

Uddannelsesplan

Kort kursus

Blended learning: Praktisk del af introduktion til genoplivning

120 minutter

Marts 2026



DANSK
FØRSTEHJÆLPSRÅD
Læring for livet



Om uddannelsen Basal genoplivning med hjertestarter

Formål og målgruppe

Kurset henvender sig til voksne borgere, der ønsker at opnå praktiske færdigheder i basal genoplivning (HLR) og brug af hjertestarter (AED) gennem hands-on træning.

Det er en **forudsætning**, at deltagerne har gennemført e-læringskurset *E-læring: Basal genoplivning* forud for deltagelse i den praktiske del. E-læringskurset sikrer, at alle deltagere har den nødvendige teoretiske forståelse af genoplivningens principper, så den praktiske undervisning kan fokusere på træning af færdigheder og handlekompetence.

Målgruppen omfatter voksne medborgere uden krav om særlig faglig baggrund, som ønsker at opnå tryghed og praktisk kunnen i genoplivning ved hjertestop. Uddannelsen er relevant for personer, der ønsker at kunne handle effektivt og selvstændigt i situationer med hjertestop, og som ønsker at kombinere teoretisk viden med praktisk færdighedstræning.

Uddannelsen kan også være relevant som opdatering eller repetition for personer, der tidligere har gennemført en praktisk førstehjælpsuddannelse, men ønsker specifik træning i basal genoplivning med hjertestarter.

Undervisningstid:

120 minutter

Overordnet kompetencemål:

Deltageren kan genkende hjertestop ved at konstatere bevidstløshed og unormal eller manglende vejrtrækning i overensstemmelse med ERC's guidelines for basal genoplivning.

Deltageren kan lejre en bevidstløs person med normal vejrtrækning i stabilt sideleje.

Deltageren kan skelne mellem mild og alvorlig blokering af luftvejen og yde relevant førstehjælp i overensstemmelse med ERC's guidelines.

Deltageren kan anvende en hjertestarter (AED) på en dukke, der simulerer hjertestop.

Deltageren kan genkende symptomer på stroke og blodprop i hjertet og handle relevant

Det centrale indhold på uddannelsen:

- Overlevelseskæden
- Basal genoplivning
- Brug af hjertestarter (AED)
- Førstehjælp til bevidstløse personer med normal vejrtrækning.
- Førstehjælp ved fremmedlegemer i luftvejen hos en voksen person
- Symptomer på blodprop i hjertet og på stroke

Gennemførelsen af uddannelsen:

Uddannelsen er praksisbaseret og gennemføres uden teoretiske oplæg. Instruktøren demonstrerer relevante procedurer og håndgreb.

Det er en forudsætning for udstedelse af bevis, at denne uddannelse gennemføres i forlængelse af kurset "E-learning: Introduktion til genoplivning" og senest én måned efter gennemført e-læringsforløb.



Øvelser og træning skal gennemføres på et relevant og egnet sted, hvor nødvendige remedier kan indgå.

Særlige bemærkninger:

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

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

Del 1	70 minutter	Hjerte-lunge-redning med og uden hjertestarter (AED) i praksis
Del 2	40 minutter	Stabilt sideleje, overlevering til professionelt redningsmandskab, fjernelse af fremmedlegemer i luftvejen, symptomer på blodprop i hjertet og symptomer på stroke
Del 6	10 minutter	Afslutning og udstedelse af bevis
I alt:	120 minutter	



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 e-læring og 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 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: Blended learning: Praktisk del af introduktion til genoplivning (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: Hjerter-lunge-redning med og uden hjertestarter (AED) i praksis

Deltageren kan planlægge og udføre førstehjælpshandlinger ved hjertestop i overensstemmelse med overlevelseskæden og ERC's guidelines for basal genoplivning.

Deltageren kan handle relevant ved unormal eller manglende vejrtrækning samt ved tvivl og kan udføre basal genoplivning (HLR) med fokus på kvalitets-HLR, herunder at minimere pauser i genoplivningen hos en bevidstløs voksen uden normal vejrtrækning.

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

Deltageren kender og overholder de gældende sikkerhedsregler for brug af hjertestarter (AED).

Indhold:

- Genkendelse og konstatering af hjertestop
- Udførelse af basal genoplivning (HLR) på voksen
- Anvendelse af hjertestarter (AED) med fokus på sikkerhed
- Træning gennem realistiske øvelser og scenarier

Samlet tidsanvendelse:

70 minutter

"Best practice" og anbefalede procedurer:

Genoplivningsproceduren følger ERC's nyeste guidelinesⁱ.

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

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 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.



Del 2

Delkompetence: Stabilt sideleje, fremmedlegemer i luftvejen og symptomer på blodprop i hjertet og stroke

Deltageren kan lejre en bevidstløs voksen med normal vejrtrækning i stabilt sideleje.

Deltageren kan yde førstehjælp ved fremmedlegeme i luftvejen hos en voksen.

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

Deltageren kan tilkalde hjælp ved at ringe 1-1-2 ved symptomer på blodprop i hjertet.

Deltageren er opmærksom på, at krampeanfald kan være et muligt tegn på hjertestop.

Deltageren kan genkende symptomer på stroke og handle relevant

Indhold:

Praktisk træning gennem øvelser og scenarier i:

- Lejring i stabilt sideleje
- Fjernelse af fremmedlegeme i luftvejen
- Genkendelse af symptomer på blodprop i hjertet
- Genkendelse af symptomer på stroke
- Overlevering til professionelt redningsberedskab

Samlet tidsanvendelse:

40 minutter

"Best practice" og anbefalede procedurer:

Der skelnes mellem mild og alvorlig blokering i forbindelse med fremmedlegemer i luftvejen, i overensstemmelse med gældende ERC-retningslinjerⁱⁱ.

Mild blokering (effektiv hoste):

Personen kan tale og trække vejret normalt og har ikke behov for førstehjælp. Hosten er effektiv og med lyd.

Alvorlig blokering (ineffektiv hoste):

Personen kan ikke tale eller trække vejret normalt og har behov for relevant førstehjælp. Hosteforsøg er ineffektive eller lydløse.

Kvindes symptomer på en blodprop i hjertet kan være meget anderledesⁱⁱⁱ. 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^{iv}.

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 vejrtrækning i maksimalt 10 sekunder



- Tilkalde hjælp/alarmere 1-1-2, efter der er konstateret bevidstløshed, eller efter der er konstateret normal vejrtrækning
- Løjre en voksen person med normal vejrtrækning i stabilt sideleje.
- Råbe efter hjælp på et situationsbestemt tidspunkt, såfremt det skønnes, at der er behov for yderligere førstehjælpere
- Overlevere den tilskadekomne 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
- Fjerne fremmedlegemer hos en voksen person ved at slå 5 gange i ryggen og herefter, såfremt fremmedlegemet ikke er fjernet, give den voksne op til fem tryk i bughulen (Heimlich metoden), jf. guidelines. Herefter skifte mellem 5 slag i ryggen og op til 5 tryk i bughulen til fremmedlegemet kommer ud.
- På et situationsbestemt rigtigt tidspunkt tilkalde hjælp 1-1-2, dog senest, hvis personen mister bevidstheden. Herefter påbegynde HLR og følge vejledningen fra den sundhedsfaglige medarbejder på 1-1-2.
- Nævne, at alle der har været udsat for tryk i bughulen eller i brystkassen, skal henvises til akut undersøgelse hos læge.

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
- Løjre 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
- Løjre 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^v
- Tilkalde hjælp 1-1-2 ved disse symptomer



Del 3

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, evt. PDF/E-bog
Genoplivningsdukke svarende til antal deltagere
Adviserende hjertestartertrænere svarende til antal deltagere
Relevante virkelighedsnære rekvisitter efter instruktørens vurdering

Supplerende materialeliste:

Evt. tæpper

Revision, ændringer i denne version:

Nye guidelines 2025

Kildehenvisninger:

- ⁱ ERC Guidelines 2025
- ⁱⁱ ERC Guidelines 2025, First Aid
- ⁱⁱⁱ Sundhed.dk: Blodprop i hjertet (myokardieinfarkt)
- ^{iv} Dansk Råd for Genoplivning
- ^v Stræk-snak-smil: Dansk Råd for Genoplivning