

# Førstehjælp ved hjertestop

Hver dag får flere end 10 danskere hjertestop. Når det sker, starter en kamp mod uret. For hvert sekund, der går uden genoplivning, falder chancerne for at overleve.

Du kan ikke træde forkert, når du vælger at træde til, hvis et menneske falder om med hjertestop. Du gør en stor forskel, og tænk på, at når du ringer 1-1-2, så vil vagtcentralen hjælpe dig igennem hele forløbet. Nedenfor får du i en trin-for-trin-gennemgang teknikkerne til livreddende førstehjælp.

## 1) Undersøg for bevidsthed

Sørg først for, at der ikke er fare for din egen, omkringstående personers og den tilskadekomnes sikkerhed. Begynd herefter at undersøge den tilskadekomne.

Undersøg om den tilskadekomne er ved bevidsthed. Tag fat i personens skuldre og rusk forsigtigt. Tal højt eller råb til personen. Reagerer han ikke, er han bevidstløs. Råb om hjælp. Læg personen på ryggen.



## 2) Tjek for vejrtrækning

Hvis personen er bevidstløs, kan tungen falde tilbage og lukke luftvejene. Bøj hovedet let tilbage og løft hagen op, så tungen løftes væk fra bagvæggen af svælget. Se om brystkassen hæver og sænker sig. Føl, om der er åndedræt mod din kind. Lyt efter vejrtrækning.

## 3) Ring 1-1-2

Hvis du er alene, skal du straks ringe 1-1-2 og slå alarm. Hvis der er andre på ulykkesstedet, så bed dem om at ringe. Bevar roen, svar klart og tydeligt på spørgsmålene fra 1-1-2. Slå evt. telefonens højtalerfunktion til og lyt til vagtcentralen, der guider dig igennem hele forløbet, indtil professionel hjælp tager over.



#### 4) Hent hjertestarteren

Hvis du er i nærheden af en hjertestarter, vil vagtcentralen bede dig hente den. Hvis du er alene, må du forlade den tilskadekomne og hente hjertestarteren selv - men KUN hvis hjertestarteren er så tæt på, at du kan se den. Hvis I er flere på ulykkesstedet, må du bede en anden om at hente hjertestarteren, mens du starter hjertelungeredning. Fortsæt mens hjertestarteren aktiveres og mens du lytter til instrukserne. Hjertestarteren analyserer selv personens



tilstand, og den kan ikke afgive stød, hvis vedkommende ikke har hjertestop. Du kan altså ikke komme til at støde nogen ved en fejl.



#### 5) Hjertemassage

Når du skal give hjertemassage, skal den tilskadekomne ligge fladt på ryggen på et hårdt underlag. Du skal trykke midt på brystkassen. Det vil pumpe blodet rundt i kroppen.

Placer din ene håndrod midt på brystkassen. Placer den anden hånd ovenpå og flet fingrene.

Stræk armene. Giv hjertemassage - tryk 30 gange. Brystbenet skal trykke 5-6 cm ned hver gang. Slip trykket helt uden at miste kontakten mellem hånden og brystkassen. Tempoet skal svare til 100 - 120 tryk i minuttet.

Hvis I er to hjælpere, skal den ene fortsætte med hjertelungeredningen, mens hjertestarteren tændes og elektroderne påsættes.



#### 6) Kombineret hjertemassage og kunstigt åndedræt

Efter 30 tryk på brystkassen skal du give kunstigt åndedræt. Skab frie luftveje ved at bøje den tilskadekomnes hoved let tilbage og løft kæben op.

Hold personens næse lukket ved at trykke næsens bløde del sammen med

tommel og pegefingre. Løft kæben op. Tag en normal indånding og blæs luft ind i munden, til brystkassen hæver sig.

Blæs igen, når brystkassen har sænket sig for at opnå to effektive indblæsninger. Giv kombineret hjertemassage og kunstigt åndedræt (hjertelungeredning) i forholdet 30 tryk og 2 indblæsninger.

Fortsæt uden pauser indtil professionel hjælp overtager.

**Se mere forklaring og små film på [www.hjertestart.dk/sådan redder du liv](http://www.hjertestart.dk/sådan_redder_du_liv)**