

BASAL HJERTELUNGEREDNING OG BRUG AF EN HJERTESTARTER

TRIN FOR TRIN



DANSK
RÅD FOR
GENOPLIVNING

GUIDELINES
2025
EUROPEAN RESUSCITATION COUNCIL®

HANDLING	FORKLARING
SIKKERHED 	Sikr dig, at der ikke er fare for dig selv, for personen og for omkringstående
BEVIDSTLØSHED Undersøg om personen er bevidstløs 	Rusk i personens skuldre og spørg højt: "Er du okay?"
RING 1-1-2 	- Hvis personen ikke reagerer, er personen bevidstløs: Bed en anden om at ringe 1-1-2 - Er du alene: Ring selv 1-1-2, og bliv om muligt ved personen - Sæt telefonen på højttaler, og fortsæt som beskrevet nedenfor, mens du venter på, at den sundhedsfaglige visitator på 1-1-2 svarer
LUFTVEJ Skab en fri luftvej 	- Er personen bevidstløs, læg personen på ryggen - Placér den ene hånd på personens pande og to lodrette fingerspidser under spidsen af personens hage, og bøj forsigtigt hovedet bagover. Løft hagen opad med de to fingre, så luftvejen åbnes (hovedkip-hageløft)
VEJRTRÆKNING Se, føl og lyt efter normal vejrtrækning 	- Se, føl og lyt efter normal vejrtrækning i højst 10 sekunder - En person, der næsten ikke trækker vejret eller gisper langsomt, støjende eller uregelmæssigt, trækker ikke vejret normalt
HJERTESTARTER Få en hjertestarter frem til stedet 	- Få én til at hente en hjertestarter hvis muligt. 1-1-2 vil informere om, hvor den nærmeste hjertestarter findes og evt. tilkalde førstehjælpere til at hente den - Er du alene, forlad ikke personen. Start hjertelungeredning (HLR) med det samme
HJERTEMASSAGE Start hjertemassage 	- Sæt dig på knæ ved siden af personen - Placér din ene hånds håndrod midt på personens brystkasse (dvs. på den nederste halvdel af brystbenet) - Placér din anden hånds håndrod oven på den første og flet fingrene - Hold dine arme strakte. Anbring 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 med så få afbrydelser som muligt
KUN HJERTEMASSAGE 	Hvis du ikke har lært eller ikke er i stand til at give kunstigt åndedræt: Giv da kun hjertemassage (kontinuerlige tryk med en frekvens på 100-120 tryk i minuttet)

KOMBINÉR HJERTEMASSAGE MED KUNSTIGT ÅNDEDRÆT  	• Hvis du har lært og er i stand til at give kunstigt åndedræt, skal du efter 30 tryk åbne luftvejen igen ved hjælp af hovedkip og hageløft • Klem den bløde del af næsen sammen med tommel- og pegefinger med hånden på panden • Åbn munden, men bibehold hageløftet • Tag en normal vejrtrækning og placér dine læber over personens mund, så læberne slutter tæt • Blæs i munden i cirka 1 sekund som i en normal vejrtrækning, og hold øje med, at brystkassen hæver sig. Dette er en effektiv indblæsning • Bevar hageløftet, fjern din mund fra personen og se brystkassen sænke sig, mens luften kommer ud • Tag endnu en normal vejrtrækning, og blæs igen ind i personens mund for at give i alt to indblæsninger • Afbryd ikke hjertemassagen i mere end 10 sekunder for at give de to indblæsninger, selvom kun den ene eller ingen af dem er effektive • Flyt hænderne - uden afbrydelse - tilbage til det korrekte tryksted midt på brystkassen og giv yderligere 30 tryk • Fortsæt med skiftevis hjertemassage: 30 tryk og kunstigt åndedræt: 2 indblæsninger i forholdet 30:2
NÅR HJERTESTARTEREN KOMMER FREM Tænd hjertestarteren og påsæt pads 	• Så snart hjertestarteren kommer frem, pak den ud, tænd den, og påsæt pads på personens bare brystkasse • Hvis der er mere end én førstehjælper til stede, skal HLR fortsættes, mens pads påsættes brystkassen
FØLG HJERTESTARTERENS INSTRUKTIONER	• Følg hjertestarterens instruktioner • Hvis stød anbefales: Sørg for, at hverken du eller andre rører ved personen • Tryk på stødknappen som anvist • Påbegynd straks HLR og følg fortsat hjertestarterens anvisninger
HVIS STØD IKKE ANBEFALES Fortsæt HLR 	• Hvis stød ikke anbefales: Genoptag straks HLR og følg fortsat hjertestarterens anvisninger
HVIS HJERTESTARTER IKKE ER TILGÆNGELIG Fortsæt HLR 	• Fortsæt HLR, hvis der ikke er en hjertestarter tilgængelig, eller mens du venter på, at den kommer frem • Afbryd ikke genoplivning, 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, fortsættes HLR • Tegn på at personen er genoplivet: • Vågner op • Bevæger sig • Åbner øjnene • Trækker vejret normalt