



Oktober 2009

TIL ELEVENS FORESATTE

## Norsk Luftambulansse ønsker å redde flere liv - men vi trenger din hjelp.

Hvert år rammes om lag 3000 nordmenn av akutt hjertestans. Det skjer unge mennesker på fotballbanen, det skjer med aktive folk på tur, det skjer med naboen og det skjer i mange familier. Dessverre dør de fleste i dag. Mange kunne vært reddet. Innsatsen de aller første minuttene kan utgjøre forskjellen.

- **Opplæring i livreddende førstehjelp er derfor noe av det viktigste Norsk Luftambulansse driver med. Vi lærer opp befolkningen, nødetatene, leger, sykepleiere og annet helsepersonell.**

Som foresatt til elev i 7. klasse har din husstand nå fått deres egen opplæringspakke i hjerte- lungeredning (MiniAnne). Pakken får dere til odel og eie av Norsk Luftambulansse. Elevene skal ha gjennomført opplæringen på skolen i forkant. Norsk Luftambulansse gjennomfører et svært viktig forskningsstudie og **vi ønsker til gjengjeld at dere gjør følgende:**

- 1. Gjennomfør opplæring av alle i husstanden m.fl. over 12 år** (foresatte, søsken, besteforeldre, tanter, onkler, gjerne også venner). Gjennomføringen forutsetter at dere bruker MiniAnne-pakken og følger instruksjonene i den medfølgende DVD. Fyll ut kupongen nedenfor og returner denne til læreren.

### 2. Gratis førstehjelpsbok – til dere

Som takk for hjelpen med opplæringen ønsker vi å gi dere vår flotte førstehjelpsbok – gratis.

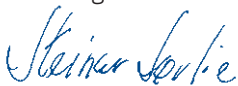
#### Hvordan kan dere få boken tilsendt?

- Besøk nettstedet [www.forstehjelpiskolen.no](http://www.forstehjelpiskolen.no)
- Klikk på "Til foresatte" midt på siden
- På venstre side fyller dere ut navn og adresse m.m. og trykk "Send"

Opplæringen er selvinstruerende og tar kun 30 minutter. På baksiden har vi beskrevet hvordan dere lett kan gjennomføre opplæringen i egen stue.

Skolen skal melde tilbake til Norsk Luftambulansse helst **innen 19. november** hvor mange familiemedlemmer/venner hver elev har lært opp ved bruk av opplæringspakken. **Målet er nå over 650.000 opplærte!**

Med ønske om en fin opplæring,  
Vennlig hilsen Stiftelsen Norsk Luftambulansse

  
Steinar Sørli  
generalsekretær



KLIPP HER

## TILBAKEMELDING TIL SKOLEN

Antall familiemedlemmer som er opplært i hjerte-lungeredning ved bruk av Mini Anne opplæringspakke

Elevens navn:

Skolenavn/klasse:



Kryss av om de voksne har besvart undersøkelsen og "Ta testen" på [www.forstehjelpiskolen.no](http://www.forstehjelpiskolen.no)

Antall opplært i hjemmene (ikke medregn eleven) i aldersgruppene:

12 til 25 år:

26 til 50 år:

51 år og oppover:

# SLIK FÅR DERE MEST UT AV MINI ANNE

Opplæring med Mini Anne blir best hvis dere legger til rette på følgende måte:

## FORBEREDELSE:

Pakk Mini Anne-esken opp og ta tingene ut. Se over innholdet slik at dere blir fortrolig med dette. Kikk ekstra god på bruksanvisningen på selve esken.

## GULVPLASS:

Dere trenger litt gulvplass for å gjennomføre Mini Anne-undervisningen.

## TEKNIKK:

Dere må ha en DVD-spiller og en TV tilgjengelig, eventuelt en PC med lyd.

## FØR START:

Blås gjerne opp Mini Anne før dere setter DVD-filmen i gang.

## START FILMEN:

Lytt til instruktøren på filmen og følg øvelsene med Mini Anne-dukken sammen med instruktøren.

## STRAKE ARMER:

Husk å holde armene helt strake når dere utfører kompresjoner på Mini Anne. Da blir komprimeringen av hjertet mer effektiv. Komprimer i takt med musikken.

## HELE KROPPSVEKTEN:

Bruk hele kroppsvekten i kompresjonene ellers blir dere fort slitne. Mini Anne er konstruert til å "reagere" på gjenopplivningsforsøkene. Det vil si at dukken gir et "klikk" når kompresjonen er kraftig nok og gjøres på riktig måte. De fleste blir overrasket over hvor hardt man skal trykke for å påvirke hjertet. De to nivåene indikerer om man komprimerer på et barn eller en voksen.

## REPETER:

Ta frem Mini Anne og øv minst to ganger i året for å holde kunnskapen vedlike.

## HA EN FIN OPPLÆRING.

Husk: Det er ikke så mye som skal til for å redde et liv, man må bare vite hva.

## MELD FRA TIL SKOLEN NÅR FAMILIEN ER BLITT LÆRT OPP:

Benytt kupongen på forsiden. Antallet opplærte familiedlemmer (ikke medregnet eleven) skal skolen registrere på skolens egen side på [www.forstehjelpiskolen.no](http://www.forstehjelpiskolen.no).



Har du spørsmål om denne treningen, kan du ringe oss på tlf.: 64 90 43 00, eller besøk gjerne [www.forstehjelpiskolen.no](http://www.forstehjelpiskolen.no)