

Oplæring 1 & 2

Social- og sundhedshjælperuddannelsen



Indhold

- 3 **Social- og sundhedshjælperuddannelsen**
- 4 **Oplæring i Københavns Kommune**

Læringstemaer i oplæring 1

- 5 **Tema 1** At være på en arbejdsplads
- 6 **Tema 2** Mødet med borgeren
- 7 **Tema 3** Personlig pleje, omsorg og praktisk hjælp
- 8 **Tema 4** Sundhedsfremme og forebyggelse

Læringstemaer i oplæring 2

- 9 **Tema 5** Rehabilitering og velfærdsteknologi
- 10 **Tema 6** Borgeren med demens
- 11 **Tema 7** Det komplekse borgerforløb

Bøger

Læringsredskaber

- 13 Borgerpræsentation
- 14 Læringshjulet
- 15 Sygeplejeprocessen

Oplæringsmål

- 16 Oplæringsmål 1-20

Social- og sundhedshjælperuddannelsen



Oplæring i Københavns Kommune

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

Oplæring 1 & 2 beskriver de læringstemaer, der er relevante at arbejde med i oplæringsperiode 1 og 2. Oversigten nederst på siden viser, hvilke læringstemaer der hører til oplæring 1 og 2.

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

Nøgleord er fagord, der beskriver læringstemaet. Brug nøgleordene, når du arbejder med et læringsredskab.

Vi anbefaler at du:

- Arbejder med 1-3 nøgleord ad gangen
- Tager udgangspunkt i en borger eller en konkret situation/opgave.

Indenfor hvert tema kan du se, i hvilke bøger og anden litteratur du kan læse om temaet.

Der er udvalgt oplæringsmål til hvert læringstema. Når du har arbejdet grundigt med læringstemaet, har du arbejdet med de oplæringsmål, der står nederst på siden.

Efter læringstemaerne finder I læringsredskaberne:

- Borgerpræsentation
- Læringshjulet
- Sygeplejeprocessen

Vælg det læringsredskab, der passer bedst til læringstemaet. Bagerst i kataloget er oplæringsmålene og en uddannelsesoversigt.

God fornøjelse!

Uddannelse København
Københavns Kommune

Oplæring 1				Oplæring 2		
Tema 1	Tema 2	Tema 3	Tema 4	Tema 5	Tema 6	Tema 7
At være på en arbejdsplads	Mødet med borgeren	Personlig pleje, omsorg og praktisk hjælp	Sundhedsfremme og forebyggelse	Rehabilitering og Velfærdsteknologi	Borgeren med demens	Det komplekse borgerforløb

At være på en arbejdsplads

Læringstema 1

Nøgleord

Nøgleord er fagord, der beskriver læringstemaet

- Syge- og raskmelding
- Arbejdspladskultur
- Arbejdsmiljø
- Videns person/ressourceperson
- Samarbejde med andre faggrupper
- Tavshedspligt
- Rollen som professionel
- Fagidentitet
- Fag- og myndighedsperson
- Social- og sundhedshjælperens ansvars- og kompetenceområde
- Min rolle som elev



Arbejdsspørgsmål

Spørgsmål som hjælper dig med at blive klogere på temaet

- Hvilke regler er der for syge- og raskmelder på dit oplæringssted?
- Hvilke faggrupper er der på din arbejdsplads?
- Hvad laver en tillidsrepræsentant og en arbejds miljørepræsentant?
- Hvad er et godt fysisk og psykisk arbejds miljø?
- Hvilke arbejdsopgaver har du og dine kollegaer?
- Hvordan kan din oplæringsvejleder og uddannelsesansvarlig hjælpe dig?
- Hvad er en prøvetidsvurdering?
- Hvordan lærer du bedst?
- Hvordan overholder du tavshedspligten?

Læs om temaet i bøgerne

- Social- og sundhedshjælperens rolle, kapitel: 1, 2, 3, 4, 6
- Personlig hjælp, omsorg og pleje, kapitel 1

Oplæringsmål

11, 12, 15, 16

Mødet med borgeren

Læringstema 2

Nøgleord

Nøgleord er fagord, der beskriver læringstemaet

- Kommunikation med borgeren
- Den professionelle samtale
- Konfliktåndterng
- Dokumentation
- Relationsdannelse/skabe en god kontakt til borgeren
- Samarbejde med pårørende
- Etik
- Kulturforståelse



Arbejdsspørgsmål

Spørgsmål som hjælper dig med at blive klogere på temaet

- Hvad betyder verbal og nonverbal kommunikation?
- Hvordan kommunikerer du ligeværdigt med borgeren?
- Hvordan undgår du konflikter med en borger og pårørende?
- Hvordan finder du viden om en borger?
- Hvor og hvordan dokumenterer du?
- Hvordan skaber du en god kontakt til borgeren eller hans/hendes pårørende?
- Hvordan kan du vise forståelse for borgerens kulturelle baggrund?
- Hvad er et etisk dilemma?

Læs om temaet i bogen

- Mødet med borgeren, kapitel: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8

Oplæringsmål

9, 10, 11, 12

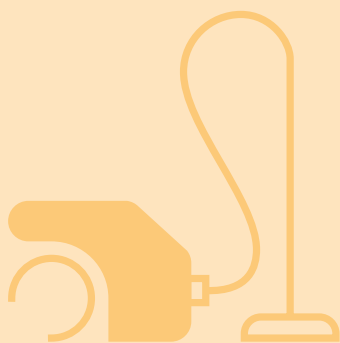
Personlig pleje, omsorg og praktisk hjælp

Læringstema 3

Nøgleord

Nøgleord er fagord, der beskriver læringstemaet

- Personlig pleje
- Servicelov og sundhedslov
- Borgerens behov
- Omsorg og egenomsorg
- Selvbestemmelsesret
- Observation af borgeren
- Hygiejne
- Ergonomi og arbejdsmiljø
- Hjælpemidler
- Medicinhåndtering
- Rengøring
- Tøjvask
- Immunforsvar



Arbejdsspørgsmål

Spørgsmål som hjælper dig med at blive klogere på temaet

- Hvilke opgaver har du, når du skal hjælpe borgeren med personlig pleje?
- Hvornår arbejder du med opgaver under sundhedsloven?
- Hvordan tager du udgangspunkt i borgerens behov ved personlig pleje?
- Hvad betyder omsorg?
- Hvilke arbejdsstillinger er rigtige, når du hjælper borgeren?
- Hvordan finder du ud af, hvilke hjælpemidler der støtter borgeren bedst?
- Hvordan overholder du de hygiejniske principper?
- Hvordan viser du borgeren omsorg?
- Hvorfor skal du hjælpe borgeren med rengøring?
- Hvad er dit ansvar, når du hjælper borgeren med medicin?

Læs om temaet i bøgerne

- Personlig hjælp, omsorg og pleje, kapitel: 2, 3, 4, 5, 7, 24, 25, 26, 27, 28
- Sundhedsfremme, forebyggelse og rehabilitering, kapitel: 12, 13

Oplæringsmål

1, 2, 8, 13, 14, 15

Sundhedsfremme og forebyggelse

Læringstema 4

Nøgleord

Nøgleord er fagord, der beskriver læringstemaet

- Sundhed og sygdom
- At bevare borgerens sundhed
- At forebygge at borgeren ikke bliver syg
- Tidlig opsporing af tegn på sygdom
- Kroppens opbygning og funktion
- Livsstilssygdomme
- Ernæring
- Det gode måltid
- Ernæringscreening
- Aldring
- Relationer og samarbejde med borgeren



Arbejdsspørgsmål

Spørgsmål som hjælper dig med at blive klogere på temaet

- Hvordan kan du forebygge, at borgeren ikke bliver syg?
- Hvad betyder sundhed for dig?
- Hvad betyder sundhed for borgeren?
- Hvordan kan du støtte borgeren i at bevare borgerens sundhedstilstand?
- Hvad er livsstilssygdomme?
- Hvad er årsagen til at borgere får livsstilssygdomme?
- Hvad forebygger livsstilssygdomme?
- Hvorfor skal du vide, hvordan kroppen er opbygget og fungerer?
- Hvordan kan du hjælpe borgeren med at få en ernæringsrigtig kost?
- Hvorfor er det vigtigt at ernæringscreenene?

Læs om temaet i grundbøgerne

- Sundhedsfremme, forebyggelse og rehabilitering, kapitel: 1, 2, 3, 4, 10, 11
- Personlig hjælp, omsorg og pleje, kapitel: 3, 4, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 20, 21, 23

Oplæringsmål

2, 3, 4, 5, 6, 7, 14

Rehabilitering og velfærdsteknologi

Læringstema 5

Nøgleord

Nøgleord er fagord, der beskriver læringstemaet

- Borgerens funktionsevne og ressourcer
- Borgerens mestring af egen livssituation
- At arbejde rehabiliterende
- At arbejde tværfagligt
- Velfærdsteknologiske hjælpemidler
- Borgerens oplevelse af livskvalitet
- Borgerens netværk
- Borgerens livshistorie
- At aktivere borgeren
- Aktivitetsanalyse
- At motivere borgeren
- Utilsigtet hændelse
- Konflikthåndtering
- Kommunikation, bedre samtaler
- Kultur og kulturforståelse
- Kvalitetsstandarder



Arbejdsspørgsmål

Spørgsmål som hjælper dig med at blive klogere på temaet

- Hvad er rehabilitering?
- Hvornår arbejder du efter den rehabiliterende tilgang?
- Hvordan kan du støtte borgeren i hverdags-rehabilitering?
- Hvordan laver du en aktivitetsanalyse sammen med borgeren?
- Hvorfor skal du kende til borgerens livshistorie?
- Hvordan finder du ud af, hvad der er livskvalitet for borgeren?
- Hvordan motiverer du borgeren til meningsfulde aktiviteter?
- Hvad er velfærdsteknologi?
- Hvad kan være fordele og ulemper ved velfærdsteknologi?
- Hvad er en utilsigtet hændelse?
- Hvordan kan du arbejde kreativt med dine opgaver hos en borger?

Læs om temaet i bøgerne

- Sundhedsfremme, forebyggelse og rehabilitering, kapitel: 1, 2, 3, 4, 14
- Mødet med borgeren, kapitel: 1, 2, 3, 4
- Social- og sundhedshjælperens rolle, kapitel: 1, 5, 6

Oplæringsmål

1, 2, 4, 7, 8, 9, 13, 16

Borgeren med demens

Læringstema 6

Nøgleord

Nøgleord er fagord, der beskriver læringstemaet

- Demens sygdomme
- Kommunikation med borgeren med demens
- Demens og livshistorie
- Egenomsorg og behov hos en borger med demens
- Reminiscens
- Samarbejde med pårørende til borgeren med demens
- Voldsforebyggelse
- Anvendelse af magt



Arbejdsspørgsmål

Spørgsmål som hjælper dig med at blive klogere på temaet

- Hvad er demens?
- Hvordan kommunikerer du med borgeren med demens?
- Hvorfor er det vigtigt, at man kender livshistorien til en borger med demens?
- Hvad er reminiscens?
- Hvordan kan du arbejde med reminiscens?
- Hvordan kan du hjælpe pårørende til borgere med demens?
- Hvad vil det sige at anvende magt i forhold til borgeren med demens?
- Hvordan kan du være med til at begrænse anvendelse af magt, når du samarbejder med en borger med demens?
- Hvordan undgår du, at en borger med demens bliver voldelig?

Læs om temaet i grundbøgerne

- Mødet med borgeren, kapitel: 1, 3, 4, 5, 7
- Personlig hjælp, omsorg og pleje, kapitel: 10, 21, 22, 28
- Social- og sundhedshjælperens rolle, kapitel: 4, 6

Oplæringsmål

1, 2, 4, 7, 10, 11, 12, 16

Det komplekse borgerforløb

Læringstema 7

Nøgleord

Nøgleord er fagord, der beskriver læringstemaet

- Borgeren med smerter
- Nervesystemet funktion og opbygning
- Borgeren med Parkinson sygdom
- Hjerne- og kredsløbets opbygning og funktion
- Borgeren som er ramt af apopleksi
- Sygdomme i hjertet og kredsløbet
- Aldring
- Menneskesyn og værdier
- Ethiske dilemmaer
- Borgeren med depression
- Selvbestemmelsesret og magtanvendelse
- Konflikthåndtering



Arbejdsspørgsmål

Spørgsmål som hjælper dig med at blive klogere på temaet

- Hvad er et ikke-komplekst forløb for en borger?
- Hvad er et komplekst forløb for en borger?
- Hvad betyder menneskesyn?
- Hvad er et etisk dilemma, og hvordan arbejder du med det?
- Hvordan kan du se, om en borger har akutte eller kroniske smerter?
- Hvordan kan du hjælpe borgeren, som har smerter?
- Hvad er nervesystemets vigtigste funktion?
- Hvordan er kredsløbet opbygget, og hvordan fungerer det?
- Hvad er apopleksi, og hvad er symptomerne?
- Hvad er Parkinsons sygdom, og hvad er symptomerne?
- Hvad sker der med kroppen, når den ældes?
- Hvordan kan du observere, at borgeren har en depression?

Læs om temaet i grundbøgerne

- Mødet med borgeren, kapitel: 2, 5, 6, 7
- Personlig hjælp, omsorg og pleje, kapitel: 8, 11, 12, 19, 21, 23, 28

Oplæringsmål

1, 2, 3, 6, 7, 9, 10, 11, 15, 16

Bøger

Her på siden finder du en liste over de bøger, der bliver henvist til i kataloget.

Obligatoriske bøger til social- og sundhedshjælperuddannelsen

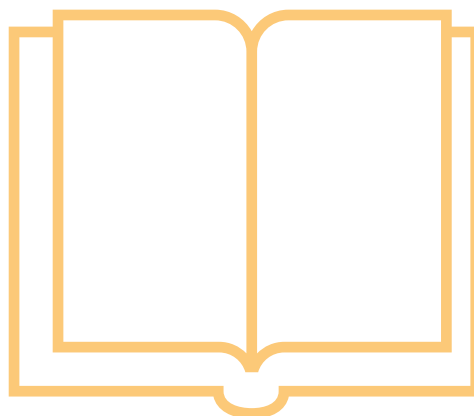
Social- og sundhedshjælperens rolle,
Marie Wraae Bendixen og Tess Isabella Nissen
2. udgave, 1. oplag, Gyldendal 2024

Sundhedsfremme, forebyggelse og rehabilitering,
Anja Simke og Henrik Wiben
2. udgave, 1. oplag, Gyldendal 2023

Mødet med borgeren,
Sophie Elmstrøm Teilmann
2. udgave, 1. oplag, Gyldendal 2024

Personlig hjælp, omsorg og pleje (SSH),
Michelle Gravgaard
2. udgave, 1. oplag, Gyldendal 2024

Oplæringsbogen,
Gyldendal



Borgerpræsentation

Læringsredskab

Sådan gør du

- Vælg en kendt borger
- Udvælg et behov, en problemstilling eller en risiko hos borgeren
- Vælg ét af følgende læringsredskaber
 - Sygeplejeprocessen (se s. 13)
 - Virginia Hendersons 14 grundlæggende behovsområder (Praktikbogen s.363)
 - Sundhedsstyrelsens 12 sygeplejefaglige problemområder (Somatisk sygdom og sygepleje – bind 1, s. 80)
 - ICF-model (ICF i praksis, DEFACTUM, MarselisborgCentret, maj 2016)
- Anvend læringsredskabet med udgangspunkt i borgerens behov, problemstilling eller risiko
- Fremlæg borgerpræsentationen for din oplæringsvejleder og evt. andre elever og kollegaer

Aftal med din oplæringsvejleder, hvordan du ønsker at fremlægge. Beregn ca. 30-45 minutter til fremlæggelse. Husk tid til feedback og fælles drøftelse.

Du kan støtte dig til punkterne nederst på siden, når du skal fremlægge. Udvælg de punkter, du synes er relevante for din borgerpræsentation.

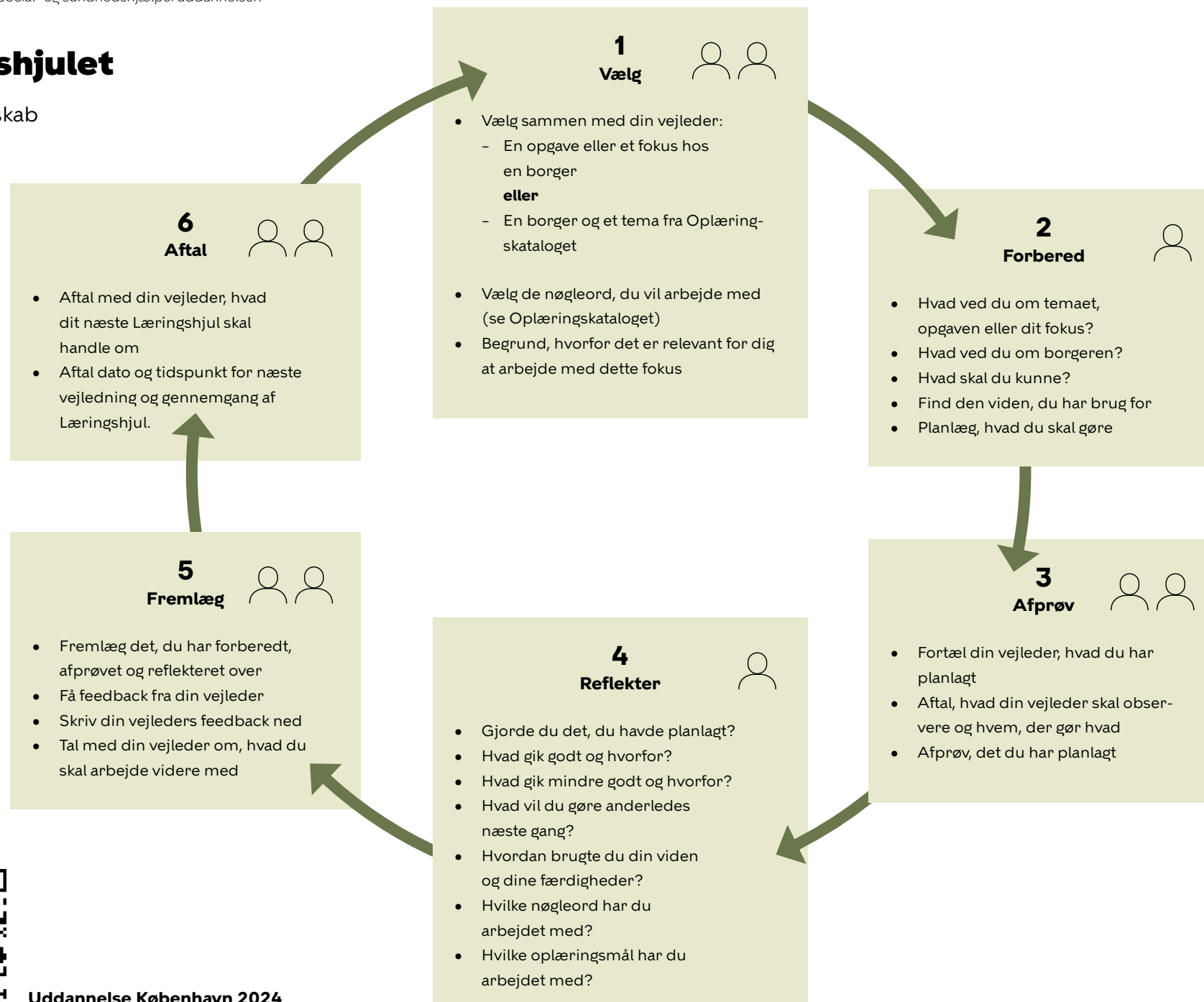


- Hvilke observationer gør du dig i forhold til borgeren?
- Hvilken viden skal du have for at kunne foretage en vurdering af den grundlæggende sundheds- og sygepleje, borgeren har behov for?
- Hvilke faglige overvejelser skal du som social- og sundhedshjælper gøre dig?

- Hvordan vil du inddrage borgerens livshistorie?
- Hvordan inddrager du borgeren?
- Hvad er borgerens eget syn på trivsel og velvære?
- Hvad er borgerens ønsker for fremtiden?
- Er der nogen dilemmaer, du har fået øje på?

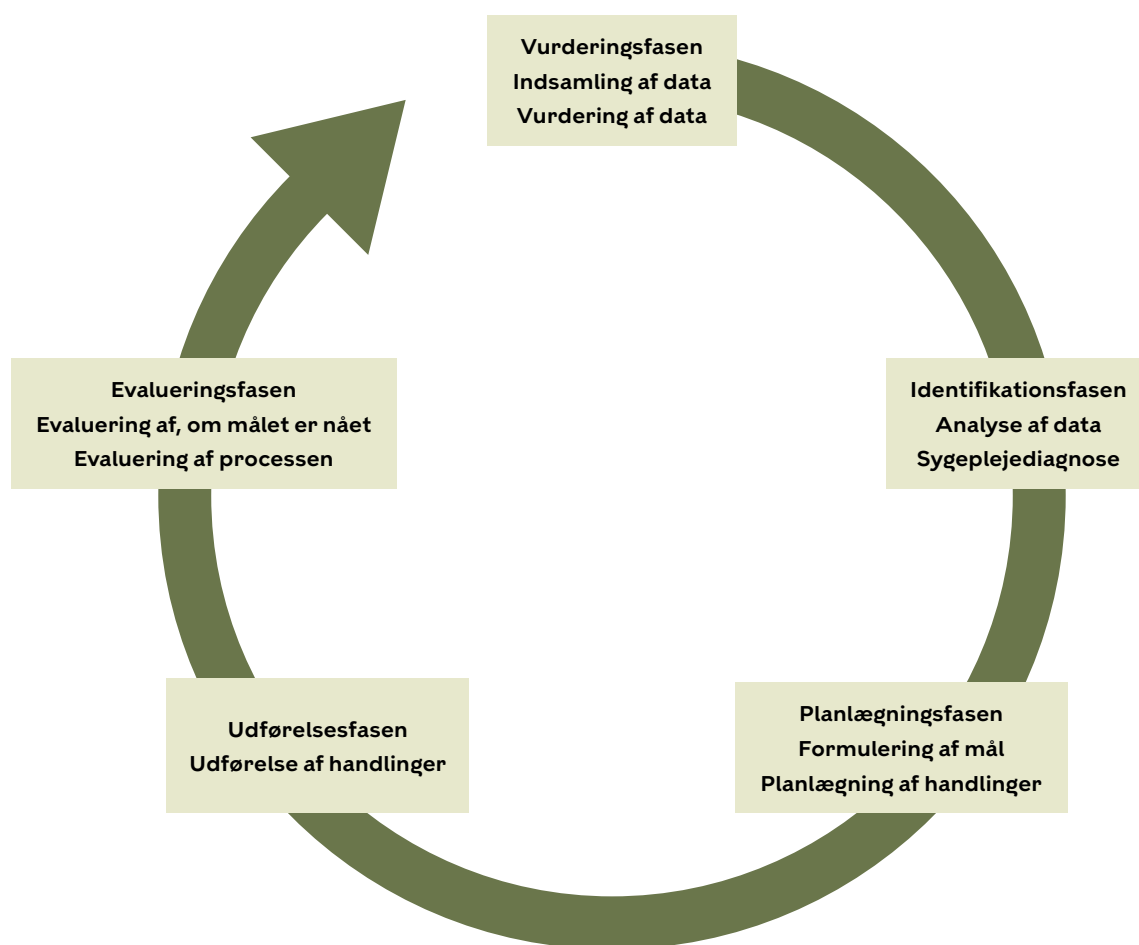
Læringshjulet

Læringsredskab



Sygeplejeprocessen

Læringsredskab



Oplæringsmål

Social- og sundhedshjælperuddannelsen

1

Eleven kan professionelt og selvstændigt udføre personlig pleje og omsorg samt varetage personlig og praktisk hjælp, så borgeren kan bevare sin mulighed for livsudfoldelse og livskvalitet.

2

Eleven kan, under hensyntagen til selvbestemmelsesretten, motivere borgeren til at tage aktivt del i det rehabiliterende forløb, så egenomsorg, trivsel og praktisk funktionsevne bevares i hverdagen i videst muligt omfang.

3

Eleven kan arbejde sundhedsfremmende og forebyggende og reagere hensigtsmæssigt på ændringer i borgerens fysiske, psykiske og sociale sundhedstilstand.

4

Eleven kan, under hensyntagen til livsstil og livsvilkår, selvstændigt motivere og understøtte borgeren i forhold til sundhedsfremme og forebyggelse samt informere borgeren om relevante private og kommunale tilbud, herunder kontakt til netværk og frivillige.

5

Eleven kan ud fra et fagligt skøn, samt Sundhedsstyrelsens anbefalinger til tidlig opsporing, kommunale procedurer og retningslinjer, selvstændigt iværksætte handlinger, herunder relevante screeninger, i forhold til borgerens hverdagsliv.

6

Eleven kan, på baggrund af fagligt skøn af borgerens ernæringstilstand, iværksætte relevante initiativer, der fokuserer på borgerens kost og ernæring, herunder måltidets betydning.

7

Eleven kan selvstændigt støtte, vejlede, igangsætte og evaluere fysiske, kulturelle, kreative og sociale aktiviteter sammen med borgeren for at støtte borgeren i at mestre eget hverdagsliv.

8

Eleven kan selvstændigt informere og understøtte i brug af digitale hjælpemidler med fokus på træning og praktisk hjælp.



**9**

Eleven kan fagligt dokumentere den planlagte og gennemførte indsats i pleje-, trænings- og/eller hand-leplaner i overensstemmelse med arbejdspladsens retningslinjer, herunder anvende elektroniske dokumentations-systemer.

10

Eleven kan med en målrettet kommunikation etablere, gennemføre og afslutte det professionelle møde med borgere og pårørende, herunder ind-drage relevante samarbejdspartnere.

11

Eleven kan møde andre mennesker på en etisk, empatisk og respektfuld måde samt reflektere og begrunde sin egen professionelle rolle i udviklingen af mellemmenneskelige relationer.

12

Eleven kan håndtere konflikter og arbejde voldsforebyggende ud fra arbejdspladsens retningslinjer for arbejdsmiljø.

13

Eleven kan selvstændigt forflytte en borger i overensstemmelse med de ergonomiske principper og kan selvstændigt anvende og vedligeholde hjælpemidler og relevant velfærds-teknologi.

14

Eleven kan selvstændigt anvende hygiejniske principper for personlig pleje samt medvirke til at forebygge smittespredning ud fra nationale og lokale retningslinjer samt vejlede borgere og pårørende herom.

15

Eleven kan planlægge og udføre egne opgaver ud fra en forståelse af forskellen på ydelser, der reguleres efter Serviceloven og Sundhedsloven samt oplæringsstedets praksis for delegation af opgaver.

16

Eleven kan selvstændigt arbejde inden for eget kompetenceområde og efter lokale kvalitetsstandards for utilsigtede hændelser mv., og indgå i samarbejder med relevante kolleger og tværfaglige samarbejdspartnere.