

# RÄDDA LIV

MAGASIN FRÅN FRÅN SVENSKA HLR-RÅDET • #14 JUNI 2021

**VÄLKOMMEN  
PÅ KONGRESS  
I NOVEMBER  
I GÖTEBORG!**

*Nya rikt-  
linjer för både  
Sverige och  
Europa*

**NOMINERA  
ÅRETS  
HJÄRTLUNG-  
RÄDDARE**

**WEBB-  
MAGASIN  
FÖR SVERIGES  
LIVRÄDDARE**

LANSERING

**Nytt material för  
utbildningar i höst**

# Nu träffas vi snart!

♥ Nya spännande riktlinjer, ett stort sug efter utbildning och stor kommande HLR-kongress i höst, ja så kan man sammanfatta läget just nu. Efter detta långa och tunga pandemiår ser vi nu framemot en välförtjänt sommarledighet men även till att få träffas igen, att få arrangera utbildningar i HLR och Första hjälpen under hösten men framförallt ... att boka in en plats på årets stora begivenhet: HLR2021.

**Baserat på en grundlig** genomgång av vetenskapen i HLR och Första hjälpen har det Europeiska HLR rådet publicerat nya riktlinjer (erc.edu) under våren 2021. Svenska HLR-rådet under chefredaktör Anette Nords ledning har samtidigt jobbat hårt med att i detalj revidera allt utbildningsmaterial för lansering i Göteborg på Svenska mässan den 23-24 November.

Helt nya utbildningsfilmer i Vuxen-HLR och Barn-HLR kommer lanseras liksom nya rekommendationer till larmcentraler kring Telefonassisterad HLR (T-HLR), ett omarbetat Första hjälpen-program med mer fokus på livshotande tillstånd, samt en helt ny utbildningsportal som stöd för dig som instruktör, är bara några av nyheterna till kongressen. Läs mer om arbetet med framtagning av nya utbildningsprogram i detta nya nummer av Rädda liv!

**HLR2021 är en hybridkongress** där vi utifrån rådande FHM-rekommendationer just nu erbjuder platser både onsite men även via digital medverkan för den som vill. Kongressen som genomförs under ledning av konferensgeneral Bodil Berggren har ett imponerande innehållsrikt och späckat program sammansatt av Jacob Hollenberg och Hans Friberg som inkluderar den senaste forskningen på området! Missa heller inte att sända in abstract och få chans att presentera just ditt projekt eller din studie som poster eller muntligt föredrag i vår "Science box!"

Varmt välkommen till HLR2021!



Andreas Claesson  
Ordförande Svenska HLR-rådet

**Utifrån rådande FHM-rekommendationer erbjuder vi platser både onsite men även via digital medverkan för den som vill**



Foto: UNSPLASH.COM

# Äntligen!

## Varmt välkomna till HLR 2021

♥ Vi på HLR-rådet kan stolt meddela att vi kommer att genomföra vår guidelineskongress i Göteborg den 23-24 november

Kom och lyssna eller delta via länk på vår guidelineskongress på Svenska mässan i Göteborg.

Lyssna på de främsta hjärtstoppforskarna, ta del av de senaste riktlinjerna i HLR och Första hjälpen.

Passa även på att anmäla er till vår

A-HLR tävling, skapa en workshop eller skicka in ett abstract för att presentera din forskning eller kvalitetsprojekt

Vi kommer att presentera vår nya utbildningsplattform där kursdeltagare och instruktörer kan hitta information om alla våra utbildningsprogram och skapa kurser samt bjuda in kursdeltagare.

**Se vårt preliminära program** <https://hlrkongress.nu/program/>.



Foto: UNSPLASH.COM

## Allt är möjligt trots covid-19

♥ Regiongruppen samhället inom rådet för hjärt- och lungräddning har haft ett av våra ordinarie möten en fin och solig vårdag dock via videolänk. Ett sätt att mötas trots att det fortfarande finns restriktioner för att inte hålla fysiska möten där det verkligen inte behövs.

– En oerhört kreativ sammansatt arbetsgrupp som delar med sig av erfarenheter från norr till söder säger ordförande Johan Björklund.

**Lennart Thorin** Räddningstjänsten Karlstadsregionen som är regionansvarig samhället i Värmland och Närke säger:

– Efter en höst där covid 19 var det stora samtalsämnet, så började man fundera på hur kommer våren 2021 och försommaren vara. Hur många kommer att våga anmäla sig till HLR-utbildningarna.

– Men vad fel man hade, e-post och telefonen gick för högtryck för många insåg att man får hjärtstopp trots att det är pandemi.

– Vi har utbildat under hela våren i små grupper om fyra till sex personer, alla med egna dockor och hjärtstartare.

– Under april så började vi att inse hur ska detta sluta om de nu börjar att släppa på rekommendationerna, resultatet blev att vi idag är fullbokade fram till julveckan, det är privata företag, skolor och vår närliggande sex kommuner som ska ha HLR-utbildningar i olika tappningar.

Flera regioner meddelar att det är ett stort behov av utbildning men många vill vänta tills hösten för att se att smittläget förbättras förmedlar flera mötesdeltagare från norr till söder.

Lennart Thorin säger att stora företag har också redan bokat våra HLR-utbildningar våren 2022.

Räddningstjänsten Karlstadsregionen har fem HLR-utbildare som nu har något att fundera över för att planerar om det kommer fler som vill ha våra utbildningar, lösningen är att vi utbildar fler instruktörer om de passar för uppdraget.

– Nu vill vi skapa förutsättningar för det nya normala och kunna fokusera på framtida utbildningsinsatser på ett anpassat sätt för att minska risken för att sprida smitta men rädda liv säger Johan Björklund.



Riksförbundet  
**HjärtLung**

# Har Du räddat liv?

Vi söker personer utanför sjukvården som genom hjärt-lungräddning räddat livet på någon vars hjärta stannat.  
Nominera livräddningsinsatsen senast den 5 oktober.

## Årets hjärt-lungräddare 2021

Riksförbundet HjärtLung  
Wollmar Yxkullsgatan 14, 118 50 Stockholm,  
info@hjärt-lung.se, www.hjärt-lung.se



Riksförbundet  
**HjärtLung**



**HLR**  **rådet**  
SVENSKA RÅDET FÖR HJÄRT- LUNGRÄDDNING

# Nytt utbildningsmaterial i höst



**Det Europeiska rådet för hjärt-lungräddning (ERC) publicerade i mars nya riktlinjer för hjärt-lungräddning och första hjälpen. Baserat på dessa skapas nu nytt svenskt utbildningsmaterial som ska lanseras i november 2021.**

♥ Det nya utbildningsmaterialet som grundas på den senaste vetenskapen inom området innehåller också flera nyheter, exempelvis webbutbildning i Barn-HLR, utbildningsprogram i telefonassisterad-HLR, webbutbildning i första hjälpen, digitalt kompetenskort, digitalt läromedel för HLR-utbildning i grundskolan och flera nya utbildningsfilmer.

Det digitala utbildningsmaterialet kommer finnas tillgängligt i HLR-rådets nya Utbildningsportal. Där kan kursdeltagare förbereda sig inför det praktiska kurstillfället genom att genomföra programmets webbutbildning. Som instruktör har du i Utbildningsportalen tillgång till dokument som behövs vid utbildning, samt att du kan skapa kurser, bjuda in dina deltagare och se statistik.

Under maj och juni har filminspelning skett av nya instruktionsfilmer i Barn-HLR och Vuxen-HLR och testutbildningar har genomförts i flera program med stöd av bland annat HLR-rådets arbetsgruppsmedlemmar. Fram till dess att det nya utbildningsmaterialet lanseras den 23 november 2021 rekommenderas att alla verksamheter fortsatt använder befintligt utbildningsmaterial.

# Nya riktlinjer från ERC

Efter senaste uppdateringen 2015 av internationella riktlinjer för hjärt-lungräddning (HLR) och första hjälpen var det åter dags för 2021 års uppdatering. Den 25 mars publicerades det Europeiska rådet för hjärt-lungräddning (ERC) 2021 års riktlinjer. Revideringsprocessen inleddes några år innan själva publiceringen där det globala HLR-rådet, International Liaison Committee on Resuscitation (ILCOR), har genomfört en systematisk genomgång där internationella experter inom HLR har granskat all publicerad forskning i ämnet. Denna kunskapsgenomgång har därefter resulterat i nya riktlinjer som publicerats av ILCOR, American Heart Association (AHA) och ERC. Baserat på dessa skapas sedan nationella utbildningsprogram, däribland våra svenska riktlinjer.

TEXT Henrik Wagner, PhD, MD, Medicinskt ansvarig Svenska HLR-rådet

♥ Ett helt nytt avsnitt för 2021 är ett kapitel som kallas Systems Saving Lives. För att öka överlevanden vid hjärtstopp på och utanför sjukhus menar man att samhället behöver engagera sig för att ännu mer för att använda sig av evidensbaserade faktorer som man vet kan öka överlevnaden vid plötsligt oväntat hjärtstopp. Till exempel uppmanas larmcentraler att övervaka, dokumentera och utvärdera sin förmåga att identifiera ett hjärtstopp under 112 samtala i syfte att tidigt identifiera hjärtstoppssamtal, öka andelen som erhåller telefonassisterad HLR (T-HLR) och förbättra kvalitet på T-HLR.

Man vill också bygga ut system där livräddare kan larmas ut via SMS eller speciella appar. För att man lättare ska kunna koordinera publika hjärtstartare i händelse av hjärtstopp påtalar man vikten av register som underlättar registrering och platslokalisering av dessa hjärtstartare. I samma avsnitt rekommenderas det att skolbarn går en årlig HLR-utbildning i skolan (Kids save lives). I Sverige anger läroplanen för grundskolan att elever ska

lära sig HLR. Avsnittet innehåller även riktlinjer om särskilda hjärtstoppscentra mm.

## Första hjälpen

♥ Nyheter för första hjälpen är att man endast ska lägga en person som är medvetslös med normal andning i stabilt sidoläge, och att det är viktigt med kontinuerlig uppsikt över individens andning. Individer som drabbas av värmeslag rekommenderas att man på vakna personer försöker sänka kroppstemperaturen under 39 grader C genom att sänka ned personen (upp till halsen) i vattenbad i 1-26 gradigt vatten om det är möjligt. Årets riktlinjer fokuserar också mer på okontrollerade blödningar och deras omhändertagande genom direkt tryck samt applicering av tourniquet (avsörande förband).

## Vuxen-HLR

♥ Som tidigare betonas vikten av tidig identifiering av hjärtstopp, tidig HLR och tidig defibrillering. Om en person är medvetslös med ingen eller onormal

andning, ska man omedelbart larma 112 och aktivera högtalarfunktionen, samt starta HLR. Larmoperatören ger instruktioner om HLR (30 kompressioner och 2 inblåsningar) och informerar var närmaste hjärtstartare finns. Personer som inte är utbildade i HLR eller som inte vill eller kan ge inblåsningar utför endast kontinuerliga bröstkompressioner. Man ska fortsatt komprimera mitt på bröstkorgen med ett kompressionsdjup 5-6 cm och takten 100-120/min. Om det finns hjärtstartare tillgänglig, ska man starta den och följa råden. Minimera avbrott i HLR. Den drabbade ska helst ligga på ett hårt underlag men om man inte kan flytta till hårt underlag, starta HLR och tryck hårdare.

ERC har tagit bort rekommendationen om att individer som har återfått cirkulationen efter ett hjärtstopp, men fortsatt är medvetslösa, ska läggas i stabilt sidoläge. Orsaken är att det kan vara svårt att observera andningen och upptäcka om individen åter drabbas av hjärtstopp vid stabilt sidoläge.

## Luftvägsstopp

♥ När det gäller luftvägsstopp och individen har blivit medvetslös och HLR har påbörjats, ska man endast titta i munnen vid misstanke om att föremålet kommit upp. En annan viktig information rör mekaniska hjälpmedel som i reklam sägs effektivt kunna suga ut främmande föremål. Här är ILCOR, ERC och Svenska HLR-rådet mycket tydliga i sin avrådan från att använda dessa mekaniska hjälpmedel på grund av avsaknad av evidens samt att man fördröjer start av livräddande insatser som HLR.

## Barn-HLR

♥ Avsnittet innehåller flera nyheter och omfattar åldern 0-18 år. Om barnet är medvetslöst med ingen eller onormal andning, ge 5 inblåsningar direkt, larma 112 och aktivera högtalarfunktionen, samt starta HLR med omväxlande 15 bröstkompressioner och 2 inblåsningar (15:2). Komprimera 1/3 av bröstorgans höjd vilket motsvarar 4-6 cm djup beroende på ålder. Finns inte någon telefon i närheten ska HLR utföras i en minut innan larm till 112. Finns hjärtstartare tillgängligt, starta och följ råden, men det får inte fördröja start av HLR.

Om barnet ser vuxet ut kan teknik för Vuxen-HLR tillämpas (30:2). Har livräddaren inte övat Barn-HLR ska livräddaren larma 112 och starta HLR med omväxlande 30 bröstkompressioner och 2 inblåsningar (30:2).

## HLR för sjukvårdspersonal

♥ En nyhet är att ERC inte rekommenderar att HLR-bräda används på vuxna då studier visat endast en liten skillnad i kompressionsdjup med bräda. Däremot rekommenderas att man trycker hårdare om det är mjukt underlag. Inom sjukvården är majoriteten av sängar och britsar tillräckligt hårda. Till barn rekommenderas den fortfarande.

## Avancerad HLR (A-HLR)

♥ Flera studier har visat att användande av scoringsystem för vitala parametrar på ineliggande patienter som t.ex. NEWS2 har en tydlig effekt på minskat antal hjärtstopp. Att använda mobila intensivvårdsteam (MIG-team) som kommer och ▶

bedömer patienter och föreslår behandling eller flytt till högre vårdnivå har också en positiv påverkan på antalet hjärtstopp. I de fall där intubation övervägs för att skapa säker luftväg på en patient med hjärtstopp, rekommenderas att de som utför denna uppgift bör ha en lyckandefrekvens >95% vid två intubationsförsök.

Eftersom korttidsöverlevnad ökar hos de som behandlas med adrenalin och amiodarone är rekommendationen fortsatt oförändrad i 2021 års riktlinjer. Intra-venös infusion av vätska rekommenderas endast om hjärtstoppet kan vara orsakat av hypovolemi, eller där hypovolemi är inblandat som till exempel vid hjärtstopp orsakat av septisk chock. Vidare läggs ökat fokus på att diagnosticera och åtgärda reversibla orsaker till hjärtstoppet (4H, 4T) där ultraljudsundersökning kan användas för att diagnosticera reversibla orsaker till hjärtstopp. Dock betonas det att undersökningen ska utföras av personal kunnig i att tolka fynd och att undersökningen inte ska orsaka onödiga avbrott i HLR.

Om A-HLR är otillräckligt kan man överväga Extra Coporeal Membran Oxygenation (ECMO) i utvalda fall under pågående HLR för att kunna genomföra tex koronarangiografi eller uppvärmning av hypoterma hjärtstopp.

### Barn-HLR för sjukvårdspersonal

♥ Vid luftvägshantering rekommenderas till alla barn att två livräddare använder sig av mask och andningsballong hantegrad av två personer.

Precis som inom Vuxen-HLR betonas att man ska leta reversibla behandlingsbara orsaker under pågående HLR. Vid syrgasbehandling vid respiratorisk svikt ska man titrera till 94-98%. Om man inte kan monitorera syrgasmättnaden ska man starta med högfloödesbehandling med syrgas.

Vid cirkulatorisk svikt rekommenderas en eller flera bolusdoser med vätska på 10ml/kg. Bedöm effekten efter varje vätskebolus för att undvika överhydrering. Överväg tidigt att starta med vasoaktiva läkemedel.

Vid blödningschock rekommenderas transfusion med erytrocyter, plasma och trombocyter.

### Vård efter hjärtstopp

♥ Förutom behandling med temperaturkontroll (TTM, 32-36°) betonas vikten av god intensivvårdsbehandling, att man aktivt ska leta orsak till hjärtstoppet, och förhindra komplikationer. För att öka förmodligen att rätt kunna bedöma en patients motoriska, funktionella och kognitiva status, är det viktigt att man använder sig av prognostiseringsalgoritmer, bedömning av fysiska och psykiska/psykologiska funktionsnedsättningar innan utskrivning från sjukhus, och tillser att individen får en god långtidsuppföljning och rehabilitering.

### HLR-utbildning

♥ Alla medborgare rekommenderas att lära sig rädda liv. I Sverige ingår det i skolans läroplan att eleverna ska lära sig Vuxen-HLR med hjärtstartare. Men behovet av regelbunden HLR-utbildning kan inte nog understrykas men att även icke-tekniska färdigheter övas. För allmänhet kan det handla om vilja att agera i en akut situation och för sjukvårdspersonal om kommunikation och teamarbete.

Läs mer och ladda ned ERC guidelines via: [erc.edu](http://erc.edu)



# Nya riktlinjer också i Sverige

Under februari månad presenterades de svenska etiska riktlinjerna för HLR samtidigt som European Resuscitation Council (ERC) presenterades motsvarande etiska riktlinjer.

TEXT Anders Berner

♥ De första nationella riktlinjerna kom 2013 och var ett samarbete mellan Svenska Läkaresällskapet (SLS), Svensk sjuksköterskeförening (SSF) och Svenska rådet för hjärt-lungräddning. Det är samma organisationer som nu står bakom de nya riktlinjerna som är tillgängliga på organisationernas hemsidor.

De svenska riktlinjerna är tänkta som stöd för läkare, sjuksköterskor och annan personal som utför HLR inom ramen för sin tjänst. ERCs riktlinjer riktar sig till en något bredare målgrupp och är mer omfattande genom att de även berör forskningsetik, utbildningsbehov, bystander-HLR och etiska utmaningar till följd av pandemin. De båda riktlinjerna har samma huvudbudskap och bör ses som komplement till varandra, framför allt avseende de delar som finns i ERS riktlinjer men inte i de svenska.

I de svenska riktlinjerna har texten utvecklats och förhoppningsvis blivit både mer innehållsrik och tydlig. Patienter med psykisk sjukdom berörs mer ingående och ett avsnitt om organdonation har tillkommit. Även kravet på att dokumentera ett ställningstagande på ett adekvat sätt berörs. Riktlinjernas fokus är fortfarande på de etiska aspekter som finns kring ställningstagandet till om HLR ska påbörjas eller inte i hän-



delse av hjärtstopp. Riktlinjerna berör därför de skäl som kan leda till att man avstår från att ge HLR. Vårdplaneringen och betydelsen av att involvera patient, närstående och berörd vårdpersonal i samtal om HLR är centralt i detta för att klarlägga patientens vilja och värderingar. På så sätt kan ställningstagande till "Ej HLR" göras på etiskt försvarbara grunder, likväl som tydlighet kan skapas avseende när HLR ska utföras.

## Dags att nominera Årets hjärt-lungräddare

♥ Nu är det dags att nominera någon eller några, som har gjort en livräddande insats vid hjärtstopp utanför sjukhus. Riksförbundet Hjärt-Lung, Svenska HLR-rådet och Stiftelsen för hjärt-lungräddning i Sverige delar årligen ut ett pris för en berömvärd insats inom HLR och defibrillering.

Maila ditt förslag till [info@hjart-lung.se](mailto:info@hjart-lung.se) och berätta din/er historia. Sista ansökningsdag är den 5 oktober och priset delas ut i Göteborg på HLR-rådets stora guidelinesskongress den 25 november. Välkommen med nomineringar!



## Försäkring av hjärtstartare och köp av begagnade hjärtstartare

### Försäkring

♥ Om du planerar att köpa in en ny hjärtstartare finns det nu speciella allriskförsäkringar som täcker stöld, sabotage, tappskador och användning av klisterelektroder mm. Syftet med försäkringarna är att fler ägare av hjärtstartare ska våga placera dem i offentlig miljö tillgängliga 24/7. Fråga din återförsäljare av hjärtstartare om de kan erbjuda en försäkringslösning, och glöm inte att registrera dem i Sveriges Hjärtstartarregister så vi kan rädda fler liv tillsammans: <https://www.hjartstartarregistret.se/#/>



### Köp av begagnade hjärtstartare

♥ HLR-rådet och Branschrådet för Hjärtstartare i Sverige (bfhs.se) rekommenderar inte att man köper hjärtstartare av privatpersoner på nätet t ex. Startaren kan vara stulen, vilket den ofta är om priset är misstänkt billigt. Säljaren ska kunna bevisa att den är rättmätig ägare till hjärtstartaren genom inköpsbevis t ex. Att shoppa hjärtstartare på utländska sajter kan också vara förenligt med problem. Hjärtstartaren talar inte svenska, eller det kan vara svårt att få tag i rätt tillbehör/reservdelar/klisterelektroder. Det bästa är att köpa den från ett auktoriserat företag i Sverige.



## Nytt nätverk för dig som överlevt hjärtstopp och för närstående

♥ Var sjätte timme räddas en person till livet i Sverige med hjälp av hjärt-lungräddning (HLR). Det nationella nätverket för personer som överlevt hjärtstopp och deras närstående startades 2020 av ett antal engagerade personer som själva drabbats, tillsammans med Riksförbundet HjärtLung och Svenska rådet för HLR.

Nätverket syftar till att underlätta för de drabbade att träffas och dela erfarenheter, bidra till en ökad kunskap om livet efter hjärtstopp och vara en pådrivande kraft för att förbättra behandlingen av hjärtstopp i Sverige.

– Tanken med detta nätverk är att skapa möjligheter att träffa andra som drabbats, dela berättelser och få tips, råd och stöd. Det är nämligen en omtumlande upplevelse att överleva hjärtstopp, både för den drabbade och för närstående, säger Stefan Jutterdal, själv överlevare efter hjärtstopp och en av flera initiativtagare till nätverket.

– De flesta som överlever återhämtar sig bra, men svårigheter med minne,

koncentration, trötthet och känslomässiga reaktioner är relativt vanligt, särskilt den första tiden. Även hos närstående är känslomässiga reaktioner vanliga, berättar Johan Israelsson, forskare och ordförande i HLR-rådets arbetsgrupp för vård efter hjärtstopp.

**Nätverkets Facebookgrupp** som startades i mitten av april 2021, hade efter en dryg månad över 100 medlemmar. Varmt välkommen att gå med i gruppen: <https://www.facebook.com/groups/hjartstopp>

**Mer info:** <https://www.hjart-lung.se/natverket-for-overlevare/>

♥ Om du är närstående (efterlevare) till en person som avlidit och söker nätverksstöd, rekommenderar vi istället att du kontaktar din vårdgivare eller andra grupper som erbjuder stöd till personer i sorg.

# Förändringar i gymnasiets vård- och omsorgsprogram

♥ Regeringen har beslutat att programstrukturen för vård- och omsorgsprogrammet ändras så att omfattningen av de programgemensamma ämnena utökas från 1 100 till 1 400 gymnasiepoäng. Skolverket har beslutat om en ändrad programstruktur som bland annat omfattar sju nya ämnen och fem reviderade ämnen.

Syftet med dessa förändringar är att skapa förutsättningar för en nationellt sammanhållen utbildning som ger möjlighet att uppnå de kompetenskrav för arbete som undersköterska som Socialstyrelsen föreslagit.

**Utbildningen kommer inte** att ha några specialinriktningar och alla som genomfört den med godkänt resultat är anställningsbara både inom hälso- och sjukvård samt inom socialtjänst som undersköterska.

I det centrala innehållet i kursen Hälso- och sjukvård 1 ingår nu utbildning i Första hjälpen och Vuxen-HLR och i kursen Hälso- och sjukvård 2 är utbildning

i S-HLR vuxen samt Barn-HLR centralt innehåll.

HLR-rådet skickade i juni 2019 ett förslag till Skolverket på hur HLR-utbildningen kunde se ut på Vård- och omsorgsprogrammet vilket resulterade i att nivån lyfter från Vuxen-HLR till S-HLR vuxen vilket är glädjande. Vår önskan var att S-HLR barn också skulle vara ett obligatoriskt moment, men gällande det togs beslut om att Barn-HLR skulle ingå.

**Läs mer på Skolverkets** hemsida [skolverket.se](http://skolverket.se)

♥ Är du vårdlärare och vill delta i ett webinarium efter sommaren för att få veta mer om utbildningarna i S-HLR vuxen, Vuxen-HLR och Barn-HLR samt HLR-rådets utbildning i Första hjälpen? Kontakta ansvarig för vårdlärarnätverket Ulf Cavalli-Björkman [ulf.cavalli-bjorkman@edu.falkoping.se](mailto:ulf.cavalli-bjorkman@edu.falkoping.se)







[www.hlr.nu](http://www.hlr.nu)

Svenska HLR-rådet  
Box 5182  
121 18 Johanneshov

**Kontakt:**

Bodil Berggren  
kanslichef  
08-120 586 71  
[bodil.berggren@hlr.nu](mailto:bodil.berggren@hlr.nu)

**Utbildningsmaterial:**

[www.hlrwebbutik.se](http://www.hlrwebbutik.se)

---

## **RÄDDA LIV**

MAGASIN FRÅN SVENSKA HLR RÅDET

**Ansvarig utgivare:**

Andreas Claesson  
ordförande Svenska HLR-rådet  
[andreas.claesson@hlr.nu](mailto:andreas.claesson@hlr.nu)

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