

Manual 1. Övning kommunikation med larmoperatör och HLR 30:2

Deltagarna ska parvis träna kommunikation med larmoperatör. Ett bra sätt att kommunicera på är att upprepa att jag förstått uppmaningen och att jag bekräftar när handlingen är utförd. Den deltagare som ska agera larmoperatör ska sitta med ryggen mot livräddaren som larmar och utför HLR.

Läromedel: Utbildningsfilmen Tecken på hjärtstopp

112, vad har inträffat?
Vilken adress ringer du ifrån?
Vilket telefonnummer ringer du ifrån?

1

Okej, jag ska hjälpa dig.
Vet du hur du sätter på telefonens högtalarfunktion?
Sätt på telefonens högtalare och säg till mig när du har gjort det.
Lägg telefonen framför dig på golvet så att vi kan höra varandra.
Jag finns kvar i telefonen tills ambulans är framme.

2

Ligger personen på rygg?
Lägg en hand på pannan och två fingrar under hakspetsen.
Lyft hakan och böj huvudet bakåt. Håll kvar huvudet så.
Böj dig ner, lägg ditt öra över den drabbades mun och titta på bröstkorgen.
Se, lyssna och känn efter normal andning
Hör du **normala** andningsljud?
Kan du se att bröstkorgen höjer sig på ett normalt sätt?

Om "Ja",
upprepa frågor,
höjer sig bröstet?

3

Ambulans är på väg. Personen behöver HLR omedelbart. Vill du ha stöd med HLR?
Sätt dig på knä, de ska vara nära personens bröstorg, säg till när du är klar.

Lägg händerna ovanpå varandra, mitt på bröstbenet.
Håll armarna sträckta, luta dig fram över bröstet med raka armar. Tryck ned bröstkorgen hårt 30 gånger. Räkna högt i den här takten 1,2,3,4,5...
Trycker du ned bröstkorgen hårt?
Har du händerna mitt på bröstet, mellan bröstvårtorna?
Släpper du upp mellan varje kompression?
Bra, fortsatt så.

4

Ge 2 inblåsningar. Lyft upp hakan och böj huvudet bakåt. Knip om näsan.
Gapa så stort att du täcker hela munnen med din egen mun
Blås in långsamt och försiktigt andetag under 1 sekund. Blås in tills du ser att bröstet höjer sig.
Såg du att bröstet höjde sig? Ge en inblåsning till.
Bra, fortsatt med 30 kompressioner.

5

Avsluta övningen efter 4 serier. Diskutera:

- Hörde ni varandra?
- Svarade livräddaren på larmoperatörens frågor?
- Upplevde livräddaren att denne fick stöd av larmoperatören?
- Fick ni till korta avbrott mellan kompressioner och inblåsningar?
- Paus för 2 inblåsningar ska ta max 10 sekunder, Lyckades ni med det?

Byt roller och starta övningen från början

Manual 2. Övning kommunikation med larmoperatör och endast kompressioner (för den som inte kan eller vill göra inblåsningar).

112, vad har inträffat?
Vilken adress ringer du ifrån?
Vilket telefonnummer ringer du ifrån?

1

Okej, jag ska hjälpa dig.
Vet du hur du sätter på telefonens högtalarfunktion?
Sätt på telefonens högtalare och säg till mig när du har gjort det.
Lägg telefonen framför dig på golvet så att vi kan höra varandra.
Jag finns kvar i telefonen tills ambulans är framme.

2

Ligger personen på rygg?
Lägg en hand på pannan och två fingrar under hakspetsen.
Lyft hakan och böj huvudet bakåt. Håll kvar huvudet så.
Böj dig ner, lägg ditt öra över den drabbades mun och titta på bröstkorgen.
Se, lyssna och känn efter normal andning.
Hör du **normala** andningsljud?
Kan du se att bröstkorgen höjer sig på ett normalt sätt?

Om "Ja",
upprepa frågor,
höjer sig bröstet?

3

Ambulans är på väg. Personen behöver HLR omedelbart. Vill du ha stöd med HLR?
Om du inte kan eller vill göra inblåsningar, gör då endast bröstkompressioner.
Jag ska hjälpa dig?
Sätt dig på knä, de ska vara nära personens bröstkorg, säg till när du är klar.
Lägg händerna ovanpå varandra, mitt på bröstbenet.
Håll armarna sträckta, luta dig fram över bröstet med raka armar. Tryck ned bröstkorgen hårt. Räkna högt i den här takten 1,2,3,4,5...
Trycker du ned bröstkorgen hårt?
Har du händerna mitt på bröstet, mellan bröstvårtorna?
Släpper du upp mellan varje kompression?
Bra, fortsätt så.

"Kan inte"

4

Ambulans är på väg.
Fortsätt med kompressioner, räkna högt tillsammans med mig 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7...fortsätt i den takten
Trycker du ned bröstkorgen hårt? Släpper du upp mellan varje kompression?

5

Avsluta övningen efter ca 200 kompressioner (dvs 2 minuter). Diskutera:
- Hörde ni varandra?
- Svarade livräddaren på larmoperatörens frågor?
- Upplevde livräddaren att denne fick stöd av larmoperatören?

Byt roller och starta övningen från början