



kurs  
kompis

AP130 Førstehjelp i apotek



kurs  
kompis

## AP130 Førstehjelp i apotek

Det kan være nyttig å diskutere med kollegaer etter et e-læringskurs. Kurskompis gir deg muligheten til dette! Med et ferdig opplegg kan du trene på å omsette teori til praksis, enten alene eller sammen med andre.

Kurskompis tar inntil 30 minutter å gjennomføre, og er en frivillig aktivitet.



### Diskusjonsoppgaver

Gjennom diskusjonsoppgaver som er laget til dette kurset kan du reflektere, diskutere og dele erfaringer med en eller flere kollegaer. På den måten vil du lære mer, og bidra til at dine kollegaer også lærer mer. Diskusjonsoppgaver kan også brukes til egen refleksjon.

#### Tips til gjennomføring

- Gjennomfør e-læringskurset først
- Velg en som leder diskusjonen
- Skriv ut Kurskompis eller vis på skjerm
- Sett av tid (30 min), enten i sammenheng eller delt opp i mindre bolker.
- Involver alle i diskusjonen, og la alle slippe til med innspill
- Still gjerne oppfølgingsspørsmål til det som blir diskutert, eks.; «Har du eksempler på slike situasjoner? Hva kan vi gjøre bedre/annerledes i en slik situasjon?»
- Om dere opplever at noen oppgaver er mer relevante og nyttige å bruke tid på enn andre, så prioriter det som er viktigst for dere.



## Diskusjonsoppgaver

I kurset "AP130 Førstehjelp i apotek" lærte du om generell førstehjelp i apotek. Det er også viktig at dere trener på førstehjelp og på å samarbeide/ fordele oppgaver mellom dere som er tilstede ved en ev. akutt hendelse i apoteket.

Nå skal dere få diskutere hva dere ville gjort ved noen eksempler på hendelser. Dere skal også gjøre dere kjent med hvor dere har førstehjelpsutstyr og nærmeste hjertestarter.

Til denne kurskompisen er det laget et løsningsforslag. Dette kan brukes underveis, men vi oppfordrer dere til å prøve å løse alle oppgavene før dere ser i løsningsforslaget.

- a. **Dere blir oppmerksom på en situasjon i apoteket der en eldre mann dulter borti andre kunder, virker ustødig og oppfører seg unormalt. Det ser plutselig ut som om han skal falle om. Hva ville dere ha gjort i en slik situasjon?**
- b. **Den eldre mannen fra eksemplet over har falt om og er ikke kontaktbar når dere snakker til han og rister litt i han. Han er bevisstløs. Hva ville dere ha gjort videre i en slik situasjon?**
- c. **I noen situasjoner er det innlysende at man må ringe 113, f.eks. om pasienten ikke puster. Andre ganger kan det være vanskeligere å vite hvilken hjelp pasienten trenger og hvor mye det haster. I hvilke situasjoner mener dere at man bør ringe 113?**

*Tips: Det er viktig å ha klart for seg hva du som apotekansatt kan ta ansvar for. Som helsepersonell har hver enkelt en plikt til å hjelpe etter evne.*

- d. **Hvilke rutiner har dere i apoteket ved situasjoner som krever førstehjelp, som f.eks. en hjertestans (hva bør gjøres, og ev. av hvem)?**

*Tips: Tenk både på hva som skal gjøres i selve situasjonen og etterpå.*

- e. En av dere har et uhell med en kniv når dere plasserer varer. Det blir et kutt i fingeren som blør. Hvor har dere egnet førstehjelpsutstyr, og hvem er ansvarlig for at dette er oppdatert?
  
- f. Hvis noen skulle få hjertestans i apoteket, kan tidlig bruk av hjertestarten være gunstig for utfallet av hendelsen. Hvor er nærmeste hjertestarter?
  
- g. AP130 Førstehjelp i apotek ga en teoretisk innføring i førstehjelp, men det er viktig med praktisk kurs også. Hvem i apoteket har gjennomført praktisk førstehjelpskurs, og hvordan kan andre som ikke har det ennå få muligheten til å delta?



## Diskusjonsoppgaver - løsningsforslag

- a. Å starte å hjelpe begynner allerede med å være oppmerksom på signaler eller tegn på at noen trenger hjelp. Når dere oppfatter at denne mannen trenger hjelp, kan dere f.eks. løpe bort for å prøve å hindre han i å falle. Skaff dere en rask oversikt over situasjonen ved å se på, snakke med og ta på pasienten. Å skjerme han fra tilskuere kan være aktuelt.
- b. Dere bør sjekke om pasienten puster, sikre frie lufteveier og ringe 113. En bevisstløs pasient som puster skal legges i sideleie for å sikre frie luftveier og forhindre at ev. oppkast, blod og slim renner ned i lungene. Husk å vippe hodet bakover og påse at munnviken er nedenfor strupehodet. Fordele oppgaver mellom dere. Dette er det viktig å trene på, så dere ikke bruker unødig lang tid på f.eks. å finne ut hvordan dere skal skjerme pasienten, hvem som ringer 113, hvem som starter førstehjelp osv.
- c. 113 er der for å hjelpe dere med å vurdere situasjonen, vurdere hvilken helsehjelp det er behov for og hvor mye det haster. Dere bør derfor alltid ringe 113 når dere er usikre på hva som skjer med pasienten, om pasienten trenger helsehjelp eller hvor mye det haster å få tilsyn/hjelp av lege.

I tillegg skal dere alltid ringe 113 f.eks. dersom pasienten får pusteproblemer, nyoppståtte lammelser i ansikt eller arm, nyoppståtte språkforstyrrelser, plutselig og uforklarlig ustøhet, besvimelse eller nedsatt bevissthet, plutselig og uventet ubehag i brystet, eller anfall/illebefinnende dere ikke vet hva er. Det er viktig at dere ringer raskt. Dere trenger absolutt ikke å vite "alt" om pasienten og hva som skjer før dere ringer.

- d. Hvilke prosedyrer apoteket har ved situasjoner som krever førstehjelp, kan variere mellom apotek. Gjør deg kjent med de som gjelder for ditt apotek.

En prosedyre kan bl.a. inneholde punkter som:

- gi førstehjelp, f.eks. hjerte- og lungeredning (HLR) ved hjertestans
- ring 113 for hjelp til å vurdere situasjonen og hvordan dere skal utøve førstehjelp til annen hjelp kommer (hvilken hjelp som bør gis avhenger av hva som skjer med pasienten)
- varsle ev. vokter
- ev. hente hjertestarter ved hjertestans
- varsle leder hvis ikke vedkommende er tilstede
- meld hendelsen i apotekets kvalitets-/avvikssystem
- ev. varsle kontaktpersoner ved service-/kjedekontoret

- e. Gjør dere kjent med hvor dere oppbevarer førstehjelpsutstyr. Det er viktig at alle er kjent med hvor det oppbevares, og hvordan det skal brukes. Apoteket skal til enhver tid ha tilgjengelig førstehjelpsutstyr tilpasset størrelsen på apoteket og antall ansatte, med komplett innhold og med god holdbarhet. Har apoteket rutiner for dette?
  
- f. Gjør dere kjent med hvor nærmeste hjertestarter er. Den kan være i apoteket, på senteret eller et annet sted i nærheten. Dere kan finne hvor nærmeste registrerte hjertestarter er ved bruk av appen "Hjelp 113 "dersom dere ikke kjenner til at dere har en lett tilgjengelig.
  
- g. Noen apotekkjeder arrangerer førstehjelpskurs selv, eller henter inn kursleverandører til å holde kurs for sine ansatte. Andre apotek avholder kurs selv, i samarbeid med kursleverandører. Sjekk med deres leder hva som er aktuelt for dere.