



FAGBLAD

SANITET

Norsk Folkehjelps fagblad om redningstjeneste, førstehjelp og frivillig ambulansetjeneste

2/2020



Frivillighetens avgjørende rolle i koronakrisen

Norsk Folkehjelps lokallag har så langt bidratt på over 400 oppdrag i forbindelse med koronaviruset. I dette bladet kan du lese om hvordan de mobiliserte da krisen traff.

– Tusen takk
fra sanitetens leder

Møt fire frivillige
som bidrar under krisen

En ny hverdag
for instruktørene



Ny skalljakke for mannskaper!

Jakken er en 3-lags Verglas-modell fra Helly Hansen som beskytter godt mot regn og vind, men er tynnere og lettere enn den andre skalljakken i uniformskolleksjonen.

Finnes på lager i alle størrelser fra XXS-XXXL. Pris: 1.700,- inkludert mva.

Jakken er en del av uniformen og skal bare brukes av godkjente mannskaper i aktivitet for Norsk Folkehjelp.

Jakken er produsert i 1000 eksemplarer som en spesialproduksjon, noe som betyr at det ikke umiddelbart vil produseres nye jakker når det blir tomt.



Norsk Folkehjelp

www.folkehjelp.no

SANITET

UTGIVER: Norsk Folkehjelp
Nr 2 - 2020. Årgang 12

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, Jeanett Sirland,
Vegard Eidissen Lindbæk, Runi Putten,
Ronny Frantzen og Ida Kroksæter.

BILDER:
Ellen Johanne Jarli, Jan-Erik Østlie/LO Media,
Ida Kroksæter, Per Arve Vollum

FORSIDEBILDER:
Lokallag i aktivitet i forbindelse med koronaviruset:
Kristiansand, Strand og Forsand, Berlevåg, Hå, Jæren,
Oslo, Stjørdal, Follo, Odal

FOTO PÅ DENNE SIDEN:
Norsk Folkehjelp Oslo, Norsk Folkehjelp Lørenskog og
Norsk Folkehjelp Årdal

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.



Koronainnsatsen i tall 05

Over 400 oppdrag - så langt

Stolt leder roser innsatsen 06

- Jeg er imponert over måten vi har omstilt oss på

Travle beredskapsambulanser 08

En viktig støtte til helsetjenesten

Fire frivillige om å bidra i krisetid: 10

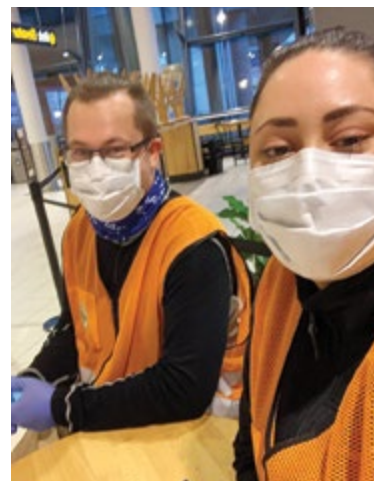
- Vi møter mye takknemlighet

Fagartikkel: koronaviruset 12

Hvordan skal vi som frivillige forholde oss til det?

En uvanlig påskebredskap 16

Få påskeoppdrag, men stor korona-aktivitet



Lokallag over hele landet har vært i innsats i forbindelse med koronaviruset – her er noen av dem. Øverst fra venstre: Kristiansand, Strand og Forsand, Berlevåg, Hå, Jæren og Stjørdal. Foto: Fra lokallagene

Takk for innsatsen!

Våren 2020 ble på alle måter spesiell. Et virus som spredde seg i rekordfart verden over, traff oss og skapte unntakstilstand. På få dager ble hverdagen vår snudd på hodet da regjeringen innførte de mest inngripende tiltakene i Norge i fredstid for å begrense smitten.

Blant annet ble alle våre aktiviteter stoppet. Fagkonferansen kunne vi se langt etter, regionenes årsmøter ble utsatt og kurs, temakvelder og øvelser ble stengt ned.

Men i denne situasjonen viste vi oss også fra vår beste side. Vi tok tak der det var behov. Vi tilpasset oss situasjonen på en forbilledlig måte. På kort tid fikk vi nye rutiner og retningslinjer på plass, vi fikk laget en egen e-læring i smittevern og handlet inn smittevernutstyr.

Vi tok grepene som var nødvendig for å sikre at beredskapen vår besto gjennom krisen. Hadde beredskapen vår knelt, hadde det fått store ringvirkninger for redningstjenesten. Helt ned på mannskapsnivå tok vi ansvar. Vi begrenset sosial kontakt, handlet sent på kvelden når butikkene var tomme og gjorde det vi kunne for å holde oss friske og være i beredskap. Alt for å sikre redningstjenesten.

Mange gikk også rett i innsats – i beredskapsambulanser, som informasjonsvakter på havner og flyplasser eller som annen støtte til

kommune og helsevesenet. Samtidig løste vi de redningsoppdragene som kom.

Vi i Sentralt Sanitetsutvalg er umåtelig stolt av innsatsen de siste månedene. Dere tok grep i en utfordrende situasjon og i en storm av informasjon. Det er nok mange av oss som har hatt en svært bratt læringskurve denne våren. Den kunnskapen vi har fått, skal vi ta vare på og forvalte. Neste gang er vi enda bedre forberedt.

Takk for innsatsviljen, takk for evnen til å tilpasse seg en ny situasjon og for at dere tok grep der dere kunne.

Tusen takk for innsatsen.

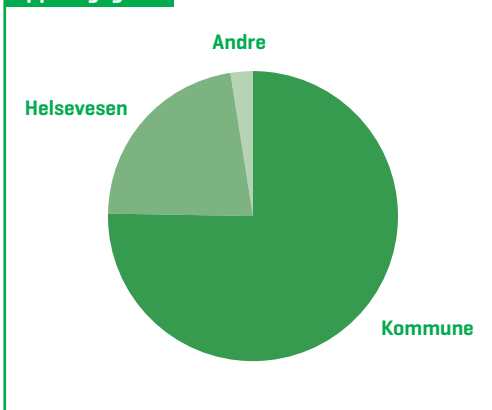
*Vegard Eidissen Lindbæk,
Leder i Norsk Folkehjelp
Sanitet*



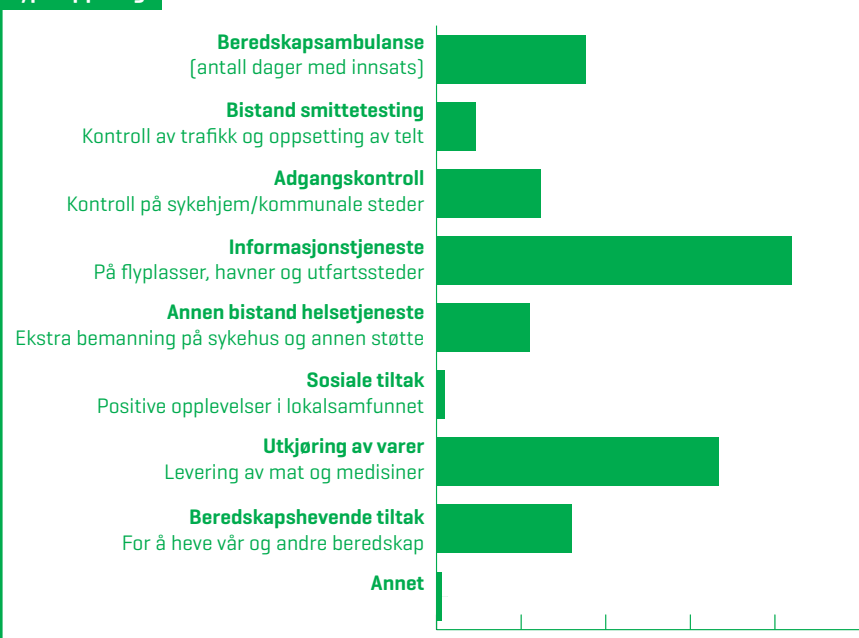
4641
timer med innsats

405
oppdrag totalt

Oppdragsgiver



Type oppdrag



Koronainnsatsen i tall

Her er tallene som viser Norsk Folkehjelps ekstraordinære innsats i forbindelse med koronaviruset.

TEKST: IDA KROKSÆTER

Denne oversikten gjelder kun innsats i forbindelse med koronaviruset. Annet beredskapsarbeid, som lete- og redningsaksjoner kommer i tillegg. Tallene er hentet ut 29. mai.

- Siden viruset kom til Norge, har Norsk Folkehjelps frivillige hatt mer enn **400 oppdrag** knyttet til viruset

- I disse oppdragene er det lagt ned over **4600 innsatstimer**, som er antall timer

mannskapene totalt sett har vært ute på oppdrag

Ulike typer oppdrag

Den kategorien med flest oppdrag er informasjonstjeneste. Lag rundt omkring i landet har hatt vakter på flyplasser og havner hvor de har gitt tilreisende informasjon om viruset og karantenereregler.

I tillegg har også mange lag på oppdrag fra kommunen opprettet en tjeneste for utkjøring av matvarer til mennesker i karantene eller isolasjon. Dette har vært en ny, men viktig oppgave for våre frivillige i forbindelse med koronaviruset.

Beredskapsambulanser

Det er også lagt en stor innsats i forbindelse med bemanning av beredskapsambulanser,

som er den tredje største oppdragskategorien. I Oslo sørget Norsk Folkehjelp sammen med Røde Kors i ukevis for døgnbemanning av beredskapsambulanse på vakt for Oslo Universitetssykehus. Andre steder i landet har frivillige brukt mye tid på å klargjøre nye ambulanser til innsats, og både Rena, Moelv og omegn, Stjørdal, Horten, Hadeland og Neset har på rekordtid klargjort ambulanser til innsats i sitt område.

Den fjerde største kategorien er «beredskapshevende tiltak», som blant annet omfatter klargjøring for innsats. Mange lag har måttet kjøpe inn og klargjøre nytt utstyr, og det ligger også mye planlegging og koordinering bak denne enorme innsatsen.



Vegard Eidissen Lindbæk på talerstolen under landsmøtet i fjor høst. Foto: Ida Kroksæter

– Vi har vist oss som en handlekraftig organisasjon

Sanitetens leder er imponert over innsatsen til lokallagene – og ikke minst ansvaret hvert enkelt mannskap har tatt i en helt spesiell situasjon.

TEKST: IDA KROKSÆTER

– Jeg er imponert over måten vi har omstilt oss på og klart å møte de utfordringene som har kommet, sier leder i Sentralt Sanitetsutvalg, Vegard Eidissen Lindbæk.

Den uka koronaviruset snudde opp ned på alt, sitter fortsatt friskt i minnet for de aller fleste av oss. I løpet av et par dager ble nye retningslinjer, smittevernutstyr og løpende dialog med kommuner og helsetjenesten det viktigste i beredskapsarbeidet vårt.

Innsatsen snudde fra planlagte sanitetsvakter og kurs, til økt bemanning av beredskapsambulanser, informasjonstjenester for tilreisende og matutlevering til mennesker i karantene eller isolasjon.

– Lagene har tilpasset seg de lokale behovene og gjort en avgjørende innsats der de har kunnet bidra. Det fine med folkehjelpa er at lagene har ulike aktivitetsområder, og hvert enkelt lag har gjort sin vurdering av hva de kan bidra med og ikke. For noen lag har det kanskje vært viktig å unngå å ta på seg oppdrag fordi det kan svekke redningsberedskapen. Dette har vært vanskelig, men viktige vurderinger, sier Eidissen Lindbæk.

De viktigste grepene

I løpet av kort tid sto hele landet i en krise få har erfaring med fra før.

– Mange har hatt en veldig bratt læringskurve og gått inn i uvante situasjoner. Det kan ligge mye usikkerhet i akkurat det, men vi har vist oss som en handlekraftig organisasjon som har fått til mye, sier lederen.

Lokallagene er så langt blitt brukt over 400 oppdrag og det er lagt ned over 4600 innsattimer i forbindelse med koronaviruset.

Eidissen Lindbæk mener det ble gjort flere avgjørende grep i løpet av de første ukene, som gjør denne enorme innsatsen mulig:

– Det aller viktigste var å sørge for en god informasjonsflyt, sikre oss smittevernutstyr så vi kunne være i innsats og legge til rette for at vi skulle opprettholde beredskapen gjennom hele denne krisen, mener han.

De mange utfordringene

De praktiske konsekvensene av koronavi-



Til venstre: Siw Lilly Osmundsen, Sondre Olsen og Frida Uthaug Reite i Norsk Folkehjelp Oslo på vakt på akuttmottaket på Diakonhjemmet sykehus. Foto: Norsk Folkehjelp Oslo



Torunn Figenschau, Filip Landrø og leder Kathrine Østbye i Norsk Folkehjelp Lørenskog, som har bidratt med matutlevering i forbindelse med koronakrisen. Bildet er tatt av Jan-Erik Østlie/LO Media

ruset er mange: Møter og kurs har blitt avlyst eller utsatt, mange lag har mistet store deler av inntekten sin og smittevern er blitt en viktig del av all aktivitet.

– Det er dramatisk at mange lag har tapt inntekt i forbindelse med dette. Vi jobber mot departementene for å få kompensasjon for dette, men det er mange som står i kø for å få dekket økonomiske tap akkurat nå.

I tillegg til økonomien, er lederen bekymret for aktiviteten i lagene.

– Det er kritisk for oss å ha en lang stillstand i aktiviteten. Vi må ta opp igjen trening og kurs så godt vi kan, men med smittevernhensyn. Vi må tørre å ta tilbake en hverdag med koronaviruset og finne permanent gode løsninger for å leve med pandemien. Vi har ikke alle svarene på hvordan vi skal gjøre dette helt ennå, men vi må tenke at vi

skal leve med dette på lang sikt, sier Eidisen Lindbæk.

Selv tror han ikke det er usannsynlig at viruset vil prege samfunnet opptil to år.

– Vi skal fortsette å trene på det samme som før og være gode på det vi gjør til daglig. Men nå må vi også trene inn smittevernrutiner i det vi gjør. For mange er dette nytt og ukjent, og noe vi må trene på for å få det inn som en rutine.

Et stort ansvar

– Hva er det viktigste hvert enkelt mannskap kan gjøre?

– Alle mannskaper må ta e-læringa i smittevern som ligger på nettsidene. I tillegg er det viktig å ikke møte opp i regi av folkehjelpa hvis man er syk – uansett hvilke symptomer man har. Vi balanserer på en

knivsegg i beredskapen vår, og all smittsom sykdom vil være kritisk for mange lag akkurat nå.

Selv er Lindbæk assisterende seksjonsleder i ambulansetjenesten på Finnsnes, og han mener at Norsk Folkehjelp og helsestjenesten har mye til felles i denne situasjonen:

– Vi må tenke på samme måte som helsepersonell, og hver enkelt av oss må gjøre sitt for å være frisk og i beredskap. De frivillige i redningstjenesten er definert som en samfunnskritisk funksjon, og det forplikter. Det innebærer at vi i større grad enn mange andre må begrense kontakt med andre og holde avstand. Vi må kanskje handle senere på kvelden, unngå å gå på kafe og isolere oss litt mer enn andre, slik helsepersonell må gjøre. Alt dette gjør vi for å opprettholde vår operative evne.



Siw Lilly Osmundsen og Elise Haseid i Norsk Folkehjelp Oslo står utenfor beredskapsambulansen, klare for innsats. Foto: Norsk Folkehjelp Oslo

Beredskapsambulanser ble en viktig støtte i Oslo

Oslo er byen med mest koronasmitte i Norge. Her kjørte frivillige beredskapsambulanser døgnet rundt i flere uker for å avlaste ambulansetjenesten i starten av koronakrisen.

TEKST: IDA KROKSÆTER

Det har vært en travel vår for frivillige beredskapsambulansepersonell fra Norsk Folkehjelp og Røde Kors. I tett samarbeid med Oslo universitetssykehus (OUS) har de jobbet for å bistå og styrke ambulansetjenesten i Oslo. I starten av koronakrisen betydde det døgnbemanning av beredskapsambulanser.

– Alle vi møter er utrolig positive og takker

for den innsatsen vi gjør, men de fleste blir veldig overrasket når de ser at ambulansen er hvit og det står «beredskap» på den. Vi må forklare at vi kjører døgnet rundt og gjør dette helt frivillig, uten å få betalt, forteller Jørgen Gulliksen, som er ambulanseleder i Norsk Folkehjelp Oslo.

Ulike typer oppdrag

– Mange av oppdragene våre er planlagte turer med stabile pasienter som skal flyttes fra A til Å. I forbindelse med koronaviruset har vi blant annet flyttet flere pasienter til andre sykehus for å frigjøre senger der det trengs ekstra kapasitet.

– I tillegg kan vi bli kalt ut hvis en pasient har sykdom eller skade som ikke er livstruende, som for eksempel et beinbrudd.

Beredskapsambulansene kan også bli kalt

ut som såkalt «first responder», der de er den nærmeste ressursen. Dette er de mest alvorlige oppdragene.

– Når vi er ute på veien kan vi respondere på alt fra hjertestans til respirasjonsstans hvis vi er nærmeste bil. I disse tilfellene blir alltid ambulanse utkalt i tillegg, sier Gulliksen.

De frivillige har 12-timersvakter og blir vanligvis kalt ut på rundt ni turer i løpet av en slik vakt.

– Avhengig av frivillige

– Det er utrolig mange frivillige som har satt familietid og venner på vent for å bidra i denne perioden. Vi må si tusen takk til alle som viser forståelse og som gjør at vi har kunnet bidra såpass mye som vi har gjort, forteller ambulanselederen.

Nyhet!

PULSAR Axion
Termisk kikkert
i lommeformat
WiFi, Streaming,
farger
Innebygget video
16Gb
Rekkevidde opptil
1200m
Oppladbart batteri
Vanntett



Fra kr. 12.000,-



Termisk / varmesøkende kikkerter
med skarpt bilde og høy 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.

«Mest for
pengene» i
bladet Jeger
nr.1 2018

Kr. 1995,-



Fenix FD65 med 3800 lumen lysstyrke
og rekkevidde på 410m. inkl. 4 stk
oppladbare 18650
Li-ion batterier

Best av de billige
Jeger 02/2019



Kr. 899,-



Fenix HM65R 1400 lumen
over 160m rekkevidde. Inkl.
18650 batteri. Oppladbar.



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

– Selv har jeg har en veldig forståelsesfull arbeidsgiver som ga meg fri med lønn i en måned for å kjøre beredskapsambulanse. Det er ingen garanti for at frivillige mannskaper får fri for å bidra i beredskapen vår, selv i en så alvorlig krise som vi har stått i nå. Jeg håper vi kan få en debatt rundt hvor avhengig vi er av frivillige i en slik situasjon.

– Føler meg trygg

Alle som bidrar på beredskapsambulanse får nødvendig opplæring og oppfølging av OUS, og følger også sykehusets rutiner.

– I all pasientkontakt bruker vi briller, kirurgiske munnbind og hansker. I tillegg har vi ekstra smittevernsposer i bilen hvis det kreves. Det er kommet mange nye rutiner i forbindelse med koronaviruset og vi følger et strengt smitteregime. I tillegg har vi hatt

muligheten til å be om profesjonell hjelp hvis vi føler oss usikre. Jeg føler meg veldig trygg når vi er ute, forteller Gulliksen.

Norsk Folkehjelp og Røde Kors har til sammen 11 beredskapsambulanse i Oslo og tidligere Akershus.

På landsbasis har lokallagene i Norsk Folkehjelp rapportert over 930 timer med beredskapsambulanseinnsett under koronakrisen.



En av Norsk Folkehjelp Oslos beredskapsambulanse venter på neste oppdrag.



Sina Hassani og Filip Landrø i Norsk Folkehjelp Lørenskog har bidratt med matutlevering til folk i karantene eller isolasjon. – Jeg vil bidra med det jeg kan, slik at de mest sårbare i samfunnet vårt også blir tatt godt vare på i denne krisen, sier Filip Landrø. Foto: Norsk Folkehjelp Lørenskog

Fire frivillige som bidrar under koronakrisen: – Vi møter mye takknemlighet

Koronaviruset har gjort hverdagen vanskelig for mange. Her forteller fire frivillige om hvordan det er å bidra akkurat nå.

TEKST: IDA KROKSÆTER

Frivillige over hele landet har mobilisert stort under koronakrisen, og gjør en svært viktig jobb for mange som har fått det ekstra utfordrende de siste månedene.

Berit Tomter har vært frivillig i Norsk Folkehjelp i 18 år, og finner mye mening i å bidra som frivillig i Lørenskog under koronakrisen:

– Jeg har vært med å kjøre matvarer hjem til folk som er i risikogruppen, eller har nære slektninger som koronaviruset kan være farlig for. Det er godt å hjelpe folk som ikke tør å gå i butikken å handle selv akkurat nå.

– Vi møter mye takknemlighet for at vi gjør dette. Jeg er frisk og ikke i risikogruppen, og da vil jeg gjerne hjelpe andre, forteller hun.

Filip Landrø er frivillig i samme lag som Berit Tomter, og meldte seg til tjeneste idet koronakrisen brøt ut.

– Jeg vil bidra med det jeg kan, slik at de mest sårbare i samfunnet vårt også blir tatt godt vare på i denne krisen. Folk er veldig

takknemlige, og mange smiler og hilser på oss gjennom vinduet. Det gjør hele jobben verdt innsatsen, sier han.

Landrø tror at nettopp det gode humøret han møter, er viktig for hvordan vi sammen kommer oss gjennom denne krisen.

– Det er interessant å se hvordan vi takler utfordringene som ligger foran oss. Vi har vist oss ekstremt tilpasningsdyktige. Jeg er stolt over at folk klarer å beholde smilet om munnen og hodet kaldt i så uforutsigbare og vanskelige tider.

Viktig informasjonsformidler

I Stjørdal har frivillige blant annet bidratt



Fra venstre: Berit Tomter i Norsk Folkehjelp Lørenskog, Camilla Øverby Acklam i Norsk Folkehjelp Oslo og Andreas Nårstad i Norsk Folkehjelp Stjørdal.

med informasjon om karantene og koronaviruset for tilreisende på Værnes flyplass.

– Vi må tenke litt utenfor boksen i situasjoner som denne og bidra med oppgaver vi ikke gjør til vanlig, men medlemmene våre tar utfordringen med et smil, sier lagets leder Andreas Nårstad.

Laget har også en beredskapsambulansse som står klar til innsats dersom helsetjenesten trenger støtte.

– Det er en ny og uventet situasjon vi ikke har vært borti før, og det er også en helt ny måte for oss å tenke beredskap på. Jeg tror vi som samfunn kommer oss gjennom dette, og at vi til slutt kommer sterkere ut av det. Vi kommer til å lære mye av dette, sier han.

– Får fram det beste i samfunnet vårt

Camilla Øverby Acklam er leder i sanitetsutvalget i Norsk Folkehjelp Oslo, og bidrar

først og fremst med planlegging og koordinering av innsatsen i hovedstaden.

– Beredskap for meg er mer enn redningsaksjoner, førstehjelpsposter og ambulanser. Det er det grunnleggende ønsket om å bidra når samfunnet trenger det mest, samt å ha tenkt over hva din innsats kan være i en sånn situasjon. Jeg har nok ikke tenkt så mye om hvorfor jeg vil bidra, men heller hva jeg kan bidra med, sier hun.

I Oslo bidrar de frivillige blant annet med å kjøre beredskapsambulanser i samarbeid med Oslo Universitetssykehus, samt adgangskontroll og bistand på akuttmottaket på Diakonhjemmet Sykehus.

– Dette er en meget spesiell situasjon. Ingen av oss vet hvordan de neste ukene og månedene kommer til å se ut, noe som har skapt en helt egen stemning i samfunnet som jeg aldri har opplevd tidligere. De i

samfunnet som var isolert og ensomme fra før av, har blitt det i enda større grad, noe som også kommer til å legge press på oss som hjelpemannskaper, forteller hun.

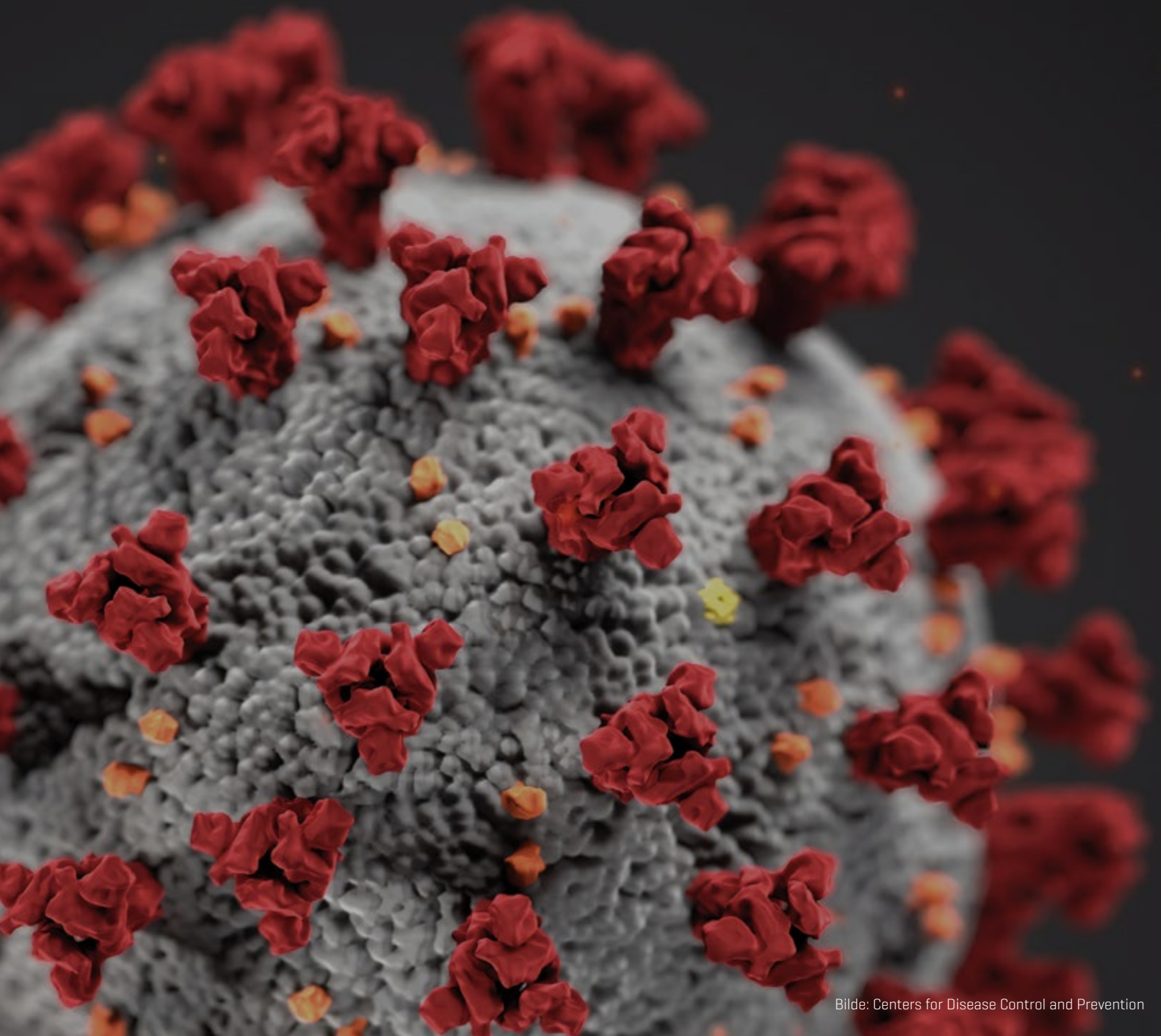
I likhet med de andre frivillige, ser hun også noe positivt i krisen vi står i. Da Norsk Folkehjelp Oslo etterspurte flere frivillige til å bidra under krisen på frivillig.no, var det så mange som meldte seg at de til slutt måtte ta ned utlysningen:

– Det at vi har fått inn så mange nye frivillige, viser at denne situasjonen også får frem det beste i samfunnet vårt, noe som det er utrolig fint å kunne være en del av, sier hun.

Til sammen har 28 lag over hele landet vært i innsats i forbindelse med koronaviruset.

Koronaviruset – hvordan skal vi som frivillige forholde oss til det?

TEKST: LIVE KUMMEN, LEGE OG FRIVILLIG MANNSKAP I NORSK FOLKEHJELP



Bilde: Centers for Disease Control and Prevention

I desember 2019 dukket det opp tilfeller av alvorlig lungebetennelse i Wuhan i Kina. Årsaken var da ukjent, men ble snart identifisert som et virus i koronafamilien. Lite visste vi da hvilke konsekvenser dette skulle ha for hverdagen i Norge og vår fritid som frivillige mannskaper.

Viruset fikk navnet *SARS-CoV-2* og sykdommen det forårsaker kalles *Covid-19*. I skrivende stund har viruset spredd seg til over 200 land og i Norge antar vi at 30-40 000 personer har vært smittet. Vi får stadig ny kunnskap om viruset, og det kan være utfordrende å holde seg oppdatert og overføre kunnskapen til praksis. I denne artikkelen adresseres noen konkrete momenter som kan ha betydning for oss som frivillige mannskaper.

Hvordan smitter viruset?

Vi kan få viruset i kroppen via slimhinner i øyne, nese og munn. Dette kan skje på ulike måter:

- **Dråpesmitte:** Dråper med virus fra en smittet person kommer i kontakt med slimhinner, for eksempel ved hosting/nysing
- **Direkte kontaktsmitte:** Direkte fysisk kontakt med en smittet person, for eksempel håndhilsing. Dette forutsetter at den smittede har fått virus på hendene, og at den friske personen fører dette fra hendene opp til slimhinner i ansiktet
- **Indirekte kontaktsmitte:** Viruset er over-

ført til overflater, hvor det kan overleve ifra noen timer til flere dager, avhengig av type overflate, temperatur, etc. Smitte skjer ved at en frisk person tar på overflaten og deretter fører smitten til ansiktet

- **Luftsmitte:** Luftbåren smitte forutsetter at viruset innkapslet i svært små partikler som kalles aerosoler. Disse kan sveve i luften i inntil flere timer. Forskning har vist at SARS-CoV-2 kan danne slike partikler i et laboratorium, men det er stor usikkerhet knyttet til i hvilke situasjoner partiklene dannes og hvor lenge de eventuelt holder seg svevende

Smitte skjer først og fremst ved nærkontakt, og da kan flere av smittemåtene gjøre seg gjeldende. Dette er bakgrunnen for at basale smittevernstiltak som håndhygiene, å ikke ta seg til ansiktet og å holde avstand er viktig og effektivt. Forskning tyder på at smittede personer kan være smittsomme før de blir syke, og noen går gjennom en infeksjon uten symptomer.

Ved leteaksjoner og redningsoppdrag er nok sannsynligheten for at vi smitter hverandre større enn at vi blir smittet av den savnede/pasienten. For eksempel vil det ofte være mange mannskaper i KO, og det kan være vanskelig å holde avstand. Hvert enkelt menneske må være bevisst på dette og bidra til å finne løsninger som både ivaretar smittevern og effektivitet i redningsoppdraget. For eksempel kan man gi informasjon og planlegge oppdrag i mindre grupper. Dersom du ikke er frisk skal du selvfølgelig ikke stille på aksjon.

Det finnes forskning som tyder på at luftsmitte kan forekomme ved enkelte

prosedyrer som blant annet inkluderer brystkompresjoner og innblåsninger. Norsk Førstehjelpsråd og Norsk Resuscitasjonsråd har derfor kommet med egne anbefalinger for smittevern ved hjerte-lunge-redning. Dersom det ikke er grunnlag for å mistenke smitte, kan livreddende tiltak gjennomføres på vanlig måte.

FAKTA: KORONAVIRUSET I NORGE

- Over 240.000 testet
- Over 8,400 meldte tilfeller
- Over 870 innlagt på sykehus
- Over 215 innlagt på intensiv
- Over 230 døde

Tallene er hentet fra fhi.no 28. mai.

Symptomer ved Covid-19

Pasienter med Covid-19 kan ha et bredt spekter av symptomer. Noen er asymptomatiske og vil ikke merke at de har infeksjonen. Enkelte studier tyder på at dette dreier seg om rundt 20 % av de som blir smittet, men dette er usikkert. Rundt 80 % av de som blir syke, vil ha mild sykdom med vondt i halsen, forkjølelse, lett hoste, sykdomsfølelse og muskelsmerter. Noen kan ha magesmerter, kvalme, oppkast og diaré. Nedsatt lukte- og smakssans er beskrevet, også som eneste symptom.

Noen vil få en mer alvorlig sykdom med behov for sykehusinnleggelse og i verste fall intensiv- og respiratorbehandling. Som regel vil de utvikle en lungebetennelse etter >>



God håndhygiene er et av de viktigste tiltakene for å unngå smitte. I tjeneste er det også blitt avgjørende å ha med seg smittevernustyr under korona-pandemien. Foto: Ida Kroksæter

noen dager med milde symptomer, og får da forverring av hoste, stigende feber og tungpust. Risikofaktorer for mer alvorlig sykdom er høy alder og underliggende sykdommer som for eksempel hjerte-karsykdom, KOLS/astma, diabetes og høyt blodtrykk.

Førstehjelp ved Covid-19

Alvorlig Covid-19 vil typisk gi en lunge-svikt hvor lungene ikke klarer å tilføre nok oksygen til kroppen. Ved undersøkelse vil pasienten derfor puste fort med dype åndedrag og bruk av hjelpemuskulatur. De vil ikke alltid ha en opplevelse av tungpustethet, og de kan virke forvirret med manglende innsikt i eget sykdomsbilde. Hvis man har mulighet til å måle oksygenmetning vil denne som regel være lav ved lungesvikt. Gjør en grundig undersøkelse og tell respirasjonsfrekvens. Dette er nyttig informasjon videre i behandlings-kjeden.

Pasienter med tegn til lungesvikt bør ikke anstrenge seg unødig, og bør derfor få

hjelp ved forflytning. Som ved andre tilstander med tungpust bør de sitte oppreist i påvente av og under transport. Pasientene trenger som regel oksygenterapi, og i samarbeid med AMK må man finne en løsning for å kunne tilby dem dette så snart som mulig.

Husk egensikkerhet og vær påpasselig med bruk av personlig smittevernustyr når du er i kontakt med smittede eller mistenkt smittede. Lær deg hvordan du tar det på og av gjennom e-læring og trening. Sannsynligvis er det størst risiko for å bli smittet når du tar verneutstyret av etter endt oppdrag!

Hovedkilder: Folkehelseinstituttet, WHO, Tidsskrift for Den norske legeforening nr. 7 2020.

NORSK FOLKEHJELPS RÅD TIL MANNSKAPER

Kontakt med pasienter og eventuelt sårbare grupper:

- Ved kontakt med pasient/publikum bør ett mannskap først tilnærme seg vedkommende for å avklare om personen burde vært i hjemmekarantene/-isolasjon
- Personer med mistenkt koronasmitte anbefales å ringe fastlege eller legevakt
- Ved førstehjelpstjenester og stasjonær vakt (som for eksempel vakthytte på vinterfjellet), må det legges en plan for håndtering av smittetilfeller/mistanke om smitte

Oppdaterte rutiner og retningslinjer i forbindelse med innsats under korona-pandemien finner du på folkehjelp.no/covid-19.

365 DAYS A YEAR
24 HOURS A DAY ON-CALL
450 RESCUE MISSIONS

TRUST IS EARNED



TRUSTED BY
PROFESSIONALS



Norsk Folkehjelp



ALIVE
SINCE / 1877



Norsk Folkehjelp Årdal var eneste lag som hadde hytteberedskap denne påska. Foto: Norsk Folkehjelp Årdal

En svært uvanlig påskeberedskap

Koronaviruset, hytteforbud og sterke oppfordringer om å unngå risikoaktivitet førte til at årets påske ble veldig annerledes enn vi er vant til.

TEKST: IDA KROKSÆTER

På grunn av dette hadde mange lag endret den tradisjonelle påskeberedskapen til en forhøyet hjemmeberedskap, og kun ett lag [Norsk Folkehjelp Årdal] hadde hytteberedskap denne påsken.

Henteoppdrag og leteaksjoner

Til sammen hadde Norsk Folkehjelp fire henteoppdrag med snøscooter, og rykket ut på fem leteaksjoner i løpet av påskeferien.

– Det har vært en uvanlig stille påske for redningstjenesten i Norsk Folkehjelp. Folk

har vært flinke til å forholde seg til helsemyndighetenes råd om å holde seg hjemme. Vi synes likevel det er bra at folk kommer seg ut på tur i nærområdet, sa leder i Norsk Folkehjelp Sanitet, Vegard Eidissen Lindbæk, da han skulle oppsummere påskeuka til pressen.

Mange koronaoppdrag

Men selv om de tradisjonelle oppdragene var få, var det stor aktivitet knyttet til koronaoviruset.

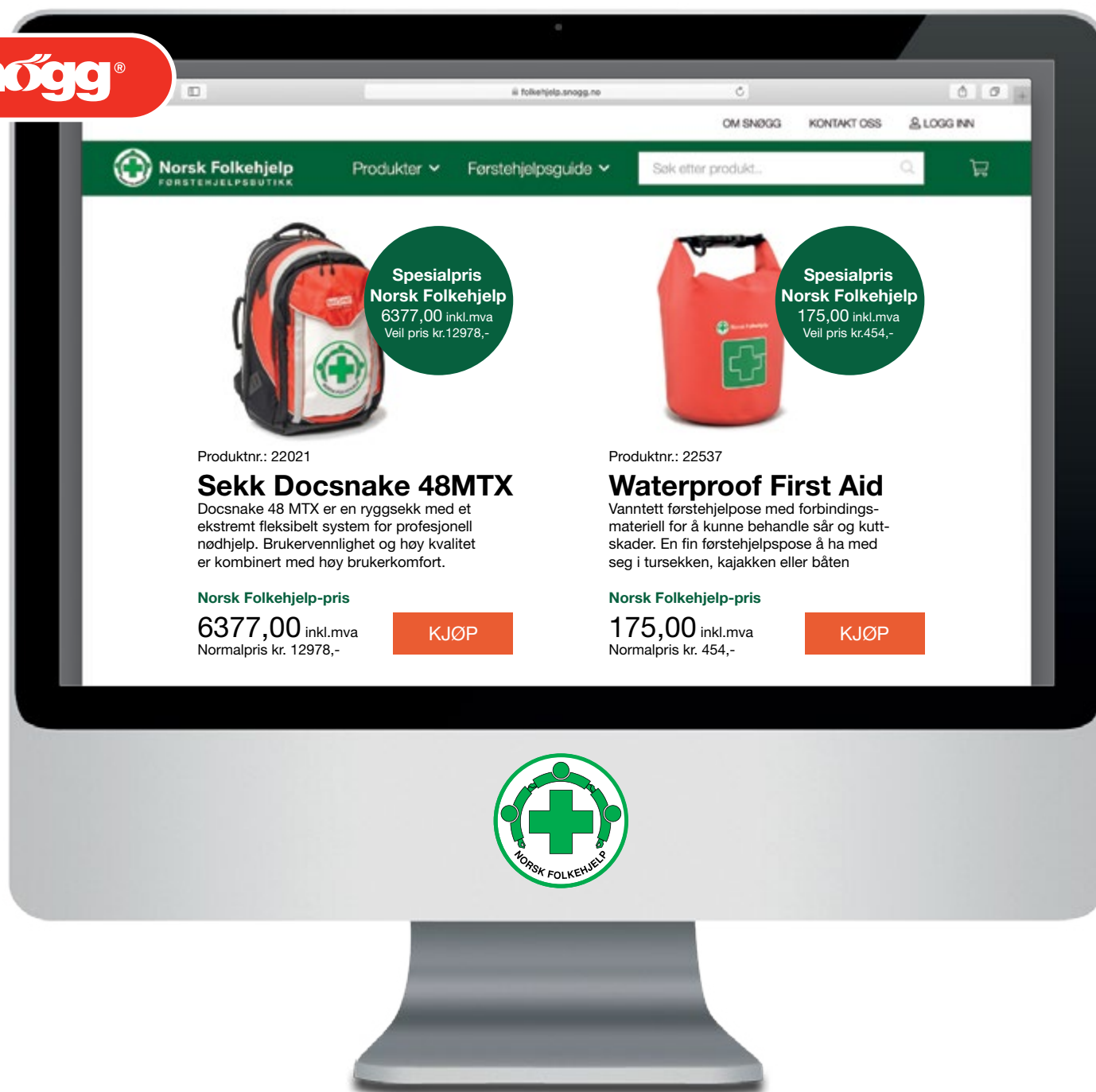
Allerede på dette tidspunktet hadde lagene rapportert inn 3000 frivillige timer fordelt på 160 oppdrag i innsats mot koronaviruset – noe som utgjør godt over 1,5 årsverk til sammen. Noen av de oppgavene som ble løst, var: bemanne beredskapsambulanser i samarbeid med sykehusene, adgangskontroll til alders- og sykehjem, utkjøring av matvarer til folk i karantene, samt infor-

masjon om karantene og koronaviruset for tilreisende på flyplasser og båthavner.

Stor lokal utfart

På grunn av reiserestriksjoner og hytteforbud var det tidvis stor påskeutfart på lokale turområder, og i Oslo hadde frivillige vakt på de mest trafikkerte utfartsstedene gjennom hele palmehelga på oppdrag for beredskapsetaten i Oslo kommune.

– Denne påsken har vi som jobber med lokal beredskap måtte ha to tanker i hodet samtidig. På den ene siden må vi ha økt beredskap for lete- og redningsaksjoner i forbindelse med utfart, og på den andre siden har vi økt beredskap og aktivitet i forbindelse med koronaviruset. Dette viser bare hvor viktig frivillige er for den lokale beredskapen, sier Erlend Aarsæther, leder av enhet for Førstehjelp og redningstjeneste i Norsk Folkehjelp.

snøgg®

GODE TILBUD I VÅR NYE NETTBUTIKK

Tradisjonsrike Norgesplaster AS og vårt anerkjente varemerke Snøgg, har sammen med Norsk Folkehjelp bygget en ny nettbutikk der vi tilbyr et utvidet utvalg og produktsortiment.

folkehjelp.snogg.no

Tilbudene varer t.o.m 6 april.

Snøgg - ledende på førstehjelpsutstyr siden 1945



Mange mannskaper har de siste månedene tatt e-læringskurset i smittevern. I tiden framover kommer det flere e-læringskurs på folkehjelp.no.

Hvordan skal vi lykkes med e-læring?

Covid-19 har flyttet mange aktiviteter til nettbaserte arenaer. Men hvordan passer mannskapenes praktiskrettede opplæring inn i et digitalt rom?

TEKST: JEANETT SIRLAND, RÅDGIVER FOR E-LÆRING I NORSK FOLKEHJELP

Korona-pandemien traff fort, og satte høye krav til rask omstillingsevne. På grunn av usikkerheten de første dagene og ukene var det viktig å skape en felles forståelse av vår rolle i situasjonen vi plutselig sto i, og sortere all informasjonen som dukket opp.

På frivillighetssiden opplevde vi en kraftig økning i behov for våre tjenester samtidig som smittefaren påla oss mange restriksjoner i utførelsen av oppdrag. I tillegg var det en tilstrømming av nye frivillige som ønsket å bidra.

To ting pekte seg derfor ut som ekstra viktig: unngå at mannskaper ble smittet eller spredde smitte, og mottak av nye frivillige i en situasjon der det ikke lenger var mulig å møtes fysisk. Vi utviklet et kort og enkelt introduksjonskurs som ga nye frivillige en rask innføring i oppgaven som frivillig for Norsk Folkehjelp. Men smittesituasjonen var tidlig i pandemien et større og mer usikkert moment.

Avdekke et behov og løse problemer raskt

Det lå mye informasjon om smittevern ute på nett, pakket inn i lange og uoversiktlige PDF-er, eller korte videoer som tok for seg deler av temaet. Løsningen ble å selv samle, kvalitetssjekke, strukturere og spre dette raskt til våre mannskaper i form av et nettkurs i smittevern.

Takket være et allerede eksisterende og solid fagfellesskap, var det mulig å teste, kvalitetssjekke og distribuere smitteverns-

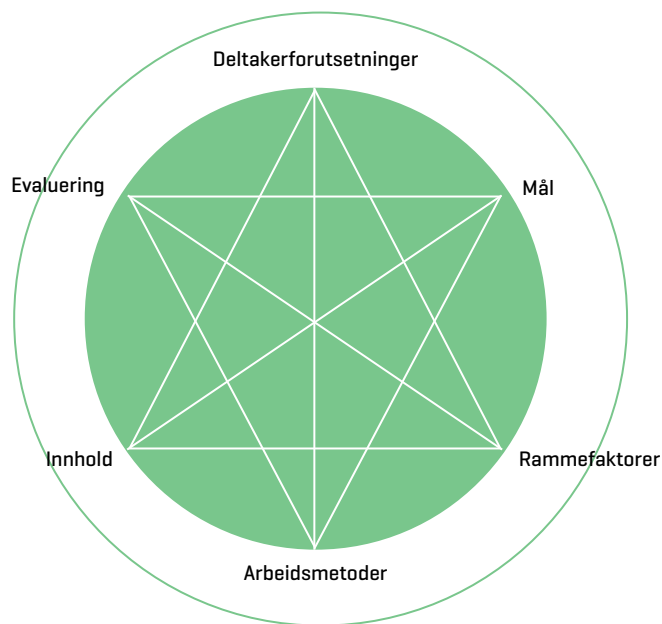
kurset på rekordtid – vi fikk god hjelp både internt fra egne mannskaper med helsefaglig bakgrunn, samt samarbeidspartnere som Stiftelsen Norsk Luftambulanse.

Gjør man et raskt Google-søk på smittevernskurs nå, tre måneder senere, vil man finne flere varianter av smittevernskurs fra mange ulike hold, og utfordringen er ikke nødvendigvis lenger å finne et kurs i seg selv, men å finne ut hvilke som er gode og hvilket man skal ta.

Fleksibel undervisning

E-læring bør ikke handle om å ta personlige og praktiske opplevelser og erfaringer, og så dytte disse inn i en virtuell kopi eller digital kontekst. Første del i prosessen med å utvikle kurs er å foreta en streng behovsanalyse: hvilket behov skal dekkes og hvorfor dekkes ikke dette behovet i dag?

Et e-læringskurs kan bare løse problemet



Didaktisk relasjonsmodell. Når teknologi er rammefaktoren, vil dette påvirke arbeidsmetoder, innhold og evaluering.

dersom problemet skyldes manglende kunnskap eller ferdigheter. Dersom problemet derimot skyldes mangel på egnet utstyr, verktøy eller andre grunnleggende forutsetninger, er kanskje ikke løsningen et nytt e-læringskurs.

I tilfellene der e-læring er svaret, har det gjerne mange positive sider for den lærende, fordi det er så fleksibelt:

- Det er tilgjengelig når du har tid: som frivillig er du avhengig av å bruke fritiden din på å gjennomføre kurs og øvelser, og med små moduler tilgjengelig på nett til enhver tid kan du sette av litt tid til læring og repetisjon når det passer deg
- Det er tilgjengelig der du er: i motsetning til jobbrelatert opplæring, er det ikke gitt at du som frivillig har tilgang på kontor og stasjonær PC hver gang du har tid til overs
- Du sparer reise og reisetid, noe som kan være helt avgjørende når man prøver å

sjonglere jobb, familie og frivillighet – og det frigjør mer tid til praktisk trening når man faktisk er samlet

- Kontroll på tempo og gjennomføring: du kan selv starte, stoppe, spole forbi, gå tilbake eller ta pauser fra opplæringen slik det passer deg. Vi har alle forskjellige forkunnskaper, erfaringer og måter å lære på – nettbasert opplæring gir mer fleksibilitet i gjennomføringen.

Fag først: pedagogiske forutsetninger

E-læring oppfattes gjerne som et vagt begrep, av forståelige grunner. Det blir brukt om alt fra ren informasjonstekst publisert på en nettside, til innfløkte pedagogiske spill og realistiske simuleringer. Det bør skilles på ren informasjon og pedagogisk læring, uten at det gjør det ene nødvendigvis mer riktig eller viktig enn det andre.

Læringsutbyttet skal være styrende for hvilken metode og form opplæringen bør få,

sett i en overordnet kontekst [se den didaktiske læringsmodellen over].

Når teknologi er rammefaktoren, vil dette påvirke arbeidsmetoder, innhold og evaluering. Dersom målet ikke kan oppnås med e-læring, må man sannsynligvis vurdere andre tiltak og metoder.

Den beste måten å dekke nødvendige kriterier på er derfor å sørge for variasjon og fleksibilitet, og velge form og innhold ut ifra en helhetlig vurdering basert på faktiske forutsetninger.

Hva betyr dette i praksis?

De fleste av oss har sikkert tydd til YouTube for kort og enkel veiledning, om det så har vært for å bytte kjede på sykkelen, forstå et nytt og vrient datasystem, eller finne ut hvordan man bretter en t-skjorte på under tre sekunder. Men det erstatter ikke den faktiske og praktiske gjennomføringen av >>



Instruktørene i Norsk Folkehjelp er vant til å jobbe i klasserom og med praktiske øvelser. Nå skal e-læring bli en større del av opplæringen av nye mannskaper. Foto: Ellen Johanne Jarli

det du skal gjøre.

På samme måte kan kurs og veiledninger produsert for oss i folkehjelpa være til nytte når du skal lære deg å knyte en dobbel åttetallsknute, men du må fremdeles fysisk knyte og teste den før du debutterer i fjellveggen.

Når det gjelder evaluering av risikofaktorer og livstruende farer under oppdrag, er det derimot sannsynligvis en fordel å kunne lese, evaluere, teste, feile og prøve på nytt i et trygt og virtuelt rom.

Og det er dette vi nå jobber med – å finne metoder og en balanse i kursgjennomføringen som gjør det enklere og bedre å gjennomføre nødvendig opplæring for at mannskapene i Norsk Folkehjelp går ut i aksjon med den tryggheten og kunnskapen som er nødvendig for å fortsette å redde liv.

FAKTA

E-LÆRING I NORSK FOLKEHJELP

- E-læring er sentralt i alle pågående revideringer av utdanningsplaner i Norsk Folkehjelp
- Foreløpig finner du to e-læringskurs laget av Norsk Folkehjelp:
 - Kurs i smittevern for frivillige
 - Introkurs for nye frivillige
- All e-læring samles og legges ut fortløpende på **folkehjelp.no/forste-hjelp-og-redningstjeneste**



Norsk Folkehjelp Moelv og Omegn og Norsk Folkehjelp Rena med de nye beredskapsambulansene som var klare for innsats til påskeferien.
Foto: Norsk Folkehjelp Moelv og omegn

To nye beredskapsambulanser i Innlandet

To nye beredskapsambulanser ble rigget og omprofilert i rekordfart i Innlandet for å bidra under koronakrisen.

TEKST: IDA KROKSÆTER

– Vi har et tett samarbeid med Sykehuset Innlandet for å bistå og styrke ambulansetjenesten i distriktet, og er veldig glad for at disse bilene er i innsats. Det gir oss mulighet til å bidra på enda mer i kampen mot koronaviruset, sier beredskapsleder i Norsk Folkehjelp i Innlandet, Ivar Windju.

Beredskapsambulansene er kjøpt med støtte fra Gjensidigestiftelsen i Hedmark og

ble gjort klar til innsats på rekordtid.

– På grunn av koronaviruset ønsket vi å få ambulansene i beredskap så fort som mulig, og frivillige har brukt over 150 timer for å få tilpasset bilene til den beredskapen de nå har trådt inn i, sier Windju.

I beredskap 24/7

Beredskapsambulansene bemannes av frivillige og er i beredskap 24/7 for å bidra med å avlaste helsetjenesten med enkelte typer oppdrag. For å være mannskap på en beredskapsambulans må du ha omfattende kursing i avansert førstehjelp.

– Med disse ambulansene kan vi støtte Sykehuset Innlandet med å kjøre pasienter

som ikke er kritisk syke, eller for eksempel hjelpe kommunene med å flytte pasienter med mistanke om koronasmitte til isolering, sier Windju.

Norsk Folkehjelp har nå tre beredskapsambulanser i Innlandet som eies av lokalene Rena, Moelv og omegn og Hadeland.

– Positivt for beredskapen

Assisterende ambulansesjef i Innlandet, Lars Solhaug, sier at dette er positivt for beredskapen:

– Dette er positivt for totalberedskapen i Innlandet. Vi ser fram til et godt samarbeid med de frivillige, som vil være en viktig støtte for ambulansetjenesten vår, sier han.



Temakvelder kan gjennomføres, men i henhold til gjeldene råd fra myndighetene. Foto: Ida Kroksæter

Koronasituasjonen skaper en unaturlig hverdag for instruktørene

Koronaviruset krever at vi instruktører er kreative og tenker nytt om gjennomføringen av kurs, temakvelder og øvelser. Vi må følge smittevernrådene fra myndighetene og finne alternative måter å drive aktivitet og skape møteplasser.

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

Behovet for kontakt er stort, og vi er dermed nødt til å tenke nytt. Fra sentralt hold sendes det derfor ukentlig ut forslag til aktiviteter i denne perioden. I tillegg kan dere følge med på og plukke opp tips fra lagene

som har gjennomført treningsstafetten på Facebook [les saken til høyre]. Kanskje kan det være aktiviteter der som dere også har lyst til å gjennomføre?

Mange fordeler med aktivitet

Vi er nødt til å opprettholde aktivitet på tross av koronaviruset, slik at vi beholder både gamle og nye medlemmer. Fordelene med jevnlig aktivitet er mange: Lag med jevnlig aktivitet er de største og mest attraktive lagene for nye medlemmer. I tillegg har vi et stort behov for å drive medlemspleie, opprettholde kompetanse (både kunnskap og ferdigheter) og ikke minst motivasjonen til våre allerede aktive medlemmer.

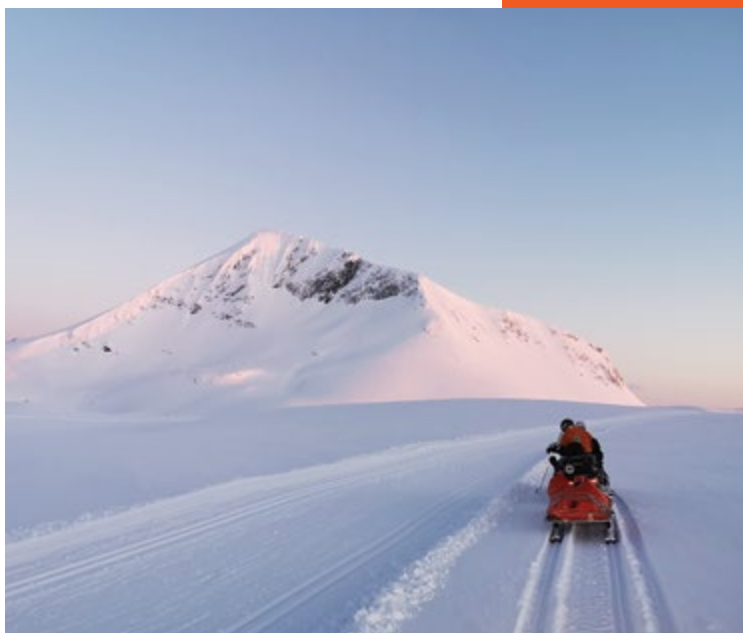
Mulighetene er mange, til tross for koronaviruset. Her er eksempler på aktiviteter som kan gjennomføres i henhold til rådene fra

myndighetene:

- Gjennomgang av smittevernrutiner og bruk av smittevernutstyr
- Orienteringstest
- Pasientundersøkelse med én dukke og én førstehjelper – husk at dukka må desinfiseres grundig mellom hver deltaker
- Pasientoppdrag med snøscooter, ATV eller beredskapsambulanse
- Søksoppdrag og ulike søksmetoder

Gjennomføring av kurs

I ulike kanaler ser vi en sterk vilje til å gjøre det beste ut av en uvant og krevende situasjon. Vi har blant annet sett at motivasjonen for å gjennomføre opplæring hjemme og via skjerm er stor, noe de digitale opplæringskveldene med SARTopo er et godt eksempel på.



Det var fortsatt godt med snø i nord da Norsk Folkehjelp Tromsø fikk treningsstafett-pinnen. De valgte derfor å trene på kjøring og navigering med scooter.

Treningsstafett holder lagene i gang under koronakrisen

Skal vi derimot møtes i felt er det svært viktig at vi planlegger og vurderer hvordan vi kan møtes innenfor trygge rammer. Vi ser også at gjennomføring av kurs også er mulig med visse forholdsregler:

- Inntil videre kan vi planlegge og gjennomføre KNF-kurs med fokus på kunnskapsmålene. Praktiske ferdigheter må tas når det er trygt og i tråd med myndighetenes smittevern råd
- Søk- og redningskurs kan gjennomføres i sin helhet med unntak av pasientundersøkelse. Mange lag har de siste månedene fått flere nye medlemmer, og ved å sette i gang opplæring gir vi dem muligheten til raskt å komme inn i utdanningsstigen vår og ut i felt

I mange uker måtte vi utsette eller avlyse all aktivitet som ikke var nødvendig – inkludert fysiske møter. Behovet for trening og aktivitet i lagene er derimot stort, og det var en glede å starte opp igjen.

TEKST: RUNI PUTTEN

Vi så etter hvert at trening er mulig, så fremt man følger gjeldende retningslinjer og ivaretar smittevernhensyn. Selv om vi ikke kan gjennomføre aktivitet som før, så betyr ikke det at vi ikke kan gjennomføre noe.

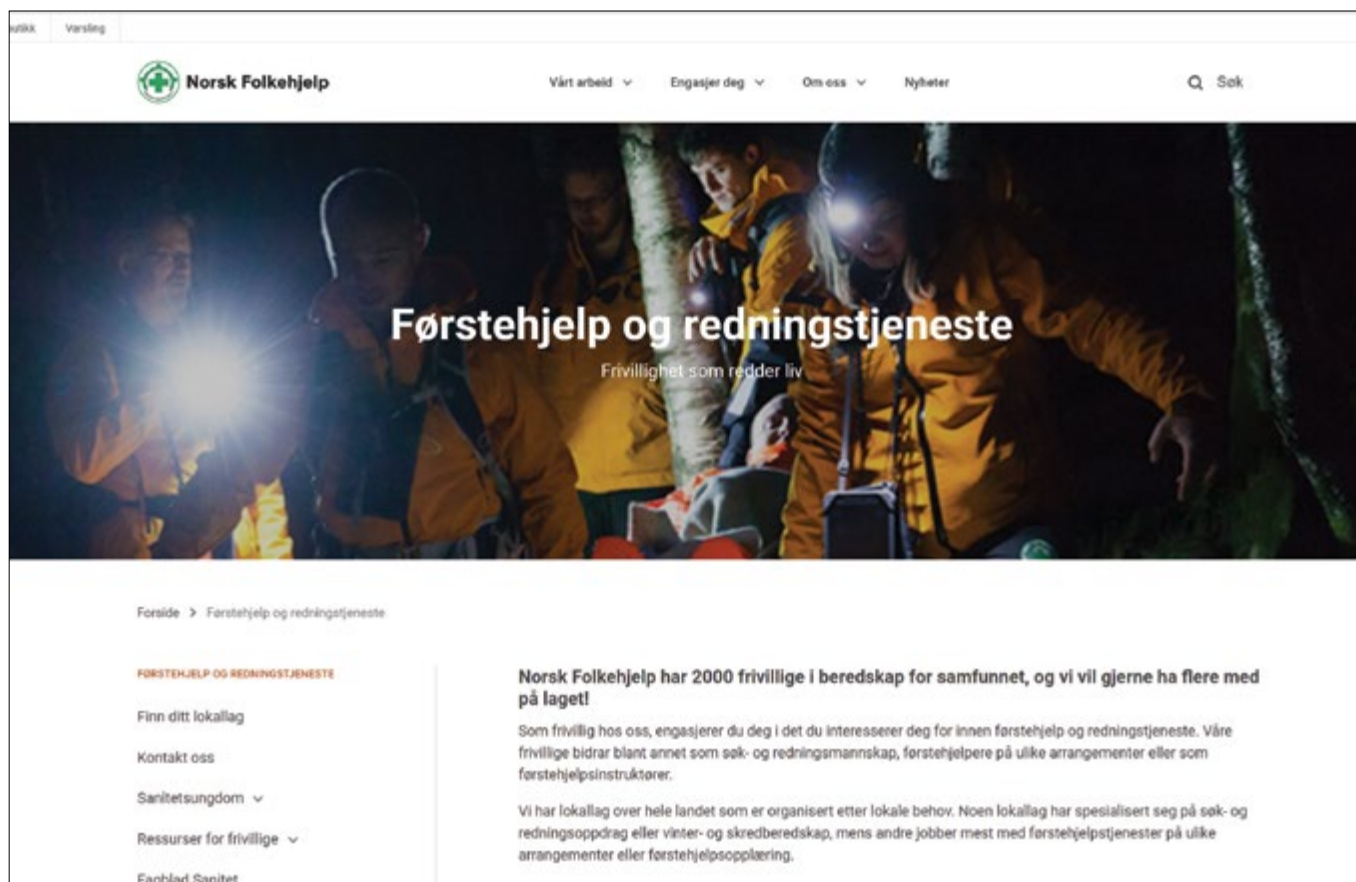
Med dette som utgangspunkt har Norsk Folkehjelp satt i gang en aktivitet med mål om å bidra til motivasjon og inspirasjon i lagene – nemlig en treningsstafett som har gått landet rundt de siste ukene.

Det er viktig at smittevernregimet følges, og det er en forutsetning at alle har gjennomført e-læringen i smittevern for frivillige på nettsidene, før man møter opp på fysisk aktivitet ute i lagene.

I tillegg må alle aktiviteter gjennomføres i tråd med gjeldende råd om smittevern fra myndighetene.

Det er bare fantasien som kan sette en begrensning for hva vi kan få til, selv med de hensynene som må tas denne våren og sommeren. Tenk nytt, tenk positivt og tenk kompetanseheving for menneskene.

Vi har mottatt mange flotte videoer og bilder fra de lagene som har hatt stafett-pinnen, og vi håper det har inspirert nettopp dere til også sette i gang med aktiviteter lokalt. Husk at de tre beste ideene/gjennomføringene vil bli premiert av SSU!



Slik ser de nye sidene til førstehjelp og redningstjeneste ut. – Vi er stolte over de nye sidene, og har fått mange gode tilbakemeldinger, sier nettredaktør Torunn Aaslund.

Nye nettsider for Norsk Folkehjelp

I april endret nettsidene til Norsk Folkehjelp utseende. Den nye publiseringsplattformen gir nye muligheter for lokallagene.

TEKST: IDA KROKSÆTER

– På grunn av den spesielle situasjonen vi sto i, valgte vi å bytte løsning i det stille framfor en stor lansering. Vi er stolte over de nye sidene, og har fått mange gode tilbakemeldinger. Nå jobber vi videre med å utvikle sidene videre og gjøre dem enda bedre, sier nettredaktør Torunn Aaslund.

Hun tar gjerne imot innspill for å forbedre folkehjelp.no ytterligere.

– Nettsiden vår skal være under kontinuerlig utvikling, og både lokallag og frivillige må gjerne komme med innspill. Vi vet at medlemmene våre er hyppige brukere av nettsiden, og ønsker at de enkelt skal finne den informasjonen de trenger for å engasjere seg, sier hun.

Autogenererte lokallagssider

De siste årene har svært få lag hatt egne nettsider på den sentrale plattformen. For mange dekker Facebook lagenes behov for informasjonsdeling bedre enn statiske nettsider, men samtidig ønsker Norsk Folkehjelp å tilby riktig kontaktinformasjon til hvert enkelt lag på nettsidene.

– Derfor har vi satt opp automatisk genererte lokallagssider som er basert på den informasjonen lokallaget har registrert i medlemsregisteret (RMS), som kontaktinformasjon og adresse. I tillegg listes aktivitetsområdene som lokallagene selv har huket av for i RMS opp på siden. Hvis noe av denne informasjonen er feil på de nye nettsidene, må laget endre informasjonen i RMS. Den vil da rettes opp automatisk på nettsiden over natten, sier Aaslund.

Dersom et lag ønsker å lage en egen hjemmeside som de selv kan oppdatere i den nye publiseringsplattformen, er det fremdeles mulighet for det. Da vil det legges en link videre til disse sidene på den

automatisk genererte siden, og lokallaget vil få et kortdomene av typen folkehjelp.no/trondheim.

– Det er også noen lag som har egne nettsider via andre publiseringsplattformer. Hvis man ønsker å linke til disse sidene fra den automatisk genererte siden på folkehjelp.no, så er det mulig. Laget må da legge inn adressen til siden i et eget felt i RMS. Dette gjelder også for link til lokallagets Facebook-side, sier Aaslund.

Gamle fylker

Oversikten over lokallagene er fremdeles sortert i de gamle fylkene, men dette vil etterhvert endres til de nye regionene.

– Vi måtte vente med dette på grunn av lokallagenes årsrapportering, men det vil bli endret så fort som mulig, sier Aaslund.

Hvis ditt lokallag ønsker en egen hjemmeside i den nye publiseringsplattformen, eller har innspill til de nye nettsidene, send dette på mail til webmaster@npaid.org.



Verv medlemmer – få flotte premier!

Norsk Folkehjelp har en ambisjon om å vokse seg enda større.
Du kan bidra – og hente ut flotte premier for innsatsen!

Registrer alle medlemmene du verver for å samle poeng til flotte personlige premier:

Liggeunderlag • Termokopp • Hengekøye • Caps med folkehjelpslogo
Lommelykt • Spade • Primaloft uniformsjakke • Profiljakke • Beredskapssekk

Komplett liste over vervepremier og bestilling finner du på din side i medlemsregisteret. Logg inn via folkehjelp.no.



Norsk Folkehjelp



Omfattende nødnett-oppdatering gir flere muligheter og ny mappestruktur

Både regionsreformen og ikke minst i politireformen krever endringer i strukturen i nødnett. I tillegg får vi flere nye funksjoner som skal gjøre samvirket enklere.

Vi har nå startet en landsomfattende omprogrammering av våre nødnett-terminaler. Oppdateringene startet hos gruppene i Troms og Finnmark, som allerede har hatt besøk av DSB [Direktoratet for samfunnsikkerhet og beredskap]. Deretter tar vi fatt på Østlandet, før vi etter hvert også tar for oss gruppene i Sør-, Vest- og Midt-Norge. Her vil vi i administrasjonen fortløpende ta kontakt med lagene, som må samle inn alle terminalene på ett angitt tidspunkt, slik at vi kan omprogrammere.

I korte trekk vil omprogrammeringen gi noen endringer som vi nå skal prøve å

forklare så enkelt som mulig:

Ny «fleetmap»

Dette er som dere vet mappestrukturen i nødnett. Alle gamle politidistrikt (PD) blir nå tatt bort og erstattet med en mappestruktur som er tilpasset de nye politidistriktene, og hvert politidistrikt har fått sitt eget nummer [se faktaboks].

Videre så er alle PD-mappene tildelt et antall talegrupper. «A1» og «A2» er de felles aksjonstalegruppene som brukes av flere lag når dere rykker ut på en aksjon i det aktuelle politidistriktet. Under A1 og A2 i mappehierarkiet finner dere mapper som heter «01», «02», «03», og så videre. Her får hvert lag tildelt sin lokale talegruppe som dere kan bruke på tjenester og øvelser eller lignende.

Hele oversikten over den nye mappestrukturen og alle de nye talegruppene finner dere i Facebook-gruppa «Nødnettbrukere i



Ronny Frantzen er rådgiver i Norsk Folkehjelp og frivillig i Norsk Folkehjelp Horten.

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

FAKTA POLITIDISTRIKTENE PÅ NØDNETT

01: Oslo PD
02: Øst PD
03: Innlandet PD
04: Sør-Øst PD
05: Agder PD
06: Sør-Vest PD
07: Vest PD
08: Møre og Romsdal PD
09: Trøndelag PD
10: Nordland PD
11: Troms PD
12: Finnmark PD

FAKTA NØDNETTKONTAKTER I NORSK FOLKEHJELP

• **Nasjonal Fagleder Samband:**
Øystein Skogvang // ssu.samband@folkehjelp.no
• **NK Nasjonal Samband:**
Ivar Windju // ivar.windju@npaid.org
• **Administrasjonen:**
Ronny Frantzen // ronnyf@npaid.org

Norsk Folkehjelp».

Den andre store endringen i fleetmapen er at FORF-talegruppene er byttet ut med «FRIV»-grupper, som da er en forkortelse for «frivillige». Dette gjøres fordi man enkelte steder også har samvirke med aktører utenfor FORF - som alpine redningsgrupper, lokale letegrupper og 4x4-klubber som i første tildeling ikke fikk nødnett, men som har fått det nå.

Videre har vi gitt samvirke-, sør- og samvup-talegrupper samme struktur som lokallagene våre, altså i politidistrikt-struktur. Alt dette vil dere raskt se og forstå når dere ser fleetmapen og når terminalen er omprogrammert. Den nye fleetmapen er bygget opp sammen med Røde Kors, slik at både deres og våre terminaler har lik mapestruktur.

NOSE og FINO

Norsk Folkehjelp Tydal og Norsk Folkehjelp

Meråker har vært de eneste lagene som frem til nå har hatt en såkalt *ISI-integrering* i sine terminaler. ISI gir oss mulighet for kommunikasjon mellom det norske nødnettet og det svenske nødnettet, som heter Rakel. Det betyr at lokallag som er i innsats ved eller over grensen, automatisk bytter til svensk mast dersom denne er nærmere. Dette har vært en stor og lang prosess, men er nå blitt godkjent av både norske DSB og svenske MSB (Myndigheten for samhållsrydd og beredskap). Lag fra sør til nord som holder til i nærheten av svenskegrensen, vil dermed fra nå av få denne tilgangen. Lag i Troms og Finnmark har også fått den såkalte *FINO-integreringen*, som da er kommunikasjon med det finske nødnettet, som heter Virve.

Telefoni: Direkte Innvalg (DDI)

Hver nødnett-terminal får nå også sitt eget telefonnummer. Dette er en funksjon som kalles *DDI* på nødnett-språket, som er en forkortelse for «direkte innvalgsnummer».

Dette betyr at alle terminaler fra nå vil ha både et ISSI-nummer og et telefonnummer, og at man nå kan ringe direkte til en terminal fra en mobiltelefon.

Vi jobber med en «telefonkatalog» som vi deler med beredskapsledere per politidistrikt (BLPD) når den er klar.

Din respektive BLPD er godt informert om de endringene som nå gjøres, i tillegg til at vi fortløpende oppdaterer informasjonen i den tidligere nevnte nødnett-gruppa på Facebook.

Har du spørsmål rundt dette, kan du enten ta kontakt i denne nødnett-gruppa, eller ta kontakt på ssu.samband@folkehjelp.no.



Sentralstyret sammen med mannskaper og sanitetsungdom utenfor huset til Norsk Folkehjelp Strand og Forsand. Foto: Ida Kroksæter

Sentralstyret på besøk i Rogaland

Hvert år besøker Sentralstyret lokallag i forbindelse med ett av styremøtene. I år ble reisen lagt til Rogaland, der de først besøkte Norsk Folkehjelp Sandnes og fikk en innføring i akutthjelperprosjektet. Lagene i Rogaland var først ut blant pilotgruppene i prosjektet.

Her fikk styret høre erfaringer med akutthjelperordningen fra mannskaper fra Hå, Stavanger, Jæren og Strand og Forsand med.

Dagen etter besøkte styret huset til Norsk Folkehjelp Strand og Forsand på Jørpeland,

hvor de fikk en innføring i hvordan laget jobber med beredskap rundt Lysefjorden. Her fikk de også høre mer om arbeidet til Norsk Folkehjelp Stavanger.

ENHET FOR REDNINGSTJENESTE OG FØRSTEHJELP



Nestleder
Organisasjonsavdelingen
Erlend Aarsæther
934 59 282
erlenda@npaid.org



Rådgiver
nødnett
Ronny Frantzen
407 22 237
ronnyf@npaid.org



Rådgiver
nettbutikk og uniform
Espen Brekke
971 70 468
espenb@npaid.org



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



Rådgiver
vinter og snøskred
Vegard S. Olsen
992 42 951
vegardo@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
sanitetsungdom
Espen Bruun
995 10 666
espen.bruun@npaid.org



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



Rådgiver
redningstjeneste
Ivar Windju
400 20 726
ivar.windju@npaid.org



Kommunikasjons-
rådgiver
Ida Kroksæter
456 14 852
idakr@npaid.org



Fagutvikler
Magne Bondkall
411 74 645
MagBon872@npaid.org



Fagkonferanse Sanitet – vi ses i 2021!

16.-18. april, Gardermoen

Årets fagkonferanse måtte avlyses, men vi har allerede booket dato for 2021.
Sett av denne helga i kalenderen du også!

Følg med på [folkehjelp.no](https://www.folkehjelp.no)



Norsk Folkehjelp

www.folkehjelp.no



Profilkolleksjon for alle medlemmer

Alle plaggene kommer i både dame- og herremodell, med unntak av fleecejakken:

Vann- og vindtett jakke • Piquet i bomull • T-skjorte i bomull • Fleecejakke

Mer informasjon om plaggene finner du på www.folkehjelp.no/nettbutikk



Norsk Folkehjelp

www.folkehjelp.no

Fagblad SANITET

Norsk Folkehjelps fagblad om redningstjeneste, førstehjelp og frivillig ambulansetjeneste

www.folkehjelp.no



Norsk Folkehjelp Stjørdal med sin nye beredskapsambulanse. Foto: Per Arve Vollum



Norsk Folkehjelp