

Uddannelsesplan

Tilvalgsuddannelse

Førstehjælp ved blødninger

90 minutter

Marts 2026



DANSK
FØRSTEHJÆLPSRÅD
Læring for livet



Om uddannelsen Førstehjælp ved blødninger

Formål og målgruppe

Formålet med uddannelsen er at give deltagerne kompetencer til hurtigt at vurdere og yde korrekt førstehjælp ved både massive og øvrige blødninger samt ved mistanke om indre blødninger. Uddannelsen har fokus på effektiv standsning af blødninger, anvendelse af førstehjælpens hovedpunkter og forebyggelse af kredsløbssvigt, så alvorlige konsekvenser reduceres, og liv kan reddes.

Uddannelsen har ingen fastlagt specifik målgruppe og henvender sig bredt til personer i Danmark, der ønsker at kunne handle sikkert og hensigtsmæssigt i situationer med blødninger. Den er relevant for både private borgere og medarbejdere i offentlige og private sammenhænge, hvor der kan opstå ulykker eller skader med blødninger, og hvor hurtig og korrekt førstehjælp er afgørende.

Undervisningstid:

90 minutter.

Overordnet kompetencemål:

Deltageren kan vurdere og yde relevant førstehjælp i forbindelse med både massive blødninger* og øvrige blødninger, uanset placering på kroppen.

Deltageren kan yde relevant førstehjælp ved mistanke om indre blødninger.

Deltageren kan handle ud fra førstehjælpens hovedpunkter.

Deltageren kan handle forebyggende for at undgå kredsløbssvigt som følge af blødninger.

*Massive blødninger: pulserende blødninger, blod i pøl på jorden eller tøj, der er helt vådt af blod af blod.

Det centrale indhold på uddannelsen:

- Førstehjælp ved massive blødninger
- Førstehjælp ved øvrige blødninger
- Førstehjælp ved indre blødninger
- Forebyggelse af kredsløbssvigt relateret til blødninger

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 afvikles på relevante og egnede arealer og med inddragelse af praksisnære rekvisitter.

I denne plan for tilvalgsuddannelsen antages det, at uddannelsen gennemføres sammen med en basisuddannelse og eventuelt andre tilvalgsuddannelser som et samlet kursusforløb. Gennemføres tilvalgsuddannelsen som et selvstændigt kursus, skal der tillægges dele vedrørende indledning og afslutning, som de er beskrevet i basisuddannelsen "Førstehjælp ved hjertestop".

Særlige bemærkninger:

Basal genoplivning er ikke en del af denne uddannelse.



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	60 minutter	Førstehjælp til blødninger
Del 2	30 minutter	Førstehjælp til indre blødninger og forebyggelse af kredsløbssvigt
I alt:	90 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 skal mindst være: 1 stk. kompresforbinding pr. deltager 1 stk. trekantstørklæde pr. 2 deltagere 1 stk. alm. tæppe pr. 4 deltagere Mindst 1 stk. tourniquet pr. 4 deltagere</p> <p>Der skal udleveres en førstehjælpbog/hæfte pr. deltager. DFR anbefaler, at bogen/hæftet er deltagerens ejendom. 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 førstehjælpsbøger.</p>
Undervisningsform:	Der skal anvendes en praksisnær undervisningsform og et minimum af teori. Når teori anvendes, skal den spille direkte op til førstehjælpsfaglige handlinger. Se kompetencemålene i uddannelsesplanen.
Tid:	Uddannelsens varighed er 90 minutter. Den angivne tid er en minimumsvarighed, der skal overholdes. Undervejs kan der indlægges korte pædagogiske pauser på 5–10 minutter (klargøring til næste emne/øvelse m.v.), dog maks. én pause pr. time ¹ .
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: Førstehjælp ved blødninger (1,5 time)</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: Førstehjælp ved blødninger

Deltageren skal kunne vurdere blødningen og yde relevant førstehjælp til den under samtidig brug af førstehjælpens hovedpunkter.

Deltageren kan skelne mellem massive blødninger og øvrige blødninger og kan standse disse med direkte tryk og evt. forbinde dem under samtidig brug af førstehjælpens hovedpunkter.

Deltageren skal have kendskab til anvendelse af tourniquet.

Indhold:

- Kendskab til (M)ABC-metoden
- Førstehjælp ved massive blødninger
- Førstehjælp ved blødninger

Samlet tidsanvendelse:

60 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 førstehjælpⁱ

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.



Anlæggelse af kompres- eller improviseret kompresforbinding svarende til egen organisations anbefalinger.

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
- Supplere med kompres- eller improviseret kompresforbinding jf. egen organisations anbefalinger
- I særlige situationer anvender præfabrikeret tourniquet



Del 2

Delkompetence: Indre blødninger og forebyggelse af kredsløbssvigt

Deltageren kan genkende og handle på symptomer på indre blødninger under samtidig anvendelse af førstehjælpens hovedpunkter.

Deltageren kan genkende og handle på tegn på kredsløbssvigt relateret til blødninger under samtidig anvendelse af førstehjælpens hovedpunkter.

Indhold:

- Førstehjælp ved indre blødninger
- Forebyggelse af tegn på kredsløbssvigt relateret til blødninger

Samlet tidsanvendelse:

30 minutter

"Best practice" og anbefalede procedurer:

I arbejdet med indre blødninger og tegn på kredsløbssvigt anbefales følgende procedure:

Følg førstehjælpens hovedpunkter. 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 kredsløbssvigt henvises der til DFR-notat: Kredsløbssvigtⁱⁱ

Hvis den tilskadekomne er bevidstløs, skal vedkommende lejres i stabilt sideleje som indlært under uddannelserne Førstehjælp ved hjertestop og/eller Førstehjælp ved ulykker.

Hvis deltagerne ikke har gennemgået en af de to basisuddannelser, opfordres de til dette.

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
- Identificere symptomer på indre blødninger
- Identificere symptomer på kredsløbssvigt
- Forebygge kredsløbssvigt ved at:
 - Lægge den tilskadekomne fladt ned jf. egen organisations anbefalinger
 - Standse synlige blødninger
 - Beskytte den tilskadekomne mod varmetab
 - Tale beroligende/yde psykisk førstehjælp
 - Lindre smerter i det omfang, det er muligt
- Lejre en bevidstløs med normal vejtrækning i sideleje, hvis dette tidligere er indlært.



Materialeliste:

Førstehjælpsbøger/-hæfter

Mindst:

- 1 stk. kompresforbinding pr. deltager
- 1 stk. trekantstørklæde pr. 2 deltagere
- 1 stk. alm. tæppe pr. 4 deltagere
- 1 stk. præfabrikeret tourniquet pr. 4 deltagere

Supplerende materialeliste:

Førstehjælpstaske

Sminkesæt og/eller et sæt sminkelapper, der dækker førstehjælpsemnerne i uddannelsen

Folietæppe(r)

Ekstra kompresforbindinger

Ekstra trekantstørklæder

Ekstra tæpper

Revision, ændringer i denne version:

Redaktionelle rettelser

Kildehenvisninger:

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

ⁱⁱ DFR-notat: Kredsløbssvigt