



Lär dig rädda liv

Kunskap från Riksförbundet HjärtLung
– din patientorganisation

Kunskap som räddar liv

Vid hjärtstopp räknas varje sekund – för varje minut utan hjärt-lungräddning minskar chansen att överleva med 10 procent. Varje år rapporteras närmare 6 000 hjärtstopp utanför sjukhus i Sverige. Av dessa överlever ungefär 780 personer, eller 13 procent. Många fler liv skulle kunna räddas om hjärt-lungräddning startas direkt och hjärtstartare används inom 3 minuter.

Att rädda liv kräver inte en hjältes mod eller övernaturliga krafter. Det som behövs är kunskap. Om du kan hjärt-lungräddning och är först på plats kan din hjälp vara livsavgörande.

Vi utbildar dig för livet

Vi inom Riksförbundet HjärtLung vill att så många som möjligt ska kunna hjärt-lungräddning. Under många år har vi utbildat hjärt-lungräddare enligt HLR-rådets riktlinjer. Genom våra många föreningar har vi instruktörer över hela landet och utbildar varje år tusentals personer i hjärt-lungräddning!

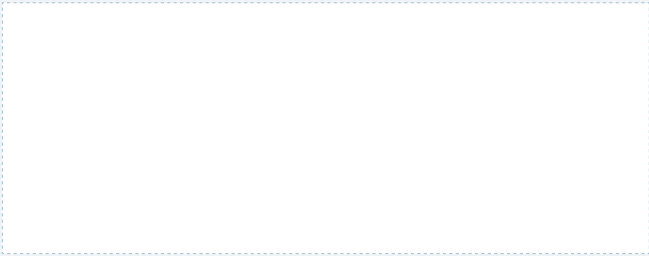


Visste du att ungefär
7 av 10 hjärtstopp
utanför sjukhus sker
i hemmet?

Hitta utbildning i hjärt-lungräddning här:

Vill du komma i kontakt med en av våra föreningar som utbildar i hjärt-lungräddning?

Kontakta föreningen
direkt eller mejla
info@hjärt-lung.se



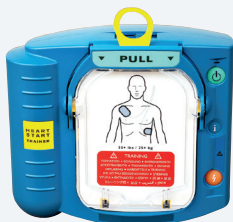
Plats för lokalföreningens kontaktuppgifter.

Gå en kurs i hjärt-lungräddning hos oss!

En utbildning i hjärt-lungräddning lär dig vad du ska göra om någon i din närhet blir medvetslös, drabbas av hjärtstopp eller andningsstopp. Du får både teoretisk kunskap och praktisk träning på en docka.

Du får träna på:

- kontroll av medvetande
- kontroll av andning
- hjärt-lungräddningens grunder: tryck på bröstkorgen och inblåsningar
- hur en hjärtstartare fungerar och används.



Håll kunskapen vid liv

En bra utbildning i hjärt-lungräddning med träning på en övningsdocka är grunden för god beredskap. För att du ska vara redo när det gäller är det också viktigt att hålla kunskaperna vid liv. Att träna lite men ofta är ett bra sätt att hålla kunskaperna på topp. Vi rekommenderar att du går en repetitionskurs varje år.

Komplettera gärna med att träna hemma!

Skanna QR-koden och gå en 15 minuter gratis webbutbildning. Det enda du behöver är din mobil och en kudde. Utbildningen passar vuxna och barn från 10 år.



Bli SMS-livräddare efter utbildningen!

Som SMS-livräddare får du larm via en app när någon i din närhet får hjärtstopp. Du kan snabbt påbörja hjärt-lungräddning eller hämta en hjärtstartare innan ambulansen är på plats. Varje minut räknas!



SMS-livräddare är ett svenskt system som larmar frivilliga personer som kan hjärt-lungräddning när någon i deras närhet får ett hjärtstopp.

Bli SMS-livräddare här:
smslivraddare.se

Det handlar om dig!

Riksförbundet HjärtLung är Sveriges största patientorganisation för dig som lever med hjärt-, kärl- eller lungsjukdom – och för dig som är närstående. Vi finns här för att stötta, stärka och skapa gemenskap.

Som medlem får du mer än bara stöd, du är också med och gör skillnad.

- Gemenskap och trygghet – möt andra som förstår din vardag
- Digital träning & aktiviteter – på dina villkor, i din takt
- Kunskap och inspiration – nyheter, forskning och råd för en bättre hälsa

Din medlemsavgift på 250 kronor per år bidrar också till vårt arbete för bättre vård, mer forskning och en starkare röst för patienter i hela Sverige.

Vi har kraft att förändra!

Bli medlem idag!

