



# Veileder

## Omsorgsberedskap Trygghetstreff – Førstehjelp for eldre



### Bakgrunn

I Norge er det over en million eldre, og eldre er i risikogruppen for akutt og alvorlig sykdom. Det er blant annet rundt 12.000 personer som blir rammet av hjerneslag hvert år, der gjennomsnittsalderen er 75 år. Det er også rundt 12.000 personer som blir rammet av hjerteinfarkt hvert år, der gjennomsnittsalderen er 70 år.

Trygghetstreff – Førstehjelp for eldre er sosiale møteplasser for eldre, der målet er å øke kunnskapen om symptomer på akutt og alvorlig sykdom, samt senke terskelen for å ringe nødnummeret 113. Ved å øke befolkningens kunnskap om dette bidrar vi til at flere eldre får riktig hjelp til riktig tid, noe som kan redde liv. Treffene arrangeres av Sanitetskvinnenes omsorgsberedskapsgrupper og lokalforeninger. Med dette skaper vi tryggere lokalsamfunn.

### Omsorgsberedskap

Vi bidrar til trygge lokalsamfunn gjennom:

- 5000 beredskapsfrivillige
- 350 lokalforeninger
- 150 kommuner som har omsorgsberedskapsgrupper

De fleste omsorgsberedskapsgruppene har samarbeidsavtale med sin kommune.

Vi har nasjonale samarbeidsavtaler med Helse- og beredskapsdirektoratet, Politidirektoratet og Direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap (DSB).

*For mer informasjon:*

[omsorgsberedskap@sanitetskvinnene.no](mailto:omsorgsberedskap@sanitetskvinnene.no)

*For kontaktinformasjon til ansatte:*

[Sekretariatet | Norske Kvinners Sanitetsforening](#)



Norske Kvinners

**Sanitetsforening**

# Hvordan kan dere gå fram:

## Førstehjelpsressurser

Førstehjelpsressursene er frivillige sanitetskvinner som har gjennomført et obligatorisk 5 timers kurs i regi av NKS, for å lære om førstehjelp for eldre. Noen førstehjelpsressurser er utdannet helsepersonell, men det er ikke noe krav. Opplæringen av eldre er ikke et tradisjonelt førstehjelpskurs, men lavterskel kunnskapsformidling. Sanitetskvinne har nærmere 200 førstehjelpsressurser over hele landet. De lærer opp eldre i små eller store grupper, eller informerer om temaet på stand.

## Faglig innhold

Førstehjelpsressursene har det faglige ansvaret på Trygghetstreff – Førstehjelp for eldre. De informerer om symptomer på akutt og alvorlig sykdom hos eldre, viktigheten av å ringe nødnummeret 113, samt enkel førstehjelp. De som ønsker det, kan også få hjelp til å laste ned appen Hjelp 113 til mobiltelefonen.

## Oppgaver

Det bør være mellom 6 - 8 sanitetskvinner som vertskap på treffene. Fordel oppgavene på forhånd: noen kan ta imot gjestene, andre tar ansvar for servering, og noen ønsker velkommen. Bruk gjerne sjekklisten i konseptnotatet som ligger på [foreningsnett](#).

## Valg av sted

Trygghetstreff – Førstehjelp for eldre er en innendørs helårsaktivitet. Finn et egnet lokale som har praktisk beliggenhet og universell utforming. Dersom dere skal bruke PC/PowerPoint må dere ha prosjektor og lerret tilgjengelig. Vurder også behov for mikrofon, og sjekk om det er kjøkkenfasiliteter og toalett.

## Invitasjoner

Del ut invitasjoner i god tid før treffet. Ta kontakt med kommunen for å nå ut til flest mulig, her kan for eksempel hjemmetjenesten bistå. Inviter gjerne også andre organisasjoner som har eldre medlemmer. Det er laget en mal for invitasjon som kan fylles ut. Den kan dere skrive ut eller sende til et trykkeri. Dere kan også lage annonse i lokalavisen. Mal for invitasjon og mal for pressemelding ligger på [foreningsnett](#).



## Servering og underholdning

Et hyggelig måltidsfelleskap er viktig på Trygghetstreff. Mat og drikke skaper god stemning, og det kan være alt fra middag, pizza og påsmurte rundstykker til kaffe og kaker. Å ha noen som spiller musikk skaper god stemning og en hyggelig ramme for arrangementet.

## Utdeling av utstyr

Dersom det er økonomisk mulig, kan dere dele ut førstehjelpskrin eller annet førstehjelpsutstyr på treffene. Det er også mulig å kjøpe inn noe som man lodder ut, eller at man har en liten konkurranse.

## Vertskapsrollen

Sanitetskvinnene er vertskap, og en viktig oppgave er å fordele seg på de ulike bordene for å snakke med gjestene. Bruk beredskapsvester eller NKS T-skjorter slik at dere er godt synlige. Sett også gjerne opp rollups og ta med annet informasjonsmateriell.

## Økonomi

Dere kan søke prosjektmidler fra [Stiftelsen Dam](#), kontakt sekretariatet for å opprette søknadsskjema. Det er også mulig å søke midler fra [BergesenStiftelsen](#) eller [Gjensidigestiftelsen](#).

## Andre beredskapsaktiviteter – se [foreningsnett](#):

- Trygghetstreff – Brannsikkerhet
- Egenberedskap
- Trygg sammen
- Førstehjelp for eldre
- Registrering av hjertestartere
- Bistand på Evakuert- og pårørendesenter