


KLUBBHÅNDBOK DEL 1 - FELLESBESTEMMELSER		Oppdatert: 2014-11
	Filnavn: gif.01.27-02 førstehjelp_hlr voksen-v1411	Utarbeidet av: Hovedstyret
		Godkjent av: Hovedstyret

Førstehjelp- Hjerte og lungeredning (HLR) på voksen

Kilde: Norsk Helseinformatikk (www.nhi.no)

Hva er hjertelungeredning?

- Hjertelungeredning innebærer en kombinasjon av brystkompresjoner og munn-til-munn pusting
- Hjertelungeredningen sørger for at oksygenert blod flyter til hjernen og andre livsviktige organer inntil mer omfattende medisinsk behandling kan gjenopprette normal hjerterytme og pustefunksjon
- Brystkompresjon
 - Brystkompresjonen erstatter hjerteslagene som har stoppet
 - Kompresjonene bidrar til at noe blod når hjernen, lungene, hjertet
 - Brystkompresjoner utføres sammen med munn-til-munn pusting i forholdet 30:2
- Pust
 - Munn-til-munn pusting tilfører oksygen til den bevisstløses lunger

Når skal gjenoppliving utføres?

- På person som ikke puster / er bevisstløs og ikke reagerer på tilsnakk eller risting

Sjekk følgende

- Plan BLÅ er en huskeregel for hva du bør sjekke først: B-bevissthet, L-luftveier, Å-åndedrett
- B - bevissthet
 - Er pasienten våken?
 - Rist i pasienten og rop "Hallo - kan du høre meg?"
 - Klip pasienten i huden på armen for å se om han reagerer på smerte
- L - luftveier
 - Har pasienten noe i luftveiene som kan hindre pusten?
 - Åpne munnen og se
 - Fjern eventuelt oppkast og andre fremmedlegemer som befinner seg i munn og svelg
 - Hvis du ikke får fisket ut et ev. fremmedlegeme, kan du prøve den såkalte Heimlich-manøveren: Still deg bak pasienten, legg knyttneven din på nederste del av pasientens brystbein. Med den andre hånden klemmer du til raskt og hardt, slik at fremmedlegeme kan bli "skutt" ut av luftveiene Jfr. fremmedlegemer i luftveiene
- Å - åndedrett
 - Puster pasienten?
 - Lytt etter pustelyd ved å legge øret ned mot pasientens munn. Da vil du også kunne føle luftstrøm hvis vedkommende puster
 - Se etter om brystkassen hever og senker seg
 - Det kan være vanskelig å kjenne etter puls, så ikke bruk verdifull tid på dette hvis du ikke har trening i det

**Filnavn:**

gif.01.27-02 førstehjelp_hlr voksen-v1411

Utarbeidet av:

Hovedstyret

Godkjent av:

Hovedstyret

Hvordan gjør du det?

- Tilkall hjelp
- Legg pasienten på ryggen om mulig
 - Bøy hodet godt bakover
 - Løft haken frem
 - Dette kan føre til at pusten kommer tilbake
 - Forsiktig med å bøye hodet hvis nakkeskade mistenkes
 - Fjerne løse gjenstander, mat, slim eller løse tenner
- Start med brystkompresjon før forsøk på ventilasjon

Brystkompresjon

- Ved manglende pust og bevisstløshet som ikke reagerer på tilrop eller risting, start HLR - brystkompresjon først:
 1. Legg deg på kne helt inntil pasientens arm
 2. Legg hendene dine oppå hverandre på brystkassen slik [bildet viser](#)
 3. Trykk 5-6 centimeter rett ned og nokså hardt, og slipp så opp igjen. Hold albue strake, da blir det lettere å trykke
 4. Trykk 30 ganger med en takt som tilsvarer ca. 100 per minutt (30 kompresjoner tar da 18 sek.). Tell høyt slik at du alltid vet hvor mange ganger du har igjen.



Munn-til-munn-metoden

- Gjennomføres dersom pasienten ikke puster, til tross for at du har sørget for frie luftveier:
 1. Legg den ene hånden din på pasientens panne og bøy hodet hans godt bakover
 2. Klem sammen pasientens nesebor med to fingre slik tegningen viser
 3. Løft haken godt opp med den andre hånden
 4. Ta ut synlige fremmedlegemer eller løst gebiss
 5. Trekk pusten og legg leppene dine rundt hele munnen til pasienten
 6. Blås inn til brystkassen hever seg. Blås med jevn kraft
 7. Ta bort munnen din så luften slipper ut igjen
 8. Blås en gang til

Kombinert hjerte- og lungeredning

- Det gjøres 30 brystkompresjoner, deretter 2 innblåsninger og så videre (30:2)
- Dette er slitsomt. Hvis dere er 2 redningspersoner bør den ene blåse og den andre brystkomprimere. Bytt før dere blir slitne, gjerne hvert tredje minutt
- Fortsett helt til ambulansen kommer, eller til pasienten begynner å puste selv

Hvis pasienten begynner å puste igjen

- Observer først pasienten liggende på rygg i ett minutt, slik at hjerte- og lungeredning raskt skal kunne gjenopptas om nødvendig


Filnavn:

gif.01.27-02 førstehjelp_hlr voksen-v1411

Utarbeidet av:

Hovedstyret

Godkjent av:

Hovedstyret

- Om pasienten har normal pust i ett minutt skal vedkommende legges i sideleie og observeres nøye (husk plan BLÅ!) fram til ambulansen kommer

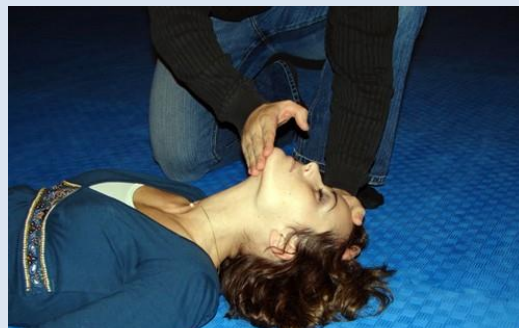
Innblåsingsteknikk

Husk frie/åpne luftveier. Pasienten legges på ryggen. Med den ene hånden løftes kjeven opp/fram. Med den andre på pannen bøyes hodet godt bakover.

Husk også at luften skal ut mellom hver innblåsing, følg med på brystkassens bevegelser.

Framgangsmåte

- Løft kjeven opp og bøy hodet bakover
- Fjerne løse fremmedlegemer eller ev. gebiss
- Med hånden som støtter pannen klemmes nesen sammen med 2 fingre
- Trekk pusten dypt og plasser leppene rundt hele pasientens munn, og blås rolig inn slik at brystkassen hever seg
- Ta munnen bort og sjekk at luften slipper ut.



Hakeløftet er Norsk Førstehjelpsråds anbefaling for å sikre åpne luftveier. Når haken løftes/holdes fram hindrer en at tungen glir bakover og stenger for luftpassasjen.



Hovedstyret i Gresvik IF