



## Øvelse 2 - QCPR (Offentlig sted)

### Scenario

Dere har vært på et møte med kommunen, der stilte dere i uniform. Etter møtet går dere hjemover, og plutselig blir dere ropt etter på andre siden av gata. En person har akkurat falt om.

### Markørbeskrivelse/utstyr

En person ligger ute i gata, og er tilsynelatende livløs.

**Utstyr:** Little Anne QCPR, mobiltelefon, treningshjertestarter, øvingskort AMK.

### Gjennomføring

Gjennomfør øvelsen ute på gata. De som gjennomfører har ikke annet enn mobiltelefon tilgjengelig. Sørg for at de som skal gjennomføre har veilederen/instruktørens mobil nummer. Når de vil ringe 1-1-3, skal de ringe deg som AMK (se baksiden for relevante AMK- operatør spørsmål). Legg treningshjertestarteren et stykke unna pasienten, og som AMK operatør kan du veilede elevene i å hente hjertestarter som er registrert i hjertestarterregisteret når de er to eller fler som gjennomfører.

### Læringsmål / Evaluering

- Øve rask oppstart av HLR
- Ringe og samhandle med 1-1-3
- Finn nærmeste hjertestarter i samråd med AMK (kjenne til 113.no og hjertestarterregisteret)
- Utføre HLR/DHLR med god kvalitet

#### Evaluering:

- Ha fokus på læringsmålene
- La deltakerne evaluere egen innsats

#### Tips til spørsmål i evalueringen:

- Hvordan var samhandlingen med AMK?
- Hvordan var det å ta avgjørelsen om å starte HLR

## Medisinks nødtelefon

Tips! Bruk pausen mellom kompresjoner og innpust til spørsmål og veiledning

Medisinsk nødtelefon, hva kan jeg hjelpe deg med?  
Ok, hvor er pasienten – hva er adressen?  
Fortell meg hva som har skjedd

1

Ok, jeg skal hjelpe deg  
Kan du sette telefonen på høyttaler funksjon?  
Legg telefonen foran deg så vi kan høre hverandre

2

Ligger pasienten på ryggen?  
Legg armen til pasienten rett ut fra kroppen. Sett deg tett inntil med et kne på hver side av armen  
Hvis det er enkelt å fjerne klærne, så gjør det nå

3

Legg en hånd på pannen, bøy hodet bakover, løft haken opp med den andre hånden.  
Hold hodet slik

Bøy deg ned med øret mot munnen og se nedover langs brystkassen.

Hører du vanlige pustelyder?.....  
Kan du se at brystet hever seg på normal måte?.....

4

Jeg sender ambulanse. Du må gi brystkompresjoner og munn-til-munn

Legg hendene oppå hverandre midt mellom brystvortene, på nedre halvdel av brystbenet

Hold armene strake og trykk hardt  
- tell høyt i denne takten 1..2..3..4..5...6..7..8..9.....30

Bøy hodet bakover og klem for nesene - gi 2 innpust

Så du at brystkassen beveget seg?

5

Hvis "Nei"

Bøy hodet godt bakover,  
klem for nesene og gap godt opp - prøv igjen



Bra - fortsett med 30 kompresjoner!

1, 2, 3, 4.....28, 29, 30

2 små innpust!

6

30 kompresjoner - slipp helt opp mellom hver kompresjon

1, 2, 3, 4.....28, 29, 30

2 innpust - bare til brystet så vidt beveger seg

7

Bra - 30 kompresjoner!

1, 2, 3, 4.....28, 29, 30

Bøy hodet bakover - gi 2 innpust!

8



