

Svenska kyrkan i Kind

Livsviktigt

Nr 2 2019



Läs mer:

Mellan liv
och död –
det handlar
om sekunder

Händer under
augusti och
september i din
församling

Vi får vara
varandras
Hjärtstartare

Mellan liv och död -det handlar om sekunder

När skillnaden mellan liv och död handlar om sekunder kan utbildning och civilkurage betyda allt.

Erik Holm är ambulanssjuksköterskan som har vigt sitt liv åt att försöka rädda andra människors liv.

Och att utbilda fler att göra som honom.



Vid ett plötsligt hjärtstopp, som ofta orsakas av en hjärtinfarkt, går hjärtats normala rytm oftast över i ett så kallat kammarrfimmer, eller ventrikelfimmer, och slutar att pumpa runt blodet.

Hjärnan är ju helt beroende av syresatt blod för att kunna fungera, och om den drabbade ska överleva måste hjärtrytmen återställas inom ett par minuter, annars är det för sent.

Det är därför som krafter arbetar för att utbilda så många människor som möjligt runt om i Sverige i HLR (Hjärt- lungräddning).

Ska man kunna rädda personer som drabbas av plötsligt hjärtstopp behövs omedelbara insatser.

– Det handlar om sekunder och på mindre orter ute i landet kan det ju ta förhållandevis lång tid innan en ambulans hinner fram. Där kan det ju vara direkt avgörande att det finns människor som vill, kan och vågar ge en första insats, berättar Erik.

Det är också där som en av de största utmaningarna i utbildning av HLR ligger; att få människor att verkligen våga ta initiativ om man märker att någon har drabbats av hjärtstopp. Svenskar har ibland en tendens att avvakta och se vad som händer, något som man inte har

tid till när det handlar om ett akut hjärtstopp.

– Det är en av de viktigaste uppgifterna när jag utbildar människor att ge modet att verkligen vilja göra en första hjälpen-insats. Man kan egentligen inte göra något fel eller förvärra situationen, alternativet är ju att personen dör. Även om man inte är utbildad och vet exakt att man ska göra 30 kompressioner och två inandningar så kan det vara avgörande att man påkallar uppmärksamhet och får dit någon som kan.

Erik bedriver HLR-utbildning via sitt eget företag vid sidan om sitt vanliga arbete och han har hittills utbildat över 10 000 personer i Hjärt- och lungräddning sedan han började för cirka 20 år sedan.

I år har han hunnit med runt 300.

Den senaste tiden har han också börjat utbilda "egna" instruktörer som ska kunna hjälpa honom att hinna med ännu fler. Skapa ringar på vattnet och bygga ut nätverket av kunskap inom ett viktigt område.

– Ju fler som vi får med oss desto större chans att det finns någon närvarande när det väl händer något. Det är ju ett inspirerande och givande arbete som ger mig något och det är inget man gör för att tjäna pengar.

Erik talar varmt om människor i mindre orter som ofta har en högre grad av samhörighet och vilja att ställa upp för varandra.

I Kinds pastorat har personalen fått grundläggande HLR-utbildning och ett antal har dessutom gått vidare för att själva bli instruktörer och sprida kunskap och positiva signaler vidare.

– Svenljunga har sedan lång tid varit väldigt engagerade i HLR- utbildning och vill hela tiden framåt och utveckla sig. Man kan tydligt känna att de vill varandra väl och bryr sig om varandra på ett speciellt sätt. De är helt enkelt medvetna om att de behöver hålla ihop, berättar han.

Det forskas mycket kring fenomenet plötsligt hjärtstopp och vi vet att den dominerande orsaken är en hjärtsjukdom. Det vanligaste är att personen drabbas av en hjärtinfarkt som slår ut hjärtats elektriska styrsystem och därmed skapar ett elektriskt kaos i hjärtat. Ett kammarflimmer. Hjärtat kan alltså inte pumpa ut blod i kroppen längre och den drabbade blir medvetslös med en onormal andning eller totalt andningsstopp. Det finns även andra orsaker som exempelvis drunkningsolyckor, förgiftningar, kraftiga blödningar med mera.



– Svenljunga har sedan lång tid varit väldigt engagerade i HLR- utbildning och vill hela tiden framåt och utveckla sig.

Ibland kan den som drabbas ha förkänningar som exempelvis tryck över bröstkorgen, smärta eller andra symptom precis innan hen faller ihop. Men ibland sker det plötsliga hjärtstoppet också helt utan förvarning och den drabbade faller bara ihop på platsen.

De senaste åren har en ny grupp frivilliga människor vuxit fram. Sms-livräddning är ett relativt nytt koncept och där anmäler man sig som frivillig och man får helt enkelt ett sms via livräddarappen så fort någon råkat illa ut inom ett visst avstånd från mottagaren. Det gör att det i högre grad finns HLR-kunskap inom ett nära avstånd och det fungerar som ett komplement till den vanliga vården. Sms-livräddarna har inga krav att bege sig till ett larm utan allt bygger på frivillighet och den goda viljan.

– Jag blir så ödmjuk och varm i hjärtat av att se människor som av ren välvilja ideellt engagerar sig för att hjälpa varandra. Projektet har pågått i några år och man har redan märkt att överlevnadsgraden har ökat, berättar Erik Holm.

Till vardags arbetar Erik som ambulansjuksköterska i Skene. I Skene och Svenljunga finns tre bemannade ambulansbesättningar och en singelresponder dygnet runt och man får ibland vara beredd att åka långa sträckor innan man hinner fram.

– Får vi ett uppdrag till exempelvis Kalv så kan det ta två timmar innan uppdraget är slutfört och det kan vara lång framkörningstid. Vissa akuta diagnoser tas dessutom bäst om hand på Sahlgrenska i Göteborg och då bedriver vi vård under en längre tid.

Vid sidan om sitt ordinarie arbete bedriver han HLR-utbildningen via sitt eget företag.

Blåjusgenerna fick han i sig tidigt då hans mamma var en av de första kvinnliga brandmännen i Sverige och en pionjär för sin tid.

Erik har brunnit för det här livet ända sedan gymnasiet då han började arbeta med akutsjukvård första gången och hur många människoliv som hans arbete både yrkesmässigt och genom utbildning på fritiden har räddat går naturligtvis inte att mäta.

Bara att det är väldigt många.

Text: Martin Strömberg

Bild: Erik Holm

Erik Holm

Namn: Erik Holm

Ålder: 42

Familj: Fru: Carolina.

Barn: Linnea 10 år och Gustav 6 år.

Bor: Hyssna

Intressen: Mina arbeten och friluftsliv. Gillar att elda och att tälta. Troligtvis från min mors brandmannagener och min uppväxt som scout.

Motto: "Ingen kan göra allt men alla kan göra något"

Kuriosa: Erik är också sjuksköterska inom försvarsmakten, scoutledare samt har gjort utlandstjänst som sjukvårdare.

Läs mer om Hjärt- och lungräddning på:
www.hlr.nu

Vi får vara varandras Hjärtstartare

Enligt Nationalencyklopedin betyder Hjärta, Cor, en muskeldriven pump som driver blod eller hemolymfa genom kroppens cirkulationssystem.

När Johan Dalman valts till biskop i Strängnäs fick han förklara varför han alltid var så glad. Han sa, ungefär, att det var en livshållning, en positiv inställning till livet. Han kunde helt enkelt inte låta bli att vara glad. Inte munter och sprallig, men glad. Det är inte lätt att nå dit, det ska alla veta. Men den som lyckas har vunnit något fantastiskt. En insikt om att även när dagarna ser som allra jobbigast ut så är det ändå, någonsans, gött å leva. På det stora hela. Som en grundprincip. Gött å leva.



Genom hela livet finns Gud där, alldeles intill. I våra medmänniskor, i naturen, i oss själva. Lovsången till Guds ära ska aldrig upphöra. Livet är gött, världen är stor. Det är, och ska vara, gött å leva.

Vi får under dagar som kommer hjälpas åt att slå hål på alla hjärtan av sten. Vi får hjälpas åt att komma med värme och kärlek där kyla och känslolöshet råder. Vi får vara varandras Hjärtstartare.

*Din kyrkoherde
Patric Cerny*

Livet är en fantastisk sak även när det är som mörkast. Som sagt, det är ingen livshållning som man snyter ur näsan men jag tror att den går att uppnå. Det kan handla om en insikt om, och en tacksamhet för, att Gud aldrig är frånvarande. Gud kan vara svår att ana, men Gud är aldrig frånvarande.

INFORMATION FRÅN BEGRAVNINGSVERKSAMHETEN

Askgravplats

Askgravplatsen är avsedd att utgöra ett alternativ till minneslundan, en skötselfri gravplats för den som så önskar men som inte är anonym. Askgravplatsen är en gravplatstyp med begränsad gravrätt. Anhöriga som önskar, får vara med vid gravsättningen och det finns möjlighet att sätta upp en namnplatta med den gravsattes namn. I varje askgravplats finns vanligtvis plats för 1-2 askor och varje grav upplåts för en tid av 25 år som förlängs vid ytterligare gravsättning. Vid anvisad plats får gravrättsinnehavarna smycka med snittblommor och ljus.

LÄS MER PÅ: svenskakyrkan.se/kind/begravningsverksamheten



LIVSVIKTIGT ges ut av Svenska kyrkan i Kind och delas ut till alla hushåll i Kinds pastorat.

Upplaga: 11600, 6 nummer/år **Ansvarig utgivar:** Patric Cerny

Redaktör: Mats Svedberg **Text och foto:** Svenska kyrkan (där inget annat anges) **Tryck:** L-H Tryck