112

EINN EINN TVEIR

112-DAGURINN

ER HALDINN UM LAND ALLT Í DAG

MÁNUDAGUR 11. FEBRÚAR 2019

112-dagurinn – örugg heima

112-dagurinn verður haldinn um allt land í dag. Að þessu sinni er áhersla lögð á umfjöllun um öryggismál heimilisins. Stór hluti símtala í neyðarnúmerið 112 á rætur að rekja til slysa og annarra áfalla á heimilum fólks. Fólk verður alvarlega veikt heima eða slasast, börn komast í lyf og önnur hættuleg efni, eldur kemur upp á heimilinu, þjófar láta greipar sópa, svo nokkur dæmi séu nefnd.

» Stór hluti símtala í neyðarnúmerið 112 á rætur að rekja til slysa og annarra áfalla á heimilum.

Hér í blaðinu bendum við á fjölmargt sem unnt er að gera til að fyrirbyggja atvik af þessu tagi og bregðast við þeim til dæmis með því að læra skyndihjálp, efla fallvarnir, auka eldvarnir og varnir gegn innbrotum. Í miðopnu er gátlisti sem við hvetjum lesendur til að nota til að meta öryggismál heimilisins og hvað mætti betur fara. Umfram allt: Förum varlega!

Berglind Eyjólfsdóttir rannsóknarlögreglumaður segir að heimilisofbeldi sé allt of algengt á Íslandi.

→8

Elva Björnsdóttir og Kamilla Guðmundsdóttir starfa hjá Neyðarlínunni.

→2

Bjartmar Örn Sigurjónsson, fimm ára, bjargaði móður sinni í hennar fyrsta flogakasti.

→7

Gefandi þrátt fyrir mikið álag

Neyðarlínan er eining sem fólk almennt hugsar ekki mikið út í fyrr en það þarf að slá 112 á símann og óska eftir aðstoð. Elva Björnsdóttir og Kamilla Guðmundsdóttir starfa hjá Neyðarlínunni.

„Beiðnirnar sem okkur berast eru jafn misjafnar og þær eru margar og innhringjendurnir eru að sama skapi ólíkir og úr öllum stéttum samfélagsins," segir Kamilla. „Á síðasta ári komu yfir 200.000 símtöl inn til okkar og það þarf engan sérfræðing í tölfræði til þess að sjá að varðstofa Neyðarlínu, sem er mönnuð með 2-4 neyðarvörðum á hverjum tíma, er yfirleitt undir miklu álagi."

Elva tekur undir þetta. „Hjá okkur gerast hlutirnir hratt og öll tilfelli sem verða að boðun til viðbragðsaðila byrja hjá okkur." Hún bætir við að það geti reynst vandasamt að ná haldbærum upplýsingum frá þeim sem hringja af vettvangi. „Við þurfum að reiða okkur á upplýsingar frá fólki sem er í mjög miklu áfalli, talar hvorki ensku né íslensku, er undir miklum áhrifum vímuefna eða er mjög ósamvinnuþýtt. En þrátt fyrir allt er þetta virkilega gefandi og spennandi starf."

Elva B. Björnsdóttir aðalvarðstjóri og varðstofustjóri 112 og Kamilla Guðmundsdóttir aðstoðarvarðstjóri og í fræðsluteymi 112. MYND/ STEFÁN

550 símtöl á dag

Á Neyðarlínu starfa í heildina 19 neyðarverðir. „Á venjulegum degi berast okkur um það bil 550 símtöl í Neyðarnúmerið 112 og verkefnin eru afar fjölbreytt. Meginhlutverk okkar er að finna nákvæma staðsetningu, greina eðli og umfang þess sem tilkynnt er um, boða í kjölfarið viðeigandi viðbragð á staðinn og veita leiðbeiningar og aðstoð í gegnum síma eins og unnt er. Í alvarlegum málum er viðmiðið að boðun sé komin á sjúkrabíl innan 90 sekúndna frá upphafi símtals og því reynir á að vera fljótur að hugsa, búa yfir góðri þekkingu á landinu og ná að stýra samtalinu þannig að góðar og réttar upplýsingar náist sem fyrst," segir Kamilla.

Elva segir afskaplega persónubundið hvaða símtöl taka mest á. „En heilt yfir eru alvarleg slys eða dauðsföll þegar börn eiga í hlut alltaf mjög erfið, eins þegar fólk kemur að aðstandanda sem hefur framið sjálfsvíg og svo eru alvarleg slys utan alfaraleiðar krefjandi enda yfirleitt langt í næsta viðbragðsaðila og oft lítið hægt að gera annað en að bíða á línunni og reyna að hughreysta innhringjanda. Í slíkum tilfellum reynum við jafnvel að virkja einhverja sem eru búsettir á svæðinu til þess að fara á vettvang og aðstoða áður en fagaðilar koma á staðinn."

Þær segja einnig báðar að barnaverndarmálin geti líka verið erfið en utan almenns opnunartíma barnaverndarnefnda landsins þá tekur 112 við tilkynningum og erindum er varða barnavernd.

Hættur á heimili

Þær vilja báðar minna fólk á að gæta öryggis, ekki síst inni á heimilinu. „Ótrúlegustu hlutir og aðstæður geta skapað slysahættu inni á heimilum og í daglegu lífi fólks," segir Elva og Kamilla bætir við: „Það sem stendur upp úr og eitthvað sem ég hef breytt hjá mér persónulega er til dæmis að hafa þannig læsingu á baðherbergishurð að hægt sé að opna utan frá með lykli, vera með grunnöryggisbúnað í bílnum á borð við sjúkrakassa, gluggahamar með beltisskera og kerti til þess að halda varma í bílnum ef fólk er lengi fast í slæmu veðri." Þá vilja þær minna fólk á að spenna ferðatöskur og stærri hluti í belti séu þeir geymdir í aftursæti bíls en lausir hlutir geta skapað gríðarlega slysahættu og valdið miklum áverkum, og enn fremur að leyfa börnum ekki að vera með fartölvur, spjaldtölvur eða annan harðan afþreyingarbúnað í bílferðum nema tækið sé fest aftan við framsætin og geti því ekki valdið skaða ef bíllinn lendir í óhappi sem veldur því að höfuð barnsins rykkist fram.

„Þegar fólk er á ferðinni er líka ágætt að vera meðvitaður um eigin staðsetningu en það er mjög algengt að fólk hafi ekki hugmynd um hvar það er statt þegar slys ber að höndum og lýsingar á borð við „einhvers staðar á milli Reykjavíkur og Akureyrar" segja okkur lítið," segir Elva. „Svo eru það auðvitað reykskynjarar í hverju herbergi, eiga slökkvitæki og kenna öllum á heimilinu að nota það, veggfesta stærri húsgögn og nota alltaf tilskilinn öryggisbúnað við framkvæmdir eða tómstundaiðkun."

Skyndihjálpin mikilvæg

Kamillu er einnig umhugað um skyndihjálparþekkingu. „Ég mæli með því að fara reglulega á skyndihjálparnámskeið og setja sér einn dag árlega þar sem farið er yfir öll öryggismál á heimilinu með fjölskyldunni. Passa síðan að hús séu vel merkt, bjöllur í fjölbýli skráðar á rétta aðila og öryggisnúmer á sumarbústöðum."

Að lokum vilja þær minna foreldra á að leyfa ekki ungum börnum að leika sér með SIM-kortalausa gamla síma því það eru mörg dæmi um að litlir puttar séu búnir að hringja jafnvel hundrað sinnum í neyðarlínuna á stuttum tíma án nokkurrar vitundar foreldranna," segja Elva og Kamilla.

Vakt allan sólarhringinn

Eitrunarmiðstöð er starfrækt á Landspítala. Eitt af helstu hlutverkum hennar er að veita upplýsingar um eituretfni og ráðgjöf um viðbrögð og meðferð þegar eitranir verða.

Mikilvægt er að brugðist sé skjótt og rétt við eitrunum, hringt í 112 ef um alvarleg tilfelli er að ræða eða einhver vafi er á því hvort svo geti verið, 112 sendir þá sjúkraviðbragð og hefur jafnframt samband við eitrunarmiðstöðina, en svo má í mörgum tilfellum leysa málið með leiðbeiningum frá starfsfólki eitrunarmiðstöðvar án þess að til frekari meðferðar þurfi að koma.

Eitrunarmiðstöðin rekur símaþjónustu allan sólarhringinn fyrir alla landsmenn í síma 543 2222.

Passa þarf vel lyf á heimilinu.

Þær upplýsingar sem gott er að hafa þegar hringt er í eitrunarmiðstöðina eru: heiti efnis eða lyfs, en best er að hafa umbúðirnar við höndina, hvenær eitrunin átti sér stað og aldur og þyngd sjúklings.

112-dagurinn

Á hverju ári er 112-dagurinn haldinn 11. febrúar (11.2.). Hann er samstarfsverkefni Neyðarlínunnar og fjölda aðila sem tengjast neyðarnúmerinu með ýmsum hætti.

Þeir eru: Barnaverndarstofa, Embætti landlæknis, Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins, Landhelgisgæslan, Landspítalinn, Landssamband slökkviliðs- og sjúkraflutningamanna, Mannvirkjastofnun, Rauði krossinn, Ríkislögreglustjórinn, Slysavarnafélagið Landsbjörg, slökkviliðin og Vegagerðin.

112 er samræmt neyðarnúmer Evrópu og er dagurinn haldinn víða um álfuna til að minna á að aðeins þarf að kunna þetta einfalda númer til þess að fá aðstoð í neyð.

11.2 EINN EINN TVEIR dagurinn

Markmiðið með 112-deginum er að kynna neyðarnúmerið 112 og starfsemi aðilanna sem tengjast því, efla vitund fólks um mikilvægi þessarar starfsemi og hvernig hún nýtist almenningi. Markmið dagsins er enn fremur að efla samstöðu og samkennd þeirra sem starfa að forvörnum, björgun og almannavörnum og undirstrika mikilvægi samstarfs þeirra og samhæfingar.

112 ómissandi þáttur í að tryggja öryggi barna

Eitt af því sem skiptir miklu máli er að upplýsa börn um það hvert þau geta leitað ef þau þurfa aðstoð.

Það er þess vegna svo gott að hægt sé að kenna þeim eitt númer, sem auðvelt er að muna, ef þau þurfa hjálp eða aðstoð, hvort sem það hefur kviknað í, þörf er á aðstoð vegna slyss, nauðsynlegt er að kalla til lögreglu eða þau eru að öðru leyti í kringumstæðum eða aðstæðum sem kalla á utanaðkomandi hjálp," segir Heiða Björg Pálmadóttir forstjóri Barnaverndarstofu.

Undanfarin ár hefur tilkynningum sem barnaverndarnefndum landsins berast í gegnum 112 verið að fjölga og eru þær nú orðnar um 10% af heildarfjölda allra tilkynninga, eða um það bil 1.000 tilkynningar á ári sem koma í gegnum það númer.

Hlutverk barnaverndarnefnda er að kanna aðstæður barna þar sem grunur leikur á að þær séu ekki nægilega góðar eða þau ekki örugg.

Til þess að þær geti starfað er nauðsynlegt að þeim berist upplýsingar um það ef einhver heldur að koma þurfi barni til aðstoðar. Nefndirnar eru 27 talsins og það getur verið flókið að átta sig á því hvaða nefndar eigi að tilkynna til í hvert sinn.

„Þess vegna er það gríðarlega mikilvægt að hægt sé að benda á einn aðila sem tekur á móti slíkum upplýsingum og er 112 því ómissandi þáttur í því að tryggja öryggi barna hér á landi.

Heiða Björg Pálmadóttir, forstjóri Barnaverndarstofu. Hlutverk barnaverndarnefnda er að kanna aðstæður barna þar sem grunur leikur á að þær séu ekki nægilega góðar eða þau ekki örugg. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

> Starfsfólk 112 kemur svo tilkynningunni áfram á rétta barnaverndarnefnd.

Starfsfólk 112 kemur svo tilkynningunni áfram á rétta barnaverndarnefnd og það tekur á móti tilkynningum allan sólarhringinn, allan ársins hring," segir Heiða.

Útgefandi: Neyðarlínan | Ábyrgðarmaður: Þórhallur Ólafsson | Veffang: 112.is

Öflugt starf á Suðurnesjum

Hjá slysavarnadeildinni Dagbjörg í Reykjanesbæ er unnið öflugt starf. Deildin hugar að öryggi aldraðra með átakinu Glöggt er gests augað, og er í góðu samstarfi við ungbarnaeftirlit HSS.

Kristbjörg Gunnbjörnsdóttir er einn af þeim afkastamiklu sjálfboðaliðum sem starfa fyrir Dagbjörg. Hún er einnig formaður og einn af stofnendum deildarinnar sem varð til árið 2004 og hefur það verkefni að vera bakhjarl Björgunarsveitarinnar Suðurnesja og sinna slysavörnum í Reykjanesbæ.

Glöggt er gests augað

Verkefni Dagbjargar í slysavörnum eru margvísleg. „Eitt helsta verkefnið hefur snúið að öryggi aldraðra. Frá árinu 2006 höfum við gert könnun á aðstæðum á heimilum eldra fólks. Þetta er átak sem heitir Glöggt er gests augað en markmið þess er að vekja fólk til umhugsunar um slysahættur á heimilum. Öldruðum er boðin heimsókn frá fulltrúum slysavarnadeildarinnar sem fara yfir gátlista um öryggismál og slysavarnir á heimilinu, en meðal annars er skoðuð aðkoma að heimilinu, baðherbergi og stigar," segir Kristbjörg.

Innt eftir því hvaða hættur sé helst að finna á heimilum aldraðra bendir hún á að algengustu slysin hjá eldri borgurum séu fallslys í svefnherbergjum eða setustofu. Eldra fólki sé hættara við að renna til í baði, renna til á lausum mottum eða detta um lausar snúrur.

„Við höfum oftast verið að heimsækja fólk sem er 78 ára til að kanna aðstæður á heimilum þess. Reyndar erum við að hugsa um að hækka þann aldur enda er eldra fólk á Reykjanesi ótrúlega hresst, sérstaklega þeir sem fylgja æfingaplani frá Janusi heilsueflingu sem hefur gert gæfumuninn," segir Kristbjörg.

Yfirleitt hefur verið sent bréf til eldra fólks um að sjálfboðaliðar Dagbjargar verði á ferðinni á vissum tíma og svo hefur verið bankað upp á. „Okkur er iðulega mjög vel tekið og þetta er afskaplega skemmtilegt verkefni. Oft fáum við kaffi og pönnukökur og sitjum svo og spjöllum um slysavarnir, öryggi og fleira sem fólkið hefur áhuga á. Einnig afhendum við gjafapakka sem í er næturljós, 112 merki til að líma á síma og annað gagnlegt," lýsir Kristbjörg.

Slysavarnir barna

Annað mikilvægt verkefni sem Dagbjörg sinnir í góðu samstarfi við Heilbrigðisstofnun Suðurnesja snýr að öryggi barna. „Á hverju ári gefum við hverju barni sem kemur í ungbarnaeftirlit hjá HSS, um 340 talsins, pakka með gátlista um öryggi barna á heimilum og svo-kölluðum fingravinum sem settir eru á hurðir svo þær skelli ekki á litlum puttum," segir Kristbjörg en samstarfið hefur gefist mjög vel. „Þá ræða starfsmenn ungbarnaeftirlitsins einnig við foreldra um slysahættur þegar þeir koma með börnin sín í sex mánaða skoðun."

> **Oft fáum við kaffi og pönnukökur og sitjum svo og spjöllum um slysavarnir, öryggi og fleira sem fólkið hefur áhuga á. Einnig afhendum við gjafapakka sem í er næturljós, 112 merki til að líma á síma og fleira gagnlegt.**

Dagbjörg sinnir fjölmörgum öðrum verkefnum sem snúa að slysavörnum. „Við erum með puttana í ýmsu. Skoðum hjálmanotkun og fylgjumst með öryggi í nærumhverfinu, eins og á bryggjum, gangstígum, leikvöllum og ferðamannastöðum. Gefum einnig endurskinsmerki og -vesti til skóla og leikskóla. Á tveggja ára fresti gerum við könnun á öryggi barna í bílum. Við bíðum við leikskóla og athugum hvort fólk er með löglegan öryggisbúnað í bílum sínum." Kristbjörg segir góða vísu aldrei of oft kveðna. Vel hafi tekist að auka öryggi barna í bílum en betur megi ef duga skuli líkt og nýleg könnun lögreglunnar á Suðurnesjum á bílstólanotkun sýndi fram á. „Það er mikilvægt að hamra áfram á þessum þáttum."

Kristbjörg Gunnbjörnsdóttir, formaður slysavarnadeildarinnar Dagbjargar.

Slys sem aldraðir verða fyrir eiga sér aðallega stað á heimilum eða í kring um heimilin. Það er í samræmi við erlendar rannsóknir. NORDICPHOTOS/GETTY

Slysum fjölgar með hækkandi aldri

María Guðnadóttir, sálfræðingur hjá taugasálfræðiþjónustu á minnismóttöku Landakots og taugalækningadeild Landspítala, rannsakaði komur aldraðra á bráðamóttöku Landspítala árin 2011 og 2012. Síðustu tölur voru frá 2005. Niðurstöður rannsókna benda til þess að slys séu helsta orsök meiðsla á meðal aldraðra og tíðni slysa aukist með aldri.

„Slys sem aldraðir verða fyrir verða aðallega á heimilum eða í kring um heimilin. Það er í samræmi við erlendar rannsóknir. Í minni rannsókn urðu tæp 80% slysa á heimilum eða í næsta nágrenni við heimili. Konur eru líklegri til að verða fyrir slysum inni á heimilum en karlar í næsta nágrenni heimila," segir María en aðeins ein skýrsla hafði verið birt um þetta málefni áður, árið 2005.

Á tímabilinu voru alls 4.469 komur aldraðra á bráðamóttöku Landspítala af völdum slysa. Af þeim komu 505 tvisvar eða oftar. Slysatíðni jókst með hækkandi aldri og var mest í aldurshópnum 90 ára og eldri. Slysatíðni var hærri á meðal kvenna en karla í öllum aldurshópum. Byltur voru algengasta orsök slysa eða 74 prósent allra slysa. Hjá konum voru byltur orsök 80 prósenta slysa en 65 prósenta hjá körlum. Brot voru algengustu afleiðingar slysa en einnig var algengt að fólk hlyti önnur meiðsli, t.d. lenti í árekstrum við hluti eða annað fólk eða fengi skurðsár o.fl.

María segir að í kjölfar byltu sé algengt að upplifa kvíða. „Í minni rannsókn skoðaði ég einungis líkamlegar afleiðingar slysa, en niðurstöður erlendra rannsókna hafa leitt í ljós að margir upplifa kvíða í kjölfar byltu. Kvíðinn getur orðið hamlandi sem leiðir til einangrunar, færniskerðingar og versnandi líkamlegrar getu. Þetta hefur ekki verið rannsakað á Íslandi og að mínu mati er allt of lítið talað um það."

Hættur leynast víða

Meðal þeirra fjölmörgu sem leita til bráða- og göngudeildar Landspítalans eru börn og eldri borgarar.

Bráða- og göngudeild Landspítalans er mönnuð fagfólki sem leggur mikinn metnað í að taka á móti hinum mismunandi áverkum af þekkingu og færni segir Bryndís Guðjónsdóttir, deildarstjóri bráða- og göngudeildar. „Mikil áhersla er lögð á að forgangsraða sjúklingum eftir alvarleika veikinda og slysa þannig að þeir fái fyrst aðhlynningu sem mest þurfa á henni að halda. Flokkunin hefst strax og einstaklingur kemur á móttökuna, þaðan sem hluta sjúklinga er vísað upp á bráða- og göngudeild."

Meðal þeirra sem mæta á bráða- og göngudeild eru börn og eldri borgarar sem þarf oft að huga sérstaklega vel að. „Helstu slys sem henda ung börn innandyra eru þegar þau falla úr rúmi, við að prila og í stiga. Auk þess koma klemmuáverkar og brunar reglulega við sögu. Fyrir vikið eru helstu áverkar skurðir, sár og mar og höfuðhögg, þá sérstaklega hjá yngstu börnunum. Einnig mætti nefna tognanir og brot á útlimum."

Fyrirbyggjandi aðgerðir

Utandyra eru slysin annars eðlis og misjöfn eftir árstíðum segir Bryndís. „Þar má nefna hálkuslys og skíða-, bretta- og skautaslys á veturna. Yfir sumartímann eru það helst hjólreiðaslys, fall af trampólíni, slys tengd ýmsum íþróttum o.fl. Í tengslum við þau eru helstu áverkar t.d. skurðir, sár og mar, höfuðhögg, útlimaáverkar eins og tognanir og brot."

Bryndís Guðjónsdóttir er deildarstjóri bráða- og göngudeildar Landspítalans. MYND/ANTON BRINK

> **Mikil áhersla er lögð á að forgangsraða sjúklingum eftir alvarleika veikinda og slysa þannig að þeir fái fyrst aðhlynningu sem mest þurfa á henni að halda.**

Hún segir helst hægt að fyrirbyggja slys á börnum með því að skilja t.d. ungbörn aldrei eftir án eftirlits fullorðinna, láta börn alltaf nota hjálm við hjólreiðar og við ýmsar vetraríþróttir á borð við skíði, bretti og skauta. „Svo má minna á að einungis einn aðili má vera á trampólíni í einu en aukin áhætta fylgir því ef fleiri eru að hoppa saman. Svo á að sjálfsögðu að nota bílbelti og rétta barnastóla og sessur fyrir börn í bíl."

Hálkuslys algeng

Þegar kemur að eldra fólki, þ.e. 75 ára og eldri, eru algengustu komuástæður fall eða bylta segir Bryndís. „Helstu áverkar þessa aldurshóps eru skurðir, verkir í baki, brot á mjöðm, brot eða tognanir á ökkla, úlnlið eða olnboga og síðan höfuðhögg. Ástæða falls er oft tengd því að fólk hrasar um eitthvað heima, t.d. lausar mottur og snúrur, en einnig er aðsvif algeng ástæða. Á veturna eru það hálkuslysin sem geta verið öldruðum erfið."

Stenst þitt heimil

1. Sjúkrakassi.
2. Reykskynjari.
3. Slökkvitæki.
4. Eldvarnateppi.
5. Þjófavarnakerfi.
6. Hnífar og aðrir oddhvassir hlutir eru geymdir þar sem börn ná ekki til.
7. Uppþvottavéladuft og önnur hreinsiefni eru geymd þar sem börn ná ekki til.
8. Lyf og vítamín eru í læstri hirslu.
9. Takkar á eldavél/helluborði eru þannig að börn komast ekki að.
10. Rakvélar, skæri og önnur hættuleg áhöld eru geymd þar sem börn ná ekki til.
11. Snyrtivörur og hreinsiefni í baðherbergi eru geymd þar sem börn ná ekki til.
12. Hillur og skápar í barnaherbergi eru fest við vegg.
13. Kojur eru með góðri fallvörn.
14. Öryggislæsing.

i öryggisskoðun?

Öryggismál heimilisins í hnotskurn

Já	Nei	
		Almenn öryggisatriði
☐	☐	Heimilisfólk þekkir neyðarnúmerið, 112 – líka börnin.
☐	☐	Fullorðnir og ungmenni þekkja grunnatriði skyndihjálpar.
☐	☐	Heimilisfólk er meðvitað um eld- og slysahættur á heimilinu og varast þær.
☐	☐	Sjúkrakassi er á heimilinu.
☐	☐	Ef skotvopn eru á heimilinu eru þau geymd í læstum skáp og skotfæri sér.
		Eldvarnir
☐	☐	Reykskynjarar eru í öllum rýmum, að minnsta kosti í hverri svefnálmu og á hverri hæð.
☐	☐	Reykskynjarar eru prófaðir minnst árlega og skipt um rafhlöðu ef þarf.
☐	☐	Haft er í huga að líftími reykskynjara er yfirleitt aðeins tíu ár.
☐	☐	Tvær greiðar flóttaleiðir eru úr íbúðinni og húsinu.
☐	☐	Slökkvitæki er sýnilegt við helstu flóttaleið.
☐	☐	Eldvarnateppi er á sýnilegum stað í eldhúsi.
☐	☐	Heimilisfólk kann að nota slökkvitæki og eldvarnateppi.
☐	☐	Gasskynjari er í eldhúsi þar sem gas er notað.
		Varnir gegn innbrotum
☐	☐	Gengið er tryggilega frá heimilinu þegar það er yfirgefið, dyrum læst og gluggum lokað.
☐	☐	Útiljós eru kveikt þegar á þarf að halda.
☐	☐	Nágrannavarsla er í hverfinu/götunni – látið nágranna vita um ferðir ykkar.
☐	☐	Þjófavarnakerfi er í húsinu/íbúðinni.
☐	☐	Skartgripir og fjármunir eru ekki geymd í svefnherbergi.
		Öryggi aldraðra
☐	☐	Aðkoma að húsinu er vel upplýst.
☐	☐	Stígar og stéttir eru í góðu ásigkomulagi miðað við árstíma.
☐	☐	Gott grip er á handriði við útidyratröppur.
☐	☐	Góð lýsing er í stiga innandyra og neðsta þrep er greinilegt.
☐	☐	Gott grip er á stigahandriði.
☐	☐	Gólfefni á stiga eru heil.
☐	☐	Stöðug trappa er nærtæk í eldhúsi til að ná í efstu hillur.
☐	☐	Frír gangvegur er milli svefnherbergis og baðherbergis.
☐	☐	Næturljós eru á gangi milli svefnherbergis og baðherbergis.
☐	☐	Handfang er við baðkar/sturtu.
☐	☐	Stamar mottur eru í baðkari/sturtu.
☐	☐	Sturtustóll eða baðstóll er fyrir hendi.
☐	☐	Handfang/armar eru við salerni.

Já	Nei	
☐	☐	Skriðvörn er undir lausum mottum á gólfum.
☐	☐	Gott aðgengi er milli húsgagna þannig að auðvelt er að fara um.
☐	☐	112-límmiði er við síma.
☐	☐	Öryggishnappur er á heimilinu.
		Öryggi barna
☐	☐	Öryggishlið er efst og neðst við stigaop.
☐	☐	Bil á milli handriðs og gólfs er minna en níu sentímetrar.
☐	☐	Barnið getur ekki klifrað í stigahandriði.
☐	☐	Stigaþrep eru stöm og lýsing góð.
☐	☐	Hnífar og aðrir oddhvassir hlutir eru geymdir þar sem börn ná ekki til.
☐	☐	Uppþvottavéladuft og önnur hreinsiefni eru geymd þar sem börn ná ekki til.
☐	☐	Lyf og vítamín eru í læstri hirslu.
☐	☐	Plastpokar og plastfilmur eru geymd þar sem börn ná ekki til.
☐	☐	Beisli er í matarstól barnsins og hann festur við borðið ef þarf.
☐	☐	Takkar á eldavél/helluborði eru þannig að börn komast ekki að.
☐	☐	Rakvélar, skæri og önnur hættuleg áhöld eru geymd þar sem börn ná ekki til.
☐	☐	Snyrtivörur og hreinsiefni í baðherbergi eru geymd þar sem börn ná ekki til.
☐	☐	Hálkuvörn er í baðkari og sturtubotni.
☐	☐	Skiptiborð er stöðugt, með öryggisól og tíu sentímetra háum hliðum.
☐	☐	Stöðugur skemill er fyrir barnið við vaskinn.
☐	☐	Hillur og skápar í barnaherbergi eru fest við vegg.
☐	☐	Lampi við rúm barns er festur við vegg.
☐	☐	Lausar mottur eru með skriðvörn.
☐	☐	Bil á milli rima í barnarúmi er sex sentímetrar eða minna.
☐	☐	Kojur eru með góðri fallvörn.
☐	☐	Opnanleg fög á gluggum opnast ekki meira en um níu sentímetra.
☐	☐	Stormjárn eru klemmufrí.
☐	☐	Snúrustyttir er fyrir snúrur á rimlagardínum.
☐	☐	Öryggisgler er í hurðum og borðplötum.
☐	☐	Klemmuvörn er á útidyrahurð og svalahurð.
☐	☐	Pumpa er á svalahurð.
☐	☐	Öryggislæsing er á svalahurð.
☐	☐	Rafmagnsinnstungur og fjöltengi eru með barnaöryggi.

Að ýmsu þarf að huga

Eldavélin er algengasta orsökin fyrir eldsvoðum á heimilum. Helstu eldvarnir á heimilum eru reykskynjarar en auk þeirra ættu slökkvitæki og eldvarnateppi að vera til á öllum heimilum.

Að ýmsu þarf að hyggja þegar kemur að eldvörnum á heimilum og fyrirbyggjandi aðgerðum segir Vernharð Guðnason, deildarstjóri Slökkviliðs höfuðborgarsvæðisins. „Eldavél heimilisins er algengasta orsökin fyrir eldsvoðum á heimilum. Það er ekki vegna þess að tæki séu að bila heldur að við erum að gera mistök í umgengni við eldunartækin. Þannig skreppur fólk frá á meðan verið er að elda og gleymir sér eða Sigga frænka hringir og hefur frá mörgu að segja og maður gleymir sér svo dæmi séu tekin.“

Hann minnir á að eldavélar séu ekki geymslustaður fyrir innkaupapoka eða umbúðir. „Svo á aldrei að skilja logandi kerti eftir á heimili auk þess sem það er ekki góð hugmynd að skilja kerti eftir nálægt gluggatjöldum, sérstaklega ef hætta er á að þau geti sveiflast til og náð yfir logann.“

Engin raftæki í rúminu

Framlengingarsnúrur og fjöltengi þurfa einnig að vera nægilega öflug til að bera þann straum sem þarf. „Ef álag verður of mikið hitna leiðslur og fjöltengi sem getur endað með því að það kviknar í þeim. Síðan á aldrei að vera með tölvur og raftæki upp í rúmum. Sængurföt geta hindrað kælingu á tölvum sem geta þá hitnað of mikið, sem aftur getur orðið til þess að það kviknar í þeim. Hleðslusnúrur hafa bilað og ef þannig búnaður er hafður liggjandi á auðbrennanlegum efnum er enn meiri hætta á að kvikni í.“

Reykskynjari í hvert rými

Helstu eldvarnir á heimilum eru reykskynjarar eins og flestir ættu að vita og mælir Vernharð með a.m.k. einum á hverri hæð eða svefnálmu, helst einum í hverju rými. „Það þarf að skipta reglulega um rafhlöður og prófa þá. Góð venja er að skrá dagsetningu, sem reykskynjarinn er tekinn í notkun, í botn festingar. Slökkvitæki á að vera á hverju heimili, a.m.k. eitt, og er best að það sé staðsett við útgang sem líklegast er að verði notaður ef rýma þarf húsnæði vegna elds og reyks. Einnig er eldvarnateppi nauðsynlegt í eldhúsinu og það skal staðsetja þannig að ekki sé hætta á að maður lokist fyrir innan þann stað sem eldurinn er.“

Hann segir afar mikilvægt að hafa rýmingaráætlun og að allir heimilismenn þekki og viti hver er stysta leiðin út. „Staðreyndin er sú að ef maður hefur ekki leitt hugann að því hvernig brugðist er við ef eldur verður laus eru mun meiri líkur á því að illa fari. Því er mikilvægt að æfa rýmingaráætlun enda veldur það miklu álagi á öll skynfæri að vakna upp við reyk. Um leið er oft erfitt að rata út, jafnvel þó að maður telji sig þekkja húsnæðið út og inn.“

Vel merkt heimili

Þegar bráð veikindi eða slys ber að höndum eða eldur verður laus er lykilatriði að viðbragðsaðilar komist sem allra fyrst á staðinn til að veita aðstoð segir hann. „Til að auðvelda slíkt er algjört lykilatriði að hús séu vel merkt með húsnúmeri á áberandi stað sem sést vel frá götu. Þá er nauðsynlegt að dyrabjöllur séu vel merktar sömuleiðis, hvort heldur er í fjölbýlishúsum eða annars staðar.“

Vernharð Guðnason er deildarstjóri Slökkviliðs höfuðborgarsvæðisins. MYND/ANTON BRINK

> Það þarf að skipta reglulega um rafhlöður og prófa þá. Góð venja er að skrá dagsetningu, sem reykskynjarinn er tekinn í notkun, í botn festingar.

Skipulögð brotastarfsemi færist í aukana á höfuðborgarsvæðinu.

Hvernig verjumst við innbrotum

Lögreglan á höfuðborgarsvæðinu vill rifja upp nokkur atriði í þeirri von að hafa hendur í hári innbrotsþjófa en ekki síður að koma í veg fyrir innbrot.

Látið vita

Ekki er ósennilegt að sést hafi til þjófanna í einhverjum tilvikum og því er ítrekað að fólk láti lögreglu vita um grunsamlegar mannaferðir, taki ljósmyndir eða skrifi hjá sér bílnúmer eða lýsingar á fólki, ef eitthvað óvenjulegt á sér stað. Innbrotsþjófar fylgjast gjarnan með húsum áður en þeir láta til skarar skríða, hringja jafnvel dyrabjöllunni og þykjast vera að spyrja eftir einhverjum.

Loka gluggum

Lögreglan vill minna á mikilvægi þess að fólk gangi tryggilega frá heimilum sínum þegar það fer að heiman og að tilkynna nágrönnum um slíkt, en nágrannavarsla getur skipt sköpum þegar kemur að því að upplýsa innbrot eða koma í veg fyrir þau. Gott er að hafa útiljós kveikt því slíkt einfaldar nágrönnum að sjá mannaferðir við húsin. Ekki tilkynna um ferðalög á samfélagsmiðlum.

Skartgripir og peningar

Skipulögð brotastarfsemi færist í aukana. Flest innbrot sem tengjast slíkri starfsemi eru framin á daginn. Þjófarnir taka skartgripi og peninga en skilja önnur verðmæti eftir. Oft eru slík verðmæti geymd í svefnherbergjum og þótt þjófavarnarkerfi séu á mörgum heimilum eru hreyfiskynjarar sjaldan í svefnherbergjum sem er umhugsunarefni.

Læsið bílnum

Lögreglan varar eigendur og umráðamenn ökutækja við því að skilja verðmæti eftir í bílum. Sé það óumflýjanlegt er mikilvægt að slíkir hlutir séu ekki í augsýn. Rétt er að benda á nauðsyn þess að skilja bíla ekki eftir ólæsta og þaðan af síður ólæsta og í gangi á meðan skroppið er frá. Loks má nefna mikilvægi þess að skilja bíla frekar eftir á upplýstum bílastæðum.

Gott stuðningsnet

Gunnar Rúnar Ólafsson segir vel vera fylgst með félagsmönnum í Landssambandi sjúkraflutningamanna.

Því miður hefur maður komið að mörgum hræðilegum vettvangi og maður er búinn að sjá margt ljótt, sérstaklega þegar börn eiga í hlut,“ segir Gunnar Rúnar Ólafsson, sjúkraflutningamaður og varaslökkviliðsstjóri hjá Slökkviliði Akureyrar. Gunnar Rúnar bendir þó á að þegar farið er á slíkan vettvang fær enginn að fara heim fyrr en atburðurinn hafi verið ræddur. „Það hefur verið mikil þróun hjá slökkviliðs- og sjúkraflutningamönnum varðandi það að vinna úr svona hlutum.

Síðan fylgjumst við vel með hver öðrum. Það er misjafnt hvernig þetta leggst á fólk. Á minni stöðum er oft hætt við að viðkomandi sjúkraflutningamaður þekki sjúklinginn, hann sé jafnvel ættingi.

Við fylgjumst líka sérstaklega með nýliðum ef þeir fara á erfiðan vettvang, eins og sjálfsvíg til dæmis. Sálfræðiþjónusta er nýtilkomin þar sem við erum í forgangi. Þetta byrjar hjá Neyðarlínunni, hún ræsir út þetta teymi þegar vettvangurinn er erfiður. Þetta er orðið mjög flott kerfi sem er komið í kringum okkur og landssambandið á mikið hrós skilið,“ segir hann.

Gunnar Rúnar byrjaði 1996 í Slökkviliði Hafnarfjarðar og segir að starfið heilli alveg jafn mikið í dag og það gerði þá. „Það var ævintýraljómi yfir starfinu þá og 20 árum síðar finnst mér þetta enn alveg jafn skemmtilegt. Það er alltaf jafn gaman að koma til vinnu og þetta verður seint sagt einhæft starf.“

Gunnar er bráðatæknir og varaslökkviliðsstjóri hjá Slökkviliði Akureyrar.

Gunnar tekur einnig fram að þó að sjúkraflutningamenn séu oft sendir í erfið útköll séu einnig tilvik sem skilji eftir sig gleði. Til dæmis þegar börn koma í heiminn. „Það gerist ekki mörgum sinnum á ári en kemur nokkrum sinnum fyrir. Ég sjálfur tók á móti barni fyrir rúmu ári síðan í heimahúsi. Það gefur starfinu öðruvísi gildi. Oftar erum við að koma á erfiðum tímum inn í líf fólks, eftir slys eða veikindi eða annað, en þetta er alltaf skemmtileg stund.“

Mamma vaknaði ekki

Bjartmar Örn Sigurjónsson var aðeins fimm ára þegar hann bjargaði móður sinni, Ástu Lovísu Jónsdóttur, úr hennar fyrsta flogakasti. Ásta segir heimasíma mikilvægt öryggistæki fyrir börnin.

„Ég var að undirbúa hátta-tímann og man að ég settist í sófann með náttföt drengjanna en síðan ekki söguna meir fyrr en á sjúkrahúsinu," segir Ásta Lovísa sem fékk sitt fyrsta alflog að kvöldi dags 8. janúar í fyrra.

„Maðurinn minn var nýfarinn til vinnu og við synir okkar, Bjartmar og Bjarki, þá fimm og eins árs, vorum ein heima. Bjartmar var að horfa á Simpsons og bað mig að hækka í sjónvarpinu en þegar ég svaraði engu leit hann á mig og sá að ég lá í sófanum skjálfandi og froðufellandi."

Ásta segir Bjartmar vera barn sem hæglega hefði getað frosið í aðstæðum sem þessum en þess í stað gekk hann markvisst að útidyrunum til að sækja hjálp.

„Bjartmari hafði aldrei áður tekist að opna læsta útidyrahurðina hjálparlaust en hann náði því þarna og fór til nágranna okkar í kjallaranum sem voru blessunarlega heima, komu upp og hringdu á sjúkrabíl. Við búum í tvíbýli og Bjartmar þekkti því nágrannakonuna, Berglindi Ósk Ásmundsdóttur, sem sagði hann hafa útskýrt rólega að mamma hans vaknaði ekki. Hann lýsti líka atburðarásinni vel fyrir sjúkraflutningamönnunum, að það hefði liðið yfir mig, ég hefði skolfið öll og hrist og að hvítt hefði komið út úr munni mínum, sem reyndist þeim mjög gagnlegt," útskýrir Ásta.

Heimilissími er öryggistæki

Bjartmar er nú sex ára skóladrengur en hafði fengið heimsókn frá slökkviliðinu í leikskólann og fræðslu um 112.

„Við foreldrarnir höfðum aldrei rætt við hann um hvernig ætti að bregðast við ef eitthvað kæmi fyrir heima og þyrfti að kalla á sjúkrabíl, lögreglu eða slökkvilið. Við höfðum hugsað okkur að kenna honum að hringja í 112 þegar hann byrjaði í grunnskóla og fá okkur þá heimasíma, sem er mikið öryggisatriði á heimilum ef vá ber að dyrum, því það er flókið fyrir barn að opna læstan gsm-síma og finna út úr því hvar á að hringja eftir mismunandi símategundum," segir Ásta.

> **Bjartmar hefði hæglega getað frosið í þessum aðstæðum en stóð sig með prýði og hugrekki alla leið.**

Fyrsta verk þeirra hjóna var því að fá sér heimasíma.

„Við lærðum að seinka því ekki, keyptum síma með stóru letri fyrir sjónskerta og hengdum upp símanúmerið 112 til öryggis og leiðbeiningar fyrir börnin."

Stolt og þakklát Bjartmari

Ásta Lovísa hafði þjáðst af þrálátum höfuðverk og taugakippum í andliti og handleggjum áður en hún fékk flogakastið. Hún er hjúkrunarfræðingur en grunaði ekki að einkennin tengdust flogaveiki. Við komuna á sjúkrahús fékk Ásta svo annað flogakast og var send í heilalínurit daginn eftir.

„Þar sást flogavirkni og nú er ég tæknilega greind með flogaveiki og er á flogaveikilyfjum sem hafa varnað því undanfarið ár að ég hafi fengið fleiri flog," útskýrir Ásta.

Hún segist innilega þakklát og stolt af Bjartmari að hafa brugðist svo skynsamlega við.

„Hann var ansi lítill að bjarga málum en stóð sig með prýði og hugrekki alla leið. Þetta tók mikið á hann fyrst á eftir, hann var hræddur um mömmu sína og passaði upp á mig öllum stundum; að ég yrði ekki ein heima og var rólegri ef hann var þó bara einn með mér, minnugur þess að hann hafði orðið til bjargar fyrr. Í dag talar hann orðið minna um þetta, er allur að jafna sig og sannarlega ánægður að hafa heimasímann til taks."

Ásta Lovísa Jónsdóttir með sonum sínum, hetjunni Bjartmari og Bjarka, litla bróður hans. MYND/EYÞÓR

Braut öll rifbein pabba síns

Tilviljun ein réð því að Berglind Hannesdóttir var tuttugu mínútum lengur í kvöldheimsókn hjá föður sínum, Hannesi Haraldssyni, þegar hann fékk hjartastopp. Bíómyndir hjálpuðu við hnoðið.

Við börnin vorum að horfa á sjónvarpið heima hjá pabba á laugardagskvöldi fyrir um ári síðan. Þegar klukkan var að nálgast miðnætti ámálga ég við börnin að við þurfum að fara heim að sofa en af því að enn voru eftir tuttugu mínútur af bíómyndinni bað dóttir mín um leyfi til að horfa á myndina til enda," útskýrir Berglind Hannesdóttir um tildrög þess að hún bjargaði föður sínum, Hannesi Haraldssyni, úr hjartastoppi.

„Ég sættist á að klára myndina og skömmu síðar fer pabbi á salernið. Þegar hann kemur fram er hann með hendurnar útréttar og segir í sífellu: „Hvað er að gerast? Hvað er að gerast?" Fellur svo fram í sófann og blánar."

Berglind, sem aldrei hefur farið á námskeið í skyndihjálp, rauk upp til bjargar föður sínum.

„Ég hafði auðvitað séð ótal sjónvarpsþætti og bíómyndir þar sem hjartahnoði er beitt og gerði eins og ég hafði séð þar. Ég hringdi líka strax í 112 og þar var spurt hvar og hvernig pabbi lægi. Í sófanum, svaraði ég um hæl, og konan sem leiðbeindi mér í símanum sagði ég yrði að færa pabba niður á gólf. Ég spurði hvernig í ósköpunum ég ætti að fara að því að lyfta 110 kílóa karlmanni ein míns liðs, en hún skipaði mér bara að gera það strax. Ég veit ekki enn hvernig ég fór að, en ég fylltist fítonskrafti, tók pabba eins og ungbarn í faðminn, færði hann varlega á stofugólfið og byrjaði að hnoða og hnoða."

Feðginin Hannes Haraldsson og Berglind Hannesdóttir eru vitaskuld alsæl að vel fór. MYND/SIGTRYGGUR ARI

Hannes virtist ekki með lífsmarki þegar þarna var komið og var Berglind hrædd um að hann væri látinn.

„Ég heyrði engan andardrátt, en það hrygldi aðeins í honum. Ég braut öll rifbeinin í honum því ég hnoðaði svo fast. Starfsmaður Neyðarlínunnar hvatti mig áfram og taldi í taktinn til að hnoða og sagði mér að halda hökunni uppi og öndunarveginum opnum þar til sjúkraflutningamennirnir komu. Mér fannst taka eilífð að bíða en þeir voru víst fljótir og komu úr tveimur áttum með hjartastuðtæki. Þegar þeir reyndu svo að setja slöngu ofan í pabba var eins og hann vildi hana ekki og þá sögðu þeir að hann væri allavega með lífsmarki þótt hann væri meðvitundarlaus," rifjar Berglind upp.

Brýnt að kunna réttu tökin

Eftir að Hannes, þá 75 ára, komst á sjúkrahús fór hann strax í hjartaþræðingu en þar reyndist ekki vera kransæðastífla.

„Hann var því kældur niður til að varna heilaskemmdum og var á gjörgæslu í viku og á sjúkradeild í tvær vikur á meðan hann braggaðist. Í dag er hann með bjargráð sem fer sjálfkrafa í gang ef þetta gerist aftur og bíður þess að fá neyðarhnapp," upplýsir Berglind.

Hún hrósar happi yfir því að hafa leyft börnum sínum að horfa á bíómyndina til enda þetta örlagaríka kvöld.

„Hefðum við farið heim er ekki að spyrja að leikslokum. Við svona aðstæður verður maður hrikalega hræddur og krakkarnir voru auðvitað frávita af ótta um afa sinn. Þetta er mikil lífsreynsla að upplifa en þegar svona gerist þarf að bregðast fljótt við þótt maður kunni ekki á því tökin. Þá er gott að hafa sótt skyndihjálparnámskeið til að geta beitt fumlausum vinnubrögðum og ég ætla mér á slíkt námskeið hið fyrsta. Það tekur svo tíma að verða jafn góður aftur en þetta er allt að koma hjá pabba."

Heimilisofbeldi er oft falið

Berglind Eyjólfsdóttir, rannsóknarlögreglumaður hjá LRH, hefur starfað í Bjarkarhlíð frá því að starfsemin þar hófst 2017. Hún segir að heimilisofbeldi sé því miður allt of algengt á Íslandi.

Berglind segir að tæplega 700 tilkynningar hafi borist lögreglunni á höfuðborgarsvæðinu árið 2018. „Lögreglu berst einungis vitneskja um lítinn hluta ofbeldisins," bætir hún við. Þegar hún er spurð hvernig tilkynningar um heimilisofbeldi berist, svarar hún. „Lögreglan er oftast kölluð á vettvang vegna heimilisofbeldis en stundum berast kærur til lögreglu með þeim hætti að þolandi kemur á lögreglustöð og leggur fram kæru. Einnig getur þolandi ofbeldis leitað aðstoðar í Bjarkarhlíð sem er miðstöð fyrir þolendur ofbeldis. Þar starfar lögreglukona í fullu starfi og veitir aðstoð og upplýsingar fyrir alla þolendur óháð kyni og kemur þeirra málum í réttan farveg.

Þolendur heimilisofbeldis geta leitað ráðgjafar hjá Bjarkarhlíð, miðstöð fyrir þolendur ofbeldis, en Bjarkarhlíð er samstarfsverkefni ýmissa aðila, þ.m.t. Kvennaathvarfs, Stígamóta, Drekaslóðar, Mannréttindaskrifstofu Íslands, Kvennaráðgjafarinnar og lögreglu. Framangreindir aðilar veita þjónustu sína í Bjarkarhlíð," útskýrir Berglind. „Þolendur geta einnig fengið ráðgjöf með því að panta tíma hjá ráðgjafa Bjarkarhlíðar og auk þess geta þeir leitað aðstoðar hjá Kvennaathvarfi og Stígamótum. Kvennaathvarf er með sólarhringsþjónustu fyrir þolendur heimilisofbeldis. Svo veita sveitarfélögin (félagsþjónusta og barnavernd) einnig ýmsa aðstoð."

Eru einhver úrræði til fyrir gerendur?

„Gerendur geta leitað aðstoðar hjá Heimilisfriði. Hjá Heimilisfriði starfa sálfræðingar sem sérhæfa sig í meðferð fyrir þá sem beita ofbeldi," svarar Berglind og bætir við að birtingarmyndir heimilisofbeldis geti verið með ýmsum hætti. „Sem dæmi má nefna andlegt ofbeldi þar sem gerandi stjórnar öllum með orðum og látbragði, margir þolendur andlegs ofbeldis hafa leitað sér aðstoðar í Bjarkarhlíð og hjá Kvennathvarfi. Andlega ofbeldið er lang algengast og er yfirleitt einnig fyrir hendi þar sem um líkamlegt ofbeldi er að ræða. Mikilvægt er að brotaþoli leiti læknis hafi hann verið beittur líkamlegu ofbeldi og hyggst leggja fram kæru. Kynferðislegt ofbeldi er enn ein birtingarmynd heimilisofbeldis. Fjárhagslegt ofbeldi viðgengst oft en þá er þolandi gerður fjárhagslega háður gerandanum og er „fastur" í sambandinu. Einstaklingar sem beita heimilisofbeldi eru í öllum stigum þjóðfélagsins á öllum aldri."

Berglind Eyjólfsdóttir, rannsóknarlögreglumaður hjá LRH, hefur starfað í Bjarkarhlíð frá stofnun. MYND/SIGTRYGGUR ARI

Berglind segir að heimilisofbeldi sé síður en svo alltaf tilkynnt. „Heimilisofbeldi er oft falið, þolendur skammast sín og ræða það ekki og segja jafnvel ósatt um áverka þurfi þeir að leita til læknis. Þá óttast þeir afleiðingarnar af því að segja frá. Þögnin er besti vinur þess er beitir ofbeldinu."

Hvert á fólk að snúa sér sem býr við slíkt ofbeldi?

„Til lögreglu og/eða annarra sem geta veitt hjálp. Oft er erfitt að stíga það skref eða hringja eftir aðstoð en þolendur geta leitað til Bjarkarhlíðar, fengið þar ráðgjöf og rætt við lögreglu á sínum eigin forsendum. Ég vil benda þolendum heimilisofbeldis á ef áverkar eru líkamlegir að leita til læknis, bráðamóttöku eða neyðarmóttöku," segir Berglind.

Anna Lyck Filbert er vettvangsliði á Kjalarnesi og í Kjós. Hér er hún að störfum með björgunarsveitinni sinni, Kili á Kjalarnesi.

Á meðan beðið er eftir sjúkrabílnum

Vettvangsliðar koma oft fyrst á staðinn þegar um slys er að ræða á þeim stöðum þar sem sjúkrabílar geta verið lengi á leiðinni. Anna Lyck Filbert er vettvangsliði á Kjalarnesi og í Kjós.

„Hlutverk vettvangsliða er í og með hugsað þannig að vettvangsliði geti verið sá sem fyrstur er á staðinn þegar um slys er að ræða og sinni þar viðkomandi þar til frekari læknisaðstoð berst. Þannig getur vettvangsliði styrkt mjög heilbrigðisþjónustu í dreifbýlinu þar sem langt getur verið í næsta sjúkrahús eða heilsugæslu. „Mín sveit, Björgunarsveitin Kjölur á Kjalarnesi, er með samning við Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins sem er þannig að við erum kölluð út í bráðaveikindi og slys, meðal annars inni á heimilum," segir Anna sem hefur verið vettvangsliði í tíu ár. „Við erum til dæmis kölluð út þegar börn hafa tekið inn lyf eða einhver hættuleg efni og svo hefur líka verið eitthvað um útköll þegar eldra fólk hefur dottið." Hún segir vettvangsliða vera viðbót við þjónustuna sem slökkviliðið veitir. „Þeir senda sjúkrabíl og við erum kölluð út samhliða. Við erum sjálfboðaliðar og erum því ekki skyldug til að bregðast við en ef við höfum tök á þá förum við á staðinn á undan sjúkrabílnum og metum ástandið og komum upplýsingum til sjúkrabílsins um hvort þarf að draga úr hraða eða bæta í. Það getur verið vont veður eða töf á að sjúkrabíllinn komi og mér finnst þetta sjálfsögð þjónusta við samfélagið," bætir hún við. Anna segir það algengast að kallað sé á vettvangsliða þegar um er að ræða útköll vegna barna og aldraðra. „Það gerir enginn ráð fyrir slysi eða óvitaskap en þetta bara gerist. Það er erfiðast þegar kemur að litlum börnum en sem betur fer hafa öll mín vettvangsútköll endað vel," segir Anna að lokum.

Börnin bjarga

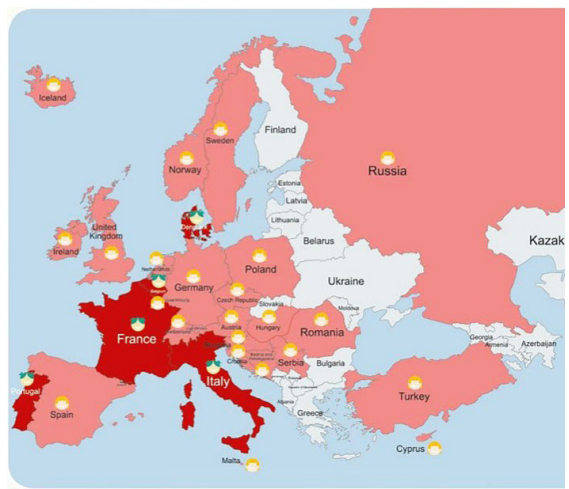
Vissir þú ...

- Að hjartastopp utan spítala er þriðja algengasta dánarorsökin í hinum vestræna heimi, á eftir krabbameini og hjarta- og æðasjúkdómum?
- Að 7 af hverjum 10 þessara hjartastoppa eiga sér stað í heimahúsi og í 74% tilvika eru vitni til staðar. Þar af eru rúmlega 60% þeirra nátengd viðkomandi.
- Að það tekur sjúkrabíl 5-10 mínútur að koma á vettvang á höfuðborgarsvæðinu, en það getur hins vegar tekið aðeins 3-5 mínútur fyrir heilann að verða fyrir óafturkræfum skaða af súrefnisskorti.

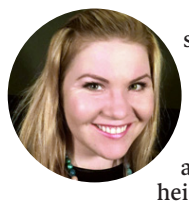
Íljósi þess er það sorgleg staðreynd að innan við helmingur viðstaddra, í hinum vestræna heimi, reynir endurlífgun. Í Þýskalandi sjáum við tölur í kringum 11%, um 22% í Bandaríkjunum en hér á Íslandi talsvert hærri eða í kringum 45%, sem samt sem áður er innan við helmingur viðstaddra! Hin 55 prósentin treysta sér ekki til þess. Bera t.d. fyrir sig kunnáttuleysi eða ótta við að gera eitthvað rangt. Það eina sem mögulega er hægt að gera rangt í stöðu sem þessari, er þó einmitt að gera ekki neitt.

Þegar horft er til þess hve fáir treysta sér til þess að hefja hjartahnoð þá kemur það e.t.v. ekki á óvart að líkurnar á að lifa af hjartastopp utan spítala eru afskaplega litlar. Hér á höfuðborgarsvæðinu hafa þær verið í kringum 22%, aðeins 7% á landsbyggðinni utan þéttbýlis en að meðaltali um 10% í hinum vestræna heimi. Það eru því ansi mörg líf sem hægt er að bjarga, nánast með höndunum einum saman.

Árið 2015 réðst Endurlífgunarráð Evrópu (ERC), með stuðningi Alþjóða heilbrigðismálastofnunarinnar (WHO), í átak nefnt Kids save lives, í þeim tilgangi að hvetja allar þjóðir heims til þess að innleiða markvissa endurlífgunarkennslu meðal grunnskólabarna. Það kom nefnilega í ljós að þær þjóðir sem höfðu tekið upp slíka kennslu höfðu á skömmum tíma náð að þrefalda þátttöku vitna í endurlífgun og tvöfalda lifun eftir hjartastopp utan spítala, sem áður hafði gengið fremur hægt að bæta. Ráðið lagði fram aðgerðaáætlun þar sem mælst var til þess að öll börn 12 ára og eldri fengju kennslu í endurlífgun, með áherslu á hjartahnoð, og síðan árlega út grunnskólagönguna. Ávinningur þess er talinn gríðarlegur, svo sem aukin öryggiskennd og samfélagsleg ábyrgð. Þá er slík kennsla talin draga úr samviskubiti meðal þátttakenda í árangurslausri endurlífgun og vera þjóðhagslega hagkvæm til lengri tíma litið.



Á meðfylgjandi korti frá ERC má sjá þær þjóðir sem hafa innleitt endurlífgunarkennslu meðal grunnskólabarna. Það er ánægjulegt að sjá að í þessari nýjustu uppfærslu er Ísland komið á kortið.



Árið 2018 ákvað Þróunarmiðstöð heilsugæslu á landsvísu að innleiða sambærilegt verklag hérlendis undir íslenska heitinu Börnin bjarga. Framvegis mun kennsla í endurlífgun því verða hluti af skyldufræðslu skólahjúkrunarfræðinga um allt land. Kennsluefni hefur nú þegar verið útbúið og fjármögnun verkefnisins langt komin. Til stendur að veita öllum nemendum frá 6. til 10. bekkjar árlega þjálfun og kennslu í endurlífgun, með áherslu á hjartahnoð. Mikil vinna hefur verið lögð í innleiðinguna og samráð haft við ýmsa aðila á borð við Rauða kross Íslands, Endurlífgunarráð Íslands og Neyðarlínuna, sem ásamt Thorvaldsensfélaginu styrktu einnig verkefnið svo hægt væri að fjárfesta í æfingadúkkum og kann Þróunarstofa íslenskrar heilsugæslu þeim öllum þakkir fyrir.

Þetta er vissulega stórt skref og metnaðarfullt verkefni, en tilhugsunin um að einhvern tíma verði allir Íslendingar, 12 ára og eldri, búnir að fá kennslu í endurlífgun er býsna góð – og rúmlega það.

Höfundur greinar er Ilmur Dögg Níelsdóttir, skólahjúkrunarfræðingur við Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins. Innleiðing verkefnisins Börnin bjarga var hluti af sérnámi hennar í heilsugæsluhjúkrun.