

När hjärtat stannade – och livet efter

Hjärtstoppskurs GU 250526



Annmargreth Kvarnefors

Stefan Jutterdal

Vad ska vi berätta om?

-våra erfarenheter som överlevare, livräddare och närstående

- Händelsen och en vecka på sjukhus
- Första tiden hemma
- Rehabilitering och åter i jobb
- Vad har vi lärt oss, vad har vi gjort hittills och vad behöver göras?
- Några förbättringsförslag från oss

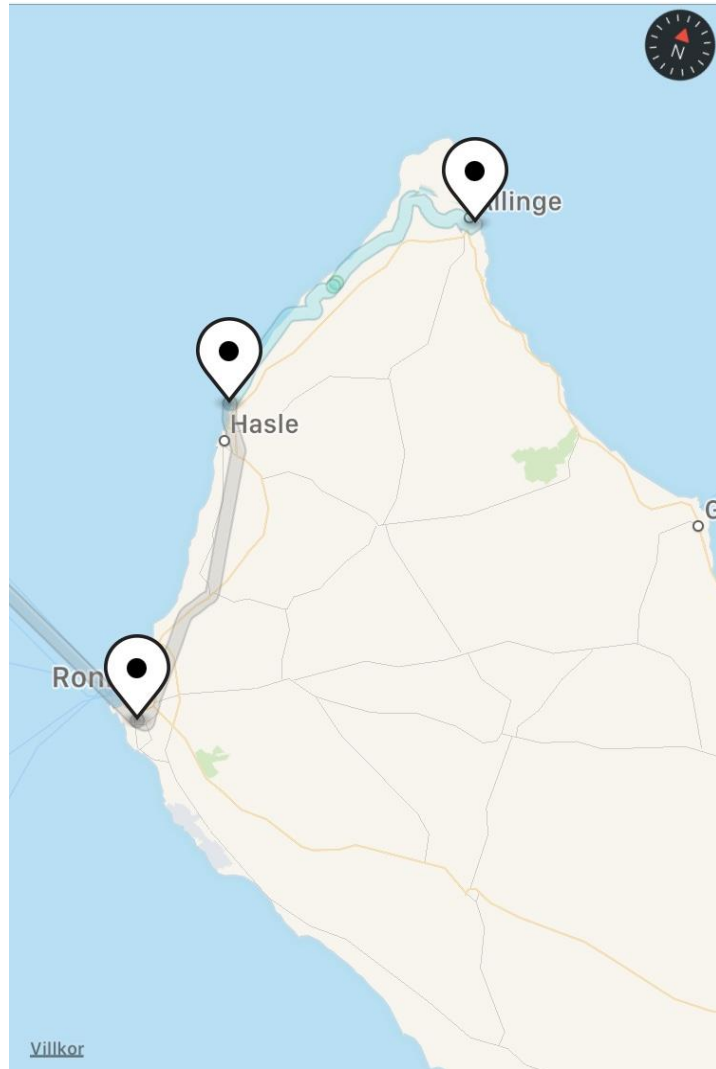
Bornholm, cykel, sensommar, 1 september 2017



När livet är
som bäst..



2 september 2017
kl. 09.38



kl.11.27



kl. 11.41



kl.20.00



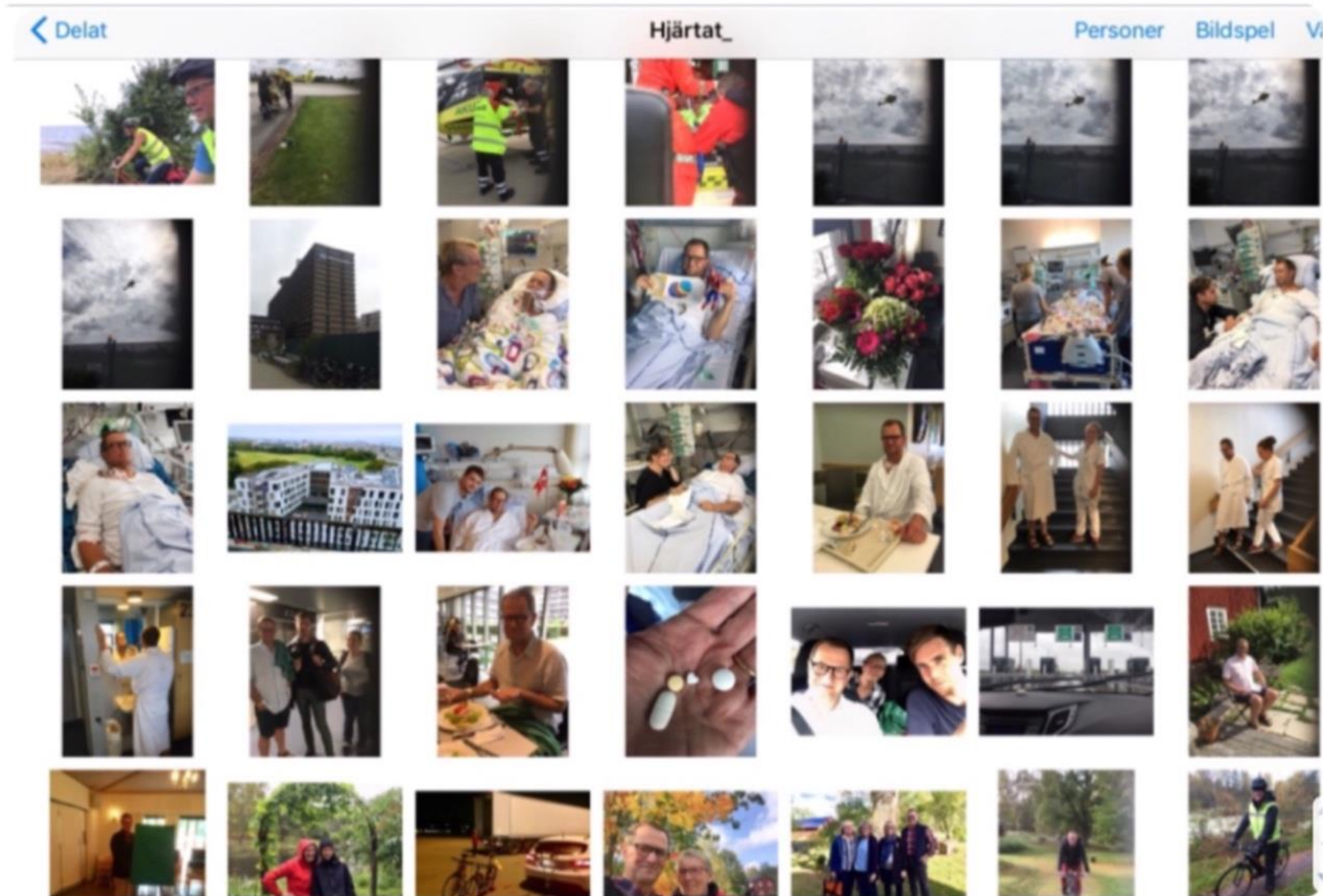
2 september 2017



4 september 2017



Familjens bildström "Hjärtat"



En vecka på Rigshospitalet i Köpenhamn





8 september – från uppkopplad till frikopplad



Första tiden hemma



Indlæggelse (Aktuel) den 02-09-2017
Notat delt med patient

Jutterdal, Stefan MRN: 060956-0AQ1
Beskrivelse: 60 år gammel mand

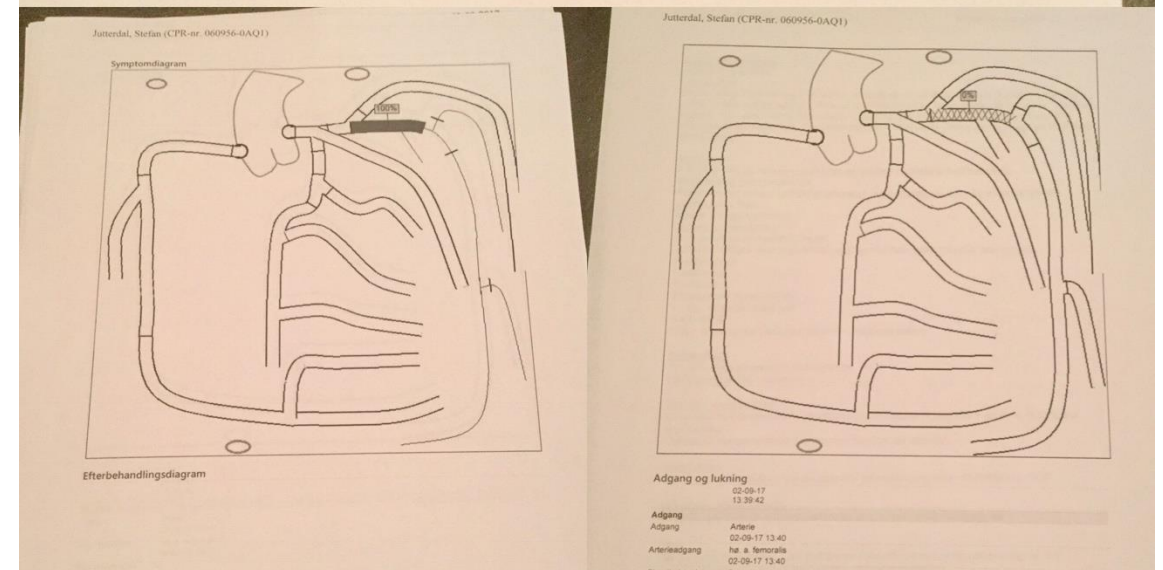
Udskrivningsresumé Ydelsesdato: 08-09-2017 10:25

Kristian Eskesen, Læge
Kardiologi

Udskrivningsresumé
Indlagt d. 2/9-17 efter genoplivet hjertestop. EKG med ST-elevationer, hvorfor der udføres akut KAG. Denne viser 100% stenose i LAD (culprint), som PCI-behandles med drug eluting stent. Vågner ikke op og køles på intensiv afd. Initielt inotropikrævende. Inkluderes i BOX-studiet (der undersøger det optimale niveau for blodtryk og ilt-indhold i blodet efter OHCA). Vågner op og har hurtigt restitution. Udvikler pneumoni, som initielt behandles med i.v. AB, som efterfølgende skiftes til p.o. Infektionstillene er nær-normale ved udskrivelsen. Cerebralt er pt fuldt restitueret. Ekkokardiografi viser LVEF 50% uden betydende klapsygdom.

Udskrives med nedenstående medicin. OBS briliq i 12 mdr og magnyl livslangt.

Pt og familien informeres om at kontakte e.l. ved hjemkomst til Sverige mhp. opfølgning på lokalsygehus. Endvidere kontakt til læge ved nye symptomer.



Rehabilitering och åter i våra jobb

6 veckor



7 veckor



...



Återbesök Köpenhamn dec 2017

Ämne: Opfølgning efter indlæggelse på Rigshospitalet i København

Kære Stefan Jutterdal

Du har været indlagt på Hjertemedicinsk Intensivafdeling, 2143, til behandling for hjertestop for ca. 3 måneder siden.

Vi vil gerne invitere dig til en opfølgende samtale, hvor du kan stille spørgsmål til forløbet. Du er velkommen til at tage en pårørende med.

Samtidigt vil vi, som led i afdelingens kvalitetssikring, spørge om du vil udfylde nogle spørgeskemaer som tester livskvalitet og angst/depressionssymptomer. Samtidigt vil vi spørge om du vil spørge din nærmeste pårørende om at udfylde to skemaer også. Ved besøget vil vi lave en test af hukommelse og koncentrationsevne som kan være påvirket efter hjertestop og intensivbehandling. De anvendte skemaer er afprøvede og internationalt anerkendte, og selv om nogle spørgsmål kan virke mærkelige/irrelevante for dit tilfælde vil vi bede dig forsøge at udfylde svaret alligevel.

Skemaer du bedes udfylde:

1. HADS (screening for angst og depression)
2. SF-36 (vurdering af eget helbred)

Skemaer din nærmeste pårørende bedes udfylde:

1. HADS (din pårørendes vurdering af sig selv)
2. IQ-code (din pårørendes vurdering af dig efter indlæggelsen)

Spørgeskemaerne kan printes, udfyldes og medbringes ved samtalen. Alternativt kan du udfylde skemaerne hos os på Rigshospitalet.

Vi har booket en tid til dig i vort opfølgningsambulatorium den 8. december 2017, kl 13:00.

Besøget foregår på Rigshospitalet, afsnit 2141, opgang 2, hvor du kan henvende dig i lugen ved 'Ekkolab'.



Åter på Bornholm ett år efter hjärtstoppet



Stefan Jutterdal och Annmargreth Kvarnefors www.stefanjutterdal.se



Åter på Bornholm ett år efter hjärtstoppet



Stefan Jutterdal och Annmargreth Kvarnefors

www.stefanjutterdal.se



Fantastiskt att få möta mina livräddare

[illegible]

ÖSKARSHAMN Artikeln publicerades 5 oktober 2018

Mer än ett år har gått sedan Stefan Jutterdal fick ett hjärtstopp. Hans fru Annmargreth Kvarnefors var med och räddade hans liv. Foto: Roger Carlsson

För drygt ett år sedan stannade hjärtat för Stefan Jutterdal, 62 år, efter en hjärtinfarkt under en semesterresa till Bornholm. I praktiken var han död.

Barometern

DEL 2: STEFANS HJÄRTA STANNADE PÅ GÅTAN

HELGHÄLT KROPP & SJÄL

■ Kathy, 66, drabbades av brustet hjärta, när hans hjärta stannade. Inger, 76, är takatsubo, när henne vägras övningar gick bort. Stefan, 63, var ute och cyklade strokekrabbade makt. Två miljoner

svenskar är drabbade av hjärt- och kärlsjukdom. Därtill kommer deras anhöriga som många gånger lever med dagligt vård-

ansvar för hjärta- och kärlsjukdom. Därtill kommer deras anhöriga som många gånger lever med dagligt vård-

DEL 2: STEFANS HJÄRTA STANNADE PÅ GÅTAN

HJÄRTINFARKT OCH PLETSKILT HJÄRTSTOPP
Stefan Jutterdal, 62 år, var ute och cyklade när hans hjärta stannade. Inger, 76, är takatsubo, när henne vägras övningar gick bort. Kathy, 66, drabbades av brustet hjärta, när hans hjärta stannade. Stefan, 63, var ute och cyklade strokekrabbade makt. Två miljoner svenskar är drabbade av hjärt- och kärlsjukdom. Därtill kommer deras anhöriga som många gånger lever med dagligt vård-

Stefans hjärta stannade – mitt under cykelturen

HJÄRT LUNG- RÄDDNING

Stefan Jutterdal, 62 år, var ute och cyklade när hans hjärta stannade. Inger, 76, är takatsubo, när henne vägras övningar gick bort. Kathy, 66, drabbades av brustet hjärta, när hans hjärta stannade. Stefan, 63, var ute och cyklade strokekrabbade makt. Två miljoner svenskar är drabbade av hjärt- och kärlsjukdom. Därtill kommer deras anhöriga som många gånger lever med dagligt vård-

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

Stefan Jutterdal, 62 år, var ute och cyklade när hans hjärta stannade. Inger, 76, är takatsubo, när henne vägras övningar gick bort. Kathy, 66, drabbades av brustet hjärta, när hans hjärta stannade. Stefan, 63, var ute och cyklade strokekrabbade makt. Två miljoner svenskar är drabbade av hjärt- och kärlsjukdom. Därtill kommer deras anhöriga som många gånger lever med dagligt vård-

Stefan Jutterdal och hans fru Annmargreth Kvarnefors. Foto: Roger Carlsson

Stefan Jutterdal och hans fru Annmargreth Kvarnefors. Foto: Roger Carlsson

Stefan Jutterdal, 62 år, var ute och cyklade när hans hjärta stannade. Inger, 76, är takatsubo, när henne vägras övningar gick bort. Kathy, 66, drabbades av brustet hjärta, när hans hjärta stannade. Stefan, 63, var ute och cyklade strokekrabbade makt. Två miljoner svenskar är drabbade av hjärt- och kärlsjukdom. Därtill kommer deras anhöriga som många gånger lever med dagligt vård-

Expressen

Fysioterapi

Expressen

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 artförfattarna. FOTO: SHUTTERSTOCK

”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 direktledning 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-lungrehabilitering och defibrillering, har setts runt om i Europa och gjort att behandling av hjärtstopp fått stor medial uppmärksamhet.

Vi var många som ontomlade 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 tänkbara hjälp av rädiga människor. Det är en hjälp de allra flesta som drabbas av hjärtstopp inte får.

Varje dag inträffar 10 hjärtstopp i Sverige där hjärt-lungrehabilitering påbörjas utanför sjukhus, drygt 70 procent sker i hemmet. Hur många som drabbas utan att få hjärt-lungrehabilitering 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 Socialstyrelsen 39 personer/dag i covid-19. Under samma period dog varje dag 70 personer i hjärt-kärlsjukdomar, varav fler än 14 i hjärtstopp med

påbörjad hjärt- och lungrehabilitering utanför sjukhus. Om det rapporterar medierna inte särskilt mycket. Men den dramatiska livräddningen av Christian Eriksen i direktledning 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-lungrehabilitering varje år får aldrig chansen att rädda livet på en grann 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-lungrehabiliteringsrådet 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 krävs repetitioner i hjärt-lungrehabilitering. Det är särskilt viktigt att alla elever inom grundskola och gymnasiet utbildas och att det säkerställs att detta verkligen sker.

I Danmark är det obligatoriskt med utbildning i hjärt- och lungrehabilitering i samband med att man tar körkort. Kanse något för Sverige att ta efter?

■ Landets samtliga regioner bör betala om att riddningstjänst/polis-larm ut vid hjärtstopp, som ett komplement till ambulans. Idag skiljer det mycket mellan olika regioner.

Landets samtliga regioner bör se till att frivilliga livräddare (sms-livräddare) jarmas ut vid hjärtstopp. Detta är i linje med de riktlinjer publicerade av europeiska riktlinjerna för hjärt-lungrehabilitering. Även här skiljer det sig mycket mellan olika regioner. ■ Alla hjärtstartare bör registreras i Sveriges hjärtstartarregister och fler görs 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 fotbollsaren, men längre ned i divisionerna ser det annorlunda ut, och så är det också i samhället i stort. Sverige behöver en mer jämlik utbildning av riddningstjänst/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 Riksdagens Hjärtlung

Henrik Wagner medicinsk ansvarig vid Svenska HLR-lädet

Johan Karlsson ordförande Svenska HLR-lädet, ansvarig för vid efter hjärtstopp

David Fredman ordförande för Svenska HLR-lädet, skickade sms-livräddare

Stefan Jutterdal överlevare efter hjärtstopp



DAGENS SAMHÄLLE
@dagenssamhalle

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

- Krönikor
- Debattartiklar
- ”Nätverk för dig som överlevt ett hjärtstopp och dina närstående

https://www.hlr.nu/wp-content/uploads/2021/11/Livet-efter-hjartstopp_Informationsmaterial.pdf

- Föreläsningar, seminarier, informationsmaterial

<https://www.sydsvenskan.se/2021-07-15/det-behovs-politiska-beslut-och-systematiska-samhallsatgarder-om-fler-ska-overleva-hjartstopp>



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.



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



För räddande av liv ❤️





Snart åtta år senare – Vad har vi lärt oss?



- Att ta vara på livet
- Att göra det vi kan själva för vår hälsa
- Att påverka andra
 - Sprida kunskap om HLR och fler tillgängliga hjärtstartare
 - Sms-livräddare i alla regioner

Vi arbetar för att göra vårt samhälle mer hjärtvänligt



HLR-träning för grannar



Samtal med kommunalråd och regionråd



Seminarium i Sveriges Riksdag

Perspektiv

Brand ca 100 personer/år dör



Trafik ca 230 personer/år dör



Hjärtstopp utanför sjukhus
ca 5400 personer/år dör

Alla behöver träna HLR



Alla behöver träna HLR



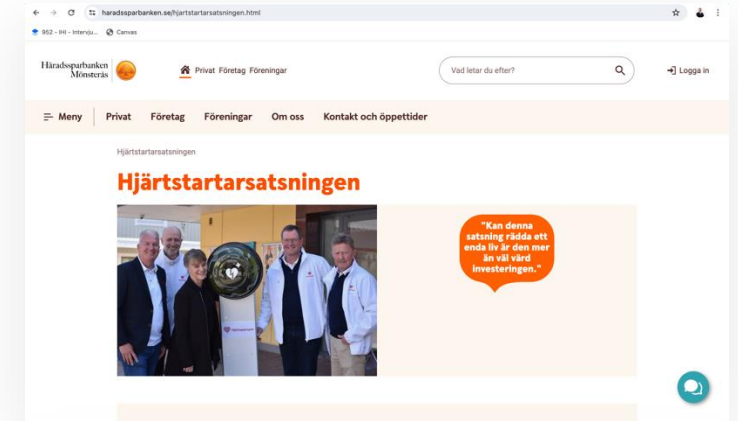
Ambassadör för Hjärtuppropet

<https://www.hjartuppropet.se>

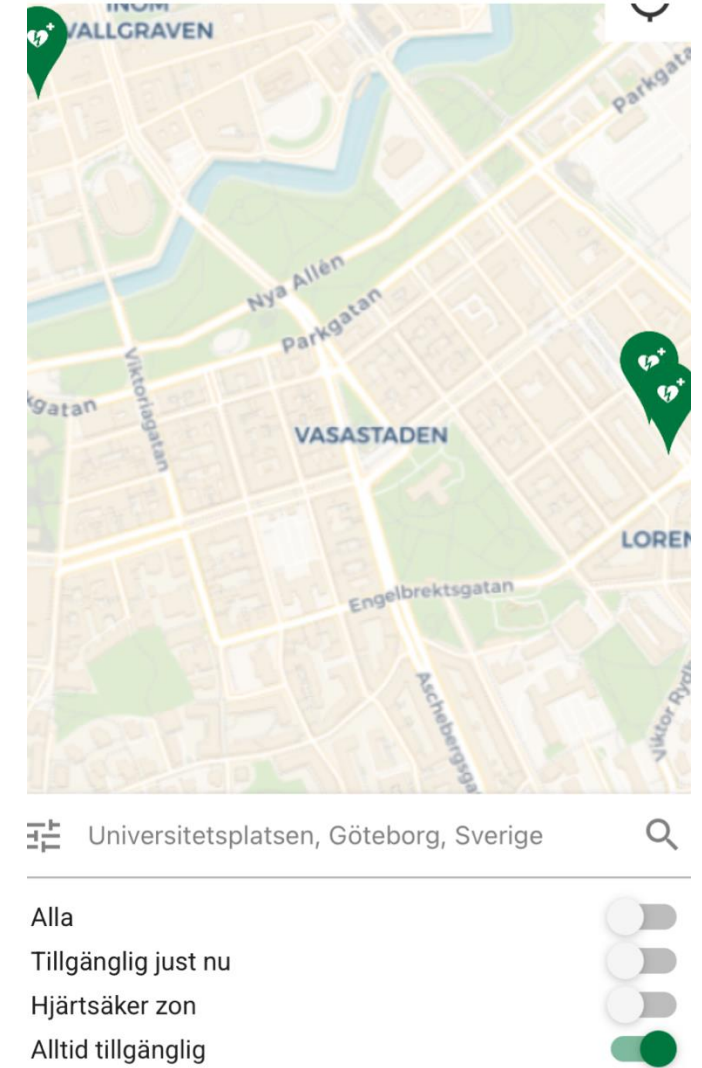
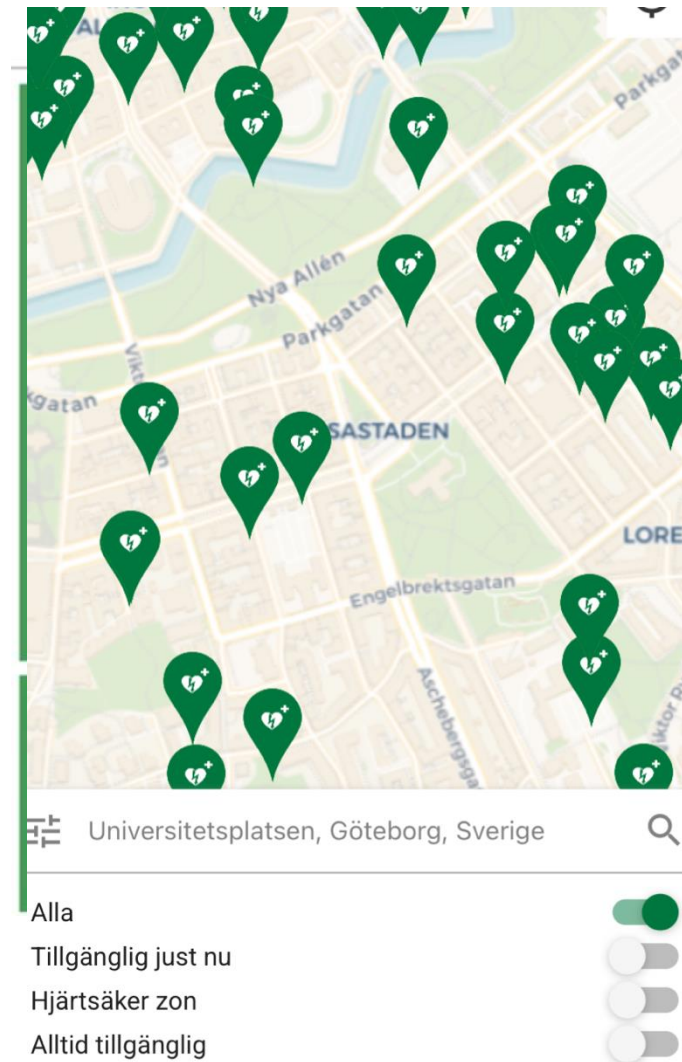
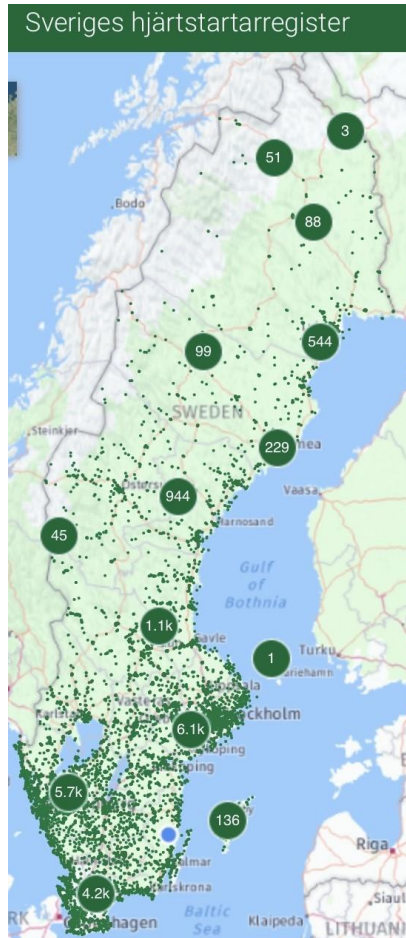


Kampanj inför O-Ringen Smålandskusten 2024

Totalt sett en ökning med >20 tillgängliga hjärtstartare



Hjärtstartare behöver vara tillgängliga dygnet runt - i hela landet!



<https://www.hjartstartarregistret.se/#/>



- Nätverk för överlevare och närstående
<https://www.hjart-lung.se/natverket-for-overlevare>
Idag 624 medlemmar i nätverket

Stefan Jutterdal och Annmargreth Kvarnefors
www.stefanjutterdal.se



Vi räddade livet på
våra män när de fick
hjärtstopp

Mina samtal



Podden [Mina samtal](#)

Medborgarförslag



KATEGORIARKIV: MEDBORGARFÖRSLAG

Vårt medborgarförslag till Region Kalmar län: Det skall finnas hjärtstartare tillgängliga dygnet runt utomhus vid alla hälsocentraler och motsvarande enheter i Kalmar län.

Publicerat 10 januari, 2024

Nytt år och nya möjligheter!

Idag har vi lämnat in ett medborgarförslag till Region Kalmar län om att det ska finnas hjärtstartare tillgängliga dygnet runt utomhus vid alla hälsocentraler i länet. Endast ett fåtal av Region Kalmar läns hjärtstartare är idag registrerade och publikt tillgängliga dygnet runt. Regionen skulle istället kunna vara ett föredöme och leda utvecklingen.

Nu återstår att se hur vårt förslag tas emot ❤️

Region Kalmar länSökMeny



PRESSMEDDELANDE 2024-12-11

Hjärtstartare ska placeras vid länets hälsocentraler

Hjärtstartare ska finnas utomhus vid länets samtliga hälsocentraler. Det beslutade regionstyrelsen vid onsdagens sammanträde.

I ett medborgarförslag önskar en invånare att hjärtstartare ska finnas tillgängliga dygnet runt utomhus vid alla hälsocentraler. En idé som regionstyrelsen säger ja till. I dagsläget är hjärtstartare på regionens hälsocentraler placerade inne i lokalerna. Regionen ser att det finns fördelar med att även placera hjärtstartare utomhus så att de kan nås även efter stängning. Det-

Hjärtuppropet



Stefan och Annmargreth tillsammans med Angelica Katsanidou regionstyrelsens ordförande (S) Fotograf/Källa: Hjärtuppropet

Sveriges regering utbildad i HLR på Alla Hjärtans dag 2025



Foto: Ninni Andersson/Regeringskansliet





Sparbankstiftelsen Kronan och Hjärtuppropet

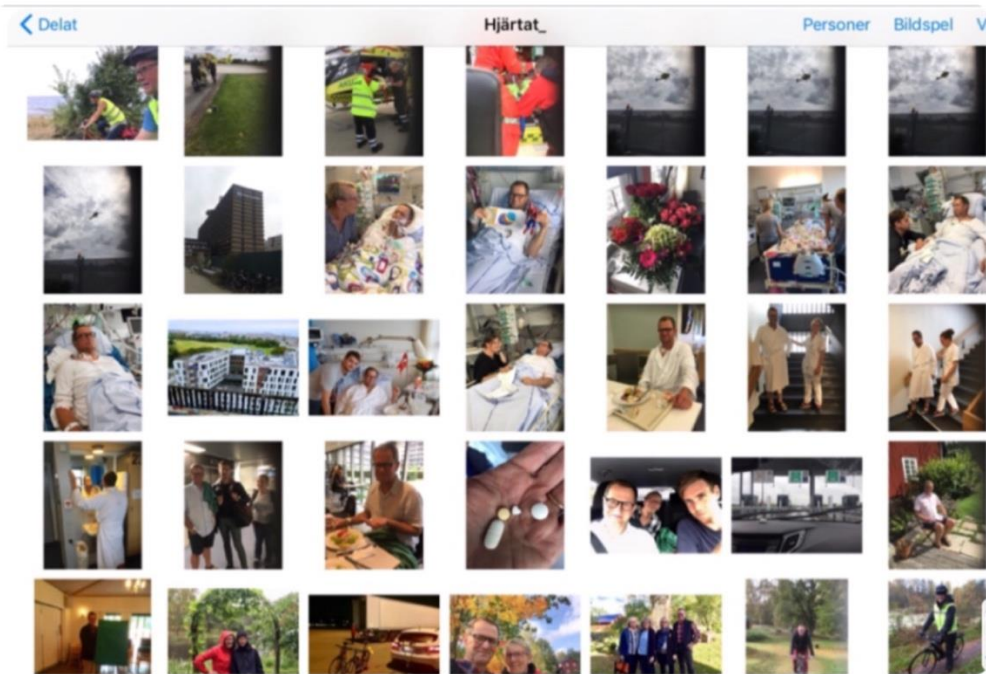
Sparbankstiftelsen Kronan satsar på hjärtsäkerhet – tillsammans med Hjärtuppropet

<https://www.hjartuppropet.se/nyhet/sparbankstiftelsen-kronan-satsar-pa-hjartsakerhet-tillsammans-med-hjartuppropet/>

Stefan Jutterdal och Annmargreth Kvarnefors

www.stefanjutterdal.se

Några förbättringsförslag från oss



Uppmana till att ta foton



Underlätta övergången



Kom ihåg närståendeperspektivet



Fantastiskt att få fortsätta leva och att få följa barn och barnbarn och deras familjer

Stefan Jutterdal och Annmargreth Kvarnefors
www.stefanjutterdal.se



Tack för oss! ❤️

- www.stefanjutterdal.se
- stefanjutterdal@hotmail.com
annmargrethkvarnefors@live.se