

TRÄFFAR OCH ÖVNINGAR

FÖRSTA HJÄLPEN- GRUPPER

En stor del av Första hjälpen-gruppernas verksamhet består av övningar och diskussioner. Ju mer vi övar, diskuterar och förbereder oss desto bättre förberedd är vi för det som vi möter när vi har beredskap.

Ibland kan det vara svårt att planera och leda träffar och övningar. För att hjälpa till i detta har vi här samlat tips på övningar och förslag på upplägg för både träffar och föreläsningar. Vi hoppas att den kommer att hjälpa er frivilliga att fortsätta öva och utvecklas.

Vad är en träff? En träff kan bestå av ett studiebesök, en föreläsning, en övning, kanske en fika men diskussion, kanske en städning av förrådet? Ni bestämmer själva vad ni fyller era träffar med. Glöm dock inte bort syftet med dem! Önskar ni skapa en bättre sammanhållning kanske det är bra att göra chokladbollar tillsammans. Behöver ni bli bättre på hjärt-lungräddning kanske ni ska ha en kombination av teori och praktik? Vill ni fräscha på kunskaperna om Röda Korset så kan ni göra det som en del av en träff. Låt fantasin flöda!

STUDEBESÖK OCH FÖRELÄSNINGAR.....	3
DISKUSSIONER	3
Röda Kors-kunskap	3
Vem är du?.....	3
Quizz.....	4
Mingel	5
Dilemman	6
Ideologi	6
Festivaldricka	6
Fältloggan	6
PRAKTISKA ÖVNINGAR	8
Beredskap före, under och efter.....	8
Tåg- och busskrocken.....	8
Översvämningen	10
Trygghetsskapande vandring	12
Stationsövningar	13
Gott och blandat.....	13
A och B-fokus.....	13
”Sommar”	14
Fritid.....	14
Huvudet.....	15
Teori med praktik	16
HLR.....	16
Psykologisk första hjälpen	16
Förflyttning	17
Små och korta övningar	18
Studenten.....	18
Motionslopp.....	18
Hittad i trappuppgången	19
Travet.....	19
Brand	19
Vinter-SM	20
Slagsmål	20
Träder	21
Elen.....	21

STUDEBESÖK OCH FÖRELÄSNINGAR

Studiebesök gör att ni som första hjälpare kan bli mer bekanta med vilka verksamheter som finns runt om er. Samarbeten förstärks när vi vet de andras förutsättningar och rutiner. Här finns förslag på vilka ni kan kontakta för ett eventuellt studiebesök.

Förslag på studiebesök

- Ambulansen
- Räddningstjänsten
- Polisen
- Kommunens fältgrupp
- Annan Röda Korset verksamhet
 - Integrationsprojekt
 - Andra Första hjälpen-grupper
 - Med flera.

Ett annat tips är att bjuda in en person till er första hjälpen-grupp för att få lära er mer om det som just den personen kan extra bra. Fördjupad kunskap ger bättre förberedelser och bättre agerande!

Tips på föreläsningar

- Kommunens krisberedskap (be någon komma och prata om det!)
- Länsstyrelsens krisberedskap (be någon komma och prata om det!)
- Eventarrangörer – hur tänker de kring säkerhet på festivaler etc.
- Hur arbetar de vid Röda Korsets behandlingscentrum
- Andra verksamheter i Röda Korset
 - Familjeåterförening
 - Röda Kors-vårdar
 - Förvarsbesökare
 - med flera

DISKUSSIONER

Röda Kors-kunskap

Eftersom vi representerar Svensk Röda Korset behöver vi ständigt påminna oss och uppdatera oss om vilka vi representerar. Här följer några korta tips på hur ni på lite annorlunda sätt kan uppdatera lite kunskap om Svenska Röda Korset.

Vem är du?

Lägg ut sju affischer med grundprinciperna runt om i rummet. Be deltagarna gå runt och titta på principerna under tio minuter och be dem senare ställa sig vid den princip som de idag känner extra starkt för. Be deltagarna, en och en, motivera varför de ställt sig vid den grundprincipen.

Quiz

Här finns ett quiz med Röda Kors-kunskap!

Tips! Gör ditt eget quiz med egna frågor eller använd andra färdiggjorda quiz.

- <https://rednet.redcross.se/Documents/GP%20quiz.pdf>
- <https://rednet.redcross.se/var-forening/Roda-Korsets-grundprinciper/Digitalt-quiz-om-grundprinciperna/>

Vad heter Svenska Röda Korsets ordförande?

1. Margareta Wahlström
- x. Martin Årnlöv
2. Anders Martinsson

Vilket är Svensk Röda Korsets högsta beslutande organ?

1. Generalstyrelsen
- x. Riksstämman
2. Kretsstämman

Vem/vad kontaktar du om du har frågor om hur en kretsstämma går till?

1. Röda Korset Medlemsservice
- x. Frågelådan
2. Infoservice

Vilken av Genèvekonventionerna handlar om civilbefolkningens skydd vid väpnade konflikter?

1. Första Genèvekonventionen
- x. Tredje Genèvekonventionen
2. Fjärde Genèvekonventionen

Hur många frivilliga finns i Svensk Röda Korset?

1. 5000
- x. 15 000
2. 30 000

Hur många nationella röda kors-föreningar finns?

1. 185
- x. 191
2. 194

Vilket år grundades Röda Korset?

1. 1859
- x. 1863
2. 1869

Mingel

Varje deltagare får en lapp och sen är det dags för mingel. Deltagarna går då runt i lokalen och minglar, när de träffar på någon så läser de upp lappen för den som de träffar och den svarar med att göra det samma. Sen är det bara att mingla vidare! För lite extra lyx och känsla kan det bjudas på något att dricka och lite snacks till.

TIPS! Gör ditt eget mingel! Varför inte göra ett mingel med första hjälpen-tema?

Visste du att Svenska Röda Korset var den som startade folkandvården?	Visst du att Svenska Röda Korset var den som startade färdtjänsten?	Visst du att de vita bussarna räddade flera personer från fasansfulla övergrepp under andra världskriget?	Visste du att det finns ungefär 30 000 frivilliga i Svenska Röda Korset?
Visste du att Svenska Röda Korset har systerföreningar i 191 av världens länder?	Visste du att Svenska Röda Korset har tre skyddssymboler, röda korset, röda kristallen och röda halvmånen?	Visste du att den första secondhandbutiken driven av Svenska Röda Korset öppnades 1986?	Visste du att under år 2017 samlade Svensk Röda Korset in 368 miljoner kronor genom insamling, gåvor och andra intäkter?
Visste du att Svenska Röda Korset besöker människor som är placerade i migrationsverkets förvar i väntan på avvisning?	Visste du att Röda Korset grundades 1859 av Henry Dounat? Detta efter att han bevittnat det totala kaoset på slagfältet vid Solferino.	Visste du att Röda Korset vunnits Nobels fredspris 4 gånger? (inklusive den gång som Henry Dounat fick priset)	Visste du att Röda Korset finns på plats i Myanmar och arbetar med bland annat mödra- och barnhälsovård genom att volontärer besöker familjer och informerar om viken av personligt hälsa och hygien?
Visste du att personer genom så kallade "Röda Korsmeddelande" kan komma i kontakt med borttappade familjemedlemmar?	Visste du att Röda Korset finns på plats i Jemen och delar ut matpaket, rent vatten, mediciner och stöttar sjukvården där?	Visste du att Svensk Röda Korsets generalsekreterare heter Martin Ärnlov?	Visste du att Svensk Röda Korsets ordförande heter Margareta Wahlström?
Visste du att Svenska Röda Korset har ca 120 000 medlemmar? Tillsammans blir vi starka!	Visste du att det passerar 4 000 ton textilier genom Svenska Röda Korsets butiker varje år?	Visste du att den fjärde Genèvekonventionen handlar om civilbefolkningens skydd vid väpnade konflikter?	Visste du att första Genèvekonventionen antogs år 1864?

Dilemman

Här nedan har vi samlat några dilemman som ni kan ha som utgångspunkt för diskussioner inom gruppen.

Ideologi

I Första hjälpen-gruppen arbetar en frivillig som visar sig tillhöra en politisk organisation vars ideologi står i motsats till Röda Korsets grundprinciper. Den frivillige gör en utmärkt insats i verksamheten och är mycket uppskattad av andra frivilliga. Denne har aldrig framfört sina politiska åsikter och ingen har någonting i övrigt att anmärka.

Att det överhuvudtaget kom till kretsstyrelsens kännedom om att den frivillige var aktiv i organisationen var en ren slump. Någon hade uppmärksammat att den frivillige fanns med på en bild i tidningen från ett partimöte. En styrelsemedlem anser att den frivillige inte bör få vara med i verksamheten eftersom det kan skada Röda Korsets anseende. Den ifrågasätter även om den frivillige har rätt att vara medlem i organisationen.

- Vilket beslut ska kretsstyrelsen fatta?
- Vilken eller vilka grundprinciper ska styrelsen utgå från när de fattar sitt beslut?
- Vem kan stänga av dig som Första hjälpare?

Festivaldricka

Du har beredskap på en festival, det är varmt ute och det är bara några timmar kvar på ert pass. Ni får mat på uppdraget och ni får hämta maten på festivalens servering. Du och din första hjälpen-gruppskollega är hungriga och törstiga. Din kollega beställer ett glas öl till maten.

- Hur reagerar och agerar du på det?
- Vilka dokument berör detta?

Fältloggan

Du är på väg till att ha beredskap i samband med översvämningarna, du möter upp en första hjälpare från en annan grupp som har en första hjälpen väska på ryggen med fältloggan på. Ingen av er är ombytt.

- Hur agerar du?
- Vilka dokument kan du finna stöd i?

Droger

Ni är ute och nattvandrare och träffar på en kraftigt berusad tonåring som ni tittar till. Det framkommer att personen är 16 år och att hen har droger (Fentanyl i nässprayform) på sig. Personen uttrycker tydligt att "Du för INTE berätta för polisen, inte heller för mina föräldrar".

- Hur agerar ni?
- Vilka dokument kan ni finna stöd i?

- Hade det haft någon betydelse om personen inte var berusad? Eller om det istället var marijuana personen haft med sig?

PRAKTISKA ÖVNINGAR

Beredskap före, under och efter

Här kommer nedan finns tre större övningar presenterade. Dessa tre övningar kombinerar teori och praktik. Först kommer en teoretisk övning där deltagarna får fundera kring ett scenario – låt gärna detta ta lite tid! Därefter finns en praktisk övning beskriven, denna övning bygger på det scenario som ni fått diskutera. Övningen avslutas med en genomgång av övningen och en gemensam diskussion kring hur ni kan använda dessa förhoppnings införfärvade kunskaper till framtiden.

Referenser till hur omhändertagande ska gå till hänvisas till utbildningsmaterialet. Se till att det finns på plats så att deltagarna kan titta i det om de blir osäkra.

Tåg- och busskrocken

Upplägg

5 minuter Introduktion till övning: Läs upp det som står under ”teoretisk övning”

10 minuter diskutera i smågrupper om frågorna

15 minuter presentation/diskussion i helgrupp

10 minuter förberedelser

15 minuter övning

15 minuter genomgång av övning – hur upplevde de som övade, hur upplevde de som var markörer? Hur kan vi använda dessa kunskaper framöver?

10 minuter återställning av material

Teoretisk övning

Er gruppleddare/frivilligledare för er första hjälpen-grupp har blivit kontaktade av Svenska Röda Korsets tjänsteperson i beredskap (TIB). Det har varit en kollision mellan en buss och ett tåg i er stad. TIB berättar att det är mycket personer på plats, flera skadade (som tas omhand av räddningstjänst och personal). TIB undrar om ni kan komma dit och finnas där som ett stöd och som en trygghet. Det finns en uppsamlingslokal som kommunen upprättat ca 200 meter från skadeplatsen.

Frågor att fundera på:

- Vad gör ni?
- Hur kontaktas de frivilliga första hjälparna?
- Hur får ni dit material?
- Vad tar ni med er för material?
- Vart samlas ni?

Praktisk övning

Gruppleddare/frivilligledaren har kontaktat de frivilliga och det var fem frivilliga har bestämt sig för att åka till uppsamlingsplatsen. Ni har precis anmält. Där möter ni sex (eller fler) markörer.

Markör 1 – Upprörd, ledsen, stirrig. Hade sin syster ombord på bussen. Systemen är förd till sjukhuset, hon opereras just nu. Du kunde inte vara kvar på sjukhuset utan du blev tvungen att göra något annat och åkte tillbaka till skadeplatsen för att själv kunna se vad som hände. Du tycker allt se läskigt ut, skrämmande ut. Du blir lugnad av att få någon att prata med, någon som lyssnar på dig. Om de frågar så har du en förälder som är kvar på sjukhuset och väntar där.

Markör 2 – Du har precis anlänt till platsen. Du vet att det varit en olycka. Du kan nu inte hitta din kompis så du undrar om hon är här. Hon heter Frida, brunt hår, ca 160 cm lång. Du går runt i lokalen och letar efter henne. När någon hjälp dig är du irriterad för att du inte får någon information. Att du vill att de ska hjälpa dig att leta efter din kompis. Följer inte första hjälparna med dig och letar efter din kompis så drar du i dem för att få hjälp.

Markör 3 – Du har varit med på olyckan. Du är trött. Din väska är borttappad. Du har ingen telefon att kontakta dina anhöriga med. Du är kvar för att du behöver hjälp att ta dig hem (du bor en mil bort). Du har inte fått något att äta. Du har diabetes (det säger du endast om de frågar SAMT). Du börjar bli trött och slö. Lite skakig och darrig. Om du blir erbjuden mat blir du piggare, då kan du efter ett tag börja leta efter din ryggsäck. Där har du dina diabetishjälpmiddel och även dextrosol som du kan ta när du är låg i socker.

Markör 4 – Du var med på olyckan. Du såg flera av dina kompisar bli skadade, de är nu hjälpta till sjukhuset. Du har precis börjat lära dig svenska och kan göra dig hjälpligt förstådd. Du vet inte vad du ska göra nu. Du är ledsen och undrar när du får träffa dina kompisar igen. Vad händer nu? Du blir lugnare om du får hjälp. Om någon sätter sig ner med dig och pratar med dig.

Markör 5 – Du är förälder till ett barn som var med på olycka. Du vet inte hur du ska ta omhand om barnet. Hur ska du svara på barnets frågor? Vad gör du om barnet inte vill äta? Du frågar första hjälparna om hjälp.

Markör 6 – Du har precis blivit uppringd av en kollega som sett på nyheterna att en buss och ett tåg krockat precis bredvid ditt hus. Du har precis sprungit hem och tittat om något av dina barn är hemma men inget av dem är hemma. Du har nu sprungit hit för att se om de är här. Du hyperventilerar. Det börjar sticka i fingrarna. Du börjar domna i händerna. Du blir hjälpt av att någon andas med dig. Då lugnar du ner dig. Med lite hjälp kan du komma fram till att du kan ringa till dina barns kompisar och fråga om de är där, du kan dock inte numret själv men om du får låna en telefon så går det bra för du kan adressen så du hittar numret. När du ringer så är barnen där!

Översvämningen

Upplägg

5 minuter Introduktion till övning: Läs upp det som står under "teoretisk övning"

10 minuter diskutera i smågrupper om frågorna

15 minuter presentation/diskussion i helgrupp

10 minuter förberedelser

15 minuter övning

15 minuter genomgång av övning – hur upplevde de som övade, hur upplevde de som var markörer? Hur tar ni med er dessa erfarenheter.

10 minuter återställning av material

Teoretisk övning

Det har varit en snörik vinter och nu börjar det bli vår. Det är mycket höga flöden i vattendragen. Det är många som arbetar intensivt med att minska flödenas konsekvenser. Räddningstjänster från flera närliggande regioner är på plats, hemvärdet jobbar intensivt och flera frivilliga är på plats och hjälper till så gott det kan. Nu har även länsstyrelsen har tagit beslut om att evakuera flera mindre byar i de mest utsatta områdena. Svenska Röda Korset har en lokal krisledning på plats. En behovsinventering har gjorts och beslutat om att Svenska Röda Korset borde bemanna flera värmestugor, att krisstödare behövs på plats samt att det även finns behov av Första hjälpen-grupper på plats. Första hjälpen-gruppernas uppdrag blir primärt att bistå med första hjälpen till de som är arbetar med att minska konsekvenserna av översvämningarna men även finnas tillgängliga för andra behov, exempelvis att bemanna värmestugor, vara ett medmänskligt stöd etc. Er Första hjälpen-grupp kan skicka frivilliga.

Frågor att fundera kring:

- Vad kan ni förvänta er för omhändertaganden?
- Vad behöver ni förbereda innan ni åker?
- Vilka andra uppgifter än första hjälpen kan ni bidra med?
- På plats kommer det vara första hjälpare från flera olika grupper, vad kan det få för konsekvenser?
- Vilket material kan vi behöva ta med?
- Hur många dagar är det rimligt att vara på plats?
- Vad borde finnas i en värmestuga?

Praktisk övning

Ni är tre grupper som är på plats vid översvämningarna. Ni roterar kring att vara ute vid översvämningssområdena samt att ha beredskap vid en av värmestugorna. Nu är ni tre grupper (det är överlämningstid och ni sitter och lämnar över till nästa grupp).

Markör 1 – kommer in i värmestugan och har blöta fötter. Har jobbat hårt med att fylla sandsäckar som ska placeras ut för att förhindra översvämningar. Personen har blöta fötter och har fått flera skavsår, en på fotknölen (endast rodnat) och en på hälen (med blåsa) önskar få hjälp med detta.

Markör 2 – kommer in i stugan och undrar om det finns något kaffe att dricka. Du vill gärna prata av sig. Du har blivit evakuerad till denna stad och bor nu i liten stuga på campingen, har ingen tillgång till internet. Du har en säng och en kokplatta och två tallrikar och två glas i stugan. Du har din katt i stugan (oklart om du får detta – tänk om någon kommer på dig!). Du tycker att du inte har fått så mycket information och blev ganska snabbt evakuerad, du fick inte tid att plocka med sig så mycket mer än bara sin katt. Du undrar när hen får komma tillbaka. Du undrar om hen kommer ha något att komma tillbaka till.

Markör 3 – kommer in som nr 3. Ropar att hen behöver hjälp för det är en person som fallit ihop där ute. Du har under dagen varit ute och kört ut mat till de som arbetat med vattenbekämpningen. Du vet inte så mycket om personen, ni träffades för första gången idag. Du tycker det ser obehagligt ut. Personen trillade precis ihop.

Markör 4 – krampar, krampar i hela kroppen ca 1 minut, därefter trött och slö, förvirrad. Vet initialt inte vad som har hänt. Det tar ett tag innan du börjar pigga på dig. Då kan du förklara att du brukar krampa eftersom du har epilepsi. Du har läkemedel som du tar men idag har du arbetat så hårt att du glömt bort tiden och inte tagit som du ska. När du fått vakna till så du gå hem och fortsätta vila. Du bor inte så långt härifrån och har en sambo hemma.

Trygghetsskapande vandring

Upplägg

5 minuter Introduktion till övning: Läs upp det som står under "teoretisk övning"

10 minuter: diskutera i smågrupper om frågorna

15 minuter presentation/diskussion i helgrupp

10 minuter förberedelser

15 minuter övning

15 minuter genomgång av övning – hur upplevde de som övade, hur upplevde de som var markörer? Hur tar vi med oss dessa kunskaper i framtiden?

10 minuter återställning av material

Teoretisk övning

Det har länge varit oroligt i er stad, flera skottlossningar och brott som begåtts. Det kommer ordnas flera manifestationer mot våld och kommunen önskar att ni finns på plats för att bidra med trygghet och finnas till om något skulle inträffa.

- Hur ställer ni er till en sådan förfråga?
- Vad är viktigt att tänka på?
- Hur förbereder vi oss gällande säkerhetsläget?
- Vad kan ni förvänta er för omhändertaganden?

Praktisk övning

Ni är två-tre som täcker upp den söndra delen av stan. Det är mycket folk ute. Hög musik och hög ljudnivå. Både unga och gamla. Vissa av manifesterna är högljudda och vissa är mer lågmälda. De har precis avslutats ett "freds-manifestationståg". Snart kommer en talare att tala på torget.

Markör 1 – Du har fått en armbåge i näsan och har börjat blöda näsblod. Om du får tryck så slutar det efter 5 minuter.

Markör 2 – Du är ett barn 6 år som har tappat bort sin förälder. Ledsen. Rädd. Vill inte bli lämnad själv. Du väntar med första hjälpare till förälder kommer

Markör 3 – Det är rökigt ute och du har fått i dig bengalrök och har fått ett astmaanfall, väsande utandning. Du hade din medicin i väskan men denna tappade du i folkhavet. Om du får sätta dig ner, om de går iväg med dig bort från röken och "stohejet" blir det bättre. Det tar dock tid men det blir lite bättre och bättre. Du har även tappat bort din kompis.

Markör 4 – Du har gått i demonstrationståget, det var så mycket folk och då såg inte vart du gick och du trampade snett och stukade foten. Det gör ont och du kommer hoppandes fram till första hjälparna.

Markör 5 – Föräldrar till barnet, går fram till en annan första hjälpare och frågar om de sett ett barn 6 år. (kan vara markör 1 som blir markör 5 om det behövs)

Markör 6 – Tycker det är jobbigt med så mycket folk. Tycker det är obehagligt att demonstrationerna är precis utan för lägenheten – du bor ju på andra våningen! Tänk om det flyger in en sten? Vad ska jag göra då? Du varvar lätt upp. Blir orolig och oroligare om du inte avleds.

Stationsövningar

Stationsövningar är bra när flera så moment behöver övas. Ett bra sätt att få repetera moment. Deltagarna turas här om att vara markör och att få öva. Efter avslutad övningen ger markören feedback till den som gav första hjälpen. Här övar vi både på att öva och att ge feedback. För att kunna ge adekvat feedback och för att kunna uppgå rätt kännetecken behöver deltagarna ha med sig sitt utbildningsmaterial. De läser på om sin "skada/tillstånd" så kan de därefter både agera korrekt och ge feedback.

Gott och blandat

Upplägg

- En och en gör omhändertagandet
- 3 minuter per station, 3 minuter feedback/förberedelser. Efter gjord station stannar personen kvar och är markör.

Materia för markörer:

- HLR-docka vuxen (ink. lungor att byta på när övningen är klar)
- Fejklod/rött pulver
- Lera
- Grus

Stationer:

- Linda kompressionsförband på stukan fot
- Linda stödförband på stukad fot
- HLR på vuxen
- Sårrengöring av skrubbsår (på med rött puder/fejklod med tvättsvamp, lera, grus)
- Luftvägsstopp på spädbarn
- Axel som är urlad

A och B-fokus

Upplägg

- En och en gör omhändertagandet
- 3 minuter per station, 3 minuter feedback/förberedelser. Efter gjord station stannar personen kvar och är markör.

Material till markörer

- 2 HLR-dockor vuxen + 1 junior + 1 spädbarn
- Något att sätta i halsen

Stationer

- HLR vuxen (+ anhörig/observatör)
- HLR spädbarn (+ anhörig/observatör)
- Drunkning
- Medvetslös med andning
- Luftvägsstopp Vuxen
- Luftvägsstopp medvetslöst barn (+ anhörig/observatör)

”Sommar”

Upplägg

- En och en gör omhändertagandet
- 3 minuter per station, 3 minuter feedback/förberedelser. Efter gjord station stannar personen kvar och är markör.

Material till markörer

- Häftmasseklump målad svart (=fästing)
- Röd färg
- ”Gadd”
- Penna
- Svett/vatten
- Lera

Stationer

- Fästingbett
- Allergi (röda ögon och snuva)
- Getinstick
- Skavsår
- Huggorm
- Solsting
- Skärsår

Fritid

Upplägg

- En och en gör omhändertagandet
- 3 minuter per station, 3 minuter feedback/förberedelser. Efter gjord station stannar personen kvar och är markör.

Material till markörer

- Röd färg
- Gladpack (brännskada)
- Plastsked som är blåmålad (=Blånagen)
- Svett

Stationer

- Armbrott
- Snöblindhet
- Vätskebrist
- Solsting
- Brännskada
- Blånagen

Huvudet

Upplägg

- En och en gör omhändertagandet
- 3 minuter per station, 3 minuter feedback/förberedelser. Efter gjord station stannar personen kvar och är markör.

Material till markörer

- Blod
- Lera

Stationer

- Skallskada
- Medvetslöshet – andas
- Stroke – AKUT-test
- Nack-skada
- Sårskada huvudet

Teori med praktik

Ibland behöver vi fördjupa (och förnya oss) i olika teoretiska moment för att kunna förbättra det praktiska genomförandet. Här kommer några förslag på hur ni först kan ha en teoretisk genomgång för att sedan väva in praktiska moment för att öva det som ni precis gått igenom.

HLR

Teori

Två teoretiska alternativ:

- Låt deltagarna gå delar av kursen "Våga Rädda Liv".
- Dela in i smågrupper där deltagarna får fundera kring
 - Vart sitter hjärtat och hur stort är det
 - Vad har hjärtat för uppgift
 - Vad finns det för sjukdomstillstånd som kan drabba hjärtat
 - Vilka kännetecken har dessa tillstånd

Praktik

Någon visar HLR VUXEN

Gå tillsammans igenom VUXEN-HLR

Låt deltagarna öva

Öva själva

En person visar HLR BARN och en person visar HLR SPÅDBARN

Gå igenom hur HLR ska göras på barn och spädbarns.

Låt deltagarna öva

Gå igenom andningsskyddet och öva med det på dockor och prova på varandra (för de som vill)

Psykologisk första hjälpen

Teori:

Dela ut pennor till deltagarna och be dem skriva upp på whiteboard/papper vilka reaktioner som en person som varit utsatt för något hemsk/ledsamt eller läskigt kan reagera med. Gå igenom det tillsammans.

Gå igenom metoderna

- Andas i fyrkant – prova på varandra
- Grounding – prova på varandra

Praktik:

Ett kort scenario där ni kommer fram till valfritt scenario där hälften övar och där hälften är markörer. Markörerna väljer något sätt att reagera på (tips finns uppskriva på tavlan från genomgången).

Gå igenom övningen och be den som först kom in i rummet (första hjälpare) berätta vad den mötte och vad de gjorde. Be sedan den som du hjälpte att berätta hur det kändes. Gå vidare till nästa första hjälpare och upprepa.

Förflyttning

Ta fram en bår och annat material som vi kan använda för att bygga en bår, pinnar och taltar, kläder och jackor. Be deltagarna bygga ihop olika förslag på bårar att använda för att flytta personer.

Dela upp gruppen i mindre grupper och studera varandra när de lyfter. Hur ser det ut? Är ryggarna raka? Böjer de på benen? Ge feedback till varandra!

Små och korta övningar

Här nedan följer ett par kortare övningar, två -tre stycken per träff är ett lämpligt anta. Dela upp er i grupper där den ena gruppen är markör och den andra ger första hjälpen, det är bra om det är en som kan leda övningen och agera larmcentral/1177/taxi. När övningen är slut får följs en genomgång där de som gav första hjälpen med fördel får börja berätta vad de upplevde inträffade och hur de tänkte kring det som de gjorde. Tursen går sedan över till markörerna för att de ska kunna berätta om hur de upplevde omhändertagandet. För att kunna ge adekvat feedback och för att veta kännetecknen behöver deltagarna ha tillgång till sitt utbildningsmaterial.

Studenten

Scenarion: Ni har beredskap på studentfirandet i stan. När ni är på väg ut på ert uppdrag så är det tre personer som precis krockat med cykeln. Vad gör ni?

Markörer

Markör 1 Benbrott där benet sticker ut. Du skulle precis gå över vägen, lyssnade på bra musik och du måste ha glömt att titta upp för du kommer inte ihåg att du sett någon cyklist. Du har jätteont i armen. Du har puls under skadan. Det sticker upp en benbit ut armen. Det blöder lite granna. Det gör ont. Du tar inga mediciner.

Markör 2 Skrubbsår. Du har varit och tittat på din syster som tagit studenten och är nu på väg hem för att planera mottagningen. Du hann se olyckan och blev tvungen att bromsa hastigt för att hinna få stopp på cykeln. I samband med att du bromsar så går cykel omkull och du får skrubbsår på benen. Det gör ont när de skrubbar rent ditt sår. Du behöver motiveras för att de ska få fortsätta tvätta rent såret.

Markör 3 Hjärnskakning, varit avsvimmad. Du är på väg ner på stan när du körde rätt in i personen som klev ut i gatan. Du använder inte hjälm. Du är i början avsvimmad, ca 2 minuter sen vaknar du till. Har ont i huvudet. Mår illa. Du vet till en början inte vad som har hänt men efter ett tag kommer du ihåg att du skulle ner på stan. Du är allergisk mot getingar och äter läkemedel mot reumatism.

Motionslopp

Scenarion

Ni har beredskap på en löptävling, det är varmt ut. Ni har av arrangören fått riktlinjer att ni har en uppsamlingsplats där ni gör omhändertagandena. Det är OK att beträda löparbanan om det inte stör tävlingen.

Markörer

Markörerna springer runt, runt och kommer med jämna mellanrum in med småskador och vissa värre skador. När de är färdiga så springer de vidare och kan senare komma in med en ny skada (och är då en ny "person").

- Skavsår utan blåsa
- Skavsår med blåsa
- Kramp
- Stukad fot (ska kompressionlindas) markören säger att den kan ligga kvar
- Stukad fot men markör vill fortsätta tävla (godtar inte att ligga kvar 15 minuter)
- Energibrist
- Vätskebrist
- Muskelbristning
- Skavsår
- Grus i ögat

Hittad i trappuppgången

Scenario

Ni har beredskap på ett kulturevent som pågår i stadens centrum. Ni hittar en medvetslös person i en trappuppgång.

Markörer

Markör 1: Medvetslös, andas långsamt men regelbundet, grymtar vid smärtstimulering. Personen ligger på magen. Om de vänder på personen hittar de tabletter av något slag.

Markör 2: Finns en bit bort, sitter och halvsover. Går att väcka. Om frågor du känner markör 1 så gör du det. Du vill initialt inte säga vad det är som har hänt och vad ni gjort. Är uppenbart trött och sludrar lite i talet.

Travet

Scenario

Det är sensommar och har beredskap på en travtävling, detta uppdrag är ett rutinuppdrag. Ni är två – tre första hjälpare som bemannar uppdraget. Ibland har ni en praktikant med er. I högtalaren ropar de ut att "första hjälpare behövs vid korvståndet" - Ni går dit.

Markör

Markör 1: Du håller på att äta en korv och du tror att du har blivit stucken av en geting för det kliar i halsen och det börjar att svulla kring läpparna. Det börjar bli trångare att andas. Du är allergisk mot getingar och du har alltid din Epipen med dig. Denna ligger i din väska som du har vid din filt. Du har en kompis med dig som kan springa och hämta din Epipen. Kompisen vet dock inte hur den ska göra och du är alldeles för upptagen med att få luft för att du ska kunna ta pennan själv.

Efter ca 30 sekunder efter att du fått Epipen så börjar det blir bättre

Markör 2. Kompis till personen som är allergisk mot getingar. Om de ber dig hämta personens Epipen kan du göra det, den ligger i väskan. Men du säger endast detta om de frågar efter det. Du vet inte hur du ger din kompis Epipenen, du har aldrig sett någon göra detta förut.

Brand

Scenario

Ni har blivit uppringda av er gruppleddare som har via Svenska Röda Korsets Tjänsteperson I Beredskap (TIB) blivit informerad om att det pågår en storbrand i ett flerfamiljshus. Räddningstjänst är på plats, ambulans är på plats men de önskar att ni även är på plats, framförallt som en trygghet för som evakuerats ut ur huset. Ni kommer på plats och det har precis upprättats en uppsamlingsplats dit de evakuerade kan gå. Ni uppmanas att hålla er där.

Markörer

Markör 1 – Du upptäckte branden och har sprungit runt och varnat folk i flera trapphus, du är trött. I flera av trapphusen var det rök. Du gjorde som du har blivit lärd och kröp fram men du har nog ändå andats in rök. Nu är du trött, hostar och börjar få lite svårt att få i dig luft. Du har inga sjukdomar sedan tidigare. Om du får sitta upp blir andningen bättre men det är fortfarande lite jobbigt att få i sig luft.

Markör 2 – du har bränt dig på handen. Du lämnade tidigt ditt hem då brandvarnaren tjöt. Du har stått och tittat på evakueringen. Du såg då att det var en person som kastade ut en väska ut ur ett fönster, du sprang fram för att titta om det var något värdefullt i väskan (kanske katten som bor i den lägenheten) men när du tar i väskan så är det jättevarm och du har fått smält plast på handen. Det gör mycket ont.

Markör 3 – du är rädd och uppriven för det som har hänt. Du har blivit väckt (du har jobbat natt) av att det plingar frenetiskt på dörren. Du blev tvungen att evakuera på en gång. Du fick inte med dig din katt som är kvar där inne. Du är ledsen, skakad, hyperventilerar. Om första hjälparna hjälper dig med att andas lugnt så blir andningen lugnare.

Vinter-SM

Scenario

Det är invigning på vinter SM och ni har beredskap och har två grupper på plats. Första grupper blir hämtad av en funktionär för det är en person som har halkat på isen. Grupp nummer två får ett telefonsamtal från funktionären om att de behövs en bit bort för att de är en person som behöver hjälp.

Markörer

Markör 1 – Du var på väg för att få titta på tillställningen men det är så halt ute och du hade inte på dina broddar så du ramlade och nu har du jätteont i höften. Du ligger på marken. Du kan inte röra på benet för det gör för ont. Du har knappt kännbar puls på foten. Det är kallt och du ligger på ett kallt underlag. Du kan hjälpa till att lyfta lite lite granna på rumpan men det gör ONT och du skriker då!

Markör 2 – Du har börjat sluddra i talet. I vanliga fall pratar du helt vanligt med nu sluddrar du i talet. Du har en anhörig med dig som är rädd och vet inte vad det är som har hänt. Om de frågar SAMT så säger du att du äter hjärtmedicin. Om/När de gör ett AKUT-test så kan du hålla upp höger handen men den faller sakta ner till brösthöjd.

Slagsmål

Scenario

Ni har beredskap på stadsfestivalen. I en park hittar ni två personer som mår dåligt. Det har varit ett slagsmål, det är en tredje person som har varit den som slagits och som lämnat platsen för ca 5 minuter sen. Platsen är öppen och går att lätt överskåda.

Markörer

Markör 1: Har fått en kniv i magen, kniven är inte kvar. Det blöder, gör ont och är mycket blodigt. Tarmar syns i hålet. Du har drabbats av en cirkulationssvikt och är blek och andas snabbt. Du har mycket ont. Du ligger ner mer benen uppdragna mot magen, då gör det minst ont. Om de känner på buken är buken hård. Om de känner på din puls är pulsen snabb.

Markör 2: Du har försökt att avbyta bråket. Du vill inte berätta om vad det är som har hänt. Du har fått ett sprucket ögonbryn (efter ett knytnävslag mot ögonbrynet). Du har även fått ett stort skärsår på underarmen, det glipar och är ca 15 cm långt. Du är så uppe i varv och mest arg och förbannad över vad som har hänt. Du är inte arg mot första hjälparna utan på personen som gjorde det. Om de frågar SAMT så säger du att du har en hepatit-smitta (blodsmitta)

Trädet

Scenario

Ni har beredskap på kosläppet. Det är mycket barn med på eventet. Första hjälparna blir hämtade av en orolig föräldrar för deras barn har klättrat uppe i trädet för att se bättre men har nu trillat ner från träder.

Markör

Markör 1: Du, 15 år, har klättrat upp i träder för att få bättre utsikt. Men i ett obehagat ögonblick tappade du balansen och trillade ner. Du har ont i ryggen. Eftersom det är kallt på backen så fryser du. Du har inte varit avsvimnad. Om första hjälparna ber dig vifta på tårna gör du det inte, fötterna känns jättetunga. Du har din föräldrar med dig

Markör 2. Föräldrar till barnet som klättrat i trädet. Orolig för barnet. Om du får frågan om du kan hjälpa till med en vändning av barnet kan du göra det. Går det för lätt för första hjälparna att ta hand om den skadade så fråga vad det är som händer, varför händer det, vad kommer hända sen, kommer barnet bli förlamat etc.

Elen

Scenario

Ni har beredskap på festival. Ni hör någon ropa på hjälp. När ni kommer fram så ser ni att ljusteknikern ligger avsvimnad invid en strålkastningslampa som inte lyser.

Markör

Markör: Medvetslös, andas. Efter ett tag vaknar du till liv.