

## Hjärt-lungräddning och Första hjälpen



Kunskap som kan rädda liv!

Mer än 15 000 personer i Sverige drabbas årligen av plötsligt hjärtstopp. Utbildningarna Hjärt-lungräddning (HLR) och Första hjälpen ger dig kunskap som kan rädda liv. På arbetsplatser är det viktigt att personalen har en kunskap i hur man ger första hjälpen. Det skapar en trygghet att veta att det finns kollegor som exempelvis snabbt kan larma och starta hjärt-lungräddning i väntan på hjälp.

Utbildningarna utgår från de senaste rönen enligt HLR-rådet och Svenska Cardiologförbundet. Nedan beskrivs de kurser vi erbjuder. Kurserna varvar teoretiska inslag med praktiska för att uppnå bästa resultat och alla får träna på var sin docka. Det krävs inga förkunskaper och varje deltagare som blir godkänd får ett kursbevis.

Vi kan anpassa utbildningen till er arbetsplats och koncentrerar oss extra på de olyckor som kan hända hos just er!

### Grundkurs i HLR, ca 2,5 timmar

- Kontroll av livstecken
- Larma
- Utföra hjärt/lungräddning med inblåsning och bröstkompressioner
- Skapa och hålla fri luftväg
- Åtgärder vid akut luftvägsstopp
- Stabilt sidoläge
- Hantera en hjärtstartare

### Kurs i HLR för barn, ca 2,5 timmar

Denna kurs innehåller samma moment som grundkursen i HLR men allt genomförs med fokus på att jobba med barn.

### Första hjälpen, L-ABC, ca 2,5 timmar

Denna kurs ger kunskap för att kunna hjälpa en person i väntan på ambulans vid olycksfall och akut insjuknande i de vanligaste sjukdomarna.

- Agera efter modellen L-ABC
- Larma, säkra olycksplatsen, organisera
- Agera vid akut luftvägsstopp
- Skapa och hålla fri luftväg
- Stoppa yttre blödning, tryckförband
- Förebygga chock
- Hantera brännskador, elskador mm
- Diabetes, blodsockerfall
- Allergi och astma
- Blodtrycksfall, svimning, hjärnskakning
- Epilepsi
- Benbrott och nackskador
- Stroke och hjärtinfarkt
- Olyckor på arbetsplats (denna del kan anpassas för de som deltar)

## **Kostnader för kurser i HLR och första hjälpen**

Alla priser anges exklusive moms

### **Grundkurs i HLR, 2,5 timmar**

4 500 kr för max 12 deltagare

7 900 kr för mellan 13-24 deltagare

### **Grundkurs i Första hjälpen I-ABC, 2,5 timmar**

4 500 kr för max 12 deltagare

7 900 kr för mellan 13-24 deltagare

### **Kurs i HLR för barn, 2,5 timmar**

4 500 kr för max 12 deltagare

7 900 kr för mellan 13-24 deltagare

### **Kombination HLR och Första hjälpen, ca 4 timmar**

7 300 kr för max 12 deltagare

12 800 kr för mellan 13-24 deltagare

Vi kan hålla kursen både hos oss eller på till exempel er arbetsplats. För resor inom Linköping med omnejd tillkommer normalt 500 kronor på ovanstående priser.

Vi kan också genomföra kursen på helger eller kvällar. Kontakta oss för offert gällande detta!!

## **Kontaktuppgifter**

Om du är intresserad av våra utbildningar är du välkommen att ta kontakt med oss enligt följande:

Per Bergqvist, VD för Bergqvist Massage & Friskvård

Telefon: 013-317531

E-mail: [per.bergqvist@bergqvistmassage.se](mailto:per.bergqvist@bergqvistmassage.se)