

HLR - Vad betyder det?

Det står för "Hjärt- och lungräddning" och det innebär i praktiken att snabbt kunna hjälpa en person som fått ett hjärtstopp eller ett luftvägsstopp.

Det här är åtgärder som alla borde kunna och känna sig säkra på att utföra eftersom det är tiden som är helt avgörande för hur personen kommer att överleva ett hjärtstopp. Varje år drabbas drygt 6000 personer av hjärtstopp i Sverige och de flesta av dem sker i hemmet. Att vara mentalt förberedd kan vara livsavgörande. Genom att delta i HLR-utbildningar, att kontrollera var närmaste hjärtstartare finns och repetera kunskaperna regelbundet ger en trygghet i oväntade situationer.

Hjärtstopp

Ett hjärtstopp innebär att hjärtat slutar pumpa blod ut i kroppen och bröstkompressioner gör att blod pumpas runt manuellt. Inblåsningar gör att lungorna får in nytt syre som kan syresätta det blod som pumpas runt och bibehålla viktiga kroppsfunktioner.

En snabb insats ökar överlevnadsmöjligheterna vid hjärtstopp. För varje minut minskar chanserna att överleva med 10%.

Vad är det då som är viktigast?

- Lägg personen på rygg, om möjligt på hårt underlag (det är mycket svårare att göra kompressioner i t ex en säng).
- Försök skaka lätt och prata med personen för att se om det blir någon reaktion.
- Lyft hakspetsen för att få fri luftväg.
- Lägg kinden och örat intill personens mun och kolla samtidigt om bröstkorgen höjer sig.
- Larma 112 om ni inte kan upptäcka andning.
- På Larmcentralen lyssnar två operatörer på samtalet– de ställer frågor men så fort de misstänker hjärtstopp larmar den ene ambulans eller räddningstjänst och den andra fortsätter att ge dig instruktioner.
- Lägg ingen tid på att själv springa efter en hjärtstartare utan ge kompressioner och skicka någon annan att hämta den.
- Om ni är flera och har tillgång till hjärtstartare så börjar livräddare 2 att ställa i ordning hjärtstartaren under tiden fortsätter livräddare 1 att ge kompressioner och inblåsningar.

Det kan dröja ett antal minuter innan ambulans kommer. Det är mycket arbetsamt att ge kompressioner och det är bra om man kan få hjälp av någon mer.

Det är bröstkompressioner och inblåsningar, under tiden innan man får dit en hjärtstartare, som håller personens blodomlopp igång och sedan är det hjärtstartaren som ev kan få igång hjärtat. Båda delarna är lika viktiga!

Hjärtstartare – Hur "mår" Er hjärtstartare?

Hjärtstartare har funnits ute i samhället sedan 15-20 år. Att köpa en hjärtstartare räcker inte! Köpet innebär att man tar ett stort ansvar för att underhålla den och kontrollera att den är funktionsduglig. Efter några år behöver den nya batterier och elektrodplattor. Hjärtstartarna har lite olika sätt att visa om allt är OK. Nyare hjärtstartare brukar ha en blinkande diod som visar grönt om det är OK men rött om det måste bytas.

VIKTIGT: Utse en ansvarig person som i sin tur överlämnar ansvaret till en ny ansvarig när denne slutar i organisationen!

Jag har under sommaren, av en slump, träffat på 2 hjärtstartare som det inte bytts batterier och elektroder på och som visade att de inte skulle fungera vid ett akut läge! Man får rysningar när man tänker på vad som skulle kunnat hända, för att inte tala om den som varit ansvarig för den.

Till Er som brukar säga: ”.. jo, jag gick en kurs på jobbet” och det kanske var 5-10 år sedan vill vi säga att man behöver repetera med något års mellanrum. Dels gör man kanske inte på samma sätt i dag och dels behöver man öva på handgreppen.

Inge Pettersson

HLR-ansvarig

Riksförbundet HjärtLung Bollnäs-Ovanåker