



## Trygg och säker

Nr 5 2018 (årgång 20)

Detta inspirationsblad skickas ut till alla mina kunder samt de som på något sätt tagit del av information från mig.

Inspirationsbladet innehåller information om forskning och rapporter, men även ämnen som

förhoppningsvis lär er något och får er att tänka till. Får gärna spridas och kopieras. Vid användandet av texter uppge källan.

### Innehåll

HLR-dagen 16/10

Uppdatera din kunskap.

Alla texter skrivna av Anders Bergström om inte annat anges.

Tidigare inspirationsblad hittar du [här](#).



\*\*\*

## Tisdagen 16/10 är det HLR-dagen

[Hjärtstartardagen](#) ska påminna oss att:

\* Vem som helst kan drabbas av hjärtstopp. Det kan hända vem som helst, när som helst och var som helst. Hjärtstopp går tyvärr inte att förutses. Det händer ca 15 hjärtstopp per dag i Sverige utanför sjukhus och överlevnadsgraden var 2017 11,4 %.

Läs Hjärt-Lungräddningsregistrets årsrapport 2018 [här](#)

HLR-rådet har tagit fram en film Se filmen [Tillsammans räddar vi liv här](#). Nyttig att se för alla.

Filmen är speciellt gjord för skolor och tanken är att den ska visas för alla elever med efterföljande diskussion och förhoppningsvis även med utbildning i HLR.

\* Alla kan rädda liv genom hjärt-lungräddning. Är du beredd att hjälpa och är de in din närhet utbildade att kunna hjälpa dig om det skulle inträffa ett hjärtstopp. Det gäller inte bara att ha kunskapen utan även mentalt förberedelse på att verkligen göra det. Här går det inte att tänka att det gör nog någon annan. Även om en hjärtstartare är självinstruerande, så hjälper det mycket att faktiskt sett hur den fungerar och även provat på. [Och det får du på en utbildning tillsammans med kunskapen att ge HLR.](#)

\* Var finns närmsta hjärtstartare i förhållande till där du finns. Ta reda på det via [hjärtstartarregistret.se](#) så du var du kan få tag på en. Har ni en hjärtstartare på din arbetsplats eller i din närhet, så börja med att utse en ansvarig om det inte är gjort. Tyvärr så skaffar många

företag en hjärtstartare och "bara" hänger upp den. Även om de är självtestande som behövs det någon som kontrollerar hjärtstartaren och är ansvarig för att beställa elektroder och batterier.

2/3 av alla hjärtstartare i Sverige är inte registrerade på [hjärtstartarregistret](#), vilket innebär att ca 30 000 hjärtstartare i Sverige inte går att komma åt om man inte vet var de finns.

Hör aktuellt reportage på radion. Klicka [här](#)

\* Om du har gått en utbildning i HLR kan du anmäla dig till SMS-livräddare. Då får du ett SMS om du är i närheten av ett hjärtstopp, så du kan ta dig dit och hjälpa till. För nuvarande finns inte denna tjänst i alla regioner och landsting, men förhoppningsvis kommer det. Så även om du bor på ett ställe där det inte kommit än, så kan du anmäla dig för insatser om du ex besöker Stockholm eller andra SMS-områden. [Få info och ladda ner appen här.](#)

\* Är du i Stockholm lördag 13/10 så ta chansen att Kungsträdgården, som denna dag kommer att vara i hjärtats tecken, HLR-utbildning, information mm. [Här finns all information.](#)

---

\*\*\*

## Behöver du ny eller behöver du uppdatera din kunskap



### HLR

Är ni uppdaterade i er HLR- Barn-HLR-, och första hjälpen-kunskap. Helst varje år (enligt HLR-rådet) bör du uppdatera din kunskap för att öka din trygghet att faktiskt gå in och genomföra en HLR-räddning när det behövs.

Boka en utbildning nu, så ni är uppdaterade om det skulle hända, Läs mer [här](#).

### Trygghet

Säkerhets-/trygghetsarbetet på arbetsplatsen är ett kontinuerligt arbete som ska engagera all personal. Det innebär att de ska ha fått en bra introduktion och utbildning. Kunskapen är färskvara som behöver uppdateras. Likaså sker det förändringar i arbetsgruppen. Det är viktigt att tryggheten tas upp arbetsplatsträffar. Det kan bland annat handla om hot och våld, olyckor eller påverkan utifrån (stöld, inbrott mm).

Boka in oss för [utbildning i Hot och våld](#) (när hade ni det senast?). Eller boka in en [risk/säkerhetsgenomgång](#) av arbetsplatsen. Eller en föreläsning om säkerhetstänkande.

---

\*\*\*



---

\*\*\*

### Skaffa en hjärtstartare eller tillbehör

Vi är återförsäljare till flera olika hjärtstartare. Det som är viktigt att tänka på vid beställning är var ska den sitta, vilka sak använda den. Då kan vi titta på IP-klassning, ev

språk, röst eller bild mm.

[Se vilka hjärtstartare vi kan erbjuda.](#)

Hör av dig till oss även för köp och frågor om tillbehör.



Genom oss kan du förutom hjärtstartare skaffa:

Första Hjälpen-utrustning

Madrasser och kuddar från [Tempur](#)

Super 10 och annat från [Neolife/GNLD](#)

Nu kan du köpa produkter från GNLD direkt på deras hemsida.



Som återförsäljare till GNLD som säljer produkter kosttillskott, hudvård och rengöring ger vi dig nu möjligheten att köpa direkt från deras [hemsida](#), tänk bara på att knappa in vårt återförsäljarnummer **283131**.

GNLD har bra produkter som bygger på mycket forskning.

---

\*\*\*

**”Trygg och säker,  
en självklarhet”**

---

\*\*\*

## GDPR

Du som fått detta nyhetsbrev finns med i mitt register över kontakter. De uppgifter jag har i registret är det som går att få via er hemsida eller genom kontaktuppgifter du givit mig.

I kontaktregistret finns Namn, arbetsgivare, ev funktion, telefon, e-post och eventuell minnesanteckningar från telefonsamtal eller e-postkontakt. Vill du inte ha kvar/eller ha kvar uppgifterna så gör det genom att skicka ett nej eller ja på [nyhetsbrev@abata.se](mailto:nyhetsbrev@abata.se).

Vill du avboka endast nyhetsbrevet, gör det nedan.

Om du inte läser och svarar nu, så kommer en ny chans i nästa utskick.

