

Uddannelsesplan

Kort kursus

Basal genoplivning med hjertestarter

120 minutter

Marts 2026



DANSK
FØRSTEHJÆLPSRÅD
Læring for livet



Om uddannelsen Basal genoplivning med hjertestarter

Formål og målgruppe

Kurset henvender sig til voksne personer, der ønsker grundlæggende færdigheder i at kunne genkende hjertestop og yde basal genoplivning (HLR) med brug af hjertestarter (AED) til en bevidstløs voksen person uden normal vejtrækning.

Kurset er relevant for alle voksne borgere – både private, medarbejdere og frivillige – som ønsker at være i stand til at træde til i en akut livstruende situation og handle effektivt, indtil professionel hjælp når frem. Det er også velegnet som opdatering eller supplement til tidligere førstehjælpsuddannelse, hvor der lægges vægt på praksisnær træning i hjerte-lunge-redning og hjertestarterbrug. Kurset kræver ingen særlig faglig baggrund og er tilrettelagt med fokus på praktiske øvelser og deltagerens aktive inddragelse, så de opnår tryghed og basal handlekompetence i genoplivningssituationer

Undervisningstid:

120 minutter

Overordnet kompetencemål:

Deltageren kan udføre basal genoplivning (Hjerte-lunge-redning) på en bevidstløs voksen uden normal vejtrækning og anvende hjertestarter (AED).

Det centrale indhold på uddannelsen:

- Bevidsthedstilstand
- Overlevelseskæden
- Basal genoplivning
- Brug af hjertestarter (AED)

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.



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 6 personer pr. HLR træningsdukke.</p> <p>Der skal udleveres en førstehjælpsbog/hæfte pr. deltager. DFR anbefaler, at bogen/hæftet er deltagerens ejendom.</p> <p>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> <p>Der kan også, i stedet for en bog/hæfte, udleveres et action card/oversigt over hjerte-lunge-redning (HLR) med hjertestarter til deltagerne.</p> <p>Det udleverede materiale skal være i overensstemmelse med European Resuscitation Councils gældende guidelines.</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.</p> <p>Alle deltagere skal have mindst 4 minutters effektiv træning med AED/hjertestarter.</p> |
| Tid: | <p>Uddannelsens varighed er 120 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 24 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: Basal genoplivning med hjertestarter (2 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:

10 minutter

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

| | | |
|--------|--------------|---|
| Del 1 | 10 minutter | Velkomst og præsentation |
| Del 2 | 20 minutter | Anatomi og hjertestop |
| Del 3 | 10 minutter | Demonstration af førstehjælp ved hjertestop |
| Del 4 | 10 minutter | Introduktion til hjertestarter og sikkerhed |
| Del 5 | 60 minutter | Førstehjælp ved hjertestop |
| Del 6 | 10 minutter | Afslutning og udstedelse af bevis |
| I alt: | 120 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:

- Gennemfører 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: Anatomi og hjertestop

Deltageren har en grundlæggende forståelse for kroppens livsvigtige systemer – åndedrættet, centralnervesystemet og kredsløbet – med særligt fokus på hjertets funktion og kredsløbet. Deltageren kan genkende normal vejrtrækning og handle korrekt ved unormal eller manglende vejrtrækning samt ved tvivl.

Indhold:

- Overlevelseskæden
- Forståelse af kroppens livsvigtige systemer
- Genkendelse og konstatering af hjertestop

Samlet tidsanvendelse:

20 minutter

"Best practice" og anbefalede procedurer:

Brug overlevelseskæden¹ som illustration af førstehjælperens betydning og sørg for, at deltageren kender sin rolle i overlevelseskæden og har forståelsen for, at sammenhængen i kæden er vigtig for personens overlevelse.

Benyt eventuelt egen organisations materiale om kroppen og de livsvigtige funktioner.

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, skabe fri luftvej samt undersøge om der er normal vejrtrækning
- Genkende en normal vejrtrækning
- Handle korrekt ved unormal eller ingen vejrtrækning samt ved tvivlstilfælde

Du skal desuden sikre, at deltageren har forståelse for:

- De overordnede funktioner i centralnervesystemet, åndedrætssystemet og kredsløbssystemet
- Tidsfaktorens betydning for overlevelse ved hjertestop og sammenhængen med overlevelseskæden
- At hjertets koordinerede muskelsammentrækning er forudsætningen for effektiv pumpefunktion
- At den hyppigste hjerterytmeforstyrrelse ved hjertestop er ventrikelflimmer
- At hjertets pumpefunktion ophører ved ventrikelflimmer
- At den mest effektive behandling af ventrikelflimmer er elektrisk stød



Del 3

Delkompetence: Demonstration af førstehjælp ved hjertestop

Deltageren har fået demonstreret hjerte-lunge-redning (HLR) på en bevidstløs voksen uden normal vejrtrækning med fokus på kvalitets-HLR, herunder at minimere pauser i hjertemassagen.

Deltageren ved, at vidner og andre tilstedeværende skal blive på stedet og bidrage ved at ringe 1-1-2, hente hjertestarter (AED), vise vej for ambulancen og afløse ved hjertemassagen.

Indhold:

- Demonstration af kvalitets-HLR med AED

Samlet tidsanvendelse:

10 minutter

"Best practice" og anbefalede procedurer:

Der kan med fordel anvendes en tilpasset version af 4-trinsmetoden. Deltagerne får efterfølgende mulighed for at øve færdighederne.

Kompetencesikring:

Du skal sikre, at deltagerne har overværet en demonstration af kvalitets-HLR og har fået afklaret deres spørgsmål om HLR.



Del 4

Delkompetence: Introduktion til hjertestarter og sikkerhed

Deltageren har fået demonstreret brugen af hjertestarter (AED) og kender de gældende sikkerhedsregler for anvendelsen.

Deltageren har viden om, at sundhedsfagligt personale på alarmcentralen kan vejlede om og henvise til nærmeste hjertestarter (AED).

Indhold:

- Introduktion til hjertestarter
- Sikkerhedsregler for anvendelse af hjertestarter

Samlet tidsanvendelse:

10 minutter

"Best practice" og anbefalede procedurer:

Gennemgå hjertestarteren og tydeliggør, at selvom modellerne kan variere, er betjeningen grundlæggende ens. Demonstrer påsætning og anvendelse, så hjerte-lunge-redningen afbrydes mindst muligt. Inddrag deltagerne i dialog om gældende sikkerhedsregler.

Kompetencesikring:

Du skal sikres, at deltagerne har forståelse for betjening af hjertestarteren og for de tilhørende sikkerhedsprocedurer



Del 5

Delkompetence: Introduktion til hjertestarter og sikkerhed

Deltageren kan udføre hjerte-lunge-redning (HLR) med fokus på kvalitets-HLR på en voksen bevidstløs person uden normal vejtrækning, herunder minimere pauser i genoplivningen. Deltageren kan overlevere en person med hjertestop til det professionelle redningsberedskab og videregive relevante oplysninger.

Indhold:

- Færdighedstræning i HLR
- Overlevering til professionelt redningsberedskab

Samlet tidsanvendelse:

60 minutter

"Best practice" og anbefalede procedurer:

Deltagerne skal træne efter ERC's nyeste guidelinesⁱⁱ. Alle deltagerne skal have praktisk træning på en dukke.

Instruktøren kan med fordel bevæge sig mellem grupperne og indgå i dialog om korrekt overlevering til det professionelle redningsberedskab.

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 vejtrækning 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 vejtrækning (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 førstehjælperne ikke presser på personens brystkasse imellem brystkompressionerne mv.
- Fortælle, at brystkompressioner alene er bedre end ingen HLR.
- 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



Del 5

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:

10 minutter

"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 ulykkessituation.

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 eller action card/oversigt over HLR med AED
Genoplivningsdukke svarende til antal deltagere
1 adviserende hjertestartertræner
Relevante virkelighedsnære rekvisitter efter instruktørens vurdering

Supplerende materialeliste:

Evt. tæpper

Revision, ændringer i denne version:

Nye guidelines 2025

Kildehenvisninger:

ⁱ Dansk Råd for Genoplivning

ⁱⁱ ERC Guidelines 2025