



HLR-info

Maj 2016

Detta cirkulär sänds till läns- och lokalföreningarnas hlr-huvudinstruktörer, -instruktörer samt för kännedom läns- och lokalföreningar.

17 700 utbildade livräddare på fem år!

17 700 livräddare har HjärtLungs hlr-instruktörer utbildat i Vuxen-hlr med hjärtstartare de senaste fem åren. Bra jobbat! Säkerligen har vi bidrag till den positiva utveckling av livräddaringripanden sedan 1992 enligt Svenska hjärt-lungräddningsregistrets årsrapport 2014 vilken finns att läsa mer om i slutet av detta nyhetsblad. *HjärtLungs egna statistikuppgifter*

Årets hjärt-lungräddare 2016

Vi söker personer utanför sjukvården som genom hjärt-lungräddning räddat liv på någon vars hjärta har stannat. Genom priset vill vi lyfta värdet av den tidiga hjärt-lungräddning som ofta görs av allmänheten i väntan på ambulans. Vi vill också synliggöra hur viktigt det är att gå en livräddarkurs och att repetera sin kunskap med jämna mellanrum – kunskap räddar liv. I år delar vi ut priset för sjätte gången i samarbete med HLR-rådet och Stiftelsen för HLR i Sverige. Har du räddat liv eller vet någon annan som gjort det? Sänd in namn, kontaktuppgifter och en beskrivning av livräddningsinsatsen till riksförbundet, märk kuvertet "Årets hjärt-lungräddare". Senast den 28 augusti 2016. Sprid gärna information om priset. Vi bifogar några flyers, hör av dig om du vill ha fler eller skriv själv ut!

Utbildningsprogram i HLR

Riksförbundet HjärtLung följer de riktlinjer och rekommendationer för hlr som fastställts av *HLR-rådet, Svenska rådet för hjärt-lungräddning*.

Det är mycket viktigt utifrån överlevnaden att vi följer riktlinjerna när vi utbildar i hjärt-lungräddning.

HjärtLung utbildar livräddare i Vuxen-hlr med hjärtstartare

HjärtLung utbildar huvudsakligen medlemmar och allmänhet i grundutbildningen *Vuxen-hlr med hjärtstartare*.

Ibland kommer frågan om vi i HjärtLung kan erbjuda *hlr med halvautomatisk hjärtstartare (D-hlr)*. HLR-rådets riktlinjer anger att denna utbildning främst riktar sig till *insatspersonal (brandmän, poliser och liknande). Det här är inte de målgrupper vi riktar oss mot då fördjupad D-hlr-utbildning enligt HLR-rådets riktlinjer är ett område som kräver avancerad kompetens. (se *D-hlr-kursboken Lärandemål för deltagare*)

**Insatspersonal - Personer som i sin yrkesroll förväntas kunna utföra första hjälpen och hlr och som har tillgång till defibrillatorer samt de med särskilt ansvar för defibrillatorer på arbetsplatser*

Beteckningarna *D-hlr-huvudinstruktör* och *D-hlr-instruktör* har vi därför generellt tagit bort ur riksförbundet HjärtLungs utbildarregister. Om någon av er ändå har denna fördjupade D-hlr-kompetens finns möjlighet att komplettera registret med *D-hlr-kompetensen*.

Kontakt: helene.silfver@hjärt-lung.se

Aktiv - minimikrav

Alla instruktörer/huvudinstruktörer bör hålla utbildning minst en gång per år. Utbildningarna ska registreras i HLR-rådets utbildningsregister. Vidare bör man även uppdatera sig genom att läsa aktuellt utbildningsmateriel och aktuell information på HLR-rådets hemsida www.hlr.nu

Efter 2-3 år utan att instruktören/huvudinstruktören hållit i utbildning bör ny instruktörsutbildning genomföras. Instruktören kan även repetera sina kunskaper genom att delta på kurs som hålls av annan instruktör. Som instruktör måste du vara utbildad/uppdaterad enligt 2011 års riktlinjer.

Efter fem år utan att instruktören hållit eller rapporterat in kurser till HLR-rådets utbildningsregister anses man inte längre vara aktiv.
Kvalitetssäkring, utbildningsprogrammet Vuxen-hlr med hjärtstartare, 2011 års riktlinjer

HLR-rådets utbildningsregister

I HLR rådets utbildningsregister registrerar du som instruktör dina genomförda utbildningar. Detta genererar unik nationell data. Instruktörer och huvudinstruktörer kan i och med detta hålla sig ajour i antalet utbildade och skriva ut personliga kompetenskort.

För att uppgifterna i HLR-rådets utbildningsregister ska vara tillförlitliga är det viktigt att alla hlr-instruktörer och -huvudinstruktörer registrerar sina utbildningar häri. För att logga in behöver du som instruktör en egen e-post adress. Om dina nuvarande inloggningsuppgifter är äldre än mars 2015 måste du begära nya inloggningsuppgifter. Tydliga instruktioner om hur du går tillväga finns på HLR-rådets hemsida där du loggar in i utbildningsregistret genom www.hlr.nu

Kom ihåg att det på en instruktörsutbildning alltid ska ingå att lära sig registrera sina utbildningar i HLR-rådets utbildningsregister.

Sveriges hjärtstartarregister

Sveriges hjärtstartarregister är ett register för de hjärtstartare som finns tillgängliga utanför sjukhus i Sverige. Syftet är att samla information om landets publika hjärtstartare på ett och samma ställe. Både allmänhet och räddningstjänst kan se på hjärtstartarregistrets hemsida var geografiskt de registrerade hjärtstartarna finns. Likaså verkar hjärtstartarregistret för att öka användningen av de publika hjärtstartarna www.hlr.nu www.hjartstartarregistret.se

Ladda gärna ner appen "rädda hjärtat" till din tfn eller besök www.hjartstartarregistret.se för att se registrerade hjärtstartare i ditt område.

SIS Standard - Hjärtssäker zon, SS 28000-2015

I september förra året släppte SIS (Swedish Standards Institute) sin nya standard "Hjärtssäker zon – Användning av hjärtstartare i offentliga och andra miljöer utanför sjukvården, generella krav och rekommendationer".

Standarden finns att hämta på SIS hemsida. Den är dessutom gratis. Använd gärna länken: [http://www.sis.se/sok/?q=SS 280000:2015](http://www.sis.se/sok/?q=SS%20280000:2015)

För att kunna läsa/ladda ner standarden måste du först registrera dig som kund på SIS hemsida

Kaskadutbildningsprincipen

Inom vår organisation utbildar vi själva våra huvudinstruktörer och instruktörer genom våra egna erfarna huvudinstruktörer. Huvudinstruktörerna utbildar instruktörer och instruktörerna står i sin tur för utbildningen av livräddare.

Riksförbundet HjärtLung har ambitionen att ha två huvudinstruktörer i varje länsförening så att länet kan bli "självförsörjande" dvs utbilda sina egna instruktörer i föreningarna. Riksförbundet står främst för utbildningen av nya huvudinstruktörer.

Har er förening några aktiva hlr-instruktörer som vill fördjupa sitt kunnande genom att utbilda sig till hlr-huvudinstruktörer, hör gärna av er till helene.silfver@hjärt-lung.se ! I möjligaste mån kan vi hjälpa till med utbildningen.

Komma igång med hlr

Om din förening inte har någon hlr-verksamhet och vill "komma igång", kontakta gärna länsföreningens hlr-ansvarige alt huvudinstruktör med en förfrågan. Om ingen hlr-utbildare finns i ert län, kontakta Helene Silfver på riksförbundet.

HLR-Teamet

Sedan några år finns HLR-teamet som är ett resursteam kopplat till riksförbundet. Teamet bistår riksförbundet med hlr-utbildningsinsatser i organisationen samt är ett "bollplank" i utvecklingsfrågor. Tanken framöver är att medlemmarna i HLR-teamet ska "ansvara" för kontakten med specifika län dvs organisationen ska veta till vem av dessa man kan höra av sig i hlr-specifika frågor (som exempel utbildning och utveckling).

HLR-teamet utgörs av en handfull erfarna hlr-huvudinstruktörer från vår egen organisation. I HLR-teamet ingår: Peter Gladewitz, Jönköping, Johnny Jakobsson, Västra Götaland, Peter Helsing, Västernorrland och Lennart Thelin, Norrbotten.

Peter Gladewitz p.gladewitz@telia.com
 Johnny Jakobsson
johnny.jakobsson@molndal.hjart-lung.se
 Peter Helsing peterhelsing@gmail.com
 Lennart Thelin lennart.th@hotmail.com

Om du som huvudinstruktör är intresserad av att i framtiden ingå i HLR-teamet, hör av dig med en intresseanmälan till undertecknad där du berättar lite om dig själv och varför du vill ingå i teamet. Har du hjärtefrågor som engagerar dig, berätta gärna.

Utbildning av motionsledare

Nu när vårsäsongen är i full gång med motions- och vattengympagrunder kan det vara på sin plats att påminna om att alla motionsledare bör vara utbildade i hlr. Det kanske är dags för en repetitionsutbildning lika väl som utbildning av nya livräddare. Våra ledare bör få möjlighet att repetera och träna sig i livräddning årligen

ABF – ett stöd!

Kontakta gärna ert lokala ABF-kontor för att försöka hitta vägar och samverka om hlr-utbildningsinsatser. Vi vet att några av våra hjärt-lungföreningar ibland får verksamhetsstöd från ABF när de utbildar i hlr. En förening gav tipset om "att gör en verksamhetsplan året innan om planerad hlr-verksamhet (antalet kurser för utbildningar av livräddare) och för utifrån denna samtal med ABF om möjligheter till stöd".

Riksförbundets årliga hlr-statistikuppgifter

I slutet av varje år skickar riksförbundet ut en blankett där vi ber föreningarna redovisa hur många hlr-utbildningar man genomfört och hur många som under året utbildats.

Vi arbetar nu med att ta fram en *statistikkod* för föreningarnas instruktörer att använda då de registrerar in sina utbildningar i HLR-rådets utbildningsregister. Tanken med att använda *statistikkoder* är att i framtiden kunna hämta föreningarnas årliga statistik direkt ur HLR-rådets utbildningsregister. Vi återkommer i saken framöver.

Enligt 2015 års insända uppgifter utbildade HjärtLungs 190 hlr-instruktörer i föreningarna drygt 2 500 livräddare i vuxen-hlr med hjärtstartare. (nyutbildade och repetitionsutbildade).

Funktionärsregister-utdrag

Ett utdrag ur HjärtLungs medlemsregister över det egna länets HLR-huvudinstruktörer, -instruktörer samt länsföreningens hlr-ansvarig bifogas detta cirkulär. *Utdragen skickas till HLR-ansvariga, huvudinstruktörer och instruktörer.*

Om du som berörd ser att listan innehåller felaktigheter om uppdrag eller kontaktuppgifter är vi tacksamma om du kontaktar din förenings registeransvarig och påtalar vad som behöver ändras.

Vår möjlighet att kommunicera med dig underlättas om vi har din e-postadress.

Det är föreningens registeransvarige som på styrelsens uppdrag ser till att uppgifterna om dig som utbildare förs in i vårt register.

Det går också bra att kontakta undertecknad för ändring/tillägg av dina uppgifter i registret

Riksförbundet HjärtLungs register över hlr-huvudinstruktörer och hlr-instruktörer har ingen koppling till HLR-rådets register. Därför måste du själv se till att du finns registrerad i bägge registren.

Tidig hjärt-lungräddning räddar liv

Sannolikheten att överleva ett hjärtstopp ökar stort om personens andning och cirkulation kan hållas igång i väntan på ambulans. Den omedelbara behandling som behövs är att någon startar hjärt-lungräddning. Varje minut som går innan behandling påbörjas minskar chansen till överlevnad med 10 procent. Redan efter fem minuter börjar kroppen få obotliga skador. Efter 15 minuter är döden nästan oundviklig.

Kunskap

1983 skapades det första utbildningsprogrammet i hjärt-lungräddning (hlr) i Sverige vilket har lett till att dryga tre miljoner människor är utbildade i HLR. I takt med att allt fler har lärt sig hjärt-lungräddning har också fler personer överlevt hjärtstopp utanför sjukhus.

Lite fakta

- Cirka två tredjedelar av alla hjärtstopp utanför sjukhus sker i hemmet
- Andelen patienter som fått hlr före ambulansens ankomst år 1992 var 33 procent, 2014 hade siffran stigit till 68 procent, säkert mycket tack vare den omfattande hjärt-lungräddningsutbildningen i landet.
- Andelen av alla livräddaringripanden som utförs av lekmän har successivt ökat från 65 % år 1992 till 83 procent år 2014

**Svenska hjärt-lungräddningsregistrets årsrapport 2015 (med 2014 års resultat som underlag).*
Årsrapporten finns att läsa i sin helhet på HLR-rådets hemsida via: <http://www.hlr.nu/hjart-lungraddningsregistret/>

Tillsammans räddar vi liv och om vi blir ännu fler som utbildar i hjärt-lungräddning finns möjligheten att rädda ännu fler. Kunskap räddar liv!

Hör gärna av dig med synpunkter och utvecklingstips på hlr-verksamheten inom HjärtLung!

Bästa hälsningar,

Helene Silfver

Samordnare hjärt-lungräddning
08-55 606 204, helene.silfver@hjärt-lung.se



Riksförbundet HjärtLung

Box 9090, 102 72 STOCKHOLM
www.hjart-lung.se info@hjärt-lung.se
08-55 606 200

Gåvobankgiro: 901-0109

