

# Uddannelsesplan

## Opdateringsuddannelse

### Opdatering af førstehjælp ved hjertestop

180 minutter

Marts 2026



DANSK  
FØRSTEHJÆLPSRÅD  
Læring for livet



## Om uddannelsen Opdatering af førstehjælp ved hjertestop

### Formål og målgruppe

Uddannelsen henvender sig til personer, der inden for de seneste 24 måneder har gennemført basisuddannelsen Førstehjælp ved hjertestop og/eller Førstehjælp ved ulykker, og som ønsker at vedligeholde og opdatere deres førstehjælpskompetencer.

Målgruppen omfatter voksne borgere samt medarbejdere i offentlige og private sammenhænge med krav om løbende opdatering af førstehjælpsbevis. Uddannelsen sikrer fortsat handleberedskab og et højt fagligt niveau i håndtering af hjertestop, brug af hjertestarter (AED) samt genkendelse og førstehjælp ved stroke og blodprop i hjertet i overensstemmelse med Dansk Førstehjælpsråds anbefalinger.

### Undervisningstid:

180 minutter

### Overordnet kompetencemål:

Deltageren kan med afsæt i tidligere indlærte kompetencer både selvstændigt og i samarbejde med andre håndtere en voksen bevidstløs person med og uden normal vejrtrækning i overensstemmelse med ERC's guidelines for basal genoplivning. Deltageren kan anvende en hjertestarter, når det er relevant. Deltageren kan genkende symptomer på stroke og blodprop i hjertet og handle relevant efter førstehjælpens hovedpunkter.

### Det centrale indhold på uddannelsen:

- Repetition af indholdet af Basisuddannelsen "Førstehjælp ved hjertestop"

### 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.

Uddannelsen gennemføres med udgangspunkt i, at deltagerne inden for de seneste 24 måneder har gennemført basisuddannelserne "Førstehjælp ved hjertestop" og/eller "Førstehjælp ved ulykker" eller en DFR-opdateringsuddannelse.

### Særlige bemærkninger:

Da dette er en opdateringsuddannelse, erstatter den ikke tidligere erhvervede kursus-/uddannelsesbeviser. Beviserne skal hverken medbringes eller forevises.

DFR anbefaler, at en opdateringsuddannelse gennemføres hver 24. måned for at opretholde højeste mulige førstehjælpskompetence.

Der kan frit vælges mellem "Opdateringsuddannelse livreddende førstehjælp" og "Opdatering af Førstehjælp ved hjertestop", dog skal "Opdatering af Førstehjælp ved hjertestop" være gennemført inden for en samlet 48-måneders periode.



### 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 180 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. time<sup>1</sup>.</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: Opdatering af førstehjælp ved hjertestop (3 timer)</p>

<sup>1</sup> 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

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	105 minutter	Repetition af Hjerte-lunge-redning med og uden hjertestarter (AED)
Del 3	45 minutter	Førstehjælp ved blodprop i hjertet, stroke og fremmedlegeme i luftvejen
Del 4	15 minutter	Afslutning og udstedelse af bevis
I alt:	180 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.

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

### Indhold:

- Repetition af kontrol af bevidsthed og vejtrækning
- Repetition af HLR med og uden hjertestarter/AED
- Repetition af stabilt sideleje

### Samlet tidsanvendelse:

105 minutter

### "Best practice" og anbefalede procedurer:

ERC's nyeste guidelines<sup>i</sup>.

Overlevelseskæden jf. Dansk Råd for Genoplivning og ERC<sup>ii</sup>.

DFR vil sikre bedst mulige indlæring i forbindelse med undervisningen i basal genoplivning og tager udgangspunkt i, at praktisk undervisning i førstehjælp er bedst. Derfor skal:

- Alle deltagere skal have mindst 3 minutters effektiv træning på en genoplivningsdukke
- Alle deltagere skal have mindst 4 minutters effektiv træning med AED/hjertestarter

Dette stiller krav til antallet af dukker samt træningshjertestartere. Se kvalitetsbladet.

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

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 gulv<sup>2</sup>. I ERC's retningslinjer nævnes, at HLR kan foregå på blødt underlag, blot man kompenserer for dette ved at trykke ekstra hårdt.

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

---

<sup>2</sup> 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 være nærværende og omsorgsfuld, aktivt lyttende og anerkende den berørtes reaktioner (alle reaktioner er normale reaktioner på en unormal hændelse)
- 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.

### **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.



## Del 3

### **Delkompetence: Blodprop i hjertet, stroke og fremmedlegemer i luftvejen**

Deltageren kan tilkalde hjælp/alarmere 1-1-2, når en person har symptomer på en blodprop i hjertet. Deltageren kan erkende symptomer på stroke og handle hensigtsmæssigt.

#### **Indhold:**

- Symptomer på blodprop i hjertet
- Symptomer på stroke
- Fjernelse af fremmedlegeme i luftvejen

#### **Samlet tidsanvendelse:**

45 minutter

#### **"Best practice" og anbefalede procedurer:**

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

Der kan med fordel henvises til overlevelseskæden<sup>iii</sup>. Det bør understreges, at den største effekt opnås ved tidlig tilkaldelse af hjælp – inden et egentligt hjertestop indtræffer.

Øvelser om blodprop i hjertet kan med fordel suppleres med scenarier, der også inddrager HLR og brug af AED

Kvindes symptomer på en blodprop i hjertet kan være meget anderledes<sup>iv</sup>. Instruktøren skal derfor italesætte disse og have en dialog med kursisterne om forskellen på mænds og kvinders symptomer.

Det anbefales ikke længere at give acetylsalisylsyre ved mistanke om blodprop i hjertet, da præparatet ikke er tilgængeligt i relevante doser i Danmark<sup>v</sup>.

Ved mistanke om stroke skal huskeremsen Stræk, Snak, Smil fra Red Hjernens materiale anvendes<sup>vi</sup>. Supplerende metoder til at identificere stroke kan anvendes efter behov.

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

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.

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:

- Anvende (M)ABC-princippet
- Ringe 1-1-2 på et situationsbestemt rigtigt tidspunkt
- Yde psykisk førstehjælp
- Lejre personen i stabilt sideleje ved bevidstløshed
- 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 skuldresmerter
  - 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
- Hjælpe personen med at tage egen ordinerede medicin, hvis relevant
  
- Identificere stroke (blodprop/blødning i hjernen) ud fra følgende symptomer:
  - Lammelse af arm eller ben
  - Halvsidig lammelse af ansigtet
  - Talebesvær og forståelsesproblemer
  - Synkeproblemer
  - Synsforstyrrelser
  - Koordinations- og balanceproblemer
  - Gråd, der virker uforklarlig
- Lejre personen halvt siddende eller liggende med hovedet eleveret
  
- 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.



## 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 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  
Genoplivningsdukker 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:**

---

<sup>i</sup> European Resuscitation Council

<sup>ii</sup> Overlevelseskæden: European Resuscitation Council og Dansk Råd for Genoplivning

<sup>iii</sup> Dansk Råd for genoplivning

<sup>iv</sup> Sundhed.dk: Blodprop i hjertet (myokardieinfarkt)

<sup>v</sup> Dansk Råd for Genoplivning

<sup>vi</sup> Red hjernen