

Uddannelsesplan

Tilvalgsuddannelse

Førstehjælp ved småskader

90 minutter

Marts 2026



DANSK
FØRSTEHJÆLPSRÅD
Læring for livet



Om uddannelsen Førstehjælp ved småskader

Formål og målgruppe

Uddannelsen henvender sig til en bred målgruppe af personer, der ønsker at kunne håndtere de mest almindelige hverdagsskader hurtigt og hensigtsmæssigt.

Uddannelsen er særligt relevant for forældre og andre voksne med professionelt ansvar for børn, herunder pædagogisk personale, lærere, dagplejere og frivillige, der arbejder med børn og unge.

Derudover er uddannelsen relevant for personer, der opholder sig meget i naturen eller som har ansvar for fritids- og friluftaktiviteter, hvor både børn og voksne deltager, eksempelvis spejdere, idrætsforeninger, friluftspejdere og instruktører.

Uddannelsen er dog ikke begrænset til disse målgrupper, men henvender sig generelt til alle, der ønsker at kunne yde korrekt førstehjælp ved småskader i hverdagen, i fritiden eller i arbejdsmæssige sammenhænge, hvor hurtig og korrekt indsats kan forebygge forværring og skabe tryk.

Undervisningstid:

90 minutter.

Overordnet kompetencemål:

Deltageren kan vurdere og yde den relevante førstehjælp i forbindelse med småskader, herunder skader forårsaget af familiedyr (hunde, katte, m.v.), planter i Danmark, fremmedlegemer i hud, øre og næse samt øjne, tandskader, næseblod, mindre forbrændinger og ætsninger, mindre stik og snitsår, slag, hovedskader, mindre sår og hudafskrabninger.

Det centrale indhold på uddannelsen:

- Førstehjælp ved småskader forårsaget af dyr og planter
- Førstehjælp ved fremmedlegemer i hud, ører, næse og øjne
- Førstehjælp ved tandskader og næseblod
- Førstehjælp ved mindre forbrændinger og ætsninger
- Førstehjælp ved mindre stik- og snitsår, slag, mindre sår og hudafskrabninger

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	45 minutter	Førstehjælp ved småskader forårsaget af dyr og planter, ved fremmedlegemer i hud, ører, næse og øjne og ved næseblod og tandskader
Del 2	45 minutter	Førstehjælp ved mindre forbrændinger og ætsninger, ved mindre stik- og snitsår, ved slag, mindre sår og hudafskrabninger
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:	Udarbejdes jf. kompetencemålene af den enkelte instruktør eller leveres af egen organisation. 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 førstehjælpsuddannelse og således omfatte uddannelsens hoved- og delkompetencebeskrivelser. Det udleverede materiale skal være udarbejdet efter Dansk Førstehjælpsråds retningslinjer for udarbejdelse af førstehjælpsbøger.
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:	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. Der skal markeres ved: Førstehjælp ved småskader (1,5 time)

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 skader fra dyr og planter, fremmedlegemer, tandskader og næseblod

Deltageren kan handle forebyggende i situationer, hvor mindre skader kan opstå relateret til deltagerforudsætningerne og hverdagen.

Deltageren kan genkende symptomer på og yde førstehjælp til småskader forårsaget af dyr og planter, fremmedlegemer i hud, ører, næse og øjne, tandskader, næseblod, og er i stand til at udføre relevant førstehjælp.

Deltageren kan vurdere skadens omfang, kender til brugen af akuttelefonen, og kan henvise til lægehjælp, når der er behov for det.

Indhold:

- Førstehjælp ved småskader forårsaget af dyr og planter
- Førstehjælp ved fremmedlegemer i hud, øre, næse og øjne
- Førstehjælp ved tandskader
- Førstehjælp ved næseblod

Samlet tidsanvendelse:

45 minutter

"Best practice" og anbefalede procedurer:

Undervisningen skal følge egen organisations førstehjælpsfaglige anbefalinger.

Bjørneklo, fjæsing, brandmænd, skovflåt, hugormebid, bi- og hvepsestik:

Deltageren skal for hvert emne handle som beskrevet af Giftlinjenⁱ.

Dyrebidⁱⁱ:

Der findes forskellige procedurer. Du skal følge anbefalingerne fra egen organisation.

Førstehjælp ved fremmedlegemer i hud, øre, næse og øjne:

I hudenⁱⁱⁱ: Fjern splinten med en pincet eller desinficeret nål. Skyl efterfølgende med vand. Søg læge hvis splinten ikke kommer ud.

I øret^{iv}: Søg læge hvis fremmedlegemet ikke kommer ud, når hovedet lægges på skrå. Kun hvis fremmedlegemet sidder helt tæt på øregangsåbningen og ses tydeligt, kan man selv forsigtigt forsøge at fjerne det.

I næsen^v: Lad personen forsigtigt pudse næse. Eventuelt et enkelt næsebor ad gangen. Søg læge hvis det ikke kommer ud.

I øjet^{vi}: Skyl øjet med vand eller saltvand. Søg skadestue, hvis fremmedlegemet ikke kommer ud.

Førstehjælp ved tandskader^{vii}:

Blivende tænder kan, hvis de er intakte og ikke beskadigede, sættes på plads i tandrækken. Undgå at berøre tandens rod. Kan man ikke sætte udslåede tænder på plads, kan man opbevare eventuelle udslåede tænder i spyt, isotonisk saltvand eller i munden, mellem fortænder og læbe, hos den tilskadekomne og søge læge/tandlæge.



Førstehjælp ved næseblod^{viii}:

Klem på næsen lige under den hårde del i 10-15 min. for at standse blødningen. Gentag hvis nødvendigt. Søg læge, hvis blødningen ikke stopper efter 2-3 forsøg. Lad personen sidde op, let foroverbøjet. Evt. anvend køling på næseryggen og i mundhulen for at fremme blødningsstop.

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:

- Identificere symptomer på bjørneklo, fjæsingstik, brandmand, skovflåt, hugormebid, bi- og hvepsestik samt dyrebid og yde korrekt førstehjælp ved anvendelse af relevante metoder
- Identificere symptomer på fremmedlegemer i huden, øret, næsen og øjet og yde korrekt førstehjælp ved anvendelse af relevante metoder
- Identificere symptomer på tandskader og næseblod og yde korrekt førstehjælp ved anvendelse af relevante metoder
- Anvende akuttefonen og tilkalde professionel hjælp via 1-1-2



Del 2

Delkompetence: Førstehjælp ved ætsninger, forbrændinger, mindre sår og hudafskrabninger

Deltageren kan genkende symptomer på småskader ved mindre forbrændinger og ætsninger, ved mindre stik- og snitsår, slag, mindre sår og hudafskrabninger og er i stand til at udføre den relevante førstehjælp.

Indhold:

- Førstehjælp ved mindre forbrændinger og ætsninger
- Førstehjælp ved mindre stik- og snitsår, slag, mindre sår og hudafskrabninger

Samlet tidsanvendelse:

45 minutter

"Best practice" og anbefalede procedurer:

Førstehjælp ved mindre forbrændinger og ætsninger

Forbrændinger^{ix}: Skyl med vand så hurtigt som muligt. Vandets temperatur tilpasses løbende, så den er behagelig for den tilskadedekomne. Skyl i mindst 20 minutter, eller indtil smerterne ophører.

Ætsninger*: Skyl det ætsende stof væk med rigeligt tempereret vand, fjern tøj, som er gennemvædet af det ætsende stof, til smerten er væk.

Førstehjælp ved mindre stik- og snitsår, slag, mindre sår og hudafskrabninger

Mindre stiksår: Dæk såret sterilt til, hvis det er åbent.

Snitsår: Rens såret (brug vand/renseservietter - afhængig af anbefalinger i organisation), dæk såret med en forbinding eller plaster. Hvis snitsåret er længere end 1-2 cm og 0,5 cm dybt, skal det tilses af en læge.

Slag: Køl området evt. med en isterning indpakket i en klud. Ved symptomer på hjernerystelse skal man kontakte 1-1-2, akuttelefonen eller egen læge.

Mindre sår og hudafskrabninger. Rens/vask såret eller området. Tildæk med en forbinding/plaster, jf. organisationens 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:

- Identificere symptomer på mindre forbrændinger og ætsninger og yde korrekt førstehjælp ved anvendelse af relevante metoder
- Identificere symptomer på mindre stik- og snitsår, mindre sår og hudafskrabninger og yde korrekt førstehjælp ved anvendelse af relevante metoder
- Anvende akuttelefonen og tilkalde professionel hjælp via 1-1-2



Materialeliste:

Førstehjælpsbøger/-hæfter
Førstehjælpstaske
Plastre

Supplerende materialeliste:

Sminkesæt og/eller et sæt sminkelapper, der dækker førstehjælpsemnerne i uddannelsen
Flåttang
Pincet
Svamp til hudafskrabbinger

Revision, ændringer i denne version:

Redaktionelle rettelser

Kildehenvisninger:

- ⁱ Giftlinjen
- ⁱⁱ Sundhed.dk: Dyrebid
- ⁱⁱⁱ Sundhed.dk: Fremmedlegeme i huden
- ^{iv} Sundhed.dk, Fremmedlegeme i øret, førstehjælp
- ^v Sundhed.dk: Fremmedlegeme i næsen, førstehjælp
- ^{vi} Sundhed.dk, Fremmedlegeme i øjet
- ^{vii} Sundhed.dk: Løs tand
- ^{viii} Sundhed.dk: Næseblødning
- ^{ix} Sundhed.dk: Forbrændinger, førstehjælp
- ^x Sundhed.dk: Brandskade, kemisk, ætsninger