



Førstehjelps-opplæring for ansatte i sykehjem og hjemmetjenester i Gjøvikregionen

1) Myndighetskrav – helsedirektoratet sier:

Opplæring i førstehjelp inngår i fagplanene for de ulike helsefagutdanningene.

Ut over dette er det kun formelle krav om kurs i akuttmedisin for ansatte knyttet til legevakt, ref. forskrift om krav til og organisering av kommunal legevaktordning, ambulansetjeneste, medisinsk nødmeldetjeneste mv. (Akuttmedisinforskriften) Kap. 2, §7 og §8

For annet personell i helse og omsorgstjenesten er det **kun kravet om forsvarlighet i Lov om helsepersonell m.v. (Helsepersonell-loven) §4**, som på generell basis pålegger virksomheter å sørge for nødvendig opplæring dersom arbeidet er av en slik art at det er påkrevd med kompetanse i førstehjelp.

Helsedirektoratet er kjent med at noen medlemsorganisasjoner i Norsk førstehjelpsråd stiller kompetansekrav til instruktører, **men det er ingen formelle krav til instruktør fra myndighetene sin side**. Imidlertid viser en til forsvarlighetskravet og forventer da at instruktører brukt i slike situasjoner har **tilstrekkelig** kompetanse.

Det er også utviklet alternative metoder til bruk i førstehjelpsopplæringen bl.a. bruk av e-læring kombinert med praktisk trening. Dette kan være god opplæring hvis man har tilgang til dette. Eks (NHI)

Det betyr:

- Det er underforstått at vi **kan** førstehjelp fra fagutdanningene våre
- Vi skal holde vår kompetanse vedlike gjennom å friske opp kunnskap (det er ikke sagt hvor ofte – ReKS anbefaler årlig)
- Eller at vi alltid jobber sammen med noen som har kompetanse slik at forsvarligheten overholdes jf. § 4.



2) Hvem veileder

Hvem har tilstrekkelig kompetanse, og kan veilede kollegaer i HO

- Leger, Sykepleiere, vernepleiere og andre med lignende kompetanse
- proACT instruktører
- Ekstern kompetanse: Ansatte i brannvesen, politi, ambulansespersonell og Røde kors

3) Teori

- ✓ **ABCDE** <https://www.kompetansebroen.no/article/klinisk-observasjonskompetanse-grunnleggende-ferdigheter?o=innlandet>
(Dette e – læringskurset tar 2 timer og bør gås gjennom av alle minst 1 gang)
- ✓ **HLR og bruk av hjertestarter** <https://hlrpa123.113.no/>
 - (Dette tar ca. 15 minutter og bør tas hvert år)

4) Praktisk øving på HLR

Å øve hjerte lungeredning på en dukke anbefales **1 gang i året som et minimum (alle).**

- Dukkene bør helst være tilgjengelig hele tiden på et fast «øve-sted» i huset / i kommunen.
- OBS hygiene etter bruk av felles øve - utstyr!
- Velg for eksempel 1 uke i året der utstyr er tilgjengelig for dine ansatte.
- Finn ansvarlig(e) på egen avdeling som kan veilede under øving.
Alle har ansvar selv for å øve på førstehjelp. (Dette tar ca. 30 minutter)

5) Hvor finnes hjertestartere

Hvis du laster ned 113 appen, og godtar at den leser din posisjon, så finner du kart over nærmeste hjertestartere ♥





6) Oppsummering

Forslag på gjennomføring som er godkjent i helse og omsorg

Navn: Førstehjelps-uka (lag gjerne et navn)

- Alle ansatte bør ha årlig oppfriskning på eget ansvar (både teori og praksis)
- Lokasjon: lokalt (samle utstyret i et rom som kan være tilgjengelig hele året gjerne for flere avdelinger og arbeidsplasser hvis det er praktisk)
- Hvilket utstyr trenger vi:
 - Dukke /overkropp for HLR trening
 - Rengjøringsutstyr
 - En instruktør /veileder
- Instruktør: Egne ansatte (spesielt interesserte, proACT instruktører e.l)
- Fordel gjerne årets uker mellom de ulike arbeidsplassene som skal bruke utstyret
- Teorien tas når det passer for den enkelte ansatte
- Dokumentere at man har øvd (eget ansvar)
- ReKS bistår hvis det er behov i planlegging

<https://www.113.no/forstehjelp/>

Denne siden inneholder mer teori, og er et nyttig supplement i førstehjelpsarbeidet:

- Førstehjelp på barn
- Hjerneslag
- Akutt skade
- Blødninger
- Brannskade
- Forgiftninger
- Nedkjøling
- m.m

«Som innbygger, sjåfør, medmenneske bør vi også kunne dette»

«Som ansatt i HO er sjansen stor for at du får bruk for kunnskapen en eller annen gang»