förgiftninga

- Exponeringsvägar, förtäring, hud, inandning .
- Behandling av hud och ögon enligt L-ABCDE vid frätande /etsande ämnen.
- Kunna kontakta giftinformationscentralen.

Hjärt-kärl sjukdomar

- TIA, Stroke
- Bröstsmärtor, kärllkramp, hjärtinfarkt.

Allergi, astma, anafylaktisk chock

Epilepsi, kramper, feberkramp

Diabetes, diabeteskomplikationer

Mål:

Efter genomgången utbildning förväntas den utbildade:

- kunna genomföra en huvud-till-tå undersökning,
- känna igen TIA, stroke, larma korrekt,
- känna igen bröstsmärtor, hjälpa personen att ta sina förskrivna mediciner (nitroglycerin/acetylsalicylsyra) samt vara beredd på hjärtstopp, samt larmakorrekt,
- kunna ge första hjälpen vid diabeteskomplikationer, dvs låta en medvetande person äta och dricka och larma om personen är medvetslös,
- korrekt larma 112 vid kramp hos vuxna respektive barn, kunna svalka ett barn med pågående feberkramp, bedöma luftvägen hos person som slutat krampa,
- ha kännedom om tecken och symtom på anafylaktisk chock, orsaker och behandling inom ramen för egenvård, kunna hjälpa den allergiske att själv administrera föreskrivna läkemedel (adrenalin i autoinjektor),
- kunna hjälpa en astmatiker att ta sina föreskrivna mediciner under förutsättning att personen uppger att hon/han har ett astmaanfall och identifierar sin medicin,

- kunna ta kontakt med giftinformationscentralen vid förgiftning eller exponering för frätande/etsande ämnen, ha kännedom om vanligaste exponeringsvägarna och vilka risker detta medför för hjälparen, kunna behandla hud och ögon som utsatts för syra eller alkalier enl. Giftinformationscentralens riktlinjer,
- ha basal kännedom om kinematik och skadepanorama vid olika olyckor,
- ha god kännedom om Ked Väst, spine-board, logrollning, barnbilstol resp hjälm som stabilisering av nacke respektive rygg,
- kunna assistera medicinskt utbildad personal vid stockvändning, påsättning av Ked Väst, spine-board och avlägsnande av hjälm,
- kunna skillnaden på enkel hjärnskakning, komplex hjärnskakning och commotio,
- veta vilka skullskador som ska misstänkas ha samtidig nack- ryggskada och kräver manuell stabilisering respektive ambulanstransport,
- ha kännedom om Canadian CT-head rule (regler vid omhändertagande av misstänkt skullskada)
- veta vilka skador där samtidig nack- och ryggskada ska misstänkas och korrekt kunna stabilisera manuellt i befintligt läge om ohotad luftväg, ha kännedom om Canadian C-spine rule (regler vid omhändertagande av misstänkt ryggradsskada)
- kunna stabilisera benbrott och urledvridningar i befintligt läge i extremitet med SAM-splint, kännedom om distalstatus,
- kunna bandagera och stabilisera öppen fraktur med sterila fuktade kompresser och SAM-splint,
- kunna ta hand om en avsliten kroppsdel och använda avsnörande förband (tourniquet) när tryckförband ej räcker till.
- kunna känna igen livshotande skador på bröstkorgen och buken och hjälpa den skadade att inta en bekväm ställning samt förebygga värmeförlust,
- kunna täcka över öppna sår och inälvor utanför bukhåla, kunna stabilisera penetrerande föremål,
- Kunna kylbehandla och kompressionsbehandla stukningar korrekt
- Kännedom om mjukdelsskador i samarbete med legitimerad massör
- Veta hur skadade tänder sätts tillbaka resp förvaras i väntan på akut bedömning/åtgärd av tandläkare inom 24 h
- Kunna kyla och bandagera brännskador korrekt. Kunna bedöma storlek, risk för hypoperfusion och behov av sjukhusvård
- Kunna bedöma lokala köldskador och korrekt bedöma risken för återfrysning innan korrekt återuppvärmning påbörjas
- Kunna korrekt skilja på värmeutmattning och värmeslag. Kunna starta uppvätskning via dryck innehållande salter till värmeutmattning och korrekt kunna starta nedkylning vid värmeslag och larma 112

Steg 3. 6 timmar

Innehåll:

Repetition Vuxen-HLR, Barn-HLR och D-HLR med scenarioträning

Behandlingsanvisningar för Akutgrupper

Mål:

Efter genomgången utbildning förväntas den utbildade känna trygghet i att utföra

- Vuxen-HLR, D-HLR och Barn-HLR
- Kunna använda behandlingsanvisningarna som ett stöd vid insats

Steg 4. 3 timmar

Innehåll

Psykologisk Första hjälp

Mål:

Efter genomgången utbildning förväntas den utbildade kunna:

- etablera mänsklig kontakt på ett inkännande och icke-påträngande sätt,
- förstärka omedelbar säkerhet och förmedla fysisk och emotionell trygghet,
- lugna och sansa drabbade som är emotionellt överväldigade och utom sig,
- hjälpa drabbade att artikulera omedelbara problem och behov samt inhämta ytterligare nödvändig information,
- erbjuda praktiskt stöd och information för att hjälpa drabbade att ta itu med sina problem och behov,
- koppla samman drabbade så snart som möjligt med nätverk för socialt stöd, inkluderat familjemedlemmar, vänner, grannar, och samhällets hjälpinstanser,
- stödja positiva bemästringsstrategier, uttrycka erkänsla för och ge understöd till drabbades starka sidor och bemästringsansträngningar; uppmuntra vuxna, tonåringar barn och familjer att ta aktiv del i sin återhämtning,
- förmedla information som kan hjälpa drabbade att bemästra traumats psykologiska påverkan,
- förstärka kontinuiteten i krisstödet genom att klargöra hur länge förmedlaren av Psykologisk första hjälp kan vara tillgänglig samt, när så är möjligt, koppla ihop den drabbade med personal från andra krisstödsinstanser, hälso- och sjukvårdsinrättningar, psykiatriska mottagningar, kommunala stödinstitutioner eller andra organisationer.

