

**2026-01-12**  
**SPF Seniorerna Öst-Jämtland**  
**Månadsträff på Sockenstugan i Fors, Bispgården**  
**HLR, Hjärt- och LungRäddning**

**Årets första månadsträff för SPF Seniorerna Öst-Jämtland var förlagd till Sockenstugan i Fors, Bispgården. HLR stod på programmet och 19 medlemmar hade kommit för att fräscha upp kunskaperna i ämnet med hjälp av instruktören Christer Olsson som jobbar för Civilförsvarsförbundet.**

Ordförande Astrid hälsade oss välkomna. Efter alla helgerna var det trevligt att träffas igen och pratas vid och sedan sätta sig vid det fint dukade långbordet för att äta matiga mackor från ICA Forsen och därefter få gott kaffe/te med en gobit till. Agneta, Anki och Kristina hade ordnat det så bra!



Efter den trevliga upptakten var vi redo för att ta itu med allt från buktryck och ryggslag till bröstkompressioner och hjärtstartare.

De flesta föredrog att träna med Mini-Anne på bordet, några gjorde det på golvet. Det hördes klick-klick överallt. Bröstkompressioner och inblåsningar tränades och frasen 30; 2, för HLR på vuxen, nöttes in i minnet. Vi tipsades om "Stayin' alive" med The Bee Gees. Den låten anger tempot för kompressionerna. Christer påminde oss om att man inte ska utsätta sig själv för fara i samband med HLR och om vikten av att larma 112 direkt!

Träning ger färdighet och i det här fallet en trygghet om någon i ens närhet råkar ut för hjärtstopp. Om man är osäker på inblåsningar kan man enbart göra bröstkompressioner, för det viktigaste är ju att göra något! Då kan man rädda liv!

Trots träffens allvarliga ämnen, så hördes positiva kommentarer efteråt och flera delade med sig av egna erfarenheter av HLR.



Astrid tackade föreningsinstruktören Christer för hans medverkan. Hon informerade om den kommande månadsträffen på fettisdagen den 17 februari kl 12. Då är det årsmöte på Hotell Hammarstrand.