

2023 07 03 Månadsmöte med SPF Öst-Jämtland om HLR, hjärt-och lungräddning, på Hotell Östjämten i Kälarne.

Första måndagen i juli var det så dags för månadsmöte igen. Drygt 25 medlemmar kom den 3 juli och vi inledde med att äta lunch på restaurang Östjämten. Det blev ett omvänt upplägg, men nödvändigt för att vi skulle hinna äta lunch och umgås innan restaurangen stängdes kl 13! Först lunch och sen föredrag den här gången! Mätta och laddade samlades vi en trappa ner där ordförande Astrid Nyhlén hälsade välkommen! Dagens huvudperson fanns då på plats, nämligen Rebecka Allansson från Hammarstrand. Hon är leg. sjuksköterska och utbildade HLR-instruktör. Rebecka gick igenom hur man bör agera om någon i ens närhet drabbas av luftvägsstopp. Det gäller att veta hur man ska kunna hjälpa barn under 1 år samt barn över 1 år och vuxna. Tillvägagångssättet är i stort detsamma som många lärt sig på HLR-kurser på senare tid. Stora tavlor med tydliga bilder och förklarande text från HLR-rådet användes för att lära ut om Luftvägsstopp och om Hjärt-lungräddning, vuxen. Rebecka demonstrerade även på en HLR-docka hur man ska göra.



Foto Ulla Jonsson



Foto Anna Lögdberg

Text Anna Lögdberg

Viktigt att komma ihåg är 30:2 och 15:2! För vuxna gäller 30 kompressioner och 2 inblås, nytt sen något år tillbaka är 15 kompressioner och 2 inblås för barn. Nytt är också benämningen buktryck i stället för uttrycket Heimlich manöver som används i samband med luftvägsstopp.

Frågor man kan ställa sig i en HLR-situation kan vara: Befinner jag mig på en säker plats att göra HLR på? Hur är det med medvetandegraden? Finns det hjärtstartare i närheten att tillgå?

Vissa kan tveka inför att göra HLR och är rädda för att göra fel och förvärra situationen.

Rebecka betonade att det sämsta som kan hända är att inte göra något alls! Överlevnadschansen ökar avsevärt om HLR ges.

Efter den teoretiska delen var det dags att träna praktiskt på de HLR-dockor som Rebecka hade med sig. Vi tränade kompressioner och inblås på vuxendockor i torsomodell.

Det gavs också möjlighet att dela med sig av egna erfarenheter av HLR och även ställa frågor till vår duktiga instruktör som på ett bra sätt och med glimten i ögat hade förmedlat de väsentliga delarna av HLR till oss på dryga timmen. HLR, ett livsviktigt ämne, som HLR-rådet rekommenderar att man övar 1 g/år. Tack till Rebecka Allansson från oss som fick vara med på den här genomgången!



Rebecka Allansson

Foto Anna Lögdberg