



Januari 2017

# Första hjälpen

## **Bakgrund:**

En rad åtgärder som utförs i tidigt skede kan många gånger minska risken för skadeutveckling i samband med sjukdom, olycksfall eller hjärtstopp genom ett optimalt omhändertagande.

Livräddaren har en viktig roll att våga ingripa och hjälpa personer som är i behov av hjälp. Att göra *något*, är alltid bättre än att inte göra *något alls!*

Arbetet för att personen ska ha största möjliga chans till att överleva och minska risken för att få bestående men är alltid en kamp mot tiden. Vilken hjälp som krävs av den som ger första hjälpen, av ambulanspersonal eller av sjukvårdspersonal beror självfallet på den aktuella skadan eller sjukdomen. Men allting handlar om att samordna hjälp och resurser i det vi kallar "kedjan som räddar liv".

Utbildningens innehåll uppfyller Arbetsmiljölagstiftningens grundkrav i första hjälpen som beskrivs i Arbetsmiljöverkets författningssamling – AFS 1999:7. Utbildningen kan kompletteras med olika inriktningar och innehållet anpassas efter önskemål.

## **Målsättning:**

Utbildningen i första hjälpen bidrar till att minska lidandet, minska risken för skadeutveckling samt öka chansen till överlevnad i samband med sjukdomsfall, olycksfall eller hjärtstopp. Deltagarna skall få kunskap och mod att ingripa vid olycks- eller sjukdomsfall.

## **Innehåll:**

Kursen följer Svenska HLR-rådets riktlinjer och utbildningsmål. Deltagarantalet är maximalt 12 personer per kurstillfälle.

## **Tidsåtgång:**

Grundkursen omfattar ca 2,5-4 timmar per grupp och hålls enligt Svenska HLR-rådets program. Tidsåtgången är beroende på vilka av de tillkommande områdena man önskar få utbildning i. Kompetenskort erhålls efter genomgången kurs. Starkt fokus hålls på god kvalitet genom hela utbildningen!

## **Förkunskaper:**

Inläst kursbok.

---

### **Svensk Livräddning**

Postadress: Box 58, 149 21 Nynäshamn • Besöksadress: Sjötelegrafan, Telivägen 2, Nynäshamn

☎ 08-410 192 60 • 0729-99 83 60 • 0729-99 83 61

E-post: [info@svenskliv.se](mailto:info@svenskliv.se) • Hemsida: [www.svenskliv.se](http://www.svenskliv.se)

Organisationsnummer 559011-8245 • Företaget är godkänt för F-skatt

*Vi utbildar för livet!*



Januari 2017

### Kursinnehåll, inledning:

- Första hjälpen – Livsviktiga minuter
- Att larma vid olycka eller sjukdom
- Först på olycksplats (Bedöm situationen och säkra olycksplatsen)
- Bedömningsmodellerna, L-ABC eller L-ABCDE

### Första hjälpen:

- Hjärtinfarkt
- Stroke
- Diabetes
- Yttre blödning
- Inre blödning
- Cirkulationssvikt och svimning
- Allergisk reaktion
- Brännskador
- Krampanfall och epilepsi
- Nack- och ryggskador
- Kris och krisstöd

### Tillkommande områden:

Förutom de ovan angivna delarna, kan utbildningen *kompletteras* med exempelvis:

- Förgiftning och frätskador
- Drunkning
- Avsliten kroppsdelar
- Elolyckor
- Skallskador
- Åtgärder vid bil- eller motorcykelolyckor
- Astma
- Bitskador
- Bukskador och bukåkomor
- Benbrott
- Värmeslag
- Nedkylning och köldskada
- Utslagen tand
- Urledvridning och stukning
- Näsblod
- Förflyttningsteknik
- Etiska frågor

### Kurslokaler

Vi tillhandahåller utbildningar i våra lokaler i Nynäshamn eller på den plats som kunden önskar. Vi utbildar över hela landet.

Med vänliga hälsningar

*Carina Kiejstut*  
Utbildningsansvarig

---

### Svensk Livräddning

Postadress: Box 58, 149 21 Nynäshamn • Besöksadress: Sjötelegrafan, Telivägen 2, Nynäshamn

☎ 08-410 192 60 • 0729-99 83 60 • 0729-99 83 61

E-post: [info@svenskliv.se](mailto:info@svenskliv.se) • Hemsida: [www.svenskliv.se](http://www.svenskliv.se)

Organisationsnummer 559011-8245 • Företaget är godkänt för F-skatt

*Vi utbildar för livet!*