

Hjertevakten®

No 1-2013

magasin årgang 13

- Smarttelefoner som altnulig-verktøy
- Dramatisk start på skoleåret
- Hjertesvikt kan ramme heile familien
- kostholdsråd



Årgang 13. ISSN: 1502-5454. Opplag: 6 000 eks.

Ansvarlig utgiver: Hjertevakten as, 5474 Løfallstrand. Telefon: 53 48 20 50.

Telefax: 53 48 20 60 E- post: hlr.post@hjertevakten.no Web: www.hjertevakten

Abonnement: Kr. 180,- per år. Oppsett Layout: Hjertevakten as.

Bidragstyttere i dette nr.:

Cato Leganger og Stephen JM Sollid - Stephen



Innhold

Smarttelefoner som altnulig-verktøy

Smarttelefoner er kraftige dataverktøy som kan gjøre hverdagen til helsepersonell enklere og mer effektiv. Den kan kobles til diagnostisk utstyr, og data kan i prinsippet leveres – og mottas – sømløst hvor enn man er. Fremtiden er her, men er den egentlig det?

Dramatisk start på skoleåret

Mandag 6.august vil for alltid ha en spesiell betydning for Odd Eirik Jensen. Det som startet som en fin sommermorgen skulle utvikle seg til å bli svært dramatisk for Jensen. Den 61 år gamle rektoren, som jobber ved Seljedalen Skole i Fyllingsdalen like utenfor Bergen, så frem til å begynne det nye skoleåret og å komme i gang med den årlige sykle-til-jobben aksjonen. Fra bostedet sitt og til skolen er det 13 kilometer. En fantastisk fin start på en arbeidsdag, som Jensen selv uttrykker det.

Hjertesvikt kan ramme heile familien

Så mange som 2500 kan verte ramma av det som vert kategorisert som plutselig og uventa hjertestans. Reint psykisk er det ei stor påkjenning for dei næraste, men no syner nye undersøkingar at den avdøde sine foreldre, søsken og born har betraktelig større risiko for å få hjerteproblem enn kva resten av befolkninga har.

Kurs i hjerterehabilitering

hjerterehabilitering i regi hjerteavdelingen på Haukeland sykehus. Dette er en behandling som sykehuset arrangerer for alle som har hatt ulike former for hjerteskaade eller hjertelidelser

Kostholdsråd i samarbeid med Sunt Hjem

Et godt kosthold legger grunnlaget for en sterk og frisk kropp. Med alderen forsvinner litt av smaks og luktesansen og mange opplever en sterk reduksjon i matlyst som et resultat av dette. Undersøkelser viser at mange eldre får i seg for lite proteiner og musklene får derfor ikke de byggesteinene de trenger for å holdes ved like og vokse. For de dette gjelder, kan det å øke protein inntaket bety mye.

Smarttelefoner som altnulig-verktøy – hva er status?

Smarttelefoner er kraftige dataverktøy som kan gjøre hverdagen til helsepersonell enklere og mer effektiv. Den kan kobles til diagnostisk utstyr, og data kan i prinsippet leveres – og mottas – sømløst hvor enn man er.

Fremtiden er her, men er den egentlig det? Hvor langt har vi kommet i å utnytte smarttelefonen til pasientens beste?

Av Stephen JM Sollid - Stephen.Sollid@norskluftambulanse.no
Stiftelsen Norsk Luftambulans /Oslo Universitetssykehus
Artikkelen er tidligere publisert i Akuttmedisinsk UPDATE 2012; 5(2): 48-49. www.akuttupdate.org



Mange spør at smarttelefoner snart vil være det viktigste verktøyet for helsepersonell. Alt av diagnostiske verktøy skal kunne kobles til smarttelefonen og alt av databaser, pasientsystemer og referanseverk skal være tilgjengelige "in the palm of your hand". Men når kommer egentlig denne vidunderlige fremtiden?

Allerede i dag finnes det blodtrykksmålere, pulsoksimeter, ultralydsprober og blodsukker-målere – for å nevne noen - som kan kobles fysisk til smarttelefoner og samhandle med tilhørende apper. Mulighetene er uante, men utbredelsen er foreløpig moderat. Noe av utfordringen ligger åpenbart i sertifisering for medisinsk bruk. FDA i USA har vært i forkant av europeiske myndigheter her. Regelverket er nok noe strengere i Europa. Jeg tror imidlertid at det bare er tidsspørsmål før denne ballen begynner å rulle for fullt. Spesielt ultralyd er spennende, fordi det er et diagnostisk verktøy som nå begynner å bli tilgjengelig til en lav pris og i et håndterbart format. MobiUS fra Mobisante er et eksempel på hva fremtiden har i vente. Når denne type utstyr blir tilgjengelig på Android eller iPhone plattformen blir dette noe "alle" vil ha.

Ta også en titt på www.phoneoximeter.org for å se hva en forskningsgruppe i USA sysler med for å få enkelt, men nyttig diagnostisk utstyr

ut til massene. Kanskje ikke viktig her i vesten, men tenk hva slikt enkelt og billig utstyr kan gjøre i den 3. verden.

Tilgang til pasientsystemer "on-the-go" er en våt drøm for mange av oss som jobber utenfor sykehuset. Ikke bare skulle vi gjerne hatt tilgang på pasientens journal, men vi skulle også gjerne kunne overføre data real-time til sykehuset slik at mottagende lege er oppdatert om pasienten når vi ankommer sykehuset. I motsetning til diagnostisk utstyr er dette fortsatt fremtidsmusikk. Noen løsninger finnes på markedet og i enkelte systemer har man laget egne løsninger som i en viss grad dekker behovet. Så lenge pasientjournaler er låst til lokale sykehus og ikke finnes i en nasjonal database vil mobil tilgang til pasientsystemer imidlertid ikke gi full uttelling. Å kunne levere pasientdata via smarttelefonen må sees i sammenheng med forrige avsnitt. Skal man først bruke smarttelefonen som diagnostisk verktøy er det potensløst å ikke samtidig ha mulighet til å laste undersøkelsesfunn/ data til en sentral journalserver via smarttelefonen.

Som man kanskje kan lese mellom linjene er det ikke teknologien som er hinderet, men systemer og datasikkerhet. Med nok så konservative datatilsynsmyndigheter og erkekonserverne IT avdelinger i sykehusene

er det nok lenge til vi ser denne drømmen gå i oppfyllelse. Jeg har stor forståelse for bekymringer rundt datasikkerhet, men er det også noen som tenker på hva dette kan bety for pasienten i mer effektiv behandling når alle som til en hver tid behandler pasienten kan få tilgang på pasientens journal og oppdatere den?

Det eneste området hvor det har løsnet noe er i innsamling av data i forbindelse med forskning. Stadig flere bruker webbaserte databaser i datainnsamling, disse er tilgjengelige på alle smarttelefoner med nettilgang. Hvis disse også etter hvert kobles til diagnostisk utstyr blir datainnsamling en lek. Dette er en revolusjon som i stor grad kan sammenlignes med overgangen fra papirtidsskrifter til tidsskrifter på web og i pdf format.

Referanseverk og kunnskap er, som jeg tidligere har skrevet, allerede langt på vei lett tilgjengelig på smarttelefoner. Jeg kan bare gjenta hva jeg har skrevet tidligere: fremtiden er papirløs og fremtiden er allerede her.

Så status er: vi er på vei og smarttelefoner vil få stadig større betydning og plass. Spørsmålet er bare om helsevesenet klarer å henge med i utviklingen.

Dramatisk start på skoleåret

For de fleste forbindes skolestart med en spennende og kjekk dag. For rektor Odd Eirik Jensen ble skolestarten i fjor den mest dramatiske dagen i hans liv.

Av Cato Leganger

Mandag 6. august vil for alltid ha en spesiell betydning for Odd Eirik Jensen. Det som startet som en fin sommermorgen skulle utvikle seg til å bli svært dramatisk for Jensen. Den 61 år gamle rektoren, som jobber ved Seljedalen Skole i Fyllingsdalen like utenfor Bergen, så frem til å begynne det nye skoleåret og å komme i gang med den årlige sykle-til-jobben aksjonen. Fra bostedet sitt og til skolen er det 13 kilometer. En fantastisk fin start på en arbeidsdag, som Jensen selv uttrykker det.

Kjente du noe unormalt i det hele før du startet å sykle?

Jeg hadde ikke noen signaler på at noe ikke var som det burde være. Tvert imot var det godt å komme i gang med sykle-til-jobben i det som var perfekt sykkelvær.

Når var det du kjente at noe var galt?

Da jeg hadde om lag 1,5 kilometer igjen av sykkelturen merket jeg en underlig smerte i begge overarmene. Det var som om de fyltes med melkesyre.

Jeg tenkte ikke over at det var noe galt, så først lo jeg litt for meg selv, for følelsen av melkesyre i armene hadde jeg aldri kjent på en sykkel tur før.

Etter hvert ble det så vondt at jeg ikke greide å holde fast i sykkelstyret en gang. Jeg måtte gå av sykkel.

Kvalm og svimmel

Hjerteinfarkt er for mange forbundet med nummenhet i armene, nedsatt kraft og følelsen av å være uvel, men det er ikke alltid like enkelt å erkjenne at det faktisk er det som hender når uhellet først er ute.

Hvilke tanker gikk igjennom hodet ditt?

Jeg hang litt over sykkel en stund, tenkte at dette må jo snart gå over, men det skjedde jo ikke.

I stedet følte jeg meg kvalm og merket at jeg ble litt svimmel. Det var nok først da jeg fikk mistanke om at det kunne være noe mer enn vanlige muskelsmerter. Jeg kjente ingen smerter i brystregionen, så jeg forstod ikke helt hva det kunne være, selv om jeg er kjent med at smerter i venstre arm kan tyde på hjerteinfarkt.

Klokken var nå 07.15. Det var ingen mennesker å se utenom en og annen bil som kjørte forbi på hovedveien. Det var stille.

Min tanke var nå å komme meg til skolen hvor det nok helt sikkert var noen andre. I hodet mitt tenkte jeg at det kom til å gå over. Jeg hadde jo mobiltelefon i sekken og kunne således ha ringt etter hjelp når det måtte være, men for meg var det ikke aktuelt på det tidspunktet.

For oss menn er vel dette en typisk måte å opptre på. Vi vil jo klare oss mest og best mulig selv.

Jensen kom seg frem til skolen, men det tok tid. Den siste kilometeren brukte han en halv time på å forsere, delvis gående og delvis sittende på sykkel. Da han kom frem satte han sykkel lett synlig og fant en sofa hvor han tenkte at han ville være lett synlig for de som kom inn.

Smertene var fremdeles svært sterke og kvalmen hadde ikke avtatt, men jeg var såpass bevisst og strategisk tenkende at jeg la meg synlig. Tanken om at dette kom til å gå over var der fremdeles. Den slapp meg ikke helt...

Hjertet stanset

Heldigvis for Odd Eirik var skolesekretæren, Camilla Bjørøy, tidlig ute på sin første arbeidsdag etter skoleferien. Hun fant Jensen liggende på sofaen. På dette tidspunktet lå



han der og stønnet av smerter, likblek og kaldsvettende.

Jeg fortalte henne hvordan jeg hadde det, men hun nektet å høre på mine antakelser om at det ville gå over. Heldigvis for det.

Hun løp til telefonen og ringte AMK ved Haukeland sykehus.

Det tok 8-10 minutter før ambulansen var på stedet. De fikk koblet opp EKG for å sjekke hjertet, men de kunne ikke finne noen umiddelbare avvik.

Det siste jeg husker er at de fortalte meg at de ville kjøre meg direkte til Haukeland. Etter det sovnet jeg inn og mistet bevisstheten. Hjertet mitt stoppet.

I ettertid er jeg blitt fortalt at de foretok øyeblikkelig livreddende handlinger. Det ble startet hjertekompresjon og hjertestarter ble klargjort. Det tok ikke særlig lang tid før de hadde hjertet tilbake i en livgivende rytme. Jeg har bare noen vage minner fra å våkne opp i ambulansen på vei til Haukeland. Det var som et mareritt der jeg ble kastet fra side til side, var kvalm og kastet opp.

Jensen ble nå fraktet direkte til Haukeland og trillet inn på hjerteakutten. Han berømmer måten alle de involverte fremsto på.

Det var jo en spesiell følelse å bli trillet inn på akutten, men jeg fikk fort injisert nok morfin

til at smertene avtok. Alt foregikk på en rolig, effektiv og svært profesjonell måte. Folk snakket rolig til meg, presenterte seg og sa hvilken rolle de hadde. Det gjorde at jeg følte meg godt ivaretatt og holdt angsten borte.

En time fra hjertestans til operasjon

Fra hjertestansen inntraff til Jensen ble operert gikk det en liten time. Kirurgen arbeidet seg gjennom åresystemet rundt hjertet. En av kransårene var svært trang og det var her proppen hadde vært. Denne ble blokket ut og det ble satt inn en stent for å forhindre ny blodpropp og nytt infarkt.

Jeg var våken under hele inngrepet. Det var som en slags ut-av-kroppen opplevelse å ligge og se på skjermen der kirurgen arbeidet seg gjennom åresystemet.

Etter inngrepet ble Jensen lagt et døgn på hjerteintensiven hvor han ble tett oppfølgt. Dette døgnet gikk helt fint og jeg ble overført til hjerteavdelingen. Her tilbrakte jeg fire døgn slik prosedyrene er ved hjertestans. Her gikk jeg også med måleinstrumenter 24 timer i døgnet.

Det tok to døgn, hvor jeg lå i ro i sengen, før jeg etter hvert begynte å gå småturer inne på avdelingen. Alt følte helt greit ut, og jeg var rimelig trygg da jeg ble utskrevet fredag ettermiddag 10.august.

Etter at inngrepet var ferdig gjennomgikk legen hendelsesforløpet sammen med Jensen. Kransarterien på venstre side hadde hatt en blodpropp slik at blodtilførselen til hjertet hadde stoppet opp og som førte til at hjertet stoppet og til tap av bevisstheden.

Jeg ble fortalt at jeg hadde vært gjennom en dramatisk hjertestans, men at jeg hadde hatt hellet på min side. Blodproppen hadde løst seg opp før jeg ankom hjertekirurgen til utblokkning. Dette hindret utvikling av stor skade på hjertet, og sannsynligvis reddet det livet mitt.

Preget ikke av angst

For mange kommer det et sjokk etter opplevelser som det Jensen var gjennom. Mange kan slite med angst og tiden etterpå kan således være en stor påkjenning om en ikke får hjelp.

Hvilke tanker har du gjort deg om det som hendte nå i ettertid?

I ettertid tenker jeg at grensen mellom liv og død egentlig er svært liten, og i mange tilfeller kan en takke for at tilfeldigheter spiller en stor rolle for utfallet av ting.

Jeg var en av de heldige som fikk rette folk tilstede på rette tidspunkt, og at de riktige beslutninger ble tatt.

Jeg vil være evig takknemlig overfor skolesekretær Camilla, personalet fra Ambulansetjenesten og Hjereteavdelingen på Haukeland sykehus. De er grunnen til at jeg lever i dag.

Stadig vekker vi at personer i nærheten av en person som blir utsatt for et illebefinnende er avgjørende for at den forulykkede får hjelp i tide.

Når jeg som ble rammet av et dramatisk hjerteinfarkt ikke tolket dette alvorlig nok og gjorde nødvendige tiltak, var personer rundt meg viktige faktorer for å redde livet mitt.

Jeg har jo selv fått en påminnelse om at det er viktig å ta kontakt med 113 på et tidlig tidspunkt når uforklarlige smerter eller mistanke om hjerte problemer oppstår.

Preget du at hendelsen nå i ettertid?

Nei, det er veldig godt å oppleve at angsten eller frykten for at ting skal gjenta seg aldri har fått prege meg.

Det hele hendte så fort uten at jeg hadde tenkt at det kunne skje med meg, og jeg ble operert og ført tilbake til en god almenntilstand såpass raskt at det alvorlige i situasjonen ikke har fått festet seg

Vanskelig for de nærmeste

Når uhellet er ute, er det i de fleste tilfeller like ille, om ikke verre for de rundt en. Det å leve i usikkerhet om hva som kommer til å skje med en av sine nærmeste kan bryte ned selv de sterkeste.

Ja, situasjonen var nok verst for mine nærmeste. Min kone og mine to døtre fikk en sjokkmelding denne mandagen, og for dem ble det noen tøffe dager.

Jeg tenker at de hadde like stort behov for omsorg og samtale som jeg. Turene til sykehuset og samtaler med meg og helsepersonell hjalp godt for å legge vekk en angst for at det skulle gå galt med meg.

Er det mye som har forandret seg i livet ditt etter hendelsen?

Jeg har hatt et ønske om å komme inn i et vanlig hverdagsliv så snart som mulig, og

sammen med min fastlege satte vi 15.oktober som dato for å gjenoppta min stilling i 100 prosent. Så langt har dette fungert helt fint. Stillingen som rektor kan ofte være forbundet med en del stress. Dette er noe Jensen har et bevisst forhold til.

Ja, en lederstilling innehar perioder eller situasjoner som kan medføre en del stress, og da vil det være ekstra viktig å styre gjennom dette på en fornuftig måte.

Jevnlig fysisk aktivitet

I tillegg til å være tilbake i jobb, har den spreke rektoren nå også tatt opp igjen fotballtreningen med sitt gamle bedriftslag. Ved siden av dette er han ute og jogger minst to dager i uken.

Jeg er opptatt av å ta tilbake følelsen av å være i brukbar form og vite at kroppen fungerer fysisk.

Det er godt å kjenne at jeg ikke trenger å endre på mye av det jeg gjorde før hjerte hendelsen. Og hjerterehabiliteringen har oppfordret til jevnlig fysisk aktivitet.

Fikk du noen spesielle råd av leger og ernæringsfysiologer etterpå?

Da jeg ble utskrevet etter hjerterehabiliteringen ga legen meg tilbakemelding om at det ikke var bestemte, klare årsaker til at jeg hadde vært gjennom et dramatisk hjerteinfarkt med hjertestans. Bortsett fra litt høye kolesterolverdier målt tidligere, hadde jeg ingen direkte risikofaktorer som kunne være avgjørende. Både kolesterol og blodtrykk hadde jeg sammen med min fastlege hatt god kontroll med de seneste 6 – 7 årene.

Jeg er nok litt mer fokusert på matvarekjøp og kosthold enn tidligere, og det kan vi alle ha godt av. Det er jo hverdagsmaten en bør ha fokus på. Et festmåltid er det ingen som fratar en, og pinnekjøttet til jul vil smake like godt denne julaftenen som alle de tidligere.

Et av de forholdene som fremdeles minner Jensen på det han har vært gjennom er den daglige dosen av medisiner som må tas. Fra legehånd er det presisert at dette må man ikke slurve med. Alt må tas daglig og det er ikke mulig å hoppe over tabletter over dager eller perioder. Så lenge en ikke plages av bivirkninger er det disse som skal sørge for at livet fortsetter videre uten risiko for nye hendelser.

Hjertesvikt kan ramme heile familien

Så mange som 2500 kan verte ramma av det som vert kategorisert som plutselig og uventa hjertestans. Reint psykisk er det ei stor påkjenning for dei næraste, men no syner nye undersøkingar at den avdøde sine foreldre, søsken og born har betraktelig større risiko for å få hjerteproblem enn kva resten av befolkninga har.



foto: Mattis Flyvholm Ranthe

Av Cato Leganger

Til nettavisen www.forskning.no fortel lege og doktorgradsstudent, Mattis Flyvholm Ranthe frå Statens Serum institut i Danmark om disse undersøkingane. Han er ein av fleire forskarar som står bak den nye danske undersøkinga som for litt sidan vart publisert i det vitenskapelige tidsskriftet «European Heart Journal».

Bekrefta mistanke

Undersøkingane som vart gjort og som studien viser til konkluderer med at det er særleg blant dei yngre slektningane av den som vert ramma av hjertesjukdom som har størst risiko for hjerteproblem. Studien syner at dei familiemedlemmane under 35 år hadde 20 gonger så høg risiko for å få hjerte-relaterte sjukdomar som resten av befolkninga. Nemnte Flyvholm Ranthe og overlege Henrik Kjærulf Jensen ved Aarhus universitetssykehus uttalte seg forleden til forskning.no om resultatata frå undersøkinga.

– Ein har frå tidligare studiar hatt mistanke om dette, men nå har vi endelig fått dokumentert det med ein stor studie, sier Flyvholm Ranthe. Han meiner årsaken er at mange

hjertesjukdomar blant yngre mennesker er arvelige.

Familiemedlemmer bør screenes

Overlege Henrik Kjærulf Jensen ved Aarhus universitetssykehus meiner at den nye undersøkinga gir viktig kunnskap.

– Nå har vi ein solid dokumentasjon for at det er viktig å screene familiemedlemmer, og det gjer vi faktisk allereie i dag. Men det er ikkje satt skikkelig i system, og det er litt tilfeldig om dei pårørande får beskjed om tilbodet.

Screening er med på å redde liv. Som fleire andre leger har gitt uttrykk for tidligare påpeiker også Jensen at screening av familiemedlemmer kan bety at legane vil ha moglegheit til å oppdage eventuelle hjertesjukdomar i tide. Det kan vere med på å redde liv.

– Mange av dei arvelige hjertesjukdomane er det gode moglegheiter for å førebygge og behandle, seier Jensen.

3073 slektningar undersøkt

Arbeidet med undersøkinga har vore svært omfattande. I alt har forskerande leita fram dødsattestar for alle personar under 35 år i perioden frå 2000-2006. Etter nøye arbeid har dei stått igjen med dei personane som døydd av ein hjerterelatert sjukdom. Då er andre dødsårsaker som ulykker, kreft og andre årsaker utelukka.

Henning Bundgaard forklarar til forskning.no at dei har gjennomgått alt nøye. Nokre av dei som har vorte ramma og har døydd av hjertesjukdom har ikkje vorte obdusert. I disse tilfella er det andre kriterier ein kan følge for å kunne avgjere om det er sannsynleg at det er snakk om hjertedød. Disse har vorte tekne med i gruppa. I alt fann Brugaard og kollegaene hans 470 danskar i alderen 1-35 år som vart ramma av uventa hjertedød i perioden 2000-2006. Etter det vart dei avdøde sine slektningar spora opp og undersøkt. I alt vart 3073 slektningar undersøkt, og dei vart følgt fram til 2011.

Doktorgradsstudent, Ranthe, fortel at søsken, barn og foreldre under 35 år har fire gonger så

stor risiko for å få hjertesjukdom som resten av befolkninga. Vanlegvis er det snakk om genetisk arvelige sjukdomar som rammar når ein er ung.

Uvanlege sjukdomar

Ranthe understreker at dette er uvanlege sjukdomar.

– Vi ser på litt over 3000 slektningar, og det er under 300 personer som har noko form for hjertesjukdom.

Det er difor svært viktig å obdusere dei unge som fell om og dør av det som kan vere uventa hjertestans. Bundgaard kommenterer dette.

– Dersom det ikkje er noko teikn på noko kriminelt, er det ikkje sikkert at personen vert obdusert. Det betyr at det kan vere hjertestans, allergi, hjerneblødning eller noko heilt anna som er dødsårsaken, seier han.

– Difor meiner vi at det er uhyre viktig at alle unge menneske som dør plutsleg og uventa, vert obdusert. For hvis vi veit nøyaktig kva personen døde av, så veit vi også kva vi skal leite etter hos den avdøde sine slektningar.

Undersøkinga vår syner nettopp at det er veldig god grunn til å undersøke dei næraste familiemedlemmane, avsluttar Bundgaard til forskning.no.

Referanse:

Forskning.no; <http://www.forskning.no/artikler/2012/november/339772>



Risk of cardiovascular disease in family members of young sudden cardiac death victims; European Heart Journal; doi:10.1093/eurheartj/ehs350 (pdf)



Hold deg oppdatert

På våre hjemmesider vil du finne nyheter innen livreddende førstehjelp, helse med mer. Sidene oppdateres flere ganger i uken.



www.hjertevakten.no

Av Cato Leganger

Kurs i hjerterehabilitering

Odd-Eirik fikk i etterkant tilbud om kurs i hjerterehabilitering i regi hjerteavdelingen på Haukeland sykehus. Dette er en behandling som sykehuset arrangerer for alle som har hatt ulike former for hjerteskaade eller hjertelidelser.

Jeg takker umiddelbart ja til tilbudet. En måned etter infarkt startet jeg på et fem ukers kursopplegg,

forteller Jensen.

En har ofte etter hendelser som Jensen var gjennom flere spørsmål enn svar. Hva kan jeg gjøre? Hva kan jeg ikke gjøre? Spørsmålene er mange.

Det var jo mange spørsmål og noen bekymringer i hodet mitt, og da var det utrolig bra å ha et møtested der alt dette ble ivarett på en fantastisk måte.

Før jeg startet på kurset tenkte jeg på hva jeg måtte passe meg for, hvilke symptomer kan jeg få, hvilke bivirkninger kunne jeg få av alle medisinene, hvor mye kunne jeg presse

kroppen min og ikke minst når kan jeg starte opp igjen med jobb.

Kurset gav gode svar på dette, noe som gjorde til at jeg kunne senke skuldrene.

På kurset får en møte mennesker i samme situasjon og høre deres historier. Det blir blant annet informert om de ulike symptomene hjerteinfarkt kan ha og hvordan dette kan slå ut på mange forskjellige måter. Odd-Eirik og de andre fikk også råd om forebyggende aktiviteter.

Vi startet opp fysisk aktivitet og fikk klar melding på at dette ville være en av de gode og nødvendige forebyggende aktiviteter. Jeg har jo alltid ønsket å være i god fysisk form og dette er det ingen grunn til redusere, tvert imot.

Jensen forteller at kurset også gav gode ernæringsmessige gjennomganger med fokus på hvilke matvarer, kostvaner og matretter som en kan definere som hjertevennlige.

Jeg er nok i ettertid blitt flinkere til å se på varedeklarasjonen og sørge for at det alltid er frukt og grønnsaker i den daglige kosten, avslutter den friskmeldte og spreke rektoren.



Bjørg-Elin Finstad, NLP Coach, kostveileder og personlig

Med fokus på frokost

Trenings og kostholdsrad i samarbeid med Sunt Hjem

Et godt kosthold legger grunnlaget for en sterk og frisk kropp. Med alderen forsvinner litt av smaks og luktesansen og mange opplever en sterk reduksjon i matlyst som et resultat av dette. Undersøkelser viser at mange eldre får i seg for lite proteiner og musklene får derfor ikke de byggesteinene de trenger for å holdes ved like og vokse. For de dette gjelder, kan det å øke protein inntaket bety mye.

Müsli spekket med næringsstoffer:

Frokosten er et måltid hvor mange får i seg altfor lite protein og altfor mye sukker eller karbohydrater, som fort omdannes til sukker i kroppen.

Dagens måltid er derfor nettopp frokost, og en frokost som er rik på protein, gode fettsyrer og mineraler.

Oppskrift

- 3 dl solsikkekjerner.
- 3 dl knuste linfrø.
- 3 dl sesamfrø.
- 1.5 dl valnøtter; hakket.
- 10-15 paranøtter, hakket.
- 1.5 dl mandler, hakket.
- 1 dl store havregryn.
- 2-3 ss kanel.
- 1.5 ts vaniljepulver (rent).
- 3 ss rapsolje (nøytral smak) eller kokosolje (gir en søtlig smak).
- 1 dl kokosmasse.
- 10 tørkede aprikoser, kan sløyfes (finhakkes for hånd).

Fremgangsmåte

Finhakk nøtter og frø i kjøkkenmaskin (ikke de knuste linfrøene).

Eventuelt bare finhakk nøttene for hånd og bruk frøene som de er.

Deretter drysser du kanel og vaniljepulver over blandingen og rører inn oljen.

Stek blandingen i stekeovn på 150 grader celsius i 15 minutter. Rør 1 gang i løpet av steketiden. Hvis du velger å ha i tørkede aprikoser, har du disse i helt til slutt.

Müslien kan oppbevares på norgesglass eller andre glass med tett lokk.

Server müslien med naturell yoghurt. Dette smaker helt nydelig! Dryss gjerne ferske (eller frosne) bær over blandingen.

Denne blandingen er spekket med næringsstoffer, og veldig forskjellig fra frokostblandinger du får kjøpt i butikken. Selv om du velger de "sunnere" alternativene inneholder disse produktene store mengder sukker og karbohydrater, som gir akutt høyt blodsukker etter frokost. Denne frokostblandingen er helt fri for sukker og den inneholder kun langsomme karbohydrater som er viktig for et stabilt blodsukker. Et kosthold som over tid gir forhøyet blodsukker



kan være en medvirkende faktor til å utvikle hjerte – karsykdom, som høyt blodtrykk, høyt kolesterol og økt risiko for hjerteslag og hjerteinfarkt.

I tillegg inneholder nøtter og frø mye proteiner, som blant annet er viktig for å bevare muskelmasse og for immunforsvaret, jo eldre man blir desto viktigere er det at hvert måltid er spekket med næringsstoffer, man spiser gjerne mindre og tar opp næringsstoffene dårligere. Noen av frøene og nøttene inneholder mer eller like mye protein som kjøtt og fisk.

Næringsstoffer i forhold til hjertehelse

Mikronæringsstoffene som går igjen i ingrediensen i denne frokosten er kalium, kalsium og magnesium. Derfor vil jeg si litt mer om akkurat disse næringsstoffene i forhold til hjertehelse.

Kalium: Noe alle vet når det kommer til hjerte- karsykdom og blodtrykk er at vi må redusere inntaket av natrium, eller bordsalt. Dette er helt riktig. Men noe som er minst like viktig er å øke inntaket av kalium. Kalium virker nemlig helt motsatt av natrium. Natrium gjør at blodårene trekker seg sammen, og når blodårene er trange blir trykket større, altså høyt blodtrykk. Kalium får blodårene til å slappe av, og dermed senkes blodtrykket.

Kalsium: mest kjent for å bygge skjelett og tenner. Men kalsium er også viktig for normal hjertefunksjon ved regulering av hjertemuskelens funksjon og rytme.

Magnesium: mineralet er livsnødvendig for muskelfunksjonen, ikke minst i hjertet, hvor det ved å utvide hjertets kranspulsårer øker tilførselen av oksygen og energiproduksjonen i

hjertermuskulaturen. Magnesium kan være med på å senke eller stabilisere blodtrykket. Flere studier har vist at et kosthold rik på magnesium, kalsium og kalium er medvirkende årsak til å senke blodtrykk og dermed senke risikoen for hjerte – karsykdom.

Alle disse mineralene er viktige for hjertehelsen, og når det kommer til næringsstoffer er det alltid slik at det ene ikke utelater det andre. Det er viktig å ikke fokusere ensidig på et næringsstoff og på den måten glemme de andre.

Vitamin D (som vi skrev om i forrige utgave) er viktig for opptak av både magnesium og kalsium.

Hjertevakten®

Vinter- vår katalogen 2013



Sykepleie for Primærhelsetjenesten

En hel side med treningsutstyr og øvelsesdukker spesielt egnet for sykepleiere.

Førstehjelpsdukker

Til gjenopplivningskurs, trening, katastrofeøvelser og vannredning. I alle prisklasser.

Kursbøker og annen faglitteratur

Kurshefter og bøker som brukes under kurs, som arrangeres etter retningslinjene til Norsk Resuscitasjonsråd og Norsk Førstehjelpsråd, men også andre titler innen førstehjelp og livredning.

Egen helse

Bøker med kostholdsråd, trenings-DVD er og rockering.

Kurs- og førstehjelpsutstyr

Oversikt over våre instruktørkurs. Førstehjelpsutstyr til hjemmet, skoler, barnehager, kontorer og industri.

Hode- og nakkebeskyttelse.

Bærer, nakkekrager med mer

Luftveishåndtering

"Alt" fra verdens mest solgte ansiktsmaske, til avanserte sug

Hjertestartere med tilleggsutstyr

Her finner du verden mest solgte hjertestarter, utstyr til denne og andre hjertestartere. Forbruksartikler. Oppheng, skilting og utstyr for trening.

Hjertevakten® as

Nedre Gjerde 10,
5474 Løfallstrand
Telefon: 53 48 20 50,
Telefax: 53 48 20 60
Mail: hjr.post@hjertevakten.no
Web: www.hjertevakten.no
Bersøk nettbutikken:



Kan du forsvare å bruke 3-5 timer på noe som flere internasjonale studier viser en kan lære minst like godt på 30 minutter? Studiene som viser dette finner du under følgende link: <http://www.hjertevakten.no/MiniAnne/MiniAnnestudi.html>

<http://www.hjertevakten.no/MiniAnne/MiniAnnestudi.html>



”Ved å spandere en halv time og kr. 330,- kan du lære dine ansatte og deres familie og venner å redde liv.”

”Det koster ikke mer enn kr. 330,- + mva å lære hele familien å redde liv”

Konseptet er unikt fordi:

- det gir bedre trening når alle har hver sin øvingsdukke
- man ikke er avhengig av tid og sted.
- opplæringen kan gjøres både alene og sammen med andre
- det er enkelt å gi andre opplæring

Fra jobb til familie og venner

Fordi pakken tas med hjem etter kurset, og fordi den brukes til selvinstruksjon, kan deltakerne videreføre kunnskapen til familie og venner. Dette viser seg å fungere i praksis, og gir denne opplæringsformen en ekstra verdi.

Lett å arrangere

Du trenger et rom som er stort nok til det aktuelle antall deltakere, avspillingsutstyr for DVD med stor nok skjerm i forhold til seeravstand, og et godt lydanlegg. Vellykket opplæring forutsetter at alle kan se og høre alt som foregår på filmen.

Gruppestørrelse

Det er golvplassen og størrelsen på skjermen som avgjør hvor mange du kan ha i gruppen. Hver deltaker bør ha minst en halv meter fri plass på alle sider av seg for å utføre øvelsene på en praktisk og grei måte.

Førstehjelpsdukker

Alle priser oppgitt eks mva.



Heartstart

Heartstart FRx



Heartstart FR3



Hjertestartere for alle miljøer

Hjertestarter: Eie eller leie

Økonomisk svarer det seg alltid å eie hjertestarten selv: Skulle det oppstå feil på hjertestarten vil du alltid få en ny starter på garantien (8 år) Dette gjelder enten en leier eller kjøper starteren. Velger en å leie en starter så er det unødvendig å binde seg til mer enn det en har bruk for. Her er våre tilbud.

Heartstart 14.900,-

Den ideelle hjertestarteren for hjemmet, kontorlandskap og hotell
Dette er verdens mest solgte starter!

Heartstart kan du lease for kr 500,- per mnd (3 års binding)

Heartstart FRx 16.900,-

Den ideelle hjertestarteren for skipsfart, i svømmehallen, og andre steder med stor fuktighet

Heartstart FRx

kan du lease for kr. 600,- per mnd (3 år)

Heartstart FR3

Pris basis kr. 19 500,- med EKG kr. 27 500,-
Erstatter FR2, spesielt godt egnet til ambulansetjeneste og brannvesenet. Denne starteren tåler mye.
Ønsker du å lease **FR 3** ta kontakt for pris.

Trenings defibrillatorer

- Heartstart trener kr. 3.448,-
- Heartstart FRx trener kr. 3.030,-
- Heartstart FR3 trener kr. 4065,-

Bæreeveske

- Til Heartstart kr. 850,-
- Til Heartstart FR3 kr. 1.260,-
- Til Heartstart FRx kr. 428,-

Vanntett- og støtsikker koffert

Passer til alle starterne kr. 816,-

Rød redningssekk, tom

Flott ryggsekk, hvor det er plass til hjertestarter, ekstra elektroder og batteri, samt annet utstyr du trenger.

kr. 2 856,-

Forbruksartikler



Batteri

- Heartstart kr. 1.617,-
- Heartstart FRx kr. 1.617,-
- Heartstart FR2 kr. 1.510,-
- Heartstart FR3 kr. 1.951,-



Elektroder

- Heartstart kr. 632,-
- Heartstart FRx kr. 510,-
- Heartstart FR2 kr. 263,-
- Heartstart FR3 kr. 325,-



Barnenøkkel til FRx

Tilpasser Heartstart FRx for bruk på barn. kr. 857,-



Treningselektroder

Til:
Heartstart trener kr. 974,-
Heartstart FRx trener kr. 730,-
Heartstart FR2 trener kr. 198,-



NY

Alt på en plass

Stor førstehjelskoffert med plass til hjertestarter. Kofferten er i aluminium. Pris tom koffert. Kr. 600,-

Veggskap (passer alle hjertestartere)



Basis modell, med alarm

Pris kr. 2 245,-

Veggskap med alarm og innlagt varme. Ideell til idrettsanlegg og andre steder der en ønsker å plassere starteren ute. Garantert ned til -20°.



Skapet har innmontert en 24 volts varmefifte, leveres med transformator. Oppkobling mot det elektriske anlegget må utføres av en godkjent elektriker

Pris kr. 5 635,-



Robust veggskap med lyd- og lysalarm.

Pris kr. kr. 3.978,-

Veggoppheng

For hjertestarter fra kr 656,-



Selvlysende-skilt

For markering av hjertestarter. Skilt med rødt hjerte 190 x 200mm kr. 225,-
Pilskilt 190 x 30 mm kr. 40,-
Pakke med 3 skilt og

Refleksvest

Vær synlig på skadestedet kr. 150,-



2 pilskilt kr. 410,-

Skilt grønt standard 190 x 190 mm kr. 225,-

Selvklebende skilt 10X10cm kr. 50,-

Til å ha sammen med hjertestarteren

Personlig sikkerhetspakke

1 med;

Pusteduk, engangshansker, saks, barberhøvel kr. 58,-



Midjetaske

Midjetasken inneholder: Lommemaske, engangshansker, saks, barberhøvel, og 2 isposer for nedkjøling av pasienten kr. 208,-



Service avtale

For deg som ønsker at vi skal se til at elektroder og batteri ikke er gått ut av dato, eller du ønsker et bytteapparat innen 24 timer ved driftsavbrudd tilbyr vi en serviceavtale pris kr. 3 000,- per år.

Førstehjelpsdukker

Alle priser oppgitt eks mva.

Resusci Anne

Resusci Anne std. i koffert kr. 8.262,-
 m/skillguide, helkropp kr. 11.036,-
 m/skillrapporter, torso kr. 21.144,-
 Res. Anne Simulator kr. 63.864,-

AED Resusci Anne

skillguide, koffert kr. 15.154,-
 skillreporter, koffert kr. 26.704,-
 Torso skillguide, koffert kr. 12.719,-
 Torso skillreporter, koffert kr. 20.051,-



Armer og Ben i Softpack

Utstyr din Resusci Anne Torso Modell med harde bevegelige armer og ben. Enkelt å montere, trenger ikke verktøy. kr. 4.519,-

Armer og ben for trauma

i softpack kr. 5.439,-

IV-Arm, Høyre RA

Alle de nye Resusci Anne treningsdukker kan bli styrket med IV Arm modulen.

Enkel å montere på. Trenger ingen verktøy

kr. 3.961,-

Resusci Anne luftveis hode

Basic kr. 9.516,-
 SkillReporter kr. 12.169



Resusci Junior

standard kr. 6.825,-
 m/skillguide kr. 10.452,-
 m/vannredningssett kr. 7.427,-



Resusci Baby

Standard kr. 3.399,-
 med skillguide kr. 5.481,-



Helkropp redningsdukke med realistisk vekt

De robuste **Tuff Kelly** modellene veier det samme som en voksen person, og er meget velegnet til bruk i forskjellige opplæringsscenarier for å lære rednings- og evakueringsteknikker. kr. 20.110,-

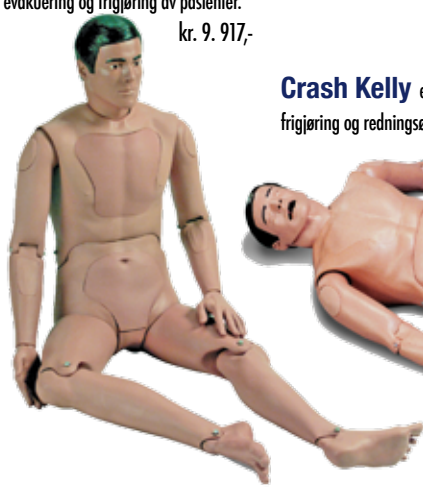
Extri Kelly Spesielt designet for å trene frigjøring av fastsittende pasienter og evakuering. Veier 26 kg, er utviklet og produsert med tanke på trening i evakuering og frigjøring av pasienter. kr. 9.917,-



BTLS Skadesett, traume moduler

kr. 8.736,-

Crash Kelly er den ideelle dukke for opplæring i luftveishåndtering, frigjøring og redningsøvelser. kr. 21.656,-



Førstehjelp/HLR-dukke

Dukken er velegnet for bæring og plassering på bære. Gir studentene anledning til å trene førstehjelp og HLR-ferdigheter i felten, i tillegg til en rekke traume-simuleringer. Denne førstehjelpsdukken hører til i et komplett førstehjelpskurs. kr. 15.605,-

Lille Anne familien

Alle priser oppgitt eks mva.

Lille Anne kr. 1.621,-
4 pakning kr. 5.727,-

AED Lille Anne kr. 3.014,-

Lille familiepakke

- Lille Anne
- Lille Junior
- Baby Anne

Pris kr. 3.175,-

Lille Junior kr. 1.576,-
4 pakning kr. 5.550,-



Baby Anne kr. 769,-
4 pakning kr. 2.774,-

MiniAnne kr. 330,-

Komplett personlig opplæringspakken som inneholder:

- En MiniAnne øvingsdukke
- En instruksjons DVD
- En repetisjons folder
- En papp telefon
- Rensedyk og ekstra lunger

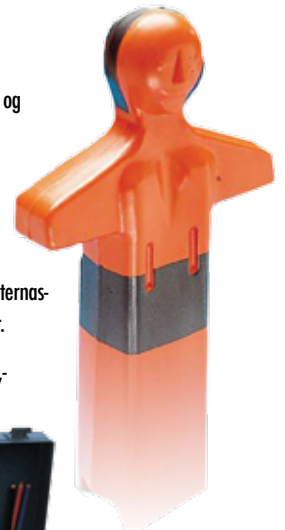
Livredningsdukke

Dukken fylles automatisk med vann og synker langsomt til bunns.

Ved dykking etter dukken fungerer den tilnærmet som en bevisstløs person. Konstruert i henhold til gjeldende regler.

Målene og fargen tilfredsstiller de internasjonale reglene for livredningsdukker.

kr. 1.680,-



Sminkesett for å simulere traumer

Sminkesett som brukes for å lage realistiske traumer som cyanose og brannskader på personer og treningsdukker.

Settet inkluderer:

- Kunstig blodkonsentrat
- Fettsifter – seks farger
- Modelleringsleire og -kitt
- Knox-gelatin og teaterlim
- Ekstra myke sminkebørster og sprayflaske
- Babypudder og tungespatel
- Bæreveske

Kr. 1.594,-



Practoplast, sårimitasjoner

Kofferten inneholder:

- 33 sår
- 20 blodkapsler
- Konsentrert kunstig blod som kan tynnes med vann
- Blodpumpe
- Spesiellim og spatel
- Spritløsning
- Spesielle fargeblyanter beregnet på hud: rød-blå-svart.

Kr. 3.961,-



Kurshefte og faglitteratur

Kursbøker fra NFR og NRR



Norsk grunnkurs i førstehjelp

Boken er obligatorisk til all grunnleggende opplæring innen førstehjelp og hjertelungeredning.

Prisen avhenger av hvor mange du kjøper:
1 - 2 stk kr. 70,- per stk, 3 - 10 stk kr. 59,- per stk
11 - 50 stk kr. 49,- per stk, 51 - 200 stk kr. 38,- per stk, 201 - stk kr. 32,- per stk

Instruktørhåndbok kr. 129,- per stk



Førstehjelp for deg som har omsorg for barn

Boken er spesielt tilrettelagt for deg som har ansvar for barn, enten som foreldre, besteforeldre, ansatt i barnehager, skole eller fritidsordning.

Prisen avhenger av hvor mange du kjøper:
1 - 2 stk. kr 82,- per stk., 3 - 10 stk. kr. 69,- per stk.
11 - 50 stk. kr. 58,- per stk, 51 - 200 stk. kr. 48,- per stk, 201 - stk. kr. 43,- per stk

Instruktørhåndbok kr. 129,-



Norsk grunnkurs i bruk av halvautomatisk hjertestarter

Prisen avhenger av hvor mange du kjøper:
1 - 10 stk kr. 110,00,- per stk, 11 - 30 stk kr. 93,00,- per stk, 31 - 100 stk kr. 83,00,- per stk, 101 - 300 stk kr. 71,00,- per stk, 301 - stk kr. 65,00,- per stk

Instruktørhåndbok kr. 129,-

Hovedinstruktørhåndbok kr. 129,-

DHLR instruktørkurs 2013:

Dato:	Sted:
28. Februar	Trondheim
30. April	Oslo
31. Mai	Løfallstrand
27. Juni	Tromsø
29. August	Løfallstrand
25. September	Stavanger
31. Oktober	Oslo
28. November	Sandefjord

DHLR hovedinstruktørkurs

26. September	Stavanger
---------------	-----------

Ambulansefag



Ambulansemedisin 1

omhandler generelle, akuttmedisinske emner med fokus på kunnskap om ambulanseoppdrag og pasientundersøkelsen - både undersøkelsen av medisinske pasienter og skadde, vurdering av funn og tiltak på generell basis. Kapitlene omhandler stoff knyttet til læringsmål både for Vg2 og Vg3.

Pris kr. 480,-



Ambulansemedisin 2

omhandler håndteringen av akutte sykdomstilstander og fødende, deriblant spesielle vurderinger og tiltak, sortert dels etter organsystem eller problemområde og dels etter symptomer. Boka dekker læringsmål både for Vg2 og Vg3.

Pris kr. 570,-



Ambulansemedisin 3

omhandler håndteringen av skadesituasjoner, deriblant spesielle vurderinger og tiltak, sortert etter kroppsdel og skadetype og dels etter utløsende skademekanisme. Boka dekker læringsmål både for Vg2 og for Vg3. I tillegg omhandler boka håndteringen av transportoppdrag og det er spesielt ved denne typen oppdrag.

Pris kr. 495,-



Grunnleggende helsefag

basiskunnskaper som det er nødvendig å inneha for å kunne ta vare på pasientene på best mulig måte i transportfasen, deriblant etikk, omsorg, normalanatomi og fysiologi, patofysiologi, hygiene og medikamentlære. Medisinske vurderinger og tiltak blir gjennomgått i Ambulansemedisin 1, 2 og 3. Stoffet dekker læringsmål for Vg2 og for Vg3.

Pris kr. 590,-



Ambulanseoperative emner

Vg2 og Vg3 ambulansefag
Ambulanseoperative emner omhandler håndteringen av oppdrag ut fra et operativt ståsted. Viktige stikkord er kommunikasjon, navigasjon, sikkerhet, organisering, taktikk på stedet og transport.

Pris kr. 480,-

Sykepleie



Akuttmedisinsk sykepleie utenfor sykehus

Pris kr. 535,-

Boka har en samlet fremstilling av akuttmedisinske tilstander og skader, tilpasset sykepleiere. Den inneholder de seneste retningslinjene innenfor HLR og er oppdatert på moderne skade- og sykdomsbehandling.



Sykepleie i hjemmet

Pris kr. 349,-

Boka er først og fremst beregnet på bachelorstudenter i sykepleie, men vil også være nyttig for sykepleiere og andre helse- og omsorgsarbeidere som arbeider i eller har tilknytning til den kommunale helse- og omsorgstjenesten.



Dokumentasjon i sykepleien

Pris kr. 294,-

En basisbok i faglig og juridisk forsvarlig dokumentasjon
Hensikten med denne boka er å samle fagstoff som er sentralt for å kunne gjøre en juridisk og faglig forsvarlig dokumentasjon i helsetjenesten.

Diverse



HLR på gravide, CD-rom

kr. 202,-

Oppslagsverk



Småen er syk

Pris: 249,-

Hva skal jeg gjøre når småen har feber og er syk? Skal jeg ringe legen, eller går det over av seg selv? Dette er spørsmål alle småbarnsforeldre plages med.

Dr.med. Gro Nylander har laget denne hendige boken om små barns vanligste sykdommer og plager, og hvordan vi kan hankses med dem. Her får vi praktisk hjelp og gode råd.



Øvelse gjør mester

Planlegging, kommunikasjon og gjennomføring av øvelser. Henvender seg til deg som skal utarbeide små og store øvelser, enten du er erfaren eller nybegynner i faget. Du får råd, anbefalinger og maler for hvordan øvelsene best skal kunne fungere. Vi ser på metoder, mål og den pedagogiske virkningen. Vi vurderer kommunikasjonen rundt en øvelse og evalueringen i etterkant. **Pris Kr. 429,-**



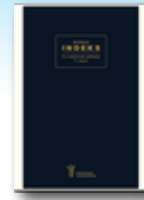
Gyldendals store medisinske ordbok

Pris kr. 425,- Denne omfattende medisinske ordboka har over 30 000 oppslagsord som inneholder over 70 000 termer. Greske og latinske ord og begreper har fått norsk stavemåte. Boka inneholder et stort antall rammeartikler eller kortartikler, dels av språklig og dels av faglig karakter.



Førstehjelpsboken

Pris kr. 312,- Boken er godkjent av Nasjonalt læremiddelsenter til bruk i den videregående skole, studieretning for helse- og sosialfag, grunnkurs i modul 5 førstehjelp



Medisinsk Indeks

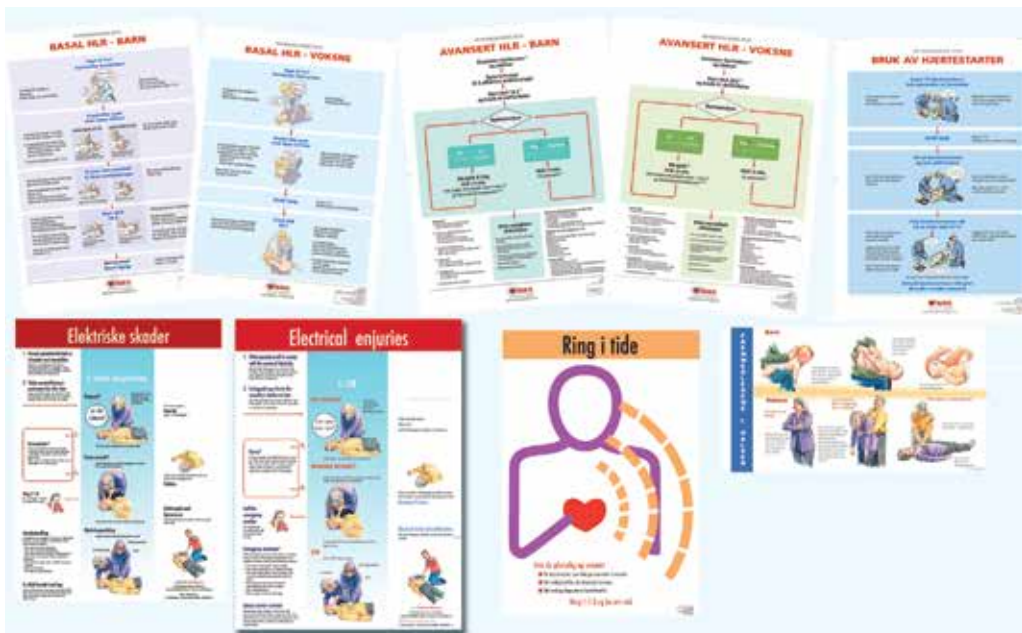
Pris: kr. 200,- Lommeformat (A5) av Norsk Indeks for medisinsk nødhjelp.



Legevakt-håndboken

pris kr. 895,- 3. utgave. Legevakthåndboken er som tidligere en omfattende klinisk referansehandbok for leger i vaktfunksjon og et oppdatert oppslagsverk for medisinstudenter og andre grupper helsepersonell. Utgivelsesår 2005 - 1088 sider Forfatter: Cecilie Arentz-Hansen, Kåre Moen

Plansjer



Vi har følgende plansjer (70 x 50 cm) Basal hjerte-lungeredning, handlingsplan for voksne. Basal hjerte-lungeredning, handlingsplan for barn. Avansert hjerte-lungeredning, handlingsplan for voksne. Avansert hjerte-lungeredning, handlingsplan for barn- Resuscitering av nyfødte. Bruk av halvautomatisk hjerterestarter Fremmedlegeme. Ring i tide. Elektriske skader
Pris per veggplansje kr. 107,- per lommeformat A5 kr. 21,-

Kampanje bok Pris kr. 249,-



Hva skal du gjøre når barnet ditt blir sykt? Og hva skal du gjøre for at barnet ditt ikke skal bli sykt?

Når barnet blir sykt, er det straks en rekke spørsmål som melder seg:

- Hva feiler barnet?
- Er det alvorlig?
- Når skal jeg kontakte lege?
- Må barnet på sykehus?

I Barnets helse får du vite hvordan du:

- Gjenkjenner sykdom og stiller en foreløpig diagnose.
- Steller og pleier barnet ditt.
- Tar de riktige valgene.
- Gir førstehjelp.

Bevis



HLR kursbevis, folder kr. 7,- + mva

- rev.5, 2011 kursbevis for:
- Hjerte-lungeredning
 - MiniAnne kurs
 - Norsk Grunnkurs i førstehjelp
 - Førstehjelp for deg som har omsorg for barn

DHLR kursbevis, folder kr 20,- + mva



Diplomer.

Vi har diplomer til de fleste kurs. På våre nettsider finner du oversikten.



Kosthold



Suverent sunt

Rask mat med god smak!

Pris: 149,-

Spis velsmakende og sunt selv om du er i farta. På fast-foodmenyen i denne boken står salater, supper, sandwicher, pizza, bruschetta, focaccia, burgere og smørbrød. Raskt og fristende! Selv om sunnhet står i høysetet, går forfatterne slett ikke på akkord med god smak. Forfattere: Sonja Bock, Tina Scheftelowitz



Energimat Spis deg sunn og sterk

Pris: 149,-

25 typer energimat som holder energinivået ditt på topp

- Råd om valg av riktig energimat, enten du er utslitt, trener, ønsker å styrke immunapparatet eller øke livskraften.
- Deilige oppskrifter som gjør det lett å spise riktig mat.

Forfatter: Janette Marshall



Gnist: Mat som forbrenner fett

Pris: 149,-

Denne boken gir deg menyer og dietter som inneholder matvarer og måltider som faktisk bidrar til å forbrenne fett. Forfatteren gir gode råd om hvordan øke forbrenningen uten kaloritelling.

Forfatter:

Dr. Caroline M. Shreeve



Om mat og ernæring

pris kr. Kr. 350,-

En introduksjon til hva man bør spise. Boken er lærebok som gir en innføring i faget ernæring, sammenhengen mellom mat og helse og matens betydning for miljøet. Den tar utgangspunkt i det enkle og er tilrettelagt slik at inngående forskningskaper i naturfag ikke skal være nødvendig.



Mat og medisin

Pris kr. Kr. 669,-

Nordisk lærebok i generell og klinisk ernæring. En lærebok i generell og klinisk ernæring. Den er skrevet for studenter innen ernæring, medisin, tannmedisin, sykepleie, fysio-terapi og idrett. Boken er også vel egnet til bruk for ferdig utdannede leger, sykepleiere, tanleger, helsesøstre og jordmødre og andre som er interesserte i tema.



Helhetlig hjerterehabilitering.

Pris Kr. 338,-

Boken tar for seg begrunnelsen for og prinsippene ved hjerte-rehabilitering. Hjertesykdommer rammer hele personen, ikke bare hjertet. Boken er skrevet for leger, fysioterapeuter, sykepleiere og andre som tar seg av hjertepasienter under og etter sykehusopphold.

Trening

Alle priser oppgitt inkl mva.



Pilates

pris kr. 249,-

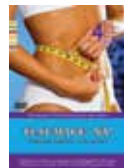
Denne DVDen gir deg effektive treningsprogram som er enkle å følge. Her er det tips og råd for alle nivåer.



Mage, rumpe og lår

Pris kr. 249,-

Komplette treningsprogrammer som vil forme kroppen din og gi deg maksimalt treningsutbytte på kortest mulig tid.



Flat mage- Nå!

pris kr: 249,-

Med riktige og effektive mageøvelser, får du både flattere mage og en rak og flott holdning.



Strikk er en optimal

pris kr: 249,-
treningskamerat hjemme, i ferien eller på steder der du ikke har tilgang til annet utstyr.



Yoga

Pris kr 249,-

Naema Noor har høstet mange lovord fra sine elever for sin inspirerende og energiske måte å lære fra seg Yoga.



Stram opp +

Pris kr. 249,-

Ved å trene kjernemusklaturen bygger du opp en sunn og sterk kropp med enkle øvelser.



Skyggebokning

pris kr 299,-

Effektiv trening, egner seg godt til koordinasjons-trening.

INIMOVE

Alle priser oppgitt eks mva.



Complex



Snake

Priser:

- Komplet sett kr. 6 248,-
- Snake sett kr. 3 968,-
- Complex sett kr. 2 186,-
- Complex 4 kr. 785,-
- Complex 6 kr. 922,-
- Complex 8 kr. 1025,-
- Snake 8 kr. 1016,-
- Snake 12 kr. 1427,-
- Snake 16 kr. 1735,-

Til trening av:

- Finmotorisk
- Koordinasjon
- Konsentrasjon
- Balanse • Refleksjer
- Synssans
- Sansestimulasjon
- Små muskler og ledd i hånd, arm og skulder

Kom i form hjemme!



Innersvingen Rockeringer

Pris kr. 499,-

Tunge, polstrede Innersvingen Rockeringer er et flott treningsverktøy som styrker musklene i midjen og hoftene, baken og beina.

Førstehjelpsutstyr

Alle priser oppgitt eks mva.



Pusteduk med nøkkelring

1 stk kr. 42,-
 pk. á 10 stk kr. 384,-
 pk. á 25 stk kr. 842,-
 Egen logo? Ta kontakt for pris tilbud.



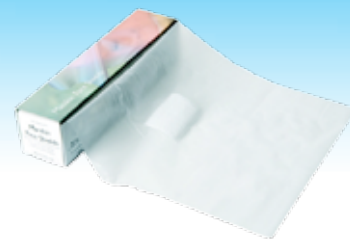
Pusteduk for bruk på pasient (Face Shield)

for pasient, til å ha i lommeboken.
 1 stk kr. 25,- pk. á 10 stk kr. 180,-
 pk. á 50 stk kr. 702,-



Personlig beskyttelsespakke

Innholder 2 pusteduk (Face Shield),
 To par engangshansker og Refleksbandolæret.
 Pris kr. 65,-



Pusteduk for trening på dukke

1 rull kr. 125,-
 1 pk. á 6 ruller kr. 618,-



Pris kr. 875,-

Oksygen nivå måler

(c29) Dette er den ideelle oksygen- og pulsmåleren for eldre. Store tall gjør det ekstra lett å lese av resultatene.

Førstehjelpspute Klassiker i ny drakt. **Pris kr. 317,-**



Førstehjelpsputen er delt inn i 4, og inneholder:

- Lær Førstehjelp**
Lærehefte
HLR huskelapp
- Beskytt og varsle**
Stor plastduk
Hansker
Refleksbandolær
Ansiktsduk
- Stans Blødning**
Trykkbandasje
Gassbind
Enkeltmanspakke
Teip
Elastisk bandasje
Sikkerhetsnål
Brangele/Sårserviert plaster
- Dekk Åpne Sår**
Dekkbandasje
Bandsjenett
Saks



Førstehjelp - turpakke

Førstehjelp i det daglige. Ideell til hjemmet eller å ha med på tur. Innholder:
 Plaster, sårservietter, enkeltmanspakke, gasbind, elastisk støttebandasje, tape, brangele og sikkerhetsnåler.
 Pris kun kr. 80,-



Idrettspakke beregnet på sportsskader.

Midjetasken inneholder:
 1 stk. Sportsgele, 2 stk. Ispakke, 1 stk Badasje, 1 stk. Sportstape, 1 stk. Soft1 plaster, 1. stk Saks 1 stk. Quickstop blodstoppende pulverspray, 4 par engangshansker, 1 pk. á 6 sårvaske, 1 stk. elastisk bandasje, 1 stk. pusteduk. pris 340,-



Førstehjelpskoffert

Tilfredsstill Arbeidstilsynets krav til små og mellomstore bedrifter, kontorer, lager hoteller og lignende. Godkjent som beredskapskoffert. pris kr. 806,-



Førstehjelpskoffert brann

Bør forefinnes alle steder brannskader kan forekomme. Pris kr. 1 200,-



Førstehjelpsvegg

Førstehjelpsstasjonen fra Cederroth inneholder førstehjelpsprodukter av høyeste kvalitet.

Pris kr. 520,-



Plasterautomat

Raskt, enkelt og på plass. Plasterautomaten er en kombinert beholder og rullekniv for limfritt plaster. Automaten er brukervennlig og enkel å montere.

Pris kr. 260,-

SOFT1 6cm x 5m



er et blodabsorberende, hudvennlig, tverrelastisk og limfritt plaster som gir stor bevegelighet i ledd. SOFT1 limfritt plaster er selvhæftende og fester ikke til hud, hår eller sår. SOFT1 limfritt plaster hefter selv om huden er skitten eller våt.

Pris kr.150,-

SOFT1 blå



er et blodabsorberende, hudvennlig, tverrelastisk og limfritt plaster som gir stor bevegelighet i ledd. SOFT1 limfritt plaster er selvhæftende og fester ikke til hud, hår eller sår. SOFT1 limfritt plaster hefter selv om huden er skitten eller våt.

Pris kr. 150,-

Hode- og nakkebeskyttelse

Alle priser oppgitt eks. mva.



BaXstrap bære kr. 1.934,-
4 stk stropper til bære kr. 332,-

Sam splint 36'' rull kr. 110,-

Hodebrett kr. 60,-

Speedblock Startpakke
kr. 508,-

Ryggbrettpute barn, 6 pkn. kr. 437,-

Pakke tilbud

- BaXstrap bære
 - Stropper
 - Speedblock
 - Stifneck
- Pakkepris kr. 2.896,-



Stifneck; sett av 6 stk i bærebagg kr. 1.104,-

Diverse



Pulsoksimeter.

300C er et meget solid og nøyaktig pulsoksimeter. På få sekunder viser det pasientens oksygen nivå og puls. 330C er spesielt laget for bruk av helsepersonell, på sykehus, rehabiliteringssenter og hjemmesykepleie.

kr. 1 500,-



CPR- METER

Kvalitets-HLR kombinert med tidlig elektrisk sjokk er helt nødvendig for å øke muligheten for overlevelse.

Ved å legge CPR meteret på brystet til pasienten hjelper denne deg med å gi korrekt HLR.

Pris kr. 6.500,-

Nå kan du ta EKG en din når som helst, og hvor som helst.



MD 100 blir mellom annet brukt av Kanadiske helsemyndigheter for at pasienten kan ta sitt eget EKG og sende resultatet til lege som vurderer om pasienten skal komme inn til en grundigere undersøkelse.

Dataene fra MD 100 kan overføres til PC med en USB kabel.

Her finner du to filmer som viser bruken av MD 100

<http://www.youtube.com/watch?v=Zxqr2RkZV5w>

<http://www.youtube.com/watch?v=StMA6FOCy8c>

Pris kr. 2 400,-

Baltic redningsvest for utrykningspersonell.

Introduksjonspris
kr. 1.600,-



Led Lenser Hodelykt H7 pris kr. 550,-



En LED hodelykt, hvor lyset kan dimmes fra 100% ned til 30%, og med fokus kan man velge om man vil lyse langt eller om man vil spre lyset for bedre nærllys. En ekstrem lysstyrke på hele 140 lumen gjør denne lettvekts hodelykten til en lyskanon.

Luftveishåndtering



Lommemasker

m/O2 adapter, filter og stropp, i bæreveske kr. 171,-

m/O2 adapter, filter og stropp kr. 153,-

m/enveisventil og filter i bæreveske kr. 143,-

m/enveisventil og filter kr. 104,-

Thomas™ Tube Holder

Thomas Tube Holder er ergonomisk konstruert for å gi både pasient og helsepersonell det mest effektive hjelpemiddel for tubeholdere i markedet!

- Thomas Tube holder voksen kr. 37,-

- Thomas Tube holder barn kr. 37,-



-VAC er et manuelt og bærbart apparat som sikrer en rask og effektiv sugeeffekt til bruk ved førstehjelp.

V-vac starter kit kr. 901,-

V-VAC SUGEBEHOLDER kr. 88,-

ADAPTOR TIPS PK. A 4 kr. 164,-

Double Male Connectors kr. 5,-

V-Vac bæreveske kr. 187,-

V-vac trenings kit kr. 1.000,-

Laerdal silikonbag

Laerdal silikonbag, voksen, komplett i vinduskoffert kr. 1.879,-

Laerdal silikon barnebag, komplett i kompakt koffert kr. 1.710,-

Laerdal silikon spedbarnsbag, komplett i kartong kr. 1.442,-



Laerdal sugepumpe

Laerdal Medical setter igjen standarden for oppladbare mekaniske sugepumper. LSU er den første transportable, oppladbare sugepumpen på markedet med innebygget elektronisk selv-test.

Laerdals Sugepumpe LSU kr. 8 018,-

Veggbrakett m/strømledning 12-24V. kr. 1 622,-

Laerdal sin kompakte sugepumpe

er kraftig i bruk, men liten i størrelse. Den er den minste batteridrevde sugepumpe på markedet i dag, og den overgår internasjonal standard. Den leveres med to års garanti og HEPA bakteriefilter.

Laerdal kompaktsug kit kr. 2.511,-



Penguin sugegenhet

Er utviklet for å rense babyers luftveier.

Enheten er utformet av ett silikonstykke, noe som gjør den robust og enkel å rengjøre, og slik at den tåler gjentatt bruk hundrevis av ganger.

kr. 132,-

Sykepleie for primærhelsetjenesten

Alle priser oppgitt eks mva.

Sår behandling og vurderingssett.

kr. 14.117,-



Nursing Anne

Anatomisk riktig dukke i full kroppstørrelse med naturtro leddsammensetning. Brukes til å simulere og øve på en rekke pasientvurderings- og pleieprosedyrer. kr. 23 061,-



Bryst undersøkelsemodell

kr. 5 800,-



Mastectomi modell kr. 3.210,00

Øvingsmodell for fundusvurdering kr. 3.650,-

Sett med traumamodeller kr. 16.642,-

Convalescent Kelly kr. 13 150,-



Naturtro leddsammensetning gjør det mulig å øve på en rekke passive bevegelser, forflytningsteknikker og pleie ved ortopediske tilstander.

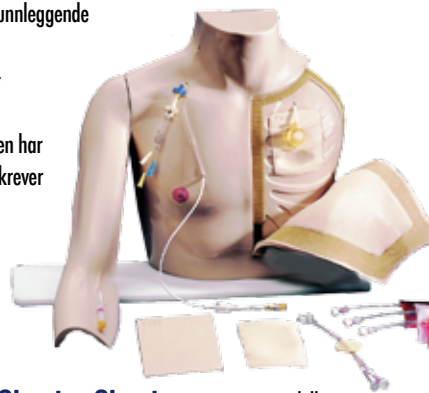
Det er mulig å øve på sårskift og bandasjeringssteknikker, fotpleie og bruk av kompresjonsstrømpe.

- Anatomisk riktige orienteringsmerker og realistisk kompresjon/ventilasjon - Manuelt generert karotispuls Hodet har anatomiske orienteringsmerker for å kunne øve på grunnleggende pleieprosedyrer som påføring/drypping av medikamenter og skylning av øre og øye, tannstell og forskjellige prosedyrer for oksygentilførsel- Mulighet for intramuskulær injeksjon i musculus deltoideus, dorsogluteal- og ventroglutealområdet og vastus lateralis.- Genitalia kan byttes ut, og modellen har urin- og tarmreservoar for å kunne øve på gastrointestinale prosedyrer som krever urologisk og rektal tilgang

IV arm, mann komplett i koffert

Inneholder: Arm, utskiftbart system med hud og flere vener, simulert blod, blodpost med slanger og koblinger, klemmer og krok, 5 sprøyter, smøremiddel for dukke. Bære koffert og brukerveilder kr. 5.850,-

NG tube og trachea pleie kr. 9.617,-



Chester Chest er en naturtro modell av en overkropp der høyre arm kan tas av. Modellen brukes til å øve på innsetting, stell og fjerning av vanlige venekatetre for langtidsbruk. kr. 8 500,-

Øvingsmodell for kateterisering og klystre kr. 4 500,-





Velg rett hjertestarter til rett sted

Heartstart

Den ideelle hjertestarteren for hjemmet, kontorlandskap og hotell



8 års garanti **Heartstart** er verdens mest solgte hjertestarter

Heartstart FRx

Den ideelle hjertestarteren for skipsfart, i svømmehallen, og andre steder med stor fuktighet



8 års garanti

Heartstart FR3

Fås både uten EKG (basis) og med EKG

Heartstart FR3

Spesielt godt egnet til ambulansetjeneste og brannvesenet
Denne starteren tåler mye.

