



Veileder

Omsorgsberedskap – Førstehjelp for eldre



Bakgrunn

Sanitetskvinnene skal bidra til trygge lokalsamfunn. I Norge er det mange eldre, og eldre har høyere risiko for en rekke akuttmedisinske tilstander. Sanitetskvinnene har vært med på den nasjonale dugnaden «Sammen redder vi liv», i samarbeid med Helsedirektoratet og Gjensidige-stiftelsen. Vi bidrar til at den eldre befolkningen skal:

- Få kunnskap om hva som kan være symptomer på akutt og alvorlig sykdom
- Vite viktigheten av varsling til medisinsk nødnummer 113, også når man er i tvil
- Lære enkel praktisk førstehjelp som er tilpasset funksjonsnivå

Det er laget et opplæringsopplegg tilpasset eldre som lokalforeninger og omsorgsberedskapsgrupper kan bruke.

Omsorgsberedskap

Vi bidrar til trygge lokalsamfunn gjennom:

- Over 5500 beredskapsfrivillige
- Nærmere 400 lokalforeninger
- Over 160 kommuner som har omsorgsberedskapsgrupper

De fleste omsorgsberedskapsgruppene har samarbeidsavtale med sin kommune.

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

For mer informasjon:

omsorgsberedskap@sanitetskvinnene.no

For kontaktinformasjon til ansatte:

[Sekretariatet | Norske Kvinners Sanitetsforening](#)



Sanitetskvinnene

Hvordan kan dere gå fram:

Førstehjelpsressurser

Førstehjelpsressurser er sanitetskvinner som ønsker å holde opplæringen Sammen redder vi liv - førstehjelp for eldre i sitt lokalsamfunn. Man trenger ikke være utdannet helsepersonell for å bli en førstehjelpsressurs, men man må ha gjennomført en standardisert opplæring i regi av Sanitetskvinnene.

Opplæringen «sammen redder vi liv – førstehjelp for eldre»

Førstehjelpsressursene kan ha opplæring for eldre i lokalsamfunnet, som åpne møter i regi av lokalforeningen eller omsorgsberedskapsgruppene. Opplæringen kan også være på eldresentre, pensjonistforeninger eller andre arenaer, så ta med flyers og førstehjelpshjerter og hold korte informasjonsmøter der flere eldre samles. Opplæringen er også relevant for pårørende. Ta kontakt for å få oversikt over hvor vi har førstehjelpsressurser.

Åpne møter om enkelttema

Inviter enten førstehjelpsressurser eller andre aktuelle foredragsholdere for å snakke om hjerneslag, hjerteinfarkt, akutt funksjonssvikt, hjertestans og andre tema som relevante for å forebygge og håndtere akutt sykdom hos eldre.

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

Førstehjelp ved bevisstløshet og hjertestans:

Spør ansatte i ambulansetjenesten, legevakten eller andre som kan førstehjelp, om de kan komme og snakke om dette og gi praktiske tips og råd.

Hjerte- og lungeredning (HLR)

Ønsker dere en ren opplæring i hjerte-lungeredning, ta kontakt med for eksempel ansatte i ambulansetjenesten eller andre som kan førstehjelp og hør om de kan bidra. Det finnes mange tilbydere av denne typen førstehjelpsopplæring, husk å undersøke pris.

Stand

Bidra til å spre informasjon til eldre og pårørende i lokalmiljøet. Bestill flyers/brosjyrer og førstehjelpshjerter i nettbutikken og sett opp en stand. Førstehjelp for eldre kan fint kombineres med andre beredskapstema på en stand.

Materiell fra nettbutikken:

- Flyer, eldre og førstehjelp
- Flyer, kvinner og hjertehelse
- Førstehjelpshjerter
- Vervekupper

Annet materiell:

- Video: Hvordan bruke hjertestarter
- MiniAnne-dukke (små førstehjelpsdukker), ta kontakt for bestilling
- Visittkort Registrering av hjertestartere

Hvordan markedsføre åpne møter

God markedsføring er viktig for å få mange til å komme, så begynn gjerne flere uker på forhånd.

- Bruk Facebook, opprett et arrangement og få alle i foreningen til å invitere sine venner
- Ta kontakt med lokalavisen for å få omtale
- Annonser i lokalavisen
- Be om å få legge informasjon på aktivitetskalenderen på kommunens nettside o.l.
- Heng opp plakater i nærmiljøet

Andre beredskapsaktiviteter – [se foreningsnett](#):

- Egenberedskap
- Trygg sammen
- Trygghetstreff - Brannsikkerhet
- Registrering av hjertestartere
- Bistand på Evakuert- og pårørendesenter

Aktuelle nettsted:

- Vi anbefaler alle å bruke omsorgsberedskapsvest og navneskilt med bånd, se [nettbutikken](#)
- Mer informasjon om omsorgsberedskap, se [foreningsnett](#)
- [Sammen redder vi liv](#)

