

# Sammen redder vi liv

## -førstehjelp for eldre



### Bakgrunn

Norske Kvinners Sanitetsforening er med i den nasjonale dugnaden «Sammen redder vi liv». Dugnaden ble startet på initiativ av regjeringen, og Helsedirektoratet leder og koordinerer dugnaden.

En rekke frivillige organisasjoner er med i dugnaden og har ulike ansvarsområder og målgrupper.

Hovedmålene til dugnaden er at flere skal overleve akutt sykdom og skade, og at færre skal få permanente ettervirkninger. Derfor må befolkningen få mer informasjon om symptomer på akutt, alvorlig sykdom, når man skal varsle 113 og hva man selv kan gjøre i en akuttsituasjon.

**Vi i N.K.S. har fått ansvaret for målgruppen eldre. Vi skal bidra til at eldre får informasjon om symptomer på hjerneslag, hjerteinfarkt og hjertestans, når man skal ringe 113 og enkel førstehjelp.**

### Hvorfor eldre som egen målgruppe?

I dag er det nesten 900 000 av Norges befolkning som er 67 år og eldre. Om få år vil det være over en million alderspensjonister.

Mange akutte og alvorlige sykdommer og skader kan også ramme yngre aldersgrupper, men de fleste av de akuttmedisinske tilstandene rammer likevel flest eldre, og det er disse tilstandene vi har med i vårt delprosjekt i dugnaden:

- Hjerneslag har en gjennomsnittsalder ca. 75 år
- Hjerteinfarkt, gjennomsnittsalder ca. 70 år
- Hjertestans, gjennomsnittsalder ca. 66 år

### Opplæringsopplegget

Vi har et opplæringsopplegg for eldre, men som er relevant for folk i alle aldre.

Opplæringsopplegget tar ca. 45 minutter – 1 time, men kan tilpasses.

Deltagerne skal først og fremst lære seg symptomer på akutt, alvorlig sykdom og vite når de skal ringe 113. Det er en kort, praktisk førstehjelpsdel som er tilpasset også til deltagere som ikke kan sette seg ned på gulvet. Vi trener hjertekompresjoner med utstyr som kan ligge på bord.

### Vil du vite mer?

- Vil dere ha mer informasjon?
- Vil dere ha besøk av en av våre lokale førstehjelpsressursene

### Ta kontakt med prosjektleder Pernille Næss:

E-post: [pernille.naess@sanitetskvinnene.no](mailto:pernille.naess@sanitetskvinnene.no)

Telefon: 932 19 484

**Ring 113** Ved alvorlig sykdom eller skade.

Ring selv om du er i tvil!

**Ring 113** før du ringer familie eller andre.

I en akutt situasjon er det alltid **113** som må varsles først!

**113** er gratis og døgnbemannet

Når du ringer **113** får du snakke med en person med helsekompetanse.

De vil stille deg noen spørsmål, vurdere situasjonen og gi deg gode råd om hva du selv kan gjøre!

**Ikke  
vent og se  
– ring 113!**