
Norsk olje og gass plan for opplæring

Førstehjelp grunnkurs

Versjon nr: 3

Dato: 16. mars 2017

FORORD

Denne plan for opplæring er utarbeidet for kurstilbydere som er godkjent av Norsk olje og gass til å gjennomføre Førstehjelp grunnkurs.

Opplæringen skal gi kompetanse innen beredskapsfunksjonen førstehjelp.

Med kompetanse menes *evnen til å løse oppgaver og mestre komplekse utfordringer*.

Kontaktperson for denne plan for opplæring i Norsk olje og gass er fagsjef kompetanse.

Norsk olje og gass plan for opplæring eies av Norsk olje og gass.

Det vises til [Norsk olje og gass 002 Anbefalte retningslinjer for sikkerhets- og beredskapsopplæring](#) og krav til beredskapsopplæring.

Innhold

FORORD	2
1 INNLEDNING.....	4
1.1 Formål	4
1.2 Læringsutbytte.....	4
1.3 Målgruppe.....	4
2 INNHold	5
2.1 Rammer for gjennomføring av opplæring	5
2.2 Læremateriell.....	5
2.3 Forkunnskaper	5
2.4 Fasiliteter og utstyr	5
2.5 Instruktørkompetanse	5
2.6 Plan for opplæring	6
3 VURDERING OG DOKUMENTASJON AV OPPLÆRINGEN.....	19
3.1 Vurdering	19
3.2 Dokumentasjon.....	19
4 REVISJONER.....	20

1 INNLEDNING

1.1 Formål

Denne plan beskriver krav til innholdet i og gjennomføring av Førstehjelp grunnkurs.

Opplæringen skal gi kompetanse innen:

- Organisering av beredskap
- Introduksjon til førstehjelp
- Luftveier og pustefunksjon (A+B)
- Sirkulasjonssvikt (C), brudd og væskebehandling
- Bevissthetsnivå (D) og akuttmedisinske tilstander
- Hjerte- og lungeredning (HLR)
- Hypotermi, brann, etse- og elektriske skader
- Traumepasient – hode-, nakke- og ryggskade (ABCDE)

1.2 Læringsutbytte

Deltakeren skal etter endt opplæring kunne;

- utføre grunnleggende livreddende førstehjelp ved alvorlig skade og sykdom
- bistå sykepleier ved undersøkelse og behandling av pasienter

1.3 Målgruppe

Målgruppen for opplæringen er: Personell som skal kunne fungere som medlemmer av et førstehjelpslag.

2 INNHOLD

2.1 Rammer for gjennomføring av opplæring

Kursstrenes opplæring skal gjenspeile en god sikkerhetskultur.

Teori: 1 instruktør pr. 24 kursdeltakere.

Praktisk opplæring: 1 instruktør pr. 6 kursdeltakere.

Varighet på kurset er 5 dager.

- 1 kursdag er 8 timer med minimum 6 timers effektiv opplæring
- 1 time er 60 minutter

Minimum 18 timer praktisk opplæring.

Under den praktiske opplæringen skal utfordringer og vanskelighetsgrad økes i takt med mestringsnivå.

Ved praktisk opplæring observerer instruktør og gir tilbakemelding underveis og det skal settes av tid til tilbakemelding og veiledning etter praktisk opplæring.

2.2 Læremateriell

Læremateriellet som skal brukes på kurset skal være tilpasset kompetansemålene gitt i denne plan for opplæring.

2.3 Forkunnskaper

Grunnleggende sikkerhetsopplæring.

2.4 Fasiliteter og utstyr

Opplæringen kan gjennomføres ved bruk av klasseromsundervisning, e-læring, bruk av simulatorer og andre fasiliteter og utstyr som er formålstjenlig.

Halvautomatisk defibrillator (AED) er nødvendig utstyr.

2.5 Instruktørkompetanse

Instruktør DHLR (Norsk Resuscitasjonsråd)

2.6 Plan for opplæring

Kursdeltakerne skal gis en introduksjon ved kursets start, der kursets målsetting, krav til vurdering, gjennomføringsplan og sikkerhetsmessige tiltak gjennomgås.

Se plan for opplæring i tabell 1.

Tabell 1: Plan for opplæring

Emne	1.0 ORGANISERING AV BEREDSKAP			
Kompetansemål Etter endt opplæring skal deltakeren kunne:	Konkretisering av kompetansemål	Metode	Læremiljø	Referanser
1.1 Gjøre rede for en typisk beredskapsorganisasjon	Deltakeren skal gjøre rede for; <ul style="list-style-type: none"> • organisering av en beredskapsorganisasjon og forklare førstehjelpers rolle og ansvar i beredskapsorganisasjonen • hensikten med kommandolinjene i en beredskapsorganisasjon • andre beredskapslag på innretning, deres rolle og ansvar 	Teoriundervisning	Klasserom E-læring	
1.2 Gjøre rede for de vanligste adferdsmønstrene i beredskapssituasjoner, samt hvilke faktorer som påvirker disse	Deltakeren skal gjøre rede for; <ul style="list-style-type: none"> • de vanligste adferdsmønstrene i en beredskapssituasjon • eksempler på stressfaktorer som kan påvirke eget og andres prestasjonsnivå • tiltak for å mestre eget stress 	Teoriundervisning Praktisk opplæring		
1.3 Gjøre rede for ord og uttrykk relatert til beredskap	Deltakeren skal gjøre rede for; <ul style="list-style-type: none"> • definerte fare og ulykker (DFU) • ytelseskrav 			

Emne		2.0 INTRODUKSJON TIL FØRSTEHJELP		
Kompetansemål	Konkretisering av kompetansemål	Metode	Læremiljø	Referanser
Etter endt opplæring skal deltakeren kunne:				
2.1 Gjøre rede for forkortelsen ABCDE	Deltakeren skal kunne gjøre rede for; A- Airway B- Breathing C- Circulation D- Disability E- Exposure	Teoriundervisning	Opplærings lokale E-læring	
2.2 Håndtere vanlige stressreaksjoner i en beredskapssituasjon	Deltakeren skal kunne ivareta pasienter i en emosjonell akutsituasjon <ul style="list-style-type: none"> • trygge, roe, sikre, lytte, informere nøkternt og aktivisere pasient Deltakeren skal kunne beskrive de vanligste reaksjoner; hemning, lammelse, apati, overaktivitet, impulshandlinger, panikk <ul style="list-style-type: none"> • fysiske stressreaksjoner (hjertebank, munntørrhet, kvalme) • psykiske stressreaksjoner (angst, sinne, panikk, apati) 	Teoriundervisning Praktisk opplæring	Klasserom E-læring	
2.3 Beskrive organiseringen av den akuttmedisinske beredskapen	Deltakeren skal kunne beskrive; <ul style="list-style-type: none"> • radio medico • vaktlege (1. linje) • beredskapslege (2. linje) • SAR-tjenesten 	Teoriundervisning	Klasserom E-læring	
2.4 Beskrive akuttmedisinske behandlingsprotokoller	Deltakeren skal kunne beskrive; <ul style="list-style-type: none"> • oppbygging og innhold 	Teoriundervisning	Klasserom E-læring	Operatørens akuttmedisinske behandlingsprotokoller

2.5 Bruke pasientovervåkningsskjema	Deltakeren skal kunne: <ul style="list-style-type: none">• føre pasientjournal• håndtere taushetsplikt	Praktisk opplæring	Klasserom E-læring	
2.6 Beskrive prinsipper for etablering av nødhospital	Deltakeren skal kunne beskrive; <ul style="list-style-type: none">• etablering• utstyr	Teoriundervisning	Klasserom E-læring	
2.7 Beskrive akuttsekkens innhold	Deltakeren skal kunne beskrive; <ul style="list-style-type: none">• innholdet i akuttsekken	Demonstrasjon		
2.8 Bruke innhold i sekk for førstehjelpsutstyr	Deltakeren skal kunne; <ul style="list-style-type: none">• navngi og beskrive utstyret funksjon• bruke utstyret	Praktisk opplæring		

Emne	3.0 LUFTVEIER OG PUSTEFUNKSJON (A OG B)			
Kompetansemål Etter endt opplæring skal deltakeren kunne:	Konkretisering av kompetansemål	Metode	Læremiljø	Referanser
3.1 Demonstrere sikring av frie luftveier (A)	Deltakeren skal gjennom praktisk opplæring kunne; <ul style="list-style-type: none"> • etablere og vedlikeholde frie luftveier (løfte hake, kjevegrep) • fjerne eventuelle fremmedlegemer/obstruksjoner 	Presentasjon Demonstrasjon Praktisk opplæring der pasient; <ul style="list-style-type: none"> • ligger vanskelig tilgjengelig • ligger i sideleie • er bevisstløs med oppkast i luftveiene • kaster opp under etablering av frie luftveier 	Opplærings lokale	Norsk Resuscitering Råd (NRR)
3.2 Beherske teknikk for fjerning av fremmedlegemer (A)	Deltakeren skal kunne; <ul style="list-style-type: none"> • gjenkjenne tegn på fremmedlegeme • utføre magetrykk og ryggslag Deltakeren skal kunne simulere fjerning av fremmed legemer på; <ul style="list-style-type: none"> • våken person som puster litt (hoste) • våken person og ikke puster (ryggslag/magetrykk) • bevisstløs person(HLR) 	Teoriundervisning Praktisk opplæring	Klasserom Opplærings lokale	NRR

3.3 Vurdere pustefunksjon (B)	Deltakeren skal beskrive normal pustefunksjon, frekvens og dybde. Deltakeren skal gjennom øvelse demonstrere relevante observasjoner (se, hør, føle, cyanose, toraksstabilitet, anstrengelse).	Teoriundervisning Praktisk opplæring	Klasserom Opplærings lokale	NRR
3.4 Utføre ventilering (B)	Deltakeren skal kunne; <ul style="list-style-type: none"> • demonstrere ventilering av pasient (dukke) ved hjelp av munn-til-munn metode og pocketmaske • bistå sykepleier ved bruk av maske/bag, svelgtube eller bruk av larynxtube 	Praktisk opplæring Demonstrasjon	Klasserom Opplærings lokale	NRR
3.5 Assistere ved oksygenbehandling (B)	Deltakeren skal kunne; <ul style="list-style-type: none"> • finne fram nesekateter og maske • håndtere oksygen på en sikker måte 	Teoriundervisning Praktisk opplæring Demonstrasjon	Klasserom Opplærings lokale	Norsk elektronisk legehåndbok Legevaktshåndboken
3.6 Beskrive de viktigste årsaker og symptomer til sviktende pustefunksjon (B)	Deltakeren skal beskrive: <ul style="list-style-type: none"> • punktert lunge (pneumothorax) • medisinske tilstander som truer pustefunksjonen 	Teoriundervisning Demonstrasjon	Plenum/ grupper	Norsk elektronisk legehåndbok Legevaktshåndboken

Emne	4.0 SIRKULASJONSSVIKT (C), BRUDD OG VÆSKEBEHANDLING			
Kompetansemål Etter endt opplæring skal deltakeren kunne:	Konkretisering av kompetansemål	Metode	Læremiljø	Referanser
4.1 Beskrive årsaker og symptomer til sirkulasjonssvikt på grunnleggende nivå	Deltakeren skal beskrive; <ul style="list-style-type: none"> • årsaker og symptomer til sirkulasjonssvikt <ul style="list-style-type: none"> ○ blødning ○ hjertesvikt ○ anafylaksi ○ nevrologisk 	Teoriundervisning	Klasserom E-læring	
4.2 Utføre kliniske vurderinger	Deltakeren skal kunne; <ul style="list-style-type: none"> • telle respirasjonsfrekvens • lokalisere og telle puls, halspulsåre og håndledd • måle blodtrykket • vurdere engstelse, uro eller redusert bevissthet • formidle faretruende verdier/funn og endringer til sykepleier 	Praktisk opplæring	Klasserom Grupper	
4.3 Stanse ytre blødninger	Deltakeren skal kunne; <ul style="list-style-type: none"> • legge trykkbandasje på ytre blødning 	Praktisk opplæring Demonstrasjon	Klasserom Grupper	

4.4 Beskrive prinsipper for bruddbehandling og bruke immobiliseringsutstyr	Deltakeren skal kunne; <ul style="list-style-type: none">• hjelpe ved behov sykepleier ved reponering/anlegg av trekk-/vakuumpjelk• hjelpe ved behov sykepleier ved stabilisering av brudd i femur/bekken	Demonstrasjon	Klasserom Grupper	
4.5 Assistere ved etablering av intravenøs behandling og væskebehandling	Deltakeren skal kunne; <ul style="list-style-type: none">• assistere sykepleier ved innleggelse av perifer venekanyle og væskebehandling	Praktisk opplæring Demonstrasjon	Klasserom Grupper	

Emne		5.0 BEVISSTHETSNIVÅ (D) OG AKUTTMEDISINSKE TILSTANDER		
Kompetansemål	Konkretisering av kompetansemål	Metode	Læremiljø	Referanser
Etter endt opplæring skal deltakeren kunne:				
5.1 Gjennomføre en helhetlig vurdering: A+B+C+D	A+B+C+D Deltakeren skal kunne gjennomføre en oppsummering og prioriteringer av observasjoner og tiltak, A+B+C+D	Kasuistikker: Kursdeltakere presenterer/ demonstrerer	Plenum/ grupper	
5.2 Vurdere bevissthetsnivå	Deltakeren skal kunne bestemme og rapportere bevissthetsnivå; <ul style="list-style-type: none"> • våken • svarer på tiltale • reagerer på smerte • reagerer ikke på smerte 	Praktisk opplæring	Klasserom	Norsk elektronisk legehåndbok
5.3 Gjøre rede for symptomer på akutt medisinske tilstander	Deltakeren skal kunne gjøre rede for symptomer på; <ul style="list-style-type: none"> • hjertesykdom • alvorlig allergisk reaksjon • hjerneslag 			
5.4 Assistere sykepleier i behandling av akutt medisinske tilstander	Deltakeren skal kunne; <ul style="list-style-type: none"> • vurdere ABC • koble på maske og gi pasient O₂ • finne fram og klargjøre utstyr for monitorering • øve på å trekke opp medikamenter med ivaretagelse av aseptisk teknikk • berolige pasient 	Teoriundervisning Praktisk opplæring Demonstrasjon		

Emne		6.0 HJERTE- OG LUNGEREDNING (HLR)		
Kompetansemål	Konkretisering av kompetansemål	Metode	Læremiljø	Referanser
Etter endt opplæring skal deltakeren kunne:				
6.1 Beskrive årsaker til hjertestans	Deltakeren skal beskrive årsaker til hjertestans; <ul style="list-style-type: none"> • primær hjertesykdom (infarkt) • pustestans/hypoksi (drukning, forgiftninger, fremmedlegemer) 	Teoriundervisning	Klasserom E-læring	
6.2 Utføre Basal hjerte- og lungeredning (BHLR)	Deltakeren skal kunne; <ul style="list-style-type: none"> • kriterier for oppstart av HLR <ul style="list-style-type: none"> • for bevisstløs person som ikke puster normalt • utføre BHLR <ul style="list-style-type: none"> • kontroller bevissthet • kontroller pust med åpen luftvei • tilkall hjelp/varsle • trene på ventilering (munn-til-munn og bruk av pocketmask) • trene på kompresjoner, inkludert bytting uten unødig opphold • frekvens 30:2 • legge i sideleie 	Teoriundervisning og praktisk opplæring i henhold til nasjonale retningslinjer (Norsk Resuscitasjonsråd) for BHLR	Klasserom E-læring Praktisk opplæring Grupper	http://nrr.org/index.php/retningslinjer/norske-retningslinjer-2015

<p>6.3</p> <p>Utføre HLR med halvautomatisk hjertestarter/defibrillator (DHLR)</p>	<p>Deltakeren skal kunne;</p> <p>Kriterier for DHLR</p> <ul style="list-style-type: none"> • beskrive funksjon av halvautomatisk defibrillator (AED). • beskrive sikkerhetsrutiner ved bruk <p>Utføre DHLR</p> <ul style="list-style-type: none"> • slå på halvautomatisk defibrillator • elektrodeplassering • opprettholde BHLR • følg taleveiledning fra defibrillator • ivareta egen og andres sikkerhet rundt sjokking • oppfølging dersom respirasjon/ sirkulasjon gjenopprettes 	<p>Teoriundervisning og praktisk opplæring iht nasjonale retningslinjer (Norsk Resuscitasjonsråd) for DHLR</p> <p>Kjøre minst to scenarier pr. deltaker, ett med sjokkbar og ett med ikke sjokkbar rytme.</p>	<p>Grupper</p>	<p>http://nrr.org/index.php/retningslinjer/norske-retningslinjer-2015</p>
<p>6.4</p> <p>Beskrive avansert HLR (AHLR) som behandlingsmetode</p>	<p>Deltakeren skal beskrive;</p> <ul style="list-style-type: none"> • aktuelle oppgaver for førstehjelper ved AHLR • klargjøring av medikament og utstyr 	<p>Teoriundervisning</p>	<p>Klasserom E-læring</p>	<p>http://nrr.org/index.php/retningslinjer/norske-retningslinjer-2015</p>

Emne		7.0 HYPOTERMI, BRANN, ETSE- OG ELEKTRISKE SKADER		
Kompetansemål	Konkretisering av kompetansemål	Metode	Læremiljø	Referanser
Etter endt opplæring skal deltakeren kunne:				
7.1 Utføre behandling av brann-, etse- og elektriske skader på hud og øye	Deltakeren skal kunne; <ul style="list-style-type: none"> foreta vurderinger på skadested, egen og andres sikkerhet gi førstehjelp (ABC) beskrive prinsipper for nedkjøling/skylling av skaden utføre tildekking med fuktig steril bandasje eller brannbandasje ved brannskade. Kjenne til risiko for hypotermi ved tildekking av store kroppsflater med fuktete kompresser utføre øyeskylling beskrive faren for inhalasjonsskader og symptomer på dette 	Teoriundervisning Praktisk opplæring Øyeskylleflaske skal demonstreres	Klasserom E-læring	
7.2 Beskrive farer ved og symptomer på generell nedkjøling (hypotermi) og utføre innpakking av pasient	Deltakeren skal beskrive; <ul style="list-style-type: none"> symptomer på mild, moderat, og dyp hypotermi hvordan hypotermi forebygges håndtering av nedkjølt pasient – viktighet av skånsom behandling og leieforandringer prehospitale prinsipper for oppvarming – aktiv/passiv monitorering av en hypoterm pasient, måle temperatur fare for rytmeforstyrrelser i hjerte etter strømgjennomgang. <p>Deltakeren skal kunne beskrive HLR ved hypotermi og drukning.</p> <p>Deltakeren skal kunne assistere ved innpakking av hypoterm/traumatisert pasient.</p>	Teoriundervisning Praktisk opplæring Demonstrasjon	Klasserom E-læring	

Emne	8.0 TRAUMEPASIENT – HODE-, NAKKE- OG RYGGSKADE (ABCDE)			
Kompetansemål Etter endt opplæring skal deltakeren kunne:	Konkretisering av kompetansemål	Metode	Læremiljø	Referanser
8.1 Prioritere i samsvar med ABCDE i behandlingen av hardt skadet pasient	Deltakeren skal beskrive; <ul style="list-style-type: none"> • ABCDE, behandlingsprinsippene og prioriteringer Deltakeren skal kunne bistå i vurdering av skademekanisme.	Praktisk opplæring Demonstrasjon	Klasserom E-læring	
8.2 Gjennomføre primærundersøkelse, basal livreddende førstehjelp og sekundærundersøkelse	Deltakeren skal kunne; <ul style="list-style-type: none"> • vurdere ABC (primærundersøkelse) på traumatisert, våken og bevisstløs pasient og gi livreddende førstehjelp • foreta systematisk undersøkelse ABCDE (sekundærundersøkelse) av pasient i samarbeid med sykepleier 	Praktisk opplæring Demonstrasjon	Klasserom E-læring Grupper	Norsk elektronisk legehåndbok Legevaktshåndboken
8.3 Bistå sykepleier med leiring av traumatisert pasient	Deltakeren skal kunne; <ul style="list-style-type: none"> • bistå etablering av traumesideleie • gjennomføre skånsom forflytning ("Log-roll") • finne fram og kunne bruke ulike typer båremateriell. • stabilisere, forflytte og sikre pasient på bære 	Praktisk opplæring	Plenum/ grupper	

3 VURDERING OG DOKUMENTASJON AV OPPLÆRINGEN

3.1 Vurdering

Deltakeren skal vurderes under all praktisk opplæring. Dersom deltakeren ikke består den praktiske opplæringen skal vedkommende få en begrunnelse.

Etter endt opplæring skal følgende gjennomføres:

- praktisk utsjekk basal førstehjelp (ABC) inkludert ved drukning
- praktisk utsjekk DHLR (ved bruk av halvautomatisk defibrillator)
- gjennomføre en teoretisk test

Dersom deltakeren vurderes å ikke innfri kompetansemålene, skal vedkommende underkjennes.

3.2 Dokumentasjon

Ved bestått opplæring skal det utstedes kursbevis.

4 REVISJONER

Følgende revisjoner er gjort av dette dokumentet:

Revisjon:	Dato:
<p>Revisjon 1, versjon 2:</p> <p>Emne 6.0 Hjerte og lungeredning (HLR)</p> <p>Kompetansemål 6.2, 6.3 og 6.4 Referanse</p> <p>Oppdatert lenke til NRR Norsk Resuscitasjonsråd ang Nye norske retningslinjer i gjenoppliving</p>	November 2016
<p>Revisjon 1, versjon 3:</p> <p>Emne 7.0 Hypotermi, brann, etse- og elektriske skader</p> <p>Kompetansemål 7.1, kulepunkt 4</p> <p>Punktet er endret fra</p> <ul style="list-style-type: none">utføre tildekking med fuktig steril bandasje eller brannbandasje ved brannskade under 10 %, og tørr steril bandasje ved skadeomfang mer enn 10% <p>til:</p> <ul style="list-style-type: none">utføre tildekking med fuktig steril bandasje eller brannbandasje ved brannskade. Kjenne til risiko for hypotermi ved tildekking av store kroppsflater med fuktete kompresser <p>I Emnetabellen er overskriftene endret fra:</p> <p>Eksempel på metode til Metode</p> <p>Eksempel på læremiljø til Læremiljø</p>	Mars 2017