

**Pressemelding fra  
Norsk Resuscitasjonsråd (NRR) og  
Norsk Førstehjelpsråd (NFR)**

**Hjerte-lungeredning med kombinasjon av brystkompresjoner og munn-til-munn innblåsninger er fortsatt anbefalt standardmetode ved gjenopplivningsforsøk**

Godt utført basal hjerte-lungeredning (basal HLR) kan doble sjansen til overlevelse ved plutselig, uventet hjertestans. I Norge gir pårørende og publikum livreddende førstehjelp både til egne familiemedlemmer, men også til fremmede pasienter med pustestans og hjertestans, i langt større grad enn i mange andre land.

Etter lanseringen av nye retningslinjer for HLR vinteren 2010/2011 synes det dessverre å være en del usikkerhet hos både førstehjelpsorganisasjoner og undervisningsorganisasjoner om hva som egentlig anbefales som god førstehjelp. Uklare presseoppslag om nytten av å bare gi brystkompresjoner (uten munn-til-munn innblåsninger) kan ha bidratt til denne usikkerheten.

**Standard HLR med kombinasjonen av 30 brystkompresjoner etterfulgt av 2 munn-til-munn innblåsninger** er den beste og anbefalte metoden for gjenoppliving forutsatt at dette utføres korrekt og uten for lange pauser for innblåsningene. Problemet er at mange, spesielt de uten god opplæring, ofte vil bruke uforholdsmessig lang tid på å utføre munn-til-munn innblåsningene, og at dette vil gå på bekostning av brystkompresjonene som er viktigst de første minuttene. Dette understreker viktigheten av god opplæring i livreddende førstehjelp.

**På alle kurs i basal førstehjelp** anbefales derfor at alle fortsatt lærer kombinasjonen av brystkompresjoner og munn-til-munn innblåsninger. Dette er bedre enn HLR med "bare brystkompresjoner" når det utføres uten unødig lange pauser i brystkompresjonene for å gi munn-til-munn innblåsningene.

**Barn og pasienter med hjertestans som antas å skyldes hypoksi**

(for lite oksygen i kroppen f.eks. pga drukning, kvelning, hengning eller overdoser), bør alltid få kombinasjon av 30 brystkompresjoner og 2 innblåsninger. Hos barn bør man ideelt sett helt i starten gi fem innblåsninger først.

**Alternativ gjenopplivningsmetode med bare brystkompresjoner** ("compressions only") uten munn-til-munn innblåsninger er bedre enn ingen behandling i det hele tatt, men anbefales bare

- hvis førstehjelperen ikke har lært / ikke får til å utføre kombinasjonen av brystkompresjoner og innblåsninger (munn-til-munn)
- hvis førstehjelperen ikke er villig til å gi innblåsninger (munn-til-munn)
- ved telefonveiledet HLR når førstehjelperen ikke har gått på kurs og lært kombinasjonen av brystkompresjoner og munn-til-munn innblåsninger



Kristian Lexow, overlege  
Leder, Norsk Resuscitasjonsråd



Siw Osmundsen, leder  
Norsk Førstehjelpsråd