

## HLR – HJÄRT- och LUNGRÄDDNING

Vi var 31 SPFare som lyssnade till och även provade på den utbildning som Annelie Fahlstad gav oss vid vår månadsträff.

**HLR – Hjärtstopp**, det är viktigt att vi kan agera vid plötsligt hjärtstopp, utan blodtillförsel i hjärnan så börjar skador inträffa redan efter tre minuter, efter tio minuter är skadorna definitiva.

Saknar du kontakt med personen, med andningen, påbörja startförsök med 30 kompressioner därefter två inblåsningar.

Våga agera. 30 kompressioner, tryck ner 5-6 centimeter, två inblåsningar. Tryck 5 – 6 centimeter djupt på bröstkorgen med en takt på 100 – 120 tryck per minut. Upprepa tills patienten är kontaktbar eller att du får hjälp och avlösning.

Låt patienten ligga på hårt underlag. Använd om möjligt hjärtstartare som finns på många ställen, men påbörja alltid behandlingen utan dröjsmål.

Det är bra om tre personer kan agera; påbörja HLR, ring 112, avlös varandra tills hjälp kan komma.

**Luftvägsstopp.** Försök att få patienten att hosta själv. Vid allvarigare stopp, försök med fem ryggdunkningar och fortsätt med fem buktryck. Ring 112.

**Stroke.** Kontrollera de vanligaste signalerna; snett ansikte, domningar och sluddrigt tal. Ring 112.

**Hjärt- och kärlsjukdomar.** Vid bröstsmärtor kontakta 112.

Ja, det var många handfasta råd, men det viktigaste är ju att vi agerar omgående, tiden är kort inför allvarliga komplikationer.

Vi fick möjligheter att prova på hjärt- och lungräddning på naturtrogna dockor och de behövs att man inte tar i för litet och vi märker att det blir tröttsamt i längden.

**Vi tackar för en stimulerande lektion, även om de flesta av oss provat på det tidigare, men för mycket länge sedan.**

*Alvar Olsson*

