

Ny mesterlære



Indhold

3 Oplæring i Københavns kommune

Læringstemaer

- 4 **Tema 1** At være elev på en arbejdsplads
- 5 **Tema 2** Arbejdsmiljø
- 6 **Tema 3** Arbejdet med borgeren
- 7 **Tema 4** Sundhedsfremme og sygdomsforebyggelse
- 8 **Tema 5** Rehabilitering

Praksisprøve

- 9 Opsamling på temaer



Oplæring i Københavns Kommune

På oplæringssteder i Københavns Kommune arbejder vi med oplæringskataloger, som er et fælles læringsredskab for elever og vejledere.

Oplæringskataloget beskriver de læringstemaer, der er relevante at arbejde med i din oplæringsperiode.

Hvert tema er inddelt i: Nøgleord, Arbejdsspørgsmål og Teori.

- Nøgleord: Nøgleordene er fagord, som beskriver læringstemaet
- Arbejdsspørgsmål: Ved at svare på arbejdsspørgsmålene, kan eleven blive klogere på læringstemaet
- Teori: Her kan eleven se, hvor i grundbogen eleven kan læse om temaet

God fornøjelse!
Uddannelse København
Københavns Kommune
Serridslevvej 2A
2100 København Ø

At være elev på en arbejdsplads

Læringstema 1

Nøgleord

Arbejdspladsen

- Arbejdsopgaver
- Døgnrytme
- Mødetider/sygemelding
- Brandbekæmpelse
- Tillidsrepræsentant

At være på en arbejdsplads

- Tavshedspligt
- Samarbejde med kollegaer
- Politikker (fravær, vold, alkohol, hygiejne m.m.)
- Ledelse på arbejdspladsen
- Arbejdspladsens værdier og visioner
- Beklædning, hygiejne
- Utilsigtet hændelse

At være elev

- Forventningssamtale
- Samarbejde med oplæringsvejleder og uddannelsesansvarlig
- Læringsstil
- Tid til fordybelse
- Tid til vejledning
- Læringsmuligheder på oplæringsstedet
- At tage imod vejledning og feedback

Teori

I bogen Grundforløb 2 SOSU (2. udg., 7. oplag) skal du læse:

- Kap. 1 s. 21-37
- Kap. 4 s. 142-143, s. 149-154
- Kap. 8 s. 193-203

Arbejdsspørgsmål

- Hvilke regler er der for syge- og raskmelding på dit oplæringssted?
- Hvilke arbejdsopgaver har du og dine kollegaer?
- Hvordan lærer du bedst?
- Hvordan overholder du tavshedspligten?
- Hvordan overholder du de hygiejniske principper?
- Hvad er en utilsigtet hændelse?



Arbejds miljø

Læringstema 2

Nøgleord

Fysisk og psykisk arbejdsmiljø

- Viden om fysisk og psykisk arbejdsmiljø
- Elevens ansvar for at sikre et godt arbejdsmiljø
- Kendskab til lovgivning om arbejdsmiljø
- Velfærdsteknologiske hjælpemidler

Ergonomi/forflytninger

- Hvad er ADL-aktiviteter?
- Hvordan kan du støtte borgeren i hverdagsrehabilitering?
- Hvordan finder du ud af hvad der er livskvalitet for borgeren?
- Hvad ved du om fysiske og psykiske funktionsnedsættelser?
- Hvorfor er det vigtigt at kende til serviceloven?

Kommunikation og forebyggelse af konflikter:

- Medvirken til forebyggelse af konflikter med borgeren
- Konfliktnedtrappende kommunikation
- Viden om, hvordan konflikter udvikler sig

Arbejds miljørepræsentant (AR)

- Viden om, hvad en AR er, og hvad en AR kan hjælpe med
- Kendskab til praktikstedets AR

Voldsforebyggelse:

- Kendskab til voldspolitik
- Hvad gør eleven, hvis hun bliver udsat for vold
- Viden om redskaber til at forebygge vold

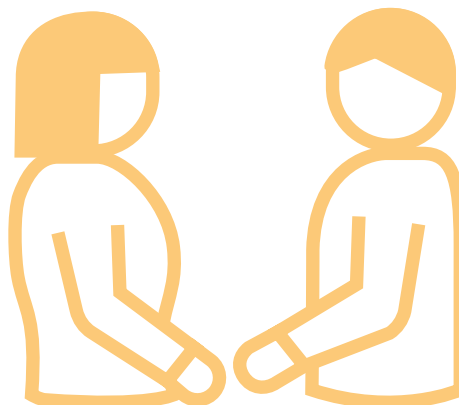
Teori

I bogen Grundforløb 2 SOSU (2. udg., 7. oplag) skal du læse:

- Kap. 7 s. 186-189
- Kap. 18 s. 407-422
- Kap. 20 s. 439-459
- Kap. 21 s. 461-469

Arbejdsspørgsmål

- Hvad er et godt fysisk og psykisk arbejdsmiljø?
- Hvordan kan du være med til at forebygge vold og trusler?
- Hvilke arbejdsstillinger er rigtige, når du hjælper borgeren?
- Hvad er velfærdsteknologiske hjælpemidler?
- Hvad er en arbejdsmiljørepræsentant?



Arbejdet med borgeren

Læringstema 3

Nøgleord

Kommunikation

- Verbal og nonverbal kommunikation
- Anerkendende kommunikation
- Respekt for borgerens blufærdighed
- Aktiv lytning

Borgerens ressourcer

- Fysiske, psykiske og sociale ressourcer

Praktisk hjælp

- Oprydnings- (rengørings)opgaver
- Affalds-/vasketøjsortering

Omsorg

- Professionel omsorg
- Egenomsorg
- Empati/sympati

Personlig hjælp

- Borgerens behov og ønsker
- Kropsvask
- Nedre toilette/ Hjælp til toiletbesøg
- Mundhygiejne/Hårpleje/ Negleklipning
- Hjælp til mad og drikke
- Hygiejniske principper

Kroppens opbygning

- Hjerte, nyre, lunger og tarmsystems opbygning
- Sanserne

Livshistorie

- Livshistorie og mødet med borgeren
- Livshistoriens indhold

Teori

I bogen Grundforløb 2 SOSU (2. udg., 7. oplag) skal du læse:

- Kap. 2 s. 53-101
- Kap. 3 s. 104-110, s.130-133
- Kap. 7 s. 186-189
- Kap. 9 s. 205-226
- Kap. 13 s. 278-294
- Kap. 15 s. 325-361
- Kap. 17 s. 390-400

Arbejdsspørgsmål

- Hvad betyder verbal og nonverbal kommunikation?
- Hvordan tager du hensyn til borgerens blufærdighed og selvbestemmelsesret i dit møde med borgeren?
- Hvad betyder omsorg?
- Hvad er et etisk dilemma, og hvordan arbejder du med det?
- Hvorfor skal du vide, hvordan kroppen er opbygget og fungerer?
- Hvilke opgaver har du, når du skal hjælpe borgeren med personlig pleje?
- Hvordan tager du udgangspunkt i borgerens behov ved personlig pleje?



Sundhedsfremme og sygdomsforebyggelse

Læringstema 4

Nøgleord

Aktivering med borgeren

- Planlægning af aktivitet sammen med borgeren
- Fysiske, psykiske og sociale aktiviteter
- Guidning af borger
- Vejledning af borger
- Borgerens hjælpemidler

Sundhedsfremme og forebyggelse

- Sundhedsfremmende handlinger
- Livsstilssygdomme
- Forebyggelse af livsstilssygdomme

Motivation

- Ydre og indre motivation
- Hvad fremmer motivation
- Hvad hæmmer motivation
- Livshistorie og motivation

Kvalitets sikring

- Faglig dokumentation
- Dokumentationssystemer
- Faglig kommunikation
- Digital kontakt og beskyttelse af borgerens digitale data

Teori

I bogen Grundforløb 2 SOSU (2. udg., 7. oplag) skal du læse:

- Kap. 9 s. 216-225
- Kap. 10 s. 227-233
- Kap. 12 s. 253-264, s. 268-275
- Kap. 14 s. 309-324
- Kap. 17 s. 400-405

Arbejdsspørgsmål

- Hvordan kan du forebygge sygdom hos borgeren?
- Hvad er livsstilssygdomme?
- Hvad er vigtigt når du skal planlægge aktiviteter med borgeren?
- Hvor og hvordan dokumenter du dit arbejde?
- Hvordan finder du viden om en borger?
- Hvad er vigtigt når du arbejder med borgerens data?



Rehabilitering

Læringstema 5

Nøgleord

Principperne for rehabilitering

- Fysisk, psykisk og social rehabilitering
- At planlægge sammen med borgeren
- Meningsfuld aktivitet med borgeren
- ADL-aktiviteter
- Tværfaglig samarbejde
- Serviceloven

Borgerens funktionsniveau

- Borgerens fysiske, psykiske og sociale funktionsniveau
- Hjælp ved funktionsnedsættelse

Mestring

- Borgerens mestringsevne
- Rehabilitering og mestring

Livskvalitet

- Hvad fremmer borgerens livskvalitet
- Hvad hæmmer borgerens livskvalitet

Teori

I bogen Grundforløb 2 SOSU (2. udg., 7. oplag) skal du læse:
Kap. 16 s. 363-387

Arbejdsspørgsmål

- Hvad er ADL-aktiviteter?
- Hvordan kan du støtte borgeren i hverdagsrehabilitering?
- Hvordan finder du ud af hvad der er livskvalitet for borgeren?
- Hvad ved du om fysiske og psykiske funktionsnedsættelser?
- Hvorfor er det vigtigt at kende til serviceloven?



Praksisprøve

Opsamling på temaer

Forberedelse til praksisprøve

Som forberedelse til praksisprøven kan du vælge at arbejde med temaer, du ikke har nået at arbejde med, eller temaer, du gerne vil gå mere i dybden med.

Praksisprøve

Retningslinjer for prøven bliver udleveret til dig.

