

Uddannelsesplan

Kort kursus

E-læring: Introduktion til genoplivning

Forventet tid for gennemførelse: 45-60 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 teoretisk viden om genkendelse af hjertestop samt principperne for basal genoplivning (HLR) og anvendelse af hjertestarter (AED).

Kurset er primært beregnet til at give deltagerne den nødvendige teoretiske forståelse, inden de deltager i kurset *Blended learning: Praktisk del af introduktion til genoplivning*, hvor den praktiske træning gennemføres. E-læringsdelen sikrer dermed et fælles vidensgrundlag, så den efterfølgende praktiske undervisning kan fokusere på færdigheder og handlekompetence.

Kurset er samtidig relevant for personer, der ønsker en grundlæggende forståelse af genoplivningens trin og rækkefølge, men som ikke nødvendigvis har behov for eller mulighed for at deltage i praktisk træning. Det kan anvendes som introduktion til emnet eller som supplement til et praktisk førstehjælpskursus, eksempelvis som forberedelse eller repetition.

Da uddannelsen gennemføres som e-læring uden praktisk træning, giver den ikke selvstændig praktisk førstehjælpskompetence, men teoretisk indsigt i korrekt fremgangsmåde ved hjertestop.

Undervisningstid:

Forventet tid for gennemførelse: 45-60 minutter

Overordnet kompetencemål:

Deltageren har grundlæggende viden om kroppens livsvigtige systemer, der sikrer iltransporten. Deltageren kan genkende hjertestop hos en voksen og har kendskab til ERC's guidelines for førstehjælp ved normal og unormal vejrtrækning.

Deltageren har viden om førstehjælp ved fremmedlegeme i luftvejen hos en voksen i overensstemmelse med ERC's guidelines for basal genoplivning samt om anvendelse af hjertestarter (AED), når det er relevant.

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

Det centrale indhold på uddannelsen:

- Gennemgang af kursets indhold og mål
- Overlevelseskæden og tidsfaktorens betydning
- Vurdering af bevidsthed og vejrtrækning
- Basal genoplivning (HLR) efter ERC's guidelines
- Anvendelse af hjertestarter (AED)
- Genkendelse af symptomer på blodprop i hjertet og stroke
- Førstehjælp ved stroke og ved en bevidstløs voksen med normal vejrtrækning
- Førstehjælp ved fremmedlegeme i luftvejen hos en voksen

Gennemførelsen af uddannelsen:

E-læringsforløbet skal tilbyde engagerende og målrettet digital læring og være opbygget i korte læringsmoduler (mikrolæring).

Forløbet skal indeholde varierede læringsaktiviteter som quizzer, interaktive øvelser/spil og video for at understøtte aktiv deltagelse.

E-læringen skal samtidig invitere til refleksion og understøtte deltagerens forståelse og anvendelse af indholdet i praksis.



Særlige bemærkninger:

DFR anbefaler, at dette kursus følges op af den praktiske del, "Blended learning: Praktisk del af introduktion til genoplivning", inden for maksimalt én måned.

Afvikles uddannelsen som et selvstændigt forløb, anbefaler DFR opdatering inden for 12 måneder.

Kvalitetskrav til uddannelsen:

Undervisningsmaterialer:	<p>Materialet udarbejdes af udgiveren af det enkelte e-læringsforløb eller leveres af egen organisation og skal være i overensstemmelse med de fastsatte kompetencemål.</p> <p>Det anbefales, at der udleveres supplerende materiale, f.eks. i form af PDF eller e-bog, som dækker e-læringsmodulets indhold.</p> <p>Alt udleveret materiale skal være udarbejdet i overensstemmelse med Dansk Førstehjælpsråds retningslinjer for udarbejdelse af undervisningsmateriale.</p>
Undervisningsform:	<p>E-læringsprogrammet skal tilrettelægges som et engagerende og struktureret digitalt læringsforløb og opbygges i korte, afgrænsede læringsmoduler (mikrolæring).</p> <p>Det skal sikres, at hver deltager har individuel og personlig adgang til sit eget e-læringsforløb.</p>
Tid:	<p>E-læringsforløbets varighed er ca. 45–60 minutter.</p> <p>Den angivne tidsramme kan variere afhængigt af deltagerens forudsætninger og progression.</p>
Bevis:	<p>Der skal genereres et elektronisk DFR-bevis, når deltageren har gennemført hele e-læringsprogrammet og dokumenteret viden om e-kursets kompetencemål. Vurderingen sker gennem løbende test i e-læringsforløbet.</p> <p>Oplysninger om bevisets gyldighed fremgår af afsnittet "Særlige bemærkninger".</p> <p>Der skal markeres ved: E-læring: Introduktion til genoplivning</p>



Del 1

Delkompetence: Præsentation af indhold på kurset

Deltageren har afstemt sine forventninger til uddannelsen og taget stilling til betydningen af at kunne yde førstehjælp.

Deltageren er orienteret om uddannelsens rammer, indhold og kravene for udstedelse af bevis.

Indhold:

- Introduktion til undervisningsform og læringsaktiviteter
- Forventninger, motivation og krav til deltageren
- Gennemgang af uddannelsens rammer, indhold og krav for udstedelse af bevis
- Overlevelseskæden og betydningen af tidlig indsats.

Forventet gennemførelsestid:

5 minutter

Nedenfor følger en oversigt over kursets delelementer:

Del 1	Præsentation af indhold på kurset
Del 2	Anatomi og symptomer
Del 3	Stabilt sideleje, basal genoplivning og alarmering
Del 4	Afslutning og udstedelse af bevis

"Best practice" og anbefalede procedurer:

Overlevelseskæden gennemgås i overensstemmelse med Dansk Råd for Genoplivningⁱ og ERCⁱⁱ.

DFR anbefaler, at opstarten tilrettelægges så involverende som muligt for at skabe et positivt og trygt læringsmiljø og understøtte deltagerens refleksion.

Kompetencesikring:

E-læringsforløbet skal sikre aktiv deltagelse gennem hele processen og understøtte, at deltageren reflekterer over indholdet via den anvendte læreproces. Deltageren skal have forståelse for overlevelseskædens betydning.

Bevis udstedes under forudsætning af, at deltageren har gennemført hele e-læringsforløbet og opfylder de fastsatte kompetencemål



Del 2

Delkompetence: Anatomi og symptomer

Deltageren har grundlæggende kendskab til kroppens livsvigtige systemer – åndedræt, kredsløb og centralnervesystemet – og kan genkende symptomer på hjertestop, blodprop i hjertet, fremmedlegeme i luftvejen og stroke.

Indhold:

- Forståelse af kroppens livsvigtige systemer
- Genkendelse og konstatering af hjertestop
- Symptomer på blodprop i hjertet
- Symptomer på stroke

Forventet gennemførelsestid:

15 minutter

"Best practice" og anbefalede procedurer:

ERC's nyeste guidelinesⁱⁱⁱ og stræk-snak-smil^{iv}.

Kompetencesikring:

Deltageren kan genkende symptomer på sygdomme og skader i de tre livsvigtige systemer, herunder stroke og blodprop i hjertet.

Det skal sikres, at deltageren ved, hvordan der skal handles ved symptomer på blodprop i hjertet, f.eks. smerter i brystet. Dette omfatter at tilkalde hjælp ved at ringe 1-1-2 ved mistanke om blodprop i hjertet.

Det skal endvidere sikres, at deltageren ved, hvordan man skal handle ved pludseligt opståede symptomer på stroke (slagtilfælde/blodprop i hjernen/hjerneblødning). Deltageren skal kunne genkende typiske tegn som:

- Lammelse i ansigtet og/eller andre dele af kroppen
- Talebesvær

Deltageren skal kunne anvende huskereglene *Stræk, Snak, Smil* og straks ringe 1-1-2 ved erkendelse af et eller flere af disse symptomer.



Del 3

Delkompetence: Stabilt sideleje, basal genoplivning og alarmering

Deltageren har kendskab til handlemuligheder ved unormal eller manglende vejrtrækning samt ved tvivlstilfælde.

Deltageren har kendskab til basal genoplivning (HLR) med fokus på kvalitets-HLR, herunder at minimere pauser i genoplivningen hos en bevidstløs voksen uden normal vejrtrækning.

Deltageren har kendskab til anvendelse af hjertestarter (AED) og de gældende sikkerhedsregler for brugen.

Deltageren har viden om lejring af en bevidstløs voksen med normal vejrtrækning i stabilt sideleje.

Deltageren er opmærksom på, at hjertestop altid bør mistænkes hos en person med krampeanfald.

Indhold:

- Genkendelse og konstatering af hjertestop
- Udførelse af basal genoplivning (HLR) på en voksen uden normal vejrtrækning
- Anvendelse af hjertestarter (AED) med fokus på sikkerhed
- Lejring af bevidstløs voksen med normal vejrtrækning i stabilt sideleje

Forventet gennemførelsestid:

25 minutter

"Best practice" og anbefalede procedurer:

Undervisningen tager udgangspunkt i ERC's nyeste guidelines samt overlevelseskæden jf. Dansk Råd for Genoplivning og ERC.

DFR tilstræber bedst mulig indlæring i basal genoplivning og forudsætter, at den praktiske træning gennemføres i forlængelse af e-læringsforløbet.

I kompetencesikringen fremgår det, at hands-off-tiden i forbindelse med indblæsninger maksimalt må vare 10 sekunder. E-læringsforløbet skal derfor have fokus på generelt at minimere hands-off-tiden under basal genoplivning for at sikre kontinuerlig blodtilførsel til hjernen hos personen med hjertestop.

Kompetencesikring:

E-læringsforløbet skal sikre, at deltageren:

- Har viden om, hvordan en persons bevidsthedstilstand vurderes
- Ved, at der skal ringes 1-1-2, når en person er konstateret bevidstløs, og at sundhedsfagligt personale på alarmcentralen kan vejlede i vurdering af vejrtrækning
- Ved, hvordan der skabes fri luftvej, og hvordan normal vejrtrækning undersøges i maksimalt 10 sekunder
- Har viden om basal genoplivning (HLR) til en bevidstløs voksen uden normal vejrtrækning (hjertestop), herunder:
 - Placere hænderne korrekt midt på brystkassen
 - Udføre 30 brystkompressioner med en dybde på minimum 5 cm og maksimalt 6 cm
 - Udføre 2 indblæsningsforsøg af ca. 1 sekunds varighed, så brystkassen hæver sig
 - Opretholde en frekvens på 100–120 brystkompressioner pr. minut



- Har viden om korrekt brystkompressionsteknik, herunder at undgå at hvile hånden på brystkassen mellem kompressionerne, samtidig med at hudkontakten bevares, så fuld recoil sikres
- Har viden om at minimere pauser i brystkompressionerne, herunder at hands-off-tiden ved indblæsningsforsøg maksimalt må vare 10 sekunder
- Har viden om anvendelse af hjertestarter (AED), herunder at følge apparatets anvisninger samt organisationens og ERC's gældende sikkerhedsprocedurer



Del 4

Delkompetence: Introduktion til hjertestarter og sikkerhed

Deltageren er orienteret om, hvordan det elektroniske bevis for deltagelse hentes, og har reflekteret over egen læring samt over, hvordan den kan anvendes i hverdagen.

Indhold:

- Afslutning og perspektivering til anvendelse i hverdagen
- Information om elektronisk bevis via DFR-portal
- Opfordring til at deltage i DFR's uddannelse "*Blended learning: Praktisk del af introduktion til genoplivning*" samt til løbende at vedligeholde sin viden gennem DFR's opdateringsuddannelse

Forventet gennemførelsestid:

5 minutter

"Best practice" og anbefalede procedurer:

Afslutningen skal gennemføres i en positiv og anerkendende tone, så deltagerne oplever, at de kan gøre en forskel og føler sig trygge ved at handle i en førstehjælpssituation.

Der gives information om det elektroniske bevis, herunder hvordan det hentes og printes via DFR-portal. Yderligere information findes på kursusbevis.førstehjælpsråd.dk. Der kan med fordel indsættes skærbilleder fra systemet i præsentationen.

Deltagerne skal gøres opmærksom på, at elektroniske beviser slettes automatisk efter tre år.

Kompetencesikring:

Det skal sikres, at deltageren reflekterer over uddannelsens indhold og egen læring med henblik på at kunne handle i hverdagen.



Materialeliste:

Supplerende materialeliste:

Revision, ændringer i denne version:

Nye guidelines 2025

Kildehenvisninger:

ⁱ Dansk Råd for Genoplivning

ⁱⁱ ERC Guidelines 2025

ⁱⁱⁱ ERC Guidelines 2025

^{iv} Red hjernen