

Forberedelse til praksis på sykehjem og i bofellesskap

Preparing for your placement in a nursing home or residential care facility



Ditt navn: _____

Min praksisplass

My work place

Navn på praksissted: _____

Name of work place

Telefon: _____

Telephone number

Min avdeling heter: _____

Name of my division

Min kontaktperson heter: _____

Name of my contact

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:

When you have been assigned a work place:

- Undersøk hvor du skal møte, og hvem du skal spørre etter.
Find out where to turn up, and whom to speak to.
- Kom presis på jobb. Ved forsinkelse eller sykdom – gi beskjed!
Turn up on time. If you are delayed or ill, be sure to let your contact know!
- Husk riktige klær. På sykehjem får du utdelt uniform når du kommer.
Remember to wear appropriate clothing. If you are working in a nursing home, they will provide a uniform.
- Hijab må tåle kokevask (90 grader).
If you wear a hijab, it must be machine washable at 90°C
- Tenk hygiene og utseende. Fjern ringer, smykker, øredobber, piercing og neglelakk.
Keep in mind proper hygiene and appearance. Remove any jewelry such as rings and earrings, as well as any piercings or nail polish.
- Langt hår skal i strikk, og unngå parfyme.
Long hair should be tied back with an elastic. Avoid wearing perfume.
- Ta med gode innesko.
Bring comfortable indoor shoes.
- Ta med papir og penn. Det blir mye du skal huske.
Bring a pen and paper. You will want to take a lot of notes.
- Ta med, eller kjøp mat og drikke. Du har rett på en halv times lunsj.
Bring a lunch, or lunch money. You are entitled to a half-hour lunch break.
- Ta med navneskilt slik at alle kan se hva du heter.
Wear a name tag so everyone can know how to address you.

- Ta med en liten hengelås. Noen steder får du ditt eget garderobeskap.

Bring a small padlock to keep your valuables safe. Some work places will assign you your own locker.

- Kom uthvilt på jobb.

Come to work well-rested.

- Følg reglene på arbeidsplassen.

Follow the rules of your work place.

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

Police certificate of conduct

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://politiet.no/politiattest)

Anyone entering a work placement, needs a certificate of good conduct from the police. This is important to keep patients and residents safe. You can read more about the police certificate here: [Politiattest – Politiet.no](https://politiet.no/politiattest)

Taushetsplikt

Confidentiality

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.

You have an obligation to observe confidentiality as a worker in healthcare. This means that you are not permitted to talk about patients or residents with other people. It is illegal to break confidentiality. This is essential for patients' and residents' trust and safety. When you start your placement, you will sign a form agreeing to observe confidentiality.

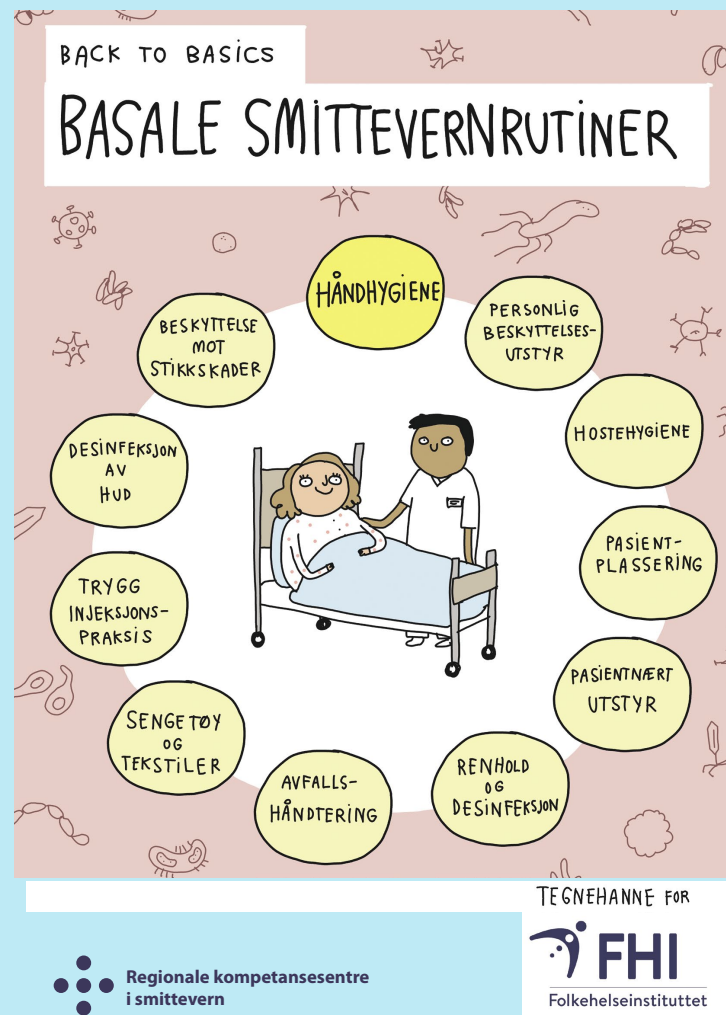


Du signerer et skjema om taushetsplikt. Foto: Adobe Stock

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

Fire safety routines

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.

All nursing homes and care institutions have fire safety routines in place. It is important that you learn these routines when you start your placement. You will be given fire safety training at your work place



Brannslukningsapparat. Foto: Adobe Stock

Medisiner

Medications

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.

You will not administer medications during your placement. Only staff members with licenses to administer medications (usually registered nurses or doctors) may do this.

Yrker

Occupations

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

Your coworkers will have various educational backgrounds, and they will have different tasks and responsibilities at your work place. You may meet nurses, social educators, healthcare workers / auxiliary nurses, occupational therapists, doctors, podiatrists and hairdressers.

I min bedrift, møter jeg...

At my work place, I meet...



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

Kommunikasjon

Communication

Vær høflig, og ha et fast håndtrykk når du møter dine nye kollegaer.

Be polite and use a firm handshake when meeting your new coworkers.

Vis interesse ved å spørre etter arbeidsoppgaver.

Show initiative by asking what you can do.

La andre vise deg hva du skal gjøre før du begynner med en ny oppgave.

Before attempting a new task, let someone show you how to do it.

Spør dersom du ikke forstår. Det er ikke uhøflig å spørre.

Be sure to ask for clarification if anything is unclear. It is not rude to ask questions.

Øv på å føre samtaler med kollegaer og beboere. Vær vennlig.

Practice conversing with your coworkers and residents. Be friendly.

Følg opp avtaler du har inngått.

Follow up on tasks you have agreed to do.

La mobilen ligge i garderobe eller på vaktrom.

Leave your mobile phone in the locker room or nurse's station.

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.

Your placement experience may be difficult in the beginning. It will get easier as you get to know your work place and coworkers. Talk to a coworker, or your teacher, if you need help.



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 Shifts

Når begynner og slutter vaktene på din praksisplass?

When do the different shifts begin and end at your work place?

Vakter: Shifts:	Begynner klokken: Start time:	Slutter klokken: End time:
Dagvakt Day shift		
Seinvakt/kveldsvakt Late shift / evening shift		
Nattevakt Night shift		

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:

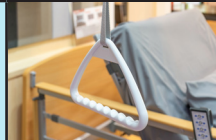
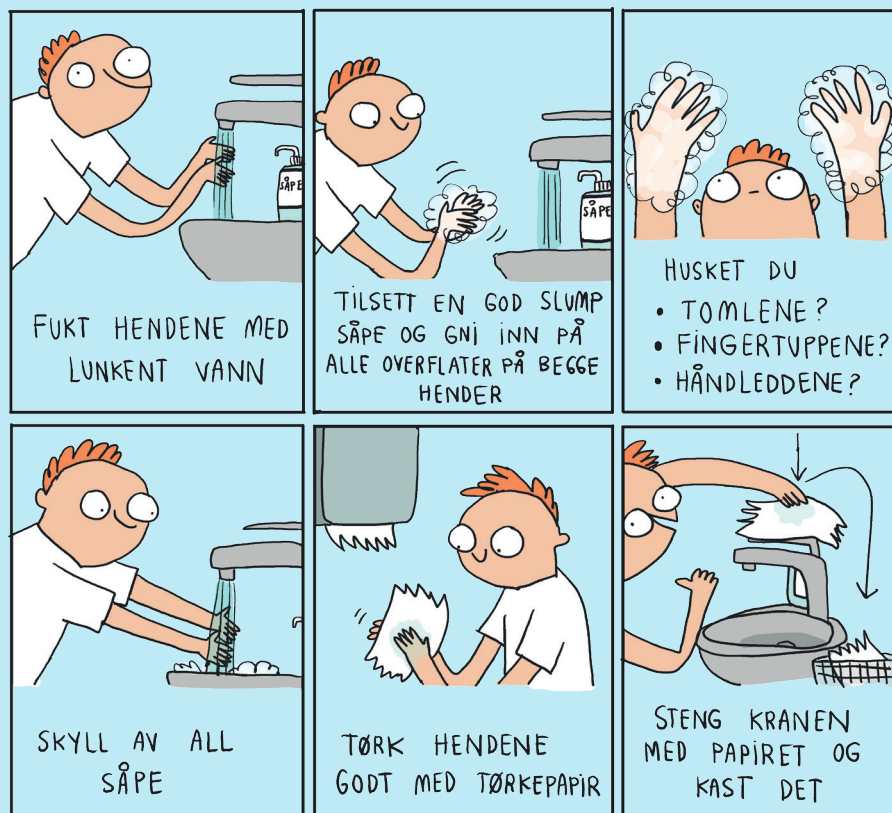
Norsk	Morsmål	Bilde
Sengehest		
Løftebøyle Søsterhjelper		
Rullator		
Rullestol		
Høreapparat		
Personløfter Pasientløfter		
Bleie		
Trappeheis		

Foto: Adobe Stock

Håndvask trinn for trinn



TEGNEHARNE FOR
FHI
 Folkehelseinstituttet

Du vasker hender

You need to wash your hands:

- **før** du berører en pasient eller ting i pasientsonen
before touching a patient or anything in the patient area
- rett **før** en ren oppgave
right before performing a clean procedure
- rett **etter** kontakt med kroppsvæsker, avfall eller urent utstyr
right after coming in contact with bodily fluids, waste or contaminated equipment
- rett **etter** du forlater en pasient
right after leaving a patient
- **etter** toalettbesøk
after using the bathroom
- **etter** å ha hostet eller nyst, eller pusset nesen
after coughing, sneezing or blowing your nose
- **før** du går inn på rene områder som kjøkken og rene lager
before entering a clean area, such as a kitchen or a clean storage space
- **før** du skal tilberede eller spise mat
before preparing food or eating
- **før** du går inn eller ut av en avdeling
before entering or exiting a division of the institution

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



Håndvask forebygger smitte. Foto: Adobe Stock

Food and meals

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.

Meals are important for patients and residents in nursing homes and residential care facilities. These institutions should serve a variety of healthy foods and drinks. You can look up the official dietary guidelines here: [Helsedirektoratets kostråd - helsenorge.no](https://helsedirektoratets.kostrad-helsenorge.no).

Some patients or residents may have illnesses, allergies or other dietary needs that require some extra planning. Ask your coworkers about any accommodations you need to consider before serving a meal. You may be required to serve pork during your placement.



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

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

When are meals served at your work place?

Måltider:	Serveres klokka:
<i>Meals:</i>	<i>Meal times:</i>
Frokost <i>Breakfast</i>	
Lunsj <i>Lunch</i>	
Middag <i>Dinner</i>	
Kaffemat <i>Coffee with a snack</i>	
Kveldsmat <i>Evening meal</i>	

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

Kitchen routines

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

Different institutions may have different kitchen routines. Your contact can show you what to do at your work place's kitchen. You should learn how to operate the coffee maker, stove and dish washer.

Å re seng

Making beds

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.](#)

During your placement, you will perform a variety of practical tasks. One of these is making beds. You can watch a video about this task here:

[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

Utility room

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

Utility rooms are divided into clean and unclean zones. Your contact can show you the routines in the utility room.

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

When working in the utility room, I need to remember...

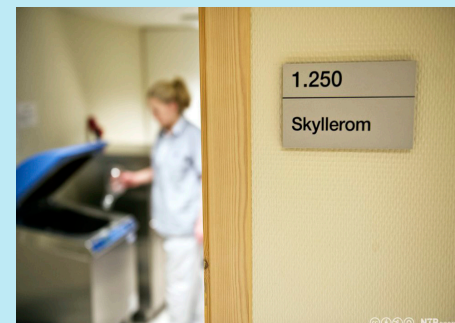


Foto: Dag Jenssen, Samfoto, NTB scanpix

Aktiviteter

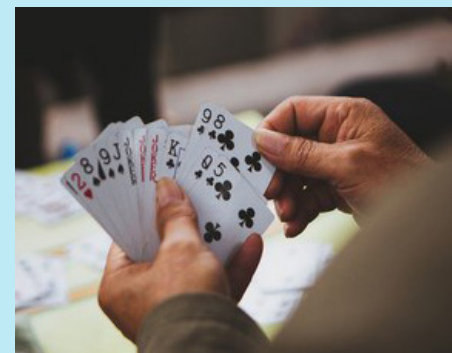
Activities

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:

Activities contribute to patients' and residents' everyday enjoyment. You can play an important part in this. Talk to your contact or supervisor to agree on an activity. Some activities you may facilitate include:

- Dekke bord og servere måltid
Setting tables and serving meals
- Forberede og servere mellommåltid
Preparing and serving snacks
- Lage vafler, smoothie, skjære opp frukt, bake osv
Making waffles, smoothies, cutting up fruit, baking etc.
- Lese avis og ukeblad sammen med beboerne
Reading newspapers and magazines with the residents
- Se i album og snakke om det dere ser
Looking through photo albums and talking about what you see in the photos
- Spille spill (Yatzy, Ludo og lignende)
Board games and card games (Yatzee, Ludo etc.)
- Gå tur med beboerne, inne eller rundt huset
Walks with the residents, inside or around the home
- Lytte til musikk sammen med beboerne
Listening to music with the residents
- Synge sammen med beboerne
Singing with the residents

- Trim med musikk som beboerne liker
Exercise classes to music that the residents like
- Håndmassasje og lakke negler på hendene
Hand massages and applying nail polish
- Hjelp til ved ulike typer aktiviteter
Helping out with various activities



Aktiviteter gir økt livsglede. Foto: Adobe Stock

Skriv inn nye ord du har lært i praksis:

Write down any new words you have learned during your placement:

Norsk	Oversettelse	Forklaring <i>Explanation</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 - 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