



Hjertestarterdagen

Drejebog til online introduktion til genoplivning

Hjertestarterdagen 2020

Formål: At fortælle hvorfor genoplivning er vigtigt, introducere remsen 'Ring på, Tryk ned, Giv Stød' og kort demonstrere hjertelungeredning samt give deltagerne mulighed for at prøve hjertemassage med feedback på frekvensen.

Varighed: Max. 60 minutter inkl. tid til teknik og spørgsmål

Forberedelse

- Hent kode på <https://anniewhere.laerdal.com/> og læg den ind i præsentationen
- Log ind på zoom-mødet
- Afprøv lyd og billede samt placering af kamera i forhold til dig
- Gennemgå introduktionen og tag tid, så du sikrer, at det tager 30 minutter.

1. Indledning og velkommen (ca. 4 minutter) *Her kan du stå op eller sidde ved et bord.*

Inspiration:

- Byd velkommen og introducer dig
- Giv gerne ordet til deltagerne en ad gangen, så de kan præsentere sig kort og bed dem derefter om at **slå lyden fra deres mikrofon**
- Fortæl, at introduktionen er en del af Hjertestarterdagen, og at de får en kort introduktion til genoplivning ved at lære en simpel remse med tre trin.
- Fortæl at du først giver en kort introduktion til genoplivning, og at deltagerne derefter kan prøve at give hjertemassage med feedback fra dig.
- Til den sidste del får de brug for den app, som de har downloadet på forhånd samt en pude el.lign. Men nu skal de først sætte sig godt til rette og lytte.

Det følgende er et forslag til en kort gennemgang af de tre trin i remsen. Du kan bruge din egen skabelon. Giv Liv-instruktør kan bruge introduktionen på 30 min.

2. Kort om genoplivning (ca. 5 minutter) *Her kan du stå op eller sidde ved et bord.*

Fortæl kort, hvorfor det er vigtigt at kunne genoplive ved hjertestop ved f.eks. at komme ind på:

- Hvert år rammes ca. 5.400 personer af hjertestop uden for hospital. Det svarer til ca. 15 om dagen
- I dag får 77 % hjælp fra vidner, inden den professionelle hjælp når frem. I 2001 var det kun ca. 19 %
- I dag overlever 16 %. Det er fire gange så mange som i 2001, hvor 4 % overlevede
- Gennemgå overlevelseskæden og fortæl trin for trin processen for genoplivning
- Vigtigt budskab: Man kan ikke gøre noget forkert



DANSK
RÅD FOR
GENOPLIVNING

TrygFonden

3. Introducer remsen og demonstrer HLR og brug af en hjertestarter

(ca. 10 minutter) *Her sidder du på gulvet foran en dukke.*

Start med at forklare om at skabe sikkerhed, undersøge for bevidsthed og vejrtrækning og skabe en fri luftvej. Fortsæt derefter med de tre simple trin.

- **Ring op**

Hvis en person er bevidstløs og ikke trækker vejret normalt, skal man alarmere ved at ringe 1-1-2

Hvis der er en hjælper: Bed hjælperen om at ringe 1-1-2

Hvis du er alene: Ring selv 1-1-2, bliv om muligt ved personen, mens du ringer.

Sæt telefonen på højttaler

Vagtcentralens sundhedsfaglige medarbejder er uddannet til at fortælle, hvad du skal gøre

- **Tryk ned**

Vis på en dukke, hvordan man giver hjertelungeredning. Først en gang som det vil se ud i en virkelig situation. Derefter en gang, hvor du forklarer hvert trin i hjertelungeredning.

- **Giv stød**

Vis med en hjertestartertræner, hvordan man bruger en hjertestarter. Først en gang som det vil se ud i en virkelig situation. Derefter en gang, hvor du forklarer hvert trin i brug af en hjertestarter.

4. Prøv hjertemassage via AnnieWhere (ca. 8 minutter)

Ved at benytte AnnieWhere kan du lade deltagerne prøve hjertemassage hjemme på stuegulvet, mens du som instruktør giver dem feedback. Det er en fordel, at du har to skærme til rådighed, så du bruger en skærm til at orientere dig i AnnieWhere og en skærm til at interagere med deltagere via Zoom. For at deltagerne kan afprøve hjertemassage, skal du bede dem benyttes deres mobiltelefon. Du kan se en detaljeret vejledning i brug af AnnieWhere for både instruktører og deltagere i det vedhæftede.

5. Spørgsmål (4 minutter)

Inviterer til spørgsmål med udgangspunkt i introduktionen.

5. Tak for i dag (2 minutter)

Rund af med et kort resume af introduktionen og mind om remsen Ring op, Tryk ned, Giv Stød.

