

HJERNE

HJERTE

HJÆLP

HJERTESTOP

HJERNE HJERTE HJÆLP HJERNE HJERTE HJÆLP HJERNE HJERTE HJÆLP

HURTIG HJÆLP ER VIGTIG

Hjernen kan kun undvære ilt i få minutter,
før den tager skade

TRÆD TIL - din hjælp gør en forskel



SKAB SIKKERHED

Inden du går i gang med at yde livreddende førstehjælp, så skal du skabe sikkerhed

Skab først sikkerhed for dig selv

- din egen sikkerhed er vigtigt for, at du kan hjælpe andre

Skab sikkerhed for den eller dem, der er kommet til skade

- så personen ikke kommer mere til skade

- Hvorfor er det vigtigt at skabe sikkerhed for sig selv og den/de tilskadekomne?
- Hvad skal man være opmærksom på, når man skaber sikkerhed?

ER DET HJERTESTOP?

En person, der falder om eller ligger livløs, kan have hjertestop

En person med hjertestop er **bevidstløs** og har **ikke-normal vejrtrækning**



UNDERSØG: ER PERSONEN BEVIDSTLØS?

Find ud af, om personen er bevidstløs ved:

- At tale højt og spørge "er du okay?"
- At tage fat om skuldrene og rusk forsigtigt



UNDERSØG OM PERSONEN TRÆKKER VEJRET

Skab frie luftveje

Kontrollér om personen trækker vejret:

SE om brystkassen bevæger sig

LYT ved mund/næse

FØL om luft ved kinden

Trækker personen ikke vejret:

RING 112 og start hjertelungeredning



FORSKEL PÅ NORMAL OG IKKE-NORMAL VEJRTRÆKNING

| Normal vejrtrækning | Ikke-normal vejrtrækning |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Ca. 12 - 20 gange pr minut• Ensartede pauser mellem hver vejrtrækning• Brystkassen bevæger sig op og ned på samme måde | <ul style="list-style-type: none">• Forskellig længde mellem hver vejrtrækning varierende mellem kort og lang tid• Reflektorisk, overfladisk vejrtrækning uden at vejret trækkes rigtigt ind og ud• Gisper efter vejret• Færre end ca. 12-20 gange/min. |

HVAD SKAL DU GØRE?



RING OP



TRYK NED



GIV STØD

RING 1-1-2 VED HJERTESTOP

Hvis personen **ikke er ved bevidsthed** og **ikke trækker vejret**, så skal du **ringe 1-1-2**

RING

112

Børnenes huskeregel til 1-1-2

1



1 finger på mund

1



1 finger på næse

2



2 fingre på øjne

ALARMERING

Når du får kontakt til 1-1-2, skal du sige:

- Hvad du hedder?
- Hvor du er?
- Hvor mange personer, der er kommet til skade, og hvad de fejler?
- Hvad du har gjort indtil nu?
- Er du alene eller sammen med nogen?

Ved mistanke om hjertestop kan du også sige:

- ”Jeg tror, det er hjertestop”
- ”Personen er bevidstløs”
- ”Personen trækker ikke vejret normalt”

START HJERTELUNGEREDNING (OGSÅ FORKORTET HLR)

Hvis personen er **bevidstløs og ikke trækker vejret normalt**, så har personen hjertestop



RING 112



Start hjertelungeredning

TRYK NED

Giv hjertelungeredning



Giv **30 tryk** midt på brystkassen med 5-6 cm. dybde



Skab en fri luftvej



Giv **to indblæsninger**, så brystkassen netop hæver sig

SÅDAN HJÆLPER HJERTELUNGEREDNING

Hjertelungeredning vinder tid, fordi den er med til at holde blodcirkulationen i gang, så iltet blod tilføres hjernen og andre livsvigtige organer:

- Hjertemassagen - de 30 tryk skaber blodcirkulation, hvor I hjælper hjertet med at få blodet rundt i kroppen
- Kunstigt åndedræt - de to indlæsninger hjælper med at få ilt i lungerne og ud i kroppen

GIV STØD

Det er nemt at bruge en hjertestarter. Hjertestarteren fortæller dig, hvad du skal gøre. Når hjertestarteren ikke analyserer eller giver stød, så skal du fortsætte med hjertelungeredning.

Sådan bruger du en hjertestarter:

- Luk hjertestarteren op
- Tænd den (hvis den ikke gør det automatisk, når du åbner den)
- Følg derefter instruktionerne fra hjertestarteren
- Fjern tøjet fra den tilskadedkomnes overkrop



Sådan bruger du en hjertestarter (fortsat):

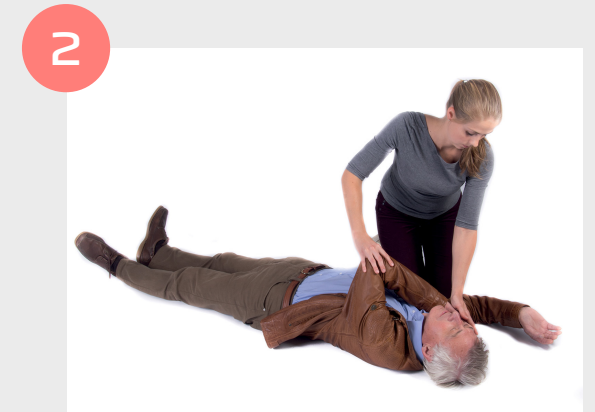
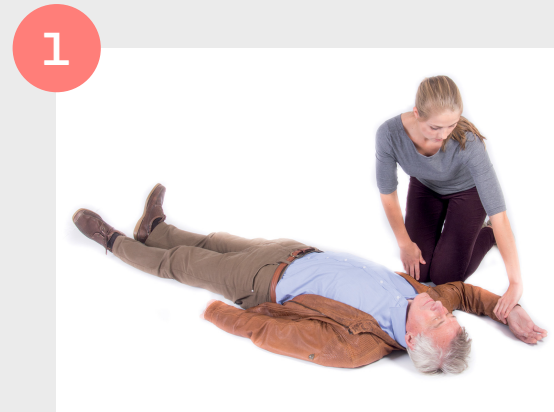
- Find de to elektroder, og pak dem ud
- Sæt dem nøjagtigt på brystkassen en ad gangen, som vist på elektroderne
- Lad hjertestarteren analysere hjerterytmen – ingen må røre personen imens
- Sig og vis ”Alle væk – der analyseres”
- Hvis hjertestarteren anbefaler stød, siger du højt og viser: ”Alle væk – der stødes”
- Tryk på den blinkende knap, eller vent til maskinen



STABILT SIDELEJE

Hvis du kan ikke få kontakt med personen, men der er normal vejrtrækning:

- Læg personen i stabilt sideleje
- Tjek for vejrtrækning regelmæssigt - mindst en gang i minuttet
- **RING 112**



TRÆD TIL VED HJERTESTOP



RING OP



TRYK NED



GIV STØD

DET SKER I KROPPEN VED ET HJERTESTOP

- Hjertet stopper med at pumpe blod ud i kroppen
- Blodet kan ikke cirkulere
- Hjernen og kroppens øvrige organer får ikke ilt, og kan tage skade

ÅRSAG TIL AT HJERTET STOPPER MED AT SLÅ

- Blodprop i hjertet
- For eksempel som følge af alvorlige infektioner, overdosis af visse lægemidler eller narkotika, ved svære elektrolytforstyrrelser, ved elektriske stød eller større blodtab

TRÆD TIL VED HJERTESTOP



RING OP



TRYK NED



GIV STØD

HJERNE

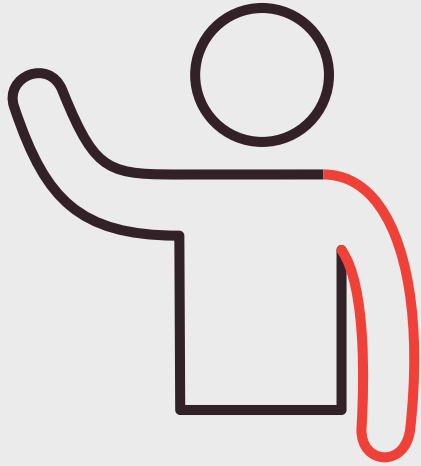
HJERTE

HJÆLP

STROKE

HJERNE HJERTE HJÆLP HJERNE HJERTE HJÆLP HJERNE HJERTE HJÆLP

TEGN PÅ STROKE

**Stræk**

Hænger den
ene arm?

**Snak**

Hænger ordene
ikke sammen?

**Smil**

Hænger den
ene mundvig?

STRÆK

Tegn: hænger armen underligt?

Bed personen om:

- at løfte armen ligefrem foran sig i 10 sek.

Kan personen ikke holde armen strakt, så **RING 1 - 1 - 2** med det samme.



S N A K

Tegn: hænger ordene ikke sammen og er det svært at forstå, hvad personen siger?

Bed personen om for eksempel at gentage sætningen:

- 'Orkesteret spillede og publikum klappede'

Taler personen mærkeligt eller kan personen ikke rigtig tale, så RING 1 - 1 - 2 med det samme.



SMIL

Tegn: hænger den ene mundvige?

Bed personen om:

- At prøve at smile

Er smilet skævt og hænger den ene mundvige, så **RING 1 - 1 - 2** med det samme.



RING 1-1-2 VED STROKE

Hvis du finder et tegn på:

STRÆK - at armen hænger mærkelig

SNAK - at det kan være svært at forstå,
hvad personen siger

SMIL - at personens smil er skævt

Ring straks 1 - 1 - 2



RING

112

RING

112

RING

112

ALARMERING

Når du får kontakt til 1-1-2, skal du sige:

- Hvad du hedder?
- Hvor du er?
- Hvor mange personer, der er kommet til skade, og hvad de fejler?
- Hvad du har gjort indtil nu?
- Er du alene eller sammen med nogen?

Ved mistanke om stroke kan du også sige:

- ”Jeg tror, det er stroke”
- ”Armen hænger mærkeligt”
- ”Jeg kan ikke forstå, hvad han siger”
- ”Smilet hænger i den ene side”



HVAD ER ET STROKE?

Blodprop i hjernen

85%

Blødning i hjernen

15%

HJERNE

HJERTE

HJÆLP

FOREBYGGELSE

FOREBYG STROKE OG HJERTESTOP

Lev sundt

- Sund kost
- Fysisk træning
- Undgå overvægt
- Undgå rygning
- Begrænset alkohol

Kostråd

- Spis planterigt, varieret og ikke for meget
- Spis flere grøntsager og frugter
- Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk
- Spis mad med fuldkorn
- Vælg planteolier og magre mejeriprodukter
- Spis mindre af det søde, salte og fede
- Sluk tørsten i vand

VÆR FYSISK AKTIV

- Vær aktiv 60 minutter om dagen
- Styrk dine muskler tre gange om ugen
- Skab variation i din dag
 - skift mellem at sidde stille, og bevæge dig forskellige tempi, fx gå, løbe og spurte

