ØVELSE TIL TO PERSONER

Ring 1-1-2 – øv opkaldet ved hjertestop

De fleste har aldrig ringet 1-1-2. Når det sker, er man ofte bange og forvirret. Ved at øve samtalen hjemme ved du, hvad der bliver spurgt om, og hvad du skal gøre, mens du venter på ambulancen.

1-1-2 **Ring 1-1-2 med det samme**, når en person er bevidstløs og ikke trækker vejret normalt. Sæt telefonen på højtaler, så du har hænderne fri – alarmoperatøren hjælper dig hele vejen, til ambulancen er fremme.

Sådan bruger I kortene

1. Gå sammen to og to. Den ene er **alarmoperatør**, den anden er **indringer** – den, der ringer.
2. Læs replikkerne højt. Indringeren må gerne lyde stresset – det gør man i virkeligheden.
3. Gør det, operatøren siger, på en pude eller en øvelsesdukke: hovedet bagover, tryk, indblæsninger.
4. Byt roller, når I er igennem et opkald.
5. Slut med det frie opkald på sidste side – her bruger I jeres egen adresse.
6. Tal om det bagefter: Hvad var svært at huske? Vidste du din adresse med det samme?

Det skal alarmcentralen vide

Hvem	Hvor	Hvad	Hvor mange
Dit navn og nummeret, du ringer fra	Adresse, by – og fx etage eller indgang	Hvad er der sket – er personen vågen og trækker vejret?	Hvor mange er kommet til skade?

Det sker, når du ringer

1. Alarmcentralen

Du kommer først til 1-1-2-alarmcentralen. I det meste af landet drives den af politiet, i Storkøbenhavn af Hovedstadens Beredskab. De finder ud af, hvor du er, og hvilken hjælp der skal sendes.

2. AMK-vagtcentralen

Handler det om sygdom eller ulykke, bliver du stillet videre til en sundhedsfaglig visitator på AMK-vagtcentralen i din region. De stiller spørgsmål, sender ambulancen og guider dig i hjertelungeredning.

Opkaldene i øvelsen bygger på flowchartet "Bevidstløs voksen og unormal vejrtrækning" i Præhospitalt Indeks (version 2.0), som AMK-vagtcentralerne bruger. Øvelsen er en forenkling – i virkeligheden følger du altid alarmoperatørens anvisninger. Spørgsmålene kan variere lidt fra region til region.

Opkald 1

Derhjemme – han falder om i køkkenet

Indringer: Lise, 48 år. Hun er alene hjemme med sin mand Jens, 52 år, som pludselig falder om i køkkenet.

Adresse: Lindevej 8, 7400 Herning
Telefon: 12 34 56 78 (opdigtet)

1-1-2 Alarm 1-1-2. Hvad er der sket?

INDRINGER Min mand … han er bare faldet om i køkkenet! Han svarer ikke!

1-1-2 Jeg hjælper dig. Hvilken adresse er du på?

INDRINGER Lindevej … Lindevej 8. I Herning. 7400.

1-1-2 Lindevej 8, 7400 Herning. Hvilket nummer ringer du fra?

INDRINGER 12 34 56 78. Skynd jer!

1-1-2 Hjælpen er på vej. Jeg stiller dig over til en sygeplejerske nu – bliv i røret, jeg slipper dig ikke.

↓ **Opkaldet stilles videre til AMK-vagtcentralen**

AMK AMK-vagtcentralen, du taler med en sygeplejerske. Ambulancen er sendt til Lindevej 8. Hvad hedder du?

INDRINGER Lise.

AMK Lise, er han vågen? Rusk ham i skuldrene og råb hans navn.

INDRINGER Jens! JENS! … Nej. Han reagerer slet ikke.

AMK Læg en hånd på hans pande og to fingre under hagen. Bøj hovedet forsigtigt bagover og løft hagen. Trækker han vejret som du og jeg?

INDRINGER Han laver sådan nogle snorkende lyde … en gang imellem. Er det godt?

Læg mærke til: Snorkende, gispende eller rallende lyde er **ikke** normal vejrtrækning. Er du i tvivl, så behandl det som hjertestop.

AMK Det er ikke normal vejrtrækning, Lise. Din mand har hjertestop, og vi går i gang nu. Sæt telefonen på højtaler og læg den ved siden af dig. Er der andre hos dig?

INDRINGER Nej, jeg er alene.

AMK Kan du se en hjertestarter i nærheden?

INDRINGER Nej, vi har ikke nogen.

AMK Det er helt i orden. Har du lært hjertelungeredning?

INDRINGER Til kørekortet … men det er mange år siden.

AMK Så gør vi det sammen. Læg ham på ryggen på gulvet, og sæt dig på knæ ved siden af hans brystkasse. Tag trøjen af ham, så brystet er bart.

INDRINGER Okay … okay. Den er af.

AMK Sæt håndroden midt på brystkassen. Den anden hånd ovenpå, og flet fingrene. Hold armene strakte og tryk mindst 5 centimeter ned – hårdt og hurtigt. Følg mit tempo, og tæl højt sammen med mig: 1 – 2 – 3 – 4 …

INDRINGER 1 … 2 … 3 … Der knasede noget i ham!

AMK Det sker tit, og det betyder, at du trykker dybt nok. Bliv ved – du gør det rigtigt. 28 – 29 – 30.

AMK Nu to indblæsninger. Bøj hovedet bagover, løft hagen og klem næsen sammen. Slut dine læber tæt om hans mund, og blæs i cirka 1 sekund. Se, om brystkassen løfter sig. Én gang mere.

INDRINGER Brystet løftede sig … Nu igen.

AMK Flot, Lise. Tilbage til 30 tryk. Du stopper ikke, før ambulancefolkene beder dig om det, eller han tydeligt viser tegn på liv. Jeg har også sendt hjerteløbere afsted, så bliv ikke forskrækket, hvis der kommer nogen med en hjertestarter.

INDRINGER Der banker nogen på døren!

AMK Råb, at de skal komme ind – og bliv ved med at trykke, til de tager over.

Det tager I med

- Ring 1-1-2 med det samme – og sæt telefonen på højtaler.
- Snorken eller gisp er ikke normal vejrtrækning.
- Bar brystkasse, strakte arme, mindst 5 cm ned, 100–120 tryk i minuttet. 30 tryk, 2 indblæsninger.
- Stop ikke, før en sundhedsfaglig person beder dig om det, eller personen tydeligt viser tegn på liv.

Opkald 2

I hallen – flere til stede og en hjertestarter på væggen

Indringer: Ahmed, 34 år. En holdkammerat falder om midt i en badmintonkamp. Der er seks andre spillere i hallen.

Adresse: Hallen, Skolevej 21, 7430 Ikast
Telefon: 87 65 43 21 (opdigtet)

1-1-2 Alarm 1-1-2. Hvad er der sket?

INDRINGER En mand er faldet om i hallen! Vi spillede badminton, og så faldt han bare!

1-1-2 Hvor er du?

INDRINGER Hallen på Skolevej … Skolevej 21 i Ikast. Den store hal.

1-1-2 Skolevej 21, 7430 Ikast. Er han vågen?

INDRINGER Nej! Vi har råbt og rusket i ham.

1-1-2 Jeg stiller dig videre til AMK-vagtcentralen. Bliv i røret.

↓ **Opkaldet stilles videre til AMK-vagtcentralen**

AMK AMK-vagtcentralen. Ambulancen er på vej til hallen på Skolevej 21. Bøj hans hoved bagover og løft hagen. Trækker han vejret som du og jeg?

INDRINGER Jeg … jeg kan ikke se, at brystet bevæger sig. Jeg kan ikke mærke noget på kinden.

AMK Så har han hjertestop. Sæt telefonen på højtaler. Hvor mange er I?

INDRINGER Vi er … syv. Der hænger en hjertestarter ude ved indgangen!

AMK Godt set. Send én person efter hjertestarteren nu – løb. Har du lært hjertelungeredning?

INDRINGER Ja, på et kursus på arbejdet. Mikkel, løb efter den!

AMK Så starter du hjertelungeredning nu: 30 tryk midt på den bare brystkasse og 2 indblæsninger. Tæl højt, så jeg kan høre dit tempo.

INDRINGER *(trykker)* 1 – 2 – 3 – 4 – 5 …

AMK Det er et godt tempo. Hvis en anden kan overtage efter et par minutter, så skift – det er hårdt arbejde.

INDRINGER Han er tilbage med hjertestarteren!

AMK Bliv ved med at trykke. Lad din kammerat åbne den og tænde den. Han skal sætte elektroderne på den bare brystkasse, præcis som tegningerne på hjertestarteren viser.

INDRINGER Den taler … Den siger, vi ikke må røre ham. Den analyserer.

AMK Gør, som den siger. Sørg for, at ingen rører ham.

INDRINGER Den siger "stød anbefales"! Alle væk! … Han trykker nu.

AMK Godt. Start trykkene igen med det samme, og følg hjertestarterens anvisninger. Fortsæt, til ambulancen tager over.

Det tager I med

- Er I flere, så fordel opgaverne: én ringer, én henter hjertestarter, én trykker.
- Fortsæt hjertemassagen, mens elektroderne sættes på – pauserne skal være så korte som muligt.
- Ingen må røre personen, når hjertestarteren analyserer eller giver stød. Start trykkene igen med det samme bagefter.
- Skift den, der trykker, hvis I er flere – kvaliteten falder, når man bliver træt.

Opkald 3

På arbejdet – først sikkerheden, så hjertet

Indringer: Mette, 41 år. Hendes kollega Henrik falder om ved en kørende maskine på lageret. To andre kolleger kommer løbende.

Adresse: Industrivej 5, 7330 Brande – indgang ved port 3
Telefon: 11 22 33 44 (opdigtet)

1-1-2 Alarm 1-1-2. Hvad er der sket?

INDRINGER Min kollega er faldet om på lageret. Han ligger helt stille ved pakkemaskinen!

1-1-2 Er der fare for dig, hvis du går hen til ham? Kører maskinen stadig?

INDRINGER Ja, den kører … Vent – jeg har trykket på nødstoppet. Den står stille nu.

1-1-2 Godt gået. Hvad er adressen?

INDRINGER Industrivej 5 i Brande. Ambulancen skal køre ind ved port 3.

1-1-2 Industrivej 5, 7330 Brande, port 3. Er der andre kommet til skade?

INDRINGER Nej, kun ham. Han hedder Henrik.

1-1-2 Jeg stiller dig over til AMK-vagtcentralen nu.

↓ **Opkaldet stilles videre til AMK-vagtcentralen**

AMK AMK-vagtcentralen. Hjælpen er på vej til port 3. Er Henrik vågen?

INDRINGER Nej. Han er helt grå i ansigtet … og kold og klam.

AMK Bøj hans hoved bagover og løft hagen. Se på brystkassen, lyt og mærk efter ånde på din kind i op til 10 sekunder. Trækker han vejret som du og jeg?

INDRINGER … Han gisper en gang imellem. Ellers ingenting.

AMK Gisp er ikke normal vejrtrækning. Henrik har hjertestop. Sæt mig på højtaler. Er der en hjertestarter på arbejdspladsen?

INDRINGER Ja, i kantinen. Sara – løb efter hjertestarteren! Tobias, gå ud til port 3 og vis ambulancen vej!

AMK Det er rigtig god styring, Mette. Har du lært hjertelungeredning?

INDRINGER Ja, vi havde kursus i foråret.

AMK Så går du i gang nu: bar brystkasse, 30 tryk og 2 indblæsninger. Tæl højt.

INDRINGER *(trykker)* 1 – 2 – 3 … Sara er her med hjertestarteren!

AMK Fortsæt med at trykke, mens Sara tænder den og sætter elektroderne på. Følg hjertestarterens instruktioner.

INDRINGER Den har givet stød … Vi trykker igen. Vent – han hoster! Han bevæger armen!

AMK Stop trykkene og se efter: Trækker han vejret som du og jeg nu?

INDRINGER Ja … ja, han trækker vejret. Men han er ikke rigtig vågen.

AMK Læg ham i stabilt sideleje, og bliv ved hans side. Lad hjertestarteren sidde på og være tændt. Ændrer vejrtrækningen sig, så siger du det til mig med det samme – så starter vi igen.

Det tager I med

- Stands ulykken først – sluk maskinen, stop trafikken, pas på dig selv.
- Fortæl, hvor ambulancen skal køre ind, og send gerne én ud for at vise vej.
- Vurder personen: Luftveje (hovedet bagover), vejrtrækning (se, føl, lyt i 10 sekunder) og hudfarve.
- Viser personen tydelige tegn på liv, så stop og tjek vejrtrækningen. Stabilt sideleje, og lad hjertestarteren sidde på.

Frit opkald

Nu med jeres egen adresse

Nu øver I uden manuskript. Operatøren bruger spørgsmålene herunder. Indringeren svarer med sin egen adresse og sit eget telefonnummer – og finder selv på, hvad der er sket. Byt roller bagefter.

Alarmoperatørens kort

1-1-2

1. Alarm 1-1-2. Hvad er der sket?
2. Hvilken adresse er du på? (gentag den)
3. Hvilket nummer ringer du fra?
4. Er der fare for dig eller andre?
5. Hvor mange er kommet til skade?
6. Jeg stiller dig videre – bliv i røret.

AMK-vagtcentralen

1. Hvad hedder du?
2. Er personen vågen?
3. Bøj hovedet bagover og løft hagen. Trækker personen vejret som du og jeg?
4. Sæt telefonen på højtaler. Hvor mange er I?
5. Kan du se en hjertestarter? Send én efter den.
6. Har du lært hjertelungeredning?
7. 30 tryk, 2 indblæsninger – tæl højt med mig.
8. Fortsæt, til ambulancen tager over.

Indringerens kort

Det skal jeg kunne sige

Skriv det ned før øvelsen – og prøv så at sige det uden at kigge.

Min adresse

Postnummer og by

Etage / indgang / port

Mit telefonnummer

Nærmeste hjertestarter

Ved du ikke, hvor den nærmeste hjertestarter hænger? Find den på hjertestarter.dk – før du får brug for den.

Vil du øve med en instruktør?

På et kursus i hjertelungeredning hos Genstarthjertet øver du hjertemassage og indblæsninger på dukker og bruger en trænings-hjertestarter. Se kurserne på **genstarthjertet.dk** eller ring på **42 90 99 88**.

Kilder: Præhospitalt Indeks, version 2.0 (flowcharts for bevidstløs voksen). Øvelsen erstatter ikke et kursus i førstehjælp.