



## TILLSAMMANS 14 MARS

De som hade möjlighet att komma den här tidiga mars morgonen, bjöds på en fantastiskt god frukost när Kockums fritid bjöd in oss i deras fina lokaler. Efter ett kort föredrag av entreprenören, föreläsaren och intensivvårdssjuksköterskan Maria Sundqvist om varför det här ämnet är så viktigt, satte vi igång med brainstorm kring frågeställningarna:

- Vilka förutsättningar tror ni behövs för att ett hjärtsäkert Västra Hamnen ska växa fram?
- På vilket sätt kan du/ni och din/er anknnytning till Västra Hamnen bidra till att Västra Hamnen växer fram till en hjärtsäker stadsdel, vilka praktiska åtgärder eller initiativ kan du och ni bidra med eller tror behövs?
- Vilka är de viktigaste budskapen som behöver kommuniceras för att övertyga människor om vikten av hjärtlungräddning och användning av hjärtstartare?



## HJÄRTSÄKRA VÄSTRA HAMNEN - NÄTVERKSTRÄFF 14/3

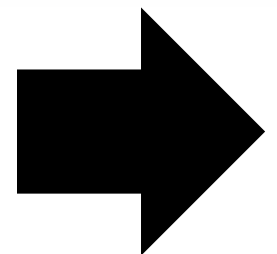
### Hybrid händelse

Den 14 mars kommer vi tillsammans att diskutera just hur var och en av oss kan bidra till att rädda liv, när det gäller som mest.

Träffen leds av entreprenören, föreläsaren och intensivvårdssjuksköterskan Maria Sundqvist. Det blir en spännande, inspirerande och framförallt livsviktig träff som kommer att handla om hur en hjärtsäker stadsdel växer fram. I en hjärtsäker zon överlever de flesta som får ett hjärtstopp. På träffen kommer vi även diskutera följande frågor som berör Västra Hamnen:

- Vilka förutsättningar tror du behövs för att ett hjärtsäkert Västra Hamnen ska växa fram?
- På vilket sätt kan du och din anknnytning till Västra Hamnen bidra till att Västra Hamnen växer fram till en hjärtsäker stads del, vilka praktiska åtgärder eller initiativ kan du och ni bidra med eller tror behövs?
- Vilka är de viktigaste budskapen som behöver kommuniceras för att övertyga människor om vikten av hjärtlungräddning och användning av hjärtstartare?

# Resultat blev



REGELBUNDNA  
UTBILDNINGAR,  
RILLGÄNGLIGA OCH  
FUNKERANDE  
HJÄRTSTARTARE

FÅ MED HOTELL,  
STUDENTBOENDE OCH  
OFFENTLIGA PLATSER  
SOM RESTAURANGER,  
MATAFFÄRER MM

MÅSTE GÖRA  
DET ENKELT,  
"BOOST"

FÅ MED  
SKOLORNA,

VI HAR BRA  
LOKALER, VI KAN  
ANORDNA EN HLR  
UTBILDNING FÖR  
VÄSTRA HAMNEN  
BORNA

INFORMERA  
GODA EXEMPEL  
PÅ VÄSTRA  
HAMNENS  
KANALER

ATT VÅGA, BERÖRA  
OCH RÖRA HISTORIER  
FRÅN VERKLIGA LIVET

SKYLTADE  
HJÄRT-  
STARTARE

EN EGEN "LOGGA" ELLER  
"STÄMPEL" - HJÄRTSÄKRAR  
V. HAMNEN

PLACERA VÅR  
HJÄRTSTARTARE  
TILLGÄNGLIG UTOMHUS

INFORMERA  
SKOLOR VIA  
KOCKUMSFRETTID

1.

Vilka förutsättningar tror ni  
behövs för att ett hjärtsäkert  
Västra Hamnen ska växa  
fram?

På vilket sätt kan du/ni och  
din/er anknytning till Västra  
Hamnen bidra till att Västra  
Hamnen växer fram till en  
hjärtsäker stads del, vilka  
praktiska åtgärder eller  
initiativ kan du och ni bidra  
med eller tror behövs?

3.

Vilka är de viktigaste  
budskapen som behöver  
kommuniceras för att  
övertyga människor om  
vikten av hjärtlungräddning  
och användning av  
hjärtstartare?

ATT FÖRSTA  
5 MIN, HELT  
AVGÖRANDE  
ATT 70% KAN  
RÄDDAS

INFORMATION I ETT HUS  
VART  
HJÄRTSTARTAREN  
FINNS

TILLSYN AV ALLMÄNNA  
HJÄRTSTARTARE

FÅ FLER FÖRETAG  
ATT SATSA PÅ  
SMS-LIVRÄDDNING

SYNLIGA  
HJÄRTSTARTARE

VIKTIGT ATT FÅ  
MED  
FASTIGHETS-  
ÄGARNAS

INFORMATIONSKAMPAJN  
OM SMS-LIVRÄDDARE

AMBASSADÖRSSKAP,  
EN AMBASSADÖR SKA  
VETA HUR DEN SKA  
VARA SOM  
AMBASSADÖR,  
BESKRIVNING

BLI SMS-  
LIVRÄDDARE

UTSE  
AMBASSADÖRER  
BLAND VÅRA  
STUDENTER

HLR UTBILDNINGAR FÖR  
BASECAMPSTUDENTER,  
INFÖRSKAFFA EN  
HJÄRTSTARTARE

UTSE EN  
ANSTÄLLD TILL  
HLR INSTRUKTÖR

PROVA HELLRE ÄN  
ATT INTE GÖRA  
NÅGOT ALLS

# Nycklar som räddar liv

Hjärtstartare 24-7



HLR kunskap



HLR i skolan



# Nästa steg

**1.**

Vi kommer att fortsätta skapa intresse och väcka nyfikenhet genom att bjuda in till fler liknande träffar och knacka dörr, prata och kommunicera kring hjärtsäkerhet.



**2.**

Finns intresse och engagemang så kommer vi att ta fram en projektplan för Hjärtsäkra Västra Hamnen. Dagens frukostträff visade att det finns intresse, underbart.



**3.**

Västra Hamnen en hjärtsäker stadsdel 2025



Var säker på att alla hjärtan fortsätter slå.

# Fakta

**1 av 20 blir vittne till ett hjärtstopp någon gång i sitt liv**



**Efter 5-10 minuter utan hjälp är det få som överlever ett hjärtstopp**



**En hjärtsäker zon ökar chansen att överleva ett hjärtstopp med 70-75%**



Det finns en nationell strategi för plötsligt hjärtstopp i Sverige med syfte att synliggöra alla enskilda delar i kedjan som räddar liv och på det sättet optimera förutsättningarna för överlevnad. Vi måste alla tillsammans hjälpas åt för att hjärtsäkra Sverige och inte nöja oss med nuläget som är att endast ca 11% överlever ett hjärtstopp utanför sjukhuset, när vi vet hur vi ska göra för att öka chansen till 70%. (Andreas Claesson ordförande i Svenska rådet för hjärt-lungräddning.)