

BARN 1 ÅR TILL PUBERTET

Medvetslös?



Skapa öppen luftväg
Andas?



Ingen eller onormal andning
Ge 5 inblåsningar



Gör HLR:
30 bröstkompressioner
och 2 inblåsningar
Utför HLR under en minut



Tryck 5 cm - blås till bröstkorgen höjs

Fortsätt HLR

När hjärtstartare finns- anslut och följ råd

Larma 112

Håll kvar kontakten med larmcentralen
Använd telefonens högtalarfunktion

STEG 3.1

Handlingsplanen HLR till barn 1 år till pubertet (10 min)

Titta tillsammans på handlingsplanen vid hjärtstopp. Deltagarna ska få en översiktlig bild över hur hjärt-lungräddning till barn 1 år till pubertet går till. Berätta kortfattat om varje moment.

Medvetslös? Ropa på hjälp!

Du kommer till ett barn som inte mår bra. Ta reda på om barnet reagerar. Ropa på hjälp om det finns någon i närheten.

Skapa öppen luftväg. Andas?

Barnet reagerar inte. Lyft upp barnets haka så att luftvägen blir öppen. Kontrollera om barnet andas.

Ingen eller onormal andning. Ge fem Inblåsningar.

Barnet andas inte. Håll kvar ditt finger på barnets hakspets, lägg din mun över barnets mun. Knip om barnets näsa och blås. Kontrollera att bröstkorgen höjs vid varje inblåsning.

Gör HLR: 30 bröstkompressioner och 2 Inblåsningar.

Utför HLR 1 minut.

Ge omväxlande 30 bröstkompressioner och 2 inblåsningar. Tryck med ena handloven på barnets bröstben. Tryck ner 5 centimeter.

Larma 112. Fortsätt HLR

När du utfört hjärt-lungräddning i ungefär en minut, larma du 112 om ingen annan larmat. Använd telefonens högtalarfunktion så får du hjälp av larmoperatören. Fortsätt att göra hjärt-lungräddning tills ambulansen kommer.

STEG 3.2

Praktisk övning HLR till barn 1 år till puberteten (20 min)

Nu visar du varje steg på HLR-docka som motsvarar ett barn i förskoleåldern. Berätta vad som sker, hur handgreppen utförs och syftet, dvs varför.

Medvetlös? Ropa på hjälp!

Berätta för dina deltagare samtidigt som du visar på dockan.
"Du kommer fram till ett barn som inte ser ut att må bra (vad)."
"Du tar i barnet och ropar på det" (hur).
"Du tar i barnet för att få fram om det reagerar" (varför).
"Ropa på hjälp om det finns någon i närheten."
Nu ska dina deltagare träna på att ta reda på om barnet är medvetslöst genom att ta i dockan och skaka försiktigt, ropa på henne och ropa på hjälp. Visa samtidigt på din docka.

Skapa öppen luftväg. Andas?

"Barnet reagerar inte" (vad). "Du lägger ett finger på hakspetsen och böjer huvudet lätt bakåt för att skapa öppen luftväg" (hur).
"Då lyfts tungan upp så att den inte blockerar barnets luftväg" (varför). "Kontrollera om barnet andas genom att titta om bröstkorgen höjer sig, lyssna efter andningsljud och försöka känna om du känner någon luftström mot din kind".
Deltagarna tränar på att skapa öppen luftväg och bedöma andning "titta", "lyssna" och "känn". Du visar visar på din docka.

Ingen eller onormal andning. Ge fem Inblåsningar

"Barnet andas inte" (vad). "Håll kvar ditt finger på barnets hakspets. Du kan behöva böja barnets huvud lite bakåt för att det ska bli lättare att få ner luft. Blås ner luft i barnets lungor genom att lägga din mun över barnets mun. Knip om barnets näsa så att luften inte går ut den vägen. Blås tills bröstkorgen höjer sig" (hur).
"Nu får barnet luft ner i lungorna" (varför). Visa på din docka.
Deltagarna gör fem inblåsningar på samma sätt och utvärderar att bröstkorgen höjer sig.
Upprepa övningen minst en gång till.

Gör HLR 30 bröstkompressioner och 2 Inblåsningar. Utför HLR 1 minut

"Barnet är livlöst. Du måste ge omväxlande bröstkompressioner och inblåsningar" (vad). "Tryck med ena handloven på nedre

halvan av barnets bröstben. Tryck ner 5 centimeter, släpp upp helt, tryck 30 gånger i en hastighet av 100-120 gånger per minut" (hur).
"Nu skapas en konstgjord cirkulation samtidigt som barnet får luft ner i lungorna" (varför).

Visa på din docka.

Deltagarna övar först att göra 30 kompressioner tillsammans med dig. Upprepa övningen ett par gånger tills du ser att alla får till rätt djup, placering och takt samt att de släpper upp mellan kompressionerna, 30+30+30 kompressioner.

Nästa steg är att sätta samman 30 kompressioner med 2 Inblåsningar. Visa först på din docka igen. Öva minst tre omgångar, 30:2+30:2+30:2.

Visa nu alla handgrepp i en följd och låt deltagarna öva hela förloppet. Upprepa minst en gång från början.

Larma 112. Fortsätt HLR.

"När du utfört hjärt-lungräddning i ungefär en minut, larmar du 112 om ingen annan larmat. Använd telefonens högtalarfunktion så får du hjälp av larmoperatören. "När du larmat fortsätter du att göra hjärt-lungräddning tills ambulansen kommer."
Deltagarna övar hela förloppet från början och fortsätter sedan att göra omväxlande 30:2 under ett par minuter.

STEG 4.1

Information om hjärtstopp hos barn (10 min)

Här använder du dig av kapitel 4 i denna bok "fördjupning för dig som är instruktör i Barn-HLR". Låt deltagarna ställa frågor och diskutera tillsammans.

Berätta om:

- de vanligaste orsakerna till hjärtstopp hos barn
 - varför det behövs särskild en handlingsplan för hjärt-lungräddning till barn (jämför med HLR till vuxen) och
 - hur viktigt det är att alltid försöka förebygga bamolycksfall mm
- Ni har nu gjort första delen av kursen och dina deltagare kan nu utföra hjärt-lungräddning till barn. Bekräfta deras kunskaper och tala om att det viktigaste är att alltid försöka. Det farligaste är att låta bli. Många barn har räddats för att någon i omgivningen gett omedelbar hjälp! Nu fortsätter ni med nästa del – att hjälpa ett barn som har satt i halsen.

BARN UNDER 1 ÅR



5 ryggslag



5 brösttryck



Titta i munnen

Utför ryggslag och brösttryck växelvis så länge som barnet är vid medvetande eller tills barnet andas normalt. Larma 112 efter ca en minut.

STEG 5.1

Handlingsplanen Luftvägsstopp barn 0 till 1 år (10 min)

Titta tillsammans på handlingsplanen vid luftvägsstopp. Delta-garna ska få en översiktlig bild över hur de hjälper barn 0-1 år som satt i halsen. Berätta kortfattat om varje moment.

Du kommer fram till ett barn som har satt i halsen. Barnet kan inte hosta eller andas. Du måste hjälpa barnet att få bort det främmande föremålet i luftvägen. Ropa på hjälp om det finns någon i omgivningen.

Ryggslag

Du lägger barnet på din arm över ditt knä och slår fem gånger mellan skulderbladen med din hand för att få loss föremålet.

Brösttryck

Du vänder barnet och trycker fem gånger på bröstbenet för att pressa upp föremålet.

Titta i munnen

Är föremålet borta? Du tittar i barnets mun för att se om du kan ta bort föremålet med dina fingrar. Leta inte - det kan skada mer än hjälpa.

Kan barnet andas igen?

Om barnet inte kan andas lägger du det på mage och slår fem gånger i ryggen, vänder och trycker fem gånger på bröstbenet. Utvärderar på nytt genom att titta i barnets mun och ta bort det du kan se. Kan barnet andas? Om barnet inte kan andas försöker du en tredje gång med samma handgrepp.

Larma 112 Fortsätt hjälpa barnet

Larma 112. Fortsätt att hjälpa barnet till det kan andas eller tills ambulanspersonalen kan ta över.

STEG 5.2

Praktisk övning Luftvägsstopp barn 0-1 år (15 min)

Nu visar du varje steg på HLR-docka i spädbarnsstorlek. Låt handlingsplanen finnas synlig som ett stöd för träningen. Visa varje handgrepp och låt sedan deltagarna öva tillsammans med dig. Var uppmärksam på om någon deltagare behöver mer tid för träning. Berätta vad som sker, hur handgreppen utförs och syftet, dvs varför.

Ryggslag

Berätta för dina deltagare samtidigt som du visar på docka. *"Barnet har satt i halsen och kan inte hosta eller andas" (vad). "Du lägger barnet på din arm över ditt knä och slår fem gånger mellan skulderbladen med din hand (hur) för att få loss föremålet" (varför). "Håll barnet lutat så att huvudet är lägre än kroppen och stöd barnet mot ditt knä."*
Deltagarna övar nu att göra ryggslag på dockan samtidigt som du visar på din övningsdocka.

Brösttryck

"Du måste fortsätta att hjälpa barnet eftersom det inte kan andas" (vad). "Du vänder barnet och trycker fem gånger på bröstbenet (hur) för att pressa upp föremålet" (varför). Du använder dig av bröstkompressioner, precis som när du övade HLR till litet barn"
Deltagarna övar nu att göra buktryck på dockan samtidigt som du visar på din övningsdocka.

Titta i munnen

"Är föremålet borta?" (vad). "Du tittar i barnets mun (hur) för att se om du kan ta bort föremålet med dina fingrar (varför). "Leta inte - det kan skada mer än hjälpa."
Öva tillsammans.

Kan barnet andas igen?

Visa alla handgrepp i en följd. *"Om barnet inte kan andas (vad) lägger du barnet på mage igen och slår fem gånger i ryggen, vänder och trycker fem gånger framifrån på bröstbenet (hur) för att få bort det främmande föremålet."* *"Utvärderar på nytt genom att titta i barnets mun och ta bort det du kan se."*

Kan barnet andas nu? Om barnet inte kan andas försöker du en tredje gång med samma handgrepp innan du larmar 112.

Deltagarna övar nu hela förloppet tillsammans med dig. Upprepa övningen två gånger (totalt tre utförda serier) och kontrollera att alla deltagare kan utföra korrekta handgrepp.

Fortsätt att hjälpa barnet

Om ingen annan funnits i närheten och kunnat larma måste du själv larma 112. Använd telefonens högtalarfunktion så får du stöd av larmoperatören. Fortsätt hjälpa barnet till det kan andas eller tills ambulanspersonalen kan ta över. Skulle barnet bli medvetslöst på grund av syrebrist startar du hjärt-lungräddning. Läs mer på sidan 21.

Om det finns tid för ytterligare övning är det bra att öva hela förloppet ännu en gång.