

Hjärtbladet



Medlemstidning för Föreningen Öckerö HjärtLung

Månadsträff

Tisdagen den 6 oktober 2015
kl:16.30 på Solhöjden, Öckerö
Välkomna!

Underhållare

Taubeafton
Leif "Pedda" Pedersen

Ordförande har ordet

Ordförande hälsade alla välkomna till aftonens möte och tackade våra funktionärer samt en sedvanlig presentation av programmet.

Därefter inledde vår sekreterare med en stunds Ö-målsdialekt om att visa en informationsfilm vad Riks- Län och lokalföreningar kan komma att visa vid olika sammankomster i ett försöka att värva fler medlemmar.

Ordförande informerade om att det kommer att bli förändringar efter nyår angående form och antal nummer av Hjärtbladet. Hjärtbladet i sin nuvarande form med artiklar, reseskildringar, matrecept m.m. är ett signum för vår lokalförening och är unik i riksförbundet.

En epok kommer att gå ur tiden men Hjärtbladet kommer alltid att bestå.

" Jag vill passa på att TACKA ödmjukast alla redaktörer från start 1998 med Anne-Margret Warberg, Rune Gustavsson och Christina Quick för ERT STORA engagemang. Att alltid delge oss medlemmar fängslade läsning och foton. Bernt Ljungqvist har också haft en stor del i Hjärtbladet genom att publicera Hjärtbladet på nätet".

För aftonens underhållning svarade Refräng & Co. Det namnet visade sig bestå av Gunilla Hansen, sång och Kent Johansson gitarr och dragspel.



Tänk gärna på Gåvo- och minnesfonden i Föreningen Öckerö HjärtLung



Föreningen Öckerö

HjärtLung

Ge oss ditt stöd

Gåvofondens Bankgiro är 741-0236

Enligt sin egen programförklaring tänkte dom framföra "musik för vuxna, schlagers, swing och evergreens från gamla melodiradion".

Detta var ett koncept som verkligen gick hem hos publiken. Till förinspelat kom levererade dom den ena välbekanta låten efter den andra varvat med mycket humor och värme. Snabbt var publiken med på noterna som gladdes åt Gunillas skönsång och Kents följsamma spel, alla njöt i fulla drag av musik och sång som man mindes från svunnen tid.



Kalle & Gunilla

Ett rutinerat och samspelt par vars framförande "satt som en smäck"! Tack för en kväll i den musikaliska glädjens tecken.



Bakgrund

Civilförsvarsförbundet och Svenska HLR-rådet har tagit initiativet till Sveriges Hjärtstartarregister och Hjärt-Lungfonden är en samarbetspartner. Detta är ett nationellt register för de hjärtstartare som finns tillgängliga utanför sjukhus i Sverige. Det är det första och hittills enda i sitt slag, liknande finns runt om i Europa.

Varje innehavare registrerar själv, helt kostnadsfritt, sin hjärtstartare via www.hjartstartarregistret.se

Syftet med registret är att samla informationen om landets publika hjärtstartare och dess tillgänglighet på ett ställe. Därefter göra deras geografiska placering tillgänglig för allmänheten. Denna kunskap kan visa sig livsavgörande om ett plötsligt hjärtstopp inträffat. Ju snabbare en hjärtstartare kommer till den nödställda desto större är chanserna att den räddas till livet. Likaså verkar registret för att öka användningen av de publika hjärtstartarna.

Registret förmedlar och medverkar i spridningen av de riktlinjer kring hjärtstartare som finns framtagna i Sverige. Likaså verkar registret för ett gott samarbete med alla de olika leverantörer av godkända hjärtstartare som finns i Sverige idag. Registret strävar efter att verka som en neutral part i arbetet med att öka överlevnaden vid plötsligt hjärtstopp genom att göra hjärtstartare tillgängliga och framförallt synliga i samhället.

Hur används uppgifterna i registret?

Via www.hjartstartarregistret.se och appen "Rädda Hjärtat" kan allmänheten nu få bättre information om var hjärtstartare finns placerade.

Sveriges Hjärtstartarregister vilar på en ideell grund och bidrar med sin data till den svenska hjärtstoppsforskningen samt till landets larmcentraler. Registret lämnar aldrig ut eller använder lagrade kontaktuppgifter för kommersiella syften.

Registret har ett samarbete med SOS Alarm. Detta gör att larmoperatören kan se de registrerade hjärtstartarnas placeringar på kartan och upplysa inringaren om var närmaste hjärtstartare finns för snabb livräddande insats i väntan på ambulans. Detta arbete startade aktivt i Stockholms län i maj 2013 och har från och med februari 2014 utökats till de idag 8 länen som tillhör Region mitt.

En registreringen är gratis, helt frivillig och innebär inga krav. Däremot kan registreringen bidra till att rädda liv!



Hjärtstopp

Varje dag drabbas ungefär 27 personer av hjärtstopp i Sverige. En av dem överlever. Det är alltså ca 10 000 människor per år i Sverige som får plötsligt hjärtstopp utanför sjukhus där bara ca 500 av dem klarar sig.

Plötsligt hjärtstopp innebär helt enkelt att hjärtat slutar slå. Oftast sker detta därför att hjärtats normala rytm ersatts av ett elektriskt kaos. Ett hjärtstopp kan ske av flera olika anledningar där hjärtinfarkt är den vanligaste. En människa som drabbas av ett plötsligt hjärtstopp kollapsar och förlorar snabbt medvetandet, blir utan puls och slutar att andas. Om ingen behandling ges inom några minuter kommer detta tillstånd att leda till döden. Man brukar ge följande tumregel: Om ingen behandling eller hjärtstartare används ökar dödlighet vid hjärtstopp med ca 10% per minut.

När någon drabbas av plötsligt hjärtstopp måste hon eller han få hjälp så fort som möjligt. Tiden är avgörande för om personen kan räddas till livet och användning av en hjärtstartare är tillsammans med hjärt-lungräddning den viktigaste åtgärden!

Det första du måste göra om du misstänker att någon i din närhet drabbats av ett plötsligt hjärtstopp är att snabbt kalla på hjälp. Ring först och främst 112 för att kalla på ambulans. Du måste också försöka att få hjälp av dina medmänniskor omkring dig och den drabbade.

Den hjälp du som medmänniska enkelt kan ge någon som drabbats av plötsligt hjärtstopp är hjärt- och lungräddning. Hjärt- och lungräddning innebär att du med rytmiska nedtryckningar av personens bröst (bröstkompressioner) upprätthåller den cirkulation som är nödvändig för kroppen och att du med konstgjord andning syresätter blodet som cirkuleras.

När du larmat 112 och de förstått att det rör sig om ett hjärtstopp kommer du via telefon att få instruktioner av larmoperatören i hur du utför hjärt- och lungräddning.

Korrekt utförd hjärt- och lungräddning är livsviktigt och av yttersta vikt för att den drabbades överlevnad men sällan ensamt tillräckligt för att rädda någon till livet. Det stillastående hjärtat behöver återstartas och för detta behövs en hjärtstartare. Finns det en hjärtstartare i närheten ökar detta ytterligare chanserna för den drabbade att överleva.

Hjärtstartare

En hjärtstartare är enkelt uttryckt en maskin som känner av hjärtverksamheten hos en människa och om det är nödvändigt kan leverera en strömstöt mot hjärtat och på så sätt återställa den normala rytmen och få hjärtat att slå igen.

Hjärtstartare (även kallad defibrillator eller Automatisk Extern Defibrillator, AED) som finns tillgängliga i samhället är enkla att använda och kräver inga egentliga förkunskaper. De är i stort sett självinstruerande och hjälper och vägleder användaren genom de olika moment som ska ske, en del ger även instruktioner i hur hjärt- och lungräddning ska utföras korrekt. Det finns ett flertal olika hjärtstartarmodeller på marknaden men de har närmast samma funktioner och ser förhållandevis lika ut.

Vem som helst, oavsett ålder, utbildning eller tidigare erfarenhet kan använda en hjärtstartare för att försöka rädda livet på någon som drabbats av ett hjärtstopp. I praktiken är det omöjligt att använda apparaten fel. Hjärtstartaren ger tydliga röstinstruktioner på svenska som är lätta att följa.

Kom ihåg att hjärtstartaren protesterar om personen du försöker använda den på inte har drabbats av ett hjärtstopp. Hjärtstartaren känner av detta och levererar bara ström om den känner av det elektriska kaos som är mottagligt för den behandlingen. Detta gör hjärtstartaren till en säker och användarvänlig apparat.

Kedjan som räddar liv

Länkarna i kedjan symboliserar den serie av åtgärder som var och en måste utföras om en person får ett oväntat hjärtstopp. Möjligheten att överleva påverkas framförallt av hur snabbt de olika åtgärderna kan sättas igång. Om någon del fördröjs så minskar chansen för överlevnad.



Tidigt larm, för att få hjälp. Detta innebär både larm till 112 och att du kallar på hjälp i din omedelbara närhet. Detta kan till exempel vara att ropa på hjälp från grannar eller förbipasserande.

Tidig HLR, för att vinna tid. Med hjärt- och lungräddning vinner du tid. Syre tillförs kroppen, pumpas runt och skyddar på så sätt hjärnan och andra organ från skador.

Tidig defibrillering, för att starta hjärtat. Enbart Hjärt- och lungräddning startar inte ett stillastående hjärta. För detta behövs en hjärtstartare som levererar en strömstöt som återstartar hjärtat. Detta kallas i medicinska termer att defibrillera.

Tidig medicinsk behandling, för att stabilisera. Detta sker med hjälp av ambulanspersonalen, på plats eller under transporten till sjukhuset. Exempel på detta är intubering för att säkra luftvägarna och tillförsel av läkemedel för att stabilisera patientens tillstånd.

Vård efter hjärtstopp. Detta sker på sjukhus ofta på en intensivvårdsavdelning och innebär bland annat kylbehandling för att minska risken för bestående hjärnskador och kranskärlsröntgen och ballongvidgning för att säkerställa cirkulationen till hjärtats muskulatur.

Om alla länkar i denna livsviktiga kedja fungerar snabbt och effektivt så ökar chansen för överlevnad markant. Om någon av länkarna istället fördröjs så äventyras både överlevnaden och återhämtningen för personen som drabbats av ett plötsligt hjärtstopp.

Initiativtagare



Uppgifterna är hämtade från:
<http://www.hjartstartarregistret.se/sok>

HJÄRTSTARTARE I VÅR KOMMUN

Enligt registret finns det f.n. c:a 15 st hjärtstartare i kommunen, de flesta på Öckerö och Hönö. Bland de senast tillkomna finns den i Hälsöhamn som är bekostad via föreningens Gåvo- och minnesfond samt en som nyligen anskaffats till bostadsrättsföreningen Bovieran på Hönö.

Fler strokepatienter kan slippa handikapp



Gunnar Andsberg, överläkare i neurologi på Skånes universitetssjukhus.

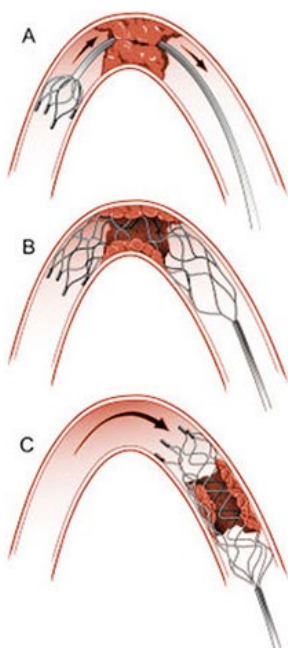
En ny behandling av stroke har fått sitt stora vetenskapliga genombrott under året. Genom så kallad trombektomi kan även de svårast drabbade få snabb hjälp, vilket minskar risken för bestående men.

Idag är Skånes universitetssjukhus i Lund det enda sjukhuset i södra Sverige som har möjlighet att utföra trombektomier. Den vanligaste behandlingen för strokepatienter är annars trombolys, där blodproppar löses upp med hjälp av läkemedel.

Stora blodproppar dras bort

Trombektomi går i stället ut på att läkaren för in instrument i hjärnans blodkärl och griper tag i blodproppen, som dras bort från det tilltäppta kärlet. Metoden kombineras ofta med propplösande läkemedel, men kan även användas i fall då det inte är möjligt.

– Fördelen med ingreppet är att vi snabbt kan få bort även stora proppar och återställa blodflödet i hjärnan. Enbart läkemedel kan inte lösa upp de största propparna i tid, berättar Gunnar Andsberg, överläkare i neurologi på SUS.



Sjukhuset har tillsammans med Karolinska lett utvecklingen av metoden i Sverige. Det första ingreppet i Lund gjordes 2007, men användes då bara i enstaka fall eftersom det var osäkert hur effektivt det egentligen är. Läget har dock förändrats snabbt. Tekniken har förfinats, och bara under det senaste året har fem olika forskningsstudier tydligt visat att trombektomi är en snabbare och bättre behandling för de svåraste blodpropparna.

Behandlingen är under utveckling

I dagsläget behandlas 50-60 patienter per år med trombektomi i Lund, men målet är drygt 150. Just nu pågår arbetet med att skapa fasta rutiner för ingreppet, som bland annat kräver gott samarbete mellan sjukhusen i södra Sverige. Det finns ännu bara två specialister i Lund som kan utföra ingreppet.

Men fler är under utbildning och under senhösten eller vintern räknar vi med att ha bemanning dygnet runt på området. Jag anser att regionen är väl förberedd och det pågår ett seriöst arbete för att bygga upp den här behandlingen, säger Gunnar Andsberg.

Allt om Vetenskap & Hälsa

Populärvetenskapligt om medicinsk forskning från Lunds Universitet och Region Skåne

Publicerad 2015-08-26 av [Nina Nordh](#)

Sallad med Tacofärs /2 port.
Kalorier per portion: 469



Ingredienser

100 gr Blandfärs 50/50
100 gr Krossade Tomater
1/2 Tomat (50 gr)
100 gr Avokado
50 gr Isbergssallad
5 gr Solrosfrön
1 tsk Paprikapulver
1 tsk Spiskummin
Salt, Peppar

Stek köttfärsen i en nonstickpanna utan olja, ha i paprikapulvret, spiskummin och krossade tomater.
Servera med avokadon, tomaten, solrosfröna och isbergssalladen.

Äppelkeso med Agave Sirap/1 port.
Kalorier per portion: 208

Ingredienser

1 dl Keso
1 Äpple (150 g)
1 tsk agavehonung

Klicka ut keso, skiva äpple i klyftor, ringla över agaven. Avnjuts bäst med en varm kopp grönt thé!



Medlemsnytt

Nya medlemmar

Runa Bensby	Hönö
Pirjo Boberg	Hönö
Lisbeth Hansson	Hönö

Medlemsnytt

Vi hedrar minnet av

Krister Nilsson	Knippla
-----------------	---------

Vi samarbetar med ABF vid våra aktiviteter.

Ansvarig:
Lillemor Landekrans,
tel: 967067



SYDVÄSTRA GÖTALAND

Ansvarig utgivare:

Christina Quick, (chq) tel: 967997,
e-mail: christina@quick.nu Foto: chq

Manusstopp: 10 okt.