

Svenska riktlinjer och utbildningsprogram 2026

Första Hjälp & HLR

Andreas Claesson

Redaktör /Leg. Ambulanssjuksköt/Docent

Svenska HLR-rådet

ac@hlr.nu



HLR KONGRESS
GÖTEBORG
26-27 MAJ
2026

MÅLGRUPP

SAMHÄLLE

INSATSPERSONAL

SJUKVÅRD/ A-HLR

ANVÄNDARE

INSTRUKTÖR
VIDEO

INSTRUKTÖR
VIDEO

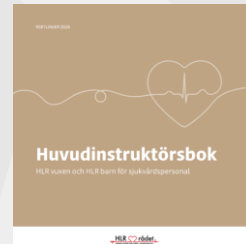


NIVÅ

INSTRUKTÖR



HI



CENTRALT

CENTRALT




HLR KONGRESS
GÖTEBORG
26 - 27 MAJ
2026

Underlag




RESUSCITATION 215 (2025) 110752




Available online at [ScienceDirect](https://www.elsevier.com/locate/resuscitation)

Resuscitation

journal homepage: www.elsevier.com/locate/resuscitation




Practice Guideline
European Resuscitation Council Guidelines 2025
First Aid



Therese Djärv^{a,}, Jessica Rogers^b, Federico Semeraro^c, Louise Brädde^d, Pascal Cassan^e, Diana Cimpoesu^f, Sander van Goor^g, Barry Klaassen^h, Jorien Laermans^{i,j,k}, Daniel Meyran^l, Eunice M. Singletary^m, Adam Mellett-Smith^{n,o}, Kaushila Thilakasiri^p, David Zideman^q*


RESUSCITATION 215 (2025) 110771



Available online at [ScienceDirect](https://www.elsevier.com/locate/resuscitation)

Resuscitation


journal homepage: www.elsevier.com/locate/resuscitation



Practice Guideline
European Resuscitation Council Guidelines 2025
Adult Basic Life Support

Michael A. Smyth^{a,b,c}, Sander van Goor^d, Carolina Malta Hansen^{e,f,g,h,i}, Nino Fijačko^j, Naomi Kondo Nakagawa^k, Violetta Raffay^{l,m}, Giuseppe Ristagno^{n,o}, Jessica Rogers^p, Tommaso Scquizzato^q, Christopher M. Smith^{r,s}, Anastasia Spartinou^{t,u}, Keck Wolfgang^v, Gavin D. Perkins^{w,x,y}, for the ERC Adult Basic Life Support Collaborators


RESUSCITATION 215 (2025) 110821



Available online at [ScienceDirect](https://www.elsevier.com/locate/resuscitation)

Resuscitation


journal homepage: www.elsevier.com/locate/resuscitation



Practice Guideline
European Resuscitation Council Guidelines 2025
System Saving Lives

Federico Semeraro^{a,b,c}, Sebastian Schnaubelt^{d,e,f,g,h}, Theresa M. Olsveengen^{i,j}, Elena G. Bignami^k, Bernd W. Böttiger^l, Nino Fijačko^m, Lorenzo Gamberiniⁿ, Carolina Malta Hansen^{o,p,q}, Andrew Lockey^{r,s}, Bibiana Metelmann^t, Camilla Metelmann^{u,v}, Giuseppe Ristagno^w, Hans van Schuppen^x


RESUSCITATION 215 (2025) 110753



Available online at [ScienceDirect](https://www.elsevier.com/locate/resuscitation)

Resuscitation


journal homepage: www.elsevier.com/locate/resuscitation



Practice Guideline
European Resuscitation Council Guidelines 2025
Special Circumstances in Resuscitation

Carsten Lott^{a,b,c}, Vlasios Karageorgos^{d,e,f}, Cristian Abelairas-Gomez^{g,h}, Annette Alfonsoⁱ, Joost Bierens^{j,k}, Steve Cantellow^l, Guillaume Debatty^m, Sharon Elnavⁿ, Matthias Fischer^o, Violeta González-Salvado^{p,q}, Robert Greif^r, Bibiana Metelmann^s, Camilla Metelmann^{t,u}, Tim Meyer^v, Peter Paal^w, David Peran^x, Andrea Scapigliati^y, Anastasia Spartinou^z, Karl Thies^{aa}, Anatolij Truhlar^{ab}, Charles D. Deakin^{ac}


RESUSCITATION 215 (2025) 110739



Available online at [ScienceDirect](https://www.elsevier.com/locate/resuscitation)

Resuscitation

journal homepage: www.elsevier.com/locate/resuscitation



Practice Guideline
European Resuscitation Council Guidelines 2025
Education for Resuscitation

Sabine Nabecker^{a,b}, Timo de Raed^c, Cristian Abelairas-Gomez^{d,e}, Jan Breckwoldt^f, Ofra Chakroun-Walsh^g, Barbara Farquharson^h, Silviya Hunyadi-Antičevićⁱ, Carsten Lott^j, Sebastian Schnaubelt^{k,l,m}, Joyce Yeung^{n,o}, Andrew Lockey^{p,q}, Robert Greif^r, for the ERC Education for Resuscitation Collaborators

Länk: erc.edu

Utbildningsprogrammet 2026

1. Översikt

- Första guidelines 2012
- Informationsmaterial 2013
- Utbildningsprogram 2016
- Revidering 2021
- Revidering 2026

- Totalt 679 instruktörer Sverige
- 3240 kurser år 2025
- 30 501 kursdeltagare år 2025

2. Pedagogiskt

- Rek om att första hjälpen utrustning bör finnas tillgängligt
- ABCDE modellen rekommenderas
- Mer fokus på livshotande tillstånd
- Dynamisk kursplan 3.15 - 4H
- Bedömningsmodell SX-ABCDE
- Ny handlingsplan – Livshotande tillstånd
- Handlingsplan drunkning nu i HLR för insatspersonal
- Linjering med andra aktörer
- Kursbok på Engelska

Första hjälpen med bedömning enligt SX-ABCDE

S	Säkerhet:	Tänk på din egen säkerhet
X	eXtrem blödning:	Eskalerande: a) direkt tryck b) hemostatiskt förband c) tourniquet
	Anafylaxi:	Autoinjektor adrenalin 0,5mg im, kan upprepas efter 5 min
A	Drunkning:	Ge 5 inblåsningar i vattnet endast om tränad
B	Syrgas - om utbildad:	(Titra till SpO2: 94-98%, vid KOL titra till 88-92%)
	Opioid-överdos:	Ge Naloxon intranasalt: medvetslös, onormal andning. misstanke (anamnes, mios)
C	Misstänkt AMI	150 – 500 Mg ASA
D	Cirkulationssvikt:	Höjda ben om ej traumatisk orsak
	Diabetes:	Ge 15-20 gram socker oralt (ett glas juice, en matsked socker)
	Stroke:	AKUT-testet
E	Värmeslag	Kyl med is/vatten, till kroppstemp under 40 grader, presenning
	Själv mordstankar:	Kedjan som räddar liv i psykisk kris



RESUSCITATION 215 (2025) 110752

Available online at ScienceDirect

Resuscitation

journal homepage: www.elsevier.com/locate/resuscitation

ELSEVIER

EUROPEAN RESUSCITATION COUNCIL

Practice Guideline

European Resuscitation Council Guidelines 2025

First Aid

Therese Djärv^{a,}, Jessica Rogers^b, Federico Semeraro^c, Louise Brädde^d, Pascal Cassan^e, Diana Cimpoesu^f, Sander van Goor^g, Barry Klaassen^h, Jorlen Laermans^{ijk}, Daniel Meyran^l, Eunice M. Singletary^m, Adam Mellett-Smith^{n,o}, Kaushila Thilakasiri^p, David Zideman^q*

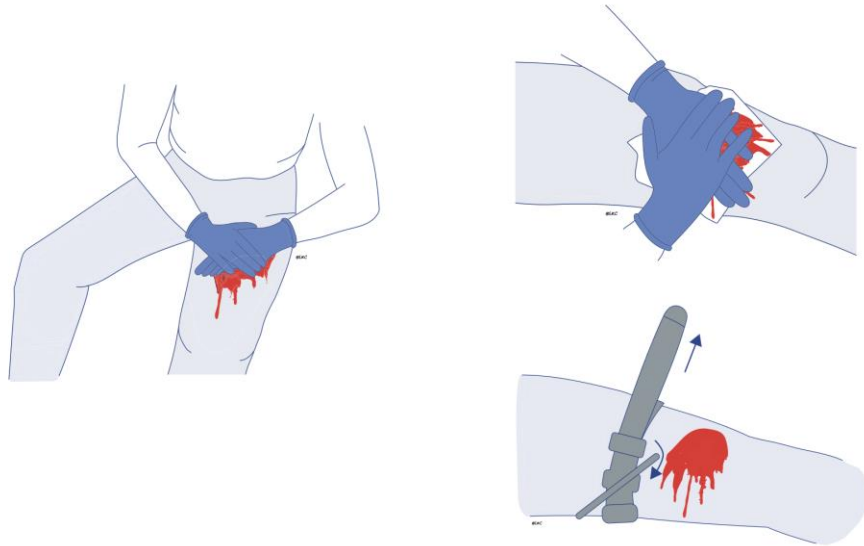


Fig. 9 – Control of life-threatening bleeding.



Fig. 13 – Tarp assisted oscillating cooling in heat stroke.



Historien bakom ABCDE

Den 17:e Februari år 1976 inträffade en flygplanskrasch på ett mörkt fält i Nebraska (US). Dr James K. Styner, som var ortoped/kirurg och amatörpilot hade tappat orientering och höjd bland molnen och flög i hög hastighet in i en skogsdunge med träd.

Styners fru omkom, av hans fyra barn var tre stycken medvetslösa och svårt skadade. De fick lift till ett mindre sjukhus i Hebron Nebraska som var stängt och när traumateamet till slut anlände märkte Styner att de var helt oförberedda på denna typ av olycka, att vården var dålig och felaktig.

År 1980, antogs denna nya ATLS-kurs av "Committee on Trauma of the American College of Surgeons" och man rekommenderade att alla traumapatienter skulle omhändertas med hjälp av en strukturerad ABCDE- undersökning

Pasha, S. M. (2017). How one plane crash changed the way we work. The Netherlands Journal of Medicine, 75(3). Retrieved from <http://hdl.handle.net/1765/99361>

ATLS has its origins in the United States in 1976, when *James K Styner*, an

Orthopedic surgeon piloting a light aircraft, crashed his plane into a field in Nebraska. His wife Charlene was killed instantly and three of his four children, Richard, Randy, and Kim sustained critical injuries.



James K. Styner, MD, FACS
He changed the system.

Bedömningsmodell 2026:

SX-ABCDE

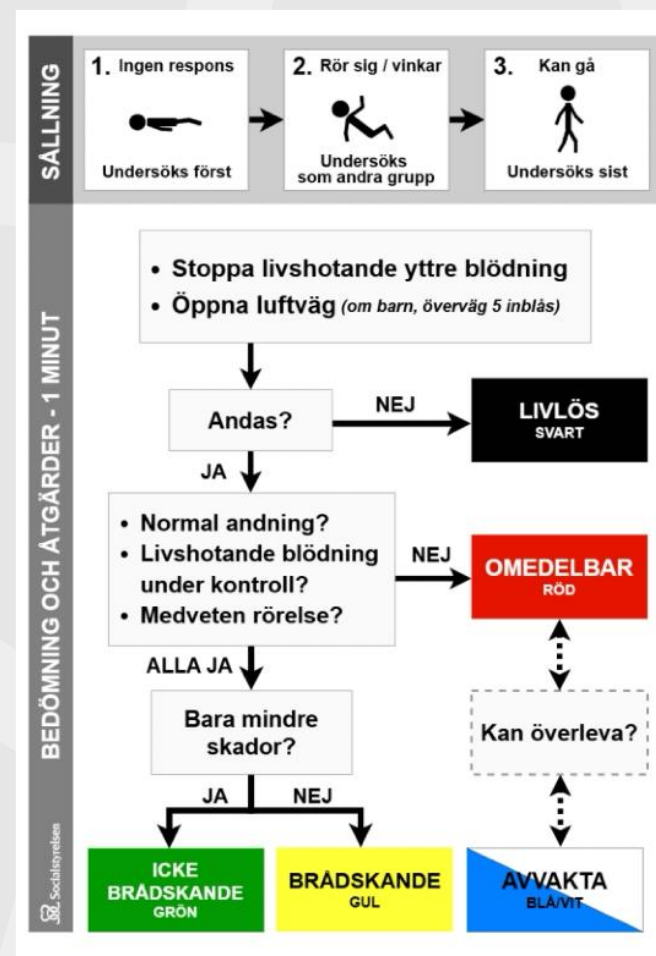
- Pedagogisk modell, jämförande studier saknas
- Stöd i bedömning enskilt/masskadesituation
- Likriktat med PHTLS, MCF/RTJ, SoS
- Översatt till svenska

	SX-ABCDE	Exempel på symtom/iakttagelse	Exempel på åtgärd
S	Säkerhet (Safety, scene)	Säkerhet på platsen? Hot, våld, el, brand, kemikalier, trafik, terror? Rasrisk, hög höjd, vatten, översvämning?	Säkra din egen, platsens och den drabbades säkerhet.
X	eXtrem blödning (Exsanguinating)	Okontrollerad yttre blödning?	Stoppa eXtrem/okontrollerad blödning med direkt tryck, tryckförband eller tourniquet.
A	Andningsvägar (Airway)	<ul style="list-style-type: none"> • Är luftvägen öppen? • Har personen utsatts för trauma eller fallit och skadat nacken? 	<ul style="list-style-type: none"> • Öppna luftvägen och rensa munhålan. • Stabilisera nacken manuellt.
B	Bedöm andning (Breathing)	<ul style="list-style-type: none"> • Andas personen normalt? • Har personen ansträngd andning eller luftvägsstopp? • Mät syremättnad i blodet med en pulsoximeter. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vid hjärtstopp, starta HLR 30:2, hämta hjärtstartare. • Vid astma, assistera ev. med läkemedel. • Vid misstänkt allergisk chock, ge 0.5 mg adrenalin intramuskulärt. • Vid luftvägsstopp, ge åtgärder enligt handlingsplan för luftvägsstopp. • Om möjligt och tillgängligt, ge syrgas för att förbättra saturationen till 94-98 %, utvärdera med pulsoximeter.
C	Cirkulation (Circulation)	<ul style="list-style-type: none"> • Centrala bröstsmärtor? • Sårskada, yttre blödning? • Tecken på cirkulationssvikt, blek hudfärg, snabb svag puls? 	<ul style="list-style-type: none"> • Vid misstänkt hjärtinfarkt, hjärtläge och assistera med att ge 150-500 mg acetylsalicylsyra (ASA). • Stoppa blödning, gör rent, och sätt på förband. • Förebygg cirkulationssvikt. • Ha beredskap för hjärtstopp och att starta HLR.
D	Dysfunktion (Disability)	<ul style="list-style-type: none"> • Bedöm medvetandegrad med ACVPU. • Medvetlös med normal andning? • Smärta? • Talsvårigheter, halvsidig förlamning? • Hjärnskakning? • Opioidöverdos? • Diabetiker med lågt blodsocker? 	<ul style="list-style-type: none"> • Stabilt sidoläge. • Smärtskala, smärtlindrande läge, assistera ev med smärtlindrande läkemedel. • AKUT-test - stroke? • Vid hjärnskakning avbryt aktivitet. • Ge naloxon nässpray. • Ge 15-20 gram socker till person med lågt blodsocker.
E	Exponering (Exposure)	<ul style="list-style-type: none"> • Stukning, fraktur, blod eller andra skador? • Exponerad för kyla eller värme? 	<ul style="list-style-type: none"> • Helkroppundersökning, avlasta, linda eventuellt skadad extremitet. • Förebygg nedkylning alternativt vämeslag.



Nationellt system för prehospitalt masskadetriage

Artikelnummer: 2025-12-9944 | Publicerad: 2025-12-01




Handlingsplaner

HJÄRT-LUNGRÄDDNING VUXEN RIKTLINJER 2026

- Kontrollera medvetande**
Är du vakent?
- Medvetlös Larma 112**
Aktivera telefonens högtalarfunktion.
Öppna luftvägen och kontrollera andningen.
Är andas normalt?
- Ingen eller onormal andning**
Starta HLR 30 bröstkompressioner och 2 inblåsningar.
Hämta hjärtstartare.
Kompressionsdjup 5-6 cm, takt 100-120/min. Blåsa in 1 sekund tills bröstkorgen höjer sig. Minimera avbröt.
- När hjärtstartare finns, starta och följ råden**
Fortsätt HLR 30:2 tills personen vaknar eller ambulanspersonal tar över.

BARN När barn drabbas av hjärtstopp beror det oftast på att de inte ha andas. Om barnet är medvetlös, larma 112. Vid ingen eller onormal andning ge 5 inblåsningar. När du lovar Barn-HLR starta HLR 30:2, annars HLR 30:2. Kompressionsdjup 1/3 av bröstets höjd, max 6 cm. Takt 100-120/min. När hjärtstartare finns, starta och följ råden. Fortsätt HLR tills barnet vaknar eller ambulanspersonal tar över.

HLR  rådet


LUFTVÄGSSTOPP RIKTLINJER 2026

- Barn under 1 år**
Andas normalt?
Kontrollera andning
- Barn över 1 år och vuxna**
Andas, hostar eller talar
Hörstäl?
Uppmana att hosta, kontrollera andning
- Vid medvetande, kan inte andas, hosta eller tala**
Ge 5 ryggslag
Ge 5 brösttryck
Ge 5 ryggslag
Ge 5 buktryck
- Medvetlös, ingen andning Larma 112**
Aktivera telefonens högtalarfunktion.
Starta HLR
Barn 0-18 år
Vuxna

Barn 0-18 år
Ge 5 inblåsningar och starta HLR med omväxlande 30 bröstkompressioner och 2 inblåsningar.
Titta i munnen vid misstanke om att föremålet kommit upp.

Vuxna
Starta HLR med omväxlande 30 bröstkompressioner och 2 inblåsningar.
Titta i munnen vid misstanke om att föremålet kommit upp.


Fortsätt HLR tills personen vaknar eller ambulanspersonal tar över.

HLR  rådet

FÖRSTA HJÄLPEN VID LIVSHOTANDE TILLSTÅND RIKTLINJER 2026

- Stoppa okontrollerad blödning**
Kontrollera medvetande
Bedöm säkerhet!
- Larma 112**
Aktivera telefonens högtalarfunktion.
- Öppna luftvägen och kontrollera andning**
Behåll kontakten med larmoperatör tills ambulanspersonal tar över.
Är andas normalt?
- Är andas normalt**
Bedöm ABCDE
Tecken på trauma?
Nej: Stabilisera sidoläge, Stanna kvar ABCDE
Ja: Stabilisera nacke, Ryggläge, Stanna kvar ABCDE
Ingen eller onormal andning
Starta HLR
Vuxna - HLR 30:2
Barn - 5 inblåsningar, HLR 15:2
Hämta hjärtstartare
Fortsätt HLR till ambulanspersonal tar över.

SX-ABCDE Säkerhet E: Extrem blödning A: Andningsvägar B: Bedöm andning C: Cirkulation D: Dysfunktion E: Exponering

HLR  rådet

FÖRSTA HJÄLPEN VID LIVSHOTANDE TILLSTÅND

RIKTLINJER 2026

1

Stoppa okontrollerad blödning
Kontrollera medvetande

Bedöm
säkerhet!



2

Larma 112



Aktivera telefonens
högtalarfunktion.

3

Öppna luftvägen och kontrollera andning

Behåll kontakten med
larmoperatör tills
ambulanspersonal
tar över



Andas normalt?

4

Andas normalt
Bedöm ABCDE

Tecken på trauma?

Nej

Stabilt sidoläge
Stanna kvar
ABCDE



Ja

Stabilisera nacke
Ryggläge
Stanna kvar
ABCDE



Ingen eller onormal andning

Starta HLR

Vuxna - HLR 30:2
Barn - 5 inblåsningar, HLR 15:2



Hämta hjärtstartare 

Fortsätt HLR till ambulanspersonal tar över

SX-ABCDE Säkerhet E Xtrem blödning A Andningsvägar B Bedöm andning C Cirkulation D Dysfunktion E Exponering



HLR KONGRESS
GÖTEBORG
26 - 27 MAJ
2026

4

Andas normalt
Bedöm ABCDE

Tecken på trauma?

Nej

Stabilt sidoläge
Stanna kvar
ABCDE



Ja

Stabilisera nacke
Ryggläge
Stanna kvar
ABCDE



Ingen eller onormal andning

Starta HLR

Vuxna - HLR 30:2

Barn - 5 inblåsningar, HLR 15:2



Hämta hjärtstartare 

Fortsätt HLR till ambulanspersonal tar över

SX-ABCDE Säkerhet **EX**trem blödning **A**ndningsvägar **B**edöm andning **C**irkulation **D**ysfunktion **E**xponering



Skanna QR-koden
för att komma till
Hjärtstartarregistret



Målgrupp:

1 Lekmän – endast information

2. On duty first responders / insatspersonal som tränar i team med flythjälp, utrustning:

- Räddningstjänst
- Polis
- Ambulanssjukvård
- Ytlivräddare
- Sjöräddare
- Badvakter/Pool-livräddare
- Havslivräddare

HLR VID DRUNKNING

RIKTLINJER 2026



1
Ropa på hjälp, larma
Tänk på din egen säkerhet

Ambulans är på väg.
Jag hjälper dig
med HLR.

2
Medvetslös med ingen eller onormal andning
Öppna luftvägen
Om möjligt ge 5 inblåsningar i vattnet
Rädda till land

Behåll kontakten med larmoperatör tills ambulanspersonal tar över.

På grunt vatten Med räddningsbräda Med livboj

3
Ge 5 inblåsningar, starta HLR 30:2
Ge syrgas och använd hjärtstartare om tillgängligt

LIVRÄDDARE

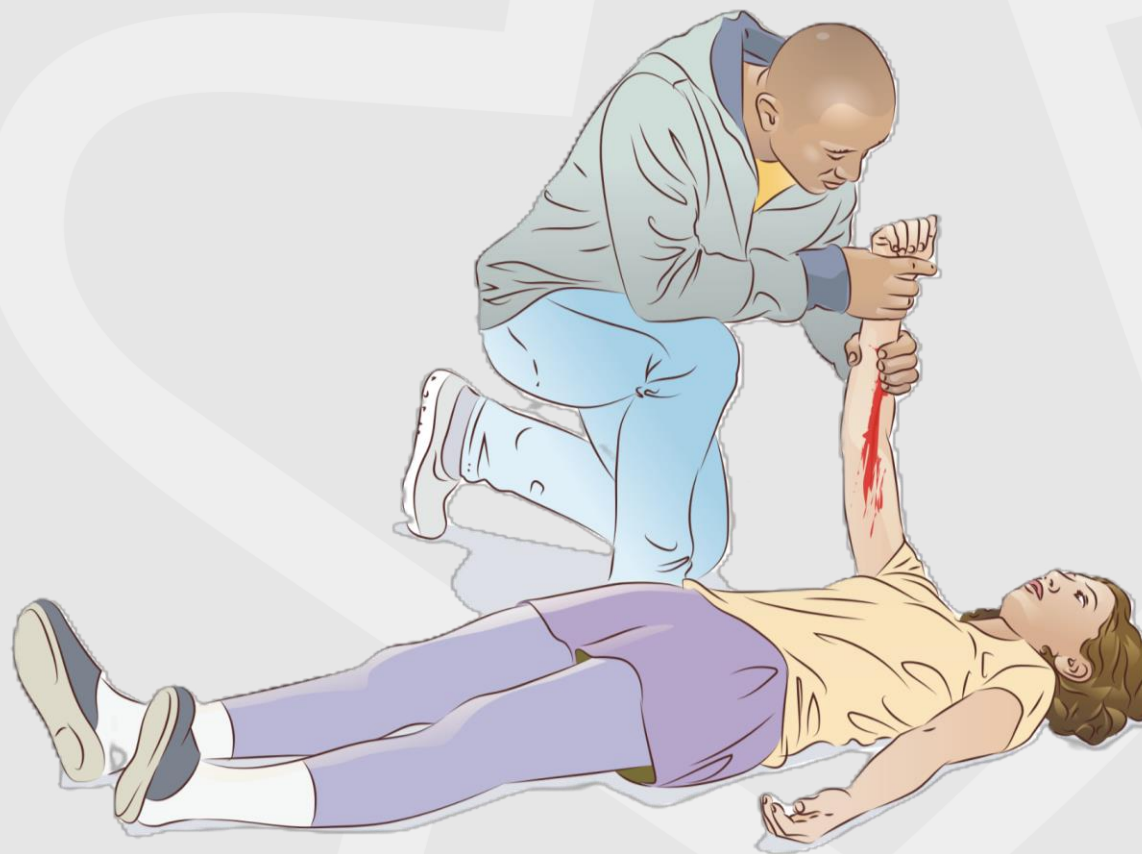
Räddning
Vid drunkning uppstår en livshotande syrebrist efter att ha andats vatten.
I kallt vatten (<6°C) rekommenderas att HLR påbörjas upp till 90 minuter efter att personen hamnat under ytan, i varmare vatten (>6°C), upp till 60 minuter.
Immobilisering av en misstänkt nackskada ska inte fördröja räddning till land vid behov av HLR.

Inblåsningar
Inblåsningar i vattnet bör enbart ges av tränad livräddare med flythjälpmedel. På djupt vatten, värdera möjligheten att rädda personen in till land, fortsatt annars inblåsningar.
Öka inblåsningstrycket gradvis med högre luftvägstryck än normalt tills bröstskogen höjer sig. Bortse från att det kommer vätska och skum ur luftvägarna.

HLR på båt/brygga/land/is
Inled alltid HLR med 5 inblåsningar på både barn och vuxna, fortsatt med HLR.
Personen behöver ej flyttas från fuktigt underlag.
Torka bröstskogen torr, använd hjärtstartare om tillgänglig och fortsatt med HLR utan avbrott tills personen vaknar eller insatspersonal tar över.
Ge 100% syrgas om du har utbildning och syrgas finns tillgängligt i din organisation.

Tack!

ac@hlr.nu



HLR KONGRESS
GÖTEBORG
26-27 MAJ
2026