



RIKTLINJE FÖR FÄRDIGHETCHECKLISTOR SOM VALIDERAR KOMPETENSER



Förbättring av praxis och stärkande av kärnkompetenser inom katastrofomvårdnad genom Learning HUB (ECoDN-HUB)

2024-1-TR01-KA220-HED-000245267

Samarbetsprojekt inom högre utbildning (KA220-HED)

”Europeiska kommissionens stöd till framställningen av denna publikation utgör inte ett godkännande av innehållet, som endast återspeglar upphovsmännens åsikter, och kommissionen kan inte hållas ansvarig för någon användning som kan göras av informationen däri.”

Färdighetschecklistor (för- och eftertester för åtta scenarier)



- SCENARIO 1: Återupplivning av en vuxen med hjärt- och andningsstillestånd under en jordbävning
- SCENARIO 2: Första hjälpen vid luftvägsstopp (kvävning) hos en vuxen under ett jordskred
- SCENARIO 3: Första hjälpen vid kraftig benblödning efter en jordbävning
- SCENARIO 4: Första hjälpen vid öppen bröstskada under en översvämning
- SCENARIO 5: Första hjälpen vid öppen bukskada under en översvämning
- SCENARIO 6: Första hjälpen vid lårbensfraktur under en tornado
- SCENARIO 7: Åtgärder för infektionsprevention och smittskydd efter en jordbävning
- SCENARIO 8: Första hjälpen vid krampanfall under en skogsbrand

Nöjdhetsenkäter

VR-användbarhetsenkät

SOCIODEMOGRAFISK INFORMATION

1. Ålder: _____

2. Kön: _____

3. Institution: _____

4. Vilket år går du? (för studenter): _____

5. Yrkeserfarenhetens längd (för sjuksköterskor och handledare): _____ år

6. Har du någon gång arbetat i en katastrof- eller nödsituation?

- a. Ja
- b. Nej

7. Har du fått någon utbildning i katastrofomvårdnad eller första hjälpen?

- a. Ja, teoretisk utbildning
- b. Ja, praktisk utbildning
- c. Nej

8. Har du tidigare deltagit i en simuleringsbaserad utbildning (t.ex. VR/AR, dockor, högfidela simuleringar)?



- a. Ja
- b. Nej

9. Har du någon gång använt virtual reality- (VR) eller augmented reality-headset (AR) tidigare?

- a. Ja
- b. Nej

SCENARIO 1: Återupplivning av en vuxen med hjärt- och andningsstillestånd under en jordbävning

Flervalsfrågor

1. Vad är det första steget i basalt livräddande stöd (BLS) för en vuxen med hjärt- och andningsstillestånd?

- a) Kontrollera pulsen
- b) Påbörja bröstkompressioner
- c) Säkerställ platsens säkerhet
- d) Ge inblåsningar

2. Vilken ska frekvensen och djupet vara vid bröstkompressioner hos en vuxen?

- a) 60–80/min, 2–3 cm
- b) 100–120/min, 5–6 cm
- c) 80–100/min, 3–4 cm
- d) 120–140/min, 7–8 cm

3. Hur ska elektroderna på en automatisk extern defibrillator (AED) placeras korrekt?

- a) Båda elektroderna på buken
- b) Höger övre bröstkorg och nedre vänstra bröstkorg (nära armhålan)
- c) Båda elektroderna på vänster bröstkorg
- d) På båda sidor av halsen

4. Vid inblåsning till en vuxen utan spontan andning, hur mycket luft ska ges?

- a) Tillräckligt för att blåsa upp offrets kinder



- b) Precis tillräckligt för att bröstkorgen synligt höjer sig
- c) Med maximal lungkapacitet
- d) Kontinuerligt och snabbt

5. När patienten börjar andas igen under HLR, vad är den mest lämpliga åtgärden?

- a) Fortsätt HLR
- b) Låt patienten ligga plant på ryggen
- c) Placera patienten omedelbart i chockläge
- d) Placera patienten i framstupa sidoläge

SCENARIO 2: Första hjälpen vid luftvägsstopp (kvävning) hos en vuxen under ett jordskred

Flervalsfrågor

1. Vad är det mest lämpliga första steget när en vuxen har ett partiellt luftvägsstopp?

- a) Utför omedelbart Heimlich-manövern
- b) Lagg offret ned och påbörja HLR
- c) Uppmuntra offret att fortsätta hosta
- d) Försök med ryggslag

2. Vilket av följande är ett tecken på totalt luftvägsstopp?

- a) Förmåga att hosta och ge ifrån sig ljud
- b) Tyst öppen mun, oförmåga att andas, universellt kvävningstecken
- c) Normal andning
- d) Snabbt tal och panik

3. Vad är den korrekta åtgärdsföljden vid totalt stopp?

- a) 5 ryggslag → 5 bukstötter (Heimlich)
- b) 2 inblåsningar → 30 bröstkompressioner
- c) Anlägg en avsnörning
- d) Blind fingersvepning i offrets mun

4. Vad ska göras först om en person med luftvägsstopp blir medvetslös?



- a) Påbörja HLR
- b) Sätt offret upprätt
- c) Lagg offret på sidan och vänta
- d) Ge offret vatten

5. Var ska knytnäven placeras vid bukstötar (Heimlich-manövern)?

- a) På den övre delen av bröstbenet
- b) Mellan naveln och bröstbenets nedre ände (processus xiphoideus)
- c) Under halsen
- d) På sidorna av revbenen

SCENARIO 3: Första hjälpen vid kraftig benblödning efter en jordbävning

Flervalsfrågor

1. Vad är det första steget vid kraftig benblödning?

- a) Applicera direkt tryck på såret
- b) Anlägg en avsnörning
- c) Förflytta offret
- d) Höj det blödande området

2. Vilket av följande är ett tecken på artärblödning?

- a) Mörkrött, långsamt sipprande blod
- b) Rosa, skummigt blod
- c) Klarröd, sprutande blödning
- d) Ingen blödning

3. När ska en avsnörning anläggas?

- a) Vid lätta skrubbsår
- b) När direkt tryck inte stoppar blödningen
- c) Vid näsblod
- d) Vid små skärsår

4. Var ska en avsnörning anläggas?



- a) Precis nedanför det skadade området
- b) Direkt över en led
- c) 5–7 cm ovanför såret, aldrig över en led
- d) Vid ankeln

5. Vad är den viktigaste informationen att dokumentera när en avsnörning anläggs?

- a) Märket på det material som använts
- b) Tidpunkten då avsnörningen anlades
- c) Namnet på den som anlade avsnörningen
- d) Offrets blodgrupp

SCENARIO 4: Första hjälpen vid öppen bröstskada under en översvämning

Flervalsfrågor

1. Vad är det mest lämpliga första steget vid en öppen bröstskada?

- a) Täck såret med en torr duk
- b) Försegla såret helt på alla fyra sidor
- c) Försegla såret med ett vattentätt material (t.ex. plast) på tre sidor
- d) Applicera direkt tryck på såret

2. Vilket av följande är ett tecken på sugande bröstsår (öppen bröstskada)?

- a) Skummigt blod från såret med ett sugande ljud vid varje andetag
- b) Inget blod från såret
- c) Endast blåmärken runt såret
- d) Offret hostar upp blod

3. Varför lämnas ena sidan öppen när ett bröstsår förseglas?

- a) För att blödningen ska kunna fortsätta
- b) För att instängd luft ska kunna släppas ut inifrån
- c) För att lugna offret
- d) För att spara material

4. Vilket läge ska ges till en person med öppen bröstskada?



- a) Magläge (liggande på mage)
- b) Ryggläge, plant på ryggen
- c) Halvsittande läge (semi-Fowler)
- d) Ryggläge med böjda knän

5. Vilket av följande är en felaktig åtgärd vid öppen bröstskada?

- a) Täcka såret med ett plastark
- b) Försegla såret på alla fyra sidor
- c) Lugna offret
- d) Larma räddningstjänsten (112)

SCENARIO 5: Första hjälpen vid öppen bukskada under en översvämning

Flervalsfrågor

1. Vad är det korrekta första steget vid en öppen bukskada?

- a) Tryck tillbaka organen
- b) Applicera direkt tryck på såret
- c) Täck såret med ett fuktigt sterilt förband
- d) Gör ingenting och vänta

2. Vilket av följande är ett tecken på chock?

- a) Blek och kall hud
- b) Snabb puls
- c) Påverkat medvetande
- d) Alla ovanstående

3. Vilket läge ska ges till offret?

- a) Magläge, armarna längs sidorna
- b) Ryggläge med knäna lätt böjda
- c) Sidoläge
- d) Sittande upprätt

4. Vilket material är korrekt att använda vid öppen bukskada?



- a) Torr gasväv
- b) Bomull
- c) Fuktigt sterilt förband
- d) Plastpåse

5. Varför är det farligt att röra vid eller trycka tillbaka offrets organ?

- a) Det ökar risken för infektion och inre skada
- b) Det gör såret mindre
- c) Det minskar risken för chock
- d) Det stoppar blödningen

SCENARIO 6: Första hjälpen vid lårbensfraktur under en tornado

Flervalsfrågor

1. Vilket av följande är ett av de viktigaste tecknen/symptomen på en lårbensfraktur?

- a) Lindrig smärta och rodnad
- b) Svullnad, felställning och oförmåga att röra sig
- c) Klåda i huden
- d) Att offret kan gå obehindrat

2. Vad är den viktigaste första hjälpen-åtgärden för en patient med lårbensfraktur?

- a) Försöka räta ut benet
- b) Immobilisera benet och hålla det stilla
- c) Få offret att gå
- d) Ge smärtstillande medel

3. Vilket material kan användas för att immobilisera en lårbensfraktur?

- a) Hårda material såsom trä eller ett paraply
- b) En kudde eller mjuk duk ensam
- c) Plastpåse
- d) Torr duk

4. Vad är det mest kritiska misstaget vid immobilisering?



- a) Att lägga till mjuk vaddering
- b) Att kontrollera cirkulationen
- c) Att röra eller försöka räta ut benet
- d) Att fästa med bandage på 3–4 punkter

5. I vilken situation ska en avsnörning anläggas vid lårbensfraktur?

- a) Om det finns kraftig blödning som inte kan stoppas med andra metoder
- b) Vid varje frakturfall
- c) För att minska smärta
- d) Om det finns lätt blåmärkesbildning på benet

SCENARIO 7: Åtgärder för infektionsprevention och smittskydd efter en jordbävning

Flervalsfrågor

1. Vad är det första steget som bör tas för infektionskontroll under första hjälpen?

- a) Täck omedelbart patientens sår
- b) Utför handhygien
- c) Ta av handskar
- d) Lugna offret

2. Vilket av följande är ett exempel på personlig skyddsutrustning (PPE)?

- a) Handskar och munskydd
- b) Steril gasväv
- c) Rent vatten
- d) Bandage

3. Vad är korrekt praxis om det finns hostande personer runt den skadade?

- a) Ignorera dem
- b) Råda dem att bära munskydd
- c) Avlägsna dem från området
- d) Gör ingenting

4. Använd gasväv, handskar och munskydd ska slängas i vilken behållare?



- a) Vanlig sopkär
- b) Avfallspåse märkt för smittförande avfall
- c) Återvinningskär
- d) Glasåtervinning

5. När ska handhygien utföras för att minimera infektionsrisken?

- a) Endast före första hjälpen
- b) Endast efter patientkontakt
- c) Både före och efter patientkontakt
- d) Det är inte nödvändigt

SCENARIO 8: Första hjälpen vid krampanfall under en skogsbrand

Flervalsfrågor

1. Vad är den korrekta första hjälpen-åtgärden för en person som har ett krampanfall?

- a) Stoppa ett hårt föremål i munnen
- b) Håll fast och hindra armar och ben
- c) Avlägsna farliga föremål från offrets närhet
- d) Ge omedelbart vatten

2. Hur ska patientens huvud skyddas under ett krampanfall?

- a) Placera ett mjukt föremål under huvudet
- b) Tryck huvudet mot det hårda underlaget
- c) Gör ingenting
- d) Vrid huvudet med kraft åt sidan

3. Hur ska anfallets duration följas?

- a) Kom ihåg den ungefärligt
- b) Använd ett tidtagarur eller en klocka för att mäta durationen
- c) Fråga åskådare efteråt
- d) Det finns inget behov av att följa durationen

4. Vilket läge ska patienten placeras i efter att anfallet upphört?



- a) Ryggläge, plant på ryggen
- b) Halvsittande läge
- c) Sidoläge (framstupa sidoläge)
- d) Magläge

5. Vilken information ska ges till räddningstjänsten (112) efter ett krampanfall?

- a) Patientens namn
- b) Anfallets duration och patientens tillstånd (medvetande, andning)
- c) Patientens senaste måltid
- d) Patientens ålder

Nöjdhetenkät för pilotutbildningen i AR/VR-baserad katastrofomvårdnadsutbildning

Syfte: Denna enkät syftar till att utvärdera effektiviteten av AR/VR-pilotutbildningen i katastrofomvårdnad och mäta deltagarnas nöjdhet. Läs varje påstående noggrant och välj det alternativ som bäst återspeglar din åsikt.

Utvärderingsskala:

Nr	Påstående	Instämmer	Varken eller	Instämmer inte
1	Utbildningen ökade min medvetenhet om katastrofomvårdnad.	☐	☐	☐
2	AR/VR-scenarierna var realistiska och lärorika.	☐	☐	☐
3	Utbildningens längd var tillräcklig.	☐	☐	☐
4	Utbildningsinnehållet var tydligt, begripligt och välorganiserat.	☐	☐	☐
5	Användningen av AR/VR-teknik underlättade mitt lärande.	☐	☐	☐



Nr	Påstående	Instämmer	Varken eller	Instämmer inte
6	Jag fann denna utbildning värdefull för min professionella utveckling.	☐	☐	☐
7	Simuleringarna bidrog till att förvärva väsentliga färdigheter.	☐	☐	☐
8	Jag skulle rekommendera denna utbildning till andra som är intresserade av liknande ämnen.	☐	☐	☐
9	Tillgången till AR/VR-innehåll var tekniskt smidig.	☐	☐	☐
10	Sammantaget är jag nöjd med denna utbildning.	☐	☐	☐

• Instämmer • Varken eller • Instämmer inte

VR-användbarhetsenkät

Bedöm varje påstående på en 5-gradig Likertskala: 1 = Instämmer inte alls, 2 = Instämmer delvis inte, 3 = Osäker, 4 = Instämmer delvis, 5 = Instämmer helt.

Nr	Påstående	1	2	3	4	5
1	VR-headsetet och Showtime-appen var lätta att använda.	☐	☐	☐	☐	☐
2	Jag fick tillräcklig information och instruktioner innan jag använde utrustningen.	☐	☐	☐	☐	☐
3	Det var lätt att veta vad jag skulle göra.	☐	☐	☐	☐	☐
4	Jag hade inga tekniska problem.	☐	☐	☐	☐	☐
5	Den presenterade situationen var realistisk.	☐	☐	☐	☐	☐
6	Takten och berättandet i 360°-videon var bra.	☐	☐	☐	☐	☐



Nr	Påstående	1	2	3	4	5
7	Den visuella kvaliteten i 360°-videon var bra.	☐	☐	☐	☐	☐
8	Ljudkvaliteten i 360°-videon var bra.	☐	☐	☐	☐	☐
9	Jag skulle vilja se fler scenarier tillsammans med relaterade lärandeaktiviteter.	☐	☐	☐	☐	☐
10	Det jag upplevde i 360°-videon var användbart för min framtida yrkesutövning.	☐	☐	☐	☐	☐
11	Det jag upplevde i 360°-videon var användbart för att förbättra mina kommunikationsfärdigheter.	☐	☐	☐	☐	☐
12	Det jag upplevde i 360°-videon förbättrade min yrkeskompetens.	☐	☐	☐	☐	☐
13	Denna 360°-video var användbar som en del av mitt utbildningsprogram.	☐	☐	☐	☐	☐
14	Lärandeaktiviteterna var användbara för min framtida yrkesutövning.	☐	☐	☐	☐	☐
15	Lärandeaktiviteterna var användbara för att förbättra mina kommunikationsfärdigheter.	☐	☐	☐	☐	☐
16	Lärandeaktiviteterna förbättrade min yrkeskompetens.	☐	☐	☐	☐	☐
17	360°-videon och de relaterade lärandeaktiviteterna var användbara som en del av mitt utbildningsprogram.	☐	☐	☐	☐	☐