

VUXEN- HLR med god kvalitet

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

Deltagaren ska kunna:	1	2	3	4	5	6
Kontrollera medvetande						
Kontrollera andning, skapa öppen luftväg						
Larm efter mer personal						
Larm till larmgrupp						
Starta HLR med god kvalitet (minst 75% godkända inblås. och komp.)						
Hämtar def. och akututrustning						
Startar och ansluter defibrillatorn						
Placerar elektroderna korrekt						
Varnar och beaktar säkerhet vid defibrillering						
Placerar HLR-bräddan korrekt (docka i säng)						
Startar HLR direkt efter defibrillering m två-livräddarteknik						
Syrgas ansluten till andningsmask						
Byter av den som gör kompressioner varannan minut i analysfas						
Följer handlingsplanen						
Åtgärder och tider dokumenteras						
Deltar aktivt i återkoppling, bedömer sina egna insatser						
Godkänd						