

Helse- og oppvekstfag Hjelpearck – Yrkesfag VG1/VG2

Helse, omsorg, kommunikasjon og yrkesutøvelse — LK20

Helse, omsorg og velferd

Grunnleggende begreper

- **Helse:** fysisk, psykisk, sosialt velvære
- **Omsorg:** ivareta andres behov
- **Velferd:** livskvalitet og trygghet
- Helhetlig menneskesyn
- Forebygging og helsefremmende arbeid

Helse- og omsorgstjenester

- Primærhelsetjenesten (kommunen)
- Spesialisthelsetjenesten (sykehus)
- Hjemmetjenester og sykehjem
- Psykisk helsevern
- Habilitering og rehabilitering

Oppvekstsektoren

- Barnehage og SFO
- Skolehelsetjeneste
- Barnevern
- Fritidsklubber
- Pedagogisk-psykologisk tjeneste (PPT)

Velferdsstaten

- Universelle rettigheter
- NAV og folketrygden
- Samhandlingsreformen
- Kommunens ansvar
- Statens ansvar

Maslows behovspyramide

1. Fysiologiske behov (mat, søvn)
2. Trygghet og sikkerhet
3. Sosiale behov (tilhørighet)
4. Anerkjennelse og selvfølelse
5. Selvrealisering

Kommunikasjon og samhandling

Kommunikasjonsformer

- **Verbal:** ord og språk
- **Nonverbal:** kroppsspråk, mimikk
- **Skriftlig:** dokumentasjon
- Enveis vs. toveiskommunikasjon
- Digital kommunikasjon

Aktiv lytting

- Vise oppmerksomhet
- Stille åpne spørsmål
- Speiling og parafrasering
- Unngå avbrytelser
- Bekrefte forståelse

Relasjonsbygging

- Tillit og trygghet
- Respekt og verdighet
- Empati og innlevelse
- Profesjonell distanse
- Grensesetting

Utfordrende kommunikasjon

- Demens og kognitiv svikt
- Språkbarrierer
- Psykisk sykdom
- Barn og unge
- Pårørende i krise

Konflikthåndtering

- Identifisere årsaker
- Løse interesser
- Bruke jeg-budskap
- Finne felles løsninger
- Forebyggende arbeid

Yrkesutøvelse i helse- og oppvekstfag

Profesjonell yrkesutøvelse

- Faglig kompetanse
- Etisk bevissthet
- Refleksjon over praksis
- Livslang læring
- Samarbeid med andre

Yrker i sektoren

- Helsefagarbeider
- Barne- og ungdomsarbeider
- Sykepleier
- Vernepleier
- Sosionom

Arbeidsoppgaver

- Stell og pleie
- Aktiviteter og stimulering
- Medisin håndtering
- Dokumentasjon
- Veiledning av brukere

Dokumentasjon

- Journalføring
- Tiltaksplaner
- Avviksrapportering
- Taushetsplikt i praksis
- Elektronisk pasientjournal (EPJ)

Kvalitetsarbeid

- Prosedyrer og retningslinjer
- Internkontroll
- Avvikshåndtering
- Kontinuerlig forbedring
- Brukerundersøkelser

Etikk og lovverk**Yrkesetikk**

- Respekt for menneskeverdet
- Ikke skade (non-maleficence)
- Gjøre godt (beneficence)
- Rettferdighet
- Autonomi

Etiske dilemmaer

- Selvbestemmelse vs. sikkerhet
- Ressursfordeling
- Pårørende vs. bruker
- Tvang og makt
- Verdikonflikter

Taushetsplikt

- Helsepersonelloven §21
- Gjelder alle opplysninger
- Også etter ansettelse
- Unntak: samtykke, nødrett
- Opplysningsplikt ved fare

Pasient- og brukerrettigheter

- Rett til helsehjelp
- Informert samtykke
- Medvirkning i behandling
- Innsyn i journal
- Klagerett

Viktige lover

- Helsepersonelloven
- Pasient- og brukerrettighetsloven
- Helse- og omsorgstjenesteloven
- Barnevernsloven
- Arbeidsmiljølov

Tvang og makt

- Kun som siste utvei
- Krav om vedtak
- Dokumentasjonsplikt
- Kapittel 9 (utviklingshemmede)
- Psykisk helsevernloven

Hygiene og smittevern**Basale smittevernrutiner**

- Håndhygiene (vask og desinfeksjon)
- Bruk av hansker
- Beskyttelsesutstyr
- Hostehygiene
- Avfallshåndtering

Smitteveier

- **Kontaktsmitte:** direkte/indirekte
- **Drapesmitte:** hoste, nys
- **Luftsmitte:** små partikler
- **Fekal-oral:** mat, vann
- **Blodsmitte:** stikk, sår

Håndhygiene

- Før og etter pasientkontakt
- Før rene prosedyrer
- Etter kroppsvæskekontakt
- Etter hanskebruk
- Minimum 20-30 sekunder

Isolering

- Kontaktsmitteisolering
- Drapesmitteisolering
- Luftsmitteisolering
- Beskyttende isolering
- Kohortisolering

Mattrygghet

- Riktig oppbevaring
- Temperaturkontroll
- Holdbarhetsdato
- Kryssforurensning
- Renhold av kjøkkenutstyr

Førstehjelp og HMS**Livreddende førstehjelp**

- Sikre skadestedet
- Sjekke bevissthet
- Åpne luftveier
- Sjekke pust
- HLR 30:2 (voksne)
- Ring 113

Vanlige akutsituasjoner

- Bevisstløshet
- Hjertestans
- Blødning og sjokk
- Forgiftning
- Fall og brudd
- Kramper

Stabilt sideleie

- Bevisstløs med pust
- Sikre frie luftveier
- Forebygge aspirasjon
- Overvåke kontinuerlig

HMS – Helse, miljø, sikkerhet

- Arbeidsmiljølov
- Risikovurdering
- Verneombud
- Internkontroll
- Avviksmeldinger

Ergonomi

- Forflytningsteknikk
- Hjelpemidler
- Arbeidsstillinger
- Forebygge belastningsskader
- Tilrettelegging

Brannvern

- Forebygging
- Evakueringsplan
- Brannsløkkeutstyr
- Røykdykking
- Sårbar gruppe

Tverrfaglig samarbeid**Hva er tverrfaglig samarbeid**

- Flere faggrupper samarbeider
- Felles mål for brukeren
- Koordinerte tjenester
- Helhetlig tilnærming
- Deling av kompetanse

Samarbeidspartnere

- Fastlege og legevakt
- Fysioterapeut og ergoterapeut
- Psykolog og psykiater
- Sosionom
- NAV og skole

Samhandlingsreformen

- Før, bedre, nærmere
- Kommunens ansvar styrket
- Pasientforløp
- Elektronisk samhandling
- Økt forebygging

Ansvarsgruppe

- Koordinerer tjenester
- Bruker i sentrum
- Individuell plan (IP)
- Koordinator
- Regelmessige møter

Individuell plan (IP)

- Rett ved langvarige behov
- Brukerens mål og behov
- Koordinering av tjenester
- Ansvarlig koordinator
- Jevnlig evaluering

Overganger

- Barnehage til skole
- Sykehus til kommune
- Barn til voksentjenester
- Informasjonsoverføring
- Kontinuitet i tjenester

Brukermedvirkning**Hva er brukermedvirkning**

- Brukerens rett til innflytelse
- Påvirke egne tjenester
- Lovfestet rettighet
- Styrker kvaliteten
- Øker motivasjon

Nivåer av medvirkning

- **Individnivå:** egen behandling
- **Tjenestenivå:** utforming av tilbud
- **Systemnivå:** politikk og planlegging

Samskapning

- Likeverdig partnerskap
- Dele kunnskap og erfaring
- Felles problemløsning
- Brukeren som ekspert
- Gjensidig respekt

Pårørende som ressurs

- Viktig informasjonskilde
- Støtte i hverdagen
- Behov for avlastning
- Involvering i planlegging
- Egne rettigheter

Barns medvirkning

- Barnekonvensjonen art. 12
- Tilpasset alder og modenhet
- Barnets beste
- Lytte til barnets stemme
- Dokumentere barns synspunkter

Sentrale begreper**Helsefremmende arbeid**

- Styrke mestring
- Salutogenese (Antonovsky)
- Empowerment
- Forebygging
- Ressursfokus

Livsmestring

- Håndtere eget liv
- Møte utfordringer
- Sosial kompetanse
- Psykisk helse
- Identitet og selvbylde

Folkehelse

- Befolkningens helsetilstand
- Sosiale helseforskjeller
- Levekår og levevaner
- Forebyggende tiltak
- Kommunens ansvar

Kultursensitivitet

- Respekt for mangfold
- Kulturell kompetanse
- Unngå stereotypier
- Tilpasse kommunikasjon
- Bruk av tolk

Forkortelser

- **ADL:** Aktiviteter i dagliglivet
- **IP:** Individuell plan
- **EPJ:** Elektronisk pasientjournal
- **HLR:** Hjerte-lunge-redning
- **HMS:** Helse, miljø, sikkerhet
- **PPT:** Ped.-psyk. tjeneste
- **BUP:** Barne- og ungdomspsykiatri