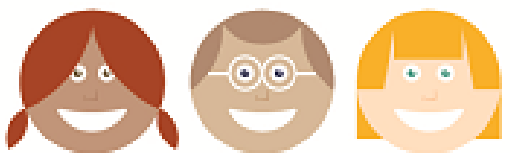


KIDS



SAVE



LIVES

HLR i skolan

- Barn kan rädda liv

anette.nord@hlr.nu



Innehåll

- Introduktion/bakgrund
- ILCOR Scientific Statement
- Alla kan HLR
- LGR 22, Idrott och hälsa – simning, första hjälpen och HLR
- Digital lärarhandledning
- Information från utbildningsansvarig på HLR-rådet

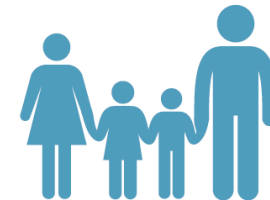
Alla kan rädda liv!



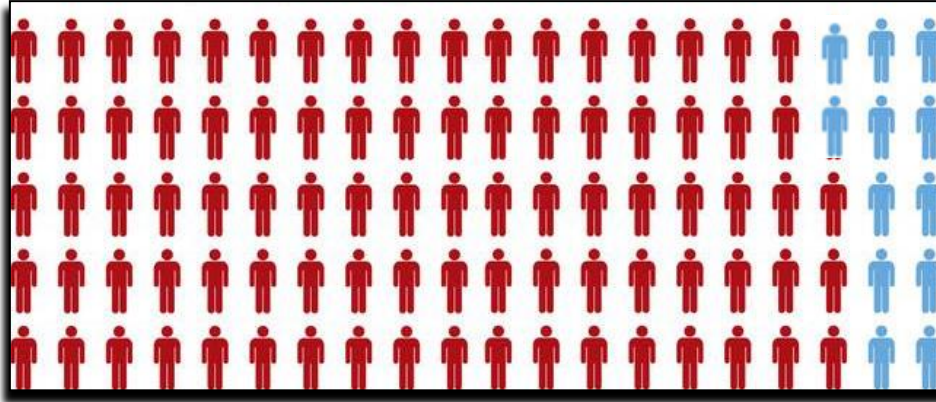
70 % av alla hjärtstopp sker i hemmet.



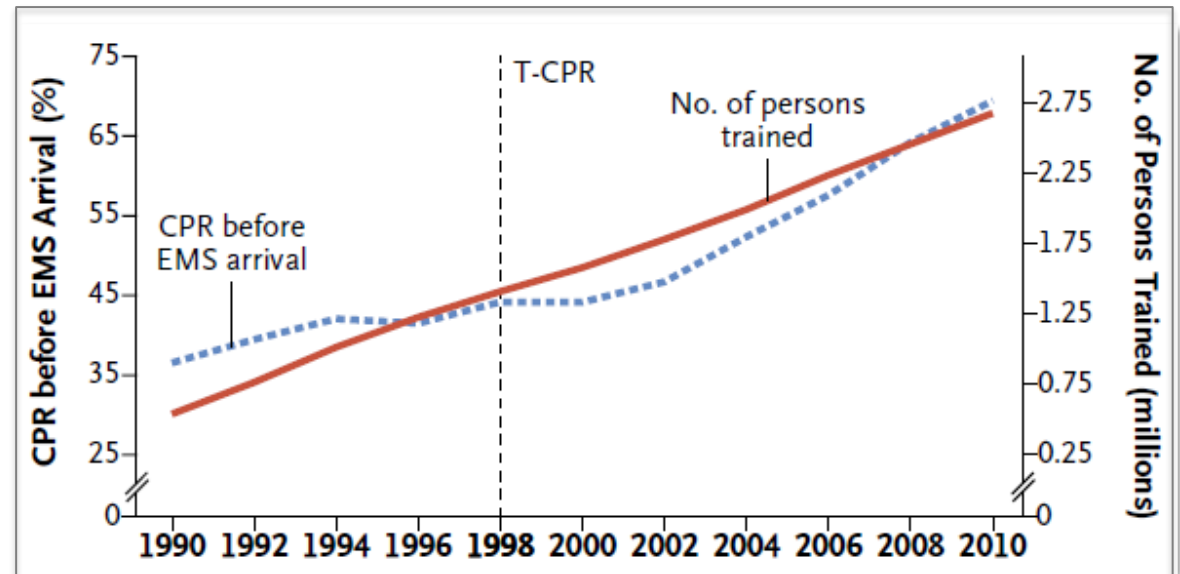
1 av 5 familjer kommer att uppleva ett hjärtstopp.



Efter **10** minuter är det få som överlever.



12% överlever
hjärtstopp utanför sjukhus



Även barn kan möta hjärtstoppssituationer



https://www.tv4.se/artikel/GMHt74xeeDu7aQ6a7pFjs/jesper-raeddades-av-soenerna-naer-han-fick-hjaertstopp-stolt?fbclid=IwAR3v1IWY_NqBvHP86ePPVvgSibLsQ6CRXCdV5twlfetlsj6NN3sZRO-a6Us



<https://www.facebook.com/100064365622057/posts/340483871440464/?d=n>

Det var i simhallen, en tjej blev medvetslös och en av mina kompisar sprang och hämtade hjälp så jag gjorde hjärt-lungräddning och hon klarade sig

Min mamma har cancer, hon började krampa och det kom något ur hennes mungipa – jag kontrollerade andningen och larmade 112

Jag gjorde HLR och ringde ambulansen. Om inte skolan hade lärt mig, vet jag inte vad jag skulle gjort, då kanske hon skulle ha dött

ILCOR SCIENTIFIC STATEMENT

KIDS SAVE LIVES: Basic Life Support Education for Schoolchildren: A Narrative Review and Scientific Statement From the International Liaison Committee on Resuscitation

BAKGRUND Olika initiativ har gjorts för att öka medvetenheten om HLR i samhället. En nyckelfaktor för framgång är att utbilda alla elever i HLR.

Syftet var att granska befintliga publikationer om HLR-utbildning i skolan för att identifiera bästa praxis att tillhandahålla HLR-utbildning till elever.

METOD Review (systematisk genomgång) över publicerat inom området för HLR utbildning <20 år, 252 artiklar inkluderades.

Resultat och rekommendationer



Utbildning

- årlig undervisning oavsett ålder, minst 2 tim/år
- kombination av teoretisk + praktisk utbildning
- regelbunden utb bidrar till långsiktig kompetens
- korta repetitionskurser (tex 5 min var 4:e månad)



Motivera

- elever är generellt mycket motiverade att lära sig HLR
- öka motivationen genom att betona vikten av tidiga insatser
- barriärer till att starta HLR var rädsla för att göra fel, rädsla för blod, kräks, droger, infektion (i likhet med vuxna)
- identifiera och åtgärda hinder för att utföra HLR.



- Områden som jobbat länge med obligatorisk HLR-utbildning i skolan har högre andel bystander ingripanden (tex Seattle, Norge).

Förslag på undervisningsmoment



Identifiera hjärtstopp

- lär även elever i lägre årskurser
- information om onormal andning



Larma 112

- lär barn redan i förskoleklass
- öva kommunikation med larmoperatör



Bröstkompressioner; djup och takt

- korrekt handplacering och kompressionstakt kan ges av elever från ca 10 år
- vid 10-12 år / 40-50 kg kan effektivt bröstkompressionsdjup uppnås på övningsdockor. Yngre elever kan öva kompressioner även om de inte kan uppnå djupet.
- bättre resultat efter praktisk träning än teoretisk
- öva HLR med god kvalitet (högstadiet)
- musik effektivt komplement för att förstärka takten



Ventilation

- lär äldre elever både bröstkompressioner och inblåsningar (HLR 30:2). Yngre elever kan öva endast bröstkompressioner.



Ansluta hjärtstartare

- introducera stegvis
- betona korrekt elektrodplacering
- betona att inte röra personen vid defibrillering

ALLA | HLR KAN



Lär dig HLR - bli en superhjälte

Syftet är att öka medvetenhet och kunskap om hjärtstopp, larm, HLR och hjärtstartare, samt väcka intresse för praktisk HLR-utbildning.

Målgrupp från 10 år och vuxna

allakanhlr.nu



ALLA KAN | HLR





ALLA KAN | HLR

Scanna QR-koden för att öva hemma →
#allaKanHLR

Intyg webbutbildning

NAMN: _____

har genomfört webbutbildningen Alla Kan HLR enligt riktlinjer från Svenska rådet för hjärt-lungräddning 2021.
Grattis, du har lärt dig rädda liv!

DATUM: _____

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



[Lärrarhandledning Alla kan HLR](#)

Simning / Livräddning

Formuleringar om
specifika idrotter,
förutom simning,
står inte längre i
kunskapskraven,
men finns kvar i
det centrala
innehållet.



Svenska
Livräddningssällskapet

Lgr 22: "Undervisningen i ämnet idrott och hälsa ska ge eleverna förutsättningar att utveckla förmåga att agera säkert och förebygga risker i samband med rörelse, friluftsliv och utevistelser samt att simma och hantera nödsituationer på land och i vatten."

Åk 1-3
Centralt innehåll, LGR22,
idrott och hälsa:

”Rörelser i vatten och vattenvana. Att balansera, flyta och simma i mag- och ryggläge.”

I Skolverkets kommentarmaterial till Lgr22 specificeras att elever i åk 1–3 ska få utveckla rörelser i vatten och vattenvana genom att leka i vatten och göra övningar där de tränar på att balansera, flyta och simma i mag- och ryggläge.



Svenska
Livräddningssällskapet



Barnens Livräddningsskola

Svenska Livräddningssällskapet startade Barnens Livräddningsskola för att sprida vattensäkerhet genom skolorna. Vi arbetar för att inga barn ska drunkna.

TILL SKOLAN ▾

www.barnenslivraddningsskola.se



Svenska



Svenska
Livräddningssällskapet

Åk 4-6

Centralt innehåll LGR22, idrott och hälsa:

*"Simma i mag- och ryggläge"
"Badvett och säkerhet vid vatten under olika årstider.
Hantering av nödsituationer vid vatten med hjälpredskap"
"Första Hjälpn"*

Kunskapskrav åk 6

"Eleven hanterar nödsituationer på land och vid vatten samt simmar 200 meter i en följd varav 50 meter i ryggläge." Kunskapskravet är lika för samtliga betygsnivåer för åk 6.

"Eleven hanterar nödsituationer på land och vid vatten"

I **kunskapskraven** finns även skrivet *"Badvett och säkerhet vid vatten under olika årstider."*



Åk 7-9

Centralt innehåll LGR22, idrott och hälsa:

*"Olika simsätt i mag- och ryggläge."
"Badvett och säkerhet vid vatten under olika årstider. Hantering av nödsituationer i och vid vatten med hjälpredskap."
"Första hjälpen och hjärt- och lungräddning."*

Kunskapskrav åk 9

"Eleven hanterar nödsituationer på land och vid vatten samt simmar 200 meter i en följd varav 50 meter i ryggläge." Kunskapskravet är lika för samtliga betygsnivåer för åk 7-9.

"Eleven hanterar nödsituationer på land och vid vatten" Kunskapskravet är lika för samtliga betygsnivåer för åk 9.

Lgr22 - Idrott och hälsa



”Undervisningen ska bidra till att eleverna utvecklar kunskaper om säkerhet samt förmåga att agera i nödsituationer och hantera risker i samband med olika aktiviteter.”

Åk 4-6

- Första hjälpen - centralt innehåll
- I Skolverkets kommentarmaterial specificeras att elever i åk 4-6 ska kunna agera enligt första hjälpenprinciper med L-ABC.

Åk 4-9

- Första hjälpen och HLR - centralt innehåll
- I Skolverkets kommentarmaterial specificeras att ”genom innehållet första hjälpen i åk 4–9 undervisas eleverna att agera i enlighet med första hjälpenprinciper, det vill säga LABC. I årskurserna 7–9 tillkommer innehållet att öva sig på att utföra hjärt- och lungräddning på övningsdockor”.

Rekommenderad utbildningsnivå

Undervisningsmoment	Grundskola årskurs F-3	Grundskola årskurs 4-6	Grundskola årskurs 7-9	Gymnasium Idrott och hälsa 1
Egen säkerhet samt Kontroll av medvetande och andning	●	●	●	●
Larm 112	●	●	●	●
Medvetslöshet, stabilt sidoläge	●	●	●	●
Första hjälpen vid sår och blödning	●	●	●	●
Luftvägsstopp		●	●	●
HLR, bröstkompressioner och inblåsningar		●	●	●
Första hjälpen L-ABCDE		●	●	●
HLR inklusive hjärtstartare			●	●
Första hjälpen vid stroke och hjärtinfarkt			●	●

Digital lärarhandledning med åldersanpassat utbildningsmaterial

www.hlr.nu/hlr-i-skolan

- Lärandemål
- Fakta
- Utbildningsmaterial
 - filmer
 - lektionsplaneringar
 - presentationer
 - webbutbildningar



Hjärt-lungräddning i skolan

Lärarhandledning

Introduktion och utbildningsplan



Första hjälpen och HLR i skolan kopplat till grundskolans läroplan och WHO



Pedagogiskt material



Ord och begrepp



Dokument



Kontakt



Årskurs F-3

Årskurs 4-6

Årskurs 7-9

Egen säkerhet

Kontroll av medvetande och andning

Larma 112

Stabilt sidoläge

Stabilt sidoläge

Lärandemål

- Kunna utföra medvetande- och andningskontroll.
- Kunna lägga kamrat som andas normalt i stabilt sidoläge och larma 112.



Fakta

Om personen är medvetslös (går inte att väcka) och andas normalt ska han/hon läggas på sidan i stabilt sidoläge så att luftvägen hålls öppen. Då kan inte tungan falla bak och täppa till luftvägen. Vid kräkning kommer maginnehållet att rinna ut så att kvävning förhindras. Det är viktigt att kontrollera att personen kan andas själv med normala andetag. Innan du lägger i stabilt sidoläge. Om du är osäker på om personen andas normalt, ska du direkt larma 112 och starta HLR.

Tänk på att vid behov förhindra avkylning genom att lägga något under och över den medvetslösa. Kontrollera andningen i väntan på ambulans. Blir andningen onormal, vänd över till ryggoläge, larma 112 och starta HLR.

Utbildningsmaterial

Visa stabilt sidoläge på en elev. Eleverna övar parvis på varandra. Låt om möjligt eleverna försöka lägga läraren eller annan vuxen i stabilt sidoläge. Gör gärna rollspel på temat medvetandekontroll, larm och stabilt sidoläge. Gruppen kan ges konkreta uppgifter, t.ex. en cykelolycka. Stabilt sidoläge kan även övas som kullek.

Att diskutera

- tankar och upplevelser angående medvetelshet
- olika orsaker till medvetelshet (t.ex. svimning, allvarlig sjukdom)
- när ska man lägga en person i stabilt sidoläge.

Ladda ner PDF:

[Så här lägger du i stabilt sidoläge](#)



Ladda ner PDF:

[Kullek - stabilt sidoläge](#)



Börja alltid med L och jobba dig vidare.
Om personens tillstånd försämras kan du behöva gå tillbaka, exempelvis från C till A.

Vid behov larma 112 tidigt.

L-ABCDE	Symptom/lakttagelse	Exempel på åtgärd
L	Livshotande läge (Safety, scene)	Livsfarlig plats: Hot, våld, el, brand, kem, trafik, terror?
A	Andningsvägar (Airway)	• Luftvägsstopp? • Stängd luftväg, blod, slem, tänder, föda i munhålan?
B	Bedöm andning (Breathing)	• Medvetslös med onormal/ ingen andning? • Andningssvårigheter?
C	Cirkulation (Circulation)	• Centrala bröstsmärtor? • Okontrollerad blödning? • Sårskada, yttre blödning? • Blek hudfärg, snabb svag puls?
D	Dysfunktion (Disability)	• Medvetslös med normal andning? • Smärta? • Nedsatt rörelseförmåga efter trauma? • Talsvårigheter, halvsidig förlamning? • Förlamning, känselbortfall? • Frakturer?
E	Exponering (Exposure)	• Smärta, blod eller andra dolda skador? • Exponerad för kyla eller värme?





UTBILDNINGSPORTALEN

Svenska HLR-rådet

Nuläge

- ✓ Över 270 000 användarkonton
- ✓ 23 054 antal instruktörer
- ✓ 21 308 instruktörer i vuxen-HLR
- ✓ 8213 instruktörer i barn-HLR
- ✓ 1697 Första hjälpen

Varför registrera i Utbildningsportalen?

- För att bibehålla sin instruktörskompetens
- Kunna dela ut digitala kompetensbevis
- Ta del av dokument
- Bidra till att HLR-rådet kan följa spridningen av HLR-utbildning i Sverige

Länkar

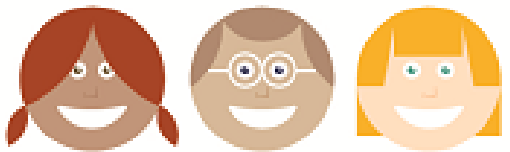
- [Alla kan HLR webbutbildning](#)
- [Lärohandledning till Alla kan HLR](#)
- [Digital lärohandledning för HLR i skolan](#)
- [Tolkning av LGR 22, Idrott och hälsa - simning, första hjälpen och hjärt-lungräddning](#)
- www.barnenslivraddningsskola.se
- [HLR-rådets utbildningsportal](#)



KIDS



SAVE



LIVES

TACK för er tid

- och lycka till med
era utbildningar!

anette.nord@hlr.nu