HLR2016

- Skolans roll i spridning av hjärt-lungräddning

Anette Nord



anette.nord@regionostergotland.se

HLR rådet
SVENSKA RÅDET FÖR HJÄRT- LUNGRÄDDNING

DISPOSITION

- Vad vet vi om HLR utbildning till elever?
- Vad finns för rekommendationer?
- Hur undervisar vi på bästa sätt HLR i skolan?
- Sammanfattning

anette.nord@regionostergotland.se

BAKGRUND

Kanstad (2011): - 8% bevittnat hjärtstopp

Nord (2015): - 3% hade innan HLR-utbildning varit med om hjärtstoppssituation

- 6 elever hade utfört livräddande insats inom 6 mån efter utbildning

anette.nord@regionostergotland.se

Resuscitation 2011;82:1053–9
BMJ Open 2016;6:e010717

Det var i simhallen, en tjej blev medvetslös och en av mina kompisar sprang och hämtade hjälp så jag gjorde hjärt-lungräddning och hon klarade sig



Det var en tjej som blev medvetslös i simhallen och en av mina kompisar sprang och hämtade hjälp så jag gjorde hjärt-lungräddning och hon klarade sig

Min mamma har cancer, hon började krampa och det kom något ur hennes mungipa – jag kontrollerade andningen och larmade 112



Det var en tjej som blev medvetslös i simhallen och en av mina kompisar sprang och hämtade hjälp så jag gjorde hjärt-lungräddning och hon klarade sig

Jag gjorde HLR och ringde ambulansen. Om inte skolan hade lärt mig, vet jag inte vad jag skulle gjort, då kanske hon skulle ha dött

Min mamma har cancer, hon började krampa och det kom något ur hennes mungipa – jag kontrollerade andningen och larmade 112

BAKGRUND

- Fler liv hade kunnat räddas om allmänheten var bättre förberedda.

anette.nord@regionostergotland.se

Resuscitation 2015;95:81–99

BAKGRUND

- Fler liv hade kunnat räddas om allmänheten var bättre förberedda.

- Lgr11, centralt innehåll i idrott och hälsa i åk 7-9 är Första hjälpen och hjärt-lungräddning

BAKGRUND

- Fler liv hade kunnat räddas om allmänheten var bättre förberedda.
- Lgr11, centralt innehåll i idrott och hälsa i åk 7-9 är Första hjälpen och hjärt-lungräddning
- Praktisk träning är nödvändigt

anette.nord@regionostergotland.se

Resuscitation 2015;95:81–99
Resuscitation 2013;84:415-21

BAKGRUND

- Fler liv hade kunnat räddas …
- Lgr11, centralt innehåll i idrott och hälsa i åk 7-9 är Första hjälpen och hjärt-lungräddning
- Praktisk träning är nödvändigt
- 15% av befolkningen behöver utbildas för att uppnå en statistisk betydande ökning av återupplivnings resultat

anette.nord@regionostergotland.se

Resuscitation 2015;95: 81–99
Resuscitation 2013;84:415-21
Resuscitation 2015;94:A5-A7

HLR rådet
SVENSKA RÅDET FÖR HJÄRT- LUNGRÄDDNING

Resuscitation 105 (2016) A1–A3

Contents lists available at ScienceDirect

Resuscitation

journal homepage: www.elsevier.com/locate/resuscitation

Editorial

Kids Save Lives – ERC position statement on school children education in CPR.
"Hands that help – Training children is training for life"

Sudden out-of-hospital cardiac arrest (OHCA) with unsuccessful cardiopulmonary resuscitation (CPR) is the third leading cause of death in industrialised nations.[1] After OHCA, the overall survival rates are 2–10%.[2–4] In Europe and in the US together, 700,000 people die of OHCA every year. The same applies to other industrialised regions of the world. Many of these lives could be saved if more lay people provided immediate CPR.[2] Emergency medical services (EMS) response times can be several (6–12) minutes or even longer. Unfortunately, following cardiac arrest, the brain starts to die after only 3–5 min without blood flow.[5]

Up to 70% of OHCA are witnessed by family members, friends and other bystanders.[2,5] Thus, the potentially lethal gap in time before EMS personnel reach the patient can be successfully bridged by laypeople. During the first minutes after OHCA in adults there is still oxygen in the blood and lungs, and immediate bystander chest compressions can save hundreds of thousands of lives each year.[6] Effective CPR is quite easy – laypeople are very unlikely to cause harm by attempting CPR. Bystander CPR increases the patient's chances of survival two- to four-fold.[2] However, bystander CPR rates are 60–80% in only a very few countries; in most countries



With the "Kids Save Lives" initiative (Fig. 1), we can help to improve the survival rate of people with OHCA by the factor of two- to fourfold. We can easily save 300,000 additional lives worldwide every year, nearly a thousand every day, and nearly one life every minute.

KIDS SAVE LIVES STATEMENT

- obligatorisk HLR utbildning i skolan
- 2 tim/år från 12 års ålder
- årlig träning
- utbilda andra

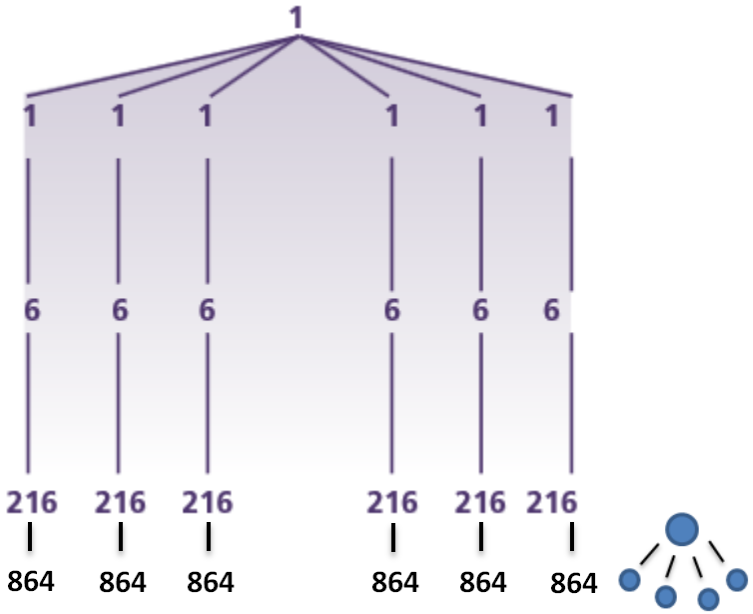


HLR rådet
SVENSKA RÅDET FÖR HJÄRT- LUNGRÄDDNING

anette.nord@regionostergotland.se

Resuscitation 2015;94:A5-7
Resuscitation 2016;105:A1-A3

KASKADPRINCIPEN



anette.nord@regionostergotland.se

HUR UNDERVISAR VI PÅ BÄSTA SÄTT HLR I SKOLAN?



anette.nord@regionostergotland.se

HLR rådet
SVENSKA RÅDET FÖR HJÄRT- LUNGRÄDDNING

SYFTE

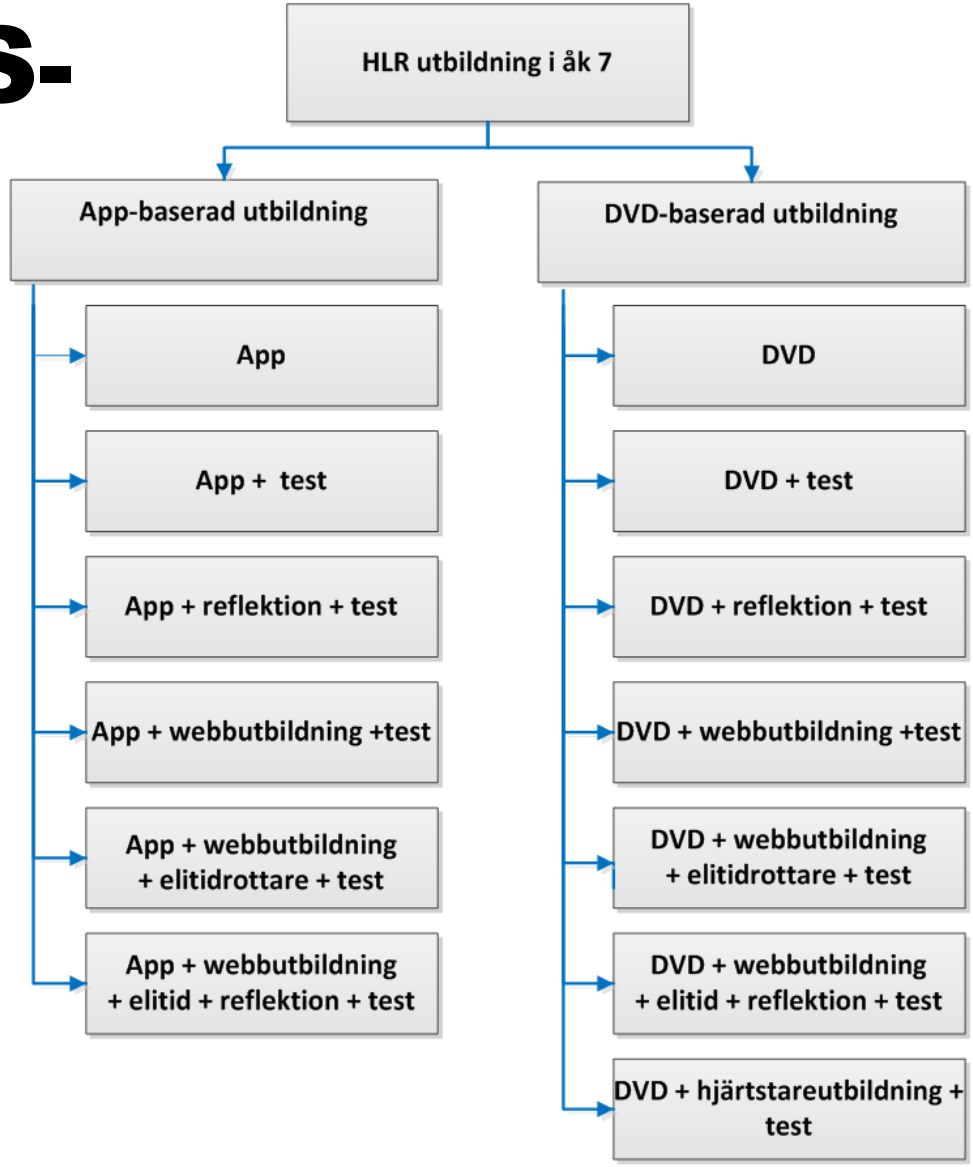
Identifiera faktorer som kan påverka kunskaps-inhämtning vid utbildning till elever i årskurs 7



anette.nord@regionostergotland.se

HLR rådet
SVENSKA RÅDET FÖR HJÄRT- LUNGRÄDDNING

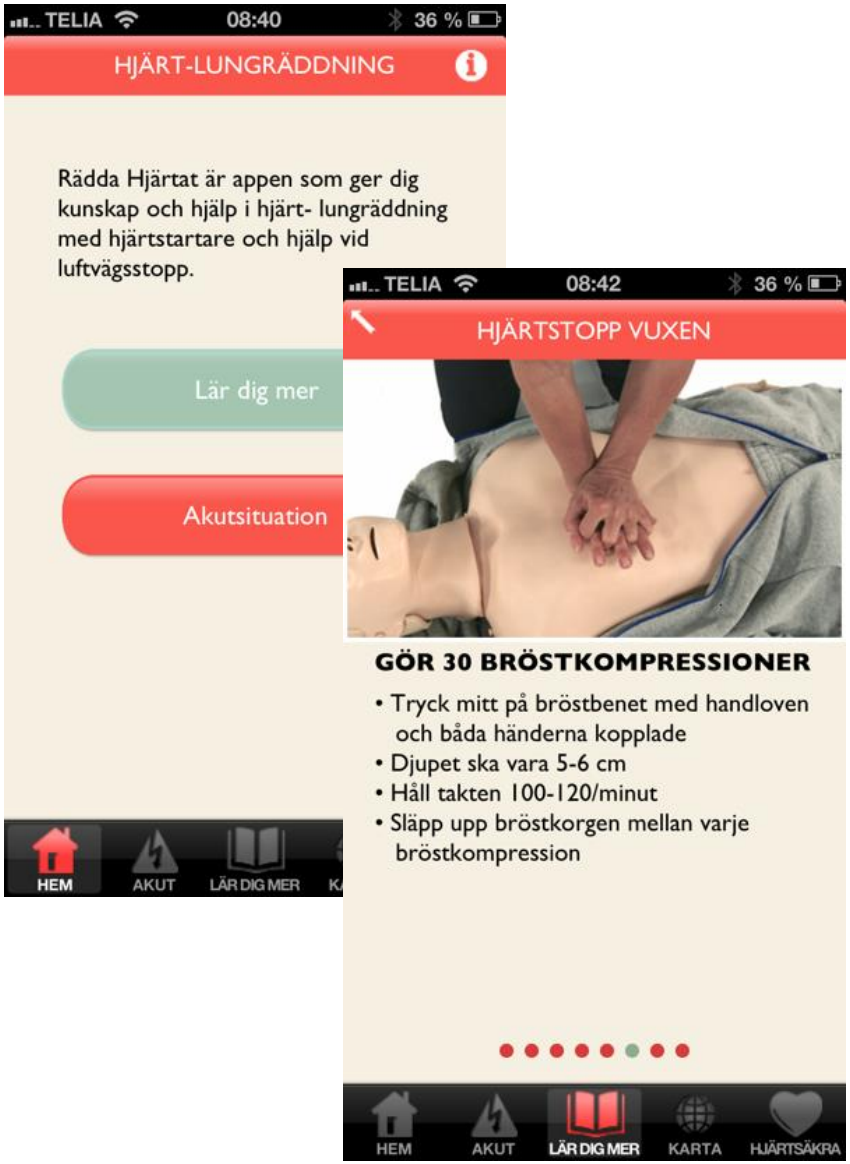
UTBILDNINGS-METODER



anette.nord@regionostergotland.se

APP vs DVD




TELIA
08:40
36 %
HJÄRT-LUNGRÄDDNING
Rädda Hjärtat är appen som ger dig kunskap och hjälp i hjärt- lungräddning med hjärtstartare och hjälp vid luftvägsstopp.
Lär dig mer
Akutsituation
HEM
AKUT
LÄR DIG MER
TELIA
08:42
36 %
HJÄRTSTOPP VUXEN
GÖR 30 BRÖSTKOMPRESSIONER
• Tryck mitt på bröstbenet med handloven och båda händerna kopplade
• Djupet ska vara 5-6 cm
• Håll takten 100-120/minut
• Släpp upp bröstkorgen mellan varje bröstkompression
HEM
AKUT
LÄR DIG MER
KARTA
HJÄRTSÄKRA

DATAINSAMLING

Individuellt praktiskt test (Cardiff test)

- direkt efter utbildning
- efter 6 månader





DATAINSAMLING

Individuellt praktiskt test (cardiff test)
- direkt efter utbildning
- efter 6 månader

Elevenkät
- motivation till att ingripa
- kunskaper om stroke, hjärtinfarkt och levnadsvanor





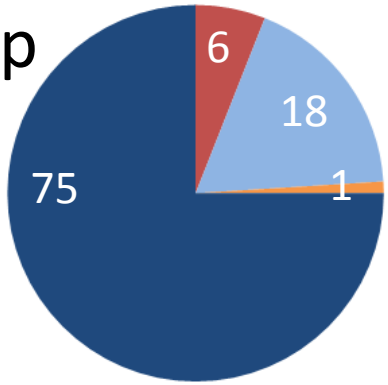
RESULTAT
app versus DVD

	APP	DVD	P-värde
Direkt efter (n=1061)	58%	67%	<0.001
Efter 6 mån (n=1124)	53%	58%	<0.001

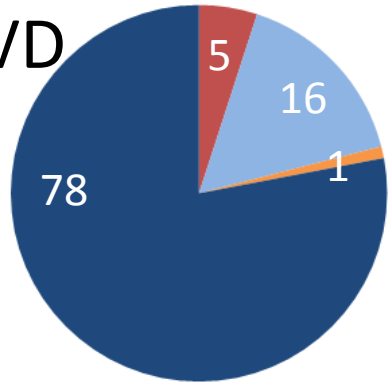
RESULTAT **efter 6 mån** (värden i % (n=1124))

Vän

app



DVD

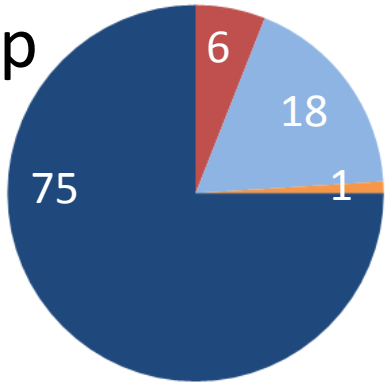


- inte våga agera
- endast kompressioner
- endast inblåsningar
- HLR 30:2

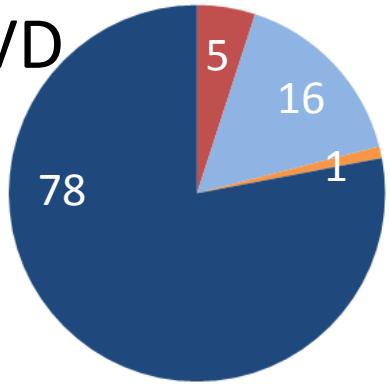
RESULTAT **efter 6 mån** (värden i % (n=1124))

Vän

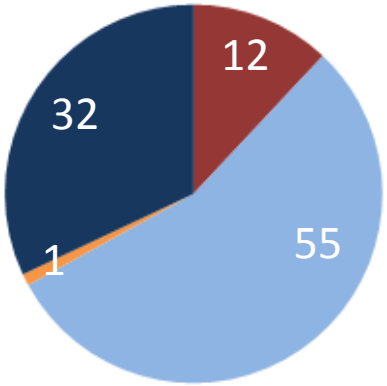
app

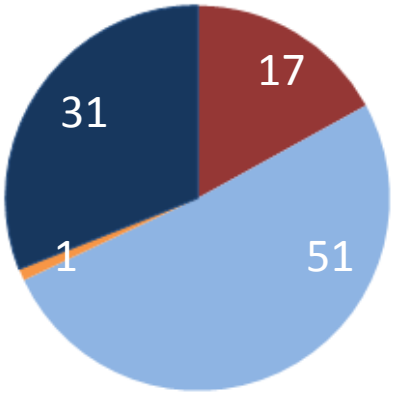


DVD



Främling





inte våga agera
endast kompressioner
endast inblåsningar
HLR 30:2

SAMMANFATTNING

- Fler liv kan räddas om allmänheten är bättre förberedd
- Praktisk HLR utbildning 2 tim/år från 12 års ålder
- DVD-baserade HLR utbildning kan vara att föredra vid undervisning i åk 7.
- Viljan att agera skilde sig avsevärt mellan hjärtstopps situationer med en vän jämfört med en främling.
- Majoriten av eleverna, oavsett träningsmetod, var villiga att göra en livräddande insats.

anette.nord@regionostergotland.se

”Education is the most powerful weapon which you can use to change the world”.

Nelson Mandela

1918-2013

anette.nord@regionostergotland.se

TACK!



anette.nord@regionostergotland.se

HLR rådet
SVENSKA RÅDET FÖR HJÄRT- LUNGRÄDDNING

HLR rådet

SVENSKA RÅDET FÖR HJÄRT- LUNGRÄDDNING

anette.nord@regionostergotland.se