

Hjertevakten®

No 3-2012

magasin årgang 12

- 
- LÆRER TRYSIL LIVREDNING
 - TREN JEVNT OG UNNGÅ FOR HØYT STRESSNIVÅ
 - IKKE SKREMT, MEN PÅPASSELIG
 - KOSTHOLDSRÅD



Innhold

LOKAL BEREDSKAP

LÆRER TRYSIL LIVREDNING

«Levende Hjerter» foreningen som tar sikte på å redde liv i Trysil og Engerdal, fikk 500.000 kroner fra Gjensidigestiftelsen for å begynne med gratis kursing i hjertelungeredning (HLR). Gjensidigestiftelsen ønsker flere søknader fra lokale aktører som ønsker å bygge opp lokal hjerteberedskap - søknadsfristen er 15. september

FOREBYGGE

TREN JEVNT OG UNNGÅ FOR HØYT STRESSNIVÅ

I en tid hvor idretten har blitt mer og mer profesjonalisert og får stadig mer spalteplass i landets store medier har det også blitt registrert flere og flere tilfeller hvor utøvere har falt om med hjerrestans. Noen husker kanskje best fotballspillerne Ståle Solbakken og Carl-Erik Torp og nå sist, svømmeren Alexander Dale Oen. Felles for de to første var at de overlevde takket være rask hjelp, deriblant ved hjertelungeredning og bruk av hjerterstarter. Svømmeren Dale Oen var dessverre ikke like heldig.



IKKE SKREMT, MEN PÅPASSELIG

Etter Alexander Dale Oens bortgang var det mange som satt igjen med spørsmål om hva som hendte. Kanskje dypest av alle spørsmål var hvordan en så sunn og frisk idrettsutøver kan falle bort så brått. Mange ble skremte og noen har nok tenkt over hva som kan hende med seg selv under trening når det skjer personer som er så veltrente og får så god helsemessig oppfølging som det Dale Oen fikk.

NYTT PRODUKT

PENGUIN-SUGEENHET

I 2011 vant Laerdal Medical merke for god design for blant annet Penguin-sugeenhet. Den lille silikonpingvinen ble utviklet for å bistå et av FNs tusenårsmål; å redusere barnedødeligheten i u-land med to tredjedeler fra 1990 til 2015.



Lærer Trysil livredning

«LEVENDE HJERTE», FORENINGEN SOM TAR SIKTE PÅ Å REDDE LIV I TRYSIL OG ENGERDAL, FIKK 500.000 KRONER FRA GJENSIDIGESTIFTELSEN FOR Å BEGYNNE MED GRATIS KURSING I HJERTELUNGEREDNING (HLR).

Tekst og foto: Randi helen Nodeland

Spesielt her i Trysil og Engerdal, hvor det er lange avstander og det derfor kan ta lang tid før ambulansen kommer, er det viktig at alle lærer HLR, sier Yngve Svingen som er leder i Levende Hjerter.

Ambulansesjåføren fra Trysil har over lengre tid stått på for å få til gratis kurs i HLR, og fikk gjennomslag da han søkte 500.000 i støtte til dette av Gjensidigestiftelsen.

Yes! var nok min umiddelbare reaksjon da jeg fikk vite at vi hadde fått innvilget søknaden, sier tryslingen. Disse pengene kommer godt med da man gratis skal gi ut førstehjelpsdukker og holde kurs for dem som ønsker det.

Man får fram budskapet, og får satt HLR på dagsordenen med slike kurs. Det er veldig viktig at man vet hva man skal gjøre da man plutselig står i en situasjon og sekundene teller. At man er føre var, sier Svingen, som presiserer at han mener alle burde lære seg HLR.

Det er viktig å huske at hva som helst kan skje hvem som helst, når som helst. Og da gjelder det å være føre var.

Enkelt og lettfattelig

Søndag holdt Svingen HLR-kurs for rundt 50 oppmøtte på Radisson Blu i Trysil. Vi fikk mange positive tilbakemeldinger fra kursdeltakerne, sier Svingen. Og det vel fortjent. Alle deltakerne fikk brukervennlige HLR-pakker med blant annet livredningsdukke, undervisningen var lettfattelig og det var en gjennomgående god struktur på det hele.

Vi prøver å finne de beste og enkleste metodene for at alle skal lære seg dette, sier Svingen.

Valgte det beste

I fjor fikk vi til sammen 3000 søknader, sier Chris Bjelke i Gjensidigestiftelsen, og legger til: Og vi kunne bare velge ut de beste. Yngve har vært en foregangsmann som får folk på kurs. Dette er samfunnsbyggende.

Han opplyser at Gjensidigestiftelsen også er interessert i å støtte andre prosjekter, og oppfordrer folk til å søke. Både han og Svingen oppfordrer flere til å gå sammen i grisevendte strøk om å skaffe en hjertestarter noe de også kan søke støtte om fra Gjensidigestiftelsen.

Reddet med HLR

I 2006 opplevde Turid Borthen viktigheten av HLR, og hun delte opplevelsen med de oppmøtte på kurset. Etter å ha kjent seg slapp og hatt en «sugende» følelse i brystet, fikk hun et hjerteinfarkt. Svingen ga henne HLR, før hun ble fraktet til Ullevål universitetssykehus i luftambulans. Hadde hun ikke blitt gjenopplivet såpass fort etter at infarktett inntraff, med HLR, hadde hun ikke stått her i dag.

Det er en ordentlig tankevekker. Jeg skjønner hvor alvorlig det var og hvor ille det kunne ha gått om ikke jeg hadde fått gjenoppliving, sier Borthen, som avslutter med å oppfordre alle til å lære HLR.

[Her finner du mer informasjon omkring Gjensidigestiftelsen:](#)

http://www.hjertevakten.no/wp/?page_id=1550



Tren jevnt og unngå for høyt stressnivå

Dette er noen av rådene hjertespesialist og idrettslege, Erik Ekker Solberg kommer med.



I EN TID HVOR IDRETTE HAR BLITT MER OG MER PROFESJONALISERT OG FÅR STADIG MER SPALTEPLASS I LANDETS STORE MEDIER HAR DET OGSÅ BLITT REGISTRERT FLERE OG FLERE TILFELLER HVOR UTØVERE HAR FALT OM MED HJERTESTANS. NOEN HUSKER KANSKJE BEST FOTBALLSPILLERNE STÅLE SOLBAKKEN OG CARL-ERIK TORP OG NÅ SIST, SVØMMEREN ALEXANDER DALE OEN. FELLES FOR DE TO FØRSTE VAR AT DE OVERLEVDE TAKKET VÆRE

RASK HJELP, DERIBLANT VED HJERTE-LUNGEREDNING OG BRUK AV HJERTESTARTER. SVØMMEREN DALE OEN VAR DESSVERRE IKKE LIKE HELDIG.

Av: Cato Leganger

For mange oppleves dette som veldig skremmende. Ikke bare er det dypt tragisk for de involverte og etterlatte, men det at tilsynelatende friske og toptrente utøvere er de som faller om, er skremmende. Spørsmålene blir derfor mange blant folk. Hva kan jeg gjøre for å minske risikoen? Er jeg i faresonen? Er det farlig å trene?

Hjertespesialist og idrettslege, Erik Ekker Solberg, tok seg tid til en prat med Hjertevakten.

Hva kan grunnen være til at unge og friske idrettsutøvere faller om med hjertestans under aktivitet?

Først og fremst er jo fysisk aktivitet i utgangspunktet bra for hjertet, men fysisk

aktivitet kan i svært sjeldne tilfeller føre til en risiko for hjertestans om en har en underliggende medfødt hjertefeil. Det er da kombinasjonen av en ikke erkjent hjertefeil og fysisk aktivitet som kan føre til hjertestans, forteller han.

Om det inntreffer en hendelse relatert til hjertet hos personer med hjertesykdom er det større sjanse for at det skjer under fysisk aktivitet enn under hvile. Det er likevel viktig å understreke at fysisk aktivitet er bra og er med på å forebygge hjertesykdom og plutselig hjertedød.

De fleste som har en hjertesykdom bør også trene. Dette bør da gjerne foregå i samråd med lege, legger Ekker Solberg til.

De underliggende dødsårsakene hos idrettsutøvere er derfor gjerne ikke de

fysiske anstrengelsene i seg selv, men at idrettsaktivitetene utløser hjertestans som følge av medfødte hjertelidelser.

Er dette tilfeller som hører moderne trening til, eller har disse tilfellene blitt registrert lenge innenfor idrettsverdenen?

Mest sannsynlig har det eksistert lenge, men vi har ikke sett det så tydelig som nå.

Det er noen som påpeker at moderne idrett har et høyere stressnivå og det kan jo øke faren. I vår tid er det også større fokus på toppidrettsutøverne så slik sett er det mer synlig enn hva det var før og derfor blir det også registrert og undersøkt på en annen og grundigere måte, legger Ekker Solberg til.



Høyt stressnivå og press

I dagens idrett er det et stadig økende press på utøverne. Konkurransen blir stadig vekk sterkere og forventningen for å vinne er voksende. Kan det derfor være noe med treningsformen og kostholdet i dag som er mer belastende på kroppen enn hva tilfellet var tidligere?

Kosthold kan jeg ikke si noe om i denne sammenhengen. I forhold til doping, så har vi ingen konkrete data på det utover enkeltstående tilfeller. Men det er vel kjent at doping kan ha uheldig påvirkning på hjertet, men i hvilken grad det påvirker hjertestans i idrett har vi ikke data på.

Det trenes i dag mer og med høyere intensitet enn tidligere. Det er høyt trykk og fysisk stress på kroppen. Det er ingen klare data, men det er spekulert om dette kan påvirke ytterligere, forteller hjertespesialisten.

Flest dødsfall i fotball

Foruten nevnte Solbakken og Torp, har fotballmiljøet blitt sterkt rammet av spillere med hjertestans. For noen år tilbake fall den ungarske fotballspilleren Miklos Feher sammen på banen i en kamp mellom de portugisiske klubbene SL Benfica og Vitoria Guimares. Bildene som rullet over skjermen, og som fremdeles kan sees på youtube er sterke der Feher faller til bakken og hvor fortvilte lagkamerater ligger på kne og gråter. Mange vil stille seg spørsmålet om det er tilfeldig hvilken sport utøverne tilhører.

Er det noen idretter, treningsformer eller aldersgrupper som er mer utsatt enn andre? Så langt er det flest dødsfall registrert i fotball, men så er det også svært mange som spiller

fotball. Mest sannsynlig er det derfor det er registrert flest hendelser i denne idretten. Ingen data kan konkludere med at noen vanlige idretter er mer risikable enn andre. Det man antagelig kan si ganske sikkert er at det har med intensitet og langvarig og hard trening å gjøre, uavhengig av hvilken idrett det gjelder.

I forhold til spørsmål om hvem som er mest utsatt, er det registrert flest dødsfall hos menn. Når det gjelder aldersgrupper er det oftest arvelig sykdommer hos de yngre som utgjør en risiko, mens det er koronar hjertesykdom som oftest er årsaken hos den eldre aldersgruppen, legger Ekker Solberg til.

Unngå trening ved infeksjon i kroppen

Er det noe tid en ikke bør trene? Ved for eksempel infeksjon i kroppen. Er det større risiko for problem da?

Om en har en infeksjon i kroppen bør en ikke trene i vanlig forstand.

Risikoen for å utvikle organmanifestasjon av infeksjonen er tilstede. Såkalt hjertemuskelbetennelse (myocarditt) er årsak til plutselig død i idrett i ca 5-15% i ulike materialer. Likeledes kan trening med infeksjon i kroppen virke formnedbrytende og utløse langvarige overtreningstilnende syndromer.

For mange kan det være spørsmål knyttet til hvordan en kan oppdage problemene i tide.

Vil det inntreffe momentant, eller kan en få indikasjoner på at noe er galt på forhånd?

For de som er bekymret kan det å vite hvilke symptomer en skal se etter være med på å oppdage det i tide.

Abnormale treningsresponses skal man ta på alvor. Om en opplever kraftige og raske hjerteslag, eller om en besvimer eller har følelsen av at en skal besvime under trening, bør en kontakte lege for videre undersøkelse. Hvilke andre symptomer kan inntreffe ved begynnende hjerteproblem?

Det kan være smerter i brystet og tungpustenhet som ikke står i forhold til anstrengelsen, og som ikke har en annen forklaring. Dette bør undersøkes, sier Ekker Solberg.

Når det er sagt kan, og la meg understreke kan, plutselig død inntre uten symptomer i forkant også, så dette kan være vanskelig å forutse, legger han til.

Hvilke andre råd kan du gi til de som trener aktivt og som er bekymret?

Kos dere med treningen. Det er som sagt bra å trene, men om det er en uttalt familiær hjertebelastning bør en vurdere og undersøke for å avdekke eventuelle lidelser.

En bør gjerne trene så jevnt som mulig. Det er ofte skippertaksmetoden som er verst i denne sammenhengen.

Screening av utøvere

Flere land i Europa, deriblant Sverige, har innført hjertescreening av eliteidrettsutøvere. Å redusere forekomsten av plutselig død i idrett er viktig, og det er et diskusjonsspørsmål om dette bør skje ved screening. Jeg synes Sveriges screeningmodell er fornuftig. Vi bør arbeide for å heve vår forståelse av idrettskardiologi. Mer innsikt i dette området vil bidra til å bedre det totale idrettsmedisinske tilbudet, avslutter Ekker Solberg.



Ikke skremt, men påpasselig

Av: Cato Leganger

JEG HAR BLITT NOE MER OBSERVANT PÅ SIGNALER FRA KROPPEN NÅR JEG TRENER, JEG KJENNER FOR EKSEMPEL LETTERE OM HJERTET SLÅR LITT HARDT ELLER HOPPER OVER ET SLAG.

Etter Alexander Dale Oens bortgang var det mange som satt igjen med spørsmål om hva som hendte. Kanskje dypest av alle spørsmål var hvordan en så sunn og frisk idrettsutøver kan falle bort så brått. Mange ble skremte og noen har nok tenkt over hva som kan hende med seg selv under trening når det skjer personer som er så veltrente og får så god helsemessig oppfølging som det Dale Oen fikk. Hjertevakten tok en liten prat med en som ikke lever av fysisk prestasjon, der fokuset var hvordan dette har preget treningen hennes og hvilke tanker hun har gjort seg om de stadig flere registrerte tilfeller av hjertesvikt

blant mennesker som driver med høy fysisk aktivitet.

Hva heter du og hva driver du med til vanlig?

Jeg heter Marita Fløtre og til vanlig er jeg er fulltidsstudent ved Universitetet i Bergen. På fritiden går det mye i trening og friluftsliv.

Hva er ditt forhold til trening og kosthold?

Jeg er som mange andre unge opptatt av å holde meg i form, presse kroppen litt og se hvor mye jeg kan klare. Det er moro å slå sine egne rekorder, både innen løping og styrke. Jeg har tidligere studert idrett, og har lært

en del om kroppens fysiologi og ernæring i forhold til prestasjon. Et godt kosthold er viktig for meg, selv om det blir utskielser med kaker eller sjokolade innimellom. Jeg tror at et jevnt sunt kosthold der måltider tilberedt fra råvarer er det beste. Ferdigvarer som suppeposer og sauser prøver jeg å unngå.

Hvor ofte trener du?

Jeg prøver å få til en treningsøkt hver dag, enten utholdenhet som spinning eller løping, eller en styrkeøkt på treningssenter. De dagene jeg har dårlig tid prøver jeg å trene mer intensivt. Man kan rekke mange intervaller eller bakkeløp på 15 minutter!

Lytt til kroppen din

De siste årene har det vært større fokus på hjertesvikt blant idrettsutøvere. Det er spesielt fotballspillere som har blitt rammet, men også mennesker tilhørende andre idrettsgrener, både profesjonelle og amatører, har blitt rammet. I hvilken grad har dette vært skremmende på deg som trener mye?

Det har ikke påvirket min treningsiver i særlig stor grad, for jeg tenker at mitt treningsnivå ligger langt unna idrettsutøverene som blir rammet.

Hvilke tanker har du gjort deg om dette?

Det virker som om mange av de som er rammet har underliggende hjertefeil eller lignende. Jeg har blitt noe mer observant på signaler fra kroppen når jeg trener, jeg kjenner for eksempel lettere om hjertet slår litt hardt eller hopper over et slag.

Det hadde selvsagt vært betryggende med hjerteundersøkelse, men så lenge man føler seg frisk og rask ser jeg ikke et behov for det, forteller hun.

Har du lagt om treningen eller endret fokus på noen måte i forhold til trening og kosthold etter dette?

Nei, treningen min er ikke påvirket av disse idrettsutøvernes bortgang. Jeg er fremdeles opptatt av å holde meg i form. Hadde jeg utøvd større fysisk aktivitet på fulltid, som mange unge idrettsstjerner gjør, ville jeg nok vært mer betenkelig.

Er det noe du synes bør gjøres for at folk kan føle seg tryggere når de trener?

Det å vite at personalet på treningssenter eller idrettsanlegg har en viss anelse om førstehjelp og bruk av hjertestarter kan være betryggende. Løper man alene på fjellet derimot, må man stole på seg selv. Da kan en telefon i lomma være til hjelp, avslutter Fløtre.



Penguin-sugeenhet

LIKE BILLIG SOM EN LOMMEMASKE, OG BØR VÆRE LIKE NATURLIG Å HA PÅ EN HVER FØDE- OG BARNEAVDELING.

I 2011 vant Laerdal Medical merke for god design for blant annet Penguin-sugeenhet. Den lille silikonpingvinen ble utviklet for å bistå et av FN's tusenårsmål; å redusere barnedødeligheten i u-land med to tredjedeler fra 1990 til 2015.

Penguin sugeenhet

Babyens neseganger kan bli blokkert av flere grunner, inkludert eksponering for virus eller irritasjon fra allergener. Tette neseganger kan påvirke babyens evne til å innta mat, og for helt nyfødte, evnen til å puste. Penguin 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.

Penguin ble utviklet som støtte for grunnleggende kurs i gjenoppliving av nyfødte, som f.eks. Helping Babies Breathe, som tar sikte på å redusere spedbarnsdødeligheten i utviklingsland.

Enkel i bruk

Slik suger du:

- Klem Penguin-enheten og hold den sammen
- Plasser munnstykket i babyens nese eller munn
- Slipp sakte opp den sammenklemt enheten for å sug
- Trekk ut Penguin-enheten fra babyen

Slik tømmer du:

- Klem ut innholdet fra Penguin-enheten i vask, vannbeholder, håndduk eller lignende
- Gjenta suging etter behov

Slik rengjør du:

- Åpne ved å bøye hode på Penguin
- Vask og skrub i såpevann
- Skyll vann gjennom munnstykket og hodet
- Kok i vann i minimum 10 minutter *
- La enheten tørke helt før den settes bort

* Kan også desinifiseres gjennom autoklaving eller kjemisk desinifisering



Kostholdsrad i samarbeid med Sunt Hjem

Ann-Kristine Rolland, fagansvarlig



MUFFINS TIL FROKOST ELLER LUNSJ

I DENNE UTGAVEN AV HJERTEVAKTEN SERVERER SUNT HJEM AS EN LITEN GODBIT AV EN MATRETT. BON APPÉTIT!

Oppskrift:

- 3 egg, gjerne økologiske J
- 25 g mandelmel
- 50 g solsikkekjerner
- 25 g linfrø
- 100 g fetaost
- En god neve fersk spinat, finhakket
- 1 ts bakepulver
- 50 g smør

Fremgangsmåte:

Pisk eggene lett. Smelt smør. Mal mandler, solsikkekjerner og linfrø til mel. (Du kan også kjøpe ferdigmalt mandelmel). Smuldre feta osten. Finnhakk spinatbladene.

Bland alt sammen til en tykk røre og fyll i muffinsformer.

Stekes på 180 grader midt i ovnen i 15 minutter

Variasjoner: ha kalkun/kylling og urter i røren. En sterk ost kan også gi muffinsene en liten sving.

Muffins er lettvin og lages og kan brukes både til frokost og lunsj. Bruker du disse til lunsj er det godt med en salat til. På jobb kan du enkelt vaske litt bladsalat, hakke opp en tomat, helle kaldpresset olivenolje over og vips har du en sunn og smakfull salat.

Disse muffinsene inneholder mer protein og mindre karbohydrater enn en ferdigkjøpt muffin, derfor er de også mye sunnere og kan brukes som alternativ til brød. Du får protein både fra egg, mandelmelet og fra kjerner og frø. I tillegg inneholder linfrø den essensielle fettsyren omega 3 som er spesielt viktig for et sunt hjerte. Protein er viktig for å opprettholde og bygge muskelmasse, samtidig gir proteinet en metthetsfølelse som gjør at man lettere kan regulere matinntaket.

På grunn av liten mengde karbohydrater har muffinsene lav glykemisk indeks, dette vil si at

blodsukkeret påvirkes lite av å spise dem, og kan trygt spises av diabetikere og andre som skal være forsiktig med sukkerrike matvarer, da disse er naturlig fri for sukker og raske karbohydrater.

Disse muffinsene er også rike på fiber, det er mye fiber i solsikkekjerner, mandelmel og linfrø, av den grunn er de gode for fordøyelsen. Det er kjent at en god fordøyelse er bra for helsen, noe som er mindre kjent er kanskje det at en god fordøyelse også er med på å senke kolesterolet, da kolesterolet skilles ut av kroppen via avføring.

Muffinsene er også naturlig glutenfrie, da de ikke inneholder glutenholdig mel og kan derfor spises av cøliakere og andre som reagerer på hvete eller brødmatt.

Hjertevakten®

Høst katalogen 2012



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 livreddning.

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 hjertestartere, 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: hlr.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>



“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.

Hjertestartere med tilleggsutstyr

Alle priser oppgitt eks mva.

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 nødvendig 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,-

Kurs

DHLR instruktørkurs:

Dato:	Sted:
30. august	Løfallstrand
26. september	Stavanger
31. oktober	Oslo
28. november	Lilehammer

DHLR hovedinstruktørkurs

27. september Stavanger

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 varmegjette, 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. 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 isoper 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,-
 skillrapporter, koffert kr. 26.704,-
 Torso skillguide, koffert kr. 12.719,-
 Torso skillrapporter, 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 Baby

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



Resusci Junior

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



Helkroppss redningsdukke med realistisk vekt

De robuste **Tuff Kelly** modellene veier det samme som en voksen person, og er meget velegnet til bruk i forskjellige opplærings-scenarier 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 - lett å få med seg til kurslokalet

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
- Renseduk 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
- Bæreseske

Kr. 1.594,-



Practoplast, sårimitasjoner

Kofferten inneholder:

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

Kr. 3.961,-



Kurshefter og faglitteratur

Kursbøker fra NFR og NRR



Norsk grunnkurs i førstehjelp

Boken er obligatorisk til all grunnleggende opplæring innen førstehjelp og hjerte-lungeredning.

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,-



Norsk grunnkurs i Avansert hjerte-lungeredning.

For helsepersonell. Ansvarlig for faglig innhold: NRR

Prisen avhenger av hvor mange du kjøper:
1 - 10 stk kr. 131,- per stk, 11 - 30 stk. kr. 113,- per stk., 31 - 100 stk. kr. 103,- per stk., 101 - 300 stk. kr. 92,- per stk., 301 - stk. kr. 86,- per stk.

Kursleder håndbok kr. 162,-

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. 469,-



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. 555,-



Ambulansemedisin 3

omhandler håndteringen av skadesituasjoner, deriblant spesielle vurderinger og tiltak, sortert etter kroppsdeler 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. 468,-



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. 559,-



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. 466,-

Sykepleie



Akuttmedisinske sykepleie utenfor sykehus

Pris kr. 519,-

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 helsefjenesten.

.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 hanskes 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,-**



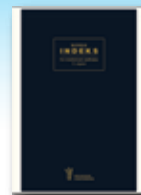
Gyldendals store medisinske ordbok

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. 303,-
Boken er godkjent av Nasjonalt læremiddelsenter til bruk i den videregående skole, studieretning for helse- og sosialfag, grunnkurs i modul 5 førstehjelp



Medisinsk Indeks

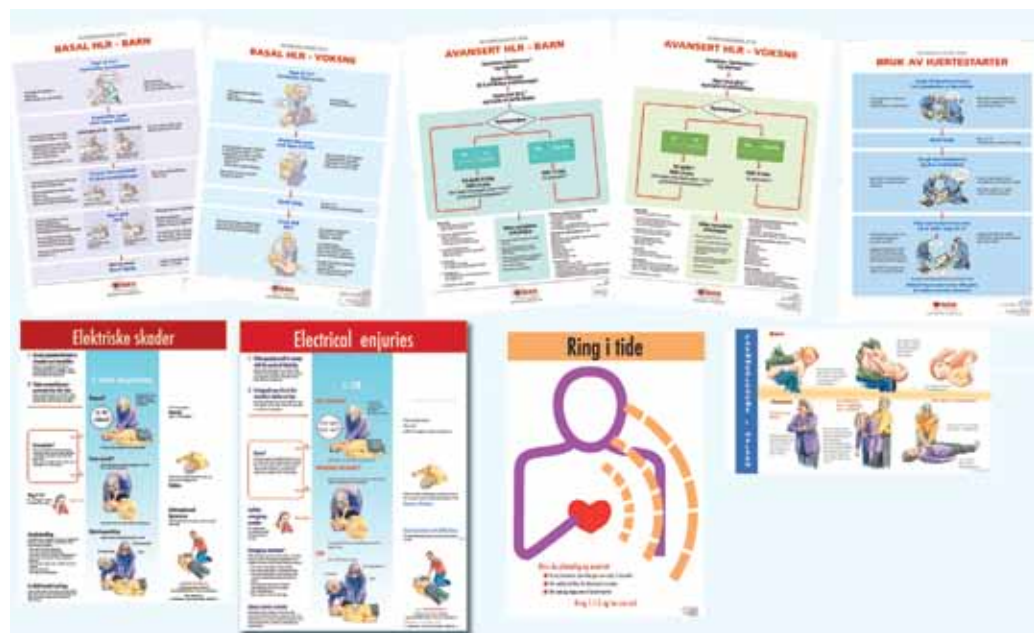
Pris: kr. 200,-
Lommeformat (A5) av Norsk Indeks for medisinsk nødhjelp.



Legevakt-håndboken

pris kr. 895,-
3. utgave.
Legevakt-håndboken 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 hjertestarter 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.



Egen helse

Kosthold



Suverent sunt

Rask mat med god smak!

Pris: 149,-

Spis velsmakende og sunt selv om du er i farta. På fast-food-menyen 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 forkunnskaper 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. 299,-

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



Liten tid til trening:

Her er løsningen!

pris kr. 249,-

Strikk er en optimal 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.



Skyggeboksing

pris kr 299,-

Effektiv trening, egner seg godt til koordinasjons- trening.



INIMOVE

Alle priser oppgitt eks mva.



"Inimove Complex er et fantastisk elegant treningsapparat, som en kan bruke på mange måter, ikke bare til opptrening av koordinasjonen men også bevegelse og styrketrening."

Birgitte C. Gammeltoft,

Spesiellergoterapeut i senhjerneskadete

Et unikt treningsredskap til skader etter blodpropper, sport og ADHD.



Til trening av:

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

Spesielt nyttig for de med:

- Apopleksi
- Hjerneskada
- Håndskade
- Tennisalbue
- Frossen skulder
- Skuldarskada
- Hypermobilitet
- Muskel- og skjelettproblemer
- Museskada
- Gikt
- ADHD



Innersvingen Rockering

Pris kr. 499,-

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



Complex



Snake

Priser:

- Komplett Inimove 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



Pusteduk med nøkkelring

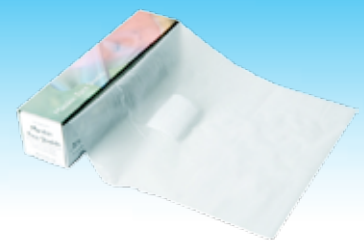
1 stk kr. 42,-
 pk. á 10 stk kr. 384,-
 pk. á 25 stk kr. 842,-
 Egen logo? Ta kontakt for pris tilbud.



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 beskyttelsepakke
 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
BrangeleSårserviert plaster
- Dekk Åpne Sår**
Dekkbandasje
Bandasjenett
Saks



Førstehjelp - turpakke

Førstehjelp i det daglige. Ideell til hjemmet eller å ha med på tur. Innholder:
 Plaster, sårservietter, enkeltmanspakke, gasbind, elastisk støttebandasje, tape, brångele 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 sårvask, 1 stk. elastisk bandasje, 1 stk. pusteduk. pris 340,-



Førstehjelpskoffert

Tilfredsstiller 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 bevegelse i ledd. SOFT1 limfritt plaster er selvheftende 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 bevegelse i ledd. SOFT1 limfritt plaster er selvheftende 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,-



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. NY

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 nærlys. En ekstrem lysstyrke på hele 140 lumen gjør denne lettvekts hodelykten til en lyskanon.

Luftveishåndtering



Lommemasker

m/02 adapter, filter og stropp, i bærevekke kr. 171,-

m/02 adapter, filter og stropp kr. 153,-

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

m/enveisventil og filter kr. 104,-

Penguin sugeenhet NY

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,-

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 bærevekke 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 spedbarns bag, 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 kompakt sug kit kr. 2.511,-



Sykepleie for primærhelsetjenesten

Alle priser oppgitt eks mva.



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,-



Sår behandling og vurderingssett.

kr. 14.117,-



Mastectomi modell kr. 3.210,00

Bryst undersøkelsemodell

kr. 5 800,-



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 bandasjerings teknikker, 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 skylling 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



NG tube og trachea pleie

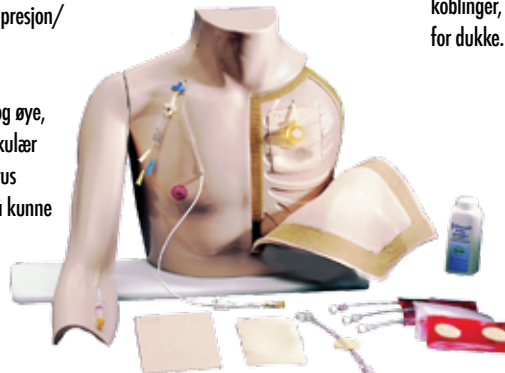
kr. 9.617,-



IV arm, mann komplett i koffert

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

kr. 5.850,-



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,-

Den komplette Hjertestarterpakken

Får du for kr. 23 400,- + mva

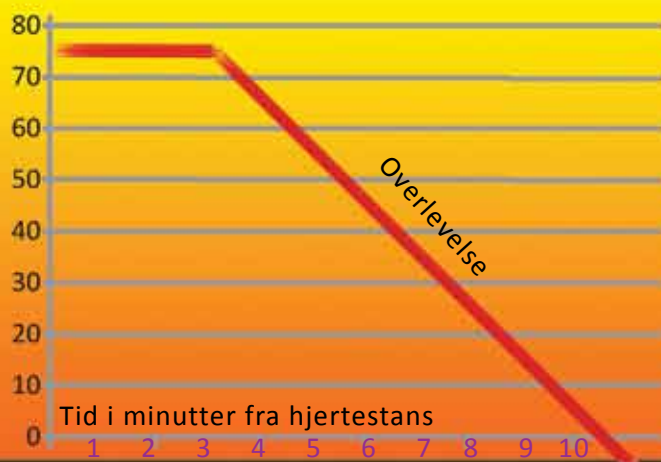


Pakkeprisen inkluderer:

- **Hjertestarter** av typen Heartstart, dette er verdens mest solgte hjertestarter
- **Opplæring** av 10 brukere med MiniAnne opplæringspakker
- **Veggskap med alarm**
- **Oppfølging** ett års serviceavtale er inkludert i prisen

Når ekstern hjelp kommer til er det som regel for sent

Overlevelse i %



Overlevelse med en god intern beredskap

75%

Der beredskapen var best, overlevde mer enn halvparten. Resultater for overlevelse på opptil 75%¹ omtales gjerne som "GULLSTANDARDEN".

Det er ikke realistisk å få frem ambulanse eller annet helsepersonell tidsnok til å oppnå de beste resultater. For hvert minutt som går minker sjansen for overlevelse med 7-10%².

Overlevelse uten intern hjerteberedskap

5%

Gullstanderen oppnår en når

En i familien, en kollega eller en tilfeldig forbipasserende starter hjerte- lunge- redning (HLR) innen et minutt

En hjertestarter som "når deg innen tre minutter"

¹ Handley, Kastner, et al Resuscitation (2005)
² Callans D.J Engl J Med. (2004) 351:632

