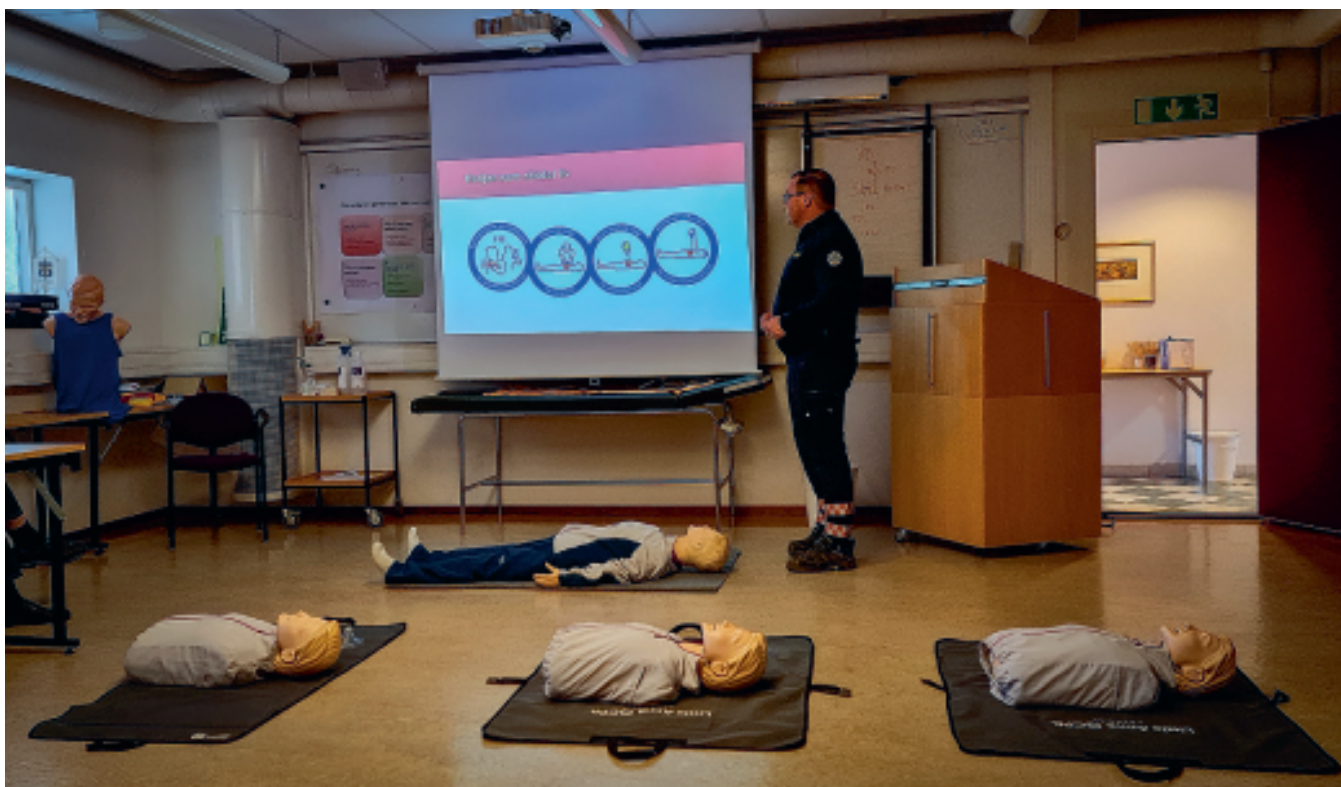




22/3 2025 HLR

Utdrag ur *En spättas dagbok*

Text o foto: Cécile Tartar Jönsson

Mats är fortfarande justerad i ryggen efter sin olycka med hojen förra fredagen, så vi tar bilen upp till Bromölla idag. Jag som hade sett fram emot en tur på hojen blev blåst på den. Bildligt talat. Solen skiner och det är underbart mc-väder, men det blåser så kraf-

tiga vindar idag att det kanske inte gör så mycket att vi tar bilen. Jag får lite körträning (även om det är lite tråkigt att köra på motorvägen) och på väg upp vinkar jag ändå glatt till mötande motorcyklister som tyvärr inte ser mig i min lilla sardinburk. Jag ser dem i alla

fall och njuter av att sitta varmt och skönt och av att inte bli blåst. Bokstavligen talat.

Tony Johansson heter vår instruktör idag. Han är brandman och leder dagens HLR-utbildning som anordnas tillsammans med BMW MC-klubben D15 på brandstationen, på Fågel Fenix väg 3 i Bromölla.

Att det är ytterst viktigt att veta adressen där man befinner sig beror på om man ska behöva ringa 112. Det är nämligen en av de tre viktiga uppgifterna man ska behöva ange till larmcentralen.

- Vad har hänt?
- Var befinner du dig?
- Vilket telefonnummer ringer du ifrån?

Idag behöver vi inte ringa larmcentralen, utan vi ska lära oss (eller få repe-



tition) om hur man utför hjärt- och lungräddning, förkortat HLR.

Vad är då viktigt att kunna och tänka på vid HLR?

Om någon förlorar medvetandet ska man i första hand se om man kan väcka personen. Gnugga hårt med knogarna på personens bröstorg och försök att skaka liv i personen. Om personen inte reagerar ska man kontrollera att personen andas. Titta om bröstorgen höjer sig och lyssna efter andning. Om personen inte andas, eller har oregelbunden andning, ska man först och främst larma genom att ringa 112.

Det finns en app, som heter just 112 som man kan ringa direkt ifrån. Om du inte redan har gjort det, bör du omedelbart installera appen på din mobil. När man öppnar appen syns nämligen ens position. Ifall man inte vet den exakta adressen man befinner sig på, eller om man är ute i skogen, kan man ange sina koordinater. Men om man ringer direkt via appen kan larmcentralen se ens position. Fantastiskt! Ingen tid förloras i att försöka beskriva var man är.

HLR

Men, vi börjar om: Om personen förlorar medvetandet och inte andas då ska man 1) larma: ring 112, och 2) påbörja HLR. Kontrollera att personen har fria luftvägar, alltså att personen inte har något i munnen eller i halsen. Se till att personen ligger på hårt underlag. Ge därefter 30 bröstkompressioner och gör 2 inblåsningar.

För att göra bröstkompressioner ska du placera båda händerna ovanpå varandra mitt på bröstet. Tryck ner bröstorgen 5 cm i en takt på ungefär 2 bröstkompressioner i sekunden. Släpp upp bröstorgen helt mellan kompressionerna. Gör 30 bröstkompressioner och sedan två inblåsningar.

Före inblåsningarna ser man till att personen har fria luftvägar genom att placera en hand på pannan, två fingrar under hakan, lyfta personens haka och böja hans huvud bakåt. Nyp om näsan



Istället för mun-mot-mun kan man använda en mask, som underlättar inblåsningen.



Det är bra att träna bröstkompression - man får ta i mer än man tror.



Inblåsningar är nästa steg.

för att täppa till näshålorna, och blås in i personens mun. Ens mun ska täcka hela personens mun. Kontrollera att bröstorgen lyfts när du gör inblåsningarna.

Praktiska övningar

Nu ska vi praktiskt testa det som Tony har visat för oss. På golvet framför honom ligger det 6 medvetslösa "Little Anne-dockor" som vi ska träna på. Vi är 12 deltagare idag, så det blir

två grupper. Jag väljs som frivillig att börja tillsammans med 4 andra. Mats som fortfarande har ont i ryggen på grund av sin mc-olycka avstår från att träna. Han gick utbildningen för två år sedan så hans kunskaper är fortfarande relativt färska; han kan nöja sig med det teoretiska idag. Mina egna kunskaper är lite äldre. Jag kan inte minnas senast jag var med på en HLR-utbildning, men det måste vara för minst 10 år sedan. Jag behöver verkligen repetera.

Det tar på krafterna att göra bröstkompressionerna. Det är jobbigare än jag mindes. Jag tänker dock att dockan jag har under mig är en verklig människa och jag måste rädda hennes liv. Jag kan vila sedan, men hennes liv ligger i mina händer (eller egentligen under, om jag tänker rent grammatiskt).

För inblåsningarna kan man använda sig av en andningsmask. Jag får prova först utan andningsmasken på dockan och sedan med. Jag lyckas bättre i mina inblåsningar genom att täcka dockans mun med min egen än med andningsmasken som jag inte lyckas få att hålla tätt. Men det är bara för att jag hade lite fel grepp. Då gäller det att hitta rätt och träna vidare.

När vi har fått träna på att göra bröstkompressioner i två minuter och därefter att göra bröstkompressioner och inblåsningar i ytterligare två minuter är det dags för nästa grupp att testa. Jag är helt slut i benen och har nästan fått en adrenalinchock i kroppen. Hoppas att jag lyckades rädda livet på min lilla Little Anne.

När alla har fått prova på, visar nu Tony hur en hjärtstartare fungerar och hur man gör defibrillering. Han visar oss också hemsidan "hjärtstartargistret.se" där man kan hitta var den närmaste hjärtstartaren finns. Otroligt bra!

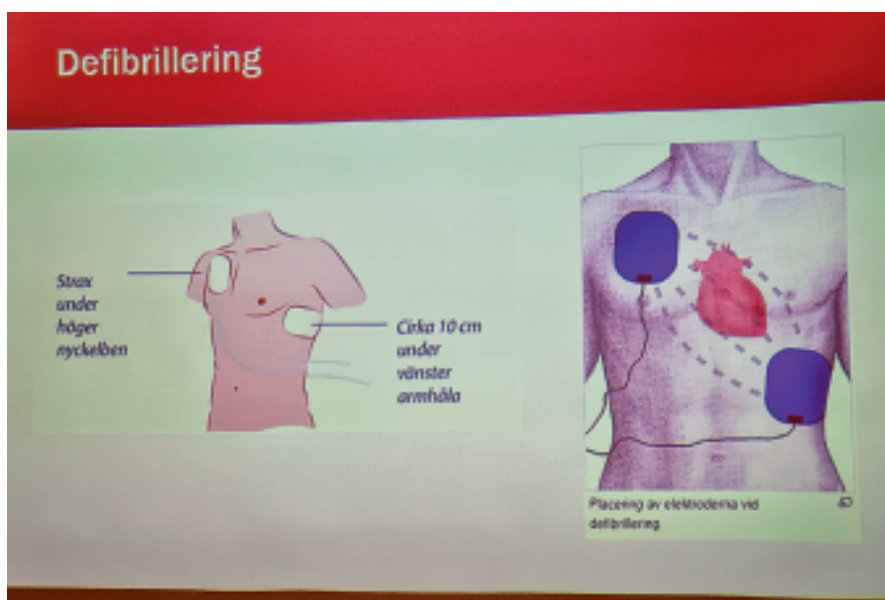
Avslutning

Sist men inte minst visar Tony för oss hur man ska agera vid luftvägsstopp. Det vill säga om du ser någon som sät-



Tony Johansson visar en hjärtstartare, och visar hur man agerar vid luftvägsstopp.





ter något i halsen och inte kan få luft. Börja först med 5 rejäla ryggdunkar mellan skulderbladen. Om det inte räcker, ska du ställa dig tätt bakom personen. Böj personen framåt. Lägga dina armar som ett band runt kroppen och knyt din ena näve. Placera din knutna näve mellan naveln och bröstkorgen. Lägga andra handen ovanpå. Tryck sedan inåt och uppåt. Ge upp till 5 buktryck i följd.

Detta får vi dock inte träna på, och utbildningen är nu slut. Vi tackar Tony för en mycket bra utbildning, och vi får gå och smälta våra nyförvärvade kunskaper genom att återsamlas på Claessons motor som bjuder oss på fika. Det är väldigt trevligt och omtänksamt av dem.

Utbildningen var verkligen mycket givande. Tack vare dessa kunskaper räddas fler liv idag. Alla borde verkligen gå en sådan utbildning. Personligen hoppas jag egentligen att jag aldrig ska behöva använda dessa kunskaper, men om det behövs någon gång så vet jag hur jag ska göra.

Så här gör du hjärt-lungräddning, HLR

1. Livstecken

- Är personen vid medvetande?
- Skaka personen försiktigt – går personen att väcka?
- Om personen inte vaknar ska du kontrollera andningen.
- Titta om bröstkorgen höjer sig och lyssna efter andning.
- Andas personen normalt?
- Ropa på hjälp!

2. Larma 112

- Larma 112 (ring eller använd 112-appen) om personen andas onormalt eller inte andas alls.
- Aktivera mobilens högtalarfunktion.
- Larmoperatören hjälper dig hur du ska göra hjärt-lungräddning.

3. Gör bröstkompressioner

- Hjärt-lungräddning ska utföras på hårt underlag.
- Placera båda händerna ovanpå varandra mitt på bröstet.
- Tryck ned bröstkorgen 5 cm, men inte mer än 6 cm, tryck 30 gånger.
- Håll en takt av 100-120/minut.
- Släpp upp bröstkorgen helt mellan kompressionerna.

4. Inblåsningar steg 1 - Fri luftväg

- Placera en hand på pannan och två fingrar under hakan, nyp om näsan.
- Böj huvudet bakåt.

5. Inblåsningar steg 2 - Inblåsningar

- Ge två inblåsningar.
- Blås tills bröstkorgen höjer sig.
- Fortsätt varva med 30 kompressioner och 2 inblåsningar tills du blir avlöst.

6. Hjärtstartare

- Använd hjärtstartare om en sådan finns och följ dess instruktioner.
- Fortsätt med hjärtlungräddning tills du får professionell hjälp eller personen börjar andas själv.

Hitta närmaste hjärtstartare på hjartstartarregistret.se



Bilder finns som vanligt att beskåda på klubbens hemsida. Se galleriet "D15 Hjärt- och lungräddning".

<https://www.bmwklubben.se/gallerier>



Videor från dagens utbildning går att beskåda här:

En spättas dagbok: 22/3 2025 HLR-utbildning i Bromölla

https://www.youtube.com/playlist?list=PLFD8pBoThjPcGKodsZV_EyplIETakb3Xf

