

Idékatalog til Hjertestarterdagen



Inspiration fra tidligere aktiviteter til Hjertestarterdagen og materiale til aktiviteten "Prøv at ringe 1-1-2"

Åbent hus på hospitalet

Odense Universitetshospital har haft stor succes med at invitere danskerne til åbent hus med korte fortællinger fra danskere, der har reddet liv. Sammen med den person, som er genoplivet fortæller de om deres oplevelser. Forinden har børn og voksne kunnet prøve hjerterelungeredning på genoplivningsdukker i hospitalets lobby.



To hjertesyggeplejersker og en hjertelæge fra **Hospitalsenheden i Horsens** har mødt danskerne med kyndig information og vejledning om genoplivning.

Hjertestarterdagens diplom er populært blandt børn og voksne.



Velkommen til Hjertestarterdagen fra **Hobro Sygehus**



Vestjysk Sygehus har erfaring fra velbesøgt Hjertestarterdag med instruktion i genoplivning og bl.a. gjort brug af det design til roll ups, der er gratis tilgængelige på Hjertestarterdagen.



Sygehus Sønderjylland har med stor succes budt velkommen til et stort antal borgere på Hjertestarterdagen



Hjertestarterdagen til sportsarrangementer

Til **FC Fredericia 1. divisions hjemmekamp** har instruktører gode erfaringer med at tilbyde et minikursus i hjertelungeredning til børn og voksne.



Medicinstuderende, læger og frivillige har også tilbudt at lære børn, unge, ældre, og trænere fra **Rosenhøj Boldklub** hvad man skal gøre hvis man ser en som falder om. Arrangementet blev flot dækket af Hvidovre Avisen og tænkes gentages med fokus på klubbens veteranspillere og oldboys.



Foyeen til svømmehallen Kildeskovshallen i Gentofte, blev omdannet til en kamplads for børn og voksne, der dystede i genoplivning, med præmier og individuel feed back på kvaliteten af deres hjertemassage.

Hjertestarterdagen i forlystelsesparker

En dramatisk sommerdag i Faarup Sommerland faldt en 5-årig om med hjertestop. Som opfølgning tilbød sygeplejersker i sommeren 2016 at vise besøgende i parken, hvad man skal gøre, hvis en person får hjertestop. Der var stor interesse fra parkens besøgende, ligesom aktiviteten fik stor medieopmærksomhed.



Hjertestarterdagen på trafikknudepunkter

På færgeoverfarter har passagerer ofte god tid. Her har instruktører held med at få fat i både børn, unge og ældre på færgeoverfarten mellem Spodsbjerg og Tårs.



Togstationer er også gode steder at møde danskerne til instruktion og snak om genoplivning. Her på Odense Banegård.



Lufthavnene er ligeledes et godt sted at møde danskerne på farten. Her er TrygFondens kystlivreddere klar til at møde danskerne med instruktion i hjertelungeredning.



Falck demonstrerer hjertelungeredning på genoplivningsdukker og instruerer i brug af hjerte- starter på Københavns Hovedbanegård, hvor mange stopper interesseret op.



Hjertestarterdagen på gader og stræder

Studerende fra Førstehjælp for Folkeskoler har fået kontakt til mange danskere i deres telt på gågaden i Odense, hvor de demonstrerer i hjertelungeredning og brug af hjertestarter.



Unge lægestuderende tilbyder træning i at redde liv i en ambulance til "Hverdagens Helte," på Kultorvet. Ambulancen giver godt blikfang og er populær for især de yngste danskere.



Hjertestarterdagen i supermarkeder

Indkøbscentre og supermarkeder er gode steder at fange danskernes opmærksomhed. Her ses populært besøg i SuperBrugsen på Odden.



Super Brugsen
arrangerer i samarbejde med



Hjertestarterdagen
og Odden 112 akuthjælpere

**'Hvad gør jeg hvis jeg oplever
et hjertestop?'**

Hjerte-lunge-redning (hjertemassage)
og brug af hjertestarter

Søndag 16. oktober
kl. 11 • 12 • 13 • 14 • 15
i SuperBrugsen i Havnebyen



Prøv at ringe 1-1-2 ved hjertestop

Der har været tradition for at invitere danskerne til at prøve en hjertestarter og lære at genoplive en person med hjertestop. Formålet er at minde danskerne om, at de kan redde liv.

Eventen "prøv at ringe 1-1-2 ved hjertestop" har samme formål, men øver samtidig danskerne i, hvordan de ringer 1-1-2 og bl.a. sætter deres telefon på højttaler. Eventen demonstrerer også, hvilken grundig instruktion, de modtager i genoplivning fra alarmcentralen.

De forbipasserende får oplevelsen af at ringe til 1-1-2, men ringer i praksis op til den ene instruktør som guider til hjertelungeredning efter samme standard som Dansk Index.

Du skal bruge

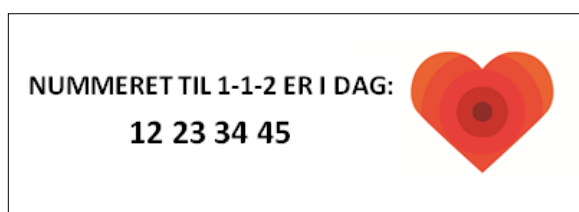
- et sted, hvor der kommer mange mennesker forbi
- to instruktører - den ene står i umiddelbar nærhed, men ude af syne
- en telefon og små sedler med nummeret til telefonen
- en genoplivningsdukke

evt. en hjertestarter med træningsfunktion

"Prøv at ringe 1-1-2"

1. Bed en forbipasserende om hjælp til at genoplive en person, der er faldet om med hjertestop (peg på genoplivningsduken, så det er tydeligt, at der er tale om en øvelse)
2. Bed personen om at ringe op til 1-1-2 og giv vedkommende sedlen med telefonnummeret

Sig, at du giver opgaven videre og bed personen om at følge den instruktion, som den anden instruktør giver i telefonen



[indsæt instruktørens aktuelle telefonnummer]

Guide til telefonvejledning i HLR

Brug f.eks. denne guide baseret på Dansk Index, som det sundhedsfaglige personale på 112 bruger.

Vagtcentralen, hvad kan jeg hjælpe med?
Hvor er patienten—adressen?
Fortæl mig, hvad der er sket?

OK, jeg skal nok hjælpe dig.
Ved du, hvordan du sætter telefonen på medhør?
Sæt telefonen på medhør og fortæl mig, når du har gjort det.
Læg telefonen foran dig, så vi kan høre hinanden

Ligger patienten på ryggen?
Kan du fjerne de ting, der er i vejen for dig?
Læg patientens arm vinkelret ud fra kroppen.
Sæt dig ned på knæ tæt ind til patienten med et knæ på hver side af armen, fortæl mig, når du er klar.

Læg en hånd på patientens pande, bøj hovedet bagover, løft hagen op med den anden hånd.
Hold hovedet sådan.
Bøj dig ned med øret mod patientens mund og tjek, om han/hun trækker vejret normalt.
Kan du høre normal vejtrækning?
Kan du se, at brystkassen hæver og sænker sig normalt?
OK, han/hun trækker ikke vejret normalt, du må gerne starte hjertemassage

Hvis du kan komme til at fjerne tøjet fra brystkassen, så gør det nu.
Find punktet midt på brystbenet.
Har du fundet punktet midt på brystbenet?
Læg den ene hånd midt på brystbenet og den anden ovenpå.
Tryk hårdt og dybt i hurtigt tempo.
Tæl højt sammen med mig: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 fortsæt i dette tempo.

Flot klaret, ambulancen er på vej.
Trykker du brystet hårdt ned?
Har du hænderne midt på brystbenet?
Rigtig godt, - fortsæt sådan indtil ambulancefolkene kommer og overtager.

(efter ca. 1/2 minut)
Tæl højt sammen med mig: 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 fortsæt i denne takt.
Godt klaret, fortsæt på denne måde.
Bruger du din egen kropsvægt, når du trykker?
Har du hænderne midt på brystbenet?
Rigtig godt, - bliv ved, indtil ambulancefolkene tager over.