

# Velkommen!



Norske Kvinners  
**Sanitetsforening**

# Agenda

- Sanitetens uke – formål
- Hovedbudskap
- Markedsføring og digital kampanje
- Tips til aktiviteter



# Historikk

- 2015-2018: Kampen mot  
skjønnhetstyranniet
- 2019: Førstehjelp for eldre
- 2020: Spis med oss!
- 2021: Likestilling handler  
om kvinnehelse
- Jubileumskampanje
- 2022: Trygge lokalsamfunn



**TRENGER  
JEG BALLER  
FOR Å BLI  
FORSKET PÅ?**



# Sanitetens uke - Uke 39 – Formål

## Tema 2023: Omsorgsberedskap for trygge lokalsamfunn

- Vi ønsker å løfte frem den lokale frivilligheten som bidrar til trygge lokalsamfunn
- Informasjon- og aktivitetsuke



## Små grep redder liv! #tryggesammen

I kriser som ulykker, naturkatastrofer og pandemier står vi sammen til det beste for lokalsamfunnet. Det er viktig å være forberedt og reagere raskt.

Fire enkle ting å huske på:

- Ikke vent og se, ring 113
- Sjekk røykvarslerne jevnlig
- Bruk refleks for å bli sett
- Sikre at du alltid har det du trenger hjemme for å klare deg i tre døgn



Små grep redder liv!

#tryggesammen



# Digitale kampanje

Sekretariatet har utarbeidet digitalt materiell til sosiale medier som etter hvert blir å finne i foreningsnett. Del dette materialet på lokalforeningens Facebookside osv.



Se her [Markedsføring og digital kampanje | Norske Kvinners Sanitetsforening \(sanitetskvinnene.no\)](https://www.sanitetskvinnene.no)



# Tips til aktiviteter

- Markering i bybildet/lokalsamfunnet
- Stand
- Aktivitet for foreningen å gjennomføre
- Åpne møter om fagtema
- Sosiale medier



Sanitetskvinnene bidrar til trygge lokalsamfunn gjennom 2000 beredskapsvillige, 340 lokalforeninger, 150 kommuner som har Onsdagsberedskapsgrupper

XXX Sanitetsforening og XXXX markerer Sanitetens uke.

I samarbeid med NKS og XXXX markerer vi Sanitetens Egenberedskap. Målet er at alle skal være forebredt på å klare seg selv i minst 72 timer i en krisesituasjon.

Vi kommer til å ha stand på XXXX torsdag og fredag klokken 18.00 - 20.00 og på XXX fra kl. 13.00. Her kommer vi til å dele ut informasjon og et utvalg av innholdet til et anbefalt beredskapslager.

Når: ....sdag 00/09 -2022 kl. 19.00

Hvor: lokale, adresse, by



## Tips til aktiviteter - ha en stand i byen

**Sikre at du alltid har det du trenger hjemme for å klare deg i tre døgn- – ha en stand med Kims leks og kule premier(morsomt for både voksne og barn)**





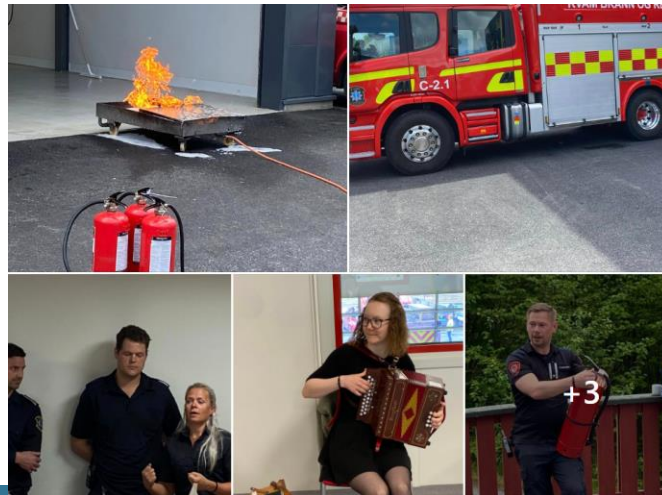
# Tips til aktiviteter – samarbeid med trygg trafikk

**Bruk refleks for å bli sett** – husk at barn OG voksne skal bli synlig i trafikken



## Tips til aktiviteter - Trygghetstreff om brannsikkerhet

**Sjekk røykvarslerne jevnlig** - Trygghetstreff er en sosial møteplass med trygghetsfokus for hjemmeboende eldre. Treffene arrangeres av sanitetsforeningen eller Omsorgsberedskapsgruppa i samarbeid med brannvesenet. Det er et to-timers arrangement der alle får vite mer om brannsikkerhet



## Tips til aktiviteter - kløvertur

**Ikke vent og se, ring 113** - Inviter til kløvertur med registrering av hjertestarter



Små grep redder liv!

Ikke vent og se, ring 113

#tryggeresammen



Norske Kvinners Sanitetsforening  
er opptatt av trygge lokalsamfunn



Hjertestartere kan bidra til å redde liv ved hjertestans.

Hjertestartere må registreres på [www.113.no](http://www.113.no) for å være synlige for medisinsk nødtelefon 113 og i appen Hjelp113. Er hjertestarteren registrert kan den bidra til å redde flere liv.

Sammen redder vi liv – registrer din hjertestarter i dag!

# Tips til aktiviteter

## Førstehjelpskurs for eldre

Vi er en del av den nasjonale førstehjelpsdugnaden  
"Sammen redder vi liv" .



**Ta gjerne en titt på våre veiledere på foreningsnett her:**

**[Omsorgsberedskap | Norske Kvinners Sanitetsforening \(sanitetskvinnene.no\)](http://sanitetskvinnene.no)**

1. **Veileder "Omsorgsberedskap - Førstehjelp for eldre"**
2. **Veileder "Omsorgsberedskap - Registrering av hjertestartere"**
3. **Veileder "Omsorgsberedskap - Trygghetstreff Brannsikkerhet"**
4. **Veileder "Omsorgsberedskap - Trygg sammen"**
5. **Veileder "Omsorgsberedskap - Evakuert- og pårørendesenter"**
6. **Veileder "Omsorgsberedskap - Egenberedskap"**



## Oversikt over aktiviteter

**Send oss gjerne informasjon om deres arrangementer med tema, dato og sted 😊**

Inviter lokalpresse til deres arrangementer ;)

Og bli med Facebook:

[N.K.S Fastelavnsris- og maiblomstskampanjer - Sanitetens uke](#)

[N.K.S. Omsorgsberedskap](#)





## Åpent møte Egenberedskap

Lytt til teksten

Tirsdag 29. oktober kl. 19.00 inviterer Øyer kommune, Omsorgsberedskapen og Gudbrandsdal Energi Nett til åpent møte om egenberedskap i en krisesituasjon. Møtet er på Tretten samfunnshus.

Øyer kommune i samarbeid med Omsorgsberedskapen i Øyer (bygdvinnelagene og sanitetsforeningene) og Gudbrandsdal Energi Nett inviterer i forbindelse med Egenberedskapsuka til et åpent møte hvor fokuset er hvilken rolle du som innbygger i Øyer spiller for din egen omsorg og sikkerhet i en krisesituasjon.

Øyer kommune og Gudbrandsdal Energi Nett vil presentere et tenkt scenario hvor deler av bygda vil være isolert over lengre tid. Du får så anledning til å diskutere hvordan dette påvirker din hverdag og hvilke utfordringer som vil oppstå over tid. Det er lagt opp som en diskusjonsøvelse, hvor arrangøren kanskje vil lære like mye som deltakerne.



(C) DSB

Denne uken markeres Egenberedskapsuka 2019. Målet er at alle innbyggere skal være forberedt på å klare seg selv i minst 72 timer i en krisesituasjon



I samarbeid med Norske Kvinners Sanitetsforening, Larvik og Norsk Totalforsvarsforum markerer vi Egenberedskapsuka denne uken.

Vi kommer til å ha stand på Nordbyen torsdag og fredag klokken 12.00 - 18.00 og på Spar i Kvelde. Her kommer vi til å dele ut informasjon og et utvalg av innholdet i et anbefalt beredskapslager.



**SAMARBEID:** Torbjørng Stangeland fra sola sanitetsforening (t.v.) i samarbeid med kommunikasjonsrådgiver Eli Ane Nedreskår og beredskapsjef i kommunen, Vigdis Torjusssen om egenberedskapsuken som nå er i gang. **FOTO: HELENE PAHR-IVERSEN**

## Sanitetsforeningen hjelper kommunen Vil gjøre solabuen mindre sårbar i en krise

Hensikten med egenberedskapsuken er å gjøre oss mer robuste og mindre sårbare, sier beredskapsjef i kommunen, Vigdis Torjusssen.

HELENE PAHR-IVERSEN  
[www.pahr-iversensstatistikk.no](https://www.pahr-iversensstatistikk.no)

**BEREDSKAP:** Hensikten med egenberedskapsuken er å gjøre oss mer robuste og mindre sårbare, sier beredskapsjef i kommunen, Vigdis Torjusssen. Sammen med kommunikasjonsrådgiver Eli Ane Nedreskår og Torbjørng Stangeland fra Sola sanitetsforening jobber hun denne uken med å øke bevisstheten rundt beredskap, og fokus er vann.

Beredskapsuken handler om at flest mulig skal klare å ta vare på seg selv i en eventuell krisesituasjon, og øvelsen går på å dekke grunnleggende behov i minst tre døgn, forteller Torjusssen.

**Flest må klare seg selv for å hjelpe andre**

Direktoratet for samfunnsikkerhet og beredskap (DSB) ga i fjor vinner ut en kampanjebrosjyre med tittelen «Du er en del av Norges beredskap». I brosjyren er det listet opp nødvendige ting man bør ha i hus for å kunne klare seg dersom man i en krise ikke har vann, strøm eller mulighet til å få tak i varer.

«Vi tenker kanskje ikke så mye på at vi trenger å være beredt, men skulle noe skje er det viktig at de fleste klarer seg selv. Dermed kan vi bruke ressursene på å ta vare på dem som ikke klarer seg selv, sier beredskapsjefen.

Kommunen er derfor svært opptatt av at eldre som bor hjemme skal bli mer bevisste på hva man trenger, og da står vann helt sentralt.

**- Perfekt julegave**

Det anbefales at alle har vanddunker med tre liter vann per person i husstanden når den

Hjelp av sanitetsforeningen

Sola sanitetsforening har hjulpet kommunen i flere situasjoner tidligere, og er en naturlig samarbeidspartner når det gjelder beredskap.

«For kommunen er det viktig at foreningslivet i Sola hjelper oss med å få ut et viktig budskap, og vi hjelper at enda flere foreninger blir med oss når vi skal i gang med neste kampanje. Dette er en begynnelse på noe som skal gjøre oss mer robuste, sier Vigdis Torjusssen. I fjor bestemte DSB at det en gang i året skal arrangeres en egenberedskapsuke nasjonalt, og det er denne som nå pågår i Sola.

**«Vi tenker kanskje ikke så mye på at vi trenger å være beredt, men skulle noe skje er det viktig at de fleste klarer seg selv. Dermed kan vi bruke ressursene på å ta vare på dem som ikke klarer seg selv.»**

- 9 liter vann per person
- To pakker knøkkebrød per person
- En pakke havregryn per person
- Tre bokser middagshermetikk eller tre poser tørrmat per person
- Tre bokser pålegg med lang holdbarhet per person
- Noen poser tørket frukt eller nøtter, kjeks og sjokolade
- Medisiner du er avhengig av
- Ved-, gas- eller parafinovn til oppvarming
- Grill eller kokkapparat som går på gass
- Stearinlys, lommelykt med batterier, parafinlampe
- Fyrtikker eller lighter
- Varme klær, pledd og sovepose
- Førstehjelpspakke
- Batteridrevet DAB radi
- Batterier, batteribank i mobil eller til bilen
- Våkervertter og desinfeksjonsmiddel
- Tørke- og toalettpapir
- Litt kontanter
- Ekstra drivstoff og verktøy/parafin
- Oppvarming og mat
- Jod-tabletter ved atomhendelser
- Du finner mer tips og informasjon på [nettsikkerhverdag.no](https://nettsikkerhverdag.no).

Dersom vannet fylles i en ten beholder og holdes kjølig og mørkt kan det stå i årevis. Etter som denne avvelsen gjelder for tre døgn er altså anbefalingen nå litt vann per person.

«Det nærmer seg jul, og mange av oss kurer på hva vi skal kjøpe til folk som stort sett har det meste. Her er svaret: Vanddunker, stormjakken, jod-tabletter og ellers det som står på listen over hva alle bør ha i hus dersom vi skulle oppleve en krise, sier Stangeland.

Her er listen over hva man bør ha i hus for å klare seg selv i tre døgn dersom det oppstår en naturkatastrofe, terror, krig eller andre kriser:

**Ta kontakt med oss 😊**

[maybritt.buhaug@sanitetskvinnene.no](mailto:maybritt.buhaug@sanitetskvinnene.no)

Tlf: 97548751

[magalie.fievre@sanitetskvinnene.no](mailto:magalie.fievre@sanitetskvinnene.no)

Tlf: 99529532

