

MITT OMRÅDE

MAGISTRATSHAGEN • ESKADERN
STOLPLYCKAN • HEJDEGÅRDEN
T1 • INNERSTADEN



Första hjälpen på Repslagaregatan

I Röda Korsets lokaler på Repslagaregatan är det full aktivitet. Språkgrupper och annan social verksamhet samsas med Första hjälpen-kurser. En av kursledarna i Hjärt- och lungräddning är Lisa Andersson. Det är viktigt att veta vad man ska göra när olyckan väl är framme, berättar Lisa.

TEXT: Felicia Welander FOTO: Satu Knappe

Hur började du i Röda Korset?

Jag började i en av Röda Korsets ideella Första hjälpen-grupper 2010. Det är en verksamhet där grupperna åtar sig att finnas med Första hjälpen och olycksfallsberedskap på olika evenemang i samhället, som konserter, idrottsevenemang och annat. Vi var rödklädda så vi syntes bra och det var trevligt att vara ute och möta människor. Där fick vi ta hand om allt ifrån hjärnskakningar och sårskador till mer livshotande tillstånd. Sedan sökte jag till instruktör i Första hjälpen och Hjärt- och lungräddning (HLR) och fick det.

Finns det något som är extra bra att tänka på för att öka tryggheten i ett flerfamiljshus?

Ja, att grannarna kan Första hjälpen kan kännas tryggt. Men det är också en personlig trygghet att veta vad du kan göra när något händer. I många områden finns en samlingslokal och där är det perfekt att boka in en kurs genom att söka på Första hjälpen på Röda Korsets hemsida. Vissa kurser är finansierade via Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB), så det går bra att gå in och ansöka på redcross.se/engagera-dig/vara-kurser/forsta-hjalpen/

Hur lång är utbildningen?

Den är 3 timmar, sedan kan man lägga till en barn-HLR och barnolycksfallskurs eller instruktion i vad man ska göra vid svåra brännskador, sjukdomsfall och så vidare. Då blir det en heldag på 6 timmar. Kursen ger mycket praktisk erfarenhet, för att det ska vara enkelt att komma ihåg vad det är som gäller när något väl händer. Det är viktigt att öva. Hur känns det på riktigt? Hur hårt ska jag trycka? På kurserna övar vi på varandra och på dockan.

Har du några andra trygga tips?

Ja, hjärtstartare blir allt vanligare i offentliga ytor, men många vågar inte använda dem eftersom de inte vet hur de fungerar. Men de är väldigt självinstruerande, även barn har använt dem och det har gått jättebra. Det är bara att öppna luckan så börjar den prata och talar om vad du ska göra. Blir man ändå ställd så kan man ringa 112 och då guidar de dig under tiden.

Hur vet jag vad jag ska göra om något händer?

Det viktigaste är att våga hjälpa till, så ta reda på hur du gör. Men det är också viktigt att kunna prioritera om flera är skadade eller om någon har flera skador. Där använder vi en kom-ihåg-regel som vi kallar L-ABC. Det betyder att man ska börja hjälpa skadade i följande ordning: Livsfarligt läge – Andning – Blödning – Cirkulationssvikt.



Under kurserna använder Lisa olika verktyg för att visa hur man gör, till exempel hur man håller luftvägarna fria.

3 KORTA TIPS FRÅN LISA:

- 1 Lär dig Första hjälpen. Gå en utbildning eller läs på själv. Glöm inte uppdatera utbildningen då och då.
- 2 Våga hjälpa till. Hjärnan tar snabbt skada av syrebrist och de första minuterna är kritiska och varje sekund värdefull. Agera och gör skillnad. Och be om hjälp – ring 112.
- 3 Ladda ned Röda Korsets kostnadsfria app: *Första hjälpen* med jätteenkla instruktioner och filmer – som går att förstå även om du inte kan språket. Det finns också en app från Hjärt- och lungfonden och HLR-Rådet – Rädda hjärtat där du kan se var närmaste hjärtstartare finns.



Lisa visar vikten av att ringa efter hjälp och samtidigt hjälpa den drabbade.



En strålande jul

Eftersom förra årets julbelysning blev så uppskattad, kompletterar vi nu med ännu fler belysta gårdar.

RENOVERING AV KOLONILOTTERNA PÅ STOLPLYCKAN

I oktober började vi arbetet med upprustningen av kolonilotterna på Stolplyckan. Arbetet sträcker sig över vintern och vi räknar med att vara klara lagom till grönskan återvänder i vår.

Områdesansvarig på föräldraledighet

Matilda Henebäck, områdesansvarig för boende i Stolplyckan och delar av innerstaden, är på föräldraledighet. Istället finns Anette Karlsson på plats under tiden.

Vill du komma i kontakt med Anette? Mejla till anette.karlsson@stangastaden.se

Hej, jag heter Hélen Horned och är områdesansvarig i Kungsgateområdet.

Du når mig på:
Tfn 013-20 86 40
E-post:
helen.horned@stangastaden.se



ÖVRIGA OMRÅDESANSVARIGA ÄR:

Håkan Hjelm, Eskadern.
Per Forsell, Innerstaden.
Matilda Henebäck,
Stolplyckan och Magistratshagen.
Mats Davidsson, Hejdegården.
Katarina Larsson, T1.

Hej Katarina Larsson,

områdesansvarig för T1.
Vad händer i ditt område just nu?

Vi renoverar badrum och tvättstugor för fullt.

Sex tvättstugor på Rekrytgatan 9–65 byts ut till att bli cykelrum, efter de boendes önskemål. Det skapar både mer utrymme för cyklar och går i linje med vårt energimål 2025.



Uppfräschning i Kungsgateområdet

I Kungsgateområdet renoverar vi badrum i några av fastigheterna och några av fönstren byts ut – bland annat på Snickaregatan 8–10.