

TIPS OSS!
75 50 50 50
tips@an.no

Tips Avisa Nordland om små og store saker som du mener vi bør skrive om. Alle tips som benyttes honoreres med flaxlodd. Du kan også sende tips på sms med kode ANTIPS til 2005.

Helse Nord med nytt tilbud:

- Det har gitt meg stor trygghet



TILBUD: - Nå sender 14 av landets 16 AMK-sentraler ut SMS om tilbudet, forteller 113-sykepleier Elisabeth Dyrnes.

BODØ: Mange som er først til et ulykkessted, førstehjelpere, sliter med plager i etterkant. Nå sørger Helse Nord for at førstehjelpere i Nord-Norge får tilbud om oppfølging i etterkant av hendelsen.

INGEBORG MAGNUSSSEN
ingeborg.magnussen@an.no

I mai 2025 innførte Helse Nord tilbud om oppfølging av de som er først til et ulykkessted og må utføre førstehjelp, førstehjelpere. Tilbudet er utviklet og driftes av regionalt akuttmedisinsk kompetansesenter i Helse Vest (RAKOS).

At tilbudet rulles ut også i områdene til Helse Nord gjør at de som ringer til en av de fire AMK-sentralene i Nord-Norge, får en SMS med et nummeret til det nasjonale kontoret for oppfølgingstilbudet. Nummeret kan førstehjelpere ringe for å booke en time til en samtale med helsepersonell om hendelsen.

Det settes av 90 minutter til hver samtale, og ved behov kan førstehjelpere få flere samtaler.

Ingen tvil

- Da vi nylig fikk vite om tilbudet til RAKOS var det ingen tvil om at Helse Nord også ville være med å tilby oppfølgingssamtaler til førstehjelpere i Nord-Norge, forteller rådgiver i Helse Nord RHF, Jørgen Simensen.

Han legger til at det er et veldig viktig tilbud.

Foreløpig vil nordnorske førstehjelpere bli tilbudt digitale samtaler med teamet som jobber for RAKOS, men Simensen utelukker ikke at Helse Nord i framtiden oppretter en gruppe for fysiske oppfølgingsamtaler.

- Vi vil evaluere det tilbudet vi nå har underveis.

Simensen forteller at det alle-



NYTT TILBUD: Tilbudet er nå rullet ut i hele Helse Nord. Fra venstre: Janne Kristin Undheim (fagutvikler AMK Tromsø), Marita Nygård (enhetsleder AMK Helgeland), Agneta Jensen (Avd leder AMK Finnmark), Jørgen Simensen (Helse Nord RHF), Line Okkenhaug Rengård (Avd leder AMK Bodø), Hege Kristin Røch (fagutvikler AMK Helgeland) og Ida Kristin Schjesvold (Helse Nord RHF).

FOTO: HELEN ÅSLI

rede har kommet inn tilbake-meldinger fra RAKOS om førstehjelpere i Nord-Norge som har kontaktet dem.

Godt å få snakke ut

En som har mottatt tilbudet er Helen Heikki fra Rana.

- Det var godt å få snakke ut om hendelsen og den har gitt meg en trygghet på at det jeg gjorde var riktig, forteller hun.

I april havnet Heikki i en situasjon hvor hun, sammen med en annen, måtte utføre første-

hjelp for første gang.

- Jeg har tatt flere kurs, blant annet i heimevernet i Sverige og gjennom jobben som vokter. Jeg har også tenkt mye igjen-nom hvordan jeg skal reagere dersom jeg havner i en situasjon hvor førstehjelp er nødvendig.

Hun forklarer at man havner i en boble hvor man bare gjør det man har øvd på.

- Jeg ble overrasket over hvor fokusert jeg ble på det jeg skulle gjøre. Likevel var det veldig

tungt å se at personen ble grå-ere og gråere i ansiktet. Det gjør

” Alle som føler de trenger å snakke ut om hendelsen kan kontakte oss. ELISABETH DYRNES Sykepleier

sterke inntrykk.

Heikki ble tipset om tilbudet av en bekjent og tok da kontakt

med RAKOS. De avtalte en samtale to dager senere.

- Under samtalen, med en lege og en sykepleier ved RAKOS, gikk vi gjennom prosedyren i slike situasjoner, mine rettigheter og fakta om slike hendelser. Det viktigste med samtalen var likevel at jeg fikk snakket ut om hendelsen til noen som forsto hva jeg hadde vært igjennom.

- Legen fortalte meg at jeg hadde gjort alt jeg kunne, det gir en stor trygghet og har hjul-

pet meg å bearbeide hendelsen, forklarer Helen.

Legen i Stavanger tipset Helen om å ta kontakt med lege ved Nordlandssykehuset som behandlet vedkommende Helen hadde gitt førstehjelp til. Dette viste ikke Helen at hun kunne gjøre.

- Da jeg snakket med legen på Nordlandssykehuset innså jeg at jeg ikke husket noen ting fra hendelsen.

Uten samtalen med helsepersonellet i Stavanger og på Nord-

landssykehuset mener Helen hun ikke hadde kunne bearbeidet hendelsen like godt.

- Jeg hadde nok fortsatt gått å undret på om jeg handlet riktig eller om det var mer jeg kunne gjort. Derfor er tilbudet så viktig, slik at også førstehjelpere får mulighet til å snakke ut om hendelsen, mener Helen.

Et lavterskel-tilbud

For RAKOS-teamet som startet tilbudet om oppfølging av førstehjelpere i 2020 er det et mål å gjø-

re tilbudet landsdekkende.

- Nå sender 14 av landets 16 AMK-sentraler ut SMS om tilbudet, forteller 113-sykepleier Elisabeth Dyrnes, som er med å følge opp førstehjelpere som ringer inn til RAKOS.

Dyrnes forteller om mange som kommer til samtale med dem tydelig berørt av det som har skjedd, og at de forlater samtalen tydelig lettet og fornøyd med egen innsats.

Oppfølging av førstehjelpere er et gratis lavterskeltilbud.

- Alle som føler de trenger å snakke ut om hendelsen kan kontakte oss og det er aldri for sent å ta kontakt, forteller Dyrnes.

Erfaringene til Dyrnes og teamet hun jobber med er at samtalen hjelper førstehjelpere til å bearbeide og prosessere det de har vært igjennom.

- Gjennom samtalen gir vi førstehjelpere verktøy til å komme seg videre etter hendelsen og hindre grubling og andre plager.