

## Alla vuxna och tonåringar, bör utbildas i Hjärtlungräddning (=HLR)

Är du HLR utbildad så har du möjlighet att rädda livet på både egna familjemedlemmar och andra medmänniskor som du råkar vara i närheten av när de drabbats av hjärtstillestånd.



### Vår förening utbildar nu både Barn-HLR och Vuxen-HLR.

Vi har fått ytterligare möjlighet att utbilda våra medmänniskor i hur de kan rädda andra människors liv.

På kurserna lär man sig också att påbörja HLR samt att koppla upp, lyssna på, och utföra HLR via en hjärtstartare.

Vi har utbildat våra egna Botkyrka-Salem medlemmar och deras anhöriga. Dessutom har några utomstående och företag tagit kontakt med oss och de har naturligtvis också fått utbildning. Samt medlemmar i Södertälje HjärtLungföreningen som är vilande f.n.

Vissa deltagare med alltför "onda kroppar", har också varit med. De har lyssnat för att kunna veta hur man tar kontakt med SOS 112 och för att kunna vägleda friska personer som orkar utföra HLR vid en akut situation.

Vi har tillgång till ca 15 st dockor som man lär sig HLR-tekniken på. Efter varje lektion spritas dockornas kontaktytor och lungorna byts ut. Deltagarna har därför alltid en ren docka att öva på.

Just nu sker utbildningen i vår lokal i Tumba "Tennis och >Paddel".

Det är **HLR-rådet** som ger anvisningar om hur HLR skall utföras, läs mera via denna länk: [www.hlr.nu](http://www.hlr.nu)

- Via **HLR-rådet** har vi fått en del nya direktiv vad gäller hur man utför HLR (hjärtlung-räddning).
- Det är därför viktigt att ni alla får den nya kunskapeb på en repetitionskurs eller grundkurs. I mån av plats kan du haka på när vi ger utbildning på vår lokal för utomstående deltagare.
- Vi följer de föreskrifter som **Folkhälsomyndigheten** angett under den pågående pandemin.
- Föreningens hjärtstartare finns alltid där vi har utbildning, uppdrag eller andra evenemang.

Våra instruktörer är

- **Ann-Sofi Lindberg**
- **Eva Lorenz**
- **Yvonne Haglöf**

Dessutom finns instruktörer som kan hoppa in när arbetet tillåter:

- **Magnus Morenius**
- **Susanne Tall.**

**Bo-Jonny, Yvonne och Eva** är länshuvudinstruktörer inom HLR i Stockholms Länsförening för Hjärt-Lungsjuka.

All utbildning och prissättning sker med huvudansvar från Stockholms Länsförening för Hjärt-Lungsjuka.

**Kontakta gärna mig om du vill veta mera om föreningens HLR-utbildningar!**

**Eva Lorenz**

(E-postadress: [eva.lorenz39@gmail.com](mailto:eva.lorenz39@gmail.com) eller mobil 070 713 98 81)

