

Till Riksförbundet HjärtLungs HLR-ansvariga, HLR-huvudinstruktörer och -instruktörer samt föreningarnas infoadresser och ordförande i läns- och lokalföreningar

Om HLR-veckan 2024, inbjudan till föreläsningen om webb- utbildningen "Alla kan HLR", 24 sept + Kampanjmaterial i webbshop



Hej,

Nu närmar sig Riksförbundet HjärtLungs årliga HLR-vecka, **mån 14 oktober–sön 20 oktober**, med syftet att öka medvetenheten om hur viktigt det är att alla i samhället lär sig hjärt-lungräddning (HLR).

Läs gärna mer här [Om HLR-veckan](#)

"Alla kan HLR-webbutbildning"

I år vill vi slå ett särskilt slag för "[Alla kan HLR](#)" - en HLR-webbutbildning från HLR-rådet*

Tänkt som en uppstart inför HLR-veckan vill vi här hälsa er varmt:

Välkomna till en föreläsning om webbutbildningen Alla kan HLR, via Teams

När: Tisdag 24 september kl. 15-16

Föreläsare: Anette Nordh, ordförande för HLR-rådets arbetsgrupp HLR och första hjälpen i samhället, sjuksköterska och medicine doktor

Anmälan: skicka ett mejl till info@hjärt-lung.se att du vill vara med på Alla kan HLR-föreläsningen. I god tid innan föreläsningen får du därefter deltagar-Teams-länken till din epost.

*Webbutbildningen Alla kan HLR är gratis och tar bara 15 minuter att genomföra. Allt som behövs är en mobil och en kudde att öva på.

OBS – den här webbutbildningen ersätter inte praktisk HLR-utbildning på en "riktig" HLR-utbildningsdocka, men har visat sig ge en första god beredskap. Länk till webbutbildningen: ["Alla kan HLR"](#)

Vi hoppas att din förening vill vara med!

Vår förhoppning är att du och alla föreningar som har möjlighet vill vara med och berätta om hur viktigt det är att alla i samhället lär sig HLR och varför tidig HLR räddar liv. Och att tipsa och kanske uppmana medlemmar och allmänhet till att ta 15 minuter av sin tid, hämta en kudde och göra webbutbildningen. Att det inte behövs en hjältes mod utan att kunskap om hur man gör HLR är nyckeln, att om man är först på plats och kan HLR kan det var livsavgörande.

Insändarmall kommer

Inför HLR-veckans start kommer vi att skicka en insändar-mall kopplad till HLR-veckan som föreningen kan använda och skicka till lokal media i sitt eget föreningsnamn.

Kampanjmaterial HLR-veckan finns att beställa i webbshop

I vår webb-shop under rubriken Föreningsmaterial, direktlänk: [HLR-veckan 2024](#) finns nu kampanjmaterial samt profilprodukter till rabatterat pris att beställa fraktfritt. Tillgängligt för beställning från och med nu och hela oktober ut.

Förslag på arrangemang

Exempel kan vara att anordna någon slags HLR-aktivitet, stor som liten under veckan. Det kan vara en HLR-information eller -demonstration i köpcentret eller på annan plats. Eller att kanske baka en HLR-tårta och samla några medlemmar och informera. Endast fantasin sätter gränser. **Inget arrangemang är för litet!**

Hör gärna av er och berätta!

Hör gärna av er och berätta om ni gör någon aktivitet under HLR-veckan genom att skicka några rader i ett mejl tillsammans med en bild till info@hjärt-lung.se. Vi vill gärna visa upp vad ni gör under HLR-veckan, så med ert medgivande publicerar vi gärna ett inlägg om er aktivitet på vår instagram: https://www.instagram.com/riksforbundet_hjartlung/.

Ni får även gärna skicka det till vår medlemstidning Status som en insändare till Landet Runt-sidorna Status@hjärt-lung.se.

Vi uppskattar mycket om ni gör det, så att hela organisationen får vetskap om er HLR-aktivitet.

Om att skicka in material till tidningen Status

1. Berätta i korthet om något ni gjort tillsammans i er HjärtLung-förening.

2. Ta bilder på aktiviteten eller fotografera några av de som varit med. Berätta vilka bilderna föreställer, var bilden är tagen och i vilket sammanhang.

3. Skicka texten och bilderna till oss genom att mejla till: status@hjärt-lung.se eller skicka med vanlig post till: Status, Riksförbundet Hjärt-Lung, Wollmar Yxkullsgatan 14, 118 50 Stockholm.

4. Ange ditt namn och dina kontaktuppgifter så att redaktionen kan nå dig vid eventuella frågor. Dina kontaktuppgifter publiceras inte.

5. Var medveten om att redaktionen kan behöva redigera materialet för att det ska passa in i tidningen. Material tas in utifrån platstillgång. Skriv kort så ökar chanserna att materialet kan tas in.

TÄNK PÅ!

■ Skicka gärna med bilder – men glöm inte att bilderna måste vara högupplösta för att kunna tryckas i tidningen.

HLR-relaterade länkar:

[HLR-veckan 2024](#)

[Så här gör du hjärt-lungräddning](#)

[Om svenska hjärtstartarregistret](#)

[sms-livräddare](#)

[HLR-rådets hemsida](#) – här finns mycket användbar HLR-information

[Alla kan HLR - webbutbildningen](#)

[Om hjärtstartare](#)

Finns inte HLR-kunskapen i er förening?

Om ni i din HjärtLung-förening inte har kunskap om hur man gör HLR och kanske inte har tillgång till en HLR-instruktör i föreningen eller inom länsföreningen, kontakta gärna undertecknad så berättar jag mer helene.silfver@hjärt-lung.se

Aktiviteter under HLR-veckan som möjlighet att värva nya medlemmar.

Särskilt fördelaktigt är det att bli medlem från och med 1 oktober. Om man tecknar medlemskap **från och med 1 oktober** gäller medlemskapet för både 2024 och hela 2025 vilket innebär att man kan få flera månader med gratis medlemskap.

PS. Vi passar på att påminna om vår medlemsvärvtävling som vi berättade om i senaste

[Förbundsinfo](#)

Hör gärna av dig om frågor finns inför HLR-veckan.

Med vänliga hälsningar

Helene Silfver

Ansvarig Utbildning och livsstil, HLR

08-55606204, helene.silfver@hjärt-lung.se

