

Sådan genkender du et hjertestop

Når et menneske falder om, er der en risiko for, at vedkommende har fået hjertestop. Men det kan også skyldes andre ting. Derfor er det vigtigt, at du hurtigt kan genkende et hjertestop og gå i gang med livreddende førstehjælp. Jo hurtigere et menneske med hjertestop får den rigtige hjælp, jo større er sandsynligheden for at vedkommende overlever.

Det skal du gøre, for at undersøge om en person har hjertestop:

- Tjek om den tilskadedkomne er ved bevidsthed, tag fat i personens skuldre og rusk forsigtigt. Tal højt eller råb samtidig til personen. Reagerer vedkommende ikke, er han eller hun bevidstløs.
- Tjek om personen har en normal vejrtrækning. Først skaber du frie luftveje ved at bøje den tilskadedkomnes hoved let tilbage og løfte hagen.
- Se om brystkassen hæver og sænker sig. Føl, med din kind om du kan mærke personens åndedræt. Lyt efter vedkommendes vejrtrækning.

Hvis personen er bevidstløs, og han eller hun ikke har en normal vejrtrækning, har personen hjertestop, og du skal påbegynde hjertelungeredning.

Hvert minut er vigtigt

Råb om hjælp og ring 1-1-2, eller lad en kollega ringe og derefter hjælpe med at give livreddende førstehjælp.

Læg personen på ryggen.

- Når et menneske falder om med hjertestop, er hurtig hjælp afgørende. For hvert sekund der går uden genoplivning, falder chancerne for at overleve, og husk: **Du kan ikke træde forkert, når du vælger at træde til, hvis et menneske falder om med hjertestop.** Du gør en stor forskel, og tænk på, at når du ringer 1-1-2, så vil vagtcentralen hjælpe dig igennem hele forløbet.

Sørg for fri luftvej.

- Hvis personen er bevidstløs, kan tungen falde tilbage og lukke luftvejene. Bøj hovedet let tilbage og løft hagen op, så tungen løftes væk fra bagvægge af svælget.

Hjertemassage og kunstigt åndedræt.

- Når du skal give hjertemassage, skal den tilskadedkomne ligge fladt på ryggen på et hårdt underlag. Du skal trykke midt på brystkassen. Det vil pumpe blodet rundt i kroppen.

Placer din ene håndrod midt på brystkassen. Placer den anden hånd ovenpå og flet fingrene. Stræk armene. Giv hjertemassage - tryk 30 gange. Brystbenet skal trykke 5-6 cm ned hver gang. Slip trykket helt uden at miste kontakten mellem hånden og brystkassen. Tempoet skal svare til 100 - 120 tryk i minuttet. Det er hårdt at yde hjertemassage så stræk armene og brug din kropsvægt til at trykke med og hvis i er flere kolleger, så gør det på skift.

- Efter 30 tryk på brystkassen skal du give kunstigt åndedræt. Skab frie luftveje ved at have bøjet den tilskadedkomnes hoved let tilbage og løft kæben op.

Hold personens næse lukket ved at trykke næsens bløde del sammen med tommel og pegefinger. Løft kæben op. Tag en normal indånding og blæs luft ind i munden, til brystkassen hæver sig.

Blæs igen, når brystkassen har sænket sig for at opnå to effektive indblæsninger.

Giv kombineret hjertemassage og kunstigt åndedræt (hjertelungeredning) i forholdet 30 tryk og 2 indblæsninger.

Fortsæt uden pauser indtil professionel hjælp overtager.