

# Lärarhandledning till den interaktiva webbutbildningen

**ALLA  
KAN | HLR**



# Introduktion

Syftet med Alla kan HLR är att öka elevers kunskap och medvetenhet om hjärtstopp, larm 112, hjärt-lungräddning (HLR) och hjärtstartare. Lärarhandledningen ger tips om hur du kan planera och genomföra webbutbildningen. Läs instruktionerna noga så ökar chansen för en lärorik lektion.

Vi hoppas att du som lärare blir inspirerad att genomföra Alla kan HLR tillsammans med dina elever!

## Lärandemål, eleven ska efter genomförd webbutbildning:



Kunna känna igen ett hjärtstopp.



Kunna larma 112 och ha kännedom om larmoperatörens stödande roll.



Ha kännedom om hur bröstkompressioner utförs.



Ha kännedom om hur hjärtstartare används.

## Vad är HLR?



Hjärt-lungräddning förkortas **HLR**. Genom HLR kan blodet pumpas till hjärnan och övriga kroppen. HLR ska startas direkt när någon drabbas av hjärtstopp.



**En hjärtstartare** läser av hjartrytmen och kan vid behov ge en strömstöt för att starta hjärtat.

## Varför är det viktigt att lära sig HLR?



Endast **en av tio** överlever hjärtstopp i Sverige.



**70%** av alla hjärtstopp sker i hemmet.



Ambulansens responstid från utlarmning till ankomst tar ofta minst **10 minuter**.



Tidig HLR och defibrillering kan **tredubbla** chansen för överlevnad.

Tack för att du låter eleverna genomföra den interaktiva webbutbildningen Alla kan HLR. Kunskaper i HLR kan vara skillnaden mellan liv och död.

# Att förbereda lektionen

## Checklista

- Schemalägg lektionen.
  - ▶ Lektionen tar cirka 40 min. Om din lektion är längre kan du lägga till några diskussionsfrågor i slutet.
- Lokal  
Du behöver tillgång till:
  - ▶ En större öppen golvyta för praktisk träning.
  - ▶ Wi-Fi - alla elever ska kunna ansluta.
  - ▶ Gärna en storbildsskärm.
- Be alla elever att ta med var sin bärbar dator, surfplatta eller telefon till lektionen.
- Be alla elever att ta med var sin hård kudde eller ett gosedjur att öva på.
  - ▶ Du som lärare rekommenderas ta med extra material om någon elev glömt ta med.
- Diplom
  - ▶ I slutet av webbutbildningen får eleverna ett digitalt diplom om de registrerar sin mailadress.
  - ▶ Du kan även innan lektionen skriva ut diplom för att dela ut efteråt.
- Förbered dig
  - ▶ Du rekommenderas att själv testa webbutbildningen innan lektionen, den tar ca 15 min.

## Tips

### Vad är en bra lokal?

Eleverna bör sitta på golvet när webbutbildningen genomförs. En öppen golvyta underlättar när eleverna ska öva på bröstkompressioner, men även för dig som lärare vid eventuell återkoppling till eleverna. Att öva HLR på ett bord eller en bänk rekommenderas inte. Eleverna rekommenderas att genomföra webbutbildningen på var sin dator, surfplatta eller mobil. Det är även möjligt att vara två elever tillsammans på en enhet.



# Genomförande av lektion



## Metod 1: Tillgång till storbildsskärm

Dela din skärm på en storbildsskärm och låt eleverna genomföra och klicka sig igenom webbutbildningen tillsammans med dig.

- Introducera lektionen:
  - Om någon drabbas av hjärtstopp är det viktigt att direkt larma 112 och starta HLR. Tiden från hjärtstopp till HLR påverkar chansen att överleva. Det är därför viktigt att så många som möjligt kan HLR. Ni ska nu öva på att larma 112, ge bröstkompressioner och att använda en hjärtstartare.
  - Poängtera att eleverna ska genomföra och klicka sig fram i webbutbildningen i samma hastighet som läraren. Vänta in kamraterna så att alla är på samma sida i webbutbildningen.
- Låt eleverna skanna QR-koden eller skriva in webbadressen.
- Starta kursen. Förklara och stötta vid behov. Filmer visas på storbildsskärmen och ses gemensamt. Eleverna ska i så fall trycka "hoppa över" film i sina datorer eller telefoner.
- Efter genomförd webbutbildning:
  - Informera eleverna: var inte rädd för att göra fel, det är bättre att göra något än att inte agera alls. Med dessa kunskaper kan du rädda liv!
  - Dela ut diplom alternativt uppmana eleverna att registrera sin mailadress så skickas ett digitalt diplom.



# Genomförande av lektion



## Metod 2: Ej tillgång till storbildsskärm

Dela in eleverna i små grupper och låt varje grupp gemensamt arbeta sig genom webbutbildningen.

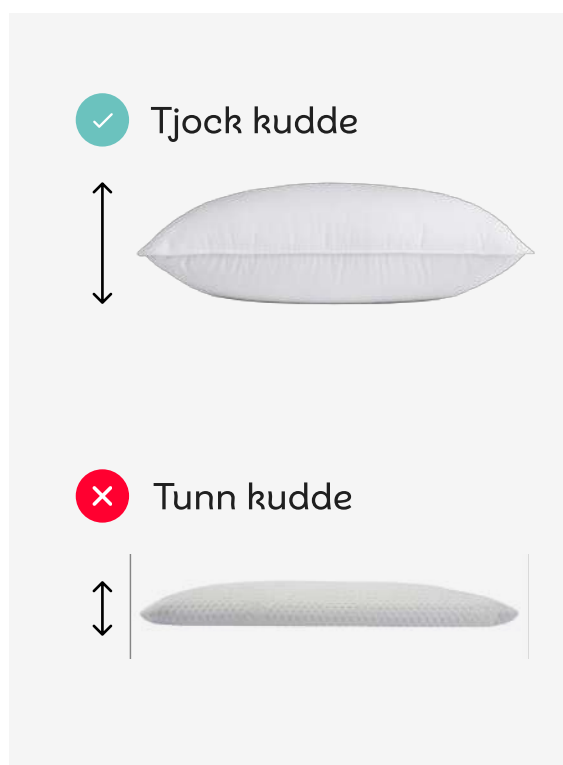
- Introducera lektionen:
  - Om någon drabbas av hjärtstopp är det viktigt att direkt larma 112 och starta HLR. Tiden från hjärtstopp till HLR påverkar chansen att överleva. Det är därför viktigt att så många som möjligt kan HLR. Ni ska nu öva på att larma 112, ge bröstkompressioner och att använda en hjärtstartare.
  - Dela in eleverna i grupper om 2-4 personer. Poängtera att eleverna inom gruppen ska genomföra och klicka sig fram i webbutbildningen i samma hastighet. Vänta in kamraterna i gruppen så att alla är på samma sida i webbutbildningen och diskutera innehållet.
- Låt eleverna skanna QR-koden eller skriva in webbadressen.
- Starta kursen. Förklara och stötta vid behov.
- Efter genomförd webbutbildning:
  - Informera eleverna: var inte rädd för att göra fel, det är bättre att göra något än att inte agera alls. Med dessa kunskaper kan du rädda liv!
  - Dela ut diplom alternativt uppmana eleverna att registrera sin mailadress så skickas ett digitalt diplom.

# Tips på material

För att öva HLR i webbutbildningen Alla kan HLR behövs en tjock kudde eller ett stort gosedjur. Det går också bra med en mjuk fotboll eller en ihoprullad yogamatta. Nedan finns fler exempel på vad som fungerar och inte.

## Exempel:

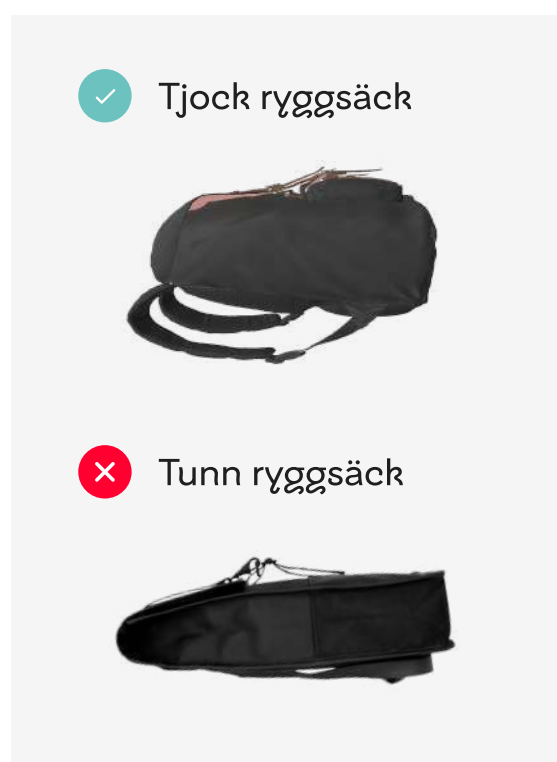
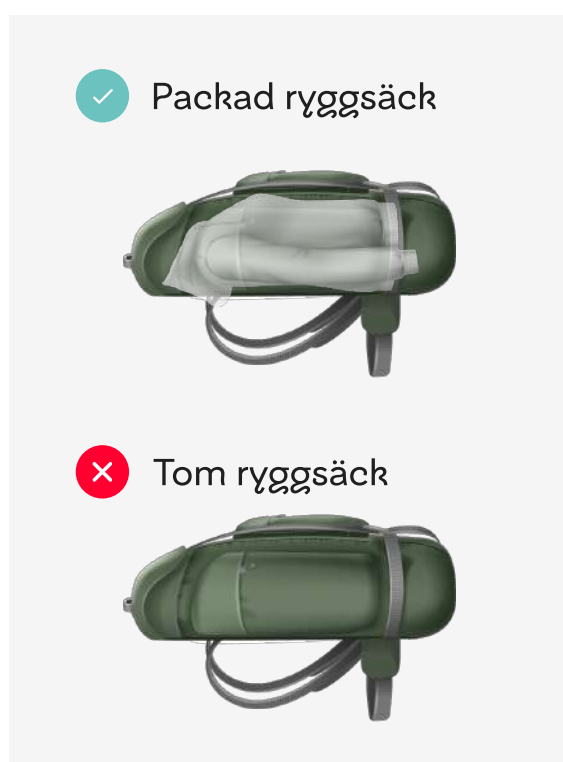
### Kudde



### Gosedjur



### Ryggsäck



### Övningsdockor

