

Livräddande första hjälp och hjärt-lungräddning för grundskolan

Lärarhandledning



Innehåll

HJÄRT-LUNGRÄDDNING

Del 1 - förskoleklass t.o.m. årskurs 5

• Livsfarliga lägen	6
• Medvetandekontroll, skapa öppen luftväg	6
• Stabilt sidoläge och larma 112	8
• Andningskontroll	8
• Mun-till-mun-andning på juniordocka alt. MiniAnne.....	10
• Luftvägsstopp (på person som är vid medvetande)	10

Del 2 - årskurs 6 t.o.m. årskurs 9.

• Luftvägsstopp (på person som är vid medvetande)	10
• Bröstkompressioner och Mun-till-mun-andning på vuxendocka alt. MiniAnne	12
• Luftvägsstopp (medvetlös person, ingen andning).....	14
• HLR (filmbaserad utbildning med hjärtstartare)	16

FÖRSTA HJÄLPEN

Del 1

• Sår och blödning.....	18
• Stukningar.....	18
• Allergi.....	18
• Köldskador	20
• Livräddning i och vid vatten	20
• Att hjälpa en kompis eller en okänd person.....	20

Del 2

• L-ABC.....	22
• brännskador	22
• benbrott	22
• förgiftningar	22
• diabetes.....	22
• astma.....	22
• bröstsmärtor	22
• stroke	22
• epilepsi (kramper).....	22

Inledning

Bakgrund samt hur handledningen är tänkt att användas.

Syftet med lärarhandledningen, Livräddande första hjälp och hjärt-lungräddning för grundskolan, är att vara till stöd och hjälp för lärare eller annan skolpersonal som undervisar i hjärt-lungräddning (HLR) och första hjälpen (FH). Med FH menas insatser som utförs av den som först möter någon som råkat ut för sjukdom eller olycksfall. Handledningen är i första hand riktad mot grundskolan men många delar är relevanta även på gymnasieskolan. Vid utbildning i FH behöver Handledningen kompletteras med utbildningsmaterialet för Första Hjälp.

De råd och direktiv som ges i materialet är baserade på de internationella riktlinjerna som lanserades i oktober 2015 av European Resuscitation Council (ERC)[1-2].

Vem som undervisar i FH och HLR på en skola är mindre viktigt, att det verkligen genomförs är det viktiga. I läroplanen för grundskolan (Lgr 11) är FH och HLR ett centralt innehåll i ämnet Idrott och Hälsa i årskurserna 7-9. Ytterligare motiv för att arbeta med den här typen av frågor är att utveckla ett säkerhetstänkande. Att handgripligt lära sig hjälpa andra och träna detta tillsammans med kamrater kan dessutom stärka elevernas självkänsla. Inriktningen på omsorg om andra och att vara rädd om sig själv kan också motverka tendenser till mobbing och skapa situationer för intressanta samtal om hur vi är mot varandra, något som även kan kopplas till skolans värdegrund. Den tid som satsas på FH och HLR i skolan skulle kunna öka antalet ingripanden i samhället i samband med olycksfall och sjukdomstillstånd, förutsatt att alla elever får möjlighet att lära sig detta. ERC och World Health Organization (WHO) rekommenderar HLR-utbildning årligen [3]. Utbildning i FH kan bedrivas var som helst och gärna i samband med andra verksamheter såväl inomhus som utomhus – något som kan öka elevernas förmåga att i en verklig situation våga ingripa.

Den som arbetar med HLR- och FH-utbildningar i skolan ska vara instruktör i vuxen-HLR och helst även vara instruktör i FH. Har du en gammal utbildning kan du uppdatera dig. Detta gör du genom att läsa om nyheter på HLR-rådets hemsida www.hlr.nu och läsa in dig på de senaste kurs- och instruktörsböckerna.

I genomförandet av momenten kan det behövas olika typer av material beroende på vilket moment man ska träna, MiniAnne eller andra träningsdockor behövs i samband med HLR men det finns också många moment inom FH som kan övas utan speciell utrustning.

Handledningen är upplagd med en del som är inriktad mot förskoleklass t.o.m. årskurs 5 medan den andra delen är inriktad mot årskurs 6 t.o.m. årskurs 9.

Ambitionen med materialet är att det ska bidra till att eleverna i skolan lär sig att rädda liv men också att agera för att minska lidandet och skadeeffekten hos den som råkat ut för olycka eller sjukdom. I de allra flesta fall är det samma åtgärder för barn som till vuxna men det finns några viktiga undantag och dessa finns beskrivna i materialet.

Registrering av genomförda utbildningsinsatser görs på HLR-rådets hemsida www.hlr.nu. På denna hemsida kan man också få en mängd information och söka svar på frågor.

Genomförande

De olika momenten har olika teman och kan lämpligen utföras i föreslagen ordning med ett moment per årskurs med hänsyn till elevernas generella mognad och fysiska styrka i respektive årskurs. Det finns dock inga hinder för att ta momenten i annan ordning eller flera moment vid samma tillfälle.

Du som använder materialet kan själv avgöra vilket/vilka moment som passar bäst. Varje moment tar ungefär 1-2 timmar beroende på gruppstorlek och hur mycket som ska ingå i momentet. Man kan mycket väl inkludera momenten i annan undervisning.

Vi rekommenderar även att man kontinuerligt följer upp och repeterar de moment man tidigare gått igenom.

Del 1 är inriktad mot förskoleklass t.o.m. årskurs 5

Hela materialet samt våra rekommendationer ska ses som ett förslag på ett upplägg där du som använder materialet själv avgör vad och med vilka elever du genomför de olika momenten.

Förslag på moment inom HLR:

- livsfarliga lägen
- medvetandekontroll och att skapa öppen luftväg
- stabilt sidoläge och larma 112
- andningskontroll
- mun-till-mun-andning på juniordocka alt. MiniAnne
- luftvägsstopp (på person som är vid medvetande)

Förslag på moment inom första hjälpen:

Mera information om de olika momenten finner du i kursboken för FH

- sår och blödningar
- stukningar
- allergier
- köldskador
- livräddning i och vid vatten
- att hjälpa sin kompis eller en okänd person

Del 2 är inriktad mot årskurs 6 t.o.m. årskurs 9.

Vi har gjort en medveten överlappning av momentet luftvägsstopp (på person som är vid medvetande) då stadiövergången ser olika ut på olika skolor och det är angeläget att momentet inte faller bort. Hela materialet samt våra rekommendationer ska ses som ett förslag på ett upplägg där du som använder materialet själv avgör vad och med vilka elever du genomför de olika momenten.

Förslag på moment inom HLR:

- luftvägsstopp (på person som är vid medvetande)
- bröstkompressioner och Mun-till-mun-andning på vuxendocka alt. MiniAnne
- luftvägsstopp (på medvetslös person, ingen andning)
- HLR (filmbaserad utbildning med hjärtstartare AED)

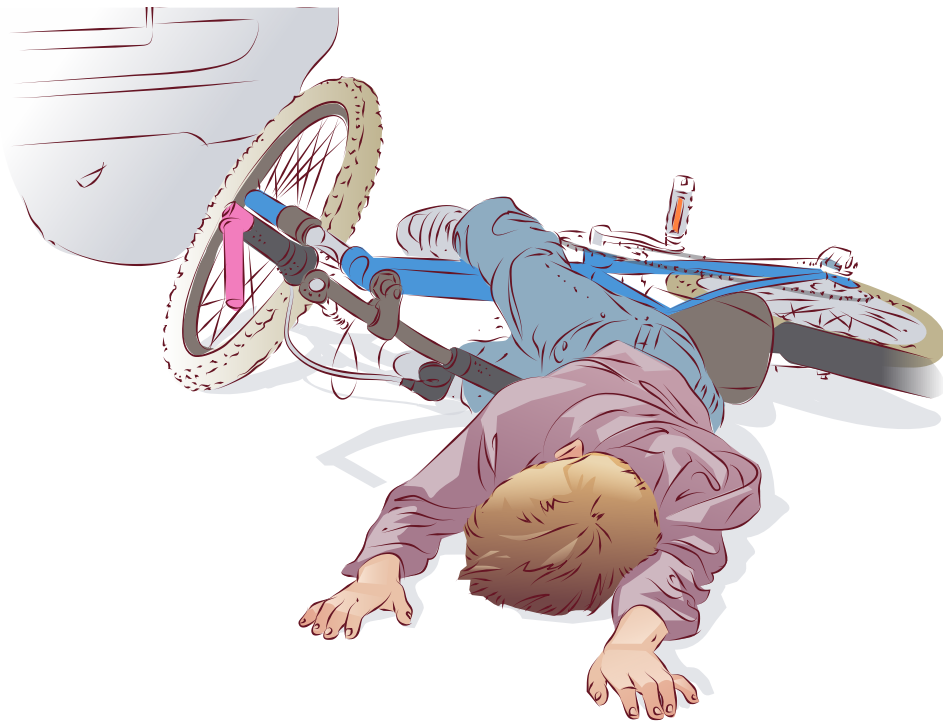
Förslag på moment inom första hjälpen:

Vad som tas upp av nedanstående är beroende på vad som tidigare tagits upp. Beroende på tid och möjlighet kan man på denna nivå välja 1-3 olika moment. Förslagsvis repeteras något moment från del 1 och nya moment tas upp från del 2. Mera information om de olika momenten finner du i kursboken för FH.

- L-ABC
- brännskador
- benbrott
- förgiftningar
- diabetes
- astma
- bröstsmärtor
- stroke
- epilepsi (kramper)

Nedan följer förslag på olika moment. Vi har även gett några förslag på innehåll.
Se vidare i instruktörsbok i HLR.

Livsfarliga lägen



Medvetandekontroll, skapa öppen luftväg



FÖRSLAG PÅ INNEHÅLL

- vanliga olyckor som kan drabba barn
- barn kan hjälpa varandra
- barn kan också hjälpa vuxna
- livsfarliga lägen

Att diskutera

- tankar och upplevelser om olyckor

Exempel på livsfarliga lägen:

trafik, vatten, is/vak, rasrisk, klätterställningar/klätterträd, istappar, grusgropar, brand/rök och el.

Gör en riskinventering, gärna med en promenad i närområdet.

Tänk på din egen säkerhet också när du ska hjälpa någon.

Öva något FH-moment från del 1 i listan på sida 18-21

FÖRSLAG PÅ INNEHÅLL

- begreppet livräddande första hjälp
- man måste veta hur man skall hjälpa
- barn kan rädda liv

Att diskutera

- tankar och upplevelser runt temat medvetlöshet och vikten av öppen luftväg
- vad kan falskt larm få för konsekvenser

Läraren visar eleverna hur medvetandekontroll och öppen luftväg utförs.
Eleverna övar parvis på varandra

Öva något FH-moment från del 1 i listan på sida 18-21

Stabilt sidoläge och larma 112



FÖRSLAG PÅ INNEHÅLL

- medvetslösa personer kan inte svälja
- luftvägarna får inte blockeras av saliv, slem, blod eller kräkning
- stabilt sidoläge är den bästa ställningen för medvetslösa personer
- att larma 112
- konversation med larmoperatör

Att diskutera

- tankar och upplevelser runt temat att förlora medvetandet
- olika orsaker till medvetslöshet (t.ex. svimning eller allvarlig sjukdom)

Läraren visar stabilt sidoläge på en elev

Eleverna övar parvis på varandra

Låt om möjligt eleverna försöka lägga läraren eller annan vuxen i stabilt sidoläge

Gör gärna rollspel på temat medvetandekontroll, larm och stabilt sidoläge.

Gruppen kan ges konkreta uppgifter, t ex: en cykelolycka

Öva något FH-moment från del 1 i listan på sida 18-21

Andningskontroll



FÖRSLAG PÅ INNEHÅLL

- människan måste andas för att leva
- det är viktigt att kunna avgöra om en person andas eller ej
- det kan finnas andningsliknande ljud eller rörelser som inte ska förväxlas med riktig andning
Det är t.ex. snarkningar om tungan faller bak eller agonal andning, enstaka djupa suckar hos medvetslös person med sannolikt hjärtstopp.

Att diskutera

- tankar och upplevelser runt temat att hjälpa någon att andas

Läraren visar andningskontroll på en elev.

Använd orden "se, lyssna, känn".

Eleverna övar parvis på varandra.

Gör gärna rollspel på temat medvetandekontroll, larm, öppen luftväg, andningskontroll och stabilt sidoläge.

Öva något FH-moment från del 1 i listan på sida 18-21

Mun-till-mun-andning på juniordocka alt. MiniAnne



Luftvägsstopp (på person som är vid medvetande)



FÖRSLAG PÅ INNEHÅLL

- hjärnan skadas om vi slutar att andas
- mun-till-mun-andning innebär att andas åt en annan person som inte kan andas själv
- mun-till-mun-andning har räddat många liv
- blås till bröstkorgen höjer sig

Att diskutera

- tankar och upplevelser runt temat mun-till-mun-andning

Läraren visar mun-till-mun-andning på docka

Eleverna övar på juniordocka alt. MiniAnne docka med juniorlunga

Öva något FH-moment från del 1 i listan på sida 18-21

FÖRSLAG PÅ INNEHÅLL

- blockeras luftvägarna kan andningen hindras eller upphöra
- tecken på stopp i luftvägarna hos person vid medvetande:
 - visar tecken på panik
 - kan inte prata eller hosta ordentligt
 - tar sig ofta åt halsen

Att diskutera

- tankar och upplevelser runt temat luftvägsstopp

Handlingsplan

En person med luftvägsstopp som är vid medvetande ska behandlas stående.

Man kombinerar två tekniker/behandlingssätt, först upp till 5 ryggslag, därefter upp till 5 buktryck.

Fortsätt med ryggslag och buktryck tills föremålet kommer upp och personen kan andas igen.

Blir personen medvetslös ska du omedelbart larma 112.

Om det gäller barn ska du larma efter en minut oavsett om barnet är medvetslöst eller ej.

Se film om luftvägsstopp som finns på www.hlr.nu

Läraren visar rätt handgrepp på elev. Eleverna övar parvis på varandra.

Viktigt:

Vid denna övning måste man vara varsam och bara öva händernas placering med en försiktig tryckning.

Denna teknik ska inte användas på barn yngre än ett år.

Öva något FH-moment från del 1 i listan på sida 18-21

Öva något FH-moment från del 2 i listan på sida 22

Bröstkompresioner och Mun-till-mun-andning på vuxendocka alt. MiniAnne



FÖRSLAG PÅ INNEHÅLL

- För att få blodet att cirkulera i samband med ett hjärtstopp gör man bröstkompresioner med en takt av 100-120/ minut och med ett djup av 5-6 cm. Man ger 30 kompresioner följt av 2 inblåsningar och därefter ytterligare 30 kompresioner o.s.v. (30:2)
- vi kan andas åt varandra
- blås till bröstkorgen höjer sig
- samspelet lungor - hjärta - hjärna
- hjärt-lungräddning har räddat många liv

Att diskutera

- alla kan drabbas av hjärtstopp. Omedelbar hjälp från någon i omgivningen är då det allra viktigaste för att man ska kunna överleva
- tankar och upplevelser kring temat hjärtstopp och mun-till-mun-andning
- ansiktsskydd

Läraren visar bröstkompresioner på docka.

Eleverna övar på vuxendocka alt. MiniAnne docka.

Notera

Eleverna i denna årskurs kan ha otillräcklig fysisk styrka för att orka utföra bröstkompresioner med fullt djup (5-6 cm) Rätt teknik är viktigast

Läraren visar inblåsningar på docka.

Eleverna övar på vuxendocka alt. MiniAnne docka.

Öva några FH-moment från del 2 i listan på sida 22

Luftvägsstopp (medvetslös person, ingen andning)



FÖRSLAG PÅ INNEHÅLL

- blockeras luftvägarna kan andningen upphöra
 - om andningen upphör får hjärnan syrebrist vilket leder till medvetslöshet
 - luftvägsstopp ska misstänkas om ingen luft kommer in vid mun-till-mun-andning
 - synliga föremål tar man ut med fingrarna
 - känn inte efter med fingrarna i blindo i personens mun eftersom det kan förvärra situationen
 - vid luftvägsstopp använder man samma teknik/behandlingssätt som vid hjärtstopp med tillägg att titta i munnen innan inblåsning
-
- När barn drabbas av hjärtstopp beror det oftast på att de inte kunnat andas under en kortare eller längre tid.
 - Många önskar en åldersgräns för hur länge man räknas som barn men det finns ingen uttalad sådan benämning från ERC.
 - Vi följer principen att så länge som individen som behöver hjälp ser ut som ett barn följer man riktlinjerna som gäller barn.
Dessa är:
 - ge 5 inblåsningar direkt
 - starta sedan HLR (30:2) i 1 minut innan larm 112. Fortsätt därefter HLR 30:2
 - barn 0-1 år: tryck ca 4 cm på den nedre delen av bröstbenet. Barn 1 år till pubertet: tryck ca 5 cm på den nedre delen av bröstbenet. Akta den utskjutande delen av bröstbenet (bröstbenspetsen)

Att diskutera

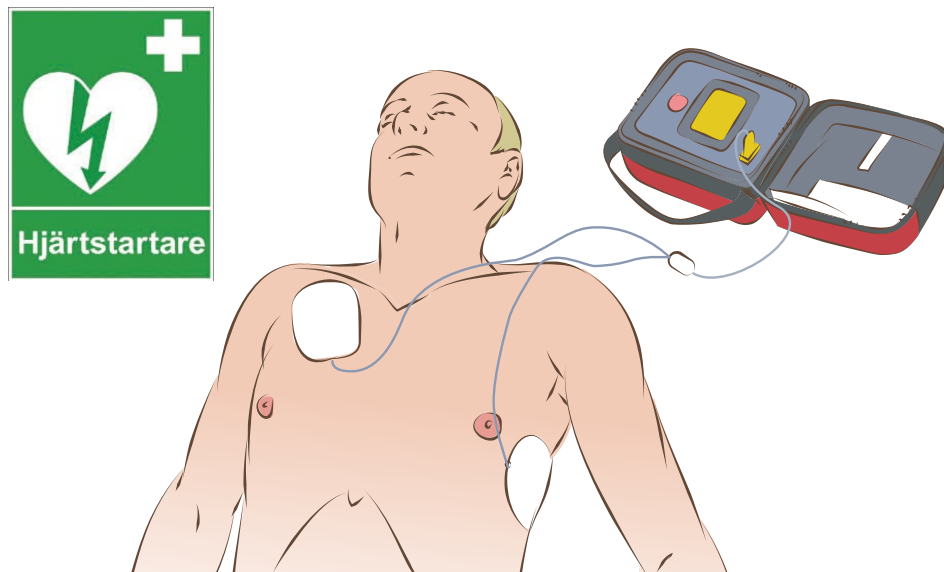
- om man inte kan/vill utföra mun-till-mun-andning exempelvis p.g.a. slem, blödning eller kräkning kan man på **vuxna** välja att enbart göra bröstkompressioner eftersom det är bättre än att avstå helt
- till barn är det väldigt viktigt att alltid även göra inblåsningar

Läraren visar HLR i serier om 30:2 på docka.

Eleverna övar på vuxendocka alt. MiniAnne docka och gärna även på baby- och juniordocka om dessa finns att tillgå.

Öva några FH-moment från del 2 i listan på sida 22

HLR (filmbaserad utbildning med hjärtstartare)



FÖRSLAG PÅ INNEHÅLL

Genomför HLR-utbildningen enligt instruktörsboken (filmbaserad HLR-utbildning)
Filmen finns på www.hlr.nu.

Att diskutera

- man har en möjlighet att försöka rädda en annan människas liv
- det finns enkla hjärtstartare på många platser i samhället. Dessa får och bör användas.

Via Sveriges hjärtstartarregister kan man ta reda på var närmaste hjärtstartare finns.
Denna information kan vara livsavgörande när någon drabbas av plötsligt hjärtstopp.
www.hjartstartarregistret.se

Våga göra en insats!

Sveriges hjärtstartarregisters syfte:

1. Informera allmänheten om placering av hjärtstartare
 - Öka medvetenheten i samhället om enkelheten och nyttan med hjärtstartare
2. Arbeta för en snabbare utlarmning av hjärtstartare
 - Förse larmcentraler med information om hjärtstartares placering .
 - Stötta utlarmning av frivilliga livräddare i närheten av misstänkta hjärtstopp i att hämta närmaste hjärtstartare.
3. För vetenskapliga ändamål säkerställa och tillvarata data avseende hjärtstartarna, dess användning och betydelse.

En registrering av en hjärtstartare i Hjärtstartarregistret är gratis, frivillig och innefattar inga krav.
Många hjärtstartare i Sverige saknas dock fortfarande i registret. Hjälp oss att hitta dessa osynliga hjärtstartare så att varje hjärtstartare görs synlig på kartan och därmed kan rädda fler liv.

Lämpliga appar att ladda ner är Rädda hjärtat och Första hjälpen.
Webbutbildning i HLR, Hjälp Hjärna Hjärta, finns på www.hjalphjarnahjarta.se
Över tid kan utbildningsmaterialet på webben förändras eller bytas ut.

Öva några FH-moment från del 2 i listan på sida 22

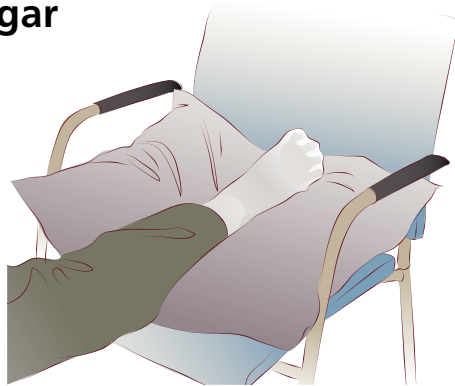
Nedan följer olika moment som du kan välja från.

Vi har även gett förslag på innehåll för del 1 men inte för del 2 där det blir helt upp till instruktören att avgöra hur man lägger upp undervisningen. Se vidare i kursbok för Första Hjälp.

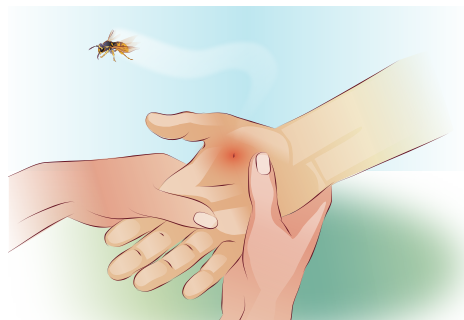
Sår och blödning



Stukningar



Allergi



FÖRSLAG PÅ INNEHÅLL

- olika typer av sår
- sårrengöring
- näsblod

Att diskutera

- upplevelser av blödningar
- tankar om och risker vid blödningar
- vad kan man använda för att stoppa blödningar

FÖRSLAG PÅ INNEHÅLL

- vilka ställen kan man stuka
- symptom vid stukning
- vad kan man göra om någon har stukat sig

Att diskutera

- tankar och upplevelser om stukning, har någon erfarenhet

FÖRSLAG PÅ INNEHÅLL

- vad kan man vara allergisk mot
- symptom vid allergisk reaktion
- vad kan man göra om någon har symptom på allergisk reaktion

Att diskutera

- tankar och upplevelser om allergier, har någon erfarenhet

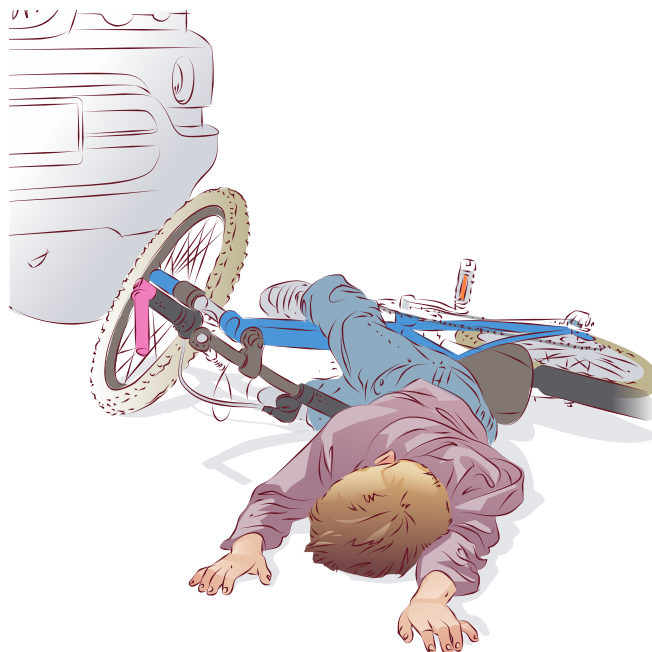
Köldskador



Livräddning i och vid vatten, se drunkning



Att hjälpa en kompis eller en okänd person



FÖRSLAG PÅ INNEHÅLL

- symtom och tecken på yttlig köldskada
- hur kan man hjälpa den som förfrusit sig

Att diskutera

- hur kan man undvika nedkylning lokalt och generellt

FÖRSLAG PÅ INNEHÅLL

- badvett: bada inte ensam och ha koll på varandra
- vad kan man göra om någon behöver hjälp i vattnet (förlängda armen)
- mun-till-mun-andning kan rädda den som varit på väg att drunkna
Om möjligt ge 5 inblåsningar redan i vattnet

Se gärna vidare i material från Svenska Livräddningssällskapet (SLS)

Att diskutera

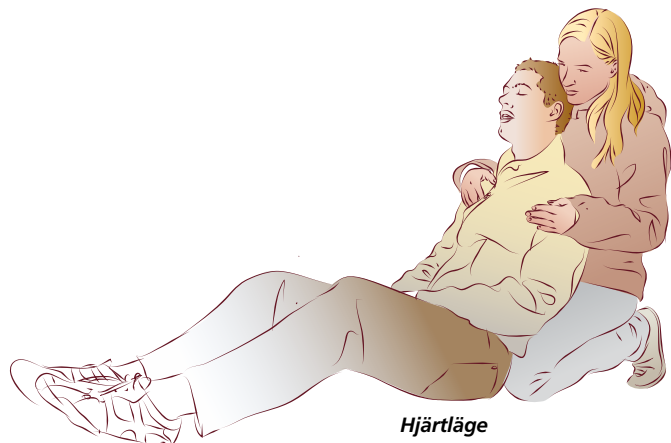
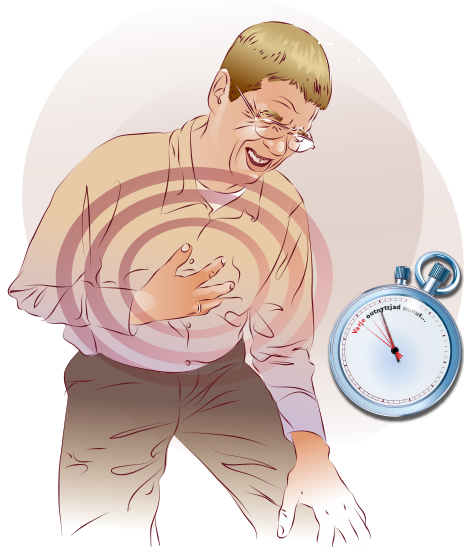
- tankar och upplevelser om drunkning
- båtvet: hur ska man bete sig i en båt och vikten av att använda flytväst

FÖRSLAG PÅ INNEHÅLL

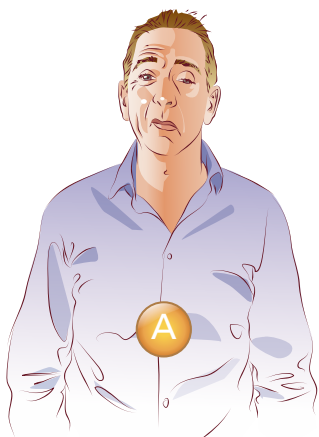
Alla har en möjlighet, men inte skyldighet, att ingripa.

Att diskutera

- i vilka situationer väljer man att hjälpa alt. inte hjälpa och varför
- hur skulle du själv vilja att andra agerade om du råkat ut för något som du inte kan klara av själv



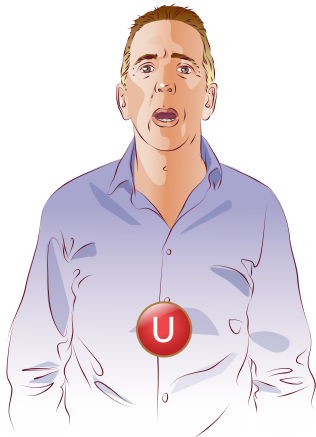
Hjärtläge
underlättar både hjärtats arbete
och andningen.



Ansikte



Kroppsdel



Uttal



Tid

FÖRSLAG PÅ INNEHÅLL

- L-ABC
- brännskador
- benbrott
- förgiftningar
- diabetes
- astma
- bröstsmärtor
- stroke
- epilepsi (kramper)

Våga göra en insats!

HLR-rådets mål

Att rädda liv genom ett optimalt omhändertagande av personer med hjärtstopp i Sverige samt stödja forskningen inom området. Det ska åstadkommas genom att:

- skapa/utveckla/revidera riktlinjer för behandling av hjärtstopp
- skapa/utveckla/revidera utbildningsprogram för behandling av hjärtstopp
- skapa/utveckla/revidera etiska riktlinjer för behandling av hjärtstopp
- sprida kunskaper i samhället och inom sjukvården om behandling av hjärtstopp
- följa effekten av ovanstående i form av överlevnad och cerebral funktion.

Referenser

1. European Resuscitation Council Guidelines for Resuscitation 2015 Section 2. Adult basic life support and automated external defibrillation. Resuscitation 2015;95:81-99.
2. European Resuscitation Council Guidelines for Resuscitation 2015 Section 9. First aid. Resuscitation 2015;95:278–287
European Resuscitation Council Guidelines for Resuscitation 2015 Section 10. Education and implementation of resuscitation. Resuscitation 2015;95:288–301.
3. Böttiger BW, Van Aken H. Kids Save Lives - Training school children in cardiopulmonary resuscitation worldwide is now endorsed by the World Health Organization (WHO). Resuscitation 2015;94:A5-7.

Riktlinjer

Etiska riktlinjer för hjärt-lungräddning, Svenska läkaresällskapet. Kan skrivas ut från www.sls.se

European Resuscitation Council Guidelines for Resuscitation 2015. Volume 95, p1-312.
Kan beställas och laddas ned från www.erc.edu

För information om hjärtlungräddning, Svenska rådet för hjärtlungräddning, www.hlr.nu

Länkar:

Svenska Rådet för hjärt-lungräddning www.hlr.nu
European Resuscitation Council Guidelines www.erc.edu
Hjärtstartarregistret www.hjartstartarregistret.se
Svenska livräddningssällskapet www.svenskalivraddningssallskapet.se
Webbutbildning i HLR www.hjalphjarnahjarta.se

Appar:

Rädda hjärtat
Förstahjälpen