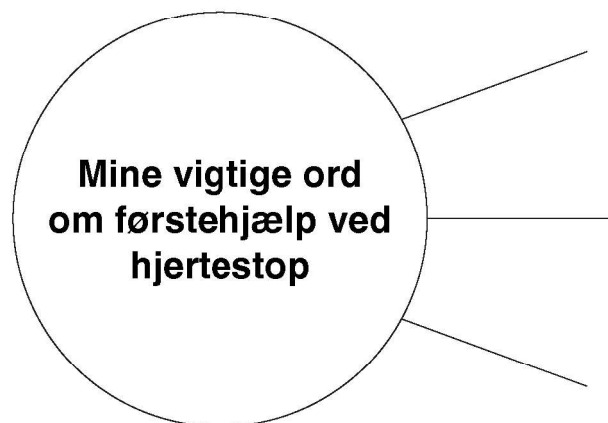


ORDLISTEMINDMAP

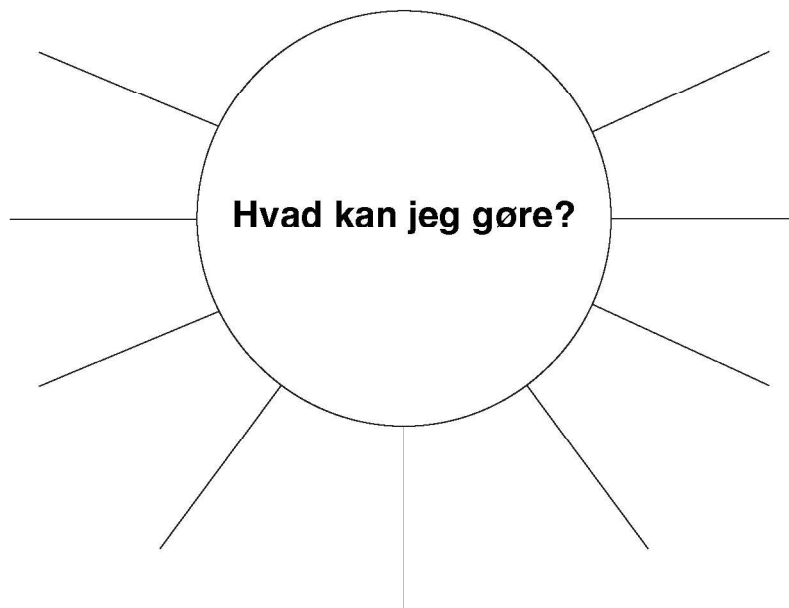
Mål: Du lærer at kunne forklare vigtige ord i forløbet
Omfang: Løbende

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



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:

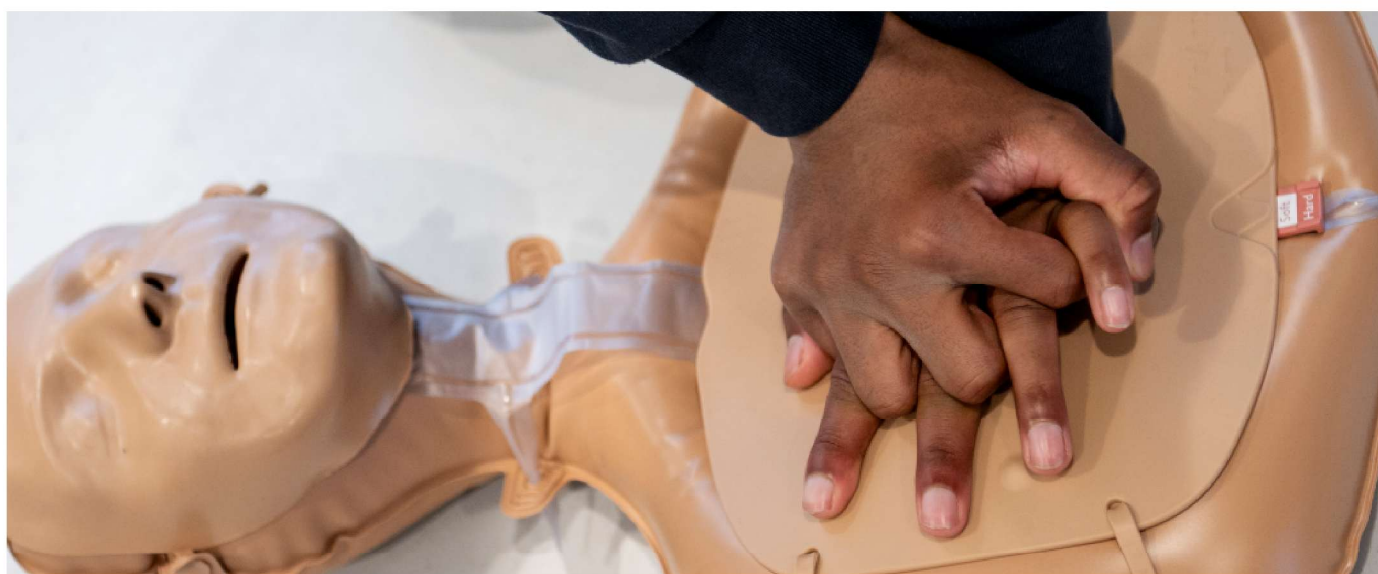
- Flettet fingre og trykker ned med håndroden (som på billedet)?
- Hænderne løst oven på hinanden?

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 $\frac{60}{100} * 30 = \underline{\hspace{2cm}}$ sekunder og $\frac{60}{120} * 30 = \underline{\hspace{2cm}}$ sekunder



I kan også undersøge rytme og hastighed I skal trykke i, ved at finde et stykke musik, der passer til det rette tempo og efterfølgende afprøve det. Et eksempel kan være Staying Alive med Bee Gees, der har 104 taktslag pr. minut.

Alle skal prøve at give hjertelungeredning:

- Giv 30 tryk midt på brystkassen med 5-6 cm. dybde
- Skab en fri luftvej
- Giv to indblæsninger, så brystkassen netop hæver sig. Byt så alle i gruppen får prøvet.

HUSK at tørre dukken af med vådservietter, hver gang en af jer er færdige med at give indblæsninger.

STABILT SIDELEJE

Mål: At I kan lægge en person i stabilt sideleje

Omfang: Ca. 15 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. I skal være tre sammen. Én elev spiller bevidstløs, én er førstehjælper, og én guider med brug af elevarket. Skift, så alle får prøvet de forskellige roller. Tal om, hvorfor tror I, det er en god idé at lægge en person i stabilt sideleje?

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.