



# FAKTA OM HJÄRT-LUNGRÄDDNING (HLR)

Den enda behandling som är effektiv mot hjärtstopp är hjärt-lungräddning (HLR) och en strömstöt från en hjärtstartare. Genom 30 bröstkompressioner och 2 inblåsningar pumpas det syresatta blodet runt i kroppen. Med en tidig stöt från hjärtstartaren bryts det elektriska kaos som orsakar hjärtstoppet. Alla kan lära sig hjärt-lungräddning och använda en hjärtstartare.

HLR, hjärt-lungräddning, är en metod för att upprätthålla blodcirkulation när hjärtat stannat. Kraftiga bröstkompressioner mitt på bröstet skapar blodcirkulation och försiktiga inblåsningar genom den drabbades mun/ näsa så att bröstkorgen höjer sig, syresätter blodet. Minimera avbrott i bröstkompressioner för att utföra inblåsningar.

**30 bröstkompressioner och 2 inblåsningar ska ges växelvis**, kontinuerligt för att upprätthålla den lilla men livsviktiga blodcirkulation som uppnås med Hjärt-lungräddning.

Som lekman ska man fortsätta med hjärt- lungräddning tills professionell hjälp anländer eller så länge man orkar. Finns det en hjärtstartare tillgänglig ska man absolut använda den, även om man inte har utbildning. Hjärtstartaren talar om för användaren vad denne ska göra. Det värsta man kan göra är att inte göra något alls.

## VUXEN-HJÄRT-LUNGRÄDDNING MED GOD KVALITET

- Tryck mitt på bröstet.
- Takt minst 100/minut, ej mer än 120/minut.
- Kompressionsdjup är minst 5 cm, ej mer än 6 cm.
- Släpp upp helt efter varje bröstkompression, behåll hudkontakten.
- Blås in tills bröstkorgen höjer sig. En inblåsning ska ta 1 sekund.
- 30 bröstkompressioner följs av 2 inblåsningar, 30:2.
- Minimera avbrott i bröstkompressioner för att utföra inblåsningar.
- HLR ska utföras på hårt underlag.
- HLR ska fortsätta med så få avbrott som möjligt.

## BARN-HJÄRTLUNGRÄDDNING MED GOD KVALITET

- Börja med 5 inblåsningar.
- Tryck på nedre delen av bröstbenet, för bröstkompressioner, akta bröstbenspetsen.
- Takt 100-120/minut.
- Kompressionsdjup är 1/3 av bröstkorgens djup. 4 cm på barn 0-1 år och 5 cm på barn 1 år – puberteten.
- Släpp upp bröstkorgen helt efter varje bröstkompression, behåll hudkontakten.
- Blås in tills bröstkorgen höjer sig. En inblåsning ska ta 1 sekund.
- 30 bröstkompressioner följs av 2 inblåsningar, 30:2 (15:2 för sjukvårdspersonal)
- HLR ska utföras på hårt underlag.
- HLR ska fortsätta med så få avbrott som möjligt.

## SKILLNADER

Det är skillnad på HLR till barn och till vuxen. Vid misstänkt hjärtstopp hos barn ska 5 livräddande inblåsningar ges före HLR startas. 30:2 gäller därefter både till barn och till vuxen vid hjärtstopp. Anpassa kraften efter storlek på personen. Kompressionsdjup skall vara ca 1/3 av bröstkorgens djup. Sjukvårdspersonal kan komma att använda andra metoder. Om kunskap i Barn-HLR saknas gör som till vuxen med mindre kraft.

## OSÄKER PÅ HJÄRTLUNGRÄDDNING ELLER KAN INTE BLÅSA

Om man vid hjärtstopp hos vuxen är osäker på HLR eller inte kan göra inblåsningar kan enbart bröstkompressioner ges i väntan på ambulans.  
Till barn ges alltid både bröstkompressioner och inblåsningar.

## DRUNKNING

Vid drunkning där den drabbade har hjärtstopp ska om möjligt 5 inblåsningar ges redan i vattnet. Starta sedan HLR, 30:2, direkt på land.