



Aktiviteter med god afstand til Hjertestarterdagen 2020

Skattejagt: Find hjertestarterne i dit nabolag og bliv klogere på genoplivning

Invitér børn og voksne på en sjov skattejagt i nabolaget, hvor de kan finde de nærmeste 5 hjertestartere og undersøge om de er klar til brug, imens de får ny viden om genoplivning – planlæg fx en tur på ca. 15 min.

Formål

- At se en hjertestarter
- At vide hvor de nærmeste fem hjertestartere befinder sig
- At lære hvordan man ser, at hjertestarteren er klar til brug

Forløb

- Giv børnene et kort, hvor de fem nærmeste hjertestartere er markeret
- Introducér kort hjertestarter.dk
- Børnene finder de nærmeste fem hjertestartere, hvor der hænger spørgsmål som poster. De undersøger samtidig, om hjertestarteren er klar til brug
- Når børnene kommer tilbage, tjekkes deres svar og der lægges op til en snak om spørgsmålene og hvorvidt hjertestarterne var klar til brug
- Man kan evt. give børnene et diplom, når de har gennemført skattejagten

Forberedelse

- Vis en hjertestarter, hvis der er en til rådighed
- Print de 5 poster om hjertestop og hjertestartere og laminér evt., så de kan tåle vind og vejr
- Udvalg 5 hjertestartere i nærheden vha. Hjertestarternetværket og prøv at gå ruten, imens du tager tid. Fordel posterne ved de enkelte hjertestartere og tjek gerne om hjertestarteren er klar til brug på forhånd
- Pynt evt. også Hjertestarter-posten med en ballon fra Hjertestarterdagen. Det må ikke være besværligt at komme til hjertestarteren, hvis den skal i brug.
- Print et kort, hvor de 5 poster er markeret

Sådan tjekker du, om hjertestarteren er klar til brug

De fleste hjertestartere, der er klar til brug, blinker grønt, har et flueben eller "OK" markeret i et lille felt på maskinen.

Du skal ikke åbne skabet til hjertestarteren, da hjertestarteren som udgangspunkt er privat ejendom og alarmerne i skabene kan være høje og forstyrre naboer. Alarmen kan også være tilkoblet en central, som bliver aktiveret. Endeligt kan der være brug for hjertestarteren, og så er det vigtigt, at den hænger på sin plads.

Se i stedet om det er muligt at tjekke hjertestarteren ved at kigge på den udefra.

Hvis hjertestarteren ikke virker

Hvis du er i tvivl om, hvorvidt hjertestarteren virker, kan du spørge ejeren af hjertestarteren til råds. Prøv f.eks. at henvende dig i den butik, café, svømmehal, kirke eller grundejerforening, hvor hjertestarteren hænger for at høre, om de har kendskab til den. Hvis det ikke lykkes, beder vi dig skrive en mail til hjertestarterdagen@genoplivning.dk og tilføje den nøjagtige adresse for hjertestarteren sammen med et par billeder. Tak for hjælpen.

Hvis hjertestarteren ikke er registreret på Hjertestarternetværket, kan du printe en vejledning på Hjertestarter.dk og venligt opfordre ejeren til dette.

Disse oplysninger fremgår også af svararket, som deltagerne får udleveret til skattejagten.



Udendørs oplæg med en, der har haft hjertestop inde på livet

Inviter en person, der har haft hjertestop inde på livet til at fortælle om deres oplevelse. Det kan fx være en, som har trådt til med genoplivning, en der har overlevet et hjertestop, en pårørende til et hjertestop eller en hjerteløber. Det kan også sagtens være en af jer, der afholder arrangementet.

Personen kan holde et kort oplæg om sin oplevelse til forbipasserende ved jeres arrangement. Oplægget kan afholdes på et bestemt tidspunkt, som I kan gøre de besøgende opmærksomme på – og evt. gentages en eller to gange i løbet af arrangementet.

Formål

- Viden om at alle kan redde liv ved hjertestop
- Information om muligheden for at melde sig som hjerteløber

Forløb

- En person fortæller om sin oplevelse med hjertestop
- Oplægget varer fx 10 min og afholdes på et bestemt tidspunkt, så forbipasserende evt. kan vende tilbage eller blive stående indtil oplægget starter
- Introduktion af TrygFonden Hjerteløber App
- Oplægget kan gentages 1-2 gange i løbet af arrangementet
- Tilhørende har mulighed for at stille spørgsmål, hvis dette er aftalt med oplægsholderen

Forberedelse

- Lav aftale med en person, der har lyst til at holde et kort oplæg – husk at I også selv kan fortælle om jeres egne erfaringer.
- Kontakt evt. Sekretariatet i DRG for at få kontakt til en hjerteløber
- Tal med personen om forventninger til indhold og længde af oplæg
- Aftal hvornår oplægget skal afholdes og hvor mange gange
- Sæt gerne et tydeligt skilt op ved jeres arrangement, der viser hvornår oplægget starter

Quiz og konkurrencer på sociale medier

Stil spørgsmål om genoplivning via jeres sociale medier. Det kan enten være en quiz eller en konkurrence, hvor man kan vinde en præmie.

Formål

- Skab synlighed omkring Hjertestarterdagen via jeres sociale medier
- Engager jeres følgere i genoplivning

Forløb

- Post et opslag på sociale medier til Hjertestarterdagen med et eller flere spørgsmål. Træk eventuelt en vinder af en præmie.

Forberedelse

- Lav et eller flere opslag til jeres sociale medier med spørgsmål omkring genoplivning
- Brug gerne spørgsmålene fra Hjertestarterdagens quiz
- Upload et godt billede sammen med spørgsmålet – brug gerne officielle billeder fra Hjertestarterdagen.dk
- Find evt. en præmie til et rigtigt svar. I kan fx lave en aftale med lokale butikker/oplevelser.
- Træk en tilfældig vinder og giv besked.



DANSK
RÅD FOR
GENOPLIVNING

TrygFonden



Hjertestarterdagen

7

HVOR MANGE DØGNÅBNE HJERTESTARTERE ER DER I DANMARK?

ca. 2.000

A

ca. 7.000

B

ca. 12.000

C

En døgnåben hjertestarter hænger offentligt
og er tilgængelig for alle døgnet rundt.



DANSK
RÅD FOR
GENOPLIVNING

TrygFonden



Hjertestarterdagen

2

HVEM KAN BRUGE EN HJERTESTARTER?

Kun læger
og sygeplejersker

A

Alle

B

Kun ejeren af
hjertestarteren

C



DANSK
RÅD FOR
GENOPLIVNING

TrygFonden

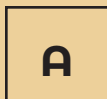


Hjertestarterdagen

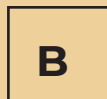
3

**HVOR MANGE HJERTELØBERE
ER DER I DANMARK PR. 1. AUG. 2020?**

ca. 66.000



ca. 85.000



ca. 100.000



En hjerteløber er tilmeldt TrygFonden
Hjerteløberordning og løber frivilligt ud til
hjertestop i nærheden, når de modtager en
alarm fra 1-1-2.



DANSK
RÅD FOR
GENOPLIVNING

TrygFonden



Hjertestarterdagen

4

**CA. 5.400 FÅR HJERTESTOP
UDENFOR HOSPITAL OM ÅRET.
HVOR MANGE HJERTESTOP SKER I HJEMMET?**

ca. 20 %

A

ca. 55 %

B

ca. 75 %

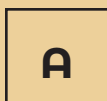
C



5

HVOR MANGE OVERLEVER HJERTESTOP UDENFOR HOSPITAL I DANMARK?

ca. 4 %



ca. 7 %



ca. 16 %





DANSK
RÅD FOR
GENOPLIVNING

TrygFonden



Hjertestarterdagen

Rigtige svar til skattejagten

Post 1: **C** - Ca. 12.000 døgnåbne hjertestartere

Post 2: **B** - Alle kan bruge en hjertestarter

Post 3: **B** - 85.000 hjerteløbere i Danmark

Post 4: **C** - Ca. 75 % af alle hjertestop udenfor hospital sker i hjemmet

Post 5: **C** - Ca. 16 % overlever hjertestop udenfor hospital i Danmark

Sådan tjekker du, om hjertestarteren er klar til brug

De fleste hjertestartere, der er klar til brug, blinker grønt, har et flueben eller "OK" markeret i et lille felt på maskinen.

Du skal ikke åbne skabet til hjertestarteren, da hjertestarteren som udgangspunkt er privat ejendom og alarmerne i skabene kan være høje og forstyrre naboer. Alarmen kan også være tilkoblet en central, som bliver aktiveret. Endeligt kan der være brug for hjertestarteren, og så er det vigtigt, at den hænger på sin plads.

Se i stedet om det er muligt at tjekke hjertestarteren ved at kigge på den udefra.

Hvis hjertestarteren ikke virker

Hvis du er i tvivl om, hvorvidt hjertestarteren virker, kan du spørge ejeren af hjertestarteren til råds. Prøv f.eks. at henvende dig i den butik, café, svømmehal, kirke eller grundejerforening, hvor hjertestarteren hænger for at høre, om de har kendskab til den. Hvis det ikke lykkes, beder vi dig skrive en mail til hjertestarterdagen@genoplivning.dk og tilføje den nøjagtige adresse for hjertestarteren sammen med et par billeder. Tak for hjælpen.

Hvis hjertestarteren ikke er registreret på Hjertestarternetværket, kan du printe en vejledning på Hjertestarter.dk og venligt opfordre ejeren til dette.

Sæt X ved det rigtige svar i skattejagten**POST 1**

A	B	C
☐	☐	☐

POST 2

A	B	C
☐	☐	☐

POST 3

A	B	C
☐	☐	☐

POST 4

A	B	C
☐	☐	☐

POST 5

A	B	C
☐	☐	☐