

## ***HLR-rådets kvalitetspolicy för samhället 2021-2026***

### **Vuxen-HLR med god kvalitet**

- Tryck mitt på bröstkorgen
  - Takt minst 100-120/minut
  - Kompressionsdjup minst 5 cm, inte mer än 6 cm
  - Släpp upp helt efter varje kompression, behåll hudkontakten
  - 30 kompressioner följt av 2 inblåsningar, 30:2
  - Blås in tills bröstkorgen höjer sig
  - En inblåsning ska ta 1 sekund
  - Minimera avbrott
  - Hårt underlag om möjligt
- [Så här gör du Vuxen-HLR](#)

### **Barn-HLR med god kvalitet**

- Fem inblåsningar
  - Blås in tills bröstkorgen höjer sig
  - En inblåsning ska ta 1 sekund
  - Tryck på nedre halvan av bröstbenet
  - Kompressionsdjup 1/3 av bröstkorgens höjd, 4-6 cm djup beroende på ålder
  - Takt minst 100-120/minut
  - Släpp upp helt efter varje kompression, behåll hudkontakten
  - 15 kompressioner följt av 2 inblåsningar, 15:2
  - Minimera avbrott
  - Hårt underlag om möjligt
- [Så här gör du Barn-HLR](#)

### **HLR-rådets behandlingsmål vid hjärtstopp utanför sjukhus**

- Larm inom 1 minut.
- Start av HLR inom 1 minut.
- Defibrillering ska kunna ske inom 5 minuter.

### ***Kriterier för utbildning i hjärt-lungräddning***

- För allmänheten rekommenderas repetition alternativt en ny HLR-kurs varje år.
- För instruktörer och huvudinstruktörer rekommenderas att hålla utbildning minst en gång varje år i aktuellt utbildningsprogram.
- Utbildningarna är standardiserade enligt Svenska HLR-rådets utbildningsprogram.
- Kompetenskort och kompetensbevis utfärdas av instruktörer och huvudinstruktörer efter godkänd utbildning som följt HLR- rådets riktlinjer.
- Utbildningarna ska registreras i HLR-rådets Utbildningsportal.

På hlr.nu finns dokument om HLR-rådets visioner och mål ”[Nationell strategi för plötsligt hjärtstopp i Sverige](#)”, samt ”[Livet efter hjärtstopp - Informationsmaterial till överlevare och deras närstående](#)”.

## *Kriterier för kvalitetssäkring av instruktörer och huvudinstruktörer*

### **Varje år – Kvalitetskrav instruktör/huvudinstruktör**

Alla instruktörer/huvudinstruktörer bör hålla utbildning minst en gång per år inom något av de utbildningsprogram i vilka de har instruktörskompetens. För fler kompetenskrav se HLR-rådets hemsida [hlr.nu](http://hlr.nu) under respektive utbildningsprogram, eller i aktuell instruktörsbok. Instruktören/huvudinstruktören bör även uppdatera sig genom att årligen genomföra webbutbildning på grund- och instruktörsnivå, läsa aktuellt utbildningsmaterial och information som presenteras på HLR-rådets hemsida.

### **Efter 3 år - Inaktiv instruktör**

I Utbildningsportalen registrerar du alla utbildningar som du genomför. Om du inte har registrerat någon utbildning inom tre år så förlorar du din instruktörsbehörighet. Du kommer att få ett påminnelse mejl som skickas i god tid så att du hinner utbilda och registrera utbildning i något program för att bibehålla din instruktörsstatus som helhet. Se därför till att alltid ha din mailadress uppdaterad. Har det gått längre tid än tre år sedan du senast utbildade behöver du gå en ny instruktörsutbildning.

## *Rekommendationer för instruktörer och huvudinstruktörer*

- Att hålla kunskaper aktuella inom ämnet hjärt-lungräddning enligt senaste riktlinjer är en förutsättning för att upprätthålla kvalitet som instruktör/huvudinstruktör.
- Instruktör/huvudinstruktör har ett egenansvar för att hålla sig uppdaterade inom sitt ämnesområde. Till hjälp finns bland annat HLR-rådets hemsida, webbutik, Svenska hjärt-lungräddningsregistret, Utbildningsportalen, Sveriges Hjärtstartarregister, nyhetsbrevet Rädsla liv, kongresser och symposier, samt HLR-rådets sociala media.
- Ett bra sätt att upprätthålla kvaliteten på sin instruktörskompetens är att delta i utbildning och ibland vara observatör när en annan instruktör utbildar och att efteråt diskutera upplägg och innehåll.

## *HLR-rådets register*

### **Utbildningsportalen**

I [Utbildningsportalen](http://Utbildningsportalen) kan du som instruktör skapa kurser, bjuda in deltagare, registrera utbildning, hitta utbildare, hämta dokument, och utfärda digitala kompetenskort. Du får även tillgång till dokument, scenarier och filmer för respektive utbildning. När du loggar in för första gången via [hlr.nu](http://hlr.nu), ska du registrera ditt namn, mobilnummer och aktuell mailadress. Informationsfilm finns i webbutbildningen för instruktörer i samhället och sjukvården, samt i Utbildningsportalen under support.



**UTBILDNINGSPOR****TALEN**  
Svenska HLR-rådet

All utbildning ska registreras i Utbildningsportalen; grund-, repetitions-, instruktörs- och huvudinstruktörsutbildningar. Om du som instruktör väljer att registrera kursen i förväg och bjuda in kursdeltagare, kommer du att automatiskt få meddelande om när kursdeltagaren genomfört förberedande webbutbildning. Du kan även efterregistrera kurser, f.n. enbart i Barn- och Vuxen-HLR. Digitalt kompetenskort till kursdeltagare och instruktörsbevis för instruktörer kan utfärdas efter utbildning. Kompetenskort finns även i pappersformat i HLR-rådets webbshop.

### **Sveriges Hjärtstartarregister**

Sveriges Hjärtstartarregister (SHR) ägs av HLR-rådet och är ett nationellt register över publika hjärtstartare utanför sjukvården. Huvudsyftet med registret är att öka överlevnaden vid plötsligt hjärtstopp i samhället. I registret samlas information om hjärtstartarnas tillgänglighet och deras geografiska placering. På [Hjärtstartarregistret](#) kan man se var närmaste hjärtstartare finns lokaliserad. Är din mobiltelefon aktiverad syns den egna positionen som en blå punkt på kartan. Registrets karta används förutom av allmänheten, även av frivilliga livräddare ([Sms-livräddare](#)) i deras app, samt av SOS Alarm och Sjukvårdens Larmcentral.

Registrering av hjärtstartare är gratis och frivillig, läs mer under ”[FAQ](#)” på registrets hemsida. Många hjärtstartare saknas fortfarande i registret. Hjälp oss att hitta dessa osynliga hjärtstartare så att varje hjärtstartare görs synlig på kartan och kan rädda fler liv. För mer information om hjärtstartare, se [HLR-rådets hemsida](#).

### **Svenska Hjärt-lungräddningsregistret**

Svenska hjärt-lungräddningsregistret är ett nationellt kvalitetsregister för registrering av hjärtstopp som sker på och utanför sjukhus. Registret finansieras av staten och regionerna och förvaltas av Registercentrum i VG Region som publicerar en årsrapport på sin [hemsida](#). Jämförelser mellan regioner och sjukhus avseende hjärtstopp kan göras på [HLR LIVE](#). Det ger möjlighet till lokalt förbättringsarbete.

I registret redovisas olika faktorer och hur dessa påverkar överlevnaden i samband med plötsligt hjärtstopp, samt överlevnads skattning av sin hälsa. Det ger en möjlighet att skapa nya riktlinjer för behandling i samband med plötsligt hjärtstopp. Rapporterade data genererar en stor kunskapsbank som även är till nytta för forskning och kunskapsinhämtande.

### **Hjärtsäker zon**

I ett samarbetsprojekt mellan Hjärt-Lungfonden, Swedish Standards Institute (SIS), hjärtstartarbranschen, Svensk Sjuksköterskeförening med flera, har HLR-rådet tagit fram kriterier för Hjärtsäker zon. Den innebär som exempel att HLR-utbildning ska ske årligen, larmrutiner ska finnas, defibrillering ska ske inom 3 min och hjärtstartaren ska vara skyltad enligt standard. Intyg om Hjärtsäker zon är kan laddas ner av HLR-instruktörer efter inloggning i Utbildningsportalen.

Svensk standard SS 280000:2015 ”Användning av hjärtstartare i offentliga och andra miljöer utanför sjukvården – Generella krav och rekommendationer” som beskriver Hjärtsäker zon kan laddas ner [gratis från SIS](#).