

Att ha kunskap i Hjärt - och lungräddning - kan rädda liv

Text: Dr Maurice Westerlund

Genom kunskaper i hjärt- och lungräddning (HLR) får man en möjlighet att ingripa i livshotande situationer. Målet är att öka överlevnaden för personer som drabbas av hjärtstopp. Vid hjärtstopp krävs snabba åtgärder med hjärtlungräddning (HLR) för att ha en chans att starta hjärtat igen. Orsaker till hjärtstopp kan vara hjärtinfarkt, kammarflimmer och andningstopp. Kompressionerna görs för att få cirkulation av syresatt blod till hjärnan. Inblåsningar utförs för att syresätta blodet.

Utbildningsprogrammet i Hjärt och lungräddning (HLR) är baserat på internationella riktlinjer från American Heart Association (AHA) 2005 och European Resuscitation Council (ERC) 2005. I Sverige har vi en ny utbildning sedan årsskiftet 2006-2007.

Skaffa hjälp

Det är viktigt att kalla på hjälp så snart du upptäcker ett hjärtstopp. Minnesregeln är att genast skaffa hjälp om inga livstecken finns.

Be helst någon annan ringa ambulans medan du själv omedelbart startar HLR omedelbart. Chansen att överleva minskar snabbt med tiden.

Hur länge ska man hålla på? – Tills sjukvårdspersonal anländer.

Hjärt och lungräddning skall pågå tills andning och puls återkommer eller tills någon annan utbildad tar över eller att du inte orkar längre.

I genomsnitt klarar en utbildad livräddare att utföra HLR i 15 min. Det beror givetvis på personens fysiska kondition. Är man två livräddare byter man av varandra var annan minut för att bibehålla effektiv teknik.

I de flesta fall av hjärtstopp krävs, utöver hjärtlungräddning, mer avancerad behandling. Oftast i form av en eller flera elektriska chocker över hjärtat för att på nytt starta hjärtat

Det är viktigt att komma ihåg att man lär sig HLR för att ha en möjlighet att hjälpa en person i en akut situation, men att man aldrig har någon skyldighet att starta HLR. Varje person får själv bestämma om hon/han vill ingripa. I flertalet fall gäller det att hjälpa en anhörig eller närstående, då mer än 70 % av alla hjärtstopp inträffar i hemmet.

Kurs i hjärt- och lungräddning - HLR

Målet för kursen är att lära sig teknikerna för HLR och att bli motiverad att starta hjärtlungräddning. Inga förkunskaper behövs för att gå en HLR kurs.

Detta får du lära dig på en HLR kurs:

- Kontrollera om det finns några livstecken
- Skaffa hjälp
- Utföra HLR
- Lägga en person i stabilt sidoläge

Repetition av kursen behövs med jämna mellanrum, åtminstone vartannat år för att bibehålla kunskapen.

Genom att lära sig HLR skapar man sig möjlighet att hjälpa en medmänniska som får hjärtstopp och kan därmed rädda liv.

Upplevelsen efter att gått en HLR kurs är att lärt sig något viktigt som man har nytta av på sin arbetsplats, på fritiden och i hemmet.