

Når du kommer hjem- forslag til nødplan.

Har du nedsatt funksjonsevne, bruker medisiner eller er avhengig av elektrisk utstyr eller andre hjelpemidler? Da kan det være nyttig for deg og familien din å være å være ekstra godt forberedt om en nødsituasjon skulle oppstå.

Helseinformasjon

For at du skal få riktig og nødvendig helsehjelp i en nødsituasjon er det viktig at helseinformasjonen din er oppdatert.

Dersom du har barn bør du ha separate helseopplysninger om dem. Det er ikke sikkert du rekker å skaffe denne informasjon i en akutt situasjon, som ved brann eller naturkatastrofer.

Helseinformasjonen må være lett tilgjengelig, for eksempel lagret på telefonen din eller skrevet ut på papir. Den bør inneholde:

- Navn, personnummer
- Adresse
- Medisiner, dosering og hvor ofte
- Medisinsk utstyr
- Annen kronisk sykdom/tilstand (eks epilepsi)
- Informasjon om allergier eller smitte
- Kontaktinformasjon til fastlege og nærmeste pårørende eller annen kontaktperson
- Lagre nødnummer på telefonen din

Ferdigpakket akuttveske

En ferdigpakket veske med akuttutstyr kan være nyttig om du raskt må evakuere hjemmet, for eksempel ved brann eller naturkatastrofer. En slik akuttveske kan inneholde:

- Medisinsk ekstrautstyr du trenger, f.eks. kateter, stomi eller navn på madrasser og sitteputer
- Ekstra batteri og lader til telefon og nødvendig elektronisk utstyr som elektrisk rullestol
- Førstehjelpsutstyr
- Ekstra forsyning av reseptbelagte medisiner, sammen med en liste over alle medisiner, dosering og allergier
- Hånddesinfeksjonsmiddel

- Lommelykt
- Helseinformasjon, tilgjengelig på telefon eller ferdig utfylt på papir
- Telefonnummer, på telefon eller papir, til aktuelle personer og etater som fastlege, apotek, NAF, giftsentralen, NAV hjelpemiddelsentralen og til brann, politi og legeambulanse

Andre tips som kan være nyttige

- Informer kommune, bydel, borettslag eller sameie om dine behov for hjelp til evakuering. Gjør en avtale med dem om hvilken bistand du kan forvente å motta.
- Knytter du brannvarsling/boligalarm direkte til brannvesen eller vekterselskap, får du raskt hjelp.
- Vurder om du trenger et nødstrømsaggregat hjemme. Det kan være aktuelt om du bruker utstyr som trenger kontinuerlig strømforsyning.
- Gjennomfør jevnlige brannøvelser i hjemmet.

Ta kontakt med helsepersonell i rehabiliteringsteamet, eller på hjemstedet ditt, om du ønsker hjelp til å fylle ut helseinformasjon.

Kilder:

Carf

Sunnaas Sykehus <https://www.sunnaas.no/fag-og-forskning/fagstoff/informasjonsmaterieell-og-brosjyrer/nar-du-kommer-hjem-forslag-til-nodplan>

