[https://www.1177.se/Vastra-Gotaland/Fakta-och-rad/Behandlingar/Hjart-lungraddning-HLR/#section-3](https://www.1177.se/Vastra-Gotaland/Fakta-och-rad/Behandlingar/Hjart-lungraddning-HLR/" \l "section-3" \t "_blank)

**Hjärt-lungräddning (HLR)**

Innan du börjar ge hjärt-lungräddning ska du kontrollera om personen är vid medvetande och om andningen är normal.

**Kontrollera om personen är vid medvetande**

Prata och pröva att skaka lätt i axlarna för att se om personen reagerar. Om personen inte vaknar ska du kontrollera andningen.

**Kontrollera om personen andas**

Öppna luftvägen genom att lägga en hand på pannan. Böj huvudet bakåt och lyft upp hakan med din andra hands pek- och långfinger placerade på hakspetsen.

Lägg ditt öra nära personens näsa och mun. Lyssna och känn efter andetag, samtidigt som du tittar om bröstkorgen höjer sig. Onormal andning med glesa, djupa, suckande andetag kan förekomma vid hjärtstopp, men det är inte normal andning.

**När ska jag ge hjärt-lungräddning?**

Om personen är medvetslös och inte andas normalt ska du utgå ifrån att det är ett hjärtstopp. Då ska du börja med hjärt-lungräddning.

**När ska jag inte ge hjärt-lungräddning?**

Du ska däremot inte börja med hjärt-lungräddning om personen är medvetslös men andas normalt. Då ska du lägga personen i stabilt sidoläge och böja huvudet bakåt så att luftvägarna är öppna. Sedan ska du ringa 112 efter ambulans och stanna kvar hos den medvetslösa personen tills hjälpen kommer. Under tiden du väntar på att ambulansen ska komma behöver du kontrollera att personen fortfarande andas normal. Tillståndet kan förändras.

Se bildspelet nedan för instruktioner om hur du lägger en person i stabilt sidoläge.

**Börja med att ringa 112**

Innan du sätter igång med hjärt-lungräddning måste du skaffa hjälp genom att ringa 112. Därefter ska du omedelbart sätta igång med hjärt-lungräddning eftersom möjligheten att personen överlever ökar om behandlingen sätts igång direkt.

Det går snabbare om någon annan kan ringa 112 medan du själv sätter igång med hjärt-lungräddning. Det är bra att känna till att larmoperatören kan ge fortsatt rådgivning på telefon, till exempel om hur hjärt-lungräddning ska utföras. Använd högtalarfunktionen på din telefon.

**Hjärt-lungräddning**

När du ger hjärt-lungräddning börjar du med bröstkompressioner. Det innebär att du använder händerna och trycker på den medvetslösa personens bröstkorg för att på det sättet få blodet att cirkulera. Med jämna mellanrum gör du korta uppehåll och växlar till att blåsa in luft genom den andres mun med mun mot mun-metoden för att tillföra syre till blodet.

Bröstkompressionerna ersätter tillfälligt hjärtats arbete och inblåsningarna ersätter andningen.

Så går hjärt-lungräddning till:

* Se till att personen ligger på rygg, helst på ett hårt underlag, till exempel golvet eller marken.
* Placera din ena handlov mitt på bröstbenet mellan bröstvårtorna, placera din andra hand ovanpå. Tryck ner bröstkorgen minst 5 men inte mer än 6 cm. Håll en takt av 100-120 tryck/min. Tryck 30 gånger, hårt och snabbt.
* Växla sedan till att göra inblåsningar med mun mot mun-metoden. Öppna först luftvägen genom att lyfta hakspetsen med två fingrar och böj den medvetslösa personens huvud bakåt med hjälp av en hand på pannan. Kläm samtidigt ihop näsan med hjälp av tummen och pekfingret.
* Ta sedan ett vanligt andetag och låt den egna munnen täcka den medvetslösa personens mun. Blås långsamt och försiktigt in luft tills det syns att bröstkorgen höjer sig. Du ska alltid göra två inblåsningar efter varandra.
* Växla mellan att ge 30 bröstkompressioner och två inblåsningar med luft. Fortsätt så tills sjukvårdspersonal kommit till hjälp.

Om du tycker att det känns obehagligt att ge mun mot mun-andning kan du lägga en tunnare textilbit, till exempel en näsduk eller en t-shirt, över munnen. Om du inte kan ge mun mot mun-andning är det bättre att bara göra bröstkompressioner än att inte göra något alls i väntan på ambulans.