

Hjärtstartare i föreningen

Föreningen hyr 3 hjärtstartare. De är placerade i våra två tvättstugor (TVC eller brickan/taggen kan användas för att komma åt dessa) och på Coop Nära - Farmastigen.

Dessa får inte under några omständigheter missbrukas utan ska användas vid akuta tillfällen. (om du använder hjärtstartaren så meddela styrelsen omgående så vi kan fylla på och återställa den)

Du kan ladda ner appen "Rädda hjärtat" Steg för steg vid ett plötsligt hjärtstopp för barn och vuxna, även steg för steg vid luftvägsstopp för barn och vuxna, instruktioner för handhavande av hjärtstartare. Du kan även se på en översiktskarta vart din närmsta hjärtstartare finns i ditt närområde.

Du kan ladda ner appen "SOS Alarm 112" Steg för steg vid ett plötsligt hjärtstopp för vuxna. Du kan ringa direkt från SOS Alarms 112-app som via en annan kanal löpande skickar din position även när du rör på dig.

Så använder du en hjärtstartare

https://www.youtube.com/watch?v=eJf_aCu6yR8

Starta hjärtstartaren så snart den finns tillgänglig.

- Fäst elektroderna på bröstkorgen, när båda är på plats analyserar hjärtstartaren hjärtrytmen.
- Hjärtstartaren kan ge två rekommendationer: defibrillering eller hjärt-lungräddning.
- Strömstöt kan ges om hjärtstartaren hittar ett kammarflimmer under analysen
- Gör hjärt-lungräddning om kammarflimmer inte hittas. Fortsätt hjärt-lungräddning så länge personen inte andas normalt.

Efter att defibrillering med hjärtstartare har givits görs hjärt-lungräddning i två minuter, varpå hjärtstartaren analyserar hjärtrytmen på nytt och vid behov ger instruktion om ny strömstöt, som följs av hjärt-lungräddning i två minuter. Detta återupprepas tills personen visar tydliga livstecken eller tills hjälp anländer. Det är viktigt att fortsätta så länge personen inte visar livstecken.

Så här gör du vuxen-HLR

1. Kontrollera medvetande

Ta tag i personens axlar, skaka försiktigt och försök väcka henne/honom, ropa "Hallå är du vaken?"

Om personen inte vaknar ska du kontrollera andningen.



2. Kontrollera andning

Kontrollera om personen andas normalt. Öppna luftvägen genom att lägga en hand på pannan, böj huvudet bakåt och lyft med den andra handen upp hakan med två fingrar under hakspetsen. Lägg ditt öra nära personens näsa och mun, lyssna och känn efter andetag, se samtidigt på bröstkorgen om den höjer sig.

Om personen har onormal andning eller inte andas alls (eller om du är osäker), ska du bedöma det som ett hjärtstopp.



3. Larma 112

Om medvetslös och ingen eller onormal andning, larma 112 och sätt på mobiltelefonens högtalarfunktion. Larmoperatören hjälper dig hur du ska göra HLR. Starta med 30 bröstkompressioner följt av 2 inblåsningar.



4. Ge bröstkompressioner

Lägg din handlov mitt på bröstkorgen, lägg den andra handen ovanpå den första. Knäpp ihop fingrarna. Tryck med raka armar ned bröstkorgen minst 5 cm, ej mer än 6 cm. Håll en takt av 100–120 kompressioner/min. Tryck 30 gånger.



5. Ge inblåsningar

Öppna luftvägen: lyft upp hakan och böj huvudet bakåt. Håll en hand på pannan, böj huvudet bakåt och lyft upp hakan med andra handens pek- och långfinger. Knip om personens näsa, gapa stort så du täcker hela personens mun med din mun och blås in luft tills bröstkorgen höjer sig. Gör 2 inblåsningar.

Om du inte kan eller vill göra inblåsningar är det bättre att bara göra bröstkompressioner än att avstå helt. Enbart bröstkompressioner kan vara effektiv hjälp, speciellt de första minuterna.



6. Fortsätt med HLR 30:2

Fortsätt HLR 30:2 tills ambulanspersonal/räddningstjänst tar över, eller att personen andas med normala andetag. Minimera avbrott i HLR.



7. Hämta hjärtstartare

Om ni är flera livräddare som hjälps åt, ska en starta HLR och den andra larma 112 och hämta närmaste hjärtstartare. Anslut och följ de talade råden.

På [Hjärtstartarregistrets karta](#) kan du se var närmaste hjärtstartare finns.



Vuxen-HLR med god kvalitet

- Tryck mitt på bröstkorgen
- Takt 100–120/minut
- Kompressionsdjup minst 5 cm, inte mer än 6 cm
- Släpp upp helt efter varje kompression, behåll hudkontakten
- 30 bröstkompressioner följt av 2 inblåsningar, 30:2
- Blås in till bröstkorgen höjer sig
- En inblåsning ska ta 1 sekund
- Minimera avbrott
- Hårt underlag om möjligt

HLR-rådet rekommenderar att alla lär sig vuxen- och barn-HLR och repeterar årligen.

Hjärtstartare och HLR med god kvalitet

- Vid hjärtstopp, larma 112 och starta hjärt-lungräddning, HLR.
- Hämta hjärtstartaren om den finns nära.
- Starta hjärtstartaren samtidigt som annan person gör HLR.
- Följ hjärtstartarens instruktioner.
- Rör inte den drabbade personen när strömstöt ges.
- Fortsätt direkt med HLR av god kvalitet.
- Fortsätt följa hjärtstartarens instruktioner.

Vid ett hjärtstopp kan hjärtat inte längre pumpa blodet ut i kroppen. Med hjälp av hjärt-lungräddning (HLR) kan blodet pumpas runt manuellt. Kraftiga bröstkompressioner i högt tempo samt inblåsningar kan ge tillräcklig blodcirkulation och syre tills professionell hjälp anländer. Ju snabbare bröstkompressioner och inblåsningar startas, desto större är chansen att överleva vid ett hjärtstopp. <https://vimeo.com/657325599> (HLR - vuxen)

Barn får sällan hjärtstopp på grund av rytmrubbningar i hjärtat, utan den dominerande orsaken är syrebrist. Det är viktigt att vara observant på andningsproblem hos barn som i värsta fall kan leda till hjärtstopp. Ju tidigare inblåsningar och bröstkompressioner startas, desto större är chansen att överleva ett hjärtstopp. Att förebygga hjärtstopp och olyckor handlar om att säkra barnets miljö innan något händer. <https://vimeo.com/657336347> (HLR- barn)