



Första hjälpen i skolan!

Handledning i första hjälpen för lärare åk 7-9 samt gymnasiet

1 Välkommen till Första hjälpen i skolan!

Detta är ett stöd för lärare och ledare i hur du kan använda Svenska Röda Korsets webbkurs Våga rädda liv, Svenska Röda Korsets första hjälpen-app och våra filmer på Youtube i din undervisning eller verksamhet. Vårt förslag är att gruppen först gör Våga rädda liv och sedan fortsätter att diskutera med hjälp av Första hjälpen-appen. Med stöd av filmerna på Youtube föreslår vi även ett antal övningar. Använd materialet utifrån dina förutsättningar.

2 Spela webbkursen Våga rädda liv

I Våga rädda liv får spelaren i spelliknande miljö träna på att agera under tidspress och hjälpa människor i olika situationer. Våga rädda liv har sju scenarier som spelas i valfri ordning. Det finns totalt fem liv. Vid varje felbeslut går ett liv förlorat. Om alla fem liv tar slut får spelaren börja om. Efter varje scenario finns en ”facitfilm” – glöm inte att titta på dessa! Spelet fungerar bäst på surfplatta eller dator, men det fungerar även på telefon.

- Instruera gruppen att gå in på <https://www.rodakorset.se/forsta-hjalpen/vaga-radda-liv/> eller skanna QR-koden nedan.
- Spelet kan göras enskilt eller i mindre grupper.
- Instruera vilka scenarier gruppen ska spela.
- Förslag på frågeställningar efter varje scenario:
 - Vad gör hjälparen/hjälparna?
 - I vilken ordning gör hjälparna de olika momenten? Varför?
 - Vad är extra viktigt att göra i denna situation? Varför?
- Ett par avslutande reflektionsfrågor:
 - Vem kan ge första hjälpen?
 - Kan ni nämna några kännetecken på eller egenskaper hos en hjälpare?
 - Vad är viktigast - kunskap eller mod att agera? Eller är de lika viktiga?

3 Diskutera vidare med hjälp av Första hjälpen-appen

I appen finns livräddande kunskap tillgänglig hela tiden. Användaren får grunderna i första hjälpen samt tips och råd. Appen ger stöd i en akut situation (Nödläge) och fördjupad information (Lär dig) inom ett stort antal skade- och sjukdomssituationer. En viktig funktion i appen är sökfunktionen. Appen uppdateras löpande. Den finns att ladda ner på App Store och Google Play. Se QR-kod nedan.

- Instruera gruppen att skanna QR-koden nedan för att ladda ner appen till sina telefoner.
- Jobba enskilt eller i mindre grupper.

- Förslag på frågeställningar att jobba med:
 - Vad innebär L-ABC (Grundläggande första hjälpen/Våga agera)? Förklara de olika delarna.
 - Vem får lov att använda en hjärtstartare? Vad gör en hjärtstartare? Beskriv hur du använder en hjärtstartare.
 - Vad innebär AKUT-testet (Grundläggande första hjälpen/Stroke)? Förklara de olika momenten.
 - Vad är viktigast att tänka på när det handlar om psykiska reaktioner?
- Om ni har gjort Våga rädda liv, titta i tabellen nedan. Leta fram varje avsnitt i appen för de scenarier i Våga rädda liv ni har spelat. Läs i appen och berätta för varandra vad som är viktigast.

Gör quizen som finns i de olika avsnitten under Grundläggande första hjälpen.

4 Så här hänger Våga rädda liv och Första hjälpen-appen ihop

Våga rädda liv	Beskrivning	Fokus på	App-avsnitt
1	Trappan	Kontroll av livstecken, larma, stabilt sidoläge	Nödläge – Kontrollera livstecken och andning samt Nödläge – Medvetslös barn över ett år/vuxen som andas normalt
2	Kontoret	Kontroll av livstecken, larma, HLR med hjärtstartare	Nödläge – Kontrollera livstecken och andning samt Nödläge – Medvetslös vuxen med ingen eller onormal andning
3	Köket	Luftvägsstopp Vuxen	Nödläge – Luftvägsstopp vuxen (satt i halsen)
4	Hallen	Kraftig blödning	Nödläge – Kraftig blödning
5	Soffan	Kontroll av livstecken, larma, HLR barn	Nödläge – Kontroll av livstecken och andning samt Nödläge – Medvetslös barn över ett år med ingen eller onormal andning
6	Badkaret	Kontroll av livstecken, larma, HLR baby	Nödläge – Kontroll av livstecken och andning samt Nödläge – Medvetslös barn under ett år med ingen eller onormal andning
7	Caféet	Luftvägsstopp Baby	Nödläge – Luftvägsstopp barn under ett år (satt i halsen)

5 Youtube och rodakorset.se/forstahjalpen

På Youtube (<https://www.youtube.com/@svenskarodakorset/featured> i spellistan Första hjälpen) och på www.rodakorset.se/forstahjalpen finns ett stort antal instruktionsfilmer och fördjupande instruktioner. Använd dessa för att fördjupa och utveckla elevernas/deltagarnas kunskaper, gärna tillsammans med Röda Korsets förstahjälpen-app. Nedan finns förslag på övningar för ett urval områden. Det finns ännu fler områden och förstahjälpen-åtgärder att utforska.

Film	Övning	Mål	Material
L-ABC	Diskussion kring tänkbara livsfarliga situationer.	Känna till vikten av egen och andras säkerhet i olycksituationer	Minnesregeln L-ABC - YouTube
Larma	Samtala om vilka frågor som ställs under larmsamtalet, vilken hjälp som finns samt egna erfarenheter. Ta reda på hur lång utryckningstiden är.	Förstå vikten av att larma. Veta att man som hjälpare inte är ensam.	Så här larmar du 112 - YouTube
Kontroll av livstecken/Stabilt sidoläge	Öva på att kontrollera medvetande och andning samt lägga på sidan. Öva på varandra eller på sig själv.	Veta hur en kontrollerar medvetande och andning samt hur lägga en medvetslös person som andas normalt på sidan.	Så här lägger du en medvetslös person i stabilt sidoläge - YouTube
Hjärt-lungräddning	Öva HLR (inkl kontroll av livstecken samt larma) på HLR-docka eller på provisorisk docka.	Veta hur HLR går till och genomförs, inkl vikten av att larma.	Så här gör du hjärt-lungräddning - YouTube Ev HLR-docka, eller provisorisk HLR-docka (Bygg din egen! Se länk).
Hjärtstartare	Ta reda på hur skylten för en hjärtstartare ser ut. Ta även reda på vad AED står för.	Veta hur en hjärtstartare används i kombination med HLR. Veta hur en hjärtstartarskylt ser ut.	Så här gör du hjärt-lungräddning med hjärtstartare - YouTube
Satt i halsen	Öva ryggslag och buktryck på varandra. (Ta inte i för hårt under övningen. I skarpt läge behöver en däremot ta i.)	Veta hur en hjälper en person som satt i halsen. Veta vad en behöver göra om personen som satt i halsen blir medvetslös.	Så här gör du när någon har satt i halsen - YouTube

Blödning/ Cirkulations- svikt	Öva på att stoppa blödning och förebygga cirkulationssvikt på varandra. Använd provisoriskt material, t ex strumpor, köks-handduk.	Veta hur en stoppar en kraftig blödning och förstå vikten av att trycka på blödningen. Känna till orsaker till och kännetecknen på cirkulationssvikt.	Så här hjälper du någon som blöder - YouTube Appen, avsnitt cirkulationssvikt
Stroke	Öva på AKUT-testet på varandra.	Känna till AKUT-testet och hur/när det används.	Så här gör du om någon får en stroke - YouTube
Drunkning	Samtal: 1. återge de viktigaste punkterna från filmen 2. förlängda armen	Veta hur en ska agera vid en drunkningsolycka.	Första hjälpen vid drunkning - YouTube
Brännskador	Samtala om när en ska söka sjukvård.	Veta hur en ska agera vid brännskador och när det är viktigt att söka sjukvård.	Första hjälpen vid brännskador - YouTube Appen, avsnitt brännskador

6 Samtalskort

En viktig del i inlärningsprocessen är att reflektera tillsammans kring olika moment av första hjälpen. Gör gärna detta i form av grupsamtal. Du bestämmer själv när samtalen genomförs – som en inledning eller som en avslutning. Till er hjälp finns samtalskort kring fem olika teman. Samtalskorterna finns att ladda ner eller att beställa från Röda Korset via utbildning@redcross.se. En klassuppsättning motsvarar 6 uppsättningar av varje tema.

1. Hjälparegenskaper
2. Du är aldrig ensam!
3. Ta hand om medvetslös person med normal andning
4. Ta hand om medvetslös person som inte andas normalt
5. Ta hand om person som blöder kraftigt

Instruktioner:

- Jobba i grupper om 4-5 personer
- Ge varje grupp en uppsättning av varje tema.
- Lyssna, hjälp varandra och ge alla chansen att svara och bidra till samtalet.

Hjälparegenskaper

- Vilka är de viktigaste egenskaperna hos en hjälpare?
- Är ni överens eller tycker ni olika? Måste ni vara överens?
- Finns det någon egenskap som inte behövs på en olycksplats?
- Är den viktigaste egenskapen alltid densamma eller kan den variera? Varför då?
- Känner du igen dig på någon eller några egenskaper? Vad kan du bidra med?

Du är aldrig ensam!

- Vad händer när du larmar 112?
- Vilka är de viktigaste frågorna att kunna svara på när du larmat?
- Om du skulle förklara för någon annan vad ”Du är aldrig ensam!” betyder i detta sammanhang, vad skulle du säga då? Vad vill du att den personen ska komma ihåg?

Tema 3-5

Vad händer på bilderna?

I vilken ordning tycker ni att bilderna ska ligga? Är ni överens? Kan de ligga på fler än ett sätt?

Vad är det viktigaste för hjälparen/hjälparna att tänka på?

7 Repetera med ett quiz

Vi har skapat ett quiz som ni kan göra som en repetition efter några veckor. Du hittar quizet på Kahoot (se QR-koden nedan). Logga in, välj Classic Mode och följ sedan instruktionerna på skärmen.

8 Om psykiska reaktioner, psykologisk första hjälpen och psykisk hälsa

- Webbkursen Våga möta, en interaktiv webbkurs för att möta psykiska reaktioner <https://www.rodakorset.se/engagera-dig/kurser/webbkurs-vaga-mota/>
- Psykologisk första hjälpen, en kort introduktion [Psykologisk första hjälpen – så gör du](#)
- Våra tips och råd om psykisk hälsa <https://www.rodakorset.se/fa-hjalp/psykisk-halsa-och-psykisk-ohalsa/>

QR-koder

Våga rädda liv



Quiz



Ladda ner Röda Korsets Första hjälpen-app

Google Play - Android:



App Store - iPhone:



Ladda ner Röda Korsets Första hjälpen-app

App Store - iPhone:



Google Play - Android:

