

Detaljplan för övningstillfälle första hjälpen

Barn, utan QCPR och tryckförband

För övningsledare på Svenska Röda Korsets övningshubbar

Syfte

Fler ska kunna första hjälpen för att fler liv ska kunna räddas.

Mål

Deltagarna ska efter genomfört övningstillfälle ha grundläggande kunskaper i första hjälpen.

Kunskapsmål

Deltagarna ska:

- Kunna kontrollera livstecken och skapa en öppen luftväg
- Kunna utföra hjärt-lungräddning på barn
- Kunna placera ett medvetslöst barn som andas normalt i stabilt sidoläge
- Kunna hjälpa till att få bort ett föremål vid luftvägsstopp
- Känna till hur direkttryck genomförs på kraftig blödning

Kompetens

Övningsledaren har genomgått Svenska Röda Korsets introduktionsutbildning för övningsledare.

Målgrupp och deltagarnas förkunskaper

Allmänhet och frivilliga inom Svenska Röda Korset. Vi rekommenderar att deltagarna går Första hjälpen/HLR Barn Online, webbkursen Våga rädda liv eller fysisk första hjälpen-kurs barn före eller efter ett övningstillfälle.

Övningens längd

60 minuter.

Antal deltagare

Max 8 deltagare.

Material

4 babydockor (använd samma docka under hela övningstillfället)

4 juniordockor (använd samma docka under hela övningstillfället)

Lungor

Spritservetter

2 filter

Surfplatta, projektor och högtalare

Metronome Beats (app som hjälper deltagaren att hitta rätt tempo, inställd på 110 slag/minut)

Hygienrutiner

Se särskild instruktion om hygienrutin för övningshubbar på Rednet.

Instruktioner före, under och efter

Före

- Var på plats 30 minuter innan för att förbereda.
- Logga in i Lärarportalen för att se hur många deltagare som är anmälda.
- Lägg fram allt material. Placera ut dockor, spritservetter och filter i stationer.
- Kontrollera att surfplattan är laddad, logga in på Learnster och välj rätt flöde.
- Koppla upp projektor och högtalare mot surfplattan.

Under

Följ instruktionen nedan.

Efter

Byt lungor i alla dockor samt tvätta rent dockorna med spritservetter. Låt dem torka och lägg därefter tillbaka dockorna i respektive väska.

Samla ihop filter och läggs i väskan för material. Surfplatta, projektor och högtalare placeras i sina fodral. Dockor och teknisk utrustning ska förvaras på ett stölsäkert sätt.

Detaljplan för övningstillfälle första hjälpen - Barn

Totalt 60 minuter.

<i>Avsnitt</i>	<i>Rikt tid</i>	<i>Kunskapsmål / syfte</i>	<i>Genomförande</i>
<i>Inledning</i>	3 min	Det är viktigt att övningens mål kommuniceras så att deltagarna vet vilka moment som ingår i övningen. Berätta för deltagaren att övningsmomenten går igenom och övas snabbt och att frågor kan tas i slutet.	Visa målet Deltagarna ska kunna: Kontrollera medvetande och andning Hjärt-lungräddning (HLR) på barn Lägga på sidan (stabilt sidoläge) Åtgärder vid luftvägsstopp på barn Känna till hur de stoppar kraftig blödning
<i>Hjärt-lungräddning (HLR) på baby (0-1 år) och junior (1-18 år)</i> <i>Inkl kontroll av livstecken (medvetande och andning)</i>	21 min	Deltagarna ska kunna kontrollera medvetande och andning samt utföra hjärt-lungräddning vid hjärtstopp på barn.	<u>Baby</u> (0-1 år) Visa Instruera-film - Hjärt-lungräddning (HLR) 0-1 år. Uppmana deltagaren att öva på dockan samtidigt som hen tittar på filmen. Vid upp till fyra deltagare låt varje deltagare öva på varsin docka. Vid 5-8 deltagare dela in i par om två och behåll dessa par. Lägg ut dockorna i lokalen med gott om utrymme emellan. Öva kontroll av medvetande och andning och HLR på en babydocka. Öva alltid HLR-momentet från början, d v s inkl kontroll av medvetande och andning på docka samt larma 112. Öva HLR på babydocka i 2 min. – Starta metronom. Dockan och övningsledare återkopplar (se instruktioner mot slutet av detta dokument)

			Sprita av dockorna. Byt person – öva 2 min. Var tydlig med att deltagarna själva bestämmer om de övar på att göra inblåsningar eller ej. Finns det möjlighet så uppmana övriga deltagare som redan övat fortsätta att öva. <u>Junior (1-18 år)</u> Visa Instruera-film Hjärt-lungräddning (HLR) 1-18 år. Öva kontroll av medvetande och andning och HLR på en juniordocka. Öva alltid HLR-momentet från början, d v s inkl kontroll av medvetande och andning på docka samt larma 112 Öva HLR på juniordocka i 2 min. – Starta metronom. Dockan och övningsledare återkopplar (se instruktioner mot slutet av detta dokument) Sprita av dockorna. Byt person – öva 2 min. Var tydlig med att deltagarna själva bestämmer om de övar på att göra inblåsningar eller ej. Finns det möjlighet så uppmana övriga deltagare som redan övat fortsätta att öva. Material: Dockor, metronom, surfplatta, projektor, högtalare och spritservetter
<i>Kontroll av livstecken Stabilt sidoläge</i>	8 min	Deltagarna ska kunna kontrollera medvetande och andning samt kunna placera en person/ett barn på sidan.	Visa Instruera-film – Kontroll av livstecken, stabilt sidoläge. Öva Alt a: Öva två och två. Turas om. Alt b: Deltagarna lägger sig själva på sidan och berättar under tiden momenten hen genomför från kontroll av medvetande och andning tills att hen lägger sig på sidan. Viktigt är att låta varje deltagare själv bestämma hur de vill öva – Alt a eller Alt b.

			Material: Filt, surfplatta, projektor, högtalare
<i>Luftvägsstopp (satt i halsen) Baby (0-1 år) och junior (1-18 år)</i>	9 min	Deltagarna ska kunna utföra ryggslag och brösttryck på baby.	Visa Instruera-film - Luftvägsstopp 0-1 år. Uppmana deltagaren att öva ryggslag och bröstkompressioner på babydockan samtidigt som de ser filmen. Öva ryggslag och brösttryck på babydockan. Visa Instruera-film - Luftvägsstopp 1-18 år. Uppmana deltagaren att öva ryggslag på låret och buktryck på sig själv samtidigt som de ser filmen. Öva Alt a: Öva två och två. Turas om. Öva varsamt. Alt b: Öva ryggslag och buktryck på dockan. Eventuellt kan Övningsledaren behöva visa på dockan. Material: Babydockor, juniordockor
<i>Stoppa blödning</i>	4 min	Deltagarna ska ha kännedom om hur de stoppar en blödning med hjälp av direkttryck på blödningen.	Visa Instruera-film - Stoppa blödning med direkttryck. Vid riktigt kraftiga blödningar gäller direkttryck. Momentet övas inte. Uppmuntra att öva hemma! Material: Surfplatta, projektor och högtalare.
<i>Hjärt-lungräddning (HLR)</i>	12 min	Deltagarna ska kunna utföra hjärt-lungräddning vid hjärtstopp på baby och junior.	Repetera HLR Instruera att de ska turas om att göra HLR. Person 1 gör kontrollerna och påbörjar HLR. Person 2 larmar och gör sig sedan beredd på andra sidan av dockan. Person 1 gör två serier. Sedan tar person 2 direkt över och gör två serier. Inga uppehåll vid bytena. Därefter tar person 1 över igen. Så turas de om tills övningsledaren bryter. Den som lämnar över spritar av dockan. Deltagarna bestämmer själva om de vill öva med inblåsningar.

			Öva fyra minuter Baby och fyra minuter Junior. Om endast en deltagare så repetera HLR som tidigare. Återkoppla – se instruktionerna nedan Material: Docka, spritservetter, (surfplatta)
Avslutning	3 min		Uppmana deltagaren att ladda ner Röda Korsets förstahjälp-app. Påpeka att där finns frågor och svar. Uppmana deltagare att öva kontroll av livstecken och stabilt sidoläge, luftvägsstopp samt stoppa blödning på närstående.

Om du inte vill eller kan göra inblåsningar, ring 112 och gör enbart bröstkompressioner utan uppehåll.

Detta gäller såväl i en skarp situation som under övningstillfället.

Feedback – HLR-momentet

Flöde:

1. Kontroll av livstecken (medvetande och andning),
2. Om barnet är medvetslöst och andas onormalt eller inte alls så gör fem inblåsningar
3. Larma 112
4. Gör 15 bröstkompressioner
5. Gör 2 två inblåsningar
6. Fortsätt växla mellan 15 bröstkompressioner och 2 inblåsningar

Ge feedback på följande då det behövs:

INBLÅSNINGAR

Antal inblåsningar - Gör 5 inledande inblåsningar, därefter varvas 15 kompressioner med 2 inblåsningar. Vid inblåsningar räcker det att bröstkorgen höjer sig.

Handgreppen - Öppna luftvägen genom att lägga en hand på barnets panna och försiktigt lyfta barnets haka.

Bebis eller spädbarn (0-1 år) - Ta ett andetag, gapa stort och slut dina läppar runt barnets näsa och mun. Blås försiktigt in luft under 1 sekund.

Barn 1-18 år - Tapp till näsborrarna med tummen och pekfingeret. Ta ett andetag, gapa stort och slut dina läppar runt barnets mun. Blås långsamt in luft.



Baby 0-1 år



Barn 1-18 år

POSITION

0-1 år

Knästående – Sitt på knä så nära barnet som möjligt.

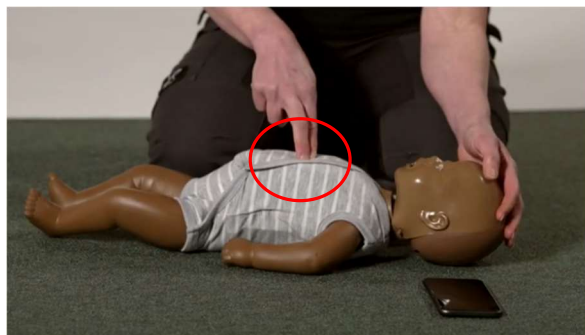
Händernas placering - Placera två fingrar på den nedre delen av spädbarnets bröstben.

1-18 år

Knästående – Stå på knä så nära barnet som möjligt.

Händernas placering - Placera en eller två händer på den nedre delen av barnets bröstben. Tryck med **rak arm/raka armar** ned bröstbenet 5-6 cm.

Raka armar – Ha rak arm, luta dig fram med axlarna ovanför händerna. Håll ryggen rak. Använd din kroppsvikt för att göra bröstkompressioner. Du väljer själv om du vill göra kompressioner med en eller två händer på barnets bröstben. Gör på det sätt som fungerar bäst för dig.



Position 0-1 år



Position 1-18 år

KOMPRESSIONER

Djup 0-1 år - Tryck ned bröstbenet ca 4 cm och släpp sedan upp.

Djup 1-18 år - Tryck ned bröstbenet ca 5-6 cm och släpp sedan upp. Ta hjälp av dockans klickljud.

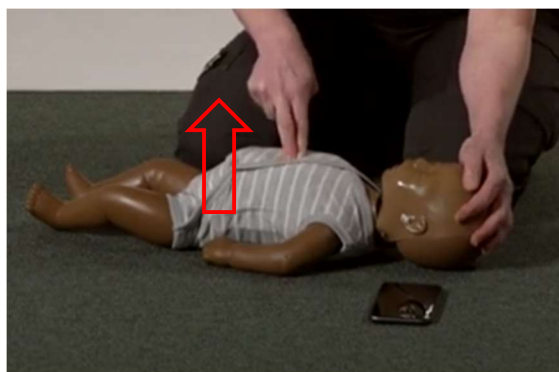
Tempo - Tryck i en takt av 100-120 kompressioner per minut. Ta hjälp av metronom (inställd på 110 slag/minut).

Mellan varje kompression - Släpp upp bröstbenet helt, men behåll hudkontakten.

Antal kompressioner - Räkna högt till 15.



Djup



Mellan varje kompression



Djup



Mellan varje kompression