

De fleste førstehjelpere er pårørende

Norge er best i verden på livreddende førstehjelp. Over 70 prosent av alle førstehjelpere som gir hjerte-lungeredning til et bevisstløst menneske, er pårørende til den de hjelper.



| Oppfølging førstehjelpere, Foto: Svein Lunde, SUS

Tirsdag 1. november fant det sted en historisk begivenhet i Hillevågsveien 8 i Stavanger. For første gang i historien inviterte Regionalt akuttmedisinsk kompetansesenter i Helse Vest (RAKOS) til samling for folk som gir støtte til førstehjelpere.

Tilbudet ved RAKOS er nasjonalt, og førstehjelpere over hele Norge kan ringe hjelpetelefonen 02415 hvis de har vært til stede i en situasjon eller selv utøvd livreddende førstehjelp til bevisstløs person. Flere steder i Norge arbeides det nå for å tilby støttesamtaler lokalt.

Anna Moe Øvstebø og Conrad Bjørshol er sammen med sin leder Thomas Lindner ildsjelene bak og drivkreftene i prosjektet. Ringer du

hjelpetelefonen for å melde behov for samtale, er det stor sannsynlighet for at det er Annas trygge og vennlige stemme som svarer deg.

Du kan lese mer om tilbudet på [Helse Stavanger sine nettsider](#) (ekstern lenke)

Førstehjelp ved hjertestans

Norge er best i verden på livreddende førstehjelp. Så mange som én av seks som får hjertestans utenfor sykehus, overlever. 85 prosent av disse får hjerte-lungeredning (HLR) før ambulansen kommer til stedet.

“ **Norge er best i verden på førstehjelp, men det er likevel ikke mulig å redde alle.**

└ Conrad Bjørshol, overlege i anestesi

Mens «numbers needed to treat», det vil si hvor mange som får behandling for at den skal virke på én, er opp til 50-60 i deler av medisinen, er antallet seks når det gjelder HLR ved hjertestans. Hjerte-lungeredning øker sjansen for overlevelse. Selv om ikke alle som mottar hjerte-lungeredning overlever, utgjør altså førstehjelpere stor betydning.

Ifølge Geir Sverre Braut, lege og spesialist i samfunnsmedisin, er det også et ideologisk aspekt ved førstehjelp.

– Vi mennesker ønsker å hjelpe hverandre. Vi har et behov for å være til nytte. Førstehjelp handler bokstavelig talt om å holde en annens liv i sine hender, og vi kan aldri snakke oss vekk fra dette ideologiske aspektet ved førstehjelp. Kollektivet, samfunnet, fellesskapet er vår trygghetsgaranti. Førstehjelp i et samfunnsperspektiv handler om å hjelpe og å bli hjulpet når det virkelig gjelder. Sosiale nettverk er definert ved at mennesker i dem forventer å få hjelp og forventes å hjelpe, mener han.

Braut mener at myndighetene forsøker å gjøre førstehjelp og annen hjelp mellom mennesker til noe instrumentelt, mens det i stor grad er ideologisk fundert.

Hun reddet hyttenaboen

Eli Bentsen er en førstehjelper som har bidratt. Hun traff på «den sjette», og hyttenaboen lever i dag i beste velgående etter en dramatisk hjertestans i et ferieøyparadis utenfor Lindesnes for noen år siden. Bentsen er nå brukerrepresentant i førstehjelperoppfølgingsprosjektet.

Hun hadde familie og venner omkring seg den dramatiske dagen, og ettersom kontakten med naboene var god, fikk hun oppdateringer underveis helt til naboen ble utskrevet fra sykehuset i god form.

– Det må være mye verre når man ikke vet hvordan det går, sier Berntsen, som selv er sykepleier og jobber i kriseteam.

Overlevelse og opplevelse

I Norge er vi gode på overlevelse, men kanskje ikke fullt så gode på opplevelse. Anna Moe Øvstebø og resten av teamet på RAKOS vil bidra til at førstehjelpere får bedre opplevelser når de bidrar.

Conrad Bjørshol, overlege i anestesi, forteller at en typisk oppfølgingssamtale er på 90 minutter. Det er viktig med god tid. Tilbudet ikke er et behandlingstilbud, og det gis ikke sykmelding eller medikamentell behandling. I de situasjonene hvor slike tiltak er nødvendige, anbefaler de kontakt med fastlege. De fleste som tar kontakt har imidlertid «bare» behov for en samtale med mennesker som kan forstå hva de har vært igjennom, og som kan trygge og svare på spørsmål.

Temaer som kroppslige reaksjoner, sanseinntrykk og redsel for å ha gjort noe feil, går igjen blant førstehjelperne. Mange kan lite om hva en hjertestans er, og da kan det være til stor nytte med støttepersonenes betydelige fagkunnskap på feltet.

– Kun 23 prosent av de med hjertestans har en «sjokkbar» hjerterytme, og bare 1 av 6 er mulig å redde. Norge er best i verden på førstehjelp, men det er likevel ikke mulig å redde alle, opplyser Conrad.

Han mener at mange har god nytte av å få høre slike fakta.

Pårørende som førstehjelpere

Over 70 prosent av alle førstehjelpere er pårørende til dem de har gitt førstehjelp. De er familiemedlemmer, venner eller bekjente. Omtrent to tredjedeler av alle hjertestanser skjer i eget eller andres hjem. Noen førstehjelpere vil derfor ha behov for andre tilbud i tillegg til den

oppfølgingen de kan få fra RAKOS, og RAKOS kan da løse dem videre i systemet.

Tilbudene ved Pårørendesenteret er viktige supplement for mange. Det har også vært samarbeid mellom RAKOS og Pårørendesenteret i konkrete situasjoner hvor barn har vært førstehjelpere eller vitner til livreddende førstehjelp hos bevisstløse personer.

Pårørendesenteret har betydelig kompetanse på samtaler med barn, og bidrar gjerne.

– Barn trenger bekreftelse på at de er berørt av situasjonen, de trenger informasjon om hva som har skjedd og om egne og andres følelsesmessige reaksjoner. Voksne må være åpne, snakke sant og bruke ordentlige ord. Det er også viktig å tipse foreldre om at andre viktige voksne i barnas liv trenger å vite hva barnet har opplevd for å kunne være til støtte i hverdagen til barna, mener Anne Kristine Bergem, psykiater og fagrådgiver ved Pårørendesenteret.

Hun understreker at voksne må tåle at barn har det vondt uten å bagatellisere eller trøste bort barnets reaksjoner. Barn trenger anerkjennelse av at det de føler og tenker er vanlig og normalt, og at det går an å snakke om alt. For at voksne skal tåle å møte barn som har det vondt, må de selv ha tilstrekkelig støtte og veiledning på arbeidsplassen eller andre steder. Pårørendesenteret tilbyr også veiledning av fagpersoner på tlf. 90 90 48 48. Anne Kristine oppfordrer ellers alle i prehospitaltjenester å ta kontakt med koordinator for barneansvarlige i sine helseforetak for å lage samarbeidsavtaler om hvordan støtte barn når barn er berørt eller involvert.

Samvittighet, skyld og skam

Teolog, sykehusprest og professor Marta Høyland Lavik er opptatt av hva døden gjør med folk, og temaer som skyld, skam og samvittighet.

– Vår indre stemme skal fortelle oss når noe ikke er i orden. Får vi dårlig samvittighet, kan det være fordi vi har gjort noe som ikke er bra. Samvittigheten kan få oss til å be om tilgivelse. Har vi skyld for noe, kan vi be om unnskyldning og prøve å rette opp igjen, sier hun.

Det finnes mennesker som klandrer seg for noe de slett ikke har skyld i. Da kan det være godt å få støtte til å sortere og legge ting til side. Mange

førstehjelpere plager seg selv med tanker om at de kunne og skulle gjort ting annerledes. Noen kan til og med tenke at de har skyld i at noen er død. Slik tanker kan ledsages av skam. Usunn skam handler om hvem vi er som mennesker. Å kjenne skam er vondt, og det er kanskje i møtet med andre mennesker det går an å bli kvitt den usunne skammen.

Anna og Conrad har begge opplevd at mennesker etter en samtale om det de har opplevd, kan gå ut fra kontoret med rettere rygg og mindre tynget av vonde følelser.

“ **Førstehjelp handler bokstavelig talt om å holde en annens liv i sine hender.**

Geir Sverre Braut, lege og spesialist i samfunnsmedisin

Å ta vare på seg selv

Skal ansatte på RAKOS, AMK og prehospitale tjenester rundt om i landet være gode støttepersoner for andre, må de selv rustes til, og få påfyll til å stå i, arbeidet. Sykepleier i bedriftshelsetjenesten i SUS, Inger Lise Dobbe oppfordrer til å øve på egenomsorg.

– Hva gjør du for å ta vare på deg selv på jobb, i overgangen og i fritiden er viktige spørsmål som overraskende mange ikke kan svare på. Det er bekymringsfullt. Det er viktig at helsepersonell anerkjenner at jobben gjør noe med oss, og at vi må trene og øve oss på selvivaretagelse, sier hun.

Gode råd til selvivaretagelse er å sørg for at man har sosial støtte, å lag ritualer for overgangene mellom jobb og privatliv og å prioritere tid til familie, venner og fritidsaktiviteter. Inger Lise ønsker å minne folk på at de må huske at det finnes andre verdier og prioriteringen enn jobb, og at hvis man tar vare på seg selv, vil man også ha krefter til å gjøre en god jobb.

Et godt råd til helsepersonell fra Villa Sana, som kalles den omvendte gylne regel, er: *Gjør mot deg selv det du ville gjort mot andre.*

Tekst:

Anne Kristine Bergem



Spesialist i psykiatri