

Lär dig rädda liv!



1.



2.



3.



4.

1. Är personen kontaktbar?
2. Kontrollera att luftvägarna är fria
3. Lägga händerna på varandra och placera dem mitt på bröstkorgen. Gör 30 kompressioner i rask följd.
4. Håll för näsan på personen och gör två inblåsningar.
5. Hjärtstartaren berättar var och hur du ska placera kontaktplattorna.



5.

Varje år drabbas cirka 10 000 människor i Sverige av hjärtstopp. Idag överlever cirka sex procent av dessa, men fler skulle kunna räddas med hjälp av en hjärtstartare och hjärt-lungräddning.

Text & foto: Bengt Anderhagen

När någon drabbas av hjärtstopp gäller det att agera snabbt, man har i princip bara tre minuter på sig att få igång hjärtat på patienten. Betänk då att det kan ta tio minuter eller ännu längre tid innan en ambulans kan komma. Kan man få igång hjärtverksamheten inom tre minuter har den personen 70 procent chans att överleva.

Att lära sig hjärt- och lung- räddning är inte svårt. Röda Korset och Livräddningssällskapet med flera anordnar kurser som inkluderar både hjärt-lungräddning och användning av hjärtstartare.

Hjärtstartare blir allt vanligare ute i vårt samhälle. Många taxibilar är utrustade med en sådan, allt fler företag investerar i en apparat som kan rädda liv.

Även båtklubbar börjar inse vikten av att kunna hantera ett plötsligt hjärtstopp. Klubbmed-

lemmarna utbildar sig i hjärt-lungräddning och man köper en hjärtstartare.

Här får du en snabbkurs i hur du ska agera när du finner en person som är livlös.

Agera – snabbt!

Kontrollera om personen är kontaktbar genom att prata med henne eller honom. Får du ingen reaktion är det bara att sätta igång med hjärt-lungräddning.

Är ni två som kan hjälpas åt tar en av er hand om personen och en börjar med att ringa 112, glöm inte att uppges var ni är och att det gäller ett hjärtstopp.

Det är sedan bäst om ni båda kan hjälpa varandra enligt nedan.

Kontrollera att luftvägarna är fria. Andas personen normalt, lägg honom eller henne i stabilt sidoläge och invänta ambulansen. Om personen inte andas – eller andas onormalt – vänd patienten på rygg på golvet eller

ett stabilt torrt underlag. Avlägsna kläderna på bröstkorgen.

Lägg händerna på varandra och placera dem mitt på bröstkorgen.

Tryck ner händerna med raka armar. Du ska trycka ner ordentligt, cirka 6 cm.

Gör 30 kompressioner (nertryckningar) i rask följd.

Hastigheten ska vara mellan 100–120 kompressioner/min. Syftet med kompressionerna är att trycka ut blodet från hjärtat så att det kommer upp i hjärnan. Efter nertryckningen släpper du upp ordentligt!

Efter de 30 kompressionerna gör du två inblåsningar. Böj personens huvud bakåt och håll för dennes näsa. Tag ett normalt andetag och blås in luft genom munnen på personen. Snegla på bröstkorgen och kontrollera att den höjer och sänker sig mellan inblåsningarna.

Fortsätt med 30 kompressioner i rask takt och därefter två inblås osv. Håll på tills ambulans eller någon med hjärtstartare kommer. Ge inte upp!

Det är mycket ansträngande att ge kompressionerna varför det är bra att avlösa varandra om man är två eller flera.

Enkel att hantera

Moderna hjärtstartare berättar via en röst på svenska hur du ska agera. Från det du trycker på startknappen får du tydliga instruktioner hur och var kontaktplattorna ska placeras, när du ska ge strömstöten etc.

I hjärtstartarens paket finns allt övrigt du kan behöva som elektroder, batteri, sax, handskar, vatservett och andningsskydd.

Kedjan som räddar liv – fyra viktiga steg

1. Larma!
2. Påbörja hjärt-lungräddning med kompressioner och konstgjord andning
3. Försök återstarta hjärtats verksamhet genom el-chock av hjärtstartare
4. Avancerad hjärt-lungräddning av tränad sjukvårdspersonal

Läs mer om hjärt-lungräddning och hjärtstartare på www.hearthelper.se

Där kan du också läsa om det erbjudande som båtklubbar tillhörande Svenska Båtunionen kan erbjuda.



TEXT: BENGT ANDERHAGEN
Bengt.Anderhagen@batliv.se