

Uddannelsesplan

Funktionsuddannelse

Medborgerførstehjælp

420 minutter

Marts 2026

Uddannelsens indhold:

- Førstehjælp ved hjertestop
- Særtillæg 1: Førstehjælp ved ulykker, del 2
- Særtillæg 2: Førstehjælp ved akutte sygdomme
- Særtillæg 3: Livstruende blødninger



DANSK
FØRSTEHJÆLPSRÅD
Læring for livet



Om uddannelsen Medborgerførstehjælp

Formål og målgruppe

Uddannelsen henvender sig til alle voksne borgere i Rigsfællesskabet.

Det er Dansk Førstehjælpråds udgangspunkt, at alle borgere bør have førstehjælpskompetencer mindst svarende til denne uddannelse. Uddannelsen retter sig mod den almindelige medborger og omfatter de situationer, man typisk kan møde i hjemmet, på arbejdspladsen, i fritiden eller i det offentlige rum.

Målgruppen er voksne medborgere uden krav om særlig faglig baggrund, som skal kunne handle sikkert og yde kvalificeret førstehjælp ved hjertestop, livstruende blødninger, ulykker og akut opstået sygdom.

Undervisningstid:

420 minutter

Overordnet kompetencemål:

Deltageren kan handle ud fra førstehjælpens hovedpunkter i forbindelse med førstehjælpssituationer som den almindelige medborger typisk kan opleve.

Deltageren kan handle hensigtsmæssigt ved sygdom og ulykker, der umiddelbart er livstruende eller som kan udvikle sig til livstruende situationer.

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

Deltageren kan give relevant førstehjælp til en voksen person, der har fremmedlegemer i luftvejen, jf. ERC guidelines for basal genoplivning.

Det centrale indhold på uddannelsen:

- Basisuddannelsen "Førstehjælp ved hjertestop"
- Særtillæg 1: "Førstehjælp ved ulykker, del 2"
- Særtillæg 2: "Førstehjælp til akut opståede sygdomme"
- Særtillæg 3: "Førstehjælp til livstruende blødninger"

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.

I uddannelsesplanen for "Førstehjælp ved hjertestop" indgår del 1 (Indledning m.v.) og del 4 (Afslutning). Del 4 gennemføres først ved afslutningen af et kursusforløb.

I denne plan for funktionsuddannelse antages at alle uddannelser gennemføres som et samlet kursusforløb.

Særlige bemærkninger:

Uddannelsen omfatter udelukkende genoplivning af voksne.

Selvom genoplivningsalgoritmer for voksne og børn i praksis har mange ligheder, indebærer indlæring af flere algoritmer en øget kognitiv belastning.

Når førstehjælpskompetencer skal genkaldes under tidspres og ofte lang tid efter gennemført uddannelse, kan usikkerhed om korrekt fremgangsmåde medføre tøven eller handlingslammelse.



Af hensyn til handlingssikkerhed og tydelig beslutningskompetence i akutte situationer indgår genoplivning af børn derfor ikke i denne uddannelse.

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

Kvalitetskrav til uddannelsen:

Instruktør:	Skal være registreret hos Dansk Førstehjælpsråd og har modtaget særlig information om, at uddannelsen skal gennemføres praktisk.
Undervisningsmaterialer:	Udarbejdes jf. kompetencemålene af den enkelte instruktør eller leveres af egen organisation. Se materialeliste i de enkelte uddannelsesplaner. 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. Det udleverede materiale skal være udarbejdet efter Dansk Førstehjælpsråds retningslinjer for udarbejdelse af førstehjælpsbøger.
Undervisningsform:	Der skal anvendes en praksisnær undervisningsform og et minimum af teori. Når teori anvendes, skal den spille direkte op til førstehjælpsfaglige handlinger. Se kompetencemålene i uddannelsesplanen.
Tid:	Uddannelsens varighed er 420 minutter. Den angivne tid er en minimumsvarighed, der skal overholdes. Undervejs kan der indlægges korte pædagogiske pauser på 5–10 minutter (klargøring til næste emne/øvelse m.v.), dog maks. én pause pr. time ¹ .
Deltagerantal:	Der må højst være 16 deltagere pr. registreret førstehjælpsinstruktør.
Bevis:	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. Der skal markeres ved: Medborgerførstehjælp (7 timer)

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.