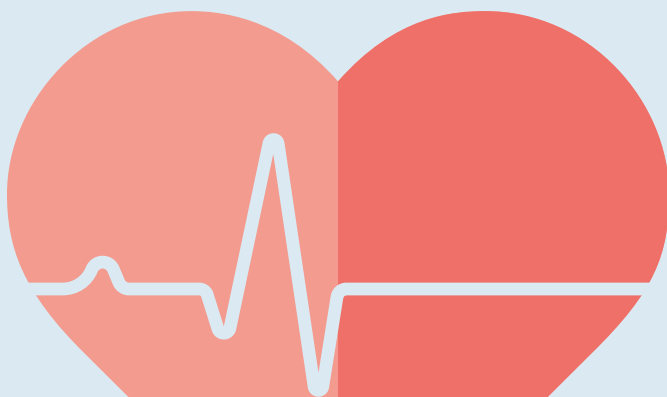


# PLÖTSLIGT HJÄRTSTOPP

GRUNDLÄGGANDE FAKTA OM PLÖTSLIGT HJÄRTSTOPP



Varje år drabbas cirka

**10 000**

personer av plötsligt hjärtstopp  
utanför sjukhus

# VAD ÄR PLÖTSLIGT HJÄRTSTOPP?

Fenomenet hjärtstopp är komplext. Hälften av de som drabbas är till synes helt friska, aktiva människor som inte har några tidigare symtom.

**PLÖTSLIGT HJÄRTSTOPP** drabbar varje år cirka 10 000 personer och innebär att hjärtats pumpförmåga plötsligt och helt oväntat upphör.

Hjärtstoppet orsakas oftast av akut hjärtsjukdom med kammarflimmer som skapar ett elektriskt kaos i hjärtat. Kammarflimmer innebär att hjärtats elektriska signaler inte synkroniseras på ett korrekt sätt. Hjärtats elektriska signaler startar då i kammaren i stället för i den så kallade sinusnutan, och resultatet blir att hjärtat "flimrar", eller dar-rar, i stället för att slå och pumpa normalt.

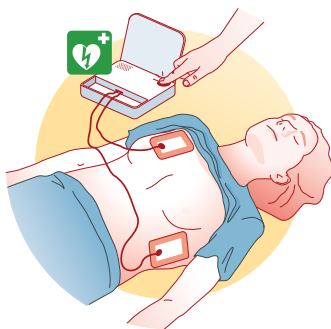
**ETT FLIMRANDE HJÄRTA** har inte förmåga att pumpa blod ut till kroppens artärer och vid kammarflimmer upphör pumpförmågan därför omedelbart. Det är en katastrof för hjärnan, som är beroende av syresatt blod för att kunna fungera.

Om den drabbade ska överleva måste hjärtrytmen återställas inom ett par minuter. Varje minut utan behandling minskar chansen till överlevnad med 10 procent. Det betyder alltså att efter 10 minuter utan behandling är chanserna till överlevnad små.

Hjärtinfarkt är den absolut vanligaste orsaken till ett hjärtstopp framför allt hos äldre men hjärtstopp kan även orsakas

av exempelvis andra hjärtsjukdomar som hjärtsvikt, lungsjukdomar, förgiftningar och drunkning.

Ofta kommer ett plötsligt hjärtstopp som en blix från en klar himmel. Personen som drabbas har ofta inte haft några symptom – eller har inte tolkat symptomen på rätt sätt.



## Hjärt-lungräddning – livsviktiga minuter!

En person som får hjärt-lungräddning i väntan på ambulans har betydligt större chans att överleva. Om en hjärtstartare används inom de första minuterna kan sju av tio överleva. De hjärtstartare som finns ute i samhället är lätta att använda även för den som inte har någon medicinsk utbildning. Apparaten ger enkla och tydliga röstinstruktioner på svenska.

## FAKTA OM PLÖTSLIGT HJÄRTSTOPP

# 10 000

Varje år drabbas uppskattningsvis uppemot 10 000 personer i Sverige av plötsligt hjärtstopp utanför sjukhus och i cirka 6 000 av dessa fall påbörjas behandling av ambulanspersonal.

### SYM TOM

- Medvetslöshet.
- Ingen eller onormal andning (ytliga, långsamma andetag).



Hjärtstoppsdramade som får tidig hjärt-lungräddning har en mer än fördubblad chans att överleva.



# 560

Drygt 560 personer om året överlever plötsligt hjärtstopp utanför sjukhus. Det är en kraftig ökning från millennieskiftet.



I fall där allmänheten använder hjärtstartare vid hjärtstopp kan över hälften av de drabbade överleva.



## 1 pers/timme

Varje timme dör en person av plötsligt hjärtstopp



## Tiden är dyrbar!

Vid plötsligt hjärtstopp, larma 112, starta hjärt-lungräddning och använd en hjärtstartare om en sådan finns.

# VAD ÄR HJÄRT-LUNGRÄDDNING?

Hjärt-lungräddning återstartar inte hjärtat, men ser till att blodet syresätts och cirkulationen upprätthålls i kroppen i väntan på defibrillering.

**HJÄRT-LUNGRÄDDNING** ges för att syresätta kroppens organ i väntan på defibrillering (användning av hjärtstartare). Defibrilleringen i sin tur syftar till att återställa det elektriska kaoset som hjärtat befinner sig i.

Hjärt-lungräddning består av två moment – dels bröstkompressioner som ges med händerna och som hjälper det syresatta blodet att cirkulera i kroppen, dels mun till mun-metoden där man blåser in luft i den medvetslöses lungor.

Hjärt-lungräddning återstartar inte hjärtat, men ser till att blodet syresätts och cirkulationen upprätthålls i kroppen i väntan på defibrillering. Man brukar säga att hjärt-lungräddning fungerar som en brygga till defibrillering. Detta innebär i praktiken att man köper värdefull tid med hjärt-lungräddning i väntan på en hjärtstartare.

Känner du dig osäker på inblåsningar kan enbart bröstkompressioner göras. Viktigast är att göra något!

## Hur gör jag?

- ♦ Om någon faller ihop, börja med att kontrollera om personen är vid medvetande och andas normalt. Ropa på hjälp.
- ♦ Om personen inte andas alls eller andas onormalt, larma 112 och aktivera mobilens högtalarfunktion.
- ♦ Starta hjärt-lungräddning genom att placera båda händerna ovanpå varandra mitt på bröstet på den medvetslöse. Tryck 30 gånger. Bröstkorgen ska tryckas ner långt, 5-6 centimeter, och hastigheten ska vara nästan två gånger per sekund. Släpp upp bröstkorgen helt mellan kompressionerna.
- ♦ Gör inblåsningar genom att böja huvudet på den drabbade bakåt med en hand på pannan och två fingrar under hakan. Blås tills bröstkorgen höjer sig. Ge två inblåsningar.
- ♦ Fortsätt varva 30 kompressioner med två inblåsningar tills du blir avlöst.
- ♦ Använd hjärtstartare om det finns en sådan i närheten som någon kan hämta. Starta hjärtstartaren och följ instruktionerna.
- ♦ Var inte rädd för att ingripa. Kom ihåg att det är bättre att göra någonting än att inte göra någonting alls!

# HJÄRT-LUNGRÄDDNING

Vid plötsligt hjärtstopp om en vuxen drabbas



## 1. LIVSTECKEN

- ♦ Är personen vid medvetande?
- ♦ Andas personen normalt?
- ♦ Ropa på hjälp.

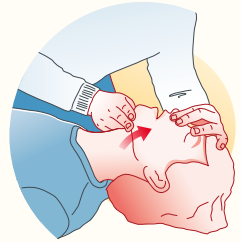
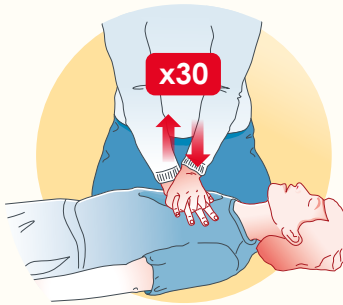


## 2. LARMA 112

- ♦ Larma 112 om personen andas onormalt eller inte andas alls.
- ♦ Aktivera mobilens högtalarfunktion

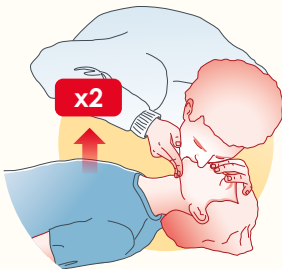
## 3. GÖR BRÖST-KOMPRESSIONER

- ♦ Placera båda händerna mitt på bröstkorgen.
- ♦ Tryck ner bröstkorgen minst 5 cm, men inte mer än 6 cm.
- ♦ Tryck 30 gånger.
- ♦ Håll en takt på 100-120 kompressioner per minut.
- ♦ Släpp upp bröstkorgen helt mellan kompressionerna.



## 4. INBLÄSNINGAR STEG I

- ♦ Öppna luftvägarna genom att böja huvudet bakåt med en hand på pannan, knip om personens näsa och sätt två fingrar under hakan.



## 5. INBLÄSNINGAR STEG II

- ♦ Ge två inblåsningar.
- ♦ Blås tills bröstkorgen höjer sig.
- ♦ Fortsätt varva 30 kompressioner med 2 inblåsningar tills du blir avlöst.

## 6. HJÄRTSTARTARE

- ♦ Starta hjärtstartaren om sådan finns och följ dess instruktioner.
- ♦ Fortsätt med hjärt-lungräddning tills du får professionell hjälp eller personen vaknar.
- ♦ Hitta närmaste hjärtstartare på hjartstartarregistret.se



## Vad händer med hjärtstoppspatienten sedan?

På sjukhuset vårdas hjärtstoppspatienter på en intensivvårdsavdelning. Ofta är individen nedsövd under några dygn och behöver behandling med respirator.

Vården syftar till att stabilisera och skydda kroppens vitala funktioner med fokus på hjärta och hjärna. Det kan bli aktuellt att sänka kroppstemperaturen aktivt och motverka feber. Majoriteten av de som drabbas av hjärtstopp utanför sjukhus är kranskärslsjuka. I de fall hjärtstoppet orsakats av en hjärtinfarkt görs en kranskärslröntgen och eventuellt ballongvidgning (PCI) eller en bypassoperation.

Vissa patienter kan få en implanterbar hjärtstartare (ICD) inopererad för att minska risken att drabbas av ett nytt hjärtstopp.

## Vad gör forskarna?

Plötsligt hjärtstopp är svårt att förutsäga och förebygga. Forskningen som bedrivs styrs huvudsakligen av att förstå, förklara och förebygga de mekanismer och de omständigheter som leder till plötsligt hjärtstopp, tidigarelägga behandling, hitta högriskpatienterna samt optimera överlevnaden bland dem som drabbas.

Svensk forskning har under många år, med stort stöd av Hjärt-Lungfonden varit framgångsrik på samtliga dessa områden.

## Hur kan jag bidra till att fler överlever?

- ♦ Gå en kurs i hjärt-lungräddning. Uppdatera kunskaperna med jämna mellanrum. På Svenska rådet för hjärtlungräddnings webbsida ([hlr.nu](http://hlr.nu)) finns förteckningar över certifierade utbildare runt om i landet.
- ♦ Anmäl dig som sms-livräddare. Om det inträffar ett hjärtstopp nära platsen där du befinner dig får du ett sms och kan snabbt inleda hjärt-lungräddning. ([www.smslivraddare.se](http://www.smslivraddare.se))
- ♦ Registrera alla hjärtstartare utanför sjukhus i Sveriges Hjärtstartarregister så de blir tillgängliga för allmänheten vid plötsligt hjärtstopp. ([www.hjartstartarregistret.se](http://www.hjartstartarregistret.se))



**Följande skrifter och faktablad finns att beställa kostnadsfritt från Hjärt-Lungfonden:**

|                     |                                         |
|---------------------|-----------------------------------------|
| Aortasjukdomar      | Kärlkramp                               |
| Astma               | Lungfibros                              |
| Barnhjärtan         | Mat och rörelse för ett friskare liv    |
| Blodfetter          | Plötsligt hjärtstopp                    |
| Blodtrycket         | Sarkoidos                               |
| Diabetes            | Sex och samlevnad vid hjärt-kärlsjukdom |
| Friskt liv          | Stress                                  |
| Hjärtinfarkt        | Stroke                                  |
| Hjärtklaffsjukdom   | Sömnapné                                |
| Hjärtrytmrubbningar | Tobak och nikotin                       |
| Hjärtsvikt          | Tuberkulos                              |
| KOL                 |                                         |

**Beställ på**

[www.hjart-lungfonden.se](http://www.hjart-lungfonden.se) eller telefon 08-566 24 210.

**Vetenskapligt ansvarig**

Jacob Hollenberg, professor och överläkare vid hjärtkliniken Södersjukhuset samt Chef för Centrum för Hjärtstoppsforskning, Karolinska institutet

**Projekttledare**

Birgit Eriksson, Hjärt-Lungfonden

**Produktion och grafisk form**

Hjärt-Lungfonden

**Text**

Karin Strand, Strandtext  
Birgit Eriksson, Hjärt-Lungfonden

**Illustrationer**

Susanne Flodin, sid 5



**Tryck**

Ruter AB i Laholm, 2025

## Forskning som gäller oss alla

Tack vare gåvor kan Hjärt-Lungfonden bekosta det mesta av den oberoende hjärt-lungforskningen i Sverige.

För att forskningen ska kunna fortsätta behövs mer pengar, och varje gåva är värdefull. Du kan göra stor skillnad genom att bli månadsgivare!

Använd talongen här intill.



Box 2167, 103 14 Stockholm  
Besöksadress: Stora Nygatan 27  
Tel: 08-566 24 200  
[www.hjart-lungfonden.se](http://www.hjart-lungfonden.se)  
Organisationsnummer 802006-0763

**Gåvoservice**

Telefontid: 8.00-17.00  
Telefon: 0200-88 24 00  
[gava@hjart-lungfonden.se](mailto:gava@hjart-lungfonden.se)

**Insamlingskonton**

Pg 90 91 92-7  
Bg 909-1927  
Swish: 90 91 92 7



Organisationer med 90-konto kontrolleras regelbundet av Svensk Insamlingskontroll. Ett 90-konto är en garanti för att pengarna används på rätt sätt.



## DIN GÅVA BEHÖVS!

Den här skriften är möjlig att ta fram och erbjudas kostnadsfritt till dig tack vare gåvor till Hjärt-Lungfonden. Gåvorna används också till ett stort antal viktiga forskningsprojekt som kommer att hjälpa många som drabbas av hjärt- och lungsjukdomar. Om du uppskattar den här skriften och tycker att forskning är viktigt, bli månadsgivare! Det gäller oss alla.

**Bli månadsgivare och stöd livsviktig forskning!**  
**Ge 100 kr i månaden. Använd bifogad talong.**



## VILLKOR FÖR BETALNING VIA AUTOGIRO

Jag, nedan benämnd betalaren, medger att uttag får göras från mitt angivna bankkonto på begäran av angiven betalningsmottagare för betalning via Autogiro.

Kontoförande bank är inte skyldig att pröva behörigheten av eller meddela betalaren i förväg om begärda uttag. Uttag belastas betalarens konto enligt kontoförande banks regler. Meddelande om uttag för betalaren från kontoförande bank. Medgivandet kan på betalarens begäran överflyttas till annat konto i kontoförande bank eller till konto i annan bank.

För uttag gäller dessutom följande:  
GODKÄNNANDE/INFORMATION  
I FÖRVÄG

Betalningsmottagaren får begära uttag från betalarens konto på förfallodagen

- ♦ om betalaren senast åtta vardagar före förfallodagen fått meddelande om belopp, förfallodag och betalningssätt, eller

- ♦ om betalaren godkänt uttaget i samband med köp eller beställning av vara eller tjänst.

**TÄCKNING MÅSTE FINNAS PÅ KONTOT**  
Betalaren ska se till att tillräckligt stort belopp finns på kontot för betalning på förfallodagen. Om kontobehållningen inte räcker för betalning på förfallodagen får betalningsmottagaren göra ytterligare uttagsförsök under de kommande vardagarna\*, som får omfatta högst en vecka. Information om antalet uttagsförsök lämnas av betalningsmottagaren.

### STOPP AV UTTAG

Betalaren kan stoppa

- ♦ ett enskilt uttag genom att kontakta betalningsmottagaren senast två vardagar före förfallodagen.

- ♦ alla uttag avseende medgivandet genom att kontakta banken senast två vardagar före förfallodagen.

### MEDGIVANDETS GILTIGHETSTID, ÅTERKALLELSE

- ♦ Medgivandet gäller tills vidare. Om betalaren vill återkalla medgivandet gör betalaren det genom att kontakta kontoförande bank eller betalningsmottagaren.
- ♦ Medgivandet upphör senast fem vardagar efter att återkallelsen kommit kontoförande bank eller betalningsmottagaren tillhanda.

### RÄTTEN FÖR KONTOFÖRANDE BANK OCH BETALNINGSMOTTAGAREN ATT AVSLUTA ANSLUTNINGEN TILL AUTOGIRO

Kontoförande bank och betalningsmottagaren har rätt att avsluta anslutningen till Autogiro trettio dagar efter det att kontoförande bank/betalningsmottagaren underrättat betalaren härom. Kontoförande bank och betalningsmottagaren har dock rätt att omedelbart avsluta betalarens anslutning till Autogiro om betalaren vid upprepade tillfällen inte har haft tillräcklig kontobehållning på förfallodagen eller om det konto som medgivandet avser avslutats.

\* Med vardag avses inte söndag, annan allmän helgdag, lördag, midsommarafton, julafton eller nyårsafton.

**Fyll i anmälan Bli Månadsgivare på andra sidan. Riv av svarskortet, vik det dubbel, tejpa igen och lägg på postlådan. Portot är redan betalt.**

**Tack för att du blir månadsgivare och stödjer den livsviktiga forskningen!**



Hjärt-  
Lungfonden

Svarspost

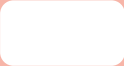
Kundnr: 110 344 500

110 05 Stockholm

FRANKERAS EJ  
Mottagaren  
betalar portot

# Ja, jag vill bli månadsgivare

och stödja Hjärt-Lungfonden regelbundet

med  100 kronor/månad eller  valfritt belopp  
(minst 100 kr/månad)

**GÖR SÅ HÄR:** Fyll i alla uppgifter och skriv under. Riv loss anmälan, vik talongen dubbel och tejpa igen. Sedan kan du lägga den på postlådan, portot är redan betalt.

Beloppet dras från angivet konto den 28:e varje månad. Som tack för att du stödjer Hjärt-Lungfonden och den långsiktiga forskningen får du vår uppskattade tidning Forskning för hälsa fyra gånger per år.

Du kan också bli månadsgivare via bankID på vår webb, scanna QR-koden här bredvid.



MGTemas

|               |                                                                 |
|---------------|-----------------------------------------------------------------|
| FÖRNAMN       | BANKENS NAMN                                                    |
| EFTERNAMN     | CLEARINGNUMMER (4 ELLER 5 SIFFROR)<br>                          |
| ADRESS        | KONTONUMMER (LÖNE/PERSON/PENSIONS/PLUSGIROKONTO)<br>            |
| POSTNUMMER    | PERSONNUMMER (KRAV FRÅN BANKGIROCENTRALEN)<br>                — |
| ORT           | E-POST                                                          |
| TELEFONNUMMER | DATUM                                                           |
| MOBILNUMMER   | NAMNUNDERSKRIFT                                                 |