

# FØRSTEHJELP I GRUNNSKOLEN

• FOR ALLE I 1-4 TRINN •

## LÆRERVEILEDNING

## Innhold

Å lære førstehjelp .....	3
Kjeden som redder liv .....	4
Handlingsplan .....	5
Oversikt over undervisningsopplegget .....	6
Kompetansemål etter 4. TRINN .....	7
Læremidler og andre ressurser .....	7
Undervisningsopplegg .....	8
Gjenkjenne, risikovurdere/egensikkerhet og varsle 113 .....	8
Plan BLÅ .....	11
Bevisstløshet og hjertestans (HLR).....	12

# 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. Undervisningsopplegget dekker 1-4. trinn.

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

# Kjeden som redder liv

Å gi livreddende førstehjelp innebærer ofte en kjede av handlinger. Dette har vi illustrert i det vi kaller handlingsplan.

Det er tre hovedfaser i handlingsplanen:

Fase 1. Gjenkjenne, risikovurdere egensikkerhet og varsle 113: Hvis noen roper på hjelp, eller man er vitne til at et menneske er skadet eller oppdager at noen er alvorlig syke, vil de fleste forstå at det er behov for å gjøre noe. I andre situasjoner er ikke behovet for hjelp like åpenbart. 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 raskt vurdere de livsviktige funksjonene til den syke eller skadede. Metoden for å gjøre det kalles Plan BLÅ.

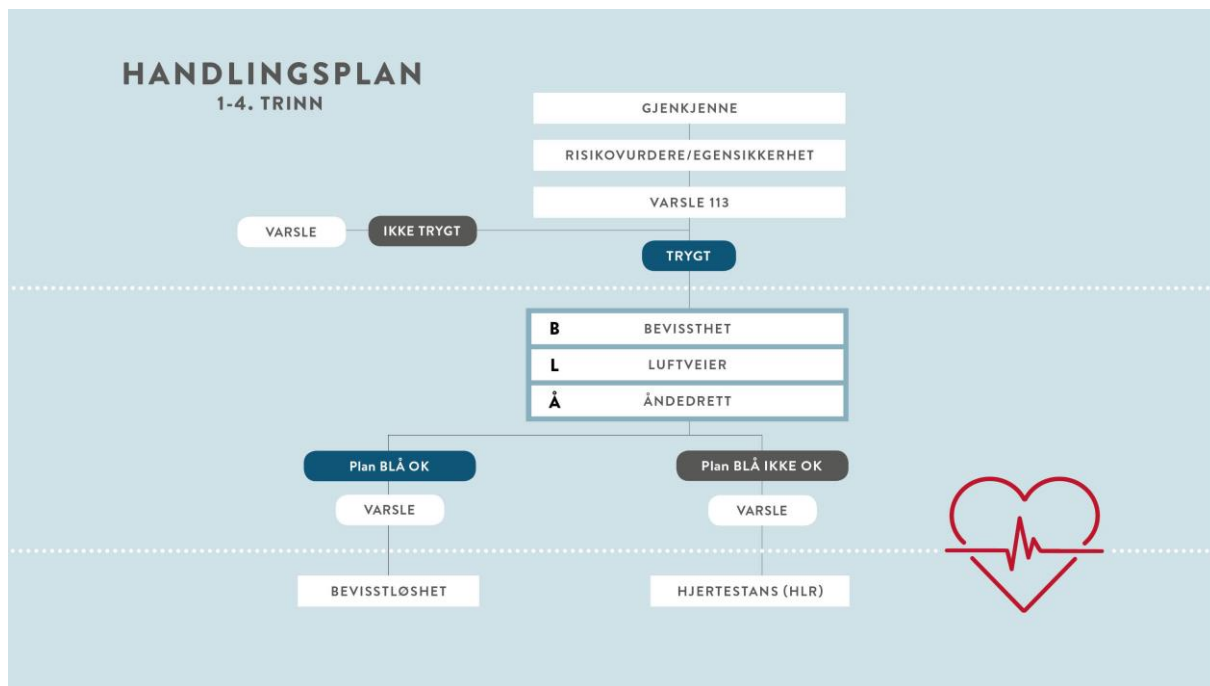
Fase 2. Plan BLÅ : Dette er en enkel og rask vurdering av livsviktige funksjoner i kroppen: Vi sjekker bevissthet, om luftveiene er åpne og om personen puster/åndedrett. Å gjøre en Plan BLÅ-vurdering og deretter varsle 113 kan være livreddende tiltak.

Fase 3. Gi livreddende førstehjelp: Det vi gjør videre, avhenger av om Plan BLÅ er OK eller ikke. Hvis Plan BLÅ er OK, så varslers du 113, og utfører videre tiltak. Hvis Plan BLÅ **ikke** er OK, skal man varsle og starte hjerte- og lungeredning. Undervisningsopplegget i livreddende førstehjelp 1-4. trinn omfatter følgende tidskritiske tilstander:

- Bevisstløshet
- Hjertestans (HLR)

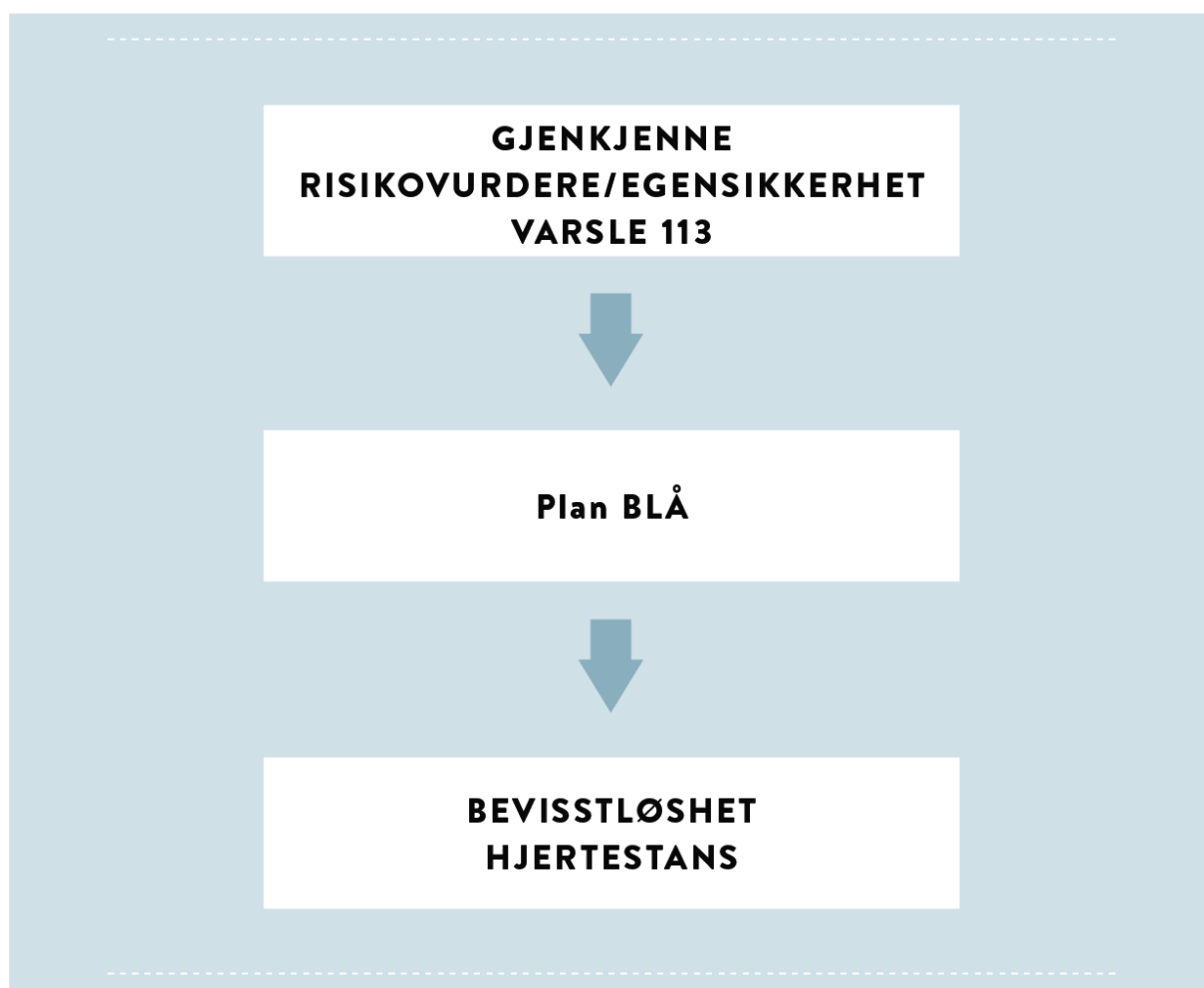
# Handlingsplan

Handlingsplanen kan lastes ned og skrives ut på nettsiden vår.



## 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 handlingsplanen.



## 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

### Hjertestans (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)

## Læremidler og andre ressurser

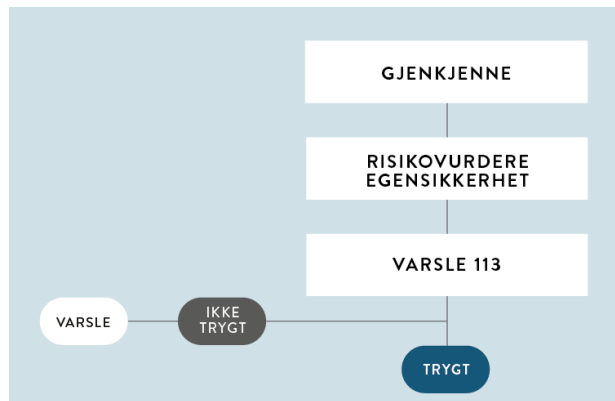
Det er utviklet en verktøykasse av ulike læringsressurser som skolene kan bruke i undervisningen. Disse er gratis tilgjengelig for skolene på nettsiden [www.forstehjelpigrunnskolen.no](http://www.forstehjelpigrunnskolen.no) og [www.elevkanalen.no/forstehjelp](http://www.elevkanalen.no/forstehjelp)

Til de fleste læringsmålene er det laget veiledningsfilmer som viser hvordan ulike førstehjelpstiltak skal gjennomføres. Alle filmene er tekstat og oversatt til flere språk. 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. Merk at vi vil justere og bedre oppleggene kontinuerlig, så gå gjennom nettsiden for å se om det har kommet nye ressurser jevnlig.

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 tidskritisk 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.
- filmen "hvem er 113"
- bilder fra forskjellige risikosituasjoner til diskusjon. Filmen "veiledning fra 113 – brannskade" 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 tidskritisk 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 – du er ikke lenger alene.



## **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. Øv på å stille de ulike spørsmålene under 1. Sansing 2. Vurdering og 3. Planlegging, hva innebærer dette? Diskuter sammen i grupper.
2. DISKUTER ulike risikosituasjoner, bruk bilder eller hendelser som grunnlag for å snakke om når det er trygt å hjelpe andre. Hvis det ikke er trygt må du holde deg på avstand, rope om hjelp og ringe 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. Bruk punktene 1. Sansing 2. Vurdering og 3. Planlegging som hjelp når bildene diskuteres.
3. EKSEMPLER til ELEVENE. For å øke bevisstheten om å gjennomføre risikovurdering for å ivareta egen sikkerhet kan dette følges opp med en samtale. I samtalen kan elevene 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 "hvem er 113" som viser 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.

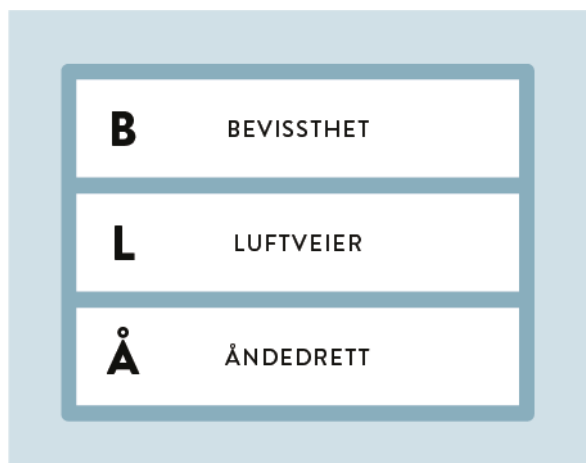
Det kan være vanskelig å huske hvem de ulike nødnumrene går til

- 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.

5. OPPGAVER. Gjør oppgavene som ligger under fanen oppgaver

## 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 "veiledning Plan BLÅ"
- film "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.

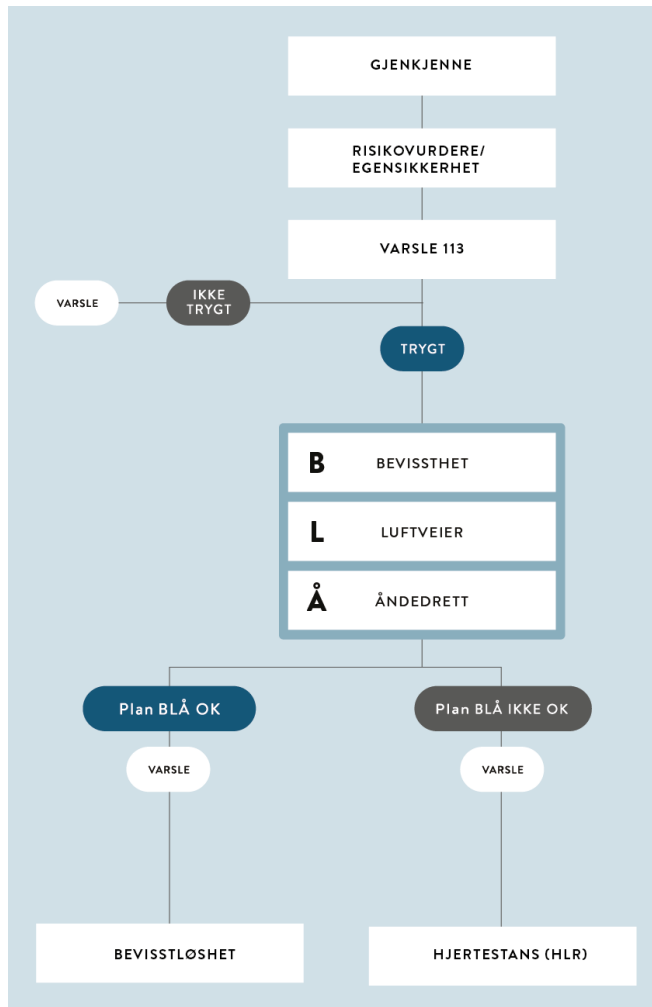
Demonstrer trinn for trinn hva og hvordan man gjennomfører en Plan BLÅ vurdering. La deretter elevene få trene praktisk i små grupper basert på ulike caser.

**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 i munnen 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 se etter bevegelse på brystkassen. Bruk inntil 10 sekunder. Start hjerte- og lungeredning umiddelbart om personen ikke puster eller har unormale pustelyder. Unormale pustelyder kan være gisp eller snork. Unormal pust kan være at personen puster ujevnt, sakte eller overflatisk.

## Bevisstløshet og hjertestans (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

#### Hjertestans (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 innblåsinger (Hjerte- og lungeredning)

### RESSURSER

#### Til bruk i undervisningen

- filmer
- praktisk case trening på Anne-dukker

#### Til lærerne

- veiledningsfilm om sideleie
- veiledningsfilm om hjerte- og lungeredning

### 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. I denne filmen kan du stanse ved hver sekvens for å diskutere hva de vil gjøre.
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 hjelpen 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. Unormal pust kan være gisp, snork, ujevn, sakte eller overflatisk pust. 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- og lungeredning er å ta over personens viktigste funksjoner gjennom munn-til-munn innblåsinger og brystkompresjoner. Hjerte- og lungeredning skal sørge for at hjernen og hjertet får oksygen.

Vi anbefaler at elevene allerede fra trinn 1-4 starter opplæringen i hjerte- og lungeredning fra hva de mestrer å utføre i praksis.

## Forslag til gjennomføring

Start undervisningen med å spørre om noen har familie eller bekjente som har hatt hjertestans, om noen har vært vitne til at det er utført hjerte og lungeredning. Dette kan hjelpe deg som lærer med å avdekke om noen av elevene har vært vitne til sterke hendelser.

1. HENDELSE. Vis 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 bruke 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- og LUNGEREDNING 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- og lungeredning til lærerne brukes.
6. ØVE PÅ HLR. Elevene øver hjerte- og lungeredning på Anne-dukke:
  - Først kan den ene utføre hjerte- og lungeredning, 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 ambulansepersonell 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.

