**Velkommen til grunnkurs i dykkemedisin for leger!**

**Formålet** med kurset er at dere skal kunne undersøke, vurdere helsetilstand, utrede, tolke spesialistsvar og skikke militære og sivile dykkere (gjøres en gang pr 12 mnd). Kunne håndtere en dykkerulykke. Kunne vurdere når det oppstår sykdom, om dykkerne kan gå i vannet, eller må ha midlertidig eller permanent dykkeforbud. Det vil også være fokus på hvordan forebygge dykkerelatert sykdom og hvilke problemer og senskader som kan oppstå. For å forstå dykkerens situasjon legger vi vekt på innsikt i dykkeprosess, dykketeknikker og utstyr.

**Før kurset krever vi noe hjemmearbeid:**

Dere vil etter at dere har takket ja til plassen få adgang til en googledisk mappe med diverse info og materiell. **Alle må før kursstart ha sette denne 50 min lange filmen:**

<https://www.youtube.com/watch?v=ONDIN_fSW9I> Filmen er noen år gammel, men det faglige innholdet er like relevant. Dere bør også bla gjennom kapitlene Dykkefysikk og Dykkemedisin fra SUP 13(B) som dere finner i googledisk mappen. Filmen og filene er rettet mot militære dykkere, slik at det dykketekniske er noe omfattende for medisinsk bruk.

**Kurset vil ha en del praktiske øvelser:**

Dere får i løpet av kursuken tilbud om å teste ut dykking med pressluft/SCUBA i basseng til 4 meters dybde, og trykkammer til 50 meter med en godt merkbar dybderus. Før dette er det nyttig om dere har testet ut utligning ved å dykke 3 meter ned i basseng/sjø. Dykking og trykkammer er frivillig, og dere får bestått kurs selv om dere ikke deltar på disse to øvelsene. Har dere klaustrofobi, er ukomfortabel i vann eller har problemer med utligning, avstår dere fra øvelsene, eller avbryter. Øvelsene er gradvise, slik at de fleste vil kunne gjennomføre dem.

Dere tester også fysisk yteevne og kroppssammensetning, deltar på en øvelse dykkerulykke og går gjennom undersøkelsesprosedyrer og tolkninger. Siste dag på kurset arbeider dere i små grupper med problemstillinger.

**Eksamen** vil foregå digitalt, og alle må ha med en device for dette (pc, mobil, nettbrett el.).

Rune Skjåstad

KK/dykkerlege

Sjef UVB Dykkerlegens avdeling

Nyttige nettsider:

Privat side til tidligere sjef Jan Risberg: https://www.dykkemedisin.no/

Dykketabeller for norske yrkesdykkere https://www.dykketabeller.no/

Veileder for medisinsk skikkethetsvurderinger av yrkesdykkere og lovverk:

<https://www.statsforvalteren.no/rogaland/helse-omsorg-og-sosialtenester/helse-offshore/>

Veiledning for militære dykkere i vedlagt fil