

Uddannelsesplan

Opdateringsuddannelse

Opdateringsuddannelse livreddende førstehjælp

180 minutter

Marts 2026



DANSK
FØRSTEHJÆLPSRÅD
Læring for livet



Om uddannelsen Opdateringsuddannelse livreddende førstehjælp

Formål og målgruppe

Uddannelsen henvender sig til personer, der inden for de seneste 24 måneder har gennemført en basisuddannelse i førstehjælp – herunder *Førstehjælp ved hjertestop* og/eller *Førstehjælp ved ulykker* – eller en DFR-opdateringsuddannelse, og som ønsker at vedligeholde og styrke deres førstehjælpskompetencer.

Uddannelsen er relevant for voksne borgere samt medarbejdere i offentlige og private sammenhænge, hvor der stilles krav om løbende opdatering af førstehjælpsbevis. Den er særligt relevant for personer, der i deres arbejde eller fritid kan komme i situationer med ulykker, tilskadekomst eller akut opstået sygdom, og som har behov for et sikkert og opdateret handleberedskab.

Målgruppen er således personer med allerede erhvervede førstehjælpskompetencer, der ønsker at fastholde og videreudvikle deres evne til at yde livreddende førstehjælp i overensstemmelse med gældende retningslinjer.

Undervisningstid:

180 minutter

Overordnet kompetencemål:

Deltageren handler med afsæt i tidligere erhvervede førstehjælpskompetencer og kan selvstændigt håndtere førstehjælpssituationer efter førstehjælpens hovedpunkter.

Deltageren kan udføre relevant livreddende førstehjælp ved fremmedlegeme i luftvejene og ved bevidsthedspåvirkning.

Deltageren kan standse livstruende blødninger, reagere på tegn på kredsløbssvigt, yde førstehjælp ved livstruende forbrændinger samt håndtere forgiftninger og ætsninger.

Deltageren kan indledningsvis sikre ulykkesstedet og foretage nødvendig nødflytning af en tilskadekommen fra jord eller bil. Endelig kan deltageren yde psykisk førstehjælp i den akutte fase.

Det centrale indhold på uddannelsen:

- Repetition af dele af indholdet af basisuddannelserne "Førstehjælp ved hjertestop" og "Førstehjælp ved ulykker"
- Førstehjælp til blødning
- Førstehjælp ved forbrændinger og skoldninger
- Førstehjælp ved forgiftninger
- Førstehjælp ved ætsninger

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.

Uddannelsen har særligt fokus på tilskadekomst og ulykker, hvor HLR ikke indgår. Der indgår dog en samlet demonstration af et komplet HLR-forløb med hjertestarter i realtid. Demonstrationen gennemføres uden ophold og indgår ikke som praktisk øvelse.



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 skal være 1 HLR-træningsdukke og 1 AED-/hjertestartertræner til stede. Se materialelisten for øvrigt udstyr.</p> <p>Der skal udleveres en førstehjælpbog/hæfte pr. deltager. DFR anbefaler, at bogen/hæftet er deltagerens ejendom.</p> <p>Førstehjælpbogens/-hæftets indhold skal være dækkende i forhold til den gennemførte førstehjælpuddannelse og således omfatte uddannelsens hoved- og delkompetencebeskrivelser.</p> <p>Det udleverede materiale skal være udarbejdet efter Dansk Førstehjælpsråds retningslinjer for udarbejdelse af førstehjælpbøger.</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 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. time¹.</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: Opdateringsuddannelse livreddende førstehjælp (3 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:

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	45 minutter	Opdatering af særlige emner
Del 3	105 minutter	Praktiske øvelser i livreddende førstehjælp
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: Opdatering i særlige emner

Deltageren kan yde relevant førstehjælp ved livstruende blødning med tegn på kredsløbssvigt, ved livstruende forbrændinger samt ved forgiftning og ætsninger.

Indhold:

- Repetition af førstehjælpens hovedpunkter
- Repetition af nødflytning
- Opdatering af førstehjælp ved blødning
- Opdatering af førstehjælp ved forbrændinger og skoldninger
- Opdatering af førstehjælp ved forgiftninger og ætsninger

Samlet tidsanvendelse:

45 minutter

"Best practice" og anbefalede procedurer:

Det faglige udgangspunkt er ERC's nyeste guidelines samt DFR's faglige notater og det undervisningsmateriale, som instruktøren anvender.

Emnerne i del 2 kan tilrettelægges fleksibelt som praktiske øvelser, gruppeopgaver, deltagerrefleksion eller korte scenarieøvelser. Undervisningen skal tage udgangspunkt i deltagerens erfaringer og tidligere uddannelse, så indholdet bliver målrettet og relevant.

Afhængigt af deltagerens kompetenceniveau kan emnerne integreres helt eller delvist i de samlede scenarier i del 3, hvor de indgår som naturlige elementer i mere komplekse førstehjælpssituationer. På baggrund af præsentationsrunden og dialogen med deltagerne prioriterer instruktøren de områder, hvor der identificeres lav eller manglende kompetence.

Disse områder vægtes i den praktiske træning, så deltagerne får mulighed for at genopfriske, afprøve og konsolidere deres færdigheder i et trykt læringsmiljø. Formålet er at sikre et stabilt og handlingsorienteret beredskab frem for blot teoretisk repetition.

Afhængigt af om deltagerne tidligere har gennemført tilvalgsuddannelser – og hvilke – kan de emner, der opleves som nye, variere. Uddannelsens formål er ikke at tilføje flest mulige nye kompetencer, men at styrke deltagerens tryghed, sikkerhed og handlekraft i de kompetencer, de allerede har opnået. Samtidig bidrager uddannelsen med opdateret viden, justeringer i anbefalede procedurer og faglige perspektiver i overensstemmelse med gældende retningslinjer.

HLR til børn indgår ikke i denne uddannelse. Der henvises i stedet til de relevante DFR-uddannelser, hvor genoplivning af børn er en del af indholdet.

Emner, der kan opdateres:

Repetition af nødflytning

Det forudsættes, at deltagerne tidligere har opnået kompetence i nødflytning. Anvendelse og udførelse repeteres kort og sættes i relation til førstehjælpens hovedpunkter, herunder vurdering af egen sikkerhed og behovet for hurtig handling. Nødflytning skal øves fra jord/gulv og kan – hvis det er relevant for målgruppen – øves fra bil eller tilsvarende arbejdsituationer.



Af hensyn til kursisternes og instruktørens sikkerhed skal nødflytning kun demonstreres til det punkt, hvor løftet foretages. Man skal altså ikke løfte personen.

Førstehjælp ved blødning

Dette emne er nyt i forhold til basisuddannelserne. Undervisningen kan gennemføres som refleksionsøvelser, praktiske scenarier eller kombinationer heraf med fokus på identifikation af livstruende blødning, direkte pres og eventuel anvendelse af tourniquetⁱ.

Førstehjælp ved forbrændinger og skoldninger

Ligeledes et nyt emne i forhold til basisuddannelserne. Gennemføres med afsæt i deltageres virkelighed og dagligdag, så eksempler og scenarier tager udgangspunkt i situationer, de realistisk kan møde.

Førstehjælp ved forgiftninger og ætsninger

Dette emne gennemføres med udgangspunkt i deltageres hverdag og relevante risikosituationer. Der inddrages viden om korrekt alarmering, herunder kontakt til Giftlinjenⁱⁱ, samt håndtering af ætsninger på hud og i øjne.

Psykisk førstehjælp

Psykisk førstehjælp indgår som en integreret del af de praktiske øvelser og scenarier. Deltagerne træner at skabe ro, overblik og støtte i den akutte fase i overensstemmelse med organisationens anbefalinger, så den psykiske dimension af førstehjælpen naturligt kobles til de fysiske indsatserⁱⁱⁱ.

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:

- Følge førstehjælpens hovedpunkter
- Yde psykisk førstehjælp til en vågen tilskadekommet

Hvis nødflytning indgår i undervisningen:

- Anvende nødflytning under det 1. hovedpunkt, når det er påkrævet – fra jord/gulv og fra bil, hvis indøvet

Hvis massive blødninger indgår i undervisningen:

- Standse blødninger med direkte pres
- I særlige situationer anvende præfabrikeret tourniquet

Hvis forbrændinger indgår i undervisningen:

- Identificere tegn på forbrænding som:
 - Smerte
 - Rødmen af huden på det forbrændte område
 - Begyndende vabeldannelse
 - Forkullet eller kogt hud



- Behandle forbrændingen ved at skylle med køligt vand så hurtigt som muligt. Tilpas vandets temperatur løbende, så den er behagelig for den tilskadede
- Skylle i mindst 20 minutter eller indtil smerterne ophører
- Forebygge underafkøling ved at indpakke de dele, der ikke er forbrændt
- Kontakte 1-1-2, akuttelefonen eller egen læge afhængigt af forbrændingens omfang og sværhedsgrad samt det undervisningsmateriale, der anvendes
- Anlægge en tør forbindelse eller plastikfolie på mindre forbrændinger

Hvis forgiftninger og ætsninger indgår i undervisningen:

- Yde førstehjælp til personer, der har indtaget stoffer/planter eller andet, der kan forårsage en forgiftning eller ætsning, herunder:
 - Kontakte Giftlinjen for råd og vejledning, hvis personen er klar, og ikke er bevidsthedspåvirket
 - Ringe 1-1-2, hvis personen er påvirket på bevidsthed eller åndedræt
 - Ringe 1-1-2, hvis personen har indtaget et ætsende stof
 - Yde førstehjælp til en person, der har fået ætsende middel på huden eller i øjet
 - Yde førstehjælp til en person, der har indtaget et ætsende middel



Del 3

Delkompetence: Praktiske øvelser i livreddende førstehjælp

Deltageren kan handle i førstehjælpssituationer efter førstehjælpens hovedpunkter og udføre relevant livreddende førstehjælp ved fremmedlegeme i luftvejen og ved bevidsthedspåvirkning. Deltageren kan desuden anvende hovedpunkterne i særligt udvalgte emner jf. del 2.

Indhold:

- Fjernelse af fremmedlegeme i luftvejen
- Håndtering af bevidsthedspåvirket person og stabilt sideleje
- Demonstration af HLR med AED
- Anvendelse af førstehjælp i udvalgte emner fra del 2

Samlet tidsanvendelse:

105 minutter

"Best practice" og anbefalede procedurer:

Deltagerne har tidligere gennemført førstehjælpssuddannelse, og denne del har til formål at styrke, vedligeholde og videreudvikle deres kompetencer. Når deltagerne følger DFR's anbefalinger og gennemfører en af DFR's opdateringsuddannelser inden for den anbefalede periode (24–48 måneder), sikres en løbende faglig udvikling.

Den systematiske opdatering betyder, at kompetencerne ikke blot fastholdes, men gradvist styrkes, så deltagerne opnår et mere sikkert og stabilt handleberedskab i førstehjælpssituationer.

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

Førstehjælperen kan råbe efter hjælp, hvis de finder det nødvendigt i situationen. At råbe efter hjælp er ikke en del af algoritmen for bevidstløse og skal ikke indøves^{iv}.

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

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.

For udvalgte emner fra del 2 henvises til Best Practice under del 2.

For at imødekomme at der kan gå op til 48 måneder mellem opdateringer i førstehjælp ved hjertestop, skal instruktøren demonstrere et komplet HLR-forløb med hjertestarter i realtid – uden pauser.

Forløbet vises samlet og gennemføres ikke som efterfølgende øvelse.

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
- 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 at 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

- 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.

Hvis nødflytning indgår i scenarier/praktiske øvelser:

- Anvende nødflytning under det 1. hovedpunkt, når det er påkrævet – jord/gulv og fra bil, hvis indøvet

Hvis massive blødninger indgår i scenarier/praktiske øvelser:

- Standse blødninger med direkte pres
- I særlige situationer anvender præfabrikeret tourniquet

Hvis forbrændinger indgår i scenarier/praktiske øvelser:

- Identificere tegn på forbrænding som:
 - Smerte
 - Rødmen af huden på det forbrændte område
 - Begyndende vabeldannelse
 - Forkullet eller kogt hud
- Behandle forbrændingen ved at skylle med køligt vand så hurtigt som muligt. Tilpas vandets temperatur løbende, så den er behagelig for den tilskadede
- Skylle i mindst 20 minutter eller indtil smerterne ophører
- Forebygge underafkøling ved at indpakke de dele, der ikke er forbrændt
- Kontakte 1-1-2, akuttelefonen eller egen læge afhængigt af forbrændingens omfang og sværhedsgrad samt det undervisningsmateriale, der anvendes
- Anlægge en tør forbindelse eller plastikfolie på mindre forbrændinger



Hvis forgiftninger og ætsninger indgår i scenarier/praktiske øvelser:

- Yde førstehjælp til personer, der har indtaget stoffer/planter eller andet, der kan forårsage en forgiftning eller ætsning, herunder:
 - Kontakte Giftlinjen for råd og vejledning, hvis personen er klar, og ikke bevidsthedspåvirket
 - Ringe 1-1-2, hvis personen er påvirket på bevidsthed eller åndedræt
 - Ringe 1-1-2, hvis personen har indtaget et ætsende stof
 - Yde førstehjælp til en person, der har fået et ætsende middel på huden eller i øjet
 - Yde førstehjælp til en person, der har indtaget et ætsende middel

Derudover, har haft lejlighed til at stille spørgsmål til demonstrationen af HLR og AED.



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

Tæpper

Relevante virkelighedsnære rekvisitter efter instruktørens vurdering

1 HLR dukke til demonstration

1 hjertestartertræner til demonstration

Hvis massive blødninger indgår i undervisningen:

1 tourniquet pr. 4 deltagere

Hvis forbrændinger indgår i undervisningen:

Vand i forstøverflasker

Hvis forgiftninger/ætsninger indgår i undervisningen:

Vand

Supplerende materialeliste:

Efter instruktørens vurdering

Revision, ændringer i denne version:

Nye guidelines 2025

Kildehenvisninger:

ⁱ DFR-notat: (M)ABC-metoden i førstehjælp

ⁱⁱ Giftlinjen.dk

ⁱⁱⁱ DFR-notat: Psykisk førstehjælp

^{iv} ERC Guidelines 2025

^v ERC Guidelines 2025 First Aid