

## GLOBAL HJERTESTARTERDAG

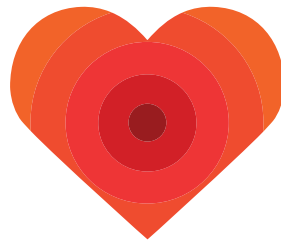
Dansk Råd for Genoplivning og TrygFonden står bag Hjertestarterdagen i Danmark, som er et initiativ fra EU-parlamentet og markeres i hele verden den 16. oktober. Formålet er at skabe opmærksomhed om genoplivning og minde danskerne om, at det er vigtigt at træde til, hvis de er vidne til et hjertestop, så flere overlever hjertestop uden for hospital i Danmark.

Læs mere på [www.hjertestarterdagen.dk](http://www.hjertestarterdagen.dk)

## BLIV FRIVILLIG FØRSTEHJÆLPER

Du kan melde dig som frivillig førstehjælper og blive tilkaldt til at give hjertelungeredning eller bruge en hjertestarter, hvis der er et 1-1-2-opkald om hjertestop i nærheden af dig.

Læs mere om de forskellige ordninger på [www.genoplivning.dk](http://www.genoplivning.dk)



**MED HURTIG INDSATS  
KAN DU REDDE LIV**

Kom med til Hjertestarterdagen den 16. oktober



DANSK  
RÅD FOR  
GENOPLIVNING

**TrygFonden**

## HURTIG INDSATS

I Danmark er der hvert år 4.000 personer, som falder om med et hjertestop uden for hospital, hvoraf cirka 10 procent overlever.

De første minutter er livsvigtige, når et menneske falder om med hjertestop. Hurtig hjælp med hjertemassage, kunstigt åndedræt og stød med en hjertestarter kan betyde, at personen overlever.

### BLIV KLAR TIL AT REDDE LIV

Den 16. oktober markeres Hjertestarterdagen i hele Danmark med en række spændende og lærerige arrangementer for både voksne og børn.

Til Hjertestarterdagen kan du blandt andet få et minikursus i hjertelungeredning, prøve kræfter med en hjertestarter eller deltage i sjove quizzer og konkurrencer.

### Fakta om genoplivning

- **76 % af dem der overlever et hjertestop og var i arbejde før hjertestoppet, vender tilbage til arbejdsmarkedet**
- **Næsten tre ud af fire hjertestop sker i private hjem**
- **Hvis personen med hjertestop bliver stødt med en hjertestarter indenfor 3 – 5 minutter efter hjertestoppet, kan overlevelsen være op til 50 – 70 %**

## SÅDAN REDDER DU LIV



### 1 Undersøg vejtrækning

- Tjek om personen reagerer på kontakt
- Bøj persons hoved tilbage, løft hagen og tjek vejtrækningen
- Hvis personen ikke trækker vejret **normalt**, skal du give hjertelungeredning (HLR)



### 2 Ring 1-1-2

- Ring 1-1-2 og følg deres vejledning
- Hvis der er hjælpere i nærheden, så bed dem ringe 1-1-2 og hente en hjertestarter
- Hjertemassage er vigtigst. Sørg for ikke at forsinke eller afbryde hjertemassagen



### 3 Tryk hårdt 30 gange

- Placer begge hænder på midten af brystet
- Tryk lodret ned på brystet 5-6 cm dybt, 100-120 gange i minuttet til rytmen af "Stayin' Alive"
- Hvis du har lært det, så giv kunstigt åndedræt to gange mellem hver 30 hårde tryk. Ellers giv kontinuerlig hjertemassage



### 4 Stød med hjertestarter

- Hvis der er en hjertestarter til stede, skal du lænde den straks og følge dens instruktioner
- Fortsæt, indtil du bliver bedt om at stoppe, når ambulancen kommer
- Chancen for at overleve hjertestop er på 50-70 %, når der bliver givet HLR og brugt en hjertestarter inden 3-5 min