



Norske Kvinners
Sanitetsforening

**Akutt sykdom hos eldre
– hva må du vite?**

Sammen redder vi liv – førstehjelp for eldre



2023 www.magnoladesign.no

Sanitetskvinnenes innsats

Førstehjelpsdugnaden 2017-2023

Sammen redder vi liv – førstehjelp for eldre

Bakgrunn

Den nasjonale førstehjelpsdugnaden **Sammen redder vi liv** startet i 2017. Et viktig mål var å gjøre befolkningen bedre i stand til å hjelpe seg selv og andre ved akutt sykdom og skade. Helse- og omsorgsdepartementet var initiativtaker, Helsedirektoratet har hatt det faglige ansvaret, mens Gjensidigestiftelsen har bidratt med finansiering.

Mange frivillige organisasjoner har vært involvert for å nå ulike målgrupper, som Røde Kors (barnehager), LHL (grunnskolen), Norsk Folkehjelp (akutthjelpere), Stiftelsen Norsk Luftambulans (appen 113) og flere andre.

Dugnaden ble opprettet for å nå målet om å redde flere liv utenfor sykehus, ved at befolkningen lærer seg å gjenkjenne tegn og symptomer på alvorlig sykdom og varsler 113, og at mange flere lærer seg livreddende førstehjelp. Utfallet av akutt, alvorlig sykdom er i stor grad avhengig av hvor raskt personen får hjelp.

Målgruppe: hvem har vi nådd?

Sanitetskvinnene tok ansvar for å nå ut til den eldre delen av befolkningen, det vil si alderspensjonister. Det er en stor og økende målgruppe med over 1 million. Førstehjelp for eldre skal bidra til at flere eldre kan identifisere og håndtere kritiske akuttmedisinske tilstander. Vi valgte å fokusere på akuttmedisinske tilstander hvor eldre er overrepresentert:

- Hjerneslag (gjennomsnittsalder 75 år)
- Hjerterinfarkt (gjennomsnittsalder 70 år)
- Hjertestans (gjennomsnittsalder 66 år)
- Akutt funksjonssvikt

Hvordan har vi gjort det?

Vi har utviklet et grunnleggende kurs på cirka en time som er enkelt å presentere. Kurset er delt inn i tre hovedbolker, og hovedmålene har vært:

1. At flere eldre tidlig kan identifisere symptomer på hjerneslag, hjerterinfarkt (atypiske), akutt funksjonssvikt, bevisstløshet og hjertestans.

2. At flere eldre har kunnskap om viktigheten av rask kontakt med 113 ved akutt sykdom eller skade.
3. At flere eldre får opplæring og kunnskap i livreddende førstehjelpstiltak som vil senke terskelen for å bidra.

«Uten denne opplæringen hadde jeg ikke turt å ringe 113»

Deltaker

Hva er en førstehjelpsressurs?

Et mål for prosjektet var også å rekruttere og lære opp sanitetskvinner til å bli en førstehjelpsressurs, som er en som har fått opplæring av prosjektleder i kurset Førstehjelp for eldre. En førstehjelpsressurs skal kunne holde det grunnleggende kurset nevnt ovenfor for eldre i sine lokalsamfunn. Vi har utarbeidet et eget kursopplegg på fem timer for opplæring av førstehjelpsressurer.

Opplæringsmaterieill

Det er utviklet materieill til utdeling blant målgruppen. I tillegg er det utviklet kursmaterieill for førstehjelpsressursene, og alle har fått:

- Veileder for førstehjelpsressurser
- MiniAnne-dukke
- Førstehjelpshjerte
- Powerpoint-presentasjon
- Informasjonsbrosjyrer
- Caser til hovedtemaene
- Quiz til bruk på stand og lignende

Det er laget tre informasjonsvideoer der sanitetskvinner ble intervjuet om egne erfaringer med hjerteinfarkt, hjerneslag samt kontakt med 113. Disse videoene ligger blant annet på Youtube. Det er også laget to videoer om bruk av hjertestarter og hjerte- og lungeredning (HLR) samt en bordflipover dersom PC og prosjektor ikke er tilgjengelig.

«Det er utrolig givende å holde kurs for eldre og vi får veldig gode tilbakemeldinger»

Førstehjelpsressurs



Hva har vi oppnådd?

- Vi har lært opp 700 førstehjelpsressurser
- Vi har førstehjelpsressurser i alle fylker
- Vi har nådd over 30 000 eldre med kurs
- Vi har nådd flere hundre tusen eldre med kunnskap og informasjon
- At flere eldre har lastet ned appen 113

Nyttig læring

- Flere kvinner har skjønnet, etter å ha fått opplæring, at de har symptomer på et atypisk hjerteinfarkt og har ringt 113
- Flere har delt episoder der de har vegret seg for å ringe 113, men at de nå vet mer om hvordan det fungerer og at terskelen er lavere
- En sykehuslege hadde merket en økning av pasienter som kom tidligere inn med hjerneslag, og satte det i sammenheng med sanitetskvinnenes opplæring av eldre
- Flere har blitt kjent med slagordet vårt: **Ikke vent og se – ring 113.**

«På kurset fikk jeg hjelp til å laste ned appen 113, og det gjør meg tryggere»

Deltaker

Oppsummering:

Sanitetskvinnene er en stor beredskapsorganisasjon som har lange tradisjoner for å bidra til trygge lokalsamfunn. Førstehjelpsdugnaden Sammen redder vi liv har bidratt til å øke kunnskapen både i egen organisasjon og befolkningen ellers. Vår deltakelse i dugnaden har også bidratt til godt samarbeid med andre organisasjoner og økt engasjement for forebyggende innsats.

Dette notatet er en kortversjon Sanitetskvinnenes del av Sammen redder vi liv-dugnaden 2017-2023. Vi ønsker at førstehjelpsressursene skal bidra i sine lokalsamfunn også i fremtiden. Og vi er spesielt taknemlige for at vi har mange aktive medlemmer og interesserte som engasjerer seg for trygge lokalsamfunns.

Vi takker Helsedirektoratet og Gjensidigestiftelsen for godt samarbeid i perioden. Vi ser fram til å fortsette å spre viktig kunnskap sammen også i årene framover.



For mer informasjon, epost: omsorgsberedskap@sanitetskvinnene.no
www.sanitetskvinnene.no