

Detaljplan för övningstillfälle första hjälpen

Vuxen, utan Q CPR 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 vuxen
- Kunna placera en medvetslös person som andas normalt i stabilt sidoläge
- Kunna hjälpa till att få bort ett föremål vid luftvägsstopp
- Känna till hur direkttryck genomförs på kraftig blödning
- Känna till hur en hjärtstartare används i kombination med hjärt-lungräddning

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 Vuxen Online, webbkursen Våga rädda liv eller fysisk första hjälpen-kurs vuxen före eller efter ett övningstillfälle.

Övningens längd

60 minuter.

Antal deltagare

Max 8 deltagare.

Material

4 vuxendockor (använd om möjligt samma docka under hela övningstillfället)

Lungor

Spritservetter

Handsprit

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 lägg i väskan för material. Surfplatta, projektor och högtalare placeras i sina fodral. Dockor och teknisk utrustning ska förvaras på ett stödsäkert sätt.

Detaljplan för övningstillfälle första hjälpen - Vuxen

Totalt 60 minuter.

<i>Avsnitt</i>	<i>Rikttid</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) Lägga på sidan (stabilt sidoläge) Åtgärder vid luftvägsstopp Känna till hur de stoppar kraftig blödning Känna till hur en hjärtstartare används
<i>Hjärt-lungräddning (HLR)</i> <i>Inkl kontroll av livstecken</i> <i>(medvetande och andning)</i>	14 min	Deltagarna ska kunna kontrollera medvetande och andning samt utföra hjärt-lungräddning vid hjärtstopp.	Visa Instruera-film - Hjärt-lungräddning (HLR). Säg till deltagaren att öva på dockan samtidigt som hen tittar på filmen. Instruera deltagarna att själva sprita av sina dockor. 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 alltid HLR-momentet från början, d v s inkl. kontroll av medvetande och andning på docka samt larma 112. Öva HLR i 1 minut – Starta metronom. Dockan och övningsledare återkopplar (se instruktioner mot slutet av detta dokument) Öva HLR i 1 minut – Stäng av metronom. Dockan och övningsledare återkopplar (se instruktioner mot slutet av detta dokument)

			Sprita av dockorna. Byt person. 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 att fortsätta öva. Material: Docka, metronom, surfplatta, projektor, högtalare och spritservetter
Kontroll av livstecken Stabilt sidoläge	9 min	Deltagarna ska kunna placera en person 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
Luftvägsstopp (satt i halsen)	7 min	Deltagarna ska kunna utföra ryggslag och buktryck.	Visa Instruera-film - Luftvägsstopp. 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: Docka
Stoppa blödning	5 min	Deltagarna ska känna till 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.
Hjärt-lungräddning (HLR)	6 min	Deltagarna ska kunna utföra hjärt-lungräddning vid hjärtstopp.	Repetera HLR/flera hjälpare – deltagare övar i 4 minuter. Övningsledare tar tiden. 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. Om endast en deltagare så repetera HLR som tidigare. Återkoppla – se instruktioner nedan Material: Docka, spritservetter
Hjärtstartare	13 min	Deltagarna ska känna till hur en hjärtstartare används i kombination med HLR	Informera/berätta om hjärtstartare enligt underlag. Visa film HLR med hjärtstartare (4 min). Låt deltagarna lyssna, känna och titta på hjärtstartaren.
Avslutning	3 min		Uppmana deltagaren att ladda ner Röda Korsets förstahjälpen-app. Påpeka att där finns all information i form av filmer, instruktioner, frågor och svar. Uppmana deltagare att öva kontroll av livstecken, 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 personen är medvetslös och andas onormalt eller inte alls så larma 112
3. Gör 30 bröstkompressioner
4. Gör 2 två inblåsningar
5. Fortsätt växla mellan 30 bröstkompressioner och 2 inblåsningar

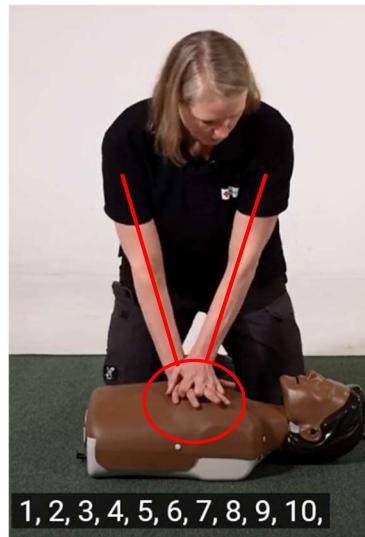
Ge feedback på följande då det behövs:

POSITION

Knästående - Stå på knä så nära personen som möjligt.

Händernas placering - Placera den ena handens handlov mitt på bröstet, lägg den andra handen ovanpå.

Raka armar – Ha raka armar, luta dig fram med axlarna ovanför händerna. Håll ryggen rak. Använd din kroppsvikt för att göra bröstkompressioner.



Position

KOMPRESSIONER

Djup - Tryck bestämt mitt på bröstet och tryck ned bröstbenet 5-6 cm och släpp sedan upp. Ta hjälp av dockans klickljud.

Tempo - Tryck hårt och snabbt, 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 30



Djup



Mellan varje kompression

INBLÅSNINGAR

Antal inblåsningar - Gör två inblåsningar efter 30 kompressioner. Det räcker att bröstkorgen höjer sig.

Handgreppen – Med en hand på pannan och två fingrar under hakspetsen, lyft personens haka och böj huvudet bakåt. Täpp till näsborrarna med tummen och pekfingeret. Slut dina läppar runt personens mun och blås in under en sekund. Kontrollera att bröstkorgen höjer sig och ta bort din mun. Gör sedan en inblåsning till.

Om bröstkorgen inte höjer sig - Böj personens huvud mer bakåt, täpp till näsan ännu bättre och försök igen. Se till att dina läppar/din mun täcker den andra personens HELA mun, så att luft inte läcker ut. Se också till att du har full kontakt med läpparna.



Huvudets position



Täpp till, gör inblåsningar