



**MARIKA SIVERTSSON** är frilansjournalist med inriktning mot migration, vård och omsorg. Hon är socialantropolog och statsvetare i botten och medverkar förutom i tidskriften Elevhälsa även i tidningen Äldreomsorg samt i Förskoletidningen som också ges ut av Gothia Fortbildning.



# Livräddande skolor

I Nynäshamn ansvarar skolsköterskorna tillsammans med instruktörer i skolorna för att eleverna varje år får utbildning i hjärt- och lungräddning. Redan i årskurs 1 får eleverna lära sig hur de ska agera om någon i närheten förlorar medvetandet. Och när niorna går ut grundskolan är de fullfjädrade livräddare.

TEXT: **MARIKA SIVERTSSON** FOTO: **MARCUS GUSTAFSSON**

**S**pridda fniss hörs när eleverna i 9B på Gröndalsskolan ska ropa på hjälp och kontrollera andningen hos de dockor var och en har framför sig. Grundskolans sista lektion i hjärt- och lungräddning har just börjat, och det känns lite fånigt och ovanligt.

En halvtimme senare är atmosfären tät. Nu övar samma elever kompression på dockorna som om livet hängde på det. Fokuserat och säkert.

– Ju längre in i processen man kommer, desto mer känns det att det här verkligen är på liv och död. Det jag tänker på är att det här kan hända, någon kan behöva min hjälp. Och ofta är det någon som står en nära som faller ihop. Kanske en familjemedlem, säger Emelie Ohlsson.

Hennes klasskompis Elin Gutesten instämmer:

– Det är bra att vi så tidigt får lära oss rädda liv. Jag känner mig tryggare nu. Jag vet att jag kan göra något om det skulle behövas.

Instruktören Marie Sundén är lärare i engelska på skolan, och dessutom sms-livräddare. Hon kan alltså via en app i telefonen hittas och larmas av SOS-alarm vid ett misstänkt hjärtstopp, och hon har hittills ryckt ut vid tre tillfällen. Därför blir den här gruppen också ordentligt förberedd på vad som kan ske vid skarpt läge.

De får veta att någon vars hjärta stannat blir väldigt svettigt och kan behöva torkas av för att hjärtstartaren ska fungera, exempelvis. Att hjärt- och lungräddning kan medföra att revbenen på den medvetlösa brister är också det bra



**Marie Sundén, engelsklärare, sms-livräddare och instruktör.**

att vara förberedd på.

– Framför allt uppmanar jag dem att inte tveka. Det är alltid bättre att agera än att inte göra något. Och även om det känns otäckt när revben knäcks under händerna behöver de veta att man inte ska sluta. Revbenen kan repareras, men kommer inte hjärtat igång finns ingenting mer att

göra, förklarar hon.

Utanför står Karin Hallberg, Susanne Hammarbäck, Katarina Roxell Andersson och Charlotte Öhman, som är skolsköterskor i Nynäshamn. De lyssnar på de rytmiska ljuden när eleverna övar, och de tittar försiktigt in i salarna. För alla fyra är det som sker därinne en höjdpunkt på året. De får vara med när niorna kommer till insikt om sin egen förmåga att rädda liv. När fnisset övergår i koncentration.

– Jag får gåshud, säger Katarina Roxell Andersson som är skolsköterska i Sorunda rektorsområde med ungefär 550 elever.

## **Kunskap om HLR**

Ett par av de starkaste argumenten för ett stort fokus på livräddning just i Nynäshamns skolor är att kommunen är vattenrik, och att det är långt till närmaste akutsjukhus. Den som larmar en ambulans får räkna med att det tar 19 minuter innan ambulansen är på plats. Det är alldeles för lång tid vid ett hjärtstopp. För



*”Ju längre in i processen man kommer, desto mer känns det att det här verkligen är på liv och död.”*

allas säkerhet, inte minst barnen, är kunskaper i hjärt- och lungräddning viktigt.

Initiativet till livräddningsutbildning på skolorna kom redan i slutet av 1990-talet i Nynäshamn, och det kom från en skolsköterska.

– Det började med att två eldsjälar möttes, Clara-Stina Rydberg som var skolsköterska på Vanstaskolan i slutet av 1990-talet och Carina Kiejstut som var konsult i livräddning. Båda gick ut väldigt starkt, de fick skolledningen på Vanstaskolan med sig, och de utbildade skolsköterskorna på övriga skolor till instruktörer. Därefter har utbildningen byggts upp runt skolsköterskorna, berättar Karin Hallberg som själv är skolsköterska på Vanstaskolan.

#### **Utbildade instruktörer**

Enligt Lgr 11 ligger livräddning, inklusive hjärt- och lungräddning, egentligen under idrott och hälsa. Men många år innan detta moment kom med i läroplanen höll skolsköterskorna i Nynäshamn alltså i uppgiften. I dag ansvarar idrottslärarna för simning och säkerhet vid vatten, och vid några skolor bidrar de även till hjärt- och lungräddningsutbildningen. Men den sammanhållna livräddningsutbildning som löper genom alla årskurser i Nynäshamn ansvarar skolsköterskorna för, och till hjälp finns de instruktörer de har utbildat på skolorna.

Strukturen är i hög grad informell och beroende av ett starkt stöd från rektorerna samt intresse från lärarkollegera.

– I backspegeln ser jag att mycket handlar

**Över: Cafer Yücel lyssnar koncentrerat för att få till rätt handgrepp för inblåsning.**

**Under: Känns någon andedräkt? Ellen Lindgren övar fokuserat.**



om person; kommer en ny skolsköterska som är driven och engagerad blir det en nystart. Men finns inte intresset hos skolsköterskan kan genomförandet bli svagare, konstaterar Susanne Hammarbäck.

Alla fyra skolsköterskorna anser att deras modell har den sårbarhet som brukar slå följe med organisation som bygger på eldsjäl. Samtidigt är livräddningsutbildningen i Nynäshamns skolor sedan många år tillbaka stabil, och skolsköterskorna har också blivit bra på att delegera. Numera är tre av skolsköterskorna i Nynäshamn huvudinstruktörer, de utbildar alltså lärare på sina skolor till instruktörer som sedan utbildar eleverna. Idrottslärarna drar som nämnts en del av lasset, liksom vaktmästarna.

### Planera och utbilda

Främst i Sorunda tar idrottslärarna stort ansvar för hjärt- och lungräddningen, eftersom Katarina Roxell Andersson har tre skolor. Hennes tre kolleger har ungefär lika många elever men färre skolor. Där axlar skolsköterskorna hela ansvaret för genomförandet – från materialanskaffning till utbildning av instruktörer.

Uppgiften är inte uttalad på så sätt att det finns tid avsatt från det ordinarie arbetet för livräddning. På frågan om vad som får stryka på foten blir svaret emellertid fyra förvånade blickar.



– Det här är viktigt för oss. Man pressar in det, konstaterar Charlotte Öhman, Gröndalskolan.

Det betyder att skolsköterskorna särskilt använder loven för att hitta tid för planering och utbildning av instruktörer. Veckan innan eleverna kommer för hösten brukar det finnas en dag vikt för hjärt- och lungräddning för den personal som är intresserad; då är det lättast att få respons.

Alla årskurser i grundskolan är inkluderade, inklusive förskoleklass. De yngsta får lära sig att man ska ropa på hjälp och ringa 112. Efter årskurs 5 kan eleverna hantera ett luftstopp, det vill säga göra Heimlichmanöver. Kompressioner tillkommer i årskurs 6. Det sista eleverna i nian lär sig är att använda hjärtstartaren.

– Vi kör utbildningar under två veckor varje läsår, då repeterar eleverna vad de lärde sig föregående år, samtidigt som de får lära sig någonting nytt. Bara åttorna får vila från livräddandet. Vi passar på att genomföra utbildningarna under praoveckorna för årskurs 8 eftersom det ger oss lite mer utrymme än vi annars skulle ha, berättar Karin Hallberg.

### En hjärtsäker kommun

Just denna dag kommer Charlotte Öhman direkt från vaccinationer – allt löpande fortsätter som tidigare, samtidigt som hon övervakar att planeringen på Gröndalsskolan håller: att schemat fungerar, att dockorna fått nya lungor och har forslats till rätt salar, att instruktionsfilm och annat material finns framme.

Men det går lättare nu. Nynäshamn satsar på att bli en hjärtsäker kommun. Målet är att 20 procent av kommunens anställda, samt intresserade i frivilligorganisationerna, ska vara utbildade i hjärt- och lungräddning. Satsningen inleddes 2012, och på kommunens hemsida presenteras den med orden: ”Nynäshamns kommun har tagit fram en treårsplan och tar

**Emelie Ohlsson övar framstupa sidoläge på en kamrat.**



## *”Det är bra att vi så tidigt får lära oss rädda liv. Jag känner mig tryggare nu.”*

därmed steget från en hjärtsäker skola till att bli en hjärtsäker kommun”, en skrivning som innebär ett tydligt erkännande av skolsköterskornas insatser.

### **Stöd från skolledningen**

Medvetenheten och stödet från skolledningen har ökat efter att den kommunala satsningen inleddes. Rektorerne i Nynäshamn backar nu upp skolsköterskorna mer än tidigare, i dag är det lättare att få loss elever och lärare från den pressade skolvardagen till utbildning.

I dag saknas heller inte material. Under utbildningen har alla elever varsin docka, och dockans lungor byts när dockan flyttas mellan skolorna i Nynäshamn.

Inledningsvis arbetade skolsköterskorna under mer påvra omständigheter. Utrustningen kostar en hel del pengar, och det var svårt att få loss pressade lärare för att bidra till utbildning-



**Elin Gutesten vet vad hon först ska göra om någon har satt i halsen.**

en. Skolsköterskorna instruerade själva eleverna och fick demonstrera hjärt- och lungräddning på den enda dockan de haft råd med. I dag är utbildningen högeffektiv i jämförelse, med instruktionsfilmer och övningsdockor.

– Kostnaderna för livräddningsutbildningen går fortfarande på skolsköterskans budget. Vi skulle helst vilja att de pengarna dras från ett centralt konto. Men vi har fått pengar till fler dockor från Erikshjälpen, samt sponsring från Svenska livräddningssällskapet och också ett tillskott från kommunen så vi har kunnat köpa bättre material.

– I dag har vi drygt 30 dockor som skolorna turas om att använda. Ofta är det vaktmästaren som hjälper till att forsla dem mellan skolorna, förklarar Karin Hallberg.

### **Nätverksträffar**

För några år sedan kånkade skolsköterskorna själva på dockorna, och körde dem med sina egna bilar. Utvecklingen har varit oerhört positiv, och de konstaterar att det inte får vara för besvärligt när ansvaret är frivilligt påtaget. Då kan både skolsköterskor och instruktörer tröttna.

– För att mota sådana risker i grind har ett nätverk för instruktörer startats, med nätverksträffar för information och pepp. Och skolsköterskorna själva tar på sig ledartröja, peppar instruktörerna i skolpersonalen inför utbildningsveckorna och blåser i visselpipan när det är dags att dra igång, säger Katarina Roxell Andersson.

Dörren till salen öppnas. Därinne är det alldeles stilla. Lektionen är slut, och eleverna i 9B samlar sig lite innan de går ut i korridoren. De har fått veta någonting nytt om sig själva: att de kan rädda liv. \*