

## KORT OPPSUMMERT

### Hva er effekten av førstehjelpsopplæring for lekfolk?

**Førstehjelpsopplæring gir trolig folk flest litt mer kunnskap, bedre ferdigheter og større tro på at de kan hjelpe, i hvert fall på kort sikt.**

#### Claire Glenton

Professor og forsker  
Cochrane Norge, Høgskulen på Vestlandet

#### Susan Munabi-Babigumira

Førstemanuensis  
Cochrane Norge, Høgskulen på Vestlandet

#### Førstehjelp

#### Mestringstro

#### Nødssituasjon

Sykepleien Forskning 2026;21(110239):e-110239

DOI: [10.4220/Sykepleienf.2026.110239](https://doi.org/10.4220/Sykepleienf.2026.110239)

Førstehjelpsopplæring for lekfolk fører trolig til en liten forbedring i kunnskapen deres og til bedre ferdigheter og mestringstro, i hvert fall på kort sikt. Vi vet imidlertid lite om effekten på faktisk atferd, kvaliteten på hjelpen eller pasientutfall i reelle nødssituasjoner. Det viser en Cochrane-oversikt.

### Hva sier forskningen?

I systematiske oversikter samles og vurderes tilgjengelig forskning. I denne systematiske Cochrane-oversikten var spørsmålet: Hva er effekten av førstehjelpsopplæring for lekfolk sammenliknet med ingen opplæring?

#### **Resultatene viser følgende:**

Umiddelbart etter opplæringen og inntil én måned senere:

- Lekfolk som får opplæring i førstehjelp, får trolig litt bedre **kunnskap om førstehjelp** og bedre **ferdigheter** enn de som ikke får opplæring.
- Opplæringen gjør trolig også at de har større **tro på egen evne til å gi førstehjelp**.

Vi vet imidlertid lite om effekten på hva som skjer i reelle nødssituasjoner:

- Vi vet ikke om opplæringen bedrer **helsen** til personer som mottar førstehjelp, eller om den bedrer **kvaliteten på denne hjelpen**. Vi vet heller ikke om opplæringen fører til **uønskede resultater**. Grunnen er at dette ikke ble undersøkt i studiene.
- Vi vet heller ikke om opplæringen påvirker lekfolks **atferd** eller **vilje til å hjelpe**. Årsaken er at vi har svært liten tillit til resultatene.

**Tabell 1.** Resultattabell

| Hva skjer?                                                                                                                                                                                                   | Uten førstehjelps-opplæring                             | Med førstehjelps-opplæring                         | Tillit til resultatet |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
| <b>Kunnskap:</b> Umiddelbart etter opplæringen og inntil én måned senere har lekfolk som får opplæring i førstehjelp, trolig litt bedre kunnskap om førstehjelp enn de som ikke får opplæring.               | 43,07 poeng på en skala fra 1–100 poeng                 | 1,58 poeng høyere (fra 1,37 til 1,82 poeng høyere) | Middels               |
| <b>Ferdigheter:</b> Umiddelbart etter opplæringen og inntil én måned senere har lekfolk som får opplæring i førstehjelp, trolig bedre førstehjelpsferdigheter enn de som ikke får opplæring.                 | 30 per 1000 personer                                    | 75 per 1000 personer (fra 54 til 105 personer)     | Middels               |
| <b>Mestringstro:</b> Umiddelbart etter opplæringen og opptil én måned senere har lekfolk som får opplæring i førstehjelp, trolig større tro på egen evne til å gi førstehjelp enn de som ikke får opplæring. | 336 per 1000 personer                                   | 641 per 1000 personer (fra 413 til 997 personer)   | Middels               |
| <b>Helse:</b> Vi vet ikke om opplæringen bedrer helsen til personer som mottar førstehjelp i en reell nødssituasjon fordi dette ikke ble undersøkt.                                                          | Ingen studier undersøkte dette.                         |                                                    |                       |
| <b>Kvalitet:</b> Vi vet ikke om opplæringen bedrer kvaliteten på førstehjelp i en reell nødsituasjon fordi dette ikke ble undersøkt.                                                                         | Ingen studier undersøkte dette.                         |                                                    |                       |
| <b>Uønskede effekter</b>                                                                                                                                                                                     | Ingen studier undersøkte dette.                         |                                                    |                       |
| <b>Atferd:</b> Vi vet ikke om opplæringen påvirker lekfolks atferd i en reell nødssituasjon fordi vi har svært liten tillit til resultatet.                                                                  | Vi rapporterer ikke tall vi har svært liten tillit til. |                                                    | Svært liten           |
| <b>Vilje:</b> Vi vet ikke om opplæringen påvirker lekfolks vilje til å hjelpe i en reell nødssituasjon fordi vi har svært liten tillit til resultatet.                                                       | Vi rapporterer ikke tall vi har svært liten tillit til. |                                                    | Svært liten           |

## Bakgrunn

Førstehjelp innebærer å gi grunnleggende hjelp til en person som er syk eller skadet. Førstehjelpsopplæring er en læringsaktivitet, som kurs eller opplæringsprogram, med definerte læringsmål som skal forbedre kunnskap, ferdigheter og holdninger knyttet til det å gi førstehjelp.

Det er vanskelig å undersøke effekten av førstehjelpsopplæring i reelle nødssituasjoner fordi slike situasjoner vanligvis skjer sjelden og er svært forskjellige. Derfor måler forskere ofte deltakernes kunnskap, ferdigheter eller mestringstro i øvelser og tester i stedet for effekten i reelle nødssituasjoner.

## Hva er denne informasjonen basert på?

Forfatterne av Cochrane-oversikten gjorde et søk i aktuelle forskningsdatabaser i desember 2024 og fant 36 randomiserte kontrollerte studier med til sammen 15 657 personer.

De så etter studier som sammenliknet lekfolk som fikk førstehjelpsopplæring for fysisk helse, med lekfolk som ikke fikk opplæring, eller som fikk opplæring i andre temaer enn førstehjelp.

Studiene som ble inkludert i oversikten, kom fra flere land og omfattet lekfolk i alle aldersgrupper, inkludert voksne og ungdommer, men også barn. Opplæringen varierte i innhold, form og omfang. Den omfattet både gjenopplivende førstehjelp og førstehjelp ved skader og akutte sykdommer.

Forfatterne brukte GRADE for å vurdere hvor stor tillit vi kan ha til resultatene i oversikten. Tillit til resultatene ble gradert ned på grunn av bekymringer knyttet til hvordan studiene var gjennomført, og fordi flere av studiene var små.

**Tabell 2.** Forskningsgrunnlaget

|                         | Hva søkte oversiktsforfatterne etter?                                                                                                                                                                              | Hva fant oversiktsforfatterne?                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Populasjon              | Studier med personer i alle aldre uten formell utdanning innen helsefag («lekfolk»). De tok ikke med studier av helsepersonell, ansatte i beredskapstjenester som politi og brannvesen eller personer i militæret. | Studiene omfattet lekfolk i alle aldersgrupper. De fleste deltakerne i studiene som ligger til grunn for resultatene ovenfor, var voksne eller ungdommer. Noen av studiene så også på skolebarn.                                                                                                                                         |
| Tiltak og sammenlikning | Studier der førstehjelpsopplæring ble sammenliknet med ingen opplæring eller med andre former for opplæring i andre temaer enn førstehjelp.                                                                        | Opplæringen varierte mellom studiene når det gjaldt undervisningsform, hvem som ga opplæringen, hvor lenge den varte, og hva den inneholdt. Noen studier vurderte opplæring i gjenopplivende førstehjelp, som hjerte-lunge-redning og bruk av hjertestarter, mens andre vurderte opplæring i førstehjelp ved skader og akutte sykdommer. |
| Utfall                  | Studier som målte effekten på helse, kvalitet, atferd, vilje, kunnskap, ferdigheter, mestringstro, uønskede effekter og kostnader.                                                                                 | Alle utfallene var dekket av de inkluderte studiene. Bare én studie, fra Australia, målte kostnader knyttet til opplæringen.                                                                                                                                                                                                             |
| Setting                 | Studier fra alle land.                                                                                                                                                                                             | Studiene kom fra flere land, blant annet Norge.                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

## Systematisk oversikt

I systematiske oversikter søker man etter og oppsummerer studier som svarer på et konkret forskningsspørsmål. Studiene blir funnet, vurdert og oppsummert ved å bruke en systematisk og forhåndbeskrevet fremgangsmåte ([Cochrane Training](#)).

## Tillit til resultatet (GRADE)

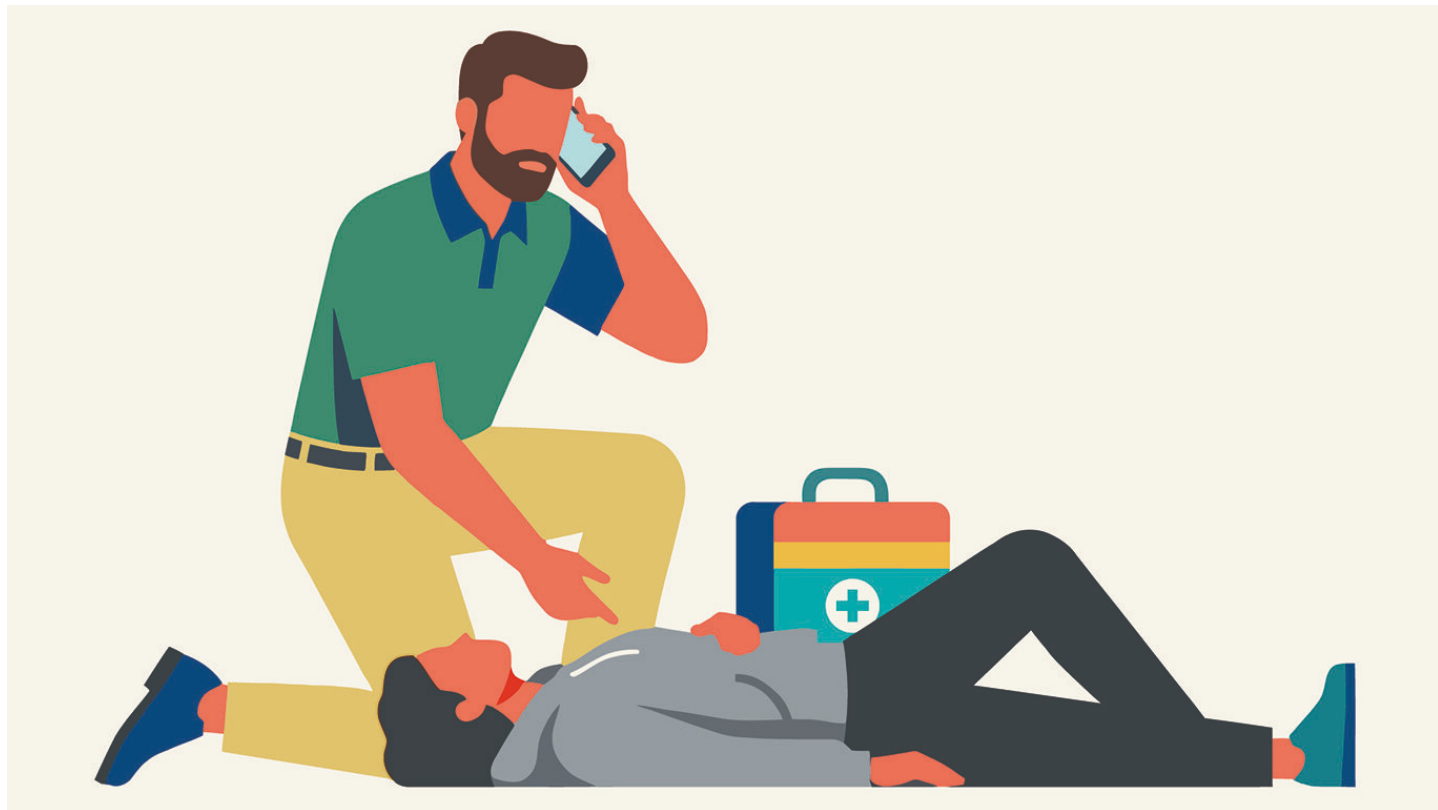
Når vi oppsummerer studier og presenterer et resultat, er det viktig å si noe om hvor mye tillit vi kan ha til dette. Det handler om hvor trygge vi kan være på at resultatet gjenspeiler virkeligheten. GRADE er et system vi bruker for å kunne bedømme tilliten til resultatet. I GRADE vurderer vi blant annet

- hvor godt studiene er gjennomført
- om studiene er store nok
- om studiene er like nok
- hvor relevante studiene er
- om alle relevante studier er fanget opp

## Kilde

Kendall I, Laermans J, D'aes T, Borra V, McCaul M, Aertgeerts B, et al. First aid training for laypeople. Cochrane Database Syst Rev. 2025;(8):CD015538. DOI: [10.1002/14651858.CD015538.pub2](https://doi.org/10.1002/14651858.CD015538.pub2)

Les hele artikkelen her: [First aid training for laypeople](#)



NØDSSITUASJON: Førstehjelp innebærer å gi grunnleggende hjelp til en person som er syk eller skadet. *Illustrasjon: sabbirahmed62 / Shutterstock / NTB*