



«Nettsus»



Nr. 6 – 23 (13. april 2023)

KICK OFF

Kick Off 2023 er nå historie og også i år med stor deltagelse; ca 220 barn og unge fotballspillere og ikke langt unna like mange spente og forventningsfulle familiemedlemmer på tribunen. Etter bare to år, er dette blitt en tradisjon. Litt taler, 4 gode representanter for spillerne, trenerne og laglederne fremførte også i år hvordan TFK skal fremstå med tanke på Fair Play i årets seriespill, cuper og turneringer. Kvelden ble avsluttet med et flott trikseshow av Sander Thon

Men nå: «Nettsus» nr 6-23 skal i all hovedsak dreie seg om en viktig ting som kan vedrøre alle i TFK: **Helse**

NÅR EN SKADE OPPSTÅR...

Det var tydelig på Trener- og lagledermøte senere på kvelden at mange fortsatt ikke kjenner prosedyrene vi skal følge for å få en optimal behandling av skader. TFK er godt forsikret mht til dette, men det forutsetter at vi tar dette i riktig rekkefølge:

Når og dersom skade oppstår:

1: Man kontakter umiddelbart **Idrettens Skadetelefon på 987 02 033**

Her får man god veiledning om videre forløp ut fra skadens omfang, men man kan også finne ut mer her: <https://www.youtube.com/watch?v=xtVKhNsblu0>

Man må altså gjennom en prosess med idrettens skadetelefon og forsikringsselskap for å få helsehjelp som dekkes av forsikringen.

2: Deretter kan man oppsøke vår egen fysioterapeut Morten Andersen for å starte den videre prosessen. Han er en av 2 godkjente behandlere i Tønsberg. Se bilde til høyre.



NB: Dette er det viktig at alle våre trenere og lagledere holder seg oppdatert om, så legg inn Idrettens Skadetelefon på mobilen din NÅ!

Tillegg: Alle TFKs medlemmer får 20% rabatt på undersøkelse og behandling hos Morten! Kontakt: mortenandersenfysio@gmail.com eller på mobil: **415 99947**

HJERTESTANS PÅ PERSON I VÅR UMIDDELBARE NÆRHET...

Spesialsykepleier Ina Kittelsen Wold hadde en meget informativ og god innføring i hvordan vi skal opptre når en person i vår umiddelbare nærhet får hjertestans. Her skulle det vært full sal, for dette er viktig!

Tønsberg Fotballklubb har installert en hjertestarter like innenfor inngangsdøren, beregnet på mennesker fra 8 år og oppover. Her henger det også en stor plakate som forteller hvordan vi skal forholde oss dersom en slik situasjon skulle oppstå. Se under.

Oppfordring 1: Finn ut hvor hjertestarteren er montert.

Oppfordring 2: Sett deg inn i prosedyrene som står på plakaten. Det kan være for sent når en situasjon oppstår.



La oss håpe at det aldri blir bruk for dette, men det KAN faktisk skje, og da må vi vite hva vi gjør. At du faktisk gjør noe, er overordnet. Det er under ingen omstendigheter feil.

Kortversjon:

1: Rist eller klapse til den forulykkede med fast slag mot kinn og spør høyt «Er du med oss? eller «Hører du meg?»

2: Ring 113 for å få rekvirert ambulanse + følge fortløpende råd fra AMK-sentralen.

3: Legg øret ned mot personens munn for å kjenne om han/hun puster.

4: Dersom du ikke får respons, legger du personen på rygg på et hardt underlag og starter HLR (hjerne/lungeredning).

- **30 harde og bestemte trykk mot solar plexus** (midt mellom brystene), med strake armer, ca 100 i minuttet.

- En person setter seg bak hodet, drar det litt bakover for å skape frie luftveier og gjør så **2 sterke innpustinger** umiddelbart (når det er foretatt 30 kompresjoner).

- Gjenta dette helt til man har kontroll over situasjonen, men dersom det er flere til stede, bytter man på jobben

5: En person henter hjertestarteren og fester elektrodene nedenfor pasientens kragebein og nedenfor pasientens armhule.

6: Fortsett med HLR til dette er gjort og følg så instruksjonen fra hjertestarteren.

7: Fortsette med dette til enten ambulansen kommer eller du ser sikre tegn til liv.

Hva gjør vi dersom et barn får hjertestans?

Da følger man samme prosedyre, men nå starter man med 5 innblåsing før man går i gang med 30 kompresjoner og 2 innpustinger.

Hjerte-lungeredning til voksne

Se etter tegn til liv

Sjekk bevissthet:
Rist forsiktig i skuldrene
Rop høyt

Åpne luftveien
Se etter normal pust
Ring 1-1-3 straks hvis
du er i tvil



Sideleie:
Bare hvis normal pust
i et helt minutt

Bevisstløs og puster ikke normalt

Få hjelp av andre
til å hente hjertestarter

Skaff hjelp - Ring 1-1-3

Start HLR 30:2

Slå på høyttalerfunksjonen
på mobiltelefonen
Følg rådene fra 1-1-3



Trykk brystet ca 5 cm ned
i en takt på 100 per minutt

Blås bare til brystkassen
hever seg

Gi brystkompresjoner
uten opphold hvis du ikke
får til å kombinere med
innblåsninger

Fortsett til noen andre kan overta

Slå på hjertestarteren og fest elektrodene Følg hjertestarterens råd

Stopp HLR bare når hjertestarteren
analyserer, lader og gir sjøkk



Fortsett HLR mens
hjertestarteren slås på
og elektrodene festes

En elektrode
nedenfor pasientens
høyre kragebein

En elektrode en
håndsbredde nedenfor
pasientens venstre
armhule

Fortsett til ambulansen kommer - eller til du ser sikre tegn til liv



© 2015 NRR
Revisjon 2015

Bilder fra Kick off, 12.4.23



Foto: Privat
