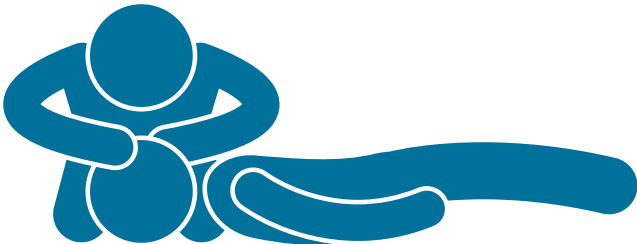
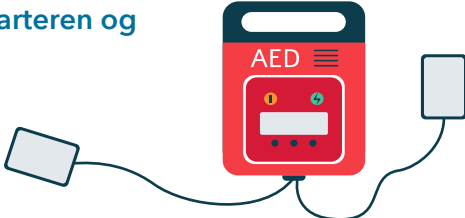
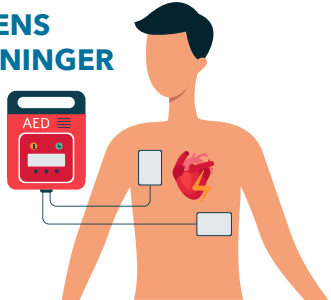


BASAL HJERTELUNGEREDNING OG BRUG AF EN HJERTESTARTER TRIN FOR TRIN

HANDLING	FORKLARING
SIKKERHED 	• Sørg for at det er sikkert for dig selv, personen og andre førstehjælpere
BEVIDSTHED Undersøg om personen reagerer på tiltale 	• Rusk forsigtigt i personens skuldre og spørg højt: "Er du okay?"
LUFTVEJ Skab en fri luftvej 	• Hvis der ikke er reaktion, læg personen på ryggen • Placer den ene hånd på personens pande og to fingerspidser under spidsen af personens hage, bøj forsigtigt hovedet bagover og løft hagen opad med de to fingre, så luftvejen åbnes
VEJRTRÆKNING Se, føl og lyt efter normal vejtrækning 	• Se, føl og lyt at trække vejret efter ikke mere end 10 sekunder • En person, der er næsten uden vejtrækning eller gisper langsomt, støjende og uregelmæssigt, må ikke forveksles med, at personen har normal vejtrækning
IKKE NORMAL VEJRTRÆKNING Ring 1-1-2 	• Hvis en person ikke har normal vejtrækning, bed en førstehjælper om at ringe 1-1-2 eller ring selv • Bliv hos personen, hvis muligt • Sæt telefonen på højttaler eller anden håndfri løsning og start HLR mens du er i kontakt med den sundhedsfaglige visitator på 1-1-2
PÅSÆT EN HJERTESTARTER (AED) Få en til at hente en hjertestarter 	• Få en til at hente en hjertestarter hvis muligt. 1-1-2 vil informere om, hvor den nærmeste hjertestarter findes og evt. tilkalde en førstehjælper til at hente den • Er du alene, FORLAD IKKE personen, start HLR
KREDSLØB Start hjertemassage 	• Sæt dig på knæ ved siden af personen • Placer din ene hånds håndrod midt på personens brystkasse - hvilket er på nederste halvdel af brystbenet (sternum) • Placer håndroden af din anden hånd oven på den første og flet fingrene • Hold dine arme strakte • Placer dig lodret over personens brystkasse og tryk brystbenet mindst 5 cm ned (men ikke mere end 6 cm) • Efter hvert tryk, let trykket helt uden at miste kontakten mellem dine hænder og personens brystkasse • Hold en frekvens på 100-120 tryk i minuttet

BASAL HJERTELUNGEREDNING OG BRUG AF EN HJERTESTARTER TRIN FOR TRIN

HANDLING	FORKLARING
KOMBINER HJERTEMASSAGE MED KUNSTIGT ÅNEDRÆT 	• Hvis du har lært det, efter 30 tryk, skab en fri luftvej igen med hovedkip-hageløft • Klem den bløde del af næsen sammen med tommel- og pegefinger med hånden på panden • Åbn munden let, men bibehold hageløftet • Tag en normal indånding, placér dine læber over personens mund, så læberne slutter tæt • Giv en indblæsning i munden i cirka 1 sekund som i en normal udånding og hold øje med at brystkassen hæver sig. Dette er effektiv indblæsning • Bevar hovedkip-hageløft, fjern din mund fra personen og se brystkassen sænke sig mens luften kommer ud • Tag endnu en normal indånding, og blæs igen ind i personens mund for at give i alt to effektive indblæsninger • Afbryd ikke hjertemassagen i mere end 10 sekunder for at give de to indblæsninger, selv ikke hvis den ene eller begge ikke er effektive • Flyt hænderne tilbage uden afbrydelse til det korrekte tryksted midt på brystkassen og giv yderligere 30 tryk • Fortsæt med hjertemassage og kunstigt åndedræt i forholdet 30:2
KUN HJERTEMASSAGE 	• Hvis du ikke har lært, eller ikke er i stand til at give kunstigt åndedræt, giv kun hjertemassage (tryk uafbrudt med en frekvens på 100-120 tryk i minuttet)
NÅR HJERTESTARTEREN KOMMER Tænd hjertestarteren og påsæt pads 	• Så snart hjertestarteren kommer frem, tænd den og påsæt pads på personens bare brystkasse • Hvis der er mere end én førstehjælper til stede, skal HLR fortsættes, mens pads påsættes på brystkassen
FØLG HJERTESTARTERENS TALTE/VISUELLE ANVISNINGER 	• Følg hjertestarterens anvisninger, som både kan være en stemme og visuelle • Hvis stød anbefales, sørg for at hverken du eller andre rører ved personen • Tryk på stødknappen som anvist • Genoptag straks HLR og fortsæt som anvist af hjertestarteren

BASAL HJERTELUNGEREDNING OG BRUG AF EN HJERTESTARTER TRIN FOR TRIN

HANDLING	FORKLARING
HVIS STØD IKKE ANBEFALES Fortsæt HLR 	• Hvis stød ikke anbefales, genoptag straks HLR og fortsæt som anvist af hjertestarteren
HVIS EN HJERTESTARTER IKKE ER TILGÆNGELIG Fortsæt HLR 	• Hvis der ikke er en hjertestarter tilgængelig, ELLER mens du venter på at den ankommer, fortsæt HLR • Afbryd ikke genoplivningen før: • En sundhedsfaglig person beder dig om at stoppe ELLER • Personen helt sikkert vågner op, bevæger sig, åbner øjnene og trækker vejret normalt • ELLER • Du bliver udmattet • Det er sjældent, at HLR alene kan genstarte hjertet. Med mindre du er sikker på, at personen er kommet sig, fortsæt HLR • Tegn på at personen er kommet sig • Vågner op • Bevæger sig • Åbne øjnene • Trækker vejret normalt
HVIS BEVIDSTLØS MEN NORMAL VEJRTRÆKNING Læg personen i stabilt sideleje 	• Hvis du er sikker på, at personen trækker vejret normalt, men fortsat er bevidstløs, læg personen i stabilt sideleje. SE KAPITLET OM FØRSTEHJÆLP • Vær forberedt på straks at genoptage HLR, hvis personen bliver bevidstløs uden normal vejtrækning