



Januar 2010

TIL ELEVENS FØRESETTE

## Norsk Luftambulansse ønskjer å redde fleire liv - men vi treng hjelp frå deg.

Kvart år vert om lag 3000 nordmenn råka av akutt hjartestans. Det skjer unge menneske på fotballbanen, det skjer med aktive folk på tur, det skjer med naboen og det skjer i mange familiar. Dessverre dør dei fleste i dag. Mange kunne vore redde. Innsatsen dei aller første minuttane kan gjere skilnaden.

- **Opplæring i livreddande førstehjelp er difor noko av det viktigaste Norsk Luftambulansse driv med. Vi lærer opp befolkning, nødetatane, legar, sjukepleiarer og anna helsepersonell.**

Som føreset til elev i 7. klasse har huslyden din no fått sin eigen opplæringspakke i hjarte- lungeredning (MiniAnne). Pakken får de til odel og eige av Norsk Luftambulansse. Elevane skal ha gjennomført opplæringa på skulen i forkant. Norsk Luftambulansse gjennomfører ein svært viktig forskingsstudie og **vi ønskjer til gjengjeld at de gjer følgjande:**

**1. Gjennomfør opplæring av alle i huslyden m.fl. over 12 år** (føresette, sysken, besteforeldre, tanter, onklar, gjerne også venner). Til gjennomføringa nyttar de MiniAnne-pakka og følgjer instruksjonane i vedlagte DVD. Fyll ut kupongen nedanfor og returner den til læraren.

**2. Gratis førstehjelpsbok – til dere**

Som takk for hjelpa med opplæringa ønskjer eg å gje dykk den flotte førstehjelpsboka vår – gratis.


**Hvordan kan dere få boken tilsendt?**

- Besøk nettstaden vår: [www.forstehjelpiskolen.no](http://www.forstehjelpiskolen.no)
- Klikk på "Til foresatte" midt på sida
- På venstre side fyller de ut namn og adresse m.m. og trykkjer "Send"

Opplæringa er sjølvinstruerande og tek berre 30 minutt. På baksida har vi forklart korleis de lett kan gjennomføre opplæringa i eiga stove.

Skulen skal melde tilbake til Norsk Luftambulansse helst **innan 19. mars** om kor mange familiemedlemmer/venner kvar elev har lært opp ved bruk av opplæringspakken. **Målet er nå over 650.000 opplærte!**

Med ønske om ei fin opplæring.  
Vennleg helsing Stiftinga Norsk Luftambulansse

  
Steinar Sørli  
generalsekretær



### TILBAKEMELDING TIL SKULEN

Tal familiemedlemmer som er opplærte i hjarte-lungeredning ved bruk av Mini Anne opplæringspakke



Elevens namn:

Skolenavn/klasse:



Kryss av om dei vaksne har svart på undersøkinga og "Ta testen" på [www.forstehjelpiskolen.no](http://www.forstehjelpiskolen.no)

Tal opplærte i heimane (rekn ikkje med eleven) i aldersgruppene:

12 til 25 år:

26 til 50 år:

51 år og oppover:

Det er så lite som skal til for å redde eit liv. Du må berre vite kva.

# SLIK FÅR DERE MEST UT AV MINI ANNE

Opplæring med Mini Anne blir best om de legg til rette på følgjande måte:

## FØREBUING:

Pakk Mini Anne-eska opp og ta tinga ut. Sjå over innhaldet slik at de vert fortrulege med dette. Kikk ekstra godt på bruksrettleiinga på sjølve eska.

## GOLVPLASS:

De treng litt golv plass for å gjennomføre Mini Anne-undervisninga.

## TEKNIKK:

De må ha ein DVD-spelar og ein TV tilgjengeleg, eventuelt ein PC med lyd.

## FØR START:

Blås gjerne opp Mini Anne før de set DVD-filmen i gang.

## START FILMEN:

Lytt til instruktøren på filmen og følg øvingane med Mini Anne-dokka saman med instruktøren.

## STRAKE ARMAR:

Hugs å halde armene heilt strake når de utfører kompresjonar på Mini Anne. Då blir komprimeringa av hjartet meir effektiv. Komprimer i takt med musikken.

## HEILE KROPPSVEKTA:

Bruk heile kroppsvekta i kompresjonane elles blir de fort slitne. Mini Anne er konstruert for å "reagere" på gjenopplivningsforsøka. Det vil seie at dokka gir eit "klikk" når kompresjonen er kraftig nok og gjerast på rett måte. Dei fleste blir overraska over kor hardt ein skal trykkje for å påverke hjartet. Dei to nivåa indikerer om ein komprimerer på eit barn eller ein vaksen.

## REPETER:

Ta fram Mini Anne og øv minst to gonger i året for å halde kunnskapen ved like.

## HA EI FIN OPPLÆRING.

Hugs: Det er ikkje så mykje som skal til for å redde eit liv, ein må berre vite kva.

## MELD FRÅ TIL SKULEN NÅR FAMILIEN ER BLITT LÆRT OPP:

Bruk kupongen på framsida. Talet opplærte familiemedlemer (rekn ikkje med eleven) skal skulen registrere på skolens eigen side på [www.forstehjelpiskolen.no](http://www.forstehjelpiskolen.no).



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