

Slik hjelper du andre med egenberedskap

Denne veilederen er for deg som hjelper andre med egenberedskap – enten som pårørende eller i jobben din. Enkle forberedelser gjør det lettere å hjelpe, og gir trygghet for dem som er mest sårbare i en krise.



Denne veilederen er en del av DSBs informasjonsmateriell om egenberedskap. Du finner flere gode råd på dsb.no/egenberedskap.



Delfinansiert av
Den europeiske union

Tryggheten som betyr mest

Norske myndigheter anbefaler at flest mulig er forberedt på å klare seg selv i én uke. I en krise må kommuner og nødetater prioritere dem som ikke klarer seg uten hjelp, men ved en stor hendelse kan ikke hjelpen nå alle samtidig.

Familie, venner og naboer er ofte de første som kan hjelpe hverandre i en alvorlig hendelse. Derfor er det viktig at alle som kan, gjør noen enkle forberedelser – både for seg selv og for dem de har rundt seg.

Når vi hjelper våre nærmeste, bidrar vi til å gjøre hele samfunnet tryggere.

Vi er alle en del av Norges beredskap.

Om veilederen

Denne veilederen er ment som en hjelper for deg som er pårørende til – eller jobber tett med – personer som ikke kan ta vare på seg selv i en krise. Det kan være personer med fysiske eller kognitive utfordringer, personer som i liten grad er integrert i det norske samfunnet, eller andre som kan være spesielt sårbare i en krise.

En stor krise kan være en dobbel belastning for pårørende: Du må hjelpe deg selv og den som er avhengig av deg. Noen felles praktiske forberedelser kan gjøre situasjonen lettere.

Veilederen er delt inn i tre steg. Inkluder gjerne personen du er pårørende til når du går igjennom veilederen.

1

Kartlegge behov

2

Kartlegge ressurser

3

Gjennomføre

Samtidig er det viktig å ikke bidra til engstelse. Som pårørende har du et godt utgangspunkt for å vite hvordan du kan snakke med omsorgsmottakeren uten å skape unødvendige bekymringer.

Husk at du og den du er pårørende til sannsynligvis har mye av egenberedskapen på plass allerede. Ved å snakke sammen, lage avtaler og gjøre noen praktiske forberedelser, vil dere være tryggere i en krise.





Kartlegge behov

Start med å kartlegge behovene til omsorgsmottakeren – gjerne sammen.

Som pårørende kjenner du personen godt. Du vet hva som fungerer i hverdagen, hvilke utfordringer som kan oppstå og hva slags støtte som trengs. Du kjenner omsorgsnettverket rundt. Mye av kartleggingen er derfor allerede godt i gang.

Generelle og individuelle behov

DSB anbefaler at alle er forberedt på å klare seg selv i én uke, selv når vannet i springen blir borte og strømmen forsvinner.

I mange tilfeller er det imidlertid ikke realistisk at en som er avhengig av hjelp skal klare seg selv alene en hel uke. Tenk over hvor lenge personen kan klare seg selv, og planlegg deretter.

På de neste sidene finner du en sjekkliste over hva myndighetene anbefaler å ha hjemme. Etter sjekklista følger en egen liste hvor du kan skrive inn omsorgsmottakerens individuelle behov.

Gå gjennom listene sammen med den du er pårørende til: Hva finnes hjemme allerede, og hva mangler? Hvilke individuelle behov har personen for å klare seg dersom strømmen blir borte, vannet blir forurenset eller telefonen ikke virker?

Sjekkliste

☒ Kryss av
--- Egne notater



Vann

- ☐ 20 liter vann per person



Varme

- ☐ Varmerklær
- ☐ Teppe eller sovepose
- ☐ Ved (hvis du har vedovn)
- ☐ Avtale om overnatting



Mat

- ☐ Mat som ikke trenger å varmes opp, for eksempel knekkebrød, nøtter og syltetøy



Lys

- ☐ Stearinlys
- ☐ Lommelykt eller hodelykt og batterier
- ☐ Lighter eller fyrstikker



Informasjon

- ☐ DAB-radio som går på batteri
- ☐ Batteri til radio
- ☐ Oppladet batteribank
- ☐ Liste med viktige telefonnummer og annen viktig info



Medisiner



Medisiner for én uke



Hygiene



Håndsprit



Våtservietter



Ekstra dopapir



Poser



Bind/tamponger



Førstehjelp



Grunnleggende
førstehjelpsutstyr til småskader



Har personen barn som bor hjemme?



Barnemat



Bleier



Har personen servicedyr eller kjæledyr?



Dyremat



Vann

Ekstra

Individuelle behov



Kryss av



Egne notater

På denne siden kan dere sammen vurdere hva omsorgsmottakeren kan klare selv i en krise, og hva det er behov for hjelp til. Det gir et godt utgangspunkt for å planlegge støtten.

	Klarer helt selv	Klarer litt selv	Trenger hjelp
Bevege seg rundt i boligen:	☐	☐	☐
Bruke toalett (eventuelt nødtoalett):	☐	☐	☐
Drikke fra vannkanner:	☐	☐	☐
Tilberede og innta måltider:	☐	☐	☐
Forstå hva som skjer:	☐	☐	☐
Kontakte noen ved behov – også uten telefondekning:	☐	☐	☐
Ta riktige medisiner og bruke hjelpemidler:	☐	☐	☐
Ivareta personlig hygiene:	☐	☐	☐
Følge enkle instruksjer:	☐	☐	☐
Håndtere uro og stressende situasjoner:	☐	☐	☐



Kartlegge ressurser

I steg to kartlegger dere hvilke ressurser omsorgsmottakeren kan benytte seg av.

- ② Hvilke institusjoner, stiftelser, organisasjoner og andre ressurser kan hjelpe den du er pårørende til før, under og etter en krise? Og hvilke behov kan de hjelpe til med?
- ② Hvilke personer i omsorgsnettverket kan hjelpe til ved en krise? Og hva kan de hjelpe til med?

Det kan føles overveldende å finne fram til statlige, private og frivillige organisasjoner som kan hjelpe. Men husk at du vet mye fra før: Tenk over hvilke organisasjoner og tjenester omsorgsmottakeren har kontakt med og bruker i dag – disse kan sannsynligvis også hjelpe til i en krise.

Husk at du ikke bør ta på deg alle omsorgsoppgavene selv – særlig i en krisesituasjon. Hvis flere hjelper til, kan ansvaret fordeles slik at man bidrar etter evne og kapasitet. Det er bra for både deg og den du er pårørende til.

Hvem kan hjelpe deg i en krise?

Kommunen din

Hvis omsorgsmottakeren mottar kommunale helsetjenester i hjemmet, skal kommunen også sørge for hjelp i en krisesituasjon. Ta gjerne kontakt på forhånd for å få informasjon om rutiner og beredskap.

Frivillige organisasjoner eller interesseorganisasjoner

Er den du støtter medlem av en organisasjon – for eksempel en bruker- eller interesseorganisasjon? Disse har ofte god oversikt over tilgjengelig støtte før, under og etter en krise, og kan ha egne planer for oppfølging.

Pårørende og naboer

Noen med hjelpebehov bor i tilrettelagte boliger sammen med andre i lignende situasjon. Dersom det finnes flere pårørende i nærheten, kan det være lurt å snakke sammen på forhånd, og avtale å hjelpe hverandre i en krisesituasjon.

Noter ned navn og kontaktinformasjon til relevante ressurser, samt hva de kan hjelpe med. Noen kan kanskje engasjeres allerede nå, mens andre kontaktes ved en krise.

Navn

Kan hjelpe til med

-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----
-----	-----

Gjennomføre

- ☐ Lag et egenberedskapslager. Skaff ting som mangler på sjekklista, tilpasset omsorgsmottakerens behov.
- ☐ Informer relevante ressurser om hvilke behov omsorgsmottakeren har.
- ☐ Avtal hvem i omsorgsnettverket som kan hjelpe til før, under og etter en krise.

Det er lurt å lage et enkelt, personlig informasjonsark som omsorgsmottakeren kan bruke ved en krise. Skriv viktig informasjon ned på et ark og oppbevar det på et lett tilgjengelig sted hjemme hos den du er pårørende til. Fortell både omsorgsmottakeren og nettverket hvor det er. På neste side har vi laget en mal som kan klippes ut og brukes.

- Liste med navn og telefonnummer til nærmeste pårørende.
- Telefonnumre til de viktigste ressursene som kan hjelpe under en krise.
- Informasjon om medisiner og hvor de er.
- Instruksjoner for eventuelle medisinske hjelpemidler.
- Telefonnummer til nødetatene.
- Annen viktig informasjon om omsorgsmottakeren.

 Klipp her[illegible]

Mine notater

**Trenger du
hjelp raskt?**



Brann: 110

Politi: 112

Ambulanse: 113