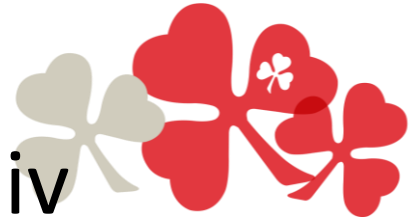


# Sammen redder vi liv

## -førstehjelp for eldre



### Materiale til Sammen redder vi liv – førstehjelp for eldre

(<https://sanitetskvinnene.shop.idegroup.no/>)

- Flyer, eldre og førstehjelp
- Flyer, kvinner og hjertehelse
- Førstehjelpshjerter
- Hjerteformet refleks
- Mal til roll-up
- MiniAnne-dukker (små førstehjelpsdukker), må bestilles eksternt, kontakt prosjektleder Pernille Næss ([pernille.næss@sanitetskvinnene.no](mailto:pernille.næss@sanitetskvinnene.no))
- Tre videointervjuer
  - Film nr. 1 Kathe Nielsen Hjerteinfarkt
  - Film nr. 2 Ellen Midtvik Varsling 113
  - Film nr. 3 Mai Britt Løken Hjerneslag

### Forslag til ulike opplegg:

1. Gatestunts, stands og lignende:  
Spre informasjon til eldre og pårørende i ditt lokalmiljø i form av stands, gatestunt, besøk på eldresentre/aktivitetssentre. Bestill da gjerne flyers, førstehjelpshjerter og reflekser fra nettbutikken, vurder om dere vil trykke opp roll-up.
2. Arrangere åpne møter/temamøter:  
Hovedtema i førstehjelpssatsingen er hjerneslag, hjerteinfarkt og bevisstløshet/hjertestans og kvinner og hjertehelse. Det går an å holde temamøter om enkelttemaene og invitere aktuelle foredragsholdere (se nedenfor). Vinklingen er i hovedsak rettet mot eldre, mens Kvinnehelse – lytt til hjertet ditt er relevant for kvinner i alle aldre. Generell førstehjelp er også relevant for alle. Den enkelte forening avgjør selv hvilken vinkling dere vil ha.

Sammen redder vi liv – Førstehjelp for eldre: Det er mulig å invitere en av førstehjelpsressursene, om det er noen i nærheten som kan komme og holde vårt undervisningsopplegg som tar ca. 1 time. Kontakt prosjektleder Pernille Næss ([pernille.næss@sanitetskvinnene.no](mailto:pernille.næss@sanitetskvinnene.no)) for oversikt over førstehjelpsressurser.

Kvinnehelse – Lytt til hjerte ditt: Det er flere i sekretariatet som kan holde dette foredraget. Det krever at dere har et åpent møte og gjør en innsats for å invitere bredt, ikke bare egne medlemmer. Det går også an å høre med det lokale sykehuset om de har noen som kan snakke spesielt om dette temaet. Sjekk også med lokallag til LHL.

Hjerneslag: Kontakt LHL-Hjerneslag som har flere lokalavdelinger. Der er det mulig å få foredragsholdere som selv har opplevd hjerneslag.

Generelt om førstehjelp ved bevisstløshet og hjertestans: (bakgrunn, ikke bare praktisk førstehjelp): Spør den lokale ambulansetjenesten eller legevakten om noen kan komme og snakke om dette som tema, med praktiske tips og råd.

Hvordan markedsføre det åpne møtet:

- God markedsføring er viktig for å få mange til å komme. Markedsfør møtet i god tid
- Ta kontakt med lokalavisen for redaksjonell omtale.
- Send en pressemelding, en mal/utkast blir lagt ut på medlemsnett.
- Bruk Facebook, opprett et arrangement og få alle i foreningen til å invitere sine venner.
- Be om å få legge informasjon om møtet på aktuell nettsted som aktivitetskalender på kommunens nettside.
- Annonser i lokalavisen.
- Heng opp plakater i nærmiljøet.
- Del bakgrunnsbilde, ramme til profilbilde og/ eller andre delingsbilder til Facebook som kommer etter hvert i Nytt og Nyttig for å skape god synlighet i sosiale medier.
- Ta gjerne kontakt med sekretariatet for tips og hjelp til markedsføring.

### 3. Praktisk (tradisjonelt) førstehjelpskurs:

De fleste forbinder førstehjelp med hjerte-lungeredning, noe som tilbys på et «tradisjonelt» førstehjelpskurs. Sjekk med Røde Kors, Norsk Folkehjelp eller Norsk Luftambulans som ofte tilbyr slike kurs. Det er viktig å huske på at disse kursene gjerne koster litt.

Samarbeid med LHL Livredderskolen:

LHL Livredderskolen: I enkelte regioner kan vi tilby kurs i praktisk førstehjelp gjennom LHL Livredderskolen. De har kurs på litt over en time som er spesielt tilpasset eldre. Kursene koster 1500 kr, med reiseutgifter (kjøring) i tillegg. Se vedlagt liste over kursledere og deres geografiske lokalisering.

Kursleder stiller med 10 treningsdukker og annet utstyr. Så et fint deltakerantall vil være ca. 10-15.

Lokalforeningene må skaffe et romslig lokale for utplassering av dukker på gulv, samt at lokalet må være utstyrt med lerret og prosjektor, som kan kobles til en PC som kursleder har med seg.

Vi anbefaler N.K.S. sine lokalforeninger om å ta påmelding til kursene og kanskje en deltakeravgift på kr. 100/150.

### 4. Eksterne foredragsholdere

Avhengig av hvilke(t) tema dere spesielt ønsker å fokusere på:

- Kvinnehelse: Sekretariatet. Undersøk med lokal helsesøster. LHL om kvinner og hjerteinfarkt.
- Hjerneslag: LHL-hjerneslag har flere lokalavdelinger som kan kontaktes.
- Generelt førstehjelp: Lokalt ambulanspersonell, legevakt. Profesjonelle tilbydere av førstehjelpskurs koster ofte litt. Sjekk derfor listen over kursholdere fra LHL Livredderskolen.

Spørsmål om ulike opplegg?

Ta kontakt med prosjektleder Pernille Næss i N.K.S.-sekretariatet på E-post:

[pernille.næss@sanitetskvinnene.no](mailto:pernille.næss@sanitetskvinnene.no)

Mobil: 932 19 484

Spørsmål om synlighet eller verving?

Ta kontakt med prosjektleder Melissa Lyby i N.K.S.-sekretariatet

På: E-post: [melissa.lyby@sanitetskvinnene.no](mailto:melissa.lyby@sanitetskvinnene.no)

Mobil: 400 76 135



**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!**