

2025-01-20
SPF Seniorerna Öst-Jämtland
Månadsträff på La Prima Restaurang och Pizzeria i Stugun
HLR, Hjärt- och lungräddning

Ett nytt kalenderår med helt nya programpunkter väntar, men även med ett tryggt återkommande inslag som vid denna första träff i januari. Det stod HLR på programmet och 18 medlemmar kom till pizzerian i Stugun för att fräscha upp kunskaperna i ämnet.

Birgit och Astrid hälsade alla välkomna. Doften av nygräddade pizzor mötte oss när vi kom, så det var bara att hugga in på pizzaslices och sallad som vi fick oss serverade vid långbordet. Ordförande Astrid passade på att informera om ett nytt medborgarförslag från oss i SPF, medan det var kaffe på maten. Förslaget och tillhörande insändare handlar om äldreomsorgen i Ragunda och Bräcke kommuner. Vi samarbetar med bl.a. PRO och SKPF i den här angelägna frågan.



Gun Kristin är lätt framåtlutad och Christer gör ryggslag med handloven.



Viktigt men ändå roligt att träna tillsammans.

Dags för instruktören Christer Olsson från Bräcke att köra igång sitt pass med oss. För att hjälpa någon som fått luftvägsstopp kan man behöva ta till både ryggslag och buktryck. Det fick vi prova lite lätt på varandra.

När det kom till kompressioner och inblås tränade vi det två och två på Mini-Anne. Det hördes klick, klick, klick överallt. Frasen 30 kompressioner och 2 inblås 30:2 för att hjälpa en vuxen, nöttes in i minnet. Hur snabbt ska man jobba då? För att komma i rätt takt när man tränar, kan man ta hjälp av en lämpligt snabb 70-talslåt, till exempel The Bee Gees "Stayin Alive".

Christer gick in på Hjärtstartarregistret.se för att se hur det ligger till med hjärtstartare i Stugun med omnejd. Alla uppmanades att kolla upp sitt område vid tillfälle.



En hjärtstartare i form av en AED-atrapp fick duga när vi tränade momentet. Göran sätter fast pappelektroderna på rätt plats.

Tack till Birgit och hennes medhjälpare i Stugun som ordnat med allt det praktiska! Lokalen på pizzerian var så lämpligt stor att vara i och extra roligt var det när pizzabagaren Mustafa var med oss och tränade kompressioner och inblås! Han kunde verkligen och märkte att flera av oss behövde lite extra pepp!

Nästa gång träffas vi på årsmötet i Kälarne den 3 februari! Ett extra möte om färdtjänst blir det den 17 februari på Hotell Hammarstrand. Mattias Holmlund informerar. Kommunpolisen Robin Jonsson kommer också dit!

Text och foton: Anna Lögdberg