

Hjertesikre Zoner skal øge chancen for overlevelse efter hjertestop i Danmark

En ny certificering som Hjertesikker Zone skal motivere virksomheder, grundejerforeninger, idrætsanlæg og lignende steder til at skærpe beredskabet. Bag indsatsen står Dansk Råd for Genoplivning med støtte fra TrygFonden, og målet er, at flere skal overleve hjertestop.

Tilgængelige hjertestartere og mennesker, der er klar til at træde til, er afgørende for at øge chancen for at overleve et hjertestop uden for hospital. Derfor opfordrer Dansk Råd for Genoplivning nu alle steder, der har en hjertestarter hængende, til at blive en certificeret Hjertesikker Zone. Med certificeringen sikrer man, at man har det bedst mulige beredskab, hvis der sker et hjertestop.

- I de seneste år har vi opbygget en førstehjælpskultur i Danmark, hvor danskerne træder til som aldrig før og langt oftere end i andre lande. Viljen til at hjælpe er stor, hvilket vi bl.a. oplever med de knap 150.000 frivillige hjerteløbere, som er klar til at løbe afsted til hjertestop. Hjertesikker Zone er en ny måde, hvor alle ildsjæle kan bidrage til at redde liv gennem deres virksomhed, grundejerforening eller idrætsklub ved at sikre de bedst mulige betingelser for, at man kan overleve et hjertestop i deres zone. Samtidig sender det et signal til lokalområdet om, at hjælpen er nær, hvis der skulle ske et hjertestop, fortæller Fredrik Folke, professor ved Københavns Universitet, overlæge og forskningsleder i Region Hovedstadens Akutberedskab og overlæge i kardiologi på Herlev-Gentofte Hospital.

De fleste kan forbedre beredskabet ved hjertestop med få tiltag

En Hjertesikker Zone er et afgrænset geografisk område, fx en virksomhed, en forlystelsespark eller et museum, som lever op til ni anbefalinger, der ifølge eksperterne kan være med til at øge overlevelsen efter hjertestop. Det er eksempelvis at uddanne medarbejderne i livreddende førstehjælp og at have en hjertestarter, som er døgntilgængelig for hele lokalområdet og registreret på Hjertestarter-Netværket. På den måde kan 1-1-2 henvise til den, når der er hjertestop i nærheden.

- Mange virksomheder og foreninger gør allerede meget, men vi vil gerne hjælpe med at iværksætte de få og enkle tiltag, som kan gøre deres beredskab ved hjertestop endnu bedre. Der hænger hjertestartere i mange virksomheder og foreninger, og medarbejdere og frivillige uddannes i livreddende førstehjælp. Men det er ikke alle hjertestartere, der er tilgængelige hele døgnet eller er registrerede på hjertestarter.dk. Der er måske også steder, hvor hjertestarterne ikke efterses systematisk for at sikre, at de altid er funktionsduelige, siger Stine Strandkjær, sekretariatschef i Dansk Råd for Genoplivning, og fortsætter:

- Jo flere Hjertesikre Zoner, der etableres i Danmark, des bedre bliver chancen for, at vi kan øge overlevelsen efter hjertestop uden for hospital. Vi håber derfor, at virksomheder, foreninger og lignende vil se certificeringen som Hjertesikker Zone som en god mulighed for at blive guidet til at kunne yde den bedste hjælp ved hjertestop.

Samtidig håber vi, at det, i takt med at Hjertesikre Zoner udbredes i hele landet, vil blive et parameter, som Danmark kan brande sig på ved at vise, at man – uanset om man befinder sig på et hotel eller i en forlystelsespark – er i gode hænder, hvis uheldet skulle være ude.

Det er en donation fra TrygFonden til Dansk Råd for Genoplivning, som gør det muligt at etablere Hjertesikre Zoner i Danmark.

- Vi håber på, at vi gennem donationen til Hjertesikker Zone kan understøtte den førstehjælpskultur, som er vokset frem, hvor det er naturligt at træde til, når der sker et hjertestop. Blandt danskerne er der en stor villighed til at gøre en forskel, og derfor ser vi et potentiale for også at engagere virksomheder og foreninger, som allerede har hjertestarterne hængende eller er ved at anskaffe en. Gennem Hjertesikker Zone får ejere af hjertestartere samtidig en tryghed ved at vide, at man har gjort det bedste, man kan, for at øge chancen for at redde liv, siger Grethe Thomas, projektchef i TrygFonden.

Se kortet over Hjertesikre Zoner i Danmark: <https://hjertesikkerzone.dk/zoner-i-danmark/>

Hjertesikker Zone er en borgerrettet indsats, der skal medvirke til at forbedre overlevelsen efter hjertestop uden for hospital i Danmark. Dansk Råd for Genoplivning, TrygFonden, Hjerteforeningen, Brancheforening for Hjertestartere og de præhospitale direktioner står bag indsatsen. Læs mere på www.hjertesikkerzone.dk

Hvad er en Hjertesikker Zone?

En Hjertesikker Zone er et afgrænset område, fx en virksomhed, et fitnesscenter, et idrætsanlæg, et museum eller en grundejerforening, der følger eksperternes ni anbefalinger for tiltag, som kan øge chancen for at overleve et hjertestop uden for hospital.

Sådan bliver man en Hjertesikker Zone

For at blive certificeret som Hjertesikker Zone skal man leve op til nedenstående ni anbefalinger eller være på vej til at implementere dem. Man sender en ansøgning til Dansk Råd for Genoplivning, og når man er godkendt som Hjertesikker Zone, modtager man et Hjertesikker Zone-skilt og andet materiale, som man kan bruge til at synliggøre, at man er en Hjertesikker Zone. Det er gratis at blive certificeret, og man kan søge om at blive en Hjertesikker Zone her:

<https://hjertesikkerzone.dk/ansoegning/>

Anbefalingerne er:

1. Alle i zonen kan få adgang til en hjertestarter og tage den i brug inden for tre minutter.
2. Hjertestarterne, som er placeret i zonen, er registreret på Hjertestarter-Netværket (hjertestarter.dk).

3. Hjertestarterne er offentligt tilgængelige.
4. Der er minimum én hjertestarter i zonen, som er offentligt tilgængelig hele døgnet rundt.
5. Der er en velbeskrevet og systematisk procedure for løbende vedligeholdelse og opsyn af de offentligt tilgængelige hjertestartere. Det anbefales, at hjertestarterne tjekkes mindst én gang om ugen.
6. Alle hjertestartere er påsat en kontaklabel med kontaktoplysninger på fadderens til hjertestarteren, så de kan komme retur efter brug.
7. Der kan ringes 1-1-2 og påbegyndes hjertelungeredning umiddelbart efter konstatering af formodet hjertestop.
8. Ansatte, frivillige, beboere eller andre med tilknytning til zonen informeres så vidt muligt om muligheden for at melde sig som frivillig hjerteløber.
9. I zoner med under 10 ansatte skal alle ansatte deltage i kurser i hjertelungeredning hvert andet år, mens frivillige, beboere og andre grupper skal have tilbuddet om at deltage i et kursus. I zoner med 10 ansatte og derover skal minimum 20% deltage i kurser i hjertelungeredning hvert andet år.

For yderlige kommentarer kontakt:

Fredrik Folke, professor ved Københavns Universitet, overlæge og forskningsleder i Region Hovedstadens Akutberedskab og overlæge i kardiologi på Herlev-Gentofte Hospital, tlf. 2818 2978, e-mail: fredrik.folke@regionh.dk

Stine Strandkjær, sekretariatschef i Dansk Råd for Genoplivning, tlf. 2857 0677, e-mail: stine.strandkjaer@regionh.dk

Grethe Thomas, projektchef i TrygFonden, tlf. 4177 9300, e-mail: gt@trygfonden.dk