



# Kunskap gör skillnad

## Plötsligt hjärtstopp

**Tidig hjärt-lungräddning (HLR) och en automatisk extern defibrillator (AED) kan göra en dramatisk skillnad i överlevnadchans.** Plötsligt hjärtstopp orsakas av onormal hjärtrytm till följd av ett problem i hjärtats elektriska system. Den vanligaste hjärtrytmrubbningen som leder till plötsligt hjärtstopp är ventrikel-flimmer (VF). Under VF blir pulsen snabb, ytlig och okoordinerad och hjärtat kan inte pumpa runt blodet i kroppen. Varje minut efter ett plötsligt hjärtstopp minskar chansen att överleva 7-10%. Tidiga åtgärder för att förhindra dödsfall vid plötsligt hjärtstopp gör stor skillnad. Din kunskap i HLR kan rädda liv.

## Överlevnadskedjan – följ länkarna



Ring  
122



Snabb  
HLR



Använd  
hjärtstartare



Snabb  
akut  
vård

**Överlevnad vid HLR är beroende på ett antal kritiska länkar i den s.k. Överlevnadskedjan:**

1. Ring 112.
2. Påbörja **tidig HRL** och vinn viktig tid.
3. **Tidig defibrillation:** hitta och använd en AED så snart som möjligt och starta hjärtat igen.
4. Ge eller ordna med **akutvård** snarast möjligt. Aktiva närvarande medmänniskor är livsviktiga för de tre första länkarna i Överlevnadskedjan.

## Tidig HLR – hjärtlungräddning

**HLR bör ges till alla som har kollapsat som inte svarar på tilltal och inte andas.**

HLR innebär att ge bröstkompressioner när någon kollapsar på grund av plötsligt hjärtstopp. Hjärtat fungerar som en pump när den komprimeras och driver runt blodet i kroppen tills räddningstjänsten anländer. Inblåsningar – dessa utförs endast om hjärtlungräddaren är både utbildad och vill – gör att syre kommer in i blodet. HLR är avgörande för att vinna viktig tid innan hjärtat kan återstartas med en hjärtstartare (AED).

## Tidig defibrillation

En hjärtstartare eller defibrillator (automated external defibrillator, AED) är en bärbar enhet som automatiskt kan chocka en hjärta tillbaka i rytm innan räddningstjänsten anländer. När den aktiverats guidar hjärtstartaren användaren genom varje steg av hjärtstartsprocessen genom talad röst och visuella kommandon på AED:n.

**Vem som helst kan använda en hjärtstartare!**

Att använda en hjärtstartare är lätt och kan inte orsaka någon skada om instruktionerna följs. Det Europeiska HLR-rådet slår fast att **hjärtstartare är säkert och effektivt att använda för alla** och därför inte ska begränsas till endast HLR-utbildade. Hjärtstartaren analyserar hjärtats rytm och kommer bara ge en chock om det behövs och om ingen risk föreligger. Det innebär att vem som helst kan använda en hjärtstartare i trygg förvisning om att de bara kan hjälpa och aldrig skada. Alla bör bekanta sig med hjärtstartare och lära sig hur de fungerar.

**Hur kan HRL och AED göra skillnad?**

Tidig defibrillering med en hjärtstartare (AED) är det enda sättet att återupprätta hjärtats naturliga rytm efter ett plötsligt hjärtstopp. HLR är nödvändigt för att hålla patienten vid liv tills hjärtrytmen återställs. Det är viktigt att hjärtstartare är offentligt tillgängliga för alla oavsett tid på dygnet. Vill du veta var din närmaste hjärtstartare finns och har Internet, besök [www.hjartstartarregistret.se](http://www.hjartstartarregistret.se)



[www.heartsandgoals.org](http://www.heartsandgoals.org)  
+44 (0) 1789 450 787



# Kunskap gör skillnad

Om någon kollapsar så följ dessa enkla steg ...

**1**

**INGEN FARA:** Se till att området är säkert innan du närmar dig patienten. Vid fara eller är om du osäker: ring 112 och invänta hjälp.

**2**

**SVARAR EJ:** Kontrollera om patienten har kollapsat och inte svarar på tilltal. Försök att prata med patienten och skaka på axlarna.

**3**

**ROPA PÅ HJÄLP:** Om patienten inte svarar på tilltal: ropa på hjälp, ring 113 och skicka någon efter en hjärtstartare (AED).

**4**

**LUFT OCH ANDNING:** Titta, lyssna och känn om patienten andas. Se till att luftvägarna är öppna och inte blockerade av något.

**5**

**HLR:** Om patienten inte andas: påbörja HLR.

**6**

**HJÄRTSTART:** När hjärtstartaren (AED) finns på plats, följ anvisningarna från AED tills räddningstjänsten anländer.

**Ingen tidig livräddning = 5% överlevnad Bara HLR = 9% överlevnad**

**Tidig hjärtstart med AED<sup>1</sup> + HLR = 50% överlevnad<sup>2</sup>**

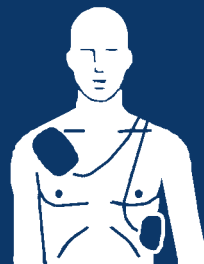
## Så använder du hjärtstartare



Slå på hjärtstartaren.



Exponera bröstkorgen genom att ta bort kläder, klipp eller riv om det behövs.



Ta bort plattornas skyddstejp. Fäst plattorna på bar hud.



Följ rösten instruktioner till räddningstjänst anländer.

[www.heartsandgoals.org](http://www.heartsandgoals.org) +44 (0) 1789 450 787

1 - Tidigt definieras som inom tre minuter från kollaps.

2 - Vissa studier av tidig defibrillering med hjärtstartare (AED) har kommit fram till ökad överlevnad med 74% och mer.