

## **E1. Sex aktiva metoder för att lära ut *Första hjälpen för alla***

## Metod 1: Stationsövningar

### Exempel

Gör i ordning rummet med upp till fyra stationer:

**Station A** – bröstsmärtor

**Station B** – medvetslös som andas (stabil sidoläge)

**Station C** – medvetslös som inte andas (med docka)

**Station D** – sätta i halsen/kvävning

Dela in deltagarna i 4 grupper (med 3-5 deltagare/grupp). Ge varje grupp en av färdigheterna ovan inklusive vanliga frågor (FAQ) De ska sedan följa instruktionerna under målet för "måste-känna-till" för att ge första hjälpen. På stationerna A,B och D turas deltagarna om att vara markör ("skadad/sjuk"). Alla deltagare ska få chansen att öva på färdigheten.

Hjälp grupperna när de går runt och övar. För att hinna hjälpa alla kan det vara bra att vara mer än en informatör. Se till att alla deltagare övar på varje färdighet.

Max 10 minuter per station, kortare tid om du ser att alla har hunnit öva. Du som informatör meddelar när deltagarna ska gå vidare till nästa station.

När alla grupper har övat på alla stationer ber du alla stanna där de befinner sig. Be dem återge vad de lärt sig samt att de går igenom färdigheterna vid de olika stationerna inför hela gruppen.

Svara på eventuella frågor eller funderingar som deltagarna kan ha medan du ber dem att återge vad de lärt sig.

### Tid som krävs

Cirka 40-50 minuter

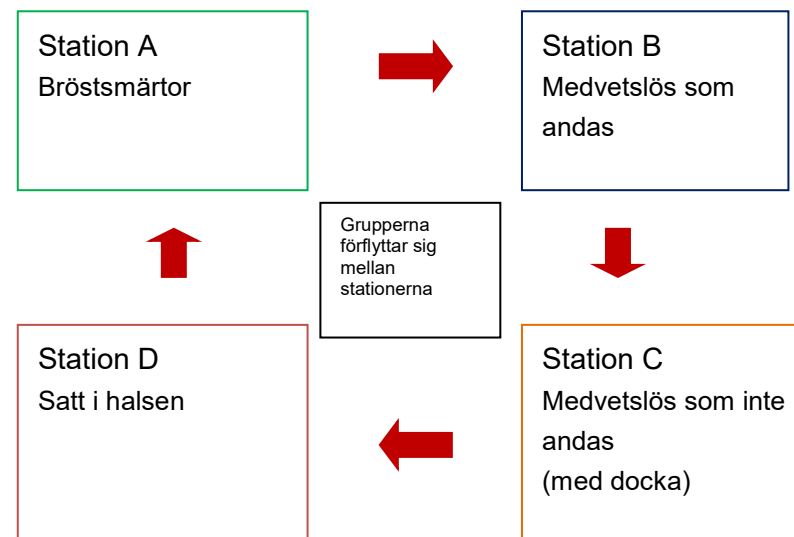
### Material

En uppsättning med fyra första-hjälpen-färdigheter och vanliga frågor (FAQ) från blad E5

(en färdighet för varje station)

Vanliga vardagsföremål för deltagarna som de kan improvisera med om de vill.

### HLR-docka för station C



*Tips: Denna metod funkar med andra färdigheter också! Testa dig fram.*

## Metod 2: Bildkort

Färdigheter: medvetslös som andas, medvetslös som inte andas, satt i halsen, blödning och brännskador. Denna metod kan användas för alla färdigheter där det finns bildkort.

Börja med att visa första bilden för respektive färdighet.

### Ungefärlig tid

5 till 15 minuter per färdighet

### Material:

Bildkort – med de färdigheter som ska gås igenom.  
Blädderblock

## Medvetslös (andas)

### Exempel frågor

Vad ser du på bilden?

Hur vet du om någon sover eller är medvetslös?

*[Försök att väcka personen]*

Vad gör du för att hjälpa en medvetlös person och varför?

*[Böjer huvudet bakåt, för att öppna luftvägen]*

### Skriv på blädderblock

"Medvetlös som andas – böj huvudet bakåt för att öppna luftvägen"

### Praktiskt

Be deltagarna att trycka hakan mot bröstet och försöka andas genom munnen. Be dem sedan att känna på skillnaden när man lutar huvudet bakåt.

Visa och instruera hur de placerar någon i på sidan – låt deltagarna arbeta i par och öva på detta.

### Material:

Bildkort – medvetlös  
Blädderblock

## **Medvetlös (andas inte)**

Be en frivillig spela medvetlös som ligger på rygg.

Be en annan deltagare att vara hjälpare. Guida deltagarna genom de första stegen med **kontroll av livstecken, öppna luftvägen genom att luta huvudet bakåt och kontrollera om personen andas samt tillkalla hjälp**. Betona vikten av att larma omedelbart.

### **Skriv på blädderblock**

"Medvetlös som inte andas – kontrollera andningen genom att böja huvudet bakåt – se, lyssna och känn efter om personen andas.  
Ring ambulansen direkt om personen inte andas."

Konstatera att personen inte andas.

Visa - Använd en docka för att visa deltagarna hur de ska trycka mitt på bröstkorgen på dockan och fråga därefter om någon vill testa.

### **Skriv på blädderblock**

"TRYCK hårt och snabbt mitt på bröstkorgen i en jämn takt."

### **Praktisk övning**

Låt deltagarna jobba i par eller grupper om fyra för att öva på dockor; öppna luftvägen, kontrollera andningen, ringa efter hjälp samt bröstkompressioner.

Om det passar för målgruppen kan du demonstrera hur de ska göra med en medvetlös bäbis som inte andas och låta gruppen öva på bäbisdockor. (Använd två fingrar för att göra kompressioner.)  
Stötta dem medan de övar.

### **Material:**

Bildkort – medvetlös, andas inte

Blädderblock

HLR-dockor

## Sätta i halsen

### Exempelfrågor:

Vad händer på bilden?

Har någon här satt i halsen och varit nära att kvävas eller sett någon som gjort det – hur kändes det?

Vad händer om man inte kan andas? – Det är mycket viktigt att hjälpa någon som har satt i halsen och håller på att kvävas.

Vad händer på bilden där en person får hjälp?

*[Ryggdunkar och 112]*

### Skriv på blädderblock

"Dunka bestämt i ryggen för att få föremålet att lossna.

Ring 112 om ryggdunkarna inte verkar ha effekt."

### Praktiskt

Be deltagarna att öva på varandra och ge fem bestämda ryggdunkar och tillkalla hjälp, eller be någon annan att göra det.

Om det passar målgruppen kan du här tillägga ("bra-att-känna-till") att de också kan trycka in magen, alldeles under revbenen (buktryck) – (dock inte på en bäbis!) och växla mellan 5 ryggdunkar och 5 buktryck.

### Material:

Bild ur arbetsboken – satt i halsen

Blädderblock

## Blödning

### Exempelfrågor

Vad händer på bilden?

Hur stoppar man blödningen?

*[Tryck!]* Det måste inte vara ett "riktigt" bandage. Använd det som du har till hands – tröja, kökshandduk, halsduk etc.

### Skriv på blädderblock

"Tryck på såret för att stoppa eller minska blödningen. Ring 112 så fort du kan.

### Praktiskt

Be deltagarna att arbeta i par och träna på hur de kan stoppa eller minska en blödning på armen eller benet.

### **Material:**

Bildkort – kraftig blödning

Blädderblock

Olika föremål kan användas för att utöva tryck på blödningen.

## Brännskador

### Exempel på diskussionsfrågor

Vad händer på bilden?

Hur behandlar pappan brännskadan

*[placerar den under rinnande svalt vatten]*

– och hur länge? Varför?

*[Minst 10 minuter. Betona att det tar lång tid att kyla brännskadan ordentligt och om man inte kyla den tillräckligt länge, kommer den inte att läkas lika bra.]*

Vad kan man göra om man inte är i närheten av en vattenkran?

*[Använd flaskor med vatten eller kall dryck såsom mjölk och samla ihop vätskan i en behållare så att man kan hålla på den på nytt under 10 minuter.]*

### **Material:**

Bild ur arbetsboken – brännskada

Blädderblock

Tyg, plastpåse eller plastfolie att täcka brännskadan med

Efter 10 minuters kylning ska skadan täckas med rent, torrt, provisoriskt förband eller plastpåse/plastfolie– varför?  
*[För att lindra smärta och förhindra infektion.]*

### **Skriv på blädderblock**

"Kyl det skadade området i minst 10 minuter. Ring alltid 112 om det handlar om alvarliga brännskador eller om ett barn har bränt sig."

### **Praktiskt**

Be deltagarna att arbeta i par och träna på hur de kan ta hand om en brännskada på en hand eller arm. Om det finns möjlighet bör de kyla med vatten, räcker med max 1 minut för övningens skull.

### **Repetition med bildkort**

Repetitionen kan användas som avslutning av denna metod. Du kan även använda denna repetitionsmetod vid nästa informationstillfälle med samma grupp, så att de kommer ihåg färdigheterna.

### **Exempel - medvetlös som andas och som inte andas**

Dela in deltagarna i grupper på tre eller fyra. Blanda och dela ut bildkorten. Be deltagarna att lägga korten utifrån den ordning som åtgärderna ska vidtas.

Kontrollera att alla grupper lagt dem i korrekt ordning.

Du kan göra denna korta repetition med de övriga färdigheterna som finns på bildkort.

### **Tid som krävs**

5 – 10 minuter

### **Material:**

Bildkort – medvetlös samt medvetlös, andas inte  
Bildkort - Även de övriga bildkorten kan användas



## Metod 3: Berättelser om första hjälpen

Färdighet i detta exempel – ta hand om en skallskada

### Del 1

Tala om för gruppen att du ska berätta om en första hjälpen - situation.

Läs upp eller berätta historien för hela gruppen och dela sedan in dem i mindre grupper på fyra eller fem personer/grupp (fungerar även med helgrupp). Låt deltagarna diskutera frågorna nedan i sina grupper.

1. Vilka första hjälpen-färdigheter användes i situationen?
2. Vilka var de viktigaste lärdomarna i historien? (Det kan handla om färdigheter som används – till exempel hur man tar hand om en skallskada och/eller tar hand om skadade personer.) Se till att berätta om åtgärden var korrekt och lämplig.

Tänk på att deltagarna även kan ta upp andra delar än de som nämns ovan, exempelvis:

- Åskådare – varför hjälper inte människor alltid till?
- Hur hanteras situationen och kommunikationen med andra personer på platsen.
- Hur incidenten kan ha påverkat den som gav första hjälpen.
- Säkerhet när det handlar om trafikolyckor.

Allt som tas upp vid diskussionen är värdefullt för deltagarna. Att diskutera olika tankar ger deltagarna kunskaper om färdigheter och även det som händer runt den skadade.

## Resurser

För exempel på berättelser, se blad E3 – men du kan även använda egna

### Tid

**Del 1** – cirka 15 minuter

**Del 2** – cirka 15 minuter för att skapa berättelsen.

10 minuter per grupp för att berätta historien och diskutera.

## Del 2

När ni är klara med Del 1 kan du be deltagarna att komma på en egen berättelse för att lära ut första hjälpen-färdigheter till andra:

- Dela in gruppen i två-tre mindre grupper
- Ge varje grupp en eller två färdigheter
- Be dem skapa berättelser likt den i Del 1 med de färdigheter de har fått

Du kan även be dem själva att bestämma vilken eller vilka färdigheter de vill ha med. Kolla så inte flera grupper tar samma färdighet. Det ska bara finnas en berättelse per färdighet.

### **Tänk på:**

Det kan finnas en risk att deltagare väljer egna personliga och känsliga exempel. Säg därför till deltagarna att de bara ska välja personliga upplevelser om de inte är för svåra eller upprörande att ta upp. Det bästa är om de hittar på en egen berättelse gemensamt i gruppen.

Efter 15 minuter ber du de olika grupperna att berätta sina historier i helgrupp.

Be en grupp att berätta och fråga därefter de övriga grupperna:

1. Vilka är lärdomarna när det gäller första hjälpen - färdigheterna? (Se till att alla har förstått vad som är det korrekta ingreppet i varje situation.)
2. Någoting annat som åhörarna kände eller tänkte om berättelsen som ett verktyg för att lära ut första hjälpen.

I stället för att berätta historien kan de spela upp den, om grupperna känner sig bekväma med detta – och därefter diskutera.

## Metod 4: Bladderblocksövning med situationer

Övningen hjälper deltagarna att repetera och testa kunskapen om de färdigheter de har lärt sig.

Skriv upp en första hjälpen situation på ett tomt bladderblockspapper (**du hittar situationerna på blad E4**).

*Tips: Du kan kopiera blad E4 och klippa ut situationerna och klistra på dem längst upp på ett bladderblocksblad.*

Dela in deltagarna i mindre grupper (tre till sju grupper – **se till att det finns minst lika många bladderblockspapper med situationer som det finns grupper**).

Be varje grupp att starta vid ett bladderblockspapper och noggrant skriva upp vad de anser vara det korrekta svaret på frågan och vilka åtgärder som ska vidtas. Be dem sedan att vika papperet så att nästa grupp inte kan se vad de skrivit.

Låt grupperna flytta runt till nästa station (eller be dem att skicka sitt hopvikta bladderblockspapper till nästa grupp). Fortsätt tills alla grupper skrivit på alla bladderblockspapper.

Be grupperna att vika upp det papper som de har och sätta upp det på väggen, så att alla kan se.

Gå igenom varje papper och diskutera det som skrivits på dem samt gå igenom eventuella frågor och se till att information som eventuellt fattas läggs till. Kontrollera att de identifierar vilken färdighet som kan

### Material

**Fyra till fem situationer som skrivits upp eller klistrats längst upp på fyra till fem bladderblockspapper.**

behövas och att de viktigaste åtgärderna ("måste-känna-till") har kommit med.

### **Metod 5: Visa – Instruera – Öva**

Övningen hjälper deltagarna att lära sig färdigheten genom att se, höra och göra.

Be en deltagare spela en skada från blad E5 som du bestämt.

**Visa** en första hjälpen - färdighet. Nu ska du spela upp situationen med den skadade/sjuka, som om det bara var ni på platsen.

**Instruera:** Gör momentet en gång till, men denna gång berättar och förklarar du för gruppen vad du gör och varför under hela situationen.

**Öva:** Låt gruppen öva på momentet i par eller grupper om tre. Stötta och hjälp grupperna när de övar.

#### **Material**

**Ev HLR-docka**

**Rekvisita som kan behövas beroende på vilken färdighet som övas.**

## Metod 6: Kreativa metoder

Kan användas för kombinationer på upp till sex av färdigheterna.

### Tid som krävs

Cirka 35-60 minuter beroende på hur många grupper det är etc.

### Metod/åtgärder

Dela in deltagarna i 2-3 grupper.

Varje grupp får 20 minuter på sig för att lära sig två första hjälpen - färdigheter, som de sedan ska förmedla till de andra deltagarna (under max 10 min per grupp).

Förklara att de kommer att få:

1. Första hjälpen - färdigheter (två färdigheter per grupp), inklusive vanliga frågor (FAQ)
2. Förslag på idéer om hur de kan förmedla färdigheterna till de andra i gruppen.
3. Rekvisita: Föremål som deltagarna kan improvisera med för att behandla skador, till exempel kökshanddukar, t-shirts, plastpåsar, vattenflaskor eller något annat plus en del roliga föremål som de kan använda när de agerar (hattar, lösmustascher, glasögon, klädesplagg eller andra rekvisitaföremål – ju mer kreativt och roligt desto bättre).

Ge grupperna materialet och be dem att fundera, utifrån förslagen, på hur de vill visa färdigheten för den övriga gruppen. Uppmuntra dem att vara så kreativa som möjligt samt att använda rekvisita och att ha roligt.

### Material

1. Två olika färdigheter – (**från arbetsblad E2**)
2. Lista på kreativa sätt för att spela upp eller visa färdigheten, till exempel mimik, spela upp ett litet drama, frågesport, få de andra gruppernas medlemmar att rita eller visa färdigheten visuellt – (**se blad E1**)
3. Vanliga frågor för de två färdigheterna – (**från blad E5**)
4. Rekvisita - se punkt 3 till vänster.

Vanliga frågor (FAQ) kan hjälpa dem att få med lite mer information och tala om för dem hur de ska svara på eventuella frågor.

Detta är tänkt som en **deltagarledd** övning. Informatören ska hjälpa grupperna med eventuella frågor och stötta deras beslut om hur de vill visa färdigheterna. Om något viktigt har utelämnats när det gäller första hjälpen - färdigheten, så ska informatören lägga till detta på ett lämpligt sätt och återkoppla till målen när varje grupp är klar med sin färdighet.

Det är viktigt att ha sammanfattningen/diskussionen i slutet av övningen i helgrupp för att:

- **se om det finns återstående frågor.**
- **repetera den färdighet som lärts in, om det krävs.**
- **kontrollera så att hela gruppen lärt sig färdigheten.**