

Lektion B - VURDER EN PERSON og RING OP

45 MIN.



VURDER EN PERSON

Mål:

- Eleverne får erfaring med at vurdere, om der er tale om et hjertestop ved at undersøge, om en person er ved bevidsthed og trækker vejret normalt

Materialer: Eventuelt et stopur

Elevark: Skab fri luftvej

Læs dette for eleverne for at engagere dem og få indblik i deres forforståelse:

10 MIN.



“Forestil jer, I er på en togstation. I er en flok på fem venner, der skal med toget for at komme til det nærmeste shoppingcenter. Der er ikke andre på jeres perron, men der er masser af mennesker på perronen ved siden af.

Mens I står og venter på toget, kommer en ældre herre - vi kunne kalde ham Kaj - gående i langsomt tempo. Det lægger I ikke specielt mærke til, for I har travlt med at kigge på telefonen og hygge jer.

Pludselig ser én af jer, at Kaj falder om...”



Skab rum for refleksion

Bed eleverne selv at overveje, hvad de ville gøre i den beskrevne situation i et minut.



BONUSAKTIVITET: LÆS OM CHRISTIAN ERIKSEN

20 MIN.



Lad eleverne læse artiklen '[Christian Eriksen på årsdag for kollaps i parken](#)' fra DR.dk. Lad eleverne læse artiklen eller dele af den, eller læs den højt for dem i klassen

Læseformål: Bed eleverne, når de læser artiklen, at have særlig fokus på:

- Hvad gjorde landholdskollegaerne, da Christian Eriksen faldt om?
- Hvordan har Christian Eriksen det i dag?

Tal efterfølgende med eleverne om spørgsmålene og om, hvad de har lagt mærke til i teksten.

Spørg ind til elevernes erfaringer og oplevelser med livreddende førstehjælp. Noter elevernes bud på tavlen undervejs for at visualisere for dem, hvad de allerede ved.

Sæt fokus på denne **faglige pointe**: Jeres egen sikkerhed er vigtigst. Derefter er det vigtigt at skabe sikkerhed for den tilskadekomne og eventuelt omkringstående.

10 MIN.



Fortæl eleverne, at det første man skal gøre, hvis man ser én, der har brug for hjælp, er at skabe sikkerhed. Brug slidet 'Skab sikkerhed' og se filmen 'Skab sikkerhed'.

BONUSAKTIVITET: UNDERSØG NORMAL VEJRTRÆKNING

15 MIN.



Materialer: Stopur

Elevark: 'Undersøg jeres egen vejtrækning'

Sæt fokus på den **faglige pointe**, at der er forskel på normal vejtrækning og ikke normal vejtrækning. Fokuser på, hvor mange gange i minuttet eleverne selv trækker vejret, mens du som lærer tager tid. Brug eventuelt et fællesrum eller gymnastiksal, hvor der er plads til, at eleverne kan ligge ned.

I makkerparrene - del 1

- Elev A lægger sig på gulvet med en hånd oven på brystet og maven og tæller sine vejtrækninger. Afsæt lidt tid, så eleven lige kan ligge lidt og slappe af, så der kommer ro på vejtrækningerne
- Elev B observerer, hvordan brystkassen og eventuelt maven bevæger sig op og ned og noterer antallet af elev A's vejtrækninger på elevarket
- Lad eleverne bytte roller

Bed nu eleverne lægge mærke til, hvordan brystkassen og eventuelt maven bevæger sig op og ned, og hvor lang tid ind- og udåndingerne tager i forhold til hinanden.

I makkerparrene - del 2

- Elev A ligger på gulvet og trækker vejret stille og roligt
- Elev B observerer elev A
- Bed eleverne med egne ord på elevarket forklare, hvordan deres vejtrækning er og føles. De kan også tegne, hvis det kan hjælpe dem.

Tilbage i klassen:

Saml op fælles - del 1

- Notér på tavlen, hvor mange gange hver elev trækker vejret på 1 minut
- Lad eleverne sammenholde deres data med det faktum, at en normal vejtrækning er på 12-20 gange pr. minut
- Snak eventuelt om de usikkerhedsmomenter (fejlkilder), der er, når man 'er opmærksom på sin vejtrækning' (nemlig at man let kommer til at forcere sin vejtrækning)

Saml op fælles - del 2

- Lad eleverne dele deres forklaringer af deres vejtrækning
- Brug slidet 'Forskel på normal og ikke-normal vejtrækning' til at fortælle eleverne, at ved en normal vejtrækning er pauserne ensartede mellem hver vejtrækning og at brystkassen bevæger sig op og ned på samme måde.

Vis filmen 'Ikke normal vejtrækning' og fortæl eleverne om forskellen på normal og ikke-normal vejtrækning.

Normal vejtrækning:

- Ca. 12 - 20 gange pr. minut
- Ensartede pauser mellem hver vejtrækning
- Brystkassen bevæger sig op og ned på samme måde

Ikke-normal vejtrækning:

- Forskellig længde mellem hver vejtrækning varierende mellem kort og lang tid
- Gisper efter vejret og overfladisk vejtrækning
- Færre end ca. 12-20 gange/minutter

Skab rum for refleksion

Bed eleverne om selv at overveje følgende i et minut:

- Hvorfor er det vigtigt at skabe sikkerhed for sig selv og den/de tilskadekomne?
- Hvad skal man være opmærksom på, når man skaber sikkerhed?

Lad eleverne tale med sidemakkeren om samme spørgsmål i to minutter. Saml op fælles og lad eleverne fortælle, hvad de har tænkt eller talt om

Drøft med eleverne:

- At det er vigtigt at forsøge at have ro på sig selv, huske at trække vejret og ikke selv gå i panik
- Om de selv har erfaringer med, at der er sket noget, hvor de samtidig selv kunne være i 'fare'

Sæt fokus på denne **faglige pointe**: Hurtig hjælp er vigtig, og at alle kan gøre noget. Brug slidet 'Hurtig hjælp er vigtig'. Kom ind på:

10 MIN.



- Det er vigtigt at handle med det samme
- I tiden indtil ambulancen kommer, kan man yde hjertelungeredning (som eleverne lærer senere)

Skab rum for refleksion

Bed eleverne om selv at overveje følgende i et minut:

- Hvorfor tror I, hurtig hjælp er vigtig?



RING OP

Mål:

- Eleverne lærer om første del af remsen ”Ring op – Tryk ned – Giv stød”
- Eleverne lærer, hvordan de foretager et opkald til 1-1-2

Elevark: Ring op ved hjertestop

15 MIN. 

Sæt fokus på den faglige pointe, at remsen ”Ring op – Tryk ned – Giv stød” er en god huskeregel og man straks skal ringe 1-1-2, hvis man oplever et hjertestop.

Brug slidet ’Hvad skal du gøre?’ til at forklare eleverne, hvad de forskellige elementer af remsen ”Ring op – Tryk ned – Giv stød” betyder. Fortæl eleverne, at vi nu skal arbejde med ”Ring op”.

Fortæl eleverne, hvordan man ringer op til 1-1-2. Tydeliggør at man skal trykke (og sige) ET-ET-TO og ikke ”et-hundrede-tolv”.



Skab rum for refleksion

Bed eleverne om selv at overveje følgende i et minut:

- Hvad tror I, der er vigtigst at sige, når man ringer til 1-1-2 ved hjertestop?
- Hvad tror I, at personen på 1-1-2 vil spørge jer om?

Lad eleverne tale med sidemakkeren om samme spørgsmål i to minutter. Saml op fælles og lad eleverne fortælle, hvad de har tænkt eller talt om. Noter deres bud på tavlen.

Vis filmen ’Ring op’ og slidet ’Ring 1-1-2 ved hjertestop’ til at fortælle eleverne, hvornår man skal ringe 1-1-2.

Fortæl eleverne, at når man ringer til 1-1-2, kommer man først igennem til alarmcentralen. De vil stille nogle spørgsmål for at forstå, hvad der er sket, hvor det er sket og hvor mange, det omhandler. Derefter bliver man stillet om til en sundhedsfaglig person, der er klar til at hjælpe én og vejlede i, hvad man skal gøre.

Det er også dem, der sender den nødvendige hjælp ud. Hvis der er tale om et hjertestop, vil de bede én om at sætte telefonen på højttaler og lægge den ved siden af personens hoved (og tæt på hjertestarteren), mens de hjælper én til straks at påbegynde hjertelungeredning. Hvis I er flere til stede, vil de bede én af jer om at koble sig på et link til video, så alarmcentralen kan se hjertelungeredningen og hjælpe jer til at udføre det korrekt. De bliver i telefonen, indtil ambulancen er ankommet.

Det er vigtigt at tale med eleverne om, at de skal ringe 1-1-2, selvom de kan være usikre på, om der er tale om et hjertestop. Fortæl også gerne, at medarbejderne på 1-1-2 hjælper dem med at vurdere, om det er alvorligt og om der skal sendes en ambulance.

Brug slidet ’Alarmering’ til at fortælle eleverne, hvad det er vigtigt at sige, når man ringer til alarmcentralen. Tilføj at man også skal sige ”Jeg tror, det er hjertestop”, ”Personen er bevidstløs” eller ”Personen trækker ikke vejret normalt”.

Fortæl også eleverne:

- Hvis de ikke får det hele med, vil 1-1-2 alarmcentralen spørge ind til de oplysninger, de mangler
- Alarmcentralen vil bede én om at sætte mobilen på højttaler
- Alarmcentralen kan også sende et link til videosamtale

Lad eleverne øve sig i at ringe til alarmcentralen med elevarket 'Ring op ved hjertestop'. Eleverne skal klippe kortene ud og fordele dem mellem sig.

Lad eleverne gå rundt mellem hinanden, indtil du siger stop. Eleverne skal finde sammen to og to og stille sig med ryggen mod hinanden, mens de, med støtte fra deres kort, øver sig i at ringe 1-1-2.

Følg op bagefter og spørg, hvad de talte om, og om noget var svært.

Lad eleverne få indblik i, hvad der sker på alarmcentralen ved at se filmen 'På alarmcentralen':


- Tal med eleverne om, hvordan man kan forklare, hvor man er, hvis man ikke kender navnet på vejen
- Fortæl eleverne, at smartphones også automatisk sender GPS-koordinater, når der ringes 1-1-2, men det kan alligevel være en god idé at kunne beskrive, hvor man er

BONUSAKTIVITET: FORKLAR HVOR DU ER

30 MIN. 

Lad eleverne gøre sig erfaringer med at beskrive et område, de ikke kender med udgangspunkt i elevarket 'Forklar hvor du er'.

Saml op på de centrale **ord og begreber** ved at eleverne skriver videre på deres ordlistemindmap og ordkort. Ordene kan fx være:

5 MIN. 

- Sikkerhed
- Bevidstløs
- Fri luftvej
- Se-Lyt-Føl
- Vejtrækning
- Sundhedsfaglig person
- Alarmering

Saml op på **faglige pointer** og konkrete handlinger ved, at eleverne skriver videre på deres handlingsmindmap. I denne lektion kunne punkterne lyde:

- Undersøg om personen er ved bevidsthed
- Undersøg om personen har normal vejtrækning
- Ring op til 1-1-2, hvis du oplever et hjertestop
- Husk remsen 'Ring op -Tryk ned - Giv stød'

Læg mærke til

- Om eleverne kan remsen "Ring op – Tryk ned – Giv stød" og ved, hvad de forskellige dele betyder
- Om eleverne har en forståelse for, hvad man skal sige, når man ringer 1-1-2
- Om eleverne kan beskrive og få detaljer med om, hvor de ringer fra