

Detaljplan för övningstillfälle första hjälpen

Vuxen

För övningsledare hos 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

Deltagaren ska:

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

Kompetens

Övningsledaren har genomgått Svenska Röda Korsets introduktion för övningsledare.

Målgrupp och deltagarnas förkunskaper

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

Övningens längd

35 minuter

Antal deltagare (under pågående pandemi)

Max en (1) deltagare eller två (2) från samma hushåll.

Material

2 vuxendockor QCPR (använd samma docka under hela övningstillfället)

1 babydocka

Lungor

Spritservetter

Handsprit

2 filter

Strumpor

Surfplatta, projektor och högtalare

Hygienrutiner

Se särskild instruktion ”Hygienrutiner och rengöring av dockor”.

Instruktioner

För dig som övningsledare före, under och efter ett övningstillfälle.

Före

- Var på plats 30 minuter innan för att förbereda.
- Logga in i Lärarportalen för att se vilka moment deltagaren ska öva på.
- Duka 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 dem med spritservetter. Låt dem torka och lägg därefter tillbaka dockorna i respektive väska.

Samla ihop filter och strumpor och läggs 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 35 minuter.

| <i>Avsnitt</i> | <i>Rikt tid</i> | <i>Kunskapsmål / syfte</i> | <i>Genomförande</i> |
|---|-----------------|--|---|
| Inledning | 3 min | Det är viktigt att övningens mål kommuniceras så att deltagarna vet vilka moment som ingår i övningen. Berätta för deltagaren att övningsmomenten går igenom och övas snabbt och att frågor kan tas i slutet. | Visa målet Deltagarna ska kunna: Kontrollera medvetande och andning Hjärt-lungräddning (HLR) Lägga på sidan (stabilt sidoläge) Åtgärder vid luftvägsstopp Stoppa kraftig blödning |
| Kontroll av medvetande och andning Hjärt-lungräddning (HLR) på vuxen | 10 min | Deltagarna ska kunna kontrollera medvetande och andning samt utföra hjärt-lungräddning vid hjärtstopp. | Visa Instruera-film hjärt-lungräddning (HLR). Uppmana deltagaren att öva på dockan samtidigt som hen tittar på filmen. Påminn deltagaren att ta bort läppstift/läppglans INNAN inblåsningar. Fråga om deltagaren vill öva med eller utan inblåsningar. Välj övning i appen. Öva alltid HLR-momentet från början, dvs inkl kontroll av medvetande och andning på docka samt larva 112. Öva HLR i 1 minut - Återkoppla med hjälp av appen Öva HLR i 2 minuter - Återkoppla med hjälp av appen Material: Docka, surfplatta, projektor, högtalare och spritservetter |
| Stabilt sidoläge | 7 min | Deltagarna ska kunna placera en person på sidan. | Visa Instruera-film stabilt sidoläge. Öva. Deltagaren lägger sig själv på sidan och berättar under tiden momenten hen genomför från kontroll av medvetande och andning |

| | | | |
|-----------------------------------|-------|--|--|
| | | | tills att hen lägger sig på sidan. (Om två från samma hushåll övar de på varandra). Material: Filt, surfplatta, projektor, högtalare |
| Åtgärder vid luftvägsstopp | 3 min | Deltagarna ska kunna utföra ryggslag och buktryck. | Visa Instruera-film luftvägsstopp. Uppmana deltagaren att öva ryggslag på låret och buktryck på sig själv samtidigt som de ser filmen. Öva ryggslag och buktryck på dockan. Övningsledare visar också själv på egen docka. Material: Docka |
| Stoppa blödning | 4 min | Deltagarna ska kunna stoppa en blödning med hjälp av handtryck och det som finns till hands. | Visa Instruera-film stoppa blödning. Öva: Deltagaren lägger tryckförband på babydockas ben. Material: Babydocka, strumpor och filt, surfplatta, projektor och högtalare |
| Hjärt-lungräddning (HLR) | 5 min | Deltagarna ska kunna utföra hjärt-lungräddning vid hjärtstopp. | Repetera HLR – med inställningen 2 minuter i appen Upprepa om tid finns. Återkoppla med hjälp av appen Material: Docka, spritservetter, surfplatta |
| Avslutning | 3 min | | Ge deltagarna varsin Första hjälpen-bok. Uppmana deltagaren att ladda ner Röda Korsets förstahjälpen-app. Påpeka att där finns frågor och svar. |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | Uppmana deltagare att öva stabilt sidoläge, luftvägsstopp och stoppa blödning på närstående. |
|--|--|--|--|

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.