

Slik hjelper du andre med eigenberedskap

Denne rettleiaren er for deg som hjelper andre med eigenberedskap – anten som pårørende eller i jobben din. Enkle førebuingar gjer det lettare å hjelpe, og gir tryggleik for dei som er mest sårbare i ei krise.



Denne rettleiaren er ein del av DSBs informasjonsmateriell om eigenberedskap. Du finn fleire gode råd på dsb.no/egenberedskap.



Delfinansiert av
Den europeiske union

Tryggleiken som betyr mest

Norske myndigheiter anbefaler at flest mogleg er førebudd på å klare seg sjølv i éi veke. I ei krise må kommunar og naudetatar prioritere dei som ikkje klarer seg utan hjelp, men ved ei stor hending kan ikkje hjelpa nå alle samtidig.

Familie, vennar og naboar er ofte dei første som kan hjelpe kvarandre ved ei alvorleg hending. Difor er det viktig at alle som kan, gjer nokre enkle førebuingar – både for seg sjølv og for dei rundt seg.

Når vi hjelper våre næraste, bidrar vi til å gjere heile samfunnet tryggare.

Vi er alle ein del av beredskapen i Noreg.



Om rettleiaren

Denne rettleiaren er meint som ein hjelpar for deg som er pårørande til – eller jobbar tett med – personar som ikkje kan ta vare på seg sjølv i ei krise. Det kan vere personar med fysiske eller kognitive utfordringar, personar som i liten grad er integrerte i det norske samfunnet, eller andre som kan vere spesielt sårbare i ei krise.

Ei stor krise kan vere ei dobbel belastning for pårørande: Du må hjelpe deg sjølv og den som er avhengig av deg. Nokre felles praktiske førebuingar kan gjere situasjonen lettare.

Rettleiaren er delt inn i tre steg. Inkluder gjerne personen du er pårørande til når du går igjennom rettleiaren.

- 1 Kartleggje behov
- 2 Kartleggje ressursar
- 3 Gjennomføre

Samtidig er det viktig å ikkje bidra til uro. Som pårørande har du eit godt utgangspunkt for å vite korleis du kan snakke med omsorgsmottakaren utan å skape unødvendige bekymringar.

Hugs at du og den du er pårørande til sannsynlegvis har mykje av eigenberedskapen på plass allereie. Ved å snakke saman, lage avtalar og gjere nokre praktiske førebuingar, vil de vere tryggare i ei krise.



Kartleggje behov

Start med å kartleggje behova til omsorgsmottakaren – gjerne saman.

Som pårørande kjenner du personen godt. Du veit kva som fungerer i kvardagen, kva for utfordringar som kan oppstå og kva slags støtte som trengst. Du kjenner omsorgsnettverket rundt. Mykje av kartlegginga er difor allereie godt i gang.

Generelle og individuelle behov

DSB anbefaler at alle er førebudd på å klare seg sjølv i éi veke, sjølv når vatnet i springen blir borte og straumen forsvinn.

I mange tilfelle er det likevel ikkje realistisk at ein som er avhengig av hjelp, skal klare seg åleine i ei heil veke. Tenk over kor lenge personen kan klare seg sjølv, og planlegg deretter.

På dei neste sidene finn du ei sjekkliste over kva myndigheitene anbefaler å ha heime. Etter sjekklista følgjer ei eiga liste der du kan skrive inn omsorgsmottakaren sine individuelle behov.

Gå gjennom listene saman med den du er pårørande til: Kva finst heime allereie, og kva manglar? Kva treng personen for å klare seg dersom straumen blir borte, vatnet blir forureina eller telefonen ikkje verkar?

Sjekkliste

☒ Kryss av
--- Eigne notat



Vatn

- ☐ 20 liter vatn per person



Varme

- ☐ Varme klede
☐ Teppe eller sovepose
☐ Ved (om du har vedomn)
☐ Avtale om overnatting



Mat

- ☐ Mat som ikkje treng oppvarming, til dømes knekkebrød, nøtter og syltetøy



Lys

- ☐ Stearinlys
☐ Lommelykt eller hovudlykt og batteri
☐ Lighter eller fyrstikker



Informasjon

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



Medisinar



Medisinar for éi veke



Hygiene



Handspnit



Våtserviettar



Ekstra dopapir



Posar



Bind/tamponggar



Førstehjelp



Grunnleggjande
førstehjelpsutstyr til småskadar



Har personen barn som bur heime?



Barnemat



Bleier



Har personen servicedyr eller kjæledyr?



Dyremat



Vatn

Ekstra

Individuelle behov



Kryss av



Eigne notat

På denne sida kan de saman vurdere kva omsorgsmottakaren sjølv kan klare i ei krise, og kva det er behov for hjelp til. Det gir eit godt utgangspunkt for å planleggje støtta.

	Klarer heilt sjølv	Klarer litt sjølv	Treng hjelp
Bevege seg rundt i bustaden:	☐	☐	☐
Bruke toalett (eventuelt naudtoalett):	☐	☐	☐
Drikke frå vasskanner:	☐	☐	☐
Lage og ete måltid:	☐	☐	☐
Forstå kva som skjer:	☐	☐	☐
Kontakte nokon ved behov – også utan telefondekning:	☐	☐	☐
Ta riktige medisinar og bruke hjelpemiddel:	☐	☐	☐
Ivareta personleg hygiene:	☐	☐	☐
Følgje enkle instruksar:	☐	☐	☐
Handtere uro og stressande situasjonar:	☐	☐	☐



Kartleggje ressursar

I steg to kartlegg de kva ressursar omsorgsmottakaren kan nytte seg av.

- ② Kva institusjonar, stiftingar, organisasjonar og andre ressursar kan hjelpe den du er pårørande til før, under og etter ei krise? Og kva behov kan dei hjelpe til med?
- ② Kva for personar i omsorgsnettverket kan hjelpe til ved ei krise? Og kva kan dei hjelpe til med?

Det kan følast overveldande å finne fram til statlege, private og frivillige organisasjonar som kan hjelpe. Men hugs at du veit mykje frå før: Tenk over kva for organisasjonar og tenester omsorgsmottakaren har kontakt med og bruker i dag – desse kan sannsynlegvis òg hjelpe til i ei krise.

Hugs at du ikkje bør ta på deg alle omsorgsoppgåvene sjølv – særleg i ein krisesituasjon. Om fleire hjelper til, kan ansvaret fordelast slik at ein bidrar etter evne og kapasitet. Det er bra for både deg og den du er pårørande til.

Kven kan hjelpe deg i ei krise?

Kommunen din

Dersom omsorgsmottakaren mottar kommunale helsetenester i heimen, skal kommunen òg sørge for hjelp i ein krisesituasjon. Ta gjerne kontakt på førehand for å få informasjon om rutinar og beredskap.

Frivillige organisasjonar eller interesseorganisasjonar

Er den du støttar medlem av ein organisasjon – til dømes ein brukar- eller interesseorganisasjon? Desse har ofte god oversikt over tilgjengeleg støtte før, under og etter ei krise, og kan ha eigne planar for oppfølging.

Pårørande og naboar

Nokon med hjelpebehov bur i tilrettelagde bustader saman med andre i liknande situasjon. Dersom det finst fleire pårørande i nærleiken, kan det vere lurt å snakke saman på førehand, og avtale å hjelpe kvarandre i ein krisesituasjon.

Noter ned namn og kontaktinformasjon til relevante ressursar, og kva dei kan hjelpe med. Nokon kan kanskje engasjerast allereie no, medan andre blir kontakta ved ei krise.

Namn

Kan hjelpe til med

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

Gjennomføre

- ☐ Lag eit eigenberedskapslager. Skaft ting som manglar på sjekklista, tilpassa behova til omsorgsmottakaren.
- ☐ Informer relevante ressursar om kva behov omsorgsmottakaren har.
- ☐ Avtal kven i omsorgsnettverket som kan hjelpe til før, under og etter ei krise.

Det er lurt å lage eit enkelt, personleg informasjonsark som omsorgsmottakaren kan bruke ved ei krise. Skriv viktig informasjon ned på eit ark og oppbevar det på ein lett tilgjengeleg stad heime hos den du er pårørende til. Fortel både omsorgsmottakaren og nettverket kvar det er. På neste side har vi laga ein mal som kan klippast ut og brukast.

- Liste med namn og telefonnummer til næraste pårørande.
- Telefonnummer til dei viktigaste ressursane som kan hjelpe under ei krise.
- Informasjon om medisinar og kvar dei er.
- Instruksjonar for eventuelle medisinske hjelpemiddel.
- Telefonnummer til naudetatane.
- Annan viktig informasjon om omsorgsmottakaren.

 Klipp her

Namnet mitt

Viktig informasjon om meg

Medisinane og hjelpemidla mine

Her står medisinarane mine

Her står hjelpemidla mine

Namn

Telefon

Her kan eg få hjelp med behova mine

Ressursar

Behov

Telefon

Notata mine

**Treng du
hjelp raskt?**



Brann: 110

Politi: 112

Ambulanse: 113