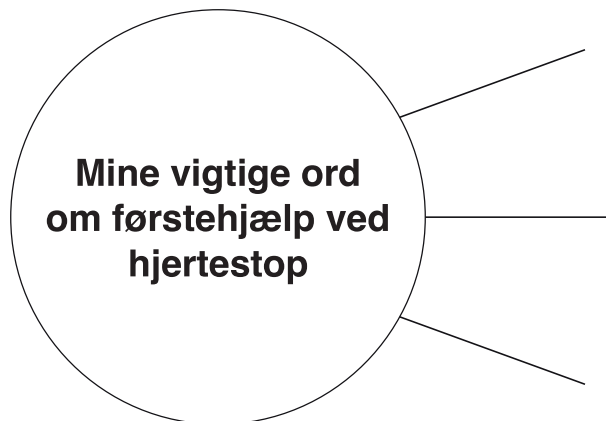


ORDLISTEMINDMAP

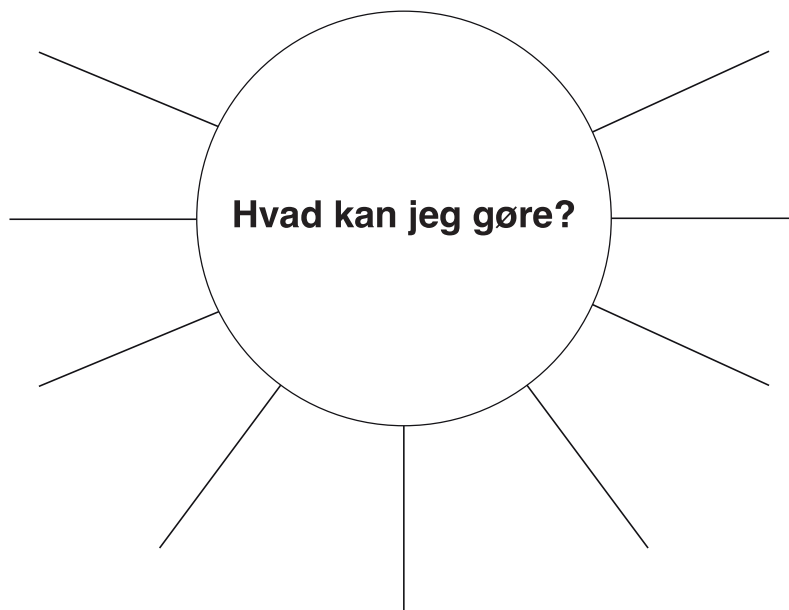
Mål: Du lærer at kunne forklare vigtige ord i forløbet
Omfang: Løbende

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



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. Hvis en person er bevidstløs i virkeligheden, så skal du altid ringe 1-1-2.

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**?

RING OP VED HJERTESTOP

Mål: At I kan ringe til alarmcentralen ved mistanke om hjertestop
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 hjertestop.

- Klip kortene ud, uden at læse, hvad der står på kortet
- Fordel kortene og læs hver især det kort, I har fået
- Stil jer med ryggen til hinanden og prøv nu, hvordan I kan øve jer i at ringe til alarmcentralen
- Den, der ringer fra en ulykke, starter
- Hvis der er tid, kan I prøve at bytte roller bagefter

Du ringer fra en ulykke

Du er sammen med dine venner på togstationen, da I ser en mand falde om.

I løber hen til manden, får skabt sikkerhed for jer selv og manden på jorden. I undersøger manden og finder ud af, at han ikke er ved bevidsthed.

Du skal nu lade som om, du ringer 1-1-2. (I skal ikke ringe 1-1-2 i virkeligheden)

Du kan fx sige:

“Jeg hedder *[dit eget navn]* og står på stationen i *[navnet på den by, du befinder dig i]*”

“Der er en mand, der er faldet om. Jeg tror, det er hjertestop”

“Jeg har undersøgt manden og jeg tror ikke, at han er ved bevidsthed”

**Du arbejder på alarmcentralen, der modtager opkaldet**

Start med at sige: “Du har ringet til alarmcentralen, hvad er der sket?”

Du kan spørge ind til:

- Hvad hedder du?
- Hvor er det sket? - få personen til at uddybe, hvor de er, spørg fx hvor på stationen, de er
- Hvor mange er kommet til skade?
- Hvad er det, der er sket?
- Er du alene eller sammen med andre?

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

- Hvorfor tror du, det er hjertestop?
- Hvordan ved du, at han er bevidstløs?
- Har du undersøgt, om han trækker vejret normalt?

Slut af med at bede den, der ringer om at blive ved telefonen og sætte telefonen på højtaler.