



Norsk Folkehjelp

[www.folkehjelp.no](http://www.folkehjelp.no)

# Kvalifisert nivå førstehjelp

Utdanningsplan - KNF 3



# Førstehjelp ved akutt sykdom

### Kunnskapsmål

#### Akutte pustevansker

- Kunne gjøre rede for hovedsymptomer ved akutte pustevansker
- Kjenne til hovedsymptomer ved et astmaanfall
- Kjenne til hovedsymptomer ved hyperventilasjon

#### Alvorlig allergisk reaksjon (anafylaksi)

- Alvorlig allergisk reaksjon (anafylaksi)
- Kunne gjøre rede for hovedsymptomer ved en alvorlig allergisk reaksjon
- Kjenne til vanlige utløsende årsaker ved en alvorlig allergisk reaksjon

#### Hjerteinfarkt

- Hjerteinfarkt
- Kunne gjøre rede for typiske symptomer på hjerteinfarkt
- Kjenne til atypiske symptomer på hjerteinfarkt

#### Lavt blodsukker

- Kunne gjøre rede for hovedsymptomer på lavt blodsukker/«føling»
- Kjenne til at det er diabetikere (personer med sukkersyke) som tar insulin/blodsukkerregulerende medisiner som kan få farlig lavt blodsukker

#### Generelle kramper

- Kunne gjøre rede for symptomer ved et krampeanfall
- Kjenne til risikomomenter ved et krampeanfall
- Kjenne til at pasienter med epilepsi kan bære amuletter med bilde av et tent lys eller SOS-kapsler som bekrefter at pasienten har epilepsi
- Kjenne til når en skal varsle medisinsk nødtelefon ved krampeanfall
- Kjenne til symptomer på feberkramper hos barn

#### Forgiftninger

- Kjenne til giftinformasjonssentralen
- Kjenne til vurderinger ved forgiftning med tabletter
- Kjenne til vurderinger ved forgiftning med etsende stoffer
- Kjenne til vurderinger ved forgiftning med petroleumsprodukter
- Kjenne til de mest vanlige rusmidlene som gir nedsatt bevissthet
- Kjenne til hvorfor vi ikke framkaller brekninger ved inntak av etsende og oljeholdige stoffer

## Ferdighetsmål

### Hjerneslag

- Hjerneslag
- Kunne gjøre rede for hovedsymptomer ved hjerneslag
- Kunne gjøre rede for FAST-kriteriene
- Kjenne til SOS-kriteriene

### Akutte pustevansker

- Akutte pustevansker
- Kunne danne seg et inntrykk av pusteevnen til pasienten:  
*B - Pust:* Hvordan puster pasienten: Uanstrengt/anstrengt, normal hastighet/raskt/langsomt, dype åndedrag/overfladisk, er hudfargen normal/blå/blek, har pasienten smerter i brystet/magen som gjør det vanskelig å puste? Har pasienten en kjent sykdom som kan være årsaken til pustevanskene?
- Kunne mistenke akutte pustevansker tidlig og varsle medisinsk nødtelefon 1-1-3
- Kunne utføre førstehjelpstiltak ved akutte pustevansker

### Alvorlig allergisk reaksjon

- Kunne mistenke alvorlig allergisk reaksjon tidlig og varsle medisinsk nødtelefon 1-1-3
- Kunne utføre førstehjelpstiltak ved symptomer på en alvorlig allergisk reaksjon

### Hjerteinfarkt

- Kunne mistenke hjerteinfarkt tidlig og varsle medisinsk nødtelefon 1-1-3
- Kunne utføre førstehjelpstiltak ved symptomer på hjerteinfarkt

### Lavt blodsukker

- Kunne mistenke lavt blodsukker tidlig og varsle medisinsk nødtelefon 1-1-3 dersom pasienten ikke er i stand til å ta til seg sukkerholdig mat eller drikke
- Kunne utføre førstehjelpstiltak ved lavt blodsukker

### Generelle kramper

- Kunne utføre førstehjelpstiltak ved et krampeanfall
- Kunne utføre førstehjelpstiltak ved feberkramper hos barn

### Forgiftninger

- Kunne undersøke omgivelsene for å finne tegn til forgiftning
- Kunne ringe til giftinformasjonssentralen
- Kunne utføre førstehjelpstiltak ved forgiftninger

## Hjerneslag

- Kunne utføre en FAST-undersøkelse
- Kunne utføre førstehjelpstiltak ved hjerneslag

### Holdningsmål

- 
- Forstå at førstehjelpsinnset ikke skal skje med fare for eget liv og I møte med akutt sykdom er det viktig at førstehjelpere kan mistenke en alvorlig tilstand, utføre førstehjelpstiltak og varsle medisinsk nødtelefon. En førstehjelper skal ikke stille diagnoser
  - Opptre profesjonelt og omsorgsfullt overfor personer som virker ruset, ikke la seg lure til å tenke at en tilstand «bare er rus»

<b>Rammebetingelser</b>	
<b>Tid</b>	Tiden er beregnet ut fra at deltakerne har noe kjennskap til førstehjelp fra tidligere, og regnes til 6 timer. Det kan med fordel gjennomføres i to økter på tre timer.
<b>Veileder</b>	Førstehjelpsinstruktør godkjent for kvalifisert nivå førstehjelp
<b>Henvisning</b>	Norsk Førstehjelpsråd, <i>Førstehjelp</i> , Gyldendal Norsk Forlag AS 6.opplag 2012
<b>Forutsetninger</b>	Ingen - det regnes som en fordel at deltakeren har tatt førstehjelpskurs på grunnleggende nivå tidligere.
<b>Vurderinger</b>	Vurderes ut fra øvelser og teoriprøven i slutten av kurset
<b>Materiell</b>	Bør gjennomføres uten at man tar for mye teori samlet. Det er en fordel å brette opp undervisningen med litt om hver enkelt tilstand før og under øvelser. Det anbefales at man øver førstehjelp ved de ulike tilstandene som inngår i modulen underveis i undervisningen.

### Forslag til gjennomføring

Bør gjennomføres uten at man tar for mye teori samlet. Det er en fordel å brette opp undervisningen med litt om hver enkelt tilstand før og under øvelser. Det anbefales at man øver førstehjelp ved de ulike tilstandene som inngår i modulen underveis i undervisningen.

**Økt 1:** Pustevansker, alvorlig allergisk reaksjon, hjerteinfarkt, hjerneslag (3t)

**Økt 2:** Lavt blodsukker, krampetilstander, forgiftninger (3t)

#### Forslag til øvelse

Instruktøren har laget ferdig lapper med instruksjoner til hver markør med de mest vanlige symptomene på en gitt tilstand. En eller to førstehjelpere forsøker å løse case. Så går man gjennom og diskuterer førstehjelpstiltakene.

Dette kan gjennomføres enten som ringløyper eller som enkeltstående treninger. Det er viktig at instruktøren sørger for at alle er aktive hele tiden og at alle får øvd hver enkelt case, gjerne flere ganger.

<b>Momenter i undervisningen</b>	
<b>Hovedmomenter</b>	<b>Delmomenter</b>
<b>Akutte pustevansker</b>	<p>Generelt om akutte pustevansker</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Akutte pustevansker er et alvorlig symptom som kan opptre ved en rekke sykdomstilstander. Hos unge personer er astma den vanligste årsaken til akutte pustevansker, men også hjerteinfarkt, KOLS og andre alvorlige sykdommer kan gi akutte pustevansker.</li></ul> <p>Hovedsymptomer ved akutte pustevansker</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Nedsatt bevissthet kan tyde på oksygenmangel i hjernen</li><li>• Anstrengt, rask og overfladisk pust</li><li>• Pasienten virker utmattet</li><li>• Pasienten klarer ikke å snakke sammenhengende</li><li>• Hudfargen kan være blek eller blålig</li><li>• Pasienten er oftest engstelig</li></ul> <p>Hovedsymptomer ved et astmaanfall</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Symptomene ved astma skyldes en overproduksjon av slim i luftveien, at slimhinnene i luftveien hovner opp og at luftveien trekker seg sammen</li><li>• Anstrengt pust</li><li>• Fremmedlyder som piping og hvesing</li><li>• Hoste</li><li>• Følelse av tetthet i brystet</li></ul> <p>Hovedsymptomer ved hyperventilasjon</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hyperventilasjon kommer oftest som anfall, og starter med at pasienten puster raskere og etter hvert dypere</li><li>• Symptomene ved hyperventilering skyldes for mye utlufting av karbondioksid (CO<sub>2</sub>)</li><li>• Prikking i fingre, øreflipper, kinn eller lepper</li><li>• Nummenhet i munn/tunge</li><li>• Svimmelhet</li><li>• Prikkingen i fingrene kan etter hvert utvikle seg til krampelignende sammentrekning i hender og fingre</li><li>• Dersom hyperventileringen vedvarer vil pasienten besvime</li></ul> <p>Førstehjelpstiltak ved akutte pustevansker</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Akutte pustevansker er tegn på en alvorlig tilstand - varsle medisinsk nødtelefon 1-1-3</li><li>• Berolige pasienten</li><li>• Løsne på stramme klær</li><li>• Hjelp pasienten til å finne en behagelig stilling. Pasienter med pusvansker vil oftest sitte oppreist</li><li>• Astmaanfall kan være livstruende. Det er viktig at man kontakter medisinsk nødtelefon dersom pasientens egne medisiner ikke har effekt.</li></ul>

## Momenter i undervisningen

Hovedmomenter	Delmomenter
<b>Akutte pustevansker</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hyperventilasjon som følge av stress/angst kan gå over av seg selv om pasienten får ro, støtte og råd om å puste rolig med magen. Som regel er hyperventilasjon en ufarlig stressreaksjon, men hyperventilering kan også være symptom på alvorlig sykdom som forgiftning og diabetes. Pasienten bør derfor vurderes av lege</li></ul>
<b>Alvorlig allergisk reaksjon</b>	<p>Generelt om alvorlige allergiske reaksjoner</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• En alvorlig allergisk reaksjon oppstår ved kontakt med allergifremkallende stoffer, og er en livstruende tilstand. Symptomene oppstår vanligvis akutt innen 5-30 minutter etter kontakt med stoffet personen er allergisk mot</li></ul> <p>Hovedsymptomer på en alvorlig allergisk reaksjon</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Varmefølelse</li><li>• Kløe i hodebunnen, håndflater eller fotsåler</li><li>• Uttalt slapphet eller svimmelhet</li><li>• Angst og uro</li><li>• Pustevansker</li><li>• Tegn på sirkulasjonssvikt</li><li>• Utslett</li><li>• Diaré, oppkast og magesmerter</li><li>• Nedsatt bevissthet</li></ul> <p>Vanlige utløsende årsaker ved en alvorlig allergisk reaksjon</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Matvarer: Skalldyr, egg, nøtter</li><li>• Medisiner</li><li>• Insektstikk</li></ul> <p>Førstehjelpstiltak ved en alvorlig allergisk reaksjon</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• En alvorlig allergisk reaksjon er en alvorlig tilstand – varsle medisinsk nødtelefon 1-1-3</li><li>• Overvåk og berolige pasienten</li><li>• Hjelp pasienten med å ta egne medisiner i samråd med medisinsk nødtelefon</li></ul>
<b>Hjerteinfarkt</b>	<p>Typiske symptomer ved hjerteinfarkt</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sterke smerter midt i brystet. Smertene kan beskrives på ulike måter av pasienten, men beskrives ofte som trykkende, snørende eller klemmende</li><li>• Smertene kan stråle opp i halsen, kjeven, øvre del av ryggen og ut i venstre og/eller høyre arm</li><li>• Blek, kald og klam hud</li><li>• Kvalme og brekninger</li><li>• Tungpust</li></ul>

## Momenter i undervisningen

Hovedmomenter	Delmomenter
<b>Hjerteinfarkt</b>	<p>Atypiske symptomer ved hjerteinfarkt</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kvinner, eldre og personer med diabetes har ofte atypiske symptomer ved hjerteinfarkt</li> <li>• ”Stumme” hjerteinfarkt er infarkt helt uten smerter</li> <li>• Smerter bare i ryggen eller øvre del av magen</li> <li>• Uvanlig tretthet</li> <li>• Tungpust uten samtidige smerter</li> <li>• Fordøyelsesplager</li> <li>• Generell uvelhetsfølelse</li> </ul> <p>Førstehjelpstiltak ved symptomer på hjerteinfarkt</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hjerteinfarkt er en alvorlig tilstand – varsle medisinsk nødtelefon 1-1-3</li> <li>• Overvåk og berolige pasienten</li> <li>• Hold pasienten varm</li> <li>• Hjelp pasienten til å finne en behagelig stilling</li> <li>• Unngå at pasienten anstrenger seg</li> <li>• Finn frem hjertestarter dersom det er hjertestarter i nærheten</li> </ul>
<b>Lavt blodsukker</b>	<p>Generelt om lavt blodsukker</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Det er diabetikere som tar insulin/blodsukkerregulerende medisiner som kan få farlig lavt blodsukker</li> <li>• Kan skyldes overdosering av insulin/blodsukkerregulerende medisiner, utelatt måltid, fysisk anstrengelse, stress eller inntak av alkohol eller annet rusmiddel</li> </ul> <p>Hovedsymptomer på lavt blodsukker</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opplevelse av svakhet, slapphet og sult</li> <li>• Blekhet, svette og skjelvninger</li> <li>• Hjertebank og høy puls</li> <li>• Hodepine og redusert konsentrasjon</li> <li>• Symptomer på svært lavt blodsukker</li> <li>• Forvirring, endret atferd eller redusert bevissthet</li> <li>• Generelle kramper</li> <li>• Bevisstløshet</li> </ul> <p>Førstehjelpstiltak ved lavt blodsukker</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Våkne pasienter med lavt blodsukker bør først få søt drikke (melk, saft). Når pasienten begynner å komme seg bør han/hun få mer langsomt nedbrytbare karbohydrater, for eksempel brødkiver</li> <li>• Pasienter med nedsatt bevissthet skal legges i sideleie. En kan gi honning på innsiden av kinnet eller opp i ganen</li> <li>• Nedsatt bevissthet er tegn på en alvorlig tilstand – varsle medisinsk nødtelefon 1-1-3</li> </ul>



## Momenter i undervisningen

### Hovedmomenter

#### Generelle kramper

### Delmomenter

Generelt om generelle kramper

- Generelle kramper kan oppstå ved ulike sykdomstilstander som rammer hjernen: epilepsi, lavt blodsukker, hjerneslag, forgiftning, feber hos barn m.fl
- Generelle kramper omfatter alle musklene i kroppen og medfører bevisstløshet

Symptomer ved et krampeanfall

- Pasienten mister bevisstheten og faller
- Generelle kramper kan i hovedsak arte seg på to måter:
  - a) Musklene trekker seg sammen og forblir spente.
  - b) Musklene strammes og slapper av vekselvis slik at det oppstår rykninger
- Krampene varer vanligvis 2-5 minutter
- Pasienten puster ikke og kan få en blålig hudfarge
- Pasienten kan få skummende spytt rundt munnen
- Det kan være avgang av urin og/eller avføring under anfallet
- Etter krampeanfallet er pasienten som regel først bevisstløs, men våkner etter hvert til seg selv. Mange er omtåket en god stund etter anfallet, og opplever å være slitne

Risikomomenter ved et krampeanfall

- Pasienten kan skade seg når han/hun faller om
- Pasienten kan skade seg under krampeanfallet
- Pasienten kan få ufri luftvei under anfallet

Førstehjelpstiltak ved et krampeanfall

- Legg pasienten i sideleie
- Forsøk å hindre skader under krampeanfallet. Beskytt hodet ved å legge noe mykt under hodet. Trekk pasienten vekk fra, eller fjern om mulig gjenstander som kan føre til skade. Løsne på stramme klær
- Ikke forsøk å presse noe mellom tennene på pasienten
- Ta tiden for å ha oversikt over varigheten av krampeanfallet

Når skal man varsle medisinsk nødtelefon ved generelle kramper

- *Dersom en ikke vet om pasienten har epilepsi*
- Dersom en vet at pasienten har epilepsi og krampeanfallet varer mer enn 5 minutter eller pasienten får flere krampeanfall etter hverandre
- Dersom en vet at pasienten har epilepsi, og pasienten forblir bevisstløs etter krampeanfallet

## Momenter i undervisningen

Hovedmomenter	Delmomenter
<b>Generelle kramper</b>	<p>Symptomer på feberkramper hos barn</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Feberkramper hos barn oppstår ved rask feberstigning i forbindelse med en infeksjon. Vanligst hos barn mellom 1/2 og 5 år</li><li>• Generelle kramper</li><li>• Dårlig pustefunksjon</li><li>• Noen ganger bakovervringing av øynene</li><li>• Varer vanligvis kortere enn 2 minutter.</li></ul> <p>Førstehjelpstiltak ved feberkramper</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Reduser kroppstemperaturen ved å kle av barnet og bring barnet ut i kalde omgivelser. En våt klut kan strykes over huden</li><li>• Gi eventuelt febernedsettende medisiner, for eksempel paracet</li></ul>
<b>Forgiftninger</b>	<p>Generelt om forgiftninger</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Situasjonsvurdering. Hva er det som har skjedd. Hvilket middel er inntatt og i hvilke mengder. Når skjedde forgiftningen</li></ul> <p>Medikamenter</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kan inntas ved et uhell eller i forbindelse med et selvmordsforsøk.</li><li>• Tidlig kontakt med medisinsk nødtelefon 1-1-3 er viktig ved mistanke om forgiftning</li><li>• Se etter tablettrester, tomme pilleglass etc.</li><li>• Førstehjelp ved forgiftning med medikamenter avhenger av pasientens symptomer. Ved nedsatt bevissthet eller bevisstløshet skal pasienten legges i sideleie med kontinuerlig overvåking av pusten. Våkne pasienter bør oppfordres til å brette seg (har liten effekt om det har gått mer enn to timer siden inntak). Ved nedsatt bevissthet skal brekning ikke framkalles.</li><li>• For øvrig følger vi normale rutiner for emosjonell førstehjelp.</li></ul> <p>Etsende stoffer</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Etsende stoffer på huden: Fjern pulver med en børste. Skyldes skaden kontakt med en etsende væske skal det skylles grundig med rennende vann.</li><li>• Dersom etsende stoff er inntatt gjennom munnen må man unngå å framkalle brekninger. Om mulig fortynnes stoffet ved at pasienten drikker vann eller melk, men pasienten må ikke drikke så mye at han/hun brekker seg. Munnhulen skylles grundig med vann.</li><li>• Skyll rikelig med rennende vann ved etseskader på øyet</li><li>• Varsle medisinsk nødtelefon 1-1-3 ved alvorlig etseskade på hud, inntak av etsende stoff og etseskade på øyet</li></ul>

## Momenter i undervisningen

### Hovedmomenter

### Delmomenter

#### Forgiftninger

#### Rusmidler

- Flere skade- og sykdomstilstander kan føre til at en person virker ruset. For eksempel kan lavt blodsukker, hodeskade og hjerneslag føre til at pasienten blir uklar og forandrer atferd
- Rusmidler kan kamuflere tegn til sykdom og skade
- Rus med alkohol eller opioider (heroin, morfin etc.) kan føre til nedsatt pustearbeid, bevisstløshet og død. Slike pasienter skal legges i sideleie og pusten skal overvåkes kontinuerlig

#### Petroleumsprodukter

- Dersom en pasient har drukket et oljeholdig produkt skal man ikke fremkalle brekninger
- Pasienten oppfordres til å innta fettholdige matvarer som fløte, rømme eller matolje, men ikke i slike mengder at man framkaller brekninger. Et godt alternativ til barn er iskrem.

## Momenter i undervisningen

### Hovedmomenter

### Delmomenter

#### Hjerneslag

Generelt om hjerneslag

- Hjerneslag kan skyldes en blødning i hjernen eller en blodpropp som fører til at deler av hjernen ikke får tilstrekkelig oksygentilførsel

Hovedsymptomer ved hjerneslag

- Symptomene ved hjerneslag kommer akutt, og avhenger av hvor i hjernen skaden sitter
- Halvsidig lammelse av arm og/eller ben
- Halvsidig lammelse i ansiktet
- Manglende taleevne
- Snøvlete tale
- Ustøhet og problemer med koordinasjon

FAST

- FAST står opprinnelig for Face-Arm-Speech-Test, men brukes i nasjonal retningslinje for hjerneslag som Facialisparese (lammelse i ansiktet)-Armparese (lammelse i armen)-Språkvansker-Talevansker
- FAST brukes internasjonalt, og er et huskeregel for å finne de vanligste symptomene ved hjerneslag. FAST-kriteriene fanger opp de aller fleste hjerneslag (85%). Forutsetningen ved bruk av FAST er at symptomene har oppstått akutt.
- *Face – ansikt:* Se etter om pasienten har halvsidige lammelser i ansiktet. Er pasienten skjev i ansiktet med hengende munnvik eller øyelokk? Be pasienten om å smile. Smiler pasienten skjevt? Spør pårørende om pasienten ser annerledes ut i ansiktet enn han/hun pleier
- *Arms – armer:* Undersøk om pasienten har lammelse i armen. Har pasienten vansker med å løfte armen, eller har armen blitt mer klosset? Be pasienten om å løfte armene med håndflatene vendt opp. Dersom den ene håndflaten dreier nedover og armen synker ned er dette et tegn på halvsidig lammelse i armen
- *Speech – språk:* Undersøk om pasienten har vanskeligheter med å snakke. Klarer pasienten å gjøre seg forstått? Forstår pasienten det som blir sagt?
- *Tale:* Har pasienten utydelig/snøvlete tale?

## Momenter i undervisningen

Hovedmomenter	Delmomenter
Hjerneslag	<p>SOS – smile-opp med hendene-snakker uforståelig</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Norsk førstehjelpsrad har gjort en omskrivning av FAST til norsk, og bruker SOS som en huskeregel i norsk grunnkurs førstehjelp</li></ul> <p>Førstehjelpstiltak ved hjerneslag</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Hjerneslag er en alvorlig tilstand og pasienten er avhengig av å få rask behandling for å begrense funksjonstap og hindre død – varsle medisinsk nødtelefon 1-1-3</li><li>Overvåk pasienten. Ved nedsatt bevissthet skal pasienten legges i sideleie med frisk side ned</li><li>Berolige pasienten</li><li>Ikke gi mat eller drikke. Pasienten kan ha lammelser i svelget som medfører risiko for at mat og drikke går ned i luftveien</li></ul>

