

Deler av Norsk Grunnkurs i Førstehjelp på enklere norsk



Norsk Folkehjelp
Oslo, Oasen



NASJONALT SENTER FOR
PREHOSPITAL AKUTT MEDISIN NAKOS

#allekangiførstehjelp

Dette heftet er basert på kurset Norsk Grunnkurs i Førstehjelp (NGF). Heftet gir en kort innføring i praktisk kunnskap på enklere norsk, ukrainsk, somali og arabisk. Deler av Norsk Grunnkurs i Førstehjelp er oversatt til disse språkene for å gjøre det lettere å lære førstehjelp. Dette er ingen erstatning til Norsk Grunnkurs i Førstehjelp, men et tillegg, for lettere å lære seg førstehjelp.

Det er viktig at øvelsene gjøres praktisk, for det er den beste måten å lære på.

Instruktørene skal fremdeles være godkjente instruktører i Norsk Førstehjelpsråd og ha førstehjelpserfaring og kunnskap som tilsvarer Kvalifisert Nivå Førstehjelp. Det betyr at de har gjennomført et større førstehjelpskurs enn Norsk Grunnkurs i Førstehjelp. Instruktøren skal lede dere igjennom både tekst og øvelser.

Førstehjelp er, som ordet beskriver, den første hjelpen som gis ved akutt sykdom eller skade. Førstehjelpskurset skal lære deg både livreddende førstehjelp for livstruende situasjoner (som for eksempel hjerteinfarkt og hjertestans) og enkel førstehjelp som du kan trenge i hverdagen (som for eksempel bandasjering).

Hvert år får omtrent 3000 personer gjenoppliving på grunn av hjertestans, utenfor sykehus i Norge. Det betyr at det kan skje hjemme, på jobb eller på gata som eksempel. Det er derfor viktig at så mange som mulig kan hjerte-lungeredning (HLR), kan starte det så tidlig som mulig, og kan ringe 113, som er det første man gjør.

Det er en stor sjanse for at du vil få bruk for kunnskap og ferdigheter som Førstehjelpskurset lærer deg, flere ganger i livet. Det er derfor viktig å øve på det du har lært. Noen ganger er andre avhengig av at du kan hjelpe, og noen ganger kan det kanskje være du som trenger hjelp.

Det er lov å være redd, men likevel gjøre så godt du kan. Alle kan gi førstehjelp, og alle kan gjøre noe!

Oversettelsene er gjort med støtte fra Stiftelsen Dam. Bildene er lånt med tillatelse fra NAKOS (nasjonalt kompetansesenter for prehospital akuttmedisin, Prehospital klinikk, Oslo Universitetssykehus).

**Norsk Folkehjelp Oslo, Oasen
November 2025**

Innholdsfortegnelse

Side 1.	Innledning
Side 2.	Innholdsfortegnelse/Ordforklaringer
Side 3.	Kjeden som redder liv
Side 4.	Tid er veldig viktig
Side 5.	Du kan ringe 113
Side 6.	Puster personen normalt?
Side 7.	Hva gjør vi?
Side 8.	Bevisstløs* og puster ikke normalt. Start hjerte-lungeredning (HLR*) 30:2
Side 9.	Fortsett med å blåse luft i lungene, pust for personen
Side 10.-11.	Hvordan bruke hjertestarter*?
Side 12.	Har personen satt noe i halsen?
Side 13.	Våken, men trenger hjelp
Side 14.-15.	Kan det være hjerneslag?
Side 16.	Personen blør
Side 17.	Andre skader, brannskader og bruddskader
Side 18.	Ta vare på deg selv

Ordforklaringer

- **HLR** – hjerte- og lungeredning, eller gjenoppliving
- **Sideleie** – du må legge personen på siden for å sikre frie luftveier
- **Bevisstløs** – puster normalt, men du klarer ikke å vekke personen
- **Brystkompresjoner** – trykke på brystet (HLR)
- **Munn-til-munn** – puste inn i munnen (HLR)
- **Hjertestarter** – maskin som gir elektrisitet til hjertet
- **Profesjonell** – person med utdanning
- **Akutthjelper** – en person som har erfaring med førstehjelp
- **Frie luftveier** – at pusten ikke er stengt
- **Lammelser** – ikke klare å bruke muskler
- **Svimmelhet** – du føler at bakken beveger seg, eller går rund. Det er vanskelig å gå eller stå (balanse)

Kjeden som redder liv

Ring 113, de vil hjelpe med:

- Finn ut hva som har skjedd
- Få hjelp (ambulanse, luftambulanse eller akutthjelp*)
- Få hjelp fra andre til å gi førstehjelp

Tidlig ambulanse

- Fortell hva som har skjedd, svar på spørsmål
- Fortsett å hjelpe, hvis personene i ambulansen ber om det
- Husk at ambulansen kjører til deg samtidig som du snakker med 113

Alle bør kunne gjenkjenne fare for liv og helse:

- Hjertet har stoppet/mulig alvorlig hjertesykdom (hjerteinfarkt eller lignende)
- Bevisstløshet*
- Klarer ikke å puste selv, eller puster unormalt
- Gi fri luftvei* ved å trekke haka fram og bøye hodet bakover
- Alvorlige skader
- Hjerneslag
- Passe på din egen og andres sikkerhet ved ulykker



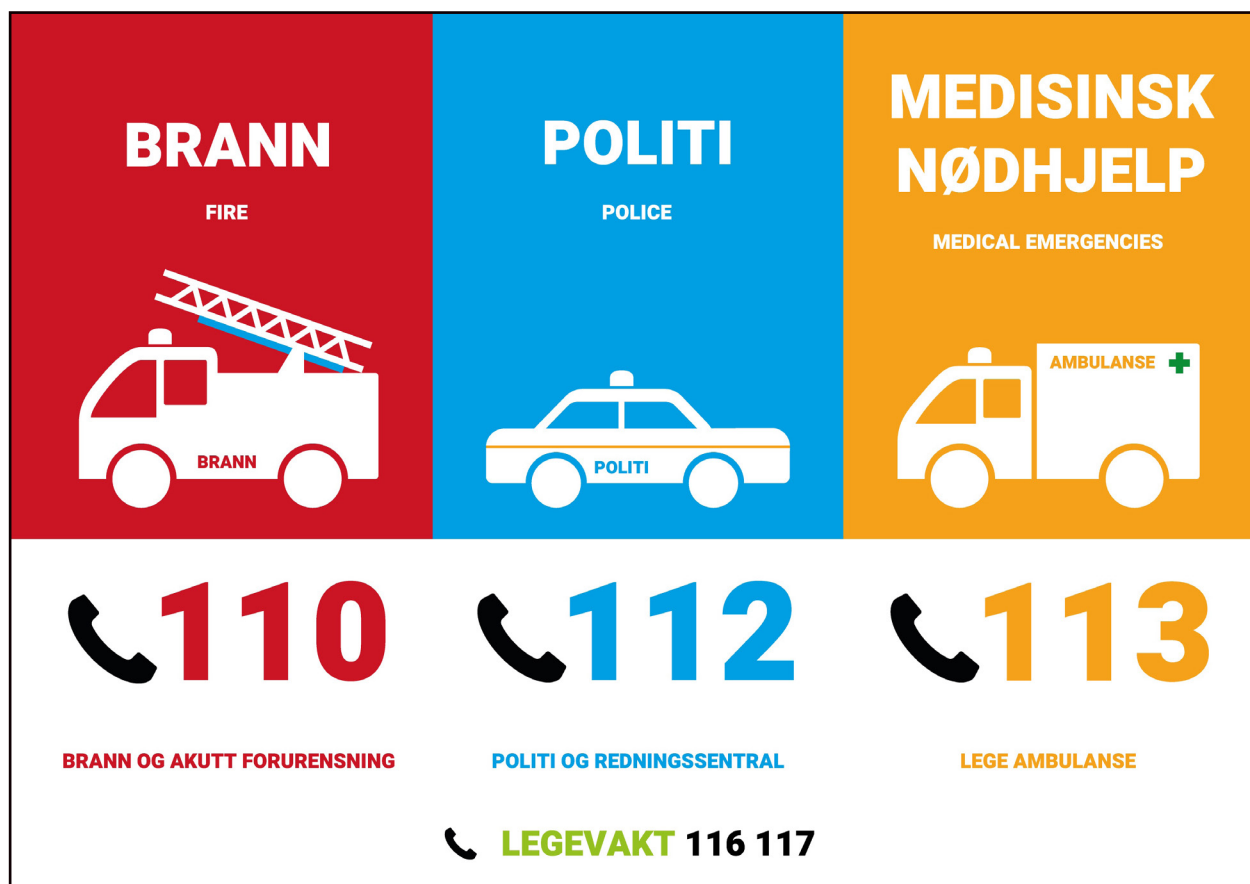
Tidlig forstå og varsle - Tidlig førstehjelp – Tidlig bruk av hjertestarter – Tidlig til sykehus

Tidlig førstehjelp til du får hjelp

- Stoppe store blødninger, og passe på at personen kan puste
- Er personen bevisstløs*, men puster selv skal personen legges i sideleie*
- Passe på at personen ikke fryser
- Hvis personen ikke har normal pust, må du starte hjerte- og lungeredning (HLR*)

Tid er veldig viktig!

Telefonnummer til ambulanse: 113 (medisinsk nødtelefon)



Når du ringer et av disse telefonnumrene, vil du komme til en profesjonell* person som kan hjelpe deg. Du får hjelp uansett hvilket nummer du ringer. De stiller mange spørsmål som er viktig at du svarer på for å få riktig hjelp. Eksempler på spørsmål kan være: Hvor er du? Hva har skjedd? Er personen våken? Puster personen?

Ambulansen kjører ut samtidig som dere snakker.

Alle i Norge har rett på medisinsk nødhjelp, og det er gratis å ringe 113.

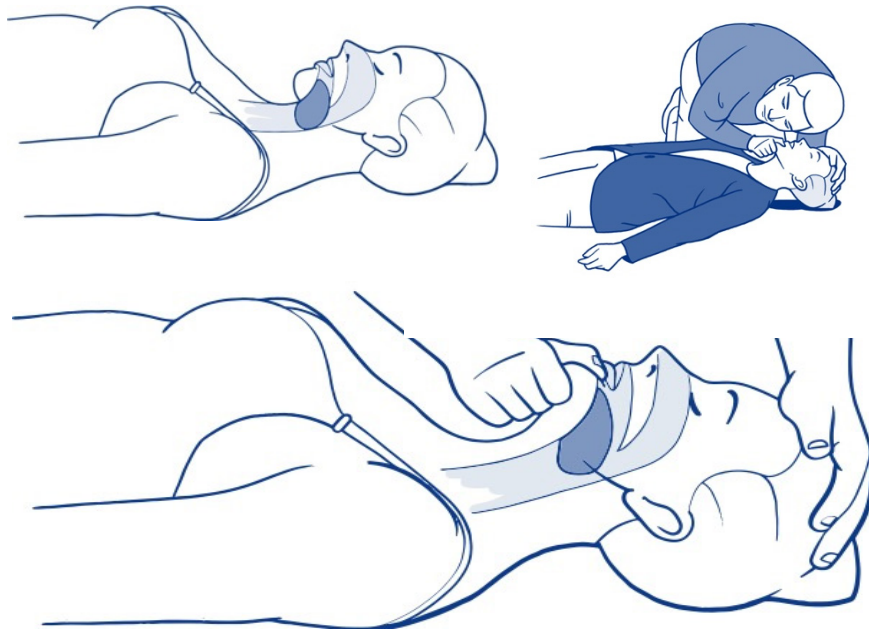
Du kan ringe 113

- Ring 113 hvis du tror at det er fare for livet eller farlige skader
- Når du ringer 113, med mobiltelefon, kan de se hvor du er
- Du kan ringe 113 også når mobiltelefonen er låst. Hvis telefonen er låst eller ikke har dekning, kan du prøve å ringe 112
- Du har rett på hjelp ved akutt sykdom eller skade
- De som svarer på 113, er helsepersonell (sykepleier, ambulansepersonell eller lege)
 - ◊ De stiller deg spørsmål som hjelper deg. Da trenger du ikke å huske alt
 - ◊ De gir deg råd og forklarer hvordan du best kan hjelpe
 - ◊ De sender ambulanse hvis du trenger det, men de fortsetter å snakke med deg hele tiden
- Når du ringer 113, forteller du kort hva som har skjedd. Svar på de spørsmålene du får. På den måten får du best hjelp
- Når du ringer 113, må du være i nærheten av personen som trenger hjelp. 113 vil si at du må undersøke personen, og de vil fortelle deg hva du skal gjøre
- 113 kan også bruke kameraet på mobiltelefonen din. Da må du svare på en tekstmelding (SMS), slik at de kan se gjennom ditt kamera på mobiltelefonen
- Bruk høyttaler på telefonen når du snakker med 113. Da slipper du å holde i telefonen, og kan legge den ned på bakken

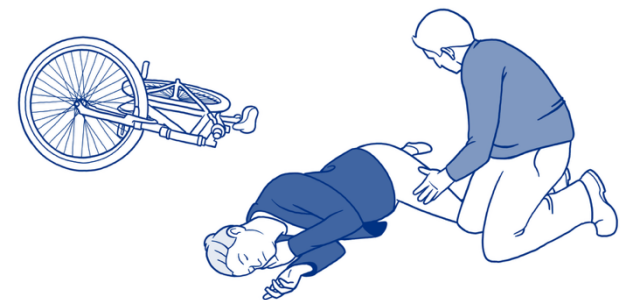
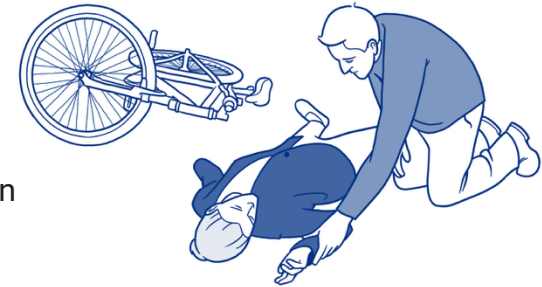
Hvis du ikke trenger hjelp veldig fort, er det best å ringe legevakt 116117. Du kan ringe fra alle steder i Norge. Legevakten kan forklare deg hva du skal gjøre for å hjelpe personen som er syk eller skadet.

Puster personen normalt?

- Gi personen fri luftvei*. Fri luftvei* betyr at personen får puste. Du kan se på bildet hva fri luftvei* betyr
- Se, lytt og føl etter pust i 10 sekunder
- Hvis personen puster normalt, men er bevisstløs*, må du legge personen i sideleie*. Du kan se på bildet hva sideleie* betyr
- Sjekk om personen fortsetter å puste normalt
- Det er viktig å holde personen varm



Sjekk av pust. Dra haken fremover og bøy hodet bakover



Sideleie

Hva gjør vi?

- Når du forstår at en person er bevisstløs* (du klarer ikke å vekke personen), må du åpne luftveiene til personen og sjekke om personen puster normalt
- Gi fri luftvei*
 - ◊ Bøy hodet lett bakover og løft haken frem
 - ◊ Sjekk om det er noe i munnen
 - ◊ Hold dette grepet for å sjekke at personen puster. Ikke slipp, for da bøyes hodet fremover og det kan være vanskelig å puste
- Bevisstløs*, men puster selv, som normalt
 - ◊ Hold kinnet og øret ditt så nærme personens munn og nese som du kan
 - ◊ Hvis personen puster, vil du kjenne luften fra personen mot ditt kinn og øre, og også høre at personen puster
 - ◊ Du vil også kunne se om brystet til personen går opp og ned sammen med pustelyden
 - ◊ Hvis personen puster, skal du legge personen i sideleie* og følge nøye med på pusten

- Sideleie*
 - ◊ Når du legger personen i sideleie*, vil det hjelpe til å holde frie luftveier*
 - ◊ Noen ganger kan en bevisstløs* person kaste opp, og da må personen ligge i sideleie*.
 - » Oppkast, slim eller blod kan stenge luftveiene, men når personen ligger i sideleie*, vil det være mindre farlig.
 - » Frie luftveier* vil hjelpe til med at tungen faller fremover og at væsken (det som er i munnen) renner ut.

Viktig!

Mens du venter på ambulansen, må du hele tiden se på personen. Hold personen varm, og snakk gjerne med 113 til ambulansen kommer. Hvis personen ligger ute på bakken, bør du legge noe under personen før du legger personen i sideleie*. Det viktigste er at du ser at personen puster.

Bevisstløs* og puster ikke normalt:

Start Hjerte-lungeredning (HLR*) 30:2

- Husk å ha mobiltelefonen på høyttaler mens du snakker med 113
- Start med 30 trykk mot brystet (brystkompresjoner*)
 - ◊ Trykk brystet ned ca. 5-6 centimeter. Du må trykke 100–120 ganger i minuttet. Det er ganske fort
- Det er viktig å starte hjerte-lungeredning (HLR*) fort
- Når du trykker på personens bryst, pumper du blodet rundt i kroppen til personen
- Når du trykker ned brystet til personen, er det viktig at du har rette armer (låst i albue). Stå tett inntil personen, med spredte ben og trykk brystet rett ned ca. 5 centimeter (fyrstikklengde), og så slipper du opp igjen
 - ◊ Det er viktig å bruke like lang tid på å trykke ned som å slippe opp
 - ◊ Tell høyt for å holde konsentrasjonen og takten



Brystkompresjoner

Fortsett med å blåse luft inn i lungene (pust for personen)

- Munn-til-munn innblåsing* skal gjøre at personen får ny luft i lungene
- Luften som du puster inn, har nok oksygen. Det hjelper personen til å puste selv
- Når du blåser luft inn, løfter brystet seg. Når luften går ut, går brystkassen ned igjen
- Du må hele tiden passe på at luftveiene til personen er åpne. Hvis luftveiene er stengt, kommer ikke luften ned til lungene
- Når du blåser inn, må du holde neseborene til personen sammen. Hvis du ikke gjør det, får ikke personen luft
- Legg leppene dine over munnen til personen
 - ◊ Det er viktig at du stopper å blåse når du ser at brystet beveger seg opp (lungene fyller seg med luft). Du skal bare blåse nok til at brystet hever seg litt, ikke veldig mye. Dette tar cirka 1 sekund
 - ◊ To innblåsinger mellom hver runde med 30 trykk
- Start igjen med 30 trykk mot brystet (brystkompresjoner*) som vi har beskrevet tidligere
- Klarer du ikke å blåse raskt, er det viktig å holde brystkompresjonene* i gang uten å stoppe

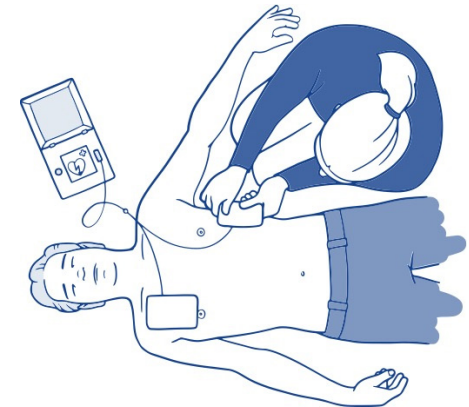


Hvordan kan du bruke hjertestarter*?

Hvis hjertet til en person stopper, kan du bruke hjertestarter*. En hjertestarter* gir elektrisitet (strøm) til hjertet. Du kan hjelpe hjertet til å slå igjen. Mange personer trenger elektrisk støt med hjertestarter* flere ganger for at hjertet deres skal begynne å slå igjen.

Det er viktig å bruke hjertestarter* så fort som mulig. Be noen hente hjertestarter* hvis den finnes i nærheten. Ofte er det hjertestarter* i offentlige bygg og idrettshaller. Kanskje noen vet hvor det er hjertestarter* andre steder også. Du må prøve å finne hjertestarter* hvis ingen andre gjør det. Ringer du 113, kan de også hjelpe deg med å finne hvor nærmeste hjertestarter* er, men er du alene og må bruke flere minutter på å hente hjertestarteren*, er det riktigst å fortsette med hjerte- og lungeredning HLR* til ambulansen kommer.

- Når du slår på hjertestarteren*, vil den fortelle deg hvordan du skal bruke den
- Elektrodene har tegninger som viser hvor på brystet du skal sette dem
- Hjertestarten* gir bare elektrisitet hvis det er mulig å sjokke hjertet
- Hjertestarteren* blinker og gir lyd når du skal gi elektrisitet til hjertet
- Ofte (fire av fem ganger) vil maskinen si at den ikke kan gi elektrisitet til hjertet. Da må du fortsette med Hjerte- og lungeredning (HLR*)
- Hjertestarteren* må være koblet på helt til ambulansen kommer

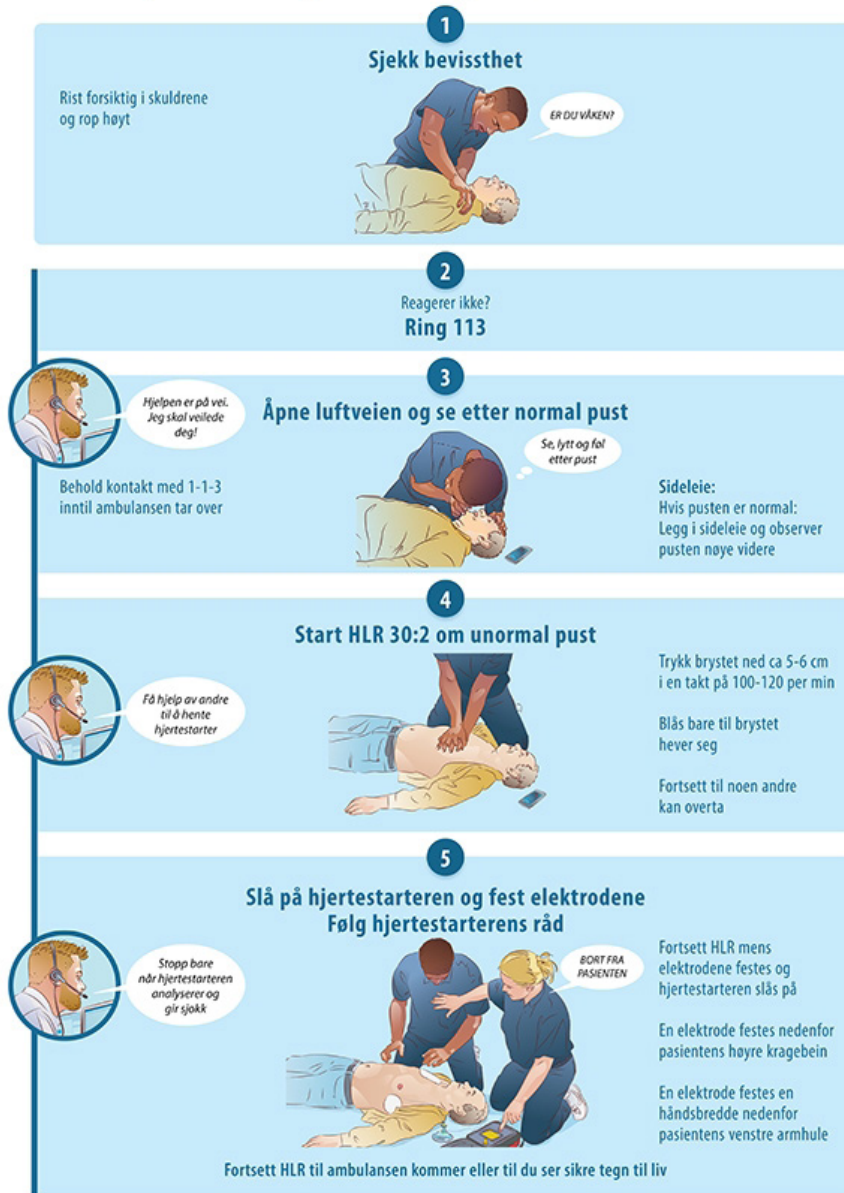


NB! Det er ikke farlig å bruke hjertestarter*. Moderne hjertestartere* forteller deg alt du skal gjøre, og de kan bestemme om hjertet skal få elektrisitet eller ikke.

Du kan finne hjertestartere i kartet på appen Hjelp113 (se bildet) eller i kartet på hertestarterregister.113.no



Hjerte-lungeredning til voksne (HLR)



Har personen satt noe i halsen?

- Å sette fast noe i halsen kan gjøre det vanskelig eller umulig å puste
- Hvis personen tar seg til halsen og ikke klarer å hoste eller å snakke, er det farlig
- Det kan være viktig å få personen til å prøve å hoste. Å hoste kan løsne det som sitter fast, og få det ut igjennom munnen

Hvis personen ikke klarer å hoste eller å snakke, må du hjelpe personen.

- Slå hardt i ryggen mellom skulderbladene
- Trykk hardt mot øverste del av magen, eller mot brystet

Hvis du ikke klarer å få opp det som sitter fast, kan personen miste bevisstheten og besvime. Da må du starte med hjerte- lungeredning (HLR*). Du må også ringe 113 for å få hjelp.

Våken, men trenger hjelp

Hva har skjedd?

- Du må passe på din og andres sikkerhet, slik at ikke flere blir skadd
 - ◊ Du må alltid se rundt deg og sjekke at dere er trygge. Kan situasjonen fortelle oss hva som har skjedd? Hva slags skader tror vi det kan være?
- Sjekk bevisstheten til personen

Trenger personen førstehjelp?

- **Se** på
 - ◊ Puster personen normalt, eller er det vanskelig å puste? Har personen vondt? Hvordan er hudfargen, er personen blek og svetter? Ser du noe blod?
- **Snakk** med
 - ◊ Spør personen om hva som har skjedd og hvor lenge siden det ble slik. Har personen vondt noe sted? Hører du noen rare lyder når personen puster (piping eller surkling)? Forstår personen hva du sier? Har personen en sykdom? Vet personen hva sykdommen heter?
- **Ta** på
 - ◊ Hvordan er huden til personen (kald, klam, tørr og varm)? Reagerer personen når du tar på og har vondt?

Ring alltid 113 hvis du er i tvil. Hold personen varm og gi omsorg. Gi førstehjelp.



Kan det være hjerneslag?

Cirka 10 000 mennesker får hjerneslag hvert år i Norge. De fleste overlever hjerneslag. Det er viktig å gi førstehjelp fort og riktig.

Hva er hjerneslag?

- Hjerneslag er en alvorlig sykdom, og død forekommer ofte
- Ofte er det en blodpropp som stenger en blodåre til/i hjernen (85 %). Det betyr at hjernen ikke får nok blod. Skadene kan bli mindre hvis personen får hjelp fort
- Hjerneslag kan også være hjerneblødning (15 %). Det betyr at en blodåre i hjernen sprekker og blør. Personer med hjerneslag og hjerneblødning må fort til sykehuset

Hva skal du se etter?

- Personen har ikke alltid vondt. Derfor venter noen for lenge før de spør om hjelp
- Halve ansiktet kan forandre seg. Personen kan også miste følelsen i halve ansiktet og vil smile skjevt
- Personen kan få problemer med å snakke eller forstå det du sier. Personen kan også ha problemer med å gå vanlig, og ikke like lys eller lyd

- Det kan være vanskelig å svelge på grunn av lammelser*
- Synet kan forandre seg eller bli borte
- Personen kan begynne å oppføre seg annerledes. Personen kan bli forvirret, sint, irritert eller ikke bry seg om noe
- Akutt svimmelhet *, ustø. Personen klarer ikke å stå eller gå rett

Prate:

Be personen gjenta en setning. Et hjerneslag kan gjøre at det er vanskelig å snakke eller å forstå spørsmålet.

Smile:

Be personen om å smile og vise tenner. Se om munnen er rett, eller om munnen henger nedover på den ene siden.

Løfte:

Be personen om å løfte armene ut fra kroppen. Klarer personen å holde armene oppe selv? Er armene like høyt oppe, eller synker den ene armen ned?

Synker den ene armen, er det et alvorlig tegn.

Hva skal du gjøre?

- Ring 113
- Pass på at personen kan puste
- Ikke gå fra personen
- Vis omsorg, hold hånden, ta på kinnet – vis at du er der
- Pass på at personen holder seg varm



Personen blør

Hvis du ser at personen har sår, må du se om

- Såret blør mye
- Er såret dypt?
- Går kantene på såret fra hverandre?
- Er såret skittent?
- Hvis såret er stort, kan personen miste mye blod

Små sår:

- Små sår kan du dekke til med plaster eller enkel bandasje
- Skyll med vann hvis såret er skittent, før du bandasjerer

Personen blør mye:

- Du må stoppe blodet. Du må trykke hardt og løfte stedet som blør, over hjertet
- Du må legge noe rent rett på såret (tøystykke eller bandasje om du har)
- Hvis det blør veldig mye, kan du legge noe hardt oppå bandasjen over såret. Fest bandasjen hardt, slik at blodet ikke kommer igjennom



Ved fall, trafikkulykker eller annet, kan indre blødninger gi alvorlige blødninger og skader som ikke synes utenpå. Tegn på at dette skjer, er at pulsen blir raskere, huden blir blek og klam. Personen som er skadet, blir ofte mer og mer uklar. La personen ligge. Det er viktig å holde personen varm selv om det er en varm og fin sommerdag. Blir personen kald, kan de indre blødningene bli verre.

Er du usikker, kontakt lege.

Andre skader

Store brannskader:

- Store brannskader kan være veldig alvorlig, og det kan være fare for livet
- Store brannskader kan også gi store og alvorlige arr, og personen kan få sterke smerter
- Det er viktig at du ringer 113 og får personen til sykehuset så raskt som mulig

Mindre brannskader:

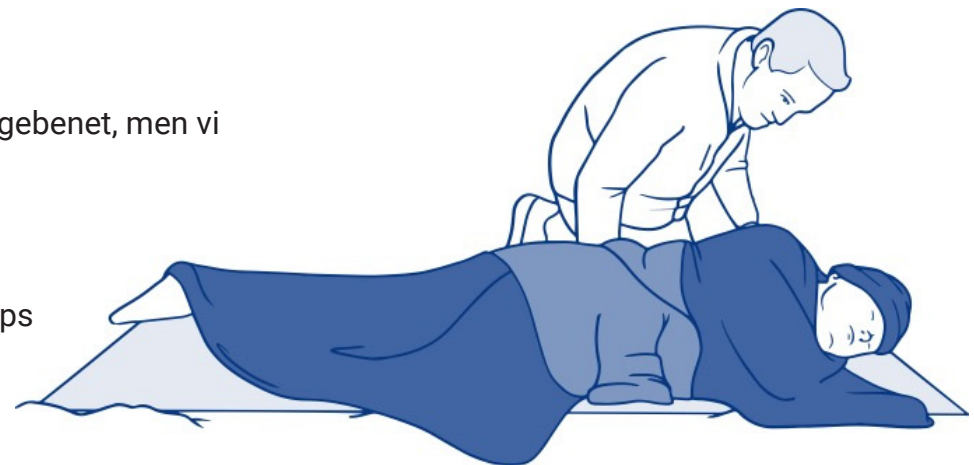
- Mindre brannskader må du kjøle ned slik at personen ikke får sterke smerter
- Mindre brannskader kan bli mer alvorlige hvis du ikke kjøler dem ned
- Skyll det skadde området med rent vann, som er 20 grader varmt i omtrent 20 minutter
- Legg på ren bandasje. Bandasjen må være ren, ikke legg på noe som er skittent
- Dra til legevakt



Bruddskader:

Vi kan få skader i alle ledd i kroppen. Oftest får vi skader i ribben eller kragebenet, men vi kan også brette håndledd, ankler, underarm eller ben.

- Det er viktig   holde det stedet som har brudd, mest mulig i ro
- Personen må til sykehus. Her må personen kanskje få røntgen eller gips
- Pass på at personen ikke fryser



Ta vare på deg selv <3

Hvis du har opplevd en førstehjelpssituasjon som du synes er vanskelig, eller du har fått mye å tenke på etterpå, kan du ringe 02415. Det er en tjeneste for deg som har vært i alvorlige førstehjelpssituasjoner. Her kan du få hjelp til å jobbe med tankene og følelsene dine, og det er alltid godt å kunne snakke med noen.



Kort tid etter at du har vært med på en førstehjelpssituasjon, kan du føle at dette er litt vanskelig. Du kan bli redd, sint, fortvilet eller bare trenge å gråte litt. Du kan også få sterke bilder, lyder eller lukter i hodet. Det er også ganske vanlig å bli kvalm, skjelve litt, kjenne at hjertet slår litt fortere, kjenne uro eller fysisk smerte.

Dagene etter at du har vært med på en situasjon, kan du oppleve situasjonen igjen. Det betyr at du tenker mye på det som har skjedd. Humøret ditt kan forandre seg fort. Du kan bli glad, trist, lei deg og sint. Du kan få problemer med å sove, spise, huske dårlig og føle skyld.

Alt dette er normalt. Men det kan være fint å snakke med noen hvis du føler det slik.

NORSK FOLKEHJELP OSLO, OASEN

E-post: oasen@nfoslo.no

Disse heftene, enklere norsk, somali, arabisk og ukrainsk, i førstehjelp har blitt til etter erfaringer Norsk Folkehjelp Oslo, Oasen har gjort seg etter å ha gjennomført mange førstehjelpskurs for fremmedspråklige. Det har vært ord og tiltak som har vært vanskelig å forklare, og det er bakgrunnen for disse heftene.

De er ett supplement til både instruktøren og deltakerne ved gjennomføring av Norsk Grunnkurs i Førstehjelp (NGF)

Norsk Folkehjelp Oslo, Oasen takker mange for bidrag og innspill til realiseringen av disse heftene.

Enklere norsk – Kjersti E. R. Jenssen, Are Vogt Moum, Siw Lilly Osmundsen og Aage W. Karlsen

Somali: Ahmed Yasin

Korrekturleser: Fadumo Mohamad Yusuf

Arabisk: Mohammed Ahmed Mahdy

Korrekturleser: Gernot Ernst

Ukrainsk: Olga K. Fossli

Korrekturleser: Yuliia Ryhun og Ihor Klivak

Grafisk designer: Carolina Carmen Rydzewska

Prosjektleder: Susana Biamon, Norsk Folkehjelp Oslo, Oasen

Til sist, men ikke minst, Stiftelsen Dam som har støttet prosjektet økonomisk, Og NAKOS (nasjonalt senter for prehospital akuttmedisin) som har støttet med tilgang til illustrasjoner, Norsk Resuscitasjonsråd for HLR plakaten, og fagrådet i Norsk Førstehjelpsråd som har lest igjennom og godkjent innholdet.



Norsk Folkehjelp
Oslo, Oasen