

**KRIS &  
HJÄRTA****KIDS  
SAVE  
LIVES**

Kris & Hjärta följer riktlinjer enligt HLR rådet, är med i branschrådet för hjärtstartare i Sverige och sponsrar årligen Hjärtlungfonden. Kris & Hjärta har under många utbildat lärare och andra inom skolan till att bli instruktörer inom hjärtlungräddning.

Våra utbildare är sjuksköterskor och huvudinstruktörer.

## HLR (Hjärtlungräddning) i skolan

**För att fler ska kunna ingripa vid ett oväntat hjärtstopp behöver undervisningen i hjärtlungräddning bli bättre i skolan, kvaliteten är varierande enligt HLR rådet.**

Är du idrottslärare, skolsköterska eller rektor med ansvar för hjärtlungräddningsutbildning på skolan, boka ett möte med Kris & Hjärta. Vi har enligt HLR rådets riktlinjer tagit fram en tydlig och enkel plan för hur skolor ska genomföra utbildning i HLR. Skolan blir självgående och kan utbilda både personal och elever utan att det tar för mycket tid från skolsköterskans eller idrottslärarens övriga uppdrag. Tillsammans med skolan tar vi fram en plan för skolans HLR utbildningar, med syfte att kvalitetssäkra HLR på skolan. I utbildningskonceptet ingår det förebyggande arbetet med hur man kartlägger risker i skolans närmiljö och genomför riskbedömningar.

### Läroplanens riktlinjer i att hantera nödsituationer



Läroplanen Lgr22 anger Första Hjälpen som ett centralt ämne. HLR och första hjälpen är en del i att kunna hantera nödsituationer.

Flera vetenskapliga studier visar att tidig HLR (hjärtlungräddning) ökar chansen till överlevnad 2-3 gånger, jämfört med om ingen HLR är utförd före ambulansens ankomst. Tid för när livräddande insatser kommer igång är den helt avgörande faktorn för överlevnad.

Barn kan rädda liv, det är enkelt och effektivt att utbilda skolbarn i HLR. Om alla elever i svenska grundskolor övar första hjälpen och HLR årligen innebär det cirka 100 000 nyutbildade livräddare

årligen, vilket på sikt ökar grundkunskapen i samhället i att hantera nödsituationer och en helt ny generation lär sig att hjälpa varandra. Ämnet introduceras i förskoleklass, därefter stegvis progression och utbildning årligen. Praktisk träning är viktig för att eleverna ska utveckla färdighet och förtrogenhet. Elever och skolpersonal blir alla livräddare.

## Utbildningsmaterial och plan för HLR i skolan



Syftet med utbildningsmaterialet HLR i skolan är att vara till stöd och hjälp för lärare som undervisar i HLR och första hjälpen. Utbildningsmaterialet baseras på internationella vetenskapliga riktlinjer från European Resuscitation Council (ERC) publicerade 2021. Materialet består av filmer, lektionsplanering, presentationer och webbutbildningar. HLR instruktören kan hämta materialet kostnadsfritt på HLR rådets hemsida. Nedan presenteras utbildningsplanen



Undervisningsmoment	Grundskola årskurs F-3	Grundskola årskurs 4-6	Grundskola årskurs 7-9
Egen säkerhet och kontroll av medvetande och andning	•	•	•
Larma 112	•	•	•
Medvetslöshet, stabilt sidoläge	•	•	•
Första hjälpen vid sår och blödning	•	•	•
Luftvägsstopp		•	•
HLR, bröstkompressioner och inblåsningar		•	•
Första hjälpen L-ABCDE		•	•
HLR inklusive hjärtstartare			•
Första hjälpen vid stroke och hjärtinfarkt			•

## Bredvid värden



Att lära barn och ungdomar livräddning handlar även om att främja attityder och bidra till ett samhälle där vi bryr oss om att hjälpa varandra. Kris & Hjärta intervjuade 2019 en av skolorna, Ljungen skolan som Kris & Hjärta utbildat och som arbetat med HLR i skolan i 10 år. Deras kommentarer från intervjun:

- Jättelyft för vår skola
- Ingen ifrågasätter
- En skola full av elever som kan rädda liv, det ger trygghet
- Bra diskussioner, kollektiv omsorg, vi måste ta hand om varandra
- Charmen med Skol HLR är att den är så enkel, upprepning är bra för eleverna



**VI HJÄRTSÄKRAR  
SVERIGE**

# Instruktörsutbildning i Vuxen-HLR

## Målsättning

Instruktören ska självständigt genomföra grundutbildningar i Vuxen-HLR på skola.

## Omfattning

Efter godkänd utbildning blir kursdeltagaren certifierad instruktör i Vuxen-HLR med hjärtstartare enligt Svenska HLR-rådets riktlinjer från 2021

## Innehåll

- Grund HLR
- HLR-test, hjärtstartartest och luftvägsstopptest
- Instruktorrens arbete vid filmbaserad utbildning
- Instruktorrens arbete vid instruktorsledd utbildning
- Redovisning av träningsuppgifter
- Diskussion av praktisk pedagogik, kvalitet och organisation av utbildning

## Obligatoriska förberedelser inför utbildningen

- Titta på "Vuxen-HLR, utbildningsfilm 2021" som finns på [www.hlr.nu](http://www.hlr.nu)
- Läs in instruktörsboken i Hjärt-lungräddning vuxen
- Skapat ett användarkonto i HLR-rådets Utbildningsportal innan kursstart.
- Genomföra HLR-rådets webbutbildningar i "Hjärt-lungräddning vuxen" på grund- och instruktörsnivå
- Förbereda träningsuppgifter/presentationer enligt instruktioner/kallelse som skickas före kurs

**Tidsåtgång:** 8 timmar

**Antal deltagare:** 4-6 personer

**Pris:** 4250 kr ex moms per kursdeltagare, kurslitteratur ingår, Instruktorrbok i Vuxen-HLR. Efter godkänd utbildning kan kompetenskort/instruktorrsbevis laddas ner i HLR-rådets Utbildningsportal

**Utbildare:** leg sjuksköterska/anestesi och huvudinstruktör i HLR

**Kontaktuppgifter:**

Maria Sundqvist  
Arbetsmiljöingenjör, leg. IVA sjuksköterska  
[maria@kris-hjarta.se](mailto:maria@kris-hjarta.se)  
Stora Varvsgatan 6a  
211 19 Malmö  
0733-97 08 84

**KRIS &  
HJÄRTA**

Kris & Hjärta AB 556866-0756

Våra tjänster och service är kopplade till våra [allmänna villkor](#) samt vår [integritetspolicy](#) läs mer på vår hemsida.



**VI HJÄRTSÄKRAR  
SVERIGE**