



Grunnkurs førstehjelp i fjellet

MAL FOR OPPLÆRING

August 2017

© Norsk Fjellsportforum

Det skal ikke kopieres fra denne publikasjonen uten etter tillatelse fra rettighetshaveren.
Spørsmål vedrørende publikasjonen og Norsk Fjellsportforum kan rettes til:

Norsk Fjellsportforum
Postboks 7 sentrum
0101 OSLO
Tlf. 22 82 28 00
e-post: post@fjellsportforum.no
www.fjellsportforum.no

Innhold

1.	Læringsmål og rammer for kurset	3
1.	Læringsmål	3
2.	Målgruppe.....	3
3.	Opptakskrav, vurdering og kursbevis	3
4.	Varighet	3
5.	Rammer for gjennomføring	3
2.	Kursbeskrivelse og innhold	4
2.1.	Hovedtema for kurset	4
2.2.	Temaliste	5
3.	Mal for kursprogram.....	7
4.	Litteratur, bakgrunnskunnskap.....	9

1. Læringsmål og rammer for kurset

1. Læringsmål

Formålet med kurset er å gi en grunnleggende forståelse for skader, ulykker og andre medisinske situasjoner som kan oppstå i fjellet eller utenfor allfarvei. I kurset arbeider man med medisinske grunnferdigheter, som f.eks. livreddende førstehjelp, men har hele tiden fokus på hvordan krevende omgivelser kan medføre andre prioriteringer og handlinger enn i urbane områder. Kursdeltakeren skal lære å utnytte de begrensede ressursene som er til rådighet, og hvordan man kan utføre førstehjelp i ulike miljø.

2. Målgruppe

Den primære målgruppen er alle som ferdes i naturen, deriblant også instruktører i NF-systemet, turledere og andre veiledere i friluftsliv.

3. Opptakskrav, vurdering og kursbevis

Deltagerne skal ha grunnleggende ferdigheter innen friluftsliv. Det forutsettes at deltagerne kjenner til prinsippene for bekledning, ernæring, nødbivuakk og orientering

Det stilles krav om komplett oppmøte og engasjement gjennom kurset for å få utlevert kursbevis

Etter endt kurs skal deltagerne få et kursbevis som utstedes av arrangøren. For sertifiserte NF-instruktører er kurset et krav, og har en varighet på 5 år.

4. Varighet

Kurset er normert til 18 undervisningstimer

5. Rammer for gjennomføring

- *Krav til instruktør:*

Godkjent NF-førstehjelpsinstruktør. Instruktører skal være helsepersonell, fortrinnsvis med prehospital erfaring, og skal ha utdanning tilsvarende DIMM (Diploma in Mountain Medicine) eller tilsvarende realkompetanse.

Kursleder må ha vært medinstruktør på 2 NF-grunnkurs førstehjelp i fjellet.

- *Antall deltakere:*

Maksimalt 8 deltagere per instruktør.

- *Krav til kurssted:*

Kursstedet bør ligge i relevant terreng, tilsvarende fjellterreng med representative utfordringer i nærheten. Eksempler på dette er eksponering for vær og vind, avstand til vei og bratt terreng. Det bør være mulighet for undervisning både inne og ute.

- *Kursopplegg:*

Det tilstrebes at størstedelen av undervisning og gjennomføring foregår utendørs, i realistiske rammer. Teoretiske momenter undervises i tilknytning til situasjoner der det naturlig passer inn.

Hjerte-lungeredning vil i mindre grad vektlegges i dette kurset, og det anbefales å tilegne seg ferdigheter innen dette på et ordinært førstehjelpskurs.

- *Utstyrskrav:*

Robuste klær til å ferdes ute; det må forventes en del slitasje på ytterklær. Dagstursekk. Liggeunderlag. Sovepose etter forhold. Vindsekk. Personlig førstehjelpsutstyr. Kniv eller multitool. Skrivesaker. Hodelykt. Lue og votter.

- *Informasjon:*

Deltagerne bør i god tid før kurset ha tilgang på full informasjon om kursets innhold, program, kostnader, oppmøtested og oppmøtetid, samt nødvendig personlig utstyr

2. Kursbeskrivelse og innhold

Kurset skal gjøre deltageren bedre rustet til å håndtere skader, ulykker og medisinske hendelser som kan oppstå på tur. Det som skiller dette kurset fra andre førstehjelpskurs er fokuset på hvordan man håndterer medisinske situasjoner når det er lang tid til hjelp, vanskelige værforhold, vanskelig tilkomst, begrensninger i ressurser eller andre utfordringer man kan stå ovenfor på tur i fjell og natur.

Kurset arbeider systematisk etter algoritmen ABC - Air, Bleeding, Cold. Dette er en revidert utgave av den „vanlige“ ABDCE-algoritmen som benyttes av helsepersonell, men tilpasset til bruk for lekfolk i fjellet for å forenkle tankegangen og sette tidlig fokus på generell nedkjøling.

Pedagogisk modell er korte økter med teori etterfulgt av mye praktisk oppgaveløsning og scenariotrening. Vi jobber i små grupper, med fokus på lagarbeid og gruppedynamikk. Vi veksler på å være førstehjelpere og «skadde»/markører.

2.1. Hovedtema for kurset:

A. Praktisk utførelse av livreddende helsehjelp (tilpasset ABC) under krevende forhold, og med begrensede ressurser.

B. Bedre forståelse for og håndtering av, ulykker i fjell og natur der det er langt til hjelp.

2.2. Temaliste:

**Situasjonsvurdering.*

-Egensikkerhet, oversikt og ledelse.

**Primærundersøkelse*

-Air – Vurdering og etablering av frie luftveier, samt vurdering av pustemønster og pustearbeid.

-Bleeding – Undersøkelse og håndtering av ytre blødninger. Sirkulasjonsvurdering.

-Cold - Effektiv varmekonservering og oppvarmingsteknikker.

**Livløs*

-Gjennomgang av hjerte-lungeredning (HLR). Refleksjon rundt sikkerhet og muligheter for overlevelse ved hjertestans på tur.

**Bevisstløs*

-Sideleie med ivaretagelse av ustabil nakke/rygg.

**Brudd/luksasjoner*

-Undersøkelse, behandling og stabilisering.

**Smertebehandling*

-Smertelindring med og uten medisiner

**Sår/sårbehandling*

-Vurdering, behandling og kontroll av sår.

**Hode og nakke/ryggskader*

-Undersøkelse, vurdering og behandling.

**Pasientovervåkning i felt*

-Observasjonspunkter, behandling, samt mat og drikke.

*Brannskader og frostskader.

-Vurdering og behandling.

*Hypotermi

-Komplikasjoner, gradering og vurdering.

*Transport av skadet pasient.

-Teknikker, hensikt og utfordringer.

*Varsling og redningstjenesten

- Nødnumrene, redning med helikopter, alpinredning, tidsfaktor og angivelse av posisjon.

- Organisering av arbeidet på et skadested, prioritering og førstehjelp ved forskjellige skader og transport av skadde.

- Psykisk omsorg for skadde, pårørende og hjelpere ved katastrofer og død

* Førstehjelp og sikkerhetsutstyr i fjellet

*Marginer på tur

-Den menneskelige faktor

-Mennesker er forskjellige

-Barn og eldre på tur.

-Kronisk syke på tur.

3. Mal for kursprogram

Dag 1	
Kursstart 2 timer. 19:00 – 21:00	<ul style="list-style-type: none">• Presentasjonsrunde, læringsmål og forventinger• Kursprogram (tider og undervisningsopplegg)• Førstehjelp i fjellet - hva, hvorfor og hvordan.• Introduksjon av kursmodell, ABC• Marginer på tur -Den menneskelige faktoren, mennesker er forskjellige, barn og eldre på tur, kronisk syke på tur.
Dag 2	
30 min 08:30 – 09:00	<ul style="list-style-type: none">• HLR. Gjennomføring. Refleksjon omkring HLR innen fjellmedisin
3 timer, gjørne rullering 09:00-12:00	<ul style="list-style-type: none">• Felles demo av primærundersøkelse ABC, inkludert situasjonsvurdering, egen sikkerhet• Ferdighetsopplæring. Enkel fysiologisk innledning til hvert tema.<ul style="list-style-type: none">- Air – kjeveløft, kontrollere munnhulen, vurdere pust, sideleie.- Bleeding – rask og effektiv undersøkelse, samt metoder for stanse blødninger.- Cold – metoder for å effektiv innpakking og hindre varmetap• Tilleggsmomenter: votter, vind og støy, regn og mye klær. Pasient i ryggleie, mageleie, sammenkrøket, i busker, stein, evt hengende, evt bil
1 time 12:00 – 13:00	<ul style="list-style-type: none">• LUNCH

1 time 30 min 13:00 – 14:30	<ul style="list-style-type: none"> • Primærundersøkelse, caser. Fokus på å bruke ABC, gjøre ting enkelt, uansett skadescenario • 1. Våken pasient 2. Bevisstløs pasient 3. Livløs pasient • Tilleggsmomenter: votter, vind og støy, regn og mye klær. Pasient i ryggeleie, mageleie, sammenkrøket, i busker, stein, evt hengende, evt bil
15 min 14:30 – 14:45	<ul style="list-style-type: none"> • PAUSE
2 timer 15 min, gjerne rullering 14:45 – 17:00	<ul style="list-style-type: none"> • Hode og nakke/ryggskader Undersøkelse, vurdering og behandling. • Brudd/ luksasjoner / overtråkk ankel/legg -Undersøkelse, behandling og stabilisering. Taping. Ulike spjelker • Skulder ute av ledd. Armbrudd. Fingerbrudd --Undersøkelse, behandling og stabilisering. Håndgrep og vurdering ved skulderluksasjon. Spjelk. Fatle
1 time 17-18	<ul style="list-style-type: none"> • MIDDAG
2 timer, gjerne rullering 18:00 – 20:00	<ul style="list-style-type: none"> • Transport av skadet pasient -Teknikker, hensikt og utfordringer. Deltagerne prøver ut forskjellige metoder. • Sår / sårbehandling -Vurdering, behandling og kontroll av sår. Renseteknikker. Infeksjonstegn. Lukking av sår • Førstehjelp og sikkerhetsutstyr i fjellet. Gjennomgang og diskusjon av foreslått utstyrspakke.
15 min 20:00 – 20:15	<ul style="list-style-type: none"> • PAUSE
45 min 20:15 – 21:00	<ul style="list-style-type: none"> • Foredrag/fagtema, Medisinske problemstillinger
Dag 3	
15 min 08:30 – 08:45	<ul style="list-style-type: none"> • Varsling og redningstjenesten - Nødnumrene, redning med helikopter, alpinredning, tidsfaktor og angivelse av posisjon
15 min 08:45 – 09:00	<ul style="list-style-type: none"> • Frostskader. Bilder, klassifisering. Behandling. Opptining av tinte fingre

15 min 09:00 – 09:15	<ul style="list-style-type: none"> • Brannskader. Vurdering og behandling. CO-forgiftning, teltbrann
15 min 09:15 – 09:30	<ul style="list-style-type: none"> • Smertebehandling -smertelindring med og uten medikamenter.
1 time 09:30 – 10:30	<ul style="list-style-type: none"> • Pasientovervåkning i felt. Loggføring. Observasjonspunkter, videre behandling. Mat/drikke. Praktisk vurdering av våkenhet, pust, tegn på sirkulasjonssvikt, ny vurdering av behandlede skader
1 time 10:30 – 11:30	<ul style="list-style-type: none"> • LUNCH
2 timer 30min 11:30 – 14:00	<ul style="list-style-type: none"> • Scenario. Deltagere brukes som markører. Flest mulig treningsmomenter legges inn. Samt organisering av arbeidet på et skadested, prioritering og førstehjelp ved forskjellige skader og transport av skadde. Psykisk omsorg for skadde, pårørende og hjelpere ved katastrofer og død
1 time 14:00 – 15:00	<ul style="list-style-type: none"> • Oppsummering og avslutning -Hva har vi lært? -Forventinger oppnådd? -Kurset gjennomføring?
15:00	<ul style="list-style-type: none"> • AVSLUTNING

4. Litteratur

1. Førstehjelp på tur, Fauske/Bruland (red)
2. Fjellmedisin.no