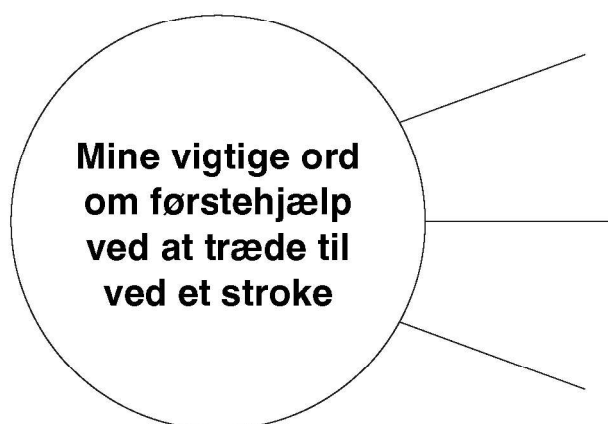


ORDLISTEMINDMAP

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:



RING 1-1-2 VED STROKE

Mål: At I kan ringe til alarmcentralen ved mistanke om stroke

Omfang: Ca. 5 minutter

Materialer: Elevark, saks



I skal i makkerpar øve jer i, hvad man skal sige, når man ringer til alarmcentralen, hvis man har mistanke om et stroke.

- Klip kortene ud uden at læse, hvad der står på kortene
- Fordel kortene mellem jer, så I hver har ét og læs, hvad der står på det kort, I har
- Stil jer med ryggen til hinanden og øv jer i at ringe til alarmcentralen
- Den, der ringer til alarmcentralen, starter

Du ringer fra Jonathans fødselsdag

Du er med til familiefødselsdag hjemme hos Jonathan. Jonathans bedstefar er i gang med at fortælle jer en historie om dengang, han selv var barn, men så begynder han pludselig at tale mærkeligt.

I har undersøgt Jonathans bedstefar ud fra "Stræk, Snak, Smil"-remsen og fundet ud af, at han slet ikke kan sige sætningen 'Orkesteret spillede og publikum klappede'.

Du skal nu ringe til 1-1-2 (I skal ikke ringe 1-1-2 i virkeligheden)

Du kan fx sige:

"Jeg hedder [dit eget navn] og er på [adressen, hvor du er]."

"Jonathans bedstefar taler mærkeligt."

"Historien, han fortæller, giver ikke mening. Det lyder som volapyk."

"Jeg tror, det er et stroke."

"Vi har spurgt ham, om han kan sige sætningen 'Orkesteret spillede og publikum klappede' og det kan han overhovedet ikke."

Du arbejder på alarmcentralen, der modtager opkaldet

Du kan spørge ind til:

- Hvad hedder du?
- Hvor er det sket?
- Få eventuelt personen til at uddybe det
- Hvor mange er kommet til skade?
- Hvad er det, der er sket?
- Er du alene eller sammen med andre?

Hvis der er mistanke om stroke, kan du spørge ind til:

- Hvordan taler han mærkeligt?"
- "Kan han sige, hvad han hedder og hvor han er, så du kan forstå det?"
- "Har du prøvet at løfte hans arme op? Kan han holde dem udstrakt foran sig i ti sekunder eller mere?"
- "Har du prøvet at undersøge, om bedstefar kan smile? Hvad sker der, når han prøver?"

Bed den, der ringer, om at blive i telefonen og ved Jonathans bedstefar. Sig, der er en ambulance på vej. Hvis personen i telefonen virker bange eller ked af det, kan du prøve at berolige personen.



SCENARIER OM STROKE (1/3)

Mål: At I ved, hvad man skal gøre, hvis man oplever, at nogen har tegn på stroke

Omfang: Ca. 15 minutter

Materialer: Saks



I skal ud fra et af scenarierne vise, hvordan I vil kunne undersøge og hjælpe en person, der har tegn på stroke.

- Brug det, I har lært om stroke indtil videre
- Vælg en fra gruppen, der er 'alarmcentralen'. Han/hun får kortet 'Alarmcentralen' og går væk, så han/hun ikke kan høre, hvad resten af gruppen taler om
- I andre skal klippe rollekortene ud, fordele dem mellem jer og læse scenariet sammen
- Når I er klar til at ringe til alarmcentralen, så hent hende/ham, der har det kort. Den, der sidder på alarmcentralen, sætter sig med ryggen til de andre, så man kun kan høre, hvad der bliver sagt, men ikke kan se de andre

**Alarmcentralen**

Du arbejder på alarmcentralen, der modtager opkaldet, og skal:

- Finde ud af, hvad der er sket, så du kan sende den rigtige hjælp
- Guide dem på stedet til, hvad de skal gøre

Du kan spørge ind til:

- Hvad hedder du?
- Hvor er det sket - få den, der ringer til at uddybe, hvor de er
- Hvor mange er kommet til skade?
- Hvad er det, der er sket?
- Er du alene eller sammen med andre?

Hvis du mistænker, det er stroke, kan du også spørge ind til:

- Hvorfor tror du, det er et stroke?
- Hvordan taler han/hun mærkeligt?
- Kan han/hun sige, hvad han/hun hedder og hvor han/hun er, så du kan forstå det?
- Kan han/hun sige 'Orkesteret spillede og publikum klappede'? Hvis ikke, hvordan lyder det så, når han/hun taler?
- Kan han/hun løfte armen frem foran sig i mindst ti sekunder? Hvis ikke, hvad sker der så, når han/hun prøver?
- Kan han/hun smile? Hvis ikke, hvad sker der så, når han/hun prøver? Hvad sker der, når I prøver disse ting?

Bed den, der ringer, om at blive ved telefonen og sammen med den person, der har tegn på stroke. Hjælp med at berolige dem, der ringer.

SCENARIER OM STROKE (2/3)

Klip scenarierne ud uden at læse dem og træk ét

Du er farfar

Du sidder i stolen og har fået et stroke, der gør, at du har svært ved at løfte og holde din højre arm oppe.

Du er farmor

Du ved ikke hvad du skal gøre, fordi du er nervøs for farfar.

Du er barnebarn

Du skal finde ud af, hvad der er galt og hvordan du kan hjælpe din farfar.

Du er en ven

Du skal finde ud af, hvad der er galt og hvordan du kan hjælpe farfar.

Scenarie 1: Besøg hos farmor og farfar

Du kommer på besøg hos din farmor og farfar sammen med din ven. Farfar virker helt rundt på gulvet og din farmor er forvirret og ved ikke, hvad hun skal gøre.

Hvordan kan I hjælpe farfar?

- Tal sammen om, hvad I kan gøre for at undersøge og hjælpe farfar
- Brug alt det I har lært om førstehjælp ved stroke og ring så op til den, der spiller alarmcentralen

**Du er en dame der sidder på en bænk**

Du har fået et stroke, der gør, at du har svært ved at tale. Tal fx mens du lukker den ene side af munden.

Du går en tur

Du skal sammen med din ven finde ud af, hvad der er galt med damen.

Du går en tur

Du skal sammen med din ven finde ud af, hvad der er galt med damen

Du løber en tur

Du kommer forbi og hjælper med at finde ud af, hvad der er galt.

Scenarie 2: En tur i parken

Du er sammen med en ven ude at gå en tur i parken og I sætter jer på en bænk. Der sidder en dame, som virker meget underlig. Der kommer en løbende forbi.

Hvordan kan I hjælpe damen på bænken?

- Tal sammen om, hvad I kan gøre for at undersøge og hjælpe damen på bænken
- Brug alt det I har lært om førstehjælp ved stroke og ring så op til den, der spiller alarmcentralen



SCENARIER OM STROKE [3/3]

Klip scenarierne ud uden at læse dem og træk ét

Du er læreren

Du har fået et stroke, der gør, at du er blevet lammet i den ene del af dit ansigt. Vis det fx ved at du har svært ved at smile eller ikke kan fløjte.

Du er en elev

Du skal finde ud af, hvad der er galt med læreren.

Du er en elev

Du skal ringe til alarmcentralen og beskrive, hvad der er sket.

Du er en elev

Du skal finde ud af, hvad der er galt med læreren.

Scenarie 3: I skolen

I sidder i klassen, da lærerens ansigt begynder at hænge underligt i den ene side og hun virker underlig.

Hvordan kan I hjælpe jeres lærer?

- Tal sammen om, hvad I kan gøre for at undersøge og hjælpe jeres lærer
- Brug alt det I har lært om førstehjælp ved stroke og ring så op til den, der spiller alarmcentralen



PRØV EN FUNKTIONSNEDSÆTTELSE [1/2]

Mål: At I ved, hvilke udfordringer man kan opleve i hverdagen, hvis man får et stroke

Omfang: Ca. 30 minutter

Materialer: Skjorte/jakke, bold, beskyttelsesbriller, pap, tape, bog, papir, blyant, ur, saks



Først skal I forestille jer, at I er blevet ramt af en lammelse i den ene side af kroppen

Et stroke kan gøre, at man ikke har den samme styrke i sine hænder som før. Prøv selv ved at bruge en anden hånd, end I plejer. Brug venstre hånd, hvis du normalt er højrehåndet. Brug højre hånd, hvis du normalt er venstrehåndet.

Kast med en bold

- Stå overfor hinanden to og to med lidt afstand imellem jer
- Kast og grib bolden med én hånd

Knap knapperne eller lyn lynlåsen i en skjorte/kittel/jakke

- Tag en skjorte/kittel/jakke på, mens den ene arm hænger slapt og knap/lyn skjorten/jakken med kun én hånd
- Tag tid på, hvor lang tid det tager med kun en hånd og med begge hænder

Skriv med den “forkerte” hånd

Skriv disse sætninger færdige:

I går spiste jeg _____

Jeg kan bedst lide, når _____

Det, jeg har lært om stroke, er _____



PRØV EN FUNKTIONSNEDSÆTTELSE [2/2]

Mål: At I ved, hvilke udfordringer man kan opleve i hverdagen, hvis man får et stroke

Omfang: Ca. 30 minutter

Materialer: Skjorte/jakke, bold, beskyttelsesbriller, pap, tape, bog, papir, blyant, ur, saks

**Prøv så at forestille jer, at I har svært ved at se**

Et stroke kan påvirke synet ved, at man ofte taber halvdelen af synsfeltet på hvert øje.

Læs en bog

- Sæt mørkt pap/malertape for halvdelen af hvert brilleglas på et par beskyttelsesbriller
- Tag brillerne på og læs i en bog

Spil fodbold

- Tag tomme toiletpapirsroller eller plastikkrus, hvor der er skåret et hul i bunden og lav dem til briller ved hjælp af noget elastik
- Alle i klassen skal nu have et par briller på og prøve at spille fodbold



TRÆD TIL VED STROKE

Mål: At vise, hvad I har lært om stroke
Omfang: Ca. 10 minutter
Materialer: Skriveredskaber – blyant/kuglepen, elevark



Fortæl, hvad du ved om at træde til, hvis du oplever nogen, der har tegn på stroke.

Hvad har du lært om stroke, som du ikke vidste før?

Hvad fortæller "Stræk, Snak, Smil"-remsen?



Hvad er vigtigt, hvis en person får et stroke?

PRÆSENTER DIN VIDEN OM LIVREDDENDE FØRSTEHJÆLP

Mål: At I over jer i at formidle jeres viden for andre

Omfang: Ca. 10 minutter

Materialer: Ordlistemindmap, handlingsmindmap, Træd til ved hjertestop/stroke, evt. videoer og digitale ordskyer

Som opsamling på jeres forløb, skal du hjemme præsentere og formidle din viden for din familie. Kig på alle de forskellige elevark, du har lavet og øv din præsentation.

Her er ideer til, hvad du kan tale med din familie om, når du har præsenteret dine produkter og formidlet din viden:

- Hvordan kan vi som familie være bedre forberedt på at håndtere hjertestop og stroke?
- Hvad kan vi gøre for at huske de vigtigste trin i livreddende førstehjælp og stroke?
- Hvordan kan vi hjælpe hinanden med at øve førstehjælp og stroke?
- Hvad var det mest interessante eller overraskende, vi lærte i dag?
- Hvordan kan vi dele denne viden med andre familiemedlemmer eller venner?



QUIZ OM STROKE

1. Hvad er formålet med forløbet Stroke?

- a. At lære om sund kost og fordelene ved at dyrke motion
- b. At øge viden om hjernens anatomi og funktioner
- c. At øge viden og færdigheder i at genkende og reagere på stroke
- d. At lære om forskellige typer medicin og deres anvendelse

2. Hvor mange personer får stroke hvert år i Danmark?

- a. Ca. 8.000
- b. Ca. 12.000
- c. Ca. 20.000
- d. Ca. 25.000

3. Hvor mange personer bliver indlagt med stroke hver dag i Danmark?

- a. 20 personer
- b. 25 personer
- c. 33 personer
- d. 40 personer

4. Hvad er stroke en fællesbetegnelse for?

- a. En blodprop eller en blødning i hjernen
- b. En blodprop eller blødning i hjertet
- c. En infektion eller blødning i lungerne
- d. En infektion eller skade i fordøjelsessystemet

5. Hvad er en af de mest almindelige årsager til stroke?

- a. Mangel på D-vitamin eller lavt blodtryk
- b. Mangel på søvn eller overdrevet indtag af koffein
- c. Overdreven motion eller høj feber
- d. Forkalkninger i blodårerne eller for højt blodtryk

6. Hvad er formålet med ”Stræk, Snak, Smil”-remsen?

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

7. Hvem kan træde til ved stroke?

- a. Kun læger og sygeplejersker
- b. Kun voksne
- c. Alle, også børn
- d. Kun professorer

QUIZ OM STROKE

7. Hvem kan træde til ved stroke?

- a. Kun læger og sygeplejersker
- b. Kun voksne
- c. Alle, også børn
- d. Kun professorer

8. Hvad skal man gøre først, hvis man mistænker, at en person har et stroke?

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

9. Hvad er et af de vigtigste symptomer på stroke?

- a. Pludselig svaghed i ansigt, arm eller ben
- b. Høj feber
- c. Mavesmerter
- d. Hoste

10. Hvad kan man gøre for at forebygge stroke?

- a. Drikke meget kaffe
- b. Spise sundt, motionere regelmæssigt og undgå alkohol og rygning
- c. Undgå at sove
- d. Spise meget sukker

FORKLAR HVOR DU ER

Mål: Du øver dig i at forklare, hvor du er, hvis du fx skal ringe 1-1-2
Omfang: Ca. 30 minutter
Materialer: Blyant/kuglepen



Lær at beskrive, hvor du er

Nogle gange er man et sted, hvor det ikke er nok at kende adressen. Det kan fx være, hvis man er i gymnastiksalen eller i klassen på skolen. Hvordan kan man så forklare, hvor man er?

Prøv at beskrive, for nogen som ikke kender skolen, hvor gymnastiksalen er, eller hvordan man kan komme frem til dit klasselokale:

Find de andres sted

Gå en tur på skolen eller lidt væk fra skolen. Kig dig omkring. Hvordan kan du beskrive det sted, du nu står? Du kan fx komme ind på:

- I hvilket område du er, fx højhuse, park, skov, parkeringsplads
- Hvad du ser, fx er der nogle butikker, firmaer, vejskilte?
- Hvad du er gået forbi på din vej derhen

Skriv ned, hvordan der ser ud:

STROKE GIVER SKADER I HJERNEN [1/2]

Mål: At I får viden om hjernen og får viden om, hvad et stroke kan gøre ved forskellige områder i hjernen

Omfang: Ca. 15-30 minutter

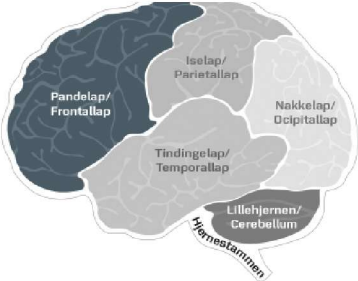
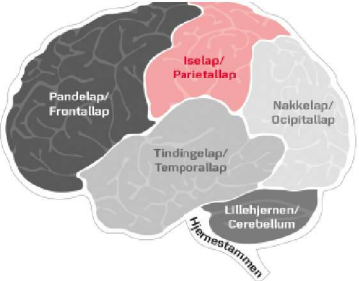
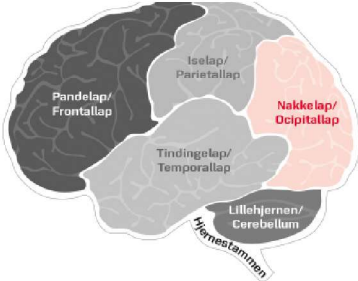
Materialer: Saks



I skal klippe kortene ud og enten:

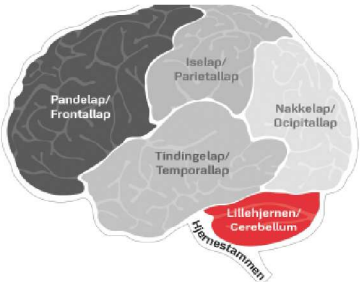
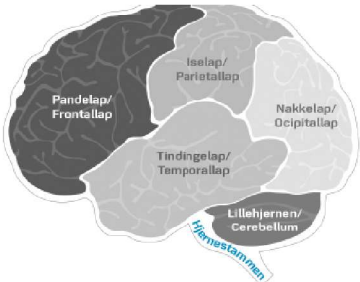
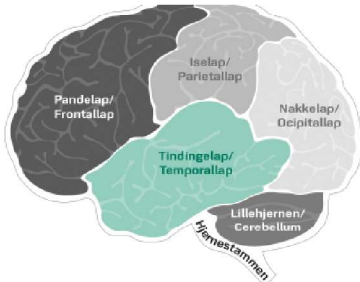
- Lave 'Mix og match'
- Eller 'Memoryspil'

Din lærer vil forklare dig hvordan.

Pandelapperne 	Isselapperne 	Nakkelapperne 
Kaldes også frontallapperne. Styrer motorik, personlighed og adfærd. Er skaden her, kan personen: • Have humørsvingninger (blive vred eller græde uden grund) • Være uhæmmet og sige pinlige ting	Hjernens sansecenter. Er skaden her, kan personen: • Have svært ved at holde styr på sanseindtryk (fx føle-, temperatur, stillings- eller smertesans) • Have svært ved fx at tage tøj på	Hjernen modtager og fortolker synsindtryk. Er skaden her, kan personen: • Miste dele af synsfeltet • Have svært ved at bedømme afstand • Hvad svært ved at genkende det man ser



STROKE GIVER SKADER I HJERNEN (2/2)

Lillehjernen 	Hjernestammen 	Tindingelapperne 
Koordinerer vores bevægelser og bl.a. balance. Er skaden her, kan personen: • Se ud som om, vedkommende er fuld, fordi hun/han slingrer • Have svært ved at styre sine bevægelser fx at bruge bestik	Styrer kroppens livsvigtige funktioner som vejtrækning, hjernenerver, evnen til at synke samt kommunikation mellem hjerne og resten af kroppen. Er skaden her, kan personen: • Have svært ved at bevæge sig fordi signaler fra hjernen ikke kommer ned i kroppen • Får ændret grad af vågenhed eller bevidsthed • Have svært ved at styre vejtrækning	Indeholder områder der er ansvarlige for hukommelse og sprog. Er skaden her, kan personen: • Have svært ved at tale og forstå • Have svært ved at huske ting man har talt om • Have svært ved at huske aftaler • Have svært ved at koncentrere sig • Have svært ved at overskue aktiviteter, fordi man hurtigt bliver træt



SKRIV ET POSTKORT

Mål: At du med dine egne ord beskriver, hvad du har lært om stroke

Omfang: Ca. 15 minutter

Materialer: Udklippede postkort, blyant/kuglepen



Skriv et postkort til en, du kender, der ikke er blevet undervist i stroke. Fortæl om de vigtigste ting, du har lært om stroke.



HJERNE

HJERTE

HJÆLP
