



MED FOKUS PÅ SAMVIRKE

Beredskapsleder Jannicke Eichner forteller om arbeidet med å bygge Norsk Folkehjelp i region vest.

Casekarusell
på Hamar

Skredsesong
for NF Nesset

Hypotermi
- alltid en utfordring





VINTERKURS 2017

SANITETSUNGDOM

Nord-Norge, Østlandet og Rogaland - langhelg i vinterferien

23.-26.februar (uke 8) Skolla - Ringsakefjellet ved Moelv

02.-05. mars (uke 9) Nordland -

02.-05.mars (uke 9) Lyngsheia eller Lysebotn

Pris: 500 kr pluss egne reiseutgifter

Informasjon: Espen Brekke, espenb@npaid.org, tlf: 971 70 468

Påmeldingsfrist: 1.februar via nettsidene



Norsk Folkehjelp
Sanitetsungdom

www.folkehjelp.no/sanitetsungdom

SANITET

UTGIVER: Norsk Folkehjelp
Nr 4 - 2016. Årgang 8

ISSN 1891-6120

OPPLAG DETTE NUMMER:
11 500

TRYKK:
Aktietrykkeriet a.s, Fetsund

POSTADRESSE:
Postboks 8844 Youngstorget,
0028 Oslo

BESØKSADRESSE:
Norsk Folkehjelp,
Stortorget 10, Oslo

Telefon: 22 03 77 00
Internett: www.folkehjelp.no

REDAKTØR:
Erlend Aarsæther
E-post: fagblad@folkehjelp.no

BIDRAGSYTERE DETTE NUMMER:

Live Kummen, Vegard Standahl Olsen,
Espen Brekke, Jon Halvorsen,
Erlend Aarsæther og Ida Kroksæter.

BILDER:
Espen Brekke, Ida Kroksæter,
Ellen Johanne Jarli, Norsk Folkehjelp Nesset.

FORSIDEBILDET:
Beredskapsleder i region vest,
Jannicke Kristiansen Eichner
Foto: Ida Kroksæter

FOTO PÅ DENNE SIDEN:
Markus Johansson fra minigruppa til
Norsk Folkehjelp Strand og Forsand
rappellerer under en øvelse i vår.
Foto: Espen Brekke

NORSK FOLKEHJELP er fagbevegelsens
humanitære solidaritetsorganisasjon.
Norsk Folkehjelp jobber i hovedsak på to
områder; Rettferdig fordeling av makt og
ressurser, og vern om liv og helse.

I Norge er det NORSK FOLKEHJELP SANITET som
arbeider med vern om liv og helse. Dette gjøres blant
annet gjennom aktiv deltagelse i
redningstjenesten og arbeid med førstehjelp.
Organisasjonen har omkring 60 lokale
sanitetsgrupper, og rundt 2000 autoriserte
mannskaper i beredskap for samfunnet.

Redningskonferanse på Island 06

MYE Å LÆRE AV NABOENE

Klar for ny skredsesong 12

INTERVJU MED NORSK FOLKEHJELP NESSET

Fagartikkel: Hypotermi 14

EN UTFORDRING UANSETT ÅRSTID

Bygger en bedre øvelseskultur 18

STOR ØVELSE PÅ HAMAR

Instruktørnytt 22

NY SEKSJON I FAGBLADET

Det viktige samvirket 26

INTERVJU MED BEREDSKAPSLADEREN I VEST



Norsk Folkehjelp Haukeland og Askøy øver på bruk av nettbrett og bærebering i høstmørket. Foto: Ida Kroksæter

En hilsen til ildsjelene

Da går det mot vinter og jul igjen, og det har vært en innholdsrik høst for Norsk Folkehjelp Sanitet. Nærmest daglig dukker det opp innlegg på sosiale medier merket med #kontinuerligtrening, og det er ingen tvil om at lokallagene står på for å bli enda bedre.

Vi har mange ildsjeler som legger til rette for aktivitet, og en betydelig andel av disse er instruktører. På ledersamlingen i september spurte vi lokallagslederne om hva det å ha en instruktør betyr for laget, og tilbakemeldingene var entydige: dette er enormt viktig. Å styrke instruktørene våre er en del av strategien for denne fireårsperioden. I oktober hadde vi instruktørsamling, og vi samlet rundt 50 instruktører fra hele landet. En fantastisk engasjert gjeng som er opptatt av å holde seg oppdatert.

Og nettopp jevnlig oppdatering på retningslinjer, utdanningsplaner og fag er noe av det de etterlyser. Derfor introduserer vi instruktørnytt som ny spalte i Fagbladet, og vi håper at dette vil være til nytte og glede for instruktørene våre.

Faglig oppdatering er viktig og motiverende for oss alle. I oktober var vi i Sentralt Sanitetsutvalg på den internasjonale Rescue-konferansen som arrangeres på Island annethvert år. Vi ble imponert over en velorganisert konferanse med opptil fire parallelle foredrag med internasjonale foredragsholdere. Det var ikke alltid enkelt å velge hva man skulle prioritere å få med seg! Dere kan lese mer om konferansen i denne utgaven, og kanskje kan flere bli inspirert til å ta turen om to år?

Som sagt går det mot vinter, og med det følger andre utfordringer for mannskapene våre. Vi åpner vintersesongen med en artikkel om Norsk Folkehjelp Nesset sin skredgruppe, og også en fagartikkel om førstehjelp ved nedkjøling. Vi håper dette kan være til nytte i den kalde, fine tida vi har foran oss.

Jeg vil helt til slutt benytte sjansen til å ønske dere alle en riktig god jul!

Live Kummen,
Leder for Norsk Folkehjelp Sanitet



Minigruppa til Norsk Folkehjelp Moelv og omegn vokser stadig. Gruppa er ute ukentlig, og her øver de på bærehandtering. Foto: Ida Kroksæter

Satser ungt for å sikre framtida

Norsk Folkehjelp Moelv og omegn slet med rekrutteringen. Nå har de funnet en oppskrift som gir håp for framtida.

TEKST OG FOTO: IDA KROKSÆTER

- For to år siden slet vi. Men nå har vi bygd en plattform som vi kan bygge videre på, sier leder Geir Nilsen.

Det er tirsdagskveld i Moelv og både voksne, ungdomsgruppa og minigruppa er ute på ulike aktiviteter rundt vannet de ofte bruker til øvelser.

Plattformen han snakker om, er ei stadig voksende minigruppe og ei aktiv ungdomsgruppe.

- Mange lag, også vi, har mye fokus på innadrettet virksomhet - som utstyr og interne aktiviteter. Men for å rekruttere flere medlemmer må man også tørre å satse utad, sier Nilsen.

Satser på de minste

Rekrutteringsarbeidet er nå konsentrert

rundt mini- og ungdomsgruppa.

- Jeg mener det er viktig å satse på minigrupper. Det er også en mulighet til å snakke med foreldre og familiene rundt. Mange kommer for å se på aktivitetene våre og lurer på hva de kan bidra med.

Minigruppa, som ledes av Heidi Marthinsen, opplever stor interesse og vokser jevnt og trutt.

- Vi greier ikke rekruttere voksne fort nok. Ved å tilrettelegge for minigruppa har vi en arena hvor vi kan nå barn før de begynner på ungdomsskolen og blir opptatt med andre ting. Noen kommer til å falle av, mens andre forhåpentligvis blir med videre også når de blir eldre, sier Nilsen.

Inn på skolene

Ungdomsgruppa får også stadig nye tilskudd. Gjennom Gjensidigestiftelsen fikk Moelv støtte til å holde gratis førstehjelpskurs til alle kommunens ungdomsskoleklasser. Det innebærer utdanning av nye instruktører, nye Anne-

dukker, hjertestartere og markedsføring av tiltaket.

- Førstehjelp er obligatorisk i grunnskolen, så vi måtte bare tørre å satse. Det åpner dører for oss til en enorm rekrutteringsarena, sier han.

- Det er en stor jobb, men det er også en investering for fremtida.

Prosjektet krever blant annet at laget har instruktører som stiller opp to ganger i uken i løpet av de månedene prosjektet på går.

Jevnlig aktivitet

I tillegg kommer den viktige aktiviteten i gruppene. Både minigruppa og ungdomsgruppa har aktiviteter ukentlig.

- Det er helt avgjørende for å holde på dem vi rekrutterer, mener Nilsen.

- Det er en felles dugnad for å få bygd opp laget igjen, sier han.



Jakter ny kunnskap på Island

Deltakelsen fra Norsk Folkehjelp var rekordstor på årets redningskonferanse i Reykjavik, som er en møteplass for fagfolk fra hele verden.

TEKST OG FOTO: IDA KROKSÆTER

Icelandic Association for Search and Rescue (ICE-SAR) inviterer annethvert år til sin internasjonale konferanse. Hit strømmer deltakere fra hele verden, og i år var delegasjonen fra Norsk Folkehjelp større enn noen gang.

- Det er mye faglig motivasjon i dette. Man får lyst til å bli enda bedre, sier Live Kummen, leder for Norsk Folkehjelp Sanitet. Hun tok turen til Island sammen med 10 andre representanter fra Sentralt Sanitetsutvalg (SSU), lokallag og administrasjonen.

Konferansen byr på over 50 foredrag over tre dager, med

tema som søksteknikk, etterretning, ledelse, medisinske utfordringer i felt og demens. I tillegg til foredragene, besøkte den norske delegasjonen også flere lokallag i området rundt Reykjavik.

- Jeg tror mange fra Norsk Folkehjelp hadde fått mye ut av dette. Det er et fint sted å knytte kontakter fra hele verden og se hvordan andre jobber med organisering, rekruttering og utstyr. Det kan være en fin arena for en instruktør eller flinke fagfolk som trenger litt ekstra motivasjon, sier Live Kummen, som hadde mange interessante samtaler i løpet av helgen.

- Det er spennende å komme såpass under huden på folk at man kan snakke om utfordringer. Alle som driver med frivillighet har utfordringer, og de er ofte felles uansett hvor man er i verden, sier hun.

- Ser samme tankegang

Stine Elisabeth Antonsen (leder i NF Sande og omegn), var den eneste i reisefølget som ikke representerte SSU eller ad-



Til venstre: Den nye båten til lokallaget Kópavogi imponerte delegasjonen fra Norsk Folkehjelp.

Over: Det samme gjorde den nye bilen til Grindavík, som lokallaget akkurat rakk å få på plass før konferansen. På bildet under er delegasjonen fra Norsk Folkehjelp på årets Rescue-konferanse utenfor lokalene til Grindavík, som ligger i utkanten av Reykjavík.

ministrasjonen, og hadde betalt turen selv.

- Jeg synes det har vært veldig lærerikt. Det er verdt det dersom man er over middels interessert, sier Antonsen, som hentet mye inspirasjon fra besøkene til de ulike lokallagene.

- Her har de mye av den samme tankegangen som det vi er i ferd med å implementere hjemme. De har nok litt strengere krav enn oss, men vi driver også relativt likt på en del områder. De er tydelig opptatt av det sosiale og at det skal være gøy å være med, og det synes jeg også er viktig, sier hun.

Altomfattende redningsarbeid

Det er mange likheter mellom redningstjenesten i Norge og på Island. Begge land kjemper mot krevende terreng og vær, og er avhengig av utstyr som er tilpasset lokale forhold.

Det er likevel en vesentlig forskjell på landet med drøyt 300.000 innbygger som står uten eget forsvar, og vårt eget land der den nasjonale beredskapen er fordelt på flere parter,

både innenfor det offentlige og frivilligheten.

På Island er alle lokallagene samlet under paraplyorganisasjonen ICE-SAR (Landsbjörg på islandsk), som gjør alt fra søk- og redningsoppdrag, bilberging og sjøredning til bistand ved naturkatastrofer. Alle landets redningsmannskaper bærer samme uniform og logo, og den logoen har de aller fleste i landet kjennskap til.

- Det er enklere å fortelle hva vi ikke jobber med - og det er brannslukking og kjemikalier. Vi er den mest verdifulle merkevaren på hele Island, til og med mer verdifull enn Coca Cola, sier lederen for ICE-SAR, sier Hörður Már Harðarson, som påpeker at han ønsker et tettere samarbeid og mer utveksling mellom Norge og Island.

- Vi har mye å lære av hverandre, sier han.

- Utstyret er viktig

ICE-SAR består av 94 lokallag og 4200 medlemmer. Besøkene



til noen av disse lokallagene avslørte en stor stolthet rundt landets redningstjeneste - og en imponerende utstyrspark.

I Grindavík, et lokallag med 50 aktive medlemmer, får delegasjonen et innblikk i et lokallag som oppsto i et lite fiskersamfunn. De har reddet over 230 mennesker i havsnød siden 1931, men tidene har endret seg og i dag skjer de fleste aksjonene på land. Så, i tillegg til fire båter, har lokallaget også tre biler og fire ATV-er.

- Utstyret er viktig. Det må være gøy å være redningsmannskap, og med nytt utstyr er det mer motiverende å trene og hele tiden bli bedre, sier Otti Sigmarsson.

- Har en del å lære

I garasjen hos Kópavogur, en av de største lokallagene på øya, står en splitter ny jeep som kom på plass kvelden før. I tillegg viser de fram to biler til, en minibuss, beltevogn, traktor, varebil, to båter, en håndfull snøscootere og en trailer med container.

Avgiftsfritak på utstyr gjør det lettere å investere i kjøretøy på Island, men samtidig er det tydelig at utstyret også er en investering som skal vare. Bilen ved siden av den nye jeepen ser også som ny ut, men viser seg å være en 95-modell.

- De har mye og bra utstyr, men de tar også utrolig godt vare på det. Der har vi nok også en del å lære, sier Sondre Emil Torgersen, leder av Sanitetsungdom.

Lang utdanning

Lokallaget i Kópavogur, som holder til like utenfor hovedstaden, har rundt 60 aktive medlemmer og deltar på rundt 40 aksjoner i året.

- Vi får inn rundt 40 nye på kurs hvert år, av dem blir rundt 18 ferdig mannskaper. Noen faller av, men noen må vi også avvise. Vi er helt avhengig av å stole på sidemannen, sier lokallagsleder Einar Eysteinnsson.

Lokallagene på Island bestemmer selv hvor mange av modulene i grunnkurset man trenger å ta for å bli godkjent mannskap hos dem. Det tar minst 18 måneder å ta alle modulene, som inkluderer alt fra førstehjelp til snøskred og sjøredning.

- De har en annen kultur for godkjenning av mannskap enn oss. De er tydelige på at opplæringen tar tid og de setter høye krav. Da går man også gjennom en modningsprosess underveis, og det er et spennende perspektiv, sier Stein Arnold Kristiansen, nestleder i SSU.

Til venstre: For dem som ville, ble turen avsluttet med en tur til Langjökull med den imponerende bilparken til ICE-SAR dagen etter konferansen.

Øverst til høyre: Otti Sigmarsson forteller fra den stolte historien til lokallaget i Grindavík.

I midten til høyre: Et eksempel på figurene som selges som nøkkelringer til inntekt for ICE-SAR.

Under til høyre: De som ønsket kunne få en testtur med den nye båten til Kópavogi.



Fyrverkeri og nøkkelringer

ICE-SAR får 70 % prosent av inntektene sine fra fyrverkerisalg, som de har enerett på i landet. I tillegg deler de rettighetene på landets spilleautomater med en annen aktør. De samler også inn penger i lokalsamfunnet, blant annet gjennom salg av en egenprodusert nøkkelring som kommer i ny utgave hvert år. Den selges det rundt 70.000 utgaver av.

- Vi møter stor forståelse for arbeidet vårt. Det er vi som blir tilkalt hvis det skjer noe, vi har ingen andre, sier leder Hörður Már Harðarson.



FAKTA: ICE-SAR

- En paraplyorganisasjonen for den islandske redningstjenesten, og består av 94 lokallag med 4200 medlemmer
- Arrangerer annethvert år den internasjonale konferansen Rescue, med deltakere og foredragsholdere fra hele verden
- Konferansen er åpen for alle med en interesse for søk og redning, med over 50 foredrag på tre dager og foredragsholdere fra blant annet Island, Storbritannia, USA og Frankrike



FORF formaliserer samarbeidet med ICE-SAR

Og Norsk Folkehjelp fortsetter med utvekslinger og samarbeid på lokalt nivå.

TEKST OG FOTO: ESPEN BREKKE

Frivilliges organisasjoners redningsfaglige forum (FORF) har undertegnet en samarbeidsavtale med ICE-SAR, hvor organisasjonene er enige om å se på konkrete tiltak som deltakelse på kurs, øvelser, erfaringsutveksling og ikke minst lære om ulike måter å organisere seg på.

Delegasjoner fra Norsk Folkehjelp har vært på besøk på Island flere ganger de siste årene. I år kom den første gruppen med ungdommer på besøk til Norge, hvor de besøkte lokale ungdomsgrupper i Rogaland. 18 ungdommer, pluss voksne, tok turen fra Island i mai.

Til sammen var hele gjengen på 40 ungdommer, som besøkte Preikestolen, overnattet på vakthytta til Norsk Folkehjelp og tok ei langhelg i Lysebotn. Der var det rappelling, bading, konkurranser, RIB-tur på fjorden og god mat.



18 ungdommer fra Island besøkte Rogaland i mai. Nå har mange flere vist interesse for tur til Norge.

Ryktet om norgesturen har spredd seg blant ungdomsgruppene på Island, og flere grupper har nå meldt interesse for å besøke Norge. Det planlegges å ta imot en ny gruppe til våren, i tillegg til at de norske ungdommene ønsker å reise til Island.

Det er også mulig å ta turen over havet for redningsgrupper. Norsk Folkehjelp er hjertelig velkommen på besøk, og det planlegges mer samtrening og øvelser for de neste besøkene. Espen Brekke i administrasjonen kan hjelpe til med kontakter og turplanlegging.



TENO ASTRO

PULSAR Quantum XQ varmesøkende kikkert

Perfekt til ettersøk av mennesker eller dyr.
Brukes av politi, brannvesen, viltnemda, redningskorps, vakselskap, jegere og flere.
Se gjennom busker og kratt!
Samme bilde dag og natt.
Se gjennom tåke og røyk
Lang rekkevidde, opptil 2000m.
Kan detektere opptil 3000m
Høy oppløsning i OLED display 640x480p
Sensor med oppløsning 384x288p. Uttak for video.
Leveres med 9Hz eller 50Hz (bilder i sekundet).

Nå med oppgradert modell XQ med bedre oppløsning på bildet, lengre rekkevidde, høyere forstørrelse, starter på 2 sekunder, egen bryter på avstandsmåleren og mye mer.

LQ19 Farge	680m	9Hz	kr. 19.995,-
XQ19 Farge	745m	50Hz	kr. 23.000,-
XQ38 Farge	1470m	50HZ	kr. 32.500,-
XQ50 Farge	1970m	50HZ	kr. 37.000,-



Nyhet!

Ny oppgradert modell.



TENO ASTRO

Industriveien 8b
6517 Kristiansund N

Tlf.7156 5710

www.tenoastro.no teno@tenoastro.no



SOMMERCAMP 2017

Sanitetsungdom inviterer til leir i Lysebotn i Rogaland:

Førstehjelp - Redningstjeneste - Friluftsliv - Preikestolen - Kanotur - Kjerag

1. - 9. juli 2017 (OBS: Dette er uke 27, ikke 26 som tidligere)

Påmeldingsfrist: 1. mai via nettsidene

Pris: 2.000,- inkludert reise ved påmelding innen 1. mai

Påmelding etter 1.mai: 2.000,- pluss reise

Informasjon: Espen Brekke, espenb@npaid.org, tlf: 971 70 468



Norsk Folkehjelp
Sanitetsungdom

www.folkehjelp.no/sanitetsungdom



Klar for ny skredsesong i Romsdalen

I løpet av to år har Norsk Folkehjelp Nesset lykkes med å bygge ei robust skredgruppe. Det er viktig for befolkningen som bor mellom bratte fjell i Møre og Romsdal.

TEKST: IDA KROKSÆTER

- Vi vet at alarmen kommer, sier Tonje Naas, leder for lokallaget som holder til en liten times kjøring utenfor Molde.

I 2014 omkom fire personer i et snøskred i Sunndalsfjella. Det var den mest alvorlige skredulykken i området på 40 år, og utløste også oppstarten av ei skredgruppe i Nesset. Lokallaget ville kunne bidra neste gang.

- Etter det første året med opplæring satt vi igjen med ei

gruppe på 17 skredmannskaper. Målet er å være rundt 30, sier Wenche Toven som er leder for skredgruppa.

I løpet av vinteren håper hun å utdanne flere mannskaper. Det er ski- og fjellfolk hun henvender seg til, og dem finner hun blant annet i den lokale sportsbutikken.

- Disse har en ballast fra før. De har både kunnskap og utstyr, i tillegg til at de har en ekstra motivasjon med tanke på egenlæring, sier hun.

- Som å gå i treningsstudio

Skredgruppa i Nesset er en eksklusiv gjeng, og mange faller fra underveis i opplæringen som tar ett år. De skal gjennom søk- og redningskurs og førstehjelpskurs, i tillegg til teori og søkmetoder for snøskred.

Verken Naas eller Toven legger skjul på at de legger lista høyt og at dette er krevende. I tillegg til opplæringen ønsker Toven



Skredgruppa i Nesset øver forbereder seg på en ny sesong. Bildene er fra øvelser i vinter.
Foto: Norsk Folkehjelp Nesset.



at mannskapene også deltar på flest mulig av de ukentlige treningene de har gjennom vintersesongen.

- Jeg setter høye krav og det er en del som faller av underveis, men de vi sitter igjen med er topp motiverte, sier hun.

Skredlederen forteller at det ikke er vanskelig å få folk til å stille opp på trening gjennom hele vinteren.

- Å bruke en kveld til det man har interesse og motivasjon for, er ikke noe problem. Det er som å gå i treningsstudioet, sier Toven.

- Og vi er helt avhengige av at folk trener jevnlig. Denne kunnskapen er ferskvare og må sitte i fingrene. Du kan ikke stå der og være usikker på hva du skal gjøre når skredet har gått, sier Naas.

Når alarmen går

30. april i år rykket gruppa ut for første gang. Et skred hadde gått i Isfjorden og situasjonen var uavklart. De første mannskapene ankom sammen med politiet. En person var da funnet omkommet av turfølget og ble tatt hånd om av redningshelikopteret. Det viste seg etter hvert at ingen flere var blitt tatt av skredet.

- Men det viste at vi er raske, og det er det som kan redde liv, sier Toven.

Hun påpeker at gruppa er helt avhengige av folk som er i beredskap døgnet rundt. Mange av medlemmene kjører rundt med beredskapssekk og ski i bilen når det er sesong.

- Dette er fokuserte folk, og de vet hva som til enhver tid skal være klart, sier Toven.

- Higer etter kompetanse

Lederen understreker at det sosiale samholdet også er viktig, og at trening og større øvelser også skal være gøy. Resultatet er at mange av medlemmene som ble rekruttert til skredgruppa også bidrar inn i de andre aktivitetene i lokallaget.

- Et godt samhold betyr mye. Dette er såpass krevende at det er lett å falle ifra hvis folk synes det er kjedelig, sier Toven, som ser hun det positive med å stille klare krav helt fra start.

- Folk higer etter kompetanse og vil ha noe å strekke seg etter, sier hun.

Fagartikkel: Hypotermi

AV LIVE KUMMEN, LEGE OG LEDER FOR NORSK FOLKEHJELP SANITET

I Norge er hypotermi (nedkjøling) en utfordring uansett årstid. Å kunne forebygge og behandle nedkjøling kan være forskjellen på liv og død i redningstjenesten.

Det norske klimaet gjør at enhver pasient som trenger hjelp fra redningstjenesten har en betydelig risiko for å bli kald og utvikle hypotermi, som er faguttrykket for nedkjøling. Barn, eldre, alkoholpåvirkede, syke og skadde pasienter er ekstra utsatt for hypotermi.

I Norge er gjennomsnittstemperaturen 9,5 grader i sommersesongen, og temperaturløstap er dermed en utfordring hos alle pasientene vi møter - uansett årstid.

Dødelighet ved hypotermi er høy, og enkelte studier viser at opptil 40 prosent av alle pasienter med moderat eller alvorlig nedkjøling omkommer. En av grunnene til dette er at nedkjøling forverrer tilstanden ved både sykdom og skade. Ved svært lav kroppstemperatur vil pasienten til slutt få hjertestans.

Tall fra det tyske traumeregisteret viser en tydelig sammenheng mellom kroppstemperatur og dødelighet, noe som blant annet kan forklares med at man får økt blødningstendens ved nedkjøling, noe som betyr at blødninger ikke stopper like raskt som ellers fordi blodets evne til å levere seg reduseres når kroppstemperaturen synker. Dette tydeliggjør hvor viktig det er å forebygge nedkjøling hos alle pasienter som tas hånd om av redningstjenesten.

Mekanismer for varmetap

Kroppen taper varme gjennom:

- Stråling (infrarød stråling fra hud)

- Fordamping (svette og pust)
- Ledningstap (direkte overføring av varme fra kroppen til andre objekter, for eksempel bakken)
- Konveksjonstap (strømninger, for eksempel vind eller vann, som fører varme bort fra kroppen)

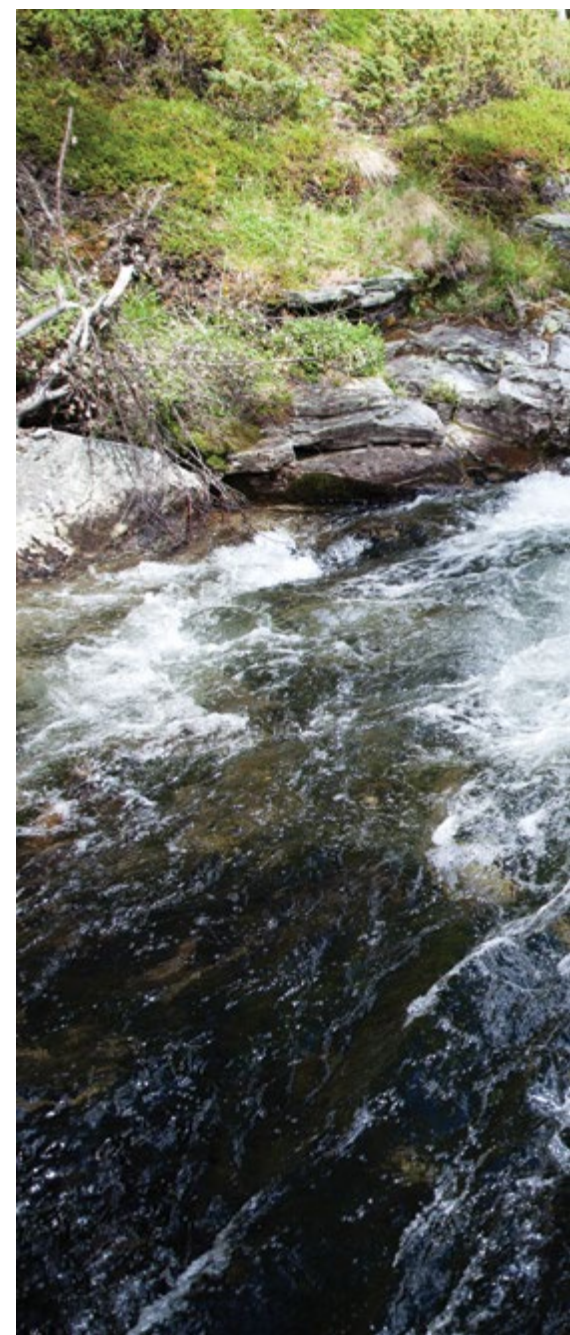
Særlig ledningstap til underlag eller vann, og konveksjonstap til kald vind kan gjøre at pasienten blir nedkjølt raskt, og det er derfor spesielt viktig å forebygge disse typene av varmetap. Du kan lese mer om tiltak mot dette i avsnittet om behandling.

Symptomer på nedkjøling

Normal kroppstemperatur er 37 grader, med en variasjon på en halv grad over eller under. Definisjonen av hypotermi er når man har en kjernetemperatur, som er kroppens indre temperatur, lavere enn 35 grader.

Under ser du en oversikt over typiske symptomer og reaksjoner hos pasienter med ulik grad av nedkjøling, men vær oppmerksom på at ulike pasienter responderer forskjellig på nedkjøling, og at det dermed vil være overlapp mellom de ulike kategoriene med hensyn til hvilke symptomer man kan finne.

Det er viktig å merke seg at de fleste standard termometre ikke er nøyaktige hos kalde pasienter, og at skalaen på disse termometrene ofte ikke går under 34 grader.



Hos svært kalde pasienter er man avhengig av å finne kjernetemperaturen for å bestemme den faktiske kroppstemperaturen. Den beste måten å finne denne på, er ved hjelp av en temperatursonde i spiserøret hos intuberte pasienter. Dette kan kun gjøres av spesialtrent personell, så hos redningsmannskap er det derfor mer hensiktsmessig å estimere graden av nedkjøling basert på symptomer hos pasienten.

Det viktigste ved et redningsoppdrag er imidlertid ikke å finne riktig gradering av nedkjøling hos pasienten, men å anerkjenne at pasienten er eller kan bli alvorlig nedkjølt og å handle deretter.



Hypotermi er en utfordring uansett årstid i Norge. Det er derfor like viktig å tenke forebygging på sommers tid som på vinteren.
Foto: Ida Kroksæter

Grader av nedkjøling

Mild hypotermi

Kroppstemperatur: 32-35 grader
Tilstand: Er bevisst, men skjelver
Pasienten vil ha rask pust, rask puls, redusert konsentrasjonsevne, kraftige skjelvinger og kald, blek hud.

Moderat hypotermi

Kroppstemperatur: 28-32 grader
Tilstand: Redusert bevissthet, skjelver ikke
Pulsen og pusten blir stadig mer langsom etter som temperaturen faller. Pasienten blir søvnig, og kan oppleve en paradoksall varmekfølelse som fører til at de ønsker å ta av seg klærne. Enkelte hjerterytmeforstyrrelser kan forekomme.

Alvorlig hypotermi

Kroppstemperatur: Under 28 grader
Tilstand: Bevisstløs eller livløs
Pasienten er bevisstløs med langsom puls og pust, eventuelt ingen pust og hjertestans. Huden er svært kald.

Behandling

Først og fremst – husk førstehjelpens ABC: Etabler frie luftveier ved hakeløft/kjevegrep og legg alltid pasienten i sideleie ved bevisstløshet og normal pust. Kontroller og konstater pust. Se etter tegn til blødninger, stans store blødninger, sjekk puls og vurder hudfarge. Disse vurderingene må gjøres kontinuerlig. Ring 113 dersom du mistenker nedkjøling. Ved alle grader for hypotermi

mi må man gjøre tiltak for å hindre videre temperaturfall.

Som tidligere nevnt er et kaldt underlag noe som raskt fører til nedkjøling, og det er derfor viktig å isolere pasienten fra underlaget. I tillegg er det viktig å fjerne våte klær dersom dette lar seg gjøre uten ytterligere varmetap eller mye bevegelse. Alternativt kan man etablere en dampspærre for å forhindre fordampning fra kroppen. Dette er en tett, forseglet barriere, som for eksempel bobleplast.

Dersom man har tilgjengelig en ekstern varmekilde, som for eksempel varmepåkninger, varmekasser eller varmeteppe, legger man til det. Dette skal aldri leg-



Å forebygge hypotermi er viktig, selv på sommers tid i Norge. Én måte å forhindre nedkjøling på er å etablere en dampspærre for å forhindre fordampning fra kroppen. Dette er en tett, forseglest barriere, som for eksempel bobleplast.

ges direkte mot huden og man må være særlig obs på brannskader, da følsomheten i huden kan være redusert.

Pasienten pakkes inn i tepper eller annen isolasjon, og ved værutsatt transport skal det være et vind- og vanntett og varmereflekterende lag ytterst. Alle pasienter skal få en tørr lue for å hindre varmetap fra hodet. Dersom pasienten er våken og i stand til det (mild nedkjøling), bør de oppfordres til aktivitet for å generere varme. Disse pasientene kan også få varm, søt drikke, som for eksempel varm saft, for å fylle på energilagrene. Oppvarming av moderat og alvorlig nedkjølte pasienter skal skje under kontrollerte forhold på sykehus.

Et nedkjølt hjerte er svært sensitivt, og bevegelse kan utløse hjertestans. Når du utfører undersøkelsen din og senere transport er det derfor viktig å være svært varsom i all bevegelse og forflytning. Forflytningen bør skje horisontalt, såfremt dette er mulig.

Hjertestans utløst av nedkjøling

Ved lav kroppstemperatur senkes metabolismen (stoffsiftet), og dermed også oksygenbehovet, spesielt i hjernen. Det er dokumentert tilfeller av overlevelse ned til en kroppstempera-

tur på 13,7 grader, samt ved pågående hjerte-lunge-redning i inntil 6,5 timer.

Det skal derfor være svært lav terskel for å starte gjenoppliving og fortsette frem til pasienten har normalisert kroppstemperatur. Prinsippet om at «ingen pasient er død før den er varm og død», er gjeldende. Dersom man konstaterer fraværende eller unormal pust, skal man fortrinnsvis starte resuscitering (gjenopplivning) etter vanlige retningslinjer.

Mekaniske kompresjonsapparater vil ofte være et nyttig hjelpemiddel, da brystveggen kan være stiv og det kan være vanskelig å få til effektive kompresjoner. I tillegg vil det ofte dreie seg om svært langvarig hjerte-lunge-redning.

HLR skal startes umiddelbart så langt det lar seg gjøre. Dersom mannskapenes sikkerhet er truet, må man så raskt som mulig flytte pasienten til et trygt sted før man iverksetter dette. Ved svært krevende transport som gjør det vanskelig med kontinuerlig HLR, kan man ved antatt hypotermi utløst hjertestans, gjøre HLR i fem minutter, for deretter å transportere i maksimalt fem minutter uten HLR, og så igjen gjøre HLR i fem minutter (intermitterende HLR). Det presiseres at kontinuerlig HLR skal

tilstrebes hvis det er gjennomførbart.

Defibrillering vil ofte ikke være effektivt hos svært nedkjølte pasienter. Det er anbefalt i de europeiske retningslinjene (2015) at man ved sjokkbar rytme gir inntil tre sjokk etter vanlig DHLR-protokoll. Dersom det da fremdeles er sjokkbar rytme, anbefales det at man fortsetter HLR og avventer videre defibrillering til kroppstemperaturen er over 30 grader.

Forebygging

Som tidligere nevnt vil enhver pasient vi møter i redningstjenesten være i fare for nedkjøling, og forebygging av dette er viktig ved all transport og behandling. Sørg for at pasienten får flere lag med klær som isolerer, inkludert lue. Ytterst skal det være et vann- og vindtett lag.

Kilder: yr.no, Uptodate, Nasjonal kompetansetjeneste for traumatologi, ERC guidelines for Resuscitation 2015, Norsk Elektronisk legehåndbok, ICAR (MED-COM), Norsk Førstehjelpsråd: Førstehjelp.



Vegard Standahl Olsen og Live Kummen presenterte den nye nasjonale veilederen for søk etter savnet på land på årets ICAR-konferanse i Bulgaria.

Markerte seg på internasjonal konferanse

Det var stor interesse for Norsk Folkehjelps presentasjon på årets ICAR-konferanse.

REFERAT FRA LIVE KUMMEN OG VEGARD STANDAHL OLSEN

Norsk Folkehjelp ble medlem av International Commission of Alpine Rescue (ICAR) i fjor, og i år var vi for andre gang til stede på ICARs årlige kongress, som ble arrangert i Bulgaria i oktober.

340 representanter fra 33 land var samlet i Borovets, som er en skidestinasjon en time fra hovedstaden Sofia. Stedet ligger på rundt 1300 meter over havet, og er et utgangspunkt for å nå noen av Bulgarias høyeste fjelltopper. Bulgarske Røde Kors var vertskap, og sørget for en velorganisert kongress. Norsk Folkehjelp var representert ved Vegard Standahl Olsen og Live Kummen. I tillegg var det fra Norge også representanter fra Røde Kors, Norske alpine redningsgrupper, Norske redningshunder og 330-skvadronen.

Første dag av kongressen var satt av til praktiske workshops med til sammen 11 poster. Skredkommisjonen hadde ansvar for denne dagen, og vi fikk dermed praktisk innføring i blant annet effektiv bruk av Recco, konseptet «Scoop and run» for hurtig evakuering og slalom probing. Nyttig faglig påfyll, men ikke minst er all erfaringsutvekslingen som foregår mellom postene og i pausene av stor verdi.

Tema for årets kongress var «The search before the rescue», et tema som det er jobbet mye med i Norsk Folkehjelp og norsk redningstjeneste de senere årene. Det falt seg dermed naturlig at vi skulle dele noe av arbeidet vi har gjort på dette

området, og vi valgte å presentere «Nasjonal veileder for søk etter savnet person på land», på vegne av Norsk redningsfaglig råd, FORF og Norsk Folkehjelp. Vi holdt en halvtimes presentasjon for bakkeredningskommisjonen, hvor vi fokuserte på utviklingsprosessen, de viktigste momentene og implementeringen av veilederen. Dette ble svært godt mottatt, og i etterkant ble vi kontaktet av engasjerte folk fra blant annet Kina, Irland, Australia, Storbritannia, Irland og Kroatia. Representanter fra Storbritannia og Irland ønsket seg et eksemplar av veilederen for å kunne vise myndighetene hjemme hva vi har fått til i Norge. Vi har all grunn til å være stolt av veilederen som er utviklet, og må fortsette arbeidet med å implementere denne i hele landet.

ICAR har 4 kommisjoner: bakkeredning, snøskred, medisinsk kommisjon og luftredning. Vi har valgt å hovedsakelig representere i de to førstnevnte. Gjennom tre dager med foredrag fikk vi innsyn i nyvinninger på feltene, både når det gjelder utstyr og metodikk. Det var også mange presentasjoner fra krevende og spesielle redningsaksjoner rundt om i verden, og det er alltid nyttig å høre hvilke erfaringer andre har gjort seg i slike situasjoner.

For første gang hadde Norsk Folkehjelp stemmerett på ICARs generalforsamling. I år ble det valgt nytt styre for de neste fire år. ICAR fikk flere nye medlemmer, blant annet Norske Alpine Redningsgrupper. Det ble drøftet at det nå er svært stor pågang av nye medlemmer, og at det derfor skal legges frem et revidert forslag til definisjon av de ulike medlemskategoriene på neste generalforsamling. En ny prosedyre for utarbeidelse av anbefalinger fra ICAR ble også lagt frem og vedtatt.

I neste Fagblad Sanitet kommer vi til å omtale de viktigste faglige innspillene fra ICAR 2016 i nærmere detalj.



Bygger en bedre øvelseskultur på Hamar

Norsk Folkehjelp Hamar slo på stortromma da de i september arrangerte «casekarusell» i Hamar sentrum.

TEKST OG FOTO: IDA KROKSÆTER

- Målet er at deltakerne skal se viktigheten av å trene. Vi ønsker at alle de andre lokallagene i regionen skal ha en like god øvelseskultur som det vi jobber med å få til, sier Terje Høydahl Eidhammer.

Det er ikke lenge siden han kom hjem fra Sentrale kurs som godkjent førstehjelpsinstruktør. Da følte han endelig at han hadde nok faglig tyngde til å sette ut i livet en idé som har ligget i bakhodet en stund.

Casekarusellen på Hamar består av åtte ulike øvelser som lagene skal løse etter tur. Casene omfatter alt fra drukningsulykke, møte med en person med slag, fallulykke og beinbrudd.

Viktig pasientkontakt

-Man trenger selvfølgelig ikke lage et så stort arrangement som dette for å øve, men jeg hadde lyst til å prøve nettopp det.

Det er noen fordeler med det også, forteller han.

Det handler blant annet om å være i modus, mener han. I tillegg ser han flere fordeler med å bruke tid på hver øvelse.

- På noen av casene i dag var undersøkelsen ferdig ganske fort, men øvelsen var likevel ikke over. I virkeligheten sitter du ofte sammen med pasienten en stund og venter på ambulanse. Det er fint å øve litt på denne pasientkontakten også, sier han.

I løpet av dagen fikk de som trengte resertifisering mulighet til det også.

Realistiske øvelser

Det har gått med titalls timer med planlegging sammen med Daniel Verstegen fra Norsk Folkehjelp Elverum. De to har hatt som mål å lage så realistiske caser som mulig.

- Vi planla øvelsene først, fant egnede steder i området og kuttet så alle læringsmål som ikke var relevant for akkurat den hendelsen. Alt som vi har gått gjennom i dag, er ting som kan skje her i Hamar. Man kan faktisk komme over en drukningsulykke i Mjøsa eller et beinbrudd i skateparken, sier Eidhammer.



Både politi, brannvesen og helsetjenesten sa ja da Norsk Folkhjelp Hamar inviterte til samvirke-øvelse i høst. Mange medlemmer i lokallagene rundt Hamar sa også ja til å delta.

- Målet er at deltakerne skal se viktigheten av å trene, sier Terje Eidhammer som arrangerte øvelsen.



- Det er også viktig med gode markører og skadesminke. Så fort man har et sår eller brudd som ser litt mer ekte ut, blir det mer realistisk og pulsen øker hos deltakerne, sier Daniel Verstegen.

I tillegg kommer en helt avgjørende del av treningen: Gode instruktører.

- Å få tilbakemeldinger på øvelser er avgjørende for å gjøre det bedre neste gang. Det er viktig med gode instruktører som kan faget og kan gi ærlige tilbakemeldinger, sier Verstegen.

Samøvelse

Dagen ble sparket i gang med en øvelse hvor både politi, brannvesen, ambulansepersonell – og ordfører – var involvert. Det ble rigget til en kollisjon med to biler. En passasjer var i sjokk, mens den andre satt fastklemt. Folkehjelpa var først på stedet og begynte med førstehjelp, mens nødetatene kom noen minutter senere.

- Den øvelsen satte stemningen for dagen, men en del av lærdommen er at det ikke er farlig å ringe nødetatene for å spørre om de ville bli med. De var kjempepositive. Det er også viktig for oss å knytte bånd til dem så de vet hva vi står for og kan bidra med, sier Eidhammer.

Gjenbruk av caser

Tilbakemeldingene fra deltakerne var også svært positive: Dette var gøy. Mange fikk - som Eidhammer ønsket - øynene opp for viktigheten av praktisk trening.

Og de ville gjerne gjenta det.

- Mange tror det er tidkrevende å arrangere øvelser, men det er ikke nødvendigvis sant. Det tar litt tid den første gangen, men etter det kan man gjenbruke casene ved å bare skrive dem litt om, sier Verstegen.



Markøren har mistet bevisstheten under øvelsen som følge av lavt blodsukker.

Caser fra øvelsen på Hamar

Lavt blodsukker

Situasjonsbeskrivelse:

Dere er ute og går patrulje på en tjeneste dere har. Dere kommer over en mann som er litt bekymret for en kvinne som sittende på en benk og lurar på om dere kan komme bort å se på henne. Han kjenner ikke pasienten fra før.

Til instruktør:

Ferdighetsmål for denne casen:

- Kunne mistenke lavt blodsukker tidlig og varsle medisinsk nødtelefon 1-1-3 dersom pasienten ikke er i stand til å ta til seg sukkerholdig mat eller drikke.
- Kunne utføre førstehjelpstiltak ved lavt blodsukker

Følg med på om noen tar ledelsen og hvordan arbeidsoppgaver blir fordelt førstehjelperne imellom.

Førstehjelp:

- Undersøk pasienten - ABCDE
- Hindre varmetap
- Varsle 113
- Gi pasienten noe sukkerholdig i munn så lenge pasienten ikke er bevisstløs.
- Ved bevisstløs legg pasienten i sideleie og overvåke

Til markør:

- Pasienten er uklar og rotete i hodet. Hun er fremdeles ved bevissthet. Hun kaldsvetter, er blek og skjelver.
- Dersom sukkerholdig mat/drikke blir gitt kommer du sakte men sikkert mer og mer til deg selv igjen.
- Dersom sukkerholdig mat/drikke ikke blir gitt mister du bevisstheten og får kramper.

Beinbrudd

Situasjonsbeskrivelse:

Dere blir oppringt av AMK som forteller at dem har fått en telefon fra en bekymret kamerat som sier at kompisen trynet skikkelig når han kjørte skateboard. AMK ønsker at dere reiser bort til skateparken for å vurdere situasjonen, og ringe tilbake til AMK. Alle ambulanser er opptatte og kan ikke komme til stedet før om 30-45 min. Ta med dere nødvendig utstyr.

Til instruktør:

Ferdighetsmål for denne casen:

- Kunne utføre førstehjelpstiltak ved generell nedkjøling og forebygge varmetap.
- Kunne stabilisere/avlaste et brudd med spjelketeknikk

Følg med på om noen tar ledelsen og hvordan arbeidsoppgaver blir fordelt førstehjelperne imellom. Gi informasjon om vitalia dersom førstehjelpere sjekker dette.

Førstehjelp:

- Få overblikk og kontroll på situasjonen
- Undersøk pasienten – ABCDE
- Hindre varme tap
- Varsle/Ringe tilbake til 113
- Stabilisere/Spjelke beinet

Til markør:

- Pust 18-19
- Puls 80-90. kald, tørr i huden.
- Førlighet under bruddsted, kan røre på tærne.
- Skadestedet hevelse og blåfarge
- Husker hva som har skjedd, klager over smerter i venstre bein.



For første gang var både ungdomsledere og voksenledere i sanitetsungdom invitert til samme kurs.

Ledere for sanitetsungdom fant sammen i Lysebotn

Lederkurs for sanitetsungdom hadde fokus på det lokale arbeidet.

TEKST OG FOTO: ESPEN BREKKE

For første gang var både ungdomsledere og voksenledere i sanitetsungdom invitert til samme kurs. Tidligere har det vært separate kurs og samlinger, men det er utrolig viktig at dette arbeidet dras sammen av ungdommene selv og de voksne. Og det trenger ikke bare være en av hver i en lokal ungdomsgruppe. Finn to voksne og to ungdommer som kan danne et lokalt team. Da slipper noen å føle at de har hele ansvaret, man kan dele på aktivitetsekveldene, og to voksne har alltid ansvaret for turer og opplegg. Sentralt prøver vi nå å legge til rette for dette med å invitere opptil fire deltakere fra hver lokal gruppe til slike nasjonale kurs.

Kurset var lagt opp praktisk både inne og ute. Det var gode gruppeoppgaver og god dialog mellom kursledere og deltakere. Målet var at deltakerne skulle reise hjem med noe konkret i bagasjen slik at det kan omsettes til handling i egne grupper. Det ble planlagt tur i januar med flere grupper sammen, og alle kom veldig langt i å planlegge aktiviteter frem til sommeren 2017.

Det er ikke alle som er instruktører eller som er vant med å stå foran andre og gjennomføre aktiviteter. Derfor fikk alle prøve seg i rollen som praktisk veileder når hele gjengen gikk ut på tur på lørdagen. Deltakerne fikk selvsagt først forberede seg i grupper og gjennomførte oppgavene to og to. Her var det fokus på praktiske ferdigheter som å sette opp telt, lage mat og bårsurring. Når en først har våget å gjøre dette foran andre og litt fremmede kursdeltakere, så blir det enklere hjemme etterpå. Det er også viktig at det er mye praktisk fokus i sanitetsungdomsgruppene, slik at man ikke bare sitter inne rundt bordene når man møtes.

For Espen Bruun, som er nyansatt rådgiver for sanitetsungdom, var denne helgen et viktig møte med de lokale tillitsvalgte. Det skal være lett å ta en telefon til de som jobber i administrasjonen, og den veien er enda enklere når man har møtt hverandre. Espen skal ha spesielt fokus på oppfølging av arbeidet i de lokale ungdomsgruppene. Han har arbeidssted i Oslo og har dermed kort vei til mange grupper på Østlandet.

Kurset var lagt til Lysebotn for å vise frem stedet hvor sommercampen skal arrangeres neste år. Stedet ligger i mektige omgivelser med en 1.000 meter høy fjellvegg opp til Kjerag og den relativt kjente Preikestolen lenger ute i fjorden.

Etter oppfordring fra dere instruktører har vi laget disse sidene med instruktørnytt. Vi håper at sidene vil gi nødvendig faglig oppdatering og inspirasjon, både til instruktører og andre lesere.

Har dere tips eller saker som dere ønsker vi skal belyse i fagbladet, ta gjerne kontakt med redaksjonen!



55 instruktører deltok på årets instruktørsamling, som ble arrangert i oktober. Foto: Espen Brekke

Gjenoppplivet instruktørsamling

REFERAT FRA RUNI PUTTEN, RÅDGIVER FOR KURS OG UTDANNING

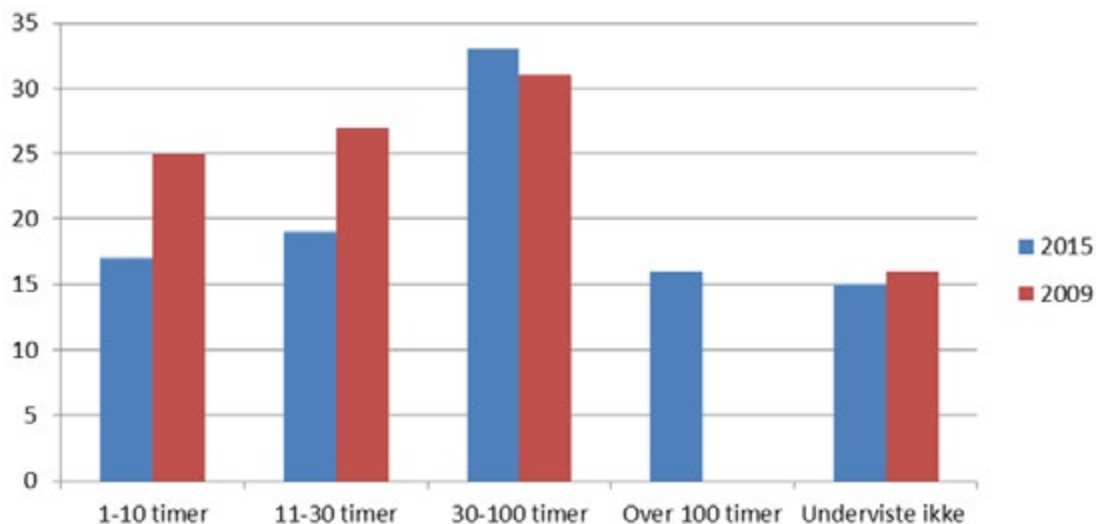
«Grav deg ned i tide og finn kilden til folks glød og begeistring». Hovedinnledningen fra sosialantropolog Ivar Haugstad svarte virkelig til forventningene våre. Han klarte å ta tak i de indre driverne til de 55 engasjerte instruktørene i salen og skapte entusiasme, begeistring, bedre samarbeid og kreativ atmosfære. En god start på helga hvor vi var samlet på Gardermoen for faglig oppdatering.

Etter eget ønske om fagpåfyll, ble instruktørene delt inn i grupper for få en oppdatering på enten DHLR-instruktør og hovedinstruktør, revidert søk- og redningsopplæring, skadesminke og markørtjeneste, eller nytt instruktørkurs i veilederen «søk etter savnet med økt selvmordsrisiko». Med så mange og ulike alternativer ble det en jevn fordeling av deltakere på alle oppdateringene.

Sanitetens fagstrategi krever at vi drar i samme retning, og at alle bidrar til økt aktivitet i lagene. Kort beskrevet kan vi si at hovedbudskapet i strategien er økt rekruttering av nye mannskaper og nye lag! Hvis instruktørene som var på samlingen er symptomatisk med resten av instruktørstaben, så vil vi uten tvil klare å nå disse målene innen neste landsmøte.

En helg preget av faglig påfyll, optimisme, glede og inspirasjon er noe av det som bidrar til at vi ser frem til neste samling. Vi regner med et økt antall deltakere neste gang, og at alle har bidratt til økt engasjement og positive tilbakemeldinger.

Husk at det å finne folks glød og begeistring fører til at flere vil være med i den meningsfylte fritidsaktiviteten vi har å tilby!



Undersøkelse: Økt aktivitet blant instruktørene

Årets instruktørundersøkelse viser at instruktørene underviser mer enn tidligere, men også at de ønsker et tettere samarbeid med andre.

TEKST: IDA KROKSÆTER

I sommer ble det for første gang siden 2009 gjennomført en undersøkelse blant Norsk Folkehjelps instruktører. Målet var å finne ut mer om hvordan instruktørkorpset kan styrkes, men også hvordan vi kan bevare de dyktige instruktørene vi allerede har.

Hundre instruktører svarte på undersøkelsen, og svarene viser en positiv utvikling sammenlignet med undersøkelsen fra 2009.

- Vi ser en god økning i aktiviteten. Over halvparten av de som svarte, underviste mer enn 30 timer i fjor, sier Evelyn Støen.

Støen er selv instruktør i Norsk Folkehjelp Oslo, og gjennomførte undersøkelsen på vegne av administrasjonen.

- Vi ser også at instruktørene er en over gjennomsnittet engasjert gjeng. De fleste er aktive sanitets- eller redningsmannskap, og en del har også styreverv.

Ros viktig motivasjon

Samtidig er det potensial for forbedringer. Mange lokallag har få eller ingen instruktører, og tilbakemeldingene viser at den største motivasjonsfaktoren til å øke innsatsen er et bedre samarbeid med andre instruktører og lokallag, i tillegg til instruktørsamlinger.

- Instruktørene møter store forventninger om å bidra i lokallaget, og det er ikke alltid like lett i en hektisk hverdag, særlig hvis man er alene som instruktør i lokallaget. Da er det å bli verdsatt og å få et klapp på skuldra viktig for motivasjonen, sier Støen.

Deler på ressursene

Undersøkelsen viser en positiv trend med at flere lokallag deler sine kurs i sosiale medier, og hele 75 prosent av lokallagene har jevnlig deltakere fra andre lag på sine kurs.

- Det er veldig positivt at ressursene utnyttes godt og at kursene fylles mest mulig. Ulempen er at andre lag da kanskje ikke ser nytten av å utdanne egne instruktører.

Hva er den største utfordringen for instruktørene?

- Tiden. Det er så mye som kreves av alle, på så mange plan. Mange kunne tenkt seg å bidra mer, men tiden strekker ikke til.

Viktig instruktørsamling

I høst ble det igjen arrangert instruktørsamling etter noen års pause. Det fikk gode tilbakemeldinger fra deltakerne.

- Instruktørsamlingen har vært et savn. Det å få møte andre, snakke om utfordringer og dele erfaringer, er viktig. Det bør vi prioritere å fortsette med, sier Støen.

Grunnkurs instruksjon med NF Oslo:

NF Oslo holder grunnkurs instruksjon, fordelt over to helger, 17.-19. februar og 3.-5. mars 2017.

Alle som ønsker å ta kurset er invitert. For påmelding og mer informasjon, send mail til kurs@nfoslo.no.

Nye retningslinjer fra Norsk Resuscitasjonsråd

Viktigheten av HLR og kompresjoner med god kvalitet og med minst mulig avbrudd understrekes fortsatt sterkt i de nyeste retningslinjene fra NRR fra 2015.

TEKST: RUNI PUTTEN

Disse retningslinjene er basert på de nye retningslinjene fra European Resuscitation Council (ERC) og International Liaison Committee on Resuscitation (ILCOR) fra samme år.

Beskrivelsen for trinnvis innsats som vi finner på plakater er nå slått sammen for basal HLR (BHLR) og HLR med bruk av hjertestarter (DHLR). Bruk av hjertestarter er førstehjelp, og alle steder hvor der etableres førstehjelpsberedskap, bør dette inkludere beredskap med hjertestarter.

Noen forklaringer og tilleggsopplysninger til retningslinjene:

Mobiltelefon åpner for betydelig raskere kontakt med AMK enn fasttelefon. De fleste mobiltelefoner har høyttalerfunksjon som bør aktiveres for forenklet kommunikasjon og instruksjon fra AMK.

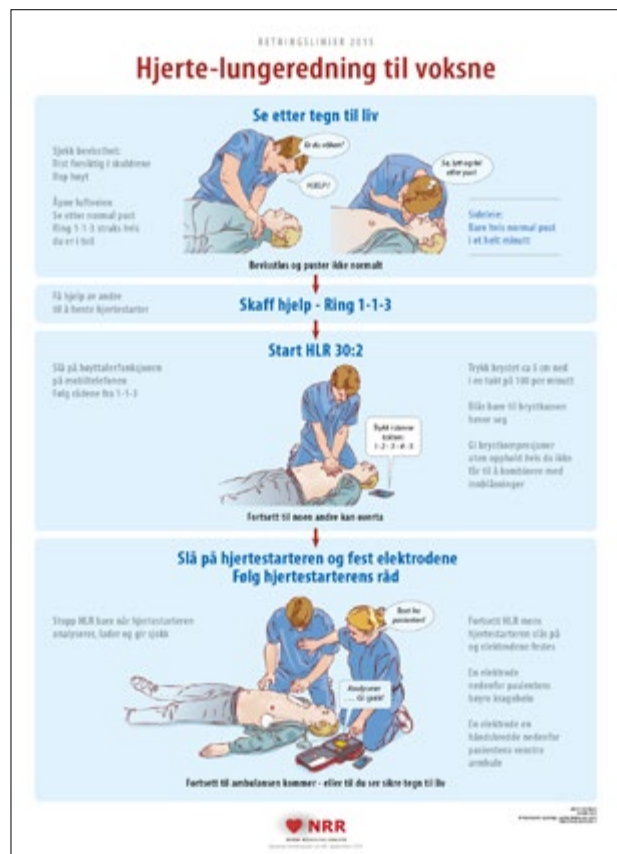
Kompresjonsdybde

Trykk brystkassen ned cirka fem cm, men ikke mer enn seks cm ved hver kompresjon. Dette er ingen endring, men en viktig presisering av anbefalingen fra 2010. Studier har vist at den ideelle gjennomsnittlige kompresjonsdybden på voksne antakelig er cirka 4,5 cm.

En studie viser at det ikke oppnås bedre overlevelse, men påviser unødige skader hvis brystkassen trykkes ned mer enn seks cm. Det er viktig at denne presiseringen ikke fører til grunnere kompresjoner enn anbefalt, da en av de store utfordringene fortsatt er at altfor mange ikke trykker dypt nok/hardt nok.

Mistenk stans ved generelle kramper

Ved hjertestans stopper blodforsyningen til hjernen umiddelbart. Dette kan utløse generelle kramper som til forveksling kan ligne et epilepsianfall. Det er også erkjent at store epileptiske anfall («grand mal-anfall») noen ganger i seg selv kan utløse hjertestans. Mistenk derfor alltid stans hos pasienter som faller om med generelle kramper. Ring alltid 113 (få helst noen andre til å ringe) og start HLR hvis du er i tvil.



Kvalitetsmessig god HLR med 30:2 er bedre enn HLR med bare brystkompresjoner, spesielt når det har gått noen minutter etter plutselig hjertestans. Lekfolk som ikke kan, ikke vil eller ikke får til å gi standard HLR (30:2), skal oppmuntres til i alle fall å gi kompresjoner til hjelpen kommer.

Unngå «leaning», som betyr at man ikke slipper brystkassen helt opp mellom hver kompresjon. Studier har vist at dette reduserer effekten av kompresjonene. På slutten av hver kompresjon skal altså hendene ikke utøve noe trykk mot brystkassen.

På barn skal legfolk bruke 30:2, og vanlige hjertestartere kan også brukes. Stans hos barn skyldes som oftest hypoksi (oksygenmangel) og derfor skal HLR på barn helst gjøres med både innblåsing og kompresjoner. Av samme grunn er det mest ideelle å gi fem innblåsing før start av brystkompresjoner.

Revidert opplæring i søk og redning

Den reviderte opplæringen innen søk og redning er nå klar til bruk. Det faglige innholdet er ikke vesentlig endret, men tilpasset den nye veilederen for søk etter savnet person på land. Det er imidlertid tatt høyde for enda mere praktiske øvelser og

revideringen inneholder tips og råd for gjennomføring av disse. Det er selvsagt slik at alle godkjente SR-instruktører skal bruke denne utdanningsplanen ved gjennomføring av SR-kurs.

Faglitteratur til undervisning

Som instruktør er du avhengig av å ha oppdatert litteratur og at kursene dine er faglig i tråd med denne. Her finner du en oversikt over siste utgave av litteraturen som er standardisert for de enkelte kursene:

NGF (Norsk Grunnkurs i Førstehjelp) og NGFB (Norsk Grunnkurs i Førstehjelp for deg som har omsorg for barn)

Kursene er standardiserte grunnleggende førstehjelpskurs som er utviklet av Norsk Førstehjepsråd og Norsk Resuscitasjonsråd (NRR) og oppdateringene er i henhold til retningslinjene for HLR fra 2015.



Både kursbøkene og instruktørveiledningene er ferdig revidert i år. Begge kursene er på minimum fem klokke timer, inkludert pauser.

Instruktørveiledningene har blant annet fått en oversikt over læringsmålene for timene. Teksten er noe endret og det forekommer nye momenter som for eksempel ulykker med elbil i NGF-boka.

Boka «førstehjelp»

Førstehjelps-boka ble revidert høsten 2015. Denne faglitteraturen er tilpasset vårt kvalifiserte nivå førstehjelp og skal brukes i opplæring av nye mannskaper.

Instruktørveiledningen er ikke revidert enda, men inntil den foreligger kan dere fint bruke den gamle.



DHLR – hjerte-livredning med defibrillering

Kurset har gjennomgått en grundig revisjon og den har nå kommet i ny og forbedret utgave. Kursboken inneholder lisenskode til bruk i e-læring – et lite «forkurs» som deltakerne skal gjennomføre i forkant av DHLR-kurset. Innloggingen til denne e-læringen skjer via Norsk Resuscitasjonsråd sine nettsider (www.nrr.org).



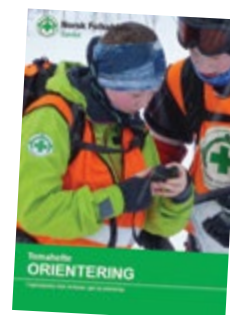
NB! Som instruktør må du ha det nye instruktørkurset som inneholder e-læring for å kunne gjennomføre dette kurset. Instruktørveiledningen til det nye heftet er i ny og forbedret versjon.



Temahefte orientering

Temaheftet er utarbeidet for trinnsvis å lære deltakerne kart og kompass, veivalg og orientering. Dette temaheftet anbefales brukt i denne delen av opplæringen innen søk og redning.

Alle bøkene og heftene kan dere bestille hos Produkt og Undervisning: <http://butikk.folkehjelp.no/>



Det viktige **samvirket**

Beredskapsleder Jannicke Kristiansen Eichner
tenker samvirke i alt hun gjør. I sommer
reddet det liv.

TEKST OG FOTO: IDA KROKSÆTER



«Jeg hadde forberedt meg på det verste, men kunne ikke forutse dette».

Beredskapslederen for region vest har aldri hatt mer å gjøre. Tallene taler for seg: I 2013 hadde Norsk Folkehjelp én eneste alarm i Hordaland. I fjor kom det 16, og så langt i år har det kommet 23 alarmer.

- Tallene stiger, ikke fordi det er blitt så mange flere redningsaksjoner i distriktet, men fordi vi nå blir kalt ut på lik linje som de andre i FORF Hordaland, sier Eichner.

Det skyldes i stor grad innsatsledere i politiet som ser viktigheten av å involvere alle de tilgjengelige ressursene i aksjoner der tid er kritisk, mener hun.

Verdifullt aksjonsledermøte

Selv tilhører hun lokallaget på Askøy, like utenfor Bergen. En gang i måneden reiser hun inn til byen for å delta på et aksjonsledermøte i regi av Røde Kors, der Norsk Folkehjelp, Norske redningshunder, Sivilforsvaret og politiet er invitert med. Møtet er en viktig brikke i den positive utviklingen.

- Det er et unikt samarbeid vi har fått til, og jeg er utrolig glad for at vi har blitt invitert inn i denne gruppa. Her sitter aksjonsledelsen og den operative ledelsen fra de frivillige organisasjonene i regionen sammen med innsatsledere fra politiet, og vi går gjennom månedens aksjoner.

Å være med i denne gruppa gir Norsk Folkehjelp større synlighet i regionen, men først og fremst er et slikt samarbeid viktig for å ivareta de som blir meldt savnet.

- Det er dem vi er her for, og jeg ser en positiv utvikling. Vi får trent sammen, blir kjent med hverandre på tvers av organisasjonene, og vet hva de andre er gode på. Det gir et bedre resultat når vi rykker ut, sier Eichner.

Ønsker å dele nettbrettene

Her har Norsk Folkehjelp også presentert nettbrettene som mannskapene i Hordaland begynte å ta i bruk i høst. Beredskapsleder i Norsk Folkehjelp Haukeland, Jonas Gjesdal, hadde en gjennomgang for aksjonsledergruppen som ble svært godt mottatt:

- De er veldig ivrig på å ta dette i bruk i felt. De ser hvor effektivt og tidssparende dette kan bli dersom alle bruker det i godt samvirke, sier Eichner.

- Vi kommer til å kurse nøkkelpersoner i de andre organisasjonene og i politiet utover vinteren. Frem mot sommeren vil vi trene opp laglederne i samarbeidsorganisasjonene våre, slik at alle kan bruke verktøyet under aksjoner. Det er ikke noe vits i at vi sitter med dette selv, det effektiviserer ikke KO eller søket - bare oss selv. Fokuset vårt er godt samvirke og det er høyt prioritert.

Utfordrende rekruttering

Med 20 års erfaring som frivillig redningsmannskap i Norsk Folkehjelp, de siste seks årene som KNF-instruktør, og det siste halvannet året som operativ leder, hadde Eichner en solid ballast da hun startet på oppgaven som beredskapsansvarlig i regionen for to år siden.

- Det var fint å ta steget videre i folkehjelpa, etter ni år med styreverv i lokallaget. Jeg synes dette er utrolig givende arbeid, sier hun.

Samtidig som hun forteller om en positiv utvikling på mange områder, er det også utfordringer i den langstrakte regionen som etter politireformen omfatter hele Vest Politidistrikt.

- Vi har utfordringer med å utdanne nok instruktører i lokallagene våre, og må fokusere på dette. Vi må ha et mål om at regionen skal klare seg selv, så vi slipper å måtte vente med kurs til vi får tak i instruktører fra andre regioner, sier hun.

Rekrutteringen er også en utfordring.

- Vi må greie å legge til rette for søk- og redningskurs og førstehjelpskurs i alle lokallagene hvert år. Det er viktig for å få flere medlemmer og økt aktivitet og trening i lagene, mener hun.

Dramatisk sanitetsvakt

Eichner forteller om regionen og de store linjene, men sommeren ble en påminnelse om at god beredskap i like stor grad handler om de små detaljene.

Sanitetsvakten på Utkantfestivalen i Skjerjehamn i Gulen kommune er som oftest en hyggelig vakt. Scenen står med ryggen til havet og det yrer både på land og til vanns. Det er tredje gang Askøy har fått dette oppdraget, og Jannicke er vaktleder på Skjerjehamn da hun klokka 01.10 natt til fredag »

«Beredskapen vår var god, men jeg visste at lege og ambulansepersonell satt der ute på skjæret uten utstyr. Vi måtte hjelpe dem.»

får beskjed på «samvirke 3» om at en skjærgardsjeep har kjørt på et skjær utenfor festivalområdet. Farten var høy.

Feltlegen og de to som bemanner ambulansen på festivalen tar seg ut til skjæret i en liten fiskebåt sammen med en Security-vakt, en frivillig fra festivalen og båtføreren. Uten utstyr, men med lovnad om at ambulansebåten skal komme dem i møte ved skjæret.

Tilbake på land har Norsk Folkehjelp fire mannskaper på vakt på dette tidspunktet, og snart hører Jannicke over nødnettet at feltlegen har ankommet skjæret. Det meldes om en person med hjertestans og to med store hode-nakke-rygg-skader. De utfører HLR på stedet.

Jannicke tar instinktivt kontakt med politiets innsatsleder og ber ham om å skaffe dem en båt. De må ut med utstyr - og det må skje nå. Hun tar med seg en kollega, sanitetsleder Roy Petter Eriksen i NF Askøy, som hun vet er svært dyktig i førstehjelp. De to andre mannskapene blir igjen for å dekke opp vakten på land.

Hun forstår alvorlighetsgraden i det de nå skal bistå med. Alt utstyret er i ambulansebåten som ikke er ankommet stedet ennå. Tiden er kritisk.

Lynrask reaksjon

Etter få minutter befinner de to seg pakket og klar i en båt, sammen med to politimenn og to båtførere. Alt skjer på automatikk. Raskt og rutinert.

- Beredskapen vår var god, men jeg visste at lege og ambulansepersonell satt der ute på skjæret uten utstyr. Vi måtte hjelpe dem. Vi tok med hjertestarter, båremateriell, akutt-bag, lys og redningsvester, sier hun.

Båtturen tar et kvarter.

- Når vi kommer fram får vi med en gang beskjed om at én person er omkommet. Fire andre er hardt skadd. Det er altså fem personer som er involvert i ulykken, og ikke tre som først antatt, forteller hun.

Ambulansebåten ankom like før og drar umiddelbart avgårde for å møte luftambulansen med en kritisk skadd pasient. Feltlegen og en av ambulansepersonellet følger med til land.

- Det var derfor kun ett ambulansepersonell igjen på skjæret, som skulle ivareta tre skadde pasienter. De var våkne og klare, men hadde større blødninger og noen tegn til indre skader.

- Øynene til ambulansepersonellet som var igjen lyste opp da hun så at vi kom, og hun uttrykte takknemlighet da hun så at vi

hadde med oss masse utstyr og politiet. Hun ga oss ansvar for å stoppe store blødninger fra hodet til en pasient og behandle en person med pustevansker og ribbeinsbrudd, med mistanke om punktert lunge.

De har kontinuerlig kontakt med hovedredningssentralen, samtidig som politiet tar seg av sikring av skadestedet og den omkomne i samarbeid med Security-vakten og den frivillige fra festivalen. Flyværet er for dårlig til at helikopter kan komme ut til skjæret, så de fortsetter med førstehjelp helt til de får alle tre i land, der ambulansebåten ligger til kai og de kan bli hentet av Sea King.

- Etter at vi hadde overlevert pasientene, stoppet vi ved ulykkesstedet og bisto politiet med å få den omkomne opp på båren vår og inn til land. Det var en spesielt tung oppgave både psykisk og fysisk. Hele hendelsen satte sine spor, og syns- og sanseinntrykk fra hele hendelsen har vært en del av det vi har måtte bearbeide mest, sier hun tankefullt.

Gledelig er det likevel at alle de fire som fikk førstehjelp overlevde.

- Alle som var der ute gjorde en utrolig god jobb. I etterkant ble vi fortalt at de andre også kunnet omkommet uten hjelp, og det er en god følelse å vite at man har bidratt til å redde liv. Å være en del av hjelpen på et skadested, gir meg et driv til å fortsette videre, bli bedre, få mer kunnskap, ha bedre utstyr parat og være klar for hva som måtte komme. Jeg har absolutt ikke tatt skrekken - heller tvert imot, forteller hun med et smil.

Alle på samme kanal

- Er man forberedt på slike hendelser under en sanitetsvakt?

- Man er forberedt. Man har jo utstyr og opplæring. Men om tankesettet er med, vet jeg ikke. Jeg hadde forberedt meg på det verste, men kunne ikke forutse dette, sier hun.

I tillegg til en påminnelse om hvor viktig det er at førstehjelpskunnskapen sitter, erfarte Jannicke også viktigheten av samvirke når det utenkelige skjer.

- På festivalens første beredskapsmøte, spurte jeg politiets innsatsleder om å få åpne en samvirkekanal, og det fikk vi innvilget. Deretter delte vi ut terminaler til feltlege, ambulansepersonell, politi og Security, slik at vi hadde alle på samme talegruppe. Takket være at alle var på «samvirke 3», så reddet vi liv. Vi hadde ikke kunnet kommunisere like effektivt uten, det sa politisjefen på debriefen dagen etter, sier hun.



Mannskaper fra Norsk Folkehjelp var raskt på plass da katastrofealarmen gikk på Stavanger Lufthavn i november. Foto: Lars Petter Thorkildsen

Dette er ikke en øvelse!

Sanitetsgruppene til Norsk Folkehjelp har i mange tiår øvd på store katastrofer, som togulykker og flyulykker. En regntung novemberdag var det ikke lenger øvelse, men en katastrofealarm fra politiet.

TEKST: ESPEN BREKKE

Det endte godt. Flyet som måtte nødlande på Stavanger Lufthavn, gjorde det uten store problemer - selv med et ødelagt hjul. Men om det hadde gått galt, så var i det minste beredskapen på topp. Alle tilgjengelige profesjonelle ressurser ble sendt til flyplassen mens flyet krestset over Jærstrendene for å bruke opp drivstoff før nødlandingen. Politiet så at om katastrofen ville inntreffe, ville det være behov for ytterligere ressurser. FORF ble derfor varslet.

Norsk Folkehjelps lokale grupper i Rogaland sendte sju beredskapsambulanser på utrykning til flyplassen. Den første var fremme som

ambulanse nummer seks av alle ambulansene totalt. I tillegg var flere mannskapsbiler og tilhengere med katastrofeutstyr fra våre grupper på vei. Hele 64 mannskaper stilte på aksjonen, hvorav 37 var kommet frem da flyet landet trygt.

Selv om det endte godt, tar vi med oss viktig lærdom fra innsatsen. Det vi sjelden trener på og tenker sjelden blir en realitet, ble nettopp det - uten noe forvarsel. Bårer og ulltepper ble dratt frem fra de indre depotkrokene og mannskapene måtte raske på. Og det fungerte, nettopp fordi de lokale redningsgruppene er operative med andre oppdrag til daglig, og kan derfor raskt omstille seg til katastrofer.

Denne alarmen viste også samfunnets behov for de frivillige når det kan oppstå en katastrofe. De frivillige ble bedt om å kjøre med blålys for å komme seg fort frem, noe som står i kontrast til rundskriv om ambulanser hvor det sies at de frivillige helst ikke skal ha blålys på sine beredskapsambulanser. Kanskje praksis er viktigere enn teori, det viste i hvert fall denne aksjonen.

Vi introduserer en ny fast spalte med tips som kan løse tekniske utfordringer for redningstjenesten i felt, for kjøretøy eller på depot. Hvis dere har noen problemer dere trenger hjelp til å løse, eller noen gode løsninger på denne type utfordringer, send gjerne en mail til SentraltSanitetsutvalg2@npaid.org

Batteripakker for strømforsyning i felt eller i KO

Flere har utfordringer med at for eksempel Gateway-boksen går tom for strøm, eller at det er behov for lading av annet utstyr under aksjon.

AV PETER HARHOLT, ANDRE NESTLEDER I SENTRALT SANITETSUTVALG

Norsk Folkehjelp Nettet har løst problemet på følgende måte: Ved å benytte vanntette, små plastkofferter fra Clas Ohlson har vi fått en solid innpakking. Til batteri har vi valgt et Lithiumjernfosfat-batteri fra Alternativ energi.

Denne batteriteknologien er en trygg og lett type med lav selvutlading (3 % per måned) og holder spenningen over 12V helt til de er utladet, til forskjell fra for eksempel bilbatterier som ofte får for lav spenning lenge før de er helt utladet. Batteriet har egen BMS, som vil si at batteriet selv styrer ladingen hvis det bare blir tilkoblet en strømkilde med riktig spenning. Den forhindrer også total utlading og Thermal Runaway, eller branninferno, som vi også kan velge å kalle det.

Tanken med å velge flere små kofferter med batterier i stedet for én stor pakke, er at det er lettere å ta med seg i en sekk - og eventuelt fordele på flere sekker. Flere enheter gir også mulighet til å lade noen av dem mens andre er i bruk.

Koffertene ble bygd med to batterier i hver, interne sikringer og to strømkabler som går ut til forbruker/lader. Man kan seriekoble så mange kofferter man vil som strømkilde, og de kan lades med en felles lader. Vi bruker strømpluggen av typen Anderson Powerpole, som er kompatibel med NRRL sambandstjeneste sine løsninger og er kjønnsløse. Det vil si at for eksempel et batteri kan være både strømkilde og bli ladet gjennom samme plugg. Det kommer mer om powerpole i andre utgaver av teknisk hjørne.

Tekniske data på en batterikoffert:

33*28*12 cm, vanntett og solid
Inneholder to 12 Ah 12V batterier og har en kapasitet som tilsvarer ca. 40 powerbanker/nødladere av vanlig størrelse.

Koffert med to batterier veier fem kilo. Kofferten på 1,6 kilo kan sløyfes, men batteriet bør beskyttes.

Pris per enhet er ca. 2000,-. I tillegg trengs en lader, der er det flere alternativer. Ta kontakt for info.

Liste med leverandører av utstyr:

Vanntett koffert: <http://www.clasohlson.com/no/>

Batterier og ladere: <http://www.alternativenergi.no/>

Anderson Powerpole: send e-post til SentraltSanitetsutvalg2@npaid.org

Har dere kommentarer, spørsmål til artikkelen, forslag til andre tema eller problemer som dere trenger forslag til løsninger på, ta kontakt!



FAKTA: LITHIUMCELLER

- Finnes i mobilen din, pc-er og noddnett
- Får lengst levetid ved å brukes mellom 20 og 90 %, og lades til 100 % en sjelden gang
- Levetiden forringes like mye med en lading, uansett om det er fra 30 til 100 % eller fra 30 til 40 %
- Kan lades mellom 0° C - 45° C og kan brukes mellom -20° C og 60° C. Bedre bruksegenskaper ved høyere temperatur, men det påvirker levetiden.

Avklaring om frivillige ambulanser

«Beredskapsambulanse» er den nye betegnelsen for frivillige ambulanser. Dette er avklart i et rundskriv fra Helsedirektoratet.

TEKST: JON HALVORSEN



Skisse som viser hvordan de nye beredskapsambulansene skal se ut.

Norsk Folkehjelp har i mange år jobbet for å opprettholde en frivillig ambulanssevirkingsomhet. Dette er begrunnet i forhold knyttet til førstehjelpsfaglig nivå i organisasjonen og vår beredskapsfunksjon. Mye av tvilen som ble skapt rundt vår rolle og funksjon etter Stortingsmeldingen i 2001 om akuttmedisinsk beredskap, har ført til at det i dag både er færre ambulanseskjøretøy og færre ambulansemannskaper.

En sterk utvikling i ambulansefaget og ikke minst etableringen av en egen fagutdanning med autorisasjon som helsepersonell, har ført til et tydeligere skille mellom frivillighet og profesjonalitet. Det er vi i Norsk Folkehjelp veldig glade for, og utviklingen har uten tvil ført til en forbedring av tjenesten.

Samtidig har vi som frivillige en viktig funksjon, både for pasienter utenfor vei, pasienter i enden av en redningsaksjon, i en akuttgjeldersfunksjon, ved en katastrofe og når vi er i beredskap på idretts- og kulturarrangementer

Nytt konsept

Det er nå ryddet plass for et beredskapsambulansekonsept som har et tydelig navn og knyttes direkte til beredskap som vårt samfunnsoppdrag. Kjøretøy skal merkes i organisasjonens profil og i henhold til profilprogram. Utdanningen skal være den felles ambulansetutdanningen vedtatt av Røde Kors og Norsk Folkehjelp i fellesskap. Helsemyndighetene uttrykker stor tillit til at vi som organisasjoner vil ha kurs og ram-

meverk som holder høy faglig standard. For Norsk Folkehjelps sanitetsgrupper vil det ikke være mulig å registrere kjøretøyer som «SYKETRANSPORT», men beredskapsambulanser kan brukes til dette dersom det er lokale avtaler med helseforetak.

Det har vært møter mellom Røde Kors og Norsk Folkehjelp for å drøfte revisjon av nytt kurs. Organisasjonene har kommet fram til et felles mandat og arbeidet starter opp i desember/januar. En prosjektleder fra henholdsvis Røde Kors og Norsk Folkehjelp skal ta fatt på oppgaven med å revidere kurset.

Kurset skal spisse faglig innhold til vår tjeneste. Et mer standardisert kurs skal være enklere å gjennomføre, og vi har som mål at mange flere i Norsk Folkehjelp har dette kurset i framtiden.

De som tar dette kurset, vil ha vår høyeste førstehjelpsgodkjenning og det må etableres et egnet navn og merking for dette. Denne godkjenningen er like relevant om man har en beredskapsambulanse eller om man er i en annen førstehjelperrolle i Norsk Folkehjelp. Spesielt under oppdrag utenfor vei der vi kan ha ansvar for kritiske pasienter over tid, er det ønskelig at langt flere har dette førstehjelpsnivået. Vi har en prosjektleder på plass og vi har en referansegruppe med tre personer, oppnevnt av Sentralt Sanitetsutvalg: Stian Kvalvik vil lede arbeidet, og referansegruppen består av Frode Hansen, Kari-Anne Thygesen og Lars Petter Torkildsen. Alle fire har lang

og omfattende erfaring både fra vår frivillige ambulanssevirkingsomhet og i ulike roller innen akuttmedisin.

Tilskudd til å endre profil på kjøretøy

Styret har i 2016 gitt en ekstraordinær bevilgning til saniteten for å komme i gang med sin fagstrategi. Det er lagt spesiell vekt på at vi må komme i gang med en styrking av sanitetsungdom, instruktørsatsing og tilpasning til nytt beredskapsambulansekonsept. For å gjøre det lettere å merke om til ny profil, har vi derfor besluttet å støtte lag med inntil 15.000 kroner per kjøretøy. Alle lokale grupper med aktuelle kjøretøyer er informert om dette. Fristen for å endre profil er 1. mars 2017.

Det nye konseptet gir en mulighet for organisasjonen til å opprettholde et høyt førstehjelpsfaglig nivå og til å styrke og utvikle den rollen vi har i samarbeid med helsetjenesten. Dersom vi er lojale til dette konseptet kan vi være en gjenkjennbar og girpassende ressurs for helsetjenesten i de situasjonene der det er behov for våre ressurser. Ikke minst vil et beredskapsambulansekonsept, slik vi tolker det, bringe denne tjenesten inn i kjernen av alt det Norsk Folkehjelp Sanitet jobber med i sin beredskap. Det er viktig at vi i årene framover har tett dialog rundt dette, utvikler hele rammeverket rundt denne tjenesten på en god måte og ikke minst at konseptet oppleves både nyttig og bra ute i lokallagene, slik at mannskapene våre både vil og tør satse på dette.

Fem lag fikk støtte fra Extraekspres



Illustrasjonsbilde fra regionale kurs med region sør-øst i sommer.

Norsk Folkehjelp Lørenskog ønsker å heve førstehjelpskunnskapen blant sine redningsmannskaper.

TEKST: IDA KROKSÆTER

Fem lokallag i Norsk Folkehjelp fikk i november til sammen 189.000 kroner til ulike aktiviteter og utstyr som vil gi bedre beredskap i lokallagene. Pengene ble delt ut av Extra-stiftelsen, som støtter prosjekter som fremmer helse og livskvalitet.

Vil gi raskere behandling

Norsk Folkehjelp Lørenskog fikk 30.000 til prosjektet «økt førstehjelp til søk og redning».

Minstekravet for frivillige redningsmannskaper er et 30-timers førstehjelpskurs, men lokallaget ønsker nå å heve kompetansen blant mannskapene ytterligere.

- Vi ønsker å ha både utstyr og kompetanse til å kunne behandle den savnede hurtigere, samt kunne ta enkle målinger i felt, slik at ambulansepersonell får viktige opplysninger om tilstand i en tidligere fase, skriver lokallaget i søknaden.

Nytt utstyr

Pengene skal gå til å kjøpe utstyr som blodtryksmåler, større sekker til aksjoner, oppdatert materiell for å forhindre nedkjøling og lærebøker.

- Ved funn av savnede kan enkle tester som blodtryksmåling og oksygenmetning gi oss en bedre pekepinn på tilstanden til pasienten. Dette er også viktig for videre transport, overvåking av pasienten og informasjon til ambulansepersonell.

Målet er at det nye utstyret skal være i bruk i aksjoner innen mars neste år.

Disse prosjektene fikk støtte fra Extrastiftelsen:

- Norsk Folkehjelp Elverum: Beredskap utenfor vei (30.000)
- Norsk Folkehjelp Korgen: Livredningsskurs (9.000)
- Norsk Folkehjelp Lørenskog: Økt førstehjelpskunnskap til SR (30.000)
- Norsk Folkehjelp Moelv og Omegn: Sikring av mannskaper i bratt lende (30.000)
- Norsk Folkehjelp Strand og Forsand: Beredskap på fjellvann (30.000), fjellsikkerhet til folket (30.000) og medisinsk utstyr til pasientoppdrag i terreng (30.000)

ENHET FOR REDNINGSTJENESTE OG FØRSTEHJELP



Enhetsleder
Jon Halvorsen
Telefon: 926 71 187
jonh@npaid.org



Rådgiver og
fagutvikler
Erlend Aarsæther
Telefon: 934 59 282
erlenda@npaid.org



Rådgiver
region øst
Ronny Frantzen
Telefon: 407 22 237
ronnyf@npaid.org



Rådgiver region vest
og sanitetsungdom
Espen Brekke
Telefon: 971 70 468
espenb@npaid.org

Følger du oss på sosiale medier?



Følg oss på Instagram!
@nfsanitet



Lik oss på Facebook!
Norsk Folkehjelp Sanitet

Har du noe du vil dele med oss,
bruk hashtaggene **#nfsanitet** og
#kontinuerligtrening

Glimt fra lokallagene:



Rådgiver
region øst
Monica Lunde
Telefon: 917 92 187
monical@npaid.org



Rådgiver
kurs og utdanning
Runi Putten
Telefon: 908 54 720
RuniP@npaid.org



Rådgiver region nord
og snøskred
Vegard S. Olsen
Telefon: 992 42 951
vegardo@npaid.org



Rådgiver
sanitetsungdom
Espen Bruun
Telefon: 995 10 666
espen.bruun@npaid.org



Kommunikasjonsrådgiver
Ida Kroksæter
Telefon: 456 14 852
idakr@npaid.org



Sentralt

FAGKONFERANSE SANITET

Sundvollen, 21. - 23. april 2017

Sanitetens og Sanitetsungdoms største møteplass er åpen for alle mannskaper.

Sett av datoen i kalenderen for 2017! Både sanitet og sanitetsungdom skal gjennomføre representantskapsmøte hvor alle lokale grupper blir innkalt. Programmet er under arbeid og vi satser på like stor suksess som i år.

SENTRALE KURS

Høvingen, 24. juni - 2. juli 2017 (uke 26)

Lederkurs operativ ledelse - Instruktørkurs førstehjelp - Instruktørkurs søk og redning.

Sett av uke 26 dersom du ønsker å ta steget og bli instruktør eller operativ leder! Mer informasjon om påmelding kommer.

SANITETSUNGDOMS-CAMP

Lysefjorden, 1. - 9. juli 2017

**Ny plass og nytt opplegg for sommerleiren 2017!
Vi satser på større bredde i innholdet.**

Campen flyttes til Lysebotn - Norsk Folkehjelps egen beredkapsbase - med mulighet for turer til Preikestolen og Kjerag, kanoturer, teltovernatting, rappellering, landhockey, fotball, bading, førstehjelpstrening, redningsøvelser og mer.

VINTERKURS FOR SANITETSUNGDOM

Skolla, 23. - 26. februar

Bjerkvik, 2. - 5. mars

Rogaland, 2. - 5. mars

Bli med på vinterkurs i vinterferien!
Påmeldingsfrist 1. februar, via nettsidene.

Region Vest

Vinterkurs

Neset, 27. - 29. januar



«Grunnen til at jeg er med i Norsk Folkehjelp er egentlig ganske enkel: Det er gøy, det er sosialt og det gir meg kjempemye. Man lærer mye av å være med, og det er en utrolig fin gjeng å være sammen med».

Stine Elisabeth Antonsen,
leder i Norsk Folkehjelp Sande og Omegn



Fagkonferanse Sanitet 2017

Sundvollen, 21.-23. april

Sett av datoen i kalenderen for 2017!

Programmet er under arbeid og vi satser på like stor suksess som i år.
Mer informasjon og påmelding kommer på nettsidene.



Norsk Folkehjelp
Sanitet

www.folkehjelp.no