

Uddannelsesplan

Basisuddannelse

Førstehjælp ved hjertestop

240 minutter

Marts 2026



DANSK
FØRSTEHJÆLPSRÅD
Læring for livet



Om uddannelsen Førstehjælp ved hjertestop

Formål og målgruppe

Formålet med uddannelsen er at give deltagerne de grundlæggende kompetencer til at handle hurtigt, sikkert og korrekt i situationer med hjertestop og andre livstruende tilstande hos voksne.

Uddannelsen har særligt fokus på basal genoplivning, brug af hjertestarter (AED) samt genkendelse af symptomer på blodprop i hjertet og stroke, hvor tidlig indsats er afgørende for overlevelse og prognose.

Uddannelsen har ingen fastlagt specifik målgruppe og henvender sig bredt til personer i Danmark, der ønsker at kunne yde effektiv førstehjælp i kritiske situationer. Den er relevant for både private borgere og ansatte i offentlige og private sammenhænge, hvor man kan blive vidne til akut sygdom eller hjertestop, og hvor hurtig handling kan redde liv

Undervisningstid:

240 minutter

Overordnet kompetencemål:

Deltageren kan både selvstændigt og i samarbejde med andre håndtere en voksen bevidstløs person med og uden normal vejtrækning, jf. ERC's guidelines for basal genoplivning.

Deltageren kan anvende en hjertestarter, hvor det er relevant for førstehjælpen.

Deltageren skal kunne genkende symptomer på stroke og blodprop i hjertet og handle hensigtsmæssigt.

Det centrale indhold på uddannelsen:

- Bevidsthedstilstand
- Overlevelseskæden
- Basal genoplivning
- Brug af hjertestarter (AED)
- Stabilt sideleje
- Symptomer på blodprop i hjertet og stroke

Gennemførelsen af uddannelsen:

Uddannelsen skal gennemføres med et minimum af teori og primært gennemføres ved hjælp af praksisnære øvelser, deltagerrefleksion og praktisk træning.

Øvelser og træning skal gennemføres på relevant og egnet sted/areal, hvor relevante remedier kan indgå.

Særlige bemærkninger:

DFR anbefaler, at uddannelsen opdateres inden for 24 måneder for at sikre vedligeholdelse af førstehjælpskompetencer.

Denne uddannelse er udviklet i samarbejde med og anerkendt af Dansk Råd for Genoplivning.



Kvalitetskrav til uddannelsen:

Instruktør:	Skal være registreret hos Dansk Førstehjælpsråd og har modtaget særlig information om, at uddannelsen skal gennemføres praktisk.
Undervisningsmaterialer:	<p>Udarbejdes jf. kompetencemålene af den enkelte instruktør eller leveres af egen organisation.</p> <p>Der må højst være 4 personer pr. HLR træningsdukke. Det forventes, at AED-/hjertestarter-træneren kan advisere og har træningselektroder til placering på dukkerne. Der må højst være 4 personer pr. AED-træner.</p> <p>Der skal udleveres en førstehjælpsbog/hæfte pr. deltager. DFR anbefaler, at bogen/hæftet er deltagerens ejendom. Førstehjælpsbogens/-hæftets indhold skal være dækkende i forhold til den gennemførte førstehjælpsuddannelse og således omfatte uddannelsens hoved- og delkompetencebeskrivelser.</p> <p>Det udleverede materiale skal være udarbejdet efter Dansk Førstehjælpsråds retningslinjer for udarbejdelse af førstehjælpsbøger.</p>
Undervisningsform:	<p>Der skal anvendes en praksisnær undervisningsform og et minimum af teori. Når teori anvendes, skal den spille direkte op til førstehjælpsfaglige handlinger. Se kompetencemål i uddannelsesplanen.</p> <p>Alle deltagere skal have mindst 3 minutters effektiv træning på en genoplivningsdukke. Alle deltagere skal have mindst 4 minutters effektiv træning med AED/hjertestarter.</p>
Tid:	<p>Uddannelsens varighed er 240 minutter. Den angivne tid er en minimumsvarighed, der skal overholdes.</p> <p>Undervejs kan der indlægges korte pædagogiske pauser på 5–10 minutter (klargøring til næste emne/øvelse m.v.), dog maks. én pause pr. time¹.</p>
Deltagerantal:	Der må højst være 16 deltagere pr. registreret førstehjælpsinstruktør.
Bevis:	<p>Der skal genereres et elektronisk DFR-bevis, såfremt deltageren har været aktiv og deltagende i alle timerne og kan håndtere kompetencemålene. Dette vurderes af instruktøren. Beviset er gyldigt i 24 måneder, jf. DFR's retningslinjer.</p> <p>Der skal markeres ved: Førstehjælp ved hjertestop (4 timer)</p>

¹ Pædagogiske pauser er pauser, der opstår spontant, fordi instruktøren skal klargøre til et nyt emne, deltagerne har brug for toilet- eller rygepause eller lignende. Pauserne kan ikke skemalægges og ikke sammenlægges, ligesom de heller ikke kan benyttes til at afkorte undervisningstiden. Tid til længere pauser som f.eks. frokost- eller kaffepauser skal tillægges undervisningstiden.



Del 1

Delkompetence: Velkomst og præsentation

Deltageren har i samarbejde med de øvrige deltagere afstemt forventninger til uddannelsen og dannet sig en holdning til vigtigheden i kunne yde førstehjælp.

Deltageren er bekendt med uddannelsens rammer, indhold og krav til udstedelse af bevis.

Indhold:

- Præsentation af underviser
- Deltagerøvelse med præsentation
- Motivation og krav til deltageren.

Samlet tidsanvendelse:

15 minutter

Hvis denne uddannelse gennemføres som et kursusforløb sammen med anden basis- eller tilvalgsuddannelse, indgår denne del kun ved starten af kursusforløbet.

Gennemføres andre basis- eller tilvalgsuddannelser som selvstændige kurser, skal der tillægges tid til disse uddannelser, svarende til del 1 i denne uddannelsesplan.

Nedenfor følger en oversigt over uddannelsens delelementer, evt. til brug for skema til præsentation eller flipover.

Del 1	15 minutter	Velkomst og præsentation
Del 2	150 minutter	Hjerte-lunge-redning med og uden hjertestarter (AED) i praksis
Del 3	60 minutter	Stabilt sideleje, overlevering til professionelt redningsmandskab, symptomer på blodprop i hjertet og symptomer på stroke
Del 4	15 minutter	Afslutning og udstedelse af bevis
I alt:	240 minutter	

"Best practice" og anbefalede procedurer:

DFR anbefaler, at opstarten er så aktiv som muligt og med stor deltageraktivitet - gerne ved øvelser. Dette er bl.a. for at skabe et positivt og trygt læringsrum for deltagerne, samt for at sikre at alle deltagerne bliver aktive og deltagende under praktiske øvelser og deltagerrefleksion.

Kompetencesikring:

Du skal sikre, at deltageren er aktiv i hele processen, og at alle bliver hørt undervejs. Følg op på de deltagere, der tidligere har ydet førstehjælp, og brug deres erfaringer aktivt i undervisningen.

Endvidere skal du sikre, at deltagerne har reflekteret via den anvendte læreproces, over deres syn på førstehjælp og er motiverede for læringen.

Beviset udstedes under forudsætning af instruktørens vurdering af dels fuld tilstedeværelse og dels aktiv deltagelse. Den aktive deltagelse vedrører, at deltageren:

- Viser virkelyst i øvelser, træning samt sparring herom med instruktør og øvrige deltagere på holdet



- Gennemfører øvelser og træning på en tilfredsstillende måde i relation til de i undervisningen afprøvede førstehjælpssituationer
- Lever op til de for uddannelsen fastsatte kompetencemål og har deltaget i hele uddannelsen



Del 2

Delkompetence: Førstehjælp ved hjertestop

Deltageren kan planlægge og udføre førstehjælpshandlinger ved et hjertestop, jf. overlevelseskæden og ERC-guidelines for basal genoplivning.

Deltageren kan handle relevant ved unormal eller ingen vejtrækning samt ved tvivlstilfælde.

Deltageren kan give basal genoplivning med fokus på kvalitets-HLR, herunder at minimere tiden, hvor der ikke foretages HLR, på en bevidstløs voksen person uden normal vejtrækning.

Deltageren kan anvende en hjertestarter/AED og har viden om, at den sundhedsfaglige person på alarmcentralen vil forsøge at henvise til eller fremskaffe nærmeste hjertestarter/AED.

Deltageren kender og overholder de gældende sikkerhedsregler for brug af hjertestarteren/AED.

Indhold:

- Overlevelseskæden
- Hvordan defineres hjertestop i genoplivningsproceduren?
- Basal genoplivning til en voksen person
- Brug af hjertestarter (AED) og overholdelse af gældende sikkerhedsregler

Samlet tidsanvendelse:

150 minutter

"Best practice" og anbefalede procedurer:

ERC's nyeste guidelinesⁱ.

Overlevelseskæden jf. Dansk Råd for Genoplivning og ERCⁱⁱ.

Der benyttes formativ evaluering.

I kompetencesikringen nævnes, at hands-off-tiden i forbindelse med indblæsningsforsøg maksimalt må vare 10 sekunder. Det er vigtigt, at du som instruktør lægger vægt på at minimere hands-off-tiden generelt i forbindelse med basal genoplivning og derved sikrer blodtilførsel til hjernen hos personen med hjertestop.

Kursisten skal indøve hjerte-lunge-redning på gulv². I ERC's retningslinjer nævnes, at HLR kan foregå på blødt underlag, blot man kompenserer for dette ved at trykke ekstra hårdt.

Det anbefales at benytte dukker med elektronisk feedback afhængig af målgruppen og øvrige pædagogiske overvejelser.

I de praktiske øvelser/scenarier anbefales det at lave et eller flere scenarier, hvor en hjerteløber ankommer til stedet. Benyt evt. PowerPoint-show om hjerteløberordningen, som kan findes på rådets hjemmeside.

Der bør indøves basal psykisk førstehjælp (en kortvarig praktisk støtte) til pårørende/tilskuere i en eller flere situationsøvelser. Den psykiske førstehjælp kan omfatte:

- At skabe så trygge rammer som muligt for den berørte person
- At være nærværende og omsorgsfuld, aktivt lyttende og anerkende den berørtes reaktioner (alle reaktioner er normale reaktioner på en unormal hændelse)

² I sundheds- og plejesektoren, kan man som supplement til HLR på gulvet indøve det på briks eller leje, hvis det er relevant for målgruppen.



- At give information
- At hjælpe med praktiske gøremål (f.eks. arrangere transport, hjælpe med kontakt til andre pårørende, henvise til egen læge eller Offerrådgivningen ved behov)

Den psykiske førstehjælp skal følge organisationens anbefalinger.

Førstehjælperen kan råbe efter hjælp, hvis de finder det nødvendigt i situationen. At råbe efter hjælp er ikke en del af algoritmen og skal ikke indøves.

Hvis deltagerne tilhører en målgruppe med øget risiko for at møde en opioid-overdosis, bør undervisningen inkludere scenarier, hvor en person har indtaget en overdosis af opioider.

Eksempler på målgrupper med øget risiko kan være:

- Unge
- Ansatte i bar- og restaurationsbranchen
- Vagter og dørmænd
- Frivillige, der arbejder med visse typer af udsatte eller på gadeplan
- Ansatte på væresteder og bosteder
- Forældre til unge

Symptomerne på en opioid-overdosis minder om dem ved hjertestop. Personen vil typisk være bevidstløs og have ingen eller meget langsom vejrtrækning. Førstehjælpen består i at starte HLR (hjerter-lunge-redning) og, hvis det er muligt, give modgift.

Modgiften, som typisk er naloxon, administreres som en næsespray. Det er vigtigt at vide, at hele dosen frigives, når man trykker udløseren helt i bund. Der er derfor ikke behov for at "forberede" sprayen ved at trykke på den først, som det kan være tilfældet med andre typer næsespray. Naloxon er uskadeligt, så der er ingen risiko for personens helbred, selv hvis det viser sig, at der ikke er tale om en opioid-overdosis.

Førstehjælperen skal notere tidspunktet for hvornår modgiften blev givet, og informere ambulancepersonalet herom.

Et muligt scenarie kan være, at deltagerne finder en bevidstløs person med ukendte medicinglas, tomme tabletblistre eller piller (f.eks. kalktabletter) liggende ved siden af.

Naloxon kan købes i håndkøb på apoteket eller udleveres gennem Antidote Danmark. Yderligere information kan findes på Sundhed.dkⁱⁱⁱ og på Antidote Danmarks hjemmeside.

Kompetencesikring:

Du skal vurdere deltagerne på baggrund af den førstehjælp, som de yder ved de gennemførte scenarier/praktiske øvelser. Metoderne, der anvendes, skal stemme overens med det anvendte undervisningsmateriale og egen organisations anbefalinger.

Du skal sikre, at deltageren kan:

- Vurdere personens bevidsthedstilstand og ringe 1-1-2, når der er konstateret bevidstløshed.
- Skabe fri luftvej, mens der ventes på, at opkaldet stilles igennem, ved at placere to fingre på den hårde del af hagen og en hånd på panden, bøje personens hoved bagover og se, føle og lytte for at undersøge, om der er normal vejrtrækning i højst 10 sekunder.



- Sikre, at vidner eller andre tilstedeværende bliver på stedet, og at disse assisterer med at ringe 1-1-2, fremskaffe hjertestarter/AED, vise vej for ambulance, afløse i hjertemassagen eller lignende.
- Afgive relevante oplysninger til 1-1-2 og samarbejde med alarmcentralens sundhedsfaglige medarbejder.
- Udføre basal genoplivning til en bevidstløs voksen person uden normal vejrtrækning (hjertestop), herunder finde det korrekte tryksted (midt på brystkassen), give 30 brystkompressioner med en dybde på minimum 5 cm – dog ikke over 6 cm – og 2 indblæsninger af hver 1 sekunds varighed, til brystkassen hæver sig i kombination, og opretholde en frekvens på 100 – 120 brystkompressioner i minuttet.
- Håndtere en person, hvor indblæsningerne ikke er mulige, ved maksimalt at bruge 10 sekunder på indblæsningsforsøg og fjernelse af eventuelle fremmedlegemer.
- Give brystkompressioner, hvor førstehjælperen undgår at hvile hånden på personens brystkasse, uden dog at miste hudkontakten til trykstedet, og derved sikre, at brystkassen mellem hver kompression udvides anatomisk mest muligt (i guidelines omtalt som "recoil").
- Minimere den tid, hvor der ikke gives brystkompressioner – f.eks. må hands-off-tiden i forbindelse med de 2 indblæsningsforsøg maksimalt vare 10 sek.
- Anvende en hjertestarter/AED og følge dennes anvisninger samt følge organisationens og ERC's anvisninger om sikkerhedsprocedure.
- Bytte for hvert 2. minut imellem førstehjælperne i forbindelse med hjertemassage, så man undgår udmattelse, og hjertemassagen sikres bedst mulig kvalitet – herunder dybde, frekvens, at førstehjælperen ikke presser på personens brystkasse imellem brystkompressionerne mv.
- Fortælle, at brystkompressioner alene er bedre end ingen HLR.

Hvis det er en målgruppe, der har øget sandsynlighed for at møde en opioid-overdosis, desuden kan:

- Genkende tegn på en mulig opioid-overdosis ud fra omgivelserne
- Administrere modgift som næsespray så hurtigt som muligt
- Oplyse ambulancepersonalet om det omtrentlige tidspunkt, hvor modgiften blev givet



Del 3

Delkompetence: Fri luftvej, stroke og blodprop i hjertet

Deltageren kan lejre en voksen person med normal vejtrækning i stabilt sideleje.

Deltageren kan overlevere en person med hjertestop til professionelt redningsberedskab og videregive relevante oplysninger.

Deltageren kan tilkalde hjælp/alarmere 1-1-2, når en person har symptomer på en blodprop i hjertet, og deltageren ved, at førstehjælperen altid bør mistænke hjertestop ved en person med krampeanfald.

Deltageren kan erkende symptomer på stroke og handle hensigtsmæssigt.

Indhold:

- Stabilt sideleje
- Symptomer på blodprop i hjertet
- Symptomer på stroke
- Overlevering til redningsmandskab

Samlet tidsanvendelse:

60 minutter

"Best practice" og anbefalede procedurer:

Der bør indøves basal psykisk førstehjælp (en kortvarig praktisk støtte) til den syge i en eller flere situationsøvelser.

Kvindes symptomer på en blodprop i hjertet kan være meget anderledes^{iv}. Instruktøren skal derfor italesætte disse og have en dialog med kursisterne om forskellen på mænds og kvinders symptomer.

Det anbefales ikke længere at give acetylsalicylsyre ved mistanke om blodprop i hjertet, da præparatet ikke er tilgængeligt i relevante doser i Danmark^v.

Der benyttes formativ evaluering.

Kompetencesikring:

Du skal vurdere deltagerne på baggrund af den førstehjælp, som de yder ved de gennemførte scenarier/praktiske øvelser. Metoderne der anvendes, skal stemme overens med det anvendte undervisningsmateriale og egen organisations anbefalinger.

Du skal sikre, at deltageren kan:

- Vurdere personens bevidsthedstilstand samt skabe fri luftvej og undersøge, om der er normal vejtrækning i maksimalt 10 sekunder
- Tilkalde hjælp/alarmere 1-1-2, efter der er konstateret bevidstløshed, eller efter der er konstateret normal vejtrækning
- Lejre en voksen person med normal vejtrækning i stabilt sideleje.
- Råbe efter hjælp på et situationsbestemt tidspunkt, såfremt det skønnes, at der er behov for yderligere førstehjælpere
- Overlevere den tilskadedkomne til professionelt redningsmandskab og oplyse, hvad der er sket, og hvad der er foretaget, samt førstehjælperens observationer. Herunder oplysninger til Dansk Hjertestopregister:
 - Tidspunkt for hjertestop?
 - Var der nogen, der direkte observerede, at personen fik hjertestop?



- Blev hjertemassage påbegyndt, inden ambulancen ankom?
- Blev der givet stød med AED/hjertestarter, inden ambulancen kom?
- Hvis der blev givet stød, inden ambulancen kom, på hvilket tidspunkt?
- Forstå, at disse oplysninger er til brug for hjertestopregisteret, og ikke indebærer en kritik af førstehjælperen

Du skal sikre at deltageren kan handle i forbindelse med smerter i brystkassen. Herunder skal du sikre at deltagerne kan:

- Tilkalde hjælp/alarmere 1-1-2, hvis en person har smerter i brystkassen
- Identificere blodprop i hjertet ud fra følgende symptomer:
 - Trykkende eller knugende fornemmelse i brystet
 - Smerter med udstråling
 - Åndenød
 - *Særligt ved kvinder:*
 - Uforklarlig, voldsom træthed
 - Trykken/smerter i øvre del af maven
 - Ryg- eller skuldersmerter
 - Angst, uro eller en følelse af "noget er helt galt"
 - Søvnproblemer op til anfaldet
- Lejre personen halvt siddende eller liggende i en stilling, som er behagelig for personen
- Yde psykisk førstehjælp
- Hjælpe personen med at tage egen ordinerede medicin, hvis relevant
- Lejre personen i stabilt sideleje ved bevidstløshed

Du skal sikre, at deltageren kan handle i forbindelse med pludseligt opståede symptomer på stroke (slagtilfælde/blodprop i hjernen/hjerneblødning). Herunder skal du sikre, at deltagerne kan genkende:

- Lammelser i ansigtet og/eller andre dele af kroppen
- Talebesvær
- Benytte huske-remsen Stræk, snak, smil^{vi}
- Tilkalde hjælp 1-1-2 ved disse symptomer



Del 4

Delkompetence: Afslutning og evaluering

Deltageren er orienteret om, hvordan elektronisk bevis for deltagelse hentes, og har reflekteret over sin læring på denne uddannelse, samt hvordan den kan anvendes i hverdagen.

Deltageren kender Dansk Førstehjælpsråds uddannelsesstruktur, bevisets gyldighed og muligheden for yderligere lærings-, kompetencevedligeholdelse og opdatering.

Indhold:

- Afslutning og kobling til handling i hverdagen
- Dine e-beviser på DFR-portal
- Opfordring til at holde dine førstehjælpskompetencer vedlige via DFR-opdateringsuddannelser
- Evaluering af kurset

Samlet tidsanvendelse:

15 minutter

Hvis denne uddannelse gennemføres som et kursusforløb sammen med anden basis- eller tilvalgsuddannelse, indgår denne del kun ved afslutning af kursusforløbet. Gennemføres andre basis- eller tilvalgsuddannelser som selvstændige kurser, skal der tillægges tid til disse uddannelser, svarende til del 4 i denne uddannelsesplan.

"Best practice" og anbefalede procedurer:

Afslutningen skal gennemføres så positivt som muligt, så deltagerne føler, de kan gøre en forskel og vil være trygge ved at handle i en ulykkesituation.

Deltagerne skal have mulighed for at give tilbagemeldinger til instruktøren.

Der gives information om det elektroniske bevis, og muligheden for at printe sit eget bevis. Der kan hentes mere information på <https://kursusbevis.førstehjælpsråd.dk/>

Du kan eventuelt indsætte skærbilleder i din præsentation fra systemet, så du kan afholde dette offline.

Kursisterne skal gøres opmærksomme på, at de elektroniske beviser slettes automatisk efter tre år.

Kompetencesikring:

Du skal sikre, at deltageren udfører refleksion over uddannelsens indhold og egen læring i forhold til efterfølgende at kunne handle i hverdagen.



Materialeliste:

Førstehjælpsbøger/hæfter
Genoplivningsdukker svarende til antal deltagere
Adviserende hjertestartertrænere svarende til antal deltagere
Relevante virkelighedsnære rekvisitter efter instruktørens vurdering

Supplerende materialeliste:

Evt. tæpper
Evt. næsespray og ukendte medicinglas, tomme tabletblistre eller piller (f.eks. kalktabletter)

Revision, ændringer i denne version:

Nye guidelines 2025
Fjernelse af fremmedlegemer fjernet fra denne plan
Opioidforgiftning skrevet ind

Kildehenvisninger:

ⁱ European Resuscitation Council

ⁱⁱ Overlevelseskæden: European Resuscitation Council og Dansk Råd for Genoplivning

ⁱⁱⁱ <https://www.sst.dk/da/Opioider/Viden-om-opioider>

^{iv} Sundhed.dk: Blodprop i hjertet (myokardieinfarkt)

^v Dansk Råd for Genoplivning

^{vi} Stræk-snak-smil: Dansk Råd for Genoplivning