

Räddningstjänst för alla

#4
2024

Förebyggande träning på brandstationen i Timrå

I Timrå går sjuttioplussarna till brandstationen och lär sig förebygga fallolyckor.

– Att få komma dit lockar också männen, konstaterar Susanne Sillerström, fysioterapeut.



Foto: Katarina Lövgren

Fallolyckor är den olyckstyp som orsakar flest dödsfall. Varje år dör cirka 2 000 personer i sviterna, och cirka 70 000 personer behöver läggas in på sjukhus efter att de ramlat.

Räddningstjänsten och hemsjukvården i Timrå samarbetar för att förebygga olyckorna.

Två grupper på hösten och två på våren träffas en gång i veckan under tolv veckor. De tränar med hjälp av fysioterapeuter och brandmän och lyssnar på föreläsningar om sådant som brandskydd, fallpreventiva åtgärder, näringslära och läkemedelsbiverkningar. Och fikar.

– Ensamhet är ju dödligt. Jag visste väl innan att det sociala är viktigt, men jag har ändå blivit överraskad av hur stor roll det spelar, säger Magnus Rudberg, brandman och verksamhetsledare i Brandskyddsföreningen Västernorrland.

Grupperna är populära, med lång väntelista. Kriterierna är att ha fyllt sjuttio, ha känt av försämrad balans, men ändå vara i tillräckligt bra skick för att tillgodogöra sig träningen.

Att brandmän hjälper till bidrar till populariteten, inte minst för de manliga deltagarna.

Inspirationen kommer från Hampshire i Storbritannien. Brandskyddsföreningen, Medelpads räddningstjänstförbund och Timrå kommun gjorde ett studiebesök där och tog med sig utbildningsmodellen hem. Grupperna har de döpt till TUFF (Träning, Utbildning och FallFörebyggande).

Förutom träning i brandstationens gym en gång i veckan får deltagarna ett program med övningar att göra hemma. De testas före och efter kursen. Så gott som alla förbättrar sig märkbart.

Inte bara den fysiska och kognitiva förmågan stärks. Ofrivillig ensamhet lindras också. Flera deltagare har fortsatt ta promenader tillsammans efter att kursen är slut.

– Jag har hållit i många slags utbildningar, men det här är absolut det roligaste jag har gjort, säger Magnus Rudberg.

Medlemsmöte för NJR i Stockholm 12 februari

Under 2025 är Medelpads räddningstjänstförbund, MRF, ordförande för Nätverket Jämställd Räddningstjänst.

Den 12 februari håller NJR en workshop i Stockholm. Medlemsorganisationerna, och de som ännu inte blivit medlemmar, är välkomna.

– Vi behöver bli fler. Framförallt behöver vi fler räddningstjänster som är aktiva i NJR, säger Per Silverliden, förbundsdirektör i MRF.

Bristande jämställdhet hotar kompetensförsörjningen när kvinnor väljer bort räddningstjänsten som arbetsplats.

Allt fler blir medvetna om problemen, och mer än hälften av landets räddningstjänster är medlemmar i nätverket. Men NJR har varit organiserat på ett tungrott sätt. En av frågorna på mötet är hur arbetet ska läggas upp för att bli mer effektivt.

Sofia Martinsson, räddningsschef i Sörmlandskustens räddningstjänst, är inbjuden talare.

Läs mer och anmäl dig [HÄR](#).

Politiker? Notera 2 oktober!

Ytterst styrs räddningstjänsten av kommunpolitiker. NJR, i samarbete med MSB och SKR, har skickat ut en save-the-date till förtroendevalda och chefer om en konferens den 2 oktober. Temat är jämställdhet och mångfald.

Gender Coach nominerat till jämställdhetspris

MSB nominerades till Svenska Jämställdhetspriset, bland annat för Gender Coach-programmet som vänder sig till räddningstjänstens chefer.

MSB var med bland tio semifinalister, men tyvärr inte i finalen. Vinnaren tillkännages på Forum Jämställdhet i Lund 5–6 februari.



Anpassa träningen under och efter graviditeten

– Man vill ju komma tillbaka så tidigt som möjligt, och motion är jätteviktigt. Men träna anpassat och öka stegvis!

Budskapet var tydligt när Kvinnor inom räddningstjänsten, NJR och MSB den 10 december höll seminarium om graviditet, föräldraskap och klimakteriet.

Runt 60 personer kom. Stort fokus låg på fysiska förändringar.

De flesta graviditeter och förlossningar går bra, men musklerna i bäckenbotten töjs ändå ut med flera hundra procent, och är instabila under månader framåt.

För ganska många kvinnor tar

det längre tid att komma tillbaka, och skador är relativt vanliga.

– Det är märkligt att det är så tabubelagt att prata om vad som sker efter förlossningen. Vi borde erbjuda gynundersökning och rehabilitering till alla nyförlösta. Och förlossningsskador borde betraktas på samma sätt som idrottsskador, sa förlossningsöverläkaren Sophia Brissmar Wendel.

Räddningstjänsten Syd ger stöttning för att träna på rätt sätt under och efter graviditeten.

– Vi behöver hitta sätt att stötta även den psykiska biten sa Karolina Möller, HR-konsult i Rsyd.



Foto: Annika Lindqvist/MSB

Clara Fredh, operativ chef för Industrins räddningstjänst i Stenungsund, kom till seminariet med Casper.



Foto: Annika Lindqvist/MSB

Anna Sjödin Årets förebild

Kvinnor i räddningstjänsten utnämnde vid sin stora nätverksträff i Visby i oktober Uppsala-brandmannen till Årets förebild. "Hon driver inte bara det lokala nätverket framåt, hon har även stöttat närliggande kollegor i deras arbete med att starta upp deras lokala nätverk. En tillmötesgående stöttepelare", heter det bland annat i motiveringen.

Tio dagar att ställa om efter gravidbesked

När en anställd i Södertörn berättar att hon är gravid tas hon ur operativ tjänst och får möjlighet till tio dagars karens med lön, för att ge tid åt henne att berätta för arbetskamraterna och tid till arbetsgivaren att riskbedöma och lägga om scheman.

Henrik Granell, HR-chef i Södertörn, hade under graviditetsseminariet fler tips till andra arbetsgivare:

Budgetera för ett antal gravida och föräldralediga medarbetare.

Organisationen har alltid uppgifter som de vill ha utförda. Men lägg inte bara på medarbetaren dem under tiden hon inte kan arbeta operativt. Gör en individuell plan för kompetensutveckling.

Se till att föräldralediga, oavsett kön, får möjlighet att vara tillsammans med sin grupp.

Fortsatt rökdykförbud också för ammande

Bakom rutinerna att omedelbart ta bort gravida från utryckande tjänst finns Arbetsmiljöverkets föreskrifter från 2007. De förbjuder rökdykning för gravida, och för ammande kvinnor.

För den som ammar länge förlängs alltså tiden innan hon kan återgå i operativ tjänst. Men är det rimligt med samma regler för ammande som för gravida?

Livsmedelsverket ändrade till exempel rekommendationerna kring alkoholintag, eftersom alkohol koncentreras till fostret, men späds ut kraftigt i bröstmjölk.

Från den 1 januari 2025 gäller nya föreskrifter om arbetsmiljöarbete, men förbudet mot rökdykning kvarstår, både för gravida och ammande.

Ingemar Rödin är läkare, specialist i yrkes- och miljömedicin och handläggare på Arbetsmiljöverket. Han tycker att frågan är intressant.

– Jämförelsen med alkohol stämmer säkert för vissa ämnen i rök, men kanske inte för andra. Men det skulle behövas en stor internationell undersökning för att få veta. Arbetsmiljöverket har inga resurser att göra det själva.

De nya reglerna för arbetsmiljöarbete ligger på Arbetsmiljöverkets hemsida.