

# H L R

## *Elevøvelser*



## Læringsforløb

Eleverne opdeles i hold af tre (~~fire~~) personer.

- En er skadet
- En er førstehjælper
- En er vejleder

Når en opgave er løst, så skiftes roller, således alle er førstehjælper etc.

Opgavesættet kopieres på begge sider af papiret, således der er billede over situationen på forsiden, og instruktion på bagsiden.

Læringsforløbet er i orden, når alle på holdet gør tingene i korrekt rækkefølge og udfører korrekt førstehjælp.

### Materialer

En phantom pr. hold.

### Skadet/førstehjælper

Må kun se siden med billede

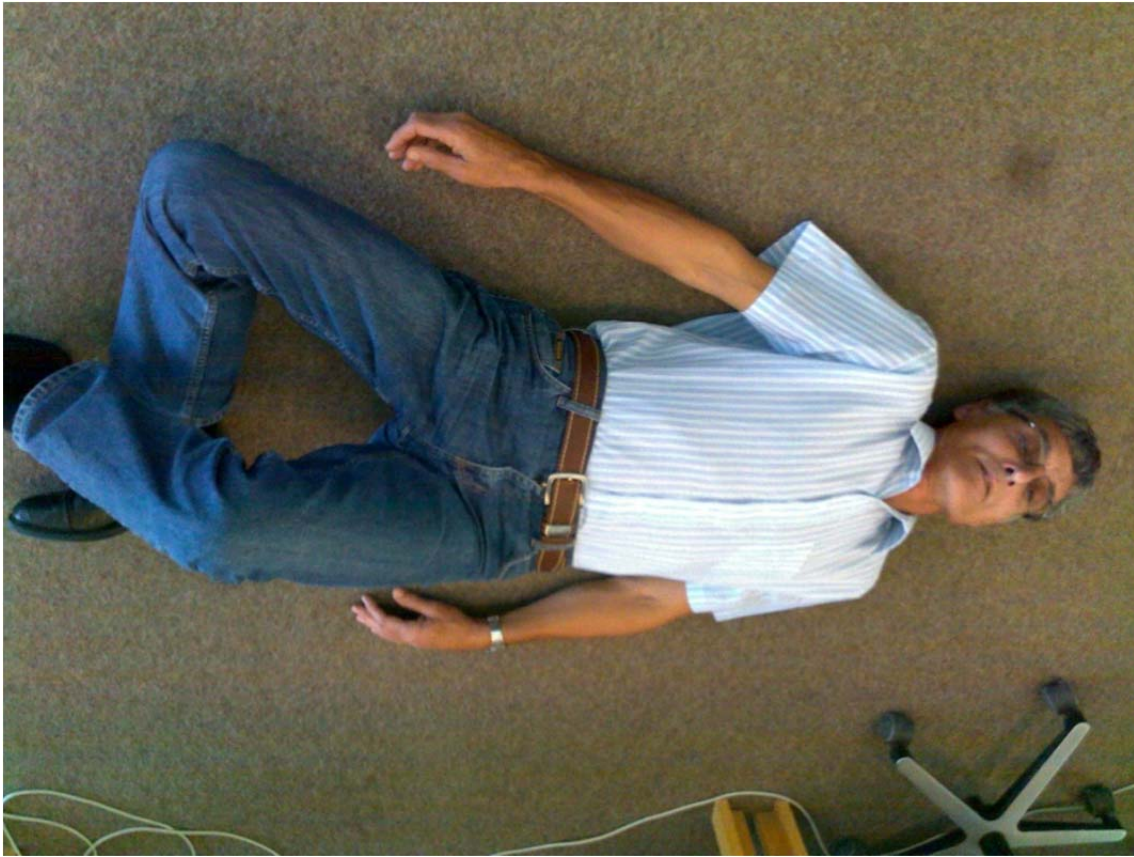
### Vejlederens rolle

Følger med i om førstehjælperen gør tingene som forventet, og beskrevet i kolonnen under ”førstehjælperens reaktion”.

Vejlederen spiller ind med kommentarer under ”vejledning”, således situationen bliver så realistisk som muligt.

## 1a - Mand ligger livløs i klasselokale

Du kommer ind i klasselokalet, og ser din underviser ligge livløs på gulvet.



### Vejlederen

Kontrollerer på forventet handling, og giver respons som beskrevet.  
Vejled første

### Den skadede

Placer dig som vist på billedet, og spiller rollen.

**Du ligger på ryggen, og er bevidstløs.**

### Førstehjælperen

Du skal fortælle højt hvad du gør.  
Yd den førstehjælp du har lært.

## 1b - Mand ligger livløs i klasselokale

Du kommer ind i klasselokalet, og ser din underviser ligge livløs på gulvet.

### Forløb

Førstehjælperens reaktion	Vejledning
<b>STANDS ULYKKEN</b> 1. Skab overblik over situationen 2. Skab sikkerhed for at der ikke er fare	2. Oplys at der ikke er nogen fare.
<b>LIVREDENDE FØRSTEHJÆLP</b> 1. Tal højt til patienten 2. Rusk i patienten 3. Råb om hjælp 4. Kontroller vejrtrækning	1. Ingen reaktion 2. Ingen reaktion 3. Du er alene – der kommer ingen 4. Der er ingen vejrtrækning
<b>ALARMERING</b> Ring 1-1-2 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hvem du er</li> <li>- Hvor ulykken er sket</li> <li>- Hvad er der sket</li> <li>- Hvor mange er der kommet til skade</li> </ul>	<b>Ager alarmcentral og svar/spørg</b>  Afslut samtale med at sige: ”Der er en ambulance på vej”
<b>LIVREDENDE FØRSTEHJÆLP</b> 1. Skab frie luftveje 2. Lyt, føl, mærk efter vejrtrækning 3. Hjerte-Lunge-Redning påbegyndes 4. Brystkassen blottes – tøj væk 5. Der gives 30 tryk-100/min-1/3 dybde 6. Der gives to indblæsninger 5+6 fortsættes	1. Kontroller, hovedet bøjes bagud, tjek mund. 2. Kontroller, lyttes tæt på hoved, ses på bryst.  5. Kontroller tryk/hastighed/dybde. 6. Kontroller der kommer luft i lungerne  a. Der fortsættes med 3 omgange b. Patienten trækker nu vejret
<b>Almindelig førstehjælp</b> 1. Stabilt sideleje 2. Tjek vejrtrækning	1. Arm/ben vinkel, <b>holder ved hoved</b> 2. Hoved bøjes bagud, og der lyttes
Der skiftes, og fortsættes med næste opgave	

## 2a – Kvinde hænger i tov i haven

Du kommer hjem, og ser din mor hænge i et tov ude i haven



### Vejlederen

Kontrollerer på forventet handling, og giver respons som beskrevet.  
Vejled første

### Den skadede

Placer dig som vist på billedet, og spiller rollen.  
**Du hænger i et tov, og er bevidstløs.**

### Førstehjælperen

Du skal fortælle højt hvad du gør.  
Yd den førstehjælp du har lært.

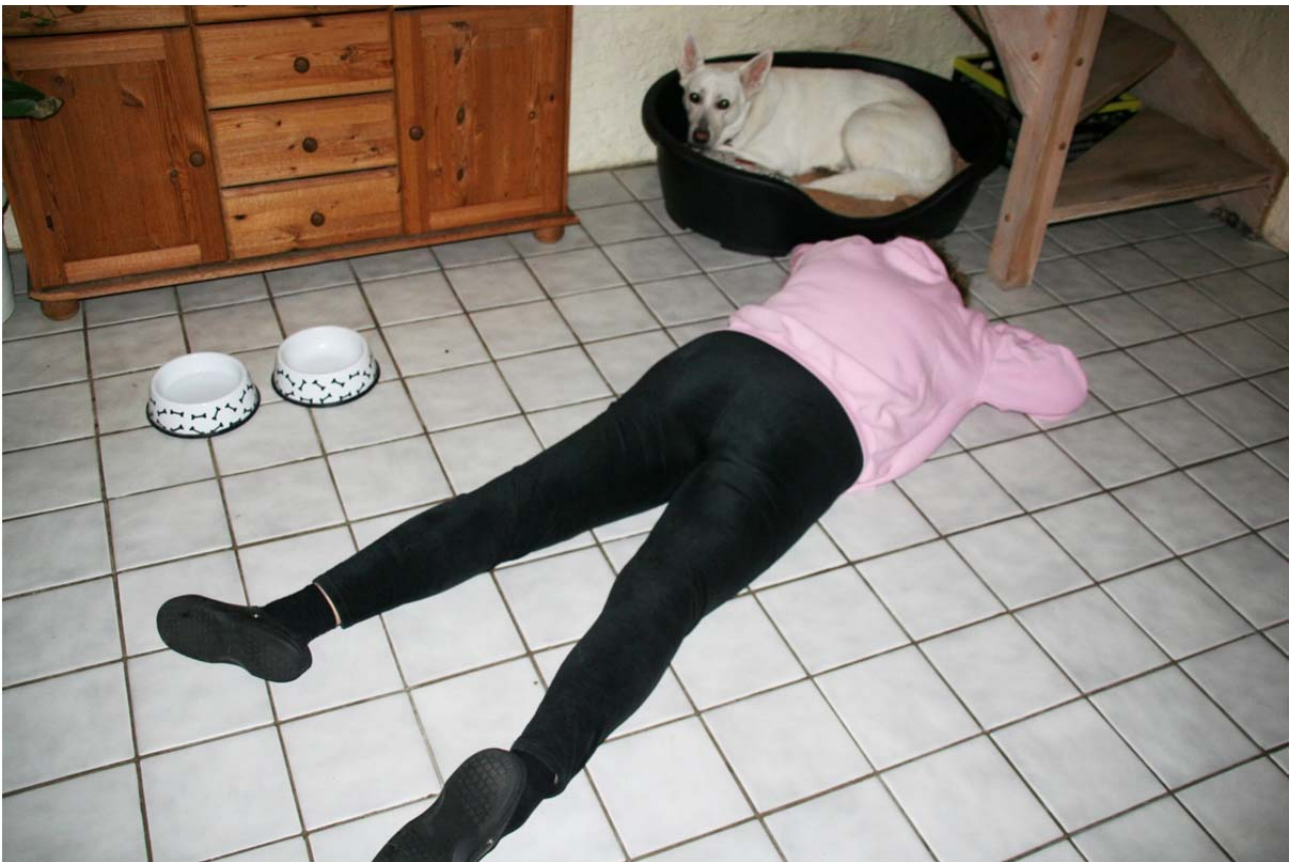


## 2b – Kvinde hænger i tov i haven

Førstehjælperens reaktion	Vejledning
<b>STANDS ULYKKEN</b> 1. Skab overblik over situationen 2. Patienten skæres ned	2. Kontroller der tages fra i patientens fald
<b>LIVREDEDE FØRSTEHJÆLP</b> 1. Tal højt til patienten 2. Rusk i patienten 3. Råb om hjælp 4. Kontroller vejrtrækning	1. Ingen reaktion 2. Ingen reaktion 3. Du er alene – der kommer ingen 4. Der er ingen vejrtrækning
<b>ALARMERING</b> Ring 1-1-2 - Hvem du er - Hvor ulykken er sket - Hvad er der sket - Hvor mange er der kommet til skade	<b>Ager alarmcentral og svar/spørg</b>  Afslut samtale med at sige: ”Der er en ambulance på vej”
<b>LIVREDEDE FØRSTEHJÆLP</b> 1. Skab frie luftveje 2. Lyt, føl, mærk efter vejrtrækning 3. Hjerte-Lunge-Redning påbegyndes 4. Brystkassen blottes – tøj væk 5. Der gives 30 tryk-100/min-1/3 dybde 6. Der gives to indblæsninger 5+6 fortsættes	1. Kontroller, hovedet bøjes bagud, tjek mund. 2. Kontroller, lyttes tæt på hoved, ses på bryst.  5. Kontroller tryk/hastighed/dybde. 6. Kontroller der kommer luft i lungerne  a. Der fortsættes med 3 omgange b. Patienten trækker nu vejret
<b>Almindelig førstehjælp</b> 1. Stabilt sideleje 2. Tjek vejrtrækning	1a. Arm/ben vinkel, <b>holder ved hoved</b> 1b. Hoved bøjes bagud. 2. Der lyttes efter vejrtrækning
Der skiftes, og fortsættes med næste opgave	

### 3a - Kvinde falder om på gulvet i entreen

Din mor falder om i entreen, da hun er ved at fodre hunden.



#### Vejlederen

Kontrollerer på forventet handling, og giver respons som beskrevet.  
Vejled første

#### Den skadede

Placer dig som vist på billedet, og spiller rollen.

Du ligger på maven og er bevidstløs.

#### Førstehjælperen

Du skal fortælle højt hvad du gør.

Yd den førstehjælp du har lært.

### 3b – Kvinde falder om på gulvet i entreen

Din mor falder om i entreen, da hun er ved at fodre hunden.

Førstehjælperens reaktion	Vejledning
<b>STANDS ULYKKEN</b> 1. Skab overblik over situationen. Er der fare?	2. Kontroller der tages fra i patientens fald
<b>LIVREDENDE FØRSTEHJÆLP</b> 1. Tal højt til patienten 2. Rusk i patienten 3. Råb om hjælp 4. Kontroller vejrtrækning	1. Ingen reaktion 2. Ingen reaktion 3. Du er alene – der kommer ingen 4. Der er ingen vejrtrækning
<b>ALARMERING</b> Ring 1-1-2 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hvem du er</li> <li>- Hvor ulykken er sket</li> <li>- Hvad er der sket</li> <li>- Hvor mange er der kommet til skade</li> </ul>	<b>Ager alarmcentral og svar/spørg</b>  Afslut samtale med at sige: ”Der er en ambulance på vej”
<b>LIVREDENDE FØRSTEHJÆLP</b> 1. Skab frie luftveje 2. Lyt, føl, mærk efter vejrtrækning 3. Hjerter-Lunge-Redning påbegyndes 4. Brystkassen blottes – tøj væk 5. Der gives 30 tryk-100/min-1/3 dybde 6. Der gives to indblæsninger 5+6 fortsættes	1. Kontroller, hovedet bøjes bagud, tjek mund. 2. Kontroller, lyttes tæt på hoved, ses på bryst.  5. Kontroller tryk/hastighed/dybde. 6. Kontroller der kommer luft i lungerne  a. Der fortsættes med 3 omgange b. Patienten trækker nu vejret
<b>Almindelig førstehjælp</b> 1. Stabilt sideleje 2. Tjek vejrtrækning	1a. Arm/ben vinkel, <b>holder ved hoved</b> 1b. Hoved bøjes bagud. 2. Der lyttes efter vejrtrækning
Der skiftes, og fortsættes med næste opgave	



## 4a - Kvinde får noget galt i halsen

I sidder hyggeligt og spiser, og pludselig får din veninde noget galt i halsen, rejser sig brat op, bliver rød i hovedet, og ser helt febrilsk ud i blikket. Det ser ikke ud til at hun kan få vejret.



### Vejlederen

Kontrollerer på forventet handling, og giver respons som beskrevet.  
Vejled første

### Den skadede

Placer dig som vist på billedet, og spiller rollen.

Du hiver voldsomt for at få vejret

Du kan ikke få vejret.

Du er meget panisk i situationen.

### Førstehjælperen

Du skal fortælle højt hvad du gør.

Yd den førstehjælp du har lært.

## 4b – Kvinde får noget galt i halsen

I sidder hyggeligt og spiser, og pludselig får din veninde noget galt i halsen, rejser sig brat op, bliver rød i hovedet, og ser helt febrilsk ud i blikket.

Det ser ikke ud til at hun kan få vejret.

### BEMÆRK, brug af Heimlich må kun markeres under øvelsen!

Førstehjælperens reaktion	Vejledning
<b>STANDS ULYKKEN</b> 1. Skab overblik over situationen. Er der fare?	1. Flyt stolen – ellers ingen fare
<b>LIVREDENDE FØRSTEHJÆLP</b> 1. Giv 5 dunk i ryggen med en ”hul” hånd 2. Kontroller efter hvert slag om det har hjulpet 3. Giv 5 bughule kompressioner (Heimlich) 4. Kontroller efter hvert tryk, om det har hjulpet 5. Gentag 1-4.  6. Ved bevidstløshed, kontrolleres vejrtrækning	1. Kontroller, at der slæes skråt op mellem skulderbladene. 5 gange. 2. Oplys, ”Det hjælper ikke” 3. Kontroller greb, og markering. 5 gange 4. Oplys, ”Det hjælper ikke” Efter 2 omgange: Oplys, Patienten falder om.
<b>ALARMERING</b>  Når personen bliver bevidstløs, alarmeres  Ring 1-1-2 - Hvem du er - Hvor ulykken er sket - Hvad er der sket - Hvor mange er der kommet til skade	<b>Ager alarmcentral og svar/spørg</b>  Afslut samtale med at sige: ”Der er en ambulance på vej”
<b>LIVREDENDE FØRSTEHJÆLP</b> 1. Skab frie luftveje 2. Lyt, føl, mærk efter vejrtrækning 3. Hjerte-Lunge-Redning påbegyndes 4. Brystkassen blottes – tøj væk 5. Der gives 30 tryk-100/min-1/3 dybde 6. Der gives to indblæsninger 5+6 fortsættes	1. Kontroller, hovedet bøjes bagud, tjek mund. 2. Kontroller, lyttes tæt på hoved, ses på bryst.  5. Kontroller tryk/hastighed/dybde. 6. Kontroller der kommer luft i lungerne  a. Der fortsættes med 3 omgange b. Patienten trækker nu vejret
<b>Almindelig førstehjælp</b> 1. Stabilt sideleje 2. Tjek vejrtrækning	1a. Arm/ben vinkel, <b>holder ved hoved</b> 1b. Hoved bøjes bagud. 2. Der lyttes efter vejrtrækning
Der skiftes, og fortsættes med næste opgave	

## 5a – Sandskred

Du er med en kammerat ude og gå og kommer forbi en grusgrav. Din ven synes det er morsomt, at rende op af ”sandvæggen”, og pludselig skrider der en større mængde sand ned, og begraver din kammerat.



### Vejlederen

Kontrollerer på forventet handling, og giver respons som beskrevet.  
Vejled første

### Den skadede

Placer dig som vist på billedet, og spiller rollen.

Du er begravet af sand, og kun armen er fri.

Du er livløs.

Du kan graves fri til midt på livet, uden sandet skrider ned igen.

### Førstehjælperen

Du skal fortælle højt hvad du gør.

Yd den førstehjælp du har lært.

## 5b – Sandskred

Du er med en kammerat ude og gå og kommer forbi en grusgrav. Din ven synes det er morsomt, at rende op af ”sandvæggen”, og pludselig skrider der en større mængde sand ned, og begraver din kammerat.

Førstehjælperens reaktion	Vejledning
<b>STANDS ULYKKEN</b> 1. Skab overblik over situationen. Er der fare?	1. Der er ikke fare for yderligere skred.
<b>LIVREDEDE FØRSTEHJÆLP</b> 1. Råb på hjælp 2. Grav personen fri – PAS PÅ 3. Skab frie luftveje 4. Kontroller vejrtrækning	1. Der er ingen reaktion 2. Oplys at det kun er muligt at få overkroppen fri, da der løber nyt sand til. Personen sidder stadig fast. 3. Kontroller, hoved bagover, rens mund. 4. Oplys, Personen trækker ikke vejret.
<b>ALARMERING</b>  Ring 1-1-2 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hvem du er</li> <li>- Hvor ulykken er sket</li> <li>- Hvad er der sket</li> <li>- Hvor mange er der kommet til skade</li> </ul>	<b>Ager alarmcentral og svar/spørg</b>  Afslut samtale med at sige: ”Der er en ambulance på vej”
<b>LIVREDEDE FØRSTEHJÆLP</b> 1. Skab frie luftveje 2. Lyt, føl, mærk efter vejrtrækning 3. Hjerte-Lunge-Redning påbegyndes 4. Brystkassen blottes – tøj væk 5. Der gives 30 tryk-100/min-1/3 dybde 6. Der gives to indblæsninger 5+6 fortsættes	1. Kontroller, hovedet bøjes bagud, tjek mund. 2. Kontroller, lyttes tæt på hoved, ses på bryst.  5. Kontroller tryk/hastighed/dybde. 6. Kontroller der kommer luft i lungerne  a. Der fortsættes med 3 omgange b. Patienten trækker nu vejret
<b>Almindelig førstehjælp</b> 1. Gør det så bekvemt for personen som muligt 2. Kontroller frie luftveje/vejrtrækning løbende	1. Person aflastes i stilling 2. Der lyttes efter vejrtrækning  Ambulancen ankommer
Der skiftes, og fortsættes med næste opgave	

## 6a - Druknet

Du er på ferie, og sidder ved poolen og nyder solen.  
Pludselig ser du en mand ligge fuldstændig stille i vandet.



### Vejlederen

Kontrollerer på forventet handling, og giver respons som beskrevet.  
Vejled første

### Den skadede

Placer dig som vist på billedet, og spiller rollen.

Du ligger på maven, i en swimmingpool.

Du er livløs.

### Førstehjælperen

Du skal fortælle højt hvad du gør.

Yd den førstehjælp du har lært.



## 6b - Druknet

Du er på ferie, og sidder ved polen og nyder solen.  
Pludselig ser du en mand ligge fuldstændig stille i vandet.

Førstehjælperens reaktion	Vejledning
<b>STANDS ULYKKEN</b> 1. Skab overblik over situationen. 2. Få manden op på fast grund.	1. Oplys, Der er kun 0,5 meter vanddybde.
<b>LIVREDENDE FØRSTEHJÆLP</b> 1. Skab frie luftveje 2. Kontroller vejtrækning 3. Kald på hjælp.	1. Kontroller, hoved bagover, rens mund. 2. Oplys, Personen trækker ikke vejret. 3. En person reagerer, og kommer til.
<b>ALARMERING</b> 1. Bed hjælperen ringe efter hjælp. 2. fortæl ham: Ring 1-1-2 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hvem du er</li> <li>- Hvor ulykken er sket</li> <li>- Hvad er der sket</li> <li>- Hvor mange er der kommet til skade</li> </ul>	<b>Ager alarmcentral og svar/spørg</b>  Afslut samtale med at sige: ”Der er en ambulance på vej”
<b>LIVREDENDE FØRSTEHJÆLP</b> 1. Skab frie luftveje 2. Lyt, føl, mærk efter vejtrækning 3. Hjerte-Lunge-Redning påbegyndes 4. Brystkassen blottes – tøj væk 5. Der gives 30 tryk-100/min-1/3 dybde 6. Der gives to indblæsninger 5+6 fortsættes	1. Kontroller, hovedet bøjes bagud, tjek mund. 2. Kontroller, lyttes tæt på hoved, ses på bryst.  5. Kontroller tryk/hastighed/dybde. 6. Kontroller der kommer luft i lungerne  a. Der fortsættes med 3 omgange b. Patienten trækker nu vejret
<b>Almindelig førstehjælp</b> 1. Gør det så bekvemt for personen som muligt 2. Kontroller frie luftveje/vejtrækning løbende	1. Person aflastes i stilling 2. Der lyttes efter vejtrækning  Ambulancen ankommer
Der skiftes, og fortsættes med næste opgave	

## 7a - El ulykke

Du står og betragter en håndværker der er ved at blande cement med en boremaskine, da håndværkeren falder om med boremaskinen i den ene hånd, ryster let, og virker meget stiv.



### Vejlederen

Kontrollerer på forventet handling, og giver respons som beskrevet.  
Vejled første

### Den skadede

Placer dig som vist på billedet, og spiller rollen.

Du er ved at blande spartelmasse med boremaskinen, da du får et elektrisk stød.

Du falder om med boremaskinen i hånden, som fortsat giver stød.

Du skal sitre let, grundet stødet, ind til strømmen slukkes.

### Førstehjælperen

Du skal fortælle højt hvad du gør.

Yd den førstehjælp du har lært.

## 7b - El ulykke

Du står og betragter en håndværker der er ved at blande cement med en boremaskine, da håndværkeren falder om med boremaskinen i den ene hånd, ryster let, og virker meget stiv.

Førstehjælperens reaktion	Vejledning
<b>STANDS ULYKKEN</b> 1. Skab overblik over situationen. 2. Sluk for strømmen til boremaskinen	2. Oplys, efter boremaskinen er slukket, at manden ser stadig livløs ud.
<b>LIVREDENDE FØRSTEHJÆLP</b> 1. Kald på personen. 2. Rusk i personen. 3. Kald på hjælp. 4. Skab frie luftveje 5. Kontroller vejtrækning	3. Du er alene. 4. Kontroller, hoved bagover, rens mund. 5. Oplys, Personen trækker ikke vejret.
<b>ALARMERING</b> 1. Ring 1-1-2 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hvem du er</li> <li>- Hvor ulykken er sket</li> <li>- Hvad er der sket</li> <li>- Hvor mange er der kommet til skade</li> </ul>	<b>Ager alarmcentral og svar/spørg</b>  Afslut samtale med at sige: ”Der er en ambulance på vej”
<b>LIVREDENDE FØRSTEHJÆLP</b> 1. Skab frie luftveje 2. Lyt, føl, mærk efter vejtrækning 3. Hjerte-Lunge-Redning påbegyndes 4. Brystkassen blottes – tøj væk 5. Der gives 30 tryk-100/min-1/3 dybde 6. Der gives to indblæsninger 5+6 fortsættes	1. Kontroller, hovedet bøjes bagud, tjek mund. 2. Kontroller, lyttes tæt på hoved, ses på bryst.  5. Kontroller tryk/hastighed/dybde. 6. Kontroller der kommer luft i lungerne  a. Der fortsættes med 3 omgange b. Patienten trækker nu vejret
<b>Almindelig førstehjælp</b> 1. Gør det så bekvemt for personen som muligt 2. Kontroller frie luftveje/vejtrækning løbende	1. Person aflastes i stilling 2. Der lyttes efter vejtrækning  Ambulancen ankommer
Der skiftes, og fortsættes med næste opgave	

## 8a - Bilgaragen

Du er ude og lufte hunden, og kommer forbi en bilgarage, hvor der ligger en person, umiddelbart livløs ved siden af bilen, og motoren er i gang.



### Vejlederen

Kontrollerer på forventet handling, og giver respons som beskrevet.  
Vejled første

### Den skadede

Placer dig som vist på billedet, og spiller rollen.

Du er faldet om bag en bil i garagen og er livløs.

Bilen kører og udstødningsgassen står lige ned om hovedet på dig.

### Førstehjælperen

Du skal fortælle højt hvad du gør.

Yd den førstehjælp du har lært.

## 8a - Bilgaragen

Du er ude og lufte hunden, og kommer forbi en bilgarage, hvor der ligger en person, umiddelbart livløs ved siden af bilen, og motoren er i gang.

Førstehjælperens reaktion	Vejledning
<b>STANDS ULYKKEN</b> 1. Skab overblik over situationen. 2. Få personen ud af garagen.	
<b>LIVREDENDE FØRSTEHJÆLP</b> 1. Kald på personen. 2. Rusk i personen. 3. Kald på hjælp. 4. Skab frie luftveje 5. Kontroller vejtrækning	3. Du er alene. 4. Kontroller, hoved bagover, rens mund. 5. Oplys, Personen trækker ikke vejret.
<b>ALARMERING</b> 1. Ring 1-1-2 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hvem du er</li> <li>- Hvor ulykken er sket</li> <li>- Hvad er der sket</li> <li>- Hvor mange er der kommet til skade</li> </ul>	<b>Ager alarmcentral og svar/spørg</b>  Afslut samtale med at sige: ”Der er en ambulance på vej”
<b>LIVREDENDE FØRSTEHJÆLP</b> 1. Skab frie luftveje 2. Lyt, føl, mærk efter vejtrækning 3. Hjerte-Lunge-Redning påbegyndes 4. Brystkassen blottes – tøj væk 5. Der gives 30 tryk-100/min-1/3 dybde 6. Der gives to indblæsninger 5+6 fortsættes	1. Kontroller, hovedet bøjes bagud, tjek mund. 2. Kontroller, lyttes tæt på hoved, ses på bryst.  5. Kontroller tryk/hastighed/dybde. 6. Kontroller der kommer luft i lungerne  a. Der fortsættes med 3 omgange b. Patienten trækker nu vejret
<b>Almindelig førstehjælp</b> 1. Gør det så bekvemt for personen som muligt 2. Kontroller frie luftveje/vejtrækning løbende	1. Person aflastes i stilling 2. Der lyttes efter vejtrækning  Ambulancen ankommer
Der skiftes, og fortsættes med næste opgave	