



Riksförbundet  
**HjärtLung**



**HLR**  **rådet**  
SVENSKA RÅDET FÖR HJÄRT- LUNGRÄDDNING

# *Peer support after cardiac arrest*

Stefan Jutterdal & Johan Israelsson



2 september 2017



4 september 2017





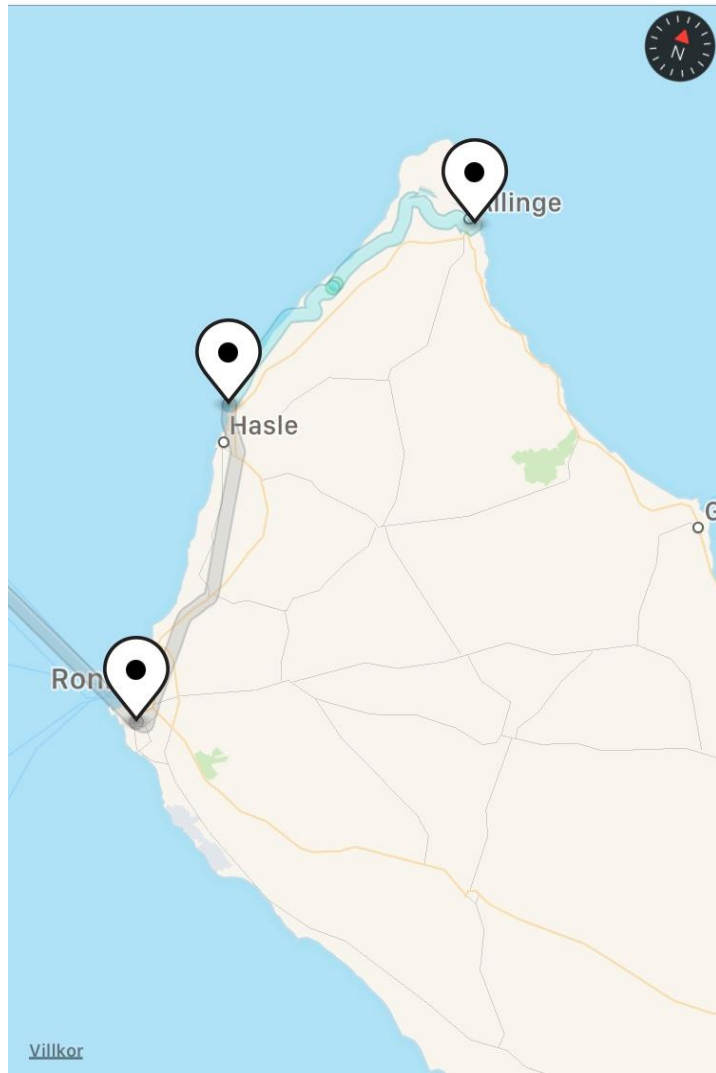
# Bornholm, biking, late summer, 1 september 2017



When life is at  
its best..



2 september 2017  
kl. 09.38







[illegible]



# Fantastic meeting with my lifesavers





# Five years later - What have we learned?

- Taking care of life
- To do what I can myself
- To help others
  - -Spread knowledge about CPR
  - -More AEDs available 24/7
  - -SMS lifesavers in more regions
  - -Get 112 app with coordinates
  - -Start all meeting places with information about where the nearest AED is



# The story

## STEFAN JUTTERDAL'S STEG TILL ETT HÄLSOSAMMARE LIV

- Jag försöker att äta nyttigt i form av en varierad och hälsosam kost.
- Jag röker inte. Vilket är en självklarhet när det gäller att leva ett hälsosamt liv.
- Jag är måttlig med alkoholen.
- Motion. Min ambition är att gå 10 000 steg om dagen och efter hjärtstoppet har jag börjat med pulshöjande träning två dagar i veckan.
- Vila och sömn. Jag försöker sova åtta timmar per natt. Jag är också ordinerad att vila efter lunchen, vilket inte alltid är så lätt att få till.
- Odlia dina sociala kontakter i form av positiva relationer till andra människor.

## STEFAN JUTTERDAL'S STEG TILL ETT HÄLSOSAMMARE LIV

Stefan Jutterdal berättar att det är tack vare hans insatser på Bornholm som han faktiskt är i livet i dag. Han Jutterdal uppges med en cykel och en promenad i skogen. Han är också en aktiv medlem i en cykelklubb och en promenadklubb. Han är också en aktiv medlem i en cykelklubb och en promenadklubb. Han är också en aktiv medlem i en cykelklubb och en promenadklubb.

**EN FRÅGA SOM JAG FÅTT UPP ONSÖN FÖR AR VIKTEN AV ATT FLER MÄNNISKOR LÄR SIG HJÄRT- OCH LUNGRÄDDNING OCH ATT DET FINNS HJÄRTSTÄLLER PÅ FLERA STÄLLER**

Stefan Jutterdal berättar att det är tack vare hans insatser på Bornholm som han faktiskt är i livet i dag. Han är också en aktiv medlem i en cykelklubb och en promenadklubb. Han är också en aktiv medlem i en cykelklubb och en promenadklubb. Han är också en aktiv medlem i en cykelklubb och en promenadklubb.

## Barometern OT

### Hjärtat stannade för Stefan - nu vill han rädda fler

OSKARSHAMN | Artikeln publicerades 5 oktober 2018

Mer än ett år har gått sedan Stefan Jutterdal fick ett hjärtstopp. Hans fru Annamargret Kvarnqvist var med och räddade hans liv. För drygt ett år sedan stannade hjärtat för Stefan Jutterdal, 62 år, efter en hjärtinfarkt under en semesterresa till Bornholm. I praktiken

Foto: Roger Carlsson

## Stadsmagasinet Oskarshamn

## Weekend | Hjärt-lungräddning

### - Det är stort att få möjligheten till att fortsätta leva

Stefan Jutterdal berättar om hjärtinfarkten och livet efteråt. Han är nu aktiv och har börjat cykla igen. Han är också en aktiv medlem i en cykelklubb och en promenadklubb. Han är också en aktiv medlem i en cykelklubb och en promenadklubb.

**Från räddade livet på Stefan, 62, med HLR** ■ "Jag kände ingen puls, jag kände ingenting"

Stefan Jutterdal berättar om hjärtinfarkten och livet efteråt. Han är nu aktiv och har börjat cykla igen. Han är också en aktiv medlem i en cykelklubb och en promenadklubb. Han är också en aktiv medlem i en cykelklubb och en promenadklubb.

## HELGI KROPP & SJÄL

### Stefans hjärta stannade - mitt under cykelturen

Stefan Jutterdal berättar om hjärtinfarkten och livet efteråt. Han är nu aktiv och har börjat cykla igen. Han är också en aktiv medlem i en cykelklubb och en promenadklubb. Han är också en aktiv medlem i en cykelklubb och en promenadklubb.

**Hjustrun startade hjärt-lungräddning: "Fick en ny chans att leva. Jag kallar det livet 2.0"**

Stefan Jutterdal berättar om hjärtinfarkten och livet efteråt. Han är nu aktiv och har börjat cykla igen. Han är också en aktiv medlem i en cykelklubb och en promenadklubb. Han är också en aktiv medlem i en cykelklubb och en promenadklubb.

## FYSIOTERAPI

Den ledande tidningen för landets fysioterapeuter

**MYNYTER**  
Förbundet kräver fria arbetsvillkor för fysioterapeuter

**DEBATT**  
Bäckenet är professionens kunskapslucka

**TEMA: Arbetsmarknad**

**PROFILER**  
Varje dag är en gåva

Stefan Jutterdal berättar om hjärtinfarkten och livet efteråt. Han är nu aktiv och har börjat cykla igen. Han är också en aktiv medlem i en cykelklubb och en promenadklubb. Han är också en aktiv medlem i en cykelklubb och en promenadklubb.

Fysioterapi

Aftonbladet

Expressen



# Everyone needs to practice CPR





## AKTUELLA FRÅGOR



Vi var många som i realtid såg när den danske fotbollsspelaren Christian Eriksen föll ihop och som efter en knapp timme kunde ta del av rapporterna från Rigshospitalet om att hans tillstånd var stabilt. skriver artikelförfattarna. FOTO: MAGNUS ERIKSSON

## ”Det behövs politiska beslut och systematiska samhälls-åtgärder om fler ska överleva hjärtstopp.”

■ I Sverige dör varje dag minst 14 personer i hjärtstopp utanför sjukhus. Så behöver det inte vara.

Det skriver fem personer som är aktiva i arbetet med att öka överlevnaden efter hjärtstopp.

I direktsändning inför miljontals åskådare föll den danske fotbollsspelaren Christian Eriksen ihop livlös på Parken i Köpenhamn. Bilderna som visar hur Eriksen snabbt fick ett akut omhändertagande, med bland annat hjärt-lungriddning och defibrillering, har setts runt om i Europa och gjort att behandling av hjärtstopp fått stor medial uppmärksamhet.

Vi var många som ontungade följde händelsen i realtid och som efter en knapp timme kunde ta del av rapporterna från Rigshospitalet om att Christian Eriksens tillstånd var stabilt. Han fick snabbt bästa sänkhälsan hjälp av rädiga människor. Det är en hjälp de allra flesta som drabbas av hjärtstopp inte får.

Varje dag inträffar 16 hjärtstopp i Sverige där hjärt-lungriddning påbörjas utanför sjukhus, drygt 70 procent sker i hemmet. Hur många som drabbas utan att få hjärt-lungriddning är mer osäkert. Endast 2 av de 16 som får behandling överlever, vilket innebär att varje dag dör minst 14 personer i hjärtstopp utanför sjukhus. Så behöver det inte vara.

Vi har alla under det senaste året tvingats väja oss vid dagliga rapporter om antal döda.

Andra halvåret 2020 dog enligt Sjukstyrelsen 19 personer/dag i covid-19. Under samma period dog varje dag 70 personer i hjärt-kärlsjukdomar, varav fler än 16 i hjärtstopp med

påbörjad hjärt- och lungriddning utanför sjukhus. Om det rapporteras medierarna inte särskilt mycket. Men den dramatiska livräddningen av Christian Eriksen i direktsändning fick nog många att börja fundera. Det behövs en kraftfull samhälls-satsning för att fler ska överleva ett hjärtstopp. Många av de tiotusentals som utbildats i hjärt-lungriddning varje år får aldrig chansen att rädda livet på en grannar eller kollega eftersom de inte får information om att deras hjälp behövs.

Många utplacerade hjärtstartare används inte, trots att de finns i närheten av den drabbade. Det europeiska hjärt-lungriddningsrådet ERC skriver i sina riktlinjer *It takes a system to save lives* och detta behöver det svenska samhället inse.

■ Politiker generellt bör satsa mer på hälsofrämjande insatser som kan förebygga hjärt-kärlsjukdom.

■ Politiker på nationell, regional och kommunal nivå bör avsätta resurser så att överlevnaden efter hjärtstopp utanför sjukhus kan öka från dagens 11 procent till 20 procent före år 2030.

■ Det bör finnas en instans som har ansvar för att erbjuda alla i samhället utbildning och årliga repetitioner i hjärt-lungriddning. Det är särskilt viktigt att alla elever inom grundskolan och gymnasiet utbildas och att det säkerställs att detta verkligen sker. I Danmark är det obligatoriskt med utbildning i hjärt- och lungriddning i samband med att man tar körkort.

Kanske något för Sverige att ta efter?

■ Landets samtliga regioner bör beakta om att riktlinjer för utbildning utvidgas ut till ambulans. Idag gäller det mycket mellan olika regioner.

Landets samtliga regioner bör se till att frivilliga livräddare (oms-livräddare) jätts ut vid hjärtstopp. Detta är i linje med de nyligen publicerade europeiska riktlinjerna för hjärt-lungriddning. Även här skiljer det idag mycket mellan olika regioner.

■ Alla hjärtstartare bör registreras i Sveriges hjärtstartarregister och fler grannar tillgängliga dygnet runt.

■ Idag finns de flesta hjärtstartare bakom lås efter kontroller.

■ Riksdagen bör anta en nationell strategi för var och hur hjärtstartare ska placeras. Idag sker detta ofta på privatpersoners och föreningarnas initiativ.

Idrottsparken i Köpenhamn var väl förberedd på att någon kan få hjärtstopp. Det är nog också Sveriges största fotbollsarenor, men längre ned i divisionerna ser det annorlunda ut, och så är det också i samhället i stort.

Sverige behöver en mer jämlik utvärdering av räddningstjänst/polis och frivilliga livräddare vid hjärtstopp. Det ska inte bero på vilket postnummer man har eller i vilken region man bor.

Det behövs politiska beslut och systematiska samhällsåtgärder om fler ska överleva hjärtstopp.

Inger Ros  
ordförande för Skandinaviskt Hjärtlung

Henrik Wagner  
medicinsk ansvarig vid Svenska Riksidrottsförbundet  
Johan Brackström  
ordförande Svenska Riksidrottsförbundet  
för värld efter hjärtstopp  
David Fredman  
ordförande för Svenska Riksidrottsförbundet  
Sjukstadsomsorgsdirektör  
Stefan Jutterdal  
överlevare efter hjärtstopp

KRÖNIKA. Jag var död, men blev mirakulöst nog räddad tillbaka till livet av rädiga människor. DS krönikör @StefanJutterdal skriver om behovet av politiska beslut och åtgärder så att fler kan överleva ett hjärtstopp utanför sjukhus. #vardpol



dagenssamhalle.se

14 personer dör i hjärtstopp utanför sjukhus – varje dag

[www.stefanjutterdal.se](http://www.stefanjutterdal.se)

- Chronicles
- Debate articles
- ”Swedish network for cardiac arrest survivors and their relatives”

<https://www.hjart-lung.se/natverket-for-overlevare>

- Lectures, seminars, information material



## Nätverk för dig som överlevt hjärtstopp och för dina närstående

Välkommen till det nationella nätverket för dig som överlevt hjärtstopp och för dina närstående. Nätverket syftar till att erbjuda möjligheter för personer som drabbats att träffas och dela erfarenheter, bidra till en ökad kunskap om livet efter hjärtstopp och vara en pådrivande kraft för att förbättra behandling av hjärtstopp i Sverige.



**Livet efter hjärtstopp**

Informationsmaterial till överlevare och deras närstående

Utgivet 2021 av Svenska Riksidrottsförbundet och Riksidrottsrådet Hjärtlung



# We work to make our community heart safe

Hej!

På måndag den 14 februari är det Alla hjärtans dag och det vill vi uppmärksamma. Vi vill berätta för er som är våra grannar att vi installerat en hjärtstartare här hos oss i Lagmanskvarn, den sitter i ett skåp utanför kvarnen och är tillgänglig dygnet runt, för den som behöver den.

Om det inträffar ett hjärtstopp, så är det nämligen livsviktigt att snabbt påbörja hjärt-lungräddning (HLR) och helst också ha en hjärtstartare tillgänglig. Vi vet detta alldeles särskilt, eftersom Stefan fick ett hjärtstopp för drygt fyra år sedan och blev räddad tillbaks till livet, där Annmargreth var den som startade med HLR.

Vi har skrivit om detta och om vår hjärtstartare på vår blogg, <http://stefanjutterdal.se> och vi vill nu gärna bidra till att öka kunskapen kring hjärtstopp i vår omgivning.



Så förutom att vi vill berätta för er att vi har en hjärtstartare som är tillgänglig dygnet runt, så vill vi också ställa en fråga:

Är du/ni intresserade av att gå en utbildning i hjärt-lungräddning?

Vi funderar på att ordna utbildningstillfällen här i kvarnen under våren/sommaren 2022, men vill förstås gärna veta om det finns intresse.

Vi blir glada för ett svar per mejl eller telefon - och kom gärna förbi och kolla var hjärtstartaren finns!

Vi önskar er en fin Alla hjärtans dag ❤️

Stefan och Annmargreth



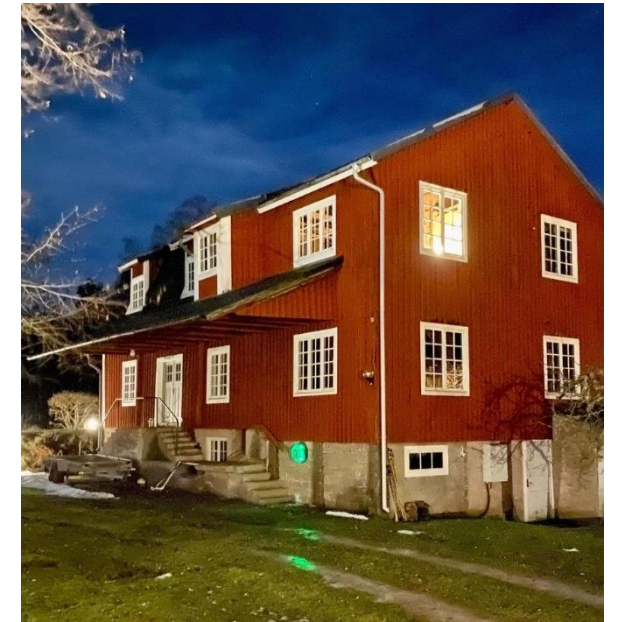
stefanjutterdal@hotmail.com  
0706249895

annmargrethkvarnefors@live.se  
0705085700

## Information to our neighbors



## CPR training for our neighbors



## AED available at our home 24/7



## We invited our local and regional politicians and asked them: Can you do CPR?



Every day is a gift!

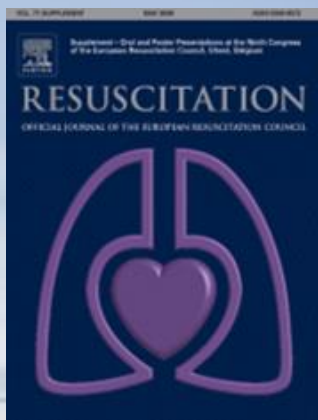
---



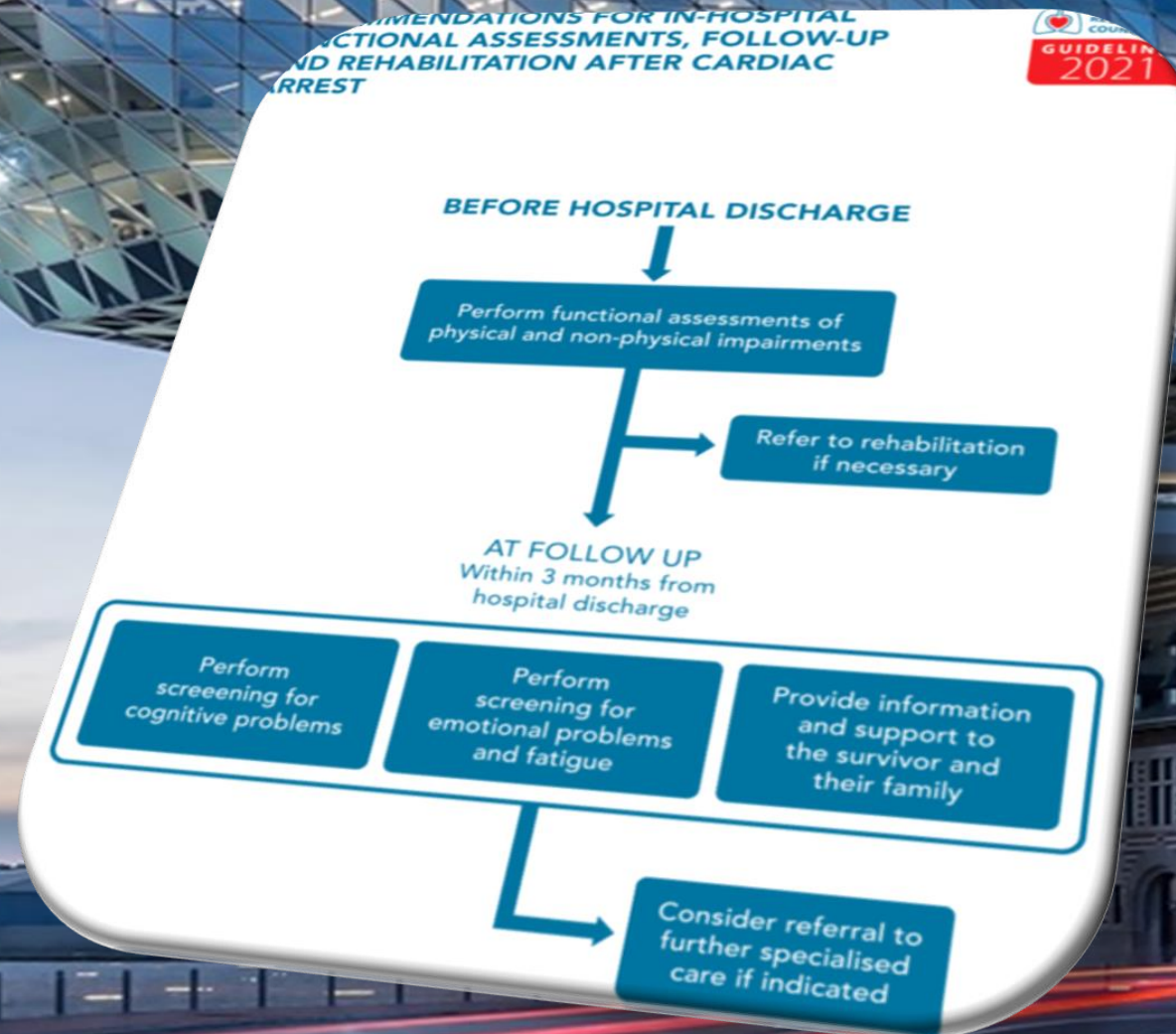


***“Cardiac arrest survivors should be provided the best possible support to experience a good quality of life”***





<https://cprguidelines.eu/>



## The abrupt disappearance of the system




*“Support, it’s really difficult to locate. I really don’t think the system is geared to handle this.....  
....to help people to move on (relative crying). That’s where you are alone.”*

(Feeling responsible but unsupported, relatives (n=23), Dickman et al., 2021)







“Peer support refers to a process through which people who share common experiences or face similar challenges come together as equals to give and receive help based on the knowledge that comes through shared experience.” (Riessman, 1989)

*“There are currently no studies on the effectiveness of **social support networks or virtual/online forums**, but these may have additional value as a new and easily accessible form of psychosocial support and information after cardiac arrest.”*

*(ERC Guidelines, Nolan et al., 2021)*



*“No large studies have evaluated the roles for pharmacotherapy, cognitive behavioral therapy, **support groups**, or exercise in cardiac arrest survivors specifically.*

*(AHA Survivorship, Sawyer et al., 2020)*





# JAHA

Journal of the American Heart Association



## Qualitative Study of Long-Term Cardiac Arrest Survivors' Challenges and Recommendations for Improving Survivorship

(Presciutti, et al., 2021)

**Systemic recommendations** e.g. following up with survivors and including caregivers in treatment planning.

**Social recommendations** e.g. attending peer support groups and providing support resources for family members.

**Individual coping recommendations** e.g. acceptance and regaining control.

Nearly every survivor (n=15) recognized the value of peer support groups (online and in-person) to cope with cardiac arrest survivorship.

“Peer support groups helped them (1) learn about the recovery process, (2) find comfort in shared lived experiences, and (3) find meaning in helping other new survivors of cardiac arrest.”





Sudden Cardiac  
Arrest Foundation

about SUDDEN  
CARDIAC ARREST

latest  
NEWS

our  
PROGRAMS

about  
US

how  
YOU CAN HELP

DONATE

PARTNER

SHOP



Sign in

Sign up

Contact

The Sudden Cardiac Arrest Network™ is an online community for sudden cardiac arrest survivors, families affected by SCA, healthcare professionals, lay rescuers, and other advocates.



### Why join

The Sudden Cardiac Arrest Network™ provides an opportunity for community members to find others with similar experiences and interests, provide peer support, post blogs and comments, and work in collaboration toward common goals. Survivors are invited to share their stories and images. Patients and families have opportunities to participate in research, conducted in collaboration with universities and hospitals, to better understand key issues and

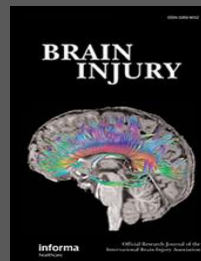


# *Peer support in other health conditions?*

Peer support groups after acquired brain injury (mainly stroke), a systematic review (Hughes et al, 2020):

*Limited evidence, but mainly positive experiences. The benefits and helping factors of taking part in a peer support group can be summarized as:*

- 1. Being connected and interacting with others*
- 2. Providing and receiving support*
- 3. Some evidence for improved self-efficacy*



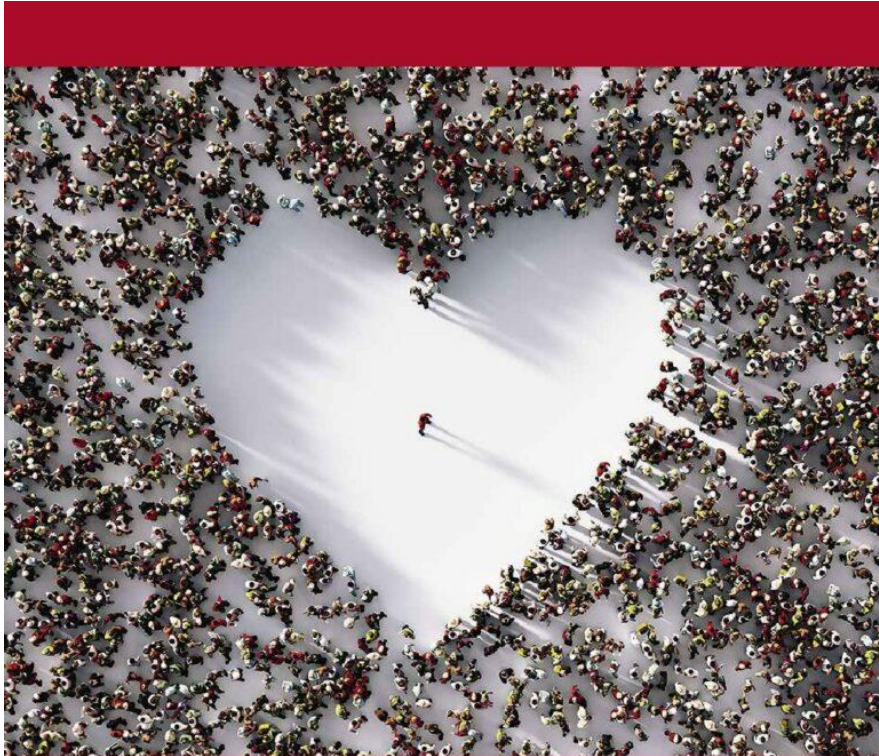


IN ROOM : 127

# GUINNESS WORLD RECORD HOLDER

SATURDAY 9TH JUNE 2018  
CARDIAC ARREST SURVIVORS





## Life after cardiac arrest

Information for survivors and their loved ones

Published in 2021 by the Swedish Resuscitation Council and the Swedish Heart and Lung Association



Riksförbundet  
**HjärtLung**

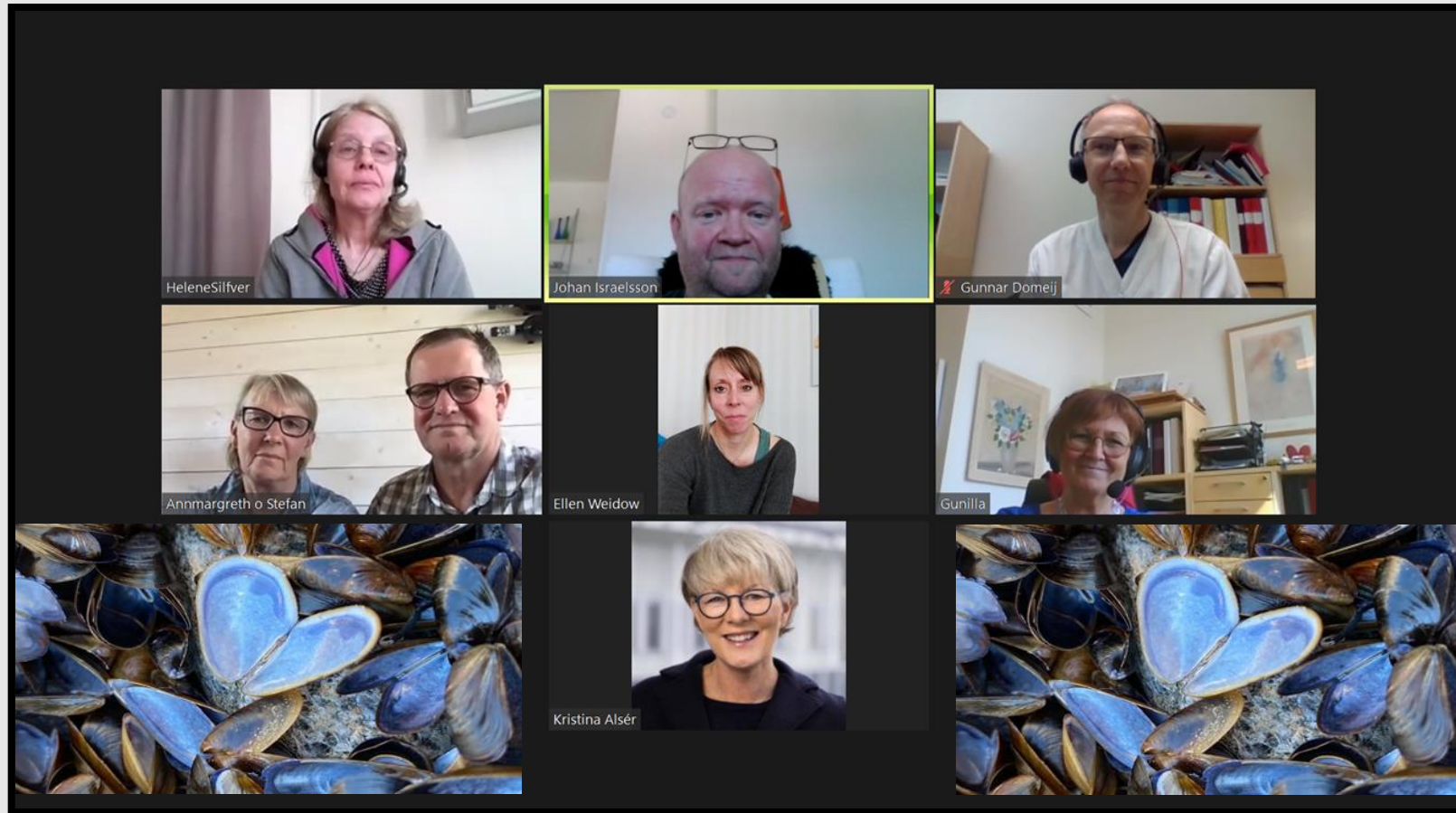
The Swedish Heart and Lung Association



The Swedish Resuscitation Council



# Peer support for cardiac arrest survivors and their relatives





<https://www.facebook.com/groups/hjartstopp>





*How might peer support be helpful?*



johan.israelsson@regionkalmar.se



Thank You !

