

**2024 01 08**  
**SPF Seniorerna Öst-Jämtland**  
**Månadsmöte på Församlingshemmet i Västanede**  
**HLR, Hjärt- och lungräddning**



Den lilla EKG-apparaten läser av hjärtrytmen och kan ge en strömstöt för att starta hjärtat vid ett plötsligt hjärtstopp. Även om den ger instruktioner allt eftersom, är det viktigt med praktisk träning. Då vågar man säkert agera om det skulle uppstå en situation som kräver insats. Vi insåg vikten av underhåll av de hjärtstartare som finns uppsatta. Diskussion vid borden. Är följande punkter något för våra KPR-ombud att ta med sig?

Oftast blir det som det är tänkt, men för säkerhets skull står det i programbladet: Vi reserverar oss för eventuella ändringar. Det var precis vad som hände.

Årets första månadsmöte blev av trots att den anlitade instruktören blivit sjuk. Hjärt- och lungräddning med inriktning på användning av hjärtstartare stod på programmet den 8 januari i Västanedes församlingshem i Håsjö, Bräcke kommun.

Med kort varsel löste styrelsens egen Maggan problemet. Hennes erfarenheter från sjöräddningen kom väl till pass. Hon använde församlingshemmets hjärtstartare för att visa hur man kommer igång med livräddande insatser.

- Vem är ansvarig för underhållet?
- Hur är statusen på batteriet?
- Är elektroförpackningen obruten?
- Är bäst-före-datumet passerat?
- Finns tillbehören kvar?
- Finns den här hjärtstartaren registrerad på [hjartstartarregistret.se](http://hjartstartarregistret.se)

Vi kollade upp på registret var det finns hjärtstartare i våra två kommuner. Det kan vara bra att veta.

Under tiden detta pågick var det en febril aktivitet i köket. Astrid, Sigrid, Rolf och Elisabet m fl gräddade våfflor till alla 24 deltagare som var där. Våffla med sylt och grädde, kaffe och kaka smakade bra i SPF-gemenskapen. Mötet avslutades med information från KPR-ombuden samt en påminnelse inför årsmötet i början av februari.

**Text: Anna Lögdberg**