

Uddannelsesplan

Tilvalgsuddannelse

Førstehjælp og forebyggelse til børn

150 minutter

August 2026



DANSK
FØRSTEHJÆLPSRÅD
Læring for livet



Om uddannelsen

Formål og målgruppe

Formålet med uddannelsen er at give deltagerne kompetencer til at handle hurtigt, sikkert og hensigtsmæssigt ved skader, ulykker og sygdomstilfælde hos børn. Uddannelsen har fokus på relevant førstehjælp i hverdagssituationer samt på forebyggelse af de mest almindelige ulykker og skader, som børn kan komme ud for, herunder sygdomstilfælde, småskader, forbrændinger, hedeslag samt ætsninger og forgiftninger.

Uddannelsen henvender sig specifikt til voksne, der har professionelt ansvar for børn, såsom dagplejere, pædagoger, pædagogiske assistenter, lærere og andre fagpersoner, der arbejder med børn i daginstitutioner, skoler og fritidstilbud. Uddannelsen er målrettet personer, som i deres daglige arbejde skal kunne reagere korrekt og trygt i situationer, hvor børn har behov for akut førstehjælp eller forebyggende indsatser for at sikre deres trivsel og sikkerhed.

Undervisningstid:

150 minutter.

Overordnet kompetencemål:

Deltageren kan handle hensigtsmæssigt og yde relevant førstehjælp ved skader, ulykker og sygdomstilfælde hos børn, og kender mulighederne for at forebygge skader i hverdagen.

Det centrale indhold på uddannelsen:

- Førstehjælp ved sygdomstilfælde hos børn, der medfører kramper eller ændret bevidsthedstilstand
- Førstehjælp og forebyggelse af småskader efter klemning, snitsår, fald mv.
- Førstehjælp og forebyggelse af skoldning og forbrænding
- Førstehjælp og forebyggelse af hedeslag
- Førstehjælp og forebyggelse af ætsninger og forgiftninger

Gennemførelsen af uddannelsen:

Det forventes, at kurset gennemføres med et minimum af teori og primært ved hjælp af praksisnære øvelser, deltagerrefleksion og praktisk træning. Øvelser og træning skal gennemføres på relevant og egnet areal og med inddragelse af virkelighedsnære 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 beskrevet i basisuddannelsen "Førstehjælp ved hjertestop".

Særlige bemærkninger:

Basal genoplivning er ikke en del af denne uddannelse.

Det anbefales, at denne uddannelse gennemføres i forbindelse med basisuddannelsen "Basal førstehjælp til børn".

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	50 minutter	Sygdomstilfælde hos børn, der medfører kramper, ændret bevidsthedstilstand eller påvirker åndedrættet
Del 2	40 minutter	Førstehjælp til og forebyggelse af småskader hos børn
Del 3	20 minutter	Førstehjælp til og forebyggelse af skoldning og forbrænding
Del 4	15 minutter	Førstehjælp og forebyggelse af hedeslag
Del 5	25 minutter	Førstehjælp og forebyggelse af ætsninger og forgiftninger
I alt:	150 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 150 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 og forebyggelse til børn (2,5 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.



Del 1

Delkompetence: Sygdomstilfælde hos børn, der medfører kramper eller ændret bevidsthedstilstand

Deltageren kan handle hensigtsmæssigt ved pludseligt opståede sygdomstilfælde hos børn, der medfører kramper, påvirker åndedrætssystemet eller påvirker bevidsthedsniveauet.

Indhold:

- Førstehjælp ved sygdomstilfælde, der påvirker bevidsthedsniveauet
- Førstehjælp ved sygdomstilfælde, der påvirker åndedrætssystemet
- Førstehjælp ved sygdomstilfælde, der medfører kramper

Samlet tidsanvendelse:

50 minutter

"Best practice" og anbefalede procedurer:

Følg anvisningerne i det anvendte undervisningsmateriale fra egen organisation.

Deltagerne skal have kendskab til krampeanfald, feberkramper, astmaanfald og tilfælde, hvor børn med høj feber bliver omtågede og/eller ukontaktbare. Søg evt. mere information på sundhed.dkⁱ.

Det kan være relevant at vise en genoplivningsprocedure på både junior- og babydukke, som appetitvækker til at gennemføre basal genoplivning af børn, såfremt deltagerne ikke har gennemført uddannelse i basal genoplivning til børnⁱⁱ.

Der findes forskellige versioner af førstehjælpens hovedpunkter. 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:

- Yde relevant førstehjælp ved krampeanfald, herunder feberkramper
- Yde relevant førstehjælp ved astmaanfald
- Yde relevant førstehjælp i situationer, hvor et barn med høj feber bliver omtåget og/eller ukontaktbar



Del 2

Delkompetence: Førstehjælp til og forebyggelse af småskader hos børn

Deltageren kan yde relevant førstehjælp ved hyppigt forekommende småskader hos børn og kan forebygge disse.

Indhold:

- Førstehjælp ved mindre blødninger
- Forebyggelse af kredsløbssvigt relateret til blødninger

Samlet tidsanvendelse:

40 minutter

"Best practice" og anbefalede procedurer:

For små børn sker ulykker oftest i hjemmet, i haven eller på legepladsen. Statistisk set er ulykker den største trussel mod børns helbred. Derfor bør små børn aldrig efterlades uden opsyn af voksne.

- Hver dag kommer ca. 350 børn på skadestuen pga. ulykker, heraf ca. 85 under 3 år.
- Drengene kommer oftere til skade end piger.
- Der sker flest ulykker sidst på dagen, når alle er trætte.
- Op til 5–6-årsalderen sker de fleste skader i hjemmet.ⁱⁱⁱ

Børn skal have spænding og udfordringer. De skal også have mulighed for at lære af egne fejl. Som forældre skal man forhindre, at børnene udsættes for alvorlige ulykker. Ulykker kan forebygges ved at give børnene sikre omgivelser. Så kan børnene udvikle sig i sit eget tempo og med den nysgerrighed, der hører med.

De fleste ulykker hos små børn sker, når de lærer noget nyt, og de voksne ikke er forberedte på det. Når små børn begynder at kravle og gå, har de endnu ikke fuld kontrol over deres bevægelser.^{iv}

Forebyggelse er en naturlig del af førstehjælpsrådets arbejde.

For førstehjælpen gælder, at der tages udgangspunkt i det materiale, som den egen organisation har udarbejdet.

Der kan være små forskelle i hvordan de enkelte organisationer vægter og yder førstehjælp til småskader. 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:

- Yde relevant førstehjælp til børn med hudafskrabninger og småsår – herunder afvaskning - svarende til organisationens anbefalinger
- Yde relevant førstehjælp til børn med snitsår



- Yde relevant førstehjælp til børn med næseblod
- Yde relevant førstehjælp til tandskader
- Yde relevant førstehjælp til børn med buler, blå mærker og klemmeskader
- Yde relevant førstehjælp til børn med symptomer på hjernerystelse

Endvidere skal du sikre, at deltageren kender forebyggelsesmuligheder.



Del 3

Delkompetence: Førstehjælp og forebyggelse af skoldning og forbrænding

Deltageren kan yde relevant førstehjælp til et barn, der er blevet skoldet eller forbrændt.

Deltageren kan forebygge, at børn bliver skoldet eller forbrændt.

Indhold:

- Forebyggelse af skoldninger og forbrændinger
- Førstehjælp ved skoldninger og forbrændinger

Samlet tidsanvendelse:

30 minutter

"Best practice" og anbefalede procedurer:

Helt små børns hud er meget sart og kan skoldes af væsker over 40 grader.

Førstehjælpen til skoldninger og forbrændinger er den samme.

Følg anvisningerne i det anvendte undervisningsmateriale fra egen organisation, herunder hvornår en forbrænding skal lægebehandles.

Førstehjælpen til forbrændinger er hos langt de fleste organisationer "at skylle med vand". Husk at sikre, at deltagerne ved, at det er særligt vigtigt at regulere temperaturen på det vand, du skyller et barn med, for at undgå underafkøling.

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 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 tilskadekomne
- 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

Endvidere skal du sikre, at deltageren kender forebyggelsesmuligheder.



Del 4

Delkompetence: Førstehjælp og forebyggelse af hedeslag

Deltageren kan yde relevant førstehjælp til et barn, der har fået hedeslag.

Deltageren kan forebygge, at børn får hedeslag.

Indhold:

- Forebyggelse af hedeslag
- Førstehjælp ved hedeslag

Samlet tidsanvendelse:

15 minutter

"Best practice" og anbefalede procedurer:

Børn har endnu ikke udviklet gode termoreguleringsmekanismer, men har samtidig stor kropsoverflade i forhold til volumen. Derfor er børn særligt udsatte for hedeslag.

Spædbørn og småbørn skal tilbydes rigeligt at drikke - også selvom de ikke beder om det. Tilbyd barnet små, hyppige slurke af køligt vand. Børn, der udelukkende ammes, kan lægges til brystet oftere.

Hold øje med, at der er våde bleer, som forventet – tilbyd ekstra væske/amning, hvis bleerne ikke er våde ved bleskift.

Spædbørn tåler ikke stærk varme, og barnevognen skal stå i skygge, når barnet sover ude. Vær opmærksom på, at der er skygge i hele søvnperioden, og kig jævnligt til barnet. Dæk ikke åbningen ved kalechen med en stofble eller andet. Temperaturen i barnevognen kan stige til over 30 grader på ganske kort tid. Aflukning hindrer også luftcirkulation.

Brug evt. insektnet for at beskytte mod insektbid og katte, men vær også her opmærksom på temperaturen inde i barnevognen, hvis vognen står stille i lang tid.

Lad barnet lege i skyggen af et træ eller en parasol; det beskytter også mod solens stråler^v.

Efterlad aldrig børn i en parkeret bil. I en bil, placeret i solen, stiger temperaturen hurtigt og vil i løbet af relativt kort tid nå temperaturer, der kan medføre døden^{vi}.

Følg anvisningerne i det anvendte undervisningsmateriale fra egen organisation, herunder hvordan en person med hedeslag skal køles ned.

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:

- Fjerne barnet fra solen og få barnet i skygge
- Fjerne unødigt tøj



- Tilkalde hjælp 1-1-2
- Køle barnet
- Kontrollere bevidsthedsniveau og vejtrækning, indtil hjælpen når frem

Endvidere skal du sikre, at deltageren kender forebyggelsesmuligheder.



Del 5

Delkompetence: Førstehjælp og forebyggelse af ætsninger og forgiftninger

Deltageren kan yde relevant førstehjælp til et barn, der har fået en ætsning eller har indtaget et giftigt stof.

Deltageren kan forebygge, at børn får ætsninger eller bliver forgiftede.

Indhold:

- Forebyggelse af ulykker med kemiske og ætsende stoffer
- Førstehjælp ved ætsninger
- Førstehjælp ved forgiftninger

Samlet tidsanvendelse:

15 minutter

"Best practice" og anbefalede procedurer:

Børn er særligt udsatte for ulykker med kemiske og/eller ætsende stoffer. Børn er nysgerrige, kravler evt. rundt og ofte er stofferne placeret i underskabe, hvor børn nemt kan nå dem – men også forgiftninger med vitaminpiller eller anden normal uskadelig håndkøbsmedicin ses.

Medbring evt. forskellige emballager fra rengøringsmidler, kemiemballager og håndkøbsmedicin og lad deltagerne reflektere over førstehjælpen, hvordan de opbevares, og om de er nemt tilgængelige for børn. Lad eventuelt deltagerne slå op på Giftlinjen.dk^{vii}.

Følg anvisningerne i det anvendte undervisningsmateriale fra egen organisation, herunder hvordan en person, der har fået en ætsning eller som er blevet forgiftet, skal behandles.

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:

- Skylle en ætsning med rigelige mængder vand
- Fjerne unødigt tøj, da det kan skjule andre ætsninger
- Forhindre underafkøling af barnet ved at tildække ikke-skadede områder
- Vurdere, om en ætsning kræver lægebehandling
- Yde relevant førstehjælp ved forgiftninger
- Tilkalde hjælp via 1-1-2 hvis barnet er bevidsthedspåvirket, påvirket på åndedræt eller har krampe
- Benytte Giftlinjen på 82 12 12 12 eller Giftlinjen.dk til ikke-akutte forgiftninger

Endvidere skal du sikre, at deltageren kender forebyggelsesmuligheder.

**Materialeliste:**

Førstehjælpsbøger/hæfter
Baby- eller juniordukker til praktiske øvelser
Relevante virkelighedsnære rekvisitter efter instruktørens vurdering

Supplerende materialeliste:

Førstehjælpstaske
Sminkesæt og/eller et sæt sminkelapper, der dækker førstehjælpsemnerne i uddannelsen
Evt. tæpper eller folietæppe(r)

Revision, ændringer i denne version:

Slåfejl rettet. Førstehjælp ved indre blødninger er rettet til førstehjælp ved mindre blødninger

Kildehenvisninger:

- ⁱ Sundhed.dk: Kramper hos børn, Astmaanfald hos børn akut og Feber hos småbørn
- ⁱⁱ DFR-notat: Lægmands genoplivning af børn (0-18 år)
- ⁱⁱⁱ Sundhedsstyrelsen & Komiteen for Sundhedsoplysning. (2017). *Små børns sikkerhed*.
- ^{iv} Sundhedsstyrelsen & Komiteen for Sundhedsoplysning. (2017). *Små børns sikkerhed*
- ^v Sundhedsstyrelsen
- ^{vi} Foreningen af Danske Motorejere
- ^{vii} Giftlinjen