

## Ukebrev uke 3. Referat fra årets første møte 15.01.2019.

President Trond ønsket alle velkommen til kveldens Rotary møte som var forbeholdt et meget godt tema omkring livreddende førstehjelp.

Til å undervise oss om dette så var Norsk Folkehjelp avdeling Sande invitert til å fortelle, samt vise oss hva vi bør gjøre når vi kommer i en slik kritisk situasjon.

**Her de flotte representanter Stine Antonsen og Roger Bjerknes fra Norsk Folkehjelp**



Vi ble her instruert om hvorledes vi kunne utføre livreddende hjerte og lungekompresjon. Vi ble gjort oppmerksom på at å gjøre noe er bedre enn ingenting. Vi behøvde derfor ikke være så engstelig for å gjøre noe galt. Det første vi måtte gjøre var å **ringe 113** og deretter sørge for at den skadde lå rett ut. Deretter var det å sørge for **frie luftveier** slik at vi kunne starte med det som var viktig nemlig **hjerte og lungekompresjonen**.

**Hva prøver Trond å gjøre her? Kvelertak eller frie luftveier.**



Det som er viktig etter at vi har sørget for frie luftveier er å få hudkontakt med brystkassen. Uttrykket 30 – 2 betyr 30 harde trykk på brystkassen midt på brystbenet for så å blåse 2 gode åndedrag inn i munnen til den skadde.

**Her ligger lille Anne klar og deretter ser vi Kari i intens 30 – 2 øvelse.**



Her ser vi Per Roar som har erfaring med munn til munn metoden.



Avslutningsvis fikk vi demonstrert hvordan en hjertestarter fungerte.  
**Tusen takk til Norsk Folkehjelp for en interessant lærekveld.**