

LEKTIONSTIPS

Vård och omsorg



Lektionstips med tema livräddande åtgärder



s o a
a n m för dig som lär

Lektionstips: Livräddande åtgärder

Steg 1: Inled lektionen med att dela in eleverna i fyra grupper och ge varje grupp en av frågorna lite längre ner. De ska leta reda på svar på sin fråga och planera en presentation som de ska hålla för klassen.

De kan till exempel använda följande källor:

vardhandboken.se

hlr.nu

1177.se

[Hälso- och sjukvård 2](#) av Johan Strömberg

[Hälso- och sjukvård nivå 2](#) av Johan Strömberg & Anna-Karin Axelsson (2026.03.31)

Frågor att dela ut till grupperna

Grupp 1: Vad är skillnaden mellan hjärtstopp och hjärtinfarkt?

Grupp 2: Hur gör man HLR på vuxna och på barn?

Grupp 3: Vad är en hjärtstartare och hur fungerar den?

Grupp 4: Hur vanligt är plötsligt hjärtstopp i Sverige?

Steg 2: Ge sedan eleverna fallbeskrivningen i rutan nedanför. Be dem först skriva ner svar på frågan om fallbeskrivningen enskilt och sedan kan de diskutera sina svar i par, grupper eller helklass beroende på tiden ni har och gruppens dynamik.

En vanlig dag på gymmet

Du är på gymmet och springer på ett löpband. Bredvid dig springer en man i 60-årsåldern. Du kikar lite på hans display och ser att han sprungit länge och att nu håller på och ökar takten. Du märker att han drar lite i halslinningen på sin t-shirt och att han håller sig lite för bröstet men du tänker inte mer på saken, utan avfärdar det som att han bara tagit ut sig lite för mycket och du hoppas att han snart är klar.

Du hör att mannen börjar andas lite ”konstigt”. Andningen är kort, ytlig och flämtande. Plötsligt faller mannen. Han slungas av löpbandet och slår i huvudet i löpbandet bakom sig. Han blöder från pannan och hans andning är fortfarande avvikande.

1. Vad i den här situationen tyder på att mannen fått hjärtstopp?
2. Vad är det första som du gör i den här situationen?
3. Vilka steg kommer sedan?

Steg 3: Ge eleverna testet på nästa sida. Låt dem göra det individuellt och sedan byta med varandra och sedan kan ni rätta dem tillsammans.

Facit: 1c, 2b, 3b, 4c, 5F, 6F, 7S

Namn: _____

Test: HLR

Flervalsfrågor – markera vilket du anser är det korrekta alternativet.

1. Hur många bröstkompressioner ska man göra innan två inblåsningar?
 - a) 15
 - b) 20
 - c) 30
 - d) 50
2. Hur djupt ska man trycka vid bröstkompressioner på en vuxen?
 - a) 2–3 cm
 - b) 5–6 cm
 - c) 8–10 cm
 - d) Så hårt man kan
3. Vad är det första du ska göra om någon faller ihop?
 - a) Ge inblåsningar
 - b) Kontrollera medvetande
 - c) Hämta hjärtstartare
 - d) Ge vatten
4. Vad gör en hjärtstartare?
 - a) Startar alltid hjärtat
 - b) Ger syrgas
 - c) Ger en elektrisk stöt om det behövs
 - d) Ringer ambulans

Sant eller falskt – svara om du tror att påståendet är S (sant) eller F (falskt).

5. Man kan skada någon genom att göra HLR i onödan. _____
6. Det är bättre att vänta på ambulans än att starta HLR direkt. _____
7. En hjärtstartare talar om vad man ska göra. _____