

HLR OCH FÖRSTA HJÄLPEN

4 timmar

Plötsligt hjärtstopp är en av de vanligaste dödsorsakerna hos personer i arbetsför ålder och varje år drabbas ca 10.000 personer i Sverige utanför sjukhus och endast 400-500 överlever.

Med rätt kunskap i hjärt- lungräddning, HLR, skulle många fler liv kunna räddas.

Utbildningen ger grundläggande kunskaper i hjärt-lungräddning och första hjälpen. På en arbetsplats ska det finnas rutiner och beredskap för risker i den aktuella verksamheten. Vi anpassar utbildningen efter era behov.

Utbildningens innehåll uppfyller Arbetsmiljölagstiftningens grundkrav i första hjälpen som beskrivs i Arbetsmiljöverkets författningssamling – AFS 1999:7. Utbildningen kan kompletteras med olika inriktningar och innehållet anpassas efter önskemål. Kursen innehåller både teori och praktik med tyngdpunkt på praktik.

Samtliga våra instruktörer/utbildare är certifierade av svenska HLR-rådet har egen erfarenhet från ambulans, räddningstjänst eller akutsjukvård.

Del av kursinnehåll

- Hjärt-lungräddning
- Varför hjärt-lungräddning
- De första kritiska minuterna
- Kedjan som räddar liv
- Kontrollera livstecken
- Skapa öppen luftväg
- Lägga en medvetslös person i stabilt sidoläge
- Larma på rätt sätt
- Hjärt- lungräddning vid hjärtstopp

Luftvägsstopp

- Identifiera och åtgärda luftvägsstopp

Hjärtstartare

- Information
- Demonstration
- Apparatgenomgång
- Användning av en hjärtstartare på ett säkert och effektivt sätt
- Övning

Första Hjälpen

- Kunskap om arbetsplatsens olycksfallsrisker
- L - Livsfarligt läge (Bedöma och ev. flytta person från livsfarligt läge)
- A - Andning (Skapa öppen luftväg och åtgärda luftvägsstopp)
- B - Blödning (Stoppa blödningar)
- C - Chock (Förebygga cirkulationssvikt)
- Först på olycksplats (Prioritera och handla på olycksplats)
- Hur förbandsutrustningen fungerar och ansvaret för den

Möjliga tillval (beroende på er verksamhets inriktning):

- Brännskador
- Psykisk första hjälp (Psykiska reaktioner)
- Akuta sjukdomar
- Kläm- och krosskador
- Fallskador samt nack- och ryggskador
- Kem- och frätskador
- Ögonskador

Denna utbildning kan avslutas med ett antal tillämpningsövningar där kursdeltagarna praktiskt får träna sina kunskaper genom övningsscenarier.

Material

Varje kursdeltagare kommer att ha en egen HLR-docka under kursen för optimal träning.

Efter avslutad kurs ges ett kompetenskort i HLR

Övrigt

Utbildningen följer Svenska HLR-rådet senaste krav och riktlinjer