

Vi erbjuder nu utbildningar i Hjärt-och lungräddning och Första hjälpen.

Varje dag inträffar en mängd akuta sjukdomsfall och olycksfall i samhället. fallolyckor, olyckor på arbetsplatser, inom idrottsutövning eller i trafiken innebär en stor risk för livshotande skador eller dödsfall. Att kunna ge första hjälpen och tidiga insatser vid vanliga sjukdomar som hjärtinfarkt och stroke kan i längden vara avgörande för möjligheterna till överlevnad och rehabilitering.

Vid ett plötsligt hjärtstopp har hjärt-lungräddning (HLR) och en tidig strömstöt från en hjärtstartare visat sig vara direkt livräddande. Även personer som har diabetes kan bli medvetlösa om blodsockernivån sjunker för mycket, kunskap om sjukdomen och hur man kan ge första hjälpen kan därför i sig vara livräddande.

Vid större blödningar, brännskador och misstanke om skador på nacke och rygg kan kunskaper från en första hjälpen utbildning vara viktiga för att förhindra ett fortsatt allvarligt förlopp. Årligen drabbas cirka 26 500 människor av stroke och allt fler får tidig behandling i samband med hjärtinfarkt (26 000 insjuknar varje år).

Att snabbt kunna känna igen symtom vid dessa båda sjukdomar, ge första hjälpen och förstå att ringa 112 för ett snabbt omhändertagande kan vara direkt livräddande.

Målet med att ge första hjälpen är att minska lidande, risk för skadeutveckling och öka chansen till överlevnad vid sjukdom, olycka och hjärtstopp.

Utbildningsmaterialet i första hjälpen har arbetats fram av Svenska rådet för hjärt-lungräddning i samverkan med Svenska livräddningssällskapet och civilförsvarsförbundet.

Alla utbildningar följer riktlinjer från Svenska Rådet för Hjärt- och lungräddning.

Vuxen HLR (Hjärt- och Lungräddning) i samhället

90 minuter

Max 12 deltagare

Deltagare i vuxen-HLR får lära sig att utföra:

- HLR
- Använda en hjärtstartare
- Åtgärder vid luftvägsstopp
- Ha kännedom om handlingsplanen vid drunkning

Instruktörsutbildning - HLR

6 timmar

Max 8 deltagare

D-HLR för insatspersonal

Utbildningen vänder sig till insatspersonal och de som i sin yrkesroll förväntas kunna utföra första hjälpen eller HLR (ex. säkerhetsvakter, brandmän, polis, personal i simhallar, flygpersonal, etc.) och som har tillgång till hjärtstartare.

Grundutbildning i D-HLR

- Deltagaren lär sig att lägga en person i stabilt sidoläge, behandla luftvägsstopp samt bedöma om en person har hjärtstopp
- Deltagaren lär sig att behandla personer med hjärtstopp med defibrillering och syrgastillförsel enligt HLR-rådets riktlinjer för D-HLR från 2016
- Största delen i utbildningen är praktisk träning.
- Efter genomförd utbildning ska deltagaren kunna utföra D-HLR enligt gällande riktlinjer.
- Efter godkänd utbildning utfärdas kompetenskort som bevis på utbildning.

Kursinnehåll

Övningar att instruera andra deltagare genom de praktiska momenten.

Lärandemål för deltagare instruktörsutbildning vuxen-HLR

Efter genomgången instruktörsutbildning Vuxen HLR med hjärtstartare ska den blivande instruktören kunna:

- Vad som ska läras ut i en grundutbildning och repetitionsutbildning i vuxen-HLR.
- Hur en instruktör ska lära sig att förmedla kunskapen vidare
- Varför man ska arbeta med kvalitetssäkring och följa det standardiserade kursmaterialet

Förkunskaper för instruktörsutbildning

- deltagit i grundutbildning i Vuxen-HLR inom 2-6 månader
- sett instruktionsfilmen HLR, hjärtstartare och luftvägsstopp
- läst in instruktörsbok i vuxen-HLR
- läst in handlingsplanen HLR vid drunkning
- genomfört webbutbildning med godkänt resultat
- förberedd träningsuppgift

Barn-HLR I samhället

3 timmar

Max antal deltagare 12

Kursen är avsedd för alla samhället som vill lära sig hur man agerar vid luft- och hjärtstopp på barn. Deltagarna lär sig hur man gör HLR på barn 0 år till puberteten.

Målgrupp är alla vuxna personer i samhället som vill lära sig barn-HLR. Det gäller alltså både föräldrar och mor- farföräldrar och personer som arbetar inom barnomsorg, skola eller organiserad första hjälpen verksamhet samt räddningstjänst och utbildningsorganisationer.

Instruktörsutbildning Barn-HLR i samhället

6 timmar

Max antal deltagare 8

Instruktörsutbildningens syfte är att utbilda instruktörer som i sin tur skall hålla grundutbildningar, d.v.s. den har ett pedagogiskt fokus.

Förkunskaper instruktörsutbildning

- Deltagit i en grundkurs i Barn-HLR det senaste halvåret.
- Sett filmen hjärt-lungräddning till barn, inläst instruktörsbok i Barn-HLR,
- Genomförd webbutbildning i Barn-HLR på instruktörsnivå med godkänt resultat
- Förbereda träningsuppgifter

Första Hjälpen

3,5 timmar

Max 12 deltagare

Akut omhändertagande vid hjärtinfarkt, stroke, diabetes, blödningar, brännskador, kylskador, allergiska reaktioner samt nack- och ryggsador.

Under kursen ingår mycket praktisk träning och instruktören har till sin hjälp en instruktörsbok, bildspel och filmer.

Det viktigaste målet med första hjälpen utbildningen är att livräddaren gör något överhuvudtaget. Att inspirera alla medborgare i samhället till att rädda liv, få kunskaper och mod att ingripa.