

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:

SCENARIER OM STROKE (1/3)

Mål: At I ved, hvad man skal gøre, hvis man oplever, at nogen har tegn på stroke
Omfang: Ca. 15 minutter
Materialer: Saks



I skal ud fra et af scenarierne vise, hvordan I vil kunne undersøge og hjælpe en person, der har tegn på stroke.

- Brug det, I har lært om stroke indtil videre
- Vælg en fra gruppen, der er 'alarmcentralen'. Han/hun får kortet 'Alarmcentralen' og går væk, så han/hun ikke kan høre, hvad resten af gruppen taler om
- I andre skal klippe rollekortene ud, fordele dem mellem jer og læse scenariet sammen
- Når I er klar til at ringe til alarmcentralen, så hent hende/ham, der har det kort. Den, der sidder på alarmcentralen, sætter sig med ryggen til de andre, så man 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

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?

Hvis du mistænker, det er stroke, kan du også spørge ind til:

- Hvorfor tror du, det er et stroke?
- Hvordan taler han/hun mærkeligt?
- Kan han/hun sige, hvad han/hun hedder og hvor han/hun er, så du kan forstå det?
- Kan han/hun sige 'Orkesteret spillede og publikum klappede'? Hvis ikke, hvordan lyder det så, når han/hun taler?
- Kan han/hun løfte armen frem foran sig i mindst ti sekunder? Hvis ikke, hvad sker der så, når han/hun prøver?
- Kan han/hun smile? Hvis ikke, hvad sker der så, når han/hun prøver? Hvad sker der, når I prøver disse ting?

Bed den, der ringer, om at blive ved telefonen og sammen med den person, der har tegn på stroke. Hjælp med at berolige dem, der ringer.

SCENARIER OM STROKE (2/3)

Klip scenarierne ud uden at læse dem og træk ét

Du er farfar

Du sidder i stolen og har fået et stroke, der gør, at du har svært ved at løfte og holde din højre arm oppe.

Du er farmor

Du ved ikke hvad du skal gøre, fordi du er nervøs for farfar.

Du er barnebarn

Du skal finde ud af, hvad der er galt og hvordan du kan hjælpe din farfar.

Du er en ven

Du skal finde ud af, hvad der er galt og hvordan du kan hjælpe farfar.

Scenarie 1: Besøg hos farmor og farfar

Du kommer på besøg hos din farmor og farfar sammen med din ven. Farfar virker helt rundt på gulvet og din farmor er forvirret og ved ikke, hvad hun skal gøre.

Hvordan kan I hjælpe farfar?

- Tal sammen om, hvad I kan gøre for at undersøge og hjælpe farfar
- Brug alt det I har lært om førstehjælp ved stroke og ring så op til den, der spiller alarmcentralen

**Du er en dame der sidder på en bænk**

Du har fået et stroke, der gør, at du har svært ved at tale. Tal fx mens du lukker den ene side af munden.

Du går en tur

Du skal sammen med din ven finde ud af, hvad der er galt med damen.

Du går en tur

Du skal sammen med din ven finde ud af, hvad der er galt med damen

Du løber en tur

Du kommer forbi og hjælper med at finde ud af, hvad der er galt.

Scenarie 2: En tur i parken

Du er sammen med en ven ude at gå en tur i parken og I sætter jer på en bænk. Der sidder en dame, som virker meget underlig. Der kommer en løbende forbi.

Hvordan kan I hjælpe damen på bænken?

- Tal sammen om, hvad I kan gøre for at undersøge og hjælpe damen på bænken
- Brug alt det I har lært om førstehjælp ved stroke og ring så op til den, der spiller alarmcentralen



SCENARIER OM STROKE (3/3)

Klip scenarierne ud uden at læse dem og træk ét

Du er læreren

Du har fået et stroke, der gør, at du er blevet lammet i den ene del af dit ansigt. Vis det fx ved at du har svært ved at smile eller ikke kan fløjte.

Du er en elev

Du skal finde ud af, hvad der er galt med læreren.

Du er en elev

Du skal ringe til alarmcentralen og beskrive, hvad der er sket.

Du er en elev

Du skal finde ud af, hvad der er galt med læreren.

Scenarie 3: I skolen

I sidder i klassen, da lærerens ansigt begynder at hænge underligt i den ene side og hun virker underlig.

Hvordan kan I hjælpe jeres lærer?

- Tal sammen om, hvad I kan gøre for at undersøge og hjælpe jeres lærer
- Brug alt det I har lært om førstehjælp ved stroke og ring så op til den, der spiller alarmcentralen



RING 1-1-2 VED STROKE

Mål: At I kan ringe til alarmcentralen ved mistanke om stroke
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 stroke.

- Klip kortene ud uden at læse, hvad der står på kortene
- Fordel kortene mellem jer, så I hver har ét og læs, hvad der står på det kort, I har
- Stil jer med ryggen til hinanden og øv jer i at ringe til alarmcentralen
- Den, der ringer til alarmcentralen, starter

Du ringer fra Jonathans fødselsdag

Du er med til familiefødselsdag hjemme hos Jonathan. Jonathans bedstefar er i gang med at fortælle jer en historie om dengang, han selv var barn, men så begynder han pludselig at tale mærkeligt.

I har undersøgt Jonathans bedstefar ud fra "Stræk, Snak, Smil"-remsen og fundet ud af, at han slet ikke kan sige sætningen 'Orkesteret spillede og publikum klappede'.

Du skal nu ringe til 1-1-2

Du kan fx sige:

"Jeg hedder [dit eget navn] og er på [adressen, hvor du er]."

"Jonathans bedstefar taler mærkeligt."

"Historien, han fortæller, giver ikke mening. Det lyder som volapyk."

"Jeg tror, det er et stroke."

"Vi har spurgt ham, om han kan sige sætningen 'Orkesteret spillede og publikum klappede' og det kan han overhovedet ikke."

Du arbejder på alarmcentralen, der modtager opkaldet

Du kan spørge ind til:

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

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

- Hvordan taler han mærkeligt?"
- "Kan han sige, hvad han hedder og hvor han er, så du kan forstå det?"
- "Har du prøvet at løfte hans arme op? Kan han holde dem udstrakt foran sig i ti sekunder eller mere?"
- "Har du prøvet at undersøge, om bedstefar kan smile? Hvad sker der, når han prøver?"

Bed den, der ringer, om at blive i telefonen og ved Jonathans bedstefar. Sig, der er en ambulance på vej. Hvis personen i telefonen virker bange eller ked af det, kan du prøve at berolige personen.



PRØV EN FUNKTIONSNEDSÆTTELSE (1/2)

Mål: At I ved, hvilke udfordringer man kan opleve i hverdagen, hvis man får et stroke

Omfang: Ca. 30 minutter

Materialer: Skjorte/jakke, bold, beskyttelsesbriller, pap, tape, bog, papir, blyant, ur, saks



Først skal I forestille jer, at I er blevet ramt af en lammelse i den ene side af kroppen

Et stroke kan gøre, at man ikke har den samme styrke i sine hænder som før. Prøv selv ved at bruge en anden hånd, end I plejer. Brug venstre hånd, hvis du normalt er højrehåndet. Brug højre hånd, hvis du normalt er venstrehåndet.

Kast med en bold

- Stå overfor hinanden to og to med lidt afstand imellem jer
- Kast og grib bolden med én hånd

Knap knapperne eller lyn lynlåsen i en skjorte/kittel/jakke

- Tag en skjorte/kittel/jakke på, mens den ene arm hænger slapt og knap/lyn skjorten/jakken med kun én hånd
- Tag tid på, hvor lang tid det tager med kun en hånd og med begge hænder

Skriv med den "forkerte" hånd

Skriv disse sætninger færdige:

I går spiste jeg _____

Jeg kan bedst lide, når _____

Det, jeg har lært om stroke, er _____



PRØV EN FUNKTIONSNEDSÆTTELSE (2/2)

Mål: At I ved, hvilke udfordringer man kan opleve i hverdagen, hvis man får et stroke

Omfang: Ca. 30 minutter

Materialer: Skjorte/jakke, bold, beskyttelsesbriller, pap, tape, bog, papir, blyant, ur, saks



Prøv så at forestille jer, at I har svært ved at se

Et stroke kan påvirke synet ved, at man ofte taber halvdelen af synsfeltet på hvert øje.

Læs en bog

- Sæt mørkt pap/malertape for halvdelen af hvert brilleglas på et par beskyttelsesbriller
- Tag brillerne på og læs i en bog

Spil fodbold

- Tag tomme toiletpapirsroller eller plastikkrus, hvor der er skåret et hul i bunden og lav dem til briller ved hjælp af noget elastik
- Alle i klassen skal nu have et par briller på og prøve at spille fodbold



STROKE GIVER SKADER I HJERNEN (1/2)

Mål: At I får viden om hjernen og får viden om, hvad et stroke kan gøre ved forskellige områder i hjernen

Omfang: Ca. 15-30 minutter

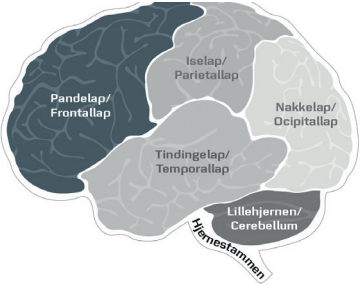
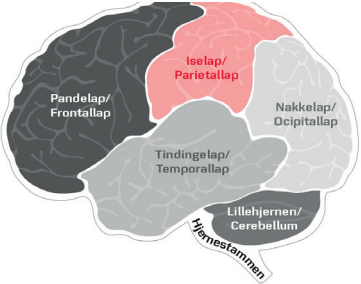
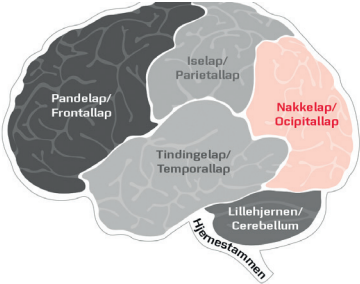
Materialer: Saks



I skal klippe kortene ud og enten:

- Lave 'Mix og match'
- Eller 'Memoryspil'

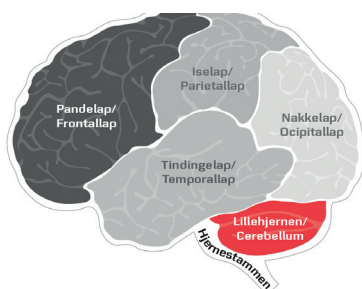
Din lærer vil forklare dig hvordan.

Pandelapperne	Isselapperne	Nakkelapperne
 <p>Kaldes også frontallapperne. Styrer motorik, personlighed og adfærd.</p> <p>Er skaden her, kan personen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Have humørsvingninger (blive vred eller græde uden grund) • Være uhæmmet og sige pinlige ting 	 <p>Hjernens sansecenter.</p> <p>Er skaden her, kan personen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Have svært ved at holde styr på sanseindtryk (fx føle-, temperatur, stillings- eller smertesans) • Have svært ved fx at tage tøj på 	 <p>Hjernen modtager og fortolker synsindtryk.</p> <p>Er skaden her, kan personen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Miste dele af synsfeltet • Have svært ved at bedømme afstand • Have svært ved at genkende det man ser



STROKE GIVER SKADER I HJERNEN (2/2)

Lillehjernen

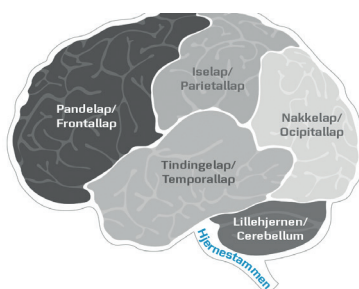


Koordinerer vores bevægelser og bl.a. balance.

Er skaden her, kan personen:

- Se ud som om, vedkommende er fuld, fordi hun/han slingerer
- Have svært ved at styre sine bevægelser fx at bruge bestik

Hjernestammen

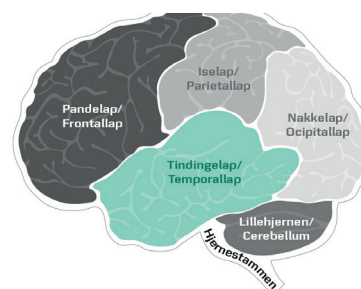


Styrer kroppens livsvigtige funktioner som vejtrækning, hjernenerver, evnen til at synke samt kommunikation mellem hjerne og resten af kroppen.

Er skaden her, kan personen:

- Have svært ved at bevæge sig fordi signalerne fra hjernen ikke kommer ned i kroppen
- Får ændret grad af vågenhed eller bevidsthed
- Have svært ved at styre vejtrækning

Tindingelapperne



Indeholder områder der er ansvarlige for hukommelse og sprog.

Er skaden her, kan personen:

- Have svært ved at tale og forstå
- Have svært ved at huske ting man har talt om
- Have svært ved at huske aftaler
- Have svært ved at koncentrere sig
- Have svært ved at overskue aktiviteter, fordi man hurtigt bliver træt



TRÆN JERES HUKOMMELSE (1/2)

- Mål:** At I træner hukommelse og lærer, hvordan man kan huske bedre
- Omfang:** Ca. 15 minutter
- Organisering:** Grupper på fire elever
- Materialer:** 2 x 15 forskellige ting, et viskestykke eller lignende



Er I gode til at huske?

I skal nu undersøge, hvor gode I er til at huske mange ting. Gå sammen i en gruppe og find 15 forskellige små ting, der kan ligge under et viskestykke. Når I har fundet tingene og gemt dem under viskestykket, så byt med en anden gruppe, så I ikke har set de ting, der er fundet frem. Alternativt kan I bruge billederne her på arket.

- Fjern viskestykket i 1 minut og kig godt på tingene
- Dæk tingene til igen med viskestykket
- Hjælp hinanden med at nævne alle de ting, der ligger under viskestykket

Hvor mange ting kunne I huske?



TRÆN JERES HUKOMMELSE (2/2)

Prøv nu igen

Men denne gang skal I digte en historie inde i hovedet samtidig.

- Find 15 nye ting (eller brug billederne her på arket)
- Når viskestykket er fjernet, skal I hver især digte en historie, hvor tingene indgår. I skal fortælle historien "inde i hovedet".

Hvor mange ting kunne I nu huske?

Hvornår kunne I huske flest ting?

Hvorfor tror I, det er sådan?



TRÆN DIN HJERNE

Mål: At I prøver forskellige bud på, hvordan man kan træne sin hjerne
Omfang: Ca. 20 minutter
Materialer: 2 stykker papir



For at holde din hjerne i gang skal den bevæges, bruges og udfordres. Det kan I fx ved at lave disse øvelser. Aktiviteterne forebygger ikke i sig selv et stroke, men er med til udfordre din hjerne.

Kast med papirkugler

Krøl to stykker papir sammen til to kugler.
 Stil dig 2 meter fra papirkurven og se, om du kan ramme.

De kagespisende børn

Prøv at finde svaret på:
 Hvis 1½ barn kan spise 1½ kage på 1½ minut, hvor mange børn skal der så til for at spise 60 kager på 30 minutter?

Lav to ting på én gang

Prøv om du kan fx slå en takt på bordet med den ene hånd, mens du laver cirkler på maven med den anden hånd.

Lær et nyt sprog

Du kan træne hjernen ved at lære et nyt sprog. Er der nogen i klassen, der taler andre sprog end dansk, så kan I prøve at lære hinanden nogle sætninger på et andet sprog.

Husk talrækker

Prøv at huske så mange decimaler som muligt af pi. I kan også prøve at lære telefonnumre udenad, måske endda bagfra.

$\pi = 3,141592653589793238462643383279502884197169399375$
 1058209749445923078164062862089986280348253421170679...



UNDERSØG JERES PULS

Mål: At I prøver at undersøge jeres egen puls
Omfang: Ca. 20 minutter
Materialer: Stopur, skriveredskaber – blyant eller kuglepen, elevark



Gå sammen to og to.

Mål jeres puls:

- I skal nu lave forskellige aktiviteter: hvile, gå, løbe eller spurte en tur
- Mål pulsen i 30 sekunder ved hver aktivitet. Gang antallet af pulsslæg med 2 for at finde ud af, hvor mange pulsslæg det er i minuttet. Skriv antallet i skemaet
- En af jer udfører aktiviteten, mens den anden tager tid og noterer
- Bagefter bytter I roller

Aktivitet	Puls (slag pr. minut)	
	Elev A	Elev B
Hvile		
Gå		
Løbe		
Spurte		

Hvad sker der med jeres puls, når I bevæger jer hurtigere?

STYRK DIN HJERNE OG DIT HJERTE

Mål: At I får fokus på, hvornår og hvordan I er aktive i løbet af en dag

Omfang: Ca. 20 minutter

Materialer: Skriveredskaber – blyant/kuglepen, elevark



Skriv eller tegn hvordan jeres dag, kan se ud, når:

- I er aktive 60 minutter
- Der er variation i jeres bevægelser, altså skift mellem at sidde stille og bevæge dig i forskellige tempi fx gå, løbe og cykle

TRÆD TIL VED STROKE

Mål: At vise, hvad I har lært om stroke
Omfang: Ca. 10 minutter
Materialer: Skriveredskaber – blyant/kuglepen, elevark



Fortæl, hvad du ved om at træde til, hvis du oplever nogen, der har tegn på stroke.

Hvad har du lært om stroke, som du ikke vidste før?



Hvad fortæller "Stræk, Snak, Smil"-remsen?

Hvad er vigtigt, hvis en person får et stroke?

SKRIV ET POSTKORT

Mål: At du med dine egne ord beskriver, hvad du har lært om stroke

Omfang: Ca. 15 minutter

Materialer: Udklippede postkort, blyant/kuglepen



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



HJERNE

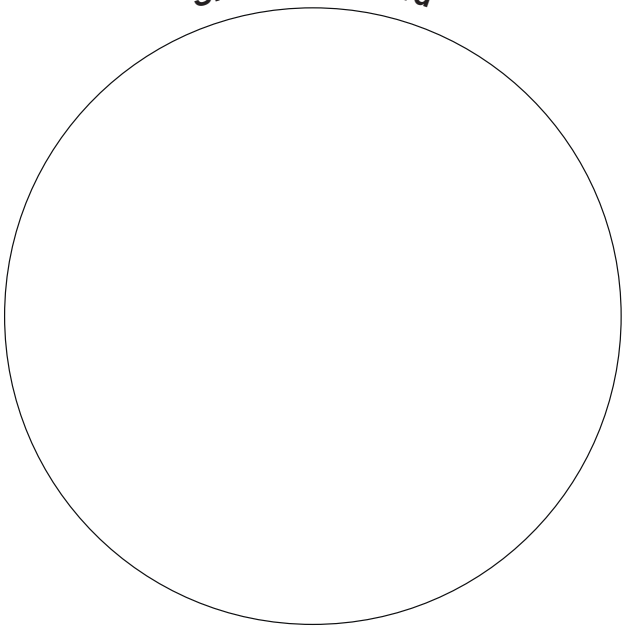
HJERTE

HJÆLP

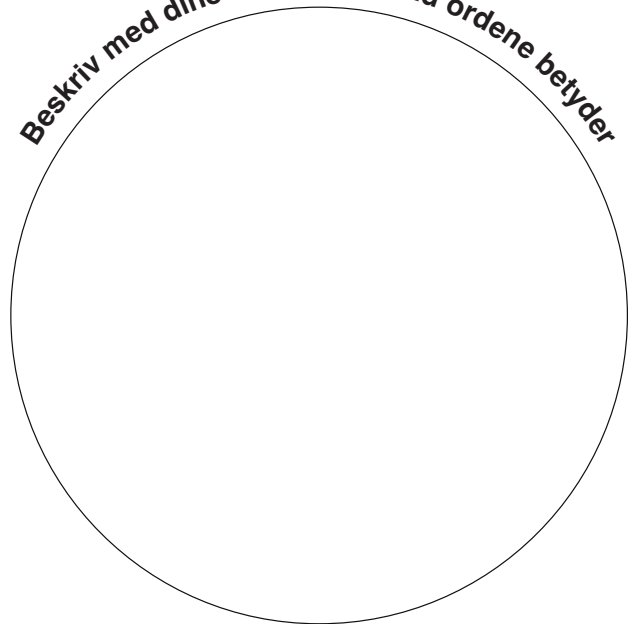
ORDKORT

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

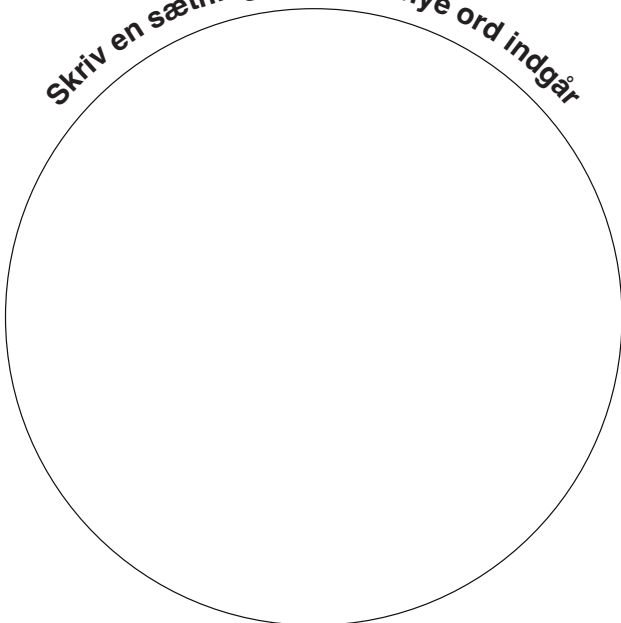
Skriv det nye ord



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:



**Mine vigtige ord
om førstehjælp
ved at træde til
ved et stroke**