

**Tema: Gør noget**

➔ Kun halvdelen af os gør noget, når vi er vidne til et hjertestop s. 10

**Mød vores forsker**

➔ Stefan Bisgaard Christensen hjælper hjertesvigtpatienter s. 26

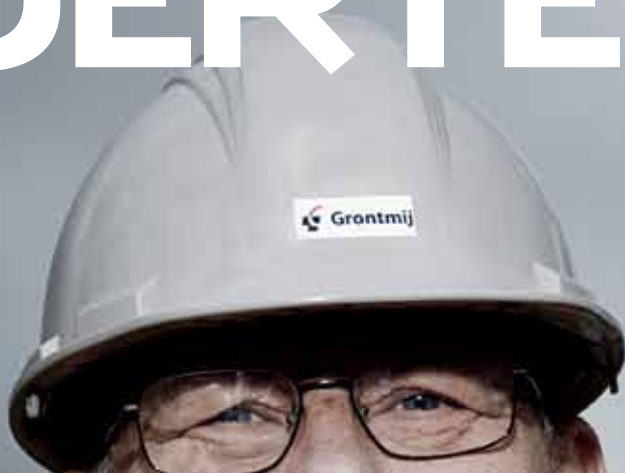
**Et pusterum i hverdagen**

➔ Nordjyder er til stede i nuet med mindfulness s. 30



# HJERTENYTT

NR. 4 · NOVEMBER 2013



## Mand og maskine

Hans Jørgen Aarøes bedste ven er en pumpe på hjertet - resten af livet



**Appetit på livet:**

Luksus smørrebrød



**HJERTEFORENINGEN**  
PÅ RETTE STED



- Det er de første minutter efter et hjertestop, der er vitale, fortæller Henrik Schakow, der er formand for Hjertestarterforeningen og selvfølgelig har han en hjertestartermaskine monteret på sin idylliske bondegård på det midtlange-landske.

# Hjernerne fra Langeland

Når en 112-alarm lyder på Langeland, går der samtidig besked til et korps af akuthjælpere. I alt 215 frivillige førstehjælpsuddannede er på vagt døgnet rundt for at hjælpe med hjertestartermaskiner og førstehjælp. Som det eneste sted i Danmark.

AF LISBETH KRISTINE CEDRAY • FOTO: ALEX TRAN

**I**fem år har akuthjælperordningen eksisteret. En ordning, der sørger for, at når et alarmopkald går til 112, så bliver der samtidig sendt besked via satellit til nærmeste akuthjælpere. De er alle udstyret med iPhones og satellitten finder automatisk de hjælpere, der er tættest på ulykken.

- Vi er de eneste i Danmark, der har sådan en ordning, og efter fem år kan vi sige, at vores gennemsnitlige responstid er fire minutter og elleve sekunder, fortæller formand for Hjertestarterforeningen, Henrik Schakow.

Han har i 28 år arbejdet som Falck-redder og har med egne øjne set, HVOR vigtigt det er, når et hjerte stopper, at hjælpen er fremme hurtigt. Så for fem år siden var han medstifter af Hjertestarterforeningen.

- Vi vokser og vokser - både med de frivilliges antal og vores hurtige tilstedekomst på ulykkesstedet, fortæller Henrik Schakow.

Der er i alt 93 hjertestartere på Langeland. De er altid tilgængelige, og der er max. to kilometer fra en borger til hjertestarteren.

Når et alarmopkald lyder, skaffes der tre

frivillige: to skynder sig til ulykkesstedet og en henter hjertestarteren.

- Alle kan være med. Systemet i både iPhones og hjertestarteren fortæller dig, hvad du skal gøre. Det kan ikke andet end gå godt, fortæller Henrik Schakow.

Hans drømme stopper ikke på Langeland. Han ser gerne systemet bredt ud til hele Region Syddanmark.

- Og noget tyder på at en østrigsk by med to millioner indbyggere bliver de næste, der får vores system. De har lige sendt en delegation herop, siger medstifteren af Hjertestarterforeningen.

Hans sidste bøn går ud til en samarbejdspartner med flere penge, for Henrik Schakow vil gerne have mere frostsikre skabe, så batterierne ikke taber power ved frostvejr.

- Jeg håber, vi kan indlede en dialog med forsikringsselskaberne. For at sige det helt ærligt, så sparer vores beredskab selskaberne for mange, mange millioner i udbetalte livsforsikringer. For vi redder jo folks liv. ♥



“Alle kan være med. Systemet i både iPhones og hjertestarteren fortæller dig, hvad du skal gøre. Det kan ikke andet end gå godt.”

# Den største tryghed

**Benedikte Sørensen kan stadig huske den nat, da hun fik sin første blodprop og hun husker især smerterne, som blev afløst af tryghed, da akuthjælperne ankom.**

AF LISBETH KRISTINE CEDRAY •

FOTO: ALEX TRAN

**B**enedikte Sørensen sidder i sin hyggelige stue, der er prydet med malerier fra egen hånd. Hun er kunstner og ejer af et galleri på Nordlangeland.

En nat er prentet ind i hukommelsen. Den 9. juli 2012.

- Jeg var gået i seng, og pludselig får jeg de mest voldsomme smerter i brysthulen og ud i armene. Jeg kravlede rundt af smerte, og min mand fik ringet 112, fortæller hun.

Resten husker hun som tryghed.

- Pludselig og lynhurtigt sad en akuthjælper bag mig i sengen og holdt om mig, talte beroligende og jeg faldt helt ned i tryghedens lomme. Fra at kravle rundt i panik og smerte, kunne jeg selv gå ud til ambulancen, siger hun.

Da paramedicinerne kom med lægeambulancen gik det lynende stærkt.

- De fortalte mig, at hvis der var gået fem minutter mere, så var jeg død.

Kl. 02.00 var hun opereret for to blodpropper.


Benedikte Sørensen er søster til Johannes Møllehave som også har haft blodpropper, så de to søskende ved, at de er arveligt belastede.

- Og min mand Frede har såmænd også en bypass, så jo, vi er i rumlen og går her og rasler rundt med vores hjertepiller og stents, ler Benedikte Sørensen.

Kort før guldbrylluppet får Benedikte Sørensen endnu en blodprop. Og med samme hurtighed kommer hun på Odense Universitetshospital. Alle spurgte, om festen så ikke skulle aflyses, men nej.

- Vi holdt stor fest og jeg passede min brudekjole, så alt var præcis, som det skulle være. I dag løber jeg, går med hunden, cykler og svømmer. Alt dette kunne jeg ikke, hvis ikke hjælpen havde været så hurtigt fremme – hele to gange.

Og vi har en sikkerhed, selv om vi bor



Benedikte og ægtefællen Frede, som trods to blodpropper kunne holde guldbryllup som planlagt. I dag er Benedikte aktiv som svømmer, jogger, cyklist og ivrig hundeluffer. Takket være hjertestarterordningen.

præcis 100 km fra hospitalet. En sikkerhed i de frivillige hjælpere og deres hjertestartere og deres hurtige ankomst.

- Så selv om jeg er disponeret for blodpropper, flytter vi ikke tættere på hospitalet. Vi har hjertestarterne. Det er tryghed, der basker, siger Benedikte Sørensen. ♥





Eigil og Jette var først modstandere af ordningen. Efter selv at have haft brug for "hjertestarterpigerne" blev de nogen af de mest ivrige tilhængere. Her sammen med hundene Skipper, Handy og Bassen.



# Jeg ville hellere dø end at blive en grønsag...

Da Hjertestarterforeningen blev stiftet, var Eigil Røntved og hans kone modstandere. Efter selv at have oplevet akuthjælpernes indsats efter Eigils blodprop, er de nu varme, varme tilhængere af ordningen.

AF LISBETH KRISTINE CEDRAY • FOTO: ALEX TRAN

**E**igil Røntved er brandmand. Han er et menneske, der er vant til at bevare roen i pressede, dramatiske situationer. Så da han 1. februar 2012 gik på stranden med hundene og fik ondt i brystet, tænkte han:

- Åh, det er de der stærke pebermyntepastiller og kulden, der giver mig smerter.

Eigil Røntved er nemlig en slikmund og han spiser slik, så ofte han kan. Det er også ham, der har bagt den velsmagende kransekage, der står på kaffebordet under interviewet.

Tilbage til februar-dagen og Eigil Røntveds brystmerter. Han havde netop

den dag husket sin mobiltelefon og ringede hjem til Jette Røntved, som straks startede bilen. Som sygeplejerske vidste hun godt, at det IKKE var pebermyntepastillerne, der gav smerten.

Hjemme igen får Jette Røntved ringet 112.

- I det sekund jeg lægger røret på, står hjertestarterpigerne, som vi kalder dem, her i stuen. Fra at være usikre og bange, blev vi nu rolige og trygge. De var der for os, og vi overgav os fuldstændigt i deres sikre hænder. Og så kom ambulancen og Eigil blev kørt til operation.

Han nikker:

- Min modstand mod tiltaget med hjertestartere vendte sig drastisk. Før troede Jette og jeg, at hvis vi fik en blodprop, så ville vi ende som grønsager, fordi vi bor så langt væk fra hospitalet. Det kommer ikke til at ske, med så hurtig udrykning. Jeg var virkelig taknemlig, siger Eigil Røntved og Jette Røntved tilføjer:

- Der gik ikke mange, lange dage, før vi var støttemedlemmer i foreningen. Hold op, hvor var de effektive og hold op, hvor hjalp de os til at bevare fatningen. Vores modstand blev omvendt til varm, varm støtte, siger Jette Røntved og klapper sin mand på armen og tager et stykke kransekage. ♥

# Min investering i **livsforsikring**

Hanne Hamann var akuthjælper hos både Eigil Røntved og Benedikte Sørensen, de dage de to medborgere blev ramt af blodpropper. Døgnet rundt er hun klar til at rykke ud med to frivillige kolleger på sin ø.

AF LISBETH KRISTINE CEDRAY • FOTO: ALEX TRAN

**É**n gang ankom hun i bikini under den orange vest og en anden gang til hest. Når alarmopkaldet lyder på Hanne Hamanns iPhone smider hun bogstaveligt talt alt, hvad hun har i hænderne og rykker ud.

- Da konceptet blev præsenteret for fem år siden, slog jeg til. Jeg betragter min investering i det her som en investering i egen livsforsikring – og hvis der sker min familie noget, så ved jeg, at vi får hjælp. Det her virker altså bare, siger Hanne Hamann, der til daglig er sygehjælper på det lokale plejehjem, chauffør på asylcentret og frivillig brandmand. Hun fortsætter:

- For mig som hjælper i 112-situationer ser jeg lettelsen i borgernes øjne, når vi træder ind som de første. Vi leder utrygheden væk, og vi kan give hjertestart, hvis det er nødvendigt – sammen med førstehjælp.

Som hjælper fortæller Hanne Hamann, at man ingen fejl kan lave. Systemet fortæller hele

tiden, hvad man skal gøre.

- Den eneste "fejl" man kan lave, er IKKE at gøre noget... Nogen gange leder man trafikken væk, andre gange får man beroliget familiemedlemmer og andre gange giver vi førstehjælp og får aktiveret hjertestartermaskinen. Og vi er der. Omgående.

Hanne Hamann ler og siger:

- Nu er der så mange frivillige i ordningen, at jeg kan blive ked af at blive "vraget", altså ikke være den, der skal rykke ud. Så meget betyder det for mig at være en del af det her beredskab. Og at vide, at vi skaber tryghed på øen og er med til at redde menneskeliv.

Hanne Hamann er også aktiv i arbejdet med at søge fonde til at skaffe 1,3 millioner, så hjertestarter-skabene bliver mere tidssvarende.

- Når man først er gået ind i det her arbejde, ja, så er det med HELE hjertet, siger hun.

- Vores ø har bogstaveligt talt fået helt nyt liv med Hjertestarterordningen. ♥

## Håb for fremtiden

Når Finn Lund Henriksen ikke arbejder som overlæge på Hjerteafdelingen på Odense Universitetshospital, tilbringer han en stor del af sin fritid i sit sommerhus på Langeland. Her sørger han for, at bilen holder med front ud af indkørslen, skoene står klar til at stikke i og bilnøglen ligger fremme på køkkenbordet. Han er beredt, hvis der lyder et 112-opkald på sin iPhone. Den fynske hjertelæge er manden bag hjertestarterne på Langeland, der undersøger, om 215 frivillige akuthjælpere og 93 hjertestartere øger overlevelsen ved hjertestop i et udkantsområde. Og noget tyder på, at det gør det.

- I dag er vores akuthjælper fremme på lidt over 4 minutter og kan yde basalgenoplivning og betjene en hjertestarter, hvis der lyder en 112-alarm. Med så kort en responstid har patienterne gode chancer for at overleve og komme sig, siger Finn Lund Henriksen.

I fem år har det ambitiøse hjertestarterprojekt været i gang på Langeland. Selvom Finn Lund Henriksen stadig indsamler data på projektet, har han store forhåbninger for fremtidens behandling af hjertestop udenfor hospital.

- Vores hjertestarter-beredskab med hurtig GPS-betinget aktivering af de geografisk nærmeste 9 førstehjælpere og dedikerede opgaver til 3 af førstehjælperne. kan sagtens bruges andre steder i Danmark. Fx i tyndt befolkede områder, hvor der er langt til det nærmeste sygehus, siger Finn Lund Henriksen.

Hjerteforeningen støtter forskningsprojektet på Langeland.





**“Jeg rykker ud med  
morgenhår, bikini og  
til hest. Vi hjælpere er  
standby døgnet rundt.”**





### **Derfor griber vi ikke ind**

- Følelser - Det uventede møde med døden kan betyde, at folk bliver handlingslammede til trods for, at de har taget et førstehjælpskursus
- Manglende viden og kompetencer
- Venter på, at andre griber ind
- Tvivl om hvorvidt der er tale om et hjertestop
- Bekymring for at gøre mere skade end gavn
- Blufærdighed - grænseoverskridende at skulle yde førstehjælp på et fremmede menneske
- Fysiske begrænsninger
- Tvivl om hvorvidt det er hensigtsmæssigt at give livreddende førstehjælp

Kilde: "Barrierer for at gribe ind ved hjertestop - en interviewundersøgelse"





# Det uventede møde med døden

Kun halvdelen af os gør noget, når vi er vidne til et hjertestop. Vi frygter at gøre mere skade end gavn, afslører 19 interviews med danskere, der har overværet et hjertestop uden at gribe ind. Det vil Hjerteforeningen ændre på med kampagnen "Gør noget for hjertet".

AF METTE STOUGAARD • ILLUSTRATION: RASMUS JUUL

**B**ente Kjærskov husker tydeligt en forårsdag, hvor familien var samlet til en konfirmation.

Middagen var godt i gang, da hun hører et bump. Hun kigger forbløffet ned langs festbordet og opdager, at en af gæsterne ligger med hovedet ind over tallerkenen. I samme sekund rykker hendes bror den livløse mand ned på gulvet. "Ring 112. Han har hjertestop", råber hendes mor ud i lokalet, mens hendes bror, hiver op i den nystrogede skjorte og begynder hjertemassage.

- Jeg ved ikke, hvad der skete med mig, men det eneste jeg tænkte på var at komme væk. Jeg havde slet ikke lyst til at være tæt på gæsten, der pludselig lå der på gulvet og så så død ud, siger Bente Kjærskov fra hjemmet i Voel ved Silkeborg.

Hun har inviteret Hjertenyt indenfor for at fortælle, hvorfor hun ikke greb ind overfor manden til familiekonfirmationen. Hun havde netop gennemført et udvidet førstehjælpskursus i Hjemmeværnet og var sådan set rustet til at redde liv. Alligevel gik hun udenfor.

- Jeg var i chok og bange for at gøre noget forkert. I dag er jeg flov over, at jeg reagerede, som jeg gjorde. Jeg vil helt klart give førstehjælp og hjertemassage, hvis jeg bliver vidne til et hjertestop i dag, siger Bente Kjærskov.

Manden, der faldt om til konfir-

mationen, blev reddet og lever i dag i bedste velgående med mere end 90 år på bagen, fortæller hun.

## Vi panikker

Bente Kjærskov er langt fra den eneste, som ikke handler i forbindelse med et hjertestop. Hvert år rammes 3.500 danskere af hjerte-

**"Jeg troede jo, at der var andre, der vidste noget, og hvad kunne jeg have gjort. Jeg kendte ikke noget til førstehjælp."**

Wilhelm, der oplever en kvinde falde om på en pensionisttur. Ingen gør noget, før ambulancen ankommer. Kvinden dør ved et bustoppested.

stop udenfor hospital. Det svarer til 10 om dagen. Af de 3.500 tilfælde af hjertestop, der finder sted hvert år, bliver der kun grebet ind i halvdelen af tilfældene, viser nye tal fra Dansk Hjertestopregister.

Hvorfor vi ikke griber ind, er der flere forklaringer på. Det fortæller Louise Rønnev, sociolog og forfatter bag Hjerteforeningens nye undersøgelse "Barrierer for at gribe ind ved hjertestop". I undersøgelsen har hun

interviewet 19 danskere, der alle har været vidne til et hjertestop, og som har sagt ja til at dele ud af deres oplevelser om, hvorfor de ikke handlede.

- Vi er uvante med døden og sygdom i vores hverdag. Derfor har vi ikke et naturligt beredskab at trække på, når vi pludselig bliver vidne til et hjertestop. Mange af os bliver handlingslammet og overvældet, når sådan noget sker og er ikke vant til som privatpersoner at være ansvarlige for at redde liv, siger Louise Rønnev.

Undersøgelsen peger på forskellige typer af barrierer for, hvorfor vi ikke griber ind. Manglende viden eller kompetencer kan være en af grundene til, at vi enten panikker eller venter på at andre gør noget. En anden barriere er, at vi afventer, at der er andre, der enten kender personen bedre eller ved bedre, der griber ind. Nogle tvivler på, om det er et hjertestop, mens andre tror, de gør mere skade end gavn. Nogle af deltagerne bliver blufærdige og oplever, at det er grænseoverskridende både for en selv og for personen, der fik hjertestop, at skulle være så tæt på.

Barrierer for ikke at gribe ind er et komplekst fænomen, der dybest set berører vores forhold til liv og død, forklarer Louise Rønnev.

- Handlinger eller mangel på handlinger er ikke nødvendigvis for-



### Du kan ikke gøre noget forkert

At nogle oplever barrierer, når de er vidne til et hjertestop, vækker stof til eftertanke. Selvom vi tager et førstehjælpskursus, er det ikke en garanti for, at vi er forberedt og i stand til at gribe ind, når det sker. Det forklarer Mette Såby Bro, projektleder bag Hjerteforeningens "Gør noget for hjertet" kampagne.

- Viden hænger ikke altid sammen med handling, når flere fortæller, at de er bange for at gøre mere skade end gavn. Vi har en stor opgave med at fortælle danskerne, at de ikke kan gøre noget forkert. Det værste, du kan gøre, er ikke at gøre noget, siger Mette Såby Bro.

Det er netop hovedbudskabet i "Gør noget for hjertet" kampagnen, som løber af stablen for tredje år i træk i november måned. Formålet med kampagnen er at samle penge ind til forebyggelse og forskning i hjertestop samt at uddanne flere danskere til at kunne redde liv i håb om, at overlevelseschancen øges fra 10 til 15 procent i 2020.

- Igennem de seneste 11 år er antallet af danskere, der yder livreddende førstehjælp, tredoblet. Der er sket en adfærdændring blandt danskerne, når det drejer sig om at gribe ind. Det er rigtig positivt, men hvis flere greb ind, inden ambulancen når frem, kan vi redde endnu flere liv. Gives der livreddende førstehjælp med det samme, øges chancen for overlevelse to til tre gange, siger Mette Såby Bro.

I forbindelse med kampagnen holder Hjerteforeningens rådgivningscentre temamøder over hele landet om livet efter et hjertestop. Her kan du få indblik i de typiske psykiske reaktioner ved et hjertestop, når centrene inviterer alle interesserede til at møde pårørende, hjertestoprante, psykologer og sygeplejersker. Rådgivningscentre afholder også kurser i efteråret i livreddende førstehjælp med demonstration af, hvordan en hjertestarter virker. Tid og sted for førstehjælpskurserne finder du på [www.hjerteforeningen.dk/foerstehjaelpskurser](http://www.hjerteforeningen.dk/foerstehjaelpskurser). ♥

#### Se vores film

Vi har lavet fire film, der viser, hvordan du giver hjertemassage, kunstigt åndedræt, genopliver børn og bruger en hjertestarter. Se også 22-årige Mikkel Thorslund blive reddet ved brug af hjertestarter og hør Trine Wilcken fortælle, hvordan hun redder sin far fra at dø af hjertestop. Alle filmene kan ses på [www.hjerteforeningen.dk/gørnoget](http://www.hjerteforeningen.dk/gørnoget)

→ nuftige eller rationelle, men følelser spiller i høj grad en rolle. Vi kan ikke på forhånd vide, hvordan vi reagerer, uanset om man

**“Hvis jeg skal være ærlig, så er jeg glad for, at det ikke var mig, der skulle give indblæsninger. Det er lidt klamt at skulle det på en fremmed.”**

Morten oplever en mand falde om ved et bustoppested.

kan det rent teknisk eller ej, siger Louise Rønnov.

Det er dermed ikke nok udelukkende at uddanne folk i de tekniske færdigheder af førstehjælp ifølge undersøgelsen. Information om hvordan man følelsesmæssigt kan reagere er også nødvendigt. Man kan fx ikke sætte ord på, hvad der sker, når man møder det dramatiske, uventede og døden ved et hjertestop.

- En mulighed er at vise, hvordan en død ser ud, når danskerne bliver undervist i førstehjælp. Det kan hjælpe os med at nedbryde de barrierer, vi oplever, siger Louise Rønnov.



## Temamøder om tiden efter et hjertestop

### Kolding:

Torsdag den 7. november  
kl. 16-18 ved sygeplejerske Charlotte Munkholm

### Odense:

Mandag den 11. november  
kl. 16-18 ved sygeplejerske Ann Sivebæk og en rådgivende patient

### Næstved:

Torsdag den 14. november  
kl. 19-21 ved psykolog Merete Agger og sygeplejerske Hanne Balle

### København:

Torsdag den 14. november kl. 17-18  
ved psykolog Trine Møller Johnsen og sygeplejerske Karen Brun

### Aarhus:

Torsdag den 14. november  
kl. 16-18 ved sygeplejerske Anita Lykke Christiansen

Temamøderne er gratis, men tilmelding til det enkelte center er nødvendigt. Se telefon- og adresselisten på side 2.

## Kronprinsessen deler ud

Ni forskere har fået i alt 2 mio. kr. i år til forskning og forebyggelse i hjertestop fra "Gør noget for hjertet" kampagnen. En af dem er Gitte Linderoth, som deltager, når Kronprinsesse Mary uddeler legater fra Hjerteforeningen den 21. november på Betty Nansen Teatret. Samme dag besøger Hjerteforeningens protektor Randersgade skole i København og ser med, når elever har livreddende førstehjælp på skoleskemaet.

Læs mere om forskningsprojekterne på [www.hjerteforeningen.dk/gørnoget](http://www.hjerteforeningen.dk/gørnoget)



# Sådan redder du liv - trin for trin

1

**Undersøg om personen er bevidstløs**  
Råb og rusk forsigtigt. Hvis personen ikke reagerer, er personen bevidstløs.



**Råb og rusk forsigtigt**

2

**Råb om hjælp**



3

**Skab frie luftveje**

Bøj personens hoved tilbage og løft hagen op. Se - føl - lyt efter vejtrækning. Hvis personen gisper, trækker vejret langsomt, anstrengende eller støjende, er det ikke normalt.



**Brug højst 10 sekunder**

4

**Ring 112**

Ring 112 for at tilkalde en ambulance. Forlad om nødvendigt personen. Har du en hjælper, så bed vedkommende om at ringe 112.



**Ring 112**

5

**Giv hjertemassage**

Placér den ene hånds håndrod midt på brystkassen. Placér den anden hånd oven på den første. Flet fingrene. Tryk, så brystkassen sænker sig 5-6 cm ved hvert tryk. Giv 30 tryk med en hastighed på mindst 100 tryk i minuttet.



**30 tryk**

6

**Giv kunstigt åndedræt**

Skab frie luftveje. Klem personens næse sammen og pust ind i personens mund, indtil du ser brystkassen hæve sig. Når brystkassen har sænket sig, pust igen.



**2 pust**

7

**Fortsæt med hjertemassage og kunstigt åndedræt**

Giv skiftevis hjertemassage og kunstigt åndedræt. Skift mellem 30 tryk og 2 pust. Hvis I er flere, der kan yde livreddende førstehjælp, så skift førstehjælper hvert andet minut.

Fortsæt indtil professionel hjælp overtager behandlingen. Reagerer personen, dvs. bevæger sig, åbner øjnene og trækker vejret normalt, så læg personen i stabilt sideleje.



**Genoplivning med hjertestarter**

Er der en hjertestarter inden for rækkevidde, så få fat i den hurtigst muligt. Er I flere, så send en af sted for at hente hjertestarteren, mens du fortsætter med genoplivning. Er du den eneste til stede, skal du selv hente hjertestarteren, når du har ringet 112.

1. Tænd hjertestarteren
2. Følg instruktionerne

Ambulancefolkene medbringer altid en hjertestarter. På visse offentlige steder og arbejdspladser er der ophængt hjertestartere. På TrykFondens hjemmeside [www.hjertestarter.dk](http://www.hjertestarter.dk) kan du læse, hvor nogle af disse hjertestartere er placeret.

**Gratis app**

Hent Hjerteforeningens "Red liv app" på din smartphone og lær, hvordan du gør noget. Appen er gratis.

