



BSF Vårseminar 2025
Monica Nervik, UNN Tromsø



Foto: IStock



Disposisjon

- ✓ Bakgrunn
- ✓ Formål
- ✓ Hva er Trygt Hjem
- ✓ Forebygging
- ✓ Hjerte-lunge-redning
- ✓ Tilbakemeldinger fra foreldrene
- ✓ Forbedringer - veien videre



Bakgrunn

- ✓ Avdelingen har i mange år tilbudt foreldre opplæring i HLR, startet med "Tidlig hjem-tilbudet"
- ✓ 2024: alle som blir foreldre ved UNN Tromsø får tilbud om «Trygt Hjem»
- ✓ Samarbeidsprosjekt mellom Nyfødt Intensiv og Føde/Barsel
- ✓ Trygge foreldrene i sin nye rolle
- ✓ Normalisere foreldrerollens utfordringer
- ✓ Sykepleierdrevet prosjekt



Foto: Ingvild A. Dahl



Formål med Trygt Hjem

Helsedirektoratets førstehjelpsdugnad "Sammen redder vi liv"

- ✓ Befolkningen anses som en særlig viktig aktør i akuttkjeden
- ✓ Kompetent og beredt befolkning som bidrar til å redde liv før helsepersonell er på plass

Øke kunnskapen om livreddende førstehjelp i samfunnet

Finnes begrensede tilbud om opplæring i førstehjelp til baby

- ✓ Trygt hjem er en start



Trygt Hjem tilbudet

Forebygging

- ✓ Stine Sofie Stiftelsens foreldrepakke 10 smarte tips:
- ✓ Trygt sovemiljø

Førstehjelp

- ✓ Teori om HLR til barn < 1 år
- ✓ Praktisk øvelse på dukke
- ✓ Fremmedlegeme i luftveiene



Foreldrepakken – Stine Sofie Stiftelsen

- 1) Snakk om barndommen din
- 2) Snakk om forventningene dine
- 3) Si i fra hvis du ikke har det bra
- 4) Lag en Oh shit-plan
- 5) Barn gråter for å få hjelp
- 6) Frustrasjon og avmakt er normalt
- 7) Sov når du kan
- 8) Bygg hjernen til barnet
- 9) Gjør hverandre gode
- 10) Vær en trygg og god omsorgsperson



Foreldresupport: 116 123 – anonymt og gratis

Trygt sovemiljø for spedbarnet

Spedbarnet skal sove på rygg

- ✓ Helst i egen seng
- ✓ Ikke pute/kosedyr i sengen
- ✓ Fast madrass

Spedbarnet skal ikke være for varmt

- ✓ Luftig/passe varmt
- ✓ Kjenne i nakken
- ✓ Ikke behov for lue inne

Anbefalinger ved samsoving

- ✓ Eget sted i sengen
- ✓ Lett barnedyne
- ✓ Ingen nikotin, alkohol, medikamenter, rus
- ✓ Unngå samsoving i sofa/lenestol



Foto: LUB

Hjerte-lungeredning til barn (HLR)

BARN UNDER 1 ÅR

BARN OVER 1 ÅR

1

Se etter tegn til liv

Hvis tegn til liv:
Legg barnet i sideleie
og kontroller pusten
regelmessig



2

Rop om hjelp og ring 113

Så på mobilens høyttaler
Om du må forlate barnet for å varsle - gi 5 innblåsninger og gjør HLR i 1 minutt først



Behold kontakt
med 113 inntil
ambulansen
tar over



3

Åpne luftveien og sjekk pusten

Hjelp er på vei.
Hvis barnet ikke puster
normalt, start med
innblåsninger



4

Gi 5 innblåsninger

Blås til brystkassen hever seg



5

Start HLR
30 brystkompresjoner
og 2 innblåsninger

Hvis barnet fremdeles
ikke puster, start
brystkompresjoner
og innblåsninger



Trykk brystet ned ca. 1/3 av brystkassens dybde i en takt på 100-120 pr minutt

Fortsett med 30:2 til du får hjelp eller barnet begynner å puste selv

Regionalt medlemskap av ERC Norge 2021



© Norsk Redningsnett, 2021
© Redningsnett Norge, 2021
www.nrr.no

HLR opplæring til foreldre

Nøytral posisjon
5 innblåsninger
30 kompresjoner
2 innblåsninger
Fortsett 30:2



Foto: Ingvild A. Dahl



Fremmedlegeme som blokkerer luftveien

Pustevansker
- klarer å hoste
eller snakke



Oppmuntre til fortsatt hosting
Dette er det mest effektive
for å få opp fremmedlegemet
**Ring 113 om ikke
umiddelbar bedring**

Pustevansker
- klarer IKKE
å hoste eller snakke



Ring 113 / Skaff hjelp

Bevisstløs
- mistanke om
fremmedlegeme i luftveien
(livstruende tilstand)



Ring 113

Start hjerte-lungeredning (HLR) 30:2
Se etter fremmedlegeme i munnen
før hver serie på to innblåsinger

VOKSNE OG BARN OVER 1 ÅR
veksle mellom



5 slag midt mellom skulderbladene



5 buktstet (Heimlich)

Ikke hånden som er knyttet inn og
trykk hardt ned mellom navet og
nedst på brystkassen.

BARN UNDER 1 ÅR
veksle mellom



5 slag midt mellom skulderbladene



5 brystkompresjoner

Start HLR 30:2 om personen blir bevisstløs,
se etter fremmedlegeme i munnen før hver serie med innblåsinger

Revisjon av førstehjelpen av DSI, August 2019



Håndtering av fremmedlegeme i luftveiene



Foto: IStock





-Et tilbud til alle som blir foreldre ved UNN Tromsø

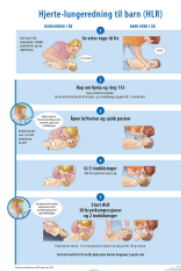
Sissel Jansen, Nina Kokkvoll, Linn-Benedicte Olsen, Malin Andersen, Hege Eirin Nilsen, Monica Nervik, Mariann Hansen og Ingvild A. Dahl

Trygt hjem-tilbudet

- Teoretisk og praktisk opplæring i hjerte-lunge-redning
- Informasjon om Stine Sofie Stiftelsens foreldreopplæringspakke med 10 smarte tips til alle småbarnsforeldre
 - Informasjon om trygt sovemiljø for spedbarnet (LUB)

Bakgrunn

Ved Nyfødt Intensiv UNN har foreldre til pasienter i «Tidlig hjem-tilbudet» fått systematisk opplæring i hjerte-lunge-redning til nyfødte. Dette er utvidet til at alle innlagte familier får tilbudet. Vi starter nå et prosjekt hvor vi tilbyr opplæring til alle som blir foreldre ved UNN Tromsø. Dette vil gjøres som et samarbeidsprosjekt mellom Nyfødt Intensiv og Føde/Barsel. Tilbudet inkluderer også informasjon om Stine Sofie Stiftelsens foreldreopplæringspakke med 10 smarte tips til alle småbarnsforeldre. Dette er et informasjonsprogram som skal gi foreldre og barn en god start på det nye livet, hvor vi har spesielt fokus på søvn, gråt og «Oh-shit» plan. Vi informerer også om trygt sovemiljø for spedbarnet.



Forberedelser

- Ledelsesforankring, utforme prosjektskisse, søke midler.
- Utforme systematisk undervisningsopplegg for opplæring av foreldre, dette i tråd med NRR's retningslinjer for resuscitering.
- Innhente og utforme informasjonsmateriellet til foreldre.
- Internundervisning og opplæring av personalgruppen, samt praktisk trening.
- Evaluering gjennom registrering av deltakere og questback.



Formål og samfunnsnytte

Tilbudet vil øke kunnskapen om livreddende førstehjelp i samfunnet. Dette samsvarer med at helsedirektoratet anser befolkningen som en særlig viktig aktør i akuttkjeden. Det er også i tråd med den nasjonale førstehjelpsdugnaden «Sammen redder vi liv», hvor målsetningen er å sikre en mer kompetent og beredt befolkning som bidrar til å redde liv for helsepersonell er på plass. Forskning viser at førstehjelpsopplæring blant lekfolk potensielt kan redusere prehospital dødelighet. Det er derimot usikkert hvilke opplæringsmetoder som gir best resultater og hvor ofte opplæring må gjentas. Avdelingens handlingsrom vil være under innleggelse, og vi vil derfor ha mulighet til å bidra inn her.

Referanser:
Retningslinjer for resuscitering av nyfødte, NRR, Foreldreopplæringspakke, Stine Sofie Stiftelsen, Trygt sovemiljø for spedbarnet, LUB, Helsedirektoratet

Praktisk gjennomføring

- ✓ Trygt hjem er et frivillig tilbud
- ✓ Opplæringen gjennomføres på Barselavdelingen
- ✓ Mandag, onsdag og fredag 12:00 – 13:00
- ✓ Sykepleier fra nyfødt kjører opplæringen
- ✓ Familiene informeres av barselpersonalet
- ✓ Poster, informasjonsplakater og visittkort



Praktisk trening HLR



Foreldrepar på «Trygt Hjem» undervisning

Foto: Ingvild A. Dahl

Noen må
gjøre
«noe»...



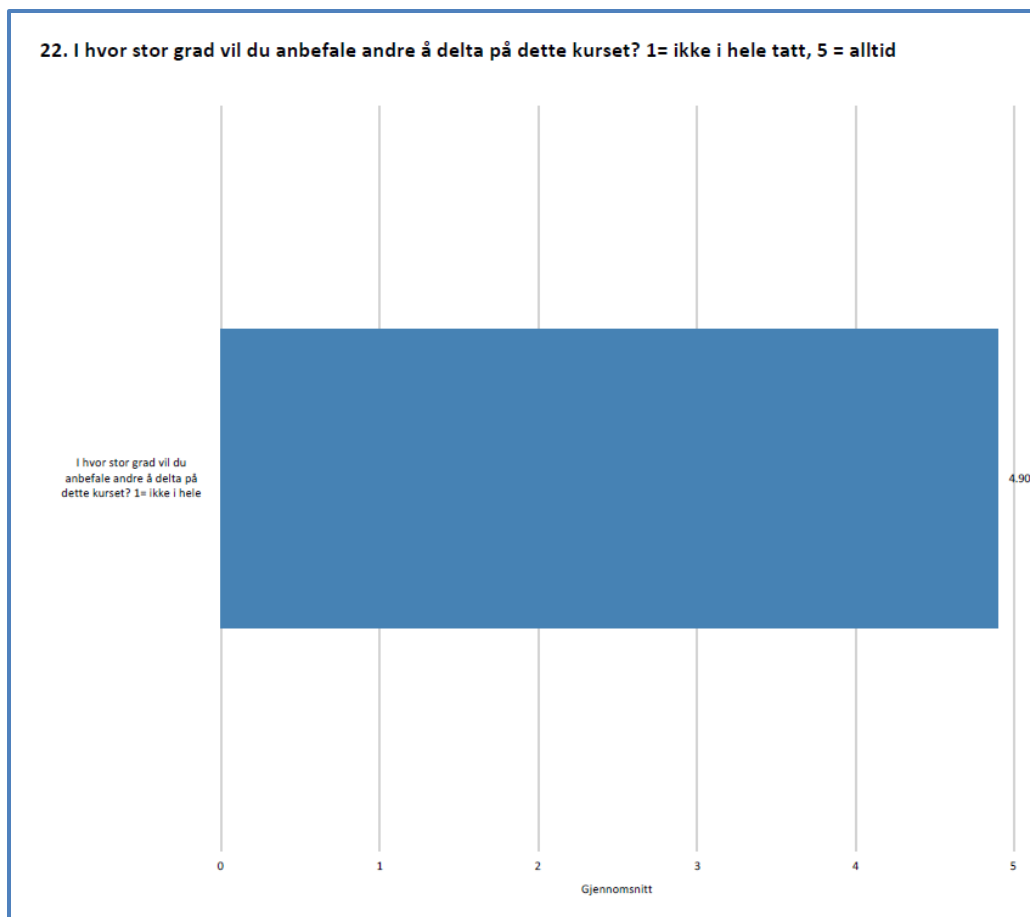
Formål: økt kunnskap om HLR til barn

Foto: IStock

Treffer vi med tilbudet?

- ✓ Registrerer deltakere ved hver undervisning
- ✓ Anslagsvis 800-900 deltakere/år
- ✓ Questback sendt ut til alle deltakere som har samtykket
- ✓ Mye gode tilbakemeldinger
- ✓ Tidligere deltatt på HLR-kurs, men mange rapporterer liten eller ingen innføring i HLR til nyfødte
- ✓ Foreldre ønsker ennå mer inn i undervisningen: feberkramper, forkjølelse.

Deltakende foreldre anbefaler kurset videre...



Tilbakemeldinger fra foreldrene

Utrolig *lærerikt* kurs



Kjempeflott kurs! Likte at det var en liten gruppe når vi var. Det gjorde at det var veldig lett å stille spørsmål.

Jeg synes at kurset var *veldig nyttig* og ga meg en *trygghet*. Det var utrolig bra å ha det kurset før man reiste hjem. Jeg lærte mye bra og synes at det var et kjempefint tilbud! De som holdte kurset var også veldig flink og dyktig!

Veldig *nyttig* å delta på, nesten så man burde si at det er *obligatorisk*. Selv om jeg hadde født 3 barn tidligere og hadde lest i førstehjelps bok for foreldre og hatt kurs tidligere var det helt *supert* og delta på dette kurset.

Forbedringer – veien videre

- ✓ Foreldre etterspør informasjon om kurset under svangerskapsoppfølging
- ✓ Sikre at Barselavdelingen gir foreldrene informasjon om kurset, også til familiene som bor på Barselhotellet
- ✓ Fokus på kvalitetssikring av opplæringen til sykepleiergruppa – for kjøring av Trygt Hjem
- ✓ Inkludere flere avdelinger i prosjektet?



- **10 smarte tips fra Stine Sofie stiftelsen/Oh shit plan**

- Forventninger til foreldrerollen og hverandre
- Bevisste i forkant på at familiesituasjonen endres
- Hvem kan hjelpe – Oh shit plan
- Gråt er en av barnets måter å kommunisere på
- Søvn: viktig for deg og barnet
- Ikke rist barnet, når/hvis du blir stresset (shaken baby)

- **Trygt sove miljø/leiring**

- Sove på rygg
- Varme og luft
- Sove med foreldre dersom
 - Ikke røyk/alkohol/medikamenter/syk osv
 - Ikke myk madrass
 - Ikke født for tidlig
 - Har egen dyne
 - Obs sofa og lenestol – en våken voksen i nærheten
- Vogn – obs luft, myggnett

- **Fremmedlegemer**

- 5 slag → 5 kompresjoner → 30:2
- Melk vrangt
- Hosting + gråt = barnet puster
- Frie luftveier i bilstol
- Når barnet begynner å spise fast føde og kan putte ting i munnen

- **Hjertelungeredning**

- Underlag
- Sjekk barnet. Stimuler kraftig
- Rope på hjelp
- Nøytral posisjon
- Munn til munn/nese
- 113 på høyttaler
- 2 innblåsing
- 30 kompresjoner

Sjekkliste

Universitetssykehuset Nord-Norge
TRYGT HJEM
Førstehjelp & forebygging

Tilbud om opplæring i førstehjelp og forebygging til barn under 1 år

Tid: Mandag, onsdag og fredag fra kl. 12-13 Sted: Dagligsstue på barsel, UNN, Tromsø

Visittkort



Hva tilfører Trygt Hjem

Trygt hjem mottas som et godt tilbud
Forebyggende helsearbeid = tryggere foreldre
Bedret folkehelse, økt kunnskap i samfunnet

Trygt hjem evalueres og justeres fortløpende



Foto: IStock

Referanser

<https://www.helsedirektoratet.no/statistikk/kvalitetsindikatorer/akuttmedisinske-tjenester-utenfor-sykehus/hjerte-lunge-redning-startet-av-tilstedev%C3%A6rende>

https://www.helsedirektoratet.no/brosjyrer/sammen-redder-vi-liv-2017-2020/Sammen%20redder%20vi%20liv%20-%20bokm%C3%A5l.pdf/_/attachment/inline/8f05ca8a-3b5c-466a-9781-2d1525bec814:68eff50d8699a38bd26570a16fe9df70725d999a/Sammen%20redder%20vi%20liv%20-%20bokm%C3%A5l.pdf

<file:///C:/Users/IA2806UNN/Downloads/Journal%20of%20Advanced%20Nursing%20-%202018%20-%20Mathiesen%20-%20Public%20knowledge%20and%20expectations%20about%20dispatcher%20assistance%20in.pdf>

<https://munin.uit.no/handle/10037/21332>

https://tidsskriftet.no/2019/09/kronikk/sammen-redder-vi-liv?fbclid=IwAR3wUOI1Mxt9-idcr4T_5Q2VS9lykA60o9LbbXHut7R_zPJ0VmQ9j2yWKzA

NRR's retningslinjer: <https://nrr.org/retningslinjer/hlr-plakater/hlr-plakater-2022>

Stine Sofie Stiftelsen: <https://www.stinesofiestiftelse.no/foreldrepakke>

Trygt sovemiljø for spedbarnet: <https://lub.no/vart-tilbud/materiell/informasjonshefter/trygt-sovemiljo-for-spedbarnet/>



Takk for oppmerksomheten!