



# 3 timers førstehjelpskurs for pensjonister

Intensivkurs i nødtaktikk: De 20 minuttene før ambulansen kommer



**Det tar 20 minutter før ambulansen kommer, og her lærer du hva du skal gjøre mens du venter. Dette er ikke et vanlig førstehjelpskurs, dette er et kurs i nødtaktikk med praktisk livreddende førstehjelp. Kurset er skreddersydd for pensjonister og vinklet mot problem som hjerteinfarkt, slag, fall, brannsår, kutt og tette luftveier. Fokuset er på nødtaktikk endrer din atferd og dermed din førstehjelp.**

## Timeplan

### 1600-1620 Introduksjon til nødtaktikk og førstehjelp

- Sentrale tema:
  - o Varsling av nødetat (nødnummer og hva man skal si)
  - o Angst for å hjelpe (40% av ambulanspersonell får angst)
  - o Combat pusting (hvordan tenke klart)
  - o SSS (før du hjelper)
  - o Primærundersøkelse (hva man må sjekke)

### 1620 – 1720 Grunleggendeferdigheter

- Sentrale tema:
  - o ABC (praktisk anvendelse for pensjonister)
  - o Stabilt sideleie (en trygg posisjon mens man venter på ambulanse)
  - o Heimlichs manøver (når noe blokkerer luftveiene)
  - o Hjerne- lungeredning (HLR: 30-2x5)
- Praktisk trening:
  - o Heimlich manøver
  - o Stabilt sideleie
  - o HLR

### 1720 – 1745 Kaffe pause

### 1745 – 1900 Viktige elementer ved førstehjelp for pensjonister

- Sentrale tema:
  - o Bendasje (blødning etter kutt)
  - o FAST (sjekkpunkter ved hjerneslag; prate, smile, løfte)
  - o AED (hvordan benytte en automatisk hjertestarter)
  - o Brannskader (hva man må gjøre med en gang)
- Praktisk trening:
  - o Bendasjering
  - o Drilling av sjekkpunkter
  - o Kort repetisjon av Heimlich manøver, stabilt sideleie og HLR

## Sentrale

nødtaktikk tema



**Sted:** Se hjemmeside

**Dato:** Se hjemmeside

**Instruktør og foreleser:** Nils Erik Volden

**Pris:** 500 kr. Familierabatt 350 kr per person

**Påmelding/ informasjon:** 412 17 525 eller kurs@emergencytactics.com