

Svenska riktlinjer och utbildningsprogram 2026

HLR för insatspersonal

Thomas Hermansson

Redaktör, Ambulanssjuksköterska

HLR Rådet

Thomas.hermansson@hlr.nu



HLR KONGRESS
GÖTEBORG
26-27 MAJ
2026

Målgrupp

- HLR för insatspersonal är en utbildning som riktar sig till polis, räddningstjänst, väktare och badvakter/livräddare m.fl. I begreppet insatspersonal ryms alla som i sin yrkesutövning förväntas kunna vuxen-HLR och har tillgång till hjärtstartare.

HJÄRT-LUNGRÄDDNING

för insatspersonal

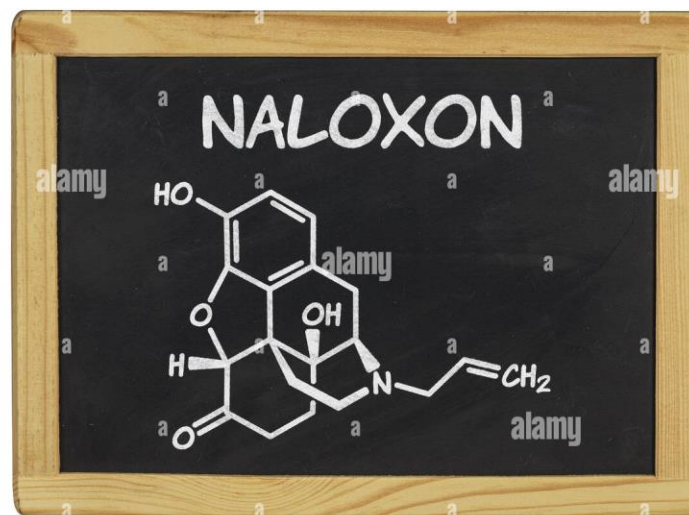


Förändringar

Tilläggsutbildning och delegering av läkare.

Naloxon

Syrgas rekommenderas till fler än räddningstjänst vid IVPA. Även simhallspersonal eller andra som arbetar i riskmiljöer för drunkning bör ha tillgång till syrgas.



HLR KONGRESS
GÖTEBORG
26 - 27 MAJ
2026

Bedömning av livstecken

Man utgår från två symtom för att bedöma om det är ett hjärtstopp, medvetlöshet med ingen, eller onormal andning. Rekommendationen till allmänhet som går en HLR-utbildning är att kontrollera medvetande och därefter larma och sätta på telefonens högtalare. Därefter ska andningen kontrolleras. Som insatspersonal kan du vara utlarmad till ett redan konstaterat hjärtstopp eller vara först på plats. Är du först måste du larma 112 om detta inte är gjort.

Glesbygd

Insatspersonal i glesbygd kan sällan är ett problem i ett tä definieras som delar av Sverige bilresa till en tätort med öv

Vid hjärtstoppslarm i glesbygd flera aspekter i beaktande.

- Var finns personen som är i miljöö?
- Är det lång framkörningstid?
- Har någon startat HLR?
- Om en ensam livräddare är den första insatspersonen, hur starta HLR innan fler personer finns på plats?

Det finns flera aspekter som ska beaktas för i er organisation. Vid olyckshändelser er organisation kan ha reflekterat över detta



Medvetandekontroll



Andningskontroll



HLR VID DRUNKNING

RIKTLINJER 2026



Ambulans är på väg.
Jag hjälper dig
med HLR.

1

Ropa på hjälp, larma
Tänk på din egen säkerhet

2

Medvetslös med ingen eller onormal andning

Öppna luftvägen
Om möjligt ge 5 inblåsningar i vattnet
Rädda till land



På grunt vatten



Med räddningsbräda



Med livboj

3

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



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, fortsätt annars inblåsningar.

Öka inblåsningstrycket gradvis med högre luftvägstryck än normalt tills bröstorgen höjer sig. Bortse från att det kommer våtska och skum ur luftvägarna.

HLR på båt/brygga/land/is

Inled alltid HLR med 5 inblåsningar på både barn och vuxna, fortsätt med HLR.

Personen behöver ej flyttas från fuktigt underlag.

Torka bröstorgen torr, använd hjärtstartare om tillgänglig och fortsätt 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.



Skanna QR-koden
för att komma till
Hjärtstartarguiden



HLR RÅDET
Svenska Livräddningsrådet
© Svenska Rådet för Hjärt- och Lung Räddning, 2026
© Medicinska fakulteten vid Göteborgs universitet, 2026
HLR 2026 01-0701-01



HLR KONGRESS
GÖTEBORG
26 - 27 MAJ
2026

Återkoppling?

Reflektion

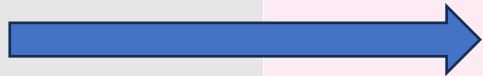
Syftet är att deltagarna ska reflektera över det de gjorde och vad som hände i scenariot och tillsammans dra lärdomar av det som hänt. Det är viktigt att knyta diskussioner till handlingsplaner och lärandemålen. Beskriv strukturen för reflektionen och ange hur lång tid den får ta. Ha lärandemålen till hands, skriv gärna upp dem så att alla kan se. Försök att skapa en tillåtande atmosfär där alla är delaktiga och får komma till tals. En bra regel är att du som instruktör ska prata 25 % och deltagarna 75 %. Berätta för gruppen vilken fas ni befinner er i, och tala om när ni går över till nästa, det är till hjälp för både dig som instruktör och för gruppen.

Följer strukturen i S och A-HLR.
Reflektion följer Klin SIM

Kursupplägg och
tidsåtgång är oförändrat.



Vi flyttar personen vid behov. Skapa arbetsmiljö och hårt underlag om möjligt.



HJÄRT-LUNGRÄDDNING FÖR INSATSPERSONAL

RIKTLINJER 2026

1

Säkra miljön och utrymmet runt personen
Kontrollera medvetande och andning



2

Medvetslös och ingen eller onormal andning
Larma och starta HLR 30:2

3

Anslut hjärtstartare under pågående HLR, följ råden
Minimera avbrott i bröstkompressioner



Defibrillera
HLR 2 min

Analyserar hjärtrytmen

Defibrillera inte
HLR 2 min

Personen vaknar
eller visar andra livstecken

Bedöm personen enligt ABCDE tills ambulanspersonal tar över

- Övot HLR med god kvalitet, utvärdera kontinuerligt
- Säkerställ korrekt elektrodplacering
- Anslut syrgas till andningsmasken, 12-15 l/min
- Ta hand om närstående

tills personen visar tydliga livstecken
nalt

onen

vstecken

sonen kontinuerligt enligt ABCDE

BARN-HLR 0-18 år
Om ett barn har ett hjärtstopp, ge 5 inblåsningar. Om du övat barn HLR starta HLR 15:2, om inte starta HLR 30:2.

- Tryck på nedre halvan av bröstbenet
- Kompressionsdjup 1/3 av bröstkorgens höjd, max 6 cm
- Takt 100-120/min
- Anslut hjärtstartare



Skanna QR-koden
för att komma till
Hjärtstartarregistret



© 2025 HLR Rådet
© Svenska Rådet för Hjärt- och Lungrehabilitering, 2025
© Hjärtstartarregistret och Hjärtstartarregistret, 2025
© Hjärtstartarregistret och Hjärtstartarregistret, 2025



Skanna QR-koden
för att komma till
Hjärtstartarregistret



HLR KONGRESS
GÖTEBORG
26 - 27 MAJ
2026

Syrgas

- Oxygen should be provided early because drowning is a respiratory event.
- Give the highest feasible inspired oxygen during CPR.

with acute exacerbations of COPD. These first aid recommendations are based on an ILCOR good practice statement that suggests that supplementary oxygen administration should be titrated to an oxygen saturation of 88–92 % for patients with an acute exacerbation of COPD.⁴⁰ However, in the presence of life-threatening hypoxaemia (oxygen saturation <88 %), high-flow or high concentration oxygen should not be restricted.



Naloxon

- Hot topic förstås.
- Viktigt och livräddande.
- På förekommen anledning....
- Personer som är medvetslösa utan andning ska ha HLR
- De ska inte ha naloxon nasalt med endast inblåsningar!!!!



Take home message

- Trots att vi nu adderar lite särskilda omständigheter så glöm inte det viktiga!
- Tidig HLR med god kvalitet och tidig användning av hjärtstartare är det viktigaste.
- Utbilda och repetera, repetera, repetera.....
- Vi tror det är fler personer i Sverige som ska utbildas i insatspersonal, sprid budskapet!
- Och sluta ta bort räddningstjänsten från hjärtstoppslarm!

