

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