

Ändringar 2006-11-14

Utbildningsprogrammet i HLR är baserat på internationella riktlinjer från American Heart Association (AHA) 2005 och European Resuscitation Council (ERC) 2005 [Ref.1]. Det är anpassat för utbildning i stor skala med standardiserat innehåll och metodik. HLR-programmet består av tre utbildningsnivåer med grundutbildning, instruktörs- och huvudinstruktörs-utbildning. Vid årskiftet 2006-2007 införs en ny och förenklad HLR-utbildning i Sverige.

Förändringar i HLR-programmet

Baserat på internationella riktlinjer [1] har det svenska HLR-programmet förändrats. Förändringarna är dels medicinska och dels pedagogiska. Utbildningen blir betydligt kortare och instruktörens roll kommer att bli mer flexibel. Det nya utbildningsmaterialet kommer att kunna användas på flera olika sätt beroende på vilka grupper du skall utbilda. I nedanstående text sammanfattas förändringarna med en kortfattad motivation.

Nytt

Medicinska förändringar - Bröstkompressioner

- Starta med bröstkompressioner
- 30 kompressioner i följd och därefter 2 inblåsningar
- Handplacering mitt på bröstet
- HLR skall pågå hela tiden
- Gör inga uppehåll för kontroll av andning eller puls
- Byt av den som komprimerar var annan minut
- Avsluta bara HLR om spontan och normal andning återkommer

Som tidigare

- Takt 100/minut
- Djup 4-5 cm
- Släpp upp bröstkorgen mellan kompressioner

Varför

All forskning visar på betydelsen av tidigt påbörjad HLR med god kvalitet. Speciell betoning läggs på effektiva bröstkompressioner. Man skall trycka hårt och snabbt med takten 100/minut. Framför allt är det viktigt att minimera alla avbrott i kompressionerna. Varje gång man slutar göra bröstkompressioner så slutar det lilla men livsviktiga blodflödet genom hjärtat och hjärnan. Med 30 bröstkompressioner i följd ökar blodflödet genom hjärtats kranskärl och genom att vara noga med att släppa upp bröstkorgen innan nästa kompression, så fylls hjärtat på med mer blod. Den förenklade tekniken för handplacering gör att mer tid kan läggas på bröstkompressioner. Studier har visat hur kvaliteten på de viktiga bröstkompressionerna minskar för varje minut som går utan att den som komprimerar själv känner sig trött! Byt därför, om möjligt av den som komprimerar cirka var annan minut, men se till att bytet går smidigt och ingen tid förloras.

Nytt

Inblåsningar

- Ge ett normalt andetag som skall ge en synlig höjning av bröstkorgen (0,5-0,6/andetag)
- En inblåsning skall ta 1 sekund
- 30:2

Varför

Blodflödet under ett hjärtstopp är mycket mindre än normalt och då behövs mindre ventilation än normalt. För långa inblåsningar tar tid från bröstkompressioner och kan också minska mängden blod som fyller hjärtat. För kraftiga inblåsningar kan öka risken för kräkning.

Livstecken – undersökning av hjärtstopp

Som tidigare

- Kontroll av medvetande
- Kontroll av andning
- Kontroll av puls

Kommentarer

Hela HLR-förloppet beskrivs enklast med följande minnesregel; Om inga livstecken, skaffa hjälp och starta HLR. I dag vet man att annorlunda eller ansträngd andning, suckande eller stönande andetag ofta förekommer under de första minuterna efter ett hjärtstopp. Det kan vara ett tidigt tecken på hjärtstopp och är inte säkra livstecken! Förekomst av livstecken bedömer du som tidigare genom en kombination av medvetande, andning och puls. Läs mer om pulskontrollen i frågor med svar (sid 30-31).

Pedagogiska förändringar

- Fokus på det mest väsentliga, "tryck och blås"
- Ordningsföljd är ändrad, startar med tryck och blås och avslutas med diagnostik och stabilt sidoläge
- En träningsdocka per person
- Kortare kurs
- Nytt utbildningsmaterial
- Alternativa utbildningsmetoder
- Enkelt system för regelbunden träning

Varför

Många undersökningar har visat hur svårt det är att komma ihåg det man lärt sig ju längre tid som gått. Forskningen har handlat om att förenkla budskapet så mycket som möjligt. Att koncentrera budskapet på det allra mest väsentliga och att öka mängden praktisk träning per person. I instruktörsboken beskrivs kursuppläggningsen i detalj för både filmbaserad och instruktörsledd utbildning. Båda sätten att utbilda är rekommenderade och instruktören kan helt enkelt välja vilket sätt som passar bäst för de som skall utbildas.