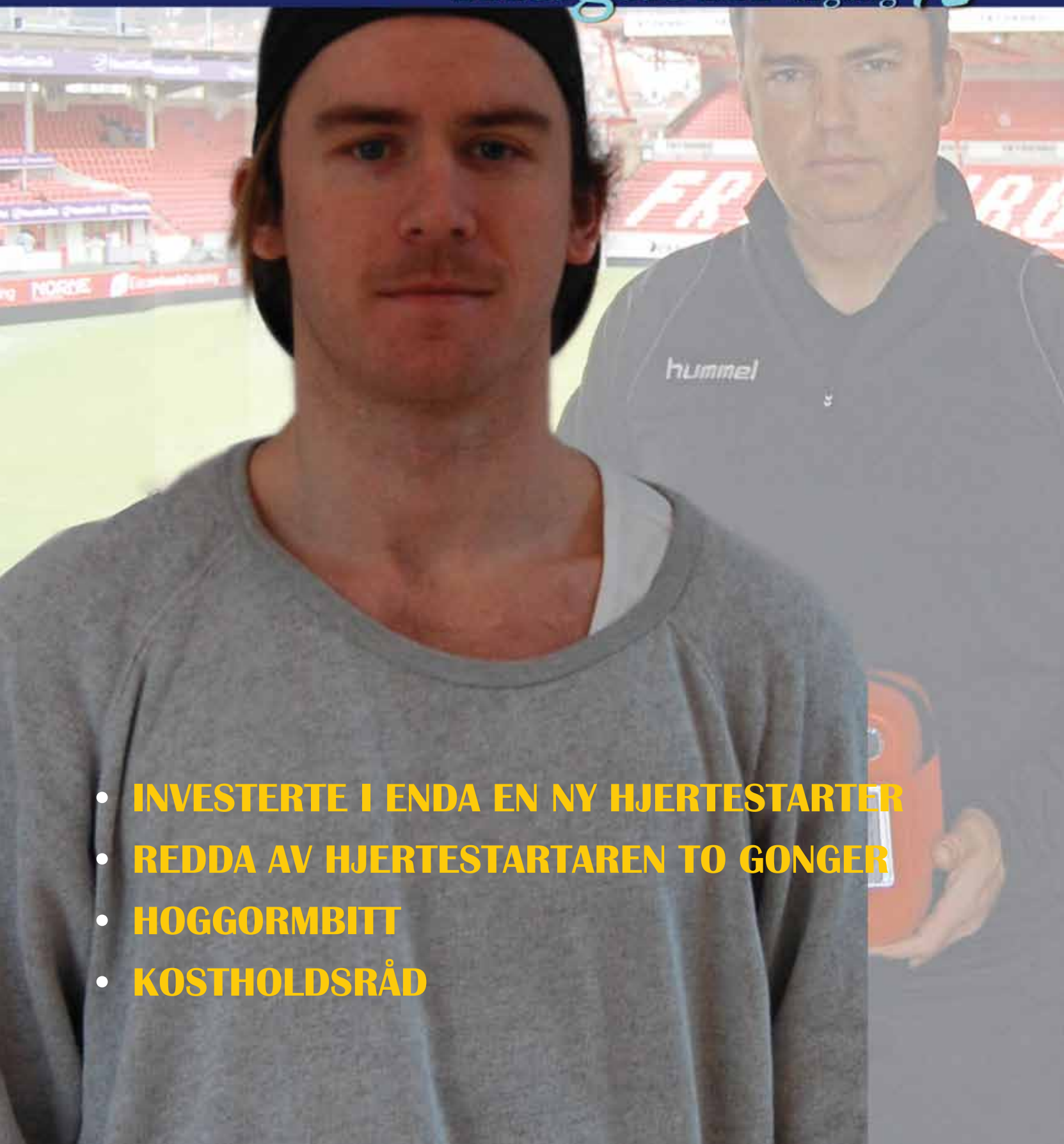


Hjertevakten®

No 2-2012 magasin årgang 12



- **INVESTERT I ENDA EN NY HJERTESTARTER**
- **REDDA AV HJERTESTARTAREN TO GONGER**
- **HOGGORMBITT**
- **KOSTHOLDSRÅD**



Innhold

HUGGORM

Hvert år rammes mange hundre personer av hoggormbitt i Skandinavia. Dødsfall er sjelden, men ca 40 % av hospitaliserte pasienter utvikler en moderat til alvorlig reaksjon. Riktig behandling i akuttfasen er viktig, og prehospitalt personell må kjenne til hvilke pasienter som skal observeres og behandles på sykehus.

FOREBYGGE

VEIEN TIL ET SUNT HJERTE

Kostholdsråd i samarbeid med Sunt Hjem. I dette nummeret av Hjertevakten presenterer vi en enkel oppskrift på seigryte med tomat og fennikel. Som vi skrev i forrige nummer er fisk bra, og da spesielt fet fisk som inneholder omega 3. Dette er en livsviktig fettsyre på lik linje som omega 6. Studier har vist at vi i vestlig kosthold får i oss 9-10 ganger så mye omega 6 som omega 3. Dette gir ubalanse i kroppen.

Sei som er brukt i oppskriften under er ikke en fet fisk med høyt innhold av omega 3. Sei er allikevel en sunn fisk og en god kilde til proteiner, Vitamin B12 og selen. Det er også mulig å benytte laks i oppskriften. En kan gjerne blande med både sei og laks.



IDRETT

FLERE LAND HAR INNFØRT TILTAK - NORGE ER FORELØPIG AVVENTENDE.

I fjor haust opplevde

Carl-Erik Torp det utenkelige. Han fekk hjertestans i sin beste alder og i sitt livs form. Dei dramatiske minuttane i kampen mellom Sogndal og Brann på Fosshaugane, 25.september i fjor, er brent inn i mange sine minner. Tv-bileta av Torp rulla over skjermen, og ingen forstod heilt kva som hadde hendt. For familien og andre utanforståande var det av dei lengste minuttane i verda,

BRANN VAR BLANT DE FØRSTE NÅ HAR DE KJØPT EN TIL

I 2002 kjøpte Sportsklubben Brann sin første hjertestarter av Hjertevakten. De har nå fått tilsendt hjertestarter nummer to.



Investerte i enda en ny hjertestarter

I 2002 KJØPTE SPORTSKLUBBEN BRANN SIN FØRSTE HJERTESTARTER AV HJERTEVAKTEN. DE HAR NÅ FÅTT TILSENDT HJERTESTARTER NUMMER TO.

Av Cato Leganger

Materialforvalter i klubben, Raymond Sanden, tok seg tid til en liten prat med Hjertevaktens utsendte.

Hvorfor har dere gått til innkjøp av enda en starter?

Det er et stort anlegg, så det er definitivt på sin plass. I dag har vi jo to stykker, men på sikt vil det bli aktuelt å kjøpe inn flere slik at vi kanskje kan ha i alt fire stykker fordelt på hver tribune-seksjon her på stadion.

Hvor har dere plassert de?

Den gamle står ved garderobene for å være lett tilgjengelig der, og den nye skal vi plassere i resepsjonen. Vi tenker å lage til skilting slik at en kan finne fram til den raskt om det er behov.

Verdt investeringen

I Norge er det kun i Tippeligaen og i Adeccoligaen hvor det er påbudt å ha hjertestarter på anlegget. På andre arenaer er det kun oppfordret at de bør ha det, men ikke lovfestet.

Hva tenker du om dette?

Jeg mener at det er like nødvendig å ha med hjertestarter som det er å ha isposer. Det er jo ikke noe en håper en får bruk for, men hjelpen den kan gi er verdt investeringen. Uten tvil! Det bør være med i alle sammenhenger, både på kamp og under trening, sier han bestemt.

Har dere fått bruk for hjertestarteren noen gang?

Vi hadde jo hendelsen med Carl-Erik Torp på Fosshaugane i fjor. Da var det heldigvis hjertestarter tilgjengelig. Her på stadion har vi

fått bruk for den en gang for en del år tilbake. Det var under en fotballskole på utsiden av stadion da en eldre kvinne falt om med hjertestans.

Er den vanskelig å bruke?

Den er veldig enkel i bruk. Jeg pleier å si at den er så enkel å bruke at til og med jeg klarer det, forklarer han med et lurt smil.

Har dere vært på kurs i hjerte- lungerednings og i bruk av hjertestarter?

En del av oss har kurset seg, og vi planlegger å sende flere på kurs etter hvert som det passer inn. Til nå er det rundt en 10-12 mennesker som har vært gjennom opplæringen, blant annet de som arrangerer kampene våre, avslutter Sanden før han vender tilbake til oppgavene som venter.



I FJOR HAUST OPPLEVDE CARL-ERIK TORP DET UTENKELIGE. HAN FEKK HJERTESTANS I SIN BESTE ALDER OG I SITT LIVS FORM. DEI DRAMATISKE MINUTTANE I KAMPEN MELLOM SOGNDAL OG BRANN PÅ FOSSHAUGANE, 25. SEPTEMBER I FJOR, ER BRENT INN I MANGE SINE MINNER. TV-BILETA AV TORP RULLA OVER SKJERMEN, OG INGEN FORSTOD HEILT KVA SOM HADDE HENDT. FOR FAMILIEN OG ANDRE UTANFORSTÅANDE VAR DET AV DEI LENGSTE MINUTTANE I VERDA, MEN KORLEIS VAR DET FOR CARL-ERIK, OG KVA GJER HAN PÅ NO? HJERTEVAKTEN TOK EIN LITEN PRAT MED DEN SINDIGE AUSTLENDINGEN.

Redda av hjertestartaren to gonger

Kva var det som hendte på Fosshaugane?

Eg hugsar at eg var nettopp bytta inn. Ikkje lenger etter mistar eg krafta i beina og snublar. Eg prøver berre å reise meg opp for å springe vidare, men går over ende igjen. Personalet kjem til og eg klarar å kommunisere litt, men etter kvart vert berre alt svart. Det er ingenting.

Eg vaknar igjen inne i gangen og hjarta slår igjen takka vera personalet som hjelpte til og hjertestartaren. Den redda livet mitt, fortel han.

Etter hendinga fekk Carl-Erik operert inn hjertestartar på venstre sida av brystet. Dette skulle vise seg å vere ei klok avgjersle då uhellet var ute igjen to månadar seinare.

Det hendte igjen då eg var med på ei rolig treningsøkt. Eg stod stille og merka at beina byrja å prikke. Eg prøver å kontrollere pusten, men snublar og går på rumpa. Då slår hjertestartaren inn og eg kjem meg straks, fortel Torp medan han tapper fingrane på den vetle hjertestartaren som er synleg under huda.

Det er ein god kamerat dette, legg han til med eit smil.

Kva sa legane etter du fekk hjertestansane?

Dei sa i grunn at det var mitt liv og at eg måtte leva det slik som eg ville. Ein kan jo ikkje stoppe heilt opp, reflekterer han.

Det viktigaste var å avdekke om det var genetisk, noko det ikkje var. Kva det var som gjorde at det slo ut, veit eg ikkje.

Rørande med all støtta

I tida etter hendinga kom det støtteerklæringar frå både nært og fjernt. Motstandarane sine fans sendte lykkeynskningar og synleggjorde at fotball-familien har band på tvers av klubbar og interesser.

Kva tankar har du gjort deg no i ettertid om det som hendte?

Eg har jo sjølvsagt tenkt over det ein del. I forhold til hjertestansen var det likevel verst den andre gongen det stoppa. Den fyrste gongen det hendte forstod eg jo at karrieren var over. Det var jo trist, men det gjekk likevel greitt.

Då det hendte den andre gongen var det tøffare. Eg byrja å tenke på om eg kunne gjere noko fysisk i det heile, og tankar om

å kunne gå glipp av dei kvardagslige tinga gjorde meg redd, fortel han opent.

I tillegg må eg få nemne at eg er utruleg takksam for dei som var med på å redde livet mitt. Både det og den støtta eg har fått i etterkant har vore utruleg rørende. Det er ikkje alle som får slik støtte, og eg er veldig audmjuk i forhold til det.

Korleis taklar du endringa i livsstil?

Det er klart det var litt vanskeleg i starten. Eg er jo eit konkurransemenneske og har sidan eg var liten gut sagt at eg skal bli fotballspelar.

No har eg jo klart det, så på ein måte er det lettare å takle at karrieren er over når eg har bevist for meg sjølv at eg klarte det. Hadde det hendt for nokre år sidan, ville det nok vore vanskeligare å takle.

Det er jo viktigare ting enn fotball i livet, legg han til.

Kva hindringar set hendinga for det du har gjort tidlegare?

Eg måtte sjølv sagt slutte med fotball og aktivitet på høgt nivå, men eg kan heldigvis gå masse turar, samt at eg joggar ein del. Så lenge det er kontrollert og med jamn puls går det bra. Ein kan ikkje stoppe heilt opp trass i at det som hendte.

Tøft for familien

Når ein sjølv er senter for dramatikken, kan det gjerne vere vanskeleg å oppfatte kor dramatisk det eigentleg er. Då hjerta til Torp stansa fyrste gongen sat familien heime og såg på tv. Det er tøft for sjølv dei sterkaste.

Korleis opplevde dei som er nære deg det?

Det var tøft for sambuaren min og familien.

Eg skjønnte det jo ikkje, og kjente inga smerte då det hendte. Eg kan jo tenke tilbake og sei til meg sjølv at det kunne ha vore over, men dei heime såg det der og då. Eg kunne ha dødd og det at dei ikkje visste kva som hendte, var tøft.

Når det er sagt, kan ein ikkje gå rundt og tenke på det kvar dag. Det fører ingenting godt med seg, så eg tvang tidleg gjennom å få tilbake kvardagen som var før det hendte.

Kva saknar du mest frå tida før hjertestansane?

Den ekstreme aktiviteten. Eg ser på det å jogge som eit privilegium no. Det er ufattelig godt å ta seg ut på ein joggetur eller berre vere litt i aktivitet. Eg føler meg jo heldig som kan gjer det.

I tillegg saknar eg både det å juble etter å ha vunne ein fotballkamp, men og det å vere skuffa etter eit tap. Eg er jo eit konkurransemenneske, smiler han lurt.

Nye mål

Korleis går det no?

Det går bra no. Eg har vore sjukemeldt frå 25. september i fjor til april i år, og går no på halv sjukemelding. Det er veldig godt å føle at ein gjer ting igjen. Berre det å ha noko å stå opp og gå til om morgonen er godt.

Eg er jo litt treig om morgonen, så om det ikkje hadde vore jobb, kunne eg har sove lenge, legg han smilande til.

Kva gjer du no som du ikkje spelar fotball?

Brann har vore veldig hjelpelige i ettertid og ynskjer å inkludere meg i klubben vidare, så eg er mykje på stadion. For tida er eg blant anna trenar for eit smågutelag. Det å jobbe med barn er givande, så det trivst eg godt med.

Utanom vert det ein del klubbesek til klubbar i Bergen, samt at eg er med i marknadsavdelinga. Alt etter som kva eg sjølv ynskjer og klarar i forhold til arbeidsmengde.

Det er mange utfordringar i livet, og eg kan fortsatt bli nær kva som helst. Ein må berre finne nye mål som ein kan jobbe mot. Framtida ser lys ut, avsluttar han med eit smil.

Av Cato Leganger

Idrett dobler risiko for hjertedød

Plutselige dødsfall hos idrettsutøvere er dobbelt så vanlig som hos ikke-utøvere. Selv om slike tilfeller er sjeldne, oppleves de som svært skremmende for andre utøvere, publikum og TV-seere. Flere land har innført tiltak - Norge er foreløpig avventende.

Varselsymptomer

Visse symptomer kan tyde på at en person har en underliggende tilstand. Hvis en pasient kommer til legen og lurer på om det er normalt å ha kraftige eller raske hjerteslag, besvime eller ha følelsen av å besvime under trening, gir det grunnlag for videre undersøkelse. Også smerter i brystet og tungpustethet som ikke står i forhold til anstrengelsen, og som ikke har en annen forklaring, bør undersøkes, sier Erik

Ekker Solberg ved Lovisenberg Dia-konale sykehus. Han anbefaler under-søkelse med EKG og/eller belastnings-EKG. Et 24 timers-EKG for å følge pasienten under trening kan også være nødvendig. - Bør utøvere med en fami-liehistorie som forteller om plutselig hjertedød eller annen hjerte-sykdom i ung alder, undersøkes selv om de ikke har symptomer? - Jeg mener at en tydelig positiv familiehistorie kan gi grunnlag for undersøkelse, sier Ekker Solberg.

Kilde: Dagens Medisin

Hele artikkelen finner du her:

<http://www.dagensmedisin.no/nyheter/idrett-dobler-risiko-for-hjertedod/>





Hoggormbitt

- hva bør du vite om prehospital og intrahospital behandling?

Hvert år rammes mange hundre personer av hoggormbitt i Skandinavia. Dødsfall er sjelden, men ca 40 % av hospitaliserte pasienter utvikler en moderat til alvorlig reaksjon. Riktig behandling i akuttfasen er viktig, og prehospitalt personell må kjenne til hvilke pasienter som skal observeres og behandles på sykehus.

AV Halvard Stave, Avdeling for Anestesiologi, OUS, Ullevål. Norsk Fjellmedisinsk Selskap - hstave@gmail.com

ARTIKKELEN ER HENTET FRA OG GJENGITT MED TILATELSE FRA SCANDINAVIAN UPDATE

Hoggormen er den eneste giftslangen i Skandinavia. Den finnes i hele Danmark. I Norge er den observert til Rana i Nordland, og i Sverige helt til de nordligste fjellområdene. Hoggormen hører ikke, men oppfatter lyd som vibrasjoner i bakken. Den har svært god luktesans, som den bruker i jakten på mat som for det meste består av smågnagere. Hoggormen er ikke aggressiv, og den biter mennesker kun når den blir truet. Oftest fordi den blir tråkket på eller tatt på ved for eksempel bærplukking.

Forgiftning

Sykdomsbildet etter hoggormbitt skyldes først og fremst lokal og systemisk reaksjon på giften. Giften inneholder proteolytiske enzymer og polypeptider. Forholdet mellom giftmengden som sprøytes inn, bittstedets lokalisering, pasientens helsetilstand før bittet, alder og kroppsvekt avgjør hvor alvorlig forgifningen blir. I tillegg antas det at den

endogene frisettingen av histamin, bradykinin, prostaglandin og serotonin ("host-reaction") medvirker til symptombildet i økende grad ved økende alvorlighet. Tidlig anafylaktisk reaksjon er sjelden, men beskrevet. Ved andre gangs hoggormbitt er sannsynligheten for anafylaksi større pga hypersensitivisering².

Forekomst

Det er ikke mulig å gi nøyaktige tall på forekomsten av hoggormbitt. Statistikk fra Giftinformasjonen i Norge viser at antallet årlige henvendelser er økende. 117 i 2004, 172 i 2008 og 172 per medio august 2011. Dette kan skyldes at mennesker ferdes mer i skog og mark, men det kan også være et uttrykk for at Giftinformasjonen de siste årene har blitt mer kjent.

Symptomer

Et hoggormbitt sees vanligvis som to punktformede prikker med avstand på 3-9 mm. Lokale reaksjoner er smerte, misfarging, økende hevelse og blemmedannelse. Alvorlige komplikasjoner som rhabdomyolyse

og kompartmentsyndrom forekommer. De vanligste systemiske effektene er magesmerter, kvalme og oppkast. Ved alvorlige forgiftninger utvikles hypotensjon, sjokk og CNS-depresjon³. Bronkospasme er beskrevet, og lungeødem kan oppstå så sent som 3-6 døgn etter bittet¹, 3. Dehydrering, anemi, hemolyse, leukocytose og koagulasjonsforstyrrelser kan oppstå ved alvorlige forgiftninger³. Dødsfall er sjeldne, ingen er beskrevet i Norge etter 2000.

Prehospital behandling

Personen som er blitt bitt skal holde seg mest mulig i ro. Bittstedet skal være helt i fred³. På tur i skog og mark kan dette være vanskelig. Dersom lokal/systemisk reaksjon oppstår bør man vente på hjelp fremfor å ta seg til nærmeste vei på egenhånd. Fysisk aktivitet og bevegelse av bittstedet øker gjennomblødningen og fører til at giften raskere når den systemiske sirkulasjonen. Immobiliser de pasientene som skal til lege/sykehus så godt som mulig under transporten. Vent med mat og drikke. Adrenalin brukes ved hypotensjon/sjokkutvikling. Antihistaminer og steroider er ikke lenger anbefalt som standard-

behandling, men bør inngå som vanlig ved mistanke om hurtig innsettende allergisk/anafylaktisk reaksjon.

Hvem skal innlegges?

Det antas at ca 30 % av alle hoggormbitt er "tørre", dvs uten innsprøyting av gift. Ved et slikt bitt blir det ingen reaksjon og behandling er ikke nødvendig. Det er ikke mulig å sikkert forutse hvem som blir syke.

De som skal til sykehus er:

- Alle i risikogrupper (se egen boks)
- Personer som er bitt andre steder enn i ekstremitetene
- Alle med lokale og/eller systemiske symptomer

Systemiske effekter oppstår vanligvis innen 1-2 timer. Alvorlige symptomer som hypotensjon kan oppstå inntil seks timer etter bittet, men da har det vært lokale eller mildere systemiske symptomer forut1. Ved fravær av symptomer to timer etter bittet dreier det seg om et "tørt bitt". Pasienten kan da sendes hjem. Alle med symptomer bør observeres 24 timer eller mer avhengig av klinisk tilstand3.

Sykehusbehandling

Behandlingen i sykehus er profylaktisk og organstøttende med eventuelt tillegg av motgift (antivenom). Bittstedet holdes fortsatt i ro, og alle skal ha tetanusprofylakse.

De fleste har behov for smertelindring. Tromboseprofylakse gis til immobiliserte voksne pasienter. Antibiotikabehandling anbefales kun ved tegn på infeksjon, som er uvanlig etter hoggormbitt. Systemiske reaksjoner behandles med organstøttende behandling etter vanlige retningslinjer. I Norge finnes det to typer antivenom; ViperaTAB og Vipera berus antiserum (Zagreb). Begge er effektive, men sistnevnte er forbundet med flere bivirkningsreaksjoner (ca 10 %)4. Overvåkning og anafylaksiberedskap er viktig ved bruk av antivenom.

Indikasjon for antivenom:

- Systemisk reaksjon som ikke raskt lar seg korrigere ved symptomatisk behandling.
- Utvikling av koma, metabolsk acidose, rhabdomyolyse, hemolyse og
- koagulasjonsforstyrrelser.
- Alvorlig komorbiditet og forverring av denne.
- Rask progresjon av lokale symptomer (kun antivenom har vist å ha direkte effekt på lokale symptomer).

Antivenom bør gis så tidlig som mulig da effekten er best ved administrasjon det første døgnet. Det er imidlertid vist at antivenom kan ha god effekt på utbredte lokale symptomer også senere i forløpet.

Hoggormbitt er relativt vanlig i Skandinavia. De fleste pasienter får en mild til moderat reaksjon. På grunn av faren for alvorlig lokal og systemisk påvirkning er det viktig at helsepersonell gjenkjenner pasienter som trenger tidlig hospitalisering. Sykehusbehandling er omfattende ved alvorlig reaksjon, og bør gjennomføres ved senter som har intensivkapasitet og tilgang på antivenom.

Denne artikkelen er i stor grad basert på den norske Giftinformasjonen sine anbefalinger. Mer inngående behandlingsanbefalinger finnes på: <http://www.helsebiblioteket.no/Forgiftninger/Stikk+og+bitt/>



FAKTABOKSER:

Visste du at

- Ca 30 % av alle bitt er tørre. Hoggormen har ikke sprøytet inn gift dersom det verken er lokal eller systemisk reaksjon to timer etter bittet.
- Hoggormbitt gir sjelden sårinteksjon.
- Pasienter som tidligere er bitt av hoggorm er mer utsatt for anafylaktisk reaksjon pga hypersensitivisering.
- Alvorlige systemiske effekter av hoggormbitt kan oppstå opp til seks timer etter bittet.
- Kun antivenom har vist å ha direkte effekt på lokale symptomer.
- Giftinformasjonen har døgnbemanning. Telefon: 22 59 13 00

Risikogrupper

- Barn; Rammes hardere både på grunn av relativt større giftmengde og antatt kraftigere "host-reaction".
- Eldre; På grunn av komorbiditet og generelt svekket motstandskraft.
- Gravide; Giften passerer placenta og fosterdød er beskrevet3.
- Personer med nedsatt allmenntilstand; Personer som bruker ACE-hemmere; På grunn av mulig potensering av bradykinineffekter5.

Prehospital huskeliste

- Alle som ringer nødtelefon/legevakt etter hoggormbitt skal hentes av ambulanse/luftambulanse dersom mulig.

- Den eneste pasientgruppen som kan avvende utviklingen utenfor sykehus/observasjonssted er ungdom og voksne med ekstremitetsbitt, uten tegn til lokal og/eller systemisk reaksjon.
- Bittstedet skal holdes i ro! Fatle ved bitt i overekstremitet. Pasienten skal ikke gå videre etter bitt i underekstremitet dersom der er mulig med fartøy- eller bæreevakuering. Immobilisere bittstedet.
- Ved hypotensjon er adrenalin im/iv førstevalg.



Kostholdsrad i samarbeid med Sunt Hjem

Janne Walle Ernæringsfysiolog

Seigryte med tomat og fennikel

I dette nummeret av Hjertervakten presenterer vi en enkel oppskrift på Seigryte med tomat og fennikel. Som vi skrev i forrige nummer er fisk bra, og da spesielt fet fisk som inneholder omega 3. Dette er en livsviktig fettsyre på lik linje som omega 6. Studier har vist at vi i vestlig kosthold får i oss 9-10 ganger så mye omega 6 som omega 3. Dette gir ubalanse i kroppen. Sei som er brukt i oppskriften under er ikke en fet fisk med høyt innhold av omega 3. Sei er allikevel en sunn fisk og en god kilde til proteiner, Vitamin B12 og selen. Det er også mulig å benytte laks i oppskriften. En kan gjerne blande med både sei og laks.

Hva er det så som gjør at balansen mellom fettsyrene er så viktig, når begge faktisk er essensielle? Både omega 3 og omega 6 blir tatt opp i kroppen etter at vi har spist dem, i kroppen omdannes disse fettsyrene til hormonliknende stoffer. Disse påvirker utvikling av betennelser, om vi føler smerter, om blodkarene trekker seg sammen, om blodet koagulerer og klumper seg sammen til å danne blodpropp osv. For å forklare det litt enkelt har signalstoffer fra omega 6 den mest uheldige påvirkningen i kroppen; fører til betennelser, får blodkarene til trekke seg sammen og blodet til å klumpe seg, mens omega 3 demper betennelser, motvirker blodpropp og senker blodtrykket. Begge er livsnødvendige, men siden begge disse fettsyrene kjemper om å danne signalstoffer, er det uhyre viktig at balansen er så optimal som mulig, og siden de kjemper om de samme enzymene i stoffskiftet er det viktig at ikke den ene fettsyreserien får overtak.

Hva kan du gjøre for å bedre balansen?

Det du selv kan gjøre for å bedre balansen er å øke mat som er rik på omega 3 og redusere inntaket av mat som inneholder omega 6. Omega 3 finner du spesielt i fet fisk, som laks, makrell, ørret, sardiner, sild og tunfisk (ikke den på boks). Det finnes også omega 3 i linfrøolje og valnøtter, men den fra fisk er lettest tilgjengelig for kroppen vår.

Kosten vår er generelt rik på omega 6, de største kildene til omega 6 er planteoljer som soyamargarin, soyaolje og andre vegetabiliske oljer (sesamolje, maisolje og solsikkeolje) og noe i animalsk fett fra svin og fjærkre.

Disse planteoljene er den kilden til omega 6 som er lett å oppdage i kosten og derfor lett å unngå eller begrense, men i tillegg til dette

finnes det mange skjulte kilder til omega 6, disse skjuler seg bak betegnelsen "vegetabilisk olje" på varedeklarasjonen. Eksempler på matvarer er kjøpebrød, kaker, kjeks, majones og majonesprodukter, som for eksempel italiensk salat, kjøpe-dressinger, potetgull osv. Soyaolje som er rikest på omega 6 er den det brukes mest av i matvareindustrien. Så det vil si at dersom du spiser mye ferdigmat basert på vegetabilisk olje og samtidig lite fisk vil du kunne få en ubalanse av omega 3 og omega 6. Et tips er for eksempel å velge majones som er laget på rapsolje i stedet for solsikkeolje eller soyaolje – merkene Kavli og Hellmans er laget på rapsolje. Rapsolje har en bedre balanse mellom omega 6 og omega 3 enn for eksempel solsikkeolje. Et annet eksempel kan også være å velge pesto som er laget av olivenolje i stedet for solsikkeolje. Olivenolje består av mye omega 9 som inneholder mye enumettet fett. Enumettet fett blir sett på som det sunneste fettet. Omega 9 vil være med på å redusere risikoen for hjerte- og karsykdommer, ved å senke det skadelige nivået av LDL kolesterol i kroppen, samtidig som det øker nivået av HDL-kolesterol i blodet.

En mengde forskning viser at omega-3-fiskeolje er et av de beste virkemidlene for å forebygge en lang rekke sykdommer. Den viktigste årsaken til hjerteinfarkt og hjertekrampe (angina) er dannelsen av fettavleiringer i hjertets blodårer. Omega-3 fettsyrer kan redusere disse avleiringene. I tillegg kan omega-3 fettsyrer også beskytte mot rytmeforstyrrelser i hjertet.

Man kan ta omega 3 som tilskudd, men når det gjelder nyttige næringsstoffer som kroppen trenger er det ingenting som er så bra som å få dette gjennom kosten. Derfor anbefaler vi i første omgang et kosthold rikt på fet fisk, og hvor du samtidige reduserer mengden ferdigprodukter og planteoljer som inneholder mye omega 6.

Minimumsanbefalinger

Offisielle norske minimumsanbefalinger av omega-3-fettsyrer er ca 1 gram fra fiskeoljer pr. dag. Eksempelvis inneholder 100g rå oppdrettslaks i overkant av 2 gram langkjedede omega 3 fettsyrer. Det vil si at det holder med 50 g laks daglig eller kosttilskudd med 1 gram marine fiskeoljer. For dem som allerede er rammet av sykdom, har høyt blodtrykk eller høyt kolesterol bør en spise mer. Opptil 3 gram omega 3 fettsyrer hver dag kan være gunstig. Men ønsker du å ta dette som tilskudd og samtidig bruker medisiner bør du ta dette opp med legen din før du begynner å ta tilskudd. Bestemmer du deg for å bruke fiskeolje som tilskudd er det best å bruke de flytende variantene, da er det lettere å oppdage om oljen har harsknet eller ikke. Dette kan fort skjule seg i kapslene.



Oppskrift:

4 porsjoner
1 kg seifilet i terninger
3 fedd hvitløk
2 løk
1 rød paprika
1 fennikel
400 g hakkede tomater på boks
2 dl fløte
1 laurbærblad
4 kvaster fersk persille
salt og pepper
smør til steking

Hakk løk og hvitløk, fres smør i en dyp gryte. Tilsett fennikel

skåret i tynne skiver og stek et par minutter. Tilsett så en boks med tomater, fløte og 1 laurbærblad. La småkoke i 10 min. Legg så oppskåret sei i gryta og la syde i 10 min til på lav varme under lokk. Smak til med salt og pepper og dryss over hakket persille. Om du vil ha en melkefri rett, sløyf fløten og tilsett 1,5 dl olivenolje tilslutt.

Oppskriften og foto er hentet fra boken til Marte Garmann «Lettere lavkarbo».

Hjertevakten®

Sommer 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 Førstehjelsråd, 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 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: 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>



"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

Hjertestartere for alle miljøer

Alle priser oppgitt eks mva



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 (5 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 ambulanse-tjeneste 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,-

Bæreeske

- 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: |
| 31. mai | Løfallstrand |
| 25. juni | Bodø |
| 30. august | Løfallstrand |
| 26. september | Stavanger |
| 31. oktober | Oslo |
| 28. november | Lillehammer |

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 varmekilde, 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 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.

www.hjertevakten.no

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

Ustyr 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

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,-



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
- Fettstifter – seks farger
- Modelleringsleire og -kitt
- Knox-gelatin og teaterlim
- Ekstra myke sminkebørster og sprayflaske
- Babypudder og tungespatel
- Bæreseske

Kr. 1.594,-

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,-



Practoplast, sårimitasjoner

Kofferten inneholder:

- 33 sår
- 20 blodkapsler
- Konsentrert kunstig blod som kan tynnes med vann
- Blodpumpe
- Speziallim 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 - 300 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 - 300 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 - 300 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 - 300 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. Det er en forutsetning at du har satt deg inn i lærestoffet i de første bøkene i serien før du tar fatt på de neste.

Pris kr. 469,-



Ambulansemedisin 2 omhandler håndteringen av akutte sykdomstilstander og føde, 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 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. 468,-



Grunnleggende helsefag omhandler 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 både for Vg2 og for Vg3.

Pris kr. 559,-

Sykepleie



Akuttmedisinsk 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 helsefagstjenesten.



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.



Lommelegen

Pris: 425,-

Du kan slå opp på et symptom eller en sykdom og lese både hva du selv kan gjøre, og hva legen kan gjøre. Lommelegen bygger på det siste innen etablert medisinsk viten, og på forfatterens erfaringer som allmennpraktiker og legevaktleger.



Gyldendals store medisinske ordbok

Pris kr. 425,-

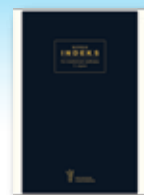
Denne omfattende medisinske ordboka har over 30 000 oppslagsord som inneholder over 70 000 termer. Greske og latinske ord og begreper har fått norsk stavemåte. Boka inneholder et stort antall rammeartikler eller kortartikler, dels av språklig og dels av faglig karakter.



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.



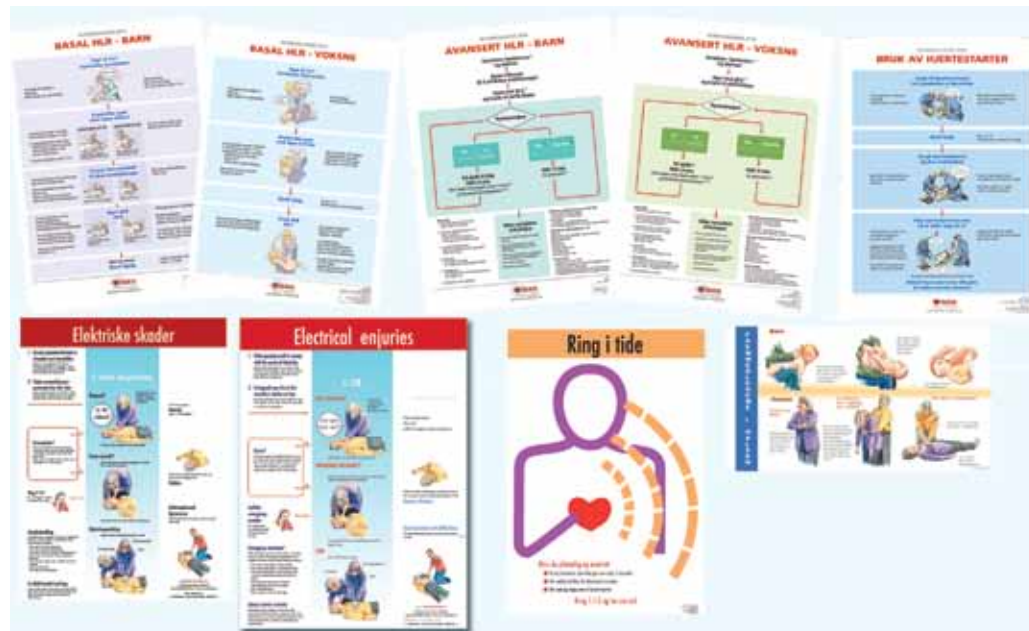
Legevakt-håndboken

pris kr. 895,-

3. utgave. Legevaktboken er som tidligere en omfattende klinisk referansehåndbok 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

Beredskap



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,-



Øvelse gjør mester

Planlegging, kommunikasjon og gjennomføring av øvelser.

Denne boken 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. Boken kan leses fra perm til perm eller brukes som oppslagsbok. Boken er aktuell for ledere, redningsetater, kommuner, bedrifter, organisasjoner og beredskapsansvarlige.

Pris Kr. 429,-

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.





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,-

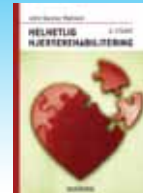
En introduksjon til hva man bør spise. Boken er lærebok som gir en innføring i faget ernæring, sammenhengen mellom mat og helse og matens betydning for miljøet. Den tar utgangspunkt i det enkle og er tilrettelagt slik at inngående forkunnskaper i naturfag ikke skal være nødvendig.



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, psykepleiere, 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 hjerterehabilitering. Hjertesykdommer rammer hele personen, ikke bare hjertet. Boken er skrevet for leger, fysioterapeuter, sykepleiere og andre som tar seg av hjerterpasienter 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.



Personleg førstehjelpsutstyr



Førstehjelpsputen er delt inn i 4, og inneholder:

1. Lær Førstehjelp

Lærehefte
HLR huskelapp

2. Beskytt og varsle

Stor plastduk
Hanser
Refleksbandolær
Ansiktsduk

3. Stans Blødning

Trykkbandasje
Gassbind
Enkeltmanspakke
Teip
Elastisk bandasje
Sikkerhetsnål
BranngeleSårserviett
plaster

4. Dekk Åpne Sår

Dekkbandasje
Bandasjenett
Saks

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

Førstehjelp - turpakke

Førstehjelp i det daglige. Ideell til hjemmet eller å ha med på tur. Inneholder:

Plaster, sårservietter, enkeltmanspakke, gasbind, elastisk støttebandasje, tape, branngele og sikkerhetsnåler.

Pris kun kr. 80,-



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

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

Innersvingen Rockeringer

Pris kr. 499,-

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

Hode- og nakkebeskyttelse. Luftveishåndtering

Alle priser oppgitt eks mva



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 bærebag kr. 1.104,-

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

Sam splint 36" rull kr. 110,-



-VAC er et manuelt og bærbart apparat som sikrer en rask og effektiv sugeseffekt 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 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 batteridrevne sugepumpe på markedet i dag, og den overgår internasjonal standard. Den leveres med to års garanti og HEPA bakteriefilter.

Laerdal kompaktsg kit kr. 2.511,-



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,-



Laerdal silikonbag,

Laerdal silikonbag, voksen, komplett i vinduskoffert kr. 1.879,-
Laerdal silikon barnebag, komplett i kompakt koffert kr. 1.710,-
Laerdal silikon spedbarnsag, komplett i kartong kr. 1.442,-

Pusteduk for trening på dukke
1 rull kr. 125,-
1 pk. à 6 ruller kr. 618,-



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,-



Plasterautomat

Raskt, enkelt og på plass. Plasterautomaten er en kombinert beholder og rullekniv for limfritt plaster. Automaten er brukervennlig og enkel å montere. Den er godt synlig på veggen og nytt plaster legges inn med enkle håndgrep. Plasterautomaten er utført i grønn plast og leveres sammen med veggholder, bruksanvisning, instruksjonstavle og en rull SOFT1.

Pris kr. 260,-



Førstehjelpsvegg

Pris kr. 520,-

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,-



Idrettspakke

Midjetasken som er 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. à 6 sårvaske, 1 stk. elastisk bandasje,
1 stk. pusteduk.



pris 340,-



www.hjertevakten.no



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 senhjerneskade

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 • Hjerneskeade
- Håndskade • Tennisalbue
- Frossen skulder - Skulderskade
- Hypermobilitet • Muskel- og

skjelettproblemer • Museskade

• Gikt - ADHD



Complex



Snake

Priser:

- Komplet 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,-

Fingerpulse oximeter



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

Pris kr. 1 500,-

Pris kr. 1 200,-



C2-Tur

Den ideelle oksygen nivå- og pulsmåleren til å ha med seg på tur, idrettsarrangement, i industrivern eller som personlig utstyr i ambulansen. Utstyrt med ekstra beskyttelse og lagt i en praktisk veske til å ha i beltet.



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.

EKG måler



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

Pris kr. 2 400,-

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>



Kvalitets-HLR

Pris kr. 5 725,-

CPR- METER

Kvalitets-HLR kombinert med tidlig elektrisk sjekk 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.

Hodelykt



pris kr. 550,-

Led Lenser Hodelykt H7

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 nærløs.

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

Sykepleie for primærhelsetjenesten

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



IV arm, mann komplett i koffert

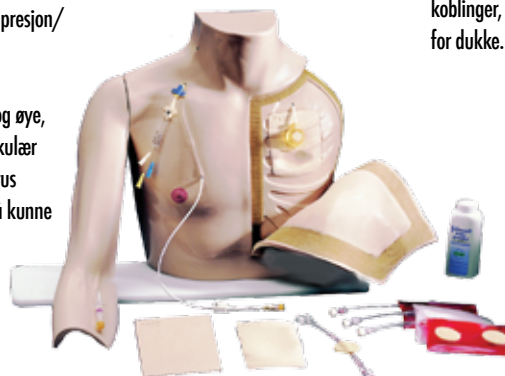
Inneholder: Arm, utskiftbart system med hud og flere vener, simulert blod, blodpote med slanger og koblinger, klemmer og krok, 5 sprøyter, smøremiddel for dukke. Bære koffert og brukerveilder

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 innsettning, 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

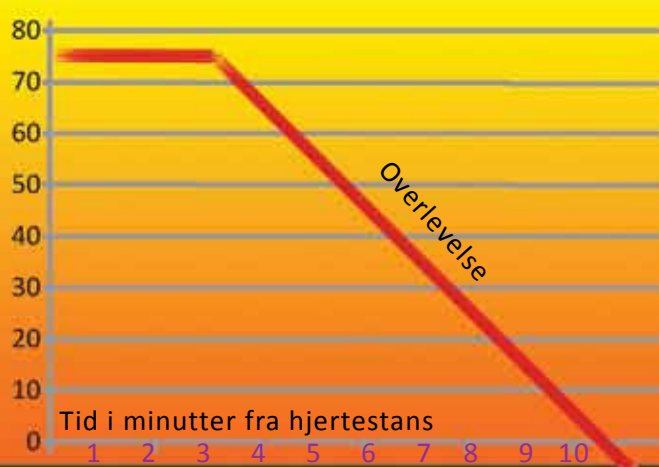


Pakkeprisen inkluderer:

- **Hjertestarter**
av typen Heartstart, dette
er verdens mest solgte
hjertestarter
- **Opplæring**
av 10 brukere med
MiniAnne opplærings-
pakker
- **Veggskap med alarm**
- **Oppfølging**
et 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 tidnok 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 forbi passerende starter hjerte- lunge- redning (HLR) innen et minutt

En hjertestarter som "når deg innen tre minutter"

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

