

Oversigt over rettelser i uddannelsesplanerne

August 2026



DANSK
FØRSTEHJÆLPSRÅD
Læring for livet



I august 2026 er der foretaget mindre ændringer i uddannelsesplanerne fra marts 2026. Ændringerne er primært foretaget med henblik på at rette slåfejl og mindre sproglige eller redaktionelle forhold og ændrer ikke ved det faglige indhold eller de overordnede principper i uddannelsesplanerne.

Uddannelsesplanerne fra marts 2026 repræsenterer en samlet opdatering af førstehjælpsuddannelserne med udgangspunkt i nye faglige retningslinjer og et behov for øget konsistens på tværs af uddannelsesporteføljen.

Opdateringerne omfatter primært implementering af nye guidelines, herunder tilpasning til de nyeste anbefalinger inden for førstehjælp og genoplivning. Samtidig er der gennemført en systematisk gennemgang af eksisterende indhold med henblik på at fjerne eller justere forældede og uddatede anbefalinger.

Der er desuden arbejdet målrettet med en mere konsekvent anvendelse af (M)ABC-princippet som fælles metodisk tilgang til vurdering og prioritering i førstehjælpssituationer. Dette bidrager til en tydeligere og mere ensartet struktur i undervisningen på tværs af uddannelserne.

Endelig er der gennemført en ensretning af uddannelsesplanernes opbygning, terminologi og sprogbrug. Dette skal sikre større genkendelighed, bedre sammenhæng mellem uddannelserne og en mere klar formidling af kompetencemål, indhold og gennemførelse.

Samlet set har ændringerne til formål at styrke kvaliteten, tydeligheden og anvendeligheden af førstehjælpsuddannelserne samt understøtte en mere ensartet og praksisnær tilgang til førstehjælp.

Basisuddannelser
Førstehjælp ved hjertestop
Marts 2026: - Nyt layout - Opdateret til ERC guidelines 2025 - Fjernelse af fremmedlegemer i luftvejene udgået af planen - Opioidforgiftning tilføjet som nyt undervisningselement - Anbefaling om brug af acetylsalicylsyre ved mistanke om blodprop i hjertet udgået - Øget fokus på psykisk førstehjælp i scenarietræning - Øget fokus på kønsforskelle i symptomer ved blodprop i hjertet - Ændring i deltager/udstyr-forhold: maks. 4 deltagere pr. AED-træner (tidligere 6) - Præcisering og skærpelse af kompetencemål, særligt ift. HLR-kvalitet og hands-off tid
Førstehjælp ved ulykker
August 2026 Tidsangivelse i kvalitetskrav fejlagtigt angivet til 240 minutter. Rettet til 120.
Marts 2026: - Nyt layout - Opdateret til ERC guidelines 2025 (herunder (M)ABC-metoden) - Redaktionelle rettelser i henhold til GL2025 - ABC-metoden ændret til (M)ABC-metoden - Præcisering af uddannelsens formål og målgruppe - Øget fokus på psykisk førstehjælp som selvstændigt element



- Præcisering af at basal genoplivning ikke indgår i uddannelsen
- Justering og præcisering af kompetencemål, særligt ift. sikkerhed og håndtering af ulykker
- Præcisering af gennemførelsesformer (med/uden indledning og afslutning samt som særtillæg)
- Opdatering og præcisering af best practice, herunder sikkerhed ved nødflytning
- Øget fokus på formativ evaluering i øvelser

Basal førstehjælp til børn

Marts 2026:

- Nyt layout
- Opdateret til ERC guidelines 2025 herunder (M)ABC-metoden
- Redaktionelle rettelser i henhold til GL2025
- ABC-metoden ændret til (M)ABC-metoden
- Præcisering af uddannelsens formål og målgruppe
- Øget fokus på psykisk førstehjælp som selvstændigt element
- Justering og præcisering af kompetencemål særligt i forhold til sikkerhed og håndtering af ulykker
- Opdatering og præcisering af best practice herunder sikkerhed ved nødflytning
- Øget fokus på formativ evaluering i øvelser

Tilvalgsuddannelser

Færdselsrelateret førstehjælp bil/MC/traktor

Marts 2026:

- Nyt layout
- Opdateret til ERC guidelines 2025
- ABC-metoden ændret til (M)ABC-metoden
- Øget fokus på psykisk førstehjælp
- Præcisering af målgruppe som førstegangserhververe af førerret
- Præcisering af uddannelsens formål med øget fokus på forebyggelse og risikoforståelse i trafikken
- Præcisering af anvendelse af Rådet for Sikker Trafiks materiale i forebyggelsesdelen
- Præcisering af krav til øvelser herunder brug af bil og cykel som en del af undervisningen
- Justering og præcisering af kompetencemål særligt ift. håndtering af højenergiulykker og sikkerhed på ulykkesstedet
- Øget fokus på (M)ABC-princippet i vurdering af tilskadekomne
- Præcisering af best practice herunder begrænsning i udførelse af nødflytning (må ikke gennemføres fuldt)
- Opdatering af indhold vedrørende blødninger med fokus på fingerpres frem for øvrige metoder
- Øget fokus på håndtering af flere tilskadekomne og hensyn til omgivelser (vind og vejr)
- Mindre redaktionelle rettelser



Færdselsrelateret førstehjælp for unge knallertførere
Marts 2026: • Nyt layout • Opdateret til ERC guidelines 2025 • ABC-metoden ændret til (M)ABC-metoden • Præcisering af uddannelsens formål og målgruppe • Øget fokus på forebyggelse og risikoforståelse i forhold til knallertkørsel • Præcisering af anvendelse af materiale fra Rådet for Sikker Trafik • Præcisering af krav til øvelser herunder brug af knallert og bil i undervisningen • Justering og præcisering af kompetencemål særligt ift. håndtering af ulykker og sikkerhed på ulykkesstedet • Øget fokus på (M)ABC-princippet i vurdering af tilskadekomne • Øget fokus på psykisk førstehjælp • Præcisering af håndtering af nødflytning som en del af førstehjælpens hovedpunkter • Præcisering af best practice herunder begrænsning i udførelse af nødflytning (må ikke gennemføres fuldt) • Opdatering af terminologi hvor shock erstattes af kredsløbssvigt • Mindre redaktionelle rettelser
Førstehjælp og forebyggelse til børn
August 2026: • Slåfejl rettet. Førstehjælp ved indre blødninger er rettet til førstehjælp ved mindre blødninger Marts 2026: • Nyt layout • Præcisering af uddannelsens formål og målgruppe • Øget fokus på målretning mod fagpersoner med ansvar for børn • Præcisering af indhold med tydeligere opdeling i sygdomstilfælde, småskader, forbrændinger, hedeslag samt ætsninger og forgiftninger • Opdatering og udvidelse af indhold vedrørende småskader herunder fokus på indre blødninger og kredsløbssvigt • Øget fokus på forebyggelse som integreret del af alle emner • Præcisering af gennemførelse med øget fokus på praksisnære øvelser og deltagerrefleksion • Præcisering af at basal genoplivning ikke indgår i uddannelsen • Opdatering af terminologi hvor shock erstattes af kredsløbssvigt • Øget fokus på formativ evaluering i undervisningen • Mindre redaktionelle rettelser
Førstehjælp ved blødninger
Marts 2026: • Nyt layout • Præcisering og udvidelse af formål med øget fokus på effektiv blødningskontrol • Præcisering af målgruppe som bred målgruppe uden specifik afgrænsning • Opdateret terminologi og sproglig præcisering af kompetencemål • Øget fokus på (M)ABC-princippet i undervisningen • Præcisering af direkte tryk som primær metode til standsning af blødninger • Præcisering og operationalisering af anvendelse af tourniquet som supplement i særlige situationer



- Skærpede krav til udstyr herunder krav om tourniquet i undervisningen
- Øget fokus på håndtering og genkendelse af indre blødninger
- Øget fokus på forebyggelse af kredsløbssvigt som integreret del af førstehjælpen
- Øget fokus på praksisnære øvelser og formativ evaluering
- Præcisering af gennemførelse i sammenhæng med andre uddannelser
- Præcisering af at basal genoplivning ikke indgår i uddannelsen
- Mindre redaktionelle rettelser

Førstehjælp ved kemiske påvirkninger

Marts 2026:

- Nyt layout
- Præcisering af uddannelsens formål og kompetencemål med fokus på identifikation og håndtering af forgiftninger og ætsninger
- Præcisering af målgruppe som bred målgruppe uden specifik afgrænsning
- Tydeliggørelse af førstehjælpens hovedpunkter som styrende princip i håndtering af kemiske påvirkninger
- Øget fokus på anvendelse af Giftlinjen som en central del af førstehjælpen
- Præcisering af håndtering af både hud-, øjen- og indtagelseseksponeringer
- Øget fokus på forebyggelse som integreret del af undervisningen
- Præcisering af kontekstafhængig undervisning (hjem vs. arbejdsplads)
- Øget fokus på praksisnære øvelser og deltagerrefleksion
- Præcisering af at basal genoplivning ikke indgår i uddannelsen
- Mindre redaktionelle rettelser

Førstehjælp ved skader på bevægeapparatet og hovedskader

Marts 2026:

- Nyt layout
- Præcisering og udvidelse af uddannelsens formål med øget fokus på vurdering af skadens alvor og beslutning om videre behandling
- Præcisering af målgruppe som bred målgruppe med særlig relevans for trænere og instruktører inden for idræt
- Tydeligere opdeling af indhold i skader på bevægeapparatet og hovedskader
- Præcisering af kompetencemål med fokus på vurdering, handling og henvisning til relevant behandlingsniveau
- Øget fokus på håndtering af alvorlige skader herunder hofte- og bækkenbrud
- Fortsat anvendelse og tydeliggørelse af RICE-metoden trods begrænset evidens
- Øget fokus på beslutningskompetence i forhold til 1-1-2, læge eller egen håndtering
- Præcisering af håndtering og vurdering af hovedskader herunder symptomer og observation
- Introduktion af værktøjer til vurdering af hjernerystelse (fx Concussion Recognition Tool)
- Øget fokus på praksisnære øvelser og formativ evaluering
- Præcisering af at basal genoplivning ikke indgår i uddannelsen
- Mindre redaktionelle rettelser



Førstehjælp ved småskader
Marts 2026: • Nyt layout • Præcisering og udvidelse af uddannelsens formål og målgruppe med øget fokus på hverdagsnære situationer og personer med ansvar for børn • Tydeligere beskrivelse af målgruppe herunder pædagogisk personale, forældre og friluftsansatte • Udvidelse og systematisering af indhold med tydelig opdeling i emneområder (dyr/planter, fremmedlegemer, tandskader, forbrændinger mv.) • Øget fokus på vurdering af skadens omfang og behov for videre behandling • Øget fokus på anvendelse af akuttelefon og 1-1-2 i relevante situationer • Tydeliggørelse af førstehjælp ved fremmedlegemer i hud, øre, næse og øjne • Øget fokus på håndtering af tandskader herunder korrekt opbevaring af tand • Præcisering af førstehjælp ved næseblod og mindre blødninger • Præcisering af førstehjælp ved mindre forbrændinger og ætsninger med fokus på skylning • Øget fokus på forebyggelse som integreret del af alle emner • Øget fokus på praksisnære øvelser og formativ evaluering • Præcisering af at basal genoplivning ikke indgår i uddannelsen • Mindre redaktionelle rettelser
Førstehjælp ved sygdomme
Marts 2026: • Nyt layout • Præcisering og udvidelse af uddannelsens formål med øget fokus på håndtering af akutte og potentielt livstruende sygdomstilfælde • Præcisering af målgruppe som bred målgruppe uden specifik afgrænsning • Tydelig strukturering af indhold i tre hovedområder: centralnervesystem, åndedrætssystem og kredsløbssystem • Øget fokus på anvendelse af (M)ABC-princippet i alle sygdomssituationer • Øget fokus på systematisk vurdering og korrekt tilkald af hjælp (1-1-2) • Udvidelse og præcisering af indhold vedrørende neurologiske tilstande herunder stroke, kramper og diabetes • Udvidelse og præcisering af indhold vedrørende luftvejssygdomme herunder astma, KOL og allergiske reaktioner • Udvidelse og præcisering af indhold vedrørende kredsløbssygdomme herunder blodprop i hjertet, mavesmerter og dehydrering • Øget fokus på brug af hjælpemidler herunder inhalator og adrenalinpen • Øget fokus på psykisk førstehjælp som integreret del af alle situationer • Præcisering af håndtering af særlige målgrupper herunder børn (feberkramper) og ældre (dehydrering) • Præcisering af kønsforskelle i symptomer ved blodprop i hjertet • Præcisering af at acetylsalicylsyre ikke længere anbefales ved mistanke om blodprop i hjertet • Øget fokus på praksisnære øvelser og scenariebaseret undervisning • Præcisering af at basal genoplivning ikke indgår i uddannelsen • Mindre redaktionelle rettelser



Førstehjælp ved temperaturpåvirkninger
Marts 2026: • Nyt layout • Præcisering af uddannelsens formål og målgruppe med øget fokus på både varme- og kuldepåvirkninger i forskellige kontekster • Præcisering af målgruppe som bred målgruppe med særlig relevans for personer i udsatte miljøer (fx friluft, arbejde, sport) • Øget fokus på førstehjælpens hovedpunkter som styrende princip i alle situationer • Opdatering og præcisering af førstehjælp ved hedeslag herunder aktiv nedkøling og brug af nedsækning som effektiv metode • Opdatering af førstehjælp ved forbrændinger herunder øget skylletid (min. 20 minutter) • Øget fokus på forebyggelse af underafkøling ved behandling af forbrændinger • Præcisering af håndtering af forfrysninger herunder undgå gñubning og kontrolleret optøning • Præcisering af håndtering af nedkøling (hypotermi) herunder differentiering mellem let og alvorlig tilstand • Øget fokus på beslutningskompetence ift. hvornår der skal tilkaldes hjælp (1-1-2) • Øget fokus på praksisnære øvelser og scenariebaseret undervisning • Præcisering af anvendelse af udstyr herunder tæpper og alu-tæppe • Præcisering af at basal genoplivning ikke indgår i uddannelsen • Mindre redaktionelle rettelsér
Førstehjælp ved kemiske påvirkninger
Marts 2026: • Nyt layout • Præcisering af uddannelsens formål og målgruppe med øget fokus på både håndtering og forebyggelse af kemiske påvirkninger • Præcisering af målgruppe som bred målgruppe uden specifik afgrænsning • Tydeliggørelse af førstehjælpens hovedpunkter som styrende princip i alle situationer • Øget fokus på anvendelse af Giftlinjen som central del af førstehjælpen • Præcisering af håndtering af forskellige eksponeringstyper herunder indtagelse, indånding, hud- og øjenkontakt • Øget fokus på beslutningskompetence ift. hvornår der skal kontaktes Giftlinjen vs. 1-1-2 • Øget fokus på forebyggelse som integreret del af alle emner • Præcisering af kontekstafhængig undervisning (hjem, institution, arbejdsplads) • Øget fokus på praksisnære øvelser og deltagerrefleksion • Præcisering af at basal genoplivning ikke indgår i uddannelsen • Mindre redaktionelle rettelsér

Funktionsuddannelser
Færdelsesrelateret førstehjælp bil/MC/traktor
Marts 2026: • Nyt layout • Præcisering af uddannelsen som samlet kursusforløb bestående af "Førstehjælp ved hjertestop" og færdesrelateret førstehjælp



- Præcisering og udvidelse af uddannelsens formål med øget fokus på både hjertestop, akutte sygdomstilstande og trafikulykker
- Fjernelse af fremmedlegemer i luftvejene som selvstændigt kompetencemål
- Øget fokus på sammenhæng mellem genoplivning og færdselsrelateret førstehjælp
- Øget fokus på forebyggelse og risikoforståelse i trafikken
- Præcisering af gennemførelse som integreret kursusforløb frem for opdeling i selvstændige moduler
- Forenkling af struktur ved henvisning til indhold i underliggende uddannelser frem for gentagelse
- Justering og præcisering af kompetencemål særligt ift. selvstændig handling og samarbejde
- Øget fokus på praksisnære øvelser og scenariebaseret undervisning
- Opdatering af krav og formuleringer i forhold til kørekortbekendtgørelsen
- Mindre redaktionelle rettelses

Færdselsrelateret førstehjælp for unge knallertførere

Marts 2026:

- Nyt layout
- Præcisering af uddannelsen som samlet kursusforløb bestående af "Førstehjælp ved hjertestop" og færdselsrelateret førstehjælp
- Præcisering og udvidelse af uddannelsens formål med øget fokus på både hjertestop, akutte sygdomstilstande og trafikulykker
- Fjernelse af fremmedlegemer i luftvejene som selvstændigt kompetencemål
- Øget fokus på sammenhæng mellem genoplivning og færdselsrelateret førstehjælp
- Øget fokus på forebyggelse og risikoforståelse i forhold til knallertkørsel
- Præcisering af målgruppe som unge førstegangserhververe af førerret til lille knallert
- Præcisering af gennemførelse som integreret kursusforløb frem for opdeling i selvstændige moduler
- Forenkling af struktur ved henvisning til indhold i underliggende uddannelser frem for gentagelse
- Justering og præcisering af kompetencemål særligt ift. selvstændig handling og samarbejde
- Øget fokus på praksisnære øvelser og scenariebaseret undervisning
- Opdatering af krav og formuleringer i forhold til kørekortbekendtgørelsen
- Mindre redaktionelle rettelses

Førstehjælp på erhvervsuddannelserne

Marts 2026:

- Nyt layout
- Præcisering af uddannelsens formål med øget fokus på sammenhæng mellem førstehjælp, forebyggelse og brancherelaterede risici
- Tydelig målretning mod elever på erhvervsuddannelser (EUD) og deres kommende arbejdssituation
- Øget fokus på integration af brancherelateret førstehjælp som gennemgående element i undervisningen
- Øget fokus på sammenhæng mellem akutte skader, sygdomme og arbejdsrelaterede risici
- Tydeliggørelse af kobling mellem førstehjælp og den konkrete branche i undervisningen
- Tydeliggørelse af dispensationens baggrund herunder at undervisningen i videst muligt omfang varetages af undervisere med kendskab til elevernes uddannelse og praksisfelt



- Tydeliggørelse af krav til løbende individuel vurdering af deltagernes kompetencer
- Tydeliggørelse af krav til tilstrækkelige ressourcer og relevant udstyr til praktisk træning
- Tydeliggørelse af undervisningens tilrettelæggelse med fokus på praksisnære øvelser og anvendelsesorienteret læring
- Mindre redaktionelle rettelser

Førstehjælp på erhvervsuddannelserne inkl. færdselsrelateret førstehjælp

Marts 2026:

- Nyt layout
- Præcisering af uddannelsens formål med øget fokus på sammenhæng mellem førstehjælp, forebyggelse, færdselssikkerhed og brancherelaterede risici
- Tydelig målretning mod erhvervsuddannelser hvor der er krav om færdselsrelateret førstehjælp
- Præcisering af målgruppe med behov for både almene og færdselsrelaterede førstehjælpskompetencer
- Præcisering af uddannelsens indhold med integration af færdselsrelateret førstehjælp som selvstændigt element
- Øget fokus på sammenhæng mellem akutte skader, sygdomme og færdselsrelaterede hændelser
- Tydeliggørelse af kobling mellem førstehjælp, trafiksikkerhed og den konkrete branche i undervisningen
- Tydeliggørelse af krav til gennemførelse af færdselsrelaterede øvelser herunder anvendelse af relevant areal samt inddragelse af bil og cykel
- Tydeliggørelse af at dele af uddannelsen er underlagt kørekortbekendtgørelsen herunder krav om maks. 16 deltagere pr. instruktør
- Tydeliggørelse af dispensationens baggrund herunder at øvrige dele af uddannelsen kan gennemføres med fleksibelt deltagerantal forankret i skolens eget faglige miljø
- Tydeliggørelse af krav til undervisernes kompetencer herunder kendskab til både branche og færdselsrelaterede risici
- Tydeliggørelse af krav til løbende individuel vurdering af deltagernes kompetencer
- Tydeliggørelse af krav til tilstrækkelige ressourcer og relevant udstyr til praktisk træning
- Tydeliggørelse af undervisningens tilrettelæggelse med fokus på praksisnære øvelser og anvendelsesorienteret læring
- Mindre redaktionelle rettelser

Generhvervelse af førstehjælp på erhvervsuddannelserne

Marts 2026:

- Nyt layout
- Præcisering af uddannelsens formål som opdatering og vedligeholdelse af allerede opnåede førstehjælpskompetencer
- Tydelig målretning mod elever, der tidligere har gennemført obligatorisk førstehjælpsuddannelse
- Præcisering af målgruppe i forhold til krav om fortsat gyldig førstehjælpskompetence i erhvervsuddannelser
- Bevarelse af fokus på hjertestop, ulykker (del 2) og brancherelateret førstehjælp som centrale elementer
- Tydeliggørelse af kobling til erhvervsuddannelsens praksis og brancherelaterede risici
- Tydeliggørelse af krav til gennemførelse med fokus på praksisnære øvelser og minimal teori



- Tydeliggørelse af krav til løbende individuel vurdering af deltagernes kompetencer
- Tydeliggørelse af krav til tilstrækkelige ressourcer og relevant udstyr til praktisk træning
- Tydeliggørelse af anvendelse af EUD-dispensation ved deltagerantal under forudsætning af undervisning forankret i skolens eget faglige miljø
- Tydeliggørelse af sammenhæng til funktionsuddannelsen "Førstehjælp på erhvervsuddannelserne", hvor særlige bemærkninger videreføres
- Mindre redaktionelle rettelser

Førstehjælp ombord på mindre fartøjer og i søsport

Marts 2026:

- Nyt layout
- Præcisering og målretning af uddannelsens formål mod førstehjælp under maritime forhold med særlige udfordringer som afstand til hjælp, vejr og begrænset plads
- Tydeligere beskrivelse af målgruppe herunder fritidssejlere, instruktører, klubledere og besætningsmedlemmer
- Præcisering af kompetencemål med fokus på sikkerhedsvurdering og handling i maritime omgivelser
- Opdatering og målretning af indhold med integration af temperaturpåvirkninger, akutte sygdomme og livstruende blødninger som centrale elementer
- Fremhævelse af alternative alarmeringsformer herunder VHF-radio, nødsignaler og kontakt til maritime redningstjenester
- Understregning af særlige forhold ved lejring af tilskadekomne herunder anvendelse af tilpasset sideleje ved ustabile forhold
- Understregning af særlige sikkerhedsmæssige hensyn ved ulykker til søs som integreret del af undervisningen
- Mulighed for inddragelse af evakuering og helikopterredning afhængigt af målgruppe
- Fremhævelse af krav til gennemførelse med fokus på praksisnære øvelser under realistiske forhold
- Tydeliggørelse af krav til tilstrækkelige ressourcer og relevant udstyr til praktisk træning
- Mindre redaktionelle rettelser

Førstehjælpere med særligt ansvar

August 2026

- Tidsangivelse i kvalitetskrav fejlagtigt angivet til 480 minutter. Rettet til 720

Marts 2026:

- Nyt layout
- Præcisering og udvidelse af uddannelsens formål med fokus på personer med et særligt ansvar for sikkerhed og førstehjælp
- Tydeligere beskrivelse af målgruppe herunder beredskabspersonale, sikkerhedsansvarlige, ledere og personer med ansvar for andre
- Præcisering af kompetencemål med fokus på både selvstændig handling og koordinering i komplekse situationer
- Fremhævelse af bredden i uddannelsen som dækkende både mindre skader og alvorlige, potentielt livstruende situationer
- Fremhævelse af sammenhæng mellem førstehjælp, arbejdsmiljø og organisatorisk ansvar
- Tydeliggørelse af at uddannelsen omfatter genoplivning af voksne og ikke børn af hensyn til handlingssikkerhed
- Tydeliggørelse af krav til tilstrækkelige ressourcer og relevant udstyr til praktisk træning



- Mindre redaktionelle rettelser

Førstehjælp for voksne med ansvar for børn

Marts 2026:

- Nyt layout
- Præcisering af uddannelsens formål med fokus på voksne med professionelt ansvar for børn og behov for både akut handling og forebyggelse
- Tydeligere målretning mod fagpersoner som pædagoger, lærere, trænere og andre med ansvar for børn
- Fremhævelse af sammenhæng mellem førstehjælp og forebyggelse som et gennemgående element i uddannelsen
- Understregning af voksnes ansvar for at skabe trygge og sikre rammer for børn i både arbejds- og fritidskontekster
- Præcisering af kompetencemål med øget fokus på håndtering af bevidstløse børn, luftvejsproblemer og akutte sygdomstilstande
- Fremhævelse af vigtigheden af træning i fjernelse af fremmedlegemer i luftvejene som centralt element for målgruppen
- Tydeliggørelse af at uddannelsen retter sig mod professionelt ansvar – og at andre målgrupper anbefales alternative basisuddannelser
- Tydeliggørelse af krav til løbende individuel vurdering af deltagernes kompetencer
- Tydeliggørelse af krav til tilstrækkelige ressourcer og relevant udstyr til praktisk træning
- Mindre redaktionelle rettelser

Medborgerførstehjælp

Marts 2026:

- Nyt layout
- Præcisering af uddannelsens formål med fokus på at styrke almindelige borgeres handlekompetence i akutte situationer
- Tydeligere målretning mod den brede befolkning uden særlige forudsætninger eller ansvarsfunktion
- Forenkling og målretning af indhold med fokus på de mest relevante og hyppige førstehjælpssituationer i hverdagen
- Fremhævelse af tidlig indsats og betydningen af hurtig handling før professionel hjælp når frem
- Understregning af anvendelse af førstehjælpens hovedpunkter som gennemgående struktur
- Præcisering af kompetencemål med fokus på genkendelse af kritiske tilstande og korrekt alarmering (1-1-2)
- Fremhævelse af basal genoplivning og brug af hjertestarter som centrale elementer i uddannelsen
- Understregning af vigtigheden af at reducere tøven og øge handleparathed hos deltagerne
- Fremhævelse af enkel og handlingsorienteret tilgang frem for teoretisk dybde
- Tydeliggørelse af undervisningsform med fokus på praksisnære øvelser og deltageraktivitet
- Tydeliggørelse af krav til løbende vurdering af deltagernes kompetencer
- Tydeliggørelse af krav til relevante øvelser og udstyr
- Mindre redaktionelle rettelser



Førstehjælp for erhvervschauffører

Marts 2026:

- Nyt layout
- Præcisering af uddannelsens formål med tydeligt fokus på førstehjælp i og omkring trafik samt transportrelaterede arbejdssituationer
- Tydeligere målretning mod varevognschauffører og andre erhvervschauffører med daglig færden i trafikken
- Forenkling og skarpere afgrænsning af indhold med fokus på ulykker, livstruende blødninger og store knoglebrud
- Fremhævelse af førstehjælp ved trafikulykker og arbejdsulykker i forbindelse med læsning, losning og håndtering af gods
- Tydeliggørelse af at genoplivning ikke indgår i uddannelsen
- Understregning af praksisnær undervisning med scenarier relateret til trafik og transport
- Tydeliggørelse af krav til maksimalt deltagerantal (16 deltagere pr. instruktør)
- Tydeliggørelse af krav til løbende individuel vurdering af deltagernes kompetencer
- Tydeliggørelse af krav til relevante øvelser og udstyr
- Fremhævelse af behov for løbende opdatering af kompetencer (inden for 24 måneder)
- Mindre redaktionelle rettelser

Opdatering af førstehjælp for flextrafik- og taxichauffører

Marts 2026:

- Nyt layout
- Præcisering af uddannelsens formål som vedligeholdelse og opdatering af førstehjælpskompetencer målrettet persontransport
- Tydeligere målretning mod chauffører med ansvar for passagerer herunder sårbare og plejekrævende borgere
- Forenkling og skarpere prioritering af indhold med fokus på de mest relevante hændelser i persontransport (sygdom, fald, akut forværring)
- Fremhævelse af håndtering af passagerer med særlige behov herunder ældre, syge og bevægelseshæmmede
- Understregning af chaufførens ansvar for både sikker transport og korrekt førstehjælpsindsats
- Præcisering af kompetencemål med fokus på observation, vurdering og tidlig reaktion på ændringer i passagerens tilstand
- Fremhævelse af kommunikation og omsorg som centrale elementer i førstehjælpen
- Understregning af korrekt alarmering og samarbejde med sundhedssystemet (1-1-2 og øvrige kontaktveje)
- Tydeliggørelse af at uddannelsen er en opdatering og ikke en fuld grunduddannelse
- Fremhævelse af praksisnær undervisning med scenarier fra transport- og passagersituationer
- Tydeliggørelse af krav til maksimalt deltagerantal (16 deltagere pr. instruktør)
- Tydeliggørelse af krav til løbende individuel vurdering af deltagernes kompetencer
- Tydeliggørelse af krav til relevante øvelser og udstyr
- Fremhævelse af behov for regelmæssig opdatering af kompetencer (inden for 24 måneder)
- Mindre redaktionelle rettelser



Særtillæg
Særtillæg 1 – Førstehjælp ved ulykker (del 2)
Marts 2026: • Nyt layout • Redaktionelle rettelser i henhold til GL2025 • Præcisering af anvendelse af (M)ABC-metoden som central tilgang til vurdering og prioritering af tilskadekomne • Præcisering af kompetencemål med øget fokus på systematisk vurdering, sikkerhed og prioritering i ulykkessituationer • Fremhævelse af sammenhæng mellem førstehjælpens hovedpunkter og praktisk handling i scenarier • Understregning af psykisk førstehjælp som integreret del af indsatsen i de første minutter • Tydeliggørelse af håndtering af fremmedlegemer i luftvejene som en del af ulykkeshåndtering • Tydeliggørelse af korrekt tidspunkt for alarmering og samarbejde med 1-1-2 • Tydeliggørelse af lejring herunder stabilt sideleje og håndtering af kredsløbssvigt • Tydeliggørelse af nødflytning som en del af førstehjælpens hovedpunkter • Understregning af begrænsning i praktisk udførelse af nødflytning (må kun demonstreres frem til løft) • Fremhævelse af formativ evaluering som en integreret del af undervisningen • Tydeliggørelse af instruktørens ansvar for individuel kompetencevurdering
Særtillæg 2 – Førstehjælp ved akut opståede sygdomme
August 2026 • Samlet tidsangivelse fejlagtigt angivet til 90 minutter. Rettet til 60. Marts 2026: • Nyt layout • Redaktionelle rettelser i henhold til GL2025 • Præcisering af kompetencemål med øget fokus på identifikation og håndtering af specifikke sygdomstilstande (kramper, lavt blodsukker og astma) • Præcisering af anvendelse af (M)ABC-princippet som styrende metode i vurdering og prioritering • Præcisering af systematisk vurdering, lejring og korrekt alarmering via 1-1-2 • Fremhævelse af scenariebaseret undervisning som central didaktisk tilgang • Understregning af formativ evaluering som integreret del af undervisningen • Fremhævelse af konkrete handlingsanvisninger for de enkelte tilstande (fx håndtering af kramper og lavt blodsukker) • Tydeliggørelse af differentiering mellem tilstande (fx lavt vs. højt blodsukker) som en del af undervisningen • Tydeliggørelse af brug af hjælpemidler og egen medicin (fx inhalator ved astma) • Understregning af psykisk førstehjælp som en del af håndteringen • Tydeliggørelse af instruktørens ansvar for kompetencevurdering gennem praktiske øvelser



Særtillæg 3 – Førstehjælp ved livstruende blødninger

Marts 2026:

- Nyt layout
- Redaktionelle rettelser i henhold til GL2025
- Præcisering af definition og identifikation af livstruende blødninger som en selvstændig og kritisk tilstand
- Præcisering af direkte tryk som førstevalg ved standsning af blødninger
- Fremhævelse af hurtig indsats som afgørende for overlevelse ved massive blødninger
- Understregning af systematisk tilgang via (M)ABC-princippet i vurdering og prioritering
- Præcisering af anvendelse af tourniquet som målrettet metode ved ukontrollerbar blødning fra ekstremiteter
- Tydeliggørelse af kriterier for anvendelse af tourniquet herunder manglende effekt af direkte tryk
- Understregning af korrekt placering og anvendelse af tourniquet (ikke over led, tæt på skaden)
- Fremhævelse af tourniquet som en kontrolleret og evidensbaseret del af førstehjælpen ved livstruende blødninger
- Tydeliggørelse af at tourniquet ikke må løsnes før professionel behandling overtager
- Præcisering af håndtering af blødninger andre steder på kroppen (hvor tourniquet ikke kan anvendes) med fokus på direkte tryk
- Understregning af fortsat overvågning af den tilskadekomne og forebyggelse af kredsløbssvigt
- Fremhævelse af scenariebaseret undervisning og praktisk træning i blødningskontrol
- Tydeliggørelse af instruktørens ansvar for kompetencevurdering gennem praktiske øvelser

Særtillæg 4 – Førstehjælp ved forbrændinger, forgiftninger og ætsninger

Marts 2026:

- Nyt layout
- Redaktionelle rettelser i henhold til GL2025
- Præcisering af kompetencemål med fokus på systematisk håndtering af både termiske, kemiske og indre påvirkninger
- Præcisering af (M)ABC-princippet som styrende tilgang til vurdering og prioritering
- Præcisering af førstehjælp ved forbrændinger herunder hurtig afbrydelse af påvirkning og langvarig nedkøling (ca. 20 minutter)
- Fremhævelse af vigtigheden af hurtig skylning ved ætsninger som afgørende førstehjælpstiltag
- Understregning af forskel i håndtering mellem hud-, øjen- og indtagelseseksponeringer
- Præcisering af håndtering af forgiftninger med fokus på observation, kontakt til Giftlinjen og korrekt alarmering
- Fremhævelse af anvendelse af Giftlinjen som central del af førstehjælpen ved forgiftninger
- Understregning af betydningen af at medbringe information om stoffet ved kontakt til sundhedsvæsenet
- Tydeliggørelse af prioritering mellem forskellige typer påvirkninger og behov for hurtig handling
- Fremhævelse af scenariebaseret undervisning med fokus på realistiske hændelser i hjem, institution og arbejde
- Understregning af formativ evaluering som en integreret del af undervisningen
- Tydeliggørelse af instruktørens ansvar for vurdering af deltagernes kompetencer



Særtillæg 5 – Førstehjælp ved store knoglebrud

Marts 2026:

- Nyt layout
- Præcisering af kompetencemål med øget fokus på både vurdering af hændelsesforløb og identifikation af symptomer på knoglebrud
- Præcisering af systematisk tilgang med anvendelse af førstehjælpens hovedpunkter som styrende metode
- Udvidelse og tydeligere opdeling af indhold i specifikke skadetyper (ben, bækken, nakke og ryg)
- Fremhævelse af beslutningskompetence i forhold til hvornår der skal mistænkes alvorlige skader (fx ved højenergitraumer)
- Understregning af korrekt håndtering af nakke-, ryg- og bækkenskader herunder stabilisering og minimal bevægelse
- Præcisering af håndtering af åbne brud herunder afdækning og beskyttelse mod infektion
- Fremhævelse af korrekt lejrning og stabilisering (findestilling) som central førstehjælpshandling
- Understregning af betydningen af sikker tilgang til tilskadekomne (fx fra synsretning ved mistanke om rygskaade)
- Fremhævelse af scenariebaseret undervisning og formativ evaluering som en integreret del af læringen
- Tydeliggørelse af at anbefalinger bygger på "bedste tilgængelige viden" med mulighed for variation mellem organisationer
- Tydeliggørelse af instruktørens ansvar for kompetencevurdering gennem praktiske øvelser

Særtillæg 6 – Førstehjælp for voksne der har ansvar for børn

Marts 2026:

- Nyt layout
- Redaktionelle rettelser i henhold til GL2025
- Præcisering af særtillæggets rolle som del af en samlet funktionsuddannelse målrettet voksne med professionelt ansvar for børn
- Præcisering af kompetencemål med øget fokus på håndtering af bevidstløse børn, luftvejsproblemer og akut opståede sygdomstilstande
- Fremhævelse af håndtering af fremmedlegemer i luftvejene som et særligt centralt kompetenceområde for målgruppen
- Understregning af behov for hurtig og sikker handling i situationer med børn, hvor tilstanden kan forværres hurtigt
- Præcisering af sammenhæng mellem førstehjælp og forebyggelse i børnemiljøer
- Fremhævelse af voksnes ansvar for at skabe trygge og sikre rammer for børn i både arbejds- og fritidskontekster
- Understregning af anvendelse af praksisnære øvelser og deltagerrefleksion som bærende undervisningsform
- Tydeliggørelse af at uddannelsen er målrettet personer med professionelt ansvar – og ikke den brede befolkning
- Fremhævelse af behov for løbende vedligeholdelse af kompetencer (opdatering anbefales inden for 24 måneder)
- Tydeliggørelse af instruktørens ansvar for kompetencevurdering gennem praktiske øvelser
-



Særtillæg 7 – Brancherelateret førstehjælp og forebyggelse
Marts 2026: • Nyt layout • Redaktionelle rettelser i henhold til GL2025 • Præcisering af særtillæggets formål med fokus på både håndtering og forebyggelse af brancherelaterede skader • Præcisering af kompetencemål med øget fokus på identifikation af risici og typiske skader inden for den konkrete branche • Fremhævelse af forebyggelse som et ligeværdigt element med førstehjælp (ikke kun efter hændelsen) • Understregning af sammenhæng mellem arbejdsmiljø, sikkerhed og førstehjælp • Præcisering af anvendelse af førstehjælpens hovedpunkter i en brancherelateret kontekst • Fremhævelse af anvendelse af branchespecifik viden og materialer (fx BAR-materiale) som grundlag for undervisningen • Understregning af instruktørens ansvar for at tilpasse undervisningen til den konkrete branche og arbejdsopgaver • Tydeliggørelse af at undervisningen skal tage udgangspunkt i realistiske arbejdssituationer og risikoscenarier • Fremhævelse af praksisnære øvelser med direkte kobling til deltagernes arbejdssituation • Tydeliggørelse af instruktørens ansvar for kompetencevurdering gennem praksis • Mindre redaktionelle rettelser
Særtillæg 8 – Førstehjælp til bevægelseshæmmede og ældre i flextrafik
August 2026 • Samlet tidsangivelse fejlagtigt angivet til 60 minutter. Rettet til 30
Marts 2026: • Nyt layout • Redaktionelle rettelser i henhold til GL2025 • Præcisering af særtillæggets formål med fokus på førstehjælp til borgere med nedsat mobilitet og komplekse behov i transportkontekst • Præcisering af målgruppe med tydelig kobling til chauffører og personale i flextrafik samt andre med ansvar for transport af bevægelseshæmmede og ældre • Fremhævelse af håndtering af borgere med særlige fysiske og psykiske behov herunder skrøbelighed, sygdom og funktionsnedsættelser • Understregning af betydningen af observation og tidlig reaktion på ændringer i borgerens tilstand under transport • Præcisering af kompetencemål med fokus på sikker håndtering, lejring og støtte til bevægelseshæmmede borgere • Fremhævelse af kommunikation, tryghed og omsorg som centrale elementer i førstehjælpen • Understregning af chaufførens ansvar for både sikker transport og korrekt førstehjælpsindsats • Tydeliggørelse af sammenhæng mellem førstehjælp og korrekt håndtering/forflytning af borgere • Fremhævelse af praksisnære scenarier fra transport (f.eks. fald, utilpashed, forværring under kørsel) • Understregning af samarbejde med sundhedssystemet og korrekt alarmering (1-1-2 og øvrige kontaktveje)



- Tydeliggørelse af instruktørens ansvar for kompetencevurdering gennem praksis
- Mindre redaktionelle rettelser

Opdateringsuddannelser

Opdatering af førstehjælp ved hjertestop

Marts 2026:

- Nyt layout
- Redaktionelle rettelser i henhold til GL2025
- Præcisering af uddannelsens formål som vedligeholdelse og opdatering af kompetencer i basal genoplivning og brug af hjertestarter
- Tydeligere målretning mod deltagere med tidligere gennemført førstehjælpsuddannelse
- Forenkling og målretning af indhold med fokus på de mest kritiske handlinger ved hjertestop
- Fremhævelse af høj kvalitet i brystkompressioner (dybde, frekvens og minimal afbrydelse) som centralt element
- Understregning af tidlig anvendelse af hjertestarter (AED) som afgørende for overlevelse
- Fremhævelse af samarbejde med alarmcentral (1-1-2) og evt. vejledning under genoplivning
- Understregning af vigtigheden af kontinuerlig træning og gentagelse for at fastholde færdigheder
- Tydeliggørelse af at uddannelsen er praksisnær med minimal teori og høj grad af hands-on træning
- Fremhævelse af scenariebaseret undervisning med fokus på realistiske hændelser
- Tydeliggørelse af instruktørens ansvar for løbende kompetencevurdering
- Fremhævelse af behov for regelmæssig opdatering af kompetencer (typisk inden for 24 måneder)
- Mindre redaktionelle rettelser

Opdatering af livreddende førstehjælp

Marts 2026:

- Nyt layout
- Redaktionelle rettelser i henhold til GL2025
- Præcisering af uddannelsens formål som vedligeholdelse og styrkelse af samlede livreddende førstehjælpskompetencer
- Tydeligere målretning mod personer med gennemført førstehjælpsuddannelse inden for de seneste 24 måneder
- Præcisering af kompetencemål med fokus på selvstændig håndtering af både ulykker og akut opståede sygdomme
- Præcisering af anvendelse af førstehjælpens hovedpunkter og (M)ABC som styrende tilgang
- Fremhævelse af repetition af centrale livstruende tilstande (hjertestop, blødninger, luftvejsproblemer, forbrændinger, forgiftninger)
- Understregning af sammenhæng mellem tidligere læring og praktisk anvendelse i realistiske situationer
- Fremhævelse af praksisnær undervisning med fokus på scenarier og deltageraktivitet
- Understregning af minimal teori og høj grad af hands-on træning



- Tydeliggørelse af at uddannelsen ikke erstatter tidligere beviser, men fungerer som vedligeholdelse
- Fremhævelse af behov for regelmæssig opdatering (typisk hvert 24. måned)
- Tydeliggørelse af instruktørens ansvar for løbende kompetencevurdering gennem praksis

Opdatering af basal førstehjælp til børn

Marts 2026:

- Etablering af uddannelsen som en selvstændig opdateringsuddannelse i børnesporet (ny i forhold til tidligere struktur)

Korte og særlige førstehjælpskurser

Basal genoplivning med hjertestarter

Marts 2026:

- Nyt layout
- Redaktionelle rettelser i henhold til GL2025
- Præcisering af uddannelsens formål med fokus på at kunne handle effektivt ved hjertestop frem for forståelse af bagvedliggende teori
- Tydeligere målretning mod alle voksne uden forudsætninger med fokus på handlekompetence i akutte situationer
- Forenkling af indhold med fokus på få centrale elementer: bevidsthed, overlevelseskæden, HLR og AED
- Præcisering af kompetencemål med tydeligt fokus på praktisk udførelse af HLR og brug af hjertestarter
- Fremhævelse af praksisnær undervisning med deltageraktivitet, øvelser og træning som bærende element
- Understregning af minimal teori og høj grad af hands-on træning
- Fremhævelse af kvalitet i genoplivning herunder korrekt trykdybde, frekvens og minimale pauser
- Understregning af tidlig alarmering (1-1-2) og hurtig indsats i overensstemmelse med nye ERC 2025 guidelines
- Tydeliggørelse af kurset som både introduktion og supplement/opdatering til øvrige førstehjælpsuddannelser
- Fremhævelse af kort varighed (120 minutter) og intensiv træning
- Tydeliggørelse af krav om praktisk træning på dukker og anvendelse af AED-trænere
- Mindre fokus på teoretiske elementer som anatomi sammenlignet med tidligere version

E-læring: introduktion til genoplivning

Marts 2026:

- Nyt layout
- Redaktionelle rettelser i henhold til GL2025
- Præcisering af uddannelsens formål som teoretisk introduktion til genoplivning med fokus på forståelse frem for praktisk udførelse
- Tydeligere målretning mod borgere, der ønsker grundlæggende viden – enten som selvstændig introduktion eller forberedelse til praktisk træning



- Præcisering af rolle som forberedende del i et blended learning-forløb, hvor praktisk træning gennemføres efterfølgende
- Tydeliggørelse af at kurset ikke giver praktisk førstehjælpskompetence, men teoretisk indsigt
- Fremhævelse af sammenhæng til efterfølgende praktisk kursus, hvor handlekompetence opbygges
- Præcisering af kompetencemål med fokus på genkendelse af hjertestop og forståelse af korrekt fremgangsmåde
- Fremhævelse af centrale emner: overlevelseskæden, vurdering af bevidsthed og vejtrækning, HLR og AED
- Understregning af genkendelse af symptomer på blodprop i hjertet og stroke som en del af den teoretiske viden
- Forenkling og fastholdelse af kort varighed (ca. 45–60 minutter) med fokus på tilgængelighed
- Fremhævelse af e-læring som fleksibel undervisningsform med mulighed for selvstændig gennemførelse
- Understregning af anvendelse som introduktion, repetition eller supplement til øvrige førstehjælpsuddannelser
- Tydeliggørelse af fælles vidensgrundlag som formål forud for praktisk træning

Blended learning – praktisk del af introduktion til genoplivning

Marts 2026:

- Nyt layout
- Redaktionelle rettelser i henhold til GL2025
- Præcisering af uddannelsens formål som praktisk færdighedstræning i genoplivning, der bygger oven på gennemført e-læring
- Tydeligere placering som anden del af et samlet blended learning-forløb (e-læring + praktisk træning)
- Tydeliggørelse af at kurset har fokus på handlekompetence og ikke teoretisk forståelse
- Fremhævelse af praktisk træning i HLR og brug af hjertestarter (AED) som det bærende element
- Understregning af deltageraktivitet, gentagelse og instruktion som centrale didaktiske greb
- Præcisering af kompetencemål med fokus på at kunne udføre genoplivning korrekt på en voksen uden normal vejtrækning
- Fremhævelse af kvalitet i genoplivning (korrekt trykdybde, frekvens og minimale pauser)
- Understregning af samarbejde og korrekt alarmering (1-1-2) som en integreret del af træningen
- Tydeliggørelse af krav om praktisk træning på dukker og anvendelse af AED-trænere
- Fremhævelse af kort varighed og intensiv træning som metode til at opbygge sikkerhed i handling
- Tydeliggørelse af instruktørens rolle i løbende feedback og vurdering af deltagernes færdigheder

Førstehjælp ved større hændelser

Marts 2026:

- Etablering af uddannelsen (ny i forhold til tidligere struktur)