

NASJONAL FØRSTEHJELPSDUGNAD

# Sammen redder vi liv 2017-2020

En oppsummering av dugnadens tre første år



# Innhold

Forord	3
Innledning	5
Henry - førstehjelp for barnehagebarn	6
Nasjonal førstehjelpsopplæring for grunnskolen	8
Trafikalt Grunnkurs Førstehjelp	10
Delprosjekt 113	12
Hjelp 113-app	14
Offentlige akutthjelpere	16
Frivillige organisasjoner som akutthjelpere	18
Førstehjelp for eldre	20
Hjerte-lungeredning på videregående skoler	21
Sammen redder vi liv i idretten	22
Kompetente og trygge minoritetskvinner - en viktig ressurs i førstehjelpsberedskapen	24
Gatelagene redder liv	26
Førstehjelpkompetanse på alle nasjonale skiskytterarenaer i Norge	27
Sammen redder vi liv – Alltid beredt!	28
Trygg på tur	29
Ida Eides Minnefond	30
Sammen redder vi 200 liv. Småbarnsforeldre og gravide.	31
Ph. D. stipendiat Sammen redder vi liv	32
Fagrådet i Sammen redder vi liv	33
Oppfølging av førstehjelpere	34
Norsk hjertestansregister	36
Hjertestarterregisteret 113.no	38
113 Førstehjelp. Norges offentlige nettsted for førstehjelp – 113.no	40
Verdens hjerte- og lungeredningsdag – markering ved Stavanger Universitetssjukehus	42
Grunnkurs Førstehjelp for vektere	43

**Sammen redder vi liv • 2017 - 2020**

**Trykkdato:** 04.03.2020

**Digital versjon:** [www.sammenredderliv.no](http://www.sammenredderliv.no)  
Ønsker du å komme i kontakt med oss? Send e-post til  
[Bjorn.Jamtli@helsedir.no](mailto:Bjorn.Jamtli@helsedir.no)

## Forord



Norge har en akuttmedisinsk beredskap i verdensklasse. Hele døgnet, og hele året rundt, er operatører ved medisinsk nødnummer 113 og legevaktsentraler, legevaktleger, ambulanspersonell og leger i bil-, båt- og luftambulansetjenesten i beredskap - klare til å håndtere alvorlig sykdom eller skade. På samme måte står spesialister i sykehus alltid klare til å stille diagnose og iverksette avansert livreddende behandling.

Likevel dør det hvert år et betydelig antall mennesker i Norge som følge av akutt og alvorlig sykdom og skade. I tillegg får mange av de som overlever varige og alvorlige funksjonstap. Flere liv kunne vært reddet dersom helsetjenesten ble varslet tidligere og det ble satt i verk enkle, men ofte livreddende førstehjelpstiltak.

Denne erkjennelsen var utgangspunktet for at helseminister Bent Høie og jeg i 2017 inviterte representanter for akuttmedisinske kompetansemiljøer, frivillige og ideelle organisasjoner, næringsliv og offentlige myndigheter til et møte på Utstein kloster utenfor Stavanger. Her staket vi sammen ut hovedlinjene i det som er blitt den nasjonale førstehjelpsdugnaden *Sammen redder vi liv*.

Det viktigste målet har vært å gjøre de som tilfeldigvis er i nærheten når akutt skade og sykdom rammer, i stand til å gi livreddende førstehjelp og vite når man skal ringe 113. Dette vil vi få til med å gi livslang førstehjelpsopplæring, som starter i barnehagen, videreføres i skolen, i idretten, i arbeidslivet, og sist men ikke minst også etter at man går ut av arbeidslivet. Parallelt med dette har vi jobbet med å forbedre mottak og håndtering av nødmeldinger til medisinsk nødnummer 113, samt å etablere ordninger med akuttgjelpere som kan yte hjelp frem til ambulansen er fremme.

Sammen redder vi liv har nå rundet 3 år, og vi har langt på vei lykkes med våre ambisiøse målsettinger. Det er utviklet gode og kunnskapsbaserte undervisningsopplegg for både barnehagebarn, skolebarn, ungdom og eldre. Vi har mobilisert ressurser og fått til et samarbeid mellom frivillige- og ideelle organisasjoner og myndigheter som savner sidestykke. Dette skal vi være stolte av.

Samtidig vet vi at det fortsatt er en jobb å gjøre. Flere prosjekter skal se dagens lys, vi må sikre varig effekt gjennom forankring i eksisterende og nye strukturer, og sist men ikke minst, har vi en forpliktelse til å dele våre erfaringer med andre slik at vi kan lære av hverandre.

Takk til alle dere som har lag ned utallige timer i arbeidsinnsats og frivillig arbeid for at vi har kommet så langt. Og en særlig takk til Gjensidigestiftelsen som gjennom sitt fantastiske engasjement har gjort det mulig å finansiere de mange prosjektene i dugnaden.

Bjørn Guldvog  
Helsedirektør

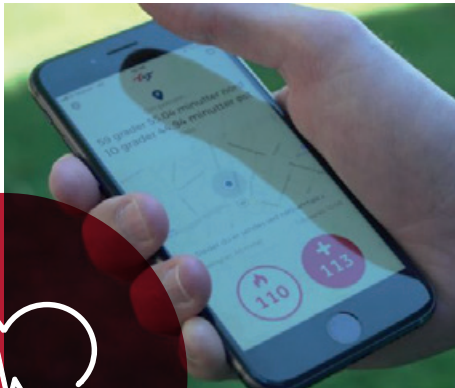


Foto: Ole Martin Wold





## Sammen skal vi redde enda flere liv

Målsettingen om å sikre en mer kompetent og beredt befolkning som bidrar til å redde liv før helsepersonell er på plass, har vært avgjørende for at Gjensidigestiftelsen så langt har bevilget nær 81 millioner kroner til Sammen redder vi liv.

Vår visjon er «gode liv i et trygt samfunn». Derfor har *Sammen redder vi liv* vært en naturlig og viktig satsing for oss de siste tre årene. Det tar tid å bygge nye strukturer som fungerer, og et bredt og godt samarbeid er nøkkelen for at resultater skal oppnås. Vårt primære bidrag har vært å støtte 16 prosjekter, og i de fleste av disse samarbeider offentlige instanser og frivillige organisasjoner. Felles for alle prosjektene er at de har som målsetting å dyktiggjøre befolkningen i å gjenkjenne alvorlig sykdom og kritisk skade, vite hvordan de tilkaller hjelp og yte livreddende førstehjelp. Hver for seg når de ulike tiltakene ut til vidt forskjellige målgrupper i befolkningen. Sammen gjør de millioner av nordmenn i stand til å redde liv.

Indikasjonene på at befolkningen allerede er dyktige og handler riktig, er mange og gode. Ifølge Norsk hjertestansregister hadde noen startet hjerte- lungeredning (HLR) før ambulansen ankom i 82 prosent av tilfellene ved hjertestans utenfor sykehus i 2018. Dette er en høyere andel enn i noe annet hjertestansregister i verden. Samtidig viser en undersøkelse utført av NorStat for Gjensidigestiftelsen i oktober 2019 at 1 av 3 ville brutt hovedregelen som kan redde liv, nemlig å ringe 113

som det aller første man gjør dersom man finner en person som ikke responderer.

Selv om det allerede er investert betydelige midler på å heve førstehjelps kompetansen i befolkningen, ser vi det fremdeles gjenstår arbeid før tilstrekkelig mange på en trygg og god måte kan gripe inn og avgjøre forskjellen på liv og død.

I denne brosjyren presenteres prosjekter som har vært utført og som fremdeles pågår. Vi i Gjensidigestiftelsen er imponert både over den fantastiske innsatsen og den brede oppslutningen dugnaden har i det frivillige Norge og fra helsemyndighetene. Gjennom tre år med iherdig innsats har vi sammen lagt grunnlaget for å redde enda flere liv. For det har aldri stått på folks *vilje* til å hjelpe til. Vi er derfor takknemlige for alle gode bidrag som nå bidrar til å styrke *evnen*.



Unn Dehlen  
Administrerende direktør  
Gjensidigestiftelsen



# Henry – førstehjelp for barnehagebarn

Visjonen til Norges Røde Kors førstehjelpsstrategi er at «alle i Norge får muligheten til å lære livreddende førstehjelp og er villige til å hjelpe i situasjoner som krever førstehjelp». For å oppnå dette tilbys barnehagene førstehjelpsopplæring med Henry-førstehjelp for barnehagebarn.

## Prosjektets mål

Tilby Henry – førstehjelp for barnehagebarn til alle barnehager i Norge.

Henry – førstehjelp for barnehagebarn er et læringsopplegg i førstehjelp for barn i alderen 3-6 år tilpasset bruk i barnehagen. Læringsopplegget er utviklet av Rogaland RØ og Laerdal Medical AS for å øke barns bevissthet om, kjennskap til og interesse for førstehjelp. Samtidig handler det om å utvikle omsorgsevne, ansvar og hjelpevilje hos barna og å spre kunnskap om Røde Kors' kjerneverdier som humanitet og nøytralitet. Ideen om at selv små barn kan ta ansvar, vise omsorg og hente hjelp er en viktig del av Henry-opplegget.

## Virkemidler

Henry-læringsopplegget inneholder en Henry-dukke med en liten førstehjelpssekk, et pedagogisk veiledningshefte, en minnepinne med musikk (også tilgjengelig på Spotify o.l) og en flipover med illustrasjoner av Henrys 10 uhell. Henry er utviklet for at de barnehageansatte enkelt skal kunne prate med barna om førstehjelp på den måten som passer den ansatte og barna best. Innholdet i læringsopplegget kan gjøres gjenkjennelig og relevant for barna ved at det knyttes til deres eget miljø og egne erfaringer.

Tilbakemeldinger fra barnehageansatte om Henry:  
«Veldig fornøyd med Henry førstehjelpspakken - den er enkelt i bruk og barna synes det er gøy og spennende».

«Et flott opplegg som fanger barna og hjelper oss voksne til å lære bort. Barna får god trening i å vise empati».

## Varighet og finansiering

Prosjektet ble startet i 2005 på bakgrunn av henvendelser fra barnehagepersonell i Rogaland regionen som ønsket materiell til førstehjelpsopplæring av barn. Læringsopplegget ble utviklet i samarbeid med barnehagene og det førstehjelpsfaglige innholdet er godkjent av Norsk Førstehjelpsråd. Prosjektet inngår og som en del av Røde Kors Førstehjelpsstrategi 2017-2020

Distribusjon av Henry-sett produsert med økonomisk støtte fra Gjensidigestiftelsen innen 1.12.2020.

Prosjektet finansieres av Gjensidigestiftelsen og Norges Røde Kors.

## Resultater

Antall barnehager med Henry-sett: 3,886 (antall utleverte sett er høyere).

<https://www.rodekors.no/henry>

## Prosjektleder

Silje Lea - silje.lea@redcross.no







# Nasjonal førstehjelpsopplæring for grunnskolen

Grunnskolen er en av de viktigste læringsarenaene for den nasjonale førstehjelpsopplæringen Sammen redder vi liv fordi alle barn og unge som vokser opp i Norge gjennomfører 10 årig grunnskole.

Livreddende førstehjelp er definert som eget kompetansemål i de reviderte læreplanene for grunnskolen (2019).

## Prosjektets mål

Utvikle et digitalt kunnskapsbasert læremiddel i livreddende førstehjelp tilpasset 1-10 trinn i norske grunnskoler. Det unike i dette prosjektet er at det er lærere, og ikke helsepersonell som gir opplæring i et utvalg av tidskritiske tilsander og skader. Læremiddelet skal tilpasses og være tilgjengelig gjennom en digital plattform, koblet opp mot Utdanningsdirektoratets læreplan og kompetansemål.

## Virkemidler

Det er utviklet en digital læreplan, lærerveiledning med tilhørende læringsressurser for Sammen redder vi liv sine læringsmål gjennom følgende;

- Differensiert læreplan, læringsmål og læringsressurser for 1-4 og 5-10 trinn.
- Illustrasjonsbilder- bildehistorier (gjenkjenne, risikovurdere, egensikkerhet, varsle, førstehjelpstiltak)
- Videoer med utgangspunkt i realistiske caser (læringsmålene)
- Billedhistorier
- Veiledningsfilmer (BLÅ metoden, bevisstløshet-sideleie, Hjerter og Lungeredning, stans av alvorlige blødninger)
- E- bøker
- Kahoot
- VR – app. spillteknologi. (samarbeid med NKT-Traume) Førstemann på skadestedet. Målet er at spilleren kommer inn i et skadested og skal ta valg på egensikkerhet, sikring av skadested, varsling og livreddende førstehjelp. Kan brukes på alle mobile enheter og storskjermer.
- VR- brilleteknologi (samarbeide med NKT- Traume) i temaet vold og trusselsituasjon. Løsningen kan også brukes på interaktiv storskjerm.
- Bruk av VBR teknologi: Det er utviklet en interaktiv

VR film med temaet vold og trussel til bruk med VR briller. Spilleren kan gjennom spillet påvirke retningen og utfallet av historien. Det oppstår ulike dilemmaer man må ta stilling til gjennom valg av tiltak. Avhengig av valgene man tar, får spilleren ulike tilbakemeldinger. Velger spilleren riktig valg fortsetter historien, men om spilleren velger feil blir spilleren forklart hva som var galt, og får prøve igjen. VR filmen tar ca. 10 minutter å gjennomføre gitt hvilke valg spilleren tar underveis.

- Det digitale læremiddelet er oversatt til seks språk (nynorsk, engelsk, somali, tigrinja, arabisk og samisk).

## Varighet og finansiering

September 2019 – desember 2020.

Fullfinansiert av Gjensidigestiftelsen

## Resultater

- Prosjektet er inne i 14/18 fylker (før fylkessammenslåingen)
- 50 kommuner som har fått introduksjonsopplæring (3 timer) i bruk av opplæringsopplegget
- Mange skoler og kommuner har tatt i bruk undervisningsopplegget uten videre opplæring (spores via nettsiden).
- 2500 lærer som har fått introduksjonsopplæring. De har videre lært opp lærer ved egne skoler. Det er anslagsvis 32023 skole elever som har fått opplæring.
- Det er per 1. februar 2020: 6678 regelmessige brukere på nettsiden, førstehjelp i grunnskolen

Nasjonal førstehjelpsopplæring i grunnskolen ligger på følgende åpne digitale plattform:

<https://www.elevkanalen.no/open/Fag/1702>

## Prosjektleder

Marit Røed Halvorsen - [marit.roed.halvorsen@lhl.no](mailto:marit.roed.halvorsen@lhl.no)

# Trafikalt Grunnkurs Førstehjelp

Trafikkopplæringsforskriften krever at de som skal få førerett skal gjennomføre trafikalt grunnkurs. Kurset skal blant annet gjøre elevene i stand til å beherske grunnleggende ferdigheter ved trafikkulykker. Det inkluderer blant annet varsling av ulykke, sikring av skadested og å kunne yte livreddende førstehjelp.

Gjennom en kartlegging av dagens kurskonsept, er det avdekket at kjøreskoleelever og kursinstruktører ikke er fornøyd med kurset slik det nå gjennomføres. Tidligere kjøreskoleelever ga tilbakemelding på at de ikke føler seg tilstrekkelig forberedt til å yte førstehjelp ved en ulykke. Kjøreskolelærere på sin side føler seg ikke oppdatert på gjeldende førstehjelpskunnskaper, samt hva som skal gjennomgås i kursene. Begge parter ønsker bedre tilgang til lett tilgjengelig og oppdatert kunnskap.

Nasjonal kompetansetjeneste for traumatologi (NKT-Traume) har derfor anbefalt at det utarbeides et digitalt læringsverktøy, som skal være app basert og kunne nås via pc, smarttelefon og nettbrett. Dette er nytt og har ikke vært en del av kurset tidligere. Læremiddelet som skal utarbeides blir modulbasert og vil være en kombinasjon av en digital læringsdel, en kurstest og praktisk trening i gruppe.

## Prosjektets mål

Målet med prosjektet er å mobilisere både elever og kjøreskolelærere til å bli en viktig akuttmedisinsk ressurs som kan bistå før helsetjenesten ankommer skadested, ved en alvorlig trafikkulykke.

## Virkemidler

Prosjektet skal utarbeide:

- Et revidert undervisningsprogram for TGF.
- Et digitalt læringsverktøy for elever og kursinstruktører i TGF.

Undervisningsopplegget består av 3 moduler:

### MODUL 1: TEORETISK DEL

Det faglige innholdet bli presentert for elevene og kjøreskolelærere, ved hjelp av moderne og engasjerende utdanningsteknologi. Teknologien som benyttes er avansert, men tilgjengelig. Kurset kan gjennomføres med en nettleser på PC, nettbrett eller smarttelefon.

### MODUL 2: KURSPRØVE

Etter å ha gjennomgått den teoretiske delen av kurset, skal elevene avlegge en kursprøve, for å teste om kunnskapene sitter. Det vil være mulig å ta prøven flere ganger, dersom man ikke består. Eleven må selv sørge for å fremvise dokumentasjon på bestått teoridel, for å kunne delta på den praktiske delen av kurset.

### MODUL 3: OMVENDT LÆRING

Elevene vil i forkant av de praktiske øvelsene få anledning til å reflektere over læringsmålene fra modul 1 i plenum, sammen med kursinstruktøren. Instruktøren repeterer og stimulerer til spørsmål og førstehjelp utøves i praksis (sikre skadested, tilkalle hjelp, sikre fri luftvei, fjerne hjelm, leiring, stoppe traumatiske blødninger, forebygge nedkjøling). I siste del av kurset vil det bli arrangert en trafikkulykke, hvor elevene skal få prøve ut det de har lært i praksis.

Det produseres også en egen instruktørveiledning i form av et kurs for kjøreskoleinstruktøren.

## Varighet og finansiering

Prosjektet hadde oppstart i 2018 og skal etter planen være klart til nasjonal utrulling i september 2020

- Prosjektet er finansiert av midler fra Helse- direktoratet
- Prosjektet har gjennomført en kartlegging og rapport levert Helsedirektoratet i april 2018
- Prosjektet driver når produktutvikling av digitale læringsverktøy, samt oppdatert faglig innhold
- Ferdigstillelse av pilot skal være klar til utprøving i juni 2020

## Prosjektledere

Tone Slåke - [tone.slake@traumatologi.no](mailto:tone.slake@traumatologi.no)

Mari Bergan Mørkved - [mari.morkved@traumatologi.no](mailto:mari.morkved@traumatologi.no)



## Trafikkrelaterte personskader

I følge verdens helseorganisasjon (WHO) dør det på verdensbasis omtrent 1,3 millioner mennesker årlig i trafikken, og mellom 20 og 50 millioner skades. Skader fra trafikkulykker utgjør den viktigste dødsårsaken blant personer i alderen 15 til 29 år. Dette reflekterer tallene fra Norge, hvor dødsfall fra ulykker i trafikken er den vanligste dødsårsaken i aldersgruppen 15-24 år. Fotgjengere, syklistene og motorsyklister representerer nesten halvparten av de drepte på veiene, internasjonalt.

I Norge er det en jevn nedgang i antallet skadde i trafikken. I 2018 omkom det totalt i Norge 108 personer på norske veier. 602 personer ble hardt skadd i veitrafikkulykker, samme år. Dette er det laveste antallet siden etter krigen. Når det gjelder myke trafikanter, peker pilen derimot oppover. Antallet omkomne og hardt skadde er her økende. Det understreker behovet for at det også rettes fokus mot denne gruppen trafikanter. Dersom det ikke jobbes målrettet med å sette fokus på trafikksikkerhet, samt redusere dødelighet og komplikasjoner som følge av trafikkulykker, anslår WHO at trafikkulykker vil bli den syvende ledende dødsårsaken på verdensbasis innen år 2030.

Data delt av Traumeregisteret OUS viser at antall bilskader ikke har økt siden 2001, mens sykkelulykker derimot har økt relativt mye

I Norge har førstehjelpskurs vært obligatorisk, som en del av Trafikalt Grunnkurs siden 2003. Slik førstehjelpskurset er lagt opp i dag, er kurset på tilsammen 4 timer. Undervisningen tar for seg plikter ved trafikkuhell og førstehjelp, jf. Trafikkopplæringsforskriften § 8-1 fjerde ledd. Siste time skal brukes til praktisk øving i forbindelse med en arrangert ulykke.



## Delprosjekt 113

Tidlig varsling av medisinsk nødnummer 113 er et av hovedbudskapene i førstehjelpsopplæringen av publikum i alle aldersgrupper.

Å styrke 113-operatørens kompetanse til tidlig identifisering av tidskritiske akuttmedisinske tilstander og å gi effektiv veiledning av publikum er ett av tre hovedsatsningsområder for den nasjonale førstehjelpsdugnaden Sammen redder vi liv.

Øvelse gjør mester, også når det gjelder førstehjelp og

håndtering av tidskritisk sykdom og skade. Landets 113-sentraller har store variasjoner i opptaksområde og derfor også befolkningsgrunnlag og antall hendelser som gjelder tidskritisk sykdom- og skade.

### Prosjektes mål

Delprosjekt 113 skal styrke 113-operatørens kompe-

tanse til tidlig å identifisere tidskritiske akuttmedisinske tilstander, utalarmering av nødvendige ressurser og veiledning av innringer i livreddende førstehjelpstiltak frem til første helseressurs er fremme hos pasienten.

Dette skal muliggjøres ved å:

- Identifisere tiltak for rask identifisering av tidskritiske akuttmedisinske tilstander
- Identifisere tiltak for effektiv veiledning og hjelp til publikum
- Foreslå forbedrede arbeidsprosesser i 113-sentralene.
- Analysere effektene av nye og endrede arbeidsprosesser.
- Vurdere effektene av teknologiske hjelpemidler.
- Prøve ut metoder for opplæring og vedlikeholdstrening, herunder simuleringstrening

### **Virkemidler**

DEL 1:

Det ble gjennomført 5 samlinger fra mai 2017 til januar 2018 for representanter for alle landets 113-sentraler. Systematisk gjennomgang og evaluering av lydlogger ved hjertestanshendelser og målt tid til gjenkjent hjertestans og oppstart av hjerte-lunge-redning.

Det ble arrangert fasilitatorkurs for simuleringstrening av 113-operatører ved SAFER i Stavanger. Simuleringstrening vurderes som et viktig virkemiddel for å kompensere for variasjoner i forekomsten av tidskritiske hendelser.

### **Varighet**

DEL 1: Fra juni 2017 til januar 2018.

DEL 2: Prosjektperioden er foreløpig tidsbegrenset til varigheten av den nasjonale førstehjelpsdugnaden, dvs. frem til utgangen av 2022.

Forskningsprosjektet på håndtering av hjerneslag vil fortsette utover 2022.

### **Finansiering**

DEL 1: Helsedirektoratet finansierte møtene, mens reiser ble dekket av de enkelte 113-sentralene. Fasilitatorkurs ble finansierte av Helsedirektoratet i juni 2018, og delfinansierte av Helsedirektoratet og av SAFER i juni 2019.

DEL 2: KoKoms deltakelse er basert på egenfinansiering.

### **Resultater**

DEL 1:

Gjennomgang av lydlogger som gjaldt pasienter med hjertestans viste betydelige variasjoner mellom ulike 113-sentraler. Ved avslutning av prosjektet var tid til oppstart av hjerte-lunge-redning av innringer forkortet fra 2 min og 45 sek ved oppstarten av prosjektet til 2 min og 10 sek ved avslutningen. Dette gir en teoretisk

økning i overlevelse på 20 liv per år. Forutsatt at det etableres bedre systemer for posisjonering av innringer anses det som sannsynlig at tid til oppstart av hjerte-lunge-redning kan reduseres til under 2 minutter.

Prosjektet utformet også anbefalinger om hvordan 113-sentralene skal arbeide strukturert med å optimalisere egen innsats ved tidskritisk sykdom eller skade. Anbefalingene er publisert på Helsedirektoratets hjemmesider (både på norsk og engelsk).

DEL 2:

Prosjektet har så langt utviklet:

- Modell for evaluering av 113-samtale med tilhørende veiledere og skjema
- Modell for kvalitetsregister for lydloggjenomgang i AMK-sentralene med maler for nødvendige søknader til personvernombud.
- «AMK lydlogg», et eReg-basert lokalt kvalitetsregister for lagring av data fra evaluering av 113-samtaler som er søkbart, forskningsvennlig register, som er standardisert og likt nasjonalt.
- Informasjonspakker om de fire tilstandene i dugnaden, med relevante tips og råd for videre arbeid i den enkelte sentral/for den enkelte operatør
- Informasjonspakke for lederne om aktuelle lover og forskrifter og annet nyttig for ledere/fagutviklere
- Informasjonspakke om kommunikasjon i 113-samtaler
- «Stigemodellen» - en modell for å strukturere og få en oversikt over hvor langt den enkelte 113-sentral er kommet i sitt lokale arbeid med Delprosjekt 113.

I samarbeid med forskningsmiljøer ved bl.a. Universitetet i Bergen er det etablert et forskningsprosjekt på håndtering av hjerneslag ved AMK

Det er også etablert samarbeid med medisinsk nødmeldtjeneste i København om felles søknad om forskningsmidler fra EU og Horizon2020

DEL1 : Anbefalingene finner du på

[www.helsedirektoratet.no/rapporter/sammen-redder-vi-liv-strategidokument](http://www.helsedirektoratet.no/rapporter/sammen-redder-vi-liv-strategidokument)

DEL 2: Alle skjemaer, maler, informasjon, tidligere dokumenter og bruksanvisning for eReg gjort tilgjengelig på [www.kokom.no](http://www.kokom.no). Eventuelle innspill og kommentarer til arbeidet med Delprosjekt 113, kan sendes per e-post til: [post@kokom.no](mailto:post@kokom.no)

### **Prosjektledere**

Conrad Bjørshol (del 1) - [conrad.bjorshol@sus.no](mailto:conrad.bjorshol@sus.no)  
Guttorm Brattebø (del 2) - [post@kokom.no](mailto:post@kokom.no)

# Hjelp 113-app

Fra gjennomgang av lydlogger i 113-sentralene vet vi at livsviktig tid går tapt for å fastslå hvor pasienten befinner seg. Det gjelder både i byer og tettsteder, men enda viktigere når pasienten befinner seg utenfor allfarvei.

Et hovedbudskap i den nasjonale førsthjelpsdugnaden Sammen redder vi liv, er at publikum umiddelbart skal varsle medisinsk nødtelefon 113 ved mistanke om alvorlig sykdom eller skade.

Tidlig iverksatt hjerte- lunge redning (HLR) og tilkobling til hjertestarter er avgjørende for å redde flere liv ved hjertestans utenfor sykehus. Overlevelsen kan øke med 50 % dersom en hjertestarter tas i bruk før ambulansen kommer. Tidlig tilkobling av hjertestarter betinger at publikum vet hvor nærmeste hjertestarter befinner seg.

Nødmeldingssentralene har noen ganger en vanskelig jobb med å forstå behovet for hjelp fordi de bare kan kommunisere med innringer via telefon. De har også liten mulighet til å vurdere om innringer følger de førstehjelpsråd som gis via telefon. Eksempelvis om innringer gir adekvat hjerte-lunge redning til pasienter med hjertestans.

## Prosjektets mål

Appen Hjelp 113 sender automatisk GPS-posisjonen din til nødsentralen, om du ringer 110, 112 eller 113 fra appen. På denne måten unngår man at livsviktig tid går med til å fastslå hvor pasienten befinner seg.

Det offentlige hjertestarterregisteret er også integrert i Hjelp 113-appen som viser hvor nærmeste hjertestarter befinner seg.

## Virkemidler

SNLA har arbeidet systematisk siden oppstarten med promotering av Hjelp 113-appen i flere kanaler som TV, aviser og nett.

Vi har gått bredt ut i sosiale kanaler med reklamefilmer og kunnskapsformidling om viktigheten av en slik app. Blant annet har helsearbeidere vært med å illustrere viktigheten av appen.

## Varighet og finansiering

2021

Prosjektet er finansiert med midler fra Gjensidigestiftelsen og innsamlede midler fra Stiftelsen Norsk Luftambulanse.

## Resultater

Over 1.5 millioner personer lastet ned Hjelp 113-appen, men SNLA sitt mål er at alle med smarttelefon skal ha den installert.

I dag brukes appen i snitt 200 ganger i døgnet, og vi ønsker at den skal brukes av alle som behøver hjelp, eller havner i en situasjon hvor noen andre behøver hjelp, men ikke vet hvor de er.

Stiftelsen Norsk Luftambulanse arbeider kontinuerlig med videreutvikling av appen. Tidligere lanserte vi muligheten for å ringe brann og politi, i tillegg til medisinsk nødnummer 113, og nylig ble hjertestarterregisteret integrert slik at appen nå viser nærmeste hjertestarter i kartet.

I løpet av 2020 er det planlagt lansering av to nye funksjoner. En chattefunksjon for døve- og hørselshemmede, og en videofunksjon slik at operatøren på nødmeldingssentralen kan se innringer, pasient eller skadested og derfor bedre kan vurdere behovet for helsehjelp, behovet for varsling av andre nødetater som brannvesen og politi, og vurdere om innringer følger de instruksjoner som gis om livreddende førstehjelp.

Om Hjelp 113-appen: <https://norskluftambulanse.no/hjelp113/>

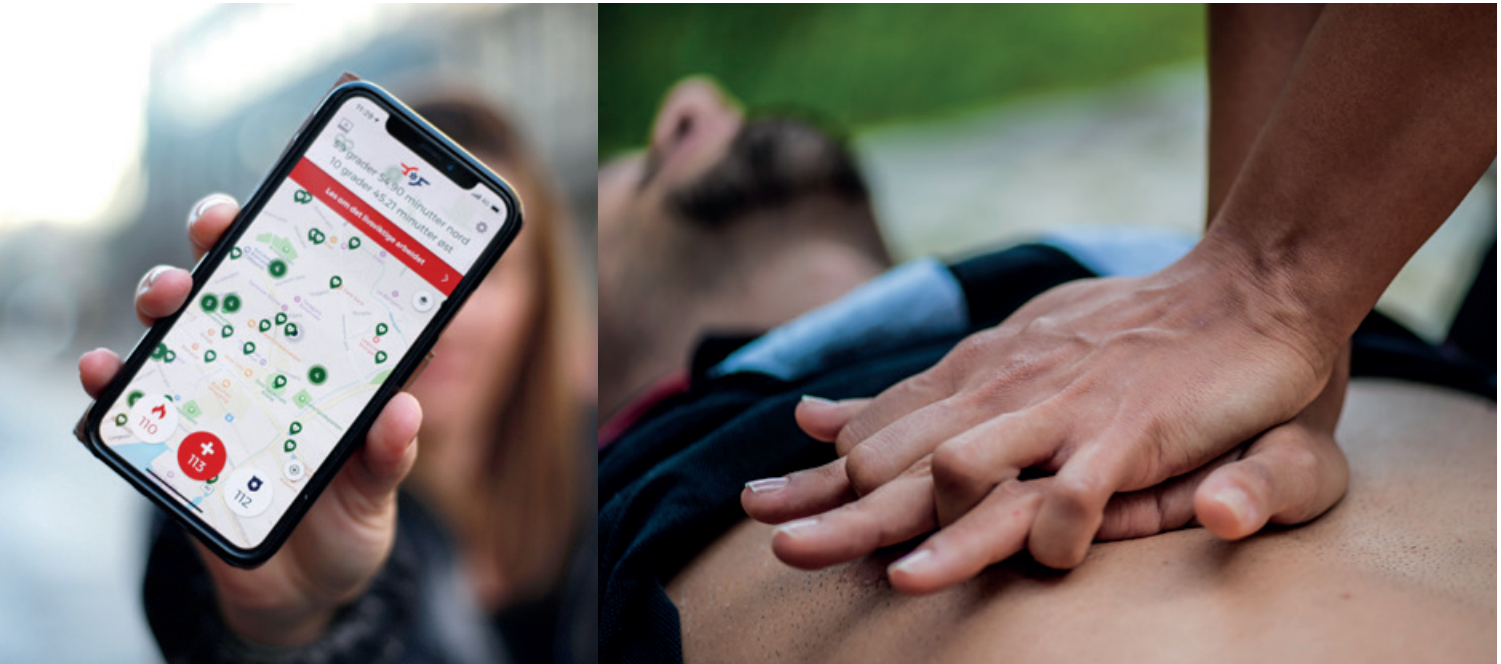
Slik fungerer appen: <https://norskluftambulanse.no/hjelp-113-gps-ofte-stilte-sporsmal/>

Flyger i luftambulansen, Geir Arne Mathisen forklarer hvorfor Hjelp 113-appen er så viktig: <https://www.youtube.com/watch?v=YwZ8poTun-w>

Ble fanget i skogbrann – ble reddet av Hjelp 113-appen: <https://norskluftambulanse.no/appen-ga-oss-livet/>  
Ble reddet takket være appen: <https://norskluftambulanse.no/for-meg-var-hjelp-113-appen-livreddende/>

**Prosjektleder** Kjell Otto Fremstad

[kjell.otto.fremstad@norskluftambulanse.no](mailto:kjell.otto.fremstad@norskluftambulanse.no)







# Offentlige akutthjelpere

Akutthjelperordningen skal bidra til å redde liv og begrense varig alvorlig helseskade gjennom rask innsats ved tidskritisk sykdom eller skade utenfor sykehus.

Landets kommunale brann- og redningsvesen er den mest desentraliserte nødetaten med mer enn 600 (615) brannstasjoner fordelt i nær sagt alle landets kommuner.

Ved å gi opplæring av innsatspersonell fra brann- og redningstjenesten i livreddende førstehjelp og utstyre dem med enkelt medisinsk behandlingsutstyr vil det være mulig å redde flere liv ved tidskritiske akuttmedisinske tilstander som f.eks. bevisstløshet, hjertestans og alvorlige skader.

## Prosjektets mål

Lære opp innsatspersonell fra kommunale brannvesen i livreddende førstehjelp og utstyre disse med enkelt medisinsk behandlingsutstyr inkludert hjertestarter.

## Virkemidler

Opplæringen består av en omfattende e-læringsdel som er utviklet av Stiftelsen Norsk Luftambulans. Denne må alle gjennomføre før de kan gå videre til praktisk dag med scenariotrening sammen med instruktør. I de praktiske delene trenes det på alt fra møte med bevisstløs pasient, hjertestans, brystmerter, hjerneslag og alvorlige ulykker.

Førstehjelpskunnskap er ferskvare, så samtidig som det kurses nye akutthjelpere landet over, gjennomfører vi også regelmessige re-treninger for de som allerede er akutthjelpere. I tillegg får brannstasjonene en akuttbag som er utstyrt med hjertestarter og annet førstehjelpsutstyr.

” Vi har fått bekreftet av ambulanspersonell og leger at vi har berget liv. I de tilfellene vi kommer til stedet før ambulansen, kan vi starte med hjerte- og lungeredning og hjertestarter umiddelbart. Dette er tidskritiske situasjoner, så at vi kommer frem så tidlig som vi gjør er helt avgjørende for pasienten.

Jon Sindre Kragset, brannmann

## Varighet og finansiering

Frem til 2022.

Akutthjelperutdanningen av innsatspersonell fra brann- og redningstjenesten er gjort mulig takket være innsamlede midler fra Stiftelsen Norsk Luftambulans, og økonomisk støtte fra Gjensidigestiftelsen og Fagforbundet.

## Resultater

Tilbakemeldinger fra akutthjelpere om at kursingen har reddet liv, som brannmann Jon Sindre Kragset:

– Vi har fått bekreftet av ambulanspersonell og leger at vi har berget liv. I de tilfellene vi kommer til stedet før ambulansen, kan vi starte med hjerte- og lungeredning og hjertestarter umiddelbart. Dette er tidskritiske situasjoner, så at vi kommer frem så tidlig som vi gjør er helt avgjørende for pasienten, forteller han.

I løpet av prosjektet har vi kurset over 4.300 akutthjelpere fordelt på 270 brannstasjoner i 180 kommuner.

Teoridelen på nett er gjort tilgjengelig for Norsk Folkehjelp som har ansvar for delprosjekt frivillige akutthjelpere.

Det er etablert egne regionkontakter som har oversikt over beredskapskommuner i sin region med eget nettverk av lokale instruktører som bidrar til opplæring og re-trening av brannmannskapene.

Kart med oversikt over steder med akutthjelpere:

<https://norskluftambulans.no/sjekk-om-din-kommune-har-akutthjelpere/>

Mer informasjon om prosjektet: <https://norskluftambulans.no/vart-arbeid/kurs/mens-du-venter-pa-ambulansen/>

Godt eksempel på hvor godt den akuttmedisinske kjeden kan fungere: <https://norskluftambulans.no/dagen-dag-richard-dode/>

## Prosjektleder

Børre Østby - [borre.ostby@norskluftambulans.no](mailto:borre.ostby@norskluftambulans.no)

# Frivillige organisasjoner som akutthjelpere

Akutthjelperordningen skal bidra til å redde liv og begrense varig alvorlig helseskade gjennom rask innsats ved tidskritisk sykdom eller skade utenfor sykehus.

## Akutthjelpere er personell som:

- Har en definert minimumskompetanse innen livreddende førstehjelp
- Er utstyrt med enkelt og standardisert medisinsk behandlingsutstyr
- Er en synlig ressurs for AMK-sentralene og som uten unødig tidstap kan utalmeres for å yte livreddende førstehjelp frem til første akuttmedisinske ressurs (ambulansse, lege) kan være fremme hos pasienten

Norsk Folkehjelp, Røde Kors og Redningssselskapet er i dag tilstede i samfunnet med frivillige som har førstehjelpsopplæring, utstyr og motivasjon til å hjelpe. En av hovedutfordringene er at ressursen ikke er synlig for AMK og at rutiner for varsling og utalmering ikke er standardisert. Et definitivt suksesskriterium er derfor å utvikle en applikasjon som gjør akutthjelperen synlig for AMK.

## Prosjektets mål

Prosjektet skal utarbeide løsninger for bruk, varsling, kommunikasjon og opplæring av mannskaper fra de frivillige organisasjonene Norsk Folkehjelp, Røde Kors og Redningssselskapet, slik at de kan fungere som akutthjelpere.

## Virkemidler

- Utvikling av applikasjon som gjør akutthjelperen synlig for AMK og som muliggjør utsendelse av oppdragsinformasjon (sted, hendelse, mm)
- Utarbeidelse av læreplanmål, kurs og kursplan for akutthjelpere
- Standardisert akutthjelpersekk med medisinsk utstyr (hjertestarter, utstyr til å hindre nedkjøling og stanse blødninger)
- Prosedyrer og avtaler med lokale helseforetak

Prosjektet skal etter planen avsluttes medio 2021

## Finansiering

Prosjektet er finansiert av Gjensidigestiftelsen og Norsk Folkehjelp. I tillegg har medlemmer og ansatte i Norsk Folkehjelp, Røde Kors og Redningssselskapet bidratt med betydelige ressurser.

## Resultater

Ved utgangen av 2019 var det utdannet 35 instruktører/kursledere rundt i hele Norge, og det er utdannet over 200 akutthjelpere. Det planlegges videre en omfattende opplæring ute i organisasjonene for å løfte kompetansen til så mange mannskaper som mulig til å bli akutthjelpere.

Siden januar 2019 har Norsk Folkehjelp Tromsø i samarbeid med Universitetssykehuset Nord-Norge og Norsk Folkehjelp Strand og Forsand, Sandnes og Jæren i samarbeid med Stavanger Universitetssykehus gjennomført en pilot hvor eksisterende teknologi er tatt i bruk for synlighet, og man har testet og gjennomført standardisert opplæring. I juni 2019 ble det utdannet 65 akutthjelpere fra Redningssselskapet, Røde Kors og Norsk Folkehjelp i Vestfold i samarbeid med Sykehuset Vestfold.

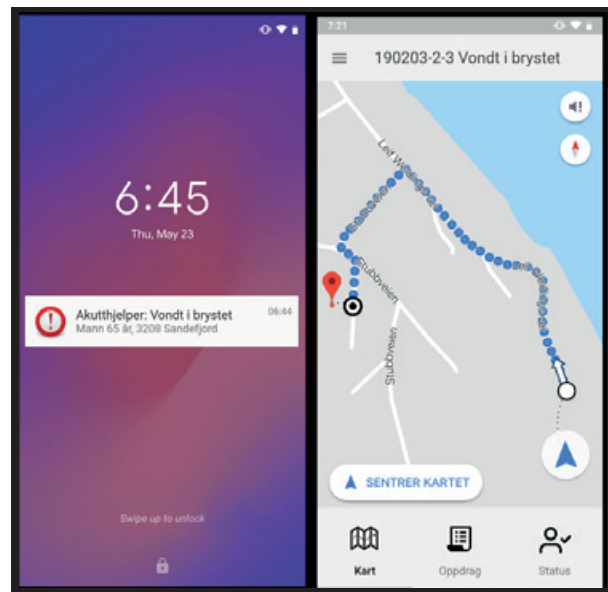
Erfaringene fra pilotene så langt er at de frivillige organisasjonene får et bedre samarbeid med lokalt helseforetak ved AMK og ambulansetjenesten. Akutthjelpere som har rykket ut på oppdrag sier de med opplæringen følte seg forberedt, og at den er helt nødvendig.

Informasjon om prosjektet finnes på

[www.folkehjelp.no/akutthjelp](http://www.folkehjelp.no/akutthjelp)

## Prosjektleder

Jonas Vikran Hagen - [jonasv@npaid.org](mailto:jonasv@npaid.org)



# Førstehjelp for eldre



Eldre utgjør en stor befolkningsgruppe ( mer enn 900.000) og er samtidig en høyrisiko-gruppe for å bli rammet av hjerteinfarkt, hjerneslag og hjertestans. Det er derfor ekstra viktig at eldre lærer seg å kjenne igjen «blålyssymptomer» på slike tidskritiske akuttmedisinske tilstander, har lav terskel for å for å ringe 113 og har kompetanse til å iverksette enkle livreddende førstehjelpstiltak frem til første helseressurs ankommer.

## Prosjektets mål

1. At flere eldre tidlig kan identifisere symptomer på hjerneslag, hjerteinfarkt og hjertestans.
2. At flere eldre har kunnskap om viktigheten av rask kontakt med medisinsk nødnummer 113 ved akutt sykdom eller skade
3. At flere eldre får opplæring og kunnskap i livreddende førstehjelpstiltak som vil senke terskelen for å bidra

## Virkemidler

- Det er utviklet et opplæringsopplegg for eldre på ca 1 time med vekt på symptomgjenkjenning, varsling og enkel, praktisk førstehjelp
- Enkelt opplæringsmateriale er utviklet, blant annet filmer, flyers og førstehjelpshjerner
- Frivillige fra N.K.S. gis kurs i opplæringsopplegget så de kan holde opplæring for eldre lokalt (kalles førstehjelpsressurser).
- Lokalforeninger kan også arrangere gatestunts, åpne møter etc for å spre informasjon

## Varighet og finansiering

01.04.18 – 31.03.20 Som består av et forprosjekt og en pilotfase, der opplæringsopplegget i første omgang skulle testes internt i Norske Kvinners Sanitetsforening (N.K.S).

Det er søkt om midler til en nasjonal utrulling ut 2022. De opprinnelige målsettingene beholdes, men opplæring og informasjon skal nå så mange eldre som mulig. Dette vil blant annet søkes oppnådd gjennom å etablere

samarbeid med organisasjoner, foreninger og kommuner som har aktiviteter for eldre, samt med andre organisasjoner som er med i den nasjonale dugnaden.

Prosjektet er finansiert av Gjensidigestiftelsen.

## Resultater

- 75 førstehjelpsressurser har fått opplæring
- Alle 630 Sanitetsforeninger har fått informasjon om prosjektet.
- Rundt 200 – 250 lokale Sanitetsforeninger er besøkt. I tillegg en rekke eldresentre, pensjonistforeninger og andre organisasjoner med eldre medlemmer
- Gjennom gatestunts, presseoppslag, TV-innslag, innslag på sosiale medier vil vi estimere å ha nådd minst 277 000 eldre
- Prosjektet har hatt flere store gatestunts / synlighetsarrangementer, blant annet under Arendalsuka 2019, og N.K.S. sine regionale samlinger høsten 2018 (Drammen, Bergen, Trondheim) og høsten 2019 (Steinkjer, Alta, Fredrikstad, Arendal, Bergen)
- Prosjektet har inngått et samarbeid med Røde Kors om en basisopplæring i førstehjelp for frivillige
- Prosjektet planlegger samarbeid med flere organisasjoner i dugnaden, samt med organisasjoner, foreninger og kommuner som har aktiviteter for målgruppen eldre, og har allerede etablert et samarbeid med Pensjonistforbundet

## Prosjektleder

Pernille Næss - pernille.naess@sanitetskvinnene.no

# Hjerte-lungeredning på videregående skoler

Elever i videregående skoler er i en aldersgruppe som er godt egnet for å lære seg og trene på både basal HLR og praktisk bruk av hjertestarter. Aldersgruppen er også godt egnet for å bruke elevene som HLR-instruktører for hverandre.

Med målrettet trening på praktiske ferdigheter vil ferdighetene kunne holde seg på et minimumsnivå i mange år fremover, både privat og i yrkeslivet. Det å prøve seg i rollen som HLR-instruktør for andre elever vil kunne bidra til personlig utvikling for evelinstruktørene og gi økt interesse for både førstehjelp og det å lære bort til andre.

## Prosjektets mål

Prosjektets mål er å lære opp cirka 130 elever som evelinstruktører på Bryne, Sandnes, St.Svithun, Sola og Godalen videregående skoler. Disse vil ha lært opp cirka 3500 elever innen påske 2020.

Det gjennomføres et parallellt forskningsprosjekt mht om ferdighetene læres bort godt nok.

## Virkemidler

Norsk Resuscitasjonsråd (NRR) har utviklet kurskonseptet GHLR på 90 minutter som evelinstruktørene lærer bort i løpet av en dobbelt kroppsøvingstime. Det er en tilhørende e-læring til kurset og en instruktørmanual.

## Varighet og finansiering

15.august 2018 - 15.april 2020.

Gjensidigestiftelsen – 300 000 kroner tildelt.

Norsk Resuscitasjonsråd – 100 000 kroner egenfinansiering.

Laerdal Medical AS – 70 000 kroner til forskningsprosjektet.

## Resultater

Per 24.jan 2020 er 125 evelinstruktører og 9 lærere lært opp i prosjektet. Per 1.jan 2020 er 2400 elever lært opp i prosjektet av evelinstruktørene, resterende ca 1100 elever mottar opplæring ila. februar / mars 2020.

Forskningsdata viser at evelinstruktørene når samme nivå som hovedinstruktørene mht. kvalitet på utført HLR

i en 4-minutters test, og at mer enn 75% av elevene som læres opp av evelinstruktørene holder seg innenfor gjeldende retningslinjer mht. kvalitet på HLR i denne testen.

<https://www.113.no/aktuelt/kan-ungdom-vaere-instruktoerer-for-hverandre-i-hjerte-og-lungeredning-go-hlr-rogaland/>

[www.nrr.org](http://www.nrr.org)

<https://www.facebook.com/realNRR/>

## Prosjektleder

Trond Nordseth - trond.nordseth@ntnu.no



# Sammen redder vi liv i idretten

Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF) har i underkant av 2,1 millioner medlemskap fordelt på over 11.000 idrettslag, og representerer den største arenaen for frivillig arbeid i Norge. Derfor er det i idretten et enormt potensial for å kunne bidra til dugnaden «Sammen redder vi liv» i Norge.

Overlevelse etter hjertestans i Norge er ca 14 % for alle årsaker og omstendigheter. Overlevelsen ved hjertestans i tilknytning til idrett og fysisk aktivitet bør være høyere. Pasientene vil være yngre og friskere enn gjennomsnittet, men i tillegg bør flere få tidlig HLR og tilgang til hjertestartere.

En foreløpig analyse av tall fra 2015 tom 2017 viste at for hjertestans som skjer ved sports- eller rekreasjonsarenaer og/eller i forbindelse med trening (totalt 71 (henholdsvis 19, 25 og 27 per år)) har ca 20 % fått tilkoblet hjertestartere. For pasienter som fikk HLR av tilstedeværende, overlevde nesten halvparten i minst 30 dager (upublisererte data).

## Prosjektets mål

Barn, unge og voksne idrettsutøvere, foreldre/foresatte og andre ressurspersoner tilknyttet norske idrettsorganisasjoner skal trenes i å gjenkjenne akutte livstruende skader og sykdommer, sørge for tidlig varsling til 113-sentralene og sammen med 113-operatøren utføre viktige livreddende tiltak frem til første helseressurs (ambulansse, lege) er fremme hos pasienten.

Det planlegges et pilotprosjekt delt i to delprosjekter:

1. Dugnadsbasert opplæring i hjerte- og lungeredning og bruk av hjertestartere i NFFs kvalitetsklubber
2. Tilgjengelige hjertestartere på fotballarenaer

Norges Fotballforbund (NFF) har ca. 450.000 medlemmer og representerer det største særforbundet i NIF. Kvalitetsklubbene i NFF er valgt ut til å delta i pilotprosjektet fordi disse er de best strukturerte klubbene i NFF. I tillegg til de aktive medlemmene, vil trenere, foreldre/foresatte, ledere og støtteapparat involveres. Om pilotprosjektet er vellykket og finansiering kan sikres, planlegger vi i et hovedprosjekt hvor vi ønsker å tilby samme muligheter for resten av NIFs organisasjon.

## Virkemidler

Prosjektet kjøper inn utstyr for at fotballklubbene skal trene på HLR og bruk av hjertestartere. Mot en egenandel

på kr 5000,- mottar klubbene følgende utstyr:

- 1 stk. hjertestarter
- 1 stk. utendørs varmeskap slik at hjertestarteren står ulåst og tilgjengelig for alle 24/7.
- 2 stk. treningshjertestartere
- 2 stk. Little Anne QCPR øvingsdukker

Klubbene tilbys også følgende læringsressurser:

1. E-læring: Norsk Resuscitasjonsråds Grunnleggende HLR e-læring ([www.nrr.org/no/](http://www.nrr.org/no/))
2. Selvutviklede instruksjonsvideoer, med tilhørende skriftlig instruksjon og illustrasjonsbilder som PDF-fil, som vi publiserer på NFFs portal [www.treningsokta.no](http://www.treningsokta.no).
3. Nedlastning og bruk av Laerdals QCPR learner-app, for umiddelbar kvantitativ feedback på utførelsen av HLR under HLR-trening på dukker.

Til et eventuelt hovedprosjekt, ønsker vi i samarbeid med Laerdal Medical å utvikle en app som inneholder følgende funksjoner:

1. E-læring og instruksjonsvideoer.
2. Trenings sesjon i HLR med Little Anne QCPR dukke og kvantitativ feedback
3. Testsesjon. Fem minutters test-sesjon i HLR hvor idrettsutøveren må score f.eks 98% på kvaliteten av brystkompresjoner og innblåsninger for å bestå
4. Dataene blir lagret anonymisert i en skybasert løsning, og kan brukes til å sammenligne resultater.

## Varighet og finansiering

Pilotprosjektet har en varighet på 2 år (august 2019 til august 2021).

Et eventuelt hovedprosjekt vil ha oppstart høsten 2021.

- Vi har mottatt 7 millioner kr fra Gjensidigestiftelsen.
- Frivillig innsats og egenfinansiering.

I tillegg til betydelige frivillig innsats finansierer NFF og prosjektgruppen ca kr 500 000 per år til utvikling av undervisningsopplegget.



### Resultater

Prosjektet er i planleggingsfasen av pilotprosjektet og har planlagt oppstart ute i klubbene i januar/februar 2020. For å evaluere pilotprosjektet har vi følgende evalueringspunkter:

#### 1. Registrering av tilgjengelige hjertestartere ved fotballarenaer

Basert på data fra det offentlige hjertestarterregisteret på [www.113.no](http://www.113.no) er det gjort en null-punkts-måling av tilgjengelige hjertestartere ved fotballarenaer høsten 2019.

#### 2. En ny kartlegging av hjertestartere ved NFFs anlegg i mars 2020 og ved slutten av pilotprosjektet (vår/sommer 2021).

#### 3. Opplæring i hjerte- og lungeredning og bruk av hjertestarter

Registrering av antall

- a) Gjennomførte HLR-treningsøkter i klubbene
- b) Gjennomført e-læring
- c) Antall sidetreff og nedlastninger på
- d) Antall kvalitetsklubber

#### 4. Evaluering av hjertestans ved fysisk aktivitet og idrett

Ved Senter for idrettsskedeforskning (OSTRC), NIH, og Norsk Hjertestansregister (NorHSR) er en doktorgradsstipendiat godt i gang med prosjektet «Hjertestans ved idrett og fysisk aktivitet i Norge». Alle pasienter mellom 12 og 50 år som fikk hjertestans med antatt kardial årsak i 2015-2017 inngår i prosjektet.

#### Prosjektleder

Hilde Moseby Berge  
[HildeMoseby.Berge@olympiatoppen.no](mailto:HildeMoseby.Berge@olympiatoppen.no)



# Kompetente og trygge minoritetskvinner - en viktig ressurs i førstehjelpsberedskapen

MiRA-Senteret har gjennom mange år sett at minoritetskvinner, særlig de som står utenfor arbeidslivet, er en utsatt gruppe når det gjelder tilgang til grunnleggende svømmeopplæring og førstehjelpsundervisning. Samtidig er minoritetsbefolkningen overrepresentert nettopp i druknings- og brannulykker.

Derfor har MiRA-Senteret sammen med minoritetskvinner selv og med støtte fra Gjensidigestiftelsen satset på å styrke kompetansen gjennom blant annet førstehjelps-kurs, foredrag og workshops, lokalt og nasjonalt.

## Prosjektets mål

- Utvikle kompetente og trygge minoritetskvinner som ressurs i førstehjelpsberedskapen
- Styrke grunnleggende svømme- og sikkerhetskompetanse i og ved vannet. Gjøre kunnskap om førstehjelp og livredning tilgjengelig for minoritetskvinner.
- Styrke fokus på minoritetskvinner som akutt-medisinsk ressurs i lokalmiljøet.

## Virkemidler

Gjennom prosjektets første år (2019) har vi utviklet informasjonsbrosjyren «Vil du redde liv?» på norsk,

engelsk og arabisk. Denne kan bestilles fra vår hjemmeside og distribueres ut gjennom vår ressursgruppe av minoritetskvinner og vårt nasjonale nettverk.

## Varighet og finansiering

2019 – 2021

Prosjektet er finansiert av Gjensidigestiftelsen.

## Resultater

Prosjektet har tre delmål og i 2019 har vi gjort dette innenfor de delmålene:

### Delmål 1: Styrket svømme- og livredningskompetanse

- Totalt har 322 kvinner styrket sine svømmeferdigheter og 31 kvinner har lært seg å svømme.
- Det er gjennomført 2 livredningskurs og MiRA-Senteret har nå 8 livreddere i tillegg til vår prosjekt-kordinator.



### **Delmål 2: Økt tilgjengelig førstehjelp- og livredningskunnskap**

- Gjennom arbeidet med førstehjelp har vi nådd ut til over 350 kvinner og unge jenter. I tillegg har vi nådd ut til flere hundre via forskjellige stands, deltakelse på festivaler, foredrag og informasjonsmøter på MiRA-Senteret. Aktuelle aktiviteter har vært:
- Det har blitt arrangert 2 førstehjelpskurs i 2019. 55 kvinner fullførte kurset.
- I tillegg har det blitt arrangert oppfriskningskurs for til sammen 41 kvinner som har tatt første-hjelpskurset hos oss tidligere år.
- En gang i måneden har MiRA-Senteret, arrangert workshops med repetisjon og veiledningsøvelser. Tre av disse workshopene har vært større workshops med 30-40 deltakere., hvor LHL og Stiftelsen Norsk Luftambulans har bidratt med faglig innhold om hjerneslag og appen «Hjelp 113».
- Den 31.mai- 2.juni arrangerte vi også hyttetur med fagsamling for deltakerne fra førstehjelpskursene. 20 kvinner og 3 barn deltok på turen.

### **Brannvern: MiRA-Senteret og Oslo Brann- og redningsetaten**

- I samarbeid med Oslo Brann- og redningsetat har vi i 2019 gjennomført to kurs om brannsikkerhet og forebygging.
- Vi har også arrangert et praktisk brannkurs der over 45 kvinner og unge jenter selv fikk øvd på brannslukking.

### **Informasjonsbrosjyre og informasjonsformidling**

Det er ferdigstilt en informasjonsbrosjyre om førstehjelp som er trykket på norsk, engelsk og arabisk. Brosjyren har så langt blitt distribuert til over 2000 kvinner og unge jenter gjennom våre godt etablerte veiledere som har tilgang til minoritetskvinner lokalt i bydelene i Oslo.

I tillegg har vi sendt ut over 800 brosjyrer via post til voksenopplæringscentre og våre nettverkspartnere i flere deler av Norge.

Mange av kvinnene i ressursgruppen er godt i gang med formidlingsarbeidet og deler av sin kunnskap i sine nærmiljø, blant annet på bibliotek, skoler og andre bydelsnære samlingssteder hvor kvinner og unge jenter med minoritetsbakgrunn møtes. Vi har også deltatt på flere festivaler, deriblant Vær-Stolt festivalen på Holmlia, Melafestivalen i Oslo, Globus- kulturfestivalen i Drammen og Ringerike Dagen i Hønefoss og flere andre stand og informasjonsmøter.

### **Delmål 3: Minoritetskvinner som akuttmedisinsk ressurs**

#### **RESSURSGRUPPE**

Tidlig på året etablerte vi en ressursgruppe bestående av kvinner og unge jenter. Deltakerne har hatt en viktig rolle som ressurspersoner, både i svømming og førstehjelp. De har også sammen med flere andre kvinner på MiRA-Senteret videreformidlet kunnskap og informasjon om førstehjelp og den betydning i deres bydel, forebyggingsarbeid gjennom informasjon og samt motivert flere til å delta på førstehjelpskurs og workshoper på MiRA-Senteret. Ressursgruppenes kjennskap til egne bydeler har hatt en avgjørende rolle involvering og rekruttering av kvinner og unge jenter i arbeidet.

#### **SYNLIGGJØRING AV PROSJEKTET OG DUGNADEN**

Vi arbeider kontinuerlig med å synliggjøre det som skjer i prosjektet både på Facebook, Twitter og Instagram til våre over 3000 følgere i hele Norge. Det har også blitt skrevet nyhetsbrevartikler som en del av vårt månedlige nyhetsbrev, fagmateriell som når ut til over 1000 personer hver gang.

#### **SAMARBEID**

- **På lokalt nivå** har vi inngått samarbeid med Holtet VGS (ambulansesfag, førstehjelp og fremheving av ambulansesfaget blant unge jenter med minoritetsbakgrunn).
- **På nasjonalt nivå** har vi også startet informasjonsformidlingen og har gjennom utsending av informasjonsmateriell, allerede vært på besøk hos Flyktningseksjonen i Stavanger, der vi holdt ett 5-timers foredrag om førstehjelp (både teori og praksis) for deltakere på introduksjonsprogrammet. I tillegg har vi vært og holdt foredrag om Empowerment, førstehjelp og hvordan de selv kan engasjerer seg i dette arbeidet i deres nærmiljø hos Fredrikstad voksenopplæring.

Året 2019 ble avsluttet med et evalueringsmøte med faglig innhold rettet til temaet: førstehjelp og Empowerment hvor 72 kvinner og unge jenter som har deltatt på svømme- og førstehjelp aktivitetene evaluerte prosjektet og hva det har bidratt til i deres personlige liv og ikke minst i bydelen deres.

MiRA-Senterets nettside [www.mirasenteret.no](http://www.mirasenteret.no)

#### **Prosjektleder**

Khansa Ali - khansa -ali@mirasenteret.no

# Gatelagene redder liv

I 22 av landets fotballklubber i Elite- og OBOS-ligaen finnes gatelag organisert i Fotballstiftelsen. Gatelagene er et lavterskeltilbud for mennesker med rusrelaterte utfordringer, med mål om et bedre liv med flere dager uten rus for spillerne våre. Tilbudet er rusfritt. Alle som har eller har hatt utfordringer knyttet til rus er velkomne.

Gjennom tiltaket «Gatelagene redder liv» ønsker vi å gi spillere og støtteapparat på gatelagene i regi av Fotballstiftelsen, kompetanse på livredding. Våre spillere, som er ressurspersoner i alle aldre med tidligere eller aktiv rusavhengighet, vil få kompetanse på å kunne yte livreddende førstehjelp og varsle i en akutsituasjon på arenaene de er. Våre spillere er aktive på idrettsarenaen gjennom å være en del av et gatelag og en klubb, og flere er i arbeid og skole. Mange har også tilgang på arenaer som er mindre tilgjengelige for andre og blant mennesker som er i en særlig sårbar situasjon. Vi mener at våre gatelagsspillere er en spesiell og viktig målgruppe i dugnaden for å styrke den samlede beredskapen i Norge og for å redde flere liv.

Gjennom prosjektet har vi satset på skolering av spillere og trenere på gatelagene, som utover gatelagene kan være ressurser inn i klubbene. Ved å gi våre spillere viktige samfunnsoppgaver som det å kunne yte livreddende førstehjelp, vil tiltaket også kunne gi mestringsfølelse og skape engasjement. Dette kan være et viktig bidrag inn i arbeidet med å få de som ønsker det ut av rus og inn i arbeidsliv eller utdanning. Tiltaket kan således bidra til å redde liv på flere måter.

## Prosjektets mål

Gjennom tiltaket «Gatelagene redder liv» ønsker vi å gi spillere og støtteapparat på gatelagene i regi av Fotballstiftelsen, kompetanse på livreddende førstehjelp.

## Virkemidler

Opplæring av instruktører blant gatelagsspillere og trenere i livreddende førstehjelp har vært inngangen til kompetansebyggingen. Disse vil igjen skolere egne lag.

Opplæringen av vært gjennomført av sertifisert instruktør fra Norges Røde Kors. Vi har benyttet oss av allerede utviklet lærings- og informasjonsmateriell og utstyr fra lokale Røde Kors foreninger.

## Varighet og finansiering

2019 -2020

Prosjektet har mottatt 700 000,- fra Gjensidigestiftelsen til gjennomføringen av tiltaket i våre 22 gatelag.

## Resultater

Vi har høsten 2019 trent 27 personer (trenere og spillere) som instruktører i livreddende førstehjelp. Vi har hatt med oss 14 klubber i opplæringen som har fått over 2 dager med fokus på praktisk læring. Disse har igjen hatt opplæring av egne spillere.

**Fotballstiftelsen.no** og fotballstiftelsen på facebook.

## Prosjektleder

Hedda Bie - post@fotballstiftelsen.no



# Førstehjelpkompetanse på alle nasjonale skiskytterarenaer i Norge

Skiskytterarenaer samler en rekke utøvere og tilskuere. Basert på de siste års hendelser hvor toppidrettsutøvere har fått hjertestans under konkurranse og trening ønsker vi å styrke beredskapen for å håndtere denne typen hendelser. Det samme gjelder for publikummere.

## Prosjektets mål

Alle frivillige som deltar på en nasjonal skiskytterarena i Norge, skal ha kompetanse på førstehjelp og det utstyret man trenger for å utøve førstehjelp.

## Virkemidler

Det er delt ut 50 hjertestartere med tilhørende bære, førstehjelpsskrin og ullteppe, samt gjennomført førstehjelpskurs til tillitsvalgte i respektive klubber. Dette medfører at utstyr og kompetanse er oppdatert til konkurranser og trening i våre største skiskytteranlegg.

## Varighet og finansiering

1.5.2018 – 31.12.2019

Prosjektet er finansiert av Gjensidigestiftelsen.

## Resultater

De 50 største skiskytteranleggene i landet har vært involvert i prosjektet.

Klubbene/anleggene har fått en utstyrspakke bestående av hjertestarter, skap for å ha hjertestarter ute, førstehjelpsskrin, bære med belte og ullteppe. Dette har en stor verdi og det er stor glede i klubbene over at de har fått både kompetanse og utstyr.

Det er arrangert førstehjelpskurs for hele administrasjonen i skiskytterforbundet, alle landslagsløpere på elite, rekrutt og juniornivå og alt støtteapparat.

Totalt har ca. 2 500 fått opplæring i førstehjelp.

Det er Røde Kors som har gjennomført førstehjelpsopplæringen.

Norges Skiskytterforbund er veldig godt fornøyd med prosjektet.

**Prosjektledere** Marian Lyngsaunet (sluttet) og Stig Flatebø - stig.flatebo@skiskyting.no





# Sammen redder vi liv – Alltid beredt!

Norges speiderforbund ønsker at våre medlemmer skal være trygge på speideraktiviteter og på å gi førstehjelp.

## Prosjektets mål

Speidere og ledere skal være trygge på å gi førstehjelp i samfunnet og på speideraktiviteter. Speidere og ledere har et oppdatert tilbud om opplæring og trening i førstehjelp.

## Virkemidler

Speiderprogrammet gjennomgås, oppdateres og kompletteres slik at det er relevant førstehjelpsopplæring til alle aldersgrupper.

Nasjonale arrangementer tilrettelegges for at de kan brukes som opplærings- og treningsarena for førstehjelp. Kretser får tilbud om utstyrspakke for å trene på hjerte- og lungeredning med bruk av hjertestarter.

Kretser får tilbud om å adoptere en hjertestarter og gjøre tilgjengelig for alle ved å plassere på en speiderhytte/-hus der det er liten eller ingen hjertestarterdekning i dag.

## Varighet og finansiering

01.01.2018 – 31.12.2019

Gjensidigestiftelsen - 100%

## Resultater

Speiderprogrammet er oppdatert og førstehjelpsinnhold er i tråd med anbefalinger og tilpasset progresjonen i skoleprosjektet (LHL).

Gjennomført førstehjelpsøkter på tre nasjonale speiderarrangementer (nådd totalt ca. 100 deltakere) + post på Barnas Camp Villmark (Villmarksmessa på Lillestrøm) der vi estimerer at minst 500 personer har fått prøve HLR i tillegg til meget god synlighet for Sammen redder vi liv-dugnaden.

Sendt ut 16 utstyrspakker med øvingsdukker og treningshjertestartere til kretser over hele landet og satt opp 18 hjertestartere på speiderhus og -hytter.

Det er ikke rapportert på prosjektet til Gjensidigestiftelsen enda, så dette er foreløpige resultater. Det vil forhåpentligvis tilkomme en del tall når vi får kjennskap til bruk og hvor mange som nås med øving og opplæring i kretsene som har fått tilsendt utstyr.

## Prosjektleder

Erling Husby - erling.husby@speiding.no

# Trygg på tur

Generelt høyt aktivitetsnivå på tur parallelt med et tydelig ønske om god og trygg håndtering ved eventuelle uønskede hendelser, bidro til et behov for økt førstehjelps kompetanse blant speiderledere, barn og unge.

## Prosjektets mål

Å gjøre våre medlemmer i stand til å forebygge og håndtere situasjoner de kan komme opp i, og spre kunnskap om førstehjelp og sikkerhet til andre barn og unge i deres lokalmiljø.

## Virkemidler

Det er utviklet et konsept som heter "Førstehjelp 1-2-3" som vi sendte ut til alle speidergruppene våre sammen med førstehjelpsutstyr som kan brukes til øvelse. Ressurspakken gjør det lettere å lære førstehjelp i lokalmiljøet. Ressursene fra pakken som ble sendt ut til alle speidergruppene er lagt ut i «Aktivitetsbanken» vår på nett.

I tillegg til programpakken er det arrangert en friluftsfestival med navn "Pefftival 113" med førstehjelp og sikkerhet som tema. Det var 180 deltakere fra hele Norge og en ung stab på rundt 50 personer som deltok.

Det er kjøpt inn hjertestartere til øvelse og utdannet seks nye førstehjelpsinstruktører som er sertifisert til å holde Norsk Grunnkurs Førstehjelp og kurs i halvautomatisk hjertestarter slik at vi har flere internt i egen organisasjon til å kurse våre frivillige. Disse kursholderne holder kurs for speidergrupper og kretser i hele Norge, og vil være en stor ressurs for å spre kunnskap om førstehjelp og sikkerhet i fremtiden.

## Varighet og finansiering

5.mai 2019 – 31.januar 2020

Prosjektet er finansiert av Gjensidigestiftelsen.

## Resultater

Speidergruppene har gitt tilbakemelding om at førstehjelpskortene og øvelsesutstyret har vært veldig kjekt å få, og har hjulpet gruppene med å ha fokus og opplæring i førstehjelp og gitt nyttig innhold til speidermøter og turer over hele landet.

Arrangementet "Pefftival 113" kan sies å være vellykket da vi fikk 180 deltakere og at det var en så tydelig rød tråd gjennom hele arrangementet. Kursøktene som ble

holdt var brannvern, grunnkurs førstehjelp, GHLR, personsøk, livredning i vann, beredskap på patruljetur og øvelse med forskjellige realistiske skadesteder. I tillegg til dette var det konsert, pefftilvalfres med ulike punker som måtte gjennomføres for å være med i trekning av premier som f.eks legg en venn i stabilt sideleie og sikre skadestedet før middag.

Totalt er det gitt førstehjelpsopplæring til 6 000 speidere og de nye førstehjelpsinstruktørene er satt opp til å holde flere førstehjelpskurs for speiderledere i 2020.

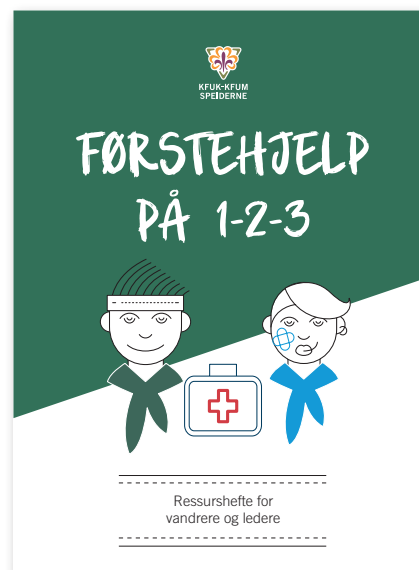
<https://kmspeider.no/>

<https://kmspeider.no/programprosjekter/ressurshefte-forstehjelp-1-2-3-article6453-2912.html>

<https://kmspeider.no/lederprogram/ledelseskurs-article3237-1029.html>

## Prosjektleder

Elise Irene Kjelling - [elise@kmspeider.no](mailto:elise@kmspeider.no)



# Ida Eides Minnefond

Den ideelle stiftelsen har som formål å redde liv, både i og utenfor idretten ved blant annet å øke kunnskapen om livreddende førstehjelp i norsk topp- og breddeidrett. En kjerneaktivitet er å dele ut hjertestartere med tilhørende hjerte- lunge-redningskurs til norske idrettslag.

## Prosjektets mål

Stiftelsen har til formål å redde liv, både i og utenfor idretten, ved å:

- øke kunnskapen om livreddende førstehjelp i norsk topp- og breddeidrett;
- bidra til synergieffekter, kunnskap og bevissthet om førstehjelp og hjertestartere, herunder holde kurs i førstehjelp, øke tilgangen til flere hjertestartere mv.;
- påvirke beslutningstakere til økt bevissthet rundt hjertehelse i idretten; og
- bidra til økt fokus og forskning på skjulte hjertefeil.

Vi retter oss mot idretten, men ønsker også gjennom den og nå ut til så mange som mulig.

## Virkemidler

To årlige utdelinger av hjertestartere med tilhørende hjerte- og lungeredningskurs.

Bidra til økt fokus på viktigheten av hjertestartere og hjerte- og lungeredning gjennom synlighet i sosiale medier, digitale flater og trykte medier.

## Varighet og finansiering

Fra 2018

Finansiert gjennom innsamlede midler fra private og bedrifter.

## Resultater

Har delt ut 12 hjertestartere i egen utdeling 02.09.19. Syv til fastmontering og fem mobile i «Ida-sekken» som vi har utviklet sammen med leverandør.

Delte ut 13 hjertestartere i samarbeid med NorEngros til klubbene til alle VM-medalje vinnerne fra ski-vm i Seefeld.

Inngått samarbeid med Gjensidige Valdres med en rettet utdeling av hjertestartere og kurs til idrettsklubber i Valdres. (Gjensidige Valdres helfinansierer prosjektet med 300 000 kroner).

Oprettet nettside, [www.idaeidesminnefond.no](http://www.idaeidesminnefond.no), med informasjonsfilm om bruk av hjertestartere og hjerte og lungeredning. Filmen er også delt på Facebook hvor hittil 78 000 har sett filmen.

Ny utdeling 03.04.20, med søknadsfrist 15.03.20. Her deler vi ut 10 hjertestartere vi har fått av Gjensidigestiftelsen, i tillegg til de vi finansierer selv.

Nettside: [www.idaeidesminnefond.no](http://www.idaeidesminnefond.no)

Instagram: [@idaeidesminnefond](https://www.instagram.com/idaeidesminnefond)

Facebook: <https://www.facebook.com/Ida-Eides-Minnefond-305531863378532/>

**Prosjektleder** Nils-Ingar Aadne - [nilsi@nilsi.no](mailto:nilsi@nilsi.no)





## Sammen redder vi 200 liv. Småbarnsforeldre og gravide.

Ulykker er en av de største truslene mot barns liv og helse. Noen ulykker og skader er det nærmest umulig å forhindre, men heldigvis er det mye som kan gjøres for å sikre barnets omgivelser.

Vi har i prosjektet lagd et opplegg med forebygging og førstehjelp til barn 0-5 år og HLR for baby og barn og bruk av halvautomatisk hjertestarter. Vi har også inkludert HLR og bruk av halvautomatisk hjertestartere på gravide.

### Prosjektets mål

Målgruppen er gravide og småbarnsforeldre i Ullensaker kommune og vi har i samarbeid med Ullensaker helsestasjon og barnehager i kommunen satt opp og gjennomført kurs for målgruppa. Målet med prosjektet er å nå ut til 500 småbarnsforeldre i kommunen i løpet av prosjektperioden.

### Virkemidler

Vi har lagd kjøleskapsmagnet som viser stikkord i HLR for baby og barn. Vi har også utviklet 2 hefter for førstehjelp og forebygging av ulykker i 0-2 års alder og 3-5 års

alder. I tillegg har vi utviklet Power Point presentasjoner til kursene. Vi har også videreutviklet eksisterende materiale.

### Varighet og finansiering

01.01.2019- 30.06.20

Gjensidigestiftelsen 720.000 kr. NLS Norges livredningsselskap 25.000 kr, samt frivillig arbeid.

### Resultater

Per dags dato 21/1- 2020 har vi gjennomført 22 kurs og det har vart 348 småbarnsforeldre som har gjennomført kurs så langt i Ullensaker kommune.

### Prosjektleder

Linda Melander - linda.melander@livredning.no

# Ph. D. stipendiat Sammen redder vi liv

Kunnskapsgrunnlaget knyttet til om samfunnsprosjekter/kampanjer innen livreddende førstehjelp som Sammen redder vi liv dugnaden har effekt på overlevelse ved akutt sykdom eller skade utenfor sykehus er mangelfullt.

## Prosjektets mål

Gjennom forskningen skal man kartlegge nytteverdien og påvirkningen Sammen redder vi liv dugnaden har ut mot samfunnet.

Vi ønsker å se på hva som fremmer eller hindrer implementeringen av dugnaden. Forskning viser at det ofte er problematisk og implementere store samfunnsprosjekter/kampanjer, fordi gapet mellom teori og praksis ofte ikke smelter sammen til et fullendt prosjekt. Norge har en forhistorie med lignende kampanjer, og disse har ofte hatt en begrenset levetid. Hvorfor er det sånn?

## Virkemidler

Det er planer om å opprette en database for registrering av akutthjelperoppdrag, hvor man senere kan bruke dataene derfra til forskningsformål.

## Varighet og finansiering

Seks år fra og med 01.01.19.  
RAKOS finansierer prosjektet.

## Resultater

Prosjektet er i oppstartfasen.

<https://helse-stavanger.no/fag-og-forskning/kompetansetjenester/regionalt-akuttmedisinsk-kompetansesenter-i-helse-vest-rakos/rakos-phd-stipendiat-innen-akuttmedisin>

## Prosjektleder

Hege Kristin Kjærvoll - hege.kristin.kjervoll@sus.no



Ph. D. stipendiat  
Hege Kristin Kjærvoll





# Fagrådet i Sammen redder vi liv

Enkel, pålitelig, oppdatert og kostnadsfri kunnskap om livreddende førstehjelpstiltak er vanskelig tilgjengelig for befolkningen, skoleverk, bedrifter og andre relevante brukere og formidlere. Den nasjonale førstehjelpsdugnaden har som mål at prosjekter og faglige budskap om livreddende førstehjelp skal være kunnskapsbasert og enkelt tilgjengelig.

## Prosjektets mål

Fagrådet skal gi Helsedirektoratet faglige råd i saker som gjelder den nasjonale førstehjelpsdugnaden «Sammen redder vi liv». Fagrådet skal bidra til at prosjekter og publikumsinformasjon om livreddende førstehjelp i størst mulig utstrekning er kunnskapsbasert.

## Virkemidler

Fagrådet skal gi faglige råd i saker om bl.a.:

- hvordan ulike deler av befolkningens kunnskaper og ferdigheter innen livreddende førstehjelp kan styrkes
- hvordan helsetjenesten kan bruke medhjelpere til å redde flere liv og redusere varige funksjonstap ved tidskritiske akuttmedisinske tilstander
- hvordan nødmeldetjenesten (AMK og legevaktssentraler) kan bidra til å redde flere liv og redusere varige funksjonstap ved tidskritiske akuttmedisinske tilstander utenfor sykehus

## Varighet og finansiering

Fagrådets medlemmer oppnevnes for tre år av gangen. Fagrådsleder lønnes av Helsedirektoratet. Helsedirektoratet ivaretar sekretariatsfunksjonen for fagrådet.

## Resultater

Avgitte råd og uttalelser:

- Fakta- og kunnskapsgrunnlag for den nasjonale førstehjelpsdugnaden Sammen redder vi liv.
- Faglig anbefaling om hvorvidt acetylsalisylsyre (blodfortynnende legemiddel som kan benyttes ved mistanke om hjerteinfarkt) skal inngå i standard utstyr og behandlingsprotokoll for akuttgjelpere
- Faglig anbefaling om hvorvidt oksygen skal inngå i standard utstyr og behandlingsprotokoll for akuttgjelpere
- Foreløpig vurdering av om det bør etableres en ordning med hjerteløpere i Norge.
- Oppstartet prosjekt for å lage en definisjonskatalog for førstehjelpsområdet

## Annet:

- Fagrådet leverer fortløpende fagstoff til [www.113.no](http://www.113.no).
- Fagrådet har startet arbeid med å utarbeide en forskningsstrategi for Sammen redder vi liv.

Det er opprettet en egen nettside for fagrådet hvor agenda og møtereferater publiseres fortløpende: <https://www.helsedirektoratet.no/om-oss/organisasjon/rad-og-utvalg/sammen-redder-vi-liv>

## Prosjektleder

Conrad Bjørshol - [conrad.bjorshol@sus.no](mailto:conrad.bjorshol@sus.no)



# Oppfølging av førstehjelpere

Å utføre livreddende førstehjelp kan være en tøff påkjenning for noen. Noen kan oppleve hendelsen som dramatisk, noen kan slite med skyldfølelse i forhold til egen førstehjelpsinnsetning, noen lurer på utfallet for pasienten og andre kan kanskje engste seg for om de kan ha blitt utsatt for smitte, f.eks. i forbindelse med munn til munn ventilasjon ved hjertestans eller blodsøl ved alvorlige skader.

I dag finnes det ingen steder der førstehjelperen kan henvende seg for å få hjelp til å bearbeide tøffe opplevelser knyttet til rollen som førstehjelper. Ingen registrerer hvem som utførte førstehjelp, og ingen oppsøker dem i ettertid. Helsevesenet gir vanligvis ikke informasjon om utfallet av slike hendelser. Dette fordi helsepersonell har en lovpålagt taushetsplikt.

Helsepersonell gjennomfører ofte debriefing etter alvorlige hendelser, men førstehjelpere blir nesten aldri involvert i slike fora, selv om deres innsats har stor innflytelse på utfallet. Det er med andre ord et stort språk mellom det som investeres før en hendelse (forberedelse), det som investeres under en hendelse (kjeden som redder liv), og det som tilbys etter en hendelse (bearbeiding). Ved å bruke litt ressurser på bearbeidingen i etterkant, vil belastningen for førstehjelperen kunne reduseres og publikum kan trygges på rollen som førstehjelper.

## Prosjektets mål

Prosjektets mål er å utvikle et system for oppfølging av førstehjelpere som kan implementeres i det offentlige helsevesenet. Ved å ha et godt tilbud til lekfolk som har bidratt med livreddende førstehjelp håper vi enda flere ønsker å utføre førstehjelp i fremtiden.

## Virkemidler

Oppfølgingen vil være tenkt som et tilbud til personer som har utført eller bidratt til førstehjelp, skal bla. inneholde følgende tiltak:

### TEKNISK GJENNOMGANG

En teknisk gjennomgang av selve hendelsen skal legge til rette for at førstehjelperen kan fortelle om sin innsats i hendelsen, men også om tanker, bekymringer og følelser vedkommende har. Gjennomgangen ledes av erfarent helsepersonell med trening i debriefing. Hensikten er at førstehjelperen skal få tilbud om å gjennomgå hendelsen med fagfolk slik at de lettere kan

snu hendelsen til en opplevelse av mestring. Å oppleve støtte etter en kritisk hendelse kan bl.a. forebygge post-traumatisk stress etter kritiske hendelser.

### INFORMASJON OM UTFALL

Mange førstehjelpere ønsker å vite hvordan det gikk med pasienten, også dersom pasienten døde. Det er også viktig at førstehjelpere ikke etterlates med en skyldfølelse for et eventuelt dårlig utfall (eksempelvis vet vi ca. 86 % av alle hjertestanspasienter dør). For helsepersonell er det åpning i lovverket for å få vite utfall til pasienter der de selv har ytt behandling. Det er rimelig at også lekfolk og akuttgjeldere som yter livreddende førstehjelp tilbys samme informasjon, men da må det innhentes samtykke fra pasient eller pårørende.

### OPPFØLGING VED SMITTERISIKO

Det er svært sjelden at førstehjelpere utsettes for sykdomssmitte. Likevel kan risikoen for smitte skape store bekymringer. Helsepersonell som utsettes for smitterisiko (sprøytetikk e.l.) gjennom jobben ivaretas i ettertid gjennom fastsatte prosedyrer som sikrer utredning for evt. smitte og forebyggende behandling der det er indisert, evt. supplert med kartlegging av smittestatus av aktuell smittetilstand. Dette delprosjektet vil legge til rette for adekvat oppfølging av førstehjelpere der det er grunn til å mistenke smitterisiko.

### VIDERE OPPFØLGING

De aller fleste førstehjelpere behøver ikke videre oppfølging etter en slik gjennomgang som dette prosjektet legger opp til. Dersom noen viser tegn til sykdom som følge av hendelsen (angst, depresjon, selvmordstanker e.l.) vil de henvises til det øvrige behandlingsapparatet for diagnose og behandling.

### Varighet og finansiering

Prosjektet er i første omgang finansiert for ett år (2020).



Helsedirektoratet og RAKOS har skaffet finansiering til første driftsår.

#### **Resultater**

Foreløpig er prosjektplan skrevet, finansiering skaffet for første driftsår, og stilling som prosjektleder lyses ut i løpet av vinteren 2020.

Se: <https://helse-stavanger.no/fag-og-forskning/kompetansetjenester/regionalt-akuttmedisinsk-kompetansesenter-i-helse-vest-rakos/prosjekter/oppfolging-forstehjelpere>

#### **Prosjektleder**

Conrad Bjørshol - conrad.bjorshol@sus.no

# Norsk hjertestansregister

For å kunne forbedre behandlingen av hjertestanspasientene må vi vite hva vi gjør i dag og sammenligne dette med internasjonalt anerkjente mål.

Formålet til Norsk hjertestansregister er å bedre kvalitet på helsehjelpen for pasientgruppen ved å drive forebyggende arbeid, kvalitetsforbedring og forskning. I tillegg kan registeret gi grunnlag for styring og planlegging av helsetjenestene. Registeret er del av Nasjonalt register over hjerte- og karlidelser og er regulert av lov om helseregistre og egen forskrift.

Overlevelse etter hjertestans utenfor sykehus har lenge vært regnet som en viktig markør for kvalitet i de prehospital systemene, hvor alle leddene i livredningskjeden må fungere for å oppnå gode resultater. Hjertestansregisteret brukes for å måle og forbedre hvert ledd i livredningskjeden, og jobbe med ansvarliggjøring og forbedring lokalt. Norge har signert intensjons-erklæringen fra Global Resuscitation Alliance hvor vi setter som mål å øke overlevelsen med 50 %. Startpunktet for Norge er rundt 7/100 000 personår, og målet blir å øke dette til 11/100 000 personår.

## Prosjektets mål

Hjertestansregisteret skal ha komplett registrering av alle som behandles for hjertestans i Norge. Vi skal analysere og presentere data tilbake til de som deltar i behandlingen, for å stimulere til lokale forbedringsprosjekter. For satsningsområdene i dugnaden betyr dette blant annet tilbakemeldinger til landets 113-sentraler om hvordan de håndterer telefoner om mistenkt hjertestans. Vi følger også andelen pasienter som får hjertelungeredning og tilkoblet hjertestarter før ambulansen ankommer.

Det er mange av prosjektene i «Sammen redder vi liv» som vil forbedre publikums innsats ved akutt og livstruende sykdom og skade, ved at de raskt gjenkjenner og ringer 113, og klarer å gjøre førstehjelpstiltak i samarbeid med helsepersonellet på 113-sentralen. Når vårt register følger kvalitetsmål hentet fra 113-samtalene om hjertestans, følger vi også effekten av at publikum er bedre forberedt på denne samtalen. I Norge har vi gjennom mange år hatt en svært høy andel hjertestanspasienter som får HLR allerede før ambulansen ankommer. Registeret ønsker å bidra til å opprettholde denne høye andelen og synliggjøre om det er enkelte områder i landet eller noen spesielle omstendigheter

hvor det er behov for ytterligere innsats.

## Virkemidler

Hjertestansregisteret jobber internt med å bedre kvaliteten på registreringene fra alle deler av landet. Vi rekrutterer og lærer opp de som skal registrere slik at vi sikrer at de forstår datainnsamlingen og definisjoner på samme måte og jobber likt.

Vi arbeider også med å gi tilbakemelding til de ulike delene av helsetjenesten basert på resultatene i registeret. Fokus for registeret de 6 første årene har vært å bygge opp god datainnsamling, god kvalitet på data og å få data fra alle regioner.

Når registeret nå får data fra alle, skifter fokus over på å bruke data på å gi tilbakemelding på hva som er rapportert inn.

For alle deler av dugnaden, vil vi kunne bruke innsamlede data for å evaluere effekt og behov for styrket innsats.

Vi leverer også data til flere forskningsprosjekter:

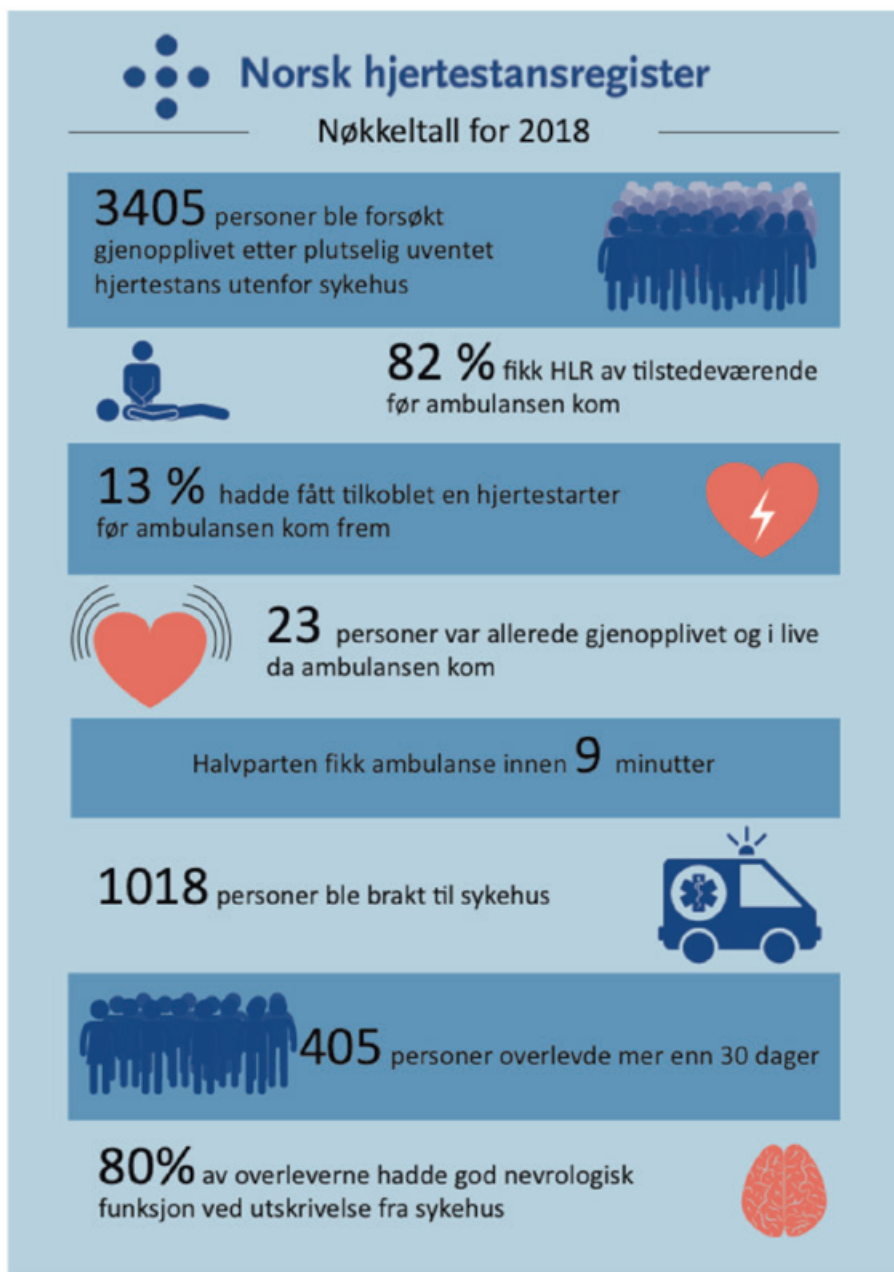
REGSTANS – kobling mellom hjertestansregisteret og andre helseregistre for å lære mer om pasientene før og etter hjertestansen: Hva var deres sykkelighet før hjertestans – er det grupper som har større risiko? Hvordan er sykkelighet for de som overlever – er det behov for bedre oppfølging?

IDRETT og HJERTESTANS – gjennomgang av hjertestanspasienter under 50 år: Er det farlig med trening? Hvordan går det med de unge hjertestans-pasientene som overlever?

HJERTESTANS I NORGE – regionale forskjeller og mulighetene for forbedringer basert på målrettet tilbakemelding til de ulike aktørene i kjeden som redder liv. Inkludert evaluering av det offentlige hjertestarterregisteret.

## Varighet og finansiering

Hjertestansregisteret driftes som ett av 52 nasjonale kvalitetsregistre i spesialisthelsetjenesten og vi vil



fortsette så lenge det fortsatt er behov for oppfølging av hjertestanspasientene.

De ansatte i det nasjonale registeret er fast ansatt ved NAKOS, Oslo universitetssykehus HF. Registrarene i hvert helseforetak er ansatt lokalt og bruker deler av sin arbeidstid til registerarbeid.

#### Resultater

Registeret publiserer to kvalitetsindikatorer tre ganger årlig og legger ut et utvalg av resultatene med mulighet for å se på ulike regioner på nettsidene til de nasjonale kvalitetsregistrene. I tillegg beskrives resultatene i

mer detalj i årlige rapporter som er tilgjengelige på de samme nettsidene.

For beskrivelse av oppbygging og resultater:

<https://www.kvalitetsregistre.no/registers/norsk-hjertestansregister>. Her kan du også laste ned årsrapportene (pdf) eller se på utvalgte resultater og kvalitetsindikatorer.

#### Prosjektleder

Leder Ingvild B.M. Tjelmeland - [ingvild@nakos.no](mailto:ingvild@nakos.no)

Faglig leder Jo Kramer-Johansen - [jokra@medisin.uio.no](mailto:jokra@medisin.uio.no)

Leder fagråd Eirik Skogvoll - [eirik.skogvoll@ntnu.no](mailto:eirik.skogvoll@ntnu.no)

# Hjertestarterregisteret

Tidlig iverksatt hjerte- lunge redning (HLR) og tilkobling til hjertestarter er avgjørende for å redde flere liv ved hjertestans utenfor sykehus.

Overlevelsen kan øke med 50 % dersom en hjertestarter tas i bruk før ambulansen kommer. Andelen pasienter med hjertestans som hadde fått tilkoblet en hjertestarter før ambulansen ankom, var i 2017 13 %. Hjertestartere finnes i mange bedrifter og organisasjoner, men disse har ikke vært synlig som en ressurs for publikum eller for 113-sentralene. Når eierne registrerer sin hjertestarter i det offentlige hjertestarterregisteret på [www.113.no](http://www.113.no) blir de synlige for 113-sentralen og sjansen for at de kan benyttes ved en hjertestans i nærmiljøet øker. Samtidig øker eierens ansvar og oppmerksomhet på å holde sin hjertestarter tilgjengelig og klar for bruk. Slik bidrar eierne til en bedret beredskap i sitt nærmiljø, noe som igjen kan gi økt overlevelse.

## Prosjektets mål

Gjennom å synliggjøre utplasserte hjertestartere for publikum og 113-sentralene, øke andelen pasienter som i påvente av ambulanse har fått tilkoblet hjertestarter.

Bevisstgjøring av eiere av hjertestartere om rutiner for vedlikehold og opplæring for å holde hjertestarteren operativ, samt å gjøre hjertestartere tilgjengelige i størst mulig grad. Vi oppfordrer til at alle hjertestartere skal være tilgjengelige uten låste dører, hele døgnet, alle dager.

Opplæring av befolkningen om hjertestartere og ufarliggjøre bruk av hjertestartere, slik at flere tør å ta dem i bruk.

## Virkemidler

Det er utviklet et offentlig hjertestarterregister på [www.113.no](http://www.113.no) hvor eiere av hjertestartere selv kan registrere og vedlikeholde opplysningene om sin hjertestarter.

Det er utviklet en nettside hvor befolkningen kan se hvor hjertestartere er plassert i sitt nærmiljø og ha en personlig beredskapsplan for hvor de kan finne en hjertestarter ved behov.

Det er utviklet et API som synliggjør hjertestarterne fra registret i alle landet AMK-sentraler. APIet gjør det også mulig å vise hjertestarterne i andre kartløsninger som f.eks. i appen Hjelp113 (Norsk Luftambulans),

kommuners oversiktskart, Kartverket m.m.

Det er utviklet automatiserte systemer for påminnelse av eiere av hjertestartere via e-post om tilsyn, verifisering og behov for nye elektroder. Registeret fungerer som dokumentasjon på vedlikehold jfr. Forskrift om medisinsk utstyr §11.

Prosjektet startet i januar 2016, ble lansert april 2017 og gikk over i drift ved Helse Sør-Øst RHF i 2018.

Utviklingen av løsningen ble finansiert med prosjektmidler fra Helsedirektoratet. Driften er nå overført til Helse Sør-Øst RHF.

Høsten 2017 var hjertestarterregisteret synlig i alle landets 16 AMK-sentraler.

Det er nå registrert til sammen 15 000 hjertestartere i Hjertestarterregisteret, hvorav 6 750 er synlige. Øvrige mangler oppdatert status, fullstendige opplysninger og/eller har elektroder som har passert utløpsdato.

Registeret har fått rapporterte om flere hendelser som viser at 113-sentralen har benyttet Hjertestarterregisteret og ledet innringer til hjertestartere som har blitt brukt før ambulansen har kommet til stedet.

Registeret og systemet for oppfølging av eiere av hjertestartere, har bidratt til en viktig bevisstgjøring av behovet for kontroll og tilsyn av hjertestartere.

Hjertestarterregisteret har egne sider på nettsteder [www.113.no](http://www.113.no) som en del av prosjektet 113 Førstehjelp. Vi har Facebooksiden: 113.no og Instagram: 113\_forstehjelp

Det ligger kurs for 113-operatører i NAKOS-portalen om hvordan de skal bruke registeret som del av den systematiske utspørringen og rådgivningen til innringere, og mer informasjon om Hjertestarterregisteret på [www.nakos.no](http://www.nakos.no)

## Prosjektleder

Siw Lilly Osmundsen - [siw@nakos.no](mailto:siw@nakos.no)



# 113 Førstehjelp

## Norges offentlige nettsted for førstehjelp – 113.no

Nasjonal kompetansetjeneste for prehospital akuttmedisin (NAKOS) arbeider med undervisning, forskning og prosedyrer innen akuttmedisin utenfor sykehus.

Kompetansetjenesten fungerer som rådgiver for sentrale helsemyndigheter og helseforetak og er bl.a. ansvarlig for revisjon og videreutvikling av 113- sentralenes beslutningsstøtteverktøy Norsk indeks for medisinsk nødhjelp, Norsk hjertestans register og det offentlige hjertestarterregisteret. Fra 2020 er det planlagt at sekretariatet for Norsk Førstehjelpsråd skal integreres i NAKOS.

Fra publikumsundersøkelser er vi kjent med at halvparten av befolkningen oppgir at de mangler kunnskap om førstehjelp. Derfor er det viktig å gjøre tilgjengelig enkel, pålitelig, oppdatert og kostnadsfri kunnskap om førstehjelp.

Det offentlige hjertestarterregisteret har behov for en portal for registrering og synliggjøring av offentlig tilgjengelige hjertestartere.

Publikumsundersøkelser har vist at mange er usikre på hvor de skal henvende seg for undervisning/kurs i livreddende førstehjelp

Sammen redder vi liv dugnaden har behov for å formidle informasjon om sine prosjekter, strategi og satsninger. Nettstedet 113 Førstehjelp skal bidra til å formidle informasjon om delprosjektene i dugnaden og resultatene av denne felles satsningen.

### Prosjektets mål

Nettstedet 113 Førstehjelp ([www.113.no](http://www.113.no)) skal være et sted hvor publikum, media, bedrifter som driver førstehjelpsundervisning, og andre interessenter, enkelt kan finne kunnskapsbasert og oppdatert informasjon om:

- livreddende førstehjelp ved tidskritiske akuttmedisinske tilstander som f.eks. hjertestans, hjerneslag, hjerteinfarkt og alvorlige skader.
- Informasjon om hvor man som publikum henvender deg ved akutt sykdom eller skade
- Informasjon om hvordan en 113-sentral fungerer; bemanning, hvilke ressurser disponerer de, hvordan

samarbeider de med andre, hva blir du spurt om når du ringer 113 osv.

- Delprosjekter og kontaktinformasjon til prosjektledelsen i den nasjonale førstehjelpsdugnaden Sammen redder vi liv

Andre målsettinger:

- Domenenavnet skal være lett å huske og assosieres med nødtelefonnummeret 113 og skal komme høyt på trefflisten i Google ved søk på vanlige søkeord som; livredning, førstehjelp, hjerneslag, hjertestans, hjerteinfarkt, alvorlig skade, mv.
- Domenet skal fungere som portal for registrering og synliggjøring av tilgjengelige hjertestartere i det offentlige hjertestarterregisteret
- Innholdet på domenet skal stimulere til at flere deltar på førstehjelpskurs.

### Virkemidler

Domenet er utviklet i tett samarbeid med interaksjonsdesigner for å ivareta brukervennlighet og skape gjenkjennelse og tillit hos brukere av nettstedet.

Det er gjort søkeordsanalyser for å bruke et språk som publikum bruker i søk etter kunnskap om førstehjelp og som er lett forståelig og appellerende.

Førstehjelpsbudskapene er kvalitetssikret ved at de er gjennomgått av et redaksjonelt råd og fagpersoner.

Det er gjennomført flere brukerundersøkelser for å få tilbakemelding på innhold og brukervennlighet.

Det er fokusert på å ha et design tilpasset kravene for universell utforming for å gi en god brukeropplevelse. Løsningen for nettstedet er i et responsivt design, som tilpasser seg bruk på PC, nettbrett og mobil.

Designet er videreført og tilknyttet egen Facebookside og Instagramkonto for å bedre nå ut til befolkningen.





Det er kjørt flere annonsekampanjer på sosiale media for nå ut til flere brukere.

#### **Varighet og finansiering**

Prosjektoppstart var mai-2018. Utviklingsprosjektet er sluttført. Arbeidet med å sikre varig drift og videreutvikling av domenet er under planlegging.

Prosjektet har vært finansiert av Helsedirektoratet.

#### **Resultater**

Domenet ble lansert 2. juni 2019.

Google analytics for nettstedet 113 Førstehjelp

(www.113.no) viser at domenet har 50 500 brukere etter relanseringen med ny frontpage.

Følgere på Facebooksiden: 2156 med rekkevidde på 3670 på innlegg. Følgere på Instagram: 1076

Prosjektet har egen nettside: <https://www.113.no>  
Facebooksiden: 113.no Instagram: 113\_forstehjelp

#### **Prosjektleder**

Siw Lilly Osmundsen - siw@nakos.no

# Verdens hjerte- og lungeredningsdag – markering ved Stavanger Universitetssjukehus

Ved hjertestans er det avgjørende at de som er tilstede raskt setter i gang HLR. Mange forstår ikke at pasienten har hjertestans, og må ha instruksjoner fra 113 om å starte HLR. Dette skyldes bl.a. at det er vanskelig å forstå hva unormal respirasjon er. Derfor bør publikum ringe 113 straks hvis noen mister bevisstheten for å få hjelp til å avgjøre om man skal starte HLR.

## Prosjektets mål

Målet med markeringen er at befolkningen skal gjenkjenne tegn på hjertestans, straks varsle 113 og så starte HLR.

## Virkemidler

I 2019 valgte prosjektet å informere om hjertestans i media. Fagfolk ble hjulpet av kommunikasjonsavdelingen ved SUS og kommunikasjonsrådgiver engasjert av Gjensidigestiftelsen.

## Varighet og finansiering

Helse Stavanger har markert dagen på ulike måter 16. oktober hvert år siden 2014.

Prosjektet ble finansiert av Helse Stavanger, og gjort i et samarbeid med Team Ingebrigtsen og Laerdal Medical.

## Resultater

Det ble arrangert en konkurranse i HLR på Stavanger Universitetssykehus der Team Ingebrigtsen konkurrerte mot SUS-ansatte og Laerdal Medical-ansatte. Konkurransen ble omtalt i lokale medier og på lokal tv. Det ble gjort intervju på NRK Lokalen om hjertestans, der bl.a. en operatør fra AMK deltok.

<https://www.erc.edu/about/restart>

<https://www.113.no/aktuelt/verdens-hjerte-og-lunge-redningsdag-16-oktober/>

## Prosjektledere

Marianne Falch, sykepleier Helse Stavanger

marianne.falch@sus.no

Conrad Bjørshol, seniorforsker RAKOS

conrad.bjorshol@sus.no



AMK-operatør William Lassesen og seniorforsker Conrad Bjørshol informerer om hjertestans på NRK Lokalen 16. oktober 2019.



# Grunnkurs Førstehjelp for vektere

Det følger av Vaktvirksomhetsloven § 9 at alle som skal utføre ansvarlig vakttjeneste, må ha godkjent utdanning for vektere. Vekterutdanningen skal gjennomføres etter læreplan fastsatt av Politidirektoratet. I denne læreplanen inngår et 12 timers kurs i førstehjelp.

## Prosjektets mål

Etter endt opplæring skal alle offentlig godkjente vektere kunne ivareta egensikkerhet og kunne utføre livreddende førstehjelp på akutt syke og tilskadekomne, i påvente av profesjonell hjelp.

## Virkemidler

Prosjektet har utarbeidet:

- Timeplan førstehjelp (12 timer)
- Power Point i forhold til timene
- Instruktørveiledning
- Beskrevet krav til det å være instruktør
- Praktisk test/prøve

## Varighet og finansiering

Prosjektet ble avsluttet i 2018 og ble finansiert av Helsedirektoratet.

## Resultater

Undervisningsopplegget er implementert i den obligatoriske opplæringen av vektere i Norge.

Læreplan Nasjonal grunnutdanning for vektere:

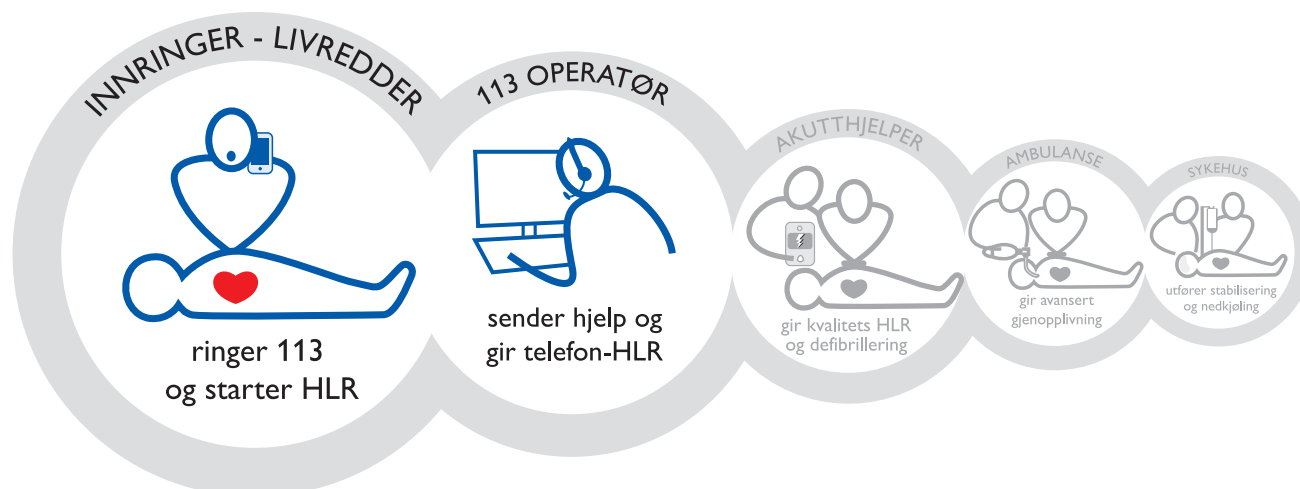
<https://docplayer.me/52104983-Laereplan-nasjonal-grunnutdanning-for-vektere.html>

## Prosjektledere

Helge Bærland - helge@barlands.no

Roy A. Jakobsen - roy.jakobsen@getmail.no

## Kjeden som redder liv



Sammen redder vi liv  113

