

# Detaljplan för övningstillfälle första hjälpen

## Vuxen

*För övningsledare på Svenska Röda Korsets övningshubbar*

### Syfte

Fler ska kunna första hjälpen för att fler liv ska kunna räddas.

### Mål

Deltagarna ska efter genomfört övningstillfälle ha grundläggande kunskaper i första hjälpen.

### Kunskapsmål

Deltagarna ska:

- Kunna kontrollera livstecken och skapa en öppen luftväg
- Kunna utföra hjärt-lungräddning på vuxen
- Kunna placera en medvetslös person som andas normalt i stabilt sidoläge
- Kunna hjälpa till att få bort ett föremål vid luftvägsstopp
- Känna till hur direkttryck genomförs samt kunna lägga ett tryckförband vid blödning

### Kompetens

Övningsledaren har genomgått Svenska Röda Korsets introduktionsutbildning för övningsledare.

### Målgrupp och deltagarnas förkunskaper

Allmänhet och frivilliga inom Svenska Röda Korset. Deltagarna ska ha genomgått Första hjälpen Vuxen Online, webbkursen Våga rädda liv eller fysisk första hjälpen-kurs vuxen.

### Övningens längd

45 minuter.

### Antal deltagare (under pågående pandemi)

Max 4 deltagare.

## Material

4 vuxendockor QCPR (använd samma docka under hela övningstillfället)

4 babydockor

Lungor

Spritservetter

Handsprit

2 filter

4 par strumpor

Surfplatta, projektor och högtalare

## Hygienrutiner

Se särskild instruktion om hygienrutin för övningshubbar på Rednet.

## Instruktioner före, under och efter

### Före

- Var på plats 30 minuter innan för att förbereda.
- Logga in i Lärarportalen för att se vilka moment deltagarna ska öva på.
- Lägg fram allt material. Placera ut dockor, spritservetter, filter och strumpor i stationer.
- Kontrollera att surfplattan är laddad, logga in på Learnster och välj rätt flöde.
- Koppla upp dockorna mot surfplattan.
- Koppla upp projektor och högtalare mot surfplattan.

### Under

Följ instruktionen nedan.

### Efter

Byt lungor i alla dockor samt tvätta rent dockorna med spritservetter. Låt dem torka och lägg därefter tillbaka dockorna i respektive väska.

Samla ihop filter och strumpor och lägg i väskan för material. Surfplatta, projektor och högtalare placeras i sina fodral. Dockor och teknisk utrustning ska förvaras på ett stöldsäkert sätt.

## Detaljplan för övningstillfälle första hjälpen - Vuxen

Totalt 45 minuter.

<i>Avsnitt</i>	<i>Rikt tid</i>	<i>Kunskapsmål / syfte</i>	<i>Genomförande</i>
<b><i>Inledning</i></b>	3 min	<p>Det är viktigt att övningens mål kommuniceras så att deltagarna vet vilka moment som ingår i övningen.</p> <p>Berätta för deltagaren att övningsmomenten går igenom och övas snabbt och att frågor kan tas i slutet.</p>	<p>Visa målet</p> <p><b>Deltagarna ska kunna:</b></p> <p>Kontrollera medvetande och andning</p> <p>Hjärt-lungräddning (HLR)</p> <p>Lägga på sidan (stabilt sidoläge)</p> <p>Åtgärder vid luftvägsstopp</p> <p>Stoppa kraftig blödning</p>
<b><i>Hjärt-lungräddning (HLR)</i></b> <b><i>Inkl kontroll av livstecken (medvetande och andning)</i></b>	11 min	Deltagarna ska kunna kontrollera medvetande och andning samt utföra hjärt-lungräddning vid hjärtstopp.	<p>Visa Instruera-film - Hjärt-lungräddning (HLR).</p> <p>Säg till deltagaren att öva på dockan samtidigt som hen tittar på filmen. Instruera deltagarna att själva sprita av sin docka.</p> <p>Se till att varje deltagare övar på EN OCH SAMMA DOCKA under hela passet. Namnge dockorna (Gul, Grön, Röd och Blå. Använd INTE personnamn!)</p> <p>Lägg ut dockorna i lokalen med gott om utrymme emellan, om möjligt två meter.</p> <p>Välj scenario 30:2 i appen (med inblåsningar).</p> <p>Öva alltid HLR-momentet från början, d v s inkl kontroll av medvetande och andning på docka samt larma 112.</p> <p>Öva HLR i 1 minut - Återkoppla med hjälp av appen</p> <p>Öva HLR i 2 minuter - Återkoppla med hjälp av appen</p> <p>Material: Docka, surfplatta, projektor, högtalare och spritservetter</p>

<p><b>Kontroll av livstecken</b> <b>Stabilt sidoläge</b></p>	<p>9 min</p>	<p>Deltagarna ska kunna placera en person på sidan.</p> <p><b>Erbjud munskydd.</b></p>	<p>Visa Instruera-film – Kontroll av livstecken, stabilt sidoläge.</p> <p>Öva Alt a: Deltagarna lägger sig själva på sidan och berättar under tiden momenten hen genomför från kontroll av medvetande och andning tills att hen lägger sig på sidan.</p> <p>Alt b: Öva två och två. Turas om. Öppna luftvägen och enbart SE om bröstkorgen höjer och sänker sig regelbundet. Av säkerhetsskäl under pandemin övar vi inte på att LYSSNA och KÄNNA efter normal andning.</p> <p>Viktigt är att låta varje deltagare själv bestämma hur de vill öva – Alt a eller Alt b.</p> <p>Material: Filt, surfplatta, projektor, högtalare</p>
<p><b>Luftvägsstopp (satt i halsen)</b></p>	<p>7 min</p>	<p>Deltagarna ska kunna utföra ryggslag och buktryck.</p> <p><b>Erbjud munskydd.</b></p>	<p>Visa Instruera-film - Luftvägsstopp. Uppmana deltagaren att öva ryggslag på låret och buktryck på sig själv samtidigt som de ser filmen.</p> <p>Öva Alt a: Öva ryggslag och buktryck på dockan. Ev kan Övningsledaren behöva visa på dockan.</p> <p>Alt b: Öva två och två. Turas om.</p> <p>Material: Docka</p>
<p><b>Stoppa blödning</b></p>	<p>7 min</p>	<p>Deltagarna ska ha kännedom om hur de stoppar en blödning med hjälp av direkttryck på blödningen och kunna använda ett provisoriskt förband/det som finns till hands.</p>	<p>Visa Instruera-film - Stoppa blödning med tryckförband.</p> <p>Öva: Deltagaren lägger tryckförband på babydockas ben alternativt på sig själv.</p>

			<p>Material: Babydocka, strumpor och filt, surfplatta, projektor och högtalare</p> <p>Vid riktigt kraftiga blödningar gäller direkttryck. Visa Instruera-film - Stoppa blödning med direkttryck. Momentet övas inte.</p>
<b>Hjärt-lungräddning (HLR)</b>	5 min	Deltagarna ska kunna utföra hjärt-lungräddning vid hjärtstopp.	<p>Repetera HLR – med inställningen 2 minuter i appen Upprepa om tid finns.</p> <p>Återkoppla med hjälp av appen</p> <p>Material: Docka, spritservetter, surfplatta</p>
<b>Avslutning</b>	3 min		<p>Uppmana deltagaren att ladda ner Röda Korsets förstahjälpen-app. Påpeka att där finns all information i form av filmer, instruktioner, frågor och svar.</p> <p>Uppmana deltagare att öva stabilt sidoläge, luftvägsstopp och stoppa blödning på närstående.</p>

Hur påverkas kontroll av livstecken och HLR vid misstanke om smitta,  
exempelvis misstanke om covid-19?

Andningskontroll

Kontrollera andningen genom att ENDAST SE om personen andas.

Inblåsningar

Om du inte vill göra inblåsningar på grund av misstanke om smitta, gör enbart  
bröstkompressioner utan uppehåll och ring 112.