

Modúl 4

Taom Croí Amhrasta



Torthaí Foghlama

Beidh daltaí:

- ag foghlaim faoin dóigh leis na comharthaí agus na siomptóim a bhaineann le taom croí a aithint; agus
- ag foghlaim faoin dóigh le tabhairt faoi na comharthaí agus na siomptóim a bhaineann le taom croí.



Acmhainní

- Físeán **Jenny's Day** agus/nó físeán **The Garden Centre**
- Léaráid ar an difear idir taom croí agus stad cairdiach
- **Cárta Scileanna 4: Cad é ba cheart dom a dhéanamh má shílím gur bhuail taom croí duine?**
- **Cárta Gníomhaíochta: 4 Taom Croí Amhrasta**
- Mionsamhail de chroí an duine



Nótaí Teagaisc

- Fiafraigh de na daltaí an bhfuil a fhios acu cad is taom croí ann agus déan plé ar a bhfreagraí. Mínígh gur pumpa é an croí a iompraíonn fuil chuig na horgáin ar fad. Tá soláthar fola dá chuid féin ag an chroí déanta d'artairí corónacha. Nuair a bhíonn bac i gceann de na hartairí sin, bíonn taom croí ann.
- Fiafraigh de na daltaí na fáthanna a bhféadfadh bac a bheith in artaire sa chroí.
- Inis dóibh go bhféadfadh taom croí a bheith ina chúis le stad cairdiach in amanna (clúdófar sin sna modúil atá le teacht), mar sin, tá sé tábhachtach cóir leighis a fháil go gasta.
- Taispeáin físeán **Jenny's Day** agus/nó físeán **The Garden Centre**.
- Fiafraigh de na daltaí an dóigh a bhféadfadh siad a aithint go bhfuil taom croí ag duine.
- Mínígh na siomptóim a bhaineann le taom croí.



Modúl 4 - Taom Croí Amhrasta



Na Comharthaí agus Na Siomptóim a bhaineann le Taom Croí

- D'fhéadfadh duine a bhfuil taom croí aige cuid de na siomptóim nó gach siomptóm a leanas a bheith air:
 - pian, teannas, dó nó mothú trom sa chliabhach;
 - pian sna sciatháin, sa mhúineál, giall, droim nó goile;
 - cuma bhán allasúil; agus
 - ag mothú tinn nó meadránach.
- Bain úsáid as an tasc scríofa ar **Chárta Gníomhaíochta 4 Taom Croí Amhrasta** le dul siar ar na gníomhartha agus ar an ord a dhéantar iad.
- Abair leis na daltaí scairteadh le cuidiú a iarraidh i gcónaí nó le scairt a chur ar 999 nó 112 ar dtús. Déan plé ar a thábhachtaí is atá sé go dtugtar cóir leighis don duine ó na seirbhísí tarrthála a luaithe agus is féidir.
- Míngigh an tábhacht a bhaineann le:
 - iarraidh ar an duine a bheith ina shuí sa dóigh is go mbeidh sé compordach agus sábháilte;
 - duine a choinneáil socair fiú má tá imní air; agus
 - gan bia ná deoch a thabhairt don duine.
- D'fhéadfadh an fhoireann otharchairr atá ar an ghuthán iarraidh ar an othar 300 mg aspairín a chogaint má tá sé ar fáil. Cuirfidh siad ceisteanna áirithe roimh ré lena chinntiú go bhfuil sé ceart go leor don othar aspairín a ghlacadh. Tiocfaidh an chomhairle maidir leis an aspairín ón fhoireann atá ar an ghuthán agus chan ón tarrthálaí.
- Fan leis an duine go dtiocfaidh an t-otharcharr.
- Má thiteann sé ina chodladh is muna músclóidh sé, cinntigh go bhfuil sé ag anáilú mar is ceart. Má tá, cuir i luí téarnaimh é. Muna bhfuil, déan ACS. Ba cheart duit scairt a chur ar 999 nó 112 arís ag an pointe sin agus a rá leo go bhfuil an taismeach neamhaireachtálach.
- Scar na daltaí i ngrúpaí agus iarr orthu dráma a dhéanamh den chás san fhíseán agus na gníomhartha a mhíniú de réir mar a dhéanann siad iad. Thig leo sealanna a ghlacadh ina dtaismeach agus ina dtarrthálaí.



Smaointe Breise agus Naisc Thraschuraclaim

- **Eolaíocht agus Teicneolaíocht (Bitheolaíocht), FSO (Forbairt Phearsanta), Corpoideachas**
 - D'fhéadfadh sé go mbeadh ceisteanna ag na daltaí faoi na rudaí is cúis le taom croí. Míngigh go bhfuil cúpla cúis ann – beirtear roinnt daoine agus fadhbanna croí acu, tagann fadhbanna croí ar dhaoine eile de bharr caitheamh tobac, barraíocht mearbhia a ithe nó easpa aclaíochta. D'fhéadfadh sin na hartairí a bhlocáil agus bíonn sé níos deacra ag an fhuil dul tríothu.
- **FSO (Forbairt Phearsanta)**
 - Fiafraigh de na daltaí faoin dóigh a mothódh siad dá mbeadh orthu cuidiú a thabhairt do dhuine a bhfuil taom croí aige. Má deir siad go mbeadh eagla orthu, déan plé ar na dóigheanna leis na mothúcháin sin a láimhseáil.



Abair leis na daltaí gurb é an dóigh is fearr le galar croí a chosc:

- cúig sciar torthaí agus glasraí ar a laghad a ithe gach lá;
- a bheith gníomhach ar feadh 60 bomaite ar a laghad gach lá; agus
- gan tobac a chaitheamh.