

HLR i PRO

PRO har inlett ett samarbete med Svenska HLR-rådet som har tagit fram en interaktiv webbutbildning på 15 minuter. Målet är att under 2024 erbjuda medlemmarna grundläggande kunskaper om hur man agerar vid ett hjärtstopp.

Genom att ha grundläggande och aktuell kunskap i HLR kan vi rädda liv. En god idé är att lära sig HLR tillsammans i föreningen. Mer information finns på intranätet under Ditt uppdrag, HLR i PRO. [Länk till intranätet](#)

I samband med webbutbildningen rekommenderas att frågorna nedan tas upp till samtal och diskussion.

[Länk till webbutbildningen Alla kan HLR \(15 min\)](#)

Diskussionsfrågor

- Varför är det viktigt att larma och starta HLR så snabbt som möjligt vid hjärtstopp?
- När du larmar 112, vem hjälper dig och på vilket sätt?
- I webbutbildningen uppmanas alla att våga agera. Hur skulle du agera om någon fick hjärtstopp?
- Vilka hinder upplever du finns för att agera vid ett hjärtstopp?
Behöver och orkar jag flytta personen? Klarar jag att utföra bröstkompressioner?
- Genom att snabbt larma 112 får man vägledning om hur man ska agera.
- Hur skapar vi förutsättningar för att medlemmarna (även nya) ska få grundläggande kunskaper i hjärt-lungräddning?
- Hur kan vi uppnå de nationella behandlingsmålen?
 - Larm (112) inom 1 minut.
 - Start av HLR inom 1 minut.
 - Defibrillering inom 5 minuter
- Finns någon hjärtstartare i er närmiljö? [Länk till Hjärtstartarregistret](#)
- Är hjärtstartaren tillgänglig dygnet runt?
- Om vi har en hjärtstartare i föreningen, har vi rutiner för vem som ansvarar för att hjärtstartaren fungerar och registreras i hjärtstartarregistret?
- Har vi kunskaper om hur hjärtstartaren fungerar?
- Har vi rutiner för hur vi agerar före, under och efter ett tillbud?
- Hur får vi kontakt med anhörig?
- Finns samtalsstöd och hur aktiveras det?

För mer information om HLR och Hjärtstartare läs mer på [HLR.nu](#)

För mer information om hur du registrerar er Hjärtstartare läs mer på [Hjärtstartarregistrets hemsida](#)