

## Varifrån kommer ditt engagemang?

*Svaren är egentligen flera. Det känns bra att bidra, med en hjärtstartare är det väldigt enkelt att göra skillnad. Sen fick en släkting ett plötsligt hjärtstopp som gick bra tack vare att det fanns en hjärtstartare på plats, det blir kanske ett sätt att betala tillbaka. Jag har varit med och räddat liv och det är en fantastisk känsla när det går bra som det gjorde den gången.*

Alexander berättar om en episod för några år sedan då en löpare under Lidingöloppet föll ihop precis framför honom, med cirka 2 kilometer kvar till mål.

*Det första jag tänkte, nej inte ett hjärtstopp.*

Hjärtstartarmaskinen tog bort all eventuell osäkerhet, den kommunicerade på ett lugnt sätt, berättade vad nästa steg var. Det var ett hjärtstopp. Alexander med hjälp av flera andra påbörjade defibrillering och HLR. När ambulansen kom vakande löparen till liv och frågade något förvirrat om det gick att springa färdigt loppet.

Löparen hälsar på Alexander varje år, när han springer förbi, helt återställd.

När man genomfört utbildningen och står på ett lopp blir det mer av ett skarpt läge, i och med att risken för ett hjärtstopp ökar. Trots att vädrets makter ibland sviker pratar Alexander med värme om att hur det är att hjärtsäkra Lidingöloppet och Blodomloppet.

*Det är en fin sammanhållning, vi sms:ar varandra med kommentarer om vem som står bäst placerad, en del glada kommentarer om löpstilar och annat viktigt.*

I år hade Johanniterhjälparna som hjärtsäkrade Lidingöloppet även med sig ett första hjälpen kit av enklare modell, med sårtvätt och skavsårplåster, något som var uppskattat bland löparna. Det kan kännas långt mellan sjukvårdstälten, speciellt för en löpare med skavsår och det uppfattades därför som extra positivt att Johanniterhjälparna stod med en större täthet och kunde lindra både skavsår och småskavanker med sårtvätt.

Alexander avslutar med följande sammanfattande citat:

*När ett plötsligt hjärtstopp inträffar är det allas ansvar att hjälpa till och jag ser på det som att genom att gå hjärstartarkursen utrustas man med de rätta verktygen för att verkligen göra skillnad mellan död och liv.*