

# Första hjälpen för alla

En verktyglåda för att starta upp en ny verksamhet eller utveckla  
hållbara rutiner i en befintlig verksamhet inom  
*Första hjälpen för alla*



## Inledning

Som ett led i att prioritera Svenska Röda Korsets insatser inom första hjälpen-utbildning till särskilt utsatta grupper och/eller områden med otrygghet samt ökad risk för olyckor och skador har utbildningskonceptet *Första hjälpen för alla* tagits fram.

Konceptet är speciellt utformat för att på ett så enkelt sätt som möjligt hjälpa andra att lära sig första hjälpen. Genom *Första hjälpen för alla* strävar vi efter att öka deltagarnas självförtroende samt viljan att hjälpa andra med första hjälpen.

De frivilliga informatörerna i *Första hjälpen för alla* rekryteras och organiseras av kretsar. Informatörerna utbildas till att genomföra korta informationstillfällen *Första hjälpen för alla* i kretsens närområde.

*Första hjälpen för alla* riktar sig främst till grupper i utsatta situationer, exempelvis nyanlända, äldregrupper eller långtidsarbetslösa samt andra grupper i olika former av utsatthet. Konceptet är också lämpligt att använda till elever i grundskolan.

*Första hjälpen för alla* ska inte förväxlas med de traditionella första hjälpen-kurser som Röda Korset genomför. Dessa längre och fördjupade kurser finns kvar och kan beställas/bokas på [www.redcross.se](http://www.redcross.se) eller via [utbildning@redcross.se](mailto:utbildning@redcross.se)

Denna verktygslåda syftar till att ge stöd och tydliggöra verksamheten, bland annat kring kretsstyrelsens ansvar för rekrytering, utbildningar och informatör samt hur verksamheten ska bedrivas. Vill du veta mer om *Första hjälpen för alla* kontakta [utbildning@redcross.se](mailto:utbildning@redcross.se)



# Verksamhet

## Syfte och mål

Syftet med *Första hjälpen för alla* är att fler människor ska kunna rädda liv. Första hjälpen är livräddande kunskap och en medmänsklig handling. *Första hjälpen för alla* är speciellt utformad för att hjälpa andra att lära sig första hjälpen på ett så enkelt sätt som möjligt.

I *Första hjälpen för alla* strävar vi efter att öka deltagarnas självförtroende samt viljan att hjälpa andra med första hjälpen.

## Upplägg

Utbildade informatörer planerar och genomför korta informationstillfällen på max två timmar som bygger på enkla metoder för att lära deltagarna grunderna i första hjälpen på ett enkelt sätt. Varje tillfälle sätts ihop efter deltagarnas behov och önskemål. Informationen baseras på enkla första hjälpen-åtgärder för att hjälpa någon som:

- Blöder kraftigt
- Har bränt sig
- Har satt i halsen
- Har brutit ett ben
- Har skadat huvudet
- Har stukat foten
- Är medvetslös men andas
- Är medvetslös och inte andas med hjärtstartare
- Har bröstsmärtor (hjärtinfarkt)
- Har fått stroke
- Har kramper
- Har diabetes och mår dåligt
- Har ett astmaanfall
- Har fått en allvarlig allergisk reaktion
- Har ätit eller druckit något farligt
- Som är nedkyld
- Psykiska reaktioner

Behovet från gruppen som ska få information om första hjälpen styr vilka färdigheter som informatörerna går igenom. Varje informationstillfälle bör innehålla max 2-3 färdigheter.

Grupperna kan bestå av max 10 – 15 deltagare eftersom det är viktigt att det finns tillräckligt med tid för informatörerna att visa och instruera samt att deltagarna hinner öva på de olika färdigheterna.

Det är en fördel om informatörerna genomför informationen två och två, då kan de ha stöd av varandra och även dela upp gruppen om det skulle vara nödvändigt.

Nyutbildade informatörer kan gärna genomföra ett första informationstillfälle för en grupp inom kretsen, exempelvis frivilliga på mötesplats Kupan. Allt för att få vana vid att informera inför en grupp och träna på att använda sig av olika metoder.

## Informationstillfällen

Följande grupper kan vara lämpliga att kontakta för att erbjuda informationstillfällen i *Första hjälpen för alla*;

- Asylboenden
- Boenden för ensamkommande barn
- SFI-verksamheter
- Träna svenska-grupper, eller andra grupper inom Röda Korsets verksamheter
- Föreningar, exempelvis olika invandrarföreningar
- Grupper i olika former av utsatthet
- Psykiskt och fysiskt funktionshindrade
- Äldregrupper
- Långtidsarbetslösa
- EU-migranter
- Skolelever i grundskola

All information om *Första hjälpen för alla* ska vara kostnadsfri för dessa grupper förutom skolelever där kretsen kan välja att ta ut en avgift från skolan.

*Första hjälpen för alla* vänder sig **INTE** till personal på företag och/eller arbetsplatser med anställd personal och därför får kretsen inte erbjuda informationstillfällen för den målgruppen. Dessa utbildas av Röda Korsets certifierade instruktörer som utbildar i egen regi.

En framtagen affisch/PDF fil finns för marknadsföring av *Första hjälpen för alla*. Se Rednet.

## Material

Varje utbildad informatör får en kurspärm när de går sin informatörsutbildning. Där finns färdigheterna kopplade till metoder för hur de kan lära ut *Första hjälpen för alla*.

Kretsen kan köpa in dockor och övningshjärtstartare till de praktiska övningarna samt häften som informatören kan dela ut till deltagare.

Följande material kan beställas via ett beställningsformulär på Rednet. Där finns också priser för varje produkt.

- Informationshäfte *Första hjälpen för alla*
- Dockor HLR, kan användas som vuxen och/eller junior
- Docka HLR baby
- Lungor och ventiler till ovanstående dockor
- Sprintservetter för rengöring av dockor
- Övningshjärtstartare

## Informatörens ansvar inför och efter informationstillfället

Nedan finns en checklista på vad som kan vara bra att tänka på:

### Att göra innan ett informationstillfälle:

- Proaktivt kontakta möjliga uppdragsgivare för att "sälja in" informationstillfällena
- Boka datum tillsammans med den grupp som ska få information
- Sätt upp affischer och bjud in till ett öppet informationstillfälle
- Bestäm vilka första hjälpen-åtgärder som ska gås igenom för den specifika målgruppen
- Bestäm vilka metoder som ska användas vid tillfället
- Om dockor används se till att de är rengjorda och att det är nya lungor i dockan samt att spritservetter för rengöring finns tillgängliga
- Kopiera upp utvärderingsblanketterna "FÖRE" och "EFTER"
- Ta fram information och tipsa deltagarna om hur de kan ladda ner Röda Korsets första hjälpen-app

### Att göra efter avslutat informationstillfälle:

- Vid varje informationstillfälle ska alla deltagare svara på ett antal frågor före och efter avslutad information. Deltagarna når formulären med sin telefon via länken [www.redcross.se/fha](http://www.redcross.se/fha). Formulären finns på svenska, engelska och arabiska. Formulären finns även i den pärm varje utbildad informatör får på sin utbildning.
- Rapportera in uppgifter om informationstillfället via länken [www.redcross.se/fhainfo](http://www.redcross.se/fhainfo).
- Om dockor har använts ska lungor bytas och dockor rengöras enligt rutin som finns på Rednet.

## Kretsstyrelsens ansvar

Kretsstyrelsen är juridisk ansvarig för verksamheten. Det betyder att styrelsen fastställer plan och budget samt följer upp och utvärderar verksamheten tillsammans med frivilligledare.

Nedan finns några exempel på frågor som kretsen bör ta ställning till innan ett beslut fattas om att starta med verksamheten *Första hjälpen för alla*

- Vilka behov och målgrupper ser ni i ert område för information om Första hjälpen?
- Vilken omfattning av verksamheten vill kretsen nå inom ett, tre eller fem år?
- Har kretsen tillräckliga resurser i form av frivilliga och frivilligledare eller behövs rekrytering?
- Kan verksamheten finansieras av kretsens egna medel eller behöver kretsen extern finansiering?

## Finansiering

För att minska beroendet av en enda finansiär, är det en fördel att ha flera olika finansierings-källor. Dessa kan vara till exempel:

- Extern finansiering
- Kretsens egna tillgångar
- Från kretsens secondhand försäljning



## Samverkan – en nyckel till framgång

I en kommun med flera kretsar kan ni med fördel samverka om *Första hjälpen för alla* verksamheten. Informatörer i *Första hjälpen för alla* kan om möjligt genomföra informationstillfällen i hela kommunen. Dock måste det alltid finnas en krets som är juridisk ansvarig för verksamheten. Genom samverkansrådet kan ni också hjälpa varandra att undersöka behov och hitta målgrupper samt marknadsföra *Första hjälpen för alla*.

Finns det andra informatörer eller lokala utbildare kan dessa tillsammans med *Första hjälpen för alla* informatörerna bilda en utbildargrupp inom kretsen eller samverkansrådet.

### Rekrytera frivilligledare

Kretsen ansvarar för att rekrytera och utse en eller flera frivilligledare som ansvarar för att leda och samordna verksamheten och informatörerna.

### Frivilligledarens ansvar och roll

Frivilligledaren har ansvar för att se till att rekrytering och introduktion och utbildning av frivilliga sker. Frivilligledare ansvarar också för träffar och kompetensutveckling för frivilliggruppen. Som stöd finns *Ledarhandboken* och "Rekrytera" på Rednet.

Frivilligledaren är kontaktperson för dem som vill ha *Första hjälpen för alla* samt ansvarar för marknadsföring och information om *Första hjälpen för alla*. Frivilligledaren rapporterar och följer upp verksamheten kontinuerligt med styrelsen. Frivilligledaren ska vara registrerad i Redy. Är man flera kan arbetet delas upp och frivilligledarna tar beroende på kunskap, intresse och tid ansvar för olika delar i arbetet. För uppdraget som frivilligledare finns kursen *Att leda frivilliga*. Se kurskatalogen på Rednet.

### Rekrytera frivilliga

Röda Korsets metodmaterial "Rekrytera" är ett stöd för rekrytering av frivilliga. Materialet hittar du på Rednet.

Om det finns en rekryteringsgrupp i kretsen/samverkansrådet ta kontakt med dem vid rekrytering.

Nedan finns några förslag på var ni kan rekrytera frivilliga:

- Via SRK:s rekryteringsdatabas
- Kontakta och besök olika föreningar
- Asylboenden
- Frivilliga inom kretsens andra verksamheter som vill bli informatörer
- Sätt upp information på exempelvis mötesplatsen/second hand att ni söker informatörer
- Använd sociala medier, exempelvis Facebook och Twitter
- Högskolor och universitet

För att kunna möta de behov som finns inom verksamheten, är det viktigt att tänka på mångfalden vid rekrytering. Ta del av Svenska Röda Korsets Mångfaldspolicy.

Alla nya frivilliga ska underteckna "Överenskommelse mellan frivillig och Röda Korset" om att följa "Frivilligpolicyn" och "Uppförandekoden".

## Introduktion och utbildningar

Alla frivilliga skall erbjudas att delta i introduktion och utbildningar. Följande är obligatoriskt för att ge frivilliga rätt förutsättningar i frivilliguppdraget som informatör:

- *Ideologikurs (Rödakorskunskap)*, kan genomföras i grupp eller självständigt via e-kurs på [www.redcross.se](http://www.redcross.se)
- *Att vara frivillig*, finns som e-kurs på [www.redcross.se](http://www.redcross.se), beroende på språkkunskap finns även *Volunteering-basic course* som e-kurs, <https://ifrc.csod.com/client/ifrc/default.aspx?!=sw>
- Ett informationstillfälle i *Första hjälpen för alla* – om möjligheten finns.
- *Specialutbildning till informatör i Första hjälpen för alla*, 2 dagar. Genomförs centralt av pedagogiska handledare. Anmälan sker via kurskatalogen på Rednet. Svenska Röda Korset står tills vidare för alla kostnader för specialutbildningen i *Första hjälpen för alla*, dock inte för förlorad arbetsinkomst.

Det är viktigt att frivilliga går de förberedande utbildningarna innan specialutbildningen.

## Fortbildning informatörer

Som en del av kvalitetssäkringen deltar informatörer på centrala, regionala eller lokala nätverksträffar. Svenska Röda Korset ansvarar för genomförandet av träffarna och kvalitetssäkringen. Kretsen står för kostnader såsom resor, kost och eventuell logi.

## Försäkringar

På Rednet finns information om Svenska Röda Korsets försäkringar som gäller medlemmar, frivilliga och deltagare i Röda Korsets verksamheter. För mer information kontakta Infoservice [info@redcross.se](mailto:info@redcross.se)

## Och sen då?

Om deltagare frågar efter ytterligare fördjupad kunskap i första hjälpen ska de hänvisas till de traditionella första hjälpen-kurserna.

På Röda Korsets hemsida finns information om Röda Korsets fördjupade första hjälpen-utbildningar samt hur man laddar ner Röda Korsets första hjälpen-app.

För informatörer som vill fortsätta att utvecklas, finns möjligheten att bli instruktör/utbildare i våra traditionella första hjälpen-kurser. Som instruktör genomgår flera olika specialutbildningar. Uppdraget finns i rekryteringsdatabasen.

## Länkar

### Ledarhandbok

<https://rednet.redcross.se/Verktyg-och-stod/Frivillighet-frivilligledare-och-rekrytering/>

### Rekrytera

<https://rednet.redcross.se/Verktyg-och-stod/Frivillighet-frivilligledare-och-rekrytering/Rekrytering-av-frivilliga/>

### Rekryteringsdatabas

<https://rednet.redcross.se/Verktyg-och-stod/Frivillighet-frivilligledare-och-rekrytering/Rekrytering-av-frivilliga/rekryteringsdatabas/>

### Frivilligpolicy

<https://rednet.redcross.se/var-forening/Styrdokument/Policy/Frivilligpolicy/>

### Mångfaldspolicy:

<https://rednet.redcross.se/var-forening/Styrdokument/Policy/Mangfaldspolicy/>

### Uppförandekod

<https://rednet.redcross.se/var-forening/Styrdokument/Policy/Uppforandekod/>

### Information om Första hjälpen för alla

<https://rednet.redcross.se/Verksamheter/Forsta-hjalpen-och-beredskap/Forsta-hjalpen-for-alla/>

### Starta verksamhet inom Första hjälpen för alla

<https://rednet.redcross.se/Verksamheter/Forsta-hjalpen-och-beredskap/Forsta-hjalpen-for-alla/Starta-verksamhet-inom-Forsta-hjalpen-for-alla/>

### Leda verksamhet inom Första hjälpen för alla

<https://rednet.redcross.se/Verksamheter/Forsta-hjalpen-och-beredskap/Forsta-hjalpen-for-alla/Leda-verksamheten-frivilligledarrollen1/>

### Information för informatörer och frivilligledare

<https://rednet.redcross.se/Verksamheter/Forsta-hjalpen-och-beredskap/Forsta-hjalpen-for-alla/Info-for-informatorer-och-frivilligledare/>

### Uppföljningslänk

[www.redcross.se/fhainfo](http://www.redcross.se/fhainfo)

### Försäkringar

<http://rednet.redcross.se/var-forening/Kretsen---en-ideell-forening/Test-Forsakringar-for-kretsar-och-Motesplats-Kupan/>