

Førstehjælp ved hjertestop

Vurder personen: Bevidstløs? – rusk let i skuldre, er personen kontaktbar? Er der vejrtrækning?

Skab frie luftveje: Bøj personens hoved forsigtigt let bagover og løft hagen. Trækker personen vejret normalt? Se - lyt - føl på brystkassen.

Bevidstløs uden normal vejrtrækning – mistænk altid hjertestop.

Er I flere sammen så sender du **en person efter hjertestarteren** ved Vandværket.

Er du **alene så tilkald hjælp på 112**, sæt din telefon på medhør og læg den ved siden af den bevidstløse person.

Så snart du har kontakt til 112 kan de guide dig til det videre forløb. De vil også kunne aktivere en eventuel "hjerteløber" og på den måde fremskaffe hjertestarteren så hurtigt som muligt.

Du skal starte hjerte/lungeredning (HLR) med 30 tryk i brystkasse og 2 indblæsningsforsøg. Du skal trykke 1/3 ned i brystkassen med en frekvens på 120 gange pr. minut, eller to gange pr sekund. Når du først er startet på HLR, fortsætter du til ambulance og professionelt personale er på stedet.

Hvis der kommer en hjerteløber med hjertestarteren, skal vedkommende hjælpe med at sætte elektroder på, mens du fortsætter HLR.

Herefter følger I hjertestarterens anvisninger.

Den vil måle for stødbar rytme og vurdere, om der kan afgives stød. Den vil også guide til yderligere HLR.

Du kan lære mere på Dansk Råd for Genoplivnings hjemmeside: [Hjertestop | Træd til med tre simple ved hjertestop | Genoplivning](#)

Det er altid en god ide at tage et kursus i førstehjælp!

[Lær førstehjælp her | Kurser og viden om førstehjælp | Røde Kors \(rodekors.dk\)](#)