



5 HOVEDBUDSKABER

**1. ERKEND HJERTESTOP OG START
HJERTELUNGEREDNING, HLR**

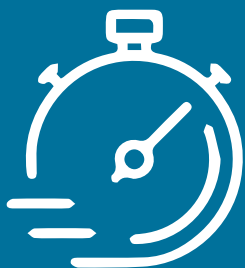
2. RING 1-1-2

3. START HJERTE MASSAGE

**4. PÅSÆT EN HJERTESTARTER (AED)
HURTIGST MULIGT**

5. LÆR HVORDAN DU GIVER HLR

OPSUMMERING AF EVIDENS



Tidlig erkendelse af
hjertestop
øger overlevelse



Hjertestop er
defineret ved at en
person er bevidstløs
uden normal
vejtrækning

Agonal vejtrækning
og kramper ses ofte
i begyndelsen af et
hjertestop, og kan
fejlagtigt forveksles med
tegn på liv, som kan føre
til forsinket start af HLR

ANBEFALINGER

Hvis en person er
bevidstløs uden
normal vejtrækning -
start HLR



NO, NO, GO!

Er personen ved bevidsthed - **NO**
Trækker personen vejret normalt - **NO**
GO! - Start HLR

OPSUMMERING AF EVIDENS



”HLR først”-strategien er forbundet med bedre outcome sammenlignet med ”alarmering først”-strategien, så det er vigtigt at starte HLR så hurtigt som muligt



Tilgængelighed og brug af smartphones med højttaler eller håndfrie løsninger giver førstehjælpere mulighed for at ringe 1-1-2 og samtidig starte HLR

ANBEFALINGER



Ring 1-1-2, hvis en person er bevidstløs uden normal vejtrækning



Hvis du er alene, ring 1-1-2, sæt telefonen på højttaler eller anden håndfri løsning og start straks HLR vejledt af den sundhedsfaglige visitator (dispatcher)

OPSUMMERING AF EVIDENS



Hjertemassage af høj kvalitet (hurtig og dybe nok med så få pauser som muligt) er forbundet med bedre overlevelse



Hjertemassage er sikker, og der er meget få rapporter om skader, når HLR er blevet givet til personer, der ikke har haft hjertestop

ANBEFALINGER



Placér dine hænder midt på personens brystkasse



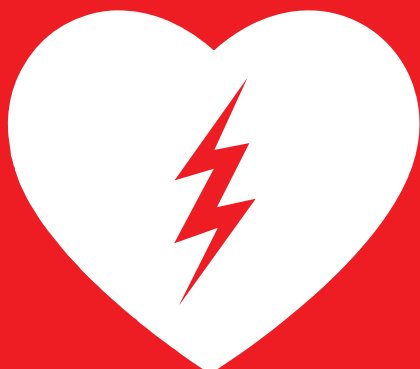
Giv hjertemassage med en frekvens på 100-120 tryk i minuttet og i en dybde på 5-6 cm



Stop ikke før ambulancen er ankommet, eller hvis personen vågner op



OPSUMMERING AF EVIDENS



Overlevelsen falder markant for hvert minut der går indtil defibrillering



Hjertestartere kan bruges sikkert af førstehjælpere

ANBEFALINGER



Påsæt en hjertestarter så snart det er muligt, tænd den og følg instruktioner



Hvis du ikke er alene, minimer afbrydelser i HLR ved at én førstehjælper giver hjertemassage, mens en anden tænder og påsætter hjertestarteren

OPSUMMERING AF EVIDENS



Når førstehjælperen giver HLR øges sandsynligheden for at overleve hjertestop, så du kan redde liv ved at lære, hvordan du erkender et hjertestop, og giver HLR



Det er usikkert, om det at give kunstigt åndedræt tidligt ved hjertestop er vigtigt, men hjertemassage skal altid startes så hurtigt som muligt

ANBEFALINGER



Hjertemassage skal gives til enhver person, der er bevidstløs uden normal vejrtrækning



Hvis du har lært og er i stand til at give kunstigt åndedræt, start HLR 30:2