

# Munn-til-munn og brystkompresjoner

## Medisinsk nødtelefon

Tips! Bruk pausen mellom kompresjoner og innpust til spørsmål og veiledning

Medisinsk nødtelefon, hva kan jeg hjelpe deg med?

Ok, hvor er pasienten – hva er adressen?

Fortell meg hva som har skjedd

1

Ok, jeg skal hjelpe deg

Kan du sette telefonen på høyttaler funksjon?

Legg telefonen foran deg så vi kan høre hverandre

2

Ligger pasienten på ryggen?

Legg armen til pasienten rett ut fra kroppen. Sett deg tett inntil med et kne på hver side av armen

Hvis det er enkelt å fjerne klærne, så gjør det nå

3

Legg en hånd på pannen, bøy hodet bakover, løft haken opp med den andre hånden. Hold hodet slik

Bøy deg ned med øret mot munnen og se nedover langs brystkassen.

Hører du vanlige pustelyder?.....

Kan du se at brystet hever seg på normal måte?.....

4

Jeg sender ambulanse. Du må gi brystkompresjoner og munn-til-munn

Legg hendene oppå hverandre midt mellom brystvortene, på nedre halvdel av brystbenet.

Hold armene strake og trykk brystkassen hardt ned  
- tell høyt i denne takten 1..2..3..4..5...6..7..8..9.....30

Bøy hodet bakover og klem for nesen - gi 2 innpust

5

# Munn-til-munn og brystkompresjoner

## Medisinsk nødtelefon

Bra, fortsett med 30 kompresjoner.

1,2,3.....28,29,30

2 innpust!

6

Så du at brystkassen hevet seg?

Fortsett med 30 kompresjoner

1,2,3.....28,29,30

2 innpust!

Hvis «Nei»:

Bøy hodet godt bakover,  
klem for nesen og gap godt opp  
- prøv igjen

7

Husk å slippe opp mellom hver kompresjon

1,2,3.....28,29,30

2 innpust!

8

Trykk hardt og tell høyt

1..2..3....28,29,30

2 innpust!

9

Veldig bra, ambulansen er snart fremme

1,2,3,4.....28,29,30

Nå kan du stoppe, ambulansen er fremme...

10

Avslutt øvelsen. Hørte dere hverandre?

Fikk dere til korte pauser mellom kompresjoner og innpust?

Bytt roller og start øvingen fra begynnelsen