

Uddannelsesplan

Tilvalgsuddannelse

Førstehjælp ved sygdomme

90 minutter

Marts 2026



DANSK
FØRSTEHJÆLPSRÅD
Læring for livet



Om uddannelsen Førstehjælp ved sygdomme

Formål og målgruppe

Uddannelsens formål er at give deltagerne kompetencer til at handle hensigtsmæssigt i akut opståede sygdomssituationer samt til at vurdere og yde relevant førstehjælp ved kritiske eller livstruende sygdomstilfælde. Uddannelsen har fokus på at genkende symptomer på alvorlige sygdomme, anvende (M)ABC-princippet korrekt og tilkalde professionel hjælp på det rette tidspunkt.

Uddannelsen har ingen fastlagt specifik målgruppe og henvender sig bredt til personer i Danmark, der ønsker at kunne reagere korrekt ved akutte sygdomstilfælde i både hverdags- og arbejdsituationer. Den er relevant for både private borgere og medarbejdere i offentlige og private sammenhænge, hvor man kan blive vidne til sygdom, der kan udvikle sig til en kritisk situation. Uddannelsen er særligt relevant for personer, der i deres hverdag har ansvar for eller tæt kontakt med andre mennesker, eksempelvis på arbejdspladser, i foreninger, institutioner eller ved fritidsaktiviteter, hvor hurtig og korrekt indsats kan være afgørende.

Undervisningstid:

90 minutter.

Overordnet kompetencemål:

Deltageren kan handle hensigtsmæssigt ved akut opståede situationer i forbindelse med sygdom og kan vurdere og yde den relevante førstehjælp i kritiske eller livstruende sygdomssituationer.

Det centrale indhold på uddannelsen:

- Førstehjælp til sygdomme, der påvirker centralnervesystemet
 - Førstehjælp ved stroke (blodprop/blødning i hjernen)
 - Førstehjælp ved kramper/epilepsi
 - Feberkramper
 - Førstehjælp ved diabetes
- Førstehjælp til sygdomme, der påvirker åndedrætssystemet
 - Førstehjælp ved astma
 - Førstehjælp ved kronisk bronkitis og KOL
 - Førstehjælp ved falsk strubehoste
 - Førstehjælp ved alvorlig allergisk reaktion
- Førstehjælp til sygdomme, der påvirker kredsløbssystemet
 - Førstehjælp ved blodprop i hjertet/hjertekrampe
 - Førstehjælp ved sygdomme med akutte smerter i maveregionen
 - Førstehjælp ved dehydrering

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	30 minutter	Førstehjælp ved sygdomme der påvirker centralnervesystemet
Del 2	30 minutter	Førstehjælp ved sygdomme der påvirker åndedrætssystemet
Del 3	30 minutter	Førstehjælp ved sygdomme der påvirker kredsløbssystemet
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 sygdomme (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 sygdomme, der påvirker centralnervesystemet

Deltageren kan identificere og reagere hensigtsmæssigt på akutte sygdomstilfælde, der påvirker centralnervesystemet, herunder stroke (blodprop eller blødning i hjernen), kramper/epilepsi, feberkramper og diabetes.

Deltageren kan genkende relevante symptomer og anvende (M)ABC-princippet korrekt i potentielt livstruende situationer.

Deltageren kan foretage en systematisk vurdering af personens tilstand og tilkalde relevant hjælp via 1-1-2. Endvidere kan deltageren lejre personen korrekt og yde psykisk førstehjælp.

Indhold:

- Førstehjælp ved stroke (blodprop/blødning i hjernen)
- Førstehjælp ved kramper/epilepsi
- Førstehjælp ved feberkramper
- Førstehjælp ved diabetes

Samlet tidsanvendelse:

30 minutter

"Best practice" og anbefalede procedurer:

Det anbefales, at undervisningen tilrettelægges med udgangspunkt i scenarier og praktiske øvelser, hvor en deltager spiller en sygdomsramt person.

Efter hver øvelse gennemføres en struktureret fælles evaluering, hvor deltagerne får mulighed for at dele deres oplevelser, og hvor instruktøren tydeliggør korrekt førstehjælp og gode handlemåder.

I øvelserne skal den anvendte førstehjælp være i overensstemmelse med det benyttede undervisningsmateriale samt egen organisations retningslinjer og anbefalinger.

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

Deltagerne skal være opmærksomme på, at der ved krampeanfald altid skal være mistanke om hjertestop.

Yderligere information om epilepsi kan findes på Sundhed.dkⁱⁱ eller Epilepsiforeningens hjemmesideⁱⁱⁱ. Hvis det er kendt, at en person har epilepsi (f.eks. oplyst af pårørende), kan disse have kendskab til særlige forhold omkring førstehjælp, herunder hvornår det ikke er nødvendigt at tilkalde hjælp.

Feberkramper forekommer sjældent hos børn over 5 år. I undervisningen kan der med fordel anvendes en baby- eller juniordukke til øvelserne. Yderligere information om feberkramper kan findes på Sundhed.dk^{iv}.

Forskellen mellem lavt og højt blodsukker gennemgås ikke. Symptomer på lavt blodsukker opstår hurtigt (minutter), mens højt blodsukker oftest udvikler sig over timer eller dage.

Deltagerne skal vide, at hvis en persons tilstand mistænkes at skyldes diabetes, skal der gives letoptagelige kulhydrater, såfremt personen er ved bevidsthed.



Det frarådes at give sukker eller væske, hvis personen er så påvirket, at vedkommende ikke kan synke.

Yderligere information kan findes på Diabetesforeningens hjemmeside^v og Sundhed.dk^{vi}.

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:

- Ringe 1-1-2 på et situationsbestemt, rigtigt tidspunkt
- Anvende (M)ABC-princippet
- 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
- Læge personen halvt siddende eller liggende med hovedet eleveret
- Yde psykisk førstehjælp
- Identificere kramper/epilepsi ud fra følgende symptomer:
 - Muskelsammentrækninger i hele kroppen af varierende styrke
 - Bevidsthedspåvirkning i varierende grad
 - Anfald, der kan vare fra få sekunder til flere minutter
- Beskytte hovedet mod stød og slag
- Fjerne genstande, som personen kan slå sig på
- Følge armenes bevægelser
- Undlade at putte noget i munden på personen
- Sikre fri luftvej ved at læge personen i stabilt sideleje efter krampeanfaldet, indtil personen er fuldt bevidst
- Blive ved personen, indtil bevidstheden er vendt tilbage, eller professionel hjælp overtager
- Identificere symptomer på feberkramper ud fra følgende symptomer:
 - Barnet bliver bevidstløst og stirrer
 - Barnet holder vejret i denne fase
 - Barnet har rytmiske trækninger i arme og ben
 - Barnet vender eventuelt det hvide ud af øjnene
 - Barnet har eventuelt fråde ud af munden
 - Barnet har eventuelt vandladning og afføring
 - Barnet er senere bevidstløst og slapt uden trækninger
 - Efter anfaldet: Barnet er træt, omtåget og har udtalt søvnbehov
- Køle barnet i kølige omgivelser
- Lade barnet være let påklædt, fx kun i undertøj og sokker



- Anvende lagen eller tyndt tæppe i stedet for dyne
- Give barnet hyppige, små mængder at drikke, når kramperne er ophørt
- Ringe 1-1-2, hvis det er første gang barnet har feberkramper, eller hvis der er tvivl

- Identificere diabetestilfælde ud fra følgende symptomer:
 - Lette tilfælde: sult, uro og mathed
 - Svære tilfælde: rystelser, klam og svedende hud samt bevidsthedspåvirkning
- Give personen juice, druesukker, mælk eller lignende, hvis personen er ved bevidsthed
- Eventuelt give noget at spise efterfølgende
- Sikre, at personen tilses af læge, hvis tilstanden ikke hurtigt bedres
- Lejre personen i stabilt sideleje, hvis personen er bevidstløs



Del 2

Delkompetence: Førstehjælp ved sygdomme, der påvirker åndedrætssystemet

Deltageren kan genkende og handle korrekt ved akutte sygdomstilfælde, der påvirker åndedrætssystemet, herunder astma, kronisk bronkitis, KOL (kronisk obstruktiv lungesygdom), falsk strubehoste og alvorlige allergiske reaktioner.

Deltageren kan genkende relevante symptomer og anvende (M)ABC-princippet korrekt i potentielt livstruende situationer.

Deltageren kan foretage en systematisk vurdering af personens tilstand og tilkalde relevant hjælp via 1-1-2. Endvidere kan deltageren lejre personen korrekt og yde psykisk førstehjælp.

Indhold:

- Førstehjælp ved astma
- Førstehjælp ved kronisk bronkitis og KOL
- Førstehjælp ved falsk strubehoste
- Førstehjælp ved alvorlige allergiske reaktioner

Samlet tidsanvendelse:

30 minutter

"Best practice" og anbefalede procedurer:

Undervisningen anbefales tilrettelagt med fokus på scenarier og praktiske øvelser, hvor deltagerne arbejder med realistiske situationer, og hvor en deltager indtager rollen som sygdomsramt. Efter hver øvelse gennemføres en struktureret fælles evaluering, hvor deltagerne deler deres erfaringer, og hvor instruktøren samler op og tydeliggør korrekt førstehjælp samt hensigtsmæssige handlemåder.

Den førstehjælp, der anvendes i øvelserne, skal være i overensstemmelse med det anvendte undervisningsmateriale samt organisationens egne retningslinjer og anbefalinger.

Ved undervisning i førstehjælp til astma skal instruktøren være opmærksom på, at der findes forskellige typer inhalatorer, som klargøres og anvendes på forskellig måde. Yderligere information om astma kan findes på Astma- og Allergiforbundets hjemmeside^{vii} samt på Sundhed.dk^{viii}.

Det skal tydeliggøres, at der er forskel på kronisk bronkitis og den mindre alvorlige bronkitis, som ofte ses hos børn. Falsk strubehoste skyldes en virusinfektion og forekommer primært hos børn. Yderligere information kan findes på Sundhed.dk^x.

Ved alvorlig allergisk reaktion med hævelse i luftvejene skal der anvendes en auto-injektor^x, eksempelvis en EpiPen® eller Jext®. I disse situationer er det tilladt at lede i personens lommer eller taske for at finde injektoren.

Førstehjælperen skal være opmærksom på korrekt håndtering og undgå at placere tommelfingeren på spidsen af pennen, men i stedet holde den med et fast greb.

Yderligere information kan findes på Astma- og Allergiforbundets hjemmeside^{xi} samt på Sundhed.dk^{xii}.

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:

- Ringe 1-1-2 på et situationsbestemt, rigtigt tidspunkt
- Anvende (M)ABC-princippet
- Identificere astma ud fra følgende symptomer:
 - Hvæsende, pibende og besværet udånding samt hoste
 - Nedsat udåndingskapacitet
 - Angst og talebesvær som følge af vejrtrækningsbesvær
 - Eventuel blåfarvning af læber, ører og næsefløje
- Lade personen sidde eller stå efter eget ønske
- Yde psykisk førstehjælp
- Hjælpe personen med at tage sin egen medicin
- Løsne stramtsiddende tøj
- Sørge for frisk luft og fjerne røg og stærke lugte
- Ringe 1-1-2, hvis personens egen medicin ikke har effekt
- Identificere kronisk bronkitis og KOL ud fra følgende symptomer:
 - Hoste, herunder eventuelt udpræget tør hoste
 - Smerter, der forværres ved hoste
 - Brændende fornemmelse midt i brystet bag brystbenet
 - Opspyt af hvidt, gråligt, gulligt, grønt eller blodigt slim
 - Åndenød og pibende vejrtrækning
 - Vejrtrækningsbesvær
 - Blåfarvning af hud og læber (cyanose)
 - Eventuelt feber og angst
- Berolige personen, hvis vedkommende er ved bevidsthed
- Lade personen sidde eller stå efter eget ønske
- Løsne stramtsiddende tøj
- Sørge for frisk luft
- Hjælpe personen med at tage egen medicin
- Lejre personen i stabilt sideleje og ringe 1-1-2, hvis personen er bevidstløs
- Identificere falsk strubehoste ud fra følgende symptomer:
 - Gøende "søløvehoste"
 - Hivende og pibende vejrtrækningsbesvær
 - Eventuel gråblålig ansigtsfarve
- Bevare roen og forsøge at berolige barnet
- Tage barnet med ud i kølig luft, f.eks. ved et åbent vindue
- Sørge for, at barnet ligger med hovedet højt, f.eks. halvt siddende
- Give noget koldt at drikke
- Eksponere barnet for kold og fugtig luft, f.eks. ved åbent vindue eller udendørs
- Ringe 1-1-2 ved vedvarende vejrtrækningsbesvær eller hvis barnet bliver slapt



- Identificere alvorlig allergisk reaktion ud fra følgende symptomer:
 - Kløe i svælg, mundhule, fodsåler, håndflader eller hele kroppen
 - Rødme eller nældeudslet
 - Åndedrætsbesvær med hoste eller astmalignende symptomer
 - Eventuel omtågethed og dårlig almentilstand
 - Mavesmerter og kramper
- Ringe 1-1-2
- Lejre personen siddende eller liggende, hvis personen er ved bevidsthed
- Spørg om vedkommende har en adrenalinpen
- Forsøge at finde en adrenalinpen i personens lommer, tasker eller lign.
- Yde psykisk førstehjælp
- Beskytte personen mod vind og vejr
- Lejre personen i stabilt sideleje, hvis personen er bevidstløs



Del 3

Delkompetence: Førstehjælp ved sygdomme, der påvirker kredsløbssystemet

Deltageren kan anvende (M)ABC-princippet korrekt ved akutte sygdomstilfælde, der påvirker kredsløbssystemet, herunder blodprop i hjertet, hjertekrampe, sygdomme med akutte smerter i maveområdet samt dehydrering.

Deltageren kan genkende relevante symptomer og handle hensigtsmæssigt i situationer, der er umiddelbart livstruende eller kan udvikle sig til livstruende tilstande.

Deltageren kan skabe sikkerhed omkring den syge, foretage en vurdering af personens tilstand og tilkalde hjælp via 1-1-2. Endvidere kan deltageren lejre personen korrekt og yde psykisk førstehjælp.

Indhold:

- Førstehjælp ved blodprop i hjertet/hjertekrampe
- Førstehjælp ved sygdomme med akutte smerter i maveregionen
- Førstehjælp ved dehydrering

Samlet tidsanvendelse:

30 minutter

"Best practice" og anbefalede procedurer:

Undervisningen anbefales tilrettelagt med fokus på scenarier og praktiske øvelser, hvor deltagerne arbejder med realistiske situationer, og hvor en deltager indtager rollen som sygdomsramt.

Efter hver øvelse gennemføres en struktureret fælles evaluering, hvor deltagerne deler deres erfaringer og hvor instruktøren samler op og tydeliggør korrekt førstehjælp samt hensigtsmæssige handlemåder.

Førstehjælpen, der anvendes i øvelserne, skal være i overensstemmelse med det anvendte undervisningsmateriale samt organisationens egne retningslinjer og anbefalinger.

Hvis deltagerne tidligere har gennemført undervisning i "Førstehjælp ved hjertestop", kan der med fordel henvises til overlevelseskæden^{xiii}. 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, forudsat at deltagerne allerede har gode færdigheder på området.

Kvindes symptomer på en blodprop i hjertet kan være meget anderledes^{xiv}. Instruktøren skal derfor italesætte disse og have en dialog med kursisterne om forskellen på mænds og kvinders symptomer.

Det anbefales ikke længere at give acetylsalicylsyre ved mistanke om blodprop i hjertet, da præparatet ikke er tilgængeligt i relevante doser i Danmark^{xv}.

Der er mange årsager til akutte mavesmerter^{xvi}, og instruktøren skal kun komme ind på blødende mavesår, blindtarmsbetændelse, madforgiftning og graviditet uden for livmoderen.

Ved øvelser med akutte smerter i maveområdet kan det være hensigtsmæssigt at anvende simuleret opkast for at øge realismen. Eksempelvis kan kaffegrums anvendes til at illustrere blod der har været i kontakt med mavesyren.

En realistisk opkast-effekt kan også opnås ved, at en deltager tygger en digestivekiks, tager en slurk æblejuice og efterfølgende spyttter det ud.



Aflastende rygleje kan tilbydes ved mavesmerter, men den vågne persons egne ønsker til lejring skal altid respekteres.

Spædbørn og ældre er særligt udsatte for dehydrering på grund af nedsat tørstfornemmelse. Derudover kan feber, opkastninger og diarré føre til dehydrering hos både børn og voksne. Førstehjælperen bør så vidt muligt forsøge at identificere årsagen til dehydreringen^{xvii}. Hvis dette ikke er muligt, eller hvis tilstanden giver anledning til bekymring, bør personen henvises til læge.

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:

- Ringe 1-1-2 på et situationsbestemt rigtigt tidspunkt
- Anvende (M)ABC-princippet
- 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 skuldersmerter
 - 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
- Yde psykisk førstehjælp
- Hjælpe personen med at tage egen ordinerede medicin, hvis relevant
- Lejre personen i stabilt sideleje ved bevidstløshed
- Identificere sygdomme med akutte smerter i maveregionen ud fra følgende symptomer:
 - Almen utilpashed
 - Kvalme
 - Opkastninger
 - Kaffegrums-lignende opkast
 - Blødning fra underlivet
- Føre dialog med den syge om den mindst smertefulde stilling
- Lejre personen i aflastende rygleje hvis det accepteres
- Yde psykisk førstehjælp
- Identificere dehydrering ud fra følgende symptomer:
 - Tørst
 - Kvalme
 - Muskelkramper
 - Nedsat bevidsthedsniveau



- Eventuel bevidstløshed
- Give hyppige, små slurke almindeligt vand
- Fortsætte væsketilførsel, indtil personen ikke længere er tørstig
- Forsøge at afdække årsagen til dehydreringen
- Være opmærksom på tegn på underliggende sygdom, herunder:
 - Feber
 - Opkastninger
 - Diarré
- Lade personen hvile
- Observere bevidsthedsniveau og vejrtrækning vha. (M)ABC
- Ringe 1-1-2, hvis personen ikke kommer sig, eller hvis tilstanden forværres



Materialeliste:

Førstehjælpsbøger/-hæfter
Tæpper

Supplerende materialeliste:

Inhalator-attrap
Adrenalinpen-attrap
Letoptagelige kulhydrater, f.eks. juice, druesukker eller lignende
Sminkesæt

Revision, ændringer i denne version:

Redaktionelle rettelser

Kildehenvisninger:

- ⁱ Red hjernen
- ⁱⁱ Sundhed.dk: Epilepsianfald, akut
- ⁱⁱⁱ Epilepsiforeningen
- ^{iv} Sundhed.dk: Feberkramper
- ^v Diabetesforeningen
- ^{vi} Sundhed.dk: Diabetes, akutte situationer
- ^{vii} Astma- og Allergiforbundet
- ^{viii} Sundhed.dk: Astma, førstehjælp
- ^{ix} Sundhed.dk: Falsk strubehoste, førstehjælp
- ^x European Resuscitation Council Guidelines 2025
- ^{xi} Astma- og Allergiforbundet
- ^{xii} Sundhed.dk: Allergi, akut, alvorlig
- ^{xiii} Dansk Råd for genoplivning
- ^{xiv} Sundhed.dk: Blodprop i hjertet (myokardieinfarkt)
- ^{xv} Dansk Råd for Genoplivning
- ^{xvi} Sundhed.dk: Mavesmerter, akutte
- ^{xvii} Sundhed.dk: Tørst og dehydrering