

RÄDDA LIV

MAGASIN FRÅN FRÅN SVENSKA HLR RÅDET • #12 DECEMBER 2019

WEBB-
MAGASIN
FÖR SVERIGES
LIVRÄDDARE

*Nordberg
– bäst
i USA*



HLR KONGRESSEN 2019

Succé på Waterfront

**NYA
RIKTLINJER
I HLR 2020**

*Hollenberg fick
Prins Daniels
forsknings-
anslag*

**HLR
I SVERIGE
– EN FOLK-
RÖRELSE!**

Hjärt-lungräddningsrörelsen i Sverige mår bra!

♥ Kongressen HLR 2019 blev en succé! Från Svenska HLR-rådets sida vill vi rikta ett uppriktigt och stort tack till alla er engagerade HLR-människor ute i landet. Det är tack vare er som vi kan sprida evidensbaserade riktlinjer, nya forskningsrön, utbildningsprogram och goda exempel som gör skillnad på riktigt. Med ett 60-tal föreläsningar och över 1600-deltagare var årets kongress en av de största i sitt slag i världen.

Hjärt-lungräddningsrörelsen i Sverige har byggts upp under en lång tid och mår bra, det visar inte minst all den fina aktivitet som pågår ute i landet, de stora utbildningsinsatserna och alla lokala initiativ.

Vi vill fortsätta att ge er de senaste nyheterna från HLR-världen, vi vill ge er nya smidiga IT-baserade verktyg för att fler skall få chansen att lära sig hjärt-lungräddning och första hjälpen samt utveckla E-böcker och en ny lärplattform för att underlätta för er instruktörer under åren som kommer.

I skrivande stund december 2019 sammanfattar International Liaison Committee On Resuscitation (ILCOR) befintlig vetenskap inför kommande riktlinjer som publiceras av ERC och AHA i oktober 2020. Ett flertal medlemmar i HLR-rådet bidrar i detta intensiva arbete.

Från Svenska HLR-rådets sida har redaktörer och medlemmar i arbetsgrupper påbörjat arbetet med att utveckla utbildningsprogram samt att granska guidelines samt omsätta dessa.

Vi skall gemensamt rädda livet på fler som drabbas av hjärtstopp på och utanför sjukhus i Sverige, ditt engagemang och dina insatser är helt avgörande idag och framöver!

Den 25-26 maj 2021 ses vi igen på Svenska mässan i Göteborg för guidelingskongress, save the date!




Andreas Claesson
Ordförande Svenska HLR-rådet

Vi skall gemensamt rädda livet på fler som drabbas av hjärtstopp på och utanför sjukhus i Sverige, ditt engagemang och dina insatser är helt avgörande.



Med cirka 1500 boende under sommarmånaderna och cirka 100 000 turister årligen tas nu initiativ för att hjärtsäkra Visingsö.

Så ska Visingsö bli en hjärtsäker ö

♥ Visingsö ligger i Vättern och har 750 bofasta, men under helger och sommarmånaderna fördubblas befolkningen. Till detta kommer ca 100 000 turister som besöker ön årligen. Fastlandet ligger 6 km bort, en resa med färja tar 25 minuter. Boende på Visingsö har nu startat det spännande projektet Hjärtsäker Ö! Ansvariga är främst Visingsö Brandmanaförening, i samarbete med Svenska Sjöräddningssällskapet Visingsö, HLR-rådet, Räddningstjänsten Jönköpings kommun, Brandskyddsföreningen Jönköpings län, samt Sommenbygd-Vätterstrand. I den sistnämnda ingår flera kommuner som arbetar för att utveckla landsbygden öster om Vättern.

Målet med projektet är att få en hel bygd att hjälpas åt att uppnå HLR rådets

riktlinjer "Hjärtsäker zon" på Visingsö till 2024 och framåt. I projektet ska fler HLR instruktörer utbildas, antalet hjärtstartare inventeras och de ägare som inte har anmält sina startare till hjärtstartarregistret.se ska uppmanas göra det. Vidare ska man verka för att system med frivilliga livräddare införs i Jönköpings län för snabbare larm till HLR utbildade personer som rycker ut för att göra HLR, eller för att hämta närmaste hjärtstartare vid hjärtstopp utanför sjukhus. Publika möten kommer att hållas en gång i halvåret, och det senaste i maj samlade ett 30-tal personer.

Ni är hjärtligt välkomna att följa projektet på Facebook och Instagram (Hjärtsäker Ö).

TEXT Mikael Krantz, Räddningstjänsten Visingsö

Tack alla ni som gjorde kongressen till en succé!

Med 1 663 deltagare under två dagar blev kongressen HLR 2019 inget annat än en succé. Föreläsningar, information, spännande möten och medaljutdelningar gjorde septemberdagarna i centrala Stockholm minnesvärda.

TEXT Bodil Berggren

♥ Under 2 dagar den 24-25 september gick Svenska HLR-rådets kongress HLR2019 av stapeln på Waterfront i vackra Stockholm. Med totalt 1663 deltagare och 59 föreläsningar fick deltagarna ta del av det senaste inom hjärtstoppsforskning av mycket välrenommerade föreläsare varav 7 internationella.

För första gången hölls en A-HLR vuxen tävling i HLR-rådets regi, ett mycket uppskattat event, läs mer om det på sidan 7. Vidare hölls workshops, lunchföreläsningar och en best abstract session som vanns av Anna Thorén. I posterutställningen gick 'Best poster'-priset till Jennie Silverplats.

På den sociala sidan fanns ypperliga tillfällen att nätverka med likasinnade, likväl genomfördes 'Morning run' av ett gäng på 20 personer både under dag 1

och dag 2 genom de centrala delarna av Stockholm. Kongressmiddagen blev även den en succé med medaljutdelningar och med en 3-rätters meny i klassisk Nobelanda som avnjöts i Stadshuset och Blå hallen.

Räddningstjänst, ambulanssjukvård och polis deltog som utställare utanför Waterfront och i utställningshallen fanns produkter och innovativa lösningar från många utställare tillgängliga under kaffe och lunchuppehåll att ta del av. Filmer och föreläsningar från kongressen ligger nu tillgängliga via hlr.nu. Välkommen att ta del av dem. Vi planerar redan för nästkommande kongress och för att då presentera bland annat nya utbildningsprogram och uppdaterade guidelines, detta event går av stapeln i Göteborg den 25-26 maj 2021. Save the date!



Medaljutdelning i Blå Hallen

Svenska rådet för hjärt-lungräddning instiftade år 2016 två förtjänstmedaljer för att uppmärksamma personer som gjort stora insatser för hjärt-lungräddning i Sverige.

TEXT Ulrika Karlgren

♥ Förtjänstmedaljen i silver tilldelas den som har gjort förtjänstfulla insatser för Svenska HLR-rådet och verkat för kunskapsspridning inom hjärt-lungräddning. Vid kongressmiddagen den 24 september i Blå Hallen delades inte mindre än fyra medaljer ut till några personer som gjort fantastiska insatser för hjärt-lungräddningen i Sverige.

Medaljen i guld, "Stig Holmberg-medaljen" tilldelas den som har gjort stora och förtjänstfulla insatser för Svenska HLR-rådet och verkat för kunskapsspridning inom hjärt-lungräddning över tid. Den första förtjänstmedaljen i guld tilldelades kardiolog Stig Holmberg, grundare av Svenska rådet för hjärt-lungräddning, vid HLR-rådets kongress i Göteborg 2016. De som fick mottaga medalj och blommor av HLR-rådets ordförande Andreas Claesson var Solveig Aune, Stephan Svenning, Johan Israelsson och Liselott Rehn.

Stort grattis till er alla, och vi hoppas att ni fortsätter sprida kunskap om hjärt-lungräddning och vara lika aktiva i HLR-rådet i många år till!



Solveig Aune mottog Stig Holmbergmedaljen i guld

♥ Solveig har varit med ända från HLR-rådets start 2004, har arbetat med HLR-frågor sedan 1983 och har haft många olika uppdrag inom rådet, b.l.a. ordförande i arbetsgruppen Hjärtstopp inom sjukvården, arbetat som processansvarig för sjukvården, varit kongressgeneral för flera av rådets kongresser samt suttit i styrelsen.



Stephan Svenning mottog HLR-rådets förtjänstmedalj i silver

♥ Stephan har varit verksam i rådet sedan starten 2004 i olika arbetsgrupper och främst arbetat med frågor som rör HLR och Första hjälpen i skolan och var b.l.a. med och genomförde de första instruktörsutbildningarna i Första Hjälpen. Stephan är också ansvarig för det nätverk som finns för pedagoger som undervisar blivande lärare i ämnet idrott och hälsa.



Johan Israelsson

♥ Johan har varit medlem i rådet sedan 2011 då han tog över som regionansvarig för sydöstra regionen. Till vardags arbetar Johan som HLR-samordnare i Region Kalmar och är doktorand vid Linköpings universitet. 2017 tog han över ordförandeskapet i HLR-rådets arbetsgrupp "Vård efter hjärtstopp".



Liselott Rehn

♥ Liselott har varit medlem i HLR-rådet sedan 2011 och är avgående regionansvarig i Region Syd. Hon är huvudinstruktör i A-HLR vuxen och medverkar vid instruktörsutbildningar i HLR-rådets regi.



Team "All stars" seggade i A-HLR tävlingen.

Premiär för tävling i A-HLR

♥ För första gången anordnade HLR-rådet en tävling i A-HLR. Den gick av stapeln på kongressens första dag och tre lag kom till start som tävlade i att utföra A-HLR vuxen på en scen i utställningshallen. Alla kämpade väl, och tävlingen var ett populärt inslag på kongressen och drog till sig stor publik.

De tre lagen var "Team All Stars" bestående av HLR-rådets egna huvudinstruktörer i A-HLR, "Hjärt-hjärnorna" från NIVA och HIA i Lund och "Första hjälpen" från Första Hjälpencentrum.

Efter en jämn kamp stod Team All Stars som segrare och fick mottaga vandringspriset under middagen i Blå Hallen. De

vann även fritt deltagande på HLR-rådets nästa kongress. Eftersom det segrande lagets poäng var så höga att de skulle stå sig i internationell konferens kommer de även att erbjudas att åka till ERCs kongress i Manchester 2020 och representera Sverige där!

Tävlingen leddes föredömligt av Ferenc Sari som till sin hjälp hade medlemmar ur Regiongruppen sjukvård och arbetsgruppen Hjärtstopp inom sjukvården.

Sammantaget var tävlingen en succé och kommer att upprepas på nästa kongress så sätt ihop ett lag och börja träna och anmäl er ni också!

TEXT Ulrika Karlgren

Sjuksköterskor startade föreningen Hjärtsäkra Kalmar

♥ Therése Johansson och Nina Berg är två sjuksköterskor och HLR-instruktörer från Kalmars länssjukhus. De gick på den första Resuscitation Academy som HLR rådet anordnade där syftet var att, utifrån forskningen inom HLR, skapa projekt för att rädda fler liv. De startade den ideella föreningen Hjärtsäkra Kalmar och har valt att arbeta helt på sin fritid för att få in fler överlevare till sjukhuset.

De tror på lokal anknytning och delaktighet, några lokalt kända personer blev ambassadörer, de skulle ju självklart kunna HLR så när de utbildades bevakades det av en lokal gratistidning. De medverkar även i en film som sprids på bl.a. sociala medier, köpcentrum och bussar där man kan se hur hela kedjan som räddar liv ser ut när allt går rätt.

Med hjälp av sponsringspengar (i utbyte mot HLR utbildning) har tre hjärtstartare placerats ut i centrala Kalmar som är tillgängliga dygnet runt. De sitter i värmeskåp som är utrustade med sms larm som räddningstjänsten är kopplade till, det innebär att hjärtstartarna är funktionsdugliga och på plats när de behövs. Hittills har de använts vid två tillfällen med gott resultat. Hjärtsäkra Kalmar jobbar nu vidare med fler långsiktiga projekt som ex politikerbeslut om obligatorisk HLR utbildning inom kommunen.

Efter att ha berättat om sitt projekt på HLR 2019 har många intresserat sig för hur Hjärtsäkra Kalmar har arbetat och liknande projekt är nu i uppstart runt om i landet. Är du också intresserad skicka ett mail till hjartsakrakalmar@gmail.com



En rädda liv mässa har anordnats på Kalmars stortorg med gratis HLR utbildning.



Vi har blivit bollplank i många HLR frågor, här i samband med drunkningstillbud då lokal tidningen gjorde reportage.



Foto: GETTY IMAGES

Ny enkätstudie från tre svenska sjukhus visar att läkare och sjuksköterskor i ökande grad samtalar med patienter om Ej HLR.

Förändrad inställning om samtal med patienter

♥ Nationella etiska riktlinjer för HLR anger att patienter och/eller närstående som regel bör informeras när HLR inte kommer att utföras om patienten får hjärtstopp. Informationen ges dock inte alltid och media har uppmärksammat fall där Ej HLR-beslut inte har förmedlats till patient och närstående vilket har framkallat starka reaktioner.

En ny enkätstudie från tre svenska sjukhus visar att läkare och sjuksköterskor i ökande grad samtalar med patienter om Ej HLR. Samtal genomfördes med 79 % av patienterna som bedömdes som beslutsförmögna jämfört med 33 % i en svensk studie från 1997. Nästan samtliga läkare (98 %) hade deltagit i diskussion inför Ej HLR-beslut medan 42 % hade tagit ett sådant beslut.

Andra positiva förändringar vid jämförelse över tid är att det senast aktuella Ej HLR-beslutet diskuterades med

patienten i 38 % av fallen jämfört med 6 % i den äldre studien. Motsvarande siffror för diskussion kring prognos var 46 % respektive 18 %. Vidare angav 81 % att patientens åsikt kring Ej HLR bör efterhöras jämfört med 53 % år 1997. Den nya studien visar att Ej HLR-beslutet diskuterades med närstående i 67 % av fallen och i 77 % av fallen fick närstående information om patientens prognos.

Det tycks alltså ha skett en värdeförskjutning över tid, där patientens autonomi betonas starkare idag. Samtidigt pekar resultatet på att fler samtal borde genomföras men också att samtal genomförs med patienter som inte önskat samtala om Ej HLR.

Studien kommer att publiceras i en internationell vetenskaplig tidskrift under första halvåret 2020.

TEXT Anders Bremer

Hollenberg tilldelas Prins Daniels forskningsanslag



Foto: HJÄRTLUNGFONDEN

Jacob Hollenberg tilldelades Prins Daniels anslag vid en ceremoni på Oscarsteatern Stockholm den 17 oktober.

♥ Jacob Hollenberg, ordförande i HLR-rådets vetenskapliga grupp, har i samband med ett symposium på Oscarsteatern i Stockholm den 17 Oktober tilldelats Hjärt-lungfondens och Prins Daniels forskningsanslag till yngre lovande forskare.

Det var i samband med ett SCAPIS symposium för ca 1000 personer på anrika Oscarsteatern i Stockholm som Prins Daniel närvarade, delade ut anslaget och där Kristina Sparreljung – generalsekretär för hjärt-lungfonden gav sin motivering till anslaget som följer:

”Docent Jacob Hollenberg tilldelas Prins Daniels 2019 för sin forskning som syftar till att ta fram och utveckla metoder som gör att fler överlever plötsligt

hjärtstopp. Drönare med hjärtstartare SMS-livräddare, nedkylning av hjärnan och förenklad HLR samt inte minst artificiell intelligens är några metoder som Jacob Hollenberg utvecklar.”

”Jacob Hollenberg är en mycket engagerad produktiv, innovativ ledare för Centrum för hjärtstoppsforskning vid KI. Hans forskning som håller genomgående hög kvalitet och med en tydlig klinisk relevans kan komma att resultera i ändrade behandlingsmetoder och rutiner med målet att öka överlevande vid hjärtstopp”.

Jacob Hollenberg och hjärtstoppscentrum tilldelas förutom åran även ett anslag omfattande 6 miljoner kronor.

TEXT Andreas Claesson

Inblåsningar vid hjärt-lungräddning till barn



Riktlinjer i HLR och Barn-HLR revideras var 5:e år, uppdaterade riktlinjer kommer att presenteras i oktober 2020.

♥ Under sensommaren spreds information i flera medier med oklara formuleringar om att riktlinjerna för hjärt-lungräddning hade ändrats och att när nu kravet på inblåsningar hade slopats överlevde fler personer ett hjärtstopp.

Detta stämmer inte. Det har inte skett några förändringar när det gäller riktlinjer för HLR, vare sig till barn eller vuxna. Uppdaterade riktlinjer kommer att presenteras under hösten 2020. För vuxen HLR gäller fortfarande att du ska göra inblåsningar och kompressioner om du har gått en kurs. Livräddare som inte har gått någon utbildning kommer att vägledas av larmoperatören att bara göra bröstkompressioner.

Uppgifterna baserades på tolkningar från en stor registerstudie från Centrum för Hjärtstoppforskning, Karolinska Institutet i Stockholm. Studien visar att det

är bättre överlevnad till 30 dagar för en person som drabbas av hjärtstopp om du gör hjärt-lungräddning med enbart bröstkompressioner jämfört med att inte göra något alls. Vidare visar den att andelen personer som får HLR innan ambulans anländer har ökat kraftigt under perioden 2000 till 2017 vilket är mycket positivt.

Snabbt började instruktörer från olika delar av landet höra av sig med frågor vad vi nu skulle lära ut till deltagare på våra utbildningar. Situationen ser annorlunda ut när ett barn drabbas av hjärtstopp. Den vanligaste orsaken till hjärtstopp på barn yngre än 1 år är plötslig spädbarnsdöd. För barn äldre än 1 år är drunkning och andra olycksfall de vanligaste bakomliggande orsakerna. Det innebär att barn ofta har en period med dålig syresättning innan hjärtstoppet inträffar. Det är en viktig anledning till att hjärt-lungräddning till barn börjar med

fem inblåsningar för de livräddare som har gått en HLR-kurs och det är därför också viktigt att fortsätta med omväxlade kompressioner och inblåsningar under hjärt-lungräddningen.

Det finns ett par stora studier där man har tittat på effekten av inblåsningar vid hjärt-lungräddning till barn jämfört med att enbart göra bröstkompressioner. En av de största, med över 5 000 barn, publicerades i *The Lancet* 2010 (Kitamura et al). En bedömning gjordes av den neurologiska funktionen 30 dagar efter hjärtstoppet. Man kunde då se att de barn som drabbats av hjärtstopp orsakat av syrebrist hade mer än fem gånger större odds att klara sig utan stora neurologiska skador om de fick hjärt-lungräddning med både inblåsningar och bröstkompressioner jämfört med de barn som enbart fick bröstkompressioner.

Liknande studier har visat samma gynnsamma effekt av inblåsningar vid

hjärt-lungräddning till barn. Det vi har mindre kännedom om är hur kvalitén var på hjärt-lungräddning som gavs innan ambulans kom, om det är någon skillnad om hjärtstoppet inträffar i hemmet eller på allmän plats eller om det fanns skillnader i omhändertagandet när barnet kom till sjukhuset. För att få bättre svar på dessa frågor behövs stora randomiserade studier men med tanke på att det är relativt ovanligt med hjärtstopp på barn är det tveksamt om dessa studier någonsin kommer kunna låta sig göras.

För att öka möjligheten till en god överlevnad för ett barn som drabbas av hjärtstopp uppmanas alla att göra både inblåsningar och bröstkompressioner. Känner du dig tveksam hur du ska göra så gå en kurs i Barn HLR.

TEXT **Jan Gelberg**
Arbetsgruppen för Barn-HLR
Svenska HLR rådet

Ny avhandling från Karolinska institutet om Hjärt-Lungräddning

♥ Fredagen den 22 November disputerade Gabriel Riva från Hjärtstoppscentrum vid Karolinska institutet med avhandlingen: Survival after different forms of bystander cardio-pulmonary resuscitation in out-of-hospital cardiac arrest.

Riva har med bla. retrospektiva registerstudier publicerade i välrenommerade tidskrifter som "New England Journal of Medicine" samt "Circulation" visat att HLR bidrar till ökad överlevnad samt att andelen telefon-assisterad HLR har ökat kraftigt över tid.

Riva sammanfattar i sin konklusion att: "Resultaten ger stöd för att HLR utförd av vittnen före ambulansens ankomst bidrar till förbättrad överlevnad efter hjärtstopp som inträffar ute i samhället, oavsett om HLR utförs med kompressioner och inblåsningar, enbart bröstkompressioner, eller med stöd av telefoninstruktioner från en larmoperatör. Andelen som fått HLR innan ambulansens ankomst dubblerades mellan år 1990 – 2017 och andelen som erhållit enbart bröstkompressioner ökade sexfaldigt mellan år 2000 – 2017.

Riva som även vetenskapligt utvärderar en randomiserad interventionsstudie (TANGO2) med förenklad HLR, har i pilotstudien av projektet visat att en huvudstudie är genomförbar. Dock visade studien på bristande följsamhet till randomiserad metod, vilket är en svaghet som behöver åtgärdas för att resultatet från huvudstudien ska kunna generaliseras.

Svenska HLR-rådet gratulerar till doktors-examen och ser fram emot fortsättningen på TANGO2-projektet!

TEXT Andreas Claesson



Jacob Hollenberg, huvudhandledare, med Gabriel Riva, nybliven doktor i medicin vid KI.

Länk till avhandling:

https://openarchive.ki.se/xmlui/bitstream/handle/10616/46929/Thesis_Gabriel_Riva.pdf?sequence=3&isAllowed=y&fbclid=IwAR3j6X-r6wOv_hOYFWueoJlCYBOIhzXHQ7CrjVgzaRir-Q8AS4rVtqZDugQJQ



Restart a heart day i Mora

Många vuxna och barn fick chans att prova på HLR i Mora

♥ Onsdag den 16 oktober var det Restart a heart day, en dag för att uppmärksamma plötsligt hjärtstopp i världen och medvetandegöra att alla kan göra en insats. På dagen hade alla som ville möjlighet att prova på HLR i Mora Lasarets huvudentré.

Det var "öppet" i fyra timmar och ett femtiotal personer kom fram och provade/pratade och berättade om sina erfarenheter av HLR, glädjande var att flera barn ville komma fram och prova.

På kvällen organiserade undertecknad i samarbete med Sollerö IF en kväll i hjärtats tecken på idrottsparken. Man fick prova HLR, gå en tipspromenad med fokus på HLR och få utbildning i basal HLR. Defibrillatorer förevisades och dessa fick "klämmas och kännas på". Tyvärr var det inte så många deltagare då det samman-

föll med älgjaks-veckan samt att Mora IK hade hemmamatch. De som kom uppskattade dock arrangemanget.

Som en förlängning arrangerades onsdagen den 23/10 en yrkesmessa på Idre Fjäll Arena (innebandyhallen i Mora). Målgruppen var skolungdomar från årskurs 8 till gymnasiet och totalt 55 utställare, både offentliga och privata fanns på plats. Arbetsgivare gavs chansen att visa upp sig och sin verksamhet, "så" ett frö hos tänkbara medarbetare i framtiden. Region Dalarna och anestesikliniken på Mora Lasarett fanns på plats. Totalt 1200 besökare deltog och ca 150 stannade och fick prova på HLR, ett mycket lyckat arrangemang som vi tror på för att få ut HLR i samhället.

TEXT Dan Stenback, specialistsjuksköterska anestesi HLR-organisatör Mora Lasarett

Per Nordberg bäst i USA!

♥ Vid den årliga och gigantiska (25 000 delegater!) internationella hjärtskongressen American Heart Association (AHA), i år i Philadelphia tilldelades Per Nordberg, överläkare på MIVA, SÖS och forskare vid Hjärtstoppcentrum i Stockholm priset till "Bästa muntliga presentationen". Priset erhöles i absolut högsta internationella konkurrens. Per rapporterade om sin forskning på hjärtstoppsspatienter och om viktiga av att starta kylning tidigt. Kan kylning av medvetlösa patienter efter hjärtstopp inledas tidigt kan fler helt återställas utan neurologiska skador.

Per är medlem i arbetsgruppen Vård efter Hjärtstopp.

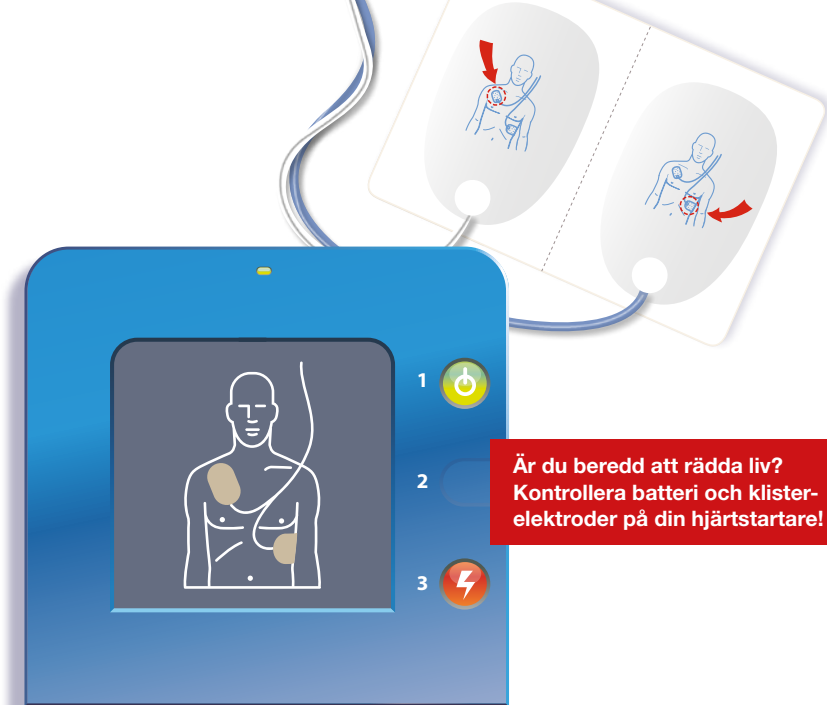


En stolt pristagare, Per Nordberg (till vänster), tillsammans med ERC:s ledande representant Anatolij Truhlar.

INSTRUKTÖRSTRÄFF I VISBY

♥ I Visby hade vi en instruktörsträff för våra HLR instruktörer inom HSF (Hälsa- och sjukvårdsförvaltningen). En trevlig eftermiddag som förhoppningsvis "sporrar" våra HLR instruktörer att fortsätta bedriva HLR arbete och entusiastiska medarbetarna på Gotland att sprida kunskap om hur viktigt det är att alla lär sig (allmänheten) och tränar på HLR.

TEXT: Elisabeth Winterås och Linda Löfvist



Nyheter från Hjärtstartarregistret

Nya öppettider

♥ Nu kan du som ägare av en eller flera hjärtstartare uppge mer detaljerade uppgifter om öppettider. Det innebär att det sedan någon månad går att registrera lunchstängt, samt stängt vissa röda dagar som julafton, nyårsafton osv. Instruktioner om hur man registrerar en ny hjärtstartare, och hur man ska validera (bekräfta) den var 6:e månad finns att läsa och ladda ner som PDF på hjärtstartarregistret.se under "Fakta" och "Om registret".

Håll uppgifterna uppdaterade

♥ HLR-rådet och Hjärtstartarregistret samarbetar med SMSlivräddare ge-

nom att dela vår karta över hjärtstartare i appen SMSlivräddare. Syftet är att öka andelen livräddaringripanden och förhoppningsvis även överlevnaden vid hjärtstopp. Den första november introducerades SMSlivräddare i två nya regioner, Östergötland och Blekinge. Livräddarna blir larmade antingen direkt till den drabbade, eller till närmaste hjärtstartare. För att systemet ska fungera måste hjärtstartarnas öppettider vara korrekta. Gå gärna in på kartan och klicka på din hjärtstartare för att kontrollera att uppgifterna stämmer! Vid eventuella frågor, maila till info@hjärtstartarregistret.se. Tack för ditt engagemang!

TEXT: Ingela Hasselqvist-Ax

Hälsning från Björngårdsskolan



"Speed-date" med MiniAnne i Stockholm.



♥ Elever och personal på Björngårdsskolan i Stockholm övar årligen livräddande insatser, exempelvis i anslutning till "Alla Hjärtans dag" och "Restart a Heart day". Stegvis progression sker enligt lärarhandledningen "Livräddande första hjälp för grundskolan".

Livräddande inslag i undervisningen kan bl.a. ske via kullekar och rollspel. Den som blir kullad spelar medvetlös, första person som är i närheten lägger den kullade i stabilt sidoläge efter att ha utfört nödvändiga kontroller. Även rollspel uppskattas, en elev larmar 112 och en annan använder headset och agerar larmoperatör utifrån ett manus. Det fungerar även utmärkt att i en stationsbana öva kompressioner vid en station.

Vi har också infört begreppet "speed-date med MiniAnne" där man tittar på en kort HLR film och sedan övar kompressioner och inblåsningar. Vi övar då också

med vår övningshjärtstartare (samma fabrikat som vår riktiga).

Eleverna har humor och stor inlevelseförmåga. Idag, i samband med HLR träning, värmdes vi upp med en "HLR-dans" till låten Staying Alive. Vi jobbade med rörelser i takt till musiken (som är en av idrottsämnets större delar) och anknöt till kompressionstakten, att det är jobbigt att utföra HLR, så det är bra att vara ordentligt uppvärmd. En elev kommenterade med glimten i ögat... "Magnus, är det inte risk för att personen dör om man måste köra uppvärmningsdansen innan man startar HLR?"

Avslutningsvis kan jag inte nog understryka att det är fantastiskt kul och givande att fånga upp elevernas vilja att hjälpa till, se deras iver i att lära sig HLR. Rätt planerad och genomförd undervisning så går det som en dans.

TEXT Magnus Morenius, idrottslärare

SE EFTER DE SMÅ BARNEN!

♥ I senaste numret av thebmj (19 oktober 2019) ger brittiska kirurger föräldrar råd till föräldrar till barn, framför allt i åldern 0-2 år om hur de på bästa sätt skall undvika brännskador. Nästan hälften av alla barn som läggs in på brännskadeenheten de senaste 5 åren (49% av 17 052 barn) har brännskador från varm mat eller vätskor. (International Burn Injury Database). Man ger föräldrarna följande viktiga råd och understryker vikten av att:

TEXT Leif Svensson

- 1 "Drick aldrig heta vätskor under tiden ni matar de små barnen"
- 2 "Känn på vattnet så temperaturen är "lagom" och inte skållande hett innan ni lägger barnet i badvattnet"
- 3 "Lämna aldrig ett litet barn ensamt i köket"

Revidering av riktlinjer och utbildningsmaterial

♥ Kongressen HLR2019, "Tillsammans räddar vi liv", blev en succé. Hoppas vi ses i Göteborg vid nästa kongress, HLR2021. Då kommer vi presentera nya riktlinjer i HLR och första hjälpen samt lansera ett nytt utbildningsmaterial. Boka redan nu 24-25 maj 2021 i din almanacka.

Arbetet med att revidera utbildningsmaterialet är redan igång. Svenska HLR-rådets mål är att till 2021 skapa ett modernt, lättillgängligt och inspirerande utbildningsmaterial i HLR och första hjälpen. Vi kommer bland annat erbjuda webbutbildning i fler program samt introducera E-böcker. Digitala verktyg kommer utvecklas och integreras för att bättre stötta instruktören innan, under och efter kurs. Utbildningsprogrammen ska genomgående vara av hög kvalitet, vara baserade på aktuell vetenskap, samt stimulera till ett ökat antal utbildningsaktiviteter med syfte att öka överlevnaden vid hjärtstopp.

Nya behandlingsriktlinjer och utbildningsprogram i hjärt-lungräddning har publicerats internationellt var femte år. Dessa grundas på en omfattande vetenskaplig utvärdering av publicerad forskning inom området hjärtstopp och första hjälpen. I oktober 2020 publicerar European Resuscitation Councils (ERC) nya riktlinjer. Svenska HLR-rådets riktlinjer baseras på dessa och ska då omsättas till svenska utbildningsmaterial för implementering i verksamheter på och utanför sjukhus. Tidigare har det svenska materialet lanserats 1 år efter ERC publicering – nästa gång kommer lansering ske redan efter 7 månader.

Ansvarig för guidelinesarbetet är Anette Nord, Ingela Hasselqvist-Ax, Ulrika Karlgren, Johan Björklund och Henrik Wagners. Arbetet genomförs i samarbete med HLR-rådets arbetsgrupper. Vi tar gärna del av era reflektioner och utvecklingsförslag, vilket mailas till anette.nord@hlr.nu

TEXT Anette Nord, chefredaktör



www.hlr.nu

Svenska HLR rådet
Box 5182
121 18 Johanneshov

Kontakt:

Bodil Berggren
kanslichef
08-120 586 71
bodil.berggren@hlr.nu

Utbildningsmaterial:

www.hlrwebbutik.se

RÄDDA LIV

MAGASIN FRÅN SVENSKA HLR RÅDET

Ansvarig utgivare:

Andreas Claesson
ordförande Svenska HLR rådet
andreas.claesson@hlr.nu

Tidningen kommer ut som
pdf två gånger per år till
Sveriges alla livräddare.