



Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2026

HBFR1SA03

Kennari	Sigríður Rós Jónatansdóttir sigridur.jonatansdottir@fss.is		
Viðtalstími	Miðvikudagar 13:20-14:00		
Námsefni	Lækningabók sjófarenda, fæst í Eymundsson Reykjanesbæ og lðnú Rvk. Gögn frá kennara.		
Áfangalýsing	Í þessum áfanga öðlast nemendur þekkingu og færni til að veita skyndihjálp við bráðasjúkdómum eða slysum, geta lagt mat á ástand hins sjúka eða slasaða, geta búið um áverka og búið sjúkling undir flutning til læknis. Nemandinn á að öðlast þekkingu á innihaldi lyfjakistu, þekkja þau lyf sem þar eru, áhrif þeirra og aukaverkanir, geta gefið sýklalyf og verkjalyf og beitt lyfjagjöf í samráði við lækni. Nemandinn þarf einnig að geta búið um minniháttar sár og stöðvað minniháttar blæðingar.		
Námsmat og vægi námsmatsþátta	Til að ná áfanga þarf að ná 4,5 úr öllum þáttum til að fá viðkomandi þátt metinn upp í lokaeinkunn. Að uppfylltum eftirfarandi skilyrðum getur nemandi áunnið sér rétt til að láta vinnueinkunn gilda sem lokaeinkunn í áfanganum: vinnueinkunn á önn 7,5 eða hærri.		
	Símatsáfangi ☐	Lokapróf ☐	Sleppikerfi ☒
	Heiti	Vægi	
	Kaflapróf	30%	
	Ýmis verkefni	20%	
	Verklef færni	10%	
	Lokapróf	40%	
Reglur áfanga	Notkun á snjallsímum er ekki leyfileg í tímum nema með leyfi kennara. Mætingareglur skólans gilda. https://www.fss.is/is/skolinn-starfid/um-skolann/maetingareglur		
Annað sem kennari vill láta koma fram	Kennsluáætlun birt með fyrirvara um breytingar.		

Þekking	Leikni
Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á: • á vefjabyggingu líkamans og • líffærakerfi. • algengustu sjúkdómum sem skyndilega • geta gert vart við sig. • réttum viðbrögð við sjúkdómum og • slysum um borð. • hvaða ráðstafanir skuli gera áður en • hreyft er við þeim sem hefur • slasast við fall. • aðferðum við að leggja mat á ástand • sjúklings. • réttum aðgerðum og viðbrögðum við • slysum, svo sem líkamlegum áverka, • losti, eitrunum, ofkælingu og bruna. • þeim þáttum sem huga þarf að þegar • búið er um áverka. • gildi sóttthreinsunar og nauðsyn þess að • þvo sár og skipta um umbúðir. • líkamlegri og andlegri aðhlynningu • sjúklings eftir slys, þ.m.t. þeirra sem • bjargað er úr sjávarháska. • réttum viðbrögðum við slysum um borð • í skipum þar sem talið er að eiturefni • hafi borist úr umbúðum	Nemandi skal hafa öðlast leikni í að: • beita aðferðum við lífgunartilraunir, þar með talin súrefnisgjöf. • beita hjartahnoði og veita aðstoð við hjartastopp. • búa um einföldustu beinbrot til bráðabirgða. • gefa sjúklingi lyf með sprautu í vöðva. • mæla blóðþrýsting
Hæfni	
Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að: • veita skyndihjálp við bráðasjúkdómum eða slysum. • leggja mat á ástand hins sjúka eða slasaða. • búa um áverka og búa sjúkling undir flutning til læknis. • gefa lyf í samráði við lækni	

Vinnuáætlun		
Tímasókn	16 vikur x 4 klst.	64 klst.
Heimavinna	16 vikur x 2 klst.	32 klst.
Undirbúningur f. kaflapróf	3 x 2 klst.	6 klst.
Undirbúningur f. lokapróf	12 klst.	12 klst.
Lokapróf	2 klst.	2 klst.
Alls		116 klst. = 5 ein*

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 6.-9. janúar		
2. vika 12.-16. janúar	Siðareglur. Læknisþjónusta fyrir sjómenn.	Verkefni úr 1. og 2. kafla
3. vika 19.-23. janúar	Mat á ástandi sjúklings – sjúkraskýrsla Gjöf stungulyfja og uppsetning þvagleggja	Verkefni úr 3. og 4. kafla
4. vika 26.-30. janúar	Almennt um skyndihjálp. Skyndihjálp við hjartastoppi – endurlífgun	
5. vika 2.-6. febrúar	Lost. Krampi. Astmi og lungnabjúgur. Umönnun slasaðra.	Verkefni úr 7., 8., 9. og 10. kafla Kaflapróf úr köflum 1-10
6. vika 9.-13. febrúar	Lega og flutningur slasaðra. Blæðingar. Hreinsun verkfæra og handþvottur.	Verkefni úr 11., 12., 13. kafla
7. vika 16.-20. febrúar <i>Uppbrotsdagur 18. feb</i>	Bruni. Eitranir. Ofhitnun og hitaslag.	Verkefni úr 14. og 15. kafla
8. vika 23.-27. febrúar <i>Vetrarleyfi 27. feb</i>	Drukknun. Ofkæling og kal. Augnáverkar	Verkefni úr 16., 17. og 18. kafla
9. vika 2.-6. mars <i>Námsmatsdagur 2. mars</i>	Tannsjúkdómar og tannáverkar. Höfuðverkur og höfuðáverkar.	Verkefni úr 19., 20. og 21. kafla Próf kaflar 11-21
10. vika 9.-13. mars	Brjóstverkir Verkir í kviðarholi og sjúkdómar í meltingarfærum	Verkefni úr 22. og 23. kafla
11. vika 16.-20. mars	Meðganga, fæðing, fósturlát og tíðir Örverufræði	Verkefni úr 24. og 25. kafla
12. vika 23.-27. mars <i>Starfshlaup 27. mars</i>	Smitsjúkdómar	Verkefni úr 26. og 27. kafla
13. vika 6.-10. apríl <i>Annar í páskum 6. apríl</i>	Ofnæmisviðbrögð. Sykursýki. Áfengi – eitrun og fráhvarf. Áfallasteita og áfallahjálp.	Verkefni úr kafla 28 Próf kaflar 22-28
14. vika 13.-17. apríl	Bráð geðvandamál – sjálfsvígshætta. Forvarnir. Andlát um borð. Skipulag lyfjakistunnar.	Verkefni úr 29., 30., 31. og 32. kafla
15. vika 20.-24. apríl <i>Sumard. fyrsti 23. apríl</i>	Líffærafræði og lífeðlisfræði. Móttaka á þyrlu.	Verkefni úr 33., 34., 35. og 36. kafla
16. vika 27. apríl-1. maí <i>Dimissio 30. apríl</i>	Líffærafræði og lífeðlisfræði. Móttaka á þyrlu.	Verkefni úr 37. og 38. kafla Kaflapróf kaflar 29-38
17. vika 4.-8. maí <i>Stoðdagur 8. maí</i>	Samantekt og upprifjun	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Sigríður Rós Jónatansdóttir

Fjölbrautaskóli Suðurnesja