



FRÄMJANDE OCH FÖREBYGGANDE HÄLSOVÅRD FÖR REKREATIONSPADDLARE

SKF KANOTKONVENT 2023-01-21

CARL-JOHAN WALLIN
SJÖSTADENS KANOTKLUBB
SALTSJÖBADENS IF
SVENSKA KANOTFÖRBUNDET
carl-johan.wallin@outlook.com

Hälsovård omfattar alla typer av åtgärder

Främjande

Förebyggande



Sjukvård

Första hjälpen

Vilket är sjukdomspanoramam?

Rundfrågning bland kajakledare:

- Vilka medicinska tillbud har du varit med om?
- Hur allvarliga var tillbuden?
- Vilka konsekvenser hade de för den drabbade och för gruppen?

Medicinskt tillbud: skada, olycksfall, instabil kronisk sjukdom

Risk- / konsekvens- / behovsanalys

Allvarlighetsgrad för individ/grupp	Katastrofal	5	10	15	20	25
	Betydande	4	8	12	16	20
	Måttlig	3	6	9	12	15
	Mindre	2	4	6	8	10
	Liten	1	2	3	4	5
		Finns	Sällan	Ibland	Ofta	Mycket ofta
		Frekvens				

Medicinska tillbud: panorama

1. Skada av aktivitet
2. Försämrade kroniska sjukdomar
3. Skada av olycksfall

Medicinska tillbud	Allvarlighetsgrad	Frekvens	Konsekvens
Seninflammation	4	3	12
Skallskada (hjärnskakning)	5	2	10
Anafylaktisk reaktion	5	2	10
Lågt blodsocker	5	2	10
Högt blodsocker	5	2	10
Allmän utmattning	4	2	8
Uttorkning - vätskebrist	4	2	8
Stukning av led, vrickning	4	2	8
Problem med sittställning	3	2	6
Ryggskott efter lyft	3	2	6
Skrubbsår, smutsiga sår	3	2	6
Skavsår	3	2	6
Okontrollerad hjärt-kärlsjukdom	5	1	5
Bröstsmärtor	5	1	5
Nedkylning – drunkning (HLR)	5	1	5
Extremitetsskador (frakturer)	4	1	4
Värmeutmattning	4	1	4
Solskador	2	2	4
Skärsår, rena sår	3	1	3
Migrän	3	1	3



Säkerhetsarbete
Förebyggande



Släcka bränder
Första hjälpen



Hälsovård anpassad till miljö och aktivitet, dvs för paddlarens behov

Främjande

Förebyggande



Sjukvård

Första hjälpen

Drunkningsstatistik



Svenska
Livräddningssällskapet

	2017	2018	2019	2020	2021	2022
Kvinnor					1	
Män	1	1	5	2	1	5

Drunkningssdöd alltid kombinerat med
nedkylning!

Förebygga livshotande tillstånd: Ex drunkning

Förebyggande

Första hjälpen



1177 / 112



Planering:
1. Färdplan
2. Säkerhetsplan

Teammate in the water, unconscious, loss of kayak



Förebygga nedkylning

- Planera: paddelvatten - väder
- Skydd: mot väta och kyla
- Kalorier: kolhydrater

Skada av fysisk aktivitet

Seninflammation

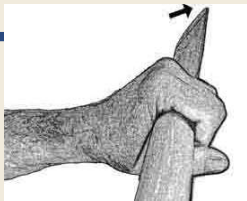
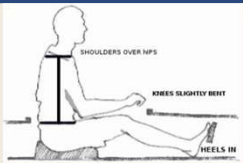
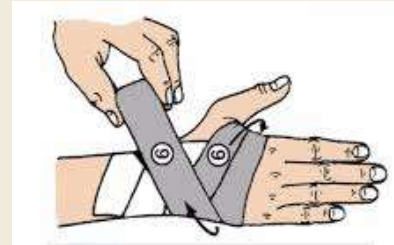
Smärtor i rygg, säte och ben

Ryggskott

Förebygga träningssskada: Ex seninflammation

Förebyggande

Första hjälpen



Förebygga olycksfall

Stukning av led, vrickning

Frakturer

Ryggskott

Hjärnskakning

Skrubbsår och smutsiga sår

Skärsår och rena sår

Skavsår

Brännskador

Solskador

Bra skor

Paddel – vandringsstav

Lyft och bärteknik

2 bär tom kajak

4 bär packad kajak

Hjälm

Ut och gå!

Sov!

Kroniska tillstånd som kan påverka prestation

Tillstånd:

Allergi

Diabetes

Hjärt-kärlsjukdom

Hjärnåkomma

Funktionspåverkan

Ålder

Akut försämring:

Anafylaktisk reaktion

Högt blodsocker / Lågt blodsocker

Hjärtinfarkt / Stroke

Migrän / Rörelsesjuka

Extra stöd ibland

Allmänt orkeslös

Förebygga försämring av tillstånd: Ex diabetes

Förebyggande

Första hjälpen



1. Diabetes!
2. Fasta! Ansträngning!
3. Kraftlös! Trög!
4. Kolhydrater! / Insulin!
5. Apparater! Kolhydrater! Insulin!
6. Fikaluckan!
7. Använd!

- Schema:**
1. Frukost
 2. Lunch
 3. Middag
 4. Sova



1177 / 112

Information om tillstånd som kan påverka prestation

vilken åkomma du har

vad som utlöser en akut försämring för dig

vilka tecken och förvarnande symtom du får vid en akut försämring

vad som kan bryta en försämring

vilken utrustning och läkemedel som du har med dig

var du förvarar dessa

hur de används och doseras i en nödsituation.

Eget ansvar: ALLTID vara i balans i början av aktivitet!!!

Nummer i mobilen

Kontaktman på land

Klubben

112

1177

0200-29 00 90

Närmsta sjöräddningsstation

ALLA I GRUPPEN!!!

ALLTID!!!

Appar i mobilen



Första Hjälpen Svenska Röda Korset



1177 Vårdguiden



Kustväder

ALLA I GRUPPEN!!!



HJÄLP

ALLTID!!!



SOS Alarm

Alla gruppaktiviteter!



Genomgång: Information om prestationspåverkan

1. Diabetes!
2. Fasta! Ansträngning!
3. Kraftlös! Trög!
4. Kolhydrater! / Insulin!
5. Apparater! Kolhydrater! Insulin!
6. Fikaluckan!
7. Använd!

Schema:

1. Frukost
2. Lunch
3. Middag
4. Sova

Regelbundenhet – förutsägbarhet

Avstämningar – Må Bra pauser?!



Observera och prata med varandra!



Summering efter varje delmoment



FRILUFTS
FRÄMJANDET



TACK!

Carl-Johan Wallin
Sjöstadens kanotklubb
Saltsjöbadens IF
Svenska kanotförbundet
carl-johan.wallin@outlook.com