



## HJÄLP MED DIN HJÄLP

Centralbyrån  
Utbildning i första hjälpen

# ANVISNINGAR FÖR GENOMFÖRANDE AV HJÄLPKURSEN

# HJÄLPARKURS

**På hjälpkursen presenteras grunderna i första hjälpen. Kursen varar en timme, är gratis och öppen för alla.** I utbildningen lär man sig med hjälp av övningar första hjälpen-kunskaper som räddar liv.

Alla avdelningar kan ordna hjälpkurser. Det behöver inte finnas någon första hjälpen-grupp vid er avdelning, det räcker att man har grundläggande kunskaper i första hjälpen. Hjälpkursen är ett lättillgängligt evenemang där ni utöver första hjälpen även kan berätta om annan verksamhet vid er avdelning, till exempel vänverksamhet eller verksamhet för psykiskt stöd. Personer som avlagt kursen får ett intyg. Det är bra om handledaren/utbildaren repeterar det som lärs ut i första hjälpen-guiden.

Kursen kan ordnas när som helst under året. Ett lämpligt tillfälle är till exempel Rödakorsveckan, som har som mål att göra vardagen trygg.

Det är lätt att i samband med hjälpkursen inspirera deltagarna att delta i verksamheten vid er avdelning och i utvecklandet av den lokala Röda Korsets-avdelningens hjälpberedskap. Planera på förhand hur ni kortfattat bjuder in deltagarna.

- I första hjälpen-gruppen kan man fördjupa sina färdigheter i första hjälpen. Om ni har en första hjälpen-grupp, berätta när och var den träffas och hur man kan gå med i verksamheten.
- Om ni har en broschyr över verksamheten vid er avdelning kan ni dela ut den till deltagarna och bjuda dem att komma med i verksamheten.
- Dela ut ICE- och kontaktkortet till deltagarna så att de kan delta i nationella utlottningar och samtidigt kan ge sina kontaktuppgifter till organisationen. Man kan också bli medlem med hjälp av kortet.

## 1 INNEHÅLLET I HJÄLPKURSEN

### 1.1 INNEHÅLLET I HJÄLPKURSEN (1 TIMME)

- 1) Första hjälpen för en medvetslös person: hur man öppnar luftvägarna, kontrollerar andningen och lägger någon i stabilt sidoläge.
- 2) Första hjälpen vid kvävning (ett främmande föremål i luftvägarna)
- 3) Att stoppa en blödning
- 4) Hur man gör en nödanmälan, introduktion till appen Finland 112 och FRK:s mobilapp för första hjälpen

Bjud slutligen in alla till avdelningens verksamhet

## 1.2 INNEHÅLLET I HJÄLPKURSEN (2 TIMMAR)

- 1) Att trygga andningen: hur man öppnar luftvägarna, kontrollerar andningen och lägger patienten i stabilt sidoläge
- 2) Första hjälpen vid kvävning (ett främmande föremål i luftvägarna)
- 3) Hur man stoppar en blödning, presentation av innehållet i en första hjälpenförpackning
- 4) Hur man gör en nödanmälan, introduktion i appen Finland 112 och FRK:s mobilapp för första hjälpen
- 5) Ligamentskada i vristen
- 6) Att skydda en nödställd mot köld

Bjud slutligen in alla till avdelningens verksamhet.

## 2 GENOMFÖRANDE AV HJÄLPKURSEN

Handledaren visar den korrekta första hjälpen-åtgärden. Deltagarna övar under handledning på enkla hjälpåtgärder. Antalet teman beror på tiden som står till förfogande (1 eller 2 timmar).

**Antalet deltagare är 20 personer.** Det ska finnas en handledare per tio deltagare.

### Målet med kursens övningar är att

- visa att man även med kortvarig praktisk träning kan lära sig de viktigaste hjälpåtgärderna.
- man med kunskap och träning får mod att agera som hjälpare.
- varje deltagare får öva på att
  - trygga andningen genom att luta huvudet bakåt så att patienten kan andas
  - lägga den medvetslösa i stabilt sidoläge
  - stoppa blödning och lägga tryckförband
- varje deltagare kan ge första hjälpen åt någon som håller på att kvävas
- varje deltagare kan göra ett nödsamtal

## 2.1 UTRUSTNING OCH LOKALER SOM BEHÖVS

Utbildningen kan ordnas inomhus eller utomhus. Det är bra att ha utrymme där man kan öva på att lägga den medvetslösa i stabilt sidoläge, till exempel så att 3–8 grupper på tre personer ryms att arbeta, beroende på antalet deltagare.

Man kan använda lätta täcken, filter, rymdlakan eller liggunderlag som skydd på golvet/underlaget (avdelningen ska ha egna).

Förbandsmaterial:

- FRK-tryckförband 2 st.
- Första hjälpen-förband 4 st.
- Provisorisk mitella 1 st.
- Mitella 3 st.

Rymdlakan/skyddstäcke/filt 2 st.

Illustrerade instruktioner kan beställas gratis i Röda Korsets nätbutik. Alternativt kan man skriva ut dem från RedNet. Övrigt material som behövs finns att köpa i nätbutiken.

- man tryggar andningen i stabilt sidoläge
- att stoppa en blödning och tryckförband
- främmande föremål i luftvägarna
- mobilappen för första hjälpen
- appen 112 Finland
- att täcka över patienten
- att göra en nödanmälan
- ligamentskada i vristen

Första hjälpen-förpackning (FRK) för presentation

Röda Korsets mobilapp EA, instruktionerna på laminerade kort och nedladdade på smarttelefonen

Appen 112 Finland, instruktionerna på laminerade kort och nedladdade på smarttelefonen

Videoklipp (finns på Röda Korsets sidor)

- Första hjälpen för medvetslösa
- Främmande föremål i luftvägarna

## 2.2. GENOMFÖRANDE

Övningarna på hjälparkursen utförs parvis eller i grupper om tre personer

### GENOMFÖRANDE NÄR DET FINNS 20 DELTAGARE

**Upplägget** 5 minuter

En kort presentation och upplägg. Endast handledaren (handledarna) presenterar sig, ingen presentationsrunda!

Deltagarna fördelas på tre uppgiftsstationer där de ska jobba i grupper om 2–3 personer. Flera grupper jobbar vid varje uppgiftsstation. Handledarna berättar kort vad man ska göra på varje uppgiftsstation och demonstrerar sedan första hjälpen på en medvetslös person och på någon som håller på att kvävas. Därefter förflyttar sig deltagarna till uppgiftsstationerna där det finns illustrerade instruktioner som vägleder i att utföra rätt första hjälpen-åtgärd. På förbandsstationen demonstrerar/instruerar handledaren hur man lägger förband under aktiviteten. Uppgiftsstation 3 fungerar som en så kallad kall uppgiftsstation; handledarna följer med på avstånd och kommer till undsättning vid behov. Om det finns flera handledare på plats, finns det en handledare även vid denna uppgiftsstation.

Fem minuters demonstration av första hjälpen:

- Fungerar bäst när handledaren visar hur uppgiften ska utföras
- Alternativt kan också en videosnutt visas.

Tid per uppgiftsstation 10–15 minuter

### **Uppgiftsstation 1 (en annan handledare vid denna uppgiftsstation)**

Kontroll och tryggande av andningen  
Stabilt sidoläge (patienten på rygg och på mage)

### **Uppgiftsstation 2 (en annan handledare vid denna uppgiftsstation)**

Att stoppa en blödning  
Att göra tryckförband av ett första hjälpen-förband eller ett tryckförband och provisoriska material (mitella eller sjal)  
Presentation av första hjälpen-förpackningen.

### **Uppgiftsstation 3 (kan vara kall uppgiftsstation om det inte finns någon handledare)**

Främmande föremål i luftvägarna (visades i början)  
Appen för första hjälpen  
Appen 112 Finland

### **Slutdiskussion, utdelning av intyg och presentation av Röda Korsets verksamhet**

## **II GENOMFÖRANDE NÄR DET FINNS 10–12 DELTAGARE**

### **Upplägget** 5 minuter

Endast handledaren (handledarna) presenterar sig, ingen presentationsrunda!

Ämnena lärs ut åt alla deltagare samtidigt.

Kontroll och tryggande av andningen samt stabilt sidoläge:  
Handledaren demonstrerar hjälpåtgärderna och därefter övar deltagarna i grupper på tre personer

Att stoppa en blödning  
Handledaren demonstrerar hjälpåtgärderna och därefter övar deltagarna i grupper på tre personer.  
Presentation av innehållet i första hjälpen-väska.

Främmande föremål i luftvägarna  
Handledaren demonstrerar hjälpåtgärderna och därefter övar deltagarna i grupper på tre personer

Appen för första hjälpen  
Appen 112 Finland  
Mobilapparna presenteras för hela gruppen.

### **Slutdiskussion, utdelning av intyg och presentation av Röda Korsets verksamhet**

## **III GENOMFÖRANDE INFÖR EN STOR GRUPP (MASSUTBILDNING)**

### **Upplägg/introduktion** 5 minuter

Endast handledaren/presentatören berättar!  
Endast handledaren eller handledarna presenterar sig.

**Korrekt första hjälpen demonstreras** på scenen eller så att alla ser.

### **Steg för steg-presentationer**

Därefter övar alla samtidigt parvis, enligt presentationen (man läser t.ex. första hjälpen för en medvetslös person på rygg och agerar steg för steg).

Alla uppgifter i utbildningen kan utföras på detta sätt, stegvis.  
Detta genomförande kräver mer förbandsmaterial och förutom presentatören också handledare som rör sig bland deltagarna.

### **Utdelning av intyg och presentation av Röda Korsets verksamhet**

## **INSTRUKTION 1.**

### **Första hjälpen för medvetslösa**

Man övar på att lägga en medvetslös person i stabilt sidoläge enligt de illustrerade instruktionerna. Det är bra att betona att man efter att ha öppnat luftvägarna ska kontrollera andningen under 5-10 sekunder.

Först agerar den ena medvetslös och den andra lägger honom eller henne i stabilt sidoläge. Detta övas både på rygg och på mage, sedan byter man roller.

Målet är att alla ska efter övningen kunna kontrollera andningen och lägga den medvetslösa personen i stabilt sidoläge.

Illustrerade instruktioner:

Patienten ligger på rygg

Patienten ligger på mage

## **INSTRUKTION 2.**

### **Första hjälpen vid kvävning (ett främmande föremål i luftvägarna)**

Konsultera de illustrerade instruktionerna för hjälpåtgärder för situationer där ett främmande föremål blockerar andningen. Öva i tur och ordning på grepp, både slag mellan skulderbladen och rätt ställe för Heimlichmanövern (Obs! Heimlichmanövern får inte tränas på riktigt).

Illustrerad instruktion:

Främmande föremål i luftvägarna

## **INSTRUKTION 3.**

### **Att stoppa en blödning**

Med uppgiften övar man på att stoppa blödning från handleden och handflatan samt att lägga ett förband enligt de illustrerade instruktionerna. Några börjar förbandsövningen med ett första hjälpen-förband, andra med ett tryckförband och andra med en mitella eller provisoriska material. Först kan man förbinda handleden och sedan handflatan. Förbandsmaterialet byts så att alla får möjlighet att använda både ett "färdigt" förbandsmaterial och provisoriska material (mitella eller sjal). Presentation av innehållet i första hjälpen-väska.

Alla bör öva sig i att stoppa en blödning och lägga förband.

Illustrerade instruktioner:

Att stoppa en blödning



## **INSTRUKTION 4.**

### **Hur man gör en nödanmälan och mobilapparna**

Uppgiften består av tre avsnitt:

#### **Att göra en nödanmälan**

Se den illustrerade instruktionen på hur man gör en nödanmälan och diskutera, har någon ringt ett nödsamtal. Hur var det? Är det lätt att hitta till den egna adressen?

#### **Introduktion i appen 112 Finland**

#### **Introduktion i FRK:s mobilapp för första hjälpen**

Appen 112 Finland och FRK:s första hjälpen-app presenteras för hela gruppen tillsammans. Det är bra att ladda ner apparna till sin egen mobil.

Illustrerade instruktioner:

- Hur man gör en nödanmälan
- Mobilappar

## **INSTRUKTION 5.**

### **Första hjälpen när någon stukat vristen**

Öva på första hjälpen enligt den illustrerade instruktionen. Alla ska helst förbinda antingen sin egen eller en annans vrist med förbandsmaterial eller provisoriska material, såsom en sjal.

Illustrerad instruktion:

- Första hjälpen när någon stukat vristen

## **INSTRUKTION 6.**

### **Hur man skyddar patienten mot köld**

#### **Övning enligt de illustrerade instruktionerna i hur man täcker över en patient.**

En av gruppmedlemmarna är patient och de andra agerar hjälpare. Det lönar sig att öva på att täcka patienten flera gånger (beroende på hur mycket material man har) och byta patient.

Illustrerad instruktion:

- Hur man skyddar patienten

