

Vikten av hjärtstartare och utbildning i hjärt-lungräddning

Du kan rädda liv!

Plötsligt hjärtstopp kan drabba vem som helst, när som helst. Det sker ofta utan förvarning och kräver omedelbara insatser. Varje minut utan behandling minskar chansen att överleva med cirka 10 procent. Därför är tillgången till en hjärtstartare och kunskap i hjärt-lungräddning (HLR) helt avgörande för att kunna rädda liv.

Hjärtstartare räddar liv

En hjärtstartare, även kallad AED (Automated External Defibrillator), är en livräddande apparat som kan ge en elektrisk stöt till hjärtat för att återställa en normal hjärtrytm. Moderna hjärtstartare är designade för att vara enkla att använda, även för personer utan medicinsk bakgrund. De ger tydliga instruktioner och vägleder användaren genom hela processen.

Viktig investering

Att ha en hjärtstartare i verksamheter, fastigheter och bostadsrättsföreningar är en investering i människors säkerhet. Statistiken talar sitt tydliga språk – ett snabbt agerande med kompressioner och defibrillering kan öka överlevnaden dramatiskt, från knappt 5 procent till uppemot 70 procent.



OM FÖRFATTAREN
Björn Fröjd är utbildningsinstruktör på Dafo Brand

Utbildning gör skillnad

En hjärtstartare är dock bara effektiv om personer i närheten vet hur de ska agera. Därför är det lika viktigt att regelbundet utbilda sig i HLR och användning av hjärtstartare. En utbildning ger inte bara praktisk kunskap utan även det självförtroende som krävs för att våga ingripa i en akut situation.

Ingen kan förutsäga när ett hjärtstopp inträffar, men med rätt förberedelser kan du vara den som gör skillnaden mellan liv och död.

FYRA VIKTIGA PUNKTER

Vad kan din verksamhet eller BRF göra?

1. **Utbilda personal och boende:** Arrangera HLR-utbildningar med praktisk träning.
2. **Skaffa en hjärtstartare:** Placera den på en synlig och lättillgänglig plats.
3. **Planera för regelbunden repetition av utbildning:** Gör det till en årlig rutin.
4. **Informera och skylta:** Se till att alla vet var hjärtstartaren finns och hur den används.

Vid hjärtstopp kan människor ofta tveka – rädslan att göra fel är stor. Men sanningen är att det är bättre att göra något än att inte göra någonting alls. Med utbildning minskar den rädslan.

Repetition skapar trygghet

Kunskap som inte underhålls försvinner med tiden. Därför är regelbunden repetition av HLR-utbildning nödvändig. Genom att fräscha upp kunskaperna minst en gång per år ökar chanserna att agera snabbt och korrekt vid ett hjärtstopp.

Många företag, bostadsrättsföreningar och fastighetsägare genomför en engångsutbildning, men glömmer bort vikten av repetition. För att skapa en trygg miljö där alla känner sig redo att agera krävs en långsiktig plan för utbildning och repetition.

