



Lathund

En hjälp till dig som är SMSlivräddare! Att läsa igenom och tänka på innan larm.

Före

1. Kontrollera att appen är igång, ibland "dör" den vid uppdateringar.
2. Navigera regelbundet runt i appen för att hålla dig uppdaterad, hitta ditt SMS-ID som ibland kan vara bra att legitimera sig med och kör ett testlarm ibland.

Under

3. Var mentalt förberedd så att du vet vad du skall göra. Hämta hjärtstartaren, ta på dig bra skor, kolla adress och spring. Var beredd på att du kan vara ensam.
4. Vid larm – SPRING, TVEKA INTE!
5. Knacka och öppna dörren, det är inte säkert att någon kan komma och öppna.
6. Säg "Jag är en frivillig livräddare" eller identifiera dig med appens ID kort.
7. Gör en överblick av situationen. TÄNK PÅ DIN EGEN SÄKERHET!
8. Starta HLR vid hjärtstopp eller fråga om du ska byta av den som håller på. Om ni är flera se om det är något annat du kan göra, t.ex. ta hand om närstående, vägleda ambulans, flytta möbler.
9. När ambulans eller räddningstjänst kommer, säg att du är SMS-livräddare. Är räddningstjänst eller ambulans redan där kan du fråga dem om du behövs, om inte avlägsna dig från platsen.

Efter

10. När man utför ett SMS-livräddaruppdrag är etiken och respekten för den drabbade och dennes anhöriga mycket viktig. Var försiktig med vad du berättar vidare till dina anhöriga eller andra. Berätta aldrig sådant som gör att man kan lista ut vem den drabbade är/var. Är du hälso- och sjukvårdspersonal har du enligt lag tystnadsplikt. Se även punkt 12 nedan.
11. Var beredd på eventuella känslor som kommer när adrenalinnet försvinner. Ha inställningen "jag har gjort mitt bästa".
12. Skulle du vilja ha någon att prata med om insatsen kan du kontakta HLR-centrum på Sahlgrenska Universitetssjukhuset via mail su.hlr-centrum@vgregion.se – beskriv att du är SMS-livräddare och lämna ditt telefonnummer så kommer du att bli uppringd så snart möjlighet finns.

Har du egen hjärtstartare:

1. Se till att den är funktionsduglig och har färskas elektroder
2. Märk din hjärtstartare med kontaktuppgifter så att den återlämnas om den skulle komma på villovägar.
3. Förvara hjärtstartaren på ett och samma ställe, där du lätt kan kolla att lysdioden fungerar och hitta den vid skarpt läge.