

Praktik 1 & 2

Social- og sundhedshjælperuddannelsen



Indhold

- s. 3 **Praktik i Københavns Kommune**

- s. 4 **Tema 1** At være på en arbejdsplads
- s. 5 **Tema 2** Mødet med borgeren
- s. 6 **Tema 3** Personlig pleje, omsorg og praktisk hjælp
- s. 7 **Tema 4** Sundhedsfremme og forebyggelse
- s. 8 **Tema 5** Rehabilitering og velfærdsteknologi
- s. 9 **Tema 6** Borgeren med demens
- s. 10 **Tema 7** Det komplekse borgerforløb

- s. 11 **Bøger**

Redskaber

- s. 12 Borgerpræsentation
- s. 13 Sygeplejeprocessen
- s. 14. Mindmap
- s. 15 Refleksionsprocessen

Praktikmål

- s. 16-17 Praktikmål 1-16

Praktik i Københavns Kommune

Kære elev

Velkommen til praktik i Københavns Kommune. Vi har udarbejdet et praktikkatalog til dig og din praktikvejleder. Praktikkataloget beskriver de temaer, du skal arbejde med gennem dine praktikperioder.

Hvert tema er inddelt i:

- NØGLEORD. Emner til læringsaftaler
- ARBEJDSSPØRGSMÅL. Kom godt i gang med temaet
- Læs om temaet i grundbøgerne
- Praktikmål

I oversigten nederst på denne side kan du se, hvornår du skal arbejde med temaerne.

Du arbejder med temaerne i dine læringsaftaler. Find emnerne til dine læringsaftaler i listen med nøgleord. Vælg kun ét emne til hver læringsaftale. Husk, at du skal inddrage en borger og en konkret situation eller opgave i dine læringsaftaler, så emnet ikke bliver for stort.

Efter temaerne, finder du forslag til øvelser. De er til inspiration, og du kan vælge at bruge dem, der giver mening for dig.

Praktikmålene for social- og sundhedshjælperuddannelsen, finder du bagerst i kataloget.

God fornøjelse!

Uddannelse København

Københavns Kommune

Praktik 1				Praktik 2		
1A		1B		2A		2B
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

Tema 1 / Praktik 1A

NØGLEORD

Emner til læringsaftaler

- 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

Kom godt i gang med temaet

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



Læs om temaet i grundbøgerne

- Social- og sundhedshjælperens rolle, kapitel: 2, 3, 6, 8, 9, 10

Praktikmål

11, 12, 15, 16

Mødet med borgeren

Tema 2 / Praktik 1A

NØGLEORD

Emner til læringsaftaler

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



ARBEJDSSPØRGSMÅL

Kom godt i gang med 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 grundbøgerne

- Mødet med borgeren, kapitel: 1, 2, 3, 4,5, 7, 8

Praktikmål

9, 10, 11, 12

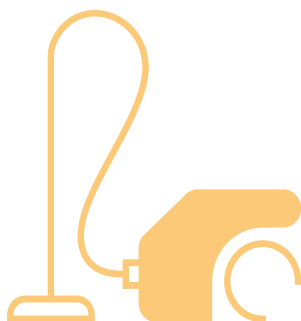
Personlig pleje, omsorg og praktisk hjælp

Tema 3 / Praktik 1A

NØGLEORD

Emner til læringsaftaler

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



ARBEJDSSPØRGSMÅL

Kom godt i gang med 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 grundbøgerne

- Personlig hjælp, omsorg og pleje, kapitel: 1, 2, 4, 6, 7, 8,9, 28, 36, 37
- Sundhedsfremme, forebyggelse og rehabilitering, kapitel: 12, 14

Praktikmål

1, 2, 8, 13, 14, 15

Sundhedsfremme og forebyggelse

Tema 4 / Praktik 1B

NØGLEORD

Emner til læringsaftaler

- 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



ARBEJDSSPØRGSMÅL

Kom godt i gang med 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 livstilsygdomme?
- 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 ernæringscreening?

Læs om temaet i grundbøgerne

- Sundhedsfremme, forebyggelse og rehabilitering, kapitel: 3, 4, 5, 9, 10 og 11
- Personlig hjælp, omsorg og pleje, kapitel: 3, 5, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29

Praktikmål

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

Rehabilitering og velfærdsteknologi

Tema 5 / Praktik 2A

NØGLEORD

Emner til læringsaftaler

- 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
- Kreative løsninger



ARBEJDSSPØRGSMÅL

Kom godt i gang med temaet

- Hvad er rehabilitering?
- Hvornår arbejder du efter den rehabiliterende tilgang?
- Hvordan kan du støtte borgeren i hverdagsrehabilitering?
- 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 grundbøgerne

- Sundhedsfremme, forebyggelse og rehabilitering, kapitel: 1, 2, 6, 7,8, 13, 15
- Mødet med borgeren, kapitel: 3, 4
- Social- og sundhedshjælperens rolle, kapitel: 1, 4, 5, 7

Praktikmål

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

Borgeren med demens

Tema 6 / Praktik 2A

NØGLEORD

Emner til læringsaftaler

- 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

Kom godt i gang med 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: 4, 5, 6, 7
- Personlig hjælp, omsorg og pleje, kapitel: 1, 2, 3, 16, 21, 35
- Social- og sundhedshjælperens rolle, kapitel: 11

Det komplekse borgerforløb

Tema 7 / Praktik 2B

NØGLEORD

Emner til læringsaftaler

- Borgeren med smerter
- Nervesystemet funktion og opbygning
- Borgeren med Parkinson sygdom
- Hjerter- 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



ARBEJDSSPØRGSMÅL

Kom godt i gang med 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: 5
- Personlig hjælp, omsorg og pleje, kapitel: 11, 16, 21, 22, 30

Praktikmål

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.

Grundbøger til social- og sundhedshjælperuddannelsen

- Social- og sundhedshjælperens rolle, Jette Nielsen (red), Munksgaard, 1. udgave, 3. opslag, 2019
- Sundhedsfremme, forebyggelse og rehabilitering, Jette Nielsen (red), Munksgaard, 1 udgave, 3. opslag, 2019
- Mødet med borgeren, Jette Nielsen (red), Munksgaard, 1 udgave, 3. opslag, 2019
- Personlig hjælp, omsorg og pleje (SSH), Jette Nielsen (red), Munksgaard, 1 udgave, 3. opslag, 2019

Øvrige bøger

- Praktikbogen, Henrik Andersen (red.), Munksgaard, 1. udgave, 1. oplag, 2018



Borgerpræsentation

Øvelse



En borgerpræsentation er en øvelse, der hjælper dig med at skabe overblik over dine observationer og de pleje- og omsorgsopgaver, du har hos den enkelte borger. Din borgerpræsentation fremlægger du for din praktikvejleder.

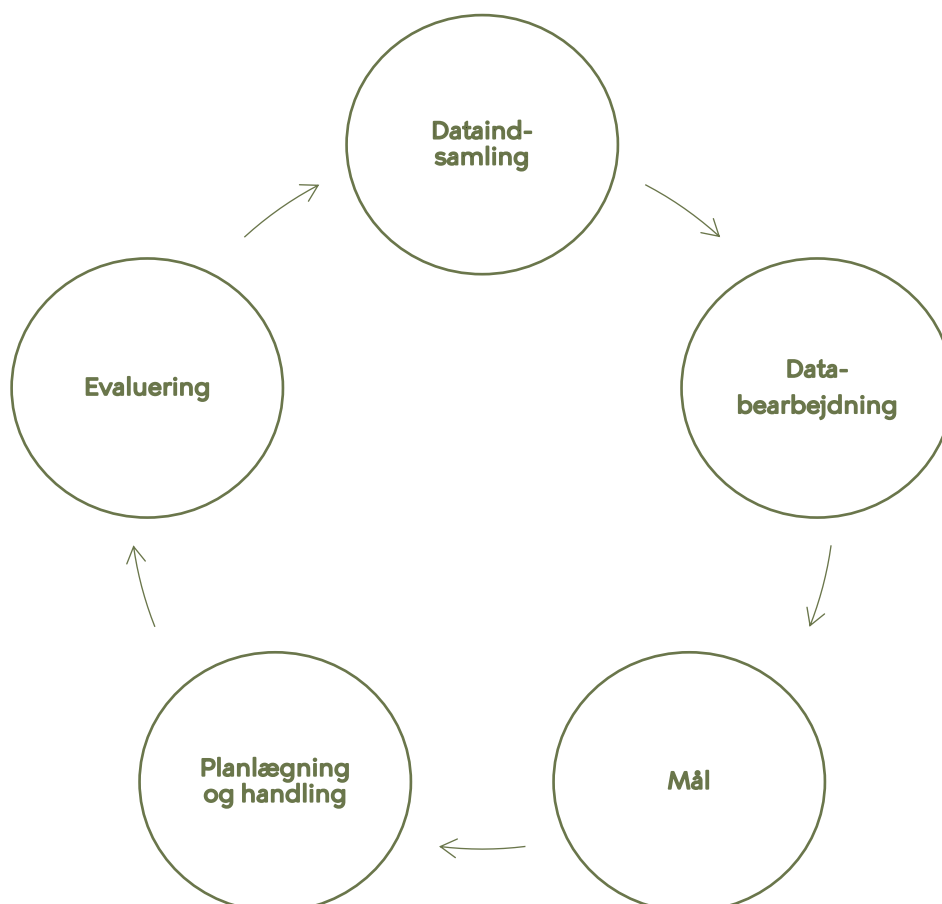
Aftal med din vejleder, hvordan I arbejder med borgerpræsentationen. Det er en god ide, at man afrunder hvert tema med en borgerpræsentation.

Når du arbejder med borgerpræsentationen, bruger du viden og erfaringer fra dine læringsaftaler.

Sådan gør du

Du skal følge de fem trin i sygeplejeprocessen, når du arbejder med en borgerpræsentation.

Du finder en beskrivelse af sygeplejeprocessen på side 13.



Sygeplejeprocessen

Øvelse

Følg de fem trin.

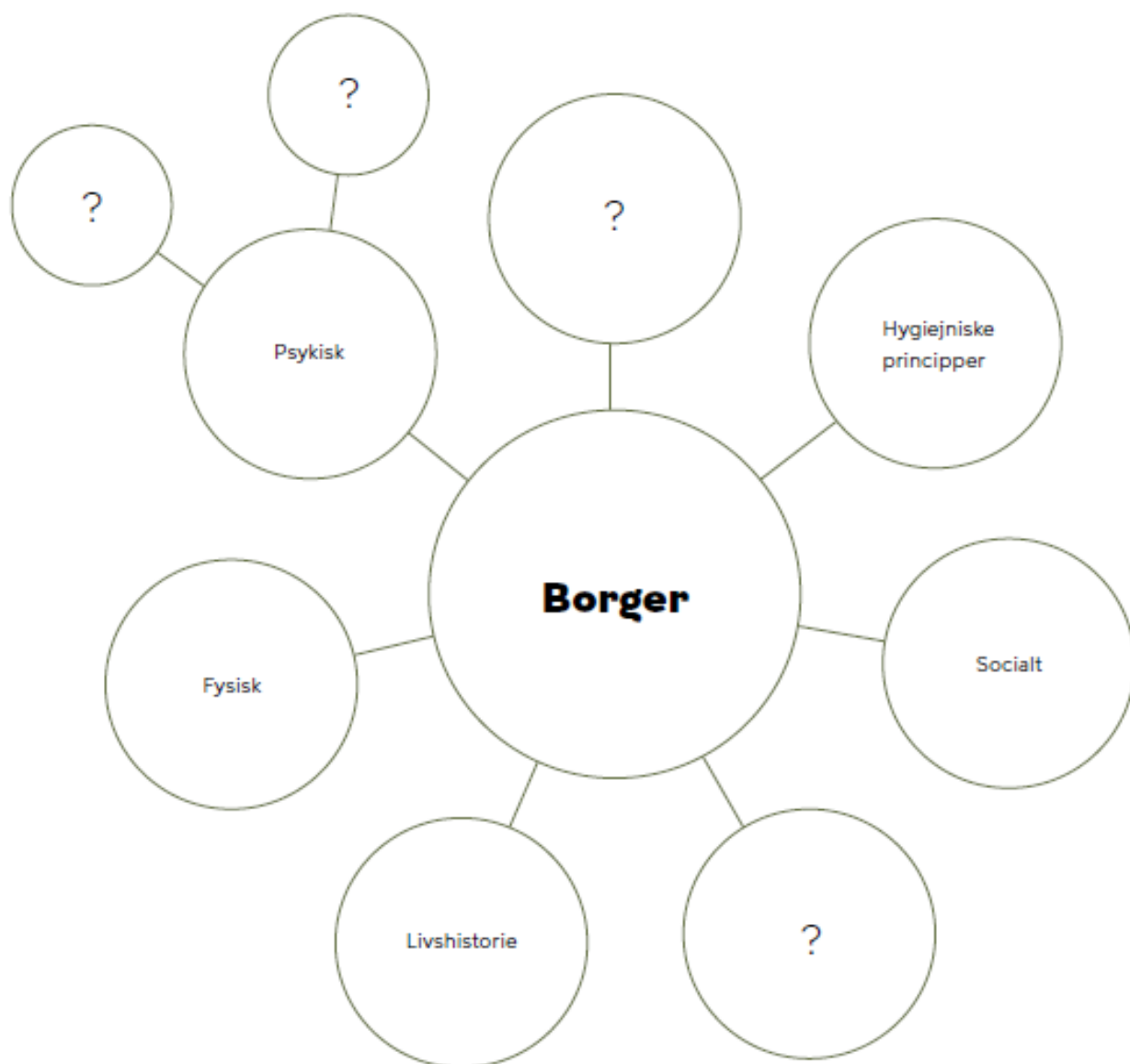
- 1. Dataindsamling.** Her indsamler du data om borgeren.
 - Hvad ved du om borgeren? Både om livshistorien og borgerens nuværende situation.
 - Hvad observerer du hos borgeren? Brug så mange af dine sanser som muligt.
 - Hvilke indre og yder ressourcer har borgeren?
- 2. Databearbejdning.** Her samler du alle de data, du har fået, og vurderer og analyserer dem.
 - Hvilke behov har borgeren brug for støtte til at få opfyldt?
 - Hvilke udfordringer/problemer har borgeren – set både fra din synsvinkel og fra borgerens?
 - Hvordan bliver borgerens ressourcer brugt?
- 3. Mål.** Her laver du mål for plejen.
 - Lav i samarbejde med borgeren nogle mål for de daglige pleje- og omsorgsopgaver.
 - Nogle mål kan være kortsigtede, mens andre kan handle om, hvad borgeren gerne vil opnå på lang sigt.
- 4. Planlægning og handling.** Her planlægger du alle handlingerne og udfører dem.
 - Hvordan skal udfordringerne/problemerne løses?
 - Hvilke observationer skal du gøre?
 - Hvilke handlinger skal du udføre – og hvordan? Alle handlinger og observationer skal kunne begrundes med faglig viden.
 - Hvad er din rolle? Hvad er borgerens rolle?
- 5. Dokumentation og evaluering.** Her finder du ud af, om målet er nået, og hvordan du kan bruge din viden og erfaring fremover.
 - Er målet nået?
 - Hvordan var samarbejdet med borgeren?
 - Kunne du have handlet anderledes?
 - Hvad kan du bruge denne erfaring og viden til fremover?
 - Har du dokumenteret alle trin i processen?

Kilde:

Personlig hjælp, omsorg og pleje (SSH), Jette Nielsen (red.), Munksgaard, s. 33.

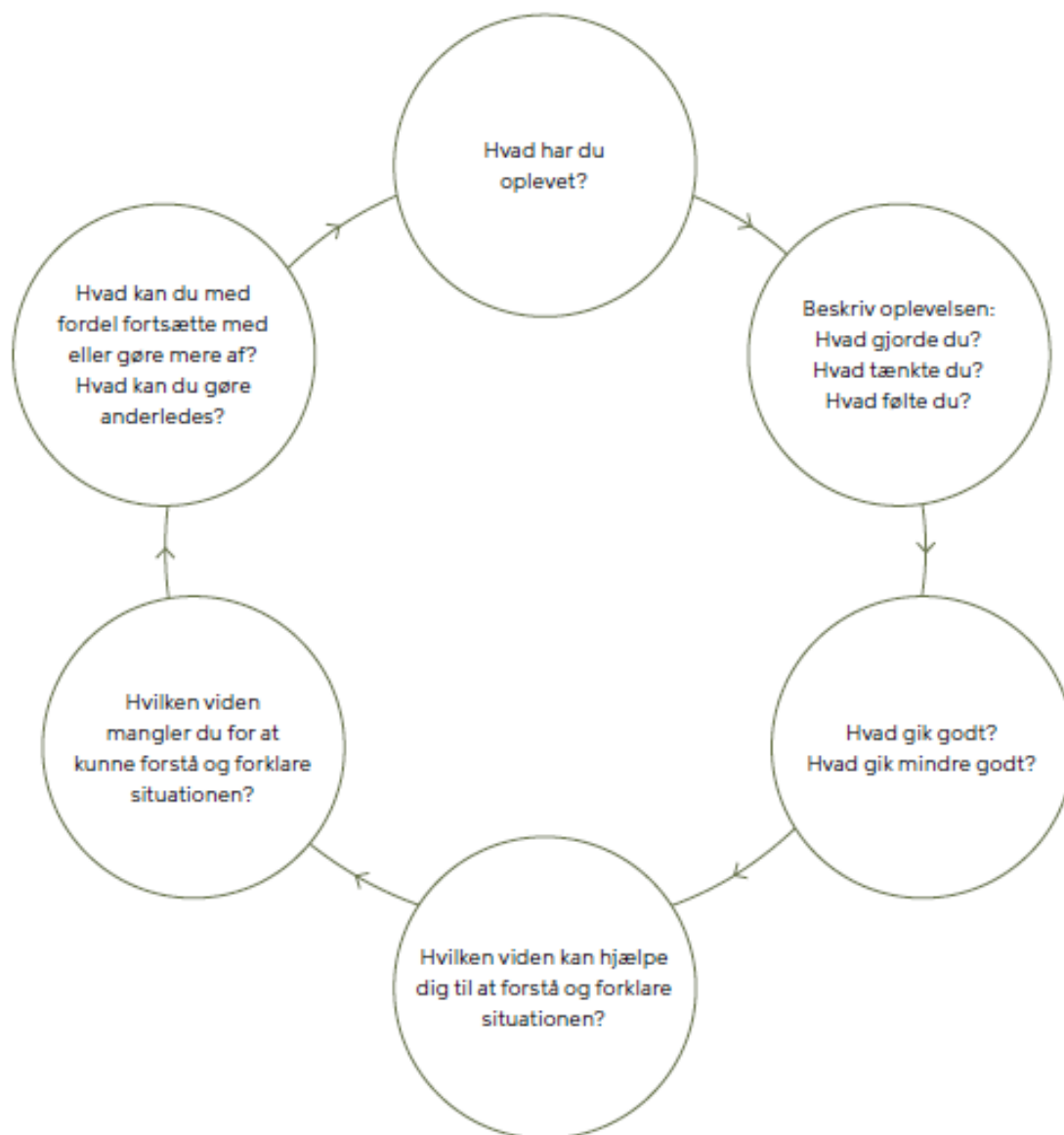
Mindmap

Øvelse



Refleksionsprocessen

Øvelse



Kilde: SOSU'en som praktikvejleder, Marion Thorning, Frydenlund, 1. udgave 2008

Se også: Praktikhbogen SSH, Henrik Andersen (red.), Munksgaard, 1. udgave, 1. oplag, Refleksionsmodel s. 231

Praktikmål

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 handleplaner 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 inddrage 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 praktikstedets praksis for delegation af opgaver.

16

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