

# NORSK FØRSTEHJELP AS – INNHOLD LIVREDDENDE FØRSTEHJELPSKURS, INSTRUKTØRKURS MED PRAKTISK TRENING

## MÅL/INNHOLD:

- Resertifisere/oppdatere ferdighetene til førstehjelpsinstruktører med hovedvekt på «kjeden som redder liv». Kurset er lagt opp med praktiske øvelser (trene på ferdigheter) innen hjerte- og lungeredning og ev. bruk av hjertestarter.
- Kurset forutsetter at alle deltakerne på forhånd har gått gjennom selvstudier med bakgrunn i tilsendte kurskompendier fra Norsk Førstehjelp (ca. 2 timer) og bestått nettbasert teoriprøve (ca. 1 time). Kurskompendiene inneholder kunnskap om generell førstehjelp og hjerte- og lungeredning.

**KURSETS VARIGHET:** 3 timer selvstudier inkl. kursprøve som må bestås, 3 timer praktisk trening

## KURSETS INNHOLD:

1. Kjeden som redder liv - teori
  - a. Tidlig varsling / tidlig forstått faresignal for å hindre hjertestans
  - b. Tidlig hjerte- og lungeredning for å vinne tid
  - c. Tidlig bruk av hjertestarter for å starte hjertet
  - d. Medisinsk etterbehandling for å bevare god livskvalitet
2. Ferdigheter – praktiske øvelser for deltakerne
  - a. Se etter tegn til liv
  - b. Kompresjonsteknikk
  - c. Innblåsninger
  - d. Stabilt sideleie
  - e. Blokkerte luftveier (fremmedlegeme)
3. Hjelpemidler – praktiske øvelser for deltakerne
  - a. Hjertestarter
  - b. Pusteduk
  - c. Pustemaske
4. Handlingsplanen – praktiske øvelser for deltakerne
  - a. Hjerte- og lungeredning med enredderteknikk
  - b. Hjerte- og lungeredning med toredderteknikk
  - c. Hjerte- og lungeredning inkl. bruk av hjertestarter
  - d. Handlingsplan ved hjertestans
5. Annet - teori
  - a. Hjerte- og lungeredning hos barn, inkl. bruk av hjertestarter
  - b. Mistanke om hjerteinfarkt
  - c. Mistanke om hjerneslag