Norsk Folkehjelp

FAGBLAD

# SANITET

Norsk Folkehjelps fagblad om redningstjeneste, førstehjelp og frivillig ambulansetjeneste

4/2017



## STOR FØRSTEHJELPSSATSING

I 2018 gjennomfører Norsk Folkehjelp to store prosjekter med fokus på livreddende førstehjelp.

**Akutthjelper** – nytt millionprosjekt

**Reddet liv** på Oslo Maraton

**Stor leteaksjon** satte spor på Sørøya



# Kvalitets hjerte-lungeredning

## – bli med på nytt førstehjelpsprosjekt!

**Vi søker lokallag og instruktører som ønsker å lære kvalitets hjerte-lungeredning**

- Vi tilbyr øvingsdukker med tilbakemeldingsverktøy og videreutdanning for instruktører
- Egenandel på 3.000,- for lokallaget
- Søknadsfrist: 15. januar på www.folkehjelp.no

Norsk Folkehjelp

www.folkehjelp.no

# SANITET

UTGIVER: Norsk Folkehjelp
Nr 4 - 2017. Årgang 9

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, Erlend Aarsæther,
Ida Kroksæter, Jonas Vikran Hagen,
Peter Harholt, Runi Putten

BILDER:
Espen Brekke, Ida Kroksæter, Norsk Folkehjelp Hasvik,
Kenneth Pettersen, Sondre Emil Torgersen,
Frida Ripland Moberg, Siw Lilly Osmundsen

FORSIDEBILDET:
Mannskaper sikrer frie luftveier
under en øvelse tidligere i år.
Foto: Ida Kroksæter

---

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.










**Søker lokallag til ny førstehjelpssatsing** 05
Ny satsing på kvalitets hjerte-lungeredning

**En million til å redde liv** 06
Nytt akutthjelperprosjekt under utvikling

**Leteaksjonen som rystet Sørøya** 08
Innsatsen satte spor i lokalsamfunnet

**Reddet liv på Oslo Maraton** 12
Løper fikk hjertestans 500 meter før mål

**Utruster seg for morgendagen** 15
Strand og Forsand bygger beredskap for fremtiden

**Nye metoder innen idrettsskader** 24
Hvordan behandle de vanligste idrettsskadene?



Norsk Folkehjelp Hasvik har skredøvelse. Lokallaget har i løpet av kort tid opparbeidet en god beredskap på Sørøya. Foto: Norsk Folkehjelp Hasvik

# Beredskap som blir lagt merke til

**Nok et år går mot slutten**, og du holder det siste fagbladet i 2017 i hånda. Vi kan se tilbake på et strålende år med mer #kontinuerligtrening, mer fagutvikling og ikke minst mange vel gjennomførte oppdrag.

**Ett av de mange oppdragene** våre i 2017 fant sted på Sørøya i august, der det over flere døgn pågikk en leteaksjon etter en savnet turgåer. Hele lokalsamfunnet mobiliserte, og aksjonen ble blant annet trukket frem av HRS Nord-Norge på årets FORF-konferanse som et bilde på norske verdier og nestekjærlighet. Norsk Folkehjelp Hasvik er et relativt ungt lokallag og dette var deres første store leteaksjon. Innsatsen de la ned ble lagt merke til også i lokalmiljøet, og folk strømmet til for å melde seg som frivillig i tiden etterpå.

**I slike sammenhenger** blir viktigheten av lokale frivillige ressurser synlig for alle som er involvert. Nettopp derfor er opprettelse av nye lokallag et av hovedmålene for denne landsmøteperioden. I dette bladet kan du lese mer om hvordan Hasvik har bygget opp sin beredskap de siste årene, og hvordan de opplevde de dramatiske augustdagene.

**Fra et relativt nytt lokallag**, til et med årelange tradisjoner: Norsk Folkehjelp Oslo har førstehjelpsberedskap på mange av landets største og mest kjente arrangementer. Ett av disse er Oslo Maraton. Nesten hvert år opplever de at én av de over 20.000 deltakerne får hjertestans, og 2017 var intet unntak. Vi har intervjuet Sondre og Frode som bidro til å redde liv under årets maraton.

**Rask reaksjonstid redder liv**, enten det er på sanitetstjeneste eller en leteaksjon. Derfor gleder jeg meg stort over de nye beredskapssekkene som nå står ferdig pakket og klar til innsats over hele landet. Dette vil bidra til enda kortere responstid når alarmen går og minuttene teller.

**Vi skal ta med oss** den gode flyten inn i 2018, og jeg gleder meg ikke minst til å se resultatene av førstehjelpsprosjektene som settes i gang over nyttår. Men først skal vi la julefreden senke seg. Beredskapen tar imidlertid ikke ferie, og jeg vil nok en gang benytte anledningen til å takke alle som stiller opp når alarmen går - også mellom ribbe, juletrær og familieselskap.



**Riktig god jul** og godt nytt beredskapsår ønskes dere alle.

*Live Kummen,*
*Leder for Norsk Folkehjelp Sanitet*



Norsk Folkehjelp har som mål å redde flere liv gjennom et nytt førstehjelpsprosjekt. Foto: Ida Kroksæter

# Søker lokallag til ny førstehjelpssatsing

15 lokallag skal bli piloter i nytt førstehjelpsprosjekt med fokus på høykvalitets hjerte-lunge-redning.

TEKST: ERLEND AARSÆTHER OG JONAS VIKRAN HAGEN

Med støtte fra Extrastiftelsen inviterer Norsk Folkehjelp nå lokallagene til å søke om å være med på prosjektet «med hånden på hjertet». I første omgang får 15 lokallag utstyr og oppfølging av instruktører.

**Utstyr**
Treningsdukker med tilbakemeldingsverktøy skal sikre at vi kan trene ofte, med høy kvalitet, og gir mulighet for å umiddelbart korrigere utførelsen.

**Opplæring**
Instruktøren skal få innføring i prinsipper for bruk av tilbakemeldingsverktøy, lav dose – høy frekvens-trening, organisering av skillstation med mer. Instruktøren må ha mulighet til å møte på sanitetens fagkonferanse i 2018.

Det vil bli en egenandel for lokallaget på 3000 kroner.

Prosjektet går over to år, og det vil bli en ny søknadsrunde for flere lokallag mot slutten av 2018.

**Hvorfor søke?**
- Lokallaget får godt utstyr med automatisk tilbakemelding til en lav kostnad
- Utstyret kan være tilgjengelig for mannskapene så de kan trene ofte
- Tilbakemeldingsteknologi gjør at mannskapene kan øve uten instruktør til stede

**Hva får lokallaget?**
- Fire Little-Anne QCPR-dukker
- Oppdatering for 1-2 instruktører (må være KNF-instruktør)
- Faglig oppfølging
- Scenariobasert øvelsesprogram

**Laget må selv bidra med:**
- Instruktør(er) som kan delta på fagkonferansen i 2018 (20.-22. april)
- Egenandel på 3000 kroner

**Hvordan søke?**
- Nettbasert søknadsskjema kommer på www.folkehjelp.no (info vil også bli sendt ut på mail)
- Søknadsfristen er 15. januar 2018

Spørsmål kan sendes til prosjektleder Jonas Vikran Hagen på jonasv@npaid.org

**FAKTA**
**«MED HÅNDEN PÅ HJERTET»**
- Norsk Folkehjelp fikk i juni 490.000 kroner i støtte fra Extrastiftelsen til prosjektet «med hånden på hjertet»
- Prosjektet har som mål å redde flere liv ved hjertestans gjennom økt kunnskap og ferdigheter innen HLR blant egne mannskaper
- Pengene skal brukes til innkjøp av moderne treningsdukker og etterutdanning av førstehjelpsinstruktører



Akutthjelpere kan bidra med livreddende tiltak ved tidskritiske hendelser som hjertestans, ufri luftvei eller nedsatt bevissthet. Foto: Ida Kroksæter

# En million til å redde liv

Norsk Folkehjelp har fått over en million kroner fra Gjensidigestiftelsen for å se på hvordan frivillige organisasjoner kan brukes mer aktivt som akutthjelpere i fremtiden.

TEKST: IDA KROKSÆTER

Allerede i 2018 skal vi i gang med en pilot for å teste dette i praksis.

Prosjektet er en del av den store nasjonale dugnaden «sammen redder vi liv», som er initiert av helseministeren og som ledes av Helsedirektoratet. Målet med dugnaden er å redde 200 flere liv hvert år.

— Vi er svært glad for at Gjensidigestiftelsen ser nytten av prosjektet vårt og bidrar med penger, sier prosjektleder Erlend Aarsæther i Norsk Folkehjelp.

Ved tidskritiske hendelser som hjertestans, nedsatt bevissthet eller ufri luftvei, er livreddende førstehjelpstiltak iverksatt så raskt som mulig, avgjørende for overlevelse.

En akutthjelper vil kunne etablere fri luftvei, starte hjerte-lungeredning og bruke en halvautomatisk hjertestarter i påvente av at ambulanseressurser ankommer.

**Frivillige som akutthjelpere**

Brannvesen over hele landet brukes allerede ofte i denne rollen. Samtidig har de frivillige organisasjonene, som Norsk Folkehjelp og Røde Kors, mannskaper over hele landet med solid førstehjelpsopplæring og utstyr.

I realiteten betyr det at man har en ressurs med lokal tilstedeværelse som kan yte hjelp, men som i liten grad blir benyttet i dag. I ytterste konsekvens betyr det at en ressurs kan stå klar to minutter unna en hjertestans uten å bli benyttet, samtidig som ambulansen kanskje har lang vei å kjøre.

Norsk Folkehjelp sitt prosjekt tar sikte på å gjøre denne ressursen tilgjengelig på en bedre måte enn i dag, slik at vi kan bidra til å redde flere liv.

**Suksesskriterier**

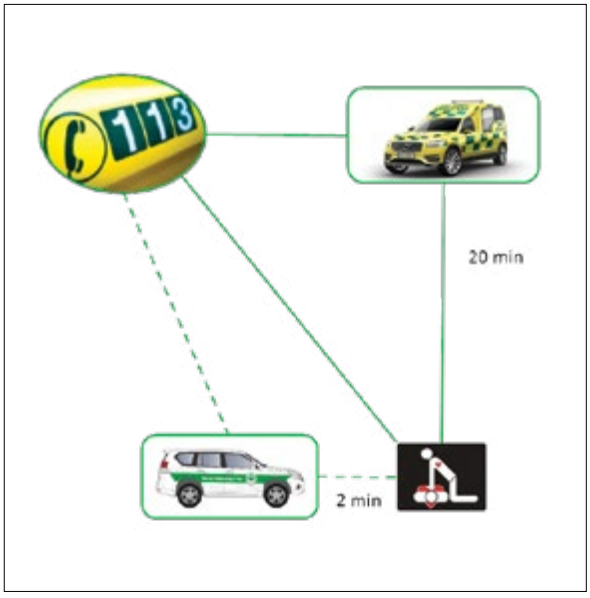
— Vi tror det er viktig at det er tydelig for de som jobber på AMK hvilken kompetanse akutthjelperne har, at denne er standardisert og at utstyret de har med seg er standardisert. Videre må Helsedirektoratet være tydelige på hvilke oppdrag vi skal brukes til og ikke, sier Aarsæther.

Prosjektet skal blant annet definere hvilken kompetanse akutthjelperne skal ha, hvilket utstyr vi skal ha tilgjengelig og hvordan samhandling med AMK skal foregå.

— Vi er svært glade for at Helsedirektoratet har vært tydelige på at de skal bidra til å finne ut av dette, forteller Aarsæther.

Målet er at fem lokallag skal være i drift i løpet av 2018.

— Først må vi bygge opp kurs og utstyrspakker, og vi må velge ut hvilke grupper som




Slik er akutthjelperkjeden tenkt. En testfase vil settes i gang i løpet av 2018 for å høste erfaringer.

skal bli med i pilotfasen. Det er ennå ikke bestemt hvilke kriterier som skal legges til grunn når vi skal velge hvilke grupper som skal med i første fase, men det blir viktig å sikre så godt utbytte som mulig av piloten, forklarer Aarsæther.

— Vi har signalisert til Gjensidigestiftelsen at vi vil søke om mer midler for å kunne inkludere flere grupper i 2019, men det er foreløpig vanskelig å estimere kostnaden. Det handler blant annet om hvilke løsninger vi kommer frem til gjennom pilotfasen.

**Får kurs og utstyr**

De gruppene som blir plukket ut, vil få kurs, førstehjelpsutstyr og utstyr for å samhandle med AMK.

— Vi gleder oss veldig til å komme i gang og har stor tro på at dette kan bli en viktig rolle for Norsk Folkehjelp sine lokallag i fremtiden. Med en mer operativ førstehjelpsrolle vil vi i enda større grad bidra til å redde liv, avslutter Aarsæther.



20 ungdommer og voksne var samlet til kurs i Lillomarka utenfor Oslo i høst. Foto: Espen Brekke

# Ungdomsleder-teamene på kurs

Man prater ikke lenger bare om ungdoms- eller voksenlederen. Det er et stort ønske og behov for å etablere lokale ungdomsteam med både ungdommer og voksne.

TEKST: ESPEN BREKKE

Tidlig i november var snaut 20 ungdommer og voksne samlet til kurs i Lillomarka utenfor Oslo. Hver lokale sanitetsungdomsgruppe kunne stille med inntil to ungdommer og to voksne hver. Hvor mange har ikke dratt alene på kurs fra sitt lokallag og kommet hjem uten å få hjelp til å gjennomføre det de lærte på kurset?

Dette var det andre året vi gjennomførte et slikt felleskurs, og vi håper det nye opplegget hvor både ungdom og voksne er sammen, gir større effekt når deltakerne kommer tilbake i eget lag.

Under kurset fikk deltakerne faglig påfyll og tips til drift av ungdomsgrupper. Dette innebærer å lage aktivitetsplaner og planlegge turer, men også økonomi og rekruttering. Noen lokale grupper søker ikke om Frifondmidler, som er den enkleste støtten å få innen vår organisasjon.

Norsk Folkehjelp har også økt fokuset på grenseoverskridende adferd, og at ungdommer må beskyttes fra slik adferd fra både voksne og andre unge. Det er viktig at ungdommene vet at det er mulig å si ifra, og at det tas alvorlig når noen sier i fra.

Praktisk gjennomføring av aktiviteter er viktig for sanitetsungdomsgruppene. Deltakerne på kurset fikk derfor prøvd seg i rollen som veileder/instruktør for de andre deltakerne. Det er mange flinke unge og voksne ute i organisasjonen som kan veilede og lære opp ungdommene våre. Denne gangen var det spesielt fokus på å bruke utstyret som er blitt delt ut til ungdomsgruppene i høst.

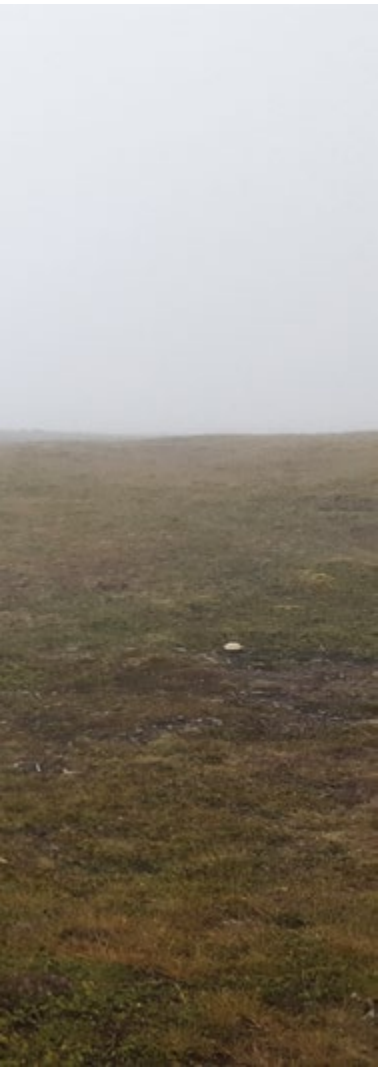


Tåka på Sørøya gjorde letearbeidet vanskelig i løpet av de døgnene leteaksjonen pågikk. Foto: Norsk Folkehjelp Hasvik

# Leteaksjonen som rystet Sørøya

**Når 57 år gamle Erna går seg bort i tåka på Sørøya, rykker Norsk Folkehjelp Hasvik ut på sin første store leteaksjon noensinne.**

TEKST: IDA KROKSÆTER






**FAKTA**

**SØRØYA**

- Norges fjerde største øy etter areal
- Norges største øy uten fastlandsforbindelse
- Ligger i Vest-Finnmark
- Høyeste fjelltopp er 659 meter over havet
- Hasvik kommune ligger på den vestlige delen av øya og har 1.050 innbyggere



Det blir en leteaksjon ingen av dem kommer til å glemme.

Erna Soo-Ryun Hunsdal Kristensen er på tur med to venninner når hun bestemte seg for å snu på grunn av en vond fot. Men i den tykke tåka som ligger over Sørøya denne kvelden, mister hun stien.

Alarmen går natt til søndag, og Hasvik-mannskapene rykker ut umiddelbart. Både helikoptre og frivillige strømmer til øya fra fastlandet for å delta. Norsk Folkehjelp Nordreisa kommer også for å hjelpe naboen i nord. I løpet av de neste dagene er hundrevis av mennesker i aksjon for å finne den savnede kvinnen.

Fra de første mannskapene møter opp klokka 01.30 natt til søndag, går søket kontinuerlig fram til hun blir funnet. Helikopter søker så lenge det er dagslys og mannskaper søker så lenge de orker, alle med håp om å finne Erna i live. Nyheten om leteaksjonen og den store innsatsen sprer seg ikke bare i lokale medier, men vekker også interesse i resten av landet.

Tirdag ettermiddag, to og et halvt døgn senere, skimter en redningsmann på et Sea King-helikopter noe i en bratt skrent flere kilometer fra der hun forlot vennene sine. Her blir Erna funnet omkommet.

Det er en tøff opplevelse for et lite lokalsamfunn hvor slike hendelser heldigvis er en sjeldenhet.

— Vi har lært mye av denne aksjonen, sier Kim-Are Walsø, leder i Norsk Folkehjelp Hasvik.

**Ros fra ordføreren**

Det er litt senere på høsten, og inntrykkene og erfaringene fra den store aksjonen har fått synke inn. Når de møtes for å oppsummere innsatsen, kommer også ordføreren innom. Det er mange å takke etter en slik aksjon, men Norsk Folkehjelp Hasvik fortjener en spesiell takk, mener ordføreren.

— Som øy er vi sårbare i slike kriser, men jeg føler meg trygg med dere her. Dere er vår viktigste støttespiller i det sivile. Vi har lært mye av denne krisen, og vi fikk se ressurspersoner vi ikke visste vi hadde. Dere fortjener å roses til himmels, sier Eva Danielsen Husby til mannskapene.

Det er tette bånd mellom Norsk Folkehjelp og kommunen i Hasvik, men mange har først nå fått øynene opp for en ressurs de ikke visste de hadde i lokalsamfunnet. Etter aksjonen får Norsk Folkehjelp Hasvik 30 nye medlemmer som ønsker å være en del av den lokale redningstjenesten.

— Vi trenger alle som vil bidra. Vi vet at dette vil skje igjen, sier Walsø.







Det er lenge mellom aksjonene på Sørøya, og trening er derfor en viktig del aktiviteten for mannskapene i Hasvik.

**Økende turisme**

Etter at lokallaget ble startet i 2014 har de vokst jevnt og trutt, og i dag er 64 av de 1.050 innbyggerne i Hasvik aktive medlemmer i folkehjelpa.

Historien til lokallaget startet med en ulykke på fjellet ved Skaidi i 2011, hvor en gruppe ungdommer på scootertur ble overrasket av en storm. Bare seks av ni overlevde.

— Vi tenkte «hva hvis noe slikt skjer med våre barn?» Da må vi kunne redde dem, sier nestleder i Norsk Folkehjelp Hasvik, Arve Nilsen.

Siden den gang er laget blitt operativt med nødvendig utstyr og godkjente redningsmannskaper. I tillegg til høstens leteaksjon, har de også vært på et henteoppdrag.

Men det alle i Hasvik vet, er at de bor i en region der turismen har økt kraftig de siste årene; økningen i antall tilreisende er større i Nord-Norge enn i resten av landet, og i Finnmark har antall overnattingsdøgn steget fra rundt 250.000 i 2008, til rett i underkant av 450.000 i 2016.

**Venter på neste aksjon**

På Sørøya er det blitt laget en større tursti med gapahuker som går tvers over øya. På sommers tid kommer turister for å oppleve naturen på «den grønne øya» og havfiske. På vinteren er scooterkjøring populært, spesielt blant ungdommen.

— Vi som bor her, kjenner øya godt og vet at været kan skifte i løpet av bare fem minutter. Turister med begrenset lokalkunnskap vil kanskje ikke være like godt forberedt, sier Nilsen.

— Politiet sier at vi kan forvente flere aksjoner, så det må vi bare forberede oss på, sier Walsø.

Han er også beredskapsansvarlig i Hasvik kommune, og vet at den lokal redningsressursen han selv er en del av er svært viktig.

— Kommunens beredskapsplan er på 90 sider. Vi må ha beredskap for alt. Hvis noe skulle skje, må vi regne med at det går minst fire timer før vi får hjelp fra fastlandet, sier han.




MIKE TONGE / SKI PATROLLER / FERNIE







Mannskaper fra Norsk Folkehjelp er plassert ut på flere poster under Oslo Maraton. Faren for alvorlige hendelser, som hjertestans, er stor.
Foto: Siw Lilly Osmundsen

# Reddet liv på Oslo Maraton

Idet løperen runder et hjørne 500 meter fra mål, faller han om.

TEKST: IDA KROKSÆTER

Førstehjelperne Sondre Berntsen Ravdal og Frode Hansen står heldigvis bare noen få meter unna, sammen med en håndfull kollegaer fra Norsk Folkehjelp.

— Det høres godt når han faller i bakken. Løperen som kommer bak roper høyt, og vi skjønner med en gang at noe er veldig galt, sier Sondre.

18-åringen har vært med i Norsk Folkehjelp siden han var liten, og er førstehjelpsmannskap på ulike arrangementer så ofte han kan. Han skjønner fort hva som skjer.

— Jeg hadde tenkt på det hele dagen. Vi vet at det er stor sjanse for hjertestans på Oslo Maraton og er forberedt på det. Vi hadde avtalt på forhånd hva vi skulle gjøre dersom det skjedde hos oss, sier Sondre.

Derfor går det litt av seg selv når løperen går i bakken. Når Frode og en kollega ikke finner noen pust, begynner de med hjerte-lungeredning. Sondre ber den som er nærmest om å hente hjertestarteren. Alle som er til stede vet at det haster. Ved hjertestans skal det bare noen minutter til før man får varige skader, selv om man skulle overleve.

**Hjertestarteren gir støt**

Mens Frode og kollegaen samarbeider om komprimeringer og innpust, kobler Sondre elektrodene fra hjertestarteren på brystet til løperen. Hjertestarteren viser at hjertet flimrer, noe som betyr at den kan gi et støt for å prøve å få hjertet i gang igjen. Sondre trykker på knappen, før de to andre fortsetter med kompresjoner.

Utskriftene fra hjertestarteren viser at hjertet fortsetter å flimre i noen sekunder etter sjokket. Men så begynner det å slå normalt igjen.

I noen sekunder står tiden stille. Det er litt vanskelig å beskrive den følelsen.

— Man går fra å håpe alt man kan på at han skal leve, til at han faktisk våkner, sier Sondre.

De vet det ikke der de sitter på kne ved siden av mannen, men senere skal de få høre at han har barn. De skal heldigvis få pappa hjem igjen.

— Jeg vet ikke hvem han er, men det hadde vært veldig gøy å få kontakt med han, sier Frode, som også er sanitetsleder i Norsk Folkehjelp Oslo.

Siw Osmundsen som ledet førstehjelpsberedskapen for Norsk Folkehjelp denne dagen, står avventende i målområdet og overvåker situasjonen som skjer noen hunder meter før mål.

— Denne hendelsen viser at det er nyttig med god planlegging. Det var godt å se at alt gikk av seg selv og hele førstehjelpskjeden fungerte perfekt. Vi har fått meget gode tilbakemeldinger fra ambulansetjenesten i etterkant. Jeg blir veldig stolt folkehjelper når jeg får være operativ leder på en slik dag, sier hun.

**Ekstra ambulanseberedskap**

Oslo Maraton er landets største maratonløp, med i underkant av 20.000 deltakere i alle aldre. Norsk Folkehjelp har i lang tid



planlagt førstehjelpsberedskapen sammen med ambulansetjenesten fra Oslo Universitetssykehus og Volvat medisinske senter, som også stiller med store ressurser denne dagen.

Ambulansetjenesten har ekstra beredskap med både ambulanser, motorsykler og sykkelenheter rundt omkring i løypa, og de var på plass bare minutter etter at hjertestansen ble meldt inn.

**50 mannskaper**

Norsk Folkehjelp stiller på sin side med rundt 50 mannskaper og beredskapsambulanser som er fordelt på ulike poster, strategisk plassert rundt omkring i løypa.

Erfaring viser at sjansen er stor for at noen får hjertestans i løpet av maraton-dagen, og det er derfor hjertestarter på alle postene.

— Dette viser at vår tilstedeværelse redder liv. Ambulansetjenesten gjør en kjempejobb og brukte mye ressurser på å være til stede denne dagen, men de kan ikke gjøre dette alene, sier Hansen.


Strandbuen

Klar for Holly-wood

Folkehjelp vil

Fakismile fra Strandbuen 3. november 2017.

# Spesielt vaktoppdrag på Preikestolen

I november hadde mannskaper fra Norsk Folkehjelp Strand og Forsand vaktholdet i forbindelse med en svært profilert filminnspilling på Preikestolen.

TEKST: IDA KROKSÆTER

Mannskapene kan ikke si noe om oppdraget, men i løpet av innspillingen viste norske aviser bilder av Tom Cruise og «Mission Impossible 6»-produsent Christopher McQuarrie fra Preikestolen.

I denne perioden var den verdenskjente turistattraksjonen kun tidvis vært åpen for publikum, og oppdraget til Norsk Folkehjelps mannskaper var blant annet å sikre at publikum og presse ikke kom for nært filmsettet under innspilling.

Vaktoppdraget var en helt unik dugnad fra mannskapenes side: I løpet av ti dager ble det lagt ned rundt 1.200 timers arbeidsinnsats. Settet måtte passes på døgnet rundt, og opptil 14 mannskaper var på vakt samtidig. Aldri tidligere har Strand og Forsand vært involvert i et så omfattende beredskapsarbeid over så lang tid.

— Løser vi dette oppdraget, er det ingenting vi ikke kan løse, sa beredskapsleder i Strand og Forsand, Arne Alsvik, til lokalavisa Strandbuen mens lokallaget gjorde de siste forberedelsene.

Alsvik kan ikke si hvor mye den frivillige redningsgruppa får for vakttjenesten, men pengene skal brukes på å bygge en enda bedre beredskap i området.








# NY BEREDSKAPSSEKK

## FLERE SEKKER KOMMER I 2018

**Spesifikasjoner:**

- Modell og produsent: Peak fra Ortovox
- Størrelse: 45 liter
- Profilert med logo, ekstra reflekser og feste til navnelapp
- Kommer med felles pakkposer til utstyr

Norsk Folkehjelp

www.folkehjelp.no




Beredskapsbil med firehulsdrift og lavgir har vært et stort savn på kjøretøysfronten. Foto: Espen Brekke.

# UTRUSTER SEG FOR MORGENDAGEN

Garasjen og depotet til Norsk Folkehjelp Strand og Forsand har hatt en formidabel fornyelse de siste årene. Her forteller de hvordan de har jobbet med å velge utstyr for fremtiden.

TEKST: ESPEN BREKKE,
RÅGIVER FOR REGION VEST OG FRIVILLIG I STRAND OG FORSAND

Norsk Folkehjelp Strand og Forsand har gjennom innsatsen på Preikestolen og Kjerag fått mye oppmerksomhet de siste årene, og plutselig skulle «alle» bidra og sørge for bedre beredskap rundt de store turistattraksjonene. Vi har dermed fått mulighet til å fornye oss med det mest moderne utstyret som finnes, samtidig som vi har utrustet nødbuer på fjellet med fellesutstyr som andre også kan bruke.

De siste årene har vi også stadig oftere hatt flere aksjoner i løpet av samme døgn, og vi har sett at vi må ha mer av det samme utstyret. Vi kan ikke lenger vente på at noe henger til tørk, eller se at den ene vakuumspjelken vår forsvinner med luftambulansen.

**Hentet tips fra utlandet**

Flere av mannskapene i Strand og Forsand har vært på studietur både til England og Island. Her har vi sett på nytt utstyr og andre måter å tenke beredskap på. Vi har blant annet hentet mye inspirasjon fra redningsgruppen i Ambleside i England, som er langt fremme når det gjelder pasientoppdrag utenfor vei. Sammen med lang erfaring fra hjemlige trakter har vi nå kunnet sikte mot morgendagens beredskap.

**Fra bil til tilhenger**

På grunn av mye aktivitet i laget var det ønske om å fristille kjøretøyene fra fast beredskap, og den gamle varebilen (en Toyota Hiace) var moden for utskiftning. Tidligere lå mesteparten av det mest brukte utstyret i denne bilen — noe som betydde at når den var på andre oppdrag, ble beredskapen forringet på grunn av lenger utrykningstid.

En tilhenger vil alltid stå klar til utrykning og kan i verste fall kan trekkes av en privatbil dersom alle folkehjelpsbilene er opptatt, men den gamle beredskapstilhengeren var bygget opp etter et gammelt tankesett og var blitt umoderne.

Vi hadde tre viktige kriterier for en ny henger:

- Vi ønsket en én-akslet henger som kunne håndteres av ett mannskap ved utrykning
- Vi skulle ikke flytte hele depoet over på tilhengeren, men kun det som er mest brukt og nødvendig
- Det var også viktig at hengeren er funksjonell og uten store hyller hvor utstyret blir flytende omkring »






Det har vært en grundig prossess rundt innkjøpet av nytt utstyr i Norsk Folkehjelp Strand og Forsand. Både utstyret og organiseringen er revurdert og bygget for morgendagens utfordringer. Ett av valgene de gjorde, var å gå fra bil til tilhenger.

Vi valgte også rulledører for å slippe store luker som stikker ut i trafikken når vi står parkert langs veien, og for å ha mulighet til å komme til utstyret når hengeren står parkert mellom de andre bilene i garasjen. Ferdig levert fra Tredal, uten ekstra lys og hyller, kostet hengeren rundt 80.000 kroner. Den har en nyttelast på rundt 800 kilo og totalvekt på 1.300 kilo.

Vi brukte en lokal bedrift til å sette inn hyller, skuffer, lys og elektrisitet. Dette gjorde det mulig for oss å tilpasse hengeren nøyaktig til det utstyret vi skal ha i den. Hengeren har også fått både 12v og 230v uten at den er tilkoblet noe kjøretøy. Totalt ble prisen rundt 160.000 kroner med lys og profilering.

**Verdens minste hjertestarter**

Den nye hjertestarteren vi bruker veier mindre enn en pakke smør: 460 gram pluss vesken den ligger i. I tillegg tåler den minusgrader og kan dermed lagres i nødbuene ved Kjerag og Preikestolen. Hjertestarter er alltid med på alle pasientoppdrag, selv om meldingen er beinbrudd. Med så mange turister i området kan vi raskt bli kalt ut til en ny alvorlig hendelse mens vi allerede er på et annet oppdrag. Vi kan spare livsviktige minutter på å slippe å løpe tilbake til hengeren for å hente hjertestarteren. I tillegg har vi også kjøpt inn overvåkningsutstyr som måler hjerterytme, blodtrykk og pulsoksymetri.

**Bæreseler og båre**

I mange år har norske bæreseler fra Less redusert belastningen for mannskapene våre som bærer 15-20 pasienter ned fra Preikestolstien hvert år. Men bæreselen har aldri vært helt komfortabel. Det engelske firmaet Lyon leverer alle typer redningsutstyr til fjellredning og vertikal redning. Etter å ha testet bæreselene deres i England for noen år siden, er disse blitt standardutstyr ved alle bæreoppdrag. De er mer komfortable og har i tillegg et hoftebelte som hjelper med å fordele belastningen.

Båre i titan er også blitt standardutstyr. Denne veier bare åtte kilo og kan deles i to. Prisen er i høyeste laget (over 30.000 kroner), men med så mange oppdrag og god nok økonomi kan vi velge utstyr fra øverste hylle.

**Moderne lysutstyr**

Bærbart lysutstyr som hånd- og hodelykter er fornyet og ligger klare i hengeren. Mannskapene skal finne det de trenger ved å åpne én dør i hengeren; nødnett, GPS, hodelykt, håndlykt og utstyr for pasientoppdrag. Kun båren må hentes ut fra en annen dør.

De nye lyktene er også toppmodeller. Vi har valgt oppladbare i stedet for vanlige batterier, fordi dette er tryggere på utstyr som skal ute i terrenget hele natten. På hengeren er det i tillegg lyskastere som både kan gi områdebelysning fra en mast på hengeren, eller tas med bort og settes på egne stativer.

**Kjøretøyer og båt**

De største økonomiske løftene har vært å fornye kjøretøyene og båtene våre. Vi har nå en liten RIB som står permanent i Lysebotn, hvor vi tidligere ikke hadde noen båtberedskap. Den store RIB-en, som står på folkehjelpshuset, er byttet ut med en ny og mer robust modell.

I tillegg er alle våre biler blitt firehjulsdrevne. Ambulansene er med god hjelp fra Stavanger Universitetssjukehus byttet ut med ambulanser med firehjulsdrift. Vi har fått ny beredskapsbil med firehulsdrift og



lavgir, noe som var det største savnet på kjøretøysfronten. I tillegg har vi også fått en ny mannskapsbil med ni seter.

**Bedre vilkår – for alle**
Gavene til alt dette utstyret er på nesten 4,5 millioner kroner og har kommet fra kommuner, fylkeskommune, interkommunale fond, bedrifter, hotell, bankstiftelser, justisminsiteren og Miljødirektoratet. Mange har sett at de burde ta mer ansvar for å sikre beredskapen for turister som kommer til Norge for å gå i fjellet, og det har spart oss utallige dugnadstimer.

Samtidig har vi hele tiden påpekt viktigheten av å bedre de generelle rammene for alle frivillige redningsorganisasjoner, og ikke bare de som holder til ved Preikestolen og Trolltunga.



Rådgiver for snøskred, Vegard Standahl Olsen, og leder Live Kummen var Norsk Folkehjelps delegater på årets konferanse i den internasjonale fjellredningskommisjonen. Foto: Privat

# Lærerik uke i Andorra

Årets tema for konferansen til den internasjonale fjellredningstjenesten (ICAR) var «Big Wall Rescue» – redning fra store fjellvegger.

TEKST: LIVE KUMMEN

Programmet inneholdt i tillegg både erfaringsutveksling og utarbeidelse av nye retningslinjer for fjellredning.

Konferansen startet tradisjonen tro med en workshop-dag, der hele dagen tilbringes utendørs. I år var det bakkeredningskommisjonen som hadde regien, og organisasjoner fra ulike land presenterte sine løsninger på utvalgte redningstekniske og medisinske problemstillinger. Blant annet presenterte Norske alpine redningsgrupper sin metode for redning med Super-Long-Line.

Resten av konferansen var organisert i de fire ulike kommisjonene – bakkeredning, snøskred, medisinsk og luftredning. Her presenteres blant annet ny fagutvikling og erfaringer fra større hendelser det siste året. Det var blant annet interessant å høre om hvordan italiensk redningstjeneste håndterte snøskredet som tok Rigopiano hotel og 29 liv i januar.

Uken avsluttes med ICARs generalforsamling. Paraplyorganisasjonen er stadig i vekst, og nye medlemmer ble akseptert også i år. Det ble vedtatt enkelte nye anbefalinger innen tauredning og vedtektsendringer for medlemskategorier.

Norsk Folkehjelp ble medlem av kommisjonen i 2015. Å være en del av et stort internasjonalt forum gir ny inspirasjon, det gjør at vi kan lære av andres gode og dårlige erfaringer og ikke minst at vi følger tett hva som skjer innen fagutvikling.

*I neste nummer av Fagblad Sanitet kommer fagnytt fra konferansen – følg med!*



Turen til Island ble fullbooket på bare tre dager. Mannskapene har med seg både mye inspirasjon og store naturopplevelser hjem igjen. Foto: Espen Brekke

# Redningstjenesten på sagaøya imponerer norske mannskaper

Mannskaper fra region sør-vest var i høst på studietur til Island. Det ga både mye inspirasjon og store naturopplevelser.

TEKST: ESPEN BREKKE,

— Nå gleder jeg meg til å komme hjem og gjøre ting enda bedre enn tidligere.

Det var Morten Næss sine ord ved avreisen fra Keflavik flyplass på Island. Han er depotleder i Norsk Folkehjelp Strand og Forsand, og var med på sin første studietur til frivillig redningstjeneste i utlandet. Selv med over 40 års fartstid i organisasjonen er det stadig noe å lære.

Turen startet fem dager tidligere, og det ble fem dager med store naturopplevelser og nye erfaringer. Næss var en av 22 deltakere på turen so,m ble fullbooket tre dager etter at den ble annonsert.

**Gode venner på Island**

Norsk Folkehjelp har etter hvert etablert et godt kontaktnett hos Landsbjørg (den islandske redningstjenesten), og vi er velkommen både til hovedkontoret i Reykjavik og til ulike redningsgrupper rundt omkring i landet.

Alle de 100 lokale redningsgruppene på Island er selvstendige, men tilhører hovedorganisasjonen, som nesten kan sammenlignes med FORF her hjemme. Landsbjørg drifter alt fra redningsskøyter og store RIB-er, til beltevogner og superjeeper. Også redningshundene er en del av denne organisasjonen, hvor alt er basert på frivillighet.

Sammen har de felles utdanningssystem, uniform og profilering, og slik kan de markedsføre én samlet frivillig redningstjeneste mot publikum og myndigheter. Det er da enklere å få gjennomslag og respekt i samfunnet.

**Store øyne**

Turen startet i hovedstaden Reykjavik, med byvandring og besøk på hovedkontoret til Landsbjørg. Herfra tok vi turen innom en stor redningsgruppe i Kópavogi, like utenfor hovedstaden. Når vi kommer til «Hjálparstveit Skáta Kópavogi», som gruppen heter, får vi et profesjonelt inntrykk. Dette kunne vært en stor norsk brannstasjon. Vi tas imot av Einar Eysteinsson som har tatt imot Norsk Folkehjelp mange ganger tidligere. Han flirer nok litt hver gang av store øyne og nesten siklende smil når han viser oss rundt på redningsstasjonen. Bilene er ikke bare gedigne, de er også relativt nye og i topp stand.

— Denne modifiserte Hiluxen kjøpte vi for ett år siden, denne 4x4 superjeep Mercedes Sprinteren kjøpte vi for to år siden, og uten-



**FAKTA**

**STUDIETUR TIL ISLAND**

- Allerede tre dager etter at turen ble annonsert i mai, var den fullbooket med 22 deltakere
- Turen var arrangert av region sør-øst, med en sentralt ansatt som reiseleder og tilrettelegger
- Turen kostet 3.500 kroner per deltaker for lokallagene, og noen lokallag dekket ytterliggere en del av utgiftene for sine mannskaper.
- Totalt kostet turen det dobbelte, noe som regionen tok på sitt budsjett. Da er flyreise, overnatting, middag og leiebiler inkludert.

for står en ny lastebil med sekshjulsdrift og krokløft, forteller Eysteinsson.

**First responders i Fludir**

I samme garasje står også en beltevogn - ikke helt ny, men med ny motor fra en Toyota Landcruiser. I neste garasje står en RIB, og i havna utenfor ligger en stor båt klar til innsats. Den er, ikke overraskende, også nesten helt ny. Stasjonen inneholder også flere supperjeeper i to andre garasjer, fem snøscootere og garderobeskap til alle aktive. Den norske delegasjonen er mektig imponert over utstyret som i stor grad er finansiert av salg av fyrverkeri, som er svært populært på Island.

Redningsgruppen «Björgunarfélagid Eyvindur» er hovedmålet for turen. De holder til i byen Fludir, som har 330 innbyggere og ligger like ved Gullfoss og høylandet innover i landet. Mesteparten av oppdragene deres er som first responders ved ulykker og sykdom rundt Gullfoss og Geysir. Nesten alle turistene på Island besøker disse stedene, og i år kommer det trolig 1,7 millioner besøkende til øya.

Nærmeste ambulanse til Fludir er stasjonert i Selfoss, 25 minutter unna. Til denne beredskapen har de en liten Subaru firehjulstrekker som er raskere på vanlige veier enn de store supperjeepene. Totalt har redningsgruppen rundt 150 oppdrag i året.

**Parkerte leiebilene**

I Fludir måtte leiebilene parkeres, de ville ikke taklet turen opp i fjellene. Og nettopp dette er en av de frivilliges utfordringer i dette området - turister i små leiebiler som kjører på «veier» som egentlig ikke er mye til vei. Å vade i 40 cm dype elver med en Yaris er nok ikke helt etter instruksjonsboka for den type bil, og da er det ofte de frivillige redningsmannskapene som må trå til - i det minste for å redde folkene i bilen, men også ofte selve bilen.

De norske mannskapene var derimot ikke veldig lei seg for å måtte parkere sine biler. Det var en mye større opplevelse å dra på tur i store superjeeper. Veiene ble dårligere og dårligere, men det var aldri vanskelig å komme seg frem. Ekstra kjekt var det at noen av noen av ungdommene som tidligere har vært på besøk i Norge, nå er blitt redningsmannskaper og er sjåfører på bilene. Det er flott å se at ungdommene slippes til og gis tillitt og ansvar.

Island byr på unike naturopplevelser med store kontraster, og et besøk hos redningstjenesten er imponerende og inspirerende. Man kan hente mye inspirasjon fra tankesett, metodesett og en del av utstyret deres.




«Transfer» mellom lettbåt og hurtiggående fartøy etter henteoppdrag. Foto: Peter Harholt

# Øvelse: Vestmannaeyjar

**I midten av oktober pakket jeg sekken og reiste til Vestmannøyene på øvelse i regi av den islandske redningstjenesten.**

TEKST: PETER HARHOLT,
ANDRE NESTLEDER I SENTRALT SANITETSUTVALG





Én av båtene som ble brukt under øvelsen på Vest-mannøyene. Foto: Guðbrandur Örn Arnarson



Lars fra Færøyene lager taufeste i en bratt skråning. Foto: Peter Harholt

Hvert andre år samles deltakere fra hele Island til en landsdekkende øvelse, og denne gangen var det Vestmannøyene sin tur. FORF var invitert til å delta på øvelsen, sammen med blant andre en redningsgruppe fra Færøyene og en journalist fra Canada. Det var dermed duket for noen multispråklige dager med redningsfag.

Redningstjenesten på Island (Landsbjørg) er delt opp i flere regioner som blant annet deler på å være vertskap for slike øvelser - noe som betyr at det blir rundt 30 år til neste storøvelse på Vestmannøyene. Det er Landsbjørg som arrangerer øvelsen, som denne gangen samlet i underkant av 200 deltakere. Når det øves på fastlandet er det ikke uvanlig med nesten dobbelt så mange deltakere.

Fokuset mitt for turen var ikke å øve på førstehelp, HLR og POD, men å se om vi kanskje kan lære noe av hverandre om det å arrangere større øvelser.

Det store spørsmålet er: hvordan skal man øve med så mange, og hvordan skal alle få noe ut av dette? Her i Norge er vi nok litt for godt kjent med at store øvelser med mange deltakere fører til mye venting, og at mange føler seg som små brikker i spillet til KO - som kanskje er de eneste som virkelig blir satt på prøve.

De fleste deltakerne på Vestmannøyene deltok sammen med andre fra sine egne lokallag, og de dannet selvstendige lag som hadde kontroll på alt av utstyr og logistikk, inkludert mat til sitt eget lag. Dette skiller seg fra slik vi vanligvis gjør det, med fellesmåltider til frokost og middag. Min første tanke var at dette var litt snodig og lite effektivt, men det har helt klart en effekt at de får øve som i virkelige hendelser, der de må sørge for dette selv.

Det var gjort klart et stort antall små og halvstore øvelser med forskjellige tema som alpin-redning, bratt lende, redning i sjø, førstehjelp og søk både på land og i sjø. Hvert lag meldte seg som ledig når de hadde »

PULSAR

TENO ASTRO

**PULSAR** Helion varmesøkende kikkert

*Nyhet!*

Nå med WiFi og streaming og innebygget videokamera.
Alle med 8 fargevalg og 50Hz bildeoppgradering.
Lang rekkevidde, opptil 2000m.
Høy oppløsning i OLED display 640x480p
Sensor med oppløsning 384x288p eller 640x480p.
Oppladbart batteri med opptil 20 timers drift.
Lengre rekkevidde, høyere forstørrelse og skarpere bilde.



Ny rimelig versjon av Quantum. XQ23F



*Nyhet!*

Perfekt til ettersøk av mennesker eller dyr.
Se gjennom busker og kratt!
Samme bilde dag og natt.
Se gjennom tåke og røyk!

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



| v.nr. | modell | Modell | Oppløsning sensor Pixl. | Rekke-vidde | Forstørrelse | Kr. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 77337 | XQ23F | Quantum | 384x288 | 800m | 1,8-7,2x | 14.500,- |
| 77391 | XQ19F | Helion | 384x288 | 700m | 1,6-6,4x | 22.000,- |
| 77404 | XP38 | Helion | 640x480 | 1350m | 1,9-15,2x | 37.500,- |
| 77405 | XP50 | Helion | 640x480 | 1800m | 2,5-20x | 42.000,- |

TENO ASTRO

Industriveien 8b
6517 Kristiansund N

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

kapasitet og ble satt til øvelser som passet deres egenskaper. Når øvelsen var fullført, meldte de seg på nytt og fikk tildelt en ny case. Noen øvelser var aktuelle for mange og ble gjennomført av flere lag, mens andre øvelser kunne være litt spesielle og ble gjennomført kun en gang. For eksempel var nedfiring av en skadd person fra en høy kran på containerhavna en øvelse som bare enkelte lag gjennomførte.

Mange båtressurser var tilgjengelig med små og store fartøy, og disse øvde blant annet på å ta opp folk fra sjøen, overføre skadde personer mellom lettbåter og mer hurtiggående fartøy, samt transport av søkelag og redningslag ut i teig.

Midt på dagen - når noen nettopp hadde begynt på en ny case, noen var halvferdige, og andre var ledig for nytt oppdrag - startet en større øvelse. Scenarioet var et passasjerfartøy som hadde gått på grunn og tatt fyr. Her var det klart for mange oppgaver som måtte løses.

Da ikke alle ressursene var ledige enda, ble det en naturlig progresjon i tilgjengelige ressurser som kunne få oppgaver. Lagene ble fraktet med båt for å gjøre strandsøk, behandle skadde ute i felt, eller ut til selve fartøyet (som de av praktiske årsaker ikke hadde rent på grunn, men som lå til kai). Det ble også etablert en plass i garasjen/naustet til den lokale redningsgruppa, hvor pasienter ble undersøkt og videresendt.

Transport av skadde foregikk med ATV, båter og biler. Fraværet av ambulanser ble løst med at bårepasienter ble transportert i vanlige biler med setene lagt ned - ikke helt ulikt slik vi ser det på nyhetene fra større katastrofer rundt omkring i verden. De ulike ressursene ble godt utnyttet, de skadde som ikke trengte behandling i «ambulansen» fikk en tur alene med sjåføren, mens de mer krevende pasientene fikk den hjelpen de trengte.

I naustet til den lokale redningsgruppen foregikk det behandling av alt fra fortvilte barn med små sår, til mer alvorlige og livstruende skader. Det ble av og til tatt «time-out» for å rette på det som ikke ble gjennomført godt nok, slik at alle kunne forbedre seg underveis.

Etter en godt gjennomført øvelse, var det klart for grillkveld i lokalene til redningsgruppen. Med over én prosent av landets befolkning som aktive medlemmer, så er det gjerne ikke unaturlig at det dukker opp fenomenale kokker i øvingsstaben.










# SOMMERCAMP 2018

## LYSEBOTN, 30. JUNI–8. JULI

**KANOTURER - BADING - FØRSTEHJELP - FJELLTURER - TUR TIL PREIKESTOLEN OG KJERAG - OVERNATTING UTENDØRS - REDNINGSTJENESTE - MATLAGING OG MYE MER**

Pris: 2.500,- inkludert reise og overnatting (Frifondmidler kan brukes til å dekke deler av/hele campen)

Transport ordnes fra flyplass og togstasjon

Norsk Folkehjelp

www.folkehjelp.no



Mannskaper fra Norsk Folkehjelp behandler en skade under Norway Cup i 2016. Foto: Frida Ripland Moberg

# Idrettsskader:

## Nye undersøkelses- og behandlingsmetoder

Her er Olympiatoppens nyeste metoder for undersøkelse og behandling av noen av de vanligste idrettsskadene.

TEKST: RUNI PUTTEN,
RÅDGIVER FOR KURS OG UTDANNING

Metodene ble presentert av fysioterapeut Arnlaug Wangensteen under årets instruktørsamling hos Norsk Førstehjelpsråd i november. Wangensteen har doktorgrad i idrettsfysioterapi og jobber ved Norges idrettshøgskole.

**OTTAWA-BEHANDLING AV «LÅRHØNE»**
En «lårhøne» skal behandles etter PRICE-prinsippet. I nyere studier har de også kommet frem til at det er viktig at lårmuskulaturen blir strukket maksimalt for å begrense blødningen.

I praksis utføres dette ved følgende trinnvis behandling:

**1.** Legg pasienten på ryggen og lås låret i en posisjon der det er bøyd så mye som mulig uten at det er smertefullt

**2.** Legg en skumgummibit på låret (i sentrum av skaden)

**3.** Legg på komprimerende bandasje, samtidig som du fester isposen. Bandasjen legges lengst fra skaden og mot senter av kroppen

**4.** Bandasjen legges både rundt låret og leggen som er klemt mot hverandre med et maksimalt bøyd kneledd (se bilde).

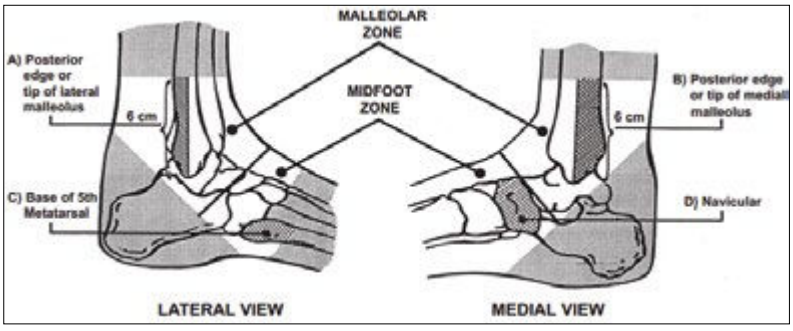
**ANKELOVERTRÅKK ELLER BRUDD?**
For å konstatere om det er behov for røntgen av ankelen etter et overtråkk, brukes en undersøkelsesmetode som kalles «Ottawa palpation rules», som går ut på å kjenne og trykke etter smerte på spesifikke punkter i foten.

Som førstehjelper har vi fire slike punkter å kjenne og trykke på (se illustrasjon):

- Båtbeinet (D, Navicular)
- Grunnleddet i femte tå (C, Base of fith matatarsal)
- Direkte palpasjon over og bak ankelkulen på begge sider – de nederste seks centimeterne av legg- og skinnebeinet (A og B, Posterior edge or tip of latereal and medial malleolus)



«Lårhøner» skal behandles etter PRICE-prinsippet, men det er også viktig at lårmuskulaturen blir strukket maksimalt for å begrense blødningen.




Som førstehjelper har vi fire punkter for palpasjon i foten.

**FAKTA**

**PRICE-PRINSIPPET**

• PRICE er et engelsk begrep og er en husk-eregel for hvordan man skal behandle skader som fører til blødninger:

P – beskyttelse (protection)
R – hvile (rest)
I – is (ice)
C – kompresjon (compression)
E – heving (elevation)

**FAKTA**

Hele 20 % av alle idrettsskader rammer ankelen.

Kilde: skadrefri.no

Hvis fire skritt med full vektbelastning er smertefullt og/eller pasienten har smerte når man kjenner og trykker over disse punktene, kan det være brudd og ikke bare et overtrakk. Ved tvil skal det alltid tas røntgen. Behandlingen er som tidligere: PRICE.

**HAR AKILLESSENEN RØKET?**

• Pasienten klarer ikke å stå på tå
• Smerter bak ved hæl
• Hevelse og fortykket ved sene
• Be pasienten stå på kne på en stol med foten utenfor stolsetet mens du trykker på pasientens tykklegg. Foten utenfor stolen skal da bevege seg. Hvis ikke, har mest sannsynlig akillessenen røket og pasienten må til lege

**HODESKADE**

Innen idretten blir det brukt et eget skjema for å vurdere omfanget ved en hodeskade. Dette skjemaet er tilgjengelig på skadefri.no.

Dette er et skjema som er lett å forstå og et godt verktøy også for førstehjelpere. En viktig huskeregel er: «hvis du er i tvil, ta en hvil».

# Ny konferanse for førstehjelps-instruktører

Nordic First Aid inviterer til den første europeiske kongressen for førstehjelpsinstruktører.

Konferansen er i København 10.-11.mars 2018. Her blir det faglig påfyll innen førstehjelp og gjennomgang av metoder for å gjøre undervisningen enda mer spennende. Konferansen vil foregå på engelsk, og de har et mål om 1.000 deltakere fra alle de nordiske landene. For dem som melder deg på før 10. desember, er deltakeravgiften 150 euro.

Les mer om konferansen på nordicfirstaid.org, eller last ned appen.



Stadig flere har nettbrettet foran på scooteren. Det kan potensielt bli dyrt dersom holderen ikke sitter godt nok. Foto: Sondre Emil Torgersen

# Holdere for nettbrett og telefoner

På få år er de nærmest blitt standardverktøy i kjøretøyene våre.



Peter Harholt er andre nestleder i Sentralt Sanitetsutvalg og beredskapsleder i Norsk Folkehjelp Nesset.

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

I året 2000 ble det forbudt å snakke i mobiltelefon samtidig som du kjørte bil, med mindre du brukte handsfree [hændsfri]. De første utgavene av denne påtvungne teknologien var gjerne noen øreplugger med forskjellige knuter på tråden. I dag har vi kommet lenger, og nå er gjerne holdere for telefoner og nettbrett noe vi ønsker velkommen i våre kjøretøy.

Hvilke holdere man velger, er ofte et kostnadsspørsmål, men kanskje er det lurt å bruke noen kroner mer enn planlagt.

**Billigste alternativ**

Den rimeligste utgaven, og heller ikke den dårligste, ble oppfunnet av en sveitser for rundt 70 år siden og kan være velegnet i enkelte kjøretøy - nemlig borrelåsen. Den er ikke nødvendigvis noen god handsfree-løsning, men for eksempel som holder til telefonen i GPS-modus, fungerer faktisk en bit med borrelås overaskende godt. Lim fast borrelåsen der det trengs - til og med i en leiebil går det greit.

Det finnes også mange rimelige universalvarianter av holdere å få kjøpt, blant annet i butikker som Clas Ohlson. Her kan det kanskje finnes noen brukbare utgaver, men det må man nesten finne ut av selv. Gå i alle fall lange omveier rundt de som festes med sugekopp.

**Opp en prisklasse**

Her er noen argumenter for å bevege seg opp på neste prisklasse: Telefonen eller brettet som skal festes koster gjerne noen tusen kroner, og løsner dette med god driv i en sving og havner på gulvet under peda-




lene, er det uheldig. Det er heller ikke gunstig å miste utstyr når man kjører scooter eller båt. Rimelige løsninger festes ofte med sugekopp i frontruten, eller inne i luftventiler og lignende. De havner ofte i veien for luftstrømmen fra klimaanlegget og hindrer kanskje til og med tilstrekkelig sikt fra førersetet. Mer påkostede løsninger fører gjerne også til mindre vibrasjon og ulyder.

Brodit er en produsent av holdere og tilbehør med svensk opphav. De leverer holdere tilpasset de fleste telefoner, nettbrett og radioer, som regel også med integrert lading. De leverer også fester som passer de fleste bilmodeller, så slipper man å borre eller skru fast holderen i dashbord og lignende.

Enkelte av festebrakettene som leveres med integrert lading, kan kobles direkte utenom sigarettenner og lignende. Pass bare på å bruke riktig polaritet, spenning og sikring, så unngår du å slippe ut røyken fra elektronikken.

**Holdere i utrykning**

For dere som tenker å montere utstyr i utrykningskjøretøy må det nevnes at det gjerne er spesielle regler for dette. Kontakt godkjent påbyggerverksted for å høre hva slags utstyr som er godkjent.

Ønskes en påkostet løsning kan for eksempel en holder fra Bury være et alternativ. De kan leveres med docking for både lading og eksterne antenner for bedre dekning, samt blåtann-handsfree tilkoblet stereoanlegget for styring av volum, eksterne touch-skjermer for å bla i adresselister og tekstmeldinger og så videre. Eventuelt kan du bytte til en ny og moderne bil, de har gjerne alt slik innebygd.

**TILBUD TIL NORSK FOLKEHJELP**

Norsk folkehjelp får 25 % rabatt på utstyr fra Brodit og Ram-Mount hos tHandel.no og lysutstyr fra verne.no.

Ta kontakt med am@thandel.no for informasjon og bestilling.

Til nettbrettene som Norsk Folkehjelp bruker i søk, leverer tHandel.no blant annet en spesialtilpasset holder med integrert lading, egnet for bruk på snøscooter, båt og ATV.



Ungdommene som var på tur med Norsk Folkehjelp Andøy var blant annet på kanotur i finværet. Foto: Kenneth Pettersen

# Høst er turtid for sanitetsungdommene

Flere steder i landet dro sanitetsungdommene på tur i sine høstferier.

TEKST: ESPEN BREKKE

Noen valgte å bruke ukedagene til turen, mens andre steder ble helgen forlenget med en ekstra dag. Selvsagt står friluftsliv i sentrum når sanitetsungdommene bruker høstfjellet, men innholdet ble krydret med både førstehjelps- og redningsfag.

På Andøy brukte de anledningen til å invitere med seg nye medlemmer til ungdomsgruppa. De gikk ut i lokalsamfunnet med plakater på skolene og brukte sosiale medier til markedsføring av høstturen. Det resulterte i åtte nye ansikter på turen, og seks av dem ville fortsette som aktive i ungdomsgruppa etterpå. Været i nord var veldig bra, slik at kanoturene og bålkveldene på fjellet ble rene kosen. Det er også triveligere med lavvoovernatting i tørt vær og uten vind.

I Rogaland var møttes ungdommer fra tre lokallag i Lysebotn. Her var det høstvær med litt kjipere fortegn enn i nord. Regn og vind preget de første dagene, slik at telturen ble erstattet med hyttetur. Solen viste seg allikevel frem på den lengre fjellturen hjem fra hytta.

Også i sør fikk ungdommene førstehjelpsopplæring og redningsøvelser. Det var 20 deltakere på høstturen i Rogaland, noen som er rekord for dette arrangementet.


**ENHET FOR REDNINGSTJENESTE OG FØRSTEHJELP**



Organisasjonssjef

**Jon Halvorsen**
926 71 187
jonh@npaid.org



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



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



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

# Følger du oss i sosiale medier?

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

Følg oss på Instagram!
**@nfsanitet**

Lik oss på Facebook!
**Norsk Folkehjelp Sanitet**

Følg oss på Snapchat!
**nfsanitet**

## Glimt fra lokallagene












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



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



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



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



Kommunikasjonsrådgiver

**Ida Kroksæter**
456 14 852
idakr@npaid.org

## Sentrale arrangementer

### FAGKONFERANSEN 2018

**Sandvika, Akershus**
**20.-22. april**

Sett av helga i kalenderen allerede nå! Fagkonferansen er den største faglige møteplassen for alle våre mannskaper og Sanitetsungdom.





### SENTRALE KURS 2018

**23. juni-1. juli**

Har du lyst til å ta neste steg som frivillig i Norsk Folkehjelp? Her får du muligheten til å bli:

· Førstehjelpsinstruktør
· Søk- og redningsinstruktør
· Operativ leder

### SOMMERCAMP FOR SANITETSUNGDOM

**Lysebotn, Rogaland**
**30. juni-8. juli**

Årets samling for Sanitetsungdom! Det blir kanoturer, padling, fjellturer, førstehjelp og redningstjeneste sammen med ungdommer fra hele landet.



## Regionale arrangementer



### SKREDKURS FOR REGION SØR-VEST

**Lysebotn**
**9.-11. februar**

Region Sør-Vest arrangerer skredkurs i Lysebotn. Mannskaper med god vintererfaring eller godkjent vinterkurs er kvalifisert for kurset.



# FAGKONFERANSE SANITET 2018

## SANDVIKA, 20.–22. APRIL

Fagkonferansen er den største faglige møteplassen for mannskaper og Sanitetsungdom

**SETT AV DATOEN ALLEREDE NÅ!**

Program og påmelding kommer på www.folkehjelp.no

Norsk Folkehjelp

www.folkehjelp.no

**Fagblad SANITET**
Norsk Folkehjelps fagblad om redningstjeneste, førstehjelp og frivillig ambulansetjeneste
www.folkehjelp.no



Steffen Vang Bakkland fra Norsk Folkehjelp Nordreisa er operativ leder under en øvelse tidligere i år. Foto: Ida Kroksæter

Norsk Folkehjelp