



hjælp os at
hjælpe andre

RED LIV KURSUSOVERSIGT

INDHOLDSFORTEGNELSE

UDDANNELSESSTRUKTUR - DANSK FØRSTEHJÆLPSRÅD	side 3
BASISUDDANNELSE	
Førstehjælp ved hjertestop	side 4
Basal førstehjælp til børn	side 5
Førstehjælp ved ulykker	side 6
TILVALGSUDDANNELSER	
Førstehjælp ved blødninger	side 7
Førstehjælp og forebyggelse til børn	side 7
Førstehjælp ved kemiske påvirkninger	side 8
Førstehjælp ved skader i forbindelse med temperaturpåvirkninger	side 8
Førstehjælp ved skader på bevægapparatet inkl. hovedskader	side 8
Førstehjælp ved småskader	side 9
Førstehjælp ved sygdomme	side 9
Færdselsrelateret - unge knallertførere	side 10
Færdselsrelateret - bil/MC/traktor	side 10
FUNKTIONSUDDANNELSER	
Medborgerførstehjælp	side 11
Førstehjælp med særligt ansvar	side 12
Førstehjælp for voksne med ansvar for børn	side 12
Førstehjælp for erhvervschauffører	side 12
Førstehjælp ombord på mindre fartøjer og i søsport	side 13
Førstehjælp ved kørekort til knallert	side 14
Førstehjælp ved kørekort til bil/MC/traktor	side 14
OPDATERINGSUDDANNELSER	
Generelt om opdateringsuddannelserne	side 15
Opdateringsuddannelse Førstehjælp ved hjertestop	side 16
Opdateringsuddannelse livreddende førstehjælp	side 16
DANSK FOLKEHJÆLPS EGNE FØRSTEHJÆLPSUDDANNELSER	
Minikursus for børn fra 3-6 år	side 18
For yngste årgang 1. - 3. klasse	side 18
For mellemste årgang 4. - 6. klasse	side 19
For ældste årgang 7. - 10. klasse	side 19
Pyskisk førstehjælp	side 20
PRAKTISKE OPLYSNINGER	
Bestilling	side 21
Afvikling af kurserne	side 21
Specialuddannelser	side 21
HJERTESTARTER	side 22
PRAKTISKE OPLYSNINGER OM HJERTESTARTER	side 23

UDDANNELSESSTRUKTUR - DANSK FØRSTEHJÆLPSRÅD

Førstehjælpsuddannelserne inden for Dansk Førstehjælpsråd er struktureret med en basisuddannelse, hvortil der kan kombineres en række tilvalgsuddannelser.

Herudover er der mulighed for at vælge en funktionsuddannelse.

BASISUDDANNELSER

- Førstehjælp ved hjertestop (4 timer)
- Basal førstehjælp til børn (4 timer)
- Førstehjælp ved ulykker (2 timer)

TILVALGSUDDANNELSER

- Førstehjælp ved blødninger (1 ½ timer)
- Førstehjælp og forebyggelse til børn (2 ½ timer)
- Førstehjælp ved kemiske påvirkninger (½ time)
- Førstehjælp ved skader i forbindelse med temperaturstigninger (1 time)
- Førstehjælp ved skader på bevægeapparatet inkl. hovedskader (1 ½ timer)
- Førstehjælp ved småskader (1 ½ timer)
- Førstehjælp ved sygdomme (1 ½ timer)
- Færdselsrelateret førstehjælp for unge knallertførere (4 timer)
- Færdselsrelateret førstehjælp til bil/MC/traktor (4 timer)

FUNKTIONSUDDANNELSER

- Medborgerførstehjælp (7 timer)
- Førstehjælp til voksne med ansvar for børn (7 timer)
- Førstehjælp med særligt ansvar (12 timer)
- Førstehjælp til erhvervschauffører (3 timer)
- Førstehjælp ombord på mindre fartøjer og i søsport (8 timer)
- Førstehjælp til kørekort for knallert (8 timer)
- Førstehjælp til kørekort for bil/MC/traktor (8 timer)

OPDATERINGSUDDANNELSER

- Førstehjælp ved hjertestop (3 timer)
- Livreddende førstehjælp (3 timer)

BASISUDDANNELSE

Basisuddannelsen har tre grene:

- Førstehjælp ved hjertestop, som er en kort uddannelse i Hjerte-Lunge-Redning (HLR) og hjertestarter (4 timer)
- Basal førstehjælp til børn, som er en kort uddannelse i HLR og hjertestarter med fokus på børn (4 timer)
- Førstehjælp ved ulykker, der er en introduktion til førstehjælpens grundlæggende principper og livreddende førstehjælp (2 timer)

4 timer, svarende til basisuddannelsen "Førstehjælp ved hjertestop", er minimumskravet for, at der kan udstedes et DFR- Bevis. Basisuddannelsen "Førstehjælp ved hjertestop" eller "Basal førstehjælp til børn" kan således afholdes selvstændigt, og der kan udstedes DFR-bevis for gennemførelse.

De to basisuddannelse "Førstehjælp ved hjertestop" og "Førstehjælp ved ulykker" kan afholdes i forlængelse af hinanden, og giver førstehjælpskompetence svarende til tidligere "niveau minimum".

Det er et krav, at basisuddannelse skal have en varighed af mindst 4 timer. Derfor skal basisuddannelsen "Førstehjælp ved ulykker" altid sammenkøres med "Førstehjælp ved hjertestop" eller en tilvalgsuddannelse af minimum 2 timers varighed.

Førstehjælp ved hjertestop

Deltageren kan handle ud fra førstehjælpens hovedpunkter i forbindelse med hjertestop.

Deltageren kan give Hjerte-Lunge-Redning (HLR) til en bevidstløs voksen person uden normal vejtrækning både med og uden en hjertestarter (AED).

Deltageren kan give relevant førstehjælp til en voksen person, der har fremmedlegemer i luftvejene.

Det centrale indhold på uddannelsen

- Førstehjælpens hovedpunkter
- Bevidsthedstilstand
- Overlevelseskæden
- Hjerte-Lunge-Redning (HLR)
- Brug af hjertestarter (AED)
- Sideleje
- Førstehjælp til fjernelse af fremmedlegemer i luftvejen hos voksne

Samlet tidsanvendelse: 4 timer

Deltagerantal: maks. 16 kursister pr. hold

Kursuspris: 6.300,- ex. moms

Basal førstehjælp til børn

Deltageren kan handle ud fra førstehjælpens hovedpunkter i forbindelse med tilskadekomst hos børn.

Deltageren kan både selvstændigt og i samarbejde med andre håndtere et bevidstløst barn både med og uden normal vejtrækning.

Deltageren kan give relevant førstehjælp til et barn, der har fremmedlegeme i luftvejen samt kende ”alarmsymptomer” på infektionssygdomme og tilkalde relevant hjælp.

Det centrale indhold på uddannelsen

- Førstehjælpens hovedpunkter
- Bevidsthedstilstand
- ABC-metoden
- Sideleje (større børn)
- Overlevelseskæden
- Hjerte-Lunge-Redning (HLR)
- Fjernelse af fremmedlegemer i luftvejene hos børn

Samlet tidsanvendelse: 4 timer

Deltagerantal: maks. 16 kursister pr. hold

Kursuspris: 6.300,- ex. moms

Førstehjælp ved ulykker

Deltageren kan handle ud fra førstehjælpens hovedpunkter, samt udføre relevant livreddende førstehjælp til tilskadekomne med fremmedlegemer i øvre luftveje, bevidsthedspåvirkning og med tegn på kredsløbssvigt.

Deltageren kan yde relevant sikring af skadesstedet og skabe sikre forhold for sig selv i forbindelse med: El-ulykker trafikulykker, drukneulykker, hængning og strangulering, brønd- og siloulykker, ulykker med maskiner og brandulykker.

Deltageren kan yde en førsteindsats ved større ulykker og kan nødflytte tilskadekomne, der ligger på jorden eller sidder i bil.

Deltageren har kendskab til principper for psykisk førstehjælp i de første minutter.

Det centrale indhold på uddannelsen

- Skab sikkerhed og stands ulykken: el-ulykker, trafikulykker, drukneulykker, hængning og strangulering, brønd- og siloulykker, ulykker med maskiner og brandulykker
- Nødflytning
- Vurdering af personen og livreddende førstehjælp – herunder ABC metoden og fjernelse af fremmedlegemer i luftvejene
- Tilkald hjælp – råb på hjælp, 112 eller kontakt egen læge
- Førstehjælp til tilskadekomne med bevidsthedspåvirkning, tilskadekomne med normal vejrtækning herunder sideleje
- Førstehjælp ved shock/tegn på kredsløbssvigt
- Psykisk førstehjælp

Samlet tidsanvendelse: 2 timer

Deltagerantal: maks. 16 kursister pr. hold

Kursuspris: Indhent pris på tlf. 70 220 230 eller post@folkehjaelp.dk*)

**) denne basisuddannelse skal tages i sammenhæng med den anden basisuddannelse eller en tilvalgsuddannelse.*

TILVALGSUDDANNELSER

Tilvalgsuddannelserne udbygger de grundlæggende førstehjælpsfaglige kompetencer, og understøtter de emner, DFR anbefaler i førstehjælpsundervisning. Tilvalgsuddannelserne er opbygget, så de retter sig mod særlige målgrupper eller særlige situationer. Der er således tale om, at tilvalgsuddannelserne udbygger den basale kompetence, som opnås gennem basisuddannelse.

Tilvalgsuddannelserne har en varighed fra 30 – 150 minutter. Såfremt der alene vælges tilvalgsuddannelser skal der tillægges ½ time samlet til kurset.

DFR anbefaler, at eventuelle tilvalgsuddannelser altid afholdes efter, at der er gennemført en enkelt eller dobbelt basisuddannelse inden for de seneste 24 måneder.

Basisuddannelse og tilvalgsuddannelser kan kombineres efter behov.

Førstehjælp ved blødninger

Det centrale indhold på uddannelsen

- Førstehjælp ved større blødninger
- Førstehjælp ved synlige mindre blødninger
- Førstehjælp ved indre blødninger
- Forebyggelse af kredsløbssvigt relateret til blødninger

Samlet tidsanvendelse: 1 ½ timer

Deltagerantal: maks. 16 kursister pr. hold

Kursuspris: *) Læs mere om pris for dette kursus på side 10.

Førstehjælp og forebyggelse til børn

Det centrale indhold på uddannelsen

- Førstehjælp og forebyggelse af småskader, klemme, snitte, fald m.m.
- Førstehjælp og forebyggelse af skoldning, forbrænding og ætsning
- Førstehjælp ved børns sygdomstilfælde, samt førstehjælp til og forebyggelse af kvælning/strangulering
- Forebyggelse af kvælning og førstehjælp ved fremmedlegemer i halsen

Samlet tidsanvendelse: 2 ½ timer

Deltagerantal: maks. 16 kursister pr. hold

Kursuspris: *) Læs mere om pris for dette kursus på side 10.

Førstehjælp ved kemiske påvirkninger

Det centrale indhold på uddannelsen

- Forebyggelse i forhold til forgiftninger, med særlig vægt på børn og unge
- Førstehjælp til personer der er forgiftede og vågne
- Førstehjælp til personer der er forgiftede og bevidstløse
- Førstehjælp ved ætsninger udenpå (huden) og indvendig (spiseveje)
- Giftlinjen og brug af denne

Samlet tidsanvendelse: ½ time

Deltagerantal: maks. 16 kursister pr. hold

Kursuspris: *) Læs mere om pris for dette kursus på side 10.

Førstehjælp ved skader i forbindelse med temperaturpåvirkninger

Det centrale indhold på uddannelsen

- Førstehjælp ved hedeslag
- Førstehjælp ved forbrændinger
- Førstehjælp ved forfrysninger
- Førstehjælp ved nedkøling af kroppen

Samlet tidsanvendelse: 1 time

Deltagerantal: maks. 16 kursister pr. hold

Kursuspris: *) Læs mere om pris for dette kursus på side 10.

Førstehjælp ved skader på bevægeapparatet inkl. hovedskader

Det centrale indhold på uddannelsen

- Førstehjælp ved skader på bevægeapparatet
 - Knoglebrud
 - Ledskred
 - Forstuvninger
 - Brud på hofte og/eller bækken
- Førstehjælp ved hovedskader
 - Hjernerystelse
 - Åbent og lukket kraniebrud
 - Blødning mellem hjerne og kranie

Samlet tidsanvendelse: 1½ timer

Deltagerantal: maks. 16 kursister pr. hold

Kursuspris: *) Læs mere om pris for dette kursus på side 10.

Førstehjælp ved småskader

Det centrale indhold på uddannelsen

- Førstehjælp ved småskader forårsaget af dyr og planter
- Førstehjælp ved fremmedlegemer i hud, ører, næse og øjne
- Førstehjælp ved tandskader
- Førstehjælp ved næseblod
- Førstehjælp ved mindre forbrændinger og ætsninger
- Førstehjælp ved mindre stik- og snitsår, slag, mindre sår og hudafskrabninger

Samlet tidsanvendelse: 1 ½ timer

Deltagerantal: maks. 16 kursister pr. hold

Kursuspris: *) Læs mere om pris for dette kursus på side 10.

Førstehjælp ved sygdomme

Det centrale indhold på uddannelsen

- Førstehjælp ved sygdomme der påvirker centralnervesystemet
 - blodprop/blødning i hjernen
 - sukkersyge
 - krampe/epilepsi
 - feberkrampe
- Førstehjælp ved sygdomme der påvirker åndedrætssystemet
 - astma
 - kronisk bronkitis, KOL
 - falsk strubehoste
 - alvorlig allergisk reaktion
- Førstehjælp ved sygdomme der påvirker kredsløbssystemet
 - blodprop i hjertet/hjertekrampe
 - sygdomme med akutte smerter i maveregionen
 - lettere besvimelse og dehydrering

Samlet tidsanvendelse: 1 ½ timer

Deltagerantal: maks. 16 kursister pr. hold

Kursuspris: *) Læs mere om pris for dette kursus på side 10.

Færdselsrelateret – unge knallertførere

Det centrale indhold på uddannelsen

- Forebyggelse og de hyppigste årsager til ulykker med knallert
- Håndtering af trafikulykker med knallert – ud fra de 4 hovedpunkter
- Førstehjælp til de hyppigst forekommende skader ved trafikulykker
- Psykisk førstehjælp

Samlet tidsanvendelse: 4 timer

Deltagerantal: maks. 16 kursister pr. hold

Kursuspris: *) Læs mere om pris for dette kursus på side 10.

Færdselsrelateret – bil, MC og traktor

Det centrale indhold på uddannelsen

- Forebyggelse med materiale fra "Rådet for Sikker Trafik" og Dansk Førstehjælpsråd
- Håndtering af trafikulykker ud fra de 4 hovedpunkter
- Nødflytning fra bil og sikkerhed på ulykkessted
- Førstehjælp til hyppigst forekommende skader ved trafikulykker

Samlet tidsanvendelse: 4 timer

Deltagerantal: maks. 16 kursister pr. hold

Kursuspris: *) Læs mere om pris for dette kursus på side 10.

***) Tilvalgsuddannelser skal tages i sammenhæng med en basisuddannelse. Indhent tilbud på telefon 70 220 230 eller post@folkehjaelp.dk.**

FUNKTIONSUDDANNELSER

Funktionsuddannelserne er opbygget således, at de indeholder grundlæggende førstehjælpsfaglige kompetencer og desuden specialiserede førstehjælpsfaglige delemner. Funktionsuddannelserne er rettet mod særlige målgrupper og specifikke arbejdsopgaver, jobområder eller kritiske førstehjælpsrelaterede situationer. Varigheden af funktionsuddannelserne varierer fra minimum 7 timer og op efter.

DFR udvikler løbende rækken af funktionsuddannelser.

Medborgerførstehjælp

Det centrale indhold på uddannelsen

- Førstehjælpens hovedpunkter
- Bevidsthedstilstand
- Overlevelseskæden
- Skab sikkerhed og stands ulykken: el-ulykker, trafikulykker, drukneulykker, hængning og strangulering, brønd- og siloulykker, ulykker med maskiner og brandulykker
- Nødflytning
- Vurdering af personen og livreddende førstehjælp – herunder ABC metoden og fjernelse af fremmedlegemer i luftvejene
- Tilkald hjælp – råb på hjælp, 112 eller kontakt egen læge
- Førstehjælp til tilskadekomne med bevidsthedspåvirkning, tilskadekomne med normal vejrtækning herunder sideleje
- Hjerte-Lunge-Redning (HLR)
- Brug af hjertestarter (AED)
- Førstehjælp ved shock/tegn på kredsløbssvigt
- Psykisk førstehjælp
- Førstehjælp til akut opståede sygdomme
- Førstehjælp til akutte skader

Samlet tidsanvendelse: 7 timer

Deltagerantal: maks. 16 kursister pr. hold

Kursuspris: 8.700,- ex moms.

Førstehjælpere med særligt ansvar

Det centrale indhold på uddannelsen

- Basisuddannelsen "Førstehjælp ved hjertestop"
- Basisuddannelsen "Førstehjælp ved ulykker"
- Tillægsuddannelsen "Førstehjælp ved blødninger"
- Tillægsuddannelsen "Førstehjælp ved skader på bevægeapparatet"
- Tillægsuddannelsen "Førstehjælp ved småskader"
- Tillægsuddannelsen "Førstehjælp ved sygdomme"
- Forbrændinger, ætsninger og forgiftninger

Samlet tidsanvendelse: 12 timer

Deltagerantal: maks. 16 kursister pr. hold

Kursuspris: 12.400,- ex moms.

Førstehjælp for voksne med ansvar for børn

Det centrale indhold på uddannelsen

- Basisuddannelsen "Førstehjælp ved hjertestop" tilpasset børn
- Tilvalgsuddannelsen "Førstehjælp og forebyggelse til børn"
- Bevidstløse børn, drukning og fastspænding i bil

Samlet tidsanvendelse: 7 timer

Deltagerantal: maks. 16 kursister pr. hold

Kursuspris: 8.700,- ex moms.

Førstehjælp for erhvervschauffører

Det centrale indhold på uddannelsen

- Basisuddannelsen Førstehjælp ved ulykker
- Førstehjælp ved store knoglebrud
- Førstehjælp ved livstruende blødninger

Samlet tidsanvendelse: 3 timer

Deltagerantal: maks. 16 kursister pr. hold

Kursuspris: 6.000,- ex moms.

Førstehjælp ombord på mindre fartøjer og i søsport

Det centrale indhold på uddannelsen

- Det komplette indhold af Basisuddannelsen "Førstehjælp ved hjertestop"
- Særtillæg 1, indholdet af del 2 i "Førstehjælp ved ulykker"
- Det komplette indhold af tilvalgsuddannelsen "Førstehjælp ved skader i forbindelse med temperaturpåvirkninger"
- Særtillæg 2, "Førstehjælp ved akutte sygdomme"
- Særtillæg 3, "Førstehjælp ved livstruende blødninger"

Samlet tidsanvendelse: 8 timer

Deltagerantal: maks. 16 kursister pr. hold

Kursuspris: 9.200,- ex moms.

Førstehjælp ved kørekort til knallert

Det centrale indhold på uddannelsen

- Førstehjælpens 3 hovedpunkter
- Bevidsthedstilstand
- ABC-metoden
- Sideleje
- Overlevelseskæden
- Hjerte-Lunge-Redning (HLR)
- Brug af hjertestarter (AED)
- Forebyggelse og de hyppigste årsager til ulykker med knallert
- Håndtering af trafikulykker med knallert - ud fra de 4 hovedpunkter
- Førstehjælp til de hyppigst forekommende skader ved trafikulykker
- Psykisk førstehjælp

Samlet tidsanvendelse: 8 timer

Deltagerantal: maks. 16 kursister pr. hold

Kursuspris: 9.200,- ex moms.

Førstehjælp ved kørekort til bil/MC/traktor

Det centrale indhold på uddannelsen

- Førstehjælpen 3 hovedpunkter
- Bevidsthedstilstand
- ABC-metoden
- Sideleje
- Overlevelseskæden
- Hjerte-Lunge-Redning (HLR)
- Brug af hjertestarter (AED)
- Forebyggelse med materiale fra "Rådet for Sikker Trafik" og Dansk Førstehjælpsråd
- Håndtering af trafikulykker ud fra de 4 hovedpunkter
- Nødflytning fra bil og sikkerhed på ulykkessted
- Førstehjælp til hyppigst forekommende skader ved trafikulykker

Samlet tidsanvendelse: 8 timer

Deltagerantal: maks. 16 kursister pr. hold

Kursuspris: 9.200,- ex moms.

OPDATERINGSUDDANNELSER

Basis-, tilvalgs- og funktionsuddannelser forældes efter 24 mdr. fra gennemført uddannelse og hvis den ønskes opdateret, skal der gennemføres en opdateringsuddannelse efter følgende principper:

Basisuddannelsen, både enkeltvis og samlet basisuddannelse på 6 timer svarende til det tidligere ”minimums niveau”, kan vedligeholdes/opdateres ved 3 timers opdateringsuddannelse.

Førstehjælpsrådet har to forskellige opdateringsuddannelser på 3 timer:

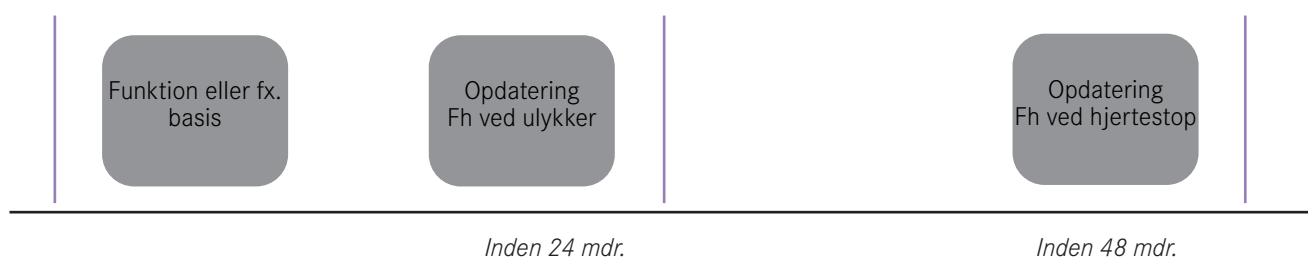
- Opdatering i førstehjælp ved hjertestop (3 timer)
- Opdatering i livreddende førstehjælp (3 timer)

Kompetencen opretholdes på følgende måde:

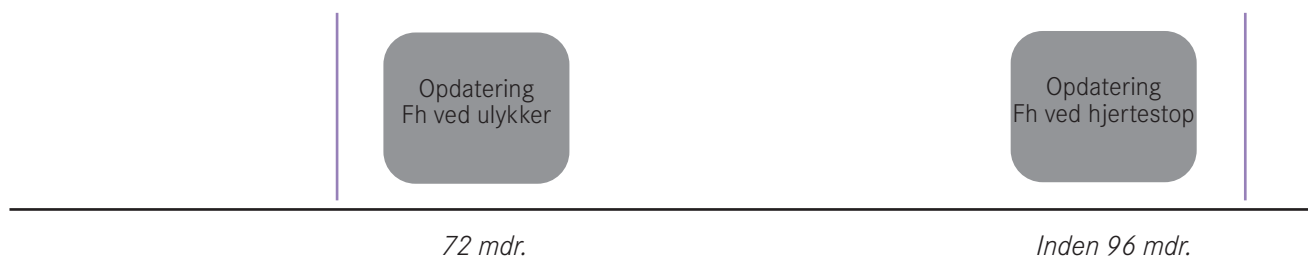
Gyldigheden af opdateringsuddannelserne er, ligesom ved basis-, tilvalgs-, og funktionsuddannelser 24 måneder. Da de to opdateringsuddannelser overlapper hinanden, kan førstehjælpskompetencen derfor vedligeholdes ved gennemførelsen af blot ét af de to kurser inden for 24 måneder. Hjerte-Lunge-Redning og brug af hjertestarter anses dog for værende særlig vigtig, hvorfor det forudsættes, at basisuddannelsen ”Førstehjælp ved hjertestop” eller opdateringsuddannelsen ”Opdatering i førstehjælp ved hjertestop” er gennemført mindst én gang inden for 48 måneder for fortsat opretholdelse af kompetencen.

Grafik på opdatering med eksempel:

Udgangspunkt år 1-4



Udgangspunkt år 4-8



Bemærk, at kurset i færdselsrelateret førstehjælp dog kun er gældende i et år i forbindelse med erhvervelse af kørekort.

Opdateringsuddannelse førstehjælp ved hjertestop

Det centrale indhold på uddannelsen

- Repetition af indhold af Basisuddannelsen "Førstehjælp ved hjertestop"
- Repetition af indhold af Basisuddannelsen "Førstehjælp ved ulykker"
- Førstehjælp til blodprop i hjertet samt tilstanden slagtilfælde

Samlet tidsanvendelse: 3 timer

Deltagerantal: maks. 16 kursister pr. hold

Kursuspris: 6.000,- ex moms.

Opdateringsuddannelse Livreddende førstehjælp

Det centrale indhold på uddannelsen

- Repetition af indhold af Basisuddannelsen "Førstehjælp ved hjertestop"
- Repetition af indhold af Basisuddannelsen "Førstehjælp ved ulykker"
- Udførelse af førstehjælp til blødning
- Udførelse af førstehjælp ved forbrændinger og skoldninger
- Udførelse af førstehjælp ved forgiftninger
- Udførelse af førstehjælp ved ætsninger
- Særligt indhold

Samlet tidsanvendelse: 3 timer

Deltagerantal: maks. 16 kursister pr. hold

Kursuspris: 6.000,- ex moms.



DANSK FOLKEHJÆLP
EGNE FØRSTEHJÆLPSUDDANNELSER

DANSK FOLKEHJÆLPS EGNE FØRSTEHJÆLPSUDDANNELSER

Dansk Folkehjælp har god erfaring og respons på førstehjælpskurser til de større børn i institutioner, dvs. fra 3 år og opefter. Personalet oplever børnene som meget engagerede og lærevillige.

En særdeles positiv sidegevinst er også den større omsorg, som børnene efterfølgende udviser overfor hinanden med deraf følgende mindre mobning. Dansk Folkehjælp kommer gerne ud på institutionen og underviser i førstehjælp for såvel børn som voksne.

Dansk Folkehjælp har gennem projektet AV-AV.nu – Førstehjælp i skolen udarbejdet specielt førstehjælpsmateriale til skolerne med det formål at integrere førstehjælpen i undervisningen, så den er enkel og let tilgængelig for lærerne.

Materialet er særligt alderstilpasset og henvender sig til 0.-3. klasse, 4.-6. klasse og 7.-10. klasse. Hvis skolen ikke selv har instruktører til at varetage førstehjælpsundervisningen i klasserne, tilbyder Dansk Folkehjælp at komme ud på skolerne og afvikle kurserne.

Minikursus for børn fra 3-6 år

Det centrale indhold på uddannelsen

- Barnet har forståelse for vigtigheden af at passe på hinanden og kunne hjælpe
- Barnet kan tilkalde hjælp fra en voksen
- Barnet kan foretage et alarmopkald
- Barnet kan lægge tilskadekomne i stabilt sideleje og behandle slag og skrammer
- Samtaler omkring forskellige ulykkesituationer og hvordan de kan undgås

Samlet tidsanvendelse: 2 timer

Deltagerantal: maks. 25 kursister pr. hold

Kursuspris: 3.700,- ex moms.

For yngste årgang 1.-3. klasse

Kurset opfylder undervisningsministeriets nye trinmål for ulykkehåndtering i faget færdselslære.

Der udstedes diplom efter kursets afslutning.

Det centrale indhold på uddannelsen (Trinmål)

- Eleven kan sikre tilskadekomne ved ulykker på skolens område
- Eleven kan identificere om tilskadekomne er ved bevidsthed
- Eleven kan tilkalde hjælp fra en voksen
- Eleven kan lægge tilskadekomne i stabilt sideleje og behandle slag og skrammer

Samlet tidsanvendelse: 2 timer

Deltagerantal: 1 klasse pr. hold, max. 25 kursister pr. hold

Kursuspris: 3.700,- ex moms.

For mellemste årgang 4.-6. klasse

Kurset opfylder undervisningsministeriets nye trinmål for ulykkehåndtering i faget færdselslære.

Der udstedes diplom efter kursets afslutning.

Det centrale indhold på uddannelsen (Trinmål)

- Eleven kan sikre tilskadekomne ved at standse trafikken i mindre trafikerede områder
- Eleven kan vurdere tilskadekomnes vejtrækning og skabe frie luftveje
- Eleven kan foretage et alarmopkald, hvor de angiver navn, ulykkessted og hændelse
- Eleven kan hjælpe ved hjernerystelse og knoglebrud

Samlet tidsanvendelse: 4 timer

Deltagerantal: 1 klasse pr. hold, max. 25 kursister pr. hold

Kursuspris: 4.400,- ex moms.

For ældste årgang 7.-10. kl.

Kurset opfylder undervisningsministeriets nye trinmål for ulykkehåndtering i faget færdselslære og består af Dansk Førstehjælpsråds funktionsuddannelse Medborgerførstehjælp.

Dansk Førstehjælpsråds kursusbevis udstedes ved opnåelse af uddannelsens kompetencemål.

Det centrale indhold på uddannelsen (Trinmål)

- Eleven kan sikre tilskadekomne ved brug af nødflytning
- Eleven kan vurdere tilskadekomnes hjerte-kredsløbsfunktion
- Eleven kan tilkalde hjælp tilpasset ulykkessituationen
- Eleven kan demonstrere teknikker til hjerte-lungeredning og til at stoppe livstruende blødninger

Samlet tidsanvendelse: 7 timer

Deltagerantal: Max. 16 kursister pr. hold

Kursuspris: 8.700,- ex moms.

Psykisk førstehjælp

Det centrale indhold på uddannelsen

- Bedre overblik, når uheldet sker
 - Flere redskaber til håndtering af en ofte kaotisk situation
 - Psykiske symptomer og reaktioner før, under og efter en traumatisk hændelse
 - Enkle redskaber til brug ved konflikthåndtering
-

Samlet tidsanvendelse: 7 timer

Deltagerantal: Max. 16 kursister pr. hold

Kursuspris: 8.700,- ex moms.

Bestilling

Kontakt Dansk Folkehjælp mandag til torsdag mellem kl. 09.00- 16.00 og fredag mellem kl. 09.00 – 13.00 på telefon 70 220 230 eller post@folkehjaelp.dk.

Læs mere om kursustilbuddene på www.folkehjaelp.dk

Vilkår ved afbestilling af kurser

- Ved afbestilling senest 30 dage før kursusstart betales der ikke kursusgebyr.
- Ved afbestilling senest 14 dage før kursusstart betales 50% af kursusgebyret.
- Ved afbestilling senere end 14 dage før kursusstart betales det fulde kursusgebyr.

Dansk Folkehjælp ønsker gennem vores førstehjælpskurser at sikre en høj kvalitetsstandard, et sikkert og kompetent grundlag for at kunne handle hensigtsmæssigt i virkelige hændelsesforløb samt at medvirke til at forebygge ulykker.

Førstehjælpsinstruktører

Dansk Folkehjælps instruktører er alle godkendt under Dansk Førstehjælpsråd, hvilket også indebærer at de løbende opkvalificeres både førstehjælpsfagligt og pædagogisk. Instruktørerne skal minimum hvert 5. år opretholde deres kompetencer gennem efteruddannelse.

Kursistens udbytte

I undervisningen trækkes handlingerne i førstehjælpsindsatsen tydeligt frem og gentages gennem øvelser, så deltagerne oplever og afprøver, hvad de skal gøre ved en virkelig førstehjælpsrelateret episode. Der lægges stor vægt på forskellige førstehjælpsmæssige scenarier i undervisningen.

Afvikling

Kurserne afvikles i virksomhedens egne lokaler og kan afvikles i dag- og aften timer samt weekender. Til førstehjælpskurserne leveres lærebøger, kursusbeviser samt andet relevant undervisningsmateriale og elevbilag. Indlæringsfantomer og hjertestartertrænere med tilbehør til indlæring af hjertemassage stilles til rådighed. Ved opnåelse af kompetencemålene udstedes førstehjælpsbevis. Omkring opdatering af uddannelsen se side 14.

Specialuddannelser

Der er for alle virksomheder mulighed for at få tilrettelagt og gennemført specialuddannelser, som tager udgangspunkt i den enkelte virksomheds behov – se også de specifikke tilvalgs- og funktionsuddannelser på side 17.

HAR DIN VIRKSOMHED EN HJERTESTARTER?

Hjertestarter

Der er ingen vedligeholdelse på denne model af hjertestarter, Fred Easy Skarp. Så snart batteriet er sat i, er den klar til brug. Batteriet holder ca. 5 år på stand by og de tilhørende elektroder ca. 2 år, idet den lim, som er på bagsiden efter de 2 år tørrer ind. På elektroderne står en udløbsdato, og her skal der så bestilles et nyt sæt.

På hjertestarteren vises både i et display og ved lyd, hvordan man skal gøre, ligesom der lyder en metronomen, således at man kan høre den rytme, som man skal give hjertemassage i.

Pris: kr. 10.150 ekskl. moms.

Tilbehør

Et nyt batteri koster kr. 1.775 og et nyt sæt pads koster kr. 250 ekskl. moms.



Skab

Med CA HSS100 hjertestarterskab får I et unikt produkt, idet dette skab er fremstillet i rustfri stål og kan modstå mange års udendørs påvirkninger. Det kan klare temperaturforskelle fra +50 til -20 C (termostatstyret varme samt blæser for ventilation) samt salt- og syreregn. Skabet er konstrueret således, at det kan åbnes selv under påvirkninger af store mængder sne og frost, lågen vil ikke fryse fast. Skabet er isoleret for at sikre skabets elektronik en lang levetid samt et lavt årligt strømforbrug.

- har 2 x LED lys, således at hjertestarteren er synlig i mørke
- har intern sirene, som aktiveres, når man åbner lågen
- skabet kan anvendes ude som inde



Der er mulighed for et serviceabonnement på hjertestarterskabet til kr. 1.000 årligt. Dette abonnement gælder ikke hjertestarteren.

Pris: kr. 6.995 ekskl. moms.

Almindeligt ophæng

Pris: kr. 750 ekskl. moms.



Bestilling af hjertestarter

Kontakt Dansk Folkehjælp mandag til torsdag mellem kl. 09.00- 16.00 og fredag mellem kl. 09.00 – 13.00 på telefon 70 220 230 eller post@folkehjaelp.dk.

PRAKTISKE OPLYSNINGER OM EN HJERTESTARTER

Placering af en hjertestarter

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at hjertestarteren placeres, så den er tilgængelig for offentligheden døgnet rundt og uden kode/lås. Hjertestop sker nu en gang ikke kun i arbejdstiden, hvorfor det er vigtigt, at den er tilgængelig for alle døgnet rundt.

Hjertestarteren bør placeres udendørs, og det er nødvendigt, at den sidder i et skab beregnet til dette. Det er afgjort en fordel, at skabet dels kan varme om vinteren og dels kan køle om sommeren. Både for store kuldegrader og for store varmegrader kan forkorte batteriets levetid og i værste tilfælde bliver hjertestarteren ødelagt.

Ved placeringen er det også vigtigt, at skabet ikke placeres på en sydvendt væg, så den sidder i fuld sol hele sommeren. Bedste placering er i skygge eller halvskygge.

Generelt sker det yderst sjældent, at hjertestartere udsættes for hærværk.

Registrering af en hjertestarter

På hjertestarter.dk har alle siden 2007 kunnet registrere deres hjertestarter. Denne registrering er livsvigtig, idet der i alle regioner i dag er en frivillig ordning, hvor førstehjælpere kan tilkaldes fra alarmcentralen via en app. Denne app oplyser samtidig om nærmeste hjertestarter og jo flere, der er registreret, jo kortere har førstehjælperen til hjertestarteren, hvorved der spares tid. Og tid er netop en livsafgørende faktor her.

Vedligeholdelse af en hjertestarter

En hjertestarter har dels et batteri og dels elektroder, som skal fornyes en gang i mellem. Nogle leverandører tilbyder abonnementer, hvor de kommer ud og tjekker hjertestarteren, men muligheden er også selv at gøre det. Hvis man vælger selv at gøre det, så er det vigtigt, at den pågældende person f.eks. sætter det i kalenderen eller systematiserer det på anden vis. Ligeledes at sørge for at overgive opgaven til en anden, hvis personen ikke længere selv påtager sig opgaven.

Der har desværre været flere tilfælde, hvor der har været brug for en hjertestarter, men hvor den ikke har virket, fordi batteriet er dødt eller levetiden for elektroderne er udløbet. Det kan have afgørende indflydelse på udfaldet af hjertestopet.

Vær med til at redde liv

Vi håber, at din virksomhed/forening vil:

- anskaffe en hjertestarter, hvis I ikke allerede har en
- gøre den tilgængelig 24/7, hvis den i dag er låst inde
- registrere den på hjertestarter.dk, hvis den ikke allerede er det
- tjekke op på jeres hjertestarters funktionsduelighed (batteri, elektroder)

VI ARBEJDER INDENFOR 3 FORSKELLIGE OMRÅDER:



Frivilligt socialt
arbejde i Danmark



Førstehjælp og
forebyggelsesinitiativer
i Danmark



Internationalt med katastrofe-
og udviklingsbistand i en række
af verdens brændpunkter

OM DANSK FOLKEHJÆLP

Dansk Folkehjælp er en landsdækkende, frivillig humanitær organisation, som yder hjælp til udsatte mennesker i Danmark og udlandet. Det grønne kors er vores kendetegn, hvor frivillighed, solidaritet med de svageste, og bæredygtighed i vores arbejde er de grundlæggende elementer.

Ud over at være fortalere for de svageste er vi en organisation med plads til forskellighed, der i gennemførelsen af vores arbejde tør gå nye veje.

Dansk Folkehjælp har 50 lokalafdelinger fordelt rundt om i Danmark og 3.500 medlemmer, der arbejder frivilligt for vores sag.



hjælp os at
hjælpe andre

t: +45 70 220 230
e: post@folkehjaelp.dk
www.folkehjaelp.dk