

Lär dig rädda liv med hjärt-lungräddning

Vad skulle du göra om en vän, anhörig eller kollega drabbades av ett plötsligt hjärtstopp? Trots att det drabbar både ung som gammal och 10 000 personer totalt varje år är kunskapsluckorna stora.

Text: Joakim Kempe
Foto: Tibsfoto

– Det är ingenting som på film, säger HLR-utbildare Lotta Klang Bergström till SportHälsa.

I filmer och teveserier räddas de allra flesta som drabbas av ett plötsligt hjärtstopp och i vissa fall leder det även till kärlek och giftermål efter att den drabbade återfått medvetandet.

Verkligheten är dessvärre dystrare än den vad som skildras på vita duken.

Årligen drabbas cirka 10 000 personer i Sverige av ett plötsligt hjärtstopp när de är på jobbet, i affären eller hemma med familjen. Trots att HLR-behandling påbörjas på hälften av dem överlever endast fem procent.

Lotta Klang Bergström är HLR-utbildare för Abata med bakgrund som ambulanssjukvårdare. Hon har de senaste sex åren arbetat med att utbilda människor på arbetsplatser, i idrottsklubbar eller andra organisationer runt om i Östergötland för att de ska kunna agera om det otänkbara inträffar.

– Statistiken som finns visar att om du hamnar i den situationen att du måste rädda en person från ett plötsligt hjärtstopp så är det också troligt att det är någon du känner som drabbats. Det här gör att det både är en oerhörd fysisk och psykisk anspänning som man befinner sig i samtidigt som personen som ligger framför dig är beroende av dig för att överleva, säger Lotta Klang Bergström till SportHälsa.

En sak som slagit henne när

hon varit ute och föreläst är dels att det på många håll råder stor osäkerhet och felaktiga föreställningar om vad hjärt- och lungräddning faktiskt är.

– Många tror att en person som drabbats av plötsligt hjärtstopp kan återfå medvetandet genom att man blåser in luft i lungorna och gör hjärtkompressioner, men det är helt fel. En person kan endast få igång hjärtat med hjälp av en hjärtstartare. Det är ingenting som på film, säger Lotta Klang Bergström till SportHälsa.

Trots att Hjärt-lungräddning inte, på egen hand, kan rädda någon som drabbats är den livsavgörande och en förutsättning för att hålla den drabbade vid liv.

Att våga agera och att göra det snabbt är det allra viktigaste.

– Syftet med hjärt-lungräddningen är att syresätta hjärnan och att göra hjärtats jobb när det inte fungerar. Hinner man agera inom tre minuter är det jättebra för då minimerar man risken för att den som drabbats ska få permanenta skador. Men självklart ska man agera så fort man bara kan, säger hon.

Att fler får kunskap om hjärt-lungräddning är därför avgörande om liv ska räddas.

– En vältränad person orkar att göra HLR i tre minuter. Sen blir man trött och börjar slarva då det blir för tungt att trycka ned bröstkorgen tillräckligt mycket i samband med hjärtkompression.



Är man flera kan man lösa av varandra och hinna återhämta sig och hålla på längre, vilket är nödvändigt eftersom det ofta tar runt en kvart och ibland till och med mer innan ambulanspersonal är på plats, säger hon.

I jobbet har hon vid flera tillfällen fått kvitton på att arbetet för Abata gör skillnad. Människor har kommit fram och tackat henne på stan för att hon faktiskt bidragit till att de vågat och kunnat rädda liv. Även bland hennes närmaste

anhöriga har kunskaperna varit avgörande:

– Min dotter räddade livet på en man som drabbades av ett hjärtstopp i ett köpcentrum. Trots att hon fick en blackout och inte mindes exakt hur man skulle göra gjorde hon tillräckligt för att hålla honom vid liv till ambulansen kom. Jag brukar säga att det viktigaste inte är att göra hundra procent rätt, utan att göra efter bästa förmåga. För det gör skillnad, säger hon. ■

SÅ AGERAR DU OM DIN KOLLEGA DRABBAS AV ETT PLÖTSLIGT HJÄRTSTOPP

1. Ring 112 och, om möjligt, tillkalla hjälp från andra runt om som kan avlasta vid HLR.
2. Kontrollera om personen är vid medvetande eller om personen andas.
3. Om det finns en hjärtstartare i närheten och du har sett när personen drabbats av det plötsliga hjärtstoppet, kan du eller någon annan i närheten hämta hjärtstartaren.
4. Även om du aldrig har använt dig av en hjärtstartare ger den ifrån sig tydliga instruktioner om hur du ska använda

den och det finns ingen risk att du kan aktivtera den på någon vars hjärta slår.

5. Vid användande av hjärtstartare inom de inledande minuterna är chanserna för överlevnad runt 90 procent. Företag, organisationer och privatperson kan själva köpa in hjärtstartare.
6. Om ingen hjärtstartare finns att tillgå: Gör 30 hjärtkompressioner och sedan blåser du två gånger. Fortsätt tills att du blir trött och byt av med andra om du har möjlighet till det tills att ambulansen anländer.