

FORLØBSPLAN

HJERTESTOP



HJERTESTOP

**OBS: Vær opmærksom på, om nogle elever har oplevet hjertestop i den nærmeste omgangskreds.
Tag særlig hånd om denne situation og følg op efterfølgende!**

Førstehjælp ved hjertestop

Overordnede mål

Eleven kan:

- Identificere hjertestop
- Pege på handlemuligheder, hvis de oplever en person med symptomer på hjertestop
- Udføre hjertelungeredning og vide, hvornår og hvordan man ringer 1-1-2
- Lokalisere og betjene en hjertestarter

Omfang

6 lektioner á 45 minutter

Organisering

Klasseundervisning og gruppearbejde (to og to eller grupper op til fem elever). Som lærer kan du med fordel overveje, hvordan grupperne organiseres, inden forløbet sættes i gang. I nogle af øvelserne kommer eleverne meget tæt på hinanden.

Materialer

Materialer fremgår af de enkelte lektion og på den samlede materialeliste.

HJERTESTOP

Indholdsfortegnelse

Side	Lektion	Elevark	Bonusaktiviteter
4-6	Lektion A: - Forforståelse 45 min	Handlingsmindmap	Prøv genoplivningsdukke
		Ordlistemindmap	Læs om Christian Eriksen
		Ordkort	
7-11	Lektion B: - Vurder en person - Ring op 45 min	Skab fri luftvej	Undersøg normal vejtrækning
		Ring op ved hjertestop	Forklar hvor du er
12-14	Lektion C: - Tryk ned 45 min	Giv hjertelungeredning	Tryk og find tempo
			Huskeregul med musik
15-18	Lektion D: - Giv stød - Sideleje 45 min	Undersøg hjertestarter	Find en hjertestarter
		Stabilt sideleje	Øv mere stabilt sideleje
19	Lektion E: - Sæt i spil 45 min	Scenarier om hjertestop	
20-21	Lektion F: - Om hjertestop - Saml op 45 min	Træd til ved hjertestop	Skriv et postkort

Lektion A - FORFORSTÅELSE

45 MIN.



Mål:

- Eleverne engageres og deres forforståelse bringes i spil
- Eleverne får en forståelse for, at det er vigtigt at sikre deres egen og andres sikkerhed, før der ydes førstehjælp

Materialer: Genoplivningsdukke

Elevark: Handlingsmindmap, Ordlistemindmap, Ordkort

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.

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.

Fortæl eleverne, at der kan være tale om et hjertestop, når en person falder om, og at I derfor skal lære om livreddende førstehjælp, så de kan træde til, hvis de skulle blive vidne til det. Hvert år er der ca. 5.000 personer, som falder om med et hjertestop, og hurtig hjælp er afgørende for, at de kan overleve.

BONUSAKTIVITET: PRØV GENOPLIVNINGSDUKKER

15 MIN.



Aktivér eleverne ved at stifte bekendtskab med genoplivningsdukkerne i mindre grupper:

- Lad eleverne starte med at få luft i genoplivningsdukkerne. Følg anvisningen på den røde opbevaringspose, som genoplivningsdukkerne opbevares i. Pust ikke genoplivningsdukkerne op med munden, da det nedsætter dukkernes holdbarhed.
- Bed eleverne vise i praksis, hvad de ville gøre, hvis genoplivningsdukkeren var en person, der var faldet om. Tydeliggør, at eleverne kun skal vise, det de tror, der er rigtigt at gøre - at de jo ikke kan vide det endnu.

Få indblik i elevernes erfaring med livreddende førstehjælp ved at bede eleverne placere sig på en (usynlig) linje alt efter deres erfaring med livreddende førstehjælp. De to poler udgøres af udsagnene:

5 MIN.



- “Jeg har aldrig prøvet at se nogen, der fik hjertestop eller hjulpet til ved et hjertestop”
- “Jeg har prøvet selv at være vidne til eller hjælpe til ved et hjertestop”

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.

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.

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 'Sådan skaber du sikkerhed og undersøger for bevidsthed'.

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?
- Hvad tror I, man skal gøre, inden ambulancen kommer?

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.

Saml op på de **centrale ord og begreber** på elevarket 'Ordkort' og 'Ordkort'. Disse elevark udfyldes løbende gennem forløbet. Se eventuelt eksempel på 'Udfyldt ordlistemindmap' og 'Udfyldt ordkort'. Find frem til ordene sammen med eleverne. Ordene kan fx være:

- Hjertestop
- Vejtrækning
- Bevidstløs
- Førstehjælp
- Sikkerhed
- Tilskadekomne

Saml op på de **faglige pointer og konkrete handlinger**, eleverne lærer gennem forløbet i elevarket 'Handlingsmindmap'. Det er et tilbagevendende element i lektionerne, der tjener som en støtte for elevernes hukommelse. Se eksempel i 'Udfyldt handlingsmindmap'

10 MIN.



Fortæl eleverne, at de skal kunne bruge det, så de bedre kan huske, hvad de skal gøre, hvis de kommer ud for en person, der får hjertestop.

I denne lektion kunne punkterne lyde:

- Hurtig hjælp er vigtig
- Alle kan gøre noget
- Skab sikkerhed for dig selv først
- Skab sikkerhed for den tilskadekomne

★ **Læg mærke til**

- *Om eleverne har viden om førstehjælp og hjertestop, der kan bygges videre på*
- *Om der kommer nye ord og begreber i spil, der skal forklares eller som er vigtige, at alle eleverne lærer og/eller bruger senere igennem forløbet*
- *Om eleverne har forståelse for, hvorfor og hvordan de kan sikre sig selv og den/de tilskadekomne*
- *Om nogle elever har oplevelser eller erfaringer, der skal følges op på*

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

Sæt fokus på den **faglige pointe**, at man kan vurdere, om en person har fået hjertestop ved at undersøge, om personen er ved bevidsthed og har normal vejtrækning.

5 MIN.



Vis igen eleverne filmen 'Sådan skaber du sikkerhed og undersøger for bevidsthed' samt 'Sådan skaber du fri luftvej'. Brug slides om hjertestop og bevidstløshed. Tydeliggør pointen: At en person med hjertestop er bevidstløs og ikke har normal vejtrækning.



Skab rum for refleksion

Bed eleverne om selv at overveje følgende i et minut:

- Hvad tror I, det vil sige at "være ved bevidsthed"?
- Hvordan tror I, man kan vide, om en person trækker vejret normalt?

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.

Fortæl eleverne, at de kan vurdere, om en person har hjertestop ved at undersøge, om personen er ved bevidsthed og trækker vejret normalt.

10 MIN.



Fokusér først på bevidsthed

Lad eleverne arbejde i makkerpar, hvor elev A ligger ned og elev B undersøger for bevidsthed på elev A. Eleverne skiftes til at ligge på gulvet. Overvej, om øvelsen skal foregå i gymnastiksalen eller lignende. Lad eleverne bytte roller efterfølgende:

Bed eleverne undersøge, hvor højt de skal tale, og hvad det vil sige at ruske forsigtigt. Elevinstruksen kan fx lyde:

- Du skal tale højt. Sig fx "Er du okay?" Prøv, hvor meget du skal hæve stemmen for at tale højt uden at råbe
- Du skal ruske i personen ved at tage fat om skuldrene og ruske forsigtigt. Prøv, hvor meget du skal ruske, så det vil vække en sovende person, men ikke så hårdt, at hovedet bevæger sig nævneværdigt

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:

Samt 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)

Samt 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.

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



Fokuser nu på vejtrækning

Lad eleverne få erfaring med at skabe fri luftvej i makkerpar og gennemføre 'Se-Lyt-Føl'. Brug elevarket "Skab fri luftvej".

Eleverne skal placere den ene hånd på panden af makkeren og placere to fingre under hagen med den anden hånd. Eleverne bøjer derefter forsigtigt hovedet tilbage.

Elevinstruksen til 'Se-Lyt-Føl' kan lyde:

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

Når man lytter og føler efter vejtrækning, kigger man samtidig ned ad personens brystkasse.

Saml op i klassen på spørgsmålet om: Var det sværest at fornemme vejtrækningen ved at se, lytte eller føle?

OBS: Der undersøges i max ti sekunder for, om der er en normal vejtrækning eller ej. Der undersøges for normal vejtrækning på tre måder (se, lyt og føl), for at være så sikker som muligt.

★ Læg mærke til

- Om eleverne får en fornemmelse af, hvor højt de skal tale eller ruske, for at undersøge, om en person er ved bevidsthed
- Om eleverne får undersøgt og får en fornemmelse af, hvad forskellen kan være på normal og ikke-normal vejtrækning



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 ’Alarmopkald ved hjertestop’ 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 'Arbejdet på alarmcentralen og i ambulancen, når der sker et hjertestop'.

- 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

Lektion C - TRYK NED

45 MIN.



Mål:

- Eleverne lærer om anden del af remsen "Ring op – Tryk ned – Giv stød"
- Eleverne får viden om og egne erfaringer med at give hjertelungeredning

Materialer: Fem stk. genoplivningsdukker, vådservietter og et ur

Elevark: Giv hjertelungeredning

Sæt fokus på denne **faglige pointe**, at remsen "Ring op – Tryk ned – Giv stød" er en god huskeregel, og at de skal give hjertelungeredning.

15 MIN.



Gentag remsen "Ring op – Tryk ned – Giv stød" og fortæl eleverne, at vi nu skal arbejde med "Tryk ned". Brug slidet 'Start hjertelungeredning'.



Skab rum for refleksion

Bed eleverne om selv at overveje følgende i et minut:

- Ved I, hvad hjertelungeredning betyder?
- Ved I, hvordan man gør?
- Har I nogensinde set nogen, der gjorde det fx på film?
- Kan I beskrive, hvad de gjorde?

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.

Brug slidet 'Tryk ned' og vis eleverne filmen 'Sådan udfører du hjertelungeredning' og fortæl eleverne, hvordan man giver hjertelungeredning. Lad eleverne finde trykstedet som vist i filmen på sig selv og eventuelt guide hinanden to og to. Huskereglen er, at man skal trykke midt på brystkassen.



BONUSAKTIVITET: TRYK OG FIND TEMPO

15 MIN.



Lad eleverne i fem grupper undersøge, hvordan de kan trykke bedst og få en fornemmelse for det rigtige tempo, når de skal give hjertelungeredning med elevarket 'Tryk og find tempo'. Guid eleverne og vær opmærksom på:

- Eleverne skal trykke ca. 5-6 cm ned ved hvert tryk
- Elevernes hænder skal forblive på brystkassen, så elevernes hænder ikke forlader brystkassen, og hele tiden har kontakt til huden
- Eleverne skal løfte armene/hænderne så højt op, at brystkassen efter hvert tryk, udvider sig helt
- For at give det bedste tryk skal man læne sig ind over personen (her genoplivningsdukken) og holde armene strakte og trykke lodret ned
- Det er vigtigt, at du sidder med strakte arme, så du giver et præcist tryk på brystkassen som muligt. Hvis du sidder tilbagelænet eller med bøjede arme, så kan trykket blive skævt på brystkassen med en ringere kvalitet og effekt af trykket
- Et tempo på 100 til 120 tryk på et minut svarer til, at 30 tryk tager henholdsvis mellem 18 og 15 sekunder at udføre

Saml op fælles og tydeliggør for eleverne, at det bedste tryk fås ved at læne sig ind over genoplivningsdukken og trykke lodret ned med strakte arme, flette fingrene og trykke med håndroden. Tempoet skal være mellem 100 til 120 tryk pr. minut.

Vis eleverne på dukken, hvordan man giver hjertelungeredning

20 MIN.



- Vis hvor på genoplivningsdukken, man skal trykke
- Fortæl eleverne, at man skal trykke 30 gange
- Fortæl eleverne, at hvis man er sammen med andre, kan man med fordel tælle højt til sidst (fx sige 25-26-27-28-29-30), så folk i nærheden ved, hvor langt man er og eventuelt kan være klar til at tage over
- Vis hvordan man skaber fri luftvej
- Vis fremgangsmåden ved indblæsninger (to indblæsninger i træk) og vis, hvordan indblæsningerne ser ud på dukken (brystkassen skal kun akkurat hæve sig, og hver indblæsning varer ca. et sekund)

Lad eleverne i fem grupper prøve at give hjertelungeredning med brug af genoplivningsdukkerne. Giv eleverne forskellige roller fra elevarket 'Giv hjertelungeredning':

- Lad eleverne bytte roller undervejs, så alle får prøvet at give hjertelungeredning
- Fortæl eleverne, at genoplivningsdukkerne skal tørres af med vådservietter undervejs i øvelsen, hver gang en ny elev giver indblæsninger. Hjælp eventuelt eleverne med at få rensset dukkerne ordentligt
- Guid eleverne undervejs

Når eleverne er tilbage på deres pladser

10 MIN.



Bed elever i et minut selv at overveje:

- Hvad tror I, hjertelungeredning gør ved en person, der har hjertestop?
- Kan I med jeres egne ord forklare, hvorfor I mener, det er vigtigt, at man reagerer hurtigt, når en person har hjertestop?

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. Uddyb eventuelt elevernes forklaringer med udgangspunkt i slidet 'Sådan hjælper hjertelungeredning'.

+ BONUSAKTIVITET: HUSKEREGEL MED MUSIK

20 MIN.



Lad eleverne undersøge, hvilken rytme og hastighed man skal trykke i, ved at finde et stykke musik med det rette tempo. Dette kan understøtte elevernes læring og kropslige erfaring. Et eksempel kan være Staying Alive med Bee Gees, der har 104 taktslag pr. minut.

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

- Tryksted
- Hjertelungeredning
- Hjertemassage
- Kunstigt åndedræt
- Fri luftvej

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

- Giv hjertelungeredning
- Husk remsen "Ring op - Tryk ned - Giv stød"

Det anbefales at gå direkte videre til lektion D med hjertestartertrænerne, mens I har genoplivningsdukkerne fremme og eleverne netop har øvet hjertelungeredning

★ Læg mærke til

- *Om eleverne ved, hvordan de kan undersøge, om der er fri luftvej*
- *Om eleverne udfører hjertemassage, så de trykker langt nok ned (ca. 5-6 cm), tæller til 30, og om de har et tempo på 100-120 tryk pr. minut*
- *Om eleverne laver indblæsninger, så brystkassen akkurat hæver sig, når de foretager to indblæsninger*
- *Om eleverne har lært remsen "Ring op – Tryk ned – Giv stød" og forstår, hvad Tryk ned-delen betyder og indebærer*

Lektion D - GIV STØD og STABILT SIDELEJE

45 MIN.



GIV STØD

Mål:

- Eleverne lærer om sidste del af remsen "Ring op – Tryk ned – Giv stød"
- Eleverne får kendskab til, hvad en hjertestarter er, hvordan den fungerer, og hvordan de kan få fat i en

Materialer: Hjertestartertræner, genoplivningsdukke, computer

Sæt fokus på den **faglige pointe**, at remsen "Ring op – Tryk ned – Giv stød" er en god huskeregel, og at eleverne skal vide, hvordan man bruger og kan finde en hjertestarter.

20 MIN.



Gentag remsen "Ring op – Tryk ned – Giv stød" og fortæl eleverne, at vi nu skal arbejde med Giv stød-delen.

Det anbefales at lade elever genbesøge og øve hjertelungeredning fra lektion C, hvis lektion C og D ikke gennemføres lige efter hinanden

Vis filmen 'Sådan bruger du en hjertestarter - instruktion med automatisk hjertestartertræner' og brug slidet 'Giv stød' til at forklare, hvordan man bruger en hjertestarter. Suppler eventuelt med slidet 'Sådan bruger du en hjertestarter'.

Vis på genoplivningsduken, hvordan man bruger hjertestartertræneren, og hvordan man sætter elektroderne på:

- Lad eleverne i grupper selv prøve ved, at de følger anvisningen i lydindspillingen 'Lyd fra automatisk hjertestartertræner'
- Gentag, så alle eleverne får prøvet
- Saml op fælles ved, at grupperne deler deres erfaringer.

Fortæl eleverne, at en hjertestarter kan hjælpe med at få hjertet ind i en normal hjerterytme og genoprette hjertets normale pumpefunktion igen.

Fortæl eleverne, at sikkerhed er vigtigt, når de bruger en hjertestarter, fordi den giver stød. Instruktionen til eleverne kan lyde:

- Sørg for at der ikke er vådt omkring jer. Fx må I ikke sidde i en vandpyt eller i vandkanten
- Sørg for at ingen rører ved personen, når der analyseres og stødes. Sig højt: "Alle væk - der analyseres" og "Alle væk, der stødes"

BONUSAKTIVITET: TAL OM HJERTESTARTERE

10 MIN.



Fortæl eleverne, at der findes forskellige modeller af hjertestartere, der ser forskellige ud, men grundlæggende virker på samme måde.

Bed eleverne google hjertestartere og se, hvor mange forskellige de kan finde frem til. Bed også eleverne beskrive, hvad forskellen på de forskellige hjertestartere er.

Det er sikkert at røre personen efter stødet er afgivet, og hjertemassage påbegyndes straks igen.

Lad eleverne på hjerterstarter.dk finde frem til, hvor der er placeret hjertestartere på/i nærheden af skolen, deres hjem, hvor deres bedsteforældre bor eller andre steder, hvor de kommer.

10 MIN.



Fortæl eleverne, at hvis de ser en hjertestarter, der blinker rødt, ser ud til at være i stykker eller siger høje lyde, så kan de angive det på "Tip os" på Hjerterstarter.dk.

+ BONUSAKTIVITET: FIND EN HJERTESTARTER

30 MIN.



Find en hjertestarter for at bygge bro mellem det, der foregår i skolen og deres øvrige liv.

Tag eleverne med ud at finde hjertestartere i nærheden. Læs sammen, hvad der står på en hjertestarter og find ud af, hvordan man kommer ind til den/får fat i den.

Fortæl eleverne, at det ikke er legetøj, og det kan betyde liv eller død, hvis man ødelægger en hjertestarter.

★ Læg mærke til

- Om eleverne placerer elektroderne rigtigt på genoplivningsdukken
- Om eleverne får en fornemmelse af, hvordan en hjertestarter virker og hvad man skal være opmærksom på, hvis man bruger den
- Om eleverne har lært remsen "Ring op – Tryk ned – Giv stød" og forstår, hvad Giv stød-delen betyder og indebærer



STABILT SIDELEJE

Mål:

- Eleverne kan lægge en person, der er bevidstløs og trækker vejret normalt i stabilt sideleje

Elevark: Stabilt sideleje

Sæt fokus på den **faglige pointe**, at man kan lægge en person, der ikke er ved bevidsthed, men trækker vejret normalt, og altså ikke har hjertestop, i 'stabilt sideleje'. Vis eleverne filmen 'Sådan lægger du i stabilt sideleje'.

10 MIN.



Lad eleverne i grupper på tre prøve at lægge hinanden i sideleje ved brug af elevarket 'Stabilt sideleje':

- Én elev spiller bevidstløs, én er førstehjælper og én guider med brug af elevarket
- Lad eleverne overveje: Hvorfor tror I, det er en god idé at lægge en person i stabilt sideleje?
- Saml op fælles og lad eleverne fortælle, hvad de har tænkt eller talt om

Rund af ved at opsummere, hvad de særligt skal være opmærksom på, når de lægger en person i stabilt sideleje:

- At sikre hovedet under vendingen
- At tilrette så personen ligger optimalt i det stabile sideleje
- At den øverste arms håndflade sikrer, at personens fri luftvej bibeholdes
- At kontrollere vejtrækningen jævnlige - ca. hvert minut

BONUSAKTIVITET: ØV MERE STABILT SIDELEJE

20 MIN.



Lad eleverne arbejde videre med billeder og tekstforklaringer fra elevarket 'Stabilt sideleje' på en eller flere af disse måder:

- Eleverne klipper tekstbidderne ud og blander dem. Efterfølgende skal eleverne to og to lægge dem i den rigtige rækkefølge uden at kigge på billederne
- Eleverne bruger kun teksten (uden billeder) og skal i grupper på tre guide hinanden – én læser beskrivelsen højt og guider, én følger instruktionen, og én lægges i stabilt sideleje
- Eleverne bruger kun billederne og skal selv skrive teksten til - "Forklar med dine egne ord, hvad man skal gøre"

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

5 MIN.



- Hjerterytme
- Pumpefunktion
- Stød
- Elektroder
- Tilskadekommen
- Stabilt sideleje

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

- Find og brug en hjertestarter
- Læg personen i stabilt sideleje, hvis personen er bevidstløs og trækker vejret normalt

★ **Læg mærke til**

- Om eleverne får placeret arme og ben rigtigt
- Om eleverne ved, hvornår og hvorfor de skal lægge en person i stabilt sideleje



Lektion E - SÆT I SPIL

45 MIN.



Mål:

- Eleverne får samlet op på, hvad de kan gøre, hvis de oplever en person, der får hjertestop
- Eleverne får yderligere erfaring med, hvordan de kan give førstehjælp ved hjertestop

Materialer: Genoplivningsdukke, vådservietter, hjertestartertræner

Elevark: Scenarier om hjertestop

Sæt fokus på de **faglige pointer**, som I har været igennem, og på hvordan man giver førstehjælp ved hjertestop. Genbesøg eventuelt handlingsmindmappet.

15 MIN.



Brug slidet 'Giv førstehjælp ved hjertestop'. Genbesøg eventuelt tidligere slides.

Lad eleverne lave deres handlingsmindmap færdigt:

- Fortæl eleverne, at de skal bruge handlingsmindmappet for, at de bedre kan huske, hvad de skal gøre, hvis de kommer ud for en person, der får hjertestop
- Lad eleverne markere remsen 'Ring op, Tryk ned, Giv stød' på handlingsmindmappet
- Lad eleverne skrive numre på handlingsmindmappet, så de ved i hvilken rækkefølge, de skal agere
- Lad dem to og to præsentere deres handlingsmindmap for hinanden og lave eventuelle tilføjelser.

Lad eleverne i grupper afprøve forskellige scenarier med udgangspunkt i deres 'Handlingsmindmap' og elevarket 'Scenarier om hjertestop'.

30 MIN.



Fortæl eleverne, at de skal afprøve forskellige scenarier, hvor de skal give førstehjælp ved hjertestop. Scenarierne er inspirerede fra den virkelige verden, hvor fire mennesker er blevet reddet ved, at der blev givet hurtigt førstehjælp. Instruktionen til eleverne kunne fx lyde:

- Klip scenarierne fra elevarket ud uden at læse dem
- Den elev går nu ud af lokalet, så eleven ikke kan høre, hvad resten af gruppen taler om eller kender scenariet på forhånd. Eleven skal huske at tage sit handlingsmindmap med.
- Træk et scenarie og tal sammen om, hvad I ville gøre i det scenarie, I har trukket. Brug jeres handlingsmindmap som støtte
- Find genoplivningsduken og hjertestartertræneren
- Vis hinanden, hvordan I vil gøre
- Når der bliver 'ringet efter alarmcentralen', skal personen, der er 'alarmcentralen', komme og placere sig, så han/hun ikke kan se, men kun høre, hvad der sker

Lad eventuelt eleverne trække et nyt scenarie, hvis der er tid.

★ *Læg mærke til*

- Om eleverne bruger alt det, de har lært om førstehjælp ved hjertestop og udfører det korrekt

Lektion F - OM HJERTESTOP og SAML OP

45 MIN.



Mål:

- Eleverne får viden om, hvad der sker i kroppen ved et hjertestop
- Eleverne bliver bevidste om, hvad de har lært, og hvad de kan nu

Materialer: Eventuelt papir og blyant

Elevark: Træd til ved hjertestop

Saml op på elevernes afprøvninger af scenarier ved at lade dem tilføje det sidste på deres handlingsmindmap og eventuelt tage et billede af det, så de har det digitalt. Det kan nemlig være, at de ved afprøvningen af scenarierne fandt ud af, at de manglede nogle forklaringer/huskepunkter på deres handlingsmindmap.

15 MIN.



Skab rum for refleksion

Bed eleverne om selv at overveje følgende i et minut:

- Hvad var godt ved øvelsen?
- Hvad var svært?

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

Sæt fokus på disse **faglige pointer**:

15 MIN.



- Konsekvensen ved hjertestop er, at hjernen og kroppens øvrige organer ikke får ilt og kan tage skade
- Årsagen til hjertestop kan være en blodprop i hjertet eller forstyrrelse i hjertets rytme

Lad først eleverne, med deres egne ord og i makkerpar, tale om, hvad de tror, der sker i kroppen, hvis hjertet holder op med at slå.

De fleste hjertestop kommer som følge af utilstrækkelig blodtilførsel til hjertet som følge af en blodprop i hjertet. Ved en blodprop i hjertet opstår akut iltmangel i hjertet, hvilket kan udvikle sig til et hjertestop. Et hjertestop kan også opstå som følge af en forstyrrelse i hjertets almindelige rytme ved alvorlige infektioner, overdosis af visse lægemidler eller narkotika, ved svære elektrolytforstyrrelser, ved elektriske stød eller større blodtab.

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

15 MIN.



- Blodprop
- Blodcirkulation
- Organ
- Hjerterytme

Rund af fælles og brug slidet 'Træd til ved hjertestop' og elevarket 'Træd til ved hjertestop'.



Skab rum for refleksion

Bed elever i et minut selv at overveje:

- Hvad har vi lært, som vi ikke vidste før? Hjælp eventuelt eleverne ved at gennemgå de temaer, som I har arbejdet med eller genbesøg tidligere slides, samt hvad I talte om indledningsvist
- Hvad fortæller remsen "Ring op – Tryk ned – Giv stød" os om?
- Hvad er vigtigt, hvis en person falder 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.



BONUSAKTIVITET: SKRIV ET POSTKORT

10 MIN.



Bed eleverne skrive et postkort til deres forældre, bedsteforældre eller en anden vigtig person, der ikke går i klassen, hvor de fortæller om de ting, de har lært i forløbet. Brug elevarket 'Skriv et postkort'.

Hvis eleverne har svært ved at huske det hele, så lav eventuelt en brainstorm i klassen først eller bed eleverne kigge på handlingsmindmappet. Repetér remsen 'Ring op - Tryk ned - Giv stød'. Hvis der er tid og eleverne har lyst, så kan de tegne på den anden side af postkortet, hvad de kommer til at tænke på, når de hører remsen.

Afrund med at bede eleverne læse postkortene op for hinanden eller i klassen.



Læg mærke til

- *Om eleverne kan forklare, hvad der sker i kroppen ved et hjertestop*
- *Om eleverne selv kan fremhæve, hvad de har lært i forløbet*
- *Om de bruger de centrale ord og begreber, de har lært i forløbet*
- *Om eleverne giver udtryk for, at de ved, hvad de skal gøre, hvis de står i en situation med mistanke om hjertestop*