



Ladda ner appen Rädda Hjärtat i din telefon.

Rädda Hjärtat är en app som vi på Hjärt-Lungfonden har tagit fram tillsammans med HLR-rådet för att sprida kunskap om hjärt-lungräddning vid plötsligt hjärtstopp.

Så här gör du hjärt-lungräddning

Påbörja hjärt-lungräddning direkt, helst inom en minut, och försök att så snabbt som möjligt få tillgång till en hjärtstartare. För varje minut som går utan insatser minskar chansen till att överleva med 10 procent vid ett hjärtstopp.

En person som får hjärt-lungräddning i väntan på ambulans har betydlig större chans att överleva. Om en hjärtstartare används inom de första minuterna så kan så många som 7 av 10 överleva.

Hjärt-lungräddning består av bröstkompressioner och inblåsningar som varvas kontinuerligt. Avbrott görs endast för hjärtstartarens analys eller strömstöt. Fortsätt tills personal från ambulans eller räddningstjänst tar över eller personen visar tydliga livstecken så som tydlig andning, hosta eller liknande.

1. Livstecken

Är personen vid medvetande?

- Skaka personen försiktigt – gå personen att väcka?
- Om personen inte vaknar ska du kontrollera andningen.
- Titta om bröstkorgen höjer sig och lyssna efter andning.
- Andas personen normalt?
- Fria luftvägar; Sätt två fingrar mot käkbenet och tippa huvudet bakåt
- Ropa på hjälp!
Fördela uppgifterna om möjligt; larma, hämta och sköta hjärtstartare, turas om vid hjärtkompressioner.

2. Larma 112

- **Larma 112** om personen andas onormalt eller andas inte alls.
- Aktivera mobilens högtalarfunktion.
- Larmoperatören hjälper dig hur du ska göra hjärt-lungräddning

3. Gör bröstkompressioner

- Placera båda händerna ovanpå varandra mitt på bröstet.
- Tryck ned bröstkorgen 5 cm, men inte mer än 6 cm, tryck 30 gånger. Räkna högt.
- Håll en takt av 100-120/minut. (tänk takt "Staying Alive" el "Här kommer Pippi Långstrump")
- Släpp upp bröstkorgen helt mellan kompressionerna.
- Hjärt-lungräddning ska utföras på hårt underlag.

4. Inblåsningar steg 1 - Fri luftväg

- Placera en hand på pannan och två fingrar under hakan, nyp om näsan.
- Böj huvudet bakåt.

5. Inblåsningar steg 2 - Inblåsningar

- Ge två inblåsningar.
- Blås tills bröstkorgen höjer sig.
- Fortsätt varva med 30 kompressioner och 2 inblåsningar tills du blir avlöst.

6. Hjärtstartare

- Använd hjärtstartare om en sådan finns och följ dess instruktioner.
- Fortsätt med hjärtlungräddning tills du får professionell hjälp eller personen börjar andas själv.
- Närmsta hjärtstartare har du i entréplan

Var inte rädd för att ingripa. Kom ihåg att det är bättre att göra någonting än att inte göra någonting alls. Känner du dig osäker på inblåsningar kan enbart bröstkompressioner göras. Viktigast är att göra något!