

## MANGE KAN REDDES

Ca. to tredjedele af alle hjertestop forekommer i hjemmet og ca. en tredjedel i det offentlige rum.

Når man får hjertestop, begynder hjernen at dø efter få minutter. For hvert minut, der går uden genoplivning, mindskes chancen for at overleve med ca. ti procent.

Heldigvis kan man behandle mange hjertestop effektivt, og personen kan redde livet, hvis der ydes genoplivning så hurtigt som muligt. De fleste af de personer, der genoplives, har ingen eller kun minimal hjerneskade.

## RING 1-1-2 OG YD GENOPLIVNING VED HJERTESTOP

Mange kan reddes af genoplivning i minutterne efter at hjertestoppet er sat ind. Førstehjælpen er basal genoplivning, som består af hjertemassage og kunstigt åndedræt.

Hjælpen skal gives så hurtigt som muligt og helst inden for det første minut efter hjertestoppet. Basal genoplivning vil give patienten tid, inden hjernen og hjertet dør endeligt.

Et stød fra en automatisk ekstern defibrillator – også kaldet AED (eller hjertestarter) – er den mest effektive metode til at få hjertet til at pumpe normalt igen.

På nogle offentlige steder og arbejdspladser er der op-  
hængt AED. Ambulancen medbringer altid en AED.

## HER KAN DU LÆRE GENOPLIVNING

Find dit genoplivningskursus på [www.hjerteforeningen.dk](http://www.hjerteforeningen.dk)  
Se hjerteforeningens instruktionsfilm om basal genoplivning på hjemmesiden. Eller bestil et eksemplar af filmen til undervisning eller til eget brug. Du kan også kontakte et af Hjerteforeningens rådgivningscentre for at få information om førstehjælpskurser i dit lokalområde:

### Rådgivningscenter Aalborg

Vesterbro 81  
9000 Aalborg  
Tlf. 9816 1816  
aalborg@hjerteforeningen.dk

### Rådgivningscenter Århus

Jægergårdsgade 64-66  
8000 Århus C  
Tlf. 8618 5510  
aarhus@hjerteforeningen.dk

### Rådgivningscenter Esbjerg

Jyllandsgade 79 C  
6700 Esbjerg  
Tlf. 7613 1640  
esbjerg@hjerteforeningen.dk

### Rådgivningscenter Kolding

Sydbanegade 4  
6000 Kolding  
Tlf. 7552 7628  
kolding@hjerteforeningen.dk

### Rådgivningscenter Odense

Kongensgade 65  
5000 Odense C  
Tlf. 6591 9935  
odense@hjerteforeningen.dk

### Rådgivningscenter København

Hauser Plads 20  
1127 København K  
Tlf. 3311 0312  
kbh@hjerteforeningen.dk

### Rådgivningscenter Næstved

Apotekerstræde 4 A  
4700 Næstved  
Tlf. 5573 5009  
naestved@hjerteforeningen.dk

Bliv gratis medlem af Hjerteforeningen det første år.  
Ring til 3393 1788 eller se [www.hjerteforeningen.dk](http://www.hjerteforeningen.dk).

HJERTEFORENINGEN 

HAUSER PLADS 10 · 1127 KØBENHAVN K · TEL +45 3393 1788 · FAX +45 3393 1245  
POST@HJERTEFORENINGEN.DK · WWW.HJERTEFORENINGEN.DK

## HJERTESTOP – LÆR AT REDDE LIV



1. UDGAVE: 1. OPLAG, 2009 · ILLUSTRATIONER: DAN FREDERIKSEN · PRODUKTION: DATAGRAF · BESTILLINGSNR.: 676

– det skylder du dine nærmeste

HJERTEFORENINGEN 

## RED LIV – LÆR GENOPLIVNING

Hvert år rammes omkring 3.500 danskere af hjertestop uden for hospitalerne. Det er ca. ti om dagen. Kun ca. 175 af disse mennesker overlever. Chancen for at overleve et hjertestop kan fordobles til tredobles, hvis nogen i nærheden kan yde genoplivning, indtil ambulancen når frem.

Tiden er knap ved et hjertestop. Når hjertet ikke længere pumper blod og dermed ilt rundt i kroppen, tager kroppens organer meget hurtigt skade. Genoplivning skal derfor sættes i gang hurtigst muligt.

En række organisationer udbyder førstehjælpskurser. Hjerteforeningen har en opdateret oversigt over udbydere af førstehjælpskurser over hele landet. På foreningens hjemmeside, [www.hjerteforeningen.dk](http://www.hjerteforeningen.dk), kan du finde et kursus nær din bopæl. Vær opmærksom på, at priserne kan variere.



## OBS!

- Vær ikke bange for at komme til at gøre noget forkert. Hvis personen genoplives, kan lægerne behandle eventuelle skader på ribben og indre organer. Det er bedre at gøre et forsøg end ikke at gøre noget.
- Hvis du ikke kan lide at give kunstigt åndedræt, så kan du give hjertemassage alene.
- Du kan ringe 1-1-2 fra din mobiltelefon – også selv om den er spærret, eller du ikke har et SIM-kort. Husk at fortælle, hvor du er. Det kan alarmcentralen ikke se, når du ringer fra en mobiltelefon.
- Inden du går i gang med genoplivning, bør du sikre dig, at personen med hjertestop, du selv og eventuelle andre hjælpere er i sikkerhed.
- Læs mere på [www.hjerteforeningen.dk](http://www.hjerteforeningen.dk)

## RED LIV

1



2



3



Brug  
højest  
10 sek.



### Er personen bevidstløs?

Råb og rusk forsigtigt.

Hvis personen ikke reagerer, er han eller hun bevidstløs.

### Råb om hjælp

### Skab frie luftveje. Bøj hovedet tilbage og løft hagen frem. Se – føl – lyt

Se efter bevægelse af brystkassen. Føl efter luft på din kind. Lyt efter vejtrækning ved personens mund. Er der ikke normal vejtrækning, har personen hjertestop. Hvis der er normal vejtrækning: læg personen i stabilt sideleje. Gisp, langsom, anstrengt og/eller støjende vejtrækning er ikke normal vejtrækning. Er du i tvivl: start hjertemassage.

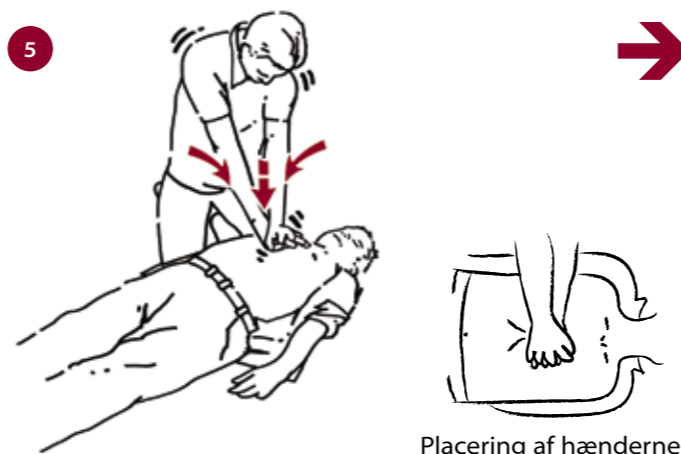
4



# 1-1-2



5



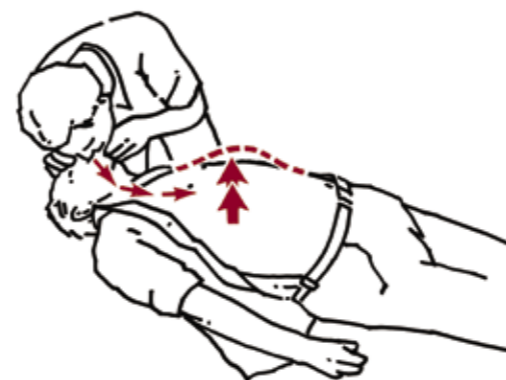
Placering af hænderne

### Giv hjertemassage

Placér den ene hånds håndrod midt på brystkassen. Placér den anden hånd oven på den første. Flet fingrene. Tryk fire-fem cm ned med en hastighed på ca. 100 gange i minuttet. Giv 30 tryk.



6



### Giv kunstigt åndedræt

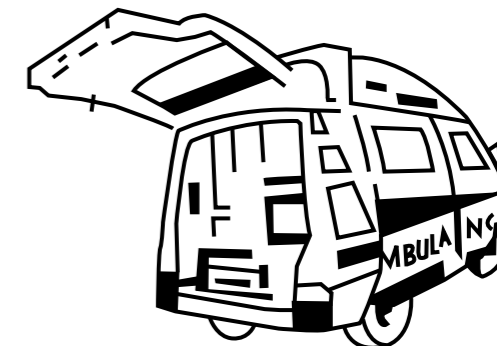
Skab frie luftveje.

Giv to indblæsninger ved at puste i personens mund, indtil du ser brystkassen hæve sig. Hver indblæsning bør vare ca. et sekund.

Hvis I er flere hjælpere, der kan yde genoplivning, så skift førstehjælper hvert andet minut.



7



### Fortsæt med hjertemassage og indblæsninger

Giv skiftevis 30 tryk og to indblæsninger, indtil professionel hjælp overtager behandlingen, personen begynder at trække vejret normalt eller du bliver udmattet.

Hvis der er hjertestop, ring 1-1-2