

# Uddannelsesordning

## Beskrivelse af Dansk Førstehjælpsråds uddannelsesordning og uddannelsesstruktur

November 2023



Dansk Førstehjælpsråd

## Indholdsfortegnelse

Om uddannelsesordning for Dansk Førstehjælpsråds førstehjælpsuddannelser .....	3
Generelle uddannelsesbestemmelser .....	4
Overordnede formål med førstehjælpsundervisningen.....	4
Udbyttet af førstehjælpsuddannelserne .....	4
Kvalitetskrav i uddannelserne .....	4
Førstehjælpsuddannelserne opbygning og indhold .....	<b>6</b>
Opbygning af førstehjælpsuddannelserne .....	6
Førstehjælpsuddannelsernes varighed og rækkefølge .....	6
Dansk Førstehjælpsråds struktur i førstehjælpsuddannelserne .....	7
Førstehjælpsuddannelsernes indhold og fleksibilitet .....	8
Korte førstehjælpskurser.....	8
Basisuddannelser.....	8
Tilvalgsuddannelser .....	9
Funktionsuddannelser .....	9
Bevis for førstehjælpskompetence og opretholdelse af opnåede kompetencer .....	11
Deltagelse og bevis .....	11
Opretholdelse af opnåede førstehjælpskompetencer .....	11
Gennemførelsen af opdateringsuddannelser .....	11
Undervisningen på førstehjælpsuddannelserne .....	14
Læring gennem handling .....	14
Instruktørernes kompetencer .....	14
Holdstørelse og samspil med øvrige kursister .....	14

## Om uddannelsesordning for Dansk Førstehjælpsråds førstehjælpsuddannelser

Dansk Førstehjælpsråds (DFR) førstehjælpsuddannelser er udviklet i samarbejde mellem følgende organisationer: Beredskabsforbundet, Beredskabsstyrelsen, Dansk Folkehjælp, Danske Beredskaber, Falcks Redningskorps, Forsvarets Sanitetskommando, FSFI og Røde Kors.

Førstehjælpsuddannelserne udbydes af medlemsorganisationerne og godkendte samarbejdsorganisationer. Uddannelserne følger fælles retningslinjer, som de er beskrevet i uddannelsesbestemmelserne nedenfor. Herved sikres en høj standard og kvalitet på samtlige uddannelsesudbud.

DFR er opmærksom på, at udvikle uddannelser der i videst muligt omfang er omkostningseffektive. Derfor udbyder DFR også korte førstehjælpskurser der ikke betegnes som egentlige uddannelser. De indgår dog i denne beskrivelse også under betegnelsen uddannelser med mindre andet er specifikt nævnt.

DFR samarbejder med en række myndigheder, ministerier, råd og organisationer omkring førstehjælpsuddannelserne. Det drejer sig bl.a. om Dansk Råd for genoplivning (DRG), Børne- og Undervisningsministeriet, Færdselsstyrelsen, Søfartsstyrelsen, Rigspolitiet og Rådet for Sikker Trafik.

DFR's førstehjælpsuddannelser anvendes som en del af flere fastlagte uddannelsesforløb som er reguleret af bekendtgørelser.

## Generelle uddannelsesbestemmelser

### Overordnede formål med førstehjælpsundervisningen

Dansk Førstehjælpsråds førstehjælpsundervisning består af et bredt dækkende uddannelsesprogram målrettet såvel den almindelige samfundsborger som borgere med særlige funktioner og heraf afledte førstehjælpsfaglige uddannelsesbehov og korte målrettede kurser.

DFR's førstehjælpsundervisning har fem overordnede formål:

- At førstehjælpsundervisningen i Danmark holder en høj standard og en ensartet kvalitet.
- At imødekomme de differentierede førstehjælpsfaglige uddannelsesbehov, som forskellige målgrupper i det danske samfund har.
- At gennemføre undervisningen på en sådan måde, at deltagerne opnår kompetence til at handle på virkelige førstehjælpsændelser i deres hverdag.
- At videregive de nyeste og mest effektive førstehjælpsfaglige kompetencer til deltagerne.
- At bidrage til skadeforebyggende tiltag og til at styrke forebyggende elementer gennem udvikling af deltageres førstehjælpskompetencer.

De præcise mål for den enkelte undervisning i DFR's uddannelsesprogram er beskrevet i uddannelsesplanerne.

### Udbyttet af førstehjælpsuddannelserne

Deltagerne på DFR's førstehjælpsuddannelser opnår kompetencer til at agere hensigtsmæssigt, når der opstår førstehjælpsrelaterede hændelser i hverdagen.

Alle deltagere skal som en central del af kurserne træne førstehjælpsfærdigheder. I undervisningen trækkes handlingerne i førstehjælpsindsatsen tydeligt frem og gentages gennem øvelser, så deltagerne oplever og afprøver, hvad de skal gøre ved en virkelig førstehjælpsrelateret episode.

Det tilstræbes, at undervisningen tilrettelægges og afholdes på en sådan måde, at deltagerne får en god oplevelse og kan huske deres indlæring. Det skal bemærkes, at undersøgelser peger på at allerede efter 3-6 måneder er mere end 50% af indlæringen glemt. DFR vil i denne struktur tage højde for dette, og anbefaler hyppige førstehjælpskurser, gerne med forskellige emner.

På DFR's førstehjælpsuddannelser præsenteres deltagerne for opdateret viden, som i videst muligt omfang bygger på evidensbaseret førstehjælpsfaglig viden. Det sker med afsæt i øvelsesbaseret undervisning (undervisning igennem virkelighedsnære førstehjælpsituationer) og eksempler fra hverdagen, som indeholder de bedste praksiserfaringer og den nyeste evidensbaserede viden fra DFR. Koblingen mellem praksiseksempler og viden gør, at deltagerne straks oplever, hvad viden skal bruges til, og hvordan viden omsættes til handling.

### Kvalitetskrav i uddannelserne

Alle DFR's førstehjælpsuddannelser indeholder kvalitetskrav for planlægning, gennemførelse og kompetencesikring.

Derfor er der i uddannelsesplanen på alle DFR's førstehjælpsuddannelser udarbejdet et kvalitetsblad, der angiver de standarder, som undervisningen på den pågældende uddannelse som minimum skal opfylde.

Kvaliteten vedrører såvel det førstehjælpsfaglige indhold som den pædagogiske tilgang og den måde, som undervisningen gennemføres og evalueres på.

Undervisningen skal gennemføres:

- Øvelsesbaseret (gennem træning af virkelighedsnære førstehjælpsituationer og scenarier)
- Elevaktiverende (via refleksioner, dialog og fælles oplevelser)
- Praksisnært (med relevant eksempler og konkrete cases)

Alle tre punkter er lige højt prioriteret.

Kvalitetskravene har flere hensigter. Det primære formål er, at sikre alle deltagere det bedste uddannelsesudbud og den mest effektive uddannelse. Kvalitetskravene har desuden det sigte, at give instruktørerne et klart billede af, hvornår og hvordan DFR ser og vurderer kvalitet i førstehjælpsuddannelserne. Derfor fungerer kvalitetsbladet også som instruktørernes plan for, hvornår der er kvalitet i måden at gennemføre undervisning på.

Det er således ikke tilladt for organisationer eller instruktører at gennemføre uddannelserne på mindre tid, med mindre materiel eller på anden måde hvor kvalitetskravene slækkes.

Det skal bemærkes, at uddannelsesplanernes tidsangivelser er antal undervisningsminutter og er således ekskl. pausetid. Der kan i undervisningstiden indgå korte pædagogiske pauser i forbindelse med f.eks. instruktørens klargøring til praktiske øvelser, klargøring af undervisningsmateriel eller lignende.

Disse pauser kan ikke sammenlægges eller indgå som en reduktion af undervisningstiden. Tid til længere pauser som f.eks. frokost- eller kaffepauser skal tillægges til undervisningstiden.

For førstehjælpsundervisning som afvikles på erhvervsskolerne i forbindelse med EUD gælder særlige kvalitetskrav som er aftalt mellem Undervisningsministeriet, Danske Erhvervsskoler, Danske SOSU-skoler og Dansk Førstehjælpsråd.

## Førstehjælpsuddannelsernes opbygning og indhold

### Opbygning af førstehjælpsuddannelserne

DFR's førstehjælpsuddannelser består af et trinvist struktureret uddannelsesprogram. Trinene, der også angiver en niveaumæssig stigning både i forhold til handlekompetence og viden, er opbygget i basisuddannelser, tilvalgs- uddannelser og funktionsuddannelser.

Dansk Førstehjælpsråd mener, at førstehjælp er mere end Hjerte-Lunge-Redning (HLR). Derfor har DFR opbygget et uddannelsesprogram, der giver førstehjælpskompetencer til også at handle forebyggende og agere i konkrete ulykkessituationer - og træne disse førstehjælpskompetencer målrettet forskellige typer af situationer og forskellige målgrupper.

### Førstehjælpsuddannelsernes varighed og rækkefølge

Alle DFR's uddannelser består af forløb, der tidsmæssigt er struktureret med en varighed svarende til indholdet.

Basisuddannelserne har tre grene:

Førstehjælp ved hjertestop, som er en uddannelse i HLR og hjertestarter (240 minutter)

Førstehjælp ved ulykker, der er en introduktion til førstehjælpens grundlæggende principper og livreddende førstehjælp (120 minutter)

Basal førstehjælp til børn, som giver deltageren kompetencer om og viden til at handle når et barn bliver sygt eller kommer til skade (240 minutter)

To af basisuddannelserne, Førstehjælp ved hjertestop og Førstehjælp ved ulykker, kan afholdes i forlængelse af hinanden, og giver førstehjælpskompetence svarende til tidligere "niveau minimum". "Førstehjælp ved ulykker" skal som udgangspunkt altid afholdes med "Førstehjælp ved hjertestop" eller minimum én tilvalgsuddannelse eller særtillæg.

Tilvalgsuddannelser veksler i indhold og varighed afhængigt af det førstehjælpsfaglige indhold. Der kan som udgangspunkt ikke gennemføres tilvalgsuddannelser med mindre deltageren indenfor 24 måneder har gennemført en basisuddannelse eller en vedligeholdelse af samme.

Særtillæg er et uddrag af et eller flere emner fra en tilvalgsuddannelse, men kan også være emner som er tilpasset særlige jobfunktioner. Særtillæg afvikles som udgangspunkt kun i forbindelse med funktionsuddannelser.

Funktionsuddannelserne veksler i indhold og varighed afhængigt af kompetencebehovet blandt de forskellige målgrupper.

Opbygningen af funktionsuddannelserne foregår ved at sammensætte netop de basisuddannelser og tilvalgsuddannelser, der tilsammen imødekommer forskellige jobfunktioners kompetencebehov. Funktionsuddannelsen kan i særlige tilfælde indeholde særtillæg, der er undervisning tilpasset denne særlige målgruppe.

Uddannelsen "Førstehjælp ved hjertestop" er som udgangspunkt altid indeholdt i alle funktionsuddannelserne.

For at opfylde DFR's krav om udstedelse af bevis for gennemførelse af funktionsuddannelse, så skal den samlede funktionsuddannelse være gennemført fra start til slut på uddannelsen, i løbet af maksimalt 12 mdr.

Det er muligt at vedligeholde DFR-førstehjælpsuddannelser ved hjælp af DFR's opdateringsuddannelser, se mere på side 15.

Herudover har DFR korte kurser. Det er f.eks. kursus i Basal genoplivning på 2 timer eller et e-læringsforløb der også kan gennemføres som blended learning. Udbyttet af disse uddannelser veksler fra vidensmål til egentlige kompetencer. Formålet med disse er, at nå målgrupper som traditionelt kan være svære at nå og udbyde korte omkostningseffektive kurser.

E-læringsforløb sætter naturligvis begrænsninger for, hvilke øvelser der kan gennemføres, men det vurderes, at det samlede udbytte i form af flere personer med en viden om førstehjælp, opvejer den begrænsede kvalitet.

Strukturen i DFR's førstehjælpsuddannelser og korte kurser ses herunder:

<b>Korte førstehjælpskurser</b>	<b>Basisuddannelser</b>	<b>Tilvalgsuddannelser</b>	<b>Funktionsuddannelser</b>
Korte kurser som giver viden om eller konkrete kompetencer i enkelte emner. Kan for eksempel være e-læringsforløb, blended learning eller helt korte kurser.  Kurserne indgår ikke i Dansk Førstehjælpsråds øvrige uddannelser og det er ikke muligt at opnå formelle kompetencer ved at kombinere disse uddannelser med andre.	De første og grundlæggende førstehjælpsuddannelser.  I disse uddannelser lægges fundamentet for yderligere førstehjælpskompetencer.	En række korte uddannelser der omhandler specifikke førstehjælpsfaglige emner.  Enkelte tilvalgsuddannelser (særtillæg) kan kun gennemføres i forbindelse med funktionsuddannelser.	En række uddannelser rettet mod særlige funktioner, f.eks.: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Medborgerførstehjælp</li> <li>- Færdselsrelateret førstehjælp</li> <li>- Førstehjælp på Erhvervsuddannelserne</li> </ul>
Kurserne kan opdateres i henhold til den enkelte uddannelsesplan.	Basisuddannelserne opdateres med opdateringsuddannelserne	Tilvalgsuddannelser kan ikke opdateres	Funktionsuddannelser kan ikke opdateres

For en opdateret oversigt over DFR's uddannelser henvises til [www.førstehjælpsråd.dk](http://www.førstehjælpsråd.dk)

## Førstehjælpsuddannelsernes indhold og fleksibilitet

De forskellige førstehjælpsuddannelser kan sammensættes i overensstemmelse med lokale uddannelsesbehov og udbudsmuligheder.

For alle basis-, tilvalgs- og funktionsuddannelser gælder, at de har træning og øvelse af førstehjælpskompetencer som fokuspunkt, og at indholdet kobler sig til gennemførelsen af praktiske, virkelighedstro øvelser.

Fleksibiliteten skaber mulighed for, at arbejdspladser i samarbejde med DFR's medlems- og samarbejdsorganisationer og disses instruktører kan skræddersy førstehjælpsuddannelser målrettet specifikke behov og ønsker. Ligesom fleksibiliteten indebærer, at DFR's medlems- og samarbejdsorganisationer og disses tilknyttede instruktører kan vælge at sammensætte særligt opbyggede udbud, som en del af deres uddannelsesportefølje.

Nedenfor beskrives de krav, der stilles til den fleksible sammensætning. Desuden beskrives de indholdsmæssige begrundelser bag DFR's uddannelsesstruktur.

Opdatering af de enkelte korte kurser veksler i form og indhold, så der henvises til uddannelsesplanen for de pågældende kurser.

## Korte førstehjælpskurser

De korte førstehjælpskurser er DFR's tilbud til personer eller målgrupper, som ikke ønsker en længere førstehjælpsuddannelse, eller hvor det af forskellige muligheder ikke er muligt for dem, at deltage på en længere uddannelse.

DFR mener at alle borgere i Danmark bør have grundlæggende færdigheder i førstehjælp. Hvor dette ikke er tilfældet, er en grundlæggende viden om førstehjælp det næstbedste alternativ.

De korte førstehjælpskurser veksler mellem ren viden (e-læringsforløb) til reelle kompetencer (blended learning og korte kurser med konfrontationstid).

Det er ikke meningen at de korte kurser kan erstatte længerevarende førstehjælpsuddannelser, men er et supplement som f.eks. kan tilbydes til personer med psykiske problemer der gør at de ikke er trygge ved at deltage på et kursus eller virksomheder hvor det vil være en forholdsvis stor økonomisk belastning at tilbyde samtlige medarbejdere et kursus.

Af samme grund, så indgår de korte kurser ikke i DFR's almindelige uddannelsesstruktur, men står som en selvstændig del.

Det betyder f.eks., at et kort førstehjælpskursus ikke kan indgå som en del af en funktionsuddannelse.

## Basisuddannelser

Basisuddannelsen "Førstehjælp ved hjertestop" kan afholdes selvstændigt, og der kan udstedes DFR-bevis for gennemførelse.

DFR ser basisuddannelsen "Førstehjælp ved hjertestop" som indeholdende det førstehjælpsfaglige minimumsniveau, som alle borgere bør have i relation til en situation, hvor der opstår hjertestop, hvor der er behov for at udføre hjerte-lunge-redning (HLR) og anvende hjertestarter (AED).

"Førstehjælp ved hjertestop" indeholder det minimum af færdigheder og viden, der vil gøre det muligt for borgere at agere ved hjertestop.



Basisuddannelsen "Førstehjælp ved ulykker" indeholder de basale førstehjælpsfaglige færdigheder, og er centreret omkring deltagernes håndtering af førstehjælpens hovedpunkter og livreddende førstehjælp. "Førstehjælp ved ulykker", skal gennemføres med en eller flere tilvalgsuddannelser eller sammen med basisuddannelsen "Førstehjælp ved hjertestop".

Basisuddannelsen "Basal førstehjælp til børn" sætter deltageren i stand til at handle ud fra førstehjælpens hovedpunkter i forbindelse med tilskadekomst hos børn. Afhængig af målgruppen kan HLR til børn tilpasses i denne uddannelse som også indeholder førstehjælp til et barn der har fremmedlegeme i luftvejen "alarmsymptomer" på infektionssygdomme.

## Tilvalgsuddannelserne

Tilvalgsuddannelserne udbygger de grundlæggende førstehjælpsfaglige kompetencer, og understøtter de emner, DFR anbefaler i førstehjælpsundervisning.

Tilvalgsuddannelserne er opbygget, så de retter sig mod særlige målgrupper eller særlige situationer. Der er således tale om, at tilvalgsuddannelserne udbygger den basale kompetence, som opnås gennem basisuddannelse. Tilvalgsuddannelserne har en varighed fra 30 – 240 minutter.

DFR ser tilvalgsuddannelserne som indeholdende netop det førstehjælpsfaglige kompetenceniveau en førstehjælper bør have i relation til at handle relevant i førstehjælpsrelaterede situationer; herunder at kunne håndtere ulykkesituationer og agere forebyggende.

Indholdet på uddannelserne er valgt ud fra det store erfaringsgrundlag som DFR's organisationer repræsenterer og med udgangspunkt i virkelige situationer.

Tilvalgsuddannelserne består af en bred palet af uddannelser, der har forskelligt indhold og varierer med en længde fra 30 minutter og op til 240 minutter.

DFR anbefaler, at eventuelle tilvalgsuddannelser altid afholdes efter der er gennemført en enkelt eller dobbelt basisuddannelse inden for de seneste 24 måneder.

Basisuddannelse og tilvalgsuddannelser kan kombineres efter kompetencebehov.

Bemærk retningslinjer for opdatering er nævnt under afsnittet Opdatering af førstehjælpskompetence.

## Funktionsuddannelserne

Funktionsuddannelserne er opbygget således, at de indeholder grundlæggende førstehjælpsfaglige kompetencer og desuden specialiserede førstehjælpsfaglige delemer. Funktionsuddannelserne er rettet mod særlige målgrupper og specifikke arbejdsopgaver, jobområder eller kritiske førstehjælpsrelaterede situationer. Varigheden af funktionsuddannelserne varierer.

DFR udvikler løbende rækken af funktionsuddannelser. Det sker dels, når ny evidensbaseret praksis og viden dokumenterer andre behov, og dels når der indrapporteres nye og andre behov og ønsker fra medlemsorganisationer, arbejdspladser, myndigheder, uddannelsesdeltagere, instruktører m.v. Det er DFR's ambition kontinuerligt at udbyde en dækkende og opdateret liste af relevante og aktuelle funktionsuddannelser.

DFR har udarbejdet en række funktionsuddannelser, der er målrettet specifikke målgrupper og særlige jobfunktioner og arbejdsopgaver. Såfremt førstehjælpskompetencen i jobfunktionen er underlagt en bekendtgørelse, har DFR sikret, at kompetencen opfylder disse krav. Funktionsuddannelser giver

interesserede mulighed for at se, hvordan DFR anbefaler uddannelserne sat sammen, så de opfylder både behov og krav. Det vil ligeledes fremgå af den enkelte funktionsbeskrivelse, hvilke meritter og kompetenceniveau uddannelsen sikrer.

Det er DFR's ambition, at inddrage relevante interessenter i dette udviklingsarbejde for at sikre bredde i indhold og anvendelse.

## Bevis for førstehjælpskompetence og opretholdelse af opnåede kompetencer

### Deltagelse og bevis

Der udstedes bevis på gennemførelse af førstehjælpsuddannelse i DFR-regi. Beviset er elektronisk og kan udstedes af instruktører der er registeret af DFR og godkendt af en eller flere medlemsorganisationer. Under særlige forudsætninger kan beviset udstedes af en organisation eller en underorganisation. Beviset kan printes lokalt af den enkelte deltager.

Beviset udstedes under forudsætning af instruktørens vurdering af dels fuld tilstedeværelse og dels aktiv deltagelse. Den aktive deltagelse vedrører, at deltageren for korte kurser lever op til de for uddannelsen fastsatte kompetencemål og har deltaget i hele uddannelsen, og for førstehjælpsuddannelser ud over korte førstehjælpskurser desuden:

- Viser virkelyst i øvelser, træning samt sparring herom med instruktør og øvrige deltagere på holdet
- Gennemfører øvelser og træning på en tilfredsstillende måde i relation til de i undervisningen afprøvede førstehjælpsituationer

Beviset for førstehjælpsuddannelse udstedes alene for den uddannelse, der er gennemført. Hvis der er samlet flere førstehjælpsuddannelser, f.eks. i en funktionsuddannelse, så vil alle de gennemførte uddannelser være påført beviset.

Deltageren kan til en hver tid, logge ind for at se sine beviser på: <https://kursusbevis.foerstehjaelpsraad.dk> eller <https://kursusbevis.førstehjælpsråd.dk>

### Opretholdelse af opnåede førstehjælpskompetencer

Det er DFR's erfaring, at førstehjælpskompetencer jævnligt skal opretholdes for at være aktive. Erfaringer, der er underbygget af veldokumenterede undersøgelser, peger på, at kompetence til at handle i uforudsete førstehjælpsituationer mindskes allerede efter få måneder.

Derfor anbefaler DFR, at førstehjælpsuddannelserne løbende opdateres – og minimum inden for 24 måneder.

Fleksibiliteten i DFR's uddannelsesstruktur betyder, at opretholdelsen af førstehjælpskompetencer kan ske på forskellige måder, bl.a. afhængigt af den enkelte deltagers og/eller arbejdspladsens ønsker og behov. DFR anbefaler tre forskellige veje til opretholdelse af førstehjælpskompetencer:

- Årlig, og dermed jævnlig tilbagevendende, deltagelse i førstehjælpsuddannelser på basis- og/eller tilvalgsniveau, hvor de grundlæggende kompetencer trænes og udvides. Den årlige opbygning af førstehjælpskompetencer indebærer, at der langsomt opbygget et plateau af kompetencer og samtidig sker en fastholdelse af eksisterende førstehjælpskompetencer.
- Gennemførelse af førstehjælpsuddannelse inden for 24 mdr., svarende til det niveau, hvorpå førstehjælpskompetence ønskes bevaret, se afsnittet om opdatering af førstehjælpsuddannelse.
- Gennemførelse af opdatering/vedligeholdelse efter DFR's til enhver tid gældende anbefalinger.

### Gennemførelsen af opdateringsuddannelser

Dansk Førstehjælp anbefaling er, at basis-, tilvalgs- og funktionsuddannelser forældes efter 24 mdr. fra gennemført uddannelse og hvis kompetencen ønskes opdateret, skal der gennemføres en opdateringsuddannelse efter følgende principper:

Førstehjælpsrådet har to forskellige opdateringsuddannelser på 180 minutter:

- Opdatering i førstehjælp ved hjertestop (180 minutter)
- Opdatering i livreddende førstehjælp (180 minutter)

Kompetencen opretholdes på følgende måde:

Gyldigheden af opdateringsuddannelserne er, ligesom ved basis-, tilvalgs-, og funktionsuddannelser 24 måneder.

Da de to opdateringsuddannelser overlapper hinanden, kan førstehjælpskompetencen derfor vedligeholdes ved gennemførelsen af blot ét af de to kurser inden for 24 måneder.

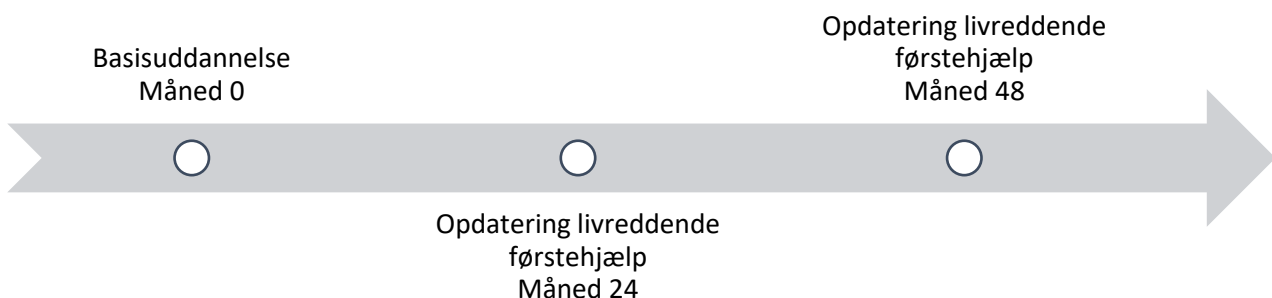
HLR og brug af hjertestarter anses dog for værende særlig vigtig, hvorfor det forudsættes, at basisuddannelsen "Førstehjælp ved hjertestop" eller opdateringsuddannelsen "Opdatering i førstehjælp ved hjertestop" er gennemført mindst én gang inden for 48 måneder for fortsat opretholdelse af kompetencen.

Eksempel på brug af opdateringsuddannelsen:

Kursisten tager en "Basisuddannelse" år 1, og ønsker at vedligeholde førstehjælpskompetencen.

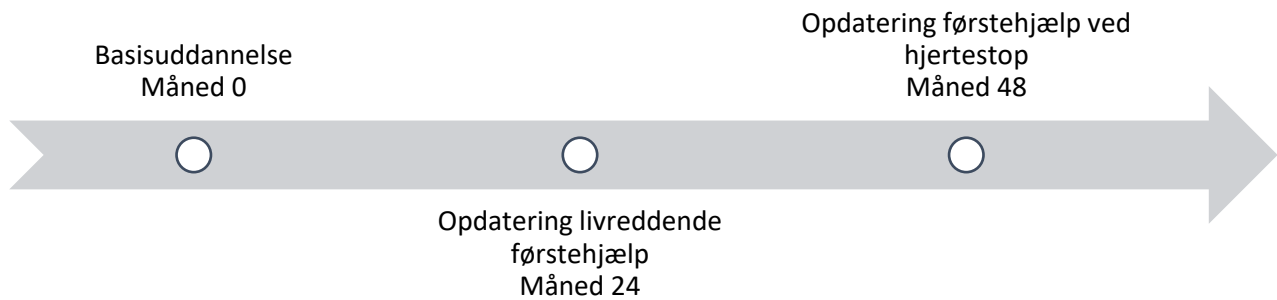


Eksempel 1: "Opdatering førstehjælp ved hjertestop" afholdes inden for 24 måneder, og "Opdatering livreddende førstehjælp" tages inden for de næste 24 måneder, således at begge uddannelsestyper er gennemført inden for 48 måneder. Inden for de efterfølgende 24 måneder skal "førstehjælp ved hjertestop" gennemføres for at opretholde kompetencen.



Eksempel 2: Hvis "Opdatering livreddende førstehjælp" afholdes både inden for 24 måneder og inden for 48 måneder opretholdes kompetencen IKKE.

I opdateringsuddannelsen "Opdatering livreddende førstehjælp" er hovedkompetencemålet lagt på førstehjælpen der ligger udover HLR/AED, og kun kort om HLR/AED.



Eksempel 3: Hvis "Opdatering livreddende førstehjælp" afholdes inden for 24 måneder og "Opdatering førstehjælp ved hjertestop" afholdes inden for 48 måneder opretholdes kompetencen.



Eksempel 4: Hvis "førstehjælp ved hjertestop" afholdes både inden for 24 måneder og inden for 48 måneder opretholdes kompetencen. Opdatering i "førstehjælp ved hjertestop", skal altså gennemføres mindst én gang ud af de 2 opdateringsuddannelser, set over en 48 måneders periode.

Opdateringsperioden fortsættes naturligvis efter 48 måneder, ud fra ovenstående eksempler eller en ny basis- eller funktionsuddannelse gennemføres.

Tilvalgsuddannelser kan kun opdateres/vedligeholdes ved gennemførelse af tilvalgsuddannelsen på ny.

## Undervisningen på førstehjælpsuddannelserne

### Læring gennem handling

Dansk Førstehjælpsråd har fokus på, hvordan førstehjælp gøres til konkret handling, og dermed hvordan samfundsborgerne har handlekompetencer til at bidrage til førstehjælpsindsatsen når behovet opstår i hverdagen. Den opmærksomhed gør sig også gældende i førstehjælpsundervisningen.

Alle førstehjælpsuddannelser og korte førstehjælpskurser er tilrettelagt, så deltageren får relevant maksimal viden om indholdet.

På alle DFR's førstehjælpsuddannelser er der tilrettelagt træning og øvelser, som giver deltagerne redskaber til at handle i virkelige situationer. Der bliver anvendt cases, eksempler og realistiske scenarier stilles op, som deltagerne skal forholde sig til og agere i. Den førstehjælpsfaglige viden, der præsenteres, er knyttet til praksis og understøtter deltagerens træning af handling.

I forbindelse med alle DFR's førstehjælpsuddannelser gennemføres der løbende kvalitetssikring og evaluering af deltagerens læring. Også her sker det med fokus på, hvordan deltagerne agerer i førstehjælpsituationen og med henblik på, at styrke og rutine deltagerens kompetencer til at handle.

### Instruktørernes kompetencer

Instruktørerne på DFR's førstehjælpsuddannelser er alle eksamineret, certificeret og registreret i Dansk Førstehjælpsråd. Instruktørerne er forpligtede til at følge de retningslinjer, som DFR udfærdiger, og de bliver kontinuerligt vurderet i forhold til dette af de organisationer hvor den enkelte har sit tilhørsforhold. Instruktørerne opkvalificeres løbende, både førstehjælpsfagligt og pædagogisk. Desuden er instruktørerne selv forpligtede til at holde sig ajour med nye tiltag indenfor de førstehjælpsfaglige og førstehjælpspædagogiske områder.

Minimum hvert 5. år skal instruktørerne opretholde deres kompetencer gennem deltagelse i medlemsorganisationernes instruktørefteruddannelser.

DFR ser et højt kompetenceniveau i instruktørkorpset som en fundamental hjørnesteen i arbejdet med at styrke og udbrede førstehjælpsberedskabet bredt i befolkningen og specifikt på førstehjælpsuddannelserne.

### Holdstørrelse og samspil med øvrige kursister

Det er DFR's erfaring, at den mest effektive læring sker, når der både er mulighed for refleksion, for selv at træne med sparring fra instruktør og systematisk at give sparring og feedback til de øvrige deltagere på holdet. Med prioriteringen af små holdstørrelser pr. instruktør skabes et læringsmiljø, hvor deltagerne både får tid og tryk til selv at agere og afprøve funktionen som førstehjælpsfaglige sparringspartnere.

DFR stiller kvalitetskrav om, at der maksimum er 16 deltagere pr. DFR registreret instruktør. Herved bliver kontakten og opfølgningen på øvelser og træning tæt og konstruktiv – både mellem instruktør og den enkelte deltager og på tværs mellem deltagerne.

På EUD-uddannelserne har man dog under gennemførelse af særlige uddannelser, at afvige fra deltagerantallet.