

**KRIS &
HJÄRTA****KIDS
SAVE
LIVES****VI HJÄRTSÄKRAR
SVERIGE**

Kris & Hjärta följer riktlinjer enligt HLR rådet, är med i branschrådet för hjärtstartare i Sverige och sponsrar årligen Hjärtlungfonden. Kris & Hjärta har under många utbildat lärare och andra inom skolan till att bli instruktörer inom hjärtlungräddning.

Våra utbildare är sjuksköterskor och huvudinstruktörer.

HLR i skolan

Bakgrund

Läroplanens riktlinjer i att hantera nödsituationer

Läroplanen Lgr11 anger i ämnet Idrott och hälsa att *”undervisningen ska bidra till att eleverna utvecklar kunskaper om risker och säkerhetsfaktorer i samband med fysiska aktiviteter och hur man agerar i nödsituationer”*. HLR och första hjälpen är en del i att kunna hantera nödsituationer.

Flera vetenskapliga studier visar att tidig HLR (hjärtlungräddning) ökar chansen till överlevnad 2-3 gånger, jämfört med om ingen HLR är utförd före ambulansens ankomst. Tid för när livräddande insatser kommer igång är den helt avgörande faktorn för överlevnad.

Barn kan rädda liv, det är enkelt och effektivt att utbilda skolbarn i HLR.

Kris & Hjärta har sedan 2010 utbildat lärare och annan skolpersonal till instruktörer, dessa skolor är nu självgående vilket betyder att skolan utbildar sig själv.

Bredvid värden

Att lära barn och ungdomar livräddning handlar även om att främja attityder och bidra till ett samhälle där vi bryr oss om att hjälpa varandra. Kris & Hjärta intervjuade 2019 en av skolorna som arbetat med HLR i skolan i 10 år, deras kommentarer från intervjun:

- Jättelyft för vår skola
- Ingen ifrågasätter
- En skola full av elever som kan rädda liv, det ger trygghet
- Bra diskussioner, kollektiv omsorg, vi måste ta hand om varandra
















- Charmen med Skol HLR är att den är så enkel, upprepning är bra för eleverna

Genomförande

1. **Lärare eller annan skolpersonal certifieras**, blir HLR instruktörer, rekommenderat antal instruktörer är 5 stycken på 500 elever.
2. **HLR utbildning 1/år**, stöd lärarhandledning, ett material som underlättar
3. **Support och stöd** från huvudinstruktör

Skolan erhåller diplom efter att lärarna blivit utbildade.

Ämnet kan introduceras i förskoleklass, därefter stegvis progression och utbildning årligen. Praktisk träning är viktig för att eleverna ska utveckla färdighet och förtrogenhet. Tabellen visar rekommenderad minimi-nivå för utbildning i att hantera nödsituationer i olika årskurser.

Undervisningsmoment	Årskurs F-3	Årskurs 4-6	Årskurs 7-9
Egen säkerhet samt kontroll av medvetande och andning			
Larm 112			
Medvetslöshet, stabilt sidoläge			
Luftvägsstopp			
HLR; kompressioner och inblåsningar			
Första Hjälpen ABC			
Ansluta hjärtstartare och följa instruktioner			

Hur går vi vidare?

Kontakta oss och boka in ett möte för mer ingående information

Utbildningsansvarig Maria Sundqvist, leg sjuksköterska/IVA 0733-970884, maria@kris-hjarta.se
Utbildare Eva Malm, leg sjuksköterska/anestesi och huvudinstruktör i HLR