

## Hej medlemmar av BRF Silouette och BRF Panorama.

Vi är glada att meddela att våra föreningar har investerat i en viktig livräddande utrustning – en hjärtstartare.

Det är ett stort steg mot att skapa en tryggare miljö för oss alla. Här följer viktig information om hur vi kan utnyttja detta livsviktiga hjälpmedel mest effektivt.

### Vikten av att agera – alla kan rädda liv

I en nödsituation är varje sekund värdefull. Att agera snabbt kan vara skillnaden mellan liv och död. Vi vill att varje medlem i våra föreningar ska känna sig trygg och förberedd att agera om olyckan är framme.

### Hur kan jag lära mig hjärtlungräddning (HLR)?

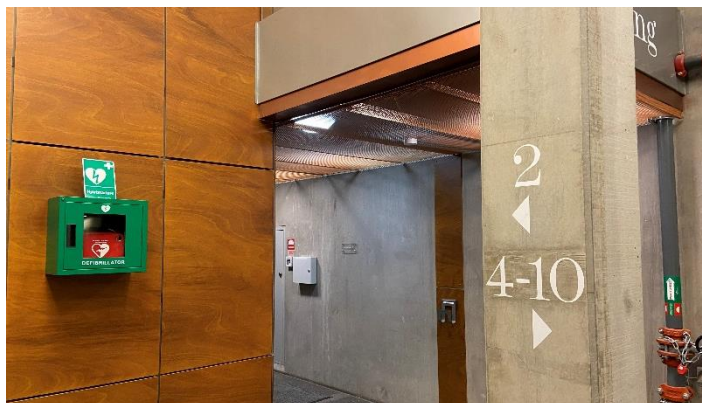
HLR är en teknik som kan rädda liv vid hjärtstopp. Det är viktigt att så många som möjligt lär sig hur man går tillväga. Handlingsplaner för vuxen och barn-HLR samt luftvägsstopp finns bifogat sist i brevet. Se även länkarna nedan för bra information:

- Webbutbildning från HLR-rådet: En ny webbutbildning i vuxen-HLR finns tillgänglig och erbjuder grundläggande kunskaper på bara 15 minuter. <https://allakanhnr.nu/>
- HLR-rådets utbildningsportal: Här kan du hitta utbildare i hela Sverige, söka efter HLR-kurser och förbereda dig inför det praktiska kurstillfället. <https://utbildningsportal.hlr.nu/>
- Utbildningsfilmer: HLR-rådet erbjuder även utbildningsfilmer för att lära sig HLR. Det är ett bra sätt att visuellt gå igenom stegen i HLR. <https://www.hlr.nu/utbildningsfilmer/>
- Fråga din arbetsgivare – erbjuder de någon HLR-utbildning på arbetsplatsen?

### Var finns hjärtstartaren?

Hjärtstartaren är placerad vid huvudentrén i huvudbyggnaden på Siloplatsen 2, lättillgänglig och markerad med tydlig skyltning.

Den sitter i ett larmat skåp, om dörren öppnas aktiveras ett ljudlarm för att påkalla uppmärksamhet.



### Hur använder jag en hjärtstartare?

Att använda en hjärtstartare kan verka skrämmande, men de är designade för att vara användarvänliga och ge instruktioner steg-för-steg. Det är viktigt att alla känner till de grundläggande stegen vid hjärtstopp hos vuxen:

- Ring 112: Starta med att alltid ringa 112 vid en nödsituation och sätt telefonen på högtalare.
- Starta HLR: Påbörja hjärt-lungräddning i väntan på hjälp.
- Använd hjärtstartaren: Följ den talade guiden från hjärtstartaren.

## Vad händer efter jag har använt hjärtstartaren?

Efter att du har använt en hjärtstartare i en nödsituation och vårdpersonal har omhändertagit personen, är det viktigt att följa några steg för att säkerställa korrekt hantering av utrustningen. Detta för att den ska vara redo att användas så snart som möjligt. Följ instruktionerna som finns i skåpet.

## SMS-livräddare

SMS-livräddare är en innovativ tjänst som syftar till att snabbt kunna sätta in livräddande åtgärder vid hjärtstopp utanför sjukhus. Konceptet bygger på att frivilliga, som har utbildning i hjärt-lungräddning (HLR), kan bli larmade via SMS eller en app när någon i deras närhet drabbas av ett hjärtstopp. Om du är utbildad i HLR och önskar bli SMS-livräddare kan du läsa mer här: <https://www.smslivraddare.se/>

## Praktisk genomgång av hjärtstartaren

För att öka tryggheten ytterligare kommer vi att erbjuda två tillfällen för en praktisk genomgång på 15 minuter där du får se hur hjärtstartaren ser ut och får möjlighet att ställa frågor till en utbildad HLR-instruktör.

Plats: Spången

Tid: 19:00

Datum: 21 och 22 februari

Anmäl intresse för att delta vid genomgången:

<https://forms.gle/qkNYiupqotqwFut67>

Tveka inte att lära dig mer om denna livsviktiga kunskap. Din insats kan rädda liv!

Vänliga hälsningar,

Styrelserna för

BRF Silhouette och BRF Panorama

# Hjärt-lungräddning vuxen

1

## Kontrollera medvetande och andning

Är du vaken?



Andas normalt?



2

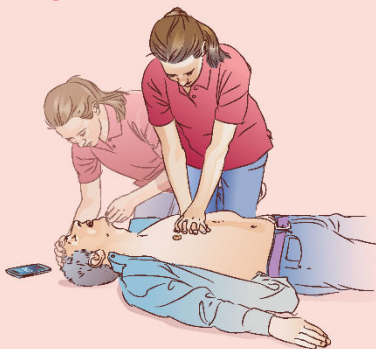
Om medvetlös och ingen eller onormal andning  
**Larma 112**

Aktivera telefonens  
högtalarfunktion

3

## Starta HLR 30 bröstkompressioner och 2 inblåsningar

Hjälp är på väg.  
Jag hjälper dig  
med HLR.



Behåll kontakten med  
larmoperatören tills  
ambulanspersonal  
tar över.

Kompressionsdjup 5-6 cm,  
takt 100-120/min.  
Blås in 1 sekund tills  
bröstkorgen höjs.

4

## Finns hjärtstartare, starta och följ råden

Fäst klisterelektrodena  
under pågående HLR



**Fortsätt HLR 30:2 tills personen vaknar  
eller ambulanspersonal tar över**

**BARN** När barn drabbas av hjärtstopp beror det oftast på att de inte kunnat andas. Livräddare som övat Barn-HLR ska ge 5 inblåsningar, larma 112 och starta HLR 15:2. Har du inte övat Barn-HLR starta HLR 30:2. Kompressionsdjup 1/3 av bröstkorgens höjd, 4-6 cm djup beroende på ålder. Takt 100-120/min. Finns hjärtstartare, starta och följ råden. Fortsätt HLR.

För att hitta närmaste hjärtstartare se  
hjärtstartarregistret.se

# Hjärt-lungräddning barn

BARN 0-1 ÅR

BARN 1-18 ÅR

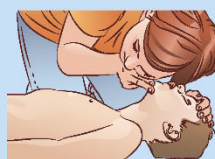
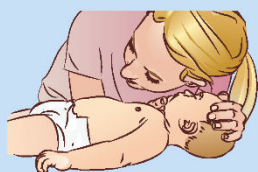
1

Medvetslös?



2

Skapa öppen luftväg  
Andas normalt?



3

Ingen eller onormal andning  
Ge 5 inblåsningar  
Blås tills bröstkorgen höjs



4

Larma 112

Aktivera telefonens högtalarfunktion



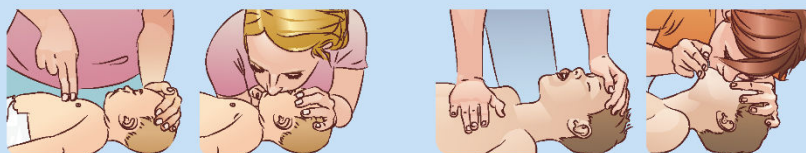
Hjälp är på väg.  
Jag hjälper dig  
med HLR.

Behåll kontakten med  
larmoperatören tills  
ambulanspersonal  
tar över.

5

Starta HLR

15 bröstkompressioner och 2 inblåsningar



Kompressionsdjup 1/3 av bröstkorgens höjd, 4-6 cm djup beroende på ålder. Takt 100-120/min.

Finns hjärtstartare, starta och följ råden

Fortsätt HLR 15:2 tills barnet vaknar eller ambulanspersonal tar över.

**VUXNA** Om barnet ser vuxen ut kan teknik för vuxen-HLR användas. När vuxna drabbas av hjärtstopp beror det ofta på livshotande rytmrubbningar i hjärtat. Om medvetslös och ingen eller onormal andning, larma 112 och starta HLR 30:2. Kompressionsdjup 5-6 cm, takt 100-120/min. Finns hjärtstartare, starta och följ råden. Fortsätt HLR.

För att hitta närmaste hjärtstartare se  
hjärtstartarregistret.se

# Luftvägsstopp

1

Andas, hostar eller talar



Uppmana att hosta, kontrollera andning

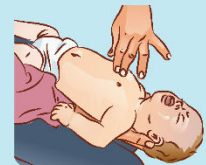
2

Vid medvetande, kan inte andas, hosta eller tala

BARN UNDER 1 ÅR



Ge 5 ryggslag



Ge 5 brösttryck

Utför 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.

BARN ÖVER 1 ÅR / VUXNA



Ge 5 ryggslag



Ge 5 buktryck

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

3

Medvetslös, ingen andning

Larma 112, starta HLR

BARN

Ge 5 inblåsningar och starta HLR med omväxlande 15 bröstkompressioner och 2 inblåsningar. Titta i munnen vid misstanke om att föremålet kommit upp.



Behåll kontakten med larmoperatören.

Fortsätt HLR tills personen andas normalt eller tills ambulanspersonal tar över.

VUXNA

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