

Tiltakskort 1-01

Sykdom



Under følger generelle råd. Du må alltid vurdere situasjonen. Oppdaterte råd finnes på helsebiblioteket.no.

Er du i tvil – kontakt alltid aktuell nødetat – brann 110, politi 112 eller medisinsk nødhjelp 113.

Nø! aldri med å kontakte din overordnede (se varslingsplan) for å få råd / diskutere en sak.

Se beredskapsplan kap. 3 for rutiner om informasjon, mediehåndtering ol., og kap. 5 for etterarbeid.

HANDLING: Hva gjør du om sykdom oppstår?

Epileptisk anfall

Epileptisk anfall kan være alt fra små rykninger, til anfall med store kramper og tap av bevissthet.

1. Vær rolig. Anfallet gir ikke smerter og går som regel over av seg selv i løpet av 2-3 minutter.
2. Sørg for at vedkommende ligger mest mulig behagelig og beskytt hodet mot støt. Ikke stikk noe mellom tennene – det kan gi tannskader.
3. Ikke forsøk å stanse krampene eller å «gjenopplive» personen. La personen være i fred til anfallet har gått over av seg selv, men vær der og følg med.
4. Når krampene har gitt seg - sørg for frie luftveier.
5. Legehjelp eller sykehusinnleggelse er bare nødvendig om vedkommende har skadet seg eller anfallet er langvarig (mer enn 5 minutter) – eller dersom det kommer flere anfall i serie uten oppvåkning mellom. Kontakt medisinsk nødetat 113 eller legevakt 116 117 om du er usikker på situasjonen.
6. Henvis andre bort fra området, men vær minst to personer (fortrinnsvis voksne) igjen sammen med personen.
7. Kontakt pårørende.
8. Vær tilstede. Når anfallet er over kan personen kan være trøtt, sliten, forvirret og ha behov for tørre klær. Personen kan ha fått skader (f.eks. bitt seg i tungen).
9. Varsle iht. varslingsplan hvis situasjonen er kritisk eller du trenger råd.

Diabetes

Personer med diabetes kan få føling. Føling starter med uro, svette, rask puls, hjertebank, humørsvingninger og sult. Kan ende i bevisstløshet.

1. Hvis personen ikke puster: Ring medisinsk nødhjelp 113 og gi hjerte- og lungeredning.
2. Hvis personen er bevisstløs: Ring medisinsk nødhjelp 113. Ikke gi mat eller drikke hvis personen er bevisstløs.
3. Hvis personen puster og er ved bevissthet: Sørg for at personen får i seg mat og sukker. Hvis symptomene ikke gir seg innen kort tid – ring medisinsk nødhjelp 113.
4. Kontakt pårørende.
5. Varsle iht. varslingsplan hvis situasjonen er kritisk eller du trenger råd.

Hjerneslag

Symptomene på hjerneslag oppstår plutselig, og kan variere. De vanligste symptomene er lammelse i ene siden av ansiktet eller kroppen og/eller språkforstyrrelser. Man kan også oppleve å få lett svekkelse i en hånd eller arm, kraftig hodepine, synsproblemer eller svimmelhet.

1. Mistenker du hjerneslag, kan du spørre den det gjelder om å gjøre følgende:
PRATE – prøv å si en enkel sammenhengende setning.
SMILE – prøv å smile, le eller vise tennene.
LØFTE – prøv å løfte begge armene.
2. Ring medisinsk nødetat 113 så fort som mulig hvis personen har problemer med å gjennomføre noen av disse oppgavene. Det er viktig å komme raskt til sykehuset for å unngå skader. Hvert minutt teller.
3. Kontakt pårørende.
4. Varsle iht. varslingsplan.

Influensa

Ved typisk influensa kommer symptomene brått, med feber, muskelsmerter, hodepine, påvirket allmenntilstand og tørrhoste. Mageplager er sjeldent, men diaré kan opptre, spesielt hos barn. Influensa varer oftest i sju til ti dager. Kan ofte forveksles med forkjølelse.

1. Isolerer personen, da smitte sprer seg raskt.
2. Kontakt pårørende, og la personen reise hjem om mulig.
3. Oppsøk lege dersom personen er medtatt.
4. Hvis personen selv har med paracett, kan han/hun ta dette.
5. Varsle iht. varslingsplan hvis situasjonen er kritisk, du trenger råd eller smitten antas å spre seg.

Oppkast/diaré

Det tar normal 10-50 timer fra man blir smittet til symptomene begynner.

Oppkast/diaré varer normal mellom ett og tre døgn. Personer bør unngå å komme på arrangement ol. før det har gått 48 timer fra siste oppkast/diaré.

1. Isolerer personen, da smitte sprer seg raskt.
2. Kontakt pårørende, og la personen reise hjem om mulig.
3. Oppsøk lege dersom personen er medtatt.
4. Sørg for at personen får i seg rikelig med drikke med lavt sukkerinnhold, samt små og hyppige måltider.
5. Varsle iht. varslingsplan hvis situasjonen er kritisk, du trenger råd eller smitten antas å spre seg.

Annen sykdom

1. Hvis personen ikke puster eller hjertet ikke slår: Ring medisinsk nødhjelp 113, følg instruksjoner du får og sett i gang førstehjelp. Ved hjertestans - bruk hjertestarter

dersom det er tilgjengelig. Hvis det er førstehjelpspersonell på arrangementet – tilkall disse.

2. Vurder situasjonen og alvorlighetsgraden sammen i samråd med personen selv, og gjerne en annen voksen, pårørende eller førstehjelpspersonell. Ring/oppøk legevakt 116 177 eller ring medisinsk nødhjelp 113 ved behov.
3. Kontakt pårørende.
4. Varsle iht. varslingsplan hvis situasjonen er kritisk, du trenger råd eller det er fare for at situasjonen kan eskalere (f.eks. ved smittsom sykdom).

FOREBYGGENDE: Hva gjør du for å unngå situasjonen?

Innhent informasjon i forkant

- Ved fylkesvise, regionale, nasjonale og internasjonale arrangement med forhåndspåmelding skal deltakere/foreldre/foresatte oppfordres til å opplyse om kjente sykdommer ved påmelding. Ved behov – ta kontakt med pårørende/foreldre/foresatte for ytterligere informasjon eller oppklaringer.
- Klubbrådgiver A bør oppfordre foreldre/foresatte til å informere klubbrådgiver om kjente sykdommer som det er en fordel at de voksne i klubben kjenner til.

Kjente sykdommer

- Ved behov for tilrettelegging skal det tilrettelegges hvis mulig.
- I spesielle tilfeller bør foreldre/foresatte oppfordres til å være med for å ivareta sitt barn selv.
- Ha oversikt over helseopplysninger tilgjengelig, slik å det kan gis raskest og best mulig hjelp om personen skulle blir syk.

Smitteforebyggende

- Oppfordre til god håndhygiene og legge til rette for at deltakerne skan vaske hendene ofte.
- Ved store arrangement bør det finnes håndsprit som alle deltakerne benytter ifm. matservering.
- De som er syke bør holde seg borte fra arrangement, både av hensyn til seg selv og for å unngå å smitte andre.
- Sørg for god matsikkerhet og god hygiene ved tilbereding og servering av mat.

Førstehjelpspersonell

- Ved store arrangement bør det være førstehjelpspersonell tilstede.