

# Hjärt- och lungräddning viktig kunskap

**Hjärt- och lungräddning är något viktigt att många kan praktisera. Det kan vara avgörande för personers liv om en livräddare finns när någon drabbas av hjärtstopp, inte kan andas eller är medvetslös.**

HLR-instruktören Katarina N Lindahl i Ingelstad utbildar livräddare sedan 5 år.

Hon har arbetat med detta parallellt med anställning i Växjö kommun som undersköterska och förskollärare.

– Nu skall jag utbilda livräddare på heltid i mitt företag HLR Instruktören, detta för att kunna erbjuda utbildningen på de tider som passar, berättar Katarina N Lindahl.

Hon vänder sig till både enskilda privatpersoner och per-

sonal vid olika arbetsplatser.

En livräddare ska veta hur man hjälper en person som satt i halsen eller inte kan andas av andra skäl.

En person som blivit medvetslös eller om någon drabbats av hjärtstopp skall kunna hjälpas.

## Ny utbildning

Nyligen har en ny utbildning i Hjärt- och Lungräddning "satts i sjön" och som HLR Instruktören nu skall lära ut.

– Nu kan du bli en livräddare med en lektion på 90 minuter berättar Katarina.

Utbildningen är lättillgänglig och man kan på en halvtimme lång lektion bli en viktig livräddare. Det har tagits fram ett utbildningspaket.

Detta skall öka spridningen av kunskapen, som erbjuds vid utbildningstillfället hos HLR Instruktören.

– Det ger möjlighet att repetera det inlärd. Det är lätt att komma ihåg och det är lätt att lära..

– Vi har 20 hjärtstopp om dagen i Sverige och de som drabbas är beroende av omedelbar hjälp. först med hjärt- och lungräddning och sedan defibrillering.

Ett obehandlat hjärta kan inte räddas, när ambulansen kommer fram.

En hjärtsäker miljö börjar med att många kan HLR menar Katarina N Lindahl.

## Arbetsmiljö

Arbetsmiljöverkets föreskrifter 1999 säger att på varje arbetsplats skall det finnas tillräckligt antal personer, som kan ge första hjälpen.

Det är de åtgärder, som vid olycksfall och akut sjukdom omedelbart måste vidtas på plats för att återställa och upprätthålla livsviktiga kroppsfunktioner eller hindra vidare skadeutveckling.

## • Barnräddning.

HLR instruktören utbildar även i livräddande hjälp till

**Från Oskarshamn kom Annelie Olastuen och Karim Elzebola för att lära till Livräddare.**



barn och lär hur man hjälper ett barn som är medvetslöst, inte kan andas eller har drabbats av hjärtstopp.

Man tränar på baby dockor och juniordockor och det tas upp om andra risker och hjälpinsatser.

## • MiniAnne

Ett nytt utbildningspaket har således tagits fram och erbjuds i samband med utbildningen.

Istället för den stora docka man övade på tidigare finns nu docka MiniAnne i detta paket

MiniAnne har sådana funktioner som ger en realistisk övning för de som utbildas.

Utbildningspaketet är bra då det kan användas att lära nära och kära hur man räddar liv.

Paketet ger möjlighet att repetera HLR när det behövs.

– Den som gått den tidigare utbildningen till Livräddare kan uppdatera sig genom att gå den nya utbildningen.

HLR Instruktören Katarina N Lindahl har också huvudansvar för utbildningen av HLR-instruktörer.

## • Lektion

Vid en lektion i mellandagarna deltog personer från olika arbetsplatser. Det var en grupp med Magnus Helge räddningsledare Smaland Airport, Carola Eriksson sjuksköterskestuderande, Helena Helge, Lotta Nilsson och Lina Ericsson förskolepedagoger, AnneLie Olastuen studerande från Oskarshamn, Karim Elzebola högstadielärare Oskarshamn, Anki Flinkenberg läkarskrivare. Lektionerna leddes av Katarina N Lindahl.



Hela gruppen när de bekantar sig med utbildningspaketet.



## Lär Dig rädda liv

med den nya utbildningen i Hjärt Lung Räddning.

Nu blir Du en Livräddare på 90 minuter.

Du får lära Dig hur Du ska ta hand om en människa som är medvetslös, inte kan andas eller har drabbats av hjärtstopp.

Utbildningen kostar 250 kronor (200 kronor exkl. moms).

www.hlr-instruktoren.se telefon: 0470-382 04 hlr.instruktoren@telia.com

## Livräddande första hjälp till barn



lär Dig hur Du hjälper ett barn som:

- är medvetslöst
- inte kan andas, har stopp i luftvägarna
- drabbas av ett hjärtstopp

Vi tränar på babydockor och juniordockor.

Vi pratar om andra risker och hjälpinsatser.

Utbildningen tar 3 timmar, kostnad 375 kronor (300 kronor exkl. moms)

www.hlr-instruktoren.se telefon: 0470-382 04 hlr.instruktoren@telia.com

### MiniAnne



Med Ditt eget utbildningspaket, som erbjuds i samband med utbildningen:

- kan Du lära Dina nära och kära hur man räddar liv!
- kan Du repetera HLR när Du behöver det.

Utbildningspaketet kostar 375 kronor, (300 kronor exkl. moms)

Ni som blivit utbildade tidigare av HLR-Instruktören, Katarina N. Lindahl är hjärtligt välkomna att höra av Er med frågor.

e-post: hlr.instruktoren@telia.com telefon: 0470 – 382 04

Katarina N. Lindahl

## Bröllopsmessa

på Kalmar Slott 4 februari 2007 Öppet: 10-16



Värdas av  
Cajsa Stina Åkerström

Allt om bröllop

Alellé Lind

Alellé Olsson

Bergfeldts Frisörer

Bloms terhörnan

Bröllopsbulken

Calmar Stadshotell

Calligraphen

Dia Frisör

Ekelunds Bageri

Ekerum Golf & Resort

Fabriksboden

Fotograf Olof Elis

Gallery X

Glerow Design

Grafikfabriken

Gröna Fingrar

Hairtouch

Hotell Skansen

Idésträdderiet

Julab

Juristfirman Över

Kalmar Kommun

Kalmar Slott

Lindens Blomsterhandel

Make Up Store

Mollins Guld & Silver

Partykompaniet

Rent A Tent

Scorett

Smycka Georges Guld

Sohellas Hårsluga

Studio Jini Sofa

Svensk Fastighetförmedling

Svenska kyrkan

Sweet Touch

Lorentzsons

Toastmasteri

Ånglamat

Östra Småland/

Nyheterna

KALMAR SLOTT  
ETT RIKTIGT SLOTT

Svenska kyrkan  
KALMAR

SVENSK FASTIGHETS FÖRMEDELING  
Ettan ett litet litet litet

ÖSTRAN  
LIDARBERG

Entréavgift: 75:-