



## Vuxen-HLR med Hjärtstartare

Utbildning i Hjärt-Lungräddning riktar sig till alla företag, organisationer, föreningar och privatpersoner. Kursen följer Arbetsmiljöverkets krav och rekommendationer i AFS 1999:7 där Arbetsgivare är skyldiga att tillhandahålla utbildning och förutsättningar för sina arbetstagare att klara av en nödsituation och Första Hjälpen.

Alla företag, organisationer eller föreningar som vill köpa en hjärtstartare av oss skall ha personal som har genomgått en utbildning i basal Hjärt-lungräddning det senaste året. Vid köp av hjärtstartare bör man även gå en utbildning i D-HLR för 3-6 personer på företaget som blir ansvariga för Hjärtstartaren.

## Kursbeskrivning

Dessvärre är enbart Hjärt-lungräddning ingen behandlande åtgärd och det är faktiskt ovanligt att man lyckas starta hjärtat igen med enbart basal Hjärt-lungräddning. När ambulansen kommer har den elektriska aktiviteten ofta ändå avstannat pga. att det tar för lång tid för dem att komma till platsen.

Även om överlevnadschansen ökar 2-3 gånger med Hjärt-lungräddning (jämfört med om ingen påbörjar HLR) är det ändå bara runt 5 procent som överlever ett hjärtstopp utanför sjukvårdens väggar.

## Defibrillering med AED-Hjärtstartare

En kort stund efter att ett hjärta slutat att slå finns det oftast kvar en viss elektrisk aktivitet i hjärtat i form av ett elektriskt kaos. Utan Hjärt-lungräddning försvinner denna aktivitet inom några minuter men genom att göra Hjärt-lungräddning så förlänger man tiden då man tillför syre till kroppens celler. Finns den elektriska aktiviteten kvar i hjärtat kan man vanligtvis ge elektriska chocker genom hjärtmuskeln.



Om detta sker inom de tre till fem första minuterna efter att hjärtstoppet har inträffat ökar överlevnadschansen till ungefär 70 %. Det förutsätter alltså att en arbetsplats har en hjärtstartare och att personalen är utbildad på den och Hjärt-lungräddning.

De hjärtstartare som vi erbjuder är både enkla att använda och mycket säkra och tillförlitliga. Defibrillatorn utför själv en snabb EKG-analys av hjärtrytmen och avgör sedan om elchock behövs. Om apparaten gör bedömningen att elchock inte är lämpligt, t ex om den drabbade enbart har svimmat, är det omöjligt att ge någon elchock. Det är alltså inte någon risk att ni ger elchock till någon som inte ska ha det!

Efter genomgången och godkänd utbildning erhåller deltagaren ett kompetenskort i Vuxen-HLR med Hjärtstartare. Enligt Svenska HLR-rådets kvalitetspolicy rekommenderas repetition av denna utbildning en gång om året. Repeterar man inte utbildningen minst en gång per år måste man gå om grundkursen.

## Upplägg och mål med utbildningen

Vid våra utbildningar lär vi ut enligt HLR-rådets riktlinjer. Vi är certifierade enligt HLR-rådets krav och tillsammans med deras riktlinjer kan vi erbjuda utbildningar som är förankrade i verkligheten. Vi sätter stor tyngdpunkt på praktiska övningar och en öppen diskussion. Vår erfarenhet genomsyrar hela utbildningen och det vi lär ut är utifrån skarpa händelser som vi själva har varit med om.

All övningsmaterial som används under utbildningen ingår.

Målet med utbildningen är att samtliga deltagare ska våga agera vid en nödsituation och att man ska våga och kunna använda en hjärtstartare. Vid slutet av utbildningen skall man kunna göra korrekt HLR enligt det Svenska HLR-rådets riktlinjer.

## Antal deltagare/kurs

Max 20 personer per utbildningstillfälle.

## Kurslängd

3-4 timmar.

## Kurspris

6.000 kr exkl. moms, max 15 personer. Därefter tar vi 300kr exkl. moms per deltagare.



## Kombinera och skräddarsy utbildningar

Alla utbildningar som inte är heldagsutbildningar går att kombinera med varandra. I priset ingår då lunchbuffé och fika för samtliga deltagare.

Vill Ni skräddarsy eller kombinera olika utbildningar lämna Ni en kravlista med mål och behov som vi diskuterar fram gemensamt innan vi ger en offert. Att tillsammans med oss skräddarsy en utbildning och få offert kostar ingenting.

## Studieplan

Vår studieplan för denna kurs går att skräddarsy tillsammans med oss beroende på vilka önskemål och förutsättningar Ni har.

## Kursinnehåll

- Genomgång av Hjärt-Lungräddning i Sverige, HLR-rådet och aktuell statistik för regionen
- Genomgång av handlingsplan vid HLR
- Genomgång av larmrutiner på Er arbetsplats, organisation eller förening
- Genomgång av larmkedja (SOS-Räddningstjänst-Ambulans)
- Livsfarligt läge
- Kontroll av medvetande och andning
- Ta hand om medvetslös person, öppna luftvägen samt placera i stabilt sidoläge
- Grundläggande teknik vid HLR
- Träna på Hjärt-lungräddning
- Åtgärder vid luftvägsstopp
- Genomgång av AED-Hjärtstartare

## Praktiska moment

Allt som står i studieplanen går igenom teoretiskt innan kursdeltagarna övar på det praktiskt. De praktiska momentet genomförs som realistiska insatsövningar där alla kursdeltagare får tillfälle till övning av ovanstående moment.

Vid alla våra utbildningar använder vi alltid korrekt material för att simulera en skarp händelse.

