

FORKLAR HVOR DU ER

Mål: Du øver dig i at forklare, hvor du er, hvis du fx skal ringe 1-1-2
Omfang: Ca. 30 minutter
Materialer: Blyant/kuglepen



Lær at beskrive, hvor du er

Nogle gange er man et sted, hvor det ikke er nok at kende adressen. Det kan fx være, hvis man er i gymnastiksalen eller i klassen på skolen. Hvordan kan man så forklare, hvor man er?

Prøv at beskrive, for nogen som ikke kender skolen, hvor gymnastiksalen er, eller hvordan man kan komme frem til dit klasselokale:

Find de andres sted

Gå en tur på skolen eller lidt væk fra skolen. Kig dig omkring. Hvordan kan du beskrive det sted, du nu står? Du kan fx komme ind på:

- I hvilket område du er, fx højhuse, park, skov, parkeringsplads
- Hvad du ser, fx er der nogle butikker, firmaer, vejskilte?
- Hvad du er gået forbi på din vej derhen

Skriv ned, hvordan der ser ud:

Gå tilbage i klassen og læs jeres forklaring højt for hinanden. Kan I gætte, hvor hinanden har været henne?

UNDERSØG JERES EGEN VEJRTRÆKNING

Mål: At I ved, hvad en normal vejtrækning er
Omfang: Ca. 10 minutter
Materialer: Skriveredskaber – blyant/kuglepen



I kan bruge dette ark til at notere på, mens I undersøger jeres egen vejtrækning.

Start med at notere, hvor mange gange tror du:	
at du selv trækker vejret på et minut?	at en normal voksen trækker vejret på et minut?

Én af jer skal nu lægge sig på gulvet og slappe af. Læg samtidig en hånd på maven og brystkassen. Den anden af jer observerer, hvordan hånden på brystkassen og maven bevæger sig op og ned og noterer antallet af vejtrækninger på her arket. Den der ligger ned og trækker vejret, kan prøve at sætte lidt lyd på udåndingen, så din makker bedre kan fornemme den. Byt roller undervejs.

Hvor mange gange trækker I vejret på 1 minut?	
Elev A	Elev B

Forklar, hvordan jeres vejtrækning er og føles

Kom fx ind på:

- Hvordan bevæger brystkassen sig, når man trækker vejret?
- Hvor lang tid tager ind- og udåndingerne i forhold til hinanden?

I kan skrive og/eller tegne det i boksen til højre:

TRYK OG FIND TEMPO (1/2)

Mål: At I ved, hvordan I bedst giver hjertemassage af høj kvalitet
Omfang: Ca. 15 minutter
Materialer: Genoplivningsdukke, ur og lineal



Undersøg: Hvordan kan I trykke bedst?

Sæt jer på knæ med genoplivningsduken foran jer.

Undersøg, hvordan I bedst kan trykke mindst 5 cm og ikke mere end 6 cm ned.

- Find 5 cm og 6 cm på linealen, så I ved, hvor meget det er
- Prøv nu på skift at finde ud af, hvordan man laver det bedste tryk på dukken
- Hjælp hinanden med at undersøge, hvor langt I får trykket ned



Trykker I bedst, når I:

- Sidder tilbagelænet?
- Læner jer ind over dukken og trykker lodret ned?
- Holder armene bøjede?
- Holder armene strakte?

Trykker I bedst, når I har:

- Flettet fingre og trykker ned med håndroden (som på billedet)?
- Hænderne løst oven på hinanden?

TRYK OG FIND TEMPO (2/2)

Undersøg et tempo på 100-120 tryk pr. minut

Regn ud, hvor lang tid det tager at give 30 tryk med en frekvens på mellem 100 og 120 tryk pr. minut.

30 tryk tager mellem $\frac{60}{100} * 30 =$ _____ sekunder og $\frac{60}{120} * 30 =$ _____ sekunder



Giv 30 tryk inden for de udregnede tider for at få en fornemmelse af, i hvilken hastighed I skal trykke. Én giver tryk, og de andre holder øje med tiden. Byt så alle får prøvet.

Sådan giver jeg den bedste hjertemassage:

STABILT SIDELEJE

Mål: At I kan lægge en person i stabilt sideleje

Omfang: Ca. 10 minutter

Materialer: Brug hinanden til at øve jer på



Læg en person i stabilt sideleje

Følg anvisningerne og billederne og prøv at lægge hinanden i stabilt sideleje to og to. En bevidstløs person, der trækker vejret, skal lægges i sideleje for at sikre en fri luftvej.

1



Læg den nærmeste arm ud fra kroppen i en vinkel på 90 grader.

2



Den anden arms hånddryg lægges på modsat kind. Det gør man, så man kan kontrollere hovedet, når personen skal vendes.

3



Bøj fjerneste knæ til 90 grader (ryk eventuelt dig selv lidt tilbage).
Træk herefter knæet over mod dig selv, så personen vendes om på siden.

Husk at have fokus på hovedet, og brug den 'anden hånd på kinden' til at kontrollere hovedet med.

4



Ret på det stabile sideleje:
Start med at justere vinklen på 90 grader i det øverste ben.
Tjek at øverste arms albue holdes på plads af den nederste arm, sådan at den øverste arms håndflade holder på hovedet.
Hovedet skal tilbage for at lægge en person i korrekt stabilt sideleje.
Kontroller for normal vejtrækning hvert minut.

SCENARIER OM HJERTESTOP (1/2)



Mål: At I ved, hvordan man giver førstehjælp ved hjertestop

Omfang: Ca. 30 minutter

Materialer: Genoplivningsdukke, vådservietter, hjertestartertræner

I skal nu vise, hvordan I vil kunne undersøge og hjælpe en tilskadekommen.

- Brug alt det, I har lært om førstehjælp ved hjertestop og jeres handlingsmindmap
- Vælg en eller to fra gruppen, der skal sidde på alarmcentralen. Personen får kortet "Alarmcentralen" og går væk, så personen ikke kan høre, hvad resten af gruppen taler om.
Husk at tage handlingsmindmappet med.
- Når der bliver ringet til alarmcentralen, så kommer personen ind og står, så personen kun kan høre, hvad der bliver sagt, men ikke kan se de andre.



Alarmcentralen

Du arbejder på alarmcentralen, der modtager opkaldet, og skal:

- Finde ud af, hvad der er sket, så du kan sende den rigtige hjælp
- Guide dem på stedet til, hvad de skal gøre
- Eventuelt guide den, der ringer, til at give hjertelungeredning og bruge en hjertestarter

Du kan spørge ind til:

- Hvad hedder du?
- Hvor er det sket? Få den der ringer til at uddybe, hvor de er
- Hvor mange er kommet til skade?
- Hvad er det, der er sket?
- Er du alene eller sammen med andre?

Bed den, der ringer, om at blive ved telefonen og sig fx: "Jeg stiller om til en sundsfaglig medarbejder"

Når der er stillet om, skal du:

Spørge, hvad der er sket? Og hvis du mistænker, at det er hjertestop, kan du også spørge ind til:

- Hvorfor tror du, det er hjertestop?
- Hvordan ved du, at personen er bevidstløs?
- Hvordan har du undersøgt, at personen ikke trækker vejret?

Guide den/dem, du taler med, igennem hjertelungeredning. Sig fx:

- "Ved du, hvordan man laver hjertelungeredning?"
- "Husk at flette fingrene og bruge håndroden til at trykke med midt på brystkassen. Skal vi tælle rytmen sammen?"

Guide den/dem, du taler med igennem at bruge en hjertestarter.

Hjælp til med at berolige dem, der ringer.

SCENARIER OM HJERTESTOP (2/2)

Klip scenarierne ud uden at læse dem og træk et

Scenarie 1: Ude at handle

Hanne er ude at handle i Føtex, da hun pludselig bliver dårlig. Hun går derfor ud mod parkeringspladsen.

Jan er på vej hen til sin bil, da Hanne tager fat i Jans arm, men inden hun når at sige noget, falder hun om på jorden. Hanne bliver bevidstløs, og trækker vejret. Niels og Ida er på vej ind i Føtex og ser Hanne falde om. De løber hurtigt derhen.

Hvad skal Jan, Niels og Ida gøre for at hjælpe Hanne?

Tal sammen om, hvad I kan gøre for at undersøge og hjælpe Hanne.
Brug jeres handlingsmindmap og alt det I har lært om førstehjælp ved hjertestop.

”Ring op” til den, der spiller alarmcentralen og spil scenariet igennem, mens I viser på genoplivningsdukken, hvad I vil gøre.

Scenarie 2: Hjemme

Jesper har besøg af Susanne og de er på vej ud for at lufte Jespers hund. Men Jesper skal lige spørge sin mor, Dorthe, om noget.

Jesper går ind på Dorthes hjemmekontor og ser, at hun er faldet sammen i stolen. Hendes øjne er halvt åbne, og der kommer nogle små spjæt i kroppen. Efter et kort øjeblik holder Dorthe op med at trække vejret normalt.

Hvad skal Jesper og Susanne gøre for at hjælpe Dorthe?

Tal sammen om, hvad I kan gøre for at undersøge og hjælpe Dorthe.
Brug jeres handlingsmindmap og alt det I har lært om førstehjælp ved hjertestop

”Ring op” til den, der spiller alarmcentralen og spil scenariet igennem, mens I viser på genoplivningsdukken, hvad I vil gøre.

**Scenarie 3: En tur i parken**

Christian er ude at løbe en tur i parken og falder om. Carina kommer cyklende forbi parken sammen med sin kæreste Nicolaj, og ser Christian ligge på jorden. Carina hopper straks af cyklen og løber hen til Christian, der ikke trækker vejret normalt.

Samtidig kommer Kirstine gående og ser, at Carina sidder bøjet hen over Christian, så hun løber straks over til dem. Hvad sker der så? Lidt efter kommer Tobias, der er hjerteløber, med en hjertestarter.

Hvad skal Carina, Nicolaj, Kirstine og Tobias gøre for at hjælpe Christian?

Tal sammen om, hvad I kan gøre for at undersøge og hjælpe Christian.
Brug jeres handlingsmindmap og alt det I har lært om førstehjælp ved hjertestop

”Ring op” til den, der spiller alarmcentralen og spil scenariet igennem, mens I viser på genoplivningsdukken, hvad I vil gøre.

RING OP VED HJERTESTOP

Mål: At I kan ringe til alarmcentralen ved mistanke om hjertestop

Omfang: Ca. 5 minutter

Materialer: Elevark, saks



I skal i makkerpar øve jer i, hvad man skal sige, når man ringer til alarmcentralen, hvis man har mistanke om et hjertestop.

- Klip kortene ud, uden at læse, hvad der står på kortet
- Fordel kortene og læs hver især det kort, I har fået
- Stil jer med ryggen til hinanden og prøv nu, hvordan I kan øve jer i at ringe til alarmcentralen
- Den, der ringer fra en ulykke, starter
- Hvis der er tid, kan I prøve at bytte roller bagefter

Du ringer fra en ulykke

Du er sammen med dine venner på togstationen, da I ser en mand falde om.

I løber hen til manden, får skabt sikkerhed for jer selv og manden på jorden. I undersøger manden og finder ud af, at han ikke er ved bevidsthed og ikke trækker vejret normalt.

Du skal nu ringe til 1-1-2

Du kan fx sige:

“Jeg hedder *[dit eget navn]* og står på stationen i *[navnet på den by, du befinder dig i]*”

“Der er en mand, der er faldet om. Jeg tror, det er hjertestop”

“Jeg har undersøgt manden og jeg tror ikke, at han er ved bevidsthed”

“Han trækker ikke vejret normalt”

Du arbejder på alarmcentralen, der modtager opkaldet

Start med at sige: “Du har ringet til alarmcentralen, hvad er der sket?”

Du kan spørge ind til:

- Hvad hedder du?
- Hvor er det sket? - få personen til at uddybe, hvor de er, spørg fx hvor på stationen, de er
- Hvor mange er kommet til skade?
- Hvad er det, der er sket?
- Er du alene eller sammen med andre?

Hvis der er mistanke om hjertestop, kan du fx spørge ind til:

- Hvorfor tror du, det er hjertestop?
- Hvordan ved du, at han er bevidstløs?
- Hvordan har du undersøgt, at han ikke trækker vejret normalt?

Slut af med at bede den, der ringer om at blive ved telefonen og sætte telefonen på højtaler.



GIV HJERTELUNGEREDNING



Mål: At I lærer, hvordan man giver hjertelungeredning

Omfang: Ca. 25 minutter

Materialer: Genoplivningsdukke og vådservietter

I skal nu prøve at give hjertelungeredning.

- Klip kortene ud og fordel rollerne imellem jer
- Hvis I er i tvivl om, hvad I skal gøre, så hjælp hinanden
- Byt undervejs, så alle får prøvet alle rollerne

**Person 1**

Du har ansvar for, at der bliver skabt sikkerhed, tjekket for bevidsthed og normal vejrtrækning (fri luftvej) ved hjælp af **SE-FØL-LYT**

Person 2

Du har ansvaret for at give hjertelungeredning med 30 tryk og 2 indblæsninger.

Person 3

Du har ansvaret for at hjælpe med at holde rytmen og tælle antallet af tryk under hjertelungeredningen.

Person 4

Du har ansvar for at holde øje med, om brystkassen trykkes 5-6 cm. ned, mens der gives hjertelungeredning og om brystkassen netop hæver sig under indblæsninger.

Person 5

Du har ansvar for at holde øje med, om personen, der giver hjertelungeredning, sidder i den rigtige stilling, har flettet fingrene, trykker det rigtige sted på brystkassen med håndroden og trykker lodret ned med strakte arme.

TRÆD TIL VED HJERTESTOP

Mål: At I kan beskrive, hvad I har lært om livreddende førstehjælp og hjertestop

Omfang: Ca. 15 minutter

Materialer: Skriveredskaber – blyant eller kuglepen



Fortæl, hvad du ved om at træde til ved hjertestop.

Hvad har du lært, som du ikke vidste før?

Hvad fortæller remsen:



RING OP



TRYK NED



GIV STØD

Hvad er vigtigt, hvis en person falder om?

SKAB FRI LUFTVEJ

Mål: At I lærer, hvordan man skaber fri luftvej
Omfang: Ca. 10 minutter
Materialer: Brug hinanden til at øve jer på



Forsøg nu at skabe fri luftvej på hinanden ved hjælp af remsen 'SE-LYT-FØL'.

Når I er blevet gode til det, så bør det højst tage 10 sekunder at undersøge for normal vejrtrækning, for ikke at spille dyrebar tid i en kritisk situation.

Gå sammen to og to. Den ene af jer ligger på gulvet og den anden sætter sig på knæ ved siden af hovedet.



Den, der sidder, gør som vist på billedet:

- Læg den ene hånd på panden af din makker
- Sæt to fingre under hagen med den anden hånd
- Bøj hovedet på din makker forsigtigt tilbage



Du skal nu, som vist på billedet:

'SE': Se, om du kan se, at brystkassen hæver sig.
'LYT': Lyt efter, om du kan høre vejrtrækning ved munden/næsen.
'FØL': Føl, om du kan mærke makkerens udånding ved at lægge din kind tæt ved makkerens næse/mund.

Var det sværest at fornemme din makkers vejrtrækning ved at **se**, **lytte** eller **føle**?

SKRIV ET POSTKORT

Mål: At du med dine egne ord beskriver, det vigtigste du har lært om livreddende førstehjælp
Omfang: Ca. 15 minutter
Materialer: Udklippede postkort, blyant/kuglepen



Skriv et postkort til en, du kender, der ikke er blevet undervist i livreddende førstehjælp.
Fortæl om de vigtigste ting, du har lært om livreddende førstehjælp.



HJERNE

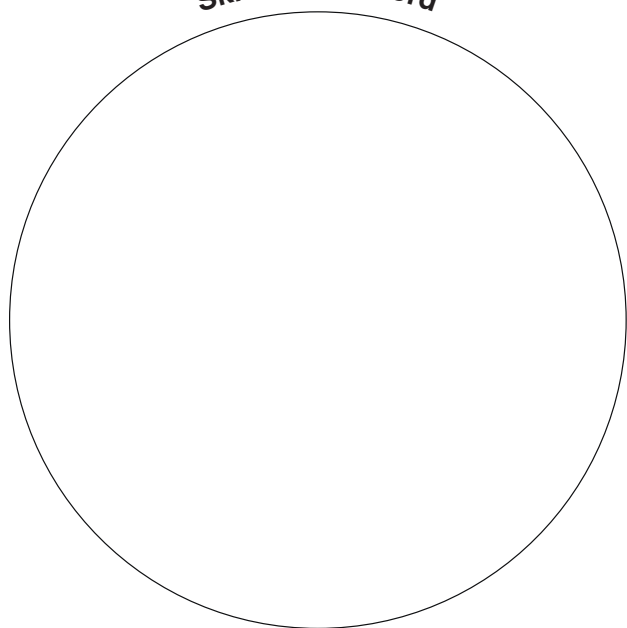
HJERTE

HJÆLP

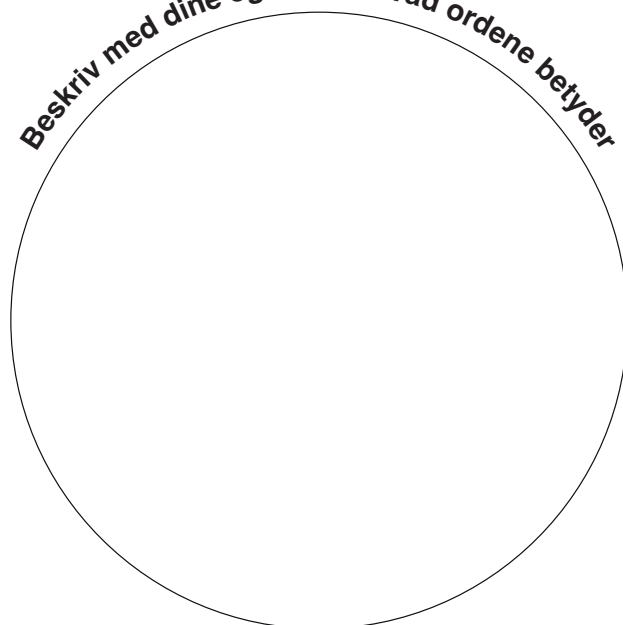
ORDKORT

Mål: At du får arbejdet med de nye ord, du lærer, så det er nemmere at huske dem
Omfang: Løbende

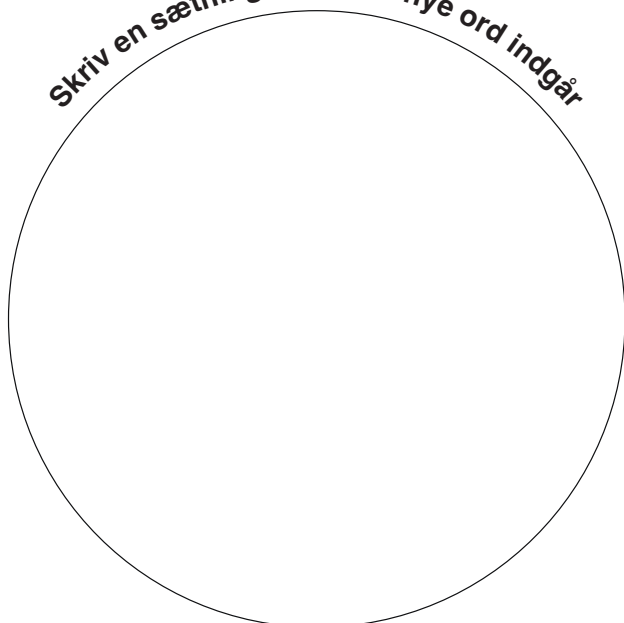
Skriv det nye ord



Beskriv med dine egne ord, hvad ordene betyder



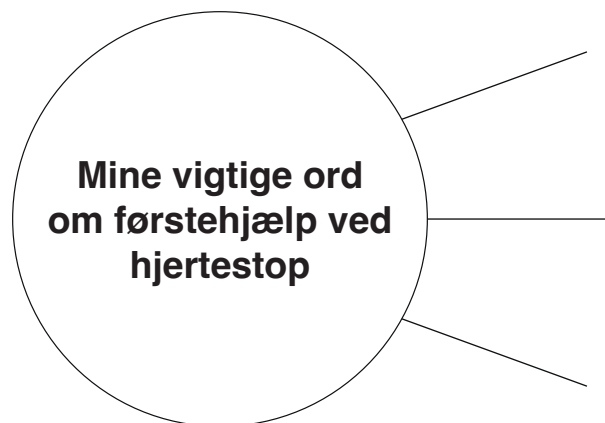
Skriv en sætning, hvor det nye ord indgår



ORDLISTEMINDMAP

Mål: Du lærer at kunne forklare vigtige ord i forløbet
Omfang: Løbende

Skriv først ordet og sæt dernæst en ny streg, hvor du kan skrive ordets betydning ud fra:



HANDLINGSMINDMAP

Mål: Du får et overblik over, hvad du kan gøre for at yde førstehjælp ved hjertestop
Omfang: Løbende

