

OSLOMET



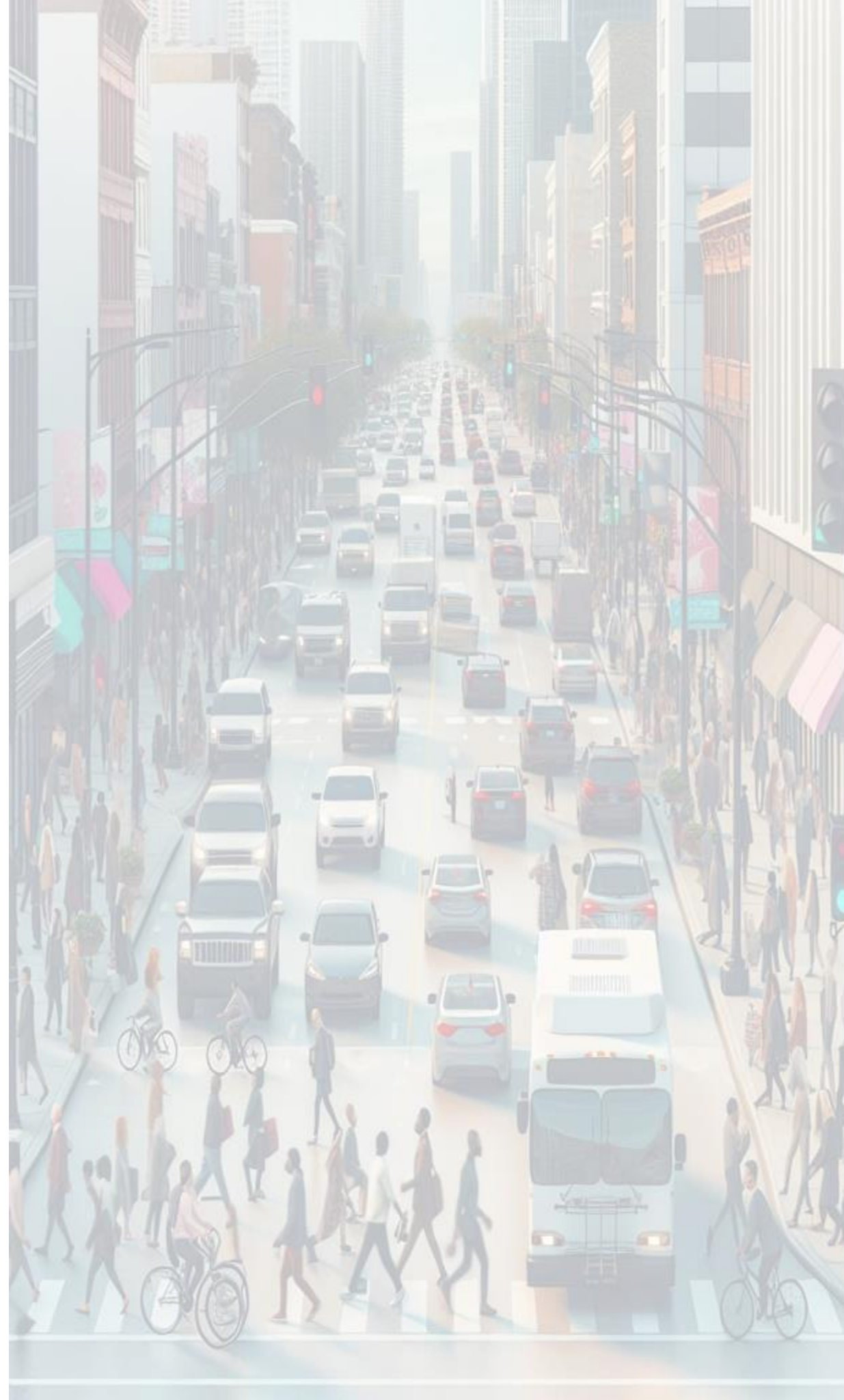
VELKOMMEN

TI OPPFRISKNINGSKURS I **TGF**

Kl. 08:00-16:00

Anders Kristoffersen

STORBYUNIVERSITETET
OSLO METROPOLITAN UNIVERSITY



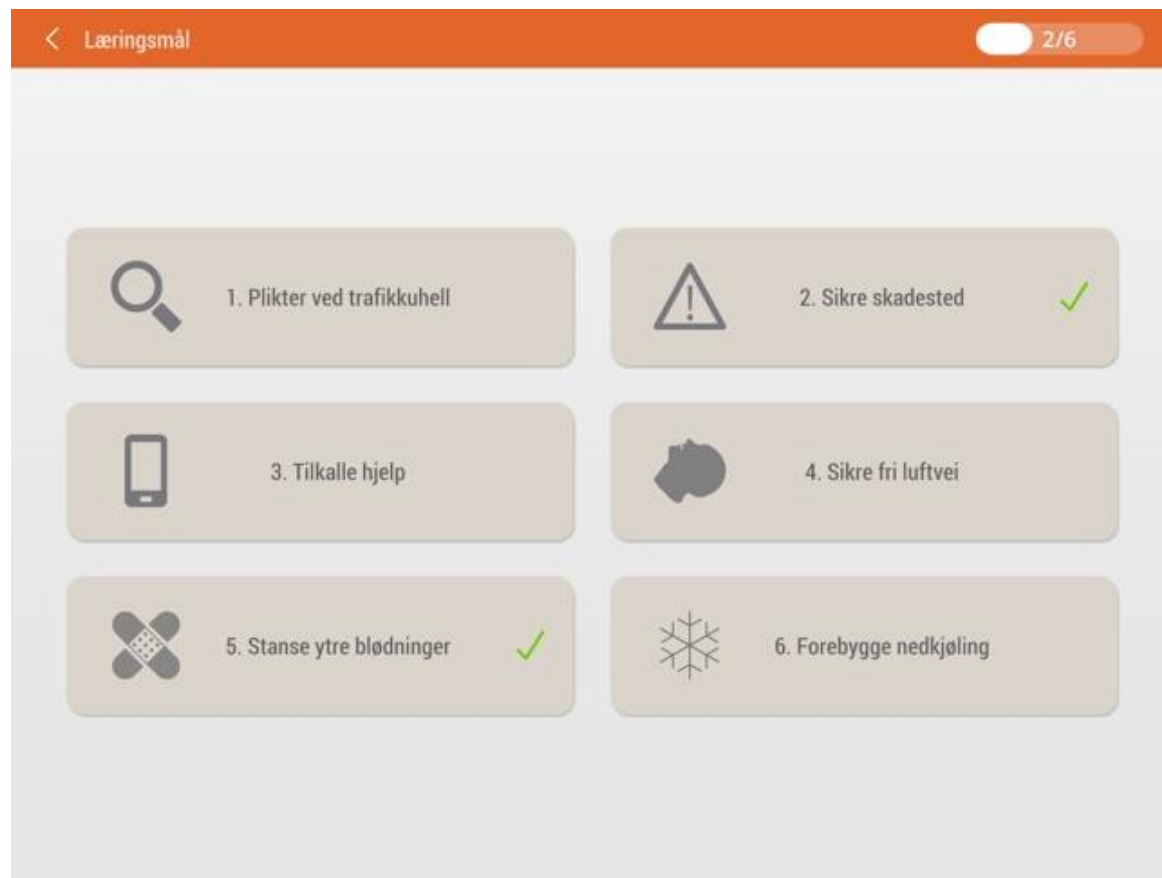
Sammen redder vi liv



PROGRAM

- Forventninger
- Dette er nytt (App, kursveiledning, regodkjenning m.m.)
- Drøfting og erfaringer
- Læringsmål etter deltakernes behov:
 - Plikter ved trafikkuhell
 - Sikre skadested
 - Tilkalle hjelp
 - Sikre fri luftvei
 - Stanse ytre blødninger
 - Forebygge nedkjøling
 - **Øvelser inne og i bil**
- Avslutning og oppsummering (forventninger)

Ny app: «Først på skadested» NKTT FPS



Nytt materell



- Ny kursveiledning
- Nye hefter:
 - Kurshefte
 - Instruktørhefte

OSLOMET



Norsk
Førstehjelpsrad

TRAFIKALT GRUNNKURS FØRSTEHJELP

Kursveiledning



REVISJON 2023

HVA ER NYTT?

- For alle instruktører (5 år):
 - Oppdateringskurs
 - Regodkjenningsprøve
 - Etterutdanning krav 2025
- Fra «Skal» til «bør»
- Mindre programstyrt
- 1-1-3: Sykepleier i lomma
- Sideleie (10 sek)
- App: «Først til skadested»
- App: «HJELP 1-1-3»(Ikke ny)
- Øvelsesbank
- Fordypning
- Hvor-Hva-Hvem?
- «Myteknuser»

HVA ER FØRSTEHJELP?

DET DU GJØR DE FØRSTE 10 MINUTTENE,
ER LIKE EFFEKTIVT SOM DET HELSEVESENET
GJØR DE NESTE 10 DAGENE

OSLOMET

Sikre skadested

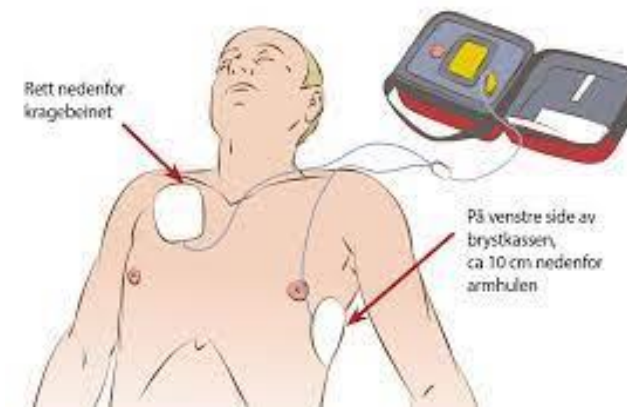
Sikre fri luftvei

Sykepleieren i lomma

Forebygge nedkjøling

Stanse blødninger

HVA MED?



MYTEKNUSERNE

- Kan man svelge tunga ?
- Hva med hjelm ?
- Er sideleie stabilt ?

Visste du at det er en myte at man kan svelge tungen sin

