
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.



SuperBrugsen
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 Indeks.

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

NUMMERET TIL 1-1-2 ER I DAG:

12 23 34 45



[indsæt instruktørens aktuelle telefonnummer]



Guide til telefonvejledning i HLR (til Hjertestarterdagen)

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

- Jeg vil hjælpe dig. Bliv i telefonen - læg ikke på
- Ambulancen er på vej

- Hør på mig!
- Læg personen på ryggen.
- Læg dig på knæ ved siden af patientens brystkasse.
- Læg én hånd midt på patientens brystkasse og den anden ovenpå.
- Nu skal du trykke 30 gange på brystet.
- Tryk hårdt, mindst 5 cm ned i hurtig takt 1, 2, 3, 4, 5, 6. (100 x min.)
- Tæl højt sammen med mig!

- Nu skal du lave mund-til-mund indblæsninger.
- Bøj hovedet godt tilbage med en hånd på panden.
 - Klem næseborene sammen med fingrene på den samme hånd.
 - Løft hagen op med den anden hånd.
 - Hold sådan på hovedet.
 - Læg dine læber omkring patientens mund og pust ind indtil du ser at brystkassen hæver sig (hvis brystkassen ikke hæver sig tjek for fremmedlegeme i munden).
 - Lad luften sive ud.
 - Pust en gang til.
 - Fortsæt med skiftevis at trykke 30 gange og puste 2 gange.
 - Bliv ved indtil du ser tegn på liv, eller til ambulance-personalet overtager.
 - Læg ikke røret på før jeg siger du skal.

Hvis patienten begynder at trække vejret normalt, fortsæt fra højre side "Bevidstløs, men trækker vejret normalt".

Er der en hjertestarter i nærheden?

Hvis ja:

- Få en anden til at hente den. Fortæl mig når hjertestarteren er ved patienten.
- Fortsæt hjertemassage mens hjertestarteren gøres klar.

Hvis / når hjertestarteren er på plads:

- Tænd hjertestarteren og følg instruktionerne den giver.
- Hvis andre kan koble hjertestarteren til, kan du selv fortsætte med at give hjertemassage indtil hjertestarteren siger at du skal gå væk fra patienten.
- Berør ikke patienten når der stødes.