



**Norsk Folkehjelp**  
Sanitetsungdom

[www.folkehjelp.no](http://www.folkehjelp.no)

**Nasjonal overnattingshelg for**

**Sanitetsungdom**

**02. - 04. juni 2023**

**Tips til planleggingen,  
forberedelsene, oppskrifter og caser!**



## VELKOMMEN TIL NASJONAL OVERNATTINGSHELG!

**02. - 04. juni 2023**

Etter mye bra engasjement og gode tilbakemeldinger har SUS igjen lyst til å invitere til en nasjonal overnattingshelg for Sanitetsungdommen, og helgen blir 02. – 04. juni! Vi håper at mange av dere har lyst til å være med og benytter anledningen til å bli med og ta en natt ute i nærmiljøet!

Som tidligere år har vi laget et hefte for å bistå dere i planleggingen og gjennomføringen av helgen. Heftet inneholder tips til hva dere burde tenke på i organiseringsfasen, en generell pakkelliste og menyforslag. På slutten av hefte vil dere finne noen ulike caser og oppgaver, og vi håper dere får brukt helgen til å trene på førstehjelp, søk og redning. Dette heftet er ment til å fungere som et forslag, så dere står selvfølgelig fritt til å bruke enten alt, ingenting, eller kun deler av innholdet.

Denne helgen er også en super mulighet til å invitere med dere ungdommer som ikke er medlemmer enda og vi oppfordrer alle til å invitere bredt eller ta med seg en venn eller to!

Har dere noen spørsmål er det bare å ta kontakt med Espen Bruun på mail: [espenbr@npaid.org](mailto:espenbr@npaid.org) eller på telefon 995 10 666. Vi håper alle får en morsom og innholdsrik overnattingshelg!

Med vennlig hilsen,

Sentralt Ungdomsutvalg Sanitet (SUS)



**Norsk Folkehjelp**  
Sanitetsungdom

<b>Forberedelser .....</b>	<b>3</b>
<b>Hva må gjøres før avreise: .....</b>	<b>3</b>
<b>Hva må gjøres etter turen:.....</b>	<b>3</b>
<b>Pakkeliste.....</b>	<b>4</b>
<b>Pakkeliste lagsutstyr .....</b>	<b>4</b>
<b>Pakkeliste deltagere .....</b>	<b>5</b>
<b>Påkledning .....</b>	<b>5</b>
<b>I sekken eller i lommene .....</b>	<b>5</b>
<b>Menyforslag (med oppskrifter).....</b>	<b>7</b>
<b>Frokost:.....</b>	<b>7</b>
<b>Lunsj:.....</b>	<b>7</b>
<b>Pannekaker med bacon:.....</b>	<b>7</b>
<b>Pestoboller (5 personer): .....</b>	<b>7</b>
<b>Middag:.....</b>	<b>8</b>
<b>Kyllinggryte (4 personer):.....</b>	<b>8</b>
<b>Fiskegryte (4 personer): .....</b>	<b>8</b>
<b>Bakt potet:.....</b>	<b>9</b>
<b>Spicy Vegetartortilla:.....</b>	<b>9</b>
<b>Chili sin carne.....</b>	<b>10</b>
<b>Dessert:.....</b>	<b>10</b>
<b>Sjokoladecake i appelsin.....</b>	<b>10</b>
<b>S'mores .....</b>	<b>11</b>
<b>Banansplitt.....</b>	<b>11</b>
<b>FORSLAG TIL CASER OG OPPGAVER.....</b>	<b>12</b>
<b>Oppgaver og leker: .....</b>	<b>27</b>

## Forberedelser

- Sett av helgen 02. – 04. juni
- Lag et arrangement på f.eks. Facebook
- Inviter ungdom og foreldre til arrangement slik at de vet at det skjer noe
- Send deltagerne skjemaet “samtykkeskjema foto og video”

### Hva må gjøres før avreise:

- Velg ut turområde. Bruk gjerne ut.no til å finne områder (tilpass turen etter deltagerne- alder og erfaring)
- Lag en plan for etappene som skal gås
- Avtal med voksne som evt. skal hjelpe til
- Sjekk ut transportmuligheter (kan foreldre kjøre? Evt. buss-, tog- og/eller fergetider)
- Undersøk med tanke på leie av hytte
- Hvis aktuelt: lei kano, kajakk etc.
- Få endelig påmelding fra ungdom (sett en dato for siste frist)
- Fordel ansvar blant ungdommene (turledere, ansvar for leir, ansvar for matlaging etc.)
- Sjekk værvarelet de siste dagene før turen skal gjennomføres - om nødvendig informer deltagerne om ekstra ting som må pakkes
- Handle inn måltider (vær obs på allergier, intoleranser og eventuelle dietter blant deltagerne)

### Hva må gjøres etter turen:

SUS ønsker å støtte alle ungdomsgrupper som drar på tur denne helgen med kr. 3000 til utstyr, mat og transport. Pengene vil utbetales etter turen, alt dere trenger å gjøre er å fylle ut et kort skjema som oppsummerer helgen.

Vi vil også belønne kreativitet og de som jobber med synlighet - lokallaget som tar best bilde fra helgen vil få to friplasser til et valgfritt arrangement for Sanitetsungdom!

- Fyll ut kort skjema som oppsummerer helgen. Skjema vil finnes på folkehjelp.no
- Legge ut bilder på lokallagets sosiale medier i løpet av helgen
- Last opp bilder med filnavn «lokallag» til en dropbox. Linken til dropboxen vil finnes på folkehjelp.no (her: <https://folkehjelp.no/forstehjelp-og-redningstjeneste/sanitetsungdom/sanitetsungdom-2023/nasjonal-overnattingshelg> )



## Pakkeliste

### Pakkeliste lagsutstyr

Husk å ta med nok med tanke på antall deltagere:

- Telt/ Lavvo/ Tarp hvis dere ikke skal sove på hytte
- Stormkjøkken og gass
- Kartmapper og kompass
- Lysutstyr
- Nødnett (må avklares med sanitetsleder)
- Nettbrett (må avklares med sanitetsleder)
- Førstehjelpsutstyr
- Øvingsmateriell:
  - Annedukker
  - Båre
  - Pledd
  - Markørklær
  - Evt. Andre ting - sjekk under «caser og oppgaver»



## Pakkeliste deltagere

### Påkledning

- Undertøy i ull/ullblanding, eventuelt kunstfiber
- Ullsokker og ev. ullstrømper
- Turbukse (gjerne vindtett og vannavisende)
- Turjakke (gjerne med hette, som er vindtett og vannavisende)
- Tynn genser i ull eller fleece
- Passende skotøy (fjellstøvler/tursko)
- Ryggsekk

### I sekken eller i lommene

- Regntøy (om du ikke bruker vanntett/fukttransporterende fjellbekledning)
- Lue
- Ull – og eventuelt vindvotter
- Tykk genser i ull eller fleece
- Ekstra undertøy i ull/ullblanding eller kunstfiber
- Shorts
- T- skjorte, helst i ull
- Undertøy og sokkeskift
- Førstehjelpssaker
- Lette innesko/inneklær (hvis dere skal på en hytte)
- Toalettsaker og lite håndkle
- Toalettpapir

- Solbriller og solkrem
- myggmiddel
- Kart, kompass og kartmappe (med blyant og papir) GPS
- Kniv
- Lett reparasjonsutstyr
- Fyrstikker/lighter og stearinlys
- Hodelykt/lommelykt
- Støvelimpregnering
- Drikkeflaske
- Niste, termos og reserveproviant til raskt påfyll av energi

#### PÅ TELTUR MÅ DU OGSÅ HA MED:

- Sovepose
- Liggeunderlag
- Kokesett og brennstoff
- Mat
- Kopp, tallerken og bestikk

PS! Termosen kan du sløyfe på telttur.

#### ANNET NYTTIG UTSTYR:

- Medisiner, penger og evt. billetter
- GPS
- Multiverktøy
- Sitteunderlag
- Kamera
- Kikkert
- Opptenningspapir/avis

I **skogen** kan du klare deg med mindre utstyr og det trenger ikke være av like god kvalitet som på fjellet. Det samme gjelder i skjermete områder langs kysten.



## Menyforslag (med oppskrifter)

### Frokost:

- Egg og bacon
- Havregrøt med tilbehør
- Brød og pålegg

### Lunsj:

#### Pannekaker med bacon:

##### Ingredienser:

- 1pk Toro pannekakerøre
- Vann
- 1pk Bacon
- Smør til steking

##### Slik gjør du:

1. Lag pannekakerøre som anvist på pakningen
2. Varm opp stekepanne med litt smør i
3. Stek først litt bacon og når dette nærmer seg ferdig, hell oppi ønsket mengde pannekakerøre
4. Stek på begge sider Spis mens den er varm

#### Pestoboller (5 personer):

##### Ingredienser:

- 1 stk. ferdig pizzadeig
- 0.5 glass pesto
- 0.5 boks fetaost
- 1 pose ruccola

##### Slik gjør du:

1. Rull ut deigen og smør pest slik at det dekker hele deigen
2. Fordel små, knuste biter med fetaost jevnt utover
3. Ha på ønsket mengde med ruccola før du ruller deigen sammen til en pølse. HUSK: Rull deigen stramt fra den ene langsiden
4. Kutt opp i biter som er ca. 2 cm tykke. Legg pest-bollene i stekepannen. Vær tålmodig og stek på svak varme slik at det ikke svir seg. Denne oppskriften gir ca. 15 boller.



## Middag:

### Kyllinggryte (4 personer):

#### Ingredienser:

- 700g kyllingfilet
- 2 gule løk
- 4 sjalottløk
- 5 fedd hvitløk
- 1ss rød currypaste (OBS! Sterk)
- 2 bokser hermetiske tomater
- 3 dl kremfløte/ matfløte
- 1 boks hermetisk fersken (kan sløyfes)
- Salt og pepper
- Smør til steking

#### Slik gjør du:

1. Finkutt løk og sjalottløk og del kylling i passende biter
2. Stek løk i stor nok kjele til løken blir gylden
3. Tilsett currypaste og la dette frese ca. 1 min
4. Tilsett hermetiske tomater og fløte. Kok opp
5. Stek kylling i egen panne og ha oppi gryta
6. La koke noen min til kylling er gjennomvarm
7. Tilsett hermetisk fersken og la disse bli varme
8. Smak til med salt og pepper

Server gjerne med ris eller ferskt brød til

### Fiskegryte (4 personer):

#### Ingredienser:

- 300g fisk
- 200g eggnudler
- 1 løk
- 1 kinesisk hvitløk
- Ca. 5 cm. Fersk ingefær
- 2 ss tomatpuré
- 2 ts rød currypaste
- 2 bokser kokosmelk
- 2 gulrøtter
- Litt olje eller smør til steking

#### Slik gjør du:

1. Skjær opp løk, hvitløk, gulrøtter og ingefær i små biter og fres i olje/smør
2. Tilsett tomatpuré og currypaste og rør sammen

3. Ha i kokosmelk og kok opp
4. Knus nudlene i mindre biter før du rører de inn i gryta
5. Del opp fisken og legg de i gryten på helt svak varme – rør bare om en gang slik at fisken holder seg noenlunde hel
6. La gryta få hvile i 5 min slik at nudlene får svulle
7. Gryta er ferdig når fisken detter fra hverandre. Smak til med salt og pepper

### Bakt potet:

#### Ingredienser:

- 1 stor potet per person
- Aluminiumsfolie
- Ønsket tilbehør (f.eks. rømme, ost, mais, smør, bacon, kjøttdeig, purre, vårløk, salt)

#### Slik gjør du:

1. Dette tilberedes på bål
2. Pakk inn potet i aluminiumsfolie og legg i glørne på bålet
3. Ferdig når poteten er myk (ca. etter 1 – 1,5time)

### Spicy Vegetartortilla:

#### Ingredienser (ca 2 personer):

- 1 boks røde linser
- 4 tortilla wraps
- 1 løk
- 1 fersk chili
- Tomatpuré på tube
- Smør til steking
- Revet ost

#### Slik gjør du:

1. Kok linsene i en gryte.
2. Grovhakk løk og chili og stek i litt smør.
3. Når løken er mør klemmer du noen centimeter med tomatpuré i pannen og rører rundt.
4. Slå i noen dråper vann og la surre i 1 minutt før du blander i linsene.
5. La hele blandingen trekke noen minutter.
6. Krydre eventuelt med det du måtte ha i sekken.

Server som wrap med et lite dryss med revet ost

## Chili sin carne

### Ingredienser (ca 4 porsjoner):

- 2 stk løk
- 2 stk gulrot
- 2 stk rød paprika
- 1 stk rød chili
- 4 fedd hvitløk
- 1 boks mais
- 1 pose tacokrydder
- 2 bokser hakkede tomater
- 2 ts tomatpure
- 1 boks hermetiske bønner
- 1 boks hermetiske kikerter
- 2 ss olje
- 1 klatt creme fraiche
- 1 pose nacho chips

### Slik gjør du:

1. Grovhakk løk, gulrot og paprika. Finhakk chili og hvitløk
2. Varm olje eller smør i en gryte og fres grønnsakene til de er blanke og begynner å få farge
3. Dryss over tacokrydder og la det frese i ca. 1 min
4. Tilsett hakkede tomater og tomatpuré og kok opp. Senk varmen og la det hele småkoke i ca 5 min. Tilsett litt vann om du synes gryten er for tykk
5. Skyll bønner og kikerter og tilsett gryten. Tilsett mais og smak til med salt, peer og evt. Limesaft.
6. Server gryten rykende varm med limebåter, en klatt rømme og noen nacho chips.

## Dessert:

### Sjokoladecake i appelsin

#### Ingredienser (6 personer):

- 6 appelsiner
- 1 pakke Toro Sjokoladecake
- Vann
- 200g smør (til røren)

### Slik gjør du:

1. Skjær av toppen på appelsinen (Ta vare på denne)
2. Hul ut appelsinen med en skje
3. Hell røre ned i appelsinen, men ikke fyll helt opp
4. Legg toppen tilbake på appelsinen og pakk inn i aluminiumsfolie
5. Legg i glørne på bålet
6. Roter appelsinen rundt slik at alle sider blir stekt

## S'mores

### Ingredienser:

- Marshmallows
- Sjokolade (helst i plateform)
- Fullkornskjeks (f.ex. Kornmo)

### Slik gjør du:

1. En marshmallow, vanligvis holdt på metall eller tre spyd, varmes opp over flammene til den er gyldenbrun. Da blir marshmallowsen seig, men ikke brent. Man kan naturligvis varme den mer eller mindre, avhengig av individuell preferanse.
2. Deretter legger man den stekte marshmallowsen på toppen av en fullkornskjeks med et stykke sjokolade, også legger man en kjeks til på toppen. Altså en skikkelig sandwich

## Banansplitt

### Ingredienser:

- 1 banan pr. person
- Små marshmallows
- Sjokoladebiter
- Bringebær
- Utstyr: aluminiumsfolie,

### Slik gjør du:

1. Gjør et snitt i bananene på lags slik at skallet åpner seg. Bruk en gaffel og mos bananene litt. Fyll med marshmallows, sjokoladebiter og bringebær.
2. Pakk bananene inn i aluminiumsfolie
3. Legg bananene på en bålrist, i en stekepanne, eller på indirekte på bålet – f.eks. på en stor stein tett inntill bålet. La det ligge i ca. 10 min, til sjokoladen har begynt å smelte.
4. Pakk dem opp og server

# FORSLAG TIL CASER OG OPPGAVER

# CASE: HLR

## Scenario

Melding fra AMK: 2 turgåere er omtrent ved xxx (posisjon), hvor den ene falt om.

## Markørbeskrivelse

Markør 1: Puster ikke/unormal pust (lyder og/eller pustebevegelser uten at luft forflyttes ut og inn av munnen på tross av frie luftveier), reagerer ikke på tilsnakk, risting eller smertestimuli.

## Gjennomføring

1. Ungdomslag xxx rykker ut til området og starter pasientundersøkelse.

2. Pasient behandles

### Behandlingstiltak:

- Sjekk pusten i 10 sekunder → ingen pust, start HLR umiddelbart
- HLR (30:2)
  - 30 kompresjoner
    - Kontroll av arbeidsstilling: bred beinstilling, strake armer og la bevegelsen utgå fra hoftene, tenk «hjerte over hjerte»
    - Trykkpunkt midt på brystet/mellom brystvortene
    - Takt på 100-120/min
    - Dybde på 5-6 cm ned, eller 1/3 av brystet ned
    - Unngå «leaning», altså slipp opp godt mellom hver kompresjon
  - 2 innblåsninger
    - Hold hakeløft, samtidig som du holder på pasientens nese
    - Blås til brystet på pasienten hever seg
    - Bruk ca. ett sekund per innblåsning
    - OBS! Husk at det er behov for mindre luft enn man vanligvis tror

3. Etter oppdraget gjennomgås oppdraget med alle deltakere.

## Læringsmomenter/Evaluering

### Kunnskapsmål fra utdanningsplanen «førstehjelpskurs for mannskaper i Norsk Folkehjelp»

- Bevistløse som ikke puster/puster ikke normalt (hjertestans):
  - Kjenne til de vanligste årsakene til at personer får hjertestans
  - Kjenne til hva som regnes som unormal pust
  - Kjenne til at man skal mistenke hjertestans ved kramper
- Hjerte- lungeredning (HLR):

- Kjenne til kjeden som redder liv, og forstå viktigheten av at denne aktiveres tidlig og at alle ledd fungerer optimalt
- Vite når HLR skal startes
- Vite når HLR ikke skal startes
- Vite når HLR kan avsluttes
- Kjenne til hvor man finner oppdaterte retningslinjer for HLR

Gjør en evaluering -hva fungerte bra? Hva fungerte ikke? Hvorfor ikke? Hva må vi øve mer på?

# CASE: Hjerneslag

## Scenario

Melding fra AMK om at det befinner seg en eldre pasient hvor de mistenker hjerneslag i nabohytten. Dere skal bort for å hjelpe mens ambulansen er på veg.  
Kona til Ola (78) reagerte på at han sølte veldig da han skulle lage kaffe i dag tidlig. Hun sier også at han snakker utydelig og usammenhengende. Derfor kontaktet hun trygghetsalarmen.

## Markørbeskrivelse

Markør 1: Alvorlige symptomer på hjerneslag.

- Halvsidig lammelse av arm og/eller ben
- Halvsidig lammelse av ansikt
- Manglende taleevne samt forståelse
- Snøvlete tale
- Ustøhet og problemer med koordinasjon

## Gjennomføring

1. Ungdomslag xxx rykker ut til nabohytten og starter pasientundersøkelse samt prate-smile-løfte prinsippet grunnet mistanke om hjerneslag.

### Prate-smile-løfte

- Prate: få personen til å si en hel setning for å se om det er forståelig og normalt
- Smile: få personen til å smile for å se om vedkommende smiler sidelikt eller skjevt
- Løfte: løfte begge armer opp for å se om de oppfører seg likt eller om en henger igjen

2. Pasient behandles med hjerneslag-tiltak og transporteres til vei til ventende ambulanse.

### Behandlingstiltak:

- Overvåk pasienten. Ved nedsatt bevissthet skal pasienten legges i sideleie med frisk side ned
- Berolige pasienten
- Hold pasienten varm
- Ikke gi mat eller drikke da pasienten kan ha lammelser i svelget som medfører risiko for at mat og drikke går ned i luftveien.

3. Etter oppdraget gjennomgås oppdraget med alle deltakere.



## Læringsmomenter/Evaluering

### Kunnskapsmål fra utdanningsplanen «førstehjelpskurs for mannskaper i Norsk Folkehjelp»:

- Kunne gjøre rede for hovedsymptomer ved hjerneslag
  - Halvsidig lammelse av arm og/eller ben, halvsidig lammelse i ansiktet, manglende taleevne/forståelse, snøvlete tale, ustøhet og problemer med koordinasjon
- Kunne gjøre rede for prate-smile-løfte undersøkelsen

Gjør en evaluering - hva fungerte bra? Hva fungerte ikke? Hvorfor ikke? Hva må vi øve mer på?

# CASE: Lavt blodsukker

## Scenario

Melding fra AMK om en turgåer som har møtt på en person som satt langs stien. Innringer forteller at vedkommende virker forvirret, er blek og svett. Han forteller at han er diabetiker og tok insulin etter at han spiste opp all tursnacksen hans. Videre forteller han at han tok insulin mens han gikk, og at han tror derfor at han tok flere enheter med insulin enn han pleier med en feil. I tillegg så hadde han gått i en stund, og var sliten.

## Markørbeskrivelse

Markør 1: Kjent diabetes, type 1

A: Frie luftveier. B: Litt rask respirasjonsfrekvens. C: Blek og svett, høy puls. D: Forvirret og slapp, skjelvinger. E: Insulinen har gått ut på dato

## Gjennomføring

1. Ungdomslag xxx rykker ut til området og starter søk. Trygt rutevalg må vurderes.
2. Pasient behandles med hypotermi-tiltak og transporteres til vei til ventende ambulanse.

### Behandlingstiltak:

- Dersom en pasient med diabetes er dårlig uten annen sikker årsak – mistenk lavt blodsukker og gjør tiltak med tanke på det
  - Våkne pasienter med lavt blodsukker bør først få søt drikke (melk, saft). Når pasienten begynner å komme seg bør han/hun få mer langsomt nedbrytbare karbohydrater, for eksempel brødkiver
  - Pasienter med nedsatt bevissthet skal legges i sideleie
  - Nedsatt bevissthet er tegn på en alvorlig tilstand – varsle medisinsk nødtelefon 1-1-3
  - Gi aldri insulin!
3. Etter oppdraget gjennomgås oppdraget med alle deltakere.

## Læringsmomenter/Evaluering

### Kunnskapsmål fra utdanningsplanen «førstehjelpskurs for mannskaper i Norsk Folkehjelp»:

- Kunne gjøre rede for hovedsymptomer på lavt blodsukker/«føling»
  - Opplevelse av svakhet, slapphet og sult
  - Blekhet, svette og skjelvinger
  - Hjertebank og høy puls
  - Hodepine og redusert konsentrasjon
  - Forvirring, irritabilitet, endret atferd eller redusert bevissthet
  - Generelle kramper

- Bevisstløshet

- Kjenne til at det er diabetikere (personer med sukkersyke) som tar insulin/blodsukkerregulerende medisiner som kan få farlig lavt blodsukker

Gjør en evaluering -hva fungerte bra? Hva fungerte ikke? Hvorfor ikke? Hva må vi øve mer på?

# CASE: Hodeskade med hukommelsestap

## Scenario

Melding fra AMK: en turgåer har tatt kontakt etter at venninne og turkamerat har falt og slått hodet. Har vært bevisstløs, hun er nå våken igjen, men er forvirret.

## Markørbeskrivelse

Markør 1: Er våken og puster normalt. Forvirret om sted, tid og rom. Husker ikke hva som skjedde rett før hun falt. Hodepine og kvalm. Synlige blødninger fra hodet.

## Gjennomføring

1. Ungdomslag xxx rykker ut til området og starter pasientundersøkelse.
2. Pasient behandles
  - Gjør rede for symptomene
  - Vurderer bevissthetsnivå
  - Undersøker bevegelsesevne, kraft og følelse i armer og ben
  - Evakuere til vei for bistand av ambulanse
  - Opprettholde god pasientkontakt underveis og i påvente av ambulanse
3. Etter oppdraget gjennomgås oppdraget med alle deltakere.

## Læringsmomenter/Evaluering

### Kunnskapsmål fra utdanningsplanen «førstehjelpskurs for mannskaper i Norsk Folkehjelp»:

- Kunne gjøre rede for og kjenne til symptomene ved hodeskade
- Lære om graderingene av bevissthet
- ACVPU
  - Alert
  - Confusion
  - Verbal
  - Pain
  - Unresponsive

Gjør en evaluering -hva fungerte bra? Hva fungerte ikke? Hvorfor ikke? Hva må vi øve mer på?

# CASE: Bilulykke

## Scenario

Melding fra AMK: 2-4 personer er i en bil som har krasjet. Dere er blitt kalt ut fordi dere er nærmere enn ambulansen

## Markørbeskrivelse

Markør 1: Sjøfører, sitter foran, uten bilbelte. Bevisstløs, blødning i panne

Markør 2: Smerter i mage, blek og klam

Markør 3: Smerter i lårene, klarer ikke å reise seg opp

Markør 4: Uten skade, har panikk, forstyrrer førstehjelperne

## Gjennomføring

1. Ungdomslag xxx rykker ut til området og starter pasientundersøkelsene
2. Pasientene behandles
  - a. Gjør rede for symptomene
  - b. Vurderer bevissthetsnivå
    - i. Markør 1 må stabiliseres
  - c. Undersøker bevegelsesevne, kraft og følelse i armer og ben hos markør 2-3-4
  - d. Opprettholde god pasientkontakt underveis og i påvente av ambulanse
  - e.
3. Etter oppdraget gjennomgås oppdraget med alle deltakere.

## Læringsmomenter/Evaluering

### Kunnskapsmål fra utdanningsplanen «førstehjelpskurs for mannskaper i Norsk Folkehjelp»:

- Hvordan gikk de løs på situasjonen?
  - Kaotisk? Var det en som tok kontroll?
  - Tok de høyde for egensikkerhet?
  - Triagering
- Gjør en evaluering – hva fungerte bra? Hva fungerte ikke? Hvorfor ikke? Hva må vi øve mer på?

Etter endt øvelse og refleksjon, kjør øvelsen en gang til og se etter forbedringer.

# CASE: Ankelskade

## Scenario

Melding fra AMK om en turgåer som har falt ned fra en skråning og skadet beinet på tur. Vedkommende vet ikke hvor hen er, men husker at hen gikk forbi huset/stikrysningen/ eller lignende på XXX (posisjon)

## Markørbeskrivelse

Markør 1: Ankelskade på fot. Tydelig misfarging på hden rundt ankelen (blålig/rødlig hud), sterke smerter ved bevegelse.

A: Frie luftveier. B: Puser raskt. C: Litt kald, rask pust. D: Våken og orientert. E: Sitter på bakken (kaldt underlag)

## Gjennomføring

1. Ungdomslag xxx rykker ut til området og starter søk. Trygt rutevalg må vurderes.
2. Pasient behandles og transporteres til vei til ventende ambulanse. Trygt rutevalg for evakuering må vurderes.

### Behandlingstiltak:

- (P) Protection: beskytt den skadde kroppsdelene mot ytterligere skade
- (R) Rest: Unngå bruk av den skadde kroppsdelene
- (I) Ice: Bruk en ispose for smertelindring – ikke direkte på huden
- (C) Compression: Legg en stram elastisk bandasje – reduser blodgjennomstrømning. Det viktigste tiltaket for å unngå hevelse
- (E) Elevation: Hold den skadde kroppsdelene høyt – mer en 30 cm over hjertestedet
- Sikre pasienten mot nedkjøling
- OBS: God pasientkommunikasjon underveis
- Stabilisering av skadestedet for transport (f.eks. ved bruk av SAM-splint)

3. Etter oppdraget gjennomgås oppdraget med alle deltagerne

## Læringsmomenter/Evaluering

### Kunnskapsmål fra utdanningsplanen «førstehjelpskurs for mannskaper i Norsk Folkehjelp»:

- Kunne gjøre rede for sikre og usikre tegn til brudd
  - Sikre bruddtegn: Åpent brudd (sår med synlige beinsplinter), unaturlig vinkel/feilstilling, forkortet kroppsdel
  - Usikre tegn til brudd (symptomer på bløtvevsskade): smerte, hevelse, nedsatt bevegelse, misfarging

- Kjenne til at stabilisering av bruddstedet er et viktig smertelindrende tiltak
- Kjenne til forskjellen på indirekte og direkte skader
  - Direkte: Er skader som oppstår der kraften treffer kroppen, f.eks. lårhøne
  - Indirekte: Kroppen blir utsatt for en kraft ett sted på kroppen, mens skaden oppstår et annet sted, f.eks. takling i fotball (motspiller treffer utsiden av kneet, mens skaden oppstår i leddbåndene på innsiden)
- Kjenne til de vanligste idrettsskadene: forstuing, lårhøne, kneskader, ankelskader og luksasjoner

Gjør en evaluering – hva fungerte bra? Hva fungerte ikke? Hvorfor ikke? Hva må vi øve mer på?

# CASE: Hypotermi

## Scenario

Melding fra AMK om en turgåer som har gått seg bort og har vært borte i mange timer. Mobilsporing viser at vedkommende har sannsynligvis vært i området mellom xxx (posisjon) og xxx (posisjon) tidligere i dag.

## Markørbeskrivelse

Markør 1: Har på seg turklær og en sekk

A: Frie luftveier. B: Puster sakte, blålig rundt leppene. C: Kald og blek, langsom puls. D: bevisstløs. E: ligger på bakken (kaldt underlag)

## Gjennomføring

1. Ungdomslag xxx rykker ut til området og starter søk. Trygt rutevalg må vurderes.
2. Pasient behandles med hypotermi-tiltak og transporteres til vei til ventende ambulanse.

### Behandlingstiltak:

- Pasienter med nedsatt bevissthet
  - Etabler fri luftvei. Bruk inntil 60 sekunder på å se, lytte og føle etter pust
  - Puster normalt → Sideleie
  - Puster ikke normalt → HLR
  - Passiv oppvarming: Innpakking i materiale som hindrer de ulike mekanismene for varmetap
  - Aktiv ekstern oppvarming: Ekstern varmekilde. Legges aldri direkte mot hud
  - Skånsom håndtering, horisontal forflytning

3. Etter oppdraget gjennomgås oppdraget med alle deltakere

## Læringsmomenter/Evaluering

### Kunnskapsmål fra utdanningsplanen «førstehjelpskurs for mannskaper i Norsk Folkehjelp»:

- Forstå hvorfor forebygging og behandling av hypotermi er viktig
- Kjenne til mekanismene for varmetap
  - Stråling, varmeledning og fordamping
- Kjenne til tegn på mild (32-35°), moderat (28-32°) og alvorlig hypotermi (20-28°)
- Kjenne til prinsipper for passiv oppvarming
  - Innpakking i materiale som hindrer de ulike mekanismene for varmetap
- Kjenne til prinsipper for aktiv ekstern oppvarming
  - Ekstern varmekilde, legger aldri direkte mot hud



- Kjenne til spesielle forhold ved hjertestans på bakgrunn av nedkjøling
  - Bedre mulighet for overlevelse, «ingen pasient er død før den er varm og død», sjokk med hjertestarter har ofte dårlig effekt → HLR etter vanlige retningslinjer.

Gjør en evaluering – hva fungerte bra? Hva fungerte ikke? Hvorfor ikke? Hva må vi øve mer på?

# CASE: Lårhalsbrudd

## Scenario

Melding fra AMK om en turgåer som har møtt på en person som ropte etter hjelp i skogen. Vedkommende hadde falt ned fra en høy skråning og klager over sterke smerter i hofta

## Markørbeskrivelse

Markør 1: Sterke smerter i hofta ved bevegelse. Ene beinet er forkortet og utadrottert.

A: Frie luftveier. B: Rask respirasjonsfrekvens. C: Kald og litt blek, rask puls. D: Våken og orientert. E: Ligger på bakken (kaldt underlag)

## Gjennomføring

1. Ungdomslag xxx rykker ut til området og starter søk. Trygt rutevalg må vurderes.
2. Pasient behandles med hypotermi-tiltak og transporteres til vei til ventende ambulanse.

### Behandlingstiltak:

- Sjekk blodsirkulasjonen til den delen av kroppsdelen som er nedenfor bruddet (kapillarfylling/puls)
  - Har pasienten normal følelse i huden nedenfor bruddet?
  - Stabiliser bruddstedet, for eksempel støtt opp med tepper og klesplagg på begge sider av bruddstedet, eventuelt spjelke for transport
  - Sikre pasienten mot nedkjøling
3. Etter oppdraget gjennomgås oppdraget med alle deltagerne

## Læringsmomenter/Evaluering

### Kunnskapsmål fra utdanningsplanen «førstehjelpskurs for mannskaper i Norsk Folkehjelp»:

- Kunne gjøre rede for sikre og usikre tegn til brudd
  - Sikre bruddtegn: Åpent brudd (sår med synlige beinsplinter), unaturlig vinkel/feilstilling, forkortet kroppsdelen
- Usikre tegn til brudd (symptomer på bløtvevsskade): smerte, hevelse, nedsatt bevegelse, misfarging
- Kjenne til at stabilisering av bruddstedet er et viktig smertelindrende tiltak
- Kjenne til komplikasjoner ved brudd
  - Blødning (risiko for stort blodtap er størst ved brudd i bekkenet og lårbenet)
  - Infeksjon ved åpne brudd

- Nerveskader
- Skader på blodårer som fører til dårlig sirkulasjon nedenfor bruddstedet

Gjør en evaluering – hva fungerte bra? Hva fungerte ikke? Hvorfor ikke? Hva må vi øve mer på?

## Oppgaver og leker:

### BÅRELØP:

- Lag en hinderløype rundt hytten eller campstedet
  - Bruk gjerne det som finnes til å gjøre løypen vanskeligere/lettere ved å sette opp hindre, broer over bekker, eller bomber de må bøye seg under
- Del opp deltagerne i lag (3-5 pr. gruppe avhengig av hvor mange dere er og hvor vanskelig det skal være.
  - En av lagkameratene skal ligge på båren
  - Resten av laget skal frakte vedkommende trygt og helskinnet gjennom hinderløypen
- Laget med best tid vinner

Er dere en liten gruppe på tur? Del opp i lag på to- og- to og å få deltagerne til å frakte en bøtte med vann på båren. Om å gjøre å søle minst vann!

### ORIENTERINGSLØP/ QUIZ:

Denne quizen kan gjerne gjennomføres som en orienteringsløype og dere må gjerne ta i bruk kart og kompass om dere ønsker det. Den funker også like fint som en ren quiz inne i en tørr hytte eller foran bålet om kvelden. Fasiten er sendt som eget vedlegg i mail.

Spørsmål:

1. Hva er nummeret til legevaktsentralen?
2. Hvor mange kompresjoner og hvor mange innblåsing skal du gi på HLR på et spedbarn
3. Nevn tre sikkerhetsinnretninger som er påbudt i en bil
4. Hva står ABCDE for?
5. Nevn tre steder på kroppen hvor du kan måle pulsen
6. I hvor mange minutter, og ved hvilken temperatur skal du kjøle ned en brannskade?
7. Hva er definisjonen på alvorlig hypotermi (hvor mange grader)?
8. Hva er et normalt blodsukker nivå?
9. Hva står PRICE for?
10. Nevn fire symptomer på hjerneslag
11. Hva er normal respirasjonsfrekvens
12. Hva er koordinatene til der hvor du er akkurat nå?
13. Hvem kommer du til når du ringer 22591300?
14. Hva står ACVPU for?