

FØRSTEHJELP I GRUNNSKOLEN

FOR ALLE I 1-10 TRINN

LÆRERVEILEDNING



Innhold

Å lære førstehjelp	3
Kjeden som redder liv	4
Handlingsplan	5
Oversikt over undervisningsopplegget	6
Kompetansemål etter 4. TRINN	7
Kompetansemål etter 10. TRINN.....	8
Læremidler og andre ressurser	9
Undervisningsopplegg	10
Gjenkjenne, risikovurdere/egensikkerhet og varsle 113	10
Plan BLÅ	13
Bevisstløshet og hjerte-lunge-redning (HLR)	14
Tidskritisk sykdom – hjerneslag og hjerteinfarkt	16
Skade - blødning	19
Skade - brudd	21
Skade - trafikkulykke	23

Å lære førstehjelp

Det tar tid å bygge grunnleggende ferdigheter i førstehjelp. Forskning viser at opplæring i små doser og med flere repetisjoner over tid, gir best resultat. Det må også være en gradvis tilvenning til situasjoner elevene kan møte i virkeligheten. Derfor vil undervisningsopplegget dekke 1-4. og 5-10. skoletrinn.

Undervisningsopplegget:

- Gir korte gjennomganger av ulike førstehjelpssituasjoner
- Demonstrerer og gir veiledning for praktiske øvelser
- Bruke visuelle framstillinger for å skape nærhet til situasjoner hvor det er nødvendig å gi førstehjelp
- Kunne gjennomføre opplæring i korte og separate økter

Basert på følgende inndeling er lærerveiledningen organisert gjennom;

1-4. Trinn

- Leken i sentrum
- Få grunnleggende ferdigheter
- Enkle øvelser
- Skape trygghet og nysgjerrighet

5-10. Trinn

- Noe teoretisk forståelse av førstehjelpsfaglig stoff
- Utvide ferdighetene i mer realistiske situasjoner
- Utvide teoretisk forståelse av førstehjelpsfaglig stoff
- Øve på praktiske førstehjelpstiltak

Kjeden som redder liv

Å gi livreddende førstehjelp innebærer ofte en kjede av handlinger.

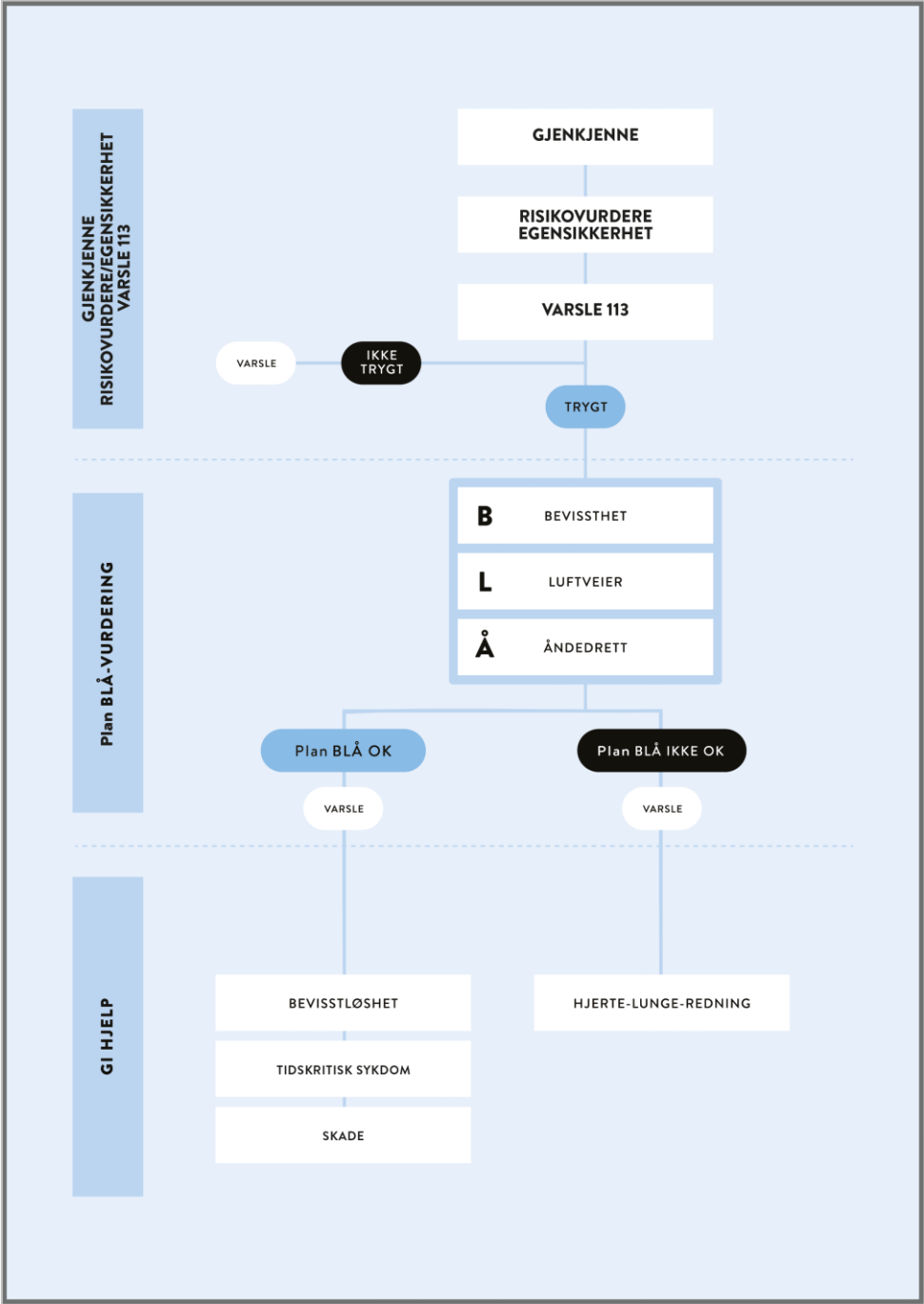
Det er tre hovedfaser i kjeden:

1. Gjenkjenne, risikovurdere, egensikkerhet og varsle 113: Hvis noen roper om hjelp eller man er vitne til at et menneske er skadet eller oppdager at noen er alvorlig syke vil de fleste forstå at her er det behov for å gjøre noe. I andre situasjoner er ikke behovet for hjelp like åpenbart.
2. Som medmenneske har vi plikt til å "bry oss" og hjelpe andre i en nødsituasjon, hvis vi kan. Når man ser noen som har behov for førstehjelp er det viktig at man tenker seg om, ser seg rundt og vurderer om det er riktig å gå inn i situasjonen. Når du har vurdert egensikkerhet, og bestemt deg for å gjøre noe skal du rakt vurdere de livsviktige funksjonene til den syke eller skadede. Metoden kalles Plan BLÅ.
3. Plan BLÅ : Dette er en enkel og rask vurdering av livsviktige funksjoner i kroppen: Vi sjekker bevissthet, om luftveiene er åpne og om personen puster/åndedrett. Å gjøre en Plan BLÅ-vurdering og deretter varsle 113 kan være livreddende tiltak.
4. Gi livreddende førstehjelp: Det vi gjør videre, avhenger av om Plan BLÅ er ok eller ikke. Hvis Plan BLÅ er ok, så varsler du 113, og utfører videre tiltak. Hvis Plan BLÅ ikke er ok, skal man varsle og starte hjerte-lunge-redning.

Undervisningsopplegget i livreddende førstehjelp omfatter følgende tidskritiske tilstander:

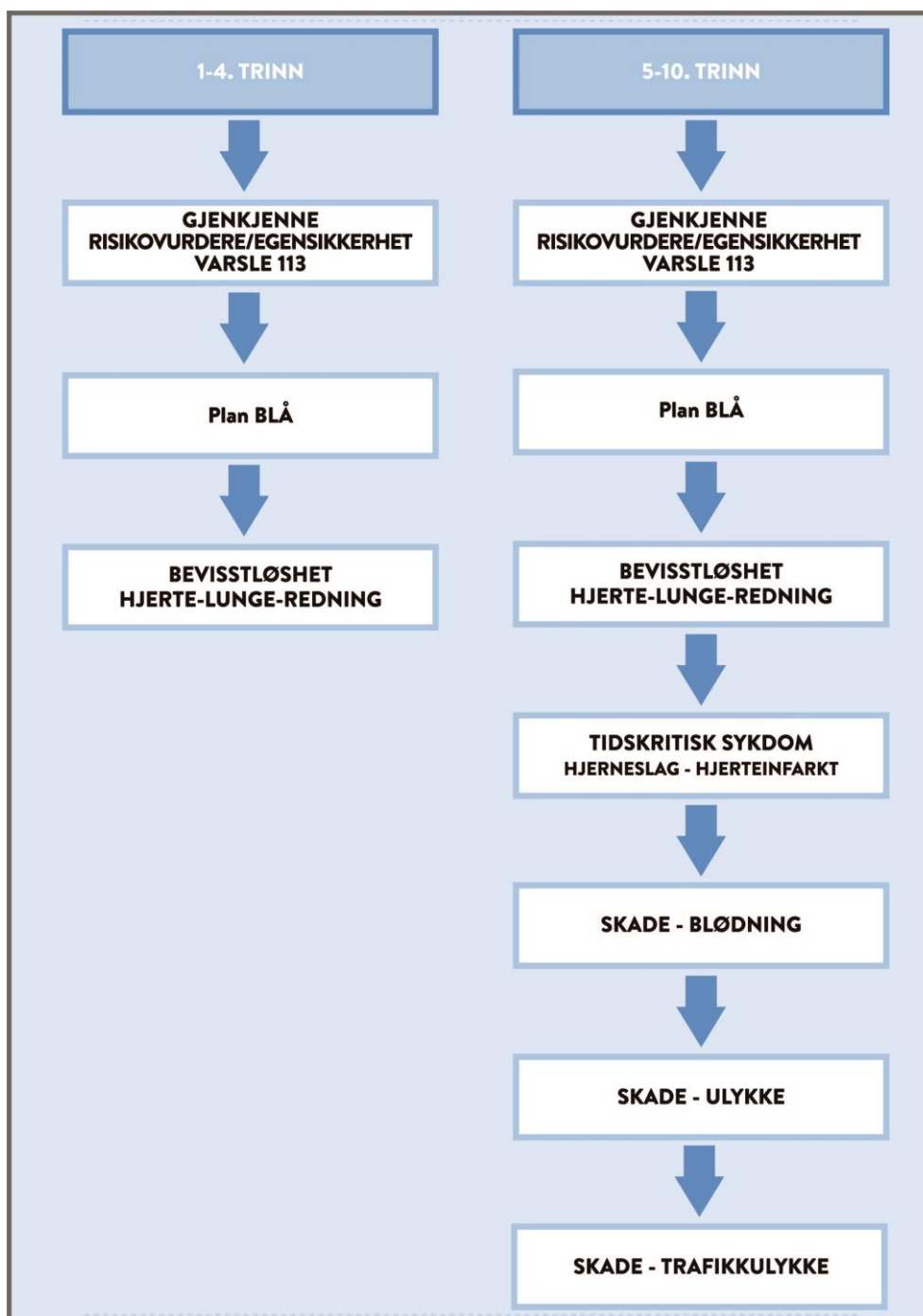
- Hjerteinfarkt og hjerneslag
- Bevisstløshet og hjertestans

Handlingsplan



Oversikt over undervisningsopplegget

Undervisningsopplegget i livreddende førstehjelp skal sette elevene i stand til å gjenkjenne og håndtere tidskritisk sykdom og skade. Et undervisningsopplegg kan være hele eller deler av en undervisningstime. Nødvendig tidsbruk på de enkelte opplegg vil være forskjellig. Undervisningstemaer kan slås sammen, men vi anbefaler å følge den foreslåtte oppdelingen og fordele undervisning over en periode. Dette gir en bra progresjon i læringen, og elevene får flere repetisjoner av de første to fasene i førstehjelpskjeden.



Kompetansemål etter 4. TRINN

Gjenkjenne, risikovurdere/egensikkerhet og varsle 113

Målet for opplæringen er at elevene skal kunne:

- gjenkjenne om en person trenger livreddende førstehjelp
- risikovurdere om det er trygt å handle/hjelpe
- risikovurdere og gjenkjenne egensikkerhet ved ulike typer skade og sykdom
- avgjøre når hensynet til egen sikkerhet gjør at de skal holde seg på avstand og varsle 113
- varsle og samhandle med 113-operatør

Plan BLÅ

Målet for opplæringen er at elevene skal kunne

- forstå betydningen av å bruke Plan BLÅ
- praktisk utførelse av Plan BLÅ (med bevissthet, luftveier og åndedrett)

Bevisstløshet

Målet for opplæringen er at elevene skal kunne:

- gjenkjenne om en person er bevisstløs
- legge en person i sideleie
- sikre åpne luftveier
- holde den skadde varm og gi omsorg til hjelpen kommer

Hjerte-lunge-redning (HLR)

Målet for opplæringen er at elevene skal kunne:

- gjenkjenne når en person er livløs, ikke puster eller puster unormalt.
- utføre brystkompresjoner og munn til munn innblåsninger(HLR)

Kompetansemål etter 10. TRINN

Gjenkjenne, risikovurdere/egensikkerhet og varsle 113

Målet for opplæringen er at elevene skal kunne:

- gjenkjenne om en person trenger livreddende førstehjelp
- risikovurdere om det er trygt å handle/hjelpe
- risikovurdere og gjenkjenne egensikkerhet ved ulike typer skade og sykdom
- avgjøre når hensynet til egen sikkerhet gjør at de skal holde seg på avstand og varsle 113
- varsle og samhandle med 113-operatør

Plan BLÅ

Målet for opplæringen er at elevene skal kunne

- forstå betydningen av å bruke Plan BLÅ
- praktisk utførelse av Plan BLÅ (med bevissthet, luftveier og åndedrett)

Bevisstløshet

Målet for opplæringen er at elevene skal kunne:

- gjenkjenne om en person er bevisstløs
- legge en person i sideleie
- sikre åpne luftveier
- holde den skadde varm og gi omsorg til hjelpen kommer

Hjerte-lunge-redning (HLR)

Målet for opplæringen er at elevene skal kunne:

- gjenkjenne når en person er livløs, ikke puster eller puster unormalt
- utføre brystkompresjoner og munn til munn innblåsninger (HLR)

Tidskritisk sykdom – hjerneslag, hjerteinfarkt

Målet for opplæringen er at elevene skal kunne:

- gjenkjenne de vanligste tegnene på hjerteinfarkt og hjerneslag
- holde den syke varm og vise omsorg til hjelpen kommer

Skade - blødning

Målet for opplæringen er at elevene skal kunne:

- identifisere en ytre blødning som må stanses
- stoppe blødningen ved å legge direkte press og/eller bandasje på det blødende stedet og om mulig heve den blødende kroppsdelen.
- holde den skadde varm og gi omsorg til hjelpen kommer

Skade - brudd

Målet for opplæringen er at elevene skal kunne:

- gjenkjenne en skade med mulig benbrudd
- stabilisere skaden/bruddstedet med enkle midler
- holde den skadde varm og vise omsorg til hjelpen kommer

Skade - trafikkulykke

Målet for opplæringen er at elevene skal kunne:

- gjenkjenne om en person trenger livreddende førstehjelp
- kjenne til plikter ved trafikkuhell (vegtrafikkloven § 12)
- kunne risikovurdere om det er trygt å handle/hjelpe ved trafikkulykker
- kunne forstå betydningen og praktisk kunne utføre Plan BLÅ
- kjenne til nødnummer 113, og å være i stand til å varsle om en skade med sted og omfang
- holde personen varm og gi god omsorg til hjelpen kommer

Læremidler og andre ressurser

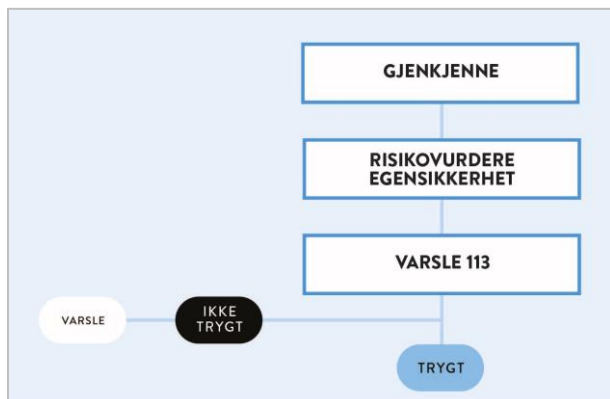
Det er utviklet en verktøykasse av ulike læringsressurser som skolene kan bruke i undervisningen. Disse er gratis tilgjengelig for skolene på nettsiden forstehjelpigrunnskolen.no og elevkanalen.no

Til de fleste læringsmålene er det laget veiledningsfilmer som viser hvordan ulike førstehjelpstiltak skal gjennomføres. I tillegg er det laget lysbildepresentasjoner med situasjoner hvor elevene kan vurdere egen sikkerhet, praktiske caser og Kahoot quiz. Bruk gjerne et utvalg av det som er tilgjengelig.

På nettsidene blir det også samlet andre ressurser som kan brukes i undervisningen. Disse er produsert av andre og for andre sammenhenger, men kan være nyttige supplement eller alternativ.

Undervisningsopplegg

Gjenkjenne, risikovurdere/egensikkerhet og varsle 113



LÆRINGSMÅL

Målet for opplæringen er at elevene skal kunne:

- gjenkjenne om en person trenger livreddende førstehjelp
- risikovurdere om det er trygt å handle/hjelpe
- risikovurdere og gjenkjenne egensikkerhet ved tidskrittisk sykdom og skade
- avgjøre når hensynet til egen sikkerhet gjør at de skal holde seg på avstand og varsle 113
- varsle og samhandle med 113-operatør

RESSURSER

Til bruk i undervisningen

- Film med ulike situasjoner hvor det kan være behov for å gi livreddende førstehjelp.
- Film om hvem 113 er
- Bilder fra forskjellige risikosituasjoner til diskusjon. Film med veiledning fra 113 i vurdering av skadet person og livreddende førstehjelp
- Bilder fra ulike situasjoner hvor elevene skal ringe 113
- Hjelp 113 app

Til lærerne

- Veiledning til situasjonene i filmen
- Veiledning til risikosituasjonene

Fakta om: Gjenkjenne, Risikovurdere/Egensikkerhet og Varsle 113

Når en person blir brått syk eller skadet kan enkle førstehjelpstiltak redde liv. Forsøk å opptre rolig, og få overblikk over hva som har skjedd.

Gjør en risikovurdering av omgivelsene og hendelsen før du bestemmer deg for om det er trygt å gå inn i en situasjon, og å utføre livreddende førstehjelp.

Å varsle kan bety forskjellen mellom liv og død ved tidskrittisk sykdom og skade. Medisinsk nødnummer 113 får ofte telefoner fra mennesker som er oppskaket. Det kan da være vanskelig å finne ut hvor de befinner seg og hva slags hjelp som trengs. I undervisningsopplegget skal elevene lære om hva slags informasjon 113-operatøren trenger, og hvordan 113-operatøren kan veilede deg som ringer inn.

Et hovedbudskap til elevene er: Når du ringer 113, vil du alltid få hjelp og veiledning på hva du skal gjøre

Forslag til gjennomføring;

Gjenkjenne

Elevene introduseres til det å gi førstehjelp og hvordan vi går fram i en situasjon hvor det er mennesker med tidskritisk sykdom eller skade.

1. VIL VI HJELPE? Mange er usikre på hva de skal gjøre i en situasjon hvor noen trenger livreddende førstehjelp. Noen vil la være å hjelpe i frykt for å gjøre noe feil. Det kan være fint å starte undervisningen med samtale, der elevene diskuterer hva de tenker om å utføre livreddende førstehjelp. Kan det være situasjoner hvor de vil kvie seg for å gi hjelp? Har noen erfaringer med situasjoner hvor det har vært behov for å gi førstehjelp?
2. NÅR ER DET BEHOV FOR Å GI LIVREDDENDE FØRSTEHJELP? Det er ikke alltid enkelt å avgjøre om noen trenger livreddende førstehjelp. Vis filmene og snakk med elevene om hva de ser og tenker.
3. HVA GJØR VI FØRST? Elevene skal anta at de ser et menneske som trenger livreddende førstehjelp. Hva er det første de gjør? De skal trekke pusten, forsøke å være rolige og huske hva de har lært.

Risikovurdere/egensikkerhet

1. **DISKUTER ulike risikosituasjoner med utgangspunkt er det trygt i disse situasjonene. Hvis Nei- hold deg på avstand, rop om hjelp og ring 113.** Prat om betydningen av å risikovurdere for å ivareta egensikkerhet, hvilke farer du kan utsettes for. I bildene kan du velge ut fra i alt åtte ulike hendelser. I noen av disse vil det ikke være trygt at elevene går inn og utfører livreddende førstehjelp. Da bør de holde seg på avstand og varsle 113. I andre situasjoner er det trygt å gå inn. Vis hver situasjon og la elevene diskutere hva, og hvordan de vurderer de ulike hendelsene.
2. EKSEMPLER til ELEVENE. For å øke bevisstheten om å gjennomføre risikovurdering for å ivareta egen sikkerhet kan dette følges opp med en samtale. Der elevene kan fortelle om de har opplevd farlige risikosituasjoner eller truende situasjoner.

Varsle 113

1. HVA VET ELEVENE? Spør elevene om de vet hvem og hvordan de skal varsle hvis de finner en syk eller skadet person. Elevene skal vite at de først og fremst skal ringe 113, men at de også bør varsle voksne/andre hvis det er noen i nærheten.
2. HVA GJØR OPERATØRENE PÅ NØDNUMMER 113? Vis filmen om 113 om hva som skjer på en 113-sentral, hva slags informasjon de trenger og hvordan de vil veilede deg. Dette trenger 113-operatøren å få vite:
 - Hvem er du?
 - Hvor ringer du fra?
 - Hvor er den syke/skadede/ulykken?
 - Kan du nås på det telefonnummeret du ringer fra?
 - Hva har skjedd, hva er problemet?
 - Er han/hun du ringer om våken?
 - Puster personen normalt/unormalt?
 - Samhandle med 113

Avhengig av hva som har skjedd vil 113-operatøren stille oppfølgingsspørsmål og veilede innringer i hva de skal gjøre av livreddende førstehjelp/handlinger/tiltak.

3. ØVE PÅ VARSLING. Øv på å beskrive for 113-operatøren hva de ser i ulike situasjoner. Bruk situasjoner fra bildene. Elevene kan gjerne dramatisere situasjoner selv. Læreren kan spille rollen som 113-operatør som besvarer anropet, stiller oppfølgingsspørsmål og veileder elevene som spiller innringer.
4. SAMHANDLING MED 113-OPERATØR. Her bør elevene til slutt få øvelse i undersøkelse og førstehjelp med veiledning fra 113-operatørene. Det er laget en film hvor en 113-operatør gir veiledning, trinn for trinn.

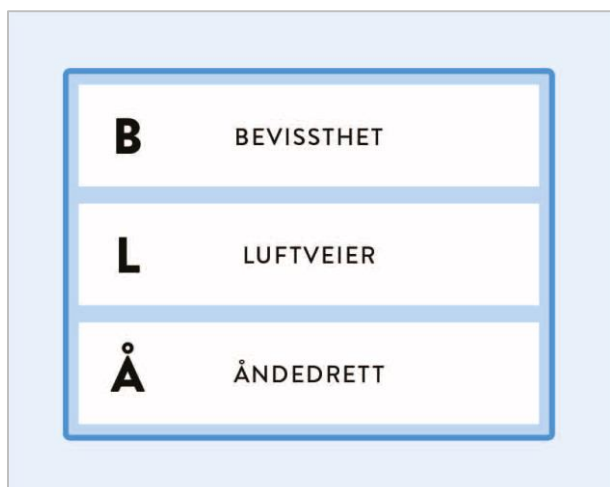
Det kan være vanskelig å huske hvem de ulike nødnumrene går til

- 110: brann

- 112: politi
- 113: medisinsk nødnummer

Det gjør ingenting om du ringer feil nummer, for du vil bli viderekoblet umiddelbart Det er gratis å ringe nødnumrene.

Plan BLÅ



LÆRINGSMÅL

Målet for opplæringen er at elevene skal kunne

- forstå betydningen av å bruke Plan BLÅ
- praktisk utførelse av Plan BLÅ (med bevissthet, luftveier og åndedrett)

RESSURSER

Til bruk i undervisningen

[Film om Plan BLÅ](#) [Film om Plan BLÅ - trafikkulykke](#)

Til lærerne

- Veiledningsfilm om Plan BLÅ

Fakta om: Plan BLÅ

Plan Blå er en metode for å vurdere (undersøke) om en person er tidskritisk syk eller skadet. Metoden brukes for å vurdere bevissthet, luftveier og åndedrett (pusting). Dette er de viktigste funksjonene som skal sikre at et menneske er i live.

Forslag til gjennomføring

Ved å bruke Plan BLÅ vil de viktigste funksjonene som skal sikre at et menneske er i live opprettholdes. Her er det viktig å bruke mest tid på demonstrasjon og øvelse på Plan BLÅ vurderingen.

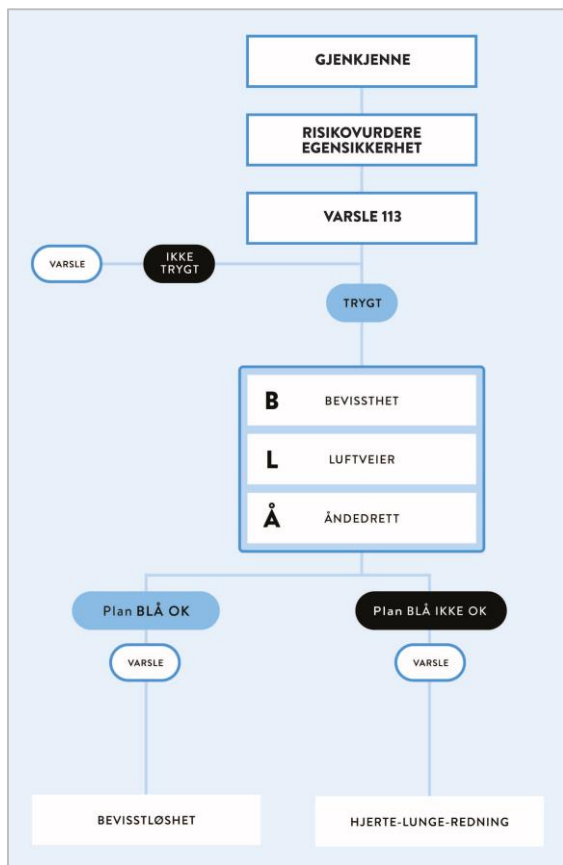
Demonstrer trinn for trinn hva og hvordan man gjennomfører en Plan BLÅ vurdering. La deretter elevene få trene praktisk i små grupper basert på ulike caser.

B – bevissthet: Snakk til personen og se om du får respons. Hvis man ikke får respons skal man riste forsiktig i skuldrene. Hvis personen ikke reagerer skal man klapse forsiktig i ansiktet. Hvis man fortsatt ikke får noen reaksjon, er personen bevisstløs.

L – luftveier: lag et C-grep med den ene hånden, og legg den over øyenbrynene og panna til personen. Med den andre hånden tar du to fingre under den harde delen av haka og tommelen på haka. Bøy hodet varsomt bakover og løft haka opp. Se etter fremmedlegemer som for eksempel oppkast, og fjern det du finner.

Å – åndedrett: Man bøyer seg ned til personens hode og legger øret over munn/nese. Lytt til om vedkommende puster og ser etter bevegelse på brystkassen. Bruk inntil 10 sekunder. Start hjerte-lunge-redning umiddelbart om personen ikke puster eller har unormale pustelyder.

Bevisstløshet og hjerte-lunge-redning (HLR)



LÆRINGSMÅL

Bevisstløshet

Målet for opplæringen er at elevene skal kunne:

- gjenkjenne om en person er bevisstløs
- legge en person i sideleie
- sikre åpne luftveier
- holde den skadde varm gi omsorg til hjelpen kommer

Hjerte-lunge-redning (HLR)

Målet for opplæringen er at elevene skal kunne:

- gjenkjenne når en person er livløs, ikke puster eller puster unormalt.
- utføre brystkompresjoner og munn til munn innblåsninger(HLR)

RESSURSER

Til bruk i undervisningen

- filmer
- praktisk case trening på Anne-dukke

Til lærerne

- veiledningsfilm om sideleie
- veiledningsfilm om hjerte-lunge-redning

Fakta om bevisstløshet

Det kan være mange årsaker til at et menneske mister bevisstheten og blir bevisstløs. I noen tilfeller vil man våkne opp av seg selv ganske raskt. Andre ganger kan tap av bevissthet være et tegn på tidskritisk skade eller sykdom. Er man bevisstløs kan man ikke lenger ta vare på seg selv. Man står i fare for å kveles av blod, slim eller egen tunge, som blokkerer luftveiene. Er personen bevisstløs legges vedkommende i sideleie. Dette er en god stilling fordi den hindrer kvelning og skal brukes på alle som er bevisstløse, men som puster normalt.

Forslag til gjennomføring

1. HENDELSE. Start med å vise første del av filmen om en person som faller ned fra en klatrevegg.
2. GJØR DEG KLAR TIL INNSATS. Diskuter med elevene hva de vil gjøre og i hvilken rekkefølge. Her er det trygt å gå bort til den skadde.
3. VARSLE. Elevene skal varsle 113 eller rope på hjelp, før de går videre i handlingen. Diskuter med elevene hva de vil si. Neste sekvens i filmen viser hvordan samtalen med 113-operatør kan foregå.
4. Demonstrer for elevene hvordan vurdere en bevisstløs person gjennom Plan BLÅ. **Når elevene har fastslått bevisstløshet og normal åndedrett, demonstreres hvordan sideleie utføres.** Del elevene inn i grupper og tren på praktisk gjennomføring av Plan BLÅ på en bevisstløs person.
5. OMSORG OG OVERVÅKING. Til slutt skal elevene vise omsorg og sørge for at personen holdes varm. Det er viktig at de ikke forlater en bevisstløs person, men blir hos vedkommende til hjelp kommer. De må jevnlig følge med på at personen puster normalt og har åpne luftveier.

Fakta om livløshet – hjertestans

En bevisstløs person som slutter å puste eller puster unormalt, er livløs. En livløs person er ikke død, men vil komme til å dø i løpet av minutter om man ikke straks tar over pusting og blodpumpefunksjonen. Hvert sekund teller når man finner en livløs person. Å starte hjerte-lunge-redning er å ta over personens viktigste funksjoner gjennom munn til munn innblåsninger og brystkompresjoner. Hjerte-lunge-redning skal sørge for at hjernen og hjertet får oksygen.

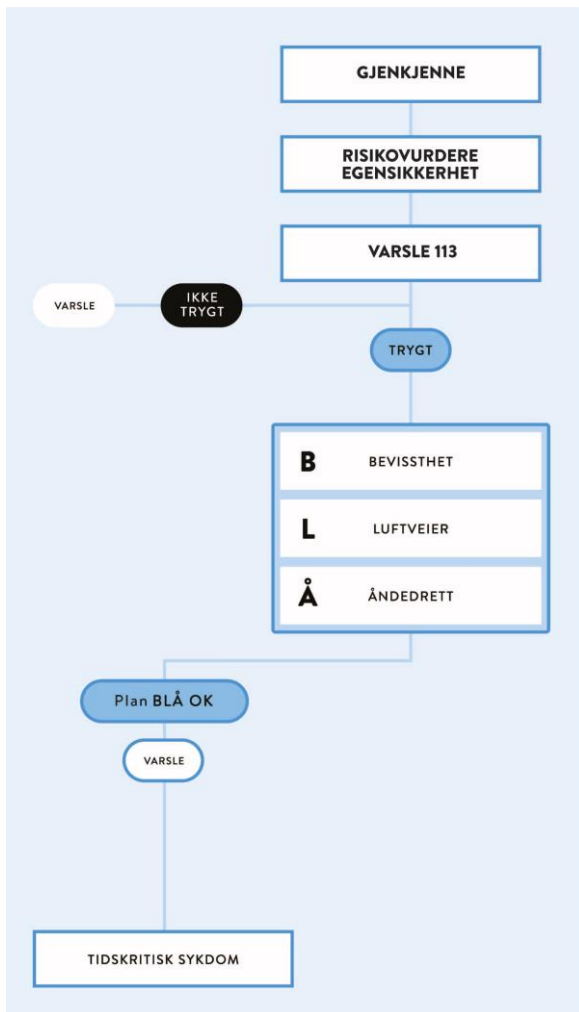
Vi anbefaler at elevene allerede fra trinn 1-4 starter opplæringen i hjerte-lunge-redning, ut fra hva de mestrer å utføre i praksis.

Forslag til gjennomføring

1. HENDELSE. Start undervisningen med å spørre om noen **har opplevd** hjertestans? Vis deretter første del av filmen hvor en voksen faller om og er bevisstløs/livløs. Er dette en situasjon der elevene skal gi livreddende førstehjelp?
2. KLAR TIL INNSATS. Nå skal elevene "gjøre seg klar til innsats". Diskuter med elevene hva de vil gjøre, og i hvilken rekkefølge. Demonstrer hva man gjør når man finner en livløs person gjennom Plan BLÅ vurdering. Her kan man gjerne bruk en Anne-dukke.
3. VARSLE: Elevene skal varsle 113 før de går videre i handlingen. Diskuter med elevene hva de vil si til 113-operatøren. Neste sekvens i filmen viser hvordan samtalen med 113-operatøren kan foregå. De vil spørre om den som ringer kan hjerte-lunge-redning og eventuelt veilede vedkommende i hvordan dette skal utføres.
4. HJERTE-LUNGE-REDNING DEMONSTRASJON/PRAKTISK TRENING: Lærer viser trinn for trinn hvordan HLR gjennomføres. Først skal de finne riktig trykkpunkt, midt på brystkassen. Så starter de med 30 brystkompresjoner og veksler med 2 innblåsinger. Hvis læreren slår takten eller bruker metronom (100 kompresjoner i minuttet) blir det lettere for elevene å finne riktig takt.
5. Alternativt kan veiledningsfilm om hjerte-lunge-redning til lærerne brukes.
6. ØVE PÅ HLR. Elevene øver hjerte-lunge-redning på Anne-dukke:
 - Først kan den ene utføre hjerte-lunge-redning, mens den andre varsler 113.
 - Øve sammen og bytte på å utføre 30 brystkompresjoner og 2 innblåsinger.

Elevene vil oppleve at de blir slitne, men i en førstehjelpssituasjon skal vi fortsette med HLR helt til ambulanspersonell eller andre overtar. Det er en fordel å være to stk. som kan jobbe sammen om HLR, slik at de kan bytte på med å utføre brystkompresjoner eller innblåsinger.

Tidskritisk sykdom – hjerneslag og hjerteinfarkt



LÆRINGSMÅL

Målet for opplæringen er at elevene skal kunne:

- gjenkjenne de vanligste tegnene på hjerteinfarkt og hjerneslag
- holde den syke varm og vise omsorg til hjelpen kommer

RESSURSER

Til bruk i undervisningen

- Film om hjerteinfarkt
- Film om hjerneslag

Fakta om tidskritiske tilstander:

Hvis et menneske plutselig blir tidskritisk syk, kan det stå om minutter før man får alvorlige skader med varige funksjonstap. Her er en kort oppsummering av de mest vanlige tegn på hjerteinfarkt eller hjerneslag.

Fakta om hjerteinfarkt

Akutt hjerteinfarkt rammer mellom 10000-15000 personer i Norge hvert år. Plutselige smerter i brystkassen kan skyldes hjertesykdom fordi blodårene i hjerteveggen blir for trange. Hjertemuskelen får dermed for lite oksygen og vil dø. Hjertet blir svakt og vedkommende får smerter som ofte sitter midt i brystet. Personen er i livsfare og trenger rask behandling på sykehus. Hvert minutt teller.

De vanligste tegnene på hjerteinfarkt er:

- plutselige, klemmende smerter i brystet og som ikke går over i hvile
- brystsmerter som stråler ut i armen, opp i skulderen, halsen, kjeven eller ryggen
- kvalme og oppkast
- huden er kald, blek og klam
- tung pust

Forslag til gjennomføring

HJERTEINFARKT

1. HENDELSE. Start med å vise første del av filmen hvor et voksent menneske holder seg til brystet, puster tungt og klager over smerter i brystet. Dette er de vanligste tegn på hjerteinfarkt.
2. KLAR TIL INNSATS. Nå skal elevene "gjøre seg klar til innsats". Diskuter med elevene hva de vil gjøre og i hvilken rekkefølge.
3. Plan BLÅ. Selv om personen i filmen står og kan snakke, skal man alltid gjøre en Plan BLÅ-vurdering. Er personen bevisst, puster selv og har åpne luftveier, er Plan BLÅ OK.
4. VARSLE. Elevene skal varsle 113, eller rope på hjelp før de går videre. Diskuter med elevene hva de vil formidle til 113 operatøren. Neste sekvens i filmen viser hvordan samtalen med 113 kan foregå.
5. OMSORG OG VARME: 113 ber elevene om å hjelpe personen til en behagelig ligge- eller sittestilling og sørge for varme og ro. Filmene viser hvordan dette kan gjøres. Elevene kan prøve dette på hverandre, to og to. Viktig at de ikke forlater personen før hjelpen kommer.
6. FORVERRING: Hvis den syke endrer tilstand ut fra Plan BLÅ (får mer smerter, blir bevisstløs) skal de straks si i fra til 113 om dette. Det kan for eksempel være at personen ikke lenger svarer på tilsnakk eller blir bevisstløs. Filmene viser hvordan dette kan se ut. Elevene må også få vite at hvis personen er livløs, puster unormalt eller ikke puster, må de starte hjerte-lunge-redning med en gang.

Fakta om hjerneslag

Hjerneslag rammer ca. 11.000 personer hvert år. Ved hjerneslag blir en del av hjernen ødelagt, enten på grunn av hjerneinfarkt eller hjerneblødning. Hjerneinfarkt er den vanligste formen for hjerneslag, og vil si at en blodåre i hjernen har gått tett og at en del av hjernen ikke får tilstrekkelig mengde med oksygen og næring. Hjerneblødning vil si at en blodåre i hjernen har sprukket. Begge tilstandene er livstruende fordi kroppens funksjoner styres fra hjernen.. I noen tilfeller kan hjerneslag føre til bevisstløshet og død. En god huskeregel kan være å undersøke om personen kan Prate – Smile - Løfte

Vanligste tegn på hjerneslag:

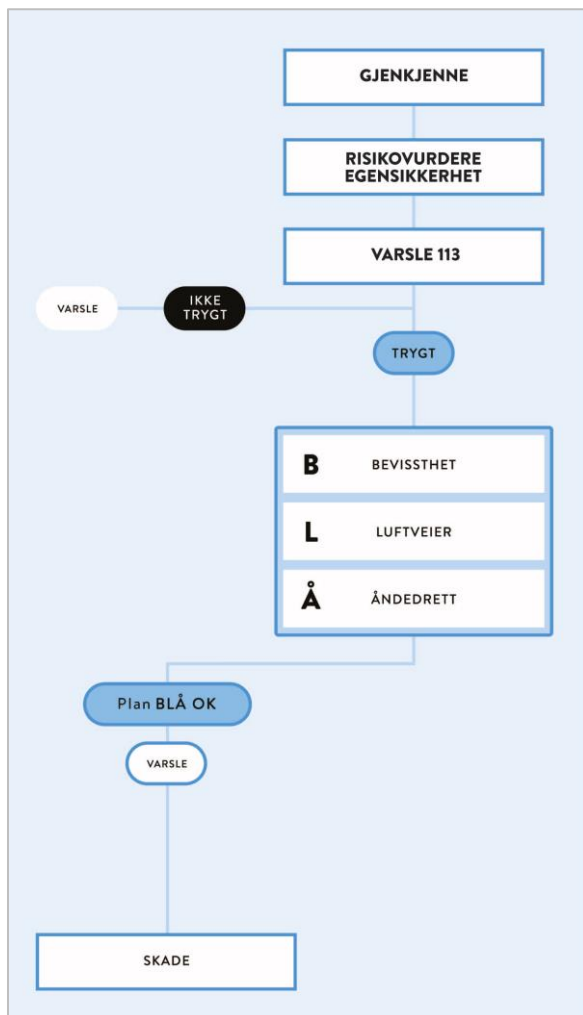
- Lammelse i en side av ansiktet. Dette er lettest å se ved å spørre om personen kan smile
- Lammelse i en arm. Personen klarer ikke løfte begge armene eller holde de oppe.
- Personen får problemer med å snakke, enten ved at det blir vanskelig å uttale ord eller finne de rette ordene

Forslag til gjennomføring

HJERNESLAG

1. HENDELSE. Start med å vise første del av filmen hvor en voksen person plutselig får problemer med flere kroppsfunksjoner. Nedsatt kraft i arm/bein (for eksempel problemer med å løfte armene), problemer med å prate eller får skjevhet i ansiktet (problemer med å smile eller vise tennene). Dette kan være tegn på hjerneslag.
2. KLAR TIL INNSATS. Nå skal elevene "gjøre seg klar til innsats". Diskuter med elevene hva de vil gjøre og i hvilken rekkefølge. Her er det trygt å gå rett i handling.
3. VARSLE. Elevene skal varsle 113, eller rope på hjelp, før de går videre. Diskuter med elevene hva de vil si til operatøren. Neste sekvens i filmen viser hvordan samtalen med 113 kan foregå.
4. PRATE-SMILE-LØFTE. 113 ber elevene (ref. pkt. 1) sjekke om personen kan "prate – smile – løfte". Hvis personen ikke får til en av disse handlingene, kan det være tegn på hjerneslag. Diskuter med elevene hvordan de vil gjøre dette, og bli enige om en enkel framgangsmåte.
5. OMSORG OG VARME. 113-operatøren ber elevene om å hjelpe personen til en behagelig sittestilling, løsne på stramme klær og passe på personen. Filmene viser hvordan dette kan gjøres. De må ikke forlate personen før hjelpen kommer.

Skade - blødning



LÆRINGSMÅL

Målet for opplæringen er at elevene skal kunne:

- identifisere en ytre blødning som må **stanses**
- **stoppe blødningen ved å legge direkte press og/eller bandasje på det blødende stedet**
- **Hvis mulig heve den blødende kroppsdelen** gi omsorg og **holde den skadde varm** til hjelpen kommer

RESSURSER

Til bruk i undervisningen

- Film skade blødning
- Materiell for å stanse blødninger

Til lærerne:

- Veiledningsfilm om stansing av blødning

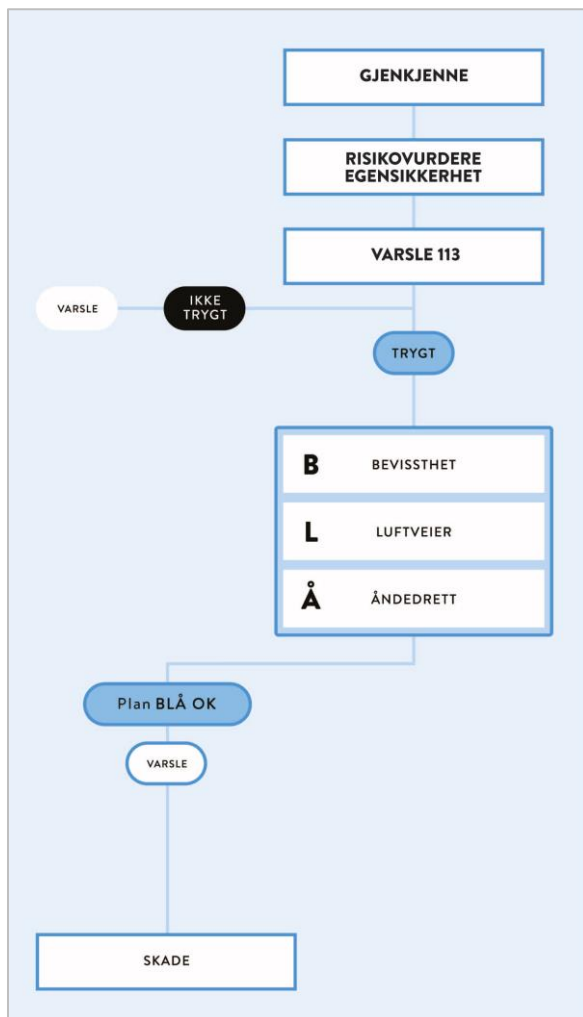
Fakta om ytre blødninger

Blodet transporterer oksygen fra lungene til cellene. Hvis en person mister mye blod, blir oksygentilførselen dårligere og cellene i kroppen kan dø av oksygenmangel. Hvis mange og viktige celler dør, så dør vedkommende. En som blør kraftig blir raskere kald, og når man blir kald blør man mer. Forsøk alltid å stanse en ytre blødning. Når du har varslet 113 vil operatøren vurdere og veilede innringer, til å gjøre ulike førstehjelpstiltak.

Forslag til gjennomføring

1. HENDELSE. Start med å vise første del av filmen om en person som hogger seg i leggen med øks.
2. KLAR TIL INNSATS. Nå skal elevene: "gjøre seg klar til innsats". Diskuter med elevene hva de vil gjøre og i hvilken rekkefølge. Her er det trygt å gå rett i handling.
3. Plan BLÅ. Selv om personen i filmen er våken og kan snakke, skal elevene gjøre en Plan BLÅ-vurdering. Ved **ytre** blødninger kan personen miste mye blod, dette kan medfører at vedkommende blir bevisstløs. **Elevene skal gjennom Plan BLÅ fastslå hva de skal gjøre.**
4. VARSLE. Elevene skal varsle 113, eller rope på hjelp før de går videre. Diskuter med elevene hva de vil si til 113-operatøren. Neste sekvens i filmen viser hvordan samtalen med 113 kan foregå. 113-operatøren ber elevene om å trykke direkte på det blødende stedet, legge på trykk-bandasje og holde vedkommende varm.
5. STANSE BLØDNING. Filmene viser hvordan man stopper en blødning og legger på bandasje.
6. Del elevene inn i grupper, eller to og to, hvor de praktisk trener på stans av blødning. Finn ut hvor det blør, trykk direkte mot det blødende stedet og legg på trykkbandasje. Forklar hvorfor det er viktig å unngå nedkjøling.
7. **OMSORG OG VARME.** Hold personen varm og gi omsorg. Dette kan redusere blødningen. Elevene øver på hverandre.

Skade - brudd



LÆRINGSMÅL

Målet for opplæringen er at elevene skal kunne:

- gjenkjenne en skade med mulig benbrudd
- stabilisere skaden/bruddstedet med enkle midler
- holde den skadde varm, og vise omsorg til hjelpen kommer

RESSURSER

Til bruk i undervisningen:

- Film skade - ulykke

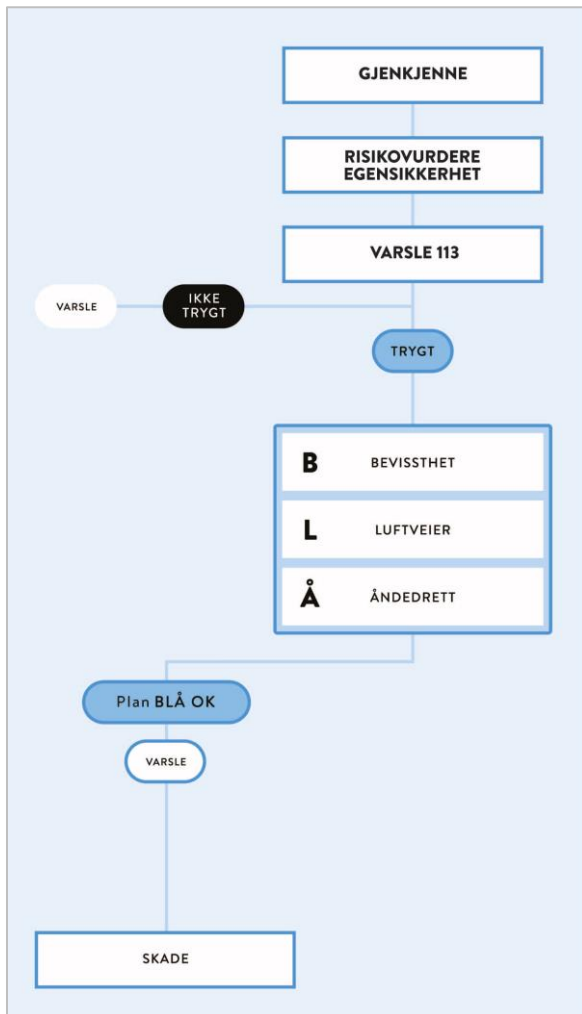
Fakta om bruddskader;

Et brudd vil si at et ben i kroppen er knekt. Alle ben/ben i kroppen kan brytes over, og noen ganger kan flere være brutt samtidig. Et bein, en arm eller et ribben for eksempel, knekker om det utsettes for sterke krefter: slag, sammen-klemming, bøying eller vridning. Følgende tegn kan indikere at det er et brudd; kraftige smerter, nedsatt funksjon, en arm eller et bein står i en unormal stilling, eller (svært sjelden) synlige benpiper.

FORSLAG TIL GJENNOMFØRING

1. HENDELSE. Start med å vise første del av filmen om en ungdom som brekker et bein og besvimer i en skateboardulykke.
2. KLAR TIL INNSATS. Nå skal elevene "gjøre seg klar til innsats". Diskuter med elevene hva de vil gjøre og i hvilken rekkefølge. Her er det trygt å gå bort til den skadde.
3. PLAN BLÅ. Plan BLÅ-vurderingen viser at personen er bevisst og puster normalt. Personen i filmen har fått en skade og har store smerter.
4. VARSLE. Elevene skal varsle 113, og rope på hjelp før de går videre. Diskuter med elevene hva de vil si. Neste sekvens i filmen viser hvordan samtalen med 113-operatøren kan foregå.
5. STABILISERE SKADE. 113-operatøren ber elevene om å stabilisere skaden. Demonstrer hvordan dette gjøres. Elevene jobber sammen to og to, og øver på hverandre. De kan også øve på hvordan de vil stabilisere skade i en arm.
6. **OMSORG OG OVERVÅKING.** Til slutt skal de vise omsorg og sørge for at de skadde holder seg varm. **De må jevnlig følge med på at personen puster normalt.**

Skade - trafikkulykke



LÆRINGSMÅL

Målet for opplæringen er at elevene skal kunne:

- gjenkjenne om en person trenger livreddende førstehjelp
- kjenne til plikter ved trafikkuhell (vegtrafikkloven § 12)
- kunne risikovurdere om det er trygt å handle/hjelpe ved trafikkulykker
- kunne forstå betydningen og praktisk kunne utføre Plan BLÅ
- kjenne til nødnummer 113, og å være i stand til å varsle om en skade med sted og omfang
- holde personen varm og gi god omsorg til hjelpen kommer

RESSURSER

Til bruk i undervisningen:

- Film om trafikkulykke
- Film om Varsling
- Film om 113

Fakta om trafikkulykker;

Med trafikkulykke menes når en ulykke skjer med et eller flere, motorkjøretøy eller sykler i bevegelse er involvert på en vei.

FORSLAG TIL GJENNOMFØRING

1. Start med å vise første del av filmen "Trafikkulykke", og filmen "Varsle ulykke".
2. KLAR TIL INNSATS. Nå skal elevene "gjøre seg klar til innsats". Diskuter med elevene hva de vil gjøre om de skulle kommet til denne trafikkulykken.
3. RISIKOVURDERE/EGENSIKKERHET. Hvilke farer kan oppstå og hvilke utstyr/hjelpemidler bør man ta i bruk for å sikre seg selv og andre.
4. PLAN BLÅ. Plan BLÅ-vurderingen viser at personen ikke er bevisst og ligger på magen med ufrie luftveier.
5. Elevene skal varsle 113 før de går videre. Diskuter med elevene hva de vil si. Se filmen "Hvem er 113?"
6. BEVISSTLØSHET. La elevene gå sammen 2 og 2, øv på å legge i sideleie
7. VARME, OMSORG OG OVERVÅKING. Det er også viktig å legge noe rundt personen for å holde den varm. Bruk jakke eller teppe. Gi omsorg og fortsett å se om personen puster.

Veiledning blødningskontroll

1. Utfør Plan BLÅ (bevissthet, luftveier og åndedrett), er Plan Blå ok kan man gå videre og stoppe blødningen
2. Varsle 113 og sett telefonen på høyttaler, slik at du kan få veiledning til ambulansen kommer
3. Be den skadde om å sette seg eller legge seg ned, legg evt noe under slik at h*n ikke blir kald
4. Klipp/riv opp klær slik at du kan se såret
5. Legg et rent tøyestykke over det blødende såret, slik at de ikke kommer noe skitt inn i såret
6. Legg noe hardt som for eksempel en kvist, trebit, stein og press det mot såret
7. Finn noe du kan feste over som kan strammes, som for eksempel er skjertif, lag knute over kvisten/steinen
8. La den blødende delen ligge flatt
9. Hold personen varm og gi omsorg til ambulansen kommer

