

Handledning för lärare och ledare

Våga rädda liv & Första hjälpen-appen

Detta är ett stöd för lärare och ledare i hur du kan använda Svenska Röda Korsets webbkurs Våga rädda liv och Svenska Röda Korsets första hjälpen-app i din undervisning/verksamhet. Vårt förslag är att gruppen först gör Våga rädda liv och sedan fortsätter att diskutera med hjälp av Första hjälpen-appen.

1. Spela webbkursen Våga rädda liv

I Våga rädda liv får spelaren i spelliknande miljö träna på att agera under tidspress och hjälpa människor i olika situationer. Våga rädda liv har sju scenarier som spelas i valfri ordning. Det finns totalt fem liv. Vid varje felbeslut går ett liv förlorat. Om alla fem liv tar slut får spelaren börja om. Efter varje scenario finns en "facitfilm" – glöm inte att titta på dessa! Spelet fungerar bäst på surfplatta eller dator, men det fungerar även på telefon.

- Instruera gruppen att gå in på <https://www.rodakorset.se/forsta-hjalpen/vaga-radda-liv/> eller skanna QR-koden nedan.
- Spelet kan göras enskilt eller i mindre grupper.
- Instruera vilka scenarier gruppen ska spela.
- Förslag på frågeställningar efter varje scenario:
 - Vad gör hjälparen/hjälparna?
 - I vilken ordning gör hjälparna de olika momenten? Varför?
 - Vad är extra viktigt att göra i denna situation? Varför?
- Ett par avslutande reflektionsfrågor:
 - Vem kan ge första hjälpen?
 - Kan ni nämna några kännetecken på eller egenskaper hos en hjälpare?
 - Vad är viktigast - kunskap eller mod att agera? Eller är de lika viktiga?

2. Diskutera vidare med hjälp av Första hjälpen-appen

I appen finns livräddande kunskap tillgänglig hela tiden. Användaren får grunderna i första hjälpen samt tips och råd. Appen ger stöd i en akut situation (Nödläge) och fördjupad information (Lär dig mer) inom ett stort antal skade- och sjukdomssituationer. Den finns att ladda ner på App Store och Google Play.

- Instruera gruppen att skanna QR-koden nedan för att ladda ner appen till sina telefoner.
- Jobba enskilt eller i mindre grupper.
- Förslag på frågeställningar att jobba med:
 - Vad innebär L-ABC? Förklara de olika delarna.
 - Vem får lov att använda en hjärtstartare? Vad gör en hjärtstartare? Beskriv hur du använder en hjärtstartare.
 - Vad innebär AKUT-testet? Förklara de olika momenten.
 - Vad är viktigast att tänka på när det handlar om psykiska reaktioner?

- Om ni har gjort Våga rädda liv, titta i tabellen nedan. Leta fram varje avsnitt i appen för de scenarier i Våga rädda liv ni har spelat. Läs i appen och berätta för varandra vad som är viktigast.
- Gör quizet som finns i appen (tryck på frågetecknet i menyn längst ner).

Så här hänger Våga rädda liv och Första hjälpen-appen ihop:

Våga rädda liv	Benämning	Fokus på	App-avsnitt
1	Trappan	Kontroll av livstecken, larma, stabilt sidoläge	Nödläge – Medvetslös – Andas normalt
2	Kontoret	Kontroll av livstecken, larma, HLR med hjärtstartare	Nödläge – Medvetslös – Andas INTE normalt
3	Köket	Luftvägsstopp Vuxen	Nödläge - Satt i halsen Vuxen
4	Hallen	Kraftig blödning	Nödläge – Blödning
5	Soffan	Kontroll av livstecken, larma, HLR barn	Nödläge – Medvetslös – Andas INTE normalt
6	Badkaret	Kontroll av livstecken, larma, HLR baby	Nödläge – Medvetslös – Andas INTE normalt
7	Caféet	Luftvägsstopp Baby	Nödläge - Satt i halsen Baby

Repetera med ett quiz!

Vi har skapat ett quiz som ni kan göra som en repetition efter några veckor. Du hittar quizet på Kahoot (se QR-koden nedan). Logga in, välj Classic Mode och följ sedan instruktionerna på skärmen.

Vi vill också nämna:

- Webbkursen Våga möta, en interaktiv webbkurs för att möta psykiska reaktioner
<https://www.rodakorset.se/engagera-dig/kurser/webbkurs-vaga-mota/>
- Våra tips och råd om psykisk hälsa
<https://www.rodakorset.se/fa-hjalp/psykisk-halsa-och-psykisk-ohalsa/>

Våga rädda liv



Första hjälpen-appen



Quiz

