



# Veileder

## Omsorgsberedskap – Trygg sammen



### Bakgrunn

Sanitetskvinnene skal bidra til trygge lokalsamfunn. Språkbarrierer kan gjøre det vanskelig å varsle om nødsituasjoner. De som har begrensede norskkunnskaper kan derfor oppleve at hjelpen blir forsinket, at man ikke får riktig hjelp, eller ikke hjelp i det hele tatt. Derfor har Sanitetskvinnene utviklet Trygg sammen, som er en opplæringspakke om brannsikkerhet, trafikksikkerhet og førstehjelp. Her kan Sanitetskvinnene og Omsorgsberedskapsgruppene bidra med å spre informasjon.

Trygg sammen består av materiell som legger opp til spørsmål, diskusjon og refleksjoner:

- PowerPoint-presentasjoner ([lenke](#)), om risikofaktorer, varsling og forebygging
- Bord-flippover til bruk i mindre grupper
- Kortspill basert på ord og bilder fra opplæringspakken
- Faktakort med spørsmål og svar
- Nødnummerkort med viktige telefonnummer
- Veiledningshefte

### 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:

**Andrea Svarstad** rådgiver Omsorgsberedskap  
epost: [andrea.svarstad@sanitetskvinnene.no](mailto:andrea.svarstad@sanitetskvinnene.no)  
mobil: 47 88 35 31



Norske Kvinners

**Sanitetsforening**

# Hvordan kan dere gå fram:

## Samarbeidspartnere

Trygg sammen kan brukes på egne møter i regi av Sanitetskvinnene, enten for medlemmer eller åpne møter. Trygg sammen kan også tas i bruk av alle som er i kontakt med personer med begrensede norskkunnskaper. Det kan være voksenopplæring, asylmottak, introduksjonsprogrammet, brannvesenet eller kommunen, så ta gjerne kontakt med de for å informere om Trygg sammen. Mye av materialet er digitalt så vis til det som er tilgjengelig på medlemsnett.

## Bruk av Trygg sammen

Trygg Sammen kan brukes som opplæringsmaterieil for eksempel i språkopplæring, stand eller medlemsmøter, men kan også tas i bruk på andre arenaer for å spre informasjon. Kunnskap kan redde liv – og kunnskap er ferskvare, derfor har alle godt av å minnes på viktig informasjon slik at de kan være forberedt hvis kriser skulle oppstå.

Materialet er samtalebasert og fleksibelt, og man trenger ikke fagkunnskap for å ta det i bruk. Målet er å bidra til at flere kan ta trygge valg i hverdagen og i kriser.

## Forberedelser

Det er laget et veiledningshefte for Trygg sammen, og les dette før dere setter i gang. Gå gjennom materialet i god tid før bruk. Alle modulene har en veiledningsdel med bakgrunnsinformasjon, forslag til hva veileder kan si og tips. Avklar tid og rammer for opplæringen, og velg materialet som skal brukes. Sett av god tid til refleksjon, samtale og gjerne praktiske oppgaver. Tips til oppgaver, filmer og nettressurser finnes på siste side i presentasjonene.

## Tips til gjennomføring av opplæring

Trygg sammen skal legge til rette for spørsmål, diskusjon og refleksjon, men like viktig er den gode samtalen. Sett opp småbord, gjerne med enkel servering. God arbeidsfordeling mellom dere som arrangører er viktig. Bruk god tid, det er viktig at deltakerne får tid til å tenke seg om, så ikke ha for lange økter.

## Vær oppmerksom

Noen kan ha opplevd dramatiske hendelser knyttet til brann, trafikkuhell eller alvorlig og akutt sykdom. Vær forberedt på ulike reaksjoner, og råd og anbefalinger finner du i veiledningsheftet.

## Forslag til program

Sidetallet henviser til sidetall i PowerPoint-presentasjonene/bordflippoverne.

### Forslag til program: Trafikksikkerhet (30 min.)

- 12.00 Introduksjon - Hva er trafikksikkerhet?  
Bruk av refleks  
Se film om refleksbruk og synlighet
- 12.30 Oppsummering – hva har dere lært?

### Forslag til program: Førstehjelp (2 timer)

- 12.00 Velkomst og introduksjon  
Introduksjon førstehjelp – hva er førstehjelp (s. 4-6)  
Akutt og alvorlig sykdom – (s.10)
- 12.30 Pause
- 12.40 Hvem kan hjelpe? (s. 17 + 22-26)  
Praktisk øvelse (s. 28)
- 13.10 Pause
- 13.20 Tips til praktisk førstehjelp (s. 30 + 36-37)  
Praktisk øvelse – hjertekompresjoner på røde hjerter
- 13.45 Oppsummering – hva har de lært?
- 14.00 Avslutning

## Andre beredskapsaktiviteter:

- Trygghetstreff - brannsikkerhet ([lenke](#))
- Egenberedskap ([lenke](#))
- Førstehjelp for eldre ([lenke](#))
- Registrering av hjertestartere ([lenke](#))

## Aktuelle nettsted:

- Vi anbefaler alle å bruke omsorgsberedskapsvest og navneskilt med bånd ([Se nettbutikken](#))
- Lenker til mer informasjon om Omsorgsberedskap ([Se medlemsnett](#))
- Lenke til informasjon om Trygg sammen <https://sanitetskvinnene.no/trygg-sammen>