

Sykepleien

FAGUTVIKLING

Nybakte foreldre får førstehjelpstrening og veiledning gjennom prosjektet «Trygt hjem»

Prosjektet kombinerer livreddende opplæring med forebyggende støtte til nybakte foreldre. Tilbudet gir dem verktøy for å takle både akutte hendelser og små utfordringer.

Monica Nervik

Assisterende seksjonssykepleier

Nyfødt intensiv, barne- og ungdomsklinikken, Universitetssykehuset Nord-Norge

Ingvild Andersen Dahl

Nyfødt- og fagutviklingssykepleier

Nyfødt intensiv, barne- og ungdomsklinikken, Universitetssykehuset Nord-Norge

Nyfødt

Forebygging

Familie

Barn

Førstehjelp

Sykepleien 2025;113(102999):e-102999

DOI: [10.4220/Sykepleiens.2025.102999](https://doi.org/10.4220/Sykepleiens.2025.102999)

Hovedbudskap

Prosjektet «Trygt hjem» er et nyskapende tilbud utviklet av Nyfødt intensiv ved Universitetssykehuset Nord-Norge. Her får foreldre opplæring i hjerte-lunge-redning og råd som kan styrke mestringsfølelse og trygghet i foreldrerollen. Prosjektet kombinerer ulike elementer av allerede eksisterende forskingsbasert opplæring og undervisning, og det som gjør Trygt hjem unikt, er at samlet på ett sted og gjort lett tilgjengelig for nybakte foreldre.

Å bli foreldre er en livsendrende hendelse som kan gi både gleder og nye utfordringer (1, 2). Mange opplever foreldrerollen som overveldende, særlig når det kommer til følelsen av trygghet rundt barnets helse (3, 4).

Undervisning i hjerte-lunge-redning (HLR) er innført i barnehager, skoler, idretten, arbeidslivet og i helsetjenesten. Likevel finnes det få tilbud om opplæring i HLR rettet mot spedbarn, altså

barn under ett år. De tilbudene som finnes, er som regel digitale førstehjelpskurs. Digitale kurs gir ikke muligheter for praktisk trening og kan i tillegg være kostbare (5, 6).

Nyfødt intensiv ved Universitetssykehuset Nord-Norge (UNN) har derfor utviklet et nyskapende tilbud kalt «Trygt hjem». Tilbudet kombinerer HLR-opplæring og forebyggende tiltak for å styrke foreldrerollen. I denne artikkelen presenterer vi Trygt hjem og hvordan tilbudet har blitt implementert ved UNN Tromsø.

Prosjektet styrker foreldres førstehjelpskompetanse

Nyfødt intensiv har i flere år tilbudt opplæring i hjerte-lunge-redning til foreldre med barn som har spesielle behov. Forskning viser likevel at alle foreldre, uavhengig av barnets helsetilstand, har behov for denne kunnskapen (1, 7). På bakgrunn av dette opprettet avdelingen prosjektet Trygt hjem i 2024.

Formålet med prosjektet er både å øke kunnskapen om livreddende førstehjelp i befolkningen og å gi foreldre informasjon om forebyggende tiltak. Slik får de mer en mer helhetlig forståelse av hvordan de kan ivareta barnets helse og trygghet.

«Formålet med prosjektet er både å øke kunnskapen om livreddende førstehjelp i befolkningen og å gi foreldre informasjon om forebyggende tiltak.»

Prosjektets formål samsvarer med Helsedirektoratets syn på at befolkningen er en særlig viktig aktør i akuttkjeden (8, 9). Det er også i tråd med den nasjonale førstehjelpsdugnaden «Sammen redder vi liv», der målsettingen er å sikre en mer kompetent og beredt befolkning som bidrar til å redde liv før helsepersonell er på plass (8).

Forskning viser at førstehjelpsopplæring blant lekfolk kan redusere prehospital dødelighet (9, 10), men det er fortsatt usikkert hvilke opplæringsmetoder som gir best resultater, og hvor ofte opplæring må gjentas (10). De fleste nybakte foreldre er svært motiverte for å lære mest mulig om trygghet og håndtering av foreldrerollen (1, 11).

Avdelingen sikrer kvalitet og enhetlig opplæring

Trygt hjem startet som et kvalitetsforbedringsprosjekt, initiert og ledet av Nyfødt intensiv ved UNN i samarbeid med Føde- og barselavdelingen. Prosjektgruppen besto av spesialsykepleiere og overleger med lang erfaring fra nyfødtmedisin. Før oppstart ble det laget en prosjektskisse, og prosjektet ble forankret i ledelsen ved begge seksjoner.

Prosjektet ble meldt inn og godkjent av personvernombudet ved UNN, og Regional etisk komité vurderte at det ikke var fremleggingspliktig. Gjennom midler fra Barne- og Ungdomsavdelingens forskningsfond kunne avdelingen kjøpe inn tre Little Baby-dokker fra

Lærdal Medical til opplæringen. Trygt hjem blir gjennomført innenfor ordinær arbeidstid og har ingen forpliktelser utover prosjektet.

Prosjektgruppen utarbeidet et undervisningsopplegg for foreldrene basert på nasjonale faglige retningslinjer fra Norsk Resuscitasjonsråd (NRR) (12), Foreldrepakken «10 smarte tips» fra Stine Sofie Stiftelsen (SSS) (2) og materiell fra Landsforeningen for uventet barnedød (LUB) (13). Dette ble gjort i samarbeid med begge organisasjonene.

For å sikre lik undervisning til foreldrene fikk hele sykepleiergruppen en grundig gjennomgang av innholdet i Trygt hjem, inkludert praktisk trening på dukker. Opplæringen ble gitt av instruktører i nyfødtresuscitering.

Sykepleiere gjennomfører undervisningen ukentlig

Trygt hjem er et frivillig tilbud til alle som blir foreldre ved UNN Tromsø. Informasjon om tilbudet gis både av pleiepersonell og gjennom informasjonsplakater og visittkort.

Undervisningen gjennomføres tre ganger i uken på Barselavdelingen og ledes av sykepleiere fra Nyfødt intensiv. Det er god tid til spørsmål og individuell veiledning ved behov.

I løpet av det første året har rundt 800 foreldre deltatt på Trygt hjem-undervisningen. I første omgang har vi valgt å tilby undervisningen ved UNN Tromsø, der Nyfødt intensiv holder til. I fortsettelsen ønsker vi å utvide tilbudet til de andre fødestedene i UNN – i Harstad, Narvik og fødestuene på Finnsnes og Sonjatun.



VIKTIG JOBB: Trygt hjem er et frivillig tilbud til alle nybakte foreldre ved UNN Tromsø. Sykepleiere fra Nyfødt intensiv står for undervisningen tre ganger i uken. Her er deler av HLR-

gruppen bak prosjektet: Barnesykepleierne Sissel Jansen (fra venstre) og Melissa Lyshaug, samt nyfødtsykepleier Nina Kokkvoll-Solheim. *Foto: Ingvild Andersen Dahl*

Undervisningen gir foreldre livreddende kunnskap

Trygt hjem kombinerer førstehjelpsopplæring med forebyggende informasjon om hvordan foreldre kan ivareta barnets helse og trygghet. Programmet består av to hovedelementer:

1. Opplæring i hjerte-lunge-redning for barn under ett år

Foreldre får både teoretisk og praktisk opplæring, inkludert hvordan man håndterer fremmedlegemer som blokkerer luftveiene (14, 15). Sykepleierne går gjennom NRRs retningslinjer for HLR, som innebærer å se etter tegn til liv, stimulere barnet og ringe 113 ved behov for akutt hjelp (12). Videre gjennomgås hvordan man sikrer frie luftveier for spedbarnet ved å holde hodet i nøytral posisjon, før man starter HLR med 5 innblåsing. Deretter utføres 30 brystkompresjoner og 2 innblåsing, over både munn og nese (12, 14). Håndtering av fremmedlegeme i luftveien gjennom også, med 5 slag mellom skulderbladene og 5 brystkompresjoner for barn under ett år (15). Dette blir demonstrert på øvingsdokker, og foreldrene får selv trene på dokkene.

2. Forebyggende informasjon fra LUB og Stine Sofie Stiftelsen

Denne delen handler om hvordan man skaper et trygt sovemiljø for spedbarn. Foreldrene får informasjon om anbefalinger som at barnet skal sove på ryggen, helst i egen seng uten pute, kosebamser eller kluter. Samsoving frarådes når barnet er født prematurt. Hvis barnet skal sove sammen med foreldrene, anbefales bred seng, fast madrass og egen lett dyne til barnet. Foreldrene må ikke røyke eller være påvirket av alkohol, rusmidler eller sløvende medikamenter. Samsoving i sofa eller lenestol frarådes (13).

Foreldrepakken gir foreldre støtte og verktøy

De fleste foreldre kjenner allerede til Foreldrepakken «10 smarte tips» fra Stine Sofie Stiftelsen gjennom svangerskapsomsorgen. Programmet er laget for å styrke foreldrerollen, gi støtte og verktøy til å håndtere det som er krevende, og forebygge situasjoner som kan være utrygge eller farlige for barnet.

I Trygt hjem legger vi særlig vekt på tipsene som handler om søvn, gråt, normal frustrasjon og hvordan foreldrene kan være trygge omsorgspersoner. Dette kan for eksempel være å lage en plan for hvordan man håndterer stressende situasjoner, og å være åpne med hverandre om egne følelser.

Vi informerer også om at Stine Sofie Stiftelsen tilbyr foreldresupport på telefon (2, 8).

Trygt hjem kombinerer opplæring og støtte

Vi mener at Trygt hjem er et viktig og nyskapende bidrag til det forebyggende helsearbeidet. Småbarnsforeldre har mange naturlige møteplasser med andre familier – i barnehage, skole, på fritidsaktiviteter og ute i naturen.

Ved å gi foreldre konkrete kunnskaper og ferdigheter om livreddende førstehjelp bidrar prosjektet til å øke denne beredskapen i samfunnet (8–10). Dette kan føre til at flere barn får rask og riktig hjelp i akutte situasjoner, noe som kan være avgjørende for overlevelse og redusere risikoen for varige skader (5).

«Ved å gi foreldre konkrete kunnskaper og ferdigheter om livreddende førstehjelp bidrar prosjektet til å øke denne beredskapen i samfunnet.»

I Trygt hjem er målet å styrke foreldrenes mestringsfølelse og trygghet i foreldrerollen. Gjennom tilbudet ønsker vi å støtte foreldrenes psykiske helse ved å normalisere vanlige utfordringer i foreldreskapet og gi konkrete verktøy for å håndtere stress og usikkerhet. Slik kunnskap kan bidra til å redusere risikoen for psykiske helseplager hos foreldre, noe som igjen kan gi bedre oppvekstvilkår for barna (3, 11).

Det som gjør Trygt hjem unikt og nyskapende, er at prosjektet kombinerer ulike elementer fra allerede eksisterende, forskningsbasert opplæring. Det er satt i et system og tilbys tre dager i uken – der foreldrene er. Dette gjør opplæringen lett tilgjengelig.

Trygt hjem skaper verdi ved at tilbudet møter foreldres behov ved å gjøre opplæringen lett tilgjengelig. Det gir samtidig en arena der de kan stille spørsmål og trene i trygge rammer (16).

Foreldre gir verdifulle vurderinger av tilbudet

Alle foreldre som deltar på Trygt hjem-undervisning, blir spurt om å delta i en spørreundersøkelse som kartlegger hvordan de opplevde opplæringen, og hvilken nytte de hadde av den. Tilbakemeldingene vil bli brukt til å evaluere, tilpasse og videreutvikle tilbudet. På sikt kan kanskje en digital løsning være en god vei videre.

Per juni 2025 er det sendt ut litt over 400 spørreskjemaer, og mer enn 100 foreldre har svart.

FAKTA

Noen av spørsmålene fra spørreundersøkelsen til foreldrene

- Hvis du har deltatt på kurs i hjerte-lunge-redning (HLR) tidligere: Lærte du noe om HLR til nyfødte barn?
 - Hva synes du om innholdet i kurset?
 - I hvor stor grad vil du anbefale andre å delta på dette kurset?
 - Hva ga Trygt hjem-tilbudet deg?
 - Er det noe vi bør tilby videre? Hjelp oss å gjøre kurset enda bedre: kommentarer og tilbakemeldinger.
-

Foreløpige resultater fra evalueringen viser at foreldre opplever opplæringen som svært lærerik og nyttig. Mange forteller at de føler seg tryggere og bedre forberedt på å håndtere kritiske situasjoner etter kurset. Flere mener også at kurset burde være obligatorisk for alle nybakte foreldre.

Tilbakemeldingene inneholder også forslag om å inkludere flere temaer i opplæringen, blant annet håndtering av feberkramper og vanlige barnesykdommer som forkjølelse.

FAKTA

Noen sitater fra foreldre som har deltatt på Trygt hjem

- «Veldig nyttig å delta på, nesten så man burde si at det er obligatorisk.»
- «Veldig nyttig, og godt å kunne dra hjem med litt mer trygghet i bagasjen.»
- «Synes det var veldig bra. Viktig å få gjort de praktiske øvelsene sånn at teorien fester seg.»

Prosjektet gir foreldre kunnskap og mestring

Trygt hjem representerer et viktig og konkret forebyggende tiltak for å styrke nybakte foreldres trygghet og kompetanse i en ny livsfase. Gjennom tilbudet ønsker vi å støtte foreldrenes psykiske helse ved å normalisere utfordringer i foreldreskapet og gi konkrete verktøy for å håndtere stress og usikkerhet.

Trygt hjem kan bidra til å forebygge psykiske helseplager hos foreldre, noe som igjen kan gi bedre oppvekstvilkår for barna (1–3).

«Trygt hjem kan bidra til å forebygge psykiske helseplager hos foreldre, noe som igjen kan gi bedre oppvekstvilkår for barna.»

Ved å tilby opplæring i livreddende førstehjelp og formidle kunnskap om barns behov og sikkerhet har Nyfødt intensiv ved UNN utviklet et nyskapende tilbud som dekker reelle behov i befolkningen (5, 8). At foreldre lærer HLR til barn, er i tråd med de nasjonale målene om å øke førstehjelpskunnskapen i samfunnet (5, 8).

Foreløpige tilbakemeldinger fra deltakerne viser at tilbudet oppleves som relevant, nyttig og styrkende for foreldrerollen. Mange forteller at de føler seg tryggere og bedre forberedt på å håndtere kritiske situasjoner, og flere mener kurset burde være obligatorisk for alle nybakte foreldre.

Tilbakemeldingene bekrefter foreldrenes behov

Tilbakemeldingene viser at opplæring i blant annet hjerte-lunge-redning gjør foreldrene tryggere og mer forberedt. Dette samsvarer med Helsedirektoratets veileder om foreldres

psykiske helse (11) og forskningen av Wiklund og medarbeidere (1), som viser at nybakte foreldre har stort behov for informasjon.

Prosjektet har også bidratt til å styrke samarbeid og kompetanse internt i UNN og kan fungere som en modell for tilsvarende tiltak ved andre sykehus. Med videre evaluering og utvikling har Trygt hjem potensial til å bli et varig, nasjonalt forankret tilbud for alle nybakte foreldre. På denne måten kan vi sammen bidra til å redde liv – og skape en tryggere hverdag for både små og store.

Forfatterne oppgir ingen interessekonflikter.



LIVREDDENDE ØVELSER: De nybakte foreldrene Kaisa Anna Wulff Sæther og Iver Andras Øistad deltar i prosjektet «Trygt hjem» ved Universitetssykehuset Nord-Norge. Her får foreldre øve på hjerte-lunge-redning og lære teknikker som kan redde liv. Målet er å styrke tryggheten og beredskapen hos nybakte foreldre. *Foto: Ingvild Andersen Dahl*

1. Wiklund I, Wiklund J, Pettersson V, Boström AM. New parents' experience of information and sense of security related to postnatal care: a systematic review. Sex Reprod Healthc. 2018;17:35–42. DOI: [10.1016/j.srhc.2018.06.001](https://doi.org/10.1016/j.srhc.2018.06.001)

2. Stine Sofies Stiftelse (SSS). 10 smarte tips til alle småbarnsforeldre [internett]. Kristiansand: SSS; 2022 [oppdatert 1. februar 2022; hentet 11. november 2025]. Tilgjengelig

fra: <https://www.stinesofiesstiftelse.no/vart-arbeid/stine-sofie-foreldrepakke/10-smarte-tips-til-alle-smabarnsforeldre/>

3. Bohne A, Høifødt RS, Nordahl D, Landsem IP, Moe V, Wang CEA, et al. The role of early adversity and cognitive vulnerability in postnatal stress and depression. *Curr Psychol*. 2023;42:13133–46. DOI: [10.1007/s12144-021-02651-1](https://doi.org/10.1007/s12144-021-02651-1)
4. Bohne A, Engelsen LY. Det er ikke så rart at folk stopper etter et eller to barn [internett]. Tromsø: Psykologisk.no; 11. november 2024 [hentet 11. november 2025]. Tilgjengelig fra: <https://psykologisk.no/2024/11/det-er-ikke-sa-rart-at-folk-stopper-etter-et-eller-to-barn/>
5. Norsk Resuscitasjonsråd (NRR). NRR retningslinjer for gjenoppliving av nyfødte, barn og voksne 2021. Systemer som redder liv [internett]. Oslo: NRR; 2021 [hentet 11. november 2025]. Tilgjengelig fra: https://www.nrr.org/images/nedlasting/pdf/NRR_Guidelines_2021_Systemer_som_redder_liv.pdf
6. Kursagenten. Førstehjelpskurs barn [internett]. Nesbru: Kursagenten; 2025 [hentet 17. juni 2025]. Tilgjengelig fra: <https://www.kursagenten.no/kurs/Forstehjelpskurs-barn>
7. Entsieh AA, Hallström IK. First-time parents' prenatal needs for early parenthood preparation – A systematic review and meta-synthesis of qualitative literature. *Midwifery*. 2016;39:1–11. DOI: [10.1016/j.midw.2016.04.006](https://doi.org/10.1016/j.midw.2016.04.006)
8. Helsedirektoratet. Sammen redder vi liv – strategidokument [internett]. Oslo: Helsedirektoratet; 30. januar 2018 [hentet 11. november 2025]. Tilgjengelig fra: <https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/sammen-redder-vi-liv-strategidokument>
9. Bjørshol CA, Jamtli B, Kramer-Johansen J, Myklebust H, Olsen S, Nordseth T, et al. Sammen redder vi liv. *Tidsskr Nor Lægeforen*. 2019;139(12). DOI: [10.4045/tidsskr.19.0128](https://doi.org/10.4045/tidsskr.19.0128)
10. Nasjonalt kunnskapssenter for helsetjenesten (Kunnskapssenteret). Førstehjelpsopplæring kan gi bedre førstehjelpsferdigheter [internett]. Oslo: Kunnskapssenteret; 2015 [hentet 11. november 2025]. Rapport nr. 29-2015. Tilgjengelig fra: https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2015/rapport_2015_29_forstehjelps
11. Helsedirektoratet. Foreldrenes psykiske helse: Foreldre bør få spørsmål om egen psykisk helse og trivsel [internett]. Oslo: Helsedirektoratet; 2017 [oppdatert 11. november 2019; hentet 11. november 2025]. Tilgjengelig fra: <https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/helsestasjons-og-skolehelsetjenesten/helsestasjon-05-ar/foreldres-psykiske-helse-foreldre-bor-fa-sporsmal-om-egen-psykiske-helse-og-trivsel>
12. Norsk Resuscitasjonsråd (NRR). NRR retningslinjer for gjenoppliving av nyfødte, barn og voksne 2021. Basal hjerte-lungeredning (HLR) til barn [internett]. Oslo: NRR; 2021

[oppdatert 31. januar 2023; hentet 11. november 2025]. Tilgjengelig fra:

https://nrr.org/images/pdf/2023/NRR_Guidelines_2021_Basal_HLR_til_barn_oppdatert_januar_2023.pdf

13. Landsforeningen uventet barnedød (LUB). Trygt sovemiljø for spedbarnet [internett]. Oslo: LUB; 2023 [hentet 11. november 2025]. Tilgjengelig fra:

[https://lub.no/getfile.php/1310551-](https://lub.no/getfile.php/1310551-1701346076/Materiell/Brosjyrer/Trygt%20sovemilj%C3%B8/LUB_Trygt_sovemilj%C3%B8_WEB_6.pdf)

[1701346076/Materiell/Brosjyrer/Trygt%20sovemilj%C3%B8/LUB_Trygt_sovemilj%C3%B8_WEB_6.pdf](https://lub.no/getfile.php/1310551-1701346076/Materiell/Brosjyrer/Trygt%20sovemilj%C3%B8/LUB_Trygt_sovemilj%C3%B8_WEB_6.pdf)

14. Norsk Resuscitasjonsråd (NRR). Hjerne-lungeredning til barn (HLR) [internett]. Oslo: NRR; 2021 [hentet 11. november 2025]. Tilgjengelig fra: [https://nrr.org/images/basal-](https://nrr.org/images/basal-HLR_barn.png)

[HLR_barn.png](https://nrr.org/images/basal-HLR_barn.png)

15. Norsk Resuscitasjonsråd (NRR). Fremmedlegeme som blokkerer luftveien [internett]. Oslo: NRR; 2021 [hentet 11. november 2025]. Tilgjengelig fra:

<https://nrr.org/images/fremmedlegeme.png>

16. Meld. St. 29 (2012–2013). Morgendagens omsorg [internett]. Oslo: Helse- og omsorgsdepartementet; 2013 [hentet 11. november 2025]. Tilgjengelig fra:

https://www.regjeringen.no/contentassets/34c8183cc5cd43e2bd341e34e326dbd8/no/pdfs/st29_2012-2013.pdf