

## 1 av 3 bryter hovedregelen



Foto: Vay Images.

En ny, stor undersøkelse viser at 1 av 3 ikke ville ringt 113 aller først hvis en person faller bevisstløs om. Like mange er utrygge på hvordan utføre hjerte- lungeredning riktig, skriver Helsedirektoratet.

– Det er flott at 7 av 10 ville ringt 113 først, men det tallet burde vært mye høyere. Da kunne vi reddet mange flere liv årlig, sier overlege Conrad A. Bjørshol ved Stavanger Universitetssykehus (SUS).

Hvert får 3 400 mennesker i Norge hjertestans utenfor sykehus. Norge har akuttmedisinsk beredskap i verdensklasse, men i de kritiske minuttene før helsepersonell ankommer utgjør innsats fra de som tilfeldigvis befinner seg i nærheten ofte forskjellen på liv og død. Hovedregelen er at hvis en person er bevisstløs og ikke lar seg vekke, skal du ringe 113, både for å få hjelp til å undersøke videre, og for at en ambulanse kan komme raskest mulig til unnsetning.

– Jeg er mest redd for at grunnen til at så mange som hver tredje innbygger over 18 år i Norge ikke sier de ville ringt 113 aller først, er at de hverken gjenkjenner tegnene på hjertestans eller forstår viktigheten av å ringe medisinsk nødnummer umiddelbart, sier overlege Conrad A. Bjørshol som også

er fagrådsleder for den nasjonale første-hjelpsdugnaden «Sammen redder vi liv».

– Sjansen for vellykket gjenopplivning øker dersom hjertestans gjenkjennes tidlig, HLR starter tidlig, og mulighet for elektrisk sjokk kommer tidlig. Alle disse tiltakene gjøres i et samarbeid mellom pårørende og publikum, 113-sentralene og ambulanse-tjenesten. Terskelen for å ringe 113 synes å være for høy. Den må reduseres, sier Bjørshol.

– Ifølge Norsk hjertestansregister hadde noen startet HLR før ambulansen ankom i 82 prosent av tilfellene i 2018. Dette er en høyere andel enn i noen andre hjertestans-registre i verden, sier professor og overlege i anestesi Jo Kramer-Johansen ved legeambulansen i Oslo og Nasjonal kompetansetjeneste for prehospitalet akuttmedisin (NAKOS). Men andelen varierer fra 65 til 91 prosent avhengig av hvor i landet hjertestans inntreffer. I fjor fikk 771 tilbake egensirkulasjon og ble fraktet til sykehus. Det utgjør nesten en tredjedel (27 %) av pasientene hvor ambulansen startet eller fortsatte behandling. 405 personer overlevde i minst 30 dager (14 % av ambulansebehandlede). I tilfellene hvor noen observerte at de falt om og første hjerterytme kunne behandles med en hjertestarter (477 pasienter i 2018), overlevde 192 (40 %).

– Av disse var det 23 som overlevde etter at noen på stedet hadde startet HLR og gitt et sjokk med en hjertestarter allerede før ambulansen ankom. Denne andelen har vært stabil de siste årene, men vi tror tiltakene i «Sammen redder vi liv»-dugnaden vil vise effekt i denne viktige gruppen fremover, sier Kramer-Johansen.

Tidende indekserer sine vitenskapelige artikler med norske MeSH-søkeord. (Medical Subject Headings)

## 10 år med nøkkelhull



Foto: Vay Images.

Byttet du ut osten og leverposteien med nøkkelhullprodukter for 10 år siden, har du kanskje spart 16 kilo fett! Og kanskje har du sluppet 40 kilo sukker i samme periode om du byttet frokostblandingen din med nøkkelhullmüsli, skriver Helsedirektoratet.

– Nøkkelhullet har hjulpet forbrukere i Norge til sunnere valg i 10 år, sier Linda Granlund, divisjonsdirektør for folkehelse i Helsedirektoratet.

– Det har vært veldig spennende å følge utviklingen over et tiår, og merket har fått en helt unik kjennskap i befolkningen. Det er faktisk hele 96 prosent som er kjent med symbolet, sier hun.

– Vi vet at mange ønsker å spise litt sunnere, men at tidsklemma og faste mønstre ofte kommer i veien. Derfor er vi opptatt av at det skal være veldig enkelt for folk å spise mer av det sunne og mindre av det usunne, sier Granlund.

Nordmenn har tatt Nøkkelhullet til seg, og matvarebransjen har bidratt til å drive utviklingen med den synligheten som merkevaren Nøkkelhullet trenger i butikkhyllene. Siden Nøkkelhullet er en frivillig merkeordning, kan ikke bransjen pålegges å utvikle produkter som møter de strenge kravene.

– Det er ikke enkelt å jobbe med frivillige merkeordninger, det krever at alle involverte er enige i målsettingene, sier Granlund.

– Vi har helt konkrete mål om et økt inntak av frukt, grønnsaker, grove kornprodukter, fisk og sjømat og redusert inntak av salt, sukker og mettet fett i befolkningen. De målene klarer vi ikke å nå uten at matbransjen ønsker det samme. Nøkkelhullarbeidet har vært preget av stor forståelse for dette.