

Hej tjejer!

12 mars 2017

Tack för en fantastisk fin och mycket professionell instruktionskurs! Här får ni mina egna högst personliga intryck:

Jag har fått flera tillfällen genom åren att gå kurser i livräddning genom mitt arbete, men det har alltid varit något som förhindrat mitt deltagande - tills nu.

Nej, inte vågar jag ge hjärtmassage till någon helt utan att veta hur man gör, tänkte jag. Hur blåser man in luft i lungorna på någon och hur startas hjärtstartsmaskinen? Vad gör man om någon sätter i halsen? Om någon får en stroke? Jag kan ju ingenting om sånt här - NU vet jag bättre.

Vi började med att se en film om hur man betar sig om någon faller ihop. Man ropar på hjälp, man ser efter om personen andas, försöker ruska lite liv i dem, ringer 112 eller ber någon göra det. Och startar hjärtmassage tills ambulansen kommer.

Vi delades upp i små grupper. Vi fick först lära oss hjärtstartarens mysterier. Inte visste jag, att när man tar ut apparaten från väggen, så går larmet och att då samlas förhoppningsvis fler personer som kanske kan hjälpa till. Apparaten är inte farlig att använda, vilket jag trodde, för när elektroderna placerats på den nödställda så analyseras hjärtfrekvensen och den går inte igång om apparatens analys finner att det inte är nödvändigt. Trots att man kanske tryckt på knappen. Det kändes mycket lugnande. I en nödsituation är man kanske inte så lugn som man borde vara.

Vad gör man med en människa som fortfarande andas? Ligger den i sidoläge och ser till att luftvägarna är fria. Inte klarar jag att rulla en stor stark människa i sidoläge, det går aldrig, trodde jag. Vi fick lära oss tekniken och det var inte svårt alls.

Att ge hjärtmassage var däremot svårare, för mig. Trettio tryck på bröstkorgen i jämn takt och sedan två andningsblås - det var svårt. Och då tränade vi på en docka! Jag tänkte, att skulle jag göra detta så måste vi vara två som avlöser varann, annars orkar jag inte. Visserligen vet jag att i en nödsituation så får man extra krafter, men ändå. Alltså ska man inte vara rädd att hjälpa till vid livräddning. Är man två att ge massage tills ambulansen kommer så är det säkert lättare.

Att någon sätter i halsen är ganska vanligt och vi fick lära oss hur man gör för att få upp det som svalts fel.

En stroke kommer helt plötsligt. Hur man upptäcker att det verkligen är en stroke och hur viktigt det är att reagera snabbt innan hjärncellerna dör - stod också på programmet. Att man ska komma ihåg ordet **AKUT**, som står för Ansikte, Kroppsdel, Uttal och Tid. Dvs att man A - kollar ansiktet om ena mungipan hänger, K - om man kan lyfta en arm och hålla kvar i 10 sekunder, U - uttal, kan personen tala, säga "vackert väder idag" och T - för tid, det är bråttom, varje sekund räknas. Ring 112!

Våra fem duktiga damer, Ewa, Eva, Annika, Boel och Ingela, ledde oss galant från den ena övningen till den andra, svarade på frågor, visade rätt där vi gjorde fel och hade världens tålamod med oss. Vi kan idag döpa om dem och kalla dem Club Suecos Angels.

Detta var oerhört nyttigt och lärorikt. Jag uppmanar så många som möjligt att gå den här kursen - den kan rädda ett liv.

Tack tjejer för en fantastisk fin och professionell kurs i HLR och det arbete och den tid ni lagt ner på att lära oss att rädda liv.