

Forberedelse til praksis på sykehjem og i bofellesskap

تحضير للتدريب المهني في دور
العجزة ومآوي المسنين



Ditt navn: _____

Min praksisplass

مكان التدريب

Navn på praksissted: _____

اسم مكان التدريب

Telefon: _____

تلفون-

Min avdeling heter: _____

القسم

Min kontaktperson heter: _____

المشرف

Hijab som tåler kokevask



Rent hår i hestehale

Navneskilt

Uniform



Uten smykker, klokke, lange øredobber, ringe og piercing.



Kom ren på jobb, uten parfyme.



Veske eller sekk med nistemat, vannflaske, hengelås, papir og penn



Gode innesko, helsesandaler eller joggesko som ikke har vært brukt ute

Når du skal ha opplæring i bedrift:

قبل البدء بالتدريب:

- Undersøk hvor du skal møte, og hvem du skal spørre etter.
قم بالتأكد من العنوان و الشخص الذي ستقابله عند وصولك الى مكان التدريب.
- Kom presis op jobb. Ved forsinkelse eller sykdom – gi beskjed!
إحضر على الموعد المحدد وإلا قم بإعلام مكان التدريب في حال تأخرك أو عدم قدرتك على الحضور بسبب المرض.
- Husk riktige klær. På sykehjem får du utdelt uniform når du kommer.
تذكر إرتداء ملابس مناسبة. أما بالنسبة للباس العمل فستحصل عليه في مكان التدريب.
- Hijab må tåle kokevask (90 grader).
في حال إرتداء حجاب أو غطاء رأس إحرص على أن يكون قابل للغسل بدرجة حرارة ٩٠ درجة مئوية.
- Tenk hygiene og utseende. Fjern ringer, smykker, øredobber, piercing og neglelakk.
إهتم بالنظافة الشخصية ومظهرك الخارجي. تأكد من إزالت الخواتم والعقود والحلق وأية أجسام حادة وطلاء الأظافر.
- Langt hår skal i strikk, og unngå parfyme.
قم بربط شعرك اذا كان طويلا وتجنب استخدام العطور.
- Ta med gode innesko.
خذ معك حذاء مريح لارتدائه داخل مكان التدريب فقط.
- Ta med papir og penn. Det blir mye du skal huske.
إحرص على حمل قلم وورقة أو دفتر ملاحظات. في بداية التدريب ستحصل على الكثير من المعلومات وقد يكون من الصعب تذكرها لاحقا، لذلك من المفيد تدوين بعض الملاحظات.
- Ta med, eller kjøp mat og drikke. Du har rett på en halv times lunsj.
قم بإعداد أو شراء وجبة طعام لتناولها في استراحة الغداء, حيث يحق لجميع العاملين نصف ساعة كاستراحة غداء.
- Ta med navneskilt slik at alle kan se hva du heter.
قم بوضع البطاقة الإسمية بشكل دائم ليتمكن الآخرين من مناداتك بإسمك.

- Ta med en liten hengelås. Noen steder får du ditt eget garderobeskap.
قم بإحضار قفل صغير حيث من الممكن في بعض أماكن التدريب أن تحصل على خزانة لأغراضك الشخصية.
- Kom uthvilt på jobb.
إحرص على أخذ قسط كافى من الراحة قبل القدوم الى العمل.
- Følg reglene på arbeidsplassen.
إحرص على الإلتزام بالقواعد المتبعة في مكان العمل.

Ordliste

Norsk	Oversettelse	Bilde
Sykehjem er et hjem for eldre eller syke som trenger omsorg og pleie fra ansatte.		
Bofellesskap er et hjem der flere mennesker bor sammen, med omsorg og aktivisering.		
Praksis er å ha deler av opplæringen i bedrift, og ikke bare på skole.		
Avdeling, enhet eller bogruppe er et område der en gruppe pasienter bor.		
Personalrom eller pauserom er et rom der de ansatte gir og får rapport, der de ansatte har møter.		
Stell er å ta vare på en persons hygiene.		

Foto: Adobe Stock

Politiattest

شهادة غير محكوم

Alle som skal i praksis, må ha politiattest. Du søker politiattest i god tid før du begynner i praksis. Politiattesten er viktig for at pasienter og beboere skal være trygge der de bor. Her kan du lese om politiattest: [Politiattest - Politiet.no](https://politiattest-politiet.no)

على جميع المتدربين تقديم شهادة غير محكوم. هذه الشهادة مهمة من أجل أن يشعر المرضى والمقيمين بالأمان تجاه المتدربين. لذلك إحرص على الحصول عليها قبل وقت جيد من بدء التدريب. يمكنك التقديم إلكترونياً من خلال هذا الرابط [Politiattest – Politiet.no](https://politiattest-politiet.no)

Taushetsplikt

واجب الحفاظ على السرية

Taushetsplikt betyr at du ikke skal snakke om pasienter eller beboere til andre personer. Det er ulovlig. Taushetsplikt er viktig for at pasienter og beboere skal ha tillit til deg og føle seg trygge. Du skriver under på et skjema om taushetsplikt når du starter i praksis.

يعني واجب الحفاظ على السرية أنه لا يسمح لك التحدث عن المرضى والمقيمين أو تقديم أية معلومات عنهم خارج العمل. الحفاظ على هذا الواجب أمر مهم من أجل الحصول على ثقة المرضى والمقيمين. أي خرق لهذا الواجب يعتبر فعل يعاقب عليه القانون ولذلك ستقوم بالتوقيع على تعهد خطي يفيد باحترامك وإلتزامك بواجب الحفاظ على السرية



Du signerer et skjema om taushetsplikt. Foto: Adobe Stock

Tuberkulose og MRSA

Når du har opplæring i bedrift, er du tett på andre mennesker. Det er derfor viktig at du er frisk når du er på jobb. Du skal vise dokumentasjon som gjelder tuberkulose og MRSA før du starter. Snakk med din faglærer om hvordan dette gjøres.

Se: [Tuberkuloseveilederen - FHI](#) og [MRSA-veilederen - FHI](#).



Brannrutiner

خطة الإخلاء في حال الحريق

Alle sykehjem og bofellesskap har rutiner ved brann. Det er viktig at du lærer deg disse rutinene når du begynner i praksis. Du vil få opplæring i brannrutinene når du begynner i praksis.

لجميع مآوي العجزة والمرضى خطة إخلاء في حال نشوب حريق. يحصل جميع العاملين على تدريب على إجراءات خطة الإخلاء عند البدء بالتدريب. إحرص على تعلم هذه الإجراءات بشكل جيد لتعرف كيفية التصرف في مثل هذه الحالات.



Brannslukningsapparat. Foto: Adobe Stock

Medisiner

الأدوية

Du skal ikke gi medisiner når du har opplæring i bedrift. Det er bare ansatte som er ferdig utdannet som gir medisiner til pasienter og beboere.

لا يقوم المتدربين بإعطاء أية أدوية للمرضى والمقيمين حيث يصرح فقط للعاملين الذين أتموا الدراسة والتدريب بإعطاء الأدوية.

Yrker

المهن

De ansatte du møter, har ulik utdanning. De har ulike oppgaver og ansvar på jobb. Du møter for eksempel sykepleiere, vernepleiere, helsefagarbeidere, aktivtør, lege, fotterapeut og frisør.

يملك العاملین الذين تقابلهم في العمل تعليماً رسمياً مختلفاً ويقومون بأداء مهام مختلفة ولديهم مسؤوليات مختلفة. فمثلاً يمكن أن تقابل بالعمل ممرضين وعاملين بمجال الرعاية الاجتماعية وآخرين بمجال الرعاية الصحية كما يمكن أن تقابل أطباء وأخصائي العلاج الوظيفي ومصفي الشعر والعديد من المجموعات المهنية الأخرى.

I min bedrift, møter jeg...

في مكان التدريب، ألتقي ب:



De ansatte har ulik utdanning og ulike yrker. Foto: Adobe Stock

Kommunikasjon

التواصل مع زملاء العمل:

Vær høflig, og ha et fast håndtrykk når du møter dine nye kollegaer.
كن لطيفاً ومهذباً مع زملاءك الجدد وقم بتحييتهم بشكل مناسب.

Vis interesse ved å spørre etter arbeidsoppgaver.
حاول إظهار تحمسك لمهام العمل وكن مبادراً.

La andre vise deg hva du skal gjøre før du begynner med en ny oppgave.
قم بالحصول على الإرشادات من الآخرين قبل البدء بتنفيذ مهام العمل الجديدة.

Spør dersom du ikke forstår. Det er ikke uhøflig å spørre.
قم بالسؤال والإستيضاح في حال لم تفهم المطلوب منك القيام به. هذا أمر مهم ولا يعتبر من.
الأمر غير المهذبة.

Øv på å føre samtaler med kollegaer og beboere. Vær vennlig.
تدرب على إجراء محادثات مع الزملاء والمقيمين وكن ودوداً.

Følg opp avtaler du har inngått.

قم بإتمام إلتزامتك تجاه مهام العمل.

La mobilen ligge i garderobe eller på vaktrom.

لا تحمل هاتفك الجوال أثناء أداء مهام العمل. قم بترك الهاتف في الخزانة أو في غرفة المناوبة.

Praksis kan være vanskelig i starten. Det blir bedre når du blir kjent med arbeidsplassen og kollegaene. Snakk med en kollega, eller læreren din, dersom noe er vanskelig.

قد يبدو التدريب صعباً في البداية, لكن الأمور تصبح أسهل وأضح عندما تعتاد على مكان وزملاء العمل لذلك حاول التحدث الى زملاءك أو مدرسك في حال واجهت بعض الصعوبات في البداية



Unngå mobilen på jobb. Foto: Adobe Stock

Fraser på et sykehjem:

Aktivering:

Er det noe du har lyst til å gjøre?
Vil du være med på (aktivitet)?
Hva likte du å drive med tidligere?



Støtte og omsorg:

Hvordan har du det i dag?
Hva kan jeg hjelpe deg med?
Er det noe jeg kan gjøre for deg?



Før i tiden:

Hvor mange søsken var dere da du vokste opp?
Hva jobbet du med da du var i arbeid?
Hva har forandret seg mest i Norge de siste årene?



Å forstå:

Unnskyld, kan du gjenta?
Nå forsto jeg ikke hva du mente.
Kan du vise meg en gang, så kan jeg prøve selv neste gang?



Foto: Adobe Stock

Vakter

المناوبات

Når begynner og slutter vaktene på din praksisplass?

متى تبدأ وتنتهي المناوبات في مكان التدريب؟

Vakter: المناوبة:	Begynner klokken: من الساعة:	Slutter klokken: الى الساعة:
Dagvakt مناوبة نهائية		
Seinvakt/kveldsvakt مناوبة متأخرة / مناوبة مسائية		
Nattevakt مناوبة ليلية		

Fraser på et sykehjem:

Morgen:

God morgen, har du sovet godt?
I dag er det (ukedag), og nå er vi i (måned).
I dag er det kaldt ute og sola skinner.



Gå fra jobb:

Takk for i dag! Vi ses i morgen.
God vakt! (til kollegaer som kommer på jobb)
Nå går jeg fra jobb, men kommer tilbake i morgen.



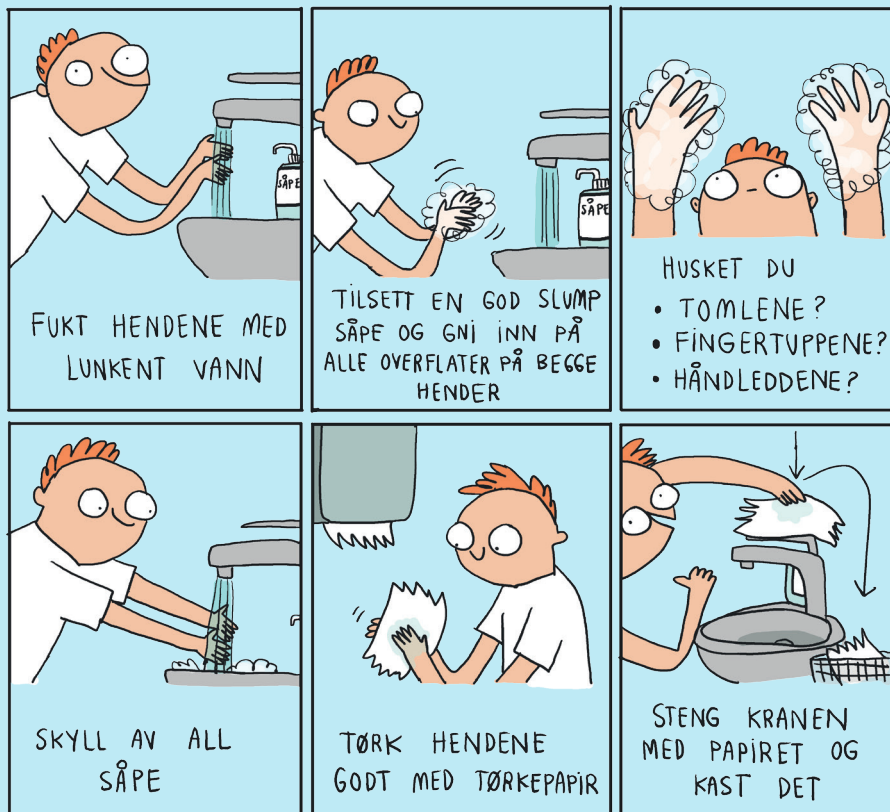
Foto: Adobe Stock

Hjelpemidler, noen eksempler:

Norsk	Morsmål	Bilde
Sengehest		
Løftebøyle Søsterhjelp		
Rullator		
Rullestol		
Høreapparat		
Personløfter Pasientløfter		
Bleie		
Trappeheis		

Foto: Adobe Stock

Håndvask trinn for trinn



TEGNEHARNE FØR
FHI
Folkehelseinstituttet

Du vasker hender

قم بغسل اليدين:

- **før** du berører en pasient eller ting i pasientsonen
قبل أن تلمس أي مريض أو أي شيء في المنطقة المخصصة للمرضى
- rett **før** en ren oppgave
بعد أي عملية تنظيف تقوم بها
- rett **etter** kontakt med kroppsvæsker, avfall eller urent utstyr
بعد أن تلامس أية سوائل بدنية كالدّم مثلاً, أو بعد أن تلامس فضلات أو معدات غير معقمة
- rett **etter** du forlater en pasient
بعد أن تغادر غرفة أحد المرضى
- **etter** toalettbesøk
بعد استخدام الحمام
- **etter** å ha hostet eller nyst, eller pusset nesen
بعد السعال أو العطس و أيضاً بعد تنظيف الأنف
- **før** du går inn på rene områder som kjøkken og rene lager
قبل الدخول الى الأماكن النظيفة والمعقمة, كالمطبخ أو المستودع
- **før** du skal tilberede eller spise mat
قبل إعداد أو تناول الطعام
- **før** du går inn eller ut av en avdeling
قبل الدخول أو الخروج من قسم الى قسم آخر

Kilde: [Kapittel om indikasjoner for håndhygiene i Håndhygieneveilederen - Folkehelseinstituttet - FHI](#)



Håndvask forebygger smitte. Foto: Adobe Stock

Mat og måltider

الأكل ووجبات الطعام

Måltidene er viktige for pasienter og beboere på sykehjem og i bofellesskap. Mat og drikke som serveres skal være sunt og variert. Se [Helsedirektoratets kostråd - helsenorge.no](https://helsedirektoratets.kostrarad-helsenorge.no).

Noen pasienter eller beboere har sykdommer, allergier eller andre behov, som gjør at du må planlegge hva du serverer. Spør de faste ansatte før du serverer mat og drikke. Du må regne med å servere svinekjøtt når du er i praksis.

لوجبات الطعام أهمية خاصة في دور العجزة والمرضى ولذلك يجب أن تكون الأطعمة المقدمة لهم صحية ومتنوعة. ستجد في الرابط التالي بعض النصائح والإرشادات [Helsedirektoratets kostråd - helsenorge.no](https://helsedirektoratets.kostrarad-helsenorge.no)

قد يعاني بعض المقيمين والمرضى من بعض الأمراض أو الحساسيات تجاه بعض الأطعمة والمشروبات. لذلك من المهم أن تقوم بالتأكد من مناسبة الطعام والشراب قبل تقديمه لهم. قم بسؤال الموظفين الدائمين قبل تقديم أي طعام للمرضى والمقيمين. كما يجب أن تتوقع تقديم بعض الوجبات التي تحتوي لحم الخنزير خلال فترة التدريب.



Å dekke frokostbord. Illustrasjon: Adobe Stock, redigert av NAFO

Lær flere ord om [Kjøkkenutstyr](#) og [Mat og drikke](#) på [Bildetema](#).

Når serveres måltidene på din praksisplass?

متى تقدم وجبات الطعام في مكان التدريب؟

Måltider:	Serveres klokka:
الوجبة:	وقت التقديم:
Frokost	
الإفطار	
Lunsj	
الغذاء	
Middag	
العشاء	
Kaffemat	
موكولات مكملة للقهوة أو تؤخذ مع القهوة	
Kveldsmat	
وجبة المساء	

Fraser på et sykehjem:

Ved måltider:

Hva har du lyst å spise? Er det noe som frister?
Håper det smaker, velbekomme!
Er du mett, eller ønsker du noe mer?



Foto: Adobe Stock

På kjøkkenet

في المطبخ

Rutiner på kjøkkenet kan være ulike. Kontaktpersonen din kan vise deg rutineene på kjøkkenet. Lær hvordan kaffetrakteren, komfyren og oppvaskmaskinen fungerer på din praksis.

تتنوع وتتعدد المهام الروتينية في مطبخ مكان التدريب, من استخدام ماكينة اعداد القهوة والفرن الى استخدام ماكينة الجلي. ستحصل على إرشادات لكيفية القيام بهذه الأعمال الروتينية من الشخص المشرف عليك أثناء فترة التدريب

Å re seng

ترتيب السرير

Når du er i praksis, vil du få mange praktiske oppgaver. En av disse er å re senger. Du kan se film om å re seng på NDLA:

[Å re segn - Helsefremmende arbeid \(HS-HEA vg2\) - NDLA.](#)

يقوم المتدربين بمكان التدريب بالعديد من المهام العملية كإعداد أو ترتيب السرير مثلاً. في الرابط التالي ستجد فلم يوضح كيفية القيام بترتيب السرير بطريقة صحيحة
[Å re seng - Helsefremmende arbeid \(HS-HEA vg2\) - NDLA](#)



Foto: Adobe Stock

Ordliste om sengeskiift

Norsk	Oversettelse
Madrass	
Laken	
Sengekladd	
Stikklaken	
Putetrekk	
Dynetrekk	
Sengeteppe	

Skyllerom

غرفة التنظيف

På alle skyllerom skiller vi mellom ren sone og uren sone. Din kontaktperson kan vise deg rutinene på skyllerommet.

تقسم جميع غرف التنظيف الى قسمين أو منطقتين، المنطقة النظيفة و المنطقة غير النظيفة. ستحصل على إرشادات للإجراءات المتبعة في غرفة التنظيف من مشرفك خلال فترة التدريب

Når jeg jobber på skyllerommet, må jeg huske...

عندما أعمل في غرفة التنظيف يجب عليّ أن أتذكر التالي:



Foto: Dag Jenssen, Samfoto, NTB scanpix

Aktiviteter

الأنشطة

Aktiviteter sammen med pasienter og beboere gir glede i hverdagen. Du kan være viktig i dette arbeidet. Før du begynner en aktivitet, må du avtale med kontaktpersonen din, eller leder. Du kan:

تجلب الأنشطة المقامة للمرضى والمقيمين البهجة للحياة اليومية. وكمتدرب, يمكنك أن تقوم بدور مهم في هذا العمل. لكن يجب عليك قبل البدء بأي نشاط أن تعلم المشرف أو مدير المنشأة يمكنك مثلاً:

- Dekke bord og servere måltid

إعداد المائدة وتقديم الطعام

- Forberede og servere mellommåltid

تحضير وتقديم الوجبات الخفيفة

- Lage vafler, smoothie, skjære opp frukt, bake osv

إعداد الوافل والعصائر وتقطيع الفواكه والمعجنات وما إلى ذلك

- Lese avis og ukeblad sammen med beboerne

قراءة الصحف والمجلات الإخبارية مع المقيمين

- Se i album og snakke om det dere ser

تصفح ألبومات الصور والتحدث عن الأشياء الموجودة بالصور

- Spille spill (Yatzy, Ludo og lignende)

لعب بعض ألعاب التسلية كـ (Yatzy و Ludo). وما شابهها من الألعاب

- Gå tur med beboerne, inne eller rundt huset

التمشي مع المقيمين سواء داخل المبنى أو خارجه

- Lytte til musikk sammen med beboerne

الإستماع الى الموسيقى مع المقيمين

- Synge sammen med beboerne

الغناء مع المقيمين

- Trim med musikk som beboerne liker

القيام بتدريبات خفيفة مع الإستماع الى موسيقى يحبها المقيمين

- Håndmassasje og lakke negler på hendene

تمسيد اليدين وطلاء الأظافر

- Hjelpe til ved ulike typer aktiviteter

المساعدة عموماً في الأنشطة المختلفة



Aktiviteter gir økt livsglede. Foto: Adobe Stock

Skriv inn nye ord du har lært i praksis:

أكتب كلمات جديدة قمت بتعلمها

Norsk	Oversettelse	Forklaring <i>Sharaxaada</i>

Øv på uttale av ord som omhandler [Mennesker og kropp](#), [Helse](#), [Tid og kalender](#), [Familie](#) og [Følelser og humør](#) på [Bildetema](#).

Du finner også flere ord i den flerspråklige ordboken [Lexin](#).

Se filmen om helsefagarbeideren Haddy: [Helsefagarbeider \(språkstøtte på arabisk\) - Yrkesliv i helse- og oppvekstfag - NDLA](#).

Forside bilde: Adobe Stock

Utgitt av:

Håndvasking trinn for trinn side 7, er trykket med tillatelse fra FHI
[Handvask trinn for trinn Bokmål for utskrift \(fhi.no\)](#)

Takk til ansatte på HO Fyllingsdalen vgs, for innspill til heftet.

OSLOMET

NAFO

Nasjonalt senter for flerkulturell opplæring