



# Veileder

## Omsorgsberedskap – Egenberedskap



### Bakgrunn

Sanitetskvinnene skal bidra til trygge lokalsamfunn. Vi lever i et trygt og stabilt samfunn der vi er vant til at det meste fungerer. Men vi er avhengige av at blant annet strøm, vann og internett er tilgjengelig, og det er vår største sårbarhet. Når samfunnet rammes av en hendelse eller krise, er det mange som trenger hjelp. Hvis flere er i stand til å ta vare på seg selv og de rundt seg, kan hjelpen settes inn der behovet er størst.

Direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap (DSB) står bak Egenberedskapskampanjen som vanligvis er i oktober. Målet er at flest mulig tar ansvar for egen beredskap og har tenkt gjennom hvordan de kan greie seg selv i minst 3 døgn. Det vil være et godt bidrag til bedre robusthet, både for enkeltpersoner og for samfunnet. Her kan Sanitetskvinnene og Omsorgsberedskapsgrupper bidra.

### Omsorgsberedskap

Vi bidrar til trygge lokalsamfunn gjennom:

- 3500 beredskapsfrivillige
- 340 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, ta kontakt med:

**May Britt Buhaug** seniorrådgiver Omsorgsberedskap  
epost: [maybritt.buhaug@sanitetskvinnene.no](mailto:maybritt.buhaug@sanitetskvinnene.no)  
mobil: 975 48 751



Norske Kvinners  
**Sanitetsforening**

# Hvordan kan dere gå fram:

## Samarbeidspartnere

Ta kontakt med beredskapsansvarlig i kommunen. Alle kommuner er oppfordret av DSB til å markere Egenberedskapsuka. Hør om de har noen planer for aktiviteter i Egenberedskapsuka, og om de er interessert i et samarbeid. Andre samarbeidspartnere kan være brannvesenet, Sivilforsvaret, Norsk Folkehjelp, Røde Kors, næringslivet m.m.

## Åpne møter

Dersom dere ønsker å ha et møte om egenberedskap, anbefaler vi å samarbeide med kommunen og gjerne andre aktuelle parter. Kommunen kan for eksempel snakke om sårbarheter, og hva de gjør for å redusere risikoen for at hendelser og kriser oppstår, eller om egenberedskap. I tillegg kan energi-/strømselskap si noe om hva som skjer i tilfelle bortfall av strøm, eller forsikringsselskap kan snakke om tiltak for å unngå flomskader.

## Stand

Stand kan være både innendørs og utendørs – på kjøpesenter, kommunehus, bibliotek o.l. Til en stand kan dere bruke telt, hvis dere har det, og det er fint å ha bord og stoler. Det er lurt å ha duk, slik kan dere skjule diverse materiell under bordet.

## Quiz

Quiz kan være fint å bruke for å få oppmerksomhet og kan engasjere alle, uansett alder. Det er ofte lettere å ta kontakt med forbipasserende når man har noe konkret å snakke om og vise fram. Se medlemsnettlet for tips, eller så kan dere lage noe eget. Her kan dere også gjerne ordne med premier.

## Stand – tips til materiell:

- Egenberedskapsbrosjyren, kan bestilles på [dsb.no](http://dsb.no) eller spør kommunen
- Veileder om Omsorgsberedskap
- Infokort Omsorgsberedskap
- Verveblokk
- Lag en beredskapskasse der dere legger i tørrmat, lommelykt, fyrstikker, batterier, vann, førstehjelpsutstyr, våtservietter, ved, pledd, plaster.
- Kassen kan også være utgangspunkt for en samtale, hva trenger man egentlig, og hva trenger dere ikke av det som er i kassen? Se lista til anbefalt materiell i [dsb.no](http://dsb.no)

## Samarbeid med lokalt næringsliv

Hør om butikker kan være interessert i samarbeid – kanskje butikker kan ha kampanje og tilbud på batterier, DAB-radio med batteri, lommelykter, powerbank til mobil, førstehjelpsutstyr, vanddunker, handlevogn med varer o.l. til beredskap.

I tillegg kan det være aktuelt å samarbeide med lokale forsikringsselskap, banker, energiselskap o.l. Det er mulig de kan være med som sponsorer eller kan bidra med premier.

## Andre beredskapsaktiviteter:

- Trygghetstreff - Brannsikkerhet ([lenke](#))
- Trygg sammen ([lenke](#))
- Førstehjelp for eldre ([lenke](#))
- Registrering av hjertestartere ([lenke](#))

## Aktuelle nettsted:

- Vi anbefaler alle å bruke omsorgsberedskapsvest og navneskilt med bånd ([nettbutikken](#))
- Lenker til mer informasjon om Omsorgsberedskap ([Se medlemsnettlet](#))
- Lenke til Sikker hverdag, <https://www.sikkerhverdag.no/>

