

# Uddannelsesplan

## Særtillæg 3

### Førstehjælp ved livstruende blødninger

30 minutter

Marts 2026



DANSK  
FØRSTEHJÆLPSRÅD  
Læring for livet



## **Delkompetence: Massive blødninger**

Deltageren skal kunne identificere en massiv blødning og yde relevant førstehjælp ved hurtigt at standse blødningen med direkte tryk og om nødvendigt anvende tourniquet – under samtidig anvendelse af førstehjælpens hovedpunkter.

### **Indhold:**

- Førstehjælp ved massive blødninger

### **Samlet tidsanvendelse:**

30 minutter

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

Der findes forskellige versioner af førstehjælpens hovedpunkter. Metoderne, der anvendes, skal stemme overens med det anvendte undervisningsmateriale og egen organisations anbefalinger.

I forbindelse med gennemgang af (M)ABC-metoden henvises til DFR-notat: (M)ABC-metoden i førstehjælp<sup>i</sup>

Massive blødninger defineres som pulserende blødninger, blod i pøl på jorden eller tøj, der er helt vådt af blod. Hvis blot én af disse er opfyldt, er der tale om en massiv blødning.

Stands blødning med direkte tryk vha. finger eller hånd i det blødende sted. Direkte tryk bør altid være den foretrukne metode til standsning af blødninger. Direkte tryk skal indgå i situationsøvelser.

Tourniquet er ikke mere effektiv end direkte tryk, men kan være et supplement i særlige situationer. I disse særlige situationer kan der anvendes præfabrikeret tourniquet for at kontrollere blødningen. Tourniquetet skal opfylde følgende krav:

- Tourniquet skal kunne strammes, således at der kan opnås blodstandsning
- Tourniquet skal kunne fastholdes i strammet tilstand
- Remmen på tourniquet skal være ca. 40 mm bredt
- Tourniquet skal være med anordning som modvirker utilsigtet løsning af tourniquet
- Tourniquet skal være CE-godkendt

Tourniquet skal præsenteres, og kursisterne skal kun anlægge tourniquet på sig selv. Der skal ikke øves situationsøvelser med tourniquet. Tourniquet skal anlægges så stramt, at det ikke er muligt at få fingre ind under remmen, når det er anlagt.

Et tourniquet skal anlægges 5–7 cm over blødningen, men ikke over led. Hvis 5–7 cm er over et led, så skal tourniquet flyttes højere op.

Notér tidspunktet for anlæggelsen på tourniquetet. Tourniquet giver ofte større smerter end selve skaden. Et anlagt tourniquet må kun løsnes af sundhedsfagligt personale.

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

### **Materialeliste:**

Førstehjælpsbøger/hæfter  
Minimum 1 stk. tourniquet pr. 4 deltagere  
1 stk. alm. tæppe pr. 4 deltagere

### **Supplerende materialeliste:**

Førstehjælpstaske  
Sminkesæt og/eller et sæt sminkelapper, der dækker førstehjælpsemnerne i uddannelsen  
Folietæppe(r)  
Ekstra tæpper

### **Revision, ændringer i denne version:**

Nyt layout.

### **Kildehenvisninger:**

---

<sup>1</sup> DFR-notat: (M)ABC-metoden i førstehjælp