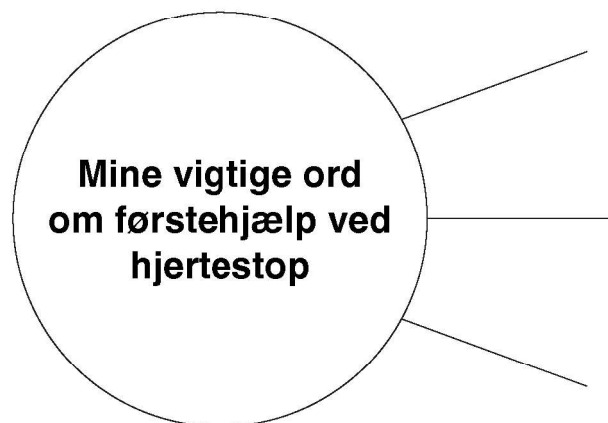


ORDLISTEMINDMAP

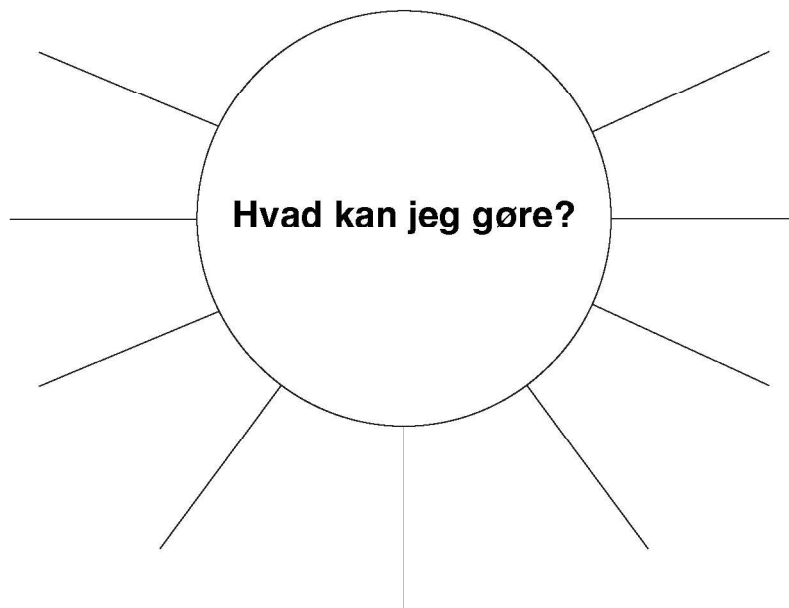
Mål: Du lærer at kunne forklare vigtige ord i forløbet
Omfang: Løbende

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



TRÆD TIL VED HJERTESTOP

Mål: At I kan beskrive, hvad I har lært om livreddende førstehjælp og hjertestop

Omfang: Ca. 15 minutter

Materialer: Skriveredskaber – blyant eller kuglepen



Fortæl, hvad du ved om at træde til ved hjertestop.

Hvad har du lært, som du ikke vidste før?

Hvad fortæller remsen:



RING OP



TRYK NED



GIV STØD

Hvad er vigtigt, hvis en person falder om?

UNDERSØG BEVIDSTHED OG SKAB FRI LUFTVEJ

Mål: At I lærer, hvordan man tjekker bevidsthed og skaber fri luftvej

Omfang: Ca. 10 minutter

Materialer: Brug hinanden til at øve jer på



Undersøg bevidsthed

Undersøg, hvor højt I skal tale, og hvad det vil sige at ruske forsigtigt. Rusk i din makker ved at tage fat om skuldrene og ruske forsigtigt, så det vil vække en sovende person, men ikke så hårdt, at hovedet bevæger sig nævneværdigt. Sig fx "Er du okay?" Prøv, hvor meget I skal hæve stemmen for at tale højt uden at råbe. Skift roller.

Skab fri luftvej

Forsøg nu at skabe fri luftvej på hinanden ved hjælp af remsen '**SE-LYT-FØL**'. Når I er blevet gode til det, så bør det højst tage 10 sekunder at undersøge for normal vejtrækning, for ikke at spille dyrebar tid i en kritisk situation. Gå sammen to og to. Den ene af jer ligger på gulvet og den anden sætter sig på knæ ved siden af hovedet. Skift roller.



Den, der sidder, gør som vist på billedet:

- Læg den ene hånd på panden af din makker
- Sæt to fingre under hagen med den anden hånd
- Bøj hovedet på din makker forsigtigt tilbage



Du skal nu, som vist på billedet:

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

Var det sværest at fornemme din makkers vejtrækning ved at **se**, **lytte** eller **føle**?

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:

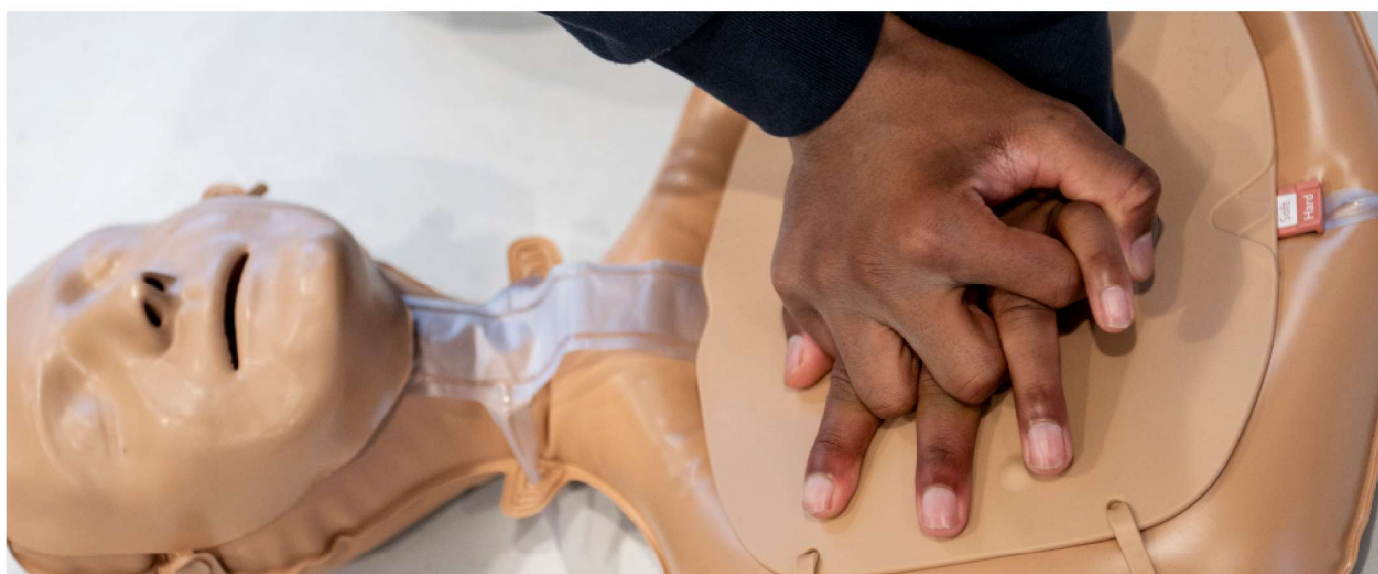
- Flettet fingre og trykker ned med håndroden (som på billedet)?
- Hænderne løst oven på hinanden?

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 håndryg 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.

QUIZ OM HJERTESTOP

1. Hvad er formålet med forløbet Hjertestop?

- a. At øge viden og færdigheder i hjertelungeredning og brug af hjertestarter
- b. At lære om sund kost og fordelene ved at dyrke motion
- c. At øge viden om hjertets anatomi og færdigheder i at måle blodtryk
- d. At lære om forskellige typer medicin og deres anvendelse

2. Hvor mange personer falder om med hjertestop uden for hospital hvert år i Danmark?

- a. Cirka 1.000
- b. Cirka 10.000
- c. Cirka 5.000
- d. Cirka 500

3. Hvorfor er hurtig hjælp afgørende ved hjertestop?

- a. For at starte hjertet igen
- b. Fordi det reducerer stress
- c. For at pumpe blodet rundt i kroppen og sikre livsnødvendig ilt til organerne
- d. For at undgå at man får en blodprop i hjernen

4. Hvem kan træde til med hjertelungeredning?

- a. Kun læger og sygeplejersker
- b. Kun voksne
- c. Alle, også børn ned til ca. 12-års alderen
- d. Kun professorer

5. Hvad er det første skridt, man skal tage, hvis man ser en person falde om, og man har mistanke om, at det er et hjertestop?

- a. Ringe 1-1-2
- b. Give personen noget at drikke
- c. Lægge personen i stabilt sideleje
- d. Vente på, at personen vågner

6. Hvordan kan man vurdere, om en person har hjertestop?

- a. Ved at se, om personen er bevidstløs og ikke har normal vejtrækning
- b. Ved at måle personens puls
- c. Ved at spørge personen, om de har smerter
- d. Ved at se, om personen har feber

7. Hvad er det vigtigste at gøre, når man ringer 1-1-2?

- a. Tale så hurtigt som muligt
- b. Lægge på, hvis der ikke er svar med det samme
- c. Man skal ikke ringe 1-1-2
- d. Give præcise oplysninger om situationen som muligt

Svar findes i lærervejledningen

QUIZ OM HJERTESTOP

8. Hvor mange gange skal man trykke på brystkassen ved hjertelungeredning?

- a. 30 gange
- b. 15 gange
- c. 50 gange
- c. 10 gange

9. Hvordan finder man en hjertestarter?

- a. Ved at spørge en læge
- b. Ved at ringe til 1-1-2
- c. Ved at kigge på hjertestarter.dk eller i Hjertestarter-app'en
- d. Ved at søge på internettet

10. Hvad er formålet med remsen "Ring op - Tryk ned - Giv stød" remsen?

- a. At huske de vigtigste trin ved stroke
- b. At huske de vigtigste trin ved brandsår
- c. At huske de vigtigste trin ved førstehjælp ved hjertestop
- d. At huske de vigtigste trin ved knoglebrud