

Uddannelsesplan

Tilvalgsuddannelse

Førstehjælp ved temperaturpåvirkninger

60 minutter

Marts 2026



DANSK
FØRSTEHJÆLPSRÅD
Læring for livet



Om uddannelsen Førstehjælp ved temperaturpåvirkninger

Formål og målgruppe

Uddannelsen har ingen fastlagt specifik målgruppe og henvender sig bredt til personer, der ønsker kompetencer til at kunne handle korrekt ved hedeslag, forbrændinger, forfrysninger og nedkøling.

Uddannelsen er særligt relevant for personer, der færdes eller arbejder i miljøer, hvor der kan forekomme påvirkning fra varme eller kulde – eksempelvis ved udendørs arbejde, friluftaktiviteter, sport, maritime aktiviteter eller arbejde med varme genstande og væsker. Den kan med fordel anvendes som supplement til en basisuddannelse i førstehjælp, hvor der er behov for et øget fokus på temperaturrelaterede skader.

Målgruppen omfatter således både private borgere og medarbejdere i offentlige og private sammenhænge, hvor risikoen for temperaturpåvirkninger er til stede.

Undervisningstid:

60 minutter.

Overordnet kompetencemål:

Deltageren kan handle ud fra førstehjælpens hovedpunkter og give relevant førstehjælp ved varmpåvirkning eller kuldepåvirkning af en person uanset om påvirkningen er lokalt på huden eller på hele kroppen.

Det centrale indhold på uddannelsen:

- Førstehjælp ved hedeslag
- Førstehjælp ved forbrændinger
- Førstehjælp ved forfrysninger
- Førstehjælp ved nedkøling af kroppen

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 til hedeslag, forbrændinger og førstehjælpens hovedpunkter |
| Del 2 | 30 minutter | Førstehjælp ved forfrysninger og førstehjælp ved nedkøling |
| I alt: | 60 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 mindst være: Adgang til vand, evt. i forstøverflasker 2 stk. alm. tæppe pr. 4 deltagere 1 stk. alu-tæppe pr. 4 deltagere 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 førstehjælpbøger. |
| 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 60 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 temperaturpåvirkninger (1 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 hedeslag og forbrændinger

Deltageren kan identificere hedeslag og forbrændinger, vurdere tilstandens alvorlighed og handle hurtigt og korrekt efter førstehjælpens hovedpunkter.

Indhold:

- Førstehjælp ved hedeslag
- Førstehjælp ved forbrændinger

Samlet tidsanvendelse:

30 minutter

"Best practice" og anbefalede procedurer:

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

Hedeslag:

Hedeslag er en livstruende tilstand. Personen vil typisk have rød og tør hud, fordi svedproduktionen er ophørt. Hedeslag er kendetegnet ved en temperatur over 40 °C.

Ved temperaturer under 40 °C taler man om overophedning eller varmeudmattelse, hvor personen som regel fortsat sveder.

Ved mistanke om hedeslag skal personen straks flyttes til et skyggefuldt sted, overflødigt tøj fjernes og hurtig og effektiv nedkøling påbegyndes. Den mest effektive metode er at nedsænke personen i koldt eller køligt vand (ca. 1–26 °C)ⁱ.

Hvis nedsækning ikke er mulig, kan man anvende enhver afkølingsmetode, f.eks. overbrusning med koldt vand, isposer eller brug af en ventilator.

Ring 1-1-2, og fortsæt nedkølingen, indtil hjælpen ankommer eller personen får det tydeligt bedre – hvad der indtræffer først.

Forbrændinger:

Ved forbrændinger skal der skylles med vand så hurtigt som muligt. Vandets temperatur tilpasses løbende, så den er behagelig for den tilskadede. Skyl i mindst 20 minutter, eller indtil smerterne ophører.

Vær opmærksom på at forebygge underafkøling, især ved større forbrændinger eller længerevarende skylning.

Om nødvendigt fortsættes behandlingen under transport til skadestue, og der observeres for tegn på kredsløbssvigtⁱⁱ, som behandles efter symptomer.

Det kan være vanskeligt at vurdere forbrændingens alvorlighed i den tidlige fase. Mindre forbrændinger uden blæredannelse kan som regel behandles uden lægekontaktⁱⁱⁱ.

Efter endt skylning kan der eventuelt anlægges en steril tør forbindelse over det forbrændte område.



Metoderne der anvendes, skal stemme overens med det anvendte undervisningsmateriale og 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
- Identificere tegn på hedeslag som:
 - Hurtig og overfladisk vejrtrækning
 - Ophør af svedproduktion
 - Irritabilitet, forvirring eller bevidstløshed
 - Bevidstløshed, som kan være det første tegn hos et ældre menneske
- Behandle hedeslag ved at nedsænke personen i koldt vand, oversprøjte personen med koldt vand eller benytte alternative måder

- 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. Tilpasse 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



Del 2

Delkompetence: Førstehjælp ved forfrysninger og nedkøling (hypotermi)

Deltageren kan identificere tegn på forfrysninger og nedkøling, vurdere tilstandens alvorlighed og handle hurtigt og korrekt efter førstehjælpens hovedpunkter.

Indhold:

- Førstehjælp ved forfrysninger
- Førstehjælp ved nedkøling (hypotermi)

Samlet tidsanvendelse:

30 minutter

"Best practice" og anbefalede procedurer:

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

Der er forskellige versioner af førstehjælpen til forfrysninger og nedkøling (hypotermi). Undervisningen skal tage udgangspunkt i det materiale, man underviser efter. Nedenstående er generelle retningslinjer. Organisationernes egne materialer kan afvige fra dette.

Forfrysninger:

Vær opmærksom på faren for generel nedkøling. Undgå at gnubbe på det forfrosne område, da det kan beskadige vævet. Fjern evt. smykker i det forfrosne område, hvis det kan gøres forsigtigt.

Hvis lægehjælp er mere end to timer væk, og der ikke er fare for, at det beskadigede område kan blive forfrosset igen, så bør man forsøge at opvarme det selv^{ivv}.

Optøning skal ske hurtigt. Det gøres bedst med vand med kropstemperatur eller lidt varmere, men kropsvarme, f.eks. armhulen, kan også anvendes. Søg lægehjælp, når det er muligt.

Nedkøling:

Hvis kropstemperaturen falder til under 35 °C, taler man om nedkøling eller hypotermi, og situationen er kritisk. Når kropstemperaturen falder, begynder man at klapre tænder, og der opstår kulderystelser.

Hvis der fortsat er kulderystelser og tænderklapren, skal personen varmes aktivt op. Det er ikke nødvendigt at tilkalde hjælp.

Er der kulderystelser og tænderklapren ophørt, så skal der tilkaldes hjælp 1-1-2 og personen skal varmes langsomt op. Undgå at bevæge personen eller personens lemmer unødigt. Fjern vådt tøj og pak personen ind i en kuldeindpakning, f.eks. mumieindpakning. Brug evt. alu-tæppe. Alu-tæppet skal placeres så tæt på huden som muligt og bør være suppleret med almindelige tæpper. Hvis personen ikke er bevidsthedspåvirket, så kan du eventuelt give varme drikke, gerne sukkerholdige, uden alkohol^{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:

- Følge førstehjælpens hovedpunkter
- Genkende tegn på forfrysning som:
 - Hvid, ubevægelig hud
 - Helt stivfrosne fingre eller tæer
- Optø en forfrosset legemsdel ved hjælp af vand, der har kropstemperatur eller lidt varmere, hvis lægehjælp er mere end to timer væk, og der ikke er risiko for, at legemsdelen bliver forfrosset igen

- Genkende tegn på hypotermi som:
 - Tænderklapren og kulderystelser, der er ophørt
 - Forvirring
 - Træthed, ligegyldighed eller hukommelsesbesvær
 - Dårlig koordinationsevne
- Indpakke en person, der er nedkølet, i kuldeindpakning
- Give varme, sukkerholdige drikke, mens der ventes på hjælp



Materialeliste:

Førstehjælpsbøger/-hæfter
Adgang til vand, evt. i forstøverflasker
2 stk. alm. tæppe pr. 4 deltagere
1 stk. alu-tæppe pr. 4 deltagere
Forbindinger

Supplerende materialeliste:

Sminkesæt og/eller et sæt sminkelapper, der dækker førstehjælpsemnerne i uddannelsen
Spand/skål
Håndklæder
Vandflaske
Varme og søde drikke
Førstehjælpstaske med forbindinger

Revision, ændringer i denne version:

Redaktionelle rettelser

Kildehenvisninger:

ⁱ ERC Guidelines 2025, First Aid

ⁱⁱ DFR-notat: Kredsløbssvigt

ⁱⁱⁱ Sundhed.dk: Forbrændinger, Førstehjælp

^{iv} IFRC, International first aid and resuscitation guidelines 2020

^v Sundhed.dk: Forfrysninger, Førstehjælpw

^{vi} IFRC, International first aid and resuscitation guidelines 2020