

# Hjärtstartare på ICA

**HLR-Instruktören Katarina N Lindahl berättar om hur man skall förbättra för dem som drabbas av hjärtstopp. Det gäller att kunna ge snabb hjälp. Nu skall ICA handlarna utbildas att behandla hjärtstopp.**

I nästan varje litet samhälle finns en ICA-handlare strategiskt placerad och att "det finns hjärtstartare på ICA" sprider sig snabbt.

Detta gör att tiden mellan hjärtstopp och behandling med hjärtstartare förkortas markant.

## Grundlig utbildning

ICAs personal får utbildning att använda en hjärtstartare, som är halvautomatisk. Att ha hjärtstartaren nära betyder mycket då varje minut som går minskar chansen att överleva.

– Med HLR vinner vi tid för patienten, säger Katarina Lindahl.



Nu finns det en hjärtstartare på flera ICA-butiker i länet.

Ett hjärta som stannat på grund av en infarkt startar oftast om man skickar en strömstöt genom bröstkorget inom några få minuter.

– Det är fyra ICA-handlare som är på gång nu. Först ut är Hovmantorp, sedan kommer Maxi, Hovshaga och Ingelstad, berättar Katarina Lindahl.

Ansvarig i Hovmantorp är Anette Engdahl, på Hovshaga Tomas Alfredsson, på Maxi Karin Arndt och i Ingelstad Stefan Hjelmberg.

## Hjärtstopp

För varje minut som går mellan hjärtstoppet och defibrilleringen minskar chansen att överleva. Ju fler hjärtstartare, vilket är den svenska benämningen på defibrillator, som finns placerade ute i samhället desto större chans har de som bor långt ifrån ambulans att överleva. Mer än 20 personer drabbas varje

dag av plötsligt oväntat hjärtstopp.

Med hjärt- och lungräddning vinner vi tid, en strömstöt från hjärtstartaren är ofta den botande behandlingen vid hjärtstopp. Med hjärtstartare lätt tillgängliga i butikerna kan hjärtstoppet behandlas inom några få minuter.

Hjärtstartaren talar om för användaren vad som ska göras, därför kan alla som vet vad en hjärtstartare är för något påbörja behandlingen. Sedan tar de som är utbildade i hjärt- och lungräddning med hjärtstartare över, dvs personalen i butiken.

## Eksemen behövde botas inifrån!

**Jens har alltid haft små-eksem från och till sedan barnsben. Men i samband med att han radikalt lade om kosten för några år sedan förvärrades symptomen enormt.**

– Jag lade om kosten för att äta bättre, mer rätt och näringsriktigt och samtidigt tränade jag, berättar Jens Andreasson.

Eksemen blev bara värre och värre, det som från början hade varit rodnad runt ögon, öron och hals blev stora vätskande, ömmande områden på hela kroppen. Dessutom började Jens tappa hår, få ont i leder och trampdynor.

## Provade allt

– Jag besökte hudspecialist efter hudspecialist. Orsaken var stress menade samtliga och skrev ut alltifrån kortison till dyrbara specialkrämer och oljebad. Visst dämpade kortisonet eksemet ett tag men när jag slutade kom det hela tiden tillbaka. Jag sökte verkligen med ljus och lycka överallt efter något som skulle fungera. Det värkte och sved och jag visste till slut inte vart jag skulle ta vägen...

Så fick Jens tips om Åsa Holmquists företag Hälsosam som gör mineral- och blodanalyser.

– Jag gick in på hennes hemsida och läste om testerna och skrev ett långt brev till henne och berättade om mina symtom.



Jens Andreasson är numera nöjd och glad!

## "Nyttig" kost var helt fel

Han gjorde så en mineralanalys, vilket visade brist på bland annat koppar. En blodtest visade dessutom att Jens inte tål vissa livsmedel - bland annat nötter, ägg och gluten.

– Det som var basen i min nya och nyttiga kost!

Efter knappt två månaders behandling var Jens symptomfri.

– Det tråkiga är att ingen tidigare pratat om att mina eksem kunde bero på kosten. Hela tiden har jag fått symptomlindring, men ingen har egentligen undersökt varför jag får eksem. Nu har jag förstått att allting hänger ihop med insidan, vad vi stoppar i oss.

– Det är som en bil. Den kan se likadan ut på utsidan, men vissa fungerar bättre med etanol medan andra går på bensin, avslutar en nöjd Jens Andreasson.

## Leka vattenkrig

BARNENS RÄTT I SAMHÄLLET

Sms:a BRIS50 till 72950 och bidra med 50 kr.

# BRIS



hlr-instruktionen.se

Förfrågningar företag/grupper:  
hlr.instruktionen@telia.com  
0470 - 382 04, 070 - 224 59 73

Anmälan privatpersoner:  
Studieförbundet Vuxenskolan  
0477 - 106 54

Det kan hända vem som helst, när och var som helst!  
Förbered Er genom utbildning, anpassad efter Er verksamhet.

- o L-ABC, Förstahjälpare enligt afs
- o Hjärt- lungräddning
- o Livräddande första hjälp till barn
- o Hjärtstartare för lekmän

Välkommen till en utbildning för Livet!

## HUR MÅR DU EGENTLIGEN?

Brist på mineraler och vitaminer kan ge symptom som:

- Allmän trötthetskänsla
- Allergi och hudbesvär
- Led och muskelvärk
- Huvudvärk/migrän

Beställ tid för:

- \* Mineralanalys
- \* Kostrådgivning
- \* Hälsotester
- \* Analyser mot födoämnesallergier

**SANAMIN**  
gruppen

i samarbete med Bayers-laboratorier i Stuttgart

www.sanamin.eu

## HÄLSOKLINIKEN

Ann-Sofie Dahl  
Smedjegatan 3, Växjö - Tel. 0470-292 80  
www.halsoklinikenvaxjo.se

**Bröllopsmässan i Blekinge**

Den populära mässan för alla i bröllopstankar!

39 utställare med allt som tillhör ett bröllop.  
2 modevisningar under dagen.  
Fin underhållning med sång och musik.

Konferencier: Olle Björngreen

**Söndag 1 februari 2009 kl 11.00 – 17.00**  
**Kulturcentrum i Ronneby**

Entré 50,- (under 15 år gratis i målsmans sällskap).  
På inträdesbiljetten lottas 3 presentkort ut på sammanlagt 10 000,-.

**Mer info samt program: www.brollopsmassa.se**