

Þú getur hjálpað

Rétt viðbrögð ráða úrslitum!

MIDVIKUDAGUR 16. OKTÓBER 2019



Nýjum bæklingi Hjartaheilla dreift um land allt



Þú getur hjálpað!

903 7100

Hringdu fyrir 3.500 kr. framlag

Frjáls framlög: Bankareikningur 0513 26 1600 kt. 511083 0369



SJÓVÁ

Sjóvá er stoltur styrktaraðili forvarnaátaks Hjartaheilla.

Þakklæti til þjóðarinnar

Hjartaheill eru landssamtök um heilbrigði hjartans, bætta heilsu og lífsgæði í íslensku samfélagi, með áherslu á framfarir í forvörnum, fræðslu og meðferð hjartasjúkdóma. Í samtökunum er fagfólk, hjartasjúklingar, aðstandendur og áhugafólk.

Það er mikill mannaúður sem samtökin hafa safnað sér í gegnum tíðina, sjálfboðaliðar, sem vinna án endurgjalds fyrir samtökin.

Hjartaheill hafa treyst á sjálfboðaliða í sínum röðum frá stofnun samtakanna. Við höfum í því sambandi verið heppin að hafa fengið í raðir okkar virka þátttakendur sem hafa mótað umhverfi sitt og samfélagið okkar. Þeim ber að þakka.

Nú förum við af stað með átak til að vekja fólk til umhugsunar um hversu mikilvægt það er að bregðast við hjartastoppi.

Mikilvægt er að bregðast strax við. Við höfum sent inn á hvert heimili í landinu upplýsingabækling og leggjum áherslu á það að sem flestir kynni sér efnið. Við höfum styrkt verkefni sem ber nafnið BÖRNIN BJARGA, og stuðlar að innleiðingu markvissrar kennslu í endurlífgun í grunnskólum landsins.

Að sýna almennt þakklæti er afar mikilvægt í mannlegum samskiptum og felur í sér jákvæðan hug til þeirra sem þakklætið beinist að. Almennt þarf ekki mikið til. Nóg er að segja orðin: „Takk fyrir“. Það er að minnsta kosti ágæt byrjun.

Þakklæti er innri upplifun og ytri tjáning. Innra þakklæti lýtur að því sem við erum, eigum, höfum og því sem við verðum ekki fyrir, t.d. áföllum og að við fáum að halda heilsu.



Sveinn Guðmundsson.

Þakklæti felst í því að kunna að bera kennsl á það sem virðist sjálf-sagt og læra að meta það mikils.

Fyrir hönd samtaka okkar vil ég nota tækifærið og þakka fyrir fram öllum þeim sem taka þátt í þessu verkefni, hvort heldur með fjárstyrk eða vinnu og hafa lagt fram sinn skerf við að móta sögu okkar frá liðnum tíma og gert allt það sem við höfum framkvæmt mögulegt.

Með hjartans kveðju,
Sveinn Guðmundsson
formaður Hjartaheilla.



BÖRNIN BJARGA. Æfingadúkkur sem safnað verður fyrir til að þjálfa börn í grunnskólum landsins.

Börninn læra að bjarga lífi fólks

Á næstu dögum kemur bæklingurinn Hjartastopp inn á öll heimili landsins. Bæklingurinn inniheldur áriðandi upplýsingar um viðbrögð við hjartastoppi, ásamt hvatningu um stuðning við forvarnarstarf Hjartaheilla.

BÖRNIN BJARGA nefnist átak Hjartaheilla. Því er ætlað að safna fé til kaupa á æfingadúkkum fyrir skóla landsins. Með dúkkunum verður hægt að ná góðum árangri í að stórefla kennslu í endurlífgun og auka lífslíkur þeirra sem fara í hjartastopp. Geymið bæklinginn.

Átakið BÖRNIN BJARGA stuðlar að innleiðingu markvissrar kennslu í endurlífgun í grunnskólum landsins þar sem áherslan er lögð á öruggt hjartahnoð við hjartastoppi. Átakið er unnið af Endurlífgunarráði í samráði við Landlæknisembættið og stutt af frjálsum félagasamtökum og Sjóvá.

Forsenda þess að átakið BÖRNIN BJARGA nái góðum árangri, er að æfingadúkkur séu tiltækar í sem flestum skólum um allt land, svo kennsla í endurlífgun geti farið fram með raunhæfum hætti.

HJARTAHEILL standa fyrir fjáröflun til kaupa á æfingadúkkum. Með góðum árangri verður hægt að stórefla kennslu í endurlífgun og auka lífslíkur þeirra sem fara í hjartastopp.

Hjartaheill eru landssamtök um heilbrigði hjartans, bætta heilsu og lífsgæði í íslensku samfélagi, með áherslu á framfarir í forvörnum, fræðslu og meðferð hjartasjúkdóma. Í samtökunum er fagfólk, hjartasjúklingar, aðstandendur og annað áhugafólk.



Bæklingnum verður dreift á öll heimili landsins. Geymið bæklinginn.

» Hægt verður að stórefla kennslu í endurlífgun og auka lífslíkur þeirra sem fara í hjartastopp.

Nánari upplýsingar á hjartaheill.is og facebook.com/hjartaheill Þegar hringt er í síma 903 7100 er hægt að leggja verkefninu lið með 3.500 króna fjárframlagi. Einnig er hægt að leggja inn á reikninginn 0513 26 1600, kt. 511083 0369.

HJARTASTOPP

Munum landssöfnun Hjartaheilla!



Hringja, hnoða og stuða

Dr. Felix Valsson, svæfinga- og gjörgæslulæknir hjá Landspítala, segir tvennt bjarga sjúklingum sem fara í hjarta-stopp; hjarta-hnoð og hjarta-stuðtæki. Hér gefur hann góð ráð um endurlífgun, fyrstu viðbrögð við hjartastoppi og auðvelda notkun hjartastuðtækja.

Einkenni hjartastopps eru fyrst og fremst skyndilegt meðvitundarleysi og að öndun stöðvast eða verður mjög óeðlileg,“ segir dr. Felix Valsson, svæfinga- og gjörgæslulæknir á Landspítala. „Þegar hjartastopp verður eru sérfræðingar sjaldnast á staðnum. Fyrstu viðbrögð eru þó tiltölulega einföld og hafi þeir, sem þar eru staddir, réttar upplýsingar geta þeir veitt dýrmæta fyrstu hjálp og jafnvel bjargað mannlífi,“ segir Felix.

Mikilvægt sé að kalla strax á hjálp, hringja í 112 ef unnt er og gefa skýr skilaboð um hjartastopp og staðsetningu.

„Strax á eftir því er nauðsynlegt að byrja hjartahnoð því með hnoðinu fer blóðið á hreyfingu um líkamann, þar með talið til heila og hjarta. Með hjartahnoði setur maður báðar hendur á miðhluta bringubeins og þrýstir mjög fast,



Dr. Felix Valsson, svæfinga- og gjörgæslulæknir, segir hjartastuðtæki vera ótrúlega auðveld í notkun.

helst svo að bringubeinið gangi inn, sirka fimm til sex sentimetra, og hnoðar svo 100 til 120 sinnum á mínútu,“ útskýrir Felix.

Eftir hver 30 hnoð eru gefnir tveir blástrar munn við munn. „Ef sá sem hnoðar treystir sér ekki til að blása af einhverjum ástæðum er samt mjög mikilvægt að halda stöðugt áfram að hnoða,“ segir Felix.

Námskeið og hjartastuðtæki
Námskeið í endurlífgun eru víðs vegar í boði, oft á vegum vinnuveitenda.

„Með því að sækja slík námskeið getum við bjargað fleiri mannlífum og það hefur margoft sýnt sig að þeir sem hafa sótt námskeiðin vita hvað gera skal, jafnvel þó nokkuð langt sé um liðið,“ upplýsir Felix.

Sömu leiðis þurfi sem flestir að kynna sér notkun sjálfvirkra og hálf sjálfvirkra hjartastuðtækja sem nú eru komin mjög víða.

„Mikilvægt er að fólk kynni sér hvar hjartastuðtækin er að finna, því það getur skipt sköpum um björgun,“ segir Felix.

Tækin tala við okkur

Hjartastuðtæki eru ótrúlega auðveld í notkun.

„Þegar þau hafa verið opnuð og sett í gang byrja þau yfirleitt að tala og leiða fólk með öryggi í gegnum ferlið,“ útskýrir Felix.

Venjulega eru tveir límpúðar með tækinu sem settir eru á sjúklinginn og alltaf á bera húð.

„Á límpúðunum sést með myndum hvar á að setja þá og tækið gefur fyrirmæli um þetta. Jafnframt því sem farið er að leiðbeiningum þarf stöðugt að halda áfram að hnoða. Ef tveir eru saman er best að annar hnoði á meðan hinn sinnir tækinu,“ útskýrir Felix.

Tækið ákveði hvort það telji að sjúklingurinn sé í „studanlegum takti“.

„Ef tækið metur að svo sé biður það nærstadda að færa sig fjær og snerta ekki sjúklinginn á meðan rafstuð er gefið og gefur svo rafstuð. Sum tæki biðja um að ýtt sé á takka til að virkja stuðið. Það er þá rauður blikkandi takki og tækið segir hátt og skýrt: „Ýtið á takkann“. Flest stuðtæki hér

á landi tala íslensku nema þau sem eru í flugvélum eða á öðrum stöðum sem telja má alþjóðlega; þar er tungumálið yfirleitt enska,“ útskýrir Felix.

Hjartastuðtækin veita einnig leiðbeiningar um hnoð og blástur og leiða viðkomandi í gegnum ferlið.

„Oft eru merki þar sem þessi tæki eru til staðar, með grænu hjarta og brotinni ör í gegnum það,“ segir Felix.

Þekkjum staðsetningu hjartastuðtækjanna

Það getur skipt miklu um endurlífgun að geta leiðbeint þeim sem koma fyrstir á staðinn um hvar næsta hjartastuðtæki sé staðsett.

„Það er aðallega tvennt sem bjargar sjúklingum sem fara í hjartastopp,“ segir Felix. „Það er að fá hjartahnoð og að það sé gert fljótt og rétt. Alls ekki hika við að byrja að hnoða og gera það af þrótti og ekki vera hræddur því það eru í raun engar líkur á að maður geti gert skaða sem neinur nemur. Mögulega geta rifbein

brotnað en það er bara minni háttar mál í stóra samhenginu. Hitt atriðið er að fá rafstuðtæki sem allra fyrst.“

Fyrstu viðbrögð mikilvæg

Þetta eru fyrstu viðbrögð og þau geta skipt sköpum. Síðan koma yfirleitt sérhæfðir sjúkraflutningamenn eða heilbrigðisstarfsfólk á staðinn.

„Ef sjúklingurinn hefur náðst í gang er hann fluttur á sjúkrahús og þá hefst næsta stig meðferðar, sem getur verið hjartaþræðing ef grunnur leikur á að orsökina sé kransæðastífla. Oft er tekin sneiðmynd af höfði til að ganga úr skugga um að ekki sé blæðing í heilanum. Síðan hefst gjörgæslumeðferð sjúklingsins, sérstaklega ef um er að ræða meðvitundarleysi. Það er alltaf ótti við skemmdir á heila því hann þolir bara mjög stuttan tíma án blóðflæðis,“ segir Felix en hlutverk hjartahnoðsins er ekki síst að halda blóðflæði til heilans því hnoðið heldur pumpunni gangandi að verulegu leyti.

„Ef tekst að koma hjartanu í takt með rafstuði tekur það sjálft við dælingunni sem er auðvitað það æskilegasta,“ segir Felix.

Kæling hjálpar

Við hjartastopp hefur oft orðið einhver skerðing því sjúklingar geta verið meðvitundarlausir í einhvern tíma.

„Þá hafa verið reyndar ýmsar aðferðir til að minnka skaða. Ein aðferðin er kæling, að kæla sjúklinginn allan. Það sést mjög greinilega þegar heilinn er kældur að þá minnkar orkunotkun heilans sem getur numið allt að 10 prósentum fyrir hverja gráðu sem kælt er. Þannig er maður að hvíla heilann á meðan hann er að jafna sig,“ segir Felix sem vill á rétta eftirfarandi atriði:

- Hringið strax í 112 ef hjálpar er þörf
- Ekki hika við að beita hjarta-hnoði af krafti og festu
- Sækið endurlífgunarnámskeið ef þið hafið möguleika á því
- Kynnið ykkur hvar hjartastuðtæki eru staðsett nálægt ykkur
- Munið alltaf að fyrstu viðbrögð geta bjargað mannlífi

Hjartaheill

Hlutverk Hjartaheilla er:

- að sameina hjartasjúklinga, aðstandendur þeirra og áhuga-fólk um heilbriggt hjarta
- að stuðla að betri heilsu og bættum lífsgæðum í íslensku samfélagi, með áherslu á framfarir í forvörnum, fræðslu og meðferð hjartasjúkdóma
- að standa vörð um hagsmuni og réttindi hjartasjúklinga
- að starfa faglega
- að framfylgja markmiðum samtakanna

Framtíðarsýn Hjartaheilla:

- Hjartaheill verði öflug hagsmunasamtök á sviði heilbrigðismála á Íslandi með stóran og virkan hóp félagsmanna.
- Hjartaheill verði leiðandi við að bæta lífsgæði landsmanna með eflingu forvarna og fræðslu um hjartasjúkdóma.



HJARTASTOPP

RÉTT VIÐBRÖGÐ RÁÐA ÚRSLITUM!



Þekking sem bjargar mannlífum

Sjóvá styrkir átakið Börnin bjarga, sem snýst um að kenna grunnskólabörnum skyndihjálp. Allmenn þekking á skyndihjálp getur bjargað mannlífum og börn miðla fræðslunni áfram af krafti.

Oddur Freyr
Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is



Sjóvá er aðal styrktaraðili átaksins Börnin bjarga, sem samtökin Hjartaheill standa fyrir. Átakið snýst um að innleiða markvissa endurlífunarkennslu meðal grunnskólabarna, með áherslu á hjartahnoð, og kenna öllum börnum í 6. bekk á Íslandi skyndihjálp. Þjóðir sem hafa tekið upp slíka kennslu náðu á skömmum tíma að þrefalda þátttöku vitna í endurlífun og tvöfalda lífun eftir hjartastopp utan spítala, svo ávinningurinn er mikill.

„Ástæðan fyrir því að við hjá Sjóvá viljum styðja við öflugt fræðslu- og forvarnastarf á þessu sviði eru sú að við vitum hversu miklu það getur skilað. Því teljum við það hluta af samfélagslegri ábyrgð okkar að styðja dyggilega við átak sem miðlar fræðslu um skyndihjálp með svo öflugum hætti,“ segir Eyrún Baldvinsdóttir, forstöðumaður líftrygginga hjá Sjóvá. „Það að fólk geti brugðist hratt og rétt við aðstæðum þegar manneskja fer í hjartastopp getur bókstaflega skilið milli lífs og dauða og því viljum við styðja við öfluga skyndihjálparfræðslu, líkt og þá sem Hjartaheill standa nú fyrir.“

Áhrif kennslunnar margfaldast

„Ég hef sjálf kennt börnum á þessum aldri skyndihjálp og séð hversu mikið þau geta lært og hversu áhugasöm þau eru,“ segir Eyrún. „Ég hef líka séð hversu mikil margföldunaráhrif það hefur út í samfélagið að kenna börnum skyndihjálp; þau miðla fræðslunni áfram til foreldra sinna og systkina og fjölskyldan getur þannig kynnt sér saman hvernig hægt er að bregðast við ef upp koma aðstæður þar sem þarf að beita skyndihjálp.“

Það er því mjög vel til fundið að beina fræðslunni að öllum börnum í 6. bekk, það kemur til með að hafa mikil og góð áhrif út í samfélagið,“ segir Eyrún.

Fræðsla veitir öryggi

„Það vilja auðvitað allir geta brugðist hratt og rétt við þegar manneskja fer í hjartastopp og með því að miðla þessari fræðslu



Ágústa Kristín Andersen, Eyrún Baldvinsdóttir og Ágústa Guðný Atladóttir segja mikilvægt að styðja skyndihjálparfræðslu. Hjá Sjóvá færðu vandaða ráðgjöf varðandi líf- og sjúkdómtryggingar. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Því meiri fræðsla sem þú hefur fengið, því betur ertu í stakk búin(n) til að bregðast við.

getum við stuðlað að því að sem allra flestir öðlist öryggi til að bregðast við í slíkum aðstæðum,“ segir Eyrún. „Skyndihjálp er í eðli sínu ekki flókin en eins og eðlilegt er verður fólk mjög brugðið þegar það sér manneskju fara í hjartastopp.“

Því meiri fræðsla sem þú hefur

fengið, því betur ertu í stakk búin(n) til að bregðast við,“ segir Eyrún. „Það er líka mikilvægt að minna sig á að þú getur ekki gert neitt rangt, það sem öllu máli skiptir er að hringja strax í 112 og hefja síðan hnoð í samræmi við leiðbeiningar Neyðarlínunnar og það sem þú hefur lært.“

Það tekur bara 15 mínútur að sækja um líf- og sjúkdómtryggingar á sjova.is. Þú skráir þig einfaldlega inn með rafrænum skilríkjum og undirritar umsóknina með þeim í lokin. Ef þú vilt biða með umsóknina er hægt að hætta hvar sem er í ferlinu og koma aftur síðar. Það er síðan alltaf hægt að spjalla við ráðgjafa á netspjallinu ef einhverjar spurningar vakna.

Algeng ástæða bótagreiðslu

„Okkar tölur endurspeglar hversu algengir hjartasjúkdómur eru,“ segir Eyrún. „Flestir sem fá greitt úr sjúkdómtryggingum fá greitt vegna krabbameins, en næst algengast er að bætur séu greiddar vegna hjartasjúkdóma.“

Þó að það sé algengast að fólk greinist með hjartasjúkdóma þegar það er farið að fullorðnast þá sjáum við líka alltaf einhver dæmi um einstaklinga sem veikjast fyrr, jafnvel rétt komnir yfir þritugt,“ segir Eyrún. „Það sýnir okkur enn og aftur hversu mikilvægt það er fyrir ungt fólk sem og aðra að hafa góðar líf- og sjúkdómtryggingar, því þó að þú vonist til þess að þurfa aldrei að nota þær, rétt eins og skyndihjálpin, þá geta þær skipt sköpum ef alvarleg veikindi koma upp.“

Sjúkdómtrygging einfalt mál sem fækkar áhyggjum

„Sjúkdómtryggingin virkar þannig að ef þú greinist með einn af þeim alvarlegu sjúkdómum sem eru skilgreindir í tryggingunni þá færðu greiddar bætur,“ segir Eyrún. „Þessar bætur geta nýst til að veita upp á móti tekjutapi eða auknum kostnaði vegna veikinda. Þær geta því fækkað áhyggjum þess sem veikist og gefið viðkomandi færi á að einbeita sér að batunum.“

Í dag er einfalt mál að kaupa líf- og sjúkdómtryggingar rafrænt hjá okkur á sjova.is og þú getur séð áætlað iðgjald með skjóttum hætti. Þessar tryggingar eru nefnilega ódýrari en margir halda, sérstaklega fyrir yngri aldurshópa,“ segir Eyrún. „Ef fólk er óvísst um hvaða tryggingar henta þörfum þess erum við líka alltaf boðin og búin að veita ráðgjöf, enda mikilvægt að líf- og sjúkdómtryggingar taki mið af aðstæðum hvers og eins.“

Við þökkum fyrir stuðninginn



DALVÍKURBYGGÐ



STOFNAD
25. JÚNÍ 2002



VÍK
Icelandair Hotels



BLUE LAGOON
ICELAND



Alþýðusamband Íslands



belladonna
Skeifunnir • 108 Reykjavík • Sími: 517 8460



GEYSIR



ÞHREYFING



HAPDRÆTTI
HÁSKÓLA ÍSLANDS
væmlegast til vinnings



HealthCo



HÚSASMÍÐJAN



HÚSGAGNA
HÖLLIN



REYNIÐR JÓHANNSON
433 8800



Við getum öll bjargað lífi

Alþjóða endurlífgunardagurinn „Restart a Heart Day“ er haldinn um allan heim 16. október ár hvert. Tilgangurinn er að vekja athygli á mikilvægi þess að allir læri grunnendurlífgun.

Í yfirlýsingu sem Evrópuþingið sendi frá sér 2012 var kallað eftir verkefnum sem stuðlað gætu að aukinni lífun eftir skyndilegt hjartastopp. Meðal þeirra verkefna var að auka þjálfun og kunnáttu almennings í grunnendurlífgun, fjölga sjálfvirkum hjartastuðtækjum á opinberum stöðum og vekja almennning til vitundar um málefnið.

„Við getum öll bjargað lífi“ var yfirskrift alþjóðlega endurlífgunardagsins 16. október árið 2018. Það er til mikils að vinna, því hjartastopp utan spítala deyðir þrjár milljónir manna í heiminum á ári, þar af 700.000 manns í Evrópu. Talið er að á Íslandi fari um 150 til 200 manns í hjartastopp á ári, en hjartastopp er þriðja algengasta dánarorsökina á Vesturlöndum.

Allt að sjö af hverjum tíu hjartastoppum eiga sér stað í heimahúsi, þar sem einhver nákominn er til staðar í meira en helmingi tilfella. Lífslíkur þessa fólks hafa verið undir 10% en rétt meðhöndlun á fyrstu þremur til fjórum mínútunum eftir hjartastopp getur bætt þær um allt að 50%.

Sleglatíf einkennist af hraðri og óreglulegri afskautun í hjartanu. Hjartað missir samhæfingu sína og hættir að dæla blóði. Kjörmeðferð við hjartastoppi af völdum sleglatífs er hjartahnoð og hjartarafstuð eins fljótt og hægt er. Með því að hefja hjartahnoð strax er blóðflæði, og þá um leið súrefnisflæði, haldið við í líkamnum. Einstaklingar geta því lifað af hjartastopp ef nærstaddir bregðast strax við á réttan hátt á meðan sleglatífi er enn til staðar. Því skiptir öllu máli að bregðast hratt við og að alsjálfvirk hjartastuðtæki séu sem viðast.

Fyrstu mínúturnar eru alltaf mjög mikilvægar til bjargar

Það er nefnilega ekki nóg að einungis heilbrigðisstarfsfólk kunnir að bregðast við. Það eru allra fyrstu mínúturnar eftir hjartastopp sem skipta meginmáli. Líðið geta margar mínútur þar til sjúkrahúsið og heilbrigðisstarfsfólk mætir á staðinn og þá getur það verið orðið of seint. Því skiptir í raun engu hvort þú ert ritari, smiður eða hjartaskurðlæknir, þegar einstaklingur fer í hjartastopp geta



Þegar einstaklingur fer í hjartastopp geta allir viðstaddir bjargað honum kunnir þeir að bregðast rétt og fljótt við.



Hrafnhildur Lilja Jónsdóttir.

allir viðstaddir bjargað honum kunnir þeir að bregðast rétt við og bregðist strax við. Endurlífgun má nefnilega veita í þremur einföldum skrefum (sjá mynd).

Fræðsla og kennsla skilar sér alltaf á góðan hátt

Endurlífgunarráð Íslands hefur verið með átak á hverju ári, mismunandi frá ári til árs. Hinn



Valgerður Hermannsdóttir.

16. október 2016 var helgaður verkefninu „börnin bjarga“ eða „Kids safe lifes“. Börn hika nefnilega ekki við að hefja hjartahnoð ef á þarf að halda og hafi þeim verið kennd handtökin. Enn fremur eru þau mjög áhugasöm, vekja athygli á málinu við fjölskyldu og vini og kenna jafnvel aðstandendum og breiða þannig út boðskapinn um mikilvægi

málefnsins úti í samfélaginu. Margföldunaráhrif endurlífgunarkennslu til barna eru því gríðarleg.

Á Íslandi hefur mikil vinna farið fram við að koma endurlífgunarkennslu inn í grunnskóla. Þróunarmiðstöð heilsugæslu á landsvísu ákvað að taka verkefnið „börnin bjarga“ upp á arma sína árið 2018 og gera kennsluna hluta af skyldufræðslu skólahjúkrunarfræðinga um allt land. Verkefnið hefur verið unnið í samvinnu við ýmsa aðila, svo sem Rauða krossinn, Neyðarlínuna og Endurlífgunarráð Íslands, auk þess sem Thorvaldsensfélagið styrkti verkefnið. Til stendur að kenna öllum nemendum 6. til 10. bekkjar endurlífgun á hverju ári, með sérstakri áherslu á hjartahnoð.

Námskeið á heimasíðu Rauða krossins

Hægt er að finna námskeið í grunnendurlífgun á heimasíðu Rauða krossins. Þar má líka sjá

» Allt að sjö af hverjum tíu hjartastoppum eiga sér stað í heimahúsi, þar sem einhver nákominn er til staðar í meira en helmingi tilfella. Rétt meðhöndlun á fyrstu þremur til fjórum mínútunum getur bætt lífslíkur um allt að 50%.

kennslumyndband um notkun sjálfvirkra hjartastuðtækja fyrir fullorðna og einnig fyrir börn. Alsjálfvirk hjartastuðtæki eru einföld í notkun og hefur þeim fjölgað hratt á almenningsstöðum undanfarin ár.

Nemum í heilbrigðisfræðum og heilbrigðisstarfsfólki er skylt að læra grunnendurlífgun. Ætlast er til að allir sem á einhvern hátt koma að aðhlyningu sjúklinga fari á slík námskeið. Áhersla er lögð á verklegar æfingar og eru námskeiðin skipulögð með tilliti til þess hvers konar deild starfsmaður vinnur á og hvers konar heilbrigðisstarfsmann um er að ræða.

Endurlífgunarráð Íslands hefur umsjón með öllum námskeiðum í sérhæfðri endurlífgun fullorðinna og barna á landinu. Landspítali og Sjúkrahúsið á Akureyri, ásamt Sjúkraflutningaskólanum, skipuleggja námskeiðin í samvinnu við Endurlífgunarráð.

Skóða – hringja – hnoða

Líklegt er að Ísland eigi hæsta hlutfall almennings sem lært hefur endurlífgun.

Endurlífgunarráð og þeir sem lært hafa endurlífgun vilja vekja athygli og umræðu á þessum málum og hvetja alla til að læra réttu viðbrögðin. Því alltaf er hægt að gera betur.

Lærum öll endurlífgun, svo við séum í stakk búin þegar á þarf að halda, í þremur einföldum skrefum – skóða – hringja – hnoða.

Hrafnhildur Lilja Jónsdóttir og Valgerður Hermannsdóttir

Við þökkum fyrir stuðninginn



Við þökkum fyrir stuðninginn

Reykjavík
Admon ehf
Analytica ehf
Arkiteo ehf
Arkís arkitektar ehf
Álfabjarg, garða- og lóða-
þjónustan
ÁTVR Vínúður
Bakameistarinn ehf
Barnalæknaþjónustan ehf
Bati - sjúkrapjálfun ehf
Ber ehf
BG heildverslun ehf
BG pípulagnir ehf
bill.is
Bláðamannafélag Íslands
Blikksmiðjan Glófaxi hf
Bonafide lögmenn ráðgjöf sf
Borgir ehf, fasteignasala
Bókhald og skattskil sf
Bókhaldsþjónustan Vík
Breiðan ehf
Brim hf
BSR ehf
BSRB
Búngaló ehf
Carpe Diem Tours ehf
Curron hf
Curvy.is - tiskuver slun
Danfoss hf
Dubliners
E.T. hf
Efling stéttarfélag
Fasteignasalan Híbýli ehf
Félag flugumsjónarmanna á
Íslandi
Félag íslenskra bifreiðaeigenda
Félag pípulagningameistarara
Fiskbúðin Sundlaugavegi
Finka ehf, máliningarverktakar
Fjárhald ehf
Fóðurvagninn ehf
Funkis ehf
Fylgifyiskar ehf
G & K Seafood ehf
Garðlist ehf
Gátun ehf, bókhaldsþjónusta
GB Tjónavígðerðir ehf
Gjögur hf
Gnýr ehf
Gullkúnst Helgu skartgripa-
verslun
Gunnar Örn - málingarþjónusta
H og S byggingaverktakar ehf
Hagkaup
Hamborgarabúlla Tómasar
Hampiðjan hf
Hannyrðaverslunin Sporið
Hárgreiðslustofa Hrafnhildar ehf
Hársnyrtistofa Dóra
Hið íslenska bókmenntafélag
Hilmar D. Ólafsson ehf
Hjá Dóra ehf, matsala
Hjá Ingvarsson ehf
Hjúkrunarheimilið Skjól
Hljóðbók.is-hljóðvinnslan
Hótel Leifur Eiríksson ehf
Hótel Óðinsvé
Hótel Örkin, sjómannaheimili
Hreyfill
HS pípulagnir ehf
Húsaklæðning ehf-www.husco.is
Hússtjórarskóli Reykjavíkur
Hverafold bakarí
Höfðahöllin bílasala
Höfðakaffi ehf
IcePhone ehf
Isavia
Ísey Skyrbar
Íslandsbanki - útibú 515
Íslandsbanki hf
Íslenski barinn ehf
Íslenskir aðalverktakar hf
Íslenskur aðall ehf
Járn og gler hf
JHM Sport ehf
Jóhann Hauksson, trésmiði ehf
Jói útherji
Jónar Transport hf
K.F.O. ehf
Kári Arnórsson ehf, byggingar-
verktaki
Keiluhöllin Egilshöll
KOM almennatengsl
Kólus ehf
Lagahvöll sf
Landslag ehf
Landsnet hf-www.landsnet.is

Landssamband lögreglumanna
Lásabjónustan
Logoflex ehf
Lyfsalinn ehf
Læknasetrið ehf
Lögræðistofa Reykjavíkur ehf
Lögmannsstofa Jóns G Briem hrl
Lögskil ehf
Marport ehf
Matborðið ehf
Málarameistarar ehf
Málingarvörur ehf
Móðern húsagagnaverslun
MS Armann skipamiðlun ehf
Nasdaq Iceland
Nauthóll bistro
NORDIK lögræðiþjónusta
Nýsköpunarsjóður atvinnulífsins
Nýtt Skil sf
Oddsmýri ehf
Olíudreifing ehf
Óttó B. Arnar ehf
Ó. Johnson & Kaaber ehf
Ósal ehf
Óskaskrín ehf
ÓV jarðvegur ehf
Pétur Stefánsson ehf
Pingpong.is
Pixel ehf
Premis ehf
PricewaterhouseCoopers ehf
Þökkun og flutningar ehf
Rafidnaðarsamband Íslands
Rafneisti ehf
Rafstjörn ehf
Rafsvið sf
Rafval sf
Reykjavík Helicopters ehf
RG Lögmenn ehf
Ríkki Chan ehf
Rima Apótek
Samiðn, samband iðnfélaga
Samsyn ehf
SHV pípulagningaþjónusta ehf
Sjúkraþjálfun Styrrur ehf
Sprinkler pípulagnir ehf
Stansverk ehf
Stálbyggingar ehf
Stjórnuegg hf
Storkurinn ehf
Stóra bílasalan ehf
Subway
Svampur ehf
Tannheilsa tannlæknastofa
Tannréttingastofan ehf
Taramy.is - Erf ehf
TCM Innheimta ehf
Technik þjónusta og sala ehf
Terra Export ehf
TRENX-Hópferðamiðstöðin
Trésmiðja Magnúsar F. Jóns-
sonar ehf
TS Trésmiðir ehf
Tækniverk - Hár og heilsa
Úðafoss sf, efna laug
Útgerðarfélagið Frigg ehf
Úti og inni sf
VA arkitektar ehf
Vagnasmíðjan ehf
Varahlutaverslunin Kistufell ehf
Verslun Jóns og Óskars Lauga-
vegi, Kringlunni og Smáralind
Vikurós ehf, bílamálun og rétt-
ingar
VOOT Beita
VSÓ Ráðgjöf ehf
Wurth á Íslandi ehf
Þrif og þvottur ehf

Seltjames
Borgarblöð ehf
Seltjarnarneskirkja

Vogar
Kálfatjarnarsókn
Sólark-Arkitektar-sola@solark.is,
s: 861 2707
Toggi ehf
V.P. vélaverkstæði ehf

Kópavogur
Annata ehf
AP varahlutir ehf
ÁF Hús ehf
Áliðjan ehf
Bazaar Reykjavík ehf
Bifreiðastillingin ehf
Bliki bílamálun og réttingar ehf

Blikksmiðjan Vík ehf
Delila og Samson sf
Endurskoðun og uppgjör ehf
Fararnsið, sælkeragöngur um
Ítalíu
GG Sport
GG verk ehf
GK heildverslun ehf
Guðjón Gíslason, dúklagninga-
meistari
Hafið-fiskverslun ehf
Hamraborg ehf
Hilmar Bjarnason ehf, rafverktaki
Hótel Kriunes
Hreinir Garðar ehf
Húsfélagabjónustan ehf
Immarsat Solutions ehf
Inter Medica ehf
Kinahofið veitingahús
Kraftavélar ehf
Lindakirkja
Löggiltir endurskoðendur
Mannrækt og menntun ehf
Marvís ehf
Rafbreidd ehf, heimilistækja-
viðgerðir
Rafhólt ehf
Skerping ehf
Suðurverk hf
Söluturninn Smári
Ungmennafélagið Breiðablik
Úrval útsýn - Sumarferðir
Vatn ehf
Verslanir Útilíf
Vikingabátar ehf

Garðabær
AH Pípulagnir ehf
Apótek Garðabæjar
B.B.P. Verktakar ehf
Garðabær
Hafnasanður hf
Hitakerfi ehf
Loftorka Reykjavík ehf
Stjörnu-Oddi hf
Sprinkler pípulagnir ehf
Óryggisgjörðingar ehf

Hafnarfjörður
Bókhaldsstofan ehf
Dverghamar ehf
Efnalaugin Glæsir
Enjo
Fjarðargarðar ehf
GT Verktakar ehf
Gunnars mæjónes ehf
Hafnarfjarðarhöfn
Hagtak hf
H-Berg ehf
Heimir og Jens ehf
HH Trésmiðja ehf
Hjólaspættur ehf
Hvalur hf
Íshestar ehf
Ísrör ehf
Kona Tiskuver slun
Krossborg ehf
Nonni Gull
Opal Sjávarfang ehf
Skóhöllin Firði
Snittvélín ehf
Stálnaust ehf
Stoðtækni ehf
Suðulist ehf
Sæli ehf
Úthafsskip ehf
Verkþing ehf
Vetis ehf
Vélsmiðja Orms og Víglundar ehf
Vélsmiðjan Altak ehf
Viðir og Alda ehf
VSB verkfræðistofa ehf
Þvottahúsið Faghrainsun

Reykjanesbær
B & B Guesthouse
Bústoð ehf
Ferðaþjónusta Reykjaness ehf
Happy Campers ehf
Húsagerðin hf, trésmiðja
Ístek ehf
K Sport
Kostur matvöruverslun
M² Fasteignasala & Leigumiðlun
Maggi & Daði málurar ehf
Maron ehf
Rafeindir og Tæki ehf
Rafiðn ehf

Rörlagningamaðurinn ehf
SB Trésmiði ehf
Skólar ehf
Tjarnagrill
Ungó, söluturn
UPS Authorized Service Con-
tractor á Íslandi
Vökvatengi ehf

Grindavík
Lagnaþjónusta Þorsteins ehf
Lionsklúbbur Grindavíkur
Papas pizza, s: 426 9955
Veitingastofan Vör ehf
Vikurhraun ehf

Sandgerði
Fiskmarkaður Suðurnesja hf

Garður
Lighthouse-innhotel
SI raflagnir ehf

Mosfellsbær
Byggingafélagið Bakki ehf
Byggingarverktaki Ari Oddsson
ehf
Evíta gjafavörur
Fagverk verktakar sf
Guðmundur S Borgarsson ehf
Jón Auðunn Kristinnson - Pipu-
lagningameistari
Kvenfélag Kjósarhrepps
Lionsklúbburinn Úa Mosfellsbæ
Mosfellsbakarí
Nonni liti ehf
Nýja bílasmiðjan hf
Onus ehf
Smíðastofa Sigurðar R. Ólafs ehf

Akranes
Akraneskaupstaður
Bifreiðastöð Þórðar P. Þórðar-
sonar
Galito veitingastaður
Valfell fasteignasala
Verslunin Bjarg ehf
Vélaleiga Halldórs Sigurðs-
sonar ehf
Vogir og Lagnir ehf
Ylur pípulagnir sf

Hvalfjarðarsveit
Hvalfjarðarsveit

Borgarnes
B. Björnsson ehf
Blíomasetridi - Kaffikyrró
Borgarbyggð
Búvangur ehf
Matstofan ehf
Sprautu- og bifreiðaverkstæðið
Borgarness sf
Vatnsverk Guðjón og Árne ehf

Reykholth
Garðyrkjústöðin Sólbyrgi

Stykkishólmur
Ásklif ehf
Helgafellssveit
Narfeyri ehf
Stjórnendafélag Vesturlands
Sæferðir ehf
Útgerðarfélagið Engey ehf

Grundarfjörður
Grundarfjarðarbær
Þjónustustofan ehf

Ólafsvík
Ingibjörg ehf
Steinunn ehf
TS Vélaleiga ehf
Við Hafið Gistiheimili

Snæfellsbær
Hótel Búðir

Hellissandur
Bifreiðaverkstæði Ægis
Kristinn J. Friðbjósson ehf
Skarðsvík ehf

Reykholahreppur
Steinver sf
Þörungaverksmiðjan hf

Ísafjörður
Arctic Fish ehf
GG málingarþjónusta ehf
Harðfiskverkun Finnboga, s:
456 3250
Húsið Ísafirði
Menntaskólinn á Ísafirði
Smali ehf

Bolungarvík
Endurskoðun Vestfjarða ehf
Fiskmarkaður Vestfjarða hf
Vélsmiðjan-Mjöllnir ehf

Súðavík
Súðavíkurhreppur

Flateyri
Gisting og kajakaleiga Græn-
höfða

Suðureyri
Hásteinn ehf

Patreksfjörður
Bifreiðaverkstæðið Stormur ehf.
Bókhaldsstofan Stapar ehf
Oddi hf, fiskvinnsla-útgerð
Villi Á ehf

Pingeyri
Véla- og bílaþjónusta Kristjáns
ehf

Hólmavík
Sparisjóður Strandamanna

Drangarnes
Fiskvinnslan Drangur ehf

Árneshreppur
Árneskirkjugarður

Hvammstangi
Bílagerði
Hótel Hvammstangi

Blönduós
Blönduóskirkja
Húnavatnshreppur
N1 piparinn ehf
Pöntun og viðgerðarþjónusta
Villa ehf
Skagabyggð
Stéttarfélagið Samstaða
Ungmennasamband Austur-Hún-
vetninga USAH
Vilko ehf

Skagaströnd
Vélaverkstæði Skagastrandar
Vík ehf

Sauðárkrókur
FISK-Seafood ehf
Fjölbrautaskóli Norðurlands
vestra
Friðrik Jónsson ehf
Hliðarkaup
Íðnsveinafélag Skagafjarðar
Lykill sf
Ó.K. Gámapjónusta-sorþirða ehf
Steinull hf
Verslunarmannafélag Skaga-
fjarðar

Varmahlíð
Byggðasafn Skagfirðinga

Akureyri
Akureyrarkirkja
Akureyri Backpackers ehf
Baugsbót ehf, bifreiðaverkstæði
Bílaprýði
Bílasala Akureyrar ehf
Byggingarfélagið Hyrna ehf
Enor ehf
Fasteignasalan Byggð
Félag verslunar- og skrifstofu-
fólks
Fótaaðgerðastofa Eddu
Framtal sf
Hlíð hf
HSH verktakar ehf
Keahótel ehf
Kjarnafæði hf
Kraftar og afl ehf
Lagnalind ehf

Lögmanshlíð lögræðiþjónusta
ehf
Norðlenska ehf
Norðurorka hf
Pedromyndir ehf
Pípulagningaþjónusta Bjarna F
Jónassonar ehf
Pólarhestar ehf
Rafmenn ehf
Raftákn ehf - Verkfræðistofa
S.Guðmundsson ehf, múrverktaki
Samherji ehf
Sjálfbsjörg endurhæfingastöð
Sjúkrahúsið á Akureyri
Skútaberg ehf
Tannlæknastofa Árna Páls
Timbra ehf, byggingarverktaki
Trésmíðaverkstæði Trausta ehf
Veitingastaðurinn Krúa Siam
Vélaleiga HB ehf
Þverá

Grenivík
Darri ehf - Eyjabiti
Jónsabúð ehf

Grímsey
Vélaverkstæði Sigurðar Bjarna-
sonar ehf

Dalvík
Klaufi ehf
Steypustöðin Dalvík ehf

Ólafsfjörður
Árne Helgason ehf, vélaverkstæði

Húsavík
Farfluglaheimilið Árbót - Berg
Framsýn, stéttarfélag
GPG Seafood ehf
Heimabakarí Húsavík
Hóll ehf, vinnuvélar og verktakar
Kvenfélag Húsavíkur
Stórey ehf

Laugar
Framhaldsskólinn á Laugum

Mývatn
Hestaleigan Safari hestar
Kvenfélag Mývatnssveitar
Vogar ferðaþjónusta

Þórshöfn
Geir ehf
Ígrip ehf
Svalbarðshreppur
Þórshafnarprestakall

Vopnafirðir
Hofssókn, Vopnafirði

Egilsstaðir
Fellabakstur ehf
Flijósdalshérað
Hótel Eyvindará
Miðás ehf
MSV, Stál og Vélar ehf
Rafey ehf
Skógur ehf
Tréiðjan Einir ehf
Vaðall - Gistiheimili á hreindýra-
slóðum

Reyðarfjörður
Hárstofa Sigríðar ehf

Eskifjörður
Egersund Ísland ehf
Eskja hf
Fjarðarþrif ehf
Hótel Eskifjörður ehf
Kaffihúsið Eskifirði
Rafkul ehf
Tandrabergh ehf
Tandrabretti ehf

Neskaupstaður
Tannlæknastofan Hafnarbraut 1

Fáskrúðsfjörður
Litli Tindur ehf
Skrúðsvik ehf

Stöðvarfjörður
Slöttur ehf

Breiðdalsvík
Hótel Bláfell

Djúpavogur
Smástál ehf

Höfn í Hornafirði
Ferðaþjónustan Árnanes
Funi ehf, sorþhreinsun
H. Christensen ehf
Króm og hvít ehf
Málingarþjónusta Horna ehf
Skinney-Pinganes hf
Suðursveit ehf
Þingvað ehf, byggingaverktakar
Ógmund ehf

Selfoss
Baldvin og Þorvaldur ehf
Bifreiðaverkstæðið Klettur ehf
Bjarnabúð
Blásteinn byggingafélag sf
Búhnykkur sf
Eðalbyggingar ehf
Framsóknarfélag Árnessýslu
Guðjón Þórir Sigfússon
Guðmundur Tyrfingsson ehf
Gufuhlíð ehf
JÁ pípulagnir ehf
Jáverk ehf
Kjarna-bókhald ehf
Kökugerð H P ehf
Málingarþjónustan ehf
Mömmumatur Selfossi
Pípulagningaþjónusta Ottós sf
Þylsuvaðinn Selfossi við
brúarendann
Rafmagnsverkstæði Jens og
Róberts ehf
Reykthóll ehf
Reykthóll Útey
Stálkrókur ehf
Sveitarfélagið Árborg
Tannlæknastofa Þorsteins og
Jóns Steindórs
Vélaþjónusta Ingvars
Vinnuvélar Svinavatni

Hveragerði
Ficus ehf
Hótel Örk
IP-lagnir sf
Norbygg ehf

Þorlákshöfn
Bergverk ehf

Ófús
Gljúfurbústaðir ehf
Trésmiðja Sæmundar ehf

Laugarvatn
Ásvélar ehf

Flúðir
Fögurusteinir ehf
Hitaveita Flúða og nágrennis
Íslenskt grænmeti ehf
Riding Tours South Iceland ehf

Hella
Freyðing ehf
Raffoss ehf

Hvolsvöllur
Eyrarvík ehf
Krappi ehf, byggingaverktakar
Kvenfélagið Hallgerður
Rangárpjóning eystra
Skógasafn Skógum

Vík
Mýrdælingur ehf
Reynisfjara ehf

Kirkjubæjarklaustur
Ungmennafélagið Ármann

Vestmannaeyjar
Bifreiðaverkstæði Muggs
Bíla- og vélaverkstæðið Net-
hamar ehf
Bókasafn Vestmannaeyja
Teiknistofa Páls Zóphónias-
sonar ehf



Hélt bara að ég væri slappur

Guðmundur Helgi Magnússon verslunarmaður var á réttum stað og tíma þegar hann lenti í hjartastoppi við líkamsrækt í Valsheimilinu. Hann er þakklátur bæði bjargvættum sínum og heilbrigðiskerfinu og segir einkenni hjartaáfalla oft lúmsk.

Hjördís Erna Þorgeirsdóttir hjordiserne@frettabladid.is



Ég er að æfa niðri í Valsheimili og er að hita upp áður en ég fer að lyfta og er að hlaupa uppi á svölunum eins og maður gerir gjarnan þegar maður er að æfa þar og er að hita sig upp," útskýrir Guðmundur. „Ég var að æfa með nokkrum og kom þarna svolítið á undan hinum og var bara einn að hlaupa og á meðan var meistaraflokkur kvenna í handbolta að æfa niðri í salnum. Ég hljóp þarna og fékk svo bara fyrir hjartað. Eins og ég upplifði það þá fann ég bara rosalegan sting og svo man ég ekkert meir.“

Skjót viðbrögð

„Ég fékk þá raunverulega bara hjartastopp og dett þarna um koll á svölunum," segir Guðmundur en það sem á eftir fylgdi heyrði hann frá öðrum. „Það er hún Anna Úrsúla sem sér mig detta þarna, hún stekkur upp, klifrar yfir grindverkið og upp á svalirnar. Hún heldur fyrst að ég hafi bara hrasað af því að ég fékk gat á hausinn en svo finnur hún að ég er í hjartastoppi þannig að hún kallar á hinar stelpurnar og segir þeim að ná í stuðtæki sem var í húsinu og einhverjar hringja á sjúkrahúsi.“

„Þær koma stuðtækini á mig og koma mér í gang aftur með stuðtækinu áður en sjúkrahúsin kemur, sem er nú að vísu bara hinum megin við götuna, svona 5-6 mínútum seinna og þá voru



Guðmundur Helgi segir mikilvægt að fylgjast vel með hjartanu. Hann fer reglulega í eftirlit þar sem hann fær góða þjónustu. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR

þær búnar að koma mér í gang aftur.

Ég ranka við mér í sjúkrahúsinu en hjartað var farið að slá þarna á staðnum. Þeir byrja á að fara með mig niður á Borgarspítalann á slyshadeildina og þar komast þeir að því að ættarsagan mín er þannig að pabbi hafi fengið svona og bróðir minn," útskýrir Guðmundur.

„Læknirinn sem tók við mér hringir á Landspítalann og spyr hvað hann eigi að gera," segir hann, en læknirinn sem svaraði var Þorbjörn Guðjónsson. „Þorbjörn segir honum að senda mig undir eins, hann sé á staðnum og ætli að taka mig í þræðingu strax. Þeir fara þá með mig beint upp á Landspítala og þar er ég þræddur tveimur tímum eftir að þetta gerðist. Þá kom í ljós að tvær af þremur kransæðum voru stíflaðar.“

Hélt að hann væri slappur

Guðmundur segir að sig hafi ekki grunað hvað var í vændum. „Ég

hafði ekki æft mig í smá tíma því mér fannst ég hafa verið slappur og með kvef, en ég fékk ekkert fyrir hjartað, fékk ekki verk fram í höndina eða einhvern streng eða eitthvað svoleiðis sem sumir minnst á.

Mér fannst ég búinn að vera slappur og ég upplifði þetta bara sem kvef. En svona eftir á að hyggja hefur þetta væntanlega verið það að hjartað hafi ekki dælt nóg og ekki nóg blóðrás. Þegar ég fer að lýsa þessu fyrir læknum þá segir hann að þetta sé raunverulega fyrirboðin en að hann sé bara mismunandi eftir einstaklingum.“

Faðir hans og bróðir höfðu fengið hjartaáfalla en lýsingarnar frá þeim og þær sem hann hafði almennt heyrt um, komu ekki heim og saman við einkennin sem Guðmundur upplifði, og var það ekki fyrr en eftir á sem hann gerði sér grein fyrir að slappleikinn hafði verið undanfari.

„Af því að pabbi minn hafði fengið svona og bróðir minn þá

sá ég alltaf fyrir mér að ég fengi einhvern svona streng eða tak upp í öxl eða upp í kjálkann eins og menn lýsa oft en raunverulega fékk ég það ekki fyrr en eftir hjartastoppið, dagana eftir að ég var búinn að fara í þræðingu þá fékk ég svona tak upp í kjálka eins og menn lýsa," segir Guðmundur. „Þá skildi ég þessa lýsingu.“

Brattur í bataferlinu

„Miðað við þennan tímaramma þá hefur hjartað í mér sennilega stoppað í svona 4-5 mínútur," segir Guðmundur en þrátt fyrir alvarleikann gekk batinn vonum fram. „Ég hef nánast algjörlega náð mér. Ég missti lyktarskynið og minnið var ekki gott svona fyrsta árið en það er allt að koma til baka. Það er raunverulega bara lyktarskynið sem er ekki komið fullkomlega til baka. Það er svona það eina sem ég hef fundið eftir á.“

Ferlið tók þó sinn tíma. „En þetta tók marga mánuði, eða 2-3 ár að ná sér á strik. Ég fór í endurhæfingu, fyrst á Landspítalanum, svo var ég niðri í Sjálfsbjörg í nokkra mánuði. Ég vann ekkert fyrstu tvo mánuðina, svo fór ég að vinna svona smátt og smátt. Eftir 6-7 mánuði þá var ég kominn í fulla vinnu aftur. Ég var úthaldsminni svona fyrsta árið myndi ég segja.“

Hann er undir reglulegu eftirliti hjá Þorbirni hjartalækni. „Ég fer alltaf til Þorbjörns, að vísu nú orðið einu sinni á ári. Hann fylgist með hvort allt sé í orden, það er tekin blóðprufa og hjartalínurit, stundum ómskoðun.“

Guðmundur segir það mikilvægt að vera undir eftirliti og láta fylgjast með sér. „Það er náttúrulega það sem ég hefði átt að gera. Ég hefði þurft að láta fylgjast betur með mér, sérstaklega þar sem ættarsagan er svona skýr," svarar Guðmundur þegar hann er spurður að því hvort hann hafi ráðleggingar. „Stundum er sagt við mann að ef maður er í góðu formi þá gerist þetta síður en ég hef alltaf verið í tiltölulega góðu formi, enda segir Þorbjörn læknir við mig að það sem ræður mestu um hvort þú fái þetta er ættarsagan, erfðatengt eða reykingar, en ég hafði ekkert reykt í 40 ár þegar þetta gerðist.“

En hins vegar benti hann á að ef maður er í góðu formi þá þolir maður þetta betur, og það er kannski það sem bjargaði mér, ég var í mjög góðu formi svo að ég þoldi betur þetta álag, það að hjartað stoppaði. Líkaminn var fljóttari að jafna sig. Hann þoldi það betur. En það hefði mátt koma í veg fyrir þetta ef ég hefði farið í skoðun.

Fyrirboðarnir eru ekki eins hjá öllum, þeir geta verið mjög skritnir, eins og með mig, ég hélt bara að ég væri eitthvað slappur, væri bara með kvef. Ég var úthaldslítill,

„Mér fannst ég búinn að vera slappur og ég upplifði þetta bara sem kvef. En svona eftir á að hyggja hefur þetta væntanlega verið það að hjartað hafi ekki dælt nóg og ekki nóg blóðrás.“

hugsaði bara: þetta er eitthvert vorkvef, var bara þreyttur en fékk aldrei sting eða neitt svoleiðis, fyrr en akkúrat þegar hjartað stoppaði. Það er svona mín síðasta minning, að ég fékk alveg rosalegan sting fyrir hjartað, eins og þetta væri geðveikislegur brjóstsvíði eða eitthvað, það er svona það síðasta sem ég man, og svo bara fell ég.“

Þegar Guðmundur lítur til baka segir hann kvefeinkennin að vissu leyti hafa verið frábrugðin þeim sem hann hafði áður upplifað. „Eftir á voru þau kannski sterkari, ég var slappari miðað við að ég hafi ekki verið með hálsbólgu eða nasakvef eða annað slíkt. Þau voru kannski aðeins ýktari.“

Bjargað vegna athyglisbrests

Guðmundur er fullur þakklætis í garð lífgjafa sinna. „Þær eru mín lífsbjörg, ég er í miklu sambandi við þær. Þær voru snillingar að koma mér í gang aftur og bara að hafa séð þetta og brugðist við," segir hann. „Ég segi nú oft við Önnu Úrsúlu að hún sé með athyglisbrest og þess vegna hafi hún séð mig og það hafi bjargað mér, hún hafi verið að fylgjast með einhverju öðru en hún átti að vera að gera á æfingunni.“

Hann segir vökul augu og leiftursnög viðbrögð Önnu hafi gert það að verkum að hann sé ekki aðeins á lífi, heldur hafi einnig náð eins góðum bata og raun ber vitni. „Hún stekkur upp strax og öll þessi skjótu viðbrögð gerðu það að verkum að ég hef náð heilsu aftur. Læknar segja að ef það hefðu liðið 2-3 mínútur í viðbót þá væri ég sjálfsagt mun verr staddur, og jafnvel að einhverjum hluta til öryrki. Hver einasta mínúta skiptir svo miklu máli þegar hjartað stoppar.“

Guðmundur er ekki síður þakklátur fyrir heilbrigðiskerfið. „Ég komst að því hvað heilbrigðiskerfið er raunverulega sterkt herna, þó það sé oft gagnrýnt. Mér fannst ég fá frábæra þjónustu frá A til Ö í þessu áfalli. Það er oft talað um að það sé í lamasessi en það virðist virka þarna eða virkaði allavega vel fyrir mig.“

Nokkrir fróðleiksmolar

- Hjartaþræðingar hófust fyrst á þriðja áratug síðustu aldar, en hér á landi var farið að framkvæma þær á Landspítalanum á þeim sjóunda. Um svipað leyti var sett á stofn hjartagjörgæsla á Landspítala og farið var að mynda kransæðar.
- Á tímabilinu 1971-1979 mátti rekja tæplega helming dauðsfalla Íslendinga til hjartasjúkdóma og „...“ var þá svo komið að læknar hérlendis sem erlendis höfðu tilhneigingu til þess að

- flokka þessa sjúkdóma undir eins konar faraldur eða jafnvel farsótt. Ekki var komin aðstaða til þess að framkvæma hjartaskurðaðgerðir hér heima og var algengast að sjúklingar væru sendir til Englands í slíkar aðgerðir.
- Fyrsta opna hjartaaðgerðin hér á landi var gerð 14. júní 1986 og það var Þórarinn Arnórsson sem framkvæmdi hana með góðum árangri. Þetta olli straumhvörfum í meðferð hjartasjúklinga.

- Aðgerðum fjölgaði hratt og þær voru orðnar 270 árið 1994.
- Stofnfundur Landssamtaka hjartasjúklinga (LHS) var haldinn í Domus Medica 8. október 1983. Mættu til fundarins 230 stofnfélagar og var það umfram bjartsýnustu vonir.
- Endurhæfing hjartasjúklinga á Reykjalundi hófst sumarið 1982. Sérhæft starfsfólk var í framhaldinu ráðið að Reykjalundi og þessi starfsemi jókst jafnt og þétt og sannaði fljótt ágæti sitt.

- Fyrstu sjö árin nutu þessarar þjónustu tæplega níu hundruð hjartasjúklingar.
- SÍBS varð stofnfélagi ásamt Hjartavernd og Landssamtökum hjartasjúklinga og lagði hvert þeirra 500.000 krónur til stöðvarinnar í upphafi. Ákveðið var að þetta yrði sjálfseignarstofnun sem fékk nafnið Endurhæfingarstöð hjarta- og lungnasjúklinga, sem fljóttlega var stýtt í HL-stöðin í daglegu tali.
- Í fyrsta sinn var efnt til viðburð-

- ar sem hlaut nafnið „Hjarta-gangan“ 31. ágúst 1991.
- Á afmælisárinu 2008 gekk hópur kvenna til liðs við Hjartaheil. Þær ganga undir nafninu Hjarta-drottningarnar og eru hluti af Go-Red hreyfingunni.



Hjálpin barst innan mínútna

Oddur Ingason var úti að skokka með æfingafélögum sínum fyrir rúmu ári þegar hann fann allt í einu fyrir svima. Stuttu seinna dettur hann í götuna og veit næst af sér í sjúkrabil. Röð atvika Oddi í hag varð til þess að honum var bjargað tímanlega og hann getur því sagt sögu sína.

Sandra Guðrún
Guðmundsdóttir
sandragudrun@frettabladid.is



Oddur hefur að eigin sögn alltaf verið mjög aktivur, hann er í finu formi og hefur alltaf lagt áherslu á að hreyfa sig mikið og borða þokkalega hollan mat. Það átti því enginn von á að hann fengi hjartaáfall.

„Þetta gerðist 22. september 2018. Ég er úti að skokka með félögum mínum og finn allt í einu fyrir svima. En ég hafði aldrei fundið fyrir neinum einkennum áður. Ég segi æfingafélögum að ég sé eitthvað illa upplagður og ætli þessa vegna að snúa við og ætli að hitta þá hjá sundlauginni í Kópavogi.“

Oddur sneri svo við og það næsta sem gerist er að hann dettur. „Ég fékk aðsvif og það leið yfir mig, ég man alveg hvar ég var þegar ég datt. Næst man ég eftir mér í sjúkrabilnum. Ég heyri að sjúkralutningamaðurinn er að tala við hjartagáttina og þá átta ég mig á því að eitthvað alvarlegt hefur gerst.“

Vegfarandi kom til bjargar

Oddur segir að röð atvika honum í hag hafi orðið til þess að ekki fór verr. Hann var á fjölförnum stað á Kársnesinu, veðrið var gott og það voru margir þar að hreyfa sig. Vegfarandi sem var að hjóla með konunni sinni í nágrenninu sá Odd detta. Hann fór strax að athuga með hann, áttaði sig á að Oddur andaði ekki og fann engan puls svo að hann byrjaði strax hjartahnoð.

„Þessi ágæti maður heitir Guðni. Hann brást hárrétt við sem skiptir öllu máli í þessari atburðarás. Hann kallar á annan mann og biður hann að hringja á 112. Það varð mér til happs að það var lögreglubíll í næstu götu sem pikkaði upp kallið og var kominn á staðinn á innan við fimm mínútum.“

Lögreglan tók við af Guðna og hélt áfram að hnoða og svo kom sjúkrabilinn með hjartastuðtæki og kom hjartanu í gang aftur. Allt gerist þetta á nokkrum mínútum. Oddur segir að yfirlæknir hjarta- deildar Landspítalans segi hann hafa verið einstaklega heppinn í þessum aðstæðum. „Ég kom til baka mjög sterkur, það urðu engar varanlegar skemmdir á mér, hjartabilun eða heilaskemmdir. Læknirinn sagði að til þess að komast á þann stað eftir svona áfall megi ekki líða meira en 4-6 mínútur þar til hjálpin berst. En ég er næstum alveg eins og ég var áður, ég tek reyndar hjartalýf og finn aðeins fyrir því en ég get gert nánast allt sem ég gerði áður, ég er farinn að æfa á fullu. Það er alveg ótrúlegt.“

Hljóp 10 kílómetra

Oddur er nýkominn heim frá Frakklandi þar sem hann hljóp 10 kílómetra í Lyon-maraþoninu. Það



Oddur var úti að hlaupa þegar hann féll í götuna. Sem betur fer var hann á fjölförnum stað og snör viðbrögð vegfaranda björguðu honum FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI



Oddur hefur alltaf lagt áherslu á hreyfingu sem hjálpaði honum að ná bata.

„Það varð mér til happs að það var lögreglubíll í næstu götu við mig sem pikkaði upp kallið.“

er lengsta vegalengdin sem hann hefur hlaupið frá því hann fékk hjartaáfallið í fyrra. „Það var mikill sigur. Ég fann alveg tilfinningaróttið í mér þegar ég lauk hlaupinu. Maður er enn að stíga upp úr þessu áfalli. Ég hef unnið mikið í mér en maður fer alveg á botninn eftir svona áfall. Ég fór til sálfræðings því ég var lengi vel hræddur eftir þetta. Ég þorði til dæmis ekki að fara að sofa því ég var viss um að ég myndi ekki vakna aftur. Svo fékk ég alls kyns skritinn kvíða, sem er kannski ekki svo skrítið miðað við aðstæður,“ segir Oddur.

Í tilviki Odds var það of hátt kólesteról sem varð til þess að hann fékk hjartaáfall. Það eru margir í fjölskyldu Odds með of hátt kólesteról svo að hann var búinn að vera í reglulegu eftirliti í tæp 10 ár. „Ég fór árlega í tékk og lét mæla öll helstu gildi, blóðgildi, góða og slæma kólesterólið og lét líka einstöku sinnum ómskoda í mér hjartað. Ég var líka á lyfjum við kólesterólinu svo þetta kom mér algjörlega í opna skjöldu.“

Þar sem Oddur var í góðu líkam-

legu formi var hann fljótari að ná sér en margir aðrir. Hann hefur verið virkur í hreyfisamfélagi í Garðabæ og stofnaði hlaupahóp Stjórnunnar á sínum tíma, auk þess hefur hann hjólað mikið. Margir voru því mjög hissa þegar hann fékk hjartaáfall.

„Fólk hugsaði af hverju hann, get ég þá ekki fengið hjartaáfall? Fólk vildi þess vegna heyra sögu mína. En hjartasjúkdómar eru algengasta dánarorsök Íslendinga, 33% þeirra deyja úr hjartasjúkdómum. Margir eru með undirliggjandi ættgenga hjartasjúkdóma líkt og ég. Þú getur verið að æfa og verið í toppformi og samt dáði,“ segir Oddur og bætir við að það hafi komið sér á óvart að engin sérstök meðferðarráði væru í boði fyrir fólk eins og hann, sem er í góðu formi en fær samt hjartaáfall. „Það eru allir settir inn í sama rammann. Ég var ósáttur við það. Ég fór í einn tíma í Endurhæfingarstöð hjarta- og lungnasjúklinga í Hátúni og hugsaði bara, ég get ekki verið hér.“

Oddur fór því að leita að einhverjum sem hefði svipaða sögu og hann og fann einn sem hefur verið honum innan handar. „Ég er alveg viss um að ég get hjálpað fólki í framtíðinni, með mína sögu. Þorbjörn hjartalæknir sagði við mig að hann hefði aldrei verið með svona hjartasjúkling eins og mig, í svona finu standi og tilbúinn að keyra sig í gang aftur. En það er líka partur af minni heppni, þökk sé bjargvætti mínum, honum Guðna,“ segir Oddur.

HJARTASTOPP

- 1) Hringdu í 112!
- 2) Hnoðaðu!
- 3) Fáðu hjartastuðtæki!

HjartaHeill