

R A : K O S

Regionalt akuttmedisinsk kompetansesenter i Helse Vest

Oppfølging av førstehjelpere

Conrad Bjørshol



Regionalt akuttmedisinsk kompetansesenter i Helse Vest



Hvordan startet oppfølging

- Hendelse i 2010
- Wenche Mathiesen
 - Ph.d. om opplevelse av HLR
- Oppstart RAKOS november 2020



Anna Marie Moe Øvstebø
Conrad Bjørshol



Thomas Lindner



Korona:
Nye smitte-
rekorder

1 SIDE 6-7



33-ÅRING FRA VARHAUG
ER BLANT NORGES
STØRSTE LEDERTALENTER

Rjeren Lohbek er gjef i Nordis Støel på Bryne.

1 SIDE 12, 13 OG 14



Stavanger Aftenblad

UTGITT 2. JANUAR 2022
Løke 53 128. Inngang • Lønselig 49,-

På ulykkes- stedet gjorde Roar Roda alt rett. Etterpå var han alene

Stavanger universitetssjuehus har etablert et nytt tilbud for personer som har vært til stede ved ulykker eller har utført førstehjelp.

Magasin SIDE 16-23

SL

SLETTVOLL

Januarsalg

10 % på alle vareløstilselger og
20 - 50 % på utvalgte utstillingsmøbler.

SLETTVOLL STAVANGER Markensveien 21A, 51 88 18 88
Åpningstider: 10-19, 16-19, 16 www.slettvoll.no

God påske!



Ingen taper
på en
dårligere
måte

Erland Nesje om José Mourinho,
som i kveld tar imot Bode-Gliert i Roma.
Sport • side 16-19

Spenningsserie
fra et kontorhelvete

«Severance» er så langt den beste TV-
serien i år, mener Aftenpostens anmelder.
Her er seriene hun mener skiller seg ut.
Kultur • side 14-15



«Severance»-filmen
spilles av Patricia
Arquette.

Turnat: 11 fristelser du
lett kan lage utendørs

Nyheter • side 12-13

Aftenposten

Torsdag
14. april
2022

Grunnlagt 1860
av Christian
Schibsted

000

Foto: Fredrik Røffvann

1. utgave av
1. utgave av
1. utgave av

1. utgave av
1. utgave av
1. utgave av

1. utgave av
1. utgave av
1. utgave av

1. utgave av
1. utgave av
1. utgave av



Førstehjelpere skal få hjelp til å takle sterke opplevelser

Marius Handegard Okland ble brått
støende med et døende menneske
i armene. Hvert år må tusenvis
av nordmenn utføre akutt
livsviktig behandling.
Etterpå overlates de
til seg selv.

Nyheter • side 4-5

- Oppstart Gjøvik oktober 2021
- Dialog med flere HF



« Vi som fagpersoner ble nesten forskrekket over de sterke opplevelsene folk har hatt. Det var forferdelige opplevelser og dramatiske historier i ulike innpakninger».

Conrad Bjørshol

Når noen ringer 02415

- Emosjonelt
- Lytte
- Anerkjenne
- Ufarliggjøre / senke terskelen
- Normalisere
- Gi råd
- Forberede på hva de får
- Skrive ned spørsmål

Vi må ta ansvar



Samfunnet har opplært og oppfordrer til HLR



Førstehjelper - helsevesenets forlengede arm



Sammen redder vi liv.

En essensiell del av dugnaden



Et system for oppfølging

Har du sagt A,
må du også si B!

Hvem er tilbudet for?

Tilstede eller ytt førstehjelp til bevisstløs person

- Lekfolk
- Helsepersonell utenfor arbeidstid
- Akutthjelpere



Samtale

- Gjennomgang av hendelsen
- Fremme mestring
 - **Normalisere reaksjoner**
 - **Redusere ansvar**
 - **Redusere grubling**
- Forebygge sykdom
- Setter av 90 min, kan tilby flere samtaler
- Tegn til sykdom → Henvises videre

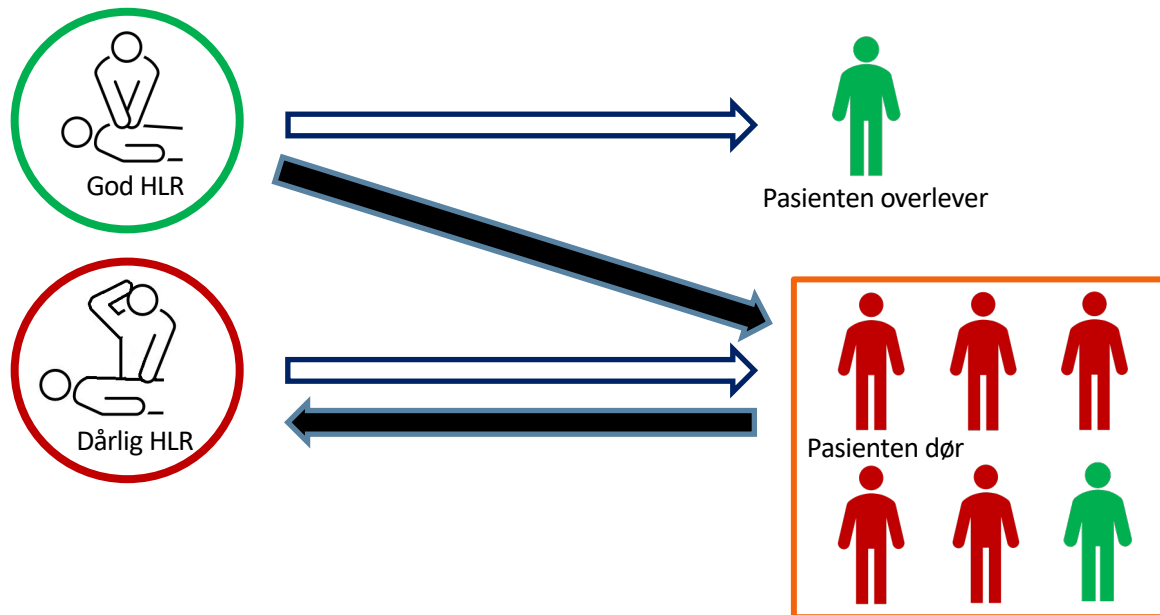


Noen normal- reaksjoner

- Søvnvansker og mareritt
- Årvåken/skvetten
- Nummenhet
- Gjenopplevelse
- Kvalme/smerter, indre uro
- Grubling
- Unngåelse
- Skyld, skam, sinne, gråt, redsel
- Konsentrasjons- og hukommelsesvansker

NB: Også helt normalt å ikke være plaget av etterreaksjoner

Redusere ansvar: God HLR – dårlig HLR



Medisinske spørsmål

«Jeg tenkte ikke, jeg burde tatt pulsen»

Egen førstehjelp

«Jeg skaffet frie luftveier, men var usikker på nakken»

Sanseintrykk

«Situasjonen var helt forferdelig»

«Det var fryktelig mye blod»

Takle sorgen

«Han døde mens jeg var der, det skjedde litt fort»

«Jeg har ikke vært på graven hans»

«Vi spiser måltider sammen»

«Jeg følte meg fyllesjuk, uten å være dårlig»

Skyld, og skam

«Jeg greide ikke å få liv i ham»

«Jeg ble satt ut. Det er skammelig»

Anerkjenne

«Jeg klippet henne ned»

«Jeg skjønner at jeg må ha hjelp»

Mye felles med simulering

- **Beskrivelse** av hva som skjedde
- **Analyse** av det som ble gjort
- **Anvendelse** av det vi har lært

Landsdekkende telefonnummer

- 325 førstehjelpere i Stavanger, 75 Gjøvik
- Flere AMK vurderer oppstart 2023/24
- Flere andre HF, brann og redning, politi, frivillige mm. informerer

Oppfølging av førstehjelpere



02415

Informasjon til førstehjelpere

Vi tilbyr samtale med erfarent helsepersonell.

Kontakt oss på telefon **02415**

Vi gjennomgår hendelsen sammen med deg – og kan svare på spørsmål.

Se mer informasjon på **sus.no/rakos-forstehjelp**



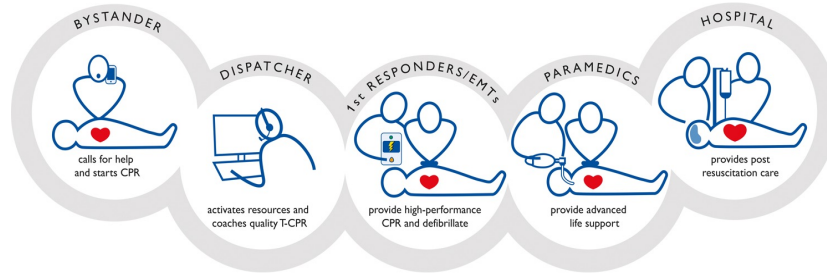
RAKOS - Juli 2021

Vi har taushetsplikt.

Tilbudet er gratis.



Kjeden som
redder liv



Oppfølging av førstehjelpere
bør bli det neste leddet i
KJEDEN SOM REDDER LIV.

**Første
vitenskapelige
artikkel
publisert**

**(Resuscitation
Plus)**

- Psykiske traumer hos førstehjelpere
- Første 102 stk. deltok
- Skjema som måler symptomer på PTSD (post traumatisk stress)
- Resultat
- 84% vedvarende symptomer etter hendelsen.
- 19% symptomer forenelig med PTSD eller kompleks PTSD

Hvordan få oppfølging i din region?

- Visittkort
- Spre info lokalt
- Samarbeid med prehospital seksjon lokalt HF
 1. AMK sender ut SMS
 2. Oppfølging lokalt, men bookes av RAKOS
 3. Oppfølging og booking lokalt
- Vi vil at alle skal få tilbud om oppfølging

02415

R A  O S

Regionalt akuttmedisinsk kompetansesenter i Helse Vest



Info og kontakt

E-post: conrad.bjorshol@sus.no

For førstehjelpere: sus.no/rakos-forstehjelp

Ta kontakt om du ønsker kort som
kan deles ut.