

Hjerte-lunge redning.

En person der **ikke** reagerer på stimulation og **ikke** har normal vejrtrækning, har **hjertestop**.

Bevidstløshed konstateres ved at råbe til og ruske forsigtigt i personen.

Når du har skaffet frie luftveje ved at kippe hovedet tilbage og løfte hagen, skal du finde ud af om der er normal vejrtrækning. Det gør du på følgende måde:

Se om brystkassen hæver og sænker sig
føl efter udånding mod din kind
lyt efter vejrtrækning, ved at holde dit øre tæt hen til personens mund og næse.

Mange personer med hjertestop gisper dybt, de første minutter efter de har fået hjertestop, dette må ikke forveksles med normal vejrtrækning.

Når en person **har** hjertestop, skal der straks tilkaldes hjælp og startes hjerte-lunge redning.

Basal hjerte-lunge redning består af **brystkompressioner** og **indblæsninger**.

Hvis der ikke er normalt åndedræt, skal du give 30 brystkompressioner.

Der trykkes på midten af brystbenets nederste halvdel. Find først trykstedet i centrum af brystkassen, så højt at ingen del af din hånd trykker på området under brystbenet. Læg din ene hånd oven på den anden, flet fingrene og træk den nederste hånds fingre opad, således det er håndhælen du trykker med.

Tryk med håndhælen og hold armene strakte og lodrette.

Tryk brystbenet 4-5cm. ned. Tryk sådan at "turen op" varer lige så længe som "turen ned".

Hastigheden skal være ca. 100 kompressioner pr. minut. Kompressionerne sikrer blodforsyning til hjernen, hvilket kan reducere risikoen for svær hjerneskade efter hjertestop. Ligeledes sikrer kompressionerne blodforsyning til hjertet, hvilket kan bedre effekten af defibrillation.

Undgå unødige pauser i brystkompressionerne.

Når du har givet 30 kompressioner skal du give to indblæsninger.

Personen skal også have luft og det kræver **frie luftveje**.

Læg en hånd på panden og to fingre under hagen

bøj personens hoved bagover, til der er naturlig modstand

løft hagen

læg hånden i panden sådan, at du med tommel og pegefinger kan klemme om næseborene.

Blæs i personens mund. Gab godt op ellers mislykkes indblæsningen ofte. Er der problemer med at blæse gennem munden, så blæs i stedet gennem næsen.

Blæs roligt, ca. 1 sekund, svarende til en normal vejrtrækning, du skal kunne se at brystkassen hæver sig. Når den har sænket sig, blæser du igen. **Blæs ikke for hårdt eller for længe**, for det kan presse luft i personens mavesæk i stedet og forårsage opkast.

Fortsæt 30 kompressioner : 2 indblæsninger indtil der kommer normal vejrtrækning eller ambulancepersonalet kommer