

HLR



Din hjälp kan göra skillnad



Du lär dig:

- a. att bedöma om en person är medvetslös
- b. hur man utför hjärt-lungräddning

När man andas försörjs blodet via lungorna med syre. Hjärtat pumpar ut blodet till hela kroppen. Alla celler i kroppen behöver **syre**. Utan syre skadas cellerna och dör. Redan efter några minuters syrebrist finns risk för bestående hjärnskador.

Om en person **slutar andas**....

...eller **hjärtat slutar slå** ...

...får cellerna inget syre.



En person som inte andas befinner sig i livsfara. Kan **du** hjälpa honom?

**Jasmine's berättelse**

“Jag och mina vänner var i parken när joggaren kollapsade. Ena stunden sprang han förbi oss och strax efter låg han på marken ...”

**Vad hade varit rätt
att göra?
Klicka här.**

Jasmine's berättelse

“Det var en otäck situation. Men jag koncentrerade mig på att göra som jag lärt mig och det höll mig lugn ...”



“De verkade vara riskfritt att gå fram och mina vänner fanns ju där. Jag skakade mannens axlar lätt och pratade med honom men fick ingen reaktion så jag förstod att han var medvetslös och vi ropade på hjälp.

Jag skapade en öppen luftväg genom att sträcka hans huvud bakåt och lyfta underkäken för att kunna kontrollera om han andades ...”

Jasmine's berättelse

“Jag böjde mig ner, höll kinden nära hans mun och lyssnade om han andades.

- Jag kände inte någon andning mot kinden.
- Jag hörde ingen andning heller.
- Bröstkorgen var stilla – den rörde sig varken upp eller ner.

Jag bad en av kompisarna ringa **112**
och berätta att han inte andas.

Och så sa jag till mig själv
att inte gripas av panik!”



Om en person **inte andas**, måste du handla snabbt!



*Han **andas inte!**
Behåll lugnet...*

Ring **112** till **SOS alarm**. Sedan är det dags för **HLR**

Hjärt-LungRäddning, HLR.



Det är inte så svårt.

Du **trycker** på personens bröstorg och **blåser in luft** i hans mun för att hålla honom vid liv.

Kompressionerna gör hjärtats jobb – pumpar ut blodet i kroppen.

Inblåsningarna fyller lungorna med syre.

HLR – Hur gör jag det?



30 kompressioner



2 inblåsningar

**Ropa på hjälp
innan du
börjar!**

**Om ingen
kommer får du
själv ringa 112
innan du
börjar.**

Videoavsnittet
visar HLR!





Jasmine's berättelse

“Jag bara fortsatte med kompressioner och inblåsningar.

När vi lärde oss det i skolan var det jobbigt men nu var jag så uppjagad att jag inte kände mig trött alls.

Jag visste att jag måste fortsätta tills ambulansen kom.”

Jasmine's berättelse

“Som väl var kom ambulansen efter fem minuter. Jag fortsatte med HLR tills ambulansmannen tog över.

Dom klippte sönder hans T-tröja och kopplade in en apparat, som kallas hjärtstartare, till bröstkorgen.

Hjärtstartaren gav elektiska stötar så att hans hjärta skulle kunna starta igen.”



Jasmine's berättelse

Ambulanspersonalen sa att jag hade gjort ett jättebra jobb när jag höll honom vid liv tills de kunde försöka starta hans hjärta med hjärtstartaren. Han hade troligen dött om inte jag hjälpt honom.

Vi har träffats efteråt och han tackade mig för att jag räddat hans liv. Det kändes fantastiskt att höra honom säga det. Jag trodde aldrig att jag faktiskt skulle få användning för min utbildning!”



Om någon blir medvetslös och inte andas...

- > Kolla **L**ivsfarligt läge
- > Försök få **k**ontakt
- > Skapa **ö**ppen luftväg
- > Kolla **A**ndningen
- > Gör **k**ompressioner

L – ABC

L står för **L**ivsfarligt läge

A står för **A**ndning

Nu har ni gått igenom avsnittet **HLR**.

Testa dina kunskaper genom att göra någon av de **uppgifterna** ...

Rita en bildserie på hur man ger hjärt-lungräddning.

“Kent, kan du höra mig?”

Han svarade inte.

Jag kollade hans andning men han verkade inte andas ...”

Avsluta berättelsen.

HLR



Din hjälp kan göra skillnad

