

## Hjertestarter

### Af Lars Aarup

#### Et spørgsmål om liv

Finske mænd i alderen 30-50 år har en markant overdødelighed på grund af hjertestop. Historien fortæller, at det skyldes en kombination af *vinterbadning, varm sauna og vodka*. Vi har hverken varm sauna og vodkaen er kun i beskedne mængder. Men alligevel kan vi helårsbadere og andre gæster på havnen være uheldige at få hjertestop. I det tilfælde er livreddende førstehjælp altafgørende for at overleve. Det er her en hjertestarter kan være den afgørende forskel.

**Derfor:**

**Ring 1-1-2,  
Start hjertelungeredning og  
Hent en hjertestarter**

#### Hvad er hjertestop?

Når en person får hjertestop, begynder en kamp mod uret. De første minutter er livsvigtige. Og mange menneskeliv kan reddes, hvis du udnytter minutterne rigtigt. Ved et hjertestop begynder hjertet som regel at flimre, fordi de elektriske signaler i hjertet løber løbsk. Det bevirker, at hjertet ikke længere kan pumpe blod og ilt rundt i kroppen. Et elektrisk stød med en hjertestarter vil ofte kunne få hjertet til at slå igen. Og jo tidligere i forløbet stødet gives, jo større er chancen for, at personen overlever. Chancen for succesfuld hjertestart falder med ca. 10 procent pr. minut, så det vigtigste er, at du gør noget. Uden hjælp overlever personen ikke.

#### Hvad er en hjertestarter?

En hjertestarter er et apparat, der kan "genstarte" hjertet efter hjertestop ved at give et eller flere elektriske stød gennem brystkassen. Hjertestarteren består af selve maskinen og to elektroder. Gennem elektroderne kan hjertestarteren aflæse hjertets elektriske rytme og vurdere om der skal afgives stød. Derfor er det vigtigt, at du placerer elektroderne rigtigt. Hele vejen gennem processen fortæller hjertestarteren, hvad du skal gøre. For eksempel hvordan du sætter elektroderne rigtigt på, hvornår den tilskadekomne må berøres, og om du skal trykke på den knap, der udløser stødet.

#### Kan jeg bruge en hjertestarter?

Alle kan bruge en hjertestarter, også uden foregående instruktion. Men du kan forberede dig på forskellig vis. Trygfonden, der sponsorerer mange hjertestartere har en glimrende instruktionsvideo, som du finder her:

<http://www.hjertestarter.dk/Instruktionsfilm>

Du kan også forberede dig ved at tage en af de små foldere fra Trygfonden "Lær at starte igen" som vi har lagt i Vinterpalæet. Læs den og tag den med dig så du altid har den på dig.

Desuden vil der i vinterpalæet blive ophængt en plakat, der trin for trin fortæller, hvad du skal gøre i det tilfælde at nogen har fået hjertestop.

## Hvor er hjertestarteren?

Vi har en hjertestarter på havnen. Den er placeret på vest siden af havnefogedens kontor.



## Hjertestarteren på Nivå havn



Hjertestarteren er belyst om natten og nem at finde. Tag den ned fra væggen og bring den hen til personen med hjertestop.

## Andre hjertestartere

Der er til dato registreret 7439 hjertestartere i Danmark. Trygfonden har et kort på deres webside, <http://www.hjertestarter.dk/Kort> hvor du kan finde den nærmeste hjertestarter.

## Trygfondens hjertestarter app.

Hvis du har en smartphone kan du med fordel downloade Trygfondens hjertestarter app. Den kan vise dig vej til de hjertestartere, som er registreret på [hjertestarter.dk](http://www.hjertestarter.dk). "Trygfonden Hjertestart" er udviklet i en iPhone- og en Android-version. Med app'en har du en mobil mulighed for at orientere dig om, hvor den nærmeste hjertestarter er placeret. App'en er udviklet på baggrund af anbefalinger fra Sundhedsstyrelsen om en mobil løsning med oplysninger om hjertestarterernes placering i Danmark. I en akut situation skal man dog aldrig begynde at lede efter hjertestartere på mobilen, men i stedet ringe 112. Du kan downloade TrygFonden Hjertestart gratis i app-store eller på google play.