

Hjerte- lungeredning skal iverksettes når en person er bevestløs og ikke lenger puster, eller puster uregelmessig (gisper etter luft).

Varsling

Pasienten legges i ryggleie (på ryggen) og man varsler 113.

Hvem - Hvem er det som ringer?

- Ditt navn og telefonnummer

Hva - Hva har skjedd? Beskriv hva som har hendt og hvor mange som er skaddet

- Andre farer på stedet? (brann, gasser osv.)

Hvor - Hvor er ulykken? (beskriv så nøye som mulig)

Fremmedlegeme

Dersom pasienten har sluttet å puste på grunn av noe i halsen (fremmedlegeme) må dette fjernes før man starter med innblåsninger. Se i pasientens munn. Legg pasienten på siden og få fremmedlegeme ut av munnen.

NB. Ikke stikk gjenstander inn i munnen til pasienten.

Brystkompresjoner

HLR består av 30 kompresjoner på brystkassen og 2 innblåsninger i munnen. Hendene plasseres på brystkassen mellom brystene. Man skal presse ned med strake armer for å få gode kompresjoner, samt for å gjøre jobben mindre tung. Man skal presse ca 4-5cm ned. Frekvensen skal være 100 trykk i minuttet.

NB. Ved drukning skal man starte med 5 innblåsninger og så fortsette med "30-2".

Innblåsninger og frie luftveier

For å sikre frie luftveier hold en hånd under haken og en på pannen og bøy forsiktig hodet bakover som illustrert på tegningen. Åpne munne og pass på at ikke tungen faller bakover og stenger for luftveiene. Klem sammen nesen med pekefinger og tommel (med hånden som ligger på pannen). Hold munne åpen med andre hånd.



Trekk inn et vanlig innpust, hold pusten og legg leppene omkring pasientens munn (hele munnen må dekkes). Blås inn til brystkassen hever seg.

Vink!

- Husk å stenge for nesten og bøy hodet bakover.

- Hvert innblås skal vare ca ett sekund.

- Når brystkassen hever seg vet du at innblåsningen er korrekt.