

# Kurs i Första Hjälp

## L-ABC och HLR

### HLR - Hjärt- och lungräddning

Varje år drabbas ca 15.000 personer av plötsligt hjärtstopp. Många fler skulle kunna räddas tillbaka till livet, en andra chans, om fler kunde HLR, hjärt- och lungräddning. Lär Dig du också!

Förändrat och nytt kursinnehåll från och med slutet av år 2006 vilket innebär att man gått ifrån de gamla inlärd kunskaperna till nya effektivare hjälpmetoder.

### L-ABC

Hur lång tid har jag på mig lägga ett tryckförband vid en artärblödning? Vad är chock? Hur länge klarar sig hjärnan utan syre? Batterisyra - är det det värsta jag kan få i ögat?

Handen på hjärtat, hur väl förberedd är du om det skulle inträffa en allvarigare arbetsplatsolycka?

Vi tar upp det mest grundläggande i kursen, förevisning av olika förbandsmaterial, tryckförband, täckförband mm  
Grundläggande begreppen Andning, Blödning och Chock.

Kursen tar 90 minuter och genomföres i beställarens egna lokaler. Efter genomgången kurs får deltagarna kompetensbevis som behöriga hjärt- och lungräddare.

Kursen utformad efter Svenska Cardiologföreningens direktiv.

JAG KAN RÄDDA LIV !

KAN DU RÄDDA MITT ?

# Kurs i Första Hjälpen

## Kursinneåll

## HLR - Hjärt- och lungräddning

Teori och praktiska övningar med dockor  
Bröstkompressioner  
Mun till munandning  
Medvetandekontroll (Kontakt, Andning och Puls kontroll)  
Stabilt sidoläge  
Luftvägsstopp.

## Defibrillator

Kort förevisning av defibrillator och grundläggande kunskap om hjärtats funktioner. Akut hjärtstopp, hjärtinfarkt mm.

## L-ABC

Begreppen Andning, Blödning och Chock.  
Lämpliga insatser vid olika händelser.

## Examination

Efter genomgången kurs får deltagarna kompetensbevis som behöriga hjärt- och lungräddare. Kursen utformad efter Svenska Cardiologföreningens direktiv. Vi håller med dockor till samtliga deltagare, kursen tar ca 1,5 timme och genomförs i beställarens egna lokaler eller enligt önskemål.  
Deltagarantal max. 12 personer/utbildning.  
För prisuppgift, kontakta oss.

JAG KAN RÄDDA LIV I  
KAN DU RÄDDA MITT ?

# Golfbanepersonal räddade 57-årig kvinnas liv

I tisdags ramlade en kvinna ihop på golfbanan i Abbekås med hjärtstillestånd. Tack vare personalens rådiga ingripande och klubben nya hjärtstartare räddades kvinnans liv.

– Det är en riktig solskenshistoria. En helt frisk kvinna "dör" på golfbanan och räddas till livet på tre minuter. Det är fantastiskt, säger Per Juhlin som är överläkare på hjärtintensiven på Ystad lasarett.

Överläkare Per Juhlin vill ge personalen på golfklubben en eloge för deras ingripande och beslutet att skaffa defibrillatorn samt utbilda personalen på den. Under sina många år inom akutsjukvården i Sverige och utomlands är det första gången han är med om att andra än sjukvårdspersonal har räddat livet med hjälp av hjärtstartaren.

– Damen är helt oskadd, intygar Per Juhlin.

Den 57-åriga kvinnan ska flygas till sitt hemsjukhus i Mellansverige i dag, sannolikt ska hon opereras och få en pacemaker. Kvinnan var på semester tillsammans med sin make när det otäcka inträffade. De övernattade på Abbekås golfklubb och skulle ta en runda vid halvett tiden i tisdags. Redan vid första hålet rasade kvinnan ihop i hettan. Hans Jönsson som jobbar på klubben rusade in till sina kollegor för att berätta vad som hänt. Lars Lindström och Peter Pettersson satt precis och åt lunch och de kastade sig iväg. Den ena tog hjärtstartaren och den andra golfbilen. På plats hade medspelare börjat göra hjärt- lungräddning. När golfpersonalen kom till platsen kopplade de in maskinen som talade om att kvinnan hade hjärtstillestånd. Det är med hjälp av de uppgifterna som användaren av defibrillatorn tar beslutet att trycka på knappen som ger en elstöt.

– Det var enkelt helt igenom eftersom apparaten talar om exakt vad man ska göra. Även om vi har gått igenom det innan är det bra att ha stödet. Man blir ändå nervig, berättar Head greenkeeper Peter Pettersson.

– Det känns lite överkligt så här efteråt. Man fattar inte riktigt att man har räddat ett liv, fortsätter Peter Pettersson. Klubbchef Marcus Cato var på semester när sjukdomsfallet inträffade och pustade ut när han fick höra att allt gått bra. Det var endast tre veckor sedan klubben köpte defibrillatorn och utbildade personalen.

– Skönt att det fungerade i skarpt läge, kommenterar Marcus Cato till Skånskan.

Två elstötar behövdes och sedan satte kvinnans hjärta i gång att slå igen. Defibrillatorplattorna ska sitta på eftersom de kontinuerligt ger information om användarens tillstånd. Nästa vecka kommer företaget som sålde hjärtstartaren, att träffa golfklubbens personalen för att ge ett stödsamtal efter det inträffade.

I samarbetet med företaget ska klubben också göra en larmplan som ska förkorta räddningspersonalens insatstider.

Catharina Nilsson - Skånskan



Head greenkeeper Peter Pettersson visar stolt hjärtstartaren som klubben investerade i för knappa tre veckor sedan. I tisdags räddade han livet på en kvinna tillsammans med kollegornas hjälp och defibrillatorn.



## Är Din arbetsplats hjärtsäker ?

En hjärtsäker arbetsplats uppfyller följande kriterier:

- det finns rutiner och beredskap att kunna hantera ett plötsligt hjärtstopp
- det finns en strategi för larm vid plötsligt hjärtstopp
- hjärt-lungräddning kan startas omedelbart
- behandling med hjärtstartare sker inom fem minuter
- all personal vet var hjärtstartaren finns och kan hantera den



### Hjärtsäkra ditt företag

Plötsligt hjärtstopp är vanligt. 10 000 drabbas varje år och det kan hända var som helst. Ute på gatan, hemma eller på jobbet.

Brandsläckare och Första hjälpen är självklara livräddare på de flesta arbetsplatser idag. Det borde hjärtstartare också vara!

# Samaritan<sup>®</sup> PAD Defibrillator



- Kompakt design
- Låg vikt
- Lätt att använda
- Inbyggda batterier
- Bifasisk SCOPE<sup>®</sup> teknologi

## i väntan på ambulans...

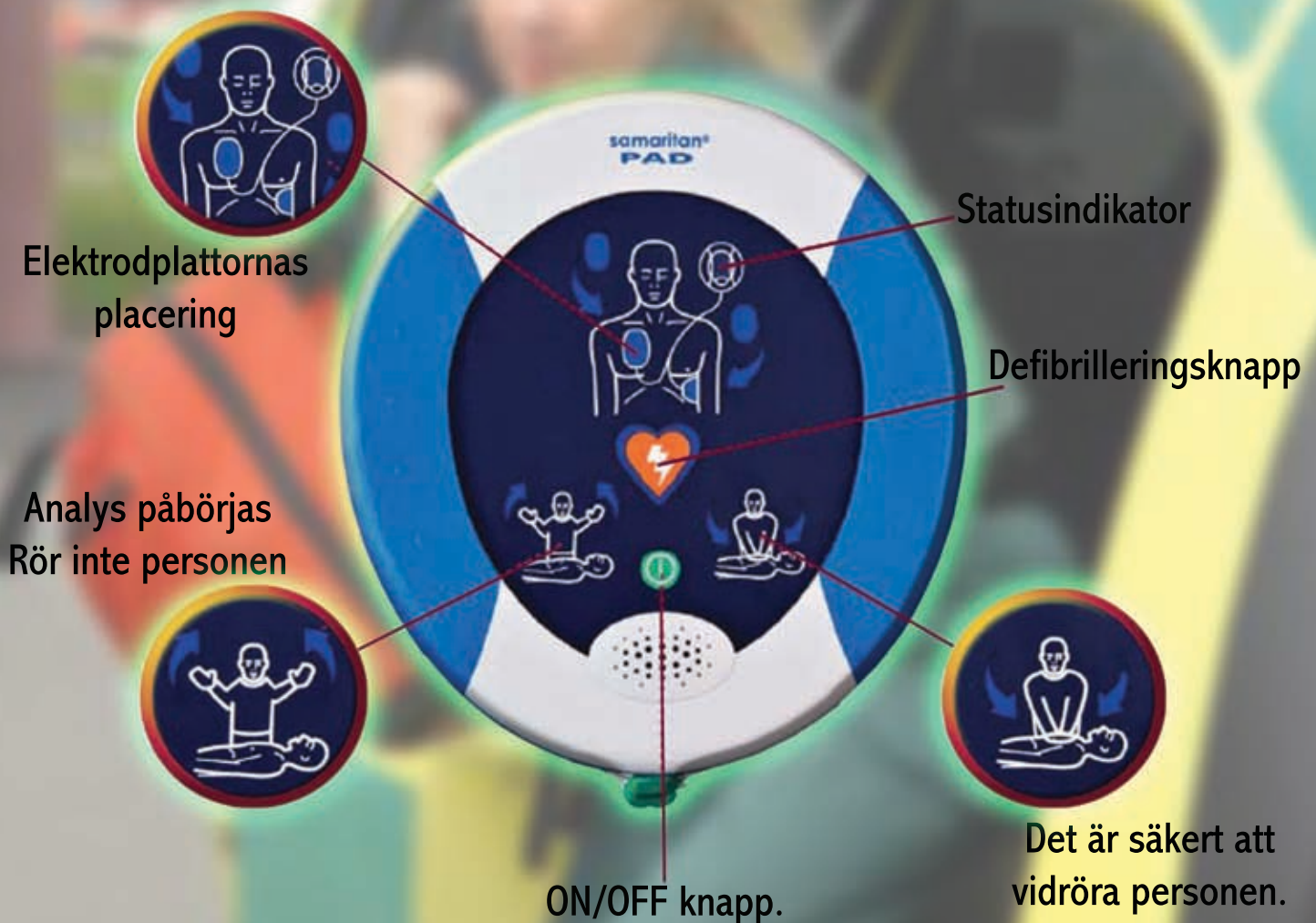
Plötsligt hjärtstopp är den vanligaste orsaken till död utanför sjukhus i vårt land. När ett hjärtstopp inträffar är tidsfaktorn helt avgörande för överlevnaden.

Chansen för överlevnad minskar med 10% för varje minut som inte hjärtat pumpar och redan efter 4 - 5 minuter får hjärnan obotliga skador av syrebrist. Det enda sättet på ett tidigt stadium att få igång hjärtat igen är med en DEFIBRILLATOR.

Defibrillatorn från Melanie Medical är speciellt utvecklad för användning i offentliga miljöer. Defibrillatorn är byggd med den senaste teknologin på området, vilket gör den lätt och enkel att använda.

# Instruktionschema

# Defibrillator



Samaritan<sup>®</sup> PAD känner av när elektroderna är korrekt fastsatta på bröstkorgen. En analys av hjärtrytmen startar automatiskt och ger råd om hjärt- och lungräddning ska påbörjas eller om en hjärtstöt ska avges. Strömstöten kan få hjärtat att återgå till sin normala rytm.

## Fakta



- ✓ Totalvikt 1 kg.
- ✓ Manövreras med endast två knappar.
- ✓ Tydliga bilder och röstinstruktioner
- ✓ Bifasisk ökande energiladdning (150, 150, 200 J) och automatisk impedanskompensation.
- ✓ IP 56 klass.
- ✓ 7 års garanti.
- ✓ En av marknadens mest prisvärda defibrillatorer.

FAKTA

- ✓ Lätt att bära och förvara
- ✓ Enkel att manövrera.
- ✓ Vägleder användaren steg för steg.
- ✓ Lång garantisäkerhet.
- ✓ Defibrillatorn optimerar automatiskt energistöten så att den anpassas efter människokroppen.
- ✓ Kraftigt överspolningsbar och anpassad efter krävande förhållanden.
- ✓ Det låga priset leder till att defibrillatorn kan spridas till allmänheten.

FÖRDELAR

## PAD-Pak™

## Batterier



- ✓ Batteripaketet innehåller både batteri och elektroder tillverkade för engångsbruk.
- ✓ Batteripaketet har en hållbarhetstid på 3,5 år från tillverkningsdatum.
- ✓ Endast ett utgångsdatum
- ✓ Fast anslutna elektrodkablar.

FAKTA

- ✓ Efter användning ersätts det kombinerade batteripaketet
- ✓ vilket säkerställer att defibrillatorn är redo för ny användning.
- ✓ Lång och kostnadseffektiv drifttid.
- ✓ Inget underhåll, service eller flera bäst-före datum att hålla reda på.
- ✓ Inga onödiga moment vid skarp användning.

FÖRDELAR

## Referensbrev

Atlas Copco Secoroc AB, Fagersta tog under våren 2011 beslutet att utbilda företagets ca 700 anställda i hjärt- och lungräddning samt L-ABC och genomgång i användandet av defibrillator.

Vi anlidade företaget Melanie Medical AB för uppdraget med Peter Bihl som kursledare. Kursen omfattade såväl teori som praktik under ca 90 min.

Att genomföra en kurs i denna omfattning för företagets samtliga ca 700 anställda har krävt ett stort engagemang och samarbetsförmåga från båda parter och där har Melanie Medical AB med Peter Bihl i allra högsta grad motsvarat våra förväntningar och krav.

Kurserna har genomförts på ett mycket kunnigt och pedagogiskt sätt och Peter Bihl som kursledare och företaget Melanie Medical AB som utbildningsföretag får våra bästa rekommendationer.



Erika Björkqvist  
Miljöcoordinator



Atlas Copco Secoroc AB  
Personalavdelningen

---

**Atlas Copco Secoroc AB**

Atlas Copco Secoroc AB  
Box 521  
737 25 Fagersta

Besöksadress:  
Björnbacksvägen 2  
Fagersta

Telefon 0223 461 00  
Telefax 0223 461 01  
www.atlascopco.com

Org nr. 556001-9019  
Bank: Svenska Handelsbanken



Schenker AB  
Personalavdelningen  
Box 8013  
163 08 Spånga  
[www.dbschenker.com/se](http://www.dbschenker.com/se)

Hans Eriksson  
Telefon 08-585 10 103  
[hans.eriksson@dbschenker.com](mailto:hans.eriksson@dbschenker.com)

Spånga 2010-10-25

## Referensbrev

Schenker Stockholm har ca 600 anställda vid Lundaterminalen med en verksamhet som pågår dygnet runt. Totalt på arbetsplatsen vistass med externa åkerier och kunder ca 1200 personer per dygn.

Med anledning av vår omfattande verksamhet beslöt vi 2009 efter riskbedömningar att göra en utbildningsinsats i HLR och köp av Defillibrator. Vår val blev, efter omfattande kartläggning av utbildningsamordnare, Peter Bihl genom företaget Melanie Medical.

Den genomförda utbildningen omfattade både teori och praktik. Under sex tillfällen har 60 medarbetare genomgått utbildningen. Efter det sista utbildningstillfället fick tre av våra anställda tillämpa det Peter Bihl lärt ut och vi kunde konstatera man kände sig trygga att hantera denna händelse tack vare den genomförda utbildningen.

Peter Bihl har uppträtt på ett engagerat, lärorikt och pedagogiskt sätt vid utbildningen. Vi ger våra bästa rekommendationer till Peter Bihl och företaget Melanie Medical vid liknande utbildningsinsatser.

Med vänlig hälsning

Schenker AB  
Personalavdelningen

Hans Eriksson  
Chef arbetsmiljö/miljö



Norrköping 2010-07-05

**Referensbrev.**

Cramo Sverige AB, Norrköping har genomgått HLR och L-ABC genom Melanie Medical. Vi hade även genomgång på defibrillator. Utbildningen var ca 90 min lång. Den omfattade både teori och praktik. Peter Bihl som instruktör/kursledare var väldigt pretentiös. Peter genomförde kursen på ett tydligt samt pedagogiskt sätt.

Utbildningen var väldigt uppskattat av alla medarbetare

Jag kan varmt rekommendera Melanie Medical samt Peter Bihl som leverantör/ kursledare i HLR och L-ABC

Peter Karlsson  
Depåchef  
Cramo Sverige AB  
Koppargatan 11  
602 23 Norrköping



**NORRKÖPING**  
CITY BARNOMSORG

**091009**

### **Referensbrev**

City Barnomsorg består av fem förskolor, en familjecentral samt 6 dagbarnvårdare.

Enheten City barnomsorg har genomgått utbildning i HLR och L-ABC. Utbildningen har genomförts med Peter Bihl genom företaget Melanie Medical. Utbildningen omfattade både teori och praktik.

Under fyra tillfällen har 53 medarbetare genomgått utbildningen under ca 2 timmar.

Peter Bihl har på ett lärorikt och pedagogiskt sätt genomfört utbildningen och jag kan varmt rekommendera Peter Bihl och företaget Melanie Medical som instruktör/utbildningsföretag.

Jag vill också lyfta fram den kontinuerliga kontakten Peter Bihl och jag haft i form av utvärderingar och mail.

  
Nina Törnström  
Förskolechef



**Veidekke Entreprenad AB**  
**Region Anläggning Öst**

1(1)

---

### Referensbrev

Veidekke Entreprenad AB, region Anläggning Öst har under 2008 och 2009 genom Melanie Medical utbildat 137 medarbetare i HLR, Första Hjälpn och L-ABC samt fått förevisning av en halvautomatisk defibrillator. Utbildningstiden är 90 minuter och väl avvägd mellan teori och praktik och motsvarar riktlinjerna hos Svenska Cardiologföreningen.

Utbildningen har varit uppskattad hos våra medarbetare och vi är mycket nöjda med kursledaren Peter Bihl och kan varmt rekommendera honom.

Sundbyberg 2009-03-13

Marie-Louise Jonsson

HMS- & Rehab.samordnare  
Hälsa - Arbetsmiljö - Säkerhet

**Veidekke Entreprenad AB**  
**Region Anläggning Öst**  
**Allén 7**  
**Box 1503, 172 29 SUNDBYBERG**  
**Tel. 08-635 61 00, Fax 08-635 61 30**

2009-04-29

**Referensbrev**

Skolmåltidspersonalen inom Matproduktion i Ekerö kommun har genomgått utbildning i HLR och L-ABC. Utbildningen genomfördes av Peter Bihl på Melanie Medical. Utbildningen omfattade både teori och praktik, varje deltagare fick en docka att öva på. Deltagarna fick även genomgång av stabilt sidoläge och förevisning av defibrilator. Melanie Medical visade också sina produkter inom första förbandsmaterial och hur de på bästa sätt ska användas.

Vi är mycket nöjda med utbildningen, totalt gick 30 personer utbildningen. Deltagarna var nöjda med innehållet och upplägget av utbildningen samt att det hade en koppling till verkligheten. Att all personal i våra kök har fått möjlighet att gå denna utbildning gör att vi alla kan känna oss trygga på vår arbetsplats.

Emely Lundergren

Enhetschef Matproduktion  
Ekerö kommun



ORT  
Spånga

DATUM  
2008-02-21

Melanie Medical  
Peter Bihl

## Referensbrev

Sh bygg arbetar i huvudsak med entreprenadverksamhet inom ROT – bygg och anläggning samt avancerade stenarbeten. Sedan 1923 har vi satsat på ansvarsfullt byggande och långsiktiga relationer till glädje för både kunder, medarbetare och allmänhet. Vi har drygt 270 anställda i Stockholm och Uppsala, och omsätter cirka 500 miljoner. Sh bygg eftersträvar mångfald bland medarbetarna vad gäller ålder, kön och kulturell bakgrund.

Mot bakgrund av att vi arbetar inom en riskfylld branch anser vi att det är en självklarhet att alla medarbetare erbjuds en utbildning inom L-ABC / HLR sam även genomgång av defibrillator.

Till dags dato har 185 medarbetare genomfört utbildningen till största belåtenhet.

Vi har även valt Melanie Medical som leverantör av Första hjälpen produkter såsom akutväskor, första hjälpentavlor, ögondusch mm.

Peter Bihl har på lärorikt och tydligt samt pedagogiskt sätt instruerat Sh bygg:s medarbetare i L-ABC / HLR samt genomgång av defibrillator.

Jag kan varmt rekommendera Melanie Medical och Peter Bihl som leverantör/instruktör i L-ABC / HLR samt genomgång av defibrillator.

Med vänlig hälsning  
Sh bygg, sten och anläggning AB

Bertil Odedal



HANDLÄGGARE  
Margareta Kurki  
08-535 363 11, 0708-79 09 33  
margareta.kurki@huddinge.se

## Referensbrev

Skolmåltidspersonal inom Barn- och utbildningsförvaltningen i Huddinge kommun har vid fyra tillfällen erbjudits att gå en 90 minuters utbildning i basal Hjärt- och lungräddning och L-ABC. Vi fick också förevisning av en halvautomatisk defibrillator. Kursinnehållet motsvarar Svenska Cardiologföreningens riktlinjer. Under dessa fyra tillfällen har 46 personer gått utbildningen.

Peter Bihl från företaget Melanie Medical har hållit i utbildningarna. Vi är mycket nöjda med innehållet och Peters insats och anser att den här kunskapen behövs överallt i vårt samhälle och på alla arbetsplatser

Margareta Kurki

Kostkonsulent på Barn- och utbildningsförvaltningen

Huddinge kommun