



Norsk Folkehjelp

FAGBLAD

SANITET

Norsk Folkehjelps fagblad om redningstjeneste, førstehjelp og frivillig ambulansetjeneste

3/2021



HYPOTERMI: KUNNSKAP SOM REDDER LIV

Les om frivilliges erfaringer fra aksjoner der det står om liv og død. Hvordan handlet de og hva lærte de?

Fagmerking
– slik skal det innføres

Sommercamp
for Sanitetsungdom

Pilotkurs:
Avansert førstehjelp



Foto: Helly Hansen

REDNINGSPODDEN

En podcast av og for mannskaper i Norsk Folkehjelp

Vi gir deg historier og faglige oppdateringer fra en spennende hverdag som frivillig i den norske redningstjenesten.

Abonner i din podcast-app!



Norsk Folkehjelp

www.folkehjelp.no

SANITET

UTGIVER: Norsk Folkehjelp
Nr 3 - 2021. Årgang 13

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, Runi Putten, Peter Harholt,
Andreas Nårstad, Vegard Lindbæk,
Ida Kroksæter.

BILDER:
Espen Brekke, Ida Kroksæter, Andreas Nårstad,
Ellen Johanne Jarli, Espen Bruun,
Eileen Suzann Tennebø Bove,
Norsk Folkehjelp Nordreisa og omegn, Hode over vann

FORSIDEBILDET:
Mannskaper øver på hypotermibehandling.
Foto: Ida Kroksæter

FOTO PÅ DENNE SIDEN:
Ellen Johanne Jarli, Espen Brekke, Andreas Nårstad

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.



06



10



24

I beredskap på Utøya 06

– Vi vet at Norsk Folkehjelp alltid stiller opp

Etterlengtet sommercamp 10

Sanitetsungdom samlet på Bolten

Dramatisk aksjon på Kongsberg 14

Hypotermibehandling ble viktig

Overlevde stormen 16

Kamp mot klokka i Reisadalen

Fagmerking 20

Slik skal det innføres

Avansert førstehjelp 24

Erfaringer fra pilotkurs i Trøndelag



Mange mannskaper gleder seg til å delta på kurs og øvelser igjen, slik som her i Oslo våren 2020. Foto: Ida Kroksæter

En høst med høy aktivitet

Etter lang tid med lite aktivitet på kurs, øvelser, temakvelder og sosiale aktiviteter er vi nå inne i en høst med svært høyt aktivitetsnivå. Endelig er lokallagene i gang med kurs igjen og nye mannskaper som har kommet til det siste året kan endelig læres opp.

Disse nye mannskapene kommer til å bli viktig for oss. Flere lokallag melder om en økning i antall aksjoner og det er derfor viktig at vi utdanner nye mannskaper som kan rykke ut når alarmen går. Når vi nå har engasjert mange dyktige instruktører som reiseinstruktører er det også enklere for lokallag uten instruktører å få kurs i sitt område. Det er også svært gledelig at flere lag allerede har bestilt kurs, slik at reiseinstruktørene våre ikke kommer til å gå arbeidsledig.

Også for oss erfarne mannskaper er det viktig å være i gang igjen med trening og øvelser. Det er viktig for å opprettholde kunnskap men også for å opprettholde motivasjon. Mange som har vært mannskap i noen år, ønsker også nye utfordringer. Det er derfor viktig at laglederkurs og grunnkurs instruksjon arrangeres flere plasser i landet i høst.

I høst er endelig sentrale kurs også i gang igjen. Nytt av året er at de tre kursene instruktørkurs førstehjelp, instruktørkurs søk og redning og operativ leder arrangeres på tre forskjellige steder i landet. Dette skal SSU evaluere etter at kursene er gjennomført. Erfaring-

ene vi gjør oss i høst, tar vi med oss når vi planlegger sentrale kurs i årene som kommer.

Og når vi nå endelig kan åpne opp for å møtes fysisk igjen, gleder vi i SSU oss til at vi i høst kan gjennomføre både beredskapsledersamling og instruktørsamling.

Vi har nå lagt bak oss et spennende stortingsvalg. I skrivende stund vet vi ikke hvordan regjeringen blir seende ut, men vi er svært spent på en ny rød-grønn regjering. Vi har store forventninger til den nye regjeringen og vi forventer at de bidrar til å styrke oss frivillige i redningstjenesten.

*Vegard Eidissen Lindbæk,
leder i Sentralt Sanitetsutvalg*





Behov for reiseinstruktør meldes inn til kurskontoret, som så holder i koordineringen med instruktørene. Foto: Ellen Johanne Jarli

Reiseinstruktører

– Et unikt tilbud til lagene

Nedstengingen av Norge og koronarestriksjoner har også hatt store konsekvenser for Norsk Folkehjelp – ikke minst når det gjelder opplæring.

TEKST: IDA KROKSÆTER

Kursing av både nye og allerede aktive mannskaper har blitt satt på vent, og lokallagene har derfor fått et stort etterslep når det gjelder autorisasjoner og reautorisasjoner.

Et tilbud til lag uten instruktører

– Derfor valgte Sentralt Sanitetsutvalg i høst å satse på reiseinstruktører, som er et tilbud til lag som av ulike grunner ikke får til å holde kurs selv, forteller Runi Putten, rådgiver for kurs og utdanning i Norsk Folkehjelp.

– Vi har flere dedikerte og motiverte instruktører som står klar for å reise nettopp til ditt lag og gjennomføre de nødvendige grunnkursene, helt uten kostnad for lagene. Flere lag har allerede benyttet seg av muligheten, mens noen av dere avventer, sier hun.

Behov for reiseinstruktør meldes inn til kurskontoret, som så holder i koordineringen med instruktørene.

– Et godt råd er: Ikke vent for lenge! Denne ordningen gjelder kun denne høsten, og det er ikke satt av penger til drift av dette tilbudet videre.

Hvis det er noen lokallag som ønsker kurs, men ikke har nok deltakere, har rådgiveren også et godt tips:

– Hvis laget ditt ikke har mange nok deltakere til å fylle opp et kurs – hvorfor ikke

gjøre en avtale med et nabolag? Kurskontoret håper at dere griper denne muligheten til å bestille en reiseinstruktør, som er helt uten kostnader for laget. Vi håper på en travel høst der kurs og opplæring står i fokus både lokalt og sentralt, sier Putten.

Regodkjenninger

Mangler lokallaget utstyr for å få gjennomført kurset, så er det mulig å søke kompetanse- og utviklingsfondet om midler til dette.

– Det er også mulig å be om instruktør til å gjennomføre regodkjenninger. Alle mannskaper med godkjent kompetanse, betalt kontingent og som har godkjent overflytting av data til FRR viser at det er mange som mangler regodkjenning. Uten denne regodkjenningen vil ikke mannskapene få varsling, sier Putten.



De frivillige på Utøya klargjør ATV-en for oppdrag. Alle foto: Ellen Johanne Jarli

Trofast tjeneste

I hele sommer har flere lag fra Norsk Folkehjelp hatt sanitets-tjeneste på Utøya. – Å bidra til å skape trygghet for politisk engasjert ungdom går rett inn i kjernen av det vi driver med, sier generalsekretær Henriette Westhrin.

TEKST: SISSEL FANTOFT

Idet MS Thorbjørn nærmer seg kaia på Utøya strømmer lyden av latter, musikk og heiarop gjennom trærne. En politibåt sirler stille rundt øya, slik den har gjort under alle sommerens ungdomsleire, enten det er

AUF, SU, Rød Ungdom eller andre organisasjoner som er samlet.

Utøya eies av AUF, som Norsk Folkehjelp har et langvarig og godt forhold til.

– Vi tilhører en felles bevegelse, og deler i høyest grad de samme verdiene. Derfor var det som skjedde her 22. juli 2011 også et angrep på Norsk Folkehjelps verdier, sier Henriette Westhrin.

Hun har kommet til Utøya for å ta vakter som sanitetsmannskap under årets AUF-leir for østlandsregionen.

– Å komme hit og oppleve demokrati i fri utfoldelse når vi kjenner øyas historie er sterkt. Her er det masse energi og glede,

samtidig som det er påminnelser om 22. juli mange steder på øya, sier hun.

Skrubbsår og kjærlighetssorg

Sammen med Henriette utgjør Mads Larsen fra Norsk Folkehjelp Horten, Camilla Sætre fra Norsk Folkehjelp Drammen og Sande, samt Arnt Henriksen og Ipek Imirgi fra Norsk Folkehjelp Nedre Glomma vaktlaget på AUF-leiren i midten av august. Arnt og Ipek har i tillegg med seg datteren Selin [8].

Basen er i hytta lagene fra Hadeland og Drammen og Sande fikk penger til å oppføre i 2015. Den inneholder 14 sengeplasser, to bad, kjøkken, behandlingsrom og utstyr.

– Ungdommene som er her vet at hos oss er det alltid noen voksne de kan komme til



Bak fra venstre: Ipek Imirgi, Arnt Henriksen og Henriette Westhrin.

Foran fra venstre: Selin (8), Camilla Sætre og Mads Larsen.

med alt fra skrubbsår til kjærlighetssorg, sier Henriette.

Da hun takket ja til stilingen som generalsekretær bestemte hun seg for å gjennomføre de nødvendige kursene for å sertifiseres som førstehjelper.

– Den frivillige redningstjenesten er en så vesentlig del av Norsk Folkehjelp at det var viktig for meg å ikke bare mene noe om den, men også være en del av den. Det er en naturlig del av rollen som leder å av og til iføre meg uniformen og ta noen sanitetsvakter, sier hun.

Mens hun er på Utøya sover Henriette i hytta sammen med resten av mannskapene, og i rolige stunder sitter gjengen og prater.

– Jeg får vite hva de andre er opptatt av, hvilke utfordringer de har og ulike spørsmål de ønsker svar på. Jeg lærer mye – her diskuteres det hvor lenge isposer skal være på og når det er nødvendig å sende noen til

legevakta. Vi har så mange dyktige førstehjelpsmannskaper, og det er interessant å høre om vurderingene de gjør og få ta del i krevende situasjoner, sier hun.

Sterke inntrykk

Mads Larsen har vært på Utøya hver sommer siden 2017. I år har han tilbrakt tre uker av sommerferien sin på øya.

– Her treffer jeg medlemmer fra andre lag, både nye og dem jeg har blitt kjent med tidligere. Det er så hyggelig atmosfære her, og stor variasjon i henvendelsene vi får fra ungdommene, sier han.

Hytta er åpen fra morgen til kveld, og har alltid en sovende nattevakt.

– I tillegg til fysiske skader og sykdom kommer det også en del ungdommer som sliter psykisk eller bare trenger en prat, spesielt på kveldstid, forteller Camilla Sætre.

Hun er på Utøya for sjuende sommeren på

rad, og er godt fornøyd med fasilitetene i folkehjelpshytta.

– Her kan vi stå i et tørt rom og behandle skader, og vi har rennende vann så vi kan vaske hendene etterpå. Vi sover i skikkelige senger, slik at vi er uthvilte til tjeneste neste dag. Det er noe helt annet enn å holde til i et partytelt og sove i telt, sier hun.

Arnt Henriksen og Ipek Imirgi er på Utøya for første gang.

– På båtturen ut hit tenkte jeg mye på det som skjedde her i 2011. Da vi kom i land gikk vi en runde på øya og så på blomster, hjarter og andre minnesmerker over de som mistet livene sine her. Det var sterkt, sier Arnt.

– Vi har pratet mye om det oss imellom – det er viktig å huske at i tillegg til alle barna og ungdommene som ble rammet var det også voksne som brukte seg selv som skjold for å beskytte dem. Det kommer ikke alltid så godt frem, sier Ipek.



Camilla Sætre behandler Morgan Hellebergshaugen som ble skadet under en av de mange fotballkampene som spilles på Utøya i løpet av sommeren.

Hanne Anette Balch Fjalestad fra Norsk Folkehjelp Hadeland var et av de 69 ofrene for terroren på Utøya 22. juli 2011. Hun ble drept da hun stilte seg foran en gruppe ungdommer like etter at gjerningsmannen gikk i land på øya.

«Verdens beste øy»

Den årlige fotballturneringen mellom de ulike AUF-lagene på Utøya er en prestisjefylt affære. Kvelden før Appell er på besøk gikk kampen mellom AUF Vestfold og Telemark og AUF Oslo av stabelen, og det gikk hardt for seg: Fire overtråkk, to hodeskader, kramper og skrubbsår er foreløpig status neste morgen.

Mia Andrea Ek [20] og Morgan Hellebergshaugen [18] er to av dem som oppsøker Norsk Folkehjelp for behandling.

– Jeg ble taklet og frontkolliderte slik at jeg besvimte og ble båret av banen. Jeg husker ingenting av det, men våknet da jeg lå på båra og ble kjørt opp hit på firehjulingen til

Norsk Folkehjelp. Jeg strakk også en muskel i det ene låret, men jeg fikk god behandling her og fikk sove i ei god, varm seng inne i hytta i natt. Nå er jeg på bedringens vei, selv om jeg fortsatt er kvalm og har vondt, forteller Mia.

Morgan var keeper, men idet AUF Oslo satte inn et skudd fikk han store kramper i beina og falt sammen i målet. Hos Norsk Folkehjelp fikk han varmekrem på hevelsene og bandasje rundt leggene.

– Det er en stor trygghet at Norsk Folkehjelp er her. Vi vet at de alltid stiller opp, og vi får den best tenkelige behandlingen. Alternativet ville ofte være å ta båten over til landsiden og dra på legevakta i Hønefoss. Det ville tatt mange timer, og vi hadde gått glipp av mye her på øya, sier han.

Han er på Utøya for andre gang, mens Mia Andrea Ek er på sin tredje AUF-leir her.

– Første gangen jeg var her tenkte jeg mye

på det som skjedde i 2011, og det ligger fortsatt i bakhodet hele tiden, selv om vi ikke snakker så mye om det, sier hun.

Mia meldte seg inn i Norsk Folkehjelp da hun kom hjem fra sin første leir på Utøya.

– De hadde en stand her, og jeg så hvor viktig rolle de hadde på leiren, derfor hadde jeg lyst til å bli medlem selv også, forteller hun.

Både Mia og Morgan ser med glede frem til somrene på Utøya.

– Det er en fantastisk plass, og stemningen er på topp blant alle som er her. Det er et inkluderende fellesskap som er helt unikt. Det er ikke uten grunn at det kalles for verdens beste øy, sier Morgan.

Skaper relasjoner

I år har sanitetsungdom fra Norsk Folkehjelp Rena også hatt sanitetsvakter på Utøya for første gang.



Det sosiale har også en viktig rolle under sanitetsvaktene på Utøya. – Jeg får vite hva de andre er opptatt av og hvilke utfordringer de har, sier Henriette Westhrin.

– De er 15-16 år gamle og på alder med leirdeltakerne. De syntes det var så gøy å være her, og var imponerende flinke. De reiser nok hjem og snakker varmt om tjenesten til nye medlemmer. Det er noe helt annet å være her i flere dager enn å stå noen timer på en fotballkamp, sier Camilla.

– At medlemmer fra flere lag møtes på Utøya og tilbringer flere dager sammen er positivt for oss som organisasjon. Her skapes det relasjoner og utveksles erfaringer mange har nytte av i ettertid. Man bryter noen intimsoner når man deler soverom og hører hverandre snorke, ler Henriette.

– Vi fyller et viktig rom på Utøya og bidrar til å skape trygghet for dem som er her på leir. Alle som har arrangementer her ute ønsker at vi skal stille med sanitet. Det at vi har fått vår egen hytte med alt av utstyr på plass, gjør det enda lettere for oss å tilby våre tjenester, legger hun til.

FENIX LIGHTING FOR EXTREMES **LR50R** Superkraftig og solid håndlykt

Veiledende pris kr 3.999,-

- 12.000 Lumen
- 950 m
- Ulike moduser
- Lang batteritid
- Bred stråle
- Vannrett IP68
- USB-C lading
- Støtsikker 1m

Bestselgende hodelykt HM65R

Veiledende pris kr 1.199,-

- USB-C lading
- 1400 Lumen
- Spotlys og flomlys
- Vannrett IP68
- Støtsikker 2m

«BEST AV DE BILLIGE» Dinside.no mars 2019 #1 TEST VINNER MINTEST mars 2020

PULSAR IMAGE.QUALITY **TERMISK TEKNOLOGI**

Termisk kikert **AXION XQ38**

Veiledende pris 23.000,-

- Rekkevidde 1350m
- Video 16GB
- WiFi for streaming
- Amoled HD display

PULSAR EGENSKAPER

- Kvikkestart, bilde innen 3 sekunder
- WiFi og video på alle (unntatt Key og Axion LRF mod)
- Temperaturløseranse -25 til +40/50
- Utskiftbare ladbare batterier
- Vannrett IPX7

www.pulsar-nv.com PulsarVision @PulsarVision @pulsar.vision

TENO ASTRO Teno Astro AS Industriveien 8b 6517 Kristiansund N Tlf.: 71 56 5710 post@tenoastro.no www.tenoastro.no

SPESIALPRISER TIL NORSK FOLKEHJELP OG RØDE KORS. BE OM PRISER!



Ungdommene er samlet på toppen av Preikestolen, som er blitt et fast turmål under sommercampen. Alle foto: Espen Bruun og Espen Brekke

Etterlengtet sommercamp for Sanitetsungdom

- Alle er her? Ingen som savner noen? Da setter vi kursen mot Lysebotn og Bolten.

TEKST: ESPEN BRUUN

Etter nesten to år uten nasjonal aktivitet for Sanitetsungdom var det i år ekstra hyggelig å ta imot ungdom til årets sommercamp.

Sist vi arrangerte sommercamp, i 2019, var vi nesten 40 deltagere. I år fikk vi derimot, etter kontakt med både Helsedirektoratet og Sandnes kommune, beskjed om at vi ikke kunne være flere enn 20 deltagere da dette

kunne defineres som en kohort. Vi endte opp med 18 deltagere fra åtte forskjellige lokallag, noe vi var godt fornøyd med.

Variert program

Med begrensninger på antall deltagere, bestemte vi oss for å holde antallet ledere så lavt som mulig. Vi var derfor fire voksne som hadde ansvaret for hele campen, både med innhold og matlaging. I tillegg til undertegnende, så var Espen Brekke, Irene Sele og Eivind Nåden med. Alle har vært med tidligere og det viste seg å være et perfekt sammensatt team med tanke på de mange aktivitetene vi skulle gjennom i løpet av uken.

Etter flere år med sommercamp i Lysebotn har vi etter hvert landet på et program som fungerer godt, og det ble ikke de store forandringene i år. Søndagen ble brukt til teambuilding fram til lunsj, med god innsats fra alle sammen. Etter lunsj rigget vi opp til rappelling, og selv om ikke alle fikk rappellert ned så fikk alle kikket over kanten og kjenne litt på høyden.

Tur til Preikestolen

Mandagen på sommercampen har blitt en fast Preikestolen-dag, og i år var intet unntak. I år fikk vi også med oss to jenter, Ragnhild og Frida, som reiste rundt på vegne av Norsk Folkehjelp for å lage ak-



tivitet på sosiale medier. Turen ble avsluttet med bading og grilling hjemme hos Espen Brekke, før vi kjørte i retning Oltedal og Uburhedlaren, der natten skulle tilbringes.

Mer fokus på fag

Etter ønske fra Sentralt Ungdomsutvalg Sanitet (SUS) prøvde vi i år å legge inn mer fag på sommercampen. Vi lagde derfor en rundløype der deltakerne blant annet fikk prøvd seg på båresurring og enkel innføring i bruk av beredskapsambulanse. De fikk i tillegg en enkel opplæring i bruk av kart og kompass, samt en innføring i SARTopo.

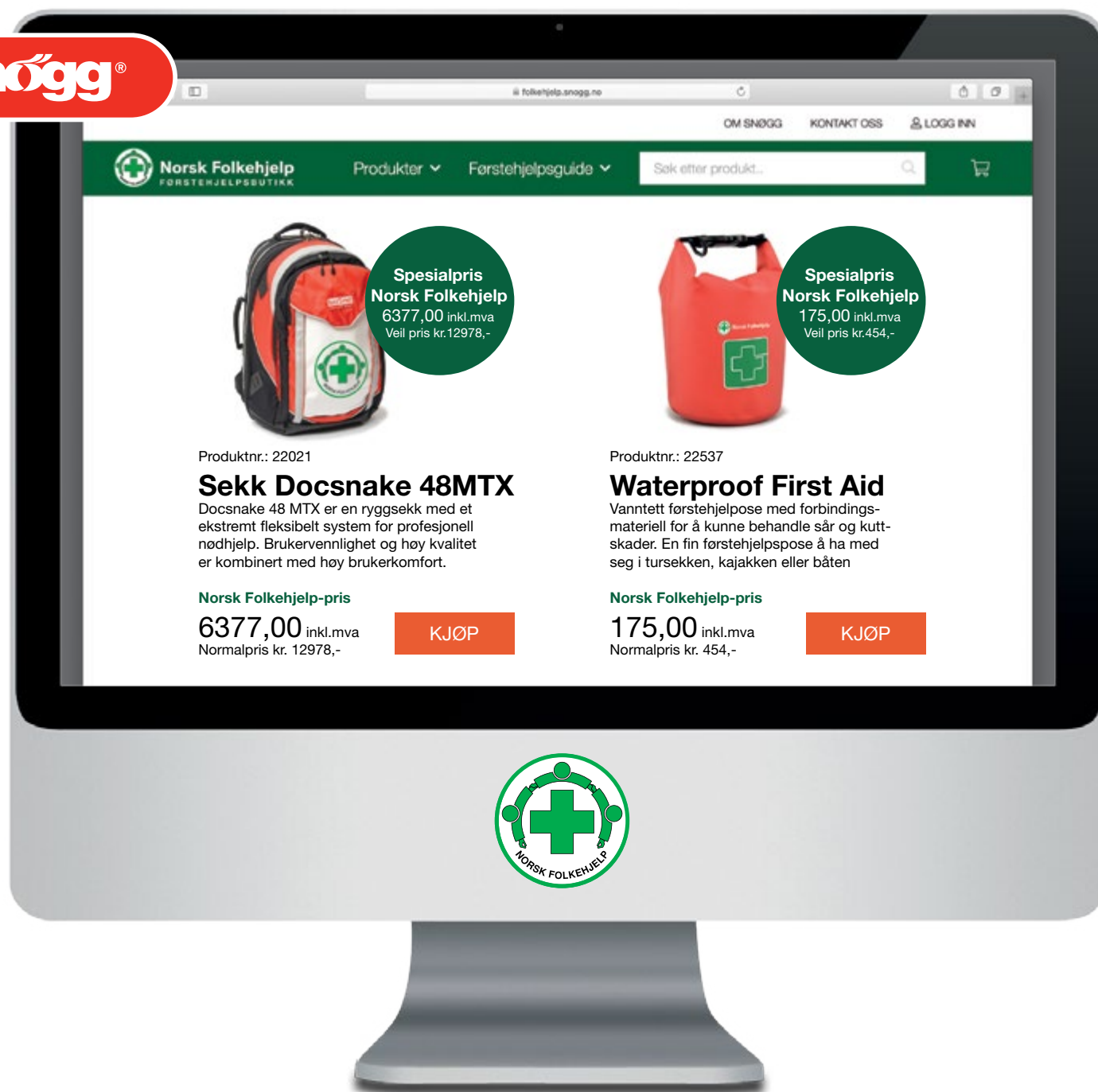
Orienteringstest

Nytt i år var at vi også lagde til en orienteringstest lik den som brukes for mannskaper, men denne fikk ungdommene lov til å løse i grupper. Den første dagen fikk de beskjed om at det kunne være lurt med utstyrskontroll, da det var muligheter for at det kunne komme en nattøvelse. Natt til torsdag veket vi alle og varslet om en savnet turgåer. Etter 30 minutter var alle ferdig påkledd, delt inn i lag og hadde fått briefing fra operativ leder om hvem vi lette etter og hvor.

Lagene ble kjørt ut og fikk tildelt sine teiger. Det gikk heldigvis ikke lange tiden før det ble meldt om funn og evakuering ble iverksatt.

Vi hadde også med beredskapsambulanse ut, slik at ungdommene fikk øvd seg på overlevering av pasient til ambulanse.

Alt i alt var det helt supert å endelig kunne ha med seg ungdom ut på aktivitet igjen, og jeg tror og håper at ungdommene har kost seg på leir – i tillegg til å ha med seg ny kunnskap hjem.



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.

Hypotermi: Kunnskap som redder liv

«Hypotermiløftet» er de siste årene blitt et godt kjent begrep i Norsk Folkehjelp. Etter hvert som flere lag har fått opplæring og utstyr, ser vi også at dette er kunnskap som er med på å redde liv.

På de neste sidene kan du lese om to lag som har vært i en situasjon hvor det har stått om liv og hva de lærte av disse aksjonene.

>>



Mannen behandles på funnstedet. Han har gitt Norsk Folkehjelp sin tillatelse til å fortelle denne historien.
Foto: Eileen Suzann Tennebø Bové.

– Det føles godt å å bidra til at noen fortsatt er i live

Det er en kald vinterdag på Kongsberg. Gradestokken ligger på rundt 0, og mannen som Eileen og Robin er med å lete etter, har vært savnet i over et døgn.

TEKST: IDA KROKSÆTER

Det er blitt lett intenst det siste døgnet, men uten resultat. Eileen Suzann Tennebø Bové og Robin Skjellum har kjørt fra Kolbotn til Kongsberg – én og en halv times kjøretur – for å bidra denne dagen. Enn så lenge er det håp om å finne mannen i live, men klokka går fort.

– Selv om det var et stykke unna, følte det riktig å bidra, sier Eileen.

De rekker å være med i søket en liten stund. Så kommer meldingen om at mannen er

funnet like i nærheten av der de to befinner seg. Det er uvisst hvilken tilstand mannen er i.

– Med tanke på hvor kaldt det var, visste vi at det var liten sjanse for at han i det hele tatt hadde overlevd. Vi fikk beskjed om at han var bevisstløs og at det var usikkert om han pustet, forteller Robin.

Robin er til daglig medisinstudent i Bergen, men er tilfeldigvis hjemme på ferie på Kolbotn denne uka. Selv om han og Eileen knapt kjenner hverandre fra før, forbereder de seg nå på å jobbe sammen for å redde liv.

– Veldig kald

De tar med seg det de trenger av førstehjelpsutstyr og varmekonservering, før de går så fort de kan opp den bratte skråningen til der mannen ligger. Politiet og Sivilforsvaret er allerede på stedet, men ingen kan si sikkert hvordan det går med mannen som ligger på bakken foran dem.

– De har lagt jakker over og under han, og tatt på han ei lue, men de hadde begrenset med utstyr. Vi pakker han inn enda mer med enkelt utstyr fra sekken min, før Eileen kommer etter meg med mer utstyr, forteller Robin.

Han er godt drillet i pasientundersøkelse og har også med seg utstyr for å måle blod-sukker og oksygenmetning. Samtidig har de tett kontakt med 113. Både ambulanse og redningshelikopter er på vei.

– Vi finner raskt ut at han er veldig dårlig. Han er veldig kald, så vi må forhindre at han blir enda kaldere, forteller Robin.

Klær og varmegpads

– Når Eileen kommer, får vi dratt over oss et shelter som verner mannen fra vinden, og da blir det raskt varmere rundt han. I tillegg er det veldig viktig at vi får klippet av han de våte klærne. Vi overvåker tilstanden kontinuerlig. Han er dårlig, men stabil, sier Robin.



Eileen og Robin kjører mot Kongsberg. Aksjonen de er på vei til skal vise seg å bli svært dramatisk.

De får kledd på mannen tørre klær og pakker han inn i alt de har som kan gi ekstra varme – sovepose, ulltøfler og ekstra ullgenser – mens de venter på redningshelikopteret. De legger også på varmepads for å prøve å tilføre all den varmen de kan.

– Vi har en tett kommunikasjon oss imellom, der jeg hele tiden gjentar det Robin sier til meg og omvendt. Det var en god måte å jobbe på som gjorde at vi var helt sikre på å unngå misforståelser i en stresset situasjon, forteller Eileen, som tar rollen som Robins leder.

Både ambulanspersonell og lege fra redningshelikopteret kommer til, men å få mannen til sykehus skal bli nok et hinder på veien.

– Behandlingen vår virker. Han blir mer bevisst, men samtidig også veldig urolig. Han kan dermed ikke evakueres med helikopter og vi må bære han ned til veien hvor ambulansen står.

Krevende evakuering

Ambulansen er parkert så nært som mulig, men det er likevel en bratt og ulendt skråning mellom dem og ambulansen.

– Det er nokså bratt, og det gjøres en viktig jobb med å gå foran med lykt og finne ut hvor vi faktisk kan gå, forteller Robin.

Det tar over en halvtime å bære mannen ned skråninga, og idet mannen blir overlevert til ambulansen har Eileen og Robin gjort sitt. I ettertid skal det vise seg at det de gjorde, var med på å redde mannens liv.

– Det føles godt å bidra til at noen fortsatt er i live. Jeg føler vi gjorde en god og viktig jobb. Det var ingen andre der som kunne gjøre den jobben på akkurat det tidspunktet, og det er fint å vite at vi bidro med riktig kompetanse og utstyr. Men det var også veldig mange andre som måtte være en del av dette for at det skulle gå bra. Det var et veldig godt samarbeid med alle på stedet,

sier Robin, som mener at trening er nøkkelen til at det gikk bra akkurat denne dagen.

– Jeg og Eileen har trent hver for oss, men på de samme tingene. Derfor visste begge veldig godt hva vi skulle gjøre, og vi trengte bare å kommunisere de mest nødvendige tingene til hverandre. I tillegg brukte vi korte og tydelige beskjeder, så det skulle være enkelt å forholde seg til for alle som var der.

Eileen og Robins læringspunkter fra aksjonen

- God kommunikasjon ble viktig – korte og tydelige beskjeder sørget for godt samarbeid mellom alle parter
- Trening på pasientundersøkelse og hypotermibehandling er helt avgjørende
- Det er en fordel å ha en del hypotermiutstyr også i egen beredskapssekk, som liggeunderlag, sovepose, varmepads, tørre klær og god saks til å klippe klær.



Dette bildet er fra en annen aksjon, men viser forholdene mannskapene i Norsk Folkehjelp Nordreisa og omegn opererer i.
Foto: Norsk Folkehjelp Nordreisa og omegn.

- Han ligger urørlig, pakket inn i jervenduk, sovepose og presenning

Et overraskende uvær under en scootertur i Reisadalen holdt på å koste Asbjørn og Stein Roger livet.

TEKST: IDA KROKSÆTER

I april i år kunne Nordlys-abonnentene lese den dramatiske historien til Asbjørn og Stein Roger, som ble overrasket av et voldsomt uvær på hjem fra en scootertur i Reisadalen. Turen kunne kostet de to livet, men to årvåkne familier, en godt trent redningstjeneste og en profesjonell helsetjeneste sørget for turen likevel fikk en god slutt.

De to fjellvante kompisene var ute for å forberede årets påskeleir for familiene, og skulle overnatte ute før de reiste hjem dagen etter. Men i løpet av natten fikk Stein Roger store smerter i ryggen, og de valgte da å pakke sammen og reise hjemover. Værmeldinga på forhånd hadde vært god, og også når de starter hjemturen langs den merkede scooterløypa er det fint vintervær.

Overrasket av stormen

Men i et område uten mobildekning blir de overrasket av et voldsomt uvær. De mister den oppmerkede løypa de har fulgt, og etter hvert mister de også hverandre. Med noen hundre meters avstand prøver de to å holde varmen gjennom natta – Stein Roger i en ekstremsovepose og jervenduk, og Asbjørn kun i scooterdressen uten annet ly enn sin egen scooter.

Først utpå på ettermiddagen løyer vinden og Stein Roger finner kameraten forkommen – men i live. Sammen gjør de et nytt forsøk på å komme seg hjemover, men det blåser opp enda en gang. Nå prøver de å holde varmen til været løyer.

Ved 21-tiden den kvelden varsler de pårørende politiet etter at de to ikke hadde kommet hjem som planlagt. Ikke lenge etter, går alarmen hos mannskapene i Norsk Folkehjelp Nordreisa og omegn, og Andreas Tanem er blant dem som rykker ut.

– Været var veldig dårlig. Vi fikk vite at det var turvante folk og hvilket område de var i, men vi hadde ikke nøyaktig posisjon, så vi måtte sette i gang et søk langs løypene i området, forteller han.

Leteaksjon i dårlig sikt

Det er til sammen fem scootere med sleder, pulk, førstehjelpsmateriell og hypotermisekk som rykker ut.

– Etter litt over en time fant vi den første scooteren. Vi kjørte videre, men skjønte ganske raskt at vi mest sannsynlig har kjørt forbi dem og snudde. Akkurat da var det litt letning i været, og vi kjørte opp på en kolle for å se om vi kunne se bedre derifra. Der fant vi dem.

Der fikk mannskapene også bekreftet hvor dårlig været var.

– Kollen var bare 60-70 meter fra løypa, men de hadde verken sett eller hørt oss da vi kjørte forbi tidligere.



Lokallaget har god erfaring med dramatiske aksjoner på vinters tid, og rykker årlig ut på alarmer om snøskred. Her fra en aksjon i mars 2020.

Det tar ikke lang tid før de innser at situasjonen er alvorlig for én av de to kompisene.

– Han ligger urørlig, pakket inn i jervenduk, sovepose og presenning. Det første vi gjør, er å få opp shelteret fra hypotermisekken for å skjerme ham mot det dårlige været. Inne i shelteret er vi tre mannskaper og pasienten, så vi får fort opp varmen. Alt er stivfrossent og det er umulig å få han ut av scooterdressen.

Kamp mot klokka

– Vi beslutter at det vil gjøre vondt verre å åpne soveposen og prøve å få på han varme klær, så vi setter oss inn i innpakningen sammen med han. Han kvikner til og vi får endelig kontakt med han. Vi får gitt han litt temperert drikke og får undersøkt han ytterligere før vi gjør han klar til transport. Vi legger han i rescue-pulken og pakker han inn i det vi har, samt at vi får lagt et varme-teppe mellom klærne og innpakningen.

Det er en kamp mot klokka inne i shelteret.

– Været var meldt å bli enda verre, så vi ville få dem ut av området så fort som mulig.

Heldigvis går resten av returen godt, og på oppmøtestedet ved veien står ambulansen klar til å frakte den dårligste av de to videre.

– Det var et veldig godt samarbeid med både politiet og helsetjenesten, forteller Andreas Tanem.

Viktige erfaringer

De to kompisene forteller sin historie til Nordlys i håp om at andre også vil lære av erfaringene de gjorde seg i stormkastene de ikke så komme.

– Vi dro ut på noe som i utgangspunktet var en enkel og grei tur langs ei merket snøskuterløype. Ifølge værmeldinga skulle vinden ligge på laber bris. Det ble noe helt annet. Brutaliteten og villskaperen i en slik storm er vanskelig å forestille seg dersom du ikke har opplevd det. Vi berget oss fordi vi hadde gode soveposer og fjellduk, og en

solid porsjon flaks, sier Asbjørn Tretten til avisa.

Læringspunkter

Også de frivillige mannskapene som var med på redningsaksjonen har gjort seg noen viktige erfaringer:

– Vi har opplæringen og kunnskapen vi trenger om hypotermi, men vi ser at vi kunne øvd mer på det sammen som team. Sammen løste vi det på en god måte, men det var en utfordring å få ting til å skje raskt nok i en slik situasjon, sier Tanem.

– Én ting er å sitte i et klasserom og trene på pasientbehandling, men når man havner i så spesielle situasjoner som dette, er det ganske annerledes. Vi har absolutt sett hvorfor trening er så viktig. Men vi var med å berge liv den natten, og det er en god motivasjon for å stå på videre, sier Tanem.



Foto: Marius Nåden. Modell: Eivind Nåden

Nytt skallsett for mannskaper

Tynnere og lettere skalljakke og -bukse som beskytter godt mot regn og vind. Klærne er et supplement til det eksisterende skallsettet i uniformskolleksjonen.

Jakken finnes på lager i størrelser fra XXS-XXXL. Pris: 1.700,- inkludert mva.

Buxen finnes på lager i størrelsene S-XXL. Pris: 1150,- inkludert mva.

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

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

TRUST IS EARNED



Norsk Folkehjelp



ALIVE
SINCE / 1877



Slik blir uniformen seende ut med fagmerking og redningstjenestens logo. Foto: Espen Brekke

Fagmerking i Norsk Folkehjelp: Slik skal det innføres

Norsk Folkehjelp tar som første frivillige redningsorganisasjon i bruk fagmerking [sjakkemønster] på uniformen. Det legges opp til ettermontering av allerede eksisterende uniformer.

TEKST: ESPEN BREKKE

Internasjonalt har den oransje fagmerkingen i mange år vært knyttet til redningstjeneste, og noen steder også frivillighet. I Norge er det ingen andre som bruker denne fargen som fagmerking, og Norsk Folkehjelp har dermed fått tillatelse til å ta den i bruk.

Vi har også valgt å ta i bruk redningstjen-

estens logo på uniformen i tillegg til Norsk Folkehjelps logo. Den blå logoen er sterkt forbundet med Hovedredningssentralen, men eies ikke av dem. Logoen er felles for hele redningstjenesten, og vi har derfor også fått lov til å ta i bruk denne som symbol på tilhørighet til en felles redningstjeneste.

Nye uniformer fra nettbutikken

Alle ytterklær som sendes ut fra nettbutikken, leveres fra nå av med fagmerking. Dette gjelder både softshelluniform, lett skalluniform og Expedition skalluniform.

Plaggene får ikke noe ekstra kostnad for de frivillige, ettersom vi blant annet har fått midler fra Gjensidigestiftelsen for å dekke utgiften med montering av fagmerking.

Etter mye testing sammen med Helly Hansen, BK Logistikk (Norsk Folkehjelps lager) og Reflectil (leverandør av vester og refleksstriper), har vi kommet frem til at vi også kan sette ny fagmerking på eksisterende klær. Klærne vil fortsatt ha samme garanti hos Helly Hansen som tidligere, og vil fortsatt tåle vask.

Det er derimot en komplisert prosess å ettermontere fagmerking, og det vil derfor ikke bli anledning til å kjøpe fagmerking for å sette på selv. Dette handler om at merkingen monteres med varmebehandling som krever korrekt bruk av varme over korrekt tid, og det er vanskelig å få til dette selv. Det kan også oppstå små avvik som fører til mindre skjønnhetsfeil ved profesjonell montering, men større avvik skal ikke skje.



Det er ikke mulig å ettermontere fagmerking på vestene, men eksisterende vester kan brukes til de er utslitt/utvasket.

Ettermontering på eksisterende uniformer

Det vil bli lagt opp til at lokallag skal kunne sende inn uniformer for ettermontering av fagmerking. Logistikkplanen for dette er ikke helt ferdig i skrivende stund, men lagene vil da måtte sende inn de aktuelle uniformene til BK Logistikk, som setter på fagmerkingen. Planen er at også denne kostnaden skal tas sentralt, men man må påregne å være uten uniform i noen uker. Mannskaper som er uten uniform kan for eksempel bruke vest i mellomtiden, dersom vær og temperatur tillater det.

Det er frivillig å sende inn uniformen for ettermontering, og vi vil i en lengre periode framover oppleve at det finnes uniformer både med og uten fagmerking ute i felt. Informasjon om denne ettermonteringen sendes til lagene når den er klar.

Vester

Det vil komme helt nye vester med fagmerking. Mannskaper kan velge mellom en enkel mesh-vest i samme farge som uniformen, eller en vest med lommer i oransje

synlighetsfarge. Mesh-vesten er lik den vi hadde fra før, men kommer nå med fagmerking og borrelås for navnestripe. Vesten er godkjent som synlighetsplagg i mørket, men ikke på dagtid (det er heller ikke dagens mesh-vest). Vesten oppfyller vårt ønske om mer synlighet i terrenget og under tjenester, spesielt når man velger å gå uten oransje jakke.

Samtidig som man med vest beholder samme farge som uniformene, øker den også synligheten i mørket. Mesh-vesten ivaretar bedre noe av pusteegenskapene i ytterjakkene enn de tettere vestene, og tar liten plass i beredskapssekken.

Den oransje vesten med lommer blir lik dagens vest, bare nå med fagmerking i tillegg. Den enkle oransje vesten i synlighetsfarge uten lommer utgår fra sortimentet, men kan brukes fortsatt under tjenester og aksjoner.

Det kommer nye gule vester for «beredskapsambulans», «fagleder skred» og

«operativ leder». De blir like dagens vester, men med fagmerking. Gamle vester kan fortsatt brukes.

Vest for Sanitetsungdom blir som før, men det kommer nye blå vester for «observatør». Vester for «dronepilot», «leder» og «under opplæring» vil også bli ivarettatt.

Ikke ettermontering på vester

Det er for mange detaljer som fører til at ettermontering av fagmerking på eksisterende vester ikke lar seg gjøre. Derfor vil vi ikke ettermontere fagmerking på eksisterende vester som er ute hos mannskapene. Man kan heller ikke få kjøpe fagmerking for å prøve å sette dette på selv, men eksisterende vester kan brukes fortsatt til de er utslitt/utvasket.



Slik blir programmet for årets instruktørsamling

Samlingen er lagt til Gjøvik, og vi gleder oss til å igjen kunne samles fysisk for en helg med faglig oppdatering.

TEKST: RUNI PUTTEN

Det vil bli satt opp mange ulike workshops som deltakerne kan velge mellom, og disse er:

Instruktør akutthjelper

Vi nærmer oss en fase i akutthjelperprosjektet hvor vi kan rulle ut ordningen i større skala, og til det trenger vi instruktører. Hvis du som godkjent instruktør i førstehjelpskurs for mannskaper/kvalifisert nivå førstehjelp vil være med å utdanne nye akutthjelpere, så er dette kurset du må ta. Kurset avholdes samtidig som instruktørsamlingen, men det vil være mulig å delta på noen andre workshops i tillegg. Kurset i

seg selv er åtte timer, hvor mesteparten går til simulering og ferdighetstrening, og vil oppta hele lørdagen. Som en del av slutfasen i prosjektet vil det opprettes et fond hvor lokallagene får utbetalt 5.000-7.500 kroner for gjennomført kurs, basert på antall deltakere.

Denne delen av instruktørsamlinga kommer også til å være åpen for instruktører fra Redningsselskapet og Røde Kors. Etter kurset vil du selv være utdannet akutthjelper, med kompetanse til å kjøre akutthjelperkurs i eget lokallag. I tillegg får du med kursplan. Har du spørsmål, ta kontakt med Robin Skjellum [robskj753@npaid.org] eller Jonas Vikran Hagen [jonvik836@npaid.org].

Instruktør hypotermiløftet

Nedkjøling [hypotermi] er en overhengende trussel for alle pasienter vi møter i redningstjenesten. Derfor er det viktig med en

standardisert og effektiv tilnærming for å forebygge og behandle nedkjøling. Vi har laget en standardisert opplæring som er berammet til tre klokke timer, slik at det er velegnet for en temakveld. Opplegget skal i sin helhet gjennomføres ute.

Det gjøres oppmerksom på at workshopen er åpen for alle deltakere, men at det kun er de lagene som ikke allerede har mottatt utstyr som får dette etter denne workshopen.

Vannredning

Fagkurs elv og sjø er et helt nytt kurs i Norsk Folkehjelp. Kurset skal gjøre mannskaper i bedre i stand til å ivareta sikkerheten ved søk i og ved elv og sjø. Det vil bli en kort gjennomgang av fagkurset, sikkerhet ved elvekanten og utstyr. Deltakerne vil også lære å bruke kasteline. Dersom det er nok vann i elven, kan vi gi en demonstrasjon av kastelineredning, pendelredning og enkle redningsteknikker fra land.



Til venstre: Hypotermiløftet gjennomføres på Fagkonferanse Sanitet. Nå blir det en ny mulighet til å få opplæring i dette. Foto: Ida Kroksæter

Over: Vannredning er et nytt satsingsområde i Norsk Folkehjelp. På instruktørsamlingen blir det mulig å bli bedre kjent med fagfeltet. Foto: Hode over vann

Bratt og glatt redning

Dette er et prosjekt finansiert av Stiftelsen Dam. Prosjektet skal gjøre Norsk Folkehjelps mannskaper i stand til å utføre søk- og redningsarbeid i utfordrende terreng tryggere og mer effektivt. I første omgang gis 20 lokallag muligheten til å få egen opplæringsansvarlig i aktuelle redningsmetoder. Lagene får i tillegg til kompetansen, det nødvendige utstyret for å drive bratt og glatt redning.

Instruktørsamlingen er første mulighet lokallagene har til å sikre seg egen opplæringsansvarlig og tilhørende utstyr. Plassen blir tildelt etter søknad hvor en seleksjon vil bli foretatt på bakgrunn av geografisk spredning primært.

For å kunne bli lagets opplæringsansvarlig er det ønskelig at vedkommende har noe grunnleggende innsikt/kjennskap til

klatring. Et godt utgangspunkt kan være at vedkommende har brattkort, men det er ikke et krav. Ved påmelding til instruktørsamlingen må deltakerne notere om de er blitt valgt av sitt styre til å bli laget opplæringsansvarlig.

Fullt program

I tillegg til mange spennende workshops, vil det også bli en gjennomgang av alle reviderte utdanningsplaner, slik at instruktørene er oppdaterte på hva som er nytt.

Påmelding til instruktørsamlingen og de ulike workshopene, kommer snart!

Vi håper dere synes dette er et interessant program og at vi ser mange av dere på Gjøvik 26.-28. november.



Foto: Norsk Folkehjelp Midt-Troms

Søk kompetanse- og utviklingsfondet!

Har laget ditt planlagt gjennomføring av et kurs eller en aktivitet? Kanskje har dere et spennende utviklingsprosjekt på gang?

Det er fortsatt penger igjen til fordeling, og Sentralt Sanitetsutvalg ønsker at alle avsatte midler skal komme lagene til gode.

Noen gode tips til hva dere kan søke om midler til:

- Gjennomføring av kurs som samtidig blir en sosial sammenkomst for laget. Dere leier en stor hytte, spiser gode måltider og gjennomfører et helgekurs
- Gjennomføring av kurs, men laget mangler alt av utstyr som trengs til kurset
- Studietur til for eksempel Island
- Innovative prosjekt har også fått støtte, som for eksempel droner til bruk i redningstjenesten og mekanisk hjertekompresjonsmaskin (Lucas).

Søknadene blir behandlet fortløpende og det er ingen søknadsfrist.



Avansert førstehjelp:

Erfaringer fra pilotkurs i Trøndelag

Alarmen gikk en septemberkveld i 2020. Jeg satt i KO sammen med Helge Kvernø fra Trondheim Røde Kors Hjelpekorps. Det var periodevis rolig og vi ble sittende å snakke om det mye omdiskuterte Avansert førstehjelp-kurset.

TEKST: ANDREAS NÅRSTAD, LEDER I NORSK FOLKEHJELP STJØRDAL

Vi snakket om at vi begge hadde stort behov for å få godkjent mannskap på «beredskap-sambulansenivå».

Vi begynte å leke med tanken om at dette kurset kunne det vært artig å gjennomføre felles, da det tross alt er laget av begge or-

ganisasjonene sammen. I tillegg kunne det være en fin måte for oss å bli bedre kjent med hverandre på, på tvers av organisasjonene.

En tid etterpå snakket vi på telefonen, og da sa Helge til meg: «ska vi itj berre gjør det?». Vi samlet en stab og ble enige om å søke våre respektive organisasjoner om lov til å gjennomføre et pilotkurs.

Jeg og Helge deler kursleder-rollen og vi har med oss Ann-Karoline fra RKH som faglig leder. Antall kursdeltakere ble fordelt ut fra størrelse på lag/korps, der Norsk Folkehjelp fikk seks plasser.

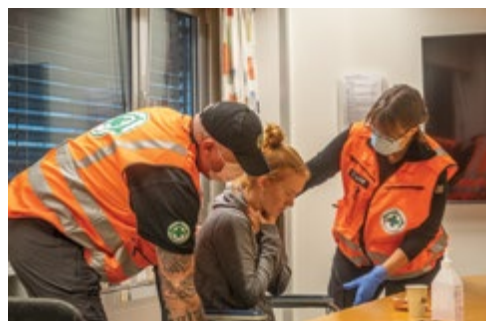
Fra desember og fram mot mai hadde vi jevnlig planleggingsmøter, og vi ventet spent på når kurset skulle bli lagt ut i NAKOS-portalen så vi kunne se hva vi hadde tatt på oss å gjennomføre. Vi brukte mye tid på å plan-

legge og finne gode veiledere.

28. mai hadde vi de første opptaksprøvene. Jeg må innrømme at jeg var veldig spent på hva slags forventninger og nivå Røde Kors hadde, siden de har et mellomkurs [videregående førstehjelp] som krav for å komme inn på Avansert førstehjelp.

Det viste seg veldig kjapt at kompetansenivået ikke spriker noe særlig, og staben var veldig samkjørte på hvilket nivå som var nødvendig for at deltakerne skulle få godkjent opptaksprøve. I starten var alle fra staben med på opptak, men dette viste seg å ta altfor lang tid. Siden vi var så enige om ønskelig kompetansenivå delte vi oss i tre grupper slik at vi kunne gjennomføre prosessen med flere kandidater samtidig.

Gjennomføringen var noe utfordrende på grunn av pandemien, da dette var en av de



Deltakerne på Avansert førstehjelp-kurset i Stjørdal får utfordret seg gjennom mange ulike caser. Foto: Andreas Nårstad.

periodene med høyest smittetrykk i Trøndelag og dermed flere lokale restriksjoner. Vi var fleksible og åpne for å bruke mye tid på dette, noe som gjorde at vi hadde mange kvelder tilgjengelig. På grunn av dette var opptaksprøven gjennomførbare.

Fra juni og frem til første praktiske samlingshelg som var 10.-12. september, hadde vi to digitale samlinger på Teams for å bli kjent med gruppen. I tillegg ble det gjennomført to enkeltkvelder for gjennomgang av noe teori som ikke var digitalisert, samt at det var nyttig for deltakerne å diskutere og reflektere rundt temaene. Deriblant jus, etikk og debrifing.

På helgesamlingen i september var teoriundervisningen ferdig og det var fokus på ferdighetstrening og ringløyper.

Tilbakemeldingene fra medlemmene er at dette var kjempemorsomt, givende og lærerikt. I tillegg ser vi et kompetanseløft for mannskaper som har gjennomført førstehjelpskurs fra før, uten at nivået på Avansert

førstehjelp er så høyt at det ikke er mulig å henge med.

Under helgesamlingen observerte jeg deltakere som setter pris på at det er aktivitet som er i fokus, og at de slipper å sitte i timevis å høre på en foreleser. Her tror jeg læringsutbytte er kjempebra.

Jeg får også tilbakemeldinger om at samarbeidet med Røde Kors er givende – folk blir kjent med hverandre og jobber bra på tvers av organisasjonene. Det kommer også fram at kursene våre er nesten like i grunnopplæringen.

Når jeg spør en kursdeltager om hva hun synes om å gjennomføre felles kurs får jeg til svar «det er kjekt å se hva den andre organisasjonen kan og har av verdier. Vi blir kjent og kan samhandle mye bedre på en aksjon ved en senere anledning. Pasienten er jo den samme og vi har samme mål selv om vi har forskjellig farge på uniform og kors».

Etter første helg har vi kun mottatt gode

tilbakemeldinger. Dette er jo et pilotkurs så vi har møtt på momenter som må tilpasses underveis, og dette har vi meldt inn fortløpende.

Folk og veiledere gleder seg stort til neste helg, som er om 14 dager.

Jeg ser også frem til helg tre, som vil være en utehelg med mer operativt fokus. Da har deltakerne kommet så langt at de skal begynne med sammensatte caser, og vi vil legge inn økt bruk av ATV og beredskapsambulansse.

For å oppsummere litt, så er dette et kjempebra og morsomt kurs. Jeg er glad jeg ikke valgte å gjennomføre dette kurset alene, for det er en del koordinering og planlegging og kurset krever mye. Samarbeidet på tvers av organisasjonene tror jeg er bra for alle, blant annet fordi det gir en større gjennomføringsevne.



Foto: Creative Commons

Pulsoksymeter: Hvorfor virker det og hva kan vi bruke det til?

Bruk av pulsoksymeter er ikke et tema i førstehjelp for mannska- per i Norsk Folkehjelp, men det er ikke uvanlig at vi kommer borti dette apparatet i enkelte sammenhenger. Her får dere en kortversjon av hvordan dette fungerer i praksis.



Peter Harholt er andre nestleder i Sentralt Sanitetsutvalg og beredskaps- leder i Norsk Folkehjelp Neset.

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

Man får to tallfestede måleresultater av å bruke apparatet. Den ene verdien er SpO₂, som forteller oss hvor mange prosent av blodets hemoglobin som er mettet med oksygen. Som kjent er det hemoglobin som frakter oksygenet rundt i kroppen.

For å sette et bilde på hvordan dette fun- gerer, må vi se for oss følgende: Pulsoksy- meteret settes på fingeren som en kles- klype og sender lys gjennom fingeren.

Lyset sendes ut av to presise kilder og har to forskjellige bølgelengder (farger). En sensor måler hvor mye lys av de to forskjellige fæ- rgene som kommer gjennom fingeren.

Fysikken bak målingene

Følgende fysiske egenskaper gjelder:

1) Mengden lys som absorberes er propors- jonal med konsentrasjonen av lysabsorber- ende materiale.

Derfor vil forskjellige mengder lys være ver- dier som blir tatt med i regnestykket.

2) Mengden lys som absorberes er propors- jonal med lengden lyset beveger seg.

Alle fingre er forskjellige og dette vil variere for hver måling. Dette setter på et vis be- regningene ut av spill, da det er variasjoner vi ikke har mulighet til å måle.

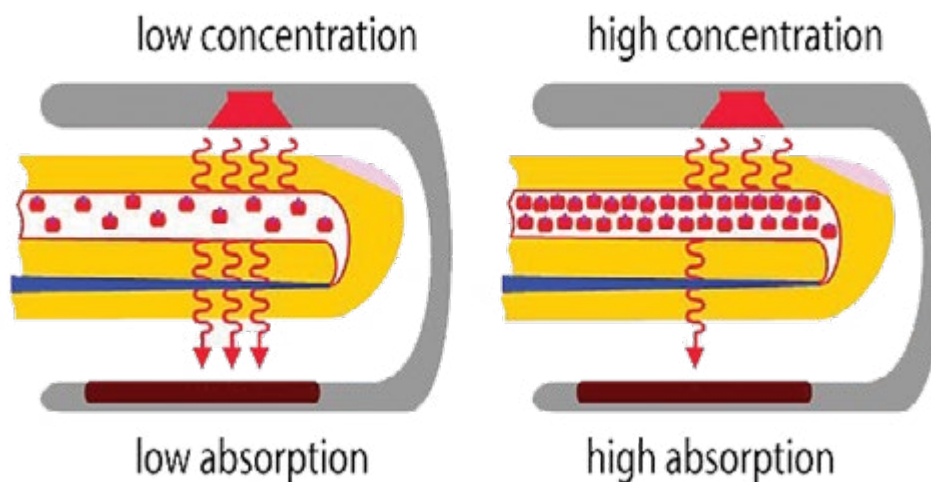
3) Oksyhemoglobin (med oksygen) ab- sorberer mer infrarødt lys enn rødt lys, og deoksyhemoglobin (uten oksygen) ab- sorberer mer rødt lys enn infrarødt lys.

Dette gjør det mulig å få en referanse for hvor mye hemoglobin med oksygen og uten oksygen som lyset har gått igjennom.

Beregningene

Disse verdiene gjør at en kan regne seg frem til et resultat, men det er flere faktorer som vanskeliggjør beregningene:

- Forskjellig tykkelse på fingre gjør at for- skjellige mengder lys slippes igjennom på forskjellige fingre.
- Forurensninger som neglelakk og uren- heter hindrer noe av lyset eller endrer fæ- ren.
- Ambient light, eller kunstig lys fra omgiv- elsene treffer sensoren og indikerer lys som ikke måleapparatet har sendt ut. Kan i ver-



ste fall gjøre at det ikke blir et måleresultat. Dekk til slik at kunstig lys ikke slipper til om det oppstår problemer i stekt sollys eller lignende.

- Dårlig perifer sirkulasjon, for eksempel om man er kald, gir ofte feil resultat – som regel et kunstig lavt resultat. På noen pulsoksymetere kan du se pulskurven – og da vurderer vi ofte om vi har «en god eller dårlig kurve». Om man ser en tydelig pulskurve, kan man ofte stole mer på resultatene

- Målingen skiller ikke mellom oksygen og karbonmonoksid. Så ved en kullosforgiftning vil du få en nydelig SpO₂, men hemoglobinet er altså mettet med livsfarlig karbonmonoksid, som binder seg sterkere til hemoglobin enn oksygen gjør.

Hvordan få verdifulle måleresultater?

Ved å bruke et prinsipp som blant annet er kjent fra kjemiens verden, radiobølgenes verden og støykansellering på nødnetterminaler eller Bose hodetelefoner med aktiv støydemping, er det mulig å sortere ut de tallene vi er interesserte i.

- Ved å gjøre målinger to eller flere ganger der man vet at bare en komponent har en-

dret seg, kan vi fjerne alle de andre fra ligningen.

For eksempel: I en nødnetterminal bruker man to mikrofoner som begge tar inn lyden fra omgivelsene, men bare en av de tar inn lyden av stemmen din. Derfor er det viktig at man snakker i terminalen på riktig måte og i riktig mikrofon. Den lyden som treffer begge mikrofoner blir tatt ut av ligningen og en sitter igjen med lyden av stemmen.

For Pulsoksymeterets del er det nettopp pulsen som gjør at man kan få et måleresultat. Tykkelsen på fingeren, lys fra omgivelsene og andre variabler er mer eller mindre konstant, men på grunn av at vi har puls vil det bli variasjoner i målingen over tid.

Pulsen gjør at det er forskjellig mengde blod i hver enkelt måling, men de andre komponentene i målingene er tilnærmet lik til enhver tid. Det er forsvinnende liten forskjell på målingenes endringer på grunn av pulsen, men det er nok til å kalkulere et resultat.

Det vil si at ved å sette mange målinger i sekundet opp mot hverandre vil all «støy» bli filtrert bort og vi sitter igjen med et måleresultat. I tillegg vil en som et «biprod-

ukt» ha en pulsmåling.

Ha skal vi vi som førstehjelpsmannskaper bruke disse måleresultatene til?

- Måling av puls er jo fornuftig, og et pulsoksymeter vil vi nok sannsynligvis gjøre en mer presis måling på kortere tid enn manuelle metoder, samtidig som det frigjør tid og kapasitet til andre undersøkelser. Dessuten vil det være en fortløpende måling over tid, som kan være fornuftig i enkelte tilfeller.

- SpO₂, eller oksygenmetning, har mange feilkilder og må tolkes med stor forsiktighet. Måleresultatet må alltid sees i sammenheng med andre kliniske observasjoner, og det krever mye erfaring. Det er bakgrunnen for at vi ikke har inkludert dette i førstehjelpsoplæringen. Bruk aldri oksygenmetning som eneste parameter for å tolke pasientens tilstand. En pasient med 98 % SpO₂ kan fremdeles være kritisk syk, for eksempel ha store indre blødninger. Og motsatt – en SpO₂ på 65 % kan være en feilmåling.

- Andre ressurser som tar over pasienten etter oss kan ha nytte av våre målinger.



Aisha Chaudhry og Robin Skjellum er nyansatte i saniteten. Foto: Ida Kroksæter

To nyansatte i saniteten

Aisha Chaudhry er ansatt som rådgiver for e-læring og Robin Skjellum er ansatt i et halvt års vikariat for å følge opp akutthjelperprosjektet.

TEKST: IDA KROKSÆTER

Aisha kommer rett fra studier ved Universitetet i Oslo, hvor hun har tatt en bachelor i pedagogikk og en master med fordypning i kommunikasjon, design og læring.

– Masterprogrammet har handlet mye om hvordan man kan digitalisere læringsprosesser og det var her jeg fikk øynene opp for e-læring. Etter å ha vært i praksis hos BaneNOR og TechnipFMC, har jeg opparbeidet noe erfaring med digital læring og gleder meg til å jobbe mer med dette hos Norsk Folkehjelp, sier Aisha.

Det første som står på oppgavelisten hennes er å utvikle e-læring til grunnkursene førstehjelpskurs for mannskaper og grunnkurs søk og redning.

Robin har et halvt års pause fra medisinstudiene i Bergen, hvor han de siste årene også har vært frivillig i Norsk Folkehjelp Sanitet Haukeland.

– Jeg skal jobbe med oppfølging av lokallag og følge akutthjelperprosjektet videre. I tillegg skal jeg være med å holde instruktørkurs førstehjelp i høst. Jeg gleder meg veldig til å få se mer av organisasjonen og de som driver den, sier han.



Teamleder

Erlend Aarsæther
934 59 282
erlenda@npaid.org



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



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



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



Rådgiver
Robin Skjellum
951 70 352
robskj753@npaid.org

**ENHET FOR
REDNINGSTJENESTE
OG FØRSTEHJELP**

Følger du oss i sosiale medier?

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



Følg oss på Instagram!
@nfsanitet

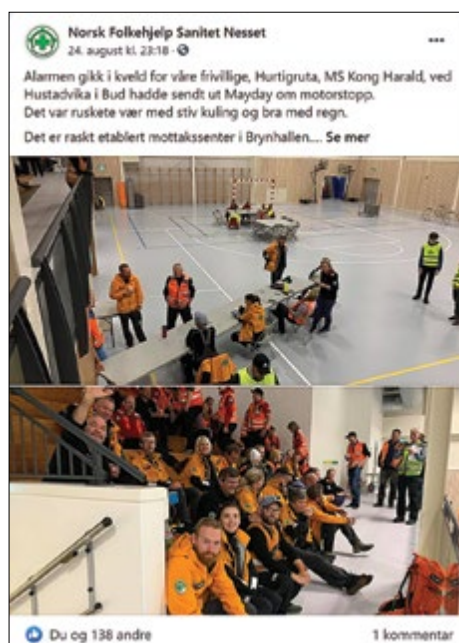


Lik oss på Facebook!
Norsk Folkehjelp Sanitet



Følg oss på Snapchat!
nfsanitet

Glimt fra lokallagene



Rådgiver 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



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



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



Rådgiver
e-læring
Aisha Chaudhry
910 00 321
aischa189@npaid.org

Sentralt



FORF-SEMINARET

**Gardermoen,
30.-31. oktober**

På programmet står blant annet Gjerdrum-katastrofen, COVID-19 og hvilken konsekvenser dette har hatt for den frivillige rednings-tjenesten, metal forberedelse og operativ psykologi.

BEREDSKAPSLIDER-SAMLING

**Gardermoen,
12.-14. november**

Alle beredskapsledere og bered-skapsansvarlige i Norsk Folke-hjelp kalles inn til samling i no-vember. Temaet for samlingen er blant annet Felles ressursregister, SAR 2.0 og erfaringer fra korona-pandemien.



INSTRUKTØRSAMLING

**Gjøvik,
26.-28. november**

Alle instruktører i Norsk Folkehjelp inviteres til en helg med faglig oppdatering og workshops.

FAGKONFERANSE SANITET 2022

**Gardermoen,
1.-3. april**

Vi gleder oss til nok en gang å sam-les for årets største faglige og so-siale høydepunkt for alle mannska-per i Norsk Folkehjelp. Hold av datoen!





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

www.folkehjelp.no

Fagblad SANITET

Norsk Folkehjelps fagblad om redningstjeneste, førstehjelp og frivillig ambulansetjeneste

www.folkehjelp.no



Mannskaper øver på hjerte-lungeredning under det nye kurset «Avansert førstehjelp». Foto: Andreas Nårstad



Norsk Folkehjelp