

Konseptnotat Trygghetstreff – førstehjelp for eldre

Dette konseptnotatet skal gi omsorgsberedskapsgrupper, sanitetsforeninger og samarbeidspartnere informasjon om hva et Trygghetstreff - førstehjelp for eldre er. Det er ment som et verktøy for omsorgsberedskapsgrupper og lokalforeninger som ønsker å arrangere et slikt Trygghetstreff i sine lokalsamfunn.



Innholdsfortegnelse

Hva er Trygghetstreff – førstehjelp for eldre?	3
Det faglige budskapet.....	3
Samarbeid og aktuelle bidragsyttere.....	4
Rammer for Trygghetstreff – førstehjelp for eldre	4
Tid og sted	4
Transport	4
Underholdning og servering	4
Utstyr	5
Invitasjon	5
Presse	6
Synlighet	6
Lurt å tenke på.....	6
Økonomi	6
Verktøy	6
Sjekkliste Trygghetstreff – førstehjelp for eldre.....	7

Hva er Trygghetstreff – førstehjelp for eldre?

Trygghetstreff - førstehjelp for eldre er en sosial møteplass der hyggelig samvær, god mat og underholdning skaper gode rammer for å lære om det viktige temaet førstehjelp for eldre.

Målgruppen er hjemmeboende eldre. Vi har ikke satt noen aldersgrense for hvem som defineres som eldre.

Førstehjelpsressurser

Sanitetskvinnene har gjennom prosjektet Sammen redder vi liv kurset mange sanitetskvinner til å bli førstehjelpsressurser. De har deltatt på et 5 timers kurs, der de lærer om symptomer på akutt og alvorlig sykdom, når man må ringe 113, viktigheten av appen Hjelp 113, og hvordan informere om dette viktige budskapet til eldre i sine lokalsamfunn.

Det er utviklet diverse utstyr som kan benyttes, som PowerPoint, bordflippover, førstehjelpshjerter og brosjyrer. Førstehjelpsressursene kan holde foredrag for både større og mindre grupper, informere om temaet på stand, eller på Trygghetstreff – førstehjelp for eldre.

Det faglige budskapet

Førstehjelpsressursene har ansvar for det faglige innholdet på Trygghetstreff – førstehjelp for eldre. De holder en presentasjon der det faglige budskapet er tredelt, og består av følgende:

- Gjenkjenne symptomer på akutt og alvorlig sykdom
- Vite når man må ringe 113, samt senke terskelen for å ringe
- Ha kjennskap til appen Hjelp-113 og ha den tilgjengelig på mobiltelefonen

Det anbefales at PowerPointen brukes på Trygghetstreffene. PowerPointen kan tilpasses slik at den passer til den enkelte førstehjelpsressurs, men det er viktig at hovedbudskapet består. Dersom førstehjelpsressursen ikke er komfortabel med bruk av PowerPoint kan man gjennomføre uten.

Det kan være en eller flere førstehjelpsressurser som holder opplæringen sammen.

Dersom det ikke finnes egne førstehjelpsressurser i kommunen, kan man se om det finnes i nærliggende kommuner. Oversikt med kontaktinformasjon ligger tilgjengelig på Foreningsnett.

Husk på å sette av midler i budsjettet til å dekke transport for førstehjelpsressursen dersom det er behov for det.

Det er viktig å merke seg at førstehjelpsressursene ikke trenger å være utdannet helsepersonell, og at Trygghetstreff – førstehjelp for eldre skiller seg fra tradisjonelle førstehjelpskurs.

Roller

Det er Sanitetskvinnene som er arrangør av Trygghetstreffene. Det er de som har ansvar for rammene til treffet, og ordner med servering, underholdning, gode sosiale rammer, planlegging og gjennomføring.

Dersom man samarbeider med andre aktører om et Trygghetstreff – førstehjelp for eldre, som for eksempel andre organisasjoner, er det fremdeles Sanitetskvinnene som har hovedansvaret. Det er dermed naturlig at Sanitetskvinnene ønsker velkommen, og at det er leder for omsorgsberedskapsgruppen og/eller leder for lokalforeningen som gjør dette.

Samarbeid og aktuelle bidragsytere

Det kan være ulike mulige samarbeidspartnere for et Trygghetstreff – førstehjelp for eldre. Det anbefales at det undersøkes hvilke muligheter som finnes nærmiljøet.

Kommunen kan være en viktig samarbeidspartner på flere områder. Kommunen har helhetlig ansvar for innbyggerne og har derfor stor verdi av at Trygghetstreff gjennomføres i egen kommune. De kan med fordel involveres i arrangementet.

Kommunen kan eksempelvis bidra til:

- Å nå ut til målgruppen gjennom å dele ut invitasjoner i hjemmetjenesten og annonsere på sine nettsider.
- Å nå ut med informasjon til gjestene under treffet. Eksempelvis gjennom ergoterapeuter og Hjelpemiddelsentralen (fokus på funksjonsnedsettelse/hjelpemidler som finnes)
- Å promotere og synliggjøre hensikten med arrangementet, slik at hovedbudskapet når flere av kommunens beboere.
- Inviter derfor gjerne ordfører og beredskapsansvarlig til deres Trygghetstreff.

Rammer for Trygghetstreff – førstehjelp for eldre

Det er gjennomført et pilotprosjekt for Trygghetstreff – førstehjelp for eldre i fire kommuner (Balsfjord, Stjørdal, Ringsaker og Sarpsborg), og erfaringene fra disse treffene er sammenfattet og utgjør bakgrunnen for dette konseptnotatet.

Det er viktig å merke seg at Trygghetstreff er en sosial møteplass med servering, og gjerne underholdning, og et tilpasset faglig budskap. Dersom man ikke ønsker å ha med servering og underholdning, kan man heller ha et vanlig foredrag fra førstehjelpsressursen, og ikke et Trygghetstreff. Det er viktig å skille disse to konseptene fra hverandre.

I avsnittene under vil dere få tips til gjennomføring av Trygghetstreff.

Tid og sted

Bestem tid og sted tidlig. Det er viktig med et lokale med universell adkomst.

Av praktisk utstyr trenger dere tilgang til prosjektor og lerret om dere skal bruke PowerPoint, samt mikrofon.

Trygghetstreff – førstehjelp for eldre kan gjennomføres hele året, siden man er innendørs.

Tidsrammen for et treff er ca 2 timer og oftest har treffene blitt arrangert mellom kl 12.00-14.00.

Tidspunkt og varighet kan justeres ved behov.

Transport

Det kan være fint å kartlegge om det er behov for å transportere gjester til og fra treffet, og om det finnes muligheter for å hjelpe med transport. Invitasjonen bør da inneholde informasjon om hvem gjesten kan kontakte om behov for transportbistand.

Underholdning og servering

Et musikalsk underholdningsbidrag er med å skape den gode rammen for Trygghetstreff. Alt fra innleide artister til allsang blant gjestene har blitt gjort. Dette tilpasser dere til deres treff.

Det serveres alltid mat og drikke på Trygghetstreff. Det er også her stor variasjon for hva som serveres, alt fra full middag, bestilling av pizza, påsmurte rundstykker, og/eller kaffe og kaker.

Rekkefølgen på programmet kan settes opp etter eget ønske.

Utstyr

Førstehjelpsressursene benytter seg av det utstyret de har fått under opplæringen. Dette finnes også tilgjengelig på Foreningsnett eller i Nettbutikken.

Foreningsnett: [Omsorgsberedskap | Norske Kvinners Sanitetsforening \(sanitetskvinnene.no\)](https://www.sanitetskvinnene.no)

Nettbutikken: [Førstehjelp for eldre - Alle aktiviteter - Aktiviteter - Alle produkter \(idegroup.no\)](https://www.idegroup.no)

Dersom det er økonomisk mulighet til det kan man også dele ut relevant førstehjelpsutstyr på treffet. Da gjerne for eksempel førstehjelpsskrin eller lignende. Dette kan kjøpes på Clas Ohlson eller andre lignende butikker. Noen velger å dele ut til alle gjestene, andre kjøper inn noen få som de lodder ut, eller at man har en liten konkurranse. Det er opp til dere.

Invitasjon

Bruk av invitasjon er en viktig for å nå ut til flest mulig. Det er derfor lurt å planlegge tidlig hvordan det kan gjøres. N.K.S. har laget en invitasjonsmal som kan fylles ut og tilpasset det aktuelle treffet. Bestem om dere vil ha påmelding eller åpent arrangement, og hvem som skal stå som kontaktperson dersom det skal være påmelding.

Invitasjonen kan enten sendes til trykkeri eller printes ut. Se egen trykkfil som ligger tilgjengelig på Foreningsnett.



Bruk alle mulige kanaler til å nå ut med invitasjonene:

- kommunale boliger (aktivitører på serviceboliger kan for eksempel formidle invitasjon og minne beboerne om treffet / tilrettelegge for deltakelse)
- dele ut til velferdstilbud i området
- invitere egne medlemmer (har gjerne flere medlemmer i målgruppen)
- post invitasjonen i lokale FB-grupper
- be kommunen dele invitasjonen på sine nettsider
- heng opp på oppslagstavler o.l.

Presse

Bruke av presse har to funksjoner for Trygghetstreff, disse er:

- annonsering i forkant for å nå ut til flest mulig
- omtale i etterkant for at budskapet når ut til de som ikke deltok på treffet

En del eldre leser lokalavisen i papirformat og det er derfor lurt å annonsere senest uken før. N.K.S. har laget mal til pressemelding som kan sendes ut i forkant av treffene. Denne kan tilpasses og brukes ved behov.

Synlighet

Tenk også på synlighet på selve arrangementet og bruk Rollup og annet materiale for å tydelig vise at dette er et arrangement i regi av Sanitetskvinnene.

Det anbefales at alle sanitetskvinnene som bidrar under treffet har på seg gul beredskapsvest eller N.K.S. t-skjorter, slik at de er godt synlige.

Lurt å tenke på

Programmet har en sosial og en faglig ramme. Det skal være god tid til at gjestene kan få prate med hverandre, førstehjelpsressursene og andre.

Sanitetskvinnene kan fortelle gjestene om lokale tilbud, som er relevant og aktuelt for gjestene.

Økonomi

Det koster litt å arrangere et Trygghetstreff, men kostnaden kan justeres ned ved behov.

Det er mulig å søke om midler til treff gjennom Stiftelsen DAM eller andre bidragsytere, som for eksempel kommunen. Gjennom ordningen med ekspressmidler fra Stiftelsen DAM kan man søke om opptil 40 000,-.

Erfaringsmessig beregnes ca. 10.000 til 15.000 kr til et treff for ca 50 personer. Dette skal da dekke:

- Underholdningsinnslag
- Leie av lokale
- Servering
- Eventuelt transport av gjester til treffet
- Trykk og porto for invitasjoner/synlighet
- Innkjøp av eventuelt utstyr til utdeling

Det kan være behov for å justere dette budsjettet basert på antall gjester, type bevertning, om man får lånt lokaler, om det er behov for transport eller andre lokale tilpasninger.

Verktøy

Det er utviklet flere støtteverktøy som kan være til hjelp hvis man ønsker å gjennomføre et Trygghetstreff – førstehjelp for eldre:

- Konseptnotat
- Veileder
- Sjekkliste
- Mal for pressemelding
- Mal for invitasjon

Sjekkliste Trygghetstreff – førstehjelp for eldre

- **Bemanning**
 - Avklare hvor mange sanitetskvinner som stiller, bør være minst 10 personer
 - Fordele oppgaver i forkant
 - noen står klar når gjestene kommer og ønsker velkommen i døra
 - noen ønsker velkommen ved oppstart av treffet
 - noen har ansvar for servering av mat og drikke
 - noen har sosialt ansvar. Gjerne en sanitetskvinne ved hvert bord.
- **Samarbeide med førstehjelpsressursen**
 - Avklare program for dagen
 - Avklare behov for utstyr
- **Invitere gjester**
 - Bestem om dere skal ha påmelding eller åpent arrangement
 - Samarbeid med hjemmetjenesten, avklare om de kan dele ut invitasjoner
 - Dele ut invitasjoner til egne medlemmer
 - Kontakte organisasjoner med medlemmer i målgruppen (for eksempel pensjonistforeninger, andre frivillige organisasjoner, o.l.)
 - Dele ut invitasjoner på andre aktuelle arenaer/samlingspunkter for målgruppen (for eksempel frivillighetssentralen, cafeer, seniorboliger, o.l.)
 - Omtale/invitasjon i lokalavisen i forkant
- **Transport**
 - Vurder om dette er noe dere ønsker/har mulighet til å tilby.
- **Lokalet**
 - Nok stoler/bord til antall gjester som forventes å komme
 - Tilgang på kjøkken om det skal lages mat på stedet
 - Mikrofon
 - Lerret og prosjektor, om det skal brukes
 - Tilgang på toalett
- **Servering**
 - Bestille mat og bestille/avklare hvem som baker kaker
 - Avklare om det er tilgjengelige kjøkkenfasiliteter
 - Handle inn utstyr som kopper, bestill, servietter o.l.
- **Pressedekning**
 - Sende ut pressemelding
 - kan bruke mal fra kommunikasjonsavdelingen
 - avklare hvem som står som kontaktperson
- **På dagen**
 - Avklare hvem som gjør hva
 - Dekke bord og organisere lokalet
 - Sjekke at alt det tekniske fungerer
 - Ta på beredskapsvester eller N.K.S. t-skjorter, sette opp Rollup og annet materiell
 - Klargjøre servering
 - Spørre om det er greit at dere tar bilder under arrangementet, dersom noen vil reservere seg
 - Informere om toaletter og nødutganger
- **Etterarbeid**
 - Rydde opp etter treffet
 - Ta gjerne en debrief i arbeidsgruppen etter arrangementet med hva som fungerte bra og hva som kunne vært gjort annerledes.
 - Del gjerne om arrangementet i Facebook gruppen *N.K.S. Omsorgsberedskap*

Vi håper dette konseptnotatet kan være til hjelp under planleggingen.

Bare ta kontakt om det er ytterligere spørsmål rundt aktiviteten.

Ønsker dere å snakke direkte med noen av de som har arrangert Trygghetstreff – førstehjelp for eldre, så må dere også gjerne ta kontakt på e-post: omsorgsberedskap@sanitetskvinnene.no

Lykke til med gjennomføringen!