

Svenska riktlinjer och utbildningsprogram 2026

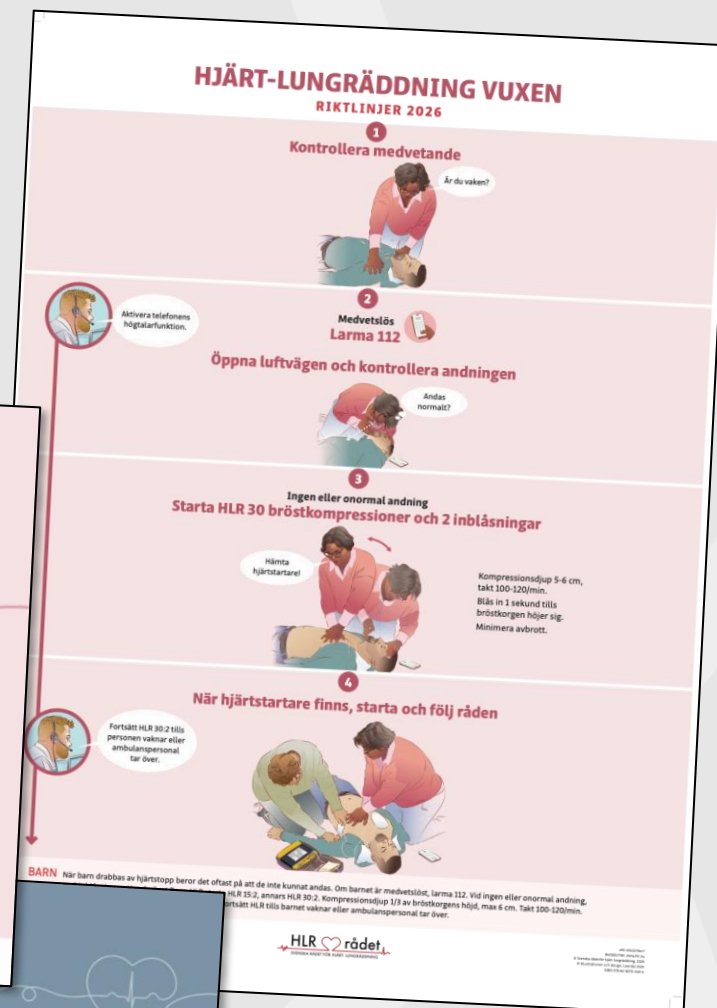
HLR vuxen

Cecilia Andréll

Regional HLR-samordnare & driftansvarig
för Sms-livräddare i Skåne, dr med vet.

Team HLR - Practicum Clinical Skills Centre, Region Skåne
Centrum för hjärtstopp vid Lunds universitet

cecilia.andrell@skane.se | cecilia.andrell@med.lu.se



HLR KONGRESS
GÖTEBORG
26 - 27 MAJ
2026

Huvudbudskap

- 1. Kontrollera säkerhet och medvetande**
- 2. Larma 112 och kontrollera andning**
- 3. Påbörja HLR 30:2 och koppla upp hjärtstartare så fort som möjligt**

Vuxen-HLR med god kvalitet

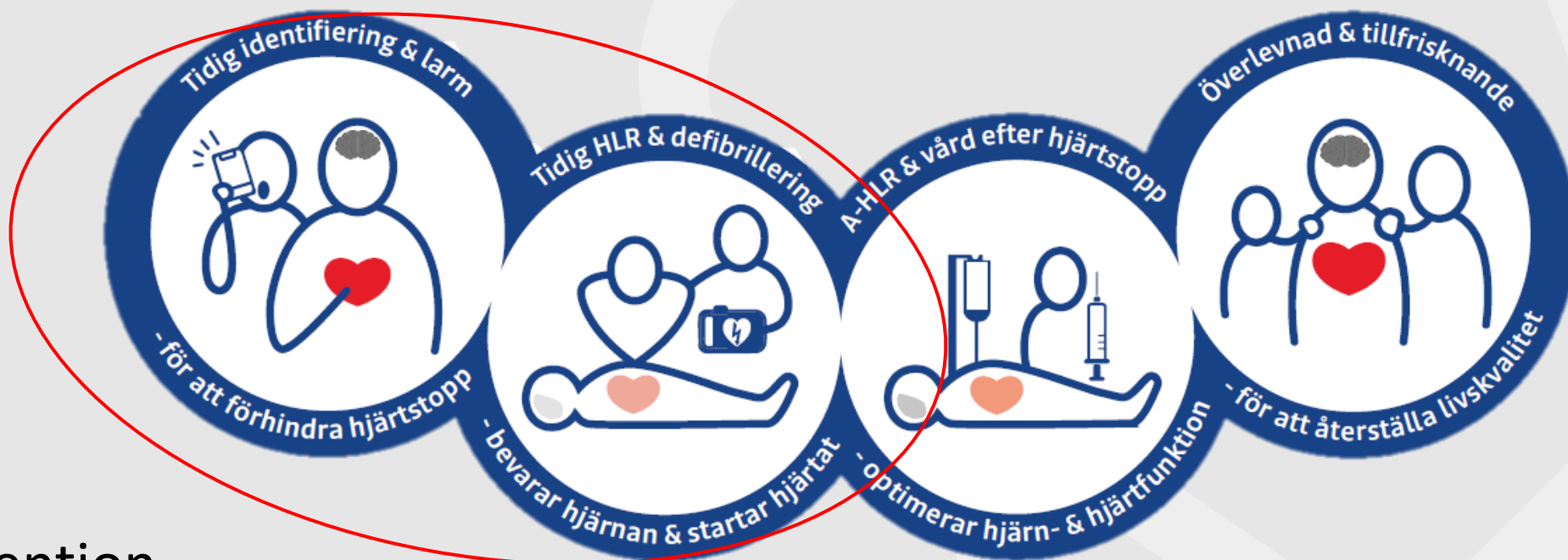
- Tryck mitt på bröstkorgen
- Kompressionsdjup minst 5 cm, inte mer än 6 cm
- Släpp upp helt efter varje kompression, behåll hudkontakten
- Takt 100 - 120/minut
- Blås in tills bröstkorgen höjer sig
- En inblåsning ska ta 1 sekund
- 30 kompressioner följt av 2 inblåsningar, 30:2
- Minimera avbrott



Kedjan som räddar liv

Fyra länkar och nytt utseende

- HLR med god kvalitet
- Tillgängliggöra hjärtstartare



- Prevention
- Varnings signaler
- Tidig identifiering



Nyheter & tydliggörande

Larma 112 före kontroll av andning

- Effektivisera identifiering av hjärtstopp
- Plötsligt hjärtstopp vid idrottsutövande – kan uppträda med i princip normalt andningsmönster

Bröstkompressioner och underlag

- Mjukt underlag – kompensera genom att trycka hårdare
- Sitter på en stol, i en fåtölj eller i en rullstol – förflytta personen ner på golvet

Placering av hjärtstartarens elektroder

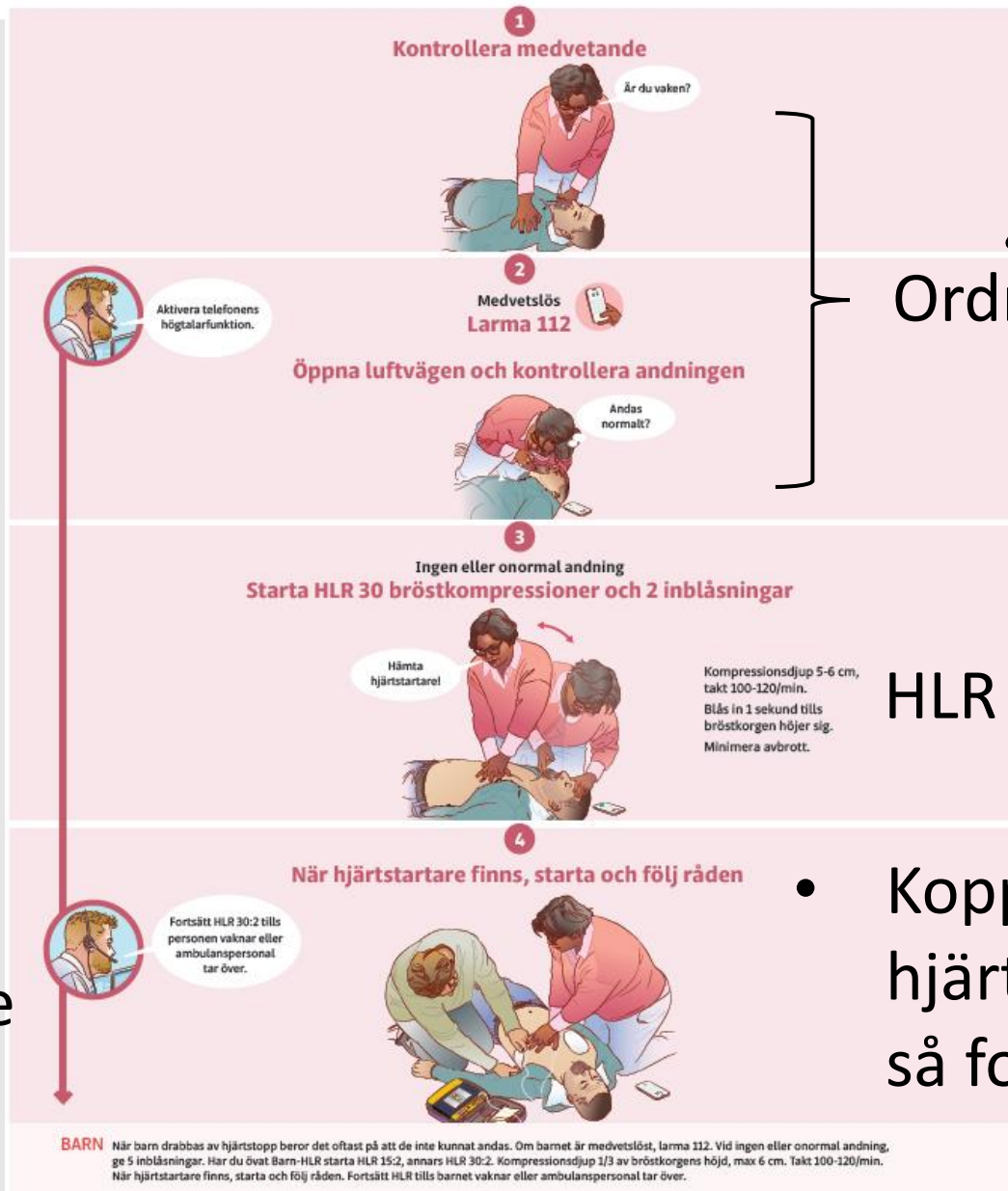
- Nedanför höger nyckelben och strax under vänster armhåla
- BH avlägsnas om den försvårar optimal placering av elektroder

Ökat fokus på kvinnor

- Ökat fokus på HLR och elektrodplacering
- Material och scenarioträning

Handlingsplan HLR vuxen

- Vägleder och ger stöd
- Hänvisning - hjärtstartare



Ordningsföljd

HLR 30:2

- Koppla upp hjärtstartare så fort som möjligt

BARN När barn drabbas av hjärtstopp beror det oftast på att de inte kunnat andas. Om barnet är medvetlös, larma 112. Vid ingen eller onormal andning, ge 5 inblåsningar. Har du övat Barn-HLR starta HLR 15:2, annars HLR 30:2. Kompressionsdjup 1/3 av bröstkorgens höjd, max 6 cm. Takt 100-120/min. När hjärtstartare finns, starta och följ råden. Fortsätt HLR tills barnet vaknar eller ambulanspersonal tar över.



Luftvägsstopp

- Kvar i HLR-vuxen

- **Handlingsberedskap i tre steg**
Inga förändringar för barn > 1 år & vuxna
- **Hjälpmedel vid luftvägsstopp**
Ingen rekommendation görs gällande luftvägsrensare pga. otillräckligt vetenskapligt stöd för dess effekt och säkerhet idag.

LUFTVÄGSSTOPP

RIKTLINJER 2026

Barn under 1 år



Kontrollera andning

1

Andas, hostar eller talar

Barn över 1 år och vuxna



Uppmana att hosta, kontrollera andning

2

Vid medvetande, kan inte andas, hosta eller tala



Ge 5 ryggslag



Ge 5 brösttryck

Ge ryggslag och brösttryck växelvis så länge barnet är vid medvetande eller tills barnet andas normalt.

Titta i munnen vid misstanke om att föremålet kommit upp.



Ge 5 ryggslag



Ge 5 buktryck

Ge ryggslag och buktryck växelvis så länge personen är vid medvetande eller tills personen andas normalt.

3

Medvetslös, ingen andning

Larma 112

Aktivera telefonens högtalarfunktion

Starta HLR



Barn 0-18 år

Ge 5 inblåsningar och starta HLR med omväxlande 15 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.

Sammanfattningsvis

1. **Kontrollera** säkerhet och medvetande
2. **Larma** 112 och kontrollera andning
3. **Påbörja HLR** 30:2 och koppla upp hjärtstartare så fort som möjligt

- **Hjärtstartare**, elektrodplacering & tillgänglighet i samhället
- **Mjukt underlag** - tryck hårdare!
- **Luftvägsstopp** kvar!

- **HLR till kvinnor** – ökat fokus
- **Hjärtstoppdrabbade vid idrottsutövande**, kan ha normal andning inledningsvis





HLR / HLR Vuxen

HJÄRT-LUNGRÄDDNING VUXEN

för Allmänhet RIKTLINJER 2026

- Inledning
- 1. Det handlar om att rädda liv
- 2. Kontrollera säkerhet och medvetande

INSTRUKTÖRSBOK
RIKTLINJER 2026



HJÄRT-LUNGRÄDDNING VUXEN

HLR rådet

HJÄRT-LUNGRÄDDNING VUXEN

RIKTLINJER 2026

- Kontrollera medvetande**
Är du vaken?
- Medvetslös
Larma 112**
Aktivera telefonens högtalarfunktion.
Öppna luftvägen och kontrollera andningen
Andas normalt?
- Ingen eller onormal andning
Starta HLR 30 bröstkompressioner och 2 inblåsningar**
Hämta hjärtstartare!
Kompressionsdjup 5-6 cm, takt 100-120/min. Blås in 1 sekund till bröstorgans höjd, max 6 cm. Takt 100-120/min. Minimera avbrott.
- När hjärtstartare finns, starta och följ råden**
Fortsätt HLR 30:2 tills personen vaknar eller ambulanspersonal tar över.

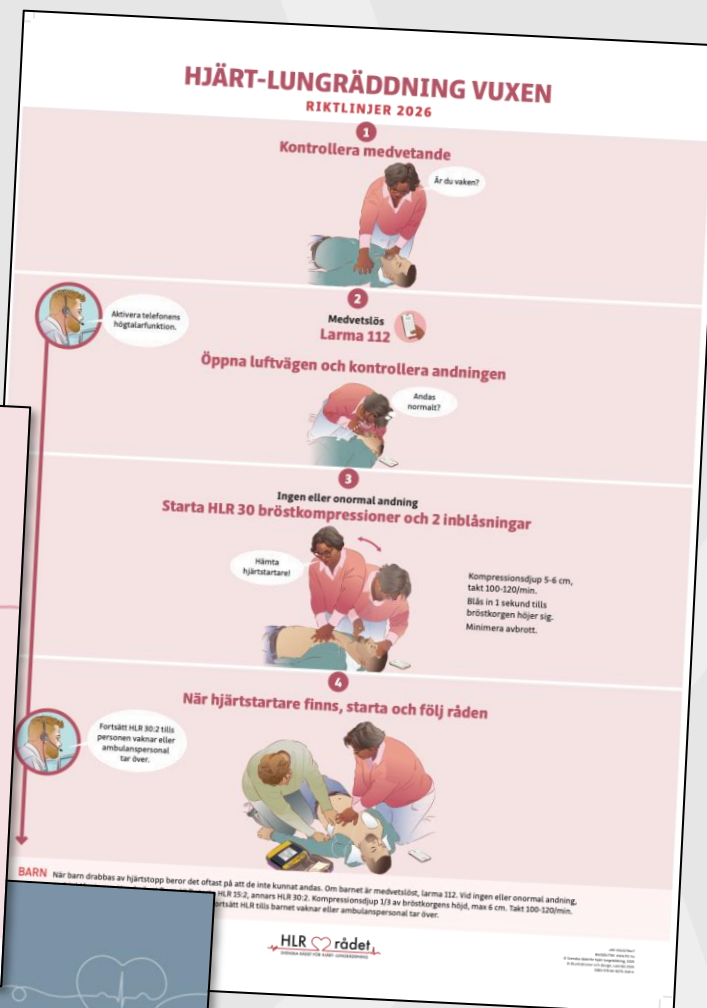
BARN När barn drabbas av hjärtstopp beror det oftast på att de inte kan andas. Om barnet är medvetslöst, larma 112. Vid ingen eller onormal andning, fortsätt HLR 30:2. Kompressionsdjup 1/3 av bröstorgans höjd, max 6 cm. Takt 100-120/min. Leta efter hjärtstartare eller ambulanspersonal tar över.

HLR rådet

Huvudinstruktörsbok
HLR vuxen, HLR barn, HLR för matspersonal,
Första hjälpen och HLR

HLR rådet

Tack!



cecilia.andrell@skane.se



HLR KONGRESS
GÖTEBORG
26 - 27 MAJ
2026