



FAGBLAD

SANITET

Norsk Folkehjelps fagblad om redningstjeneste, førstehjelp og frivillig ambulansetjeneste

2/2018

NY REKORD FOR FAGKONFERANSEN

260 deltakere sørget for den største fagkonferansen til nå.



Mer utveksling
til England

Nytt lag i Øst
møt Nedre Glomma

Pilottesting
av akutthjelpere



Norsk Folkehjelp

**WHEN YOU CAN'T
CHOOSE THE CONDITIONS,
CHOOSE LIKE A PRO**

Norwegian People's Aid is a search and rescue organization responding to over 300 rescue calls every year. Extensive training and solid equipment are essential for saving lives under demanding conditions: 365 days a year, no matter the weather, our volunteers are ready.



TRUSTED BY
PROFESSIONALS



ALIVE
SINCE / 1877

SANITET

UTGIVER: Norsk Folkehjelp
Nr 2 - 2018. Årgang 10

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:
Espen Brekke, Ida Kroksæter, Runi Putten,
Jonas Vikran Hagen, Sondre Emil Torgersen,
Peter Harholt

BILDER:
Espen Brekke, Ida Kroksæter, Frida Ripland Moberg,
Sondre Emil Torgersen

FORSIDEBILDET:
Rekordmange folkehjelpere på
fagkonferansen 2018.
Foto: Ida Kroksæter

FOTO PÅ DENNE SIDEN:
Ida Kroksæter, Frida Ripland Moberg

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.



08



10



16

Ønsker mer utveksling 06
mellom Norge og England

Nytt lag i Østfold 08
Nedre Glomma har fått en kickstart

Norway Cup søker førstehjelpere 10
En unik læringsarena

Grenseoverskridende adferd 12
Hva gjør vi i Norsk Folkehjelp?

Klare for pilottesting 16
Akutthjelpere kan hjelpe før ambulansen kommer

Nordic First Aid 22
Ny konferanse for førstehjelpsinstruktører



Sentrale kurs er årets mulighet for mannskaper som ønsker å bli operativ leder eller instruktør. Foto: Ida Kroksæter

Vår og hektisk kurstid

Etter en aktiv og spennende vinter med utfordrende snøforhold og mange oppdrag, går vi nå sommeren i møte. Nå er det tid for kurs, og innen du får dette fagbladet i hånda har regionale kurs blitt avholdt i flere regioner. Flere instruktør- og lederspirer har deltatt på kurs i andre regioner enn sin egen, og det er fint å se at vi kan hjelpe hverandre med kompetanseheving – det er solidaritet i praksis! Sentrale kurs blir som alltid sommerens høydepunkt, og vi gleder oss til å utforske nytt kurssted på Politiets Utdanningscenter på Kongsvinger i uke 26.

Også lokalt er det stor kursaktivitet i vårmånedene, og i denne utgaven av fagbladet kan du lese om det nyoppstartede lokallaget Nedre Glomma, som i mai holdt sitt andre førstehjelpskurs for året. Å utdanne mannskaper er helt avgjørende for et nytt lokallag. Det gir motivasjon og sørger for at laget kan ha en operativ beredskap og bidra i sitt lokalsamfunn.

Landsmøtet 2015 vedtok at vi skal være landsdekkende, for å sikre en likeverdig redningstjeneste uavhengig av geografi. Med dette følger også et mål om vekst. Det er krevende å starte en ny sanitets-gruppe med organisering, utstyr, kursing og ikke minst etablering av en god kultur. I oppstarten vil man være avhengig av administrativ oppfølging og støtte fra omkringliggende lokallag – og som dere kan lese har Nedre Glomma fått god hjelp av instruktører fra andre lag.

Fagkonferansen er en viktig arena for å knytte kontakter, utveksle erfaringer og etablere samarbeid på tvers av lokallag og regioner. Årets konferanse var ikke noe unntak, med rekorddeltakelse. 260 mannskaper i Sandvika sikret at dette nok en gang ble et av vårens absolutte høydepunkt. Jeg er ganske sikker på at alle som deltok, reiste hjem til lokallaget med ny kunnskap, motivasjonsboost og nye venner. Noen fikk til og med nytt utstyr med i bagasjen gjennom prosjektet «Med hånden på hjertet». Vi skal fortsette å utvikle fagkonferansen, og neste år skal vi bli både større og enda bedre!

Jeg ønsker alle en god sommer – og husk #kontinuerligtrening selv i feriemodus.

*Live Kummen,
Leder for Norsk
Folkehjelp Sanitet*





Deltakere fikk blant annet høre hvordan avdelingslederen ved HRS i Sør-Norge tror fremtiden for redningstjenesten ser ut. Foto: Ida Kroksæter

Fagkonferansen vokser kraftig

Aldri før har så mange folkehjelpere vært samlet til sanitetens fagkonferanse.

TEKST: IDA KROKSÆTER

Konferansen ble innledet med et innlegg fra avdelingsleder ved Hovedredningssentralen i Sør-Norge (HRS), Jarle Øversveen.

Han bekreftet noe vi allerede vet – at den frivillige redningstjenesten må forberede seg på mer å gjøre i årene framover.

– I framtiden vil vi både møte flere aksjoner og befolkningens forventninger til å få profesjonell hjelp. Vi har en forventning til at folks ferie og fritid fortsatt vil prege aktivitetens vår, og forventning til at frivillige fortsatt skal være ryggraden i redningstjenesten, sier Øversveen.

Han har også klare tanker om hvordan Norsk Folkehjelp bør møte denne utviklingen.

– Realistiske og gode øvelser er viktig for motivasjonen. Vi vet at funn er veldig motiverende for mannskaper, men det kan gå mange år mellom hver gang man er med på et funn.

«Profesjonell» samvirkepartner

Øversveen snakket også om hvordan teknologien vil endre måten redningstjenesten jobber på.

– Vi forventer at søksfasen reduseres i fremtiden, men vi må fremdeles være forberedt på å finne de som ikke er utstyrt med sendere eller lokaliseringsutstyr. Det dere er eksperter på, forventes å være etterspurt også i fremtiden. Vi forventer at de frivillige fortsatt vil utgjøre en «profesjonell» samvirkepartner.

Strukturert trening

Carl Christian Nordal Kviseth, tidligere folkehjelper og nå redningsmann i Luftforsvaret, holdt et foredrag om hvordan man skal bli dyktig.

– For å bli dyktig må man trene strukturert, det finnes ingen vei utenom. Ansiennitet gjør deg ikke dyktig, trening gjør deg dyktig. Å trene strukturert betyr å trene med et klart mål og mening, og å vite hva du skal trene på resten av året – når og hva.

Kviseth presiserte også viktigheten av å unngå det man kaller «taus kunnskap».

– Alle gjør feil, men ikke alle lærer av feilene sine. Enda færre lærer av dem sammen med andre. Det er viktig å ha en kultur hvor man kan snakke åpent om feil man har gjort og lære av dem sammen.



Ønsker mer utveksling mellom Norge og England

Det er mye å lære fra et tettere samarbeid mellom norsk og britisk redningstjeneste.

TEKST: IDA KROKSÆTER

Det mener medlemmene fra Longdale/ Ambleside Mountain Rescue Team (LAMRT) som deltok på årets fagkonferanse.

Sammen med rekordmange folkehjelpere deltok de på det som er den største faglige og sosiale møteplassen for Norsk Folkehjelp Sanitet. De fem britiske gjestene kom til fagkonferansen for å fortelle hvordan de jobber i et av Englands mest besøkte

fjellområder, og for å utveksle erfaringer med norske kollegaer.

Gjengen i fjellredningsgruppen i Lake District har over 100 aksjoner i året, er selvfinansiert og kaller seg «profesjonelle frivillige».

– Den største forskjellen mellom oss og Norsk Folkehjelp er nok at vi ikke har noen ansatte i organisasjonen, og det er noe vi burde diskutere. Vi ser absolutt verdien av det, sier teamet.

Mange likheter

Nick Owen, leder av laget, mener likhetene er større enn forskjellene på frivillig

redningstjeneste i Norge og England.

– Den fremste likheten er en enorm lidenskap for det vi driver med. Dere har en litt bredere rolle i samfunnet enn oss som bare driver med fjellredning, men lidenskapen og entusiasmen er den samme. Det er også mange av arbeidsmåtene og teknikkene vi bruker, sier han.

En av forskjellene er at LAMRT bruker medisiner, spesielt smertelindring, når de er ute på oppdrag. Men det er også noen forskjeller i utstyr og arbeidsmåter innen redningsarbeidet.

– Vi har lært en del her, og vi har noen ideer



Til venstre: Nick Owen fortalte hvordan han og teamet jobber med redning i ett av Englands mest besøkte fjellområder.

*Under: Sarah Anderson, Paul Burke, Rolf Andre Lunde Varsi fra Norsk Folkehjelp Nordreisa, Andy Caple, Phil Kirby og Nick Owen.
Foto: Ida Kroksæter*



som vi skal ta med oss tilbake. Vi kommer i alle fall til å stille spørsmål rundt noe av det vi gjør. Kanskje fortsetter vi å jobbe på samme måte, men her har vi sett at det er andre måter å gjøre ting på også, sier Owen.

- Et eksempel er hvordan dere behandler hypotermie pasienter. Det er veldig likt den måten vi jobber på, men det er noen små forskjeller. Vi evakuerer vanligvis pasientene på ryggen, noe som i teorien gjør det enklere å håndtere luftveiene. Men hvis pasienten spyr eller luftveiene på en eller annen måte blokkeres, må vi stoppe og legge dem i sideleie. Jeg har et inntrykk av at dere oftere transporterer pasienten i sideleie. Vi kommer til å diskutere dette med en lege for å se om vi bør gjøre det samme.

Nye ideer

Paul Burke benyttet muligheten til å få innsikt i hvordan vi bruker nettbrett i leteaksjoner, og tar med seg gode tips hjem.

- Den måten å dele informasjon på kan ha

stor innvirkning på måten vi jobber på.

For dem alle har det vært nyttig å bli utfordret med både store og små innspill i løpet av helga.

- Vi har ett sett med ideer og en måte å jobbe på, men det er interessant å se på hva andre gjør. Jeg tror vi alle har sett litt andre måter å gjøre ting på her, sier Burke.

En stor barriere

Ett av de store diskusjonstemaene i det britiske teamet er sammensetningen blant deltakerne i salen.

- Vi er virkelig blitt utfordret på det, og har allerede hatt flere diskusjoner rundt hvordan vi kan endre sammensetningen i gruppa vår. Da vi sto på scenen, så vi utover en variert gruppe. Hadde det vært en lignende konferanse i England, ville salen vært dominert av godt voksne menn, sier Andy Caple.

- Man følte det også på energien. Den var

positiv, sier Sarah Anderson, som er en av få unge kvinner i teamet.

- Vi må finne ut hvorfor vi ikke når yngre medlemmer og kvinner. Som lagleder bryr jeg meg ikke om alder eller kjønn når vi har en jobb å gjøre. Det er tydeligvis en barriere og en oppfatning utenfra som vi må bryte ned, sier Caple.

Mulig utveksling

Hele teamet håper samarbeidet med Norsk Folkehjelp fortsetter.

- Vi er definitivt interessert i et tettere samarbeid og tar gjerne imot grupper fra Norge som ønsker å besøke oss og se nærmere på utstyret og teknikkene vi bruker. Jeg tror også vi har mye å lære av å besøke de lokale lagene her i Norge, og se nærmere på hvordan dere jobber i deres nærmiljø. Jeg tror også vi hadde hatt stor nytte av å ha vinteropplæringen vår hos et lokallag i Norge. Der har vi nok mye å lære av dere, sier Nick Owen.



Førstehjelpsinstruktør Alf Robert Nyborg Haaland fra Norsk Folkehjelp Asker og Bærum hjelper Nedre Glomma med å utdanne sanitetsmannskaper.
Foto: Ida Kroksæter

Nytt sanitetslag i Østfold

Siden oppstarten i mars har pilene bare pekt oppover for Norsk Folkehjelp Nedre Glomma.

TEKST: IDA KROKSÆTER

– Det har gått over all forventning, sier leder i laget, Rune Solmyr.

Han står utenfor bygget de har fått låne gratis av kommunen. Inne er det førstehjelpskurs for nye medlemmer – det andre førstehjelpskurset hittil i år.

– Vi hadde venteliste på det første kurset, og valgte å kjøre på med ett til ganske raskt. Det er helt utrolig hvordan folk har engas-

jert seg, sier studieleder Morten Kubberød.

De fleste av styremedlemmene i det nye laget har lang fartstid i folkehjelpa. Når de valgte å opprette et nytt lag, var det med en drøm om å igjen få ei operativ søk- og redningsgruppe fra folkehjelpa i nærområdet sitt. Gruppen har base i Fredrikstad, men vil også dekke nabokommunene Sarpsborg og Valer.

– Det er over 20 år siden sist et folkehjelpslag sto på alarmlista i dette området, og det er det vi jobber for nå, forteller Kubberød.

Ny verevestrategi

Men før de når det målet, har de jobbet

hardt med å få en større medlemsmasse.

Det har gitt nesten 100 medlemmer allerede, i tillegg til en hjertestarter og håndlykter i de store vervekonkurransene som ble holdt i vår.

– Da vi startet opp satte vi oss et mål om å rekruttere 10 nye medlemmer hver måned. Vi trodde det var et hårete mål, men vi ser at vi greier over det dobbelte på en god måned, sier Rune Solmyr.

Han mener nøkkelen til suksessen er den nye vervestrategien deres. De har byttet ut kjøpesentre med et kjent turområde, hvor de stiller seg opp med stand og tilbyr gratis kaffe.



Deltakerne på kurset til Nedre Glomma fikk trene på de nye QCPR-dukkene, som skal øke kvaliteten på hjerte-lungeredningen i hele Norsk Folkehjelp.



Studieleder Morten Kubberød og Martin Alsparrr trener på HLR.

– Det har vært en suksess for oss. Der treffer vi de som ikke redd for å gå ut i skauen og det er nettopp de vi gjerne vil ha tak i. Vi har flere på kurs denne helga som vi har vervet der, sier lederen.

Her møter de også mange som ønsker å bli støttemedlem.

– Det er ikke alle som er interesserte i å bli aktive, men alle er interessert i å få hjelp hvis de trenger det. Og hvis de skader seg på tur, hvem skal hjelpe dem da? Det er vi frivillige. Når vi forteller dem det, er det mange som velger å støtte oss med et medlemskap.

Nye medlemmer på kurs

Martin Alsparrr er en av dem som ble vervet

på tur, og er blant de syv deltakerne på førstehjelpskurs denne helga. Han jobber til daglig i det svenske forsvaret og så reklamefilmen for Norsk Folkehjelp som ble sendt på TV i påska.

– Jeg tenkte at dette kanskje kunne være noe for meg. Dagen etter møtte jeg på dem i skogen, og da måtte jeg jo melde meg inn. Jeg ønsker å bidra med noe i samfunnet, og tror jeg har noe å bidra med på dette feltet, sier han.

Fokus på søk og redning

Laget jobber nå for å få sanitetsvakter som skal gi de nye mannskapene erfaring og inntekter til laget, men det er altså søk og redning som blir hovedaktiviteten i

Nedre Glomma.

– Vi har et økende antall leteaksjoner i området vårt og det er behov for flere ressurser, sier nestleder Christoffer Skulstad, som forteller at laget har fått god kontakt med nabogruppene Askim og Follo, som hjelper med alt fra gode råd til å holde temakvelder.

– Hvor er dere om et år?

– Hvis vi skal være realistisk, så har vi et søk- og redningslag som er godt oppe og går. I tillegg har vi egen førstehjelpsinstruktør, og vi har mannskaper til å ta på oss sanitetsvakter innimellom, sier leder Rune Solmyr.



Med rundt 280 skader hver dag er det gode muligheter til å få praktisk erfaring med førstehjelp under Noray Cup. Foto: Frida Ripland Moberg

Bli med på Norway Cup 2018 - en fantastisk arena for læring

Over 100 folkehjelpere samles også i år på Ekebergsletta i uke 31.

TEKST: IDA KROKSÆTER

– Tenk, en hel uke hvor man bare tenker førstehjelp hele døgnet! Du blir kjent med folkehjelpere fra hele landet og du får masse pasienterfaring, sier tjenesteleder Siw Lilly Osmundsen, som gjerne vil ha med flest mulig frivillige denne uka.

For førstehjelpere som ønsker erfaring og utfordringer innen førstehjelp og pasientkontakt, lover hun travle dager. Det avvikles 6.000 fotballkamper i løpet av

turneringen, og hvert år behandler Norsk Folkehjelp mellom 1.500 og 2.000 skader.

– Det betyr rundt 280 skader per dag, så det er rikelig med muligheter til å få erfaring sammen med erfarne førstehjelpere på post, sier Osmundsen.

Noen av de vanligste skadene på Norway Cup er hodeskade/hjernerystelse, overtråkk og andre strekkskader, gnagsår og skrubbsår, bruddskader, overoppheting og dehydrering, samt muskelkramper.

To vakter per dag

Fotballkampene går fra morgen til kveld, og dagene deles inn to skift på sju timer.

– De fleste kommer i så god folkehjelpsstemning at de vil ha dobbeltvakter nesten hver dag gjennom uka, forteller Osmundsen.

På vakt er man alltid sammen med minst tre andre førstehjelpere. Blant dem er det alltid også en erfaren postleder som kan bistå i vurderinger, veiledning og behandling. Folkehjelpa har også et tett samarbeid med arrangørens legetjeneste i Ekeberghallen.

– Vi sender spillerne videre til idrettslegene når vi ønsker en legevurdering. Er det åpenbart at den skadde må til legevakt eller sykehus, avtales det direkte med AMK.

Bestselgere

PULSAR Helion
Termisk kikkert
WiFi, Streaming, farger
Innebygget video 8Gb
Oppløsning 640x488
Rekkevidde opptil 2000m
Oppladbart batteri
Vanntett



Fra kr. 21.500,-



Fra kr. 14.500,-



Termisk / varmesøkende kikkerter med overlegent bilde og oppløsning. For bruk både natt og dag. Se gjennom tåke og regn, busker og kratt. Fantastisk hjelpemiddel for ettersøk av mennesker og dyr.



TENO ASTRO

Teno Astro AS
Industriveien 8B
6517 Kristiansund N

Tlf: 7156 5710
www.tenoastro.no
teno@tenoastro.no



Fenix lykter er blant de ledende produsentene i markedet med et bredt utvalg og verdenskjent kvalitet.

Best i test,
terningkast 6
i bladet Jeger
nr.1 2018



Kr. 4195,-

Fenix RC40 med 6000 lumen lysstyrke og rekkevidde på 730m. inkl. oppladbart 7,4V 7,8A Li-ion batteri



Kr. 1499,-

HP30R

Fenix HP30R 1750 lumen over 200m rekkevidde. Inkl. 2 stk 18650 batterier.



Spesialpriser til Norsk Folkehjelp og Røde Kors. Be om pris!

Tilbud for ungdom

Ungdommer kan delta fra fylte 14 år. Det forutsetter tillatelse fra foresatte og deltakelse sammen med sanitetspersonell fra eget lag.

– Ungdommene kan behandle skader med tilsyn fra autorisert førstehjelper. Det er en fantastisk erfaring å ta med seg videre, sier Jørgen Løvengen Gulliksen, som er ungdomsleder i Norsk Folkehjelp Oslo.

Dan lover også egne arrangementer for ungdommene i løpet av uka.

Ikke bare førstehjelpere

– Vi har behov for andre frivillige; sjåfører,

resepsjonister, vaffelstekere, nattevakter på skolen, samband og logistikk er oppgaver man ikke må være autorisert førstehjelper for å delta på, så vi ønsker også frivillige fra solidaritetslagene, sier Osmundsen.

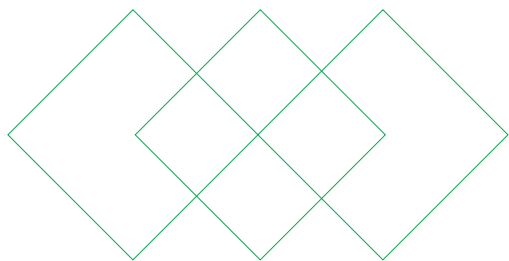
Med rundt 2.200 fotballag, et stort trenerapparat og publikum utgjør folkehjelpa beredskap for en folkemengde på størrelse med Hamar i uke 31.

– Vi jobber med Norway Cup hele året for å få det til å gå så smidig som mulig denne uka. For oss er dette en unik læringsarena og ikke minst god markedsføring for folkehjelpa, sier Frode Hansen, sanitetsleder i Norsk Folkehjelp Oslo.

FAKTA

NORWAY CUP 2018

- Går av stabelen 28. juli – 4. august i Oslo
- Hver dag deles i to skift: 08-15 og 14-21. Du kan velge hele eller halve dager
- Sanitetsungdom kan være med fra fylte 14 år
- Folkehjelpa dekker kost og losji for alle som stiller på vakt
- Mer informasjon og påmelding finner du på <http://www.nfoslo.no/nc/>



Grenseoverskridende adferd – de vanskelige hendelsene

Debattene rundt metoo-kampanjen har også vært en påminner for Norsk Folkehjelp. Hva skal man gjøre og ikke i slike tilfeller?

TEKST: ESPEN BREKKE

Selv om arbeidet har pågått mye lengre, har Norsk Folkehjelp de siste to årene hatt økt fokus på grenseoverskridende adferd. Metoo-kampanjen har i så måte hjulpet oss å sette søkelyset på dette viktige temaet i egen organisasjon.

Grenseoverskridende adferd

Det er et litt rart ord for de fleste, men egentlig er det ganske enkelt: Det som opplever som ugreit, er ugreit.

Når noen bryter andres grenser for akseptabel oppførsel, så er det disse grensene som gjelder. Det betyr ingenting hva andre mener, dersom din egen grense er nådd. Straffbare handlinger er selvsagt svært alvorlig, men en hendelse trenger ikke

å være straffbar for å være ugrei.

Kunnskap er viktig – snakk om det

Arbeidet med grenseoverskridende adferd er særlig viktig overfor barn og unge. Det er viktig at de får kunnskap om hva som kan være uakseptabel adferd, og at de kan gi beskjed hvis de opplever noe de ikke synes er greit.

Barn og unge i Norsk Folkehjelp må også være trygge på at de får hjelp når de varsler om en hendelse. Den som mottar en urovekkende melding fra en ungdom må ta dette videre. Man skal ikke legge lokk på slike saker, eller mene at «dette ikke er noen sak». Alle varsler skal vurderes av folk med erfaring fra slike saker, som for eksempel nasjonal ressursgruppe [se side 15].

Norsk Folkehjelp ønsker at ungdommene i organisasjonen skal kunne gi beskjed til dem de vil – noen de stoler på. Om dette er foreldre, voksenleder, leder i laget, noen i saniteten eller noen i nasjonal ressursgruppe, betyr ikke så mye. Det viktigste er at man sier ifra.

Voksne – unge

Det skal være trygt å være sammen med voksne når man er ung i Norsk Folkehjelp. Derfor skal voksne som er sammen med unge være bevisst på sin rolle overfor ungdom. Man er et forbilde, har makt og innflytelse når man jobber med barn og unge. Man skal ikke utnytte denne posisjonen til uønsket kontakt fysisk kontakt, og voksne skal ikke inngå kjærlighetsforhold med ungdom. Som en grei regel sier vi at man kan få en klem fra barn og unge, men ikke ta en klem. Det må være på de unges premisser.

Unge-unge og voksne-voksne

Vi vet at det også oppstår grenseoverskridende adferd ungdommer imellom og voksne imellom. Her er det hver enkelt sin grense som gjelder. Hvis du selv mottar uønsket oppmerksomhet og opplever at det ikke hjelper å si ifra til vedkommende – søk hjelp fra andre. Og hvis du får beskjed om at din oppførsel mot andre ikke er grei, så skal du respektere det.

Stor belastning for den utsatte

Seksuelle overgrep og alvorlig grenseoverskridende adferd er en stor belastning for



den som blir utsatt for det. For noen følger denne belastningen vedkommende hele livet. For mange følger det også med stor skam og skyldfølelse som gjør det svært vanskelig å si ifra til noen.

Hvis noen som man kjenner til har opplevd noe ubehagelig slutter i organisasjonen, må vi følge opp og se om årsaken ligger hos oss. I så fall skal Norsk Folkehjelp hjelpe til med oppfølging fra helsevesenet, eventuell kontakt med politi og annet vedkommende skulle trenge støtte til.

Det er også andre signaler man kan være obs på, som adferdsendring, spiseforstyrrelser, seksualisert adferd, angstreaksjon, søvnløshet eller mareritt, uforklarlige sykdomssymptomer som mage- og hode-smerter, depresjon og tristhet, hyperaktivitet eller passivitet vi ikke har sett før, samt destruktiv adferd eller fysiske overgrep mot andre.

Politiattest

Det vil komme nye regler for politiattest som innebærer at alle mennskaper i Norsk Folkehjelp skal levere politiattest, og det er

laget et nytt skjema som forenkler denne prosessen. Alle mennskaper kan komme i en situasjon med avkledde pasienter, og alle mennskaper kan være på konferanser eller kurs med ungdommer. Derfor er dette mest ryddig ovenfor de unge, våre samarbeidspartnere innen redning og helse, og oppdragsgivere ved førstehjelpstjenester. Det er ikke krav om fornying av attesten, med mindre man skifter lokallag eller begynner å jobbe med barn og ungdom - eller om det er en konkret mistanke som gjør at man gjerne vil avkreve ny attest.

At man har ren politiattest er ingen garanti for at det ikke skjer uønskede hendelser. De fleste overgripere har ren politiattest, altså at de aldri er blitt domfelt for noe. Det er

heller ikke slik at all oppførsel som oppleves som ubehagelig er gjort i vond mening. Noen kan bare være klossete i sin adferd, men det er da viktig å ta til seg beskjeder om at oppførselen din ikke er grei. Det er ingen unnskyldning dersom det er alkohol inne i bildet, ansvaret er ditt like fullt.

Seksuelle overgrep

Har du mistanke om seksuelle overgrep, så skal du kontakte politiet. Det er de som har kunnskap om etterforskning og sikring av bevis. Vi som organisasjon skal ikke etterforske slike varsler selv, men vi kan forsiktig undersøke saker for å få grunnlag til å gå til politiet, eller for å få den utsatte til å gå til politiet. Den utsatte kan anmelde saken og politiet kan på eget initiativ starte etterforskning. Foresatte skal alltid involveres slike saker.

Hva gjør så Norsk Folkehjelp i saker som kan være straffbare? Vi har ikke juridisk kompetanse til å vurdere om noe er straffbart eller ikke, og rådfører derfor ofte med politiet i slike saker. Man trenger ikke å anmelde noe for å gå til politiet, som gjerne gir råd om hva man bør gjøre videre og

RESPEKT

VARSEL // NEI=NEI // FORBILDE // #METOO // MAKT

GRENSER

vurderer om en sak kan være straffbar.

Norsk Folkehjelp har egne vedtekter for sanksjoner, det vil si å «straffe» eller å kaste noen ut av organisasjonen, men dette vil aldri erstatte en mulig reaksjon fra politiet. Det er en egen veileder for sanksjonssaker som forklarer dette inngående, som finnes på nett og som alle lokale styrer og utvalg skal være kjent med.

Man trenger ikke å ha gjort noe straffbart for å bli kastet ut av organisasjonen. Ved mindre alvorlig adferd kan også reaksjonen fra organisasjonen være irrettesettende samtaler som dokumenteres skriftlig.

Det skjer også i Norsk Folkehjelp

Med så mange forskjellige mennesker samlet i ulike settinger, er det også hendelser i Norsk Folkehjelp. Organisasjonen har hatt flere saker, og er forberedt på at det kan komme flere saker. Vi vet at det er mørketall også i Norsk Folkehjelp. Organisasjonen, tillitsvalgte, mannskaper og medlemmer har et ansvar for at alle våger å si ifra og at sakene blir tatt videre.

Det kan være vanskelig i et lokallag der alle kjenner hverandre godt og jobber tett sammen for en god sak. Men hensynet til den utsatte skal alltid veie tyngre enn hensynet til en overgriper eller en mistenkt. Samtidig fortjener alle en rettfærdig behandling og at det ikke spres rykter.

Viktig forebygging

Å ta tak i saker som oppstår er veldig viktig, men det viktigste er å unngå at de skjer. Vi har blant annet kjøreregler for samlinger for barn og ungdom (se under). Ungdommene skal føle seg trygge i Norsk Folkehjelp. Det er også fint for voksne å ha fulgt kjørereglene dersom man får bekymringsmeldinger i etterkant. Var det to voksne tilstede som kan bekrefte det som skjedde, så er det bedre enn å være alene.

Det å prate om grenseoverskridende adferd er god forebygging. Ungdom skal vite at de ikke trenger å akseptere det hvis de opplever noe ubehagelig, og at de kan si ifra.

I Norsk Folkehjelp skal det ikke nyttes alkohol når ungdommer under 18 år er til stede. Det vil si at felles middager og arrangementer på kveldstid skal være alkoholfrie. Har ungdommen egne arrangementer på kveldstid skal man fortsatt ta hensyn hvis man bor på samme hotell, og drikking og nachspiel på rommene skal unngås. Husk at du som voksen er et forbilde for ungdommene.

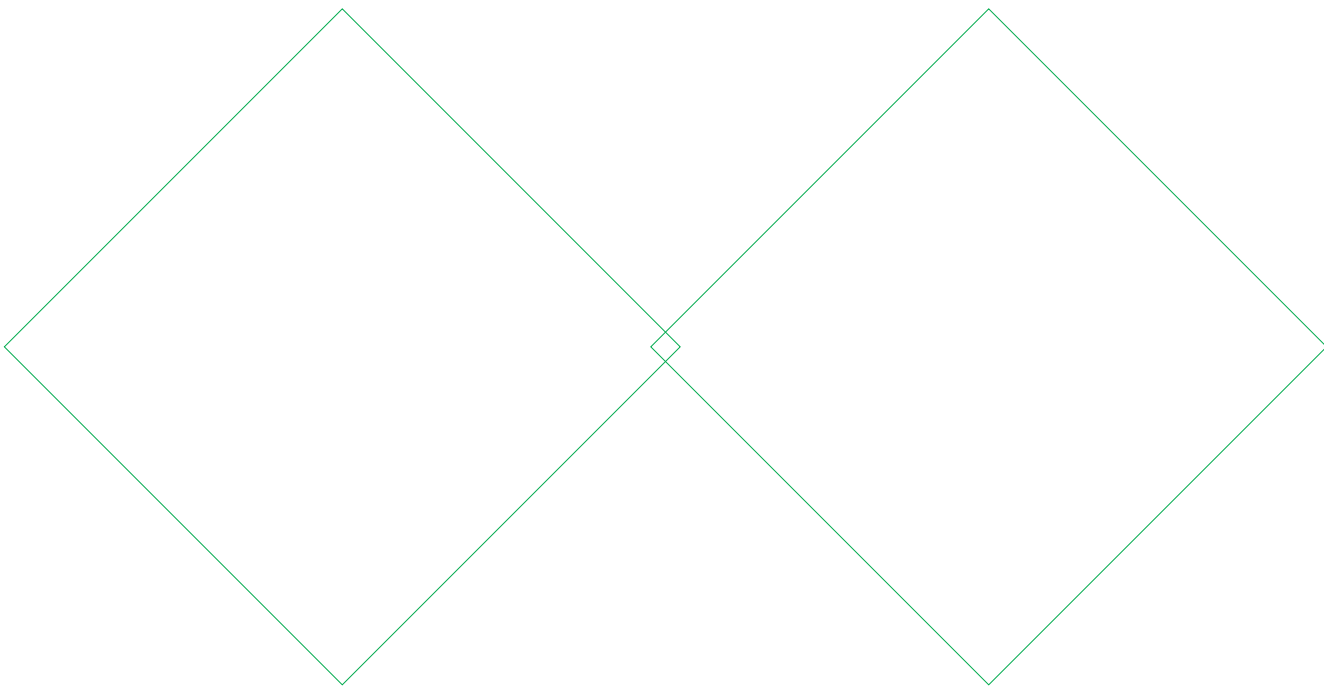
Grunnregler for lokallaget og ungdoms-/ voksenledere

- På tur skal det være minimum to voksne/ledere tilstede, helst med forskjellig kjønn
- Ledere har ikke lov til å sove alene med ett eller flere barn/mindreårige
- Ledere skal ikke legge opp til eller innlede kjærlighetsforhold til ungdomsmedlemmer

- Fysisk kontakt skal være frivillig. Husk at det er forskjell på å få en klem og å ta en klem
- Samtaler mellom leder og ungdomsmedlem skal ikke foregå bak lukkede dører eller nedtrukne gardiner. Benytt i stedet et fellesareal hvor dere ikke blir forstyrret
- En leder bør i minst mulig grad være alene med et ungdomsmedlem
- Ledere bør alltid banke på før de går inn i et rom
- Kvinnelige ledere går på rommene til jentene, mens mannlige ledere går på rommene til guttene. Er det ikke nok kvinnelige ledere, kan to mannlige ledere gå sammen på jenterommene og vice versa
- Ikke kommenter andres kroppsdeler eller fortell vitser som henspiller på sex
- Ved arrangement med deltakere under 18 år, skal det være alkoholfritt eller et eget arrangement for ungdommene

Grunnregler for sanitetsungdommer:

- Alle arrangementer for sanitetsungdommer er alkoholfrie
- Fysisk kontakt skal være frivillig. Husk at det er forskjell på å få en klem og å ta en klem
- Snakk med hverandre, ikke om hverandre
- Hvis noen opplever noe ubehagelig med leder eller en av de andre ungdomsmedlemmene er det viktig å si ifra. Ikke hold slik informasjon hemmelig, men henvend deg til en voksen du stoler på og be om hjelp til å håndtere situasjonen



Varsling

Norsk Folkehjelp har en nasjonal ressursgruppe som man kan henvende seg til, både for å få råd og for å varsle om uønskede hendelser. Dette er ikke sanksjonsutvalget, som består av tillitsvalgte som vurderer tilfeller hvor medlemmer kan kastes ut av organisasjonen.

Ressursgruppen kan hjelpe til med undersøkelser og dokumentasjon. Gruppens hovedfokus er å ivareta den eller de som har varslet og blitt utsatt for uønskede hendelser. I større saker vil ressursgruppen kunne koordinere, sørge for at alle blir ivaretatt og for at saken behandles på riktig måte.

Ressursgruppen består av personer med ansvar for oppfølging av solidaritetsungdom og sanitetsungdom, samt organisasjonsjef. De kan kontaktes direkte, eller ved å sende mail til politiattest@folkehjelp.no.

Norsk Folkehjelp har også varslingsknapp helt i toppen på fronten på www.folkehjelp.no hvor man kan varsle anonymt.

Ressursgruppen for grenseoverskridende adferd:



Mari Størvold Holan
marish@npaid.org



Jon Halvorsen
jonh@npaid.org



Espen Brekke
espenb@npaid.org

DEFINISJONER

Grenseoverskridende seksuell adferd

Handlinger som bryter med de grenser som en person har for å beskytte sin egen integritet. Det kan dreie seg om uønskede seksuelle tilnærmelser, oppfordring om seksuelle tjenester, verbal eller kroppslig adferd av seksuell natur som oppleves ydmykende og/eller invaderende. Grenseoverskridende seksuell adferd ligger opp mot straffelovens bestemmelser i kap.19, men er ikke nødvendigvis belagt med straff. Uansett om det er straffebelagt eller ikke er det en stor påkjenning å bli utsatt for grenseoverskridende seksuell adferd for et barn eller en ungdom.

Seksuelle overgrep

Seksuelle handlinger eller ytringer som en person med høyere alder og/eller mer makt gjør mot et barn eller ungdom som ikke forstår handlingene, ikke har nok erfaring eller kunnskap til å komme seg ut av det (basert på definisjonen til Schechter & Roberge [1976]). Vi vil betegne overgrep som ufrivillige seksuelle handlinger gjort av en person mot et barn eller ungdom i en relasjon av tillit eller tvang. Overgrepene kan med andre ord både skje i relasjonen ung/ung og voksen/ung. Det er det viktig å være bevisst på i organisasjonene.

Barn

Alle under 18 år. Til tross for at den seksuelle lavalder er 16 år, er alle under 18 år sett på som barn både i FNs barnekonvensjon og i Norges lover.

Kilde: LNUs veiviser «Trygg og tilstede»



Klare for pilottesting av akutthjelpere i Norsk Folkehjelp

Mannskaper i Norsk Folkehjelp skal i akutthjelperollen bidra til å redde flere liv.

TEKST: JONAS VIKRAN HAGEN

I februar 2017 samlet Helseminister Bent Høie representanter fra helsevesenet, flere fagråd, noen fra næringslivet og ulike humanitære organisasjoner på Ulstein kloster. Dette ble startskuddet for den nasjonale dugnaden «Sammen redder vi liv», som har som mål å redde 200 flere menneskeliv hvert år. Gjensidigestiftelsen stilte med en stor sjekk på 21,9 millioner kroner til dugnaden.

Akutthjelpere redder liv

Norsk Folkehjelp har prosjektledelsen og ansvar for prosjektet «Frivillige organisasjoner som akutthjelpere». Til

dette prosjektet har vi fått 1,2 millioner kroner fra Gjensidigestiftelsen. Vi jobber for å utvikle en felles løsning for hvordan frivillige organisasjoner kan fungere som akutthjelpere. Når vi har en førstehjelpsvakt på et idrettsarrangement eller en konsert, så er publikum innenfor dette området i nærheten av kompetente mannskaper med opplæring i førstehjelp, utstyr og nødnett.

Men hvis det oppstår en akuttmedisinsk hendelse bare 100 meter fra idrettsplassen, er det i dag en tilfeldighet om vi blir varslet som akutthjelper for å bistå i hendelsen. Vi ønsker at dette skal gå fra å være en tilfeldighet til å bli et system som gjør at pasienten får så rask og kompetent hjelp som mulig frem til ambulanse eller legevakt er fremme på stedet.

For at dette skal bli mer systematisert har vi sett på noen punkter som vi har definert

som suksesskriterier: Vi må bli synlige som ressurs i kartet til AMK, og de må vite hvordan de skal varsle oss og hva de får når de kaller oss ut til en akuttmedisinsk hendelse. Dette gjør at vi må stille noen krav til opplæring og når ressursen kan gjøres tilgjengelig for AMK.

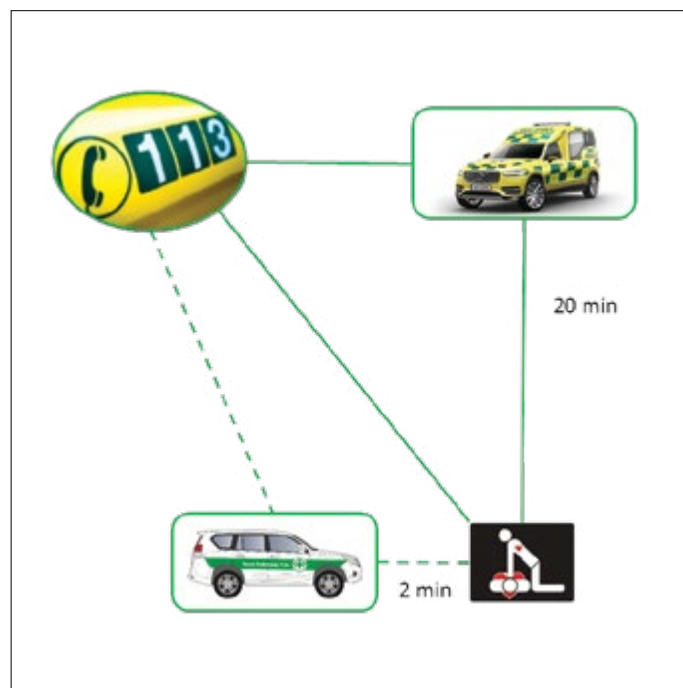
Mens du venter på ambulansen

Godt samarbeid med mange aktører i utviklingsfasen er viktig. Vi samarbeider tett med blant andre Røde Kors, Redningsselskapet, representanter fra AMK ved Oslo universitetssykehus, Helsedirektoratet, Locus og Stiftelsen Norsk Luftambulanse [SNLA].

SNLA har i flere år arbeidet med «Mens du venter på ambulansen» og har utarbeidet et konsept og opplæring for brannvesenet. Dette er et prosjekt de skal arbeide videre med under navnet «nasjonal akutthjelper»,

Til venstre: Norsk Folkehjelps mannskaper er trent i både førstehjelp og bruk av nødnett. Med ekstra opplæring vil de også kunne bidra som akutthjelpere. Foto: Ida Kroksæter

Under: Slik er akutthjelperkjeden tenkt. Akutthjelpere i umiddelbar nærhet av hendelse kan hjelpe inntil ambulansen kommer.



og vi har derfor et tett samarbeid med dem i utviklingen, slik at konseptet «akutthjelper» i størst mulig grad er likt i hele Norge.

Førstehjelp hele livet

Dugnaden skal se på førstehjelp i et livsløpsperspektiv, fra vugge til grav, og koordineres av Helsedirektoratet. Den består av flere ulike delprosjekter som flere organisasjoner har tatt på seg prosjektledelsen for. Røde Kors jobber med Henry-prosjektet for opplæring i barnehagen, Landsforeningen for Hjerte- og lungesyke med førstehjelpsopplæring i grunnskolen, Stiftelsen Norsk Luftambulans med Hjelp 113-applikasjonen og offentlige aktører som akutthjelpere, og Norske Kvinners Sanitetsforening jobber med førstehjelp for eldre.

Størst livreddende effekt

Dugnaden har tatt utgangspunkt i fire

akuttmedisinske tilstander; hjertestans, hjerteinfarkt, hjerneslag og akutt skade.

Fokuset er på tiltak som fri luftvei, stans av store pågående blødninger, berolige, forebygge hypotermi, tidlig defibrillering, samt hjerte- og lungeredning med god kvalitet.

Man har fokusert på disse akuttmedisinske tilstandene fordi de forekommer hyppig, og fordi man kan øke overlevelsen ved å sørge for at pasienten får raskere tilgang til kvalifisert hjelp.

Spørsmål vedrørende prosjektet kan stilles til prosjektleder Jonas Vikran Hagen på jonasv@npaid.org

FAKTA

FRIVILLIGE ORGANISASJONER SOM AKUTTHJELPERE

Norsk Folkehjelp skal utdanne mannskaper som akutthjelpere. Prosjektet vil sørge for at mannskapene blir tilgjengelig for AMK ved akuttmedisinske hendelser i sitt nærområde.

Pilotfase

Vi har som mål å kjøre pilotfase med fem grupper fra høsten 2018. I denne fasen vil vi forsøke å ha en geografisk spredning for å få erfaring med samarbeid med ulike AMK-sentraler. Vi ønsker også erfaring fra både by og land, og en spredning i risiko da vi kjenner til spesifikke utfordringer som kan bli vanskelige. Fordi vi trenger rask erfaring fra pilotfasen vil vi i samråd med Sentralt Sanitetsutvalg spørre utvalgte lokallag om å delta i denne fasen.

Opplæring

Det er unikt at vi utvikler noe faglig i et så tett samarbeid med Helsedirektoratet. Dette gjør at vi får gode svar på en del faglige og juridiske problemstillinger, og det er forankret i direktoratet. Dette er viktig når vi arbeider med utvikling av opplæringen. Mannskapene har i dag grunnutdanningen med kvalifisert nivå førstehjelp og bruk av nødnett. Vi ser for oss en tilleggsmodul med et e-læringskurs og en oppmøtebasert dag med rundt åtte timer med praktiske øvelser. Disse øvelsene skal være rettet mot de fire akuttmedisinske tilstandene som dugnaden retter seg mot, og rundt det operative i mottak av melding, rykke ut, dokumentasjon og samhandling med AMK.



Et spesialbygget system skal sørge for at mannskapene finner det nødvendige utstyret så raskt som mulig. Bak ligger vinterutstyr og førstehjelpsutstyr diagonalt. Foto: Ida Kroksæter

Nye redningsbiler i Troms

Midt-Troms og Tromsø valgte vidt forskjellige alternativer da de trengte nye redningsbiler i laget.

TEKST: IDA KROKSÆTER

– Med deponhengeren hadde vi ikke nok kjøretøy til å trekke alt vi skulle ha med oss ut på aksjon. Den var stor og tung og ble en hemske for oss, sier Ole Morten Isaksen, som er økonomileder i Norsk Folkehjelp Tromsø.

Laget har ofte scootere eller ATV-er med på oppdrag i det bratte terrenget rundt byen, og da blir en deponhenger ofte en utfordring å få med seg i tillegg.

Med finansiering fra Sparebankstiftelsen ble løsningen en Volkswagen Transporter, spesialinnredet etter de samme prinsippene som deponhengeren.

– Det gjør at vi nå har fått en bil med hyller og skap som gjør at vi har mye bedre oversikt over hvor utstyret er. Alle skuffer er merket med hva som ligger der, og du ser med en gang om hjertestarteren er borte eller ikke. Slik hadde vi det ikke før, sier Isaksen.

Spesialtilpasset vinteren

Det var en utfordring å finne en bil som passet til utstyret som trengs i Tromsø, hvor mange av pasientene er turgåere i bratt terreng.

– Bilen er spesialtilpasset vinterberedskapen vår, i form av at vi alltid har både pulk og redningsbære med oss. Pulk og båre gjorde at størrelsen var gitt og at vi ikke kunne valgt en kortere bil, sier Isaksen.

– Vi har valgt en løsning hvor vinter- og førstehjelpsutstyret ligger diagonalt bak i bilen, det vil si at pulk og redningsbære er på venstre side, og i skuffa ned til høyre er skredsøkere og søkestenger. Slik at man kan ta på seg en skredsøker, mens noen andre henter pulken.

Bygde om ambulanse

Norsk Folkehjelp Midt-Troms fikk i palmehelga avduket sin nye redningsbil av ordføreren i Lenvik. Bilen er en gammel ambulanse som de kjøpte fra Universitetssykehuset i Nord-Norge, og som er blitt bygget om og omprofilert.

– Vi skal ikke frakte skadde med denne, men vi skal bruke den til å frakte mannskap og materiell ut når alarmen går, sier leder i laget, Vegard Lindbæk.



Faksimile fra Folkebladet.

Det er plass til fem personer i bilen, som har firehjulstrekk og er et betydelig løft fra lagets gamle varebil.

– Den har allerede vært på utrykning, så behovet er stort, sier han.



10 mannskaper fra ulike lag i Nord-Norge besøkte Island og Landsbjörg i april for å lære mer om deres vinterberedskap. Foto: Espen Brekke

Utvekslet erfaringer på Island

Mannskaper fra region nord fikk en opplevelse for livet på Island.

TEKST: ESPEN BREKKE

De store isbreene på Island tiltrekker seg turister, fjellfolk, forskere og lokale fastboende. Været skifter fort på øya og skaper også utfordringer for mange som er på tur. Redningstjenesten må ofte dra langt inn i høyfjellet for å redde både folk og utstyr. På Island er det som hovedregel lov å kjøre hvor du vil, med hva du vil, på snø og is. Derfor kan til og med hele biler havne ned i bresprekker.

Redningstjenesten må trene for å kunne ta seg frem på snø og isbreer, og mannskapene fra Norge fikk være med en hel helg til Vatnajökull på tur over hele breen i superjeep. Vi orienterte oss frem med gps-er laget for terreng, og ikke veier, og føret var så bra at vi kunne kjøre opp mot 70 km/t. For at dette skulle være mulig, måtte vi tappe mye luft fra dekkene på superjeepene.

Itilleggtil superjeep har redningsgruppene både beltevogner, tråkkemaskiner og snøscootere, så det skal mye til for å stanse redningstjenesten her.

Island er kontrastenes land, og selv på 1.700 meter over havet fant vi varme geotermiske områder. Mens det er kilometer med snø i alle retninger, står dampen ut av snøen enkelte steder. Kombinasjonen av strålende sol, god utsikt og påskestemning i snøen gjorde at både norske og islandske redningsmannskaper smilte fra øre til øre.

De ti mannskapene fra ulike lokallag i region nord, besøkte også flere lokale redningsbaser. Her møtte de imponerende bygninger og utstyr, og de la spesielt merke til den stoltheten mannskaper og ledere har over å være en del av redningstjenesten. Stasjonene er bygget som redningsbaser. Noen grupper har segl med navn til alle mannskapene på veggen, og alle har hengende flotte bilder av arbeidet de gjør.

Det var mye inspirasjon å ta med hjem, men viktigst av alt var nok samtalen mellom

norske og islandske redningsmannskaper. Vi fikk utveksle erfaringer, prate om løsninger, diskutere økonomi og irritere oss over problemer som er like både her og der. Vi besøkte også hovedkontoret til Landsbjörg, som ga en presentasjon av hele organisasjonen.

De islandske gruppene er invitert til Norge, og i juli kommer ungdommer fra Island på sommercampen til sanitetsungdom. I oktober håper vi at flere mannskaper fra Norsk Folkehjelp vil dra på den store internasjonale redningskonferansen til Landsbjörg i Reykjavik.

FAKTA

Vatnajökull er Europas største isbre regnet i volum. Den er opptil 1.000 meter tykk og dekker 8 % av øyas areal, noe som utgjør 8.100 km². Til sammenligning er Norges største isbre, Jostedalssbreen, 487 km².



Også blant sanitetsungdommen var det rekorddeltakelse på årets fagkonferanse, og sammen valgte de et nytt styre. Foto: Ida Kroksæter

Nye tillitsvalgte for ungdommen

På fagkonferansen ble det valgt inn nye tillitsvalgte i Sentralt Ungdomsutvalg Sanitet (SUS).

TEKST: ESPEN BREKKE

Tea Næss (første nestleder) fra Strand og Forsand, Nikolai Lomax (andre nestleder) fra Lenangen og Martine L. Haugen fra Veggli og Rollag er de nye faste medlemmene i SUS. Silje Opstad fra Jæren og Tor Emil Andersen fra Ofoten er nye varamedlemmer.

Det er kun utvalgets leder, Sondre Emil Torgersen, og styrerepresentant Håkon Andre Knudsen som fortsetter fra det tidligere utvalget.

Unge, erfarne tillitsvalgte

De nye tillitsvalgte er fra 16 år og relativt unge, men har vært aktive både lokalt og på sentrale samlinger. De er derfor kjent med mye av det SUS arbeider med, som er å planlegge og gjennomføre sentrale aktiviteter.

I tillegg er oppgaven til SUS å være høringsinstans for ungdomssaker i organisasjonen, og de behandler alle saker som angår sanitetsungdom. SUS er også representert i det sentrale sanitetsutvalget og har seks helgemøter hvert år. I tillegg deltar de tillitsvalgte på de sentrale samlingene.

De som går ut

Amalie Næss fra Strand og Forsand og Jon Lislien fra Veggli og Rollag har begge sittet i SUS i to år, og gikk ut av utvalget på

fagkonferansen. Også varamedlemmene Truls Eidsvold fra Oslo og Ine Hagen fra Veggli og Rollag ga seg i år. Alle takkes for flott innsats.

Dette er de nye SUS-medlemmene:

Martine L. Haugen, 17 år
Norsk Folkehjelp Veggli og Rollag

Hvorfor ble du sanitetsungdom?

– Fordi jeg elsker å være ute, lære om førstehjelp og vil gjøre en innsats for andre som trenger hjelp.

Hva liker du best med Sanitetsungdom?

– Følelsen av at du har hjulpet noen som virkelig trengte det.

Hvorfor ville du være med i SUS?

– Fordi jeg tenkte det ville bli gøy å være med.



Tea Næss, 16 år
Norsk Folkehjelp Strand og Forsand

Hvorfor ble du sanitetsungdom?

– Fordi jeg alltid har vært interessert i friluftsliv, og folkehjelpa er en plass hvor vi er mye utendørs og utfordrer oss selv på ulike ting.

Hva liker du best med Sanitetsungdom?





– Jeg liker best aktiviteter sammen med andre lag, som for eksempel leirer, turer eller vakter. Jeg lærer mye nytt av det og blir kjent med nye folk.

Hvorfor ville du være med i SUS?

– Fordi det er en plass hvor jeg kan få frem mine meninger og tanker om folkehjelpa.

Nikolai Lomax, 17 år
Norsk Folkehjelp Lenangen

Hvorfor ble du sanitetsungdom?

– Jeg startet i Norsk Folkehjelp for to år siden, fordi jeg syntes det høstes spennende ut og for å få god erfaring med førstehjelp og sikkerhet.



Hva liker du best med Sanitetsungdom?

– Å få delta i spennende opplevelser, gode erfaringer og å treffe mange hyggelige voksne og ungdommer fra hele landet.

Hvorfor ville du være med i SUS?

– Fordi det høstes spennende ut, og jeg ser fram til fremtidige samlinger.



#medhåndenpåhjertet

Under Fagkonferansen ble de første instruktørene opplært til å undervise i kvalitets hjerte-lungeredning.

TEKST: IDA KROKSÆTER

Prosjektet, som er støttet av Extrastiftelsen og har fått navnet «med hånden på hjertet», er dermed operativt ute i lokallagene.

16 lokallag fikk delta i prosjektet i første runde. På Fagkonferansen fikk til sammen 19 førstehjelpsinstruktører opplæring i bruk av Little Anne QCPR, bruk av tilbagemeldingsverktøy i intern og ekstern undervisning, samt lav dose-høy frekvenstrening på hjerte-lungeredning.

Instruktørene som deltok fikk med seg fire QCPR-dukke hjem til lokallaget og fikk i oppgave å lære opp førstehjelpsinstruktører lokalt. Målet med dette er at alle førstehjelpsinstruktørene i lokallagene som deltar i prosjektet kan bruke dukkene i sin opplæring/undervisning i HLR.

– Vi håper å få støtte til prosjektet i 2019 slik at 15 nye grupper kan få delta i prosjektet, sier prosjektleder og rådgiver i Norsk Folkehjelp, Jonas Vikran Hagen.

Det er laget en hashtag for de som bruker Little Anne QCPR i intern og ekstern undervisning, som alle som trener eller er på kurs gjerne må bruke: #medhåndenpåhjertet.



Ny nordisk førstehjelpskonferanse: Nordic First Aid

De norske deltakerne gjorde seg bemerket da det for første gang ble arrangert en felles nordisk førstehjelpskonferanse i København.

TEKST: SONDRÉ EMIL TORGENSEN, LEDER I SENTRALT UNGDOMSUTVALG SANITET

Det unike med denne er at det ikke bare er en konferanse hvor leger snakker til leger (som mange andre store konferanser innen førstehjelp), men at det er en konferanse med fokus på hvordan instruktører best mulig kan lære bort førstehjelp.

Konferansen ble arrangert av dansk førstehjelpsråd i mars i år, med støtte fra rådene i Norge og Sverige. I alt var det 452 deltakere fra 21 ulike land, med det til felles at alle driver med førstehjelp eller er opptatt av å lære bort førstehjelp.

På konferansen var det mulig å velge mellom to hovedløp med ulike foredrag og

workshops som man kunne følge gjennom hele konferansen. Det ene løpet var førstehjelp og hadde fokus på det nyeste innen førstehjelpsfaget. Det andre løpet var didaktikk, med fokus på undervisningslære og moderne hjelpemidler.

I pausene kunne deltakerne besøke 19 utstillere som viste frem det siste innen utstyr og systemer for å bedre gjennomføre både undervisning og førstehjelp. Blant disse var velkjente navn som Ferno, Psychio control og Lærdal, samt mindre kjente utstillere fra flere land i Europa.

Problemstillinger som instruktør

Et viktig poeng som ble løftet frem i løpet av konferansen er begrensningene innen førstehjelpsundervisning. Blant annet har nok de fleste instruktører valgt å ta med litt ekstra dybdekunnskap eller svart utdypende på spørsmål utenom det som skal læres på et kurs. Både fordi man ønsker at deltakerne skal kunne mest mulig, men også fordi deltakerne ønsker å lære mer om ulike tema. Men faktum er at desto mer fakta vi prøver å lære bort i løpet av

et kurs eller en time, desto mindre husker deltakerne.

Hvis vi vil at deltakerne skal huske mest mulig, må vi faktisk prøve å ikke gå utenfor det som står på planen. Kanskje må vi også vurdere om vi skal redusere antall ferdigheter som skal læres i løpet av en undervisningstime.

Tidsklemma

En annen utfordring for instruktører er at vi skal lære deltakerne ferdigheter og ny kunnskap, samtidig som vi ofte har begrenset med tid. Da er det lett å tenke at man bare snakker seg gjennom et tema for å ta igjen litt tid, men det får konsekvenser. Deltakerne må utfordres og trene på ting i praksis.

Det vil i utgangspunktet si at desto mer vi som instruktører snakker til våre deltakere, desto mindre lærer de - hvis vi tar utgangspunkt i et alternativ med flere øvelser og demonstrasjoner. For å ta hensyn til dette har instruktørrollen endret seg fra en rolle som foreleser til en rolle



Til venstre: Laget med folkehjelpere ble nummer to i den store HLR-konkurransen. De fleste av foredragene og workshopene på Nordic First Aid er av stor interesse for instruktører og fagpersoner i Norsk Folkehjelp. Neste konferanse er i mars 2019. Foto: Sondre Emil Torgersen

som tilrettelegger for læring.

I dag vet vi også en del om hvor kort vi mennesker er i stand til å holde konsentrasjonen og lære sammenhengende i tid. Konklusjonen fra forskerne er at vi bør ta flere korte pauser, da motivasjonen og oppmerksomheten er høyere etter en pause. Så i stedet for å ha noen få og lange pauser, bør vi heller ha flere korte avbrekk når vi underviser. En pause på 30 sekunder er nok til å få koblet av litt og øke oppmerksomheten blant deltakerne.

Virtuell virkelighet og spill

VR-briller [virtuell virkelighet] har også inntatt førstehjelpsfeltet, og er noe som det både testes og forskes mye på. I Danmark har de blant annet forsket på bruk av VR-briller i førstehjelpskurs for lærere på barneskoler [www.boerneliv.org].

Resultatene derfra viste at deltakerne som brukte VR fikk en bedre situasjonsforståelse og mer mentalt forberedt på hvordan en ulykke kan oppleves. Forskerne oppdaget også at de som brukte VR-briller var litt bedre på HLR enn de som ikke brukte det.

Har du lyst å teste ut VR innen førstehjelp, er det mulig å teste resultatet fra et britisk prosjekt ved å laste ned appen Lifesaver eller gå til www.life-saver.org.uk.

Simulering

Bruk av simulering under øvelser er også en god måte å trene på. For å skape en god simulering bør man påvirke flere av sansene våre ved bruk av lyd og lukt. I tillegg bør man fokusere på utfordringene og dilemmaene i en simulering. Skal en skadet person tas ut av bilen? Skal det startes gjenopplivning? Skal vi bruke denne båra eller noe annet utstyr? Denne typen utfordringer gjør at deltakerne blir testet, må tenke gjennom det de har lært og ta et bevisst valg ut ifra det de har lært.

Noen enkle eksempler på hvordan man kan få mer ut av en HLR-øvelse er blant annet løsbart, løsskjegg, oppkast, BH på dukkene, blod i ansiktet, klær, kronglete plassering.

HLR-konkurranse

På konferansens siste dag ble det gjennomført en HLR-konkurranse med de nye Anne-dukkene med Bluetooth-

tilkobling. Flere lag konkurrerte mot hverandre samtidig og en gjeng av deltakerne som også er aktive i Norsk Folkehjelp kom på andreplass bak norske Røde Kors. Det var veldig lite som skilte de beste lagene, da det generelt var veldig lite feil, men dette viser at vi gjør en god jobb i Norge.

Nordic First Aid må sies å være en suksess, med gode muligheter for både inspirasjon og læring. De fleste av foredragene og workshopene er av stor interesse for instruktører og fagpersoner i Norsk Folkehjelp.

Til neste år håper vi at enda flere fra Norsk Folkehjelp kommer på konferansen i København i mars. Dette er en god mulighet til å få ny inspirasjon, lære nye ferdigheter og bli oppdatert på det siste innen førstehjelp. Størrelsen på denne konferansen bidrar til at de lettere kan tiltrekke seg fagpersoner og bedrifter enn hva vi alene klarer i Norge.



Disse jentene på 4H-leir i 2016 var glade for å kunne lære hva de skal gjøre hvis noen faller om. Foto: Ida Kroksæter

Fagartikkel: Hjerneslag og hjerteinfarkt

Mer kunnskap i befolkningen er viktig for at flere skal kunne overleve.

TEKST: RUNI PUTTEN, RÅDGIVER FOR KURS OG UTDANNING I NORSK FOLKEHJELP

Hjerneslag og hjerteinfarkt står helt sentralt i arbeidet med den nasjonale førstehjelpsdugnaden «sammen redder vi liv». Målet er som kjent å redde 200 flere liv i året.

Fagstoffet om disse tilstandene kan ikke repeteres ofte nok, selv for erfarne førstehjelpere.

Hjerneslag

Årlig rammes over 11.000 personer av hjerneslag i Norge. Dette tilsvarer rundt 40 nye tilfeller hver eneste dag. Disse pasientene står for den største årsaken til uforhet, innleggelse til sykehjem og dødsfall i Norge.

I tillegg er hjerneslag en viktig medvirkende årsak til om lag halvparten av alle demenstilfellene.

Hjerneslag er en sekkebetegnelse for:

- Hjerneinfarkt, som utgjør 85 % av hjerneslagene. Det skyldes en lokal tilstopning av et kar eller en blodpropp. Det medfører at hjernen ikke får tilstrekkelig blodtilførsel og at nervecellene dør. Altså

samme risikofaktorer som for hjerteinfarkt.

- Hjerneblødning utgjør 13 % av hjerneslagene. Dette oppstår oftest hos pasienter med karforandringer eller blødningsforstyrrelser. Som følge av for høyt blodtrykk får vi utposning på arterier (aneurismer) i hjernen. Årsaken til dette kan også være alkoholmisbruk eller svulst.

- Subarahnoidalblødning utgjør bare 2 % av slagtilfellene. Årsaken er at en utposning på hjernens underside brister og blør direkte ut i subarahnoidalrommet. Ved stor blødning vil den romoppfyllende effekten føre til forhøyet trykk i skallehulen og oksygenmangel i vevet. 50 % får sammenrekninger av blodkarene i hjernen som en reaksjon på det frie blodet i cerebrospi-nalvæsken, noe som fører til ytterligere

FAKTA**SYMPTOMER PÅ
HJERTEINFARKT**

- Smerte midt i (vanligst) eller til venstre i brystet
- Smerten oppleves ofte som et trykk, en stramming eller et ubehag i brystet
- Ofte utstråling til én eller begge armer, særlig venstre, og til hals og underkjeve, eventuelt til øvre del av ryggen. Av og til sitter smerten bare ett eller flere av disse stedene – eller helt øverst i magen, nær midtlinjen
- Smertene er vanligvis sterke, og lindres ikke av hvile eller nitroglyserin
- Smertene er oftest konstante, men kan av og til komme og gå
- Kvalme, brekninger, kaldsvetting og/eller kortpustethet er ganske vanlig
- Hver tredje pasient har ikke typiske symptomer med brystsmarter
- Utypiske symptomer er vanligere hos eldre og diabetikere
- Utypiske symptomer er noe vanligere hos kvinner enn menn. Derfor skal også anfall med uforklarlig, elendig allmenntilstand tas alvorlig

Kilde: LHL

FAKTA**FAST-UNDERSØKELSE****F – Ansiktet**

Klarer pasienten å smile? Rynke pannen, knipe sammen øynene, blåse opp kinnene, plystre?

A – Arm

Klarer pasienten å holde armene rett fram? Har pasienten lik kraft i begge hender når han kniper rundt fingrene dine?

S – Språk

Klarer pasienten å si en enkel setning eller å gjøre seg forstått? Snøvler vedkommende?

T – Tid

Ring 1-1-3 umiddelbart
melding, rykke ut, dokumentasjon og samhandling med AMK.

oksygenmangel og celledød.

De fleste hjerneinfarktene skyldes tilstopning av den midtre hjernearterien som forsyner området som styrer muskulaturen i armen, ansiktet og benet. Dette lammer også talesenteret.

Vi har rundt 22 milliarder nerveceller i storhjernen. Ved akutt slag mister vi ca. 1,2 milliarder av dem. Og for hver time som går, taper vi rundt 120 millioner hjerneceller til – eller 2 millioner hjerneceller i minuttet.

Den største årsaken til at hjerneslag har så høy dødelighet, er at pasienten ikke kommer raskt nok til behandling. Det er derfor særdeles viktig at vi som instruktører påpeker nødvendigheten av rask respons når vi har pasienter hvor vi mistenker hjerneslag.

Den viktigste huskeregelen er «vi har ingen tid å miste», og vi bruker FAST som

undersøkelsesmetode på disse pasientene.

- **F – Ansiktet:** Klarer pasienten å smile? Rynke pannen, knipe sammen øynene, blåse opp kinnene, plystre?
- **A – Arm:** Klarer pasienten å holde armene rett fram? Har pasienten lik kraft i begge hender når han kniper rundt fingrene dine?
- **S – Språk:** Klarer pasienten å si en enkel setning eller å gjøre seg forstått? Snøvler vedkommende?
- **T – Tid:** Ring 1-1-3 umiddelbart

Hjerteinfarkt

I Norge har vi stort fokus på og bruker mye ressurser på å begrense trafikkulykker. Hvis vi sammenligner tallene for antall omkomne i trafikken med antall som dør av hjerteinfarkt, så viser de 2.000 flere (til sammen 4.500) dør av hjerteinfarkt hvert eneste år.

Disse tallene taler for at vi også må samle krefter for å redusere antall personer som

dør av hjerteinfarkt årlig.

Hjertet er den viktigste muskelen som vi har i kroppen. Det pumper blod med oksygen og næringsstoffer rundt om i kroppen. Ved et hjerteinfarkt tetter en blodpropp en av kransarteriene.

I løpet av noen minutter begynner muskelen å ta skade fordi den ikke får blod og dermed heller ikke oksygen. Uten rask behandling vil hjerteceller dø og området vil bli erstattet med arrvev.

De første timene etter et hjerteinfarkt er vi mest utsatt for å kunne få hjertesvikt og tilstanden kan i verste fall utvikle seg til en hjertestans.

Det er derfor også her viktig å ta symptomene på alvor og handle raskt. Disse pasientene skal også raskt til sykehus.

Det finnes mange ulike løsninger for å tilføre varme til en hypoterm pasient, men i motsetning til tidligere er det nå enighet om at dette må til.

Små «Heat Packs», som på bildet til høyre kan bidra til å tilføre varme når pasienten er pakket godt inn. Foto: Ida Kroksæter



Oppvarming av nedkjølte pasienter

Vandrehistorier fra krigens dager om nedkjølte matroser som ble liggende ute på dekk og overlevde, og offiserer som ble tatt inn i varme lugarer og omkom, har lenge understøttet teorien om at nedkjølte pasienter ikke skal tilføres varme.



Peter Hørholt er andre nestleder i Sentralt Sanitetsutvalg og beredskapsleder i Norsk Folkehjelp Neset.

Har du kommentarer, spørsmål eller innspill til spalten, send en epost til SentraltSanitetsutvalg2@npaid.org

Men verden går videre, og nå skal som kjent nedkjølte pasienter tilføres varme. Vi ser litt på teorien rundt dette og ulike typer utstyr som kan brukes.

Produksjon og tap av varme

Et menneske produserer i utgangspunktet sin egen varme dersom det har tilstrekkelig med klær og ikke er utsatt for elementer som regn og vind. Men hvor mye varme er det egentlig snakk om? Hvis vi tar utgangspunkt i én kalori (som er en måleenhet for energi), kan den varme opp ett gram vann med én grad. Et gjennomsnittlig menneske trenger mellom 2000 og 2600 kalorier hver dag, og disse går til både varme, bevegelse, fordøyelsen, samt mange andre ting.

La oss ta et eksempel der vi ser helt bort fra varmetap og andre faktorer som vi bruker energi på. Et inntak av 2600 kalorier for en frisk, aktiv og oppegående person på 75 kilo skulle tilsi at temperaturen øker rundt 34 grader på ett døgn, eller 1,4 grader i timen. Men varmetapet fra personen gjør at temperaturen holder seg relativt stabil. I tillegg tar vi ikke høyde for energien som går til andre ting enn varme.

Det vil si at en inaktiv og nedkjølt person produserer mindre varme enn varmetapet, og vil derfor bli nedkjølt. Hvis vi isolerer bort 100 % av varmetapet, vil en nedkjølt person som for eksempel har en kroppstemperatur på 35 grader i teorien bruke over to timer på å nå 37 grader igjen. Tar vi med at en skadd, nedkjølt, inaktiv person produserer mindre varme enn normalt, vil denne tiden øke betydelig. Når vi i tillegg vet at det er umulig å unngå alt varmetapet, må vi tilføre varme selv for å holde temperaturen konstant.

Selv om dette er et veldig forenklet tankeeksperiment hvor det er mange faktorer som mangler, så kan en enkel konklusjon være at en pasient ute i gjennomsnittlig norsk vær, nesten alltid er nedkjølt og aldri vil kunne varme seg selv opp igjen med mindre vi pakker inn etter alle kunstens regler og tilfører varme på ett eller annet vis.

Metoder for oppvarming

Elektrisk varme

Det finnes elektriske varmeteppe, både for 230 V til bruk innendørs, men også teppe



som drives av batterier til bruk i felt. Batteridrift, eller til nød 12 V fra snøscooter eller ATV, er nok det mest aktuelle for våre oppdrag. Elektriske varmeelementer kommer raskt opp i temperatur, og de kan gjenbrukes. Det finnes slike systemer beregnet for søk og redning, men utvalget er lite og prisen er foreløpig høy. Vi må nok vente noen år før vi får et større utvalg til lavere priser.

Kjemisk varme

Dette høres kanskje litt skummelt ut, men hvis du kjenner til håndvarmere av forskjellige typer, så er dette en tilsvarende løsning, bare mange ganger større. En type håndvarmer inneholder en overmettet saltløsning av natriumacetat i en solid plastpose. For å aktivere varmeren trykker man på en liten metallskive inni posen, slik at vesken krystalliserer seg og utvikler varme. Disse utvikler raskt varme og lar seg «lade opp igjen» ved å koke dem noen minutter i vann for å løse opp krystallene igjen.

Det mest vanlige varmeelementet er en pose som kommer i en lufttett innpakning.

Når det kommer oksygen inn til posen starter en exotermisk reaksjon som skaper varme. Det kan ta litt tid før det utvikles varme, spesielt ved lave temperaturer, og det kan derfor være lurt å åpne pakken før man kommer frem til pasienten. Som kjent er en exotermisk reaksjon avhengig av litt varme for å starte, men når det først er varmt blir reaksjonen enda sterkere og varmere. Reaksjonen skjer ved at jernpulver og salt inni posene reagerer med oksygen. Disse elementene kan bare brukes en gang, men gir jevn varme over flere timer.

Blizzard har flere produkter som er relevante for vår bruk, som for eksempel thermopose med varmeelementer eller bare varmeelementer pakket for seg selv. Disse produktene finner du blant annet hos Norsk Folkehjelp Produkt og Undervisning.

Forbrenning av kull

Det finnes også, eller rettere sagt fantes, pasientvarmere basert på forbrenning av trekullpatroner. Disse ble utviklet av Forsvarets Forskningsinstitut tidligere på 80-tallet. Avgassene fra forbrenning av kull viste seg å potensielt være farlige på grunn

av mulighetene for feilbruk av varmeren, og de forsvant etter hvert helt fra markedet.

Varmeflasker

Har vi termos med varm væske, eller eventuelt en primus, kan vi fylle vannflasker som vi bruker for å varme opp pasienten. Som med alle de andre metodene for oppvarming av en pasient, må man være obs på faren for brannskader og ikke legge flaskene mot bar hud. Metoden krever også at flaskene byttes med jevne mellomrom.

Kroppsvarme

Vi må ikke glemme muligheten for å tilføre varme med vår egen kroppsvarme. En stor fordel med denne teknikken er at vi alltid har den med oss, den ikke koster noe og alltid er klar til bruk. Det er nok vanskelig å kombinere med bæring av båre, men for eksempel ved transport sittende på scooterslede eller ved leiring kan dette fungere greit.



Illustrasjonsfoto.

Vervesuksessen fortsetter

Ved utgangen av den første uka i mai var det vervet over 1.100 nye medlemmer til Norsk Folkehjelp bare i 2018.

TEKST: IDA KROKSÆTER

– Det er fantastisk å se den innsatsen som legges ned for å nå målet om 10 % flere medlemmer innen landsmøtet i 2019. Erfaringen fra de mange som er med på å verve nye medlemmer, er at de fleste sier ja fordi de ønsker å støtte et viktig arbeid.

Og det er jo flott å høre, sier leder i Norsk Folkehjelp Sanitet, Live Kummen.

Den 4. mai 2018 ser statistikken slik ut (antall nye medlemmer som er vervet står i parentes):

De 10 beste lagene i 2018

- 1: Norsk Folkehjelp Hå [192]
- 2: Norsk Folkehjelp Strand og Forsand [90]
- 3: Norsk Folkehjelp Jæren [77]
- 4: Norsk Folkehjelp Nordreisa [54]
- 5: Norsk Folkehjelp Nedre Glomma [42]
- 6: Norsk Folkehjelp Moelv og Omegn [38]
- 7: Norsk Folkehjelp Bergen [35]

- 8: Norsk Folkehjelp Oslo [34]
- 9: Norsk Folkehjelp Hamar [23]
- 10: Norsk Folkehjelp Tromsø [22]

De ti beste ververne i 2018

- 1: Roy Kenneth Håland [115]
- 2: Cato Grytten [45]
- 3: Kristine Notvik [31]
- 4: Steffen Vang Bakkland [28]
- 5: Børge Hognestad [27]
- 6: Rune Søyland [23]
- 6: Anne Åsheim [23]
- 8: Rune Solmyr [18]
- 9: Anette Meland [17]
- 10: Odd Terje Kvål [15]

ENHET FOR REDNINGSTJENESTE OG FØRSTEHJELP



Organisasjonssjef

Jon Halvorsen
926 71 187
jonh@npaid.org



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



Rådgiver
region sør-øst
Ronny Frantzen
407 22 237
ronnyf@npaid.org



Rådgiver region vest
og sanitetsungdom
Espen Brække
971 70 468
espenb@npaid.org

Følger du oss i sosiale medier?

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



Følg oss på Instagram!
@nfsanitet



Lik oss på Facebook!
Norsk Folkehjelp Sanitet



Følg oss på Snapchat!
nfsanitet

Glimt fra lokallagene



Rådgiver
kurs og utdanning
Runi Putten
908 54 720
runi@npaid.org



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



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



Rådgiver region øst
og førstehjelp
Jonas Vikran Hagen
952 65 727
jonasv@npaid.org



Kommunikasjonsrådgiver
Ida Kroksæter
456 14 852
idakr@npaid.org

Sentralt



SENTRALE KURS

**Høvringen,
24. juni - 2. juli**

Sommerens faglige og sosiale høydepunkt, og årets mulighet til å bli:

- Førstehjelpsinstruktør
- Søk- og redningsinstruktør
- Operativ leder

SOMMERCAMP SANITETSUNGDOM

**Lysebotn,
1. - 9. juli**

Sanitetsungdommens sommercamp er i år flyttet til Lysebotn i Rogaland, med mulighet for tur til Preikestolen og Kjerag, kanopadling og mye mer.



LEDERSAMLING FOR SANITETSUNGDOM

**Skramstadsætra,
7. - 9. september**

For både ungdomsledere og voksenledere. Dette er en samling med fokus på praktisk opplæring i drift av ungdomsgrupper og erfaringsutveksling.

Regionalt

NORWAY CUP

**Oslo,
29. juli - 5. august**

Norsk Folkehjelp Oslo søker frivillige til årets Norway Cup. For å være førstehjelper må du ha tatt KNF-kurs, men det trengs også frivillige til mange andre oppgaver. Sanitetsungdom kan være med fra fylte 14 år. Påmelding på www.nfoslo.no/nc



PÅSKEN 2018:
102 OPPDRAG OG LETEAKSJONER
TAKK FOR INNSATSEN!



Fagblad SANITET

Norsk Folkehjelps fagblad om redningstjeneste, førstehjelp og frivillig ambulansetjeneste

www.folkehjelp.no



Norsk Folkehjelps mannskaper fra Nord-Norge på besøk på Island for å lære mer om sagaøyas vinterberedskap. Foto: Espen Brække



Norsk Folkehjelp