

Uddannelsesplan

Funktionsuddannelse

Førstehjælpere med særligt ansvar

720 minutter

August 2026

Uddannelsens indhold:

- Førstehjælp ved hjertestop
- Særtillæg 1: Førstehjælp ved ulykker, del 2
- Førstehjælp ved blødninger
- Førstehjælp ved skader på bevægeapparatet inkl. hovedskader
- Førstehjælp til småskader
- Førstehjælp ved sygdomme
- Særtillæg 4: Forbrændinger, ætsninger og forgiftninger



DANSK
FØRSTEHJÆLPSRÅD
Læring for livet



Om uddannelsen Førstehjælpere med særligt ansvar

Formål og målgruppe

Uddannelsen henvender sig til personer, der i kraft af deres funktion, stilling eller rolle har et udvidet ansvar for sikkerhed og førstehjælp. Målgruppen omfatter eksempelvis uniformsbærende personel som brandfolk, vægtene og beredskabspersonale samt akuthjælpere og nødbehandlere.

Uddannelsen er relevant for personer med beredskabs- eller sikkerhedsansvar, herunder sikkerhedsansvarlige, arbejdsmiljørepræsentanter, first responders i virksomheder, ledere ved større arrangementer samt personer med ansvar for andre i arbejds- eller fritidssammenhænge – eksempelvis skippere eller andre med ledelsesansvar.

Derudover henvender uddannelsen sig også til almindelige borgere, der ønsker udvidede kompetencer til at kunne håndtere både mindre skader og alvorlige, potentielt livstruende førstehjælpssituationer.

Undervisningstid:

720 minutter

Overordnet kompetencemål:

Deltageren kan handle ud fra førstehjælpens hovedpunkter i forbindelse med førstehjælpssituationer. Deltageren kan handle hensigtsmæssigt ved ulykker, der umiddelbart er livstruende, eller som kan udvikle sig til livstruende situationer, herunder skabe sikkerhed, vurdere personer, tilkalde hjælp 1-1-2 - evt. få råd og vejledning via regionernes akutte telefoner, leje personer og yde psykisk førstehjælp. Deltageren kan give basal genoplivning til en bevidstløs voksen person uden normal vejtrækning – både med og uden en hjertestarter. Deltageren kender muligheden for hjælp fra den sundhedsfaglige person på alarm 1-1-2.

Deltageren kan yde førstehjælp til små akutte skader, herunder skader på bevægeapparatet, samt søge vejledning via akuttelefonen om relevant hjælp til den tilskadekomne.

Deltageren kan yde førstehjælp til akut opståede sygdomme og kan reagere relevant på den tilskadekomnes tilstand samt sikre relevant videre hjælp.

Det centrale indhold på uddannelsen:

- Basisuddannelsen "Førstehjælp ved hjertestop"
- Særtillæg 1: "Førstehjælp ved ulykker, del 2"
- Tilvalgsuddannelsen "Førstehjælp til blødninger"
- Tilvalgsuddannelsen "Førstehjælp ved skader på bevægeapparatet"
- Tilvalgsuddannelsen "Førstehjælp til småskader"
- Tilvalgsuddannelsen "Førstehjælp til sygdomme"
- Særtillæg 4: "Forbrændinger, ætsninger og forgiftninger"

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 gennemføres på relevant og egnet sted/areal, hvor relevante remedier kan indgå.

I uddannelsesplanen for "Førstehjælp ved hjertestop" indgår del 1 (Indledning m.v.) og del 4 (Afslutning). Del 4 gennemføres først ved afslutningen af et kursusforløb.

I denne plan for funktionsuddannelse antages at alle uddannelser gennemføres som et samlet kursusforløb.



Særlige bemærkninger:

Uddannelsen omfatter udelukkende genoplivning af voksne.

Selvom genoplivningsalgoritmer for voksne og børn i praksis har mange ligheder, indebærer indlæring af flere algoritmer en øget kognitiv belastning.

Når førstehjælpskompetencer skal genkaldes under tidspres og ofte lang tid efter gennemført uddannelse, kan usikkerhed om korrekt fremgangsmåde medføre tøven eller handlingslammelse.

Af hensyn til handlingssikkerhed og tydelig beslutningskompetence i akutte situationer indgår genoplivning af børn derfor ikke i denne uddannelse.

DFR anbefaler, at uddannelsen opdateres inden for 24 måneder for at sikre vedligeholdelse af førstehjælpskompetencer.



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. Se materialeliste i de enkelte uddannelsesplaner. 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 720 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. time¹.
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 ombord på mindre fartøjer og til søs (8 timer)

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.