**Hjärt- 0ch lungräddning 10 december 2024**

På programmet Nobeldagen stod HLR-utbildning med instruktören Eva Finn-Andersson. Alla i Sverige ska kunna HLR och veta hur man använder en hjärtstartare.

Vi fick veta att cirka 11% överlever hjärtstopp utanför sjukhusen och att 70% av alla hjärtstopp sker i hemmen. Efter 10 minuter utan HLR överlever inte många personer.

Eva hade en mindre docka med sig och förevisade hur man går tillväga om man behöver hjälpa till.  
Man ska trycka mitt på bröstkorgen och använda handlovarna med en takt av 100-120/minut.  
Kompressionsdjupet ska vara 5 cm i takt så att man hinner säga ”Här kommer Pippi Långstrump” mellan trycken.

Sedan blåser man in luft i den drabbades mun tills bröstkorgen höjer sig.

Larma 112 inom 1 minut. Samtidigt som larmet når operatören trycker denne på en knapp som går   
till dem i närområdet som anmält sig som HLR-räddare och får larm via en app. De hinner ofta före ambulansen och kan bistå med första hjälpen.

För att träna HLR finns instruktioner på nätet – <https://allakanhlr.nu>.

Det viktigaste**: GÖR NÅGONTING!**

Nedtecknat av Britta Söderlund

**Inner Wheel**

10 januari 1924 en dag att minnas och fira! Dagen då IW hade sitt första möte i Manchester. Först år 1969 kom Mrs Helen Foster med att alla klubbar skulle fira årsdagen av starten – gärna med internationell prägel. Egentligen hade en tidigare träff ägt rum redan 15 november 1923. Fruar till rotarianer samlades då i badhuset i Manchester (gratis) och drog upp de första riktlinjerna (Margarette Golding).

IW är ett internationellt kvinnligt nätverk över hela världen med mer än 120 000 medlemmar i över  
100 länder. Det finns drygt 4 000 klubbar, de flesta i USA.

I Sverige bildades den första IW-klubben i Filipstad 1949 av Jeanne Liedholm och tretton Rotaryfruar.  
Jeanne Lindholm tog kontakt med befintliga klubbar i England, Danmark och Norge och så blev klubben i Filipstad Inner Wheel 32.

I Sverige är vi nu cirka 3 000 medlemmar i ett 80-tal klubbar indelade i nio distrikt. År 2024-2025 är Ingrid Haggårds rådspresident och Mamta Gupta internationell president (Heartbeat of Humanity).  
I vårt eget distrikt finns elva klubbar och Christina Svensson är distriktspresident.  
  
Katarina Jarnryd

PS. Hade tänkt scanna in Katarinas vackra handstil, men jag har inte lyckats installera scannerns  
 drivrutin till min nya dator. Sorry!