

# Rehabiliterings- assistent

Kursplan



# Innehåll

**1. Rehabilitering - Habilitering**

**2. Medicin**

**3. Ergonomi**

**4. Etik**

**5. Vård och omsorg**

**6. Hälsopedagogik**

**7. Hälsopsykologi**

**8. It vård**

**9. Människa - Miljö**

**10. Rustad för arbetslivet**

**11. Fördjupning**



# 1. REHABILITERING - HABILITERING

## Kursens innehåll

Kursmomentet fokuserar på att få kunskaper och förståelse kring yrkesrollen, samt vad rehabilitering och habilitering innebär. Det handlar bl. a. om att arbeta utifrån ett rehabiliterande eller habiliterande arbetssätt och förhållningssätt.

Kursen innefattar även hur man kan anpassa re/habiliteringen utifrån individens förutsättningar samt öka förståelsen av vad det innebär att drabbas av och leva med sjukdom/skada.

## KURSENS MÅL EFTER GENOMGÅNGEN KURS SKA DELTAGAREN VISA SIN KUNSKAP OCH FÖRSTÅELSE GENOM FÖRMÅGORNA:

- VISA PÅ KUNSKAPER PÅ HUR MAN KAN ARBETA PÅ ETT REHABILITERANDE OCH HABILITERANDE SÄTT BÅDE SJÄLVSTÄNDIGT OCH TILLSAMMANS I TEAM.
- KUNSKAPER OM HUR GOD RE/HABILITERING KAN FÖRBÄTTRA LIVSKVALITÉN.
- KUNNA OMSÄTTA DE TEORETISKA KUNSKAPERNA I PRAKTIKEN UNDER APL -PERIODEN.



# 2. MEDICIN

## Kursens innehåll

Fokus på kursen är människokroppens anatomi och fysiologi och att få kunskap om sjukdomar/skador som är vanligt förekommande inom rehabilitering och habilitering.

Vi kommer också fokusera på fördjupad kunskap inom smärta och hur man som personal kan förhålla sig till detta.

Terminologi kommer även att ingå då det är viktigt att kunna använda och förstå medicinsk terminologi i yrket.

## KURSENS MÅL

**EFTER GENOMGÅNGEN KURS SKA DELTAGAREN VISA SIN KUNSKAP OCH FÖRSTÅELSE GENOM FÖRMÅGORNA:**

- VISA PÅ KUNSKAPER OM HUR KROPPEN ÄR UPPBYGGD OCH FUNGERAR.
- FÅ KUNSKAPER OM RELEVANTA SJUKDOMAR OCH HUR DESSA BEHANDLAS. KUNNA FÖRSTÅ OCH ANVÄNDA MEDICINSKA TERMER.
- VISA PÅ KUNSKAPER OM OLIKA ARBETSSÄTT OCH FÖRHÅLLNINGSSÄTT UTIFRÅN OLIKA DIAGNOSER
- ATT HA KUNSKAPER OM SMÄRTA OCH HUR OLIKA BEHANDLINGSMETODER EVENTUELLT KAN LINDRA.



# 3. ERGONOMI

## Kursens innehåll

Kursen handlar om att få kännedom om vilka ergonomiska hjälpmedel och teknik som kan underlätta rehabiliteringsprocessen och vardagen för individen. Det handlar även om hur man som personal kan arbeta ergonomiskt och underlätta olika arbetsmoment och förebygga skador.

I kursen kommer vi även att fokusera på arbetsmiljöfaktorer utifrån olika perspektiv; fysiskt, psykiskt och psykosocialt, för att skapa en hälsofrämjande miljö på arbetsplatsen.

## KURSENS MÅL EFTER GENOMGÅNGEN KURS SKA DELTAGAREN VISA SIN KUNSKAP OCH FÖRSTÅELSE GENOM FÖRMÅGORNA:

- KÄNNA TILL ARBETETS OCH ARBETSMILJÖNS PÅVERKAN PÅ HÄLSA OCH VÄLBEFINNANDE, SAMT HUR MILJÖER ERGONOMISKT KAN ANPASSAS TILL MÄNNISKAN.
- HA KUNSKAP OM LAGAR OCH ANDRA BESTÄMMELSER SOM REGLERAR ARBETSMILJÖN PÅ ARBETSPLATSEN.
- HA KUNSKAP OM ERGONOMISKA VERKTYG OCH ANNAN TEKNISK UTRUSTNING, DERAS FUNKTION OCH UNDERHÅLL.
- UNDER APL-PERIODEN VISA PÅ TEKNIKER DÅ DET GÄLLER ATT ERGONOMISKT OCH SÄKERT UTFÖRA ARBETE I OLIKA SITUATIONER.
- ATT KUNNA GÖRA RISKANALYSER OCH SE KONSEKVENSER VID RÄTT RESPEKTIVE FELAKTIG TEKNIK.

## 4. Etik



# 4. ETIK

### Kursens innehåll

När man arbetar med människor inom rehabilitering och habilitering är det viktigt att arbeta utifrån ett etiskt förhållningssätt. Det handlar om bemötande, förståelse, respekt och att kunna se individens behov. I kursen ingår även de etiska riktlinjer som gäller inom vård och omsorg.

Vi kommer också att arbeta med identitetsbegreppet och yrkesidentiteten för att kunna ha en beredskap inför de krav och förväntningar som finns i yrkeslivet.

## KURSENS MÅL

EFTER GENOMGÅNGEN KURS SKA DELTAGAREN HA FÅTT KUNSKAP OCH FÖRSTÅELSE DÅ DET GÄLLER FÖRMÅGORNA:

- ATT ARBETA UTIFRÅN ETT ETISKT PERSPEKTIV, DÄR MÄNNISKOSYN OCH MÄNNISKOVARDE ÄR TVÅ CENTRALA UTGÅNGSPUNKTER I ARBETET MED INDIVIDER.
- ATT KUNNA MÖTA OCH SAMVERKA MED MÄNNISKOR PROFESSIONELLT OCH ANPASSA ARBETET UTIFRÅN INDIVIDERS LIVSSITUATION.
- ATT HA KUNSKAP OCH FÖRSTÅELSE OM ANDRA LÄNDERS KULTURER OCH HUR ARBETET KAN PÅVERKAS OCH ANPASSAS TILL INDIVIDER FRÅN OLIKA KULTURER I OCH UTANFÖR SVERIGE.
- UNDER APL-PERIODEN VISA PÅ DET EGNA FÖRHÅLLNINGSSÄTTET I MÖTET MED INDIVIDER.



# 5. VÅRD OCH OMSORG

## Kursens innehåll

Fokus på kursen är att få en holistisk syn kring vad god omvårdnad och socialt arbete innebär. Det innefattar bl.a. att kunna stödja individer både i egenvård och personlig omvårdnad genom ett etiskt och inkluderande förhållningssätt.

Grunden i arbetet är att arbeta utifrån ett salutogent förhållningssätt, genom att bygga på människors styrkor och fokusera på det friska.

Det sociala arbetet handlar om att skapa kontakt och förtroende med individer för att kunna genomföra arbetsuppgifter och samtal.

## KURSENS MÅL

EFTER GENOMGÅNGEN KURS SKA DELTAGAREN HA FÅTT KUNSKAP OCH FÖRSTÅELSE DÅ DET GÄLLER FÖRMÅGORNA:

- KUNNA UTFÖRA OCH INSTRUERA VID ENKLARE VÅRD- OCH OMSORGSUPPGIFTER.
- VISA PÅ KUNSKAPER OCH HA EN FÖRSTÅELSE OM HUR MAN SKA ARBETA SÄKERT HYGIENISKT.
- VISA FÄRDIGHETER PÅ HUR MAN KAN KOMMUNICERA OCH TILLGODOSE DEN ENSKILDA INDIVIDENS ÖNSKEMÅL OCH KRAV FÖR ATT TILLSAMMANS ARBETA FÖR EN GOD REHABILITERING.
- KUNNA ANVÄNDA SIG AV FÖRSTA HJÄLPEN VID HJÄRT- OCH LUNGRÄDDNING.
- KUNNA OMSÄTTA DE TEORETISKA KUNSKAPERNA I PRAKTIKEN UNDER APL-PERIODEN.



# 6. HÄLSO- PEDAGOGIK

## Kursens innehåll

Kursen tar upp själva begreppet hälsa i ett helhetsperspektiv. Det handlar t. ex om att studera frisk- och riskfaktorer och hur man man på nationellt plan arbetar med folkhälsa. Likaså metoder kring hur man kan kommunicera, motivera och samtala kring rehabilitering och habilitering. Vi kommer även att gå igenom hur man kan kommunicera, och samarbeta för att på ett pedagogiskt sätt kunna leda människor i olika situationer. Förmågan att kunna arbeta salutogent, d.v.s. att fokusera på det friska är ett centralt begrepp som vi använder på kursen.

## KURSENS MÅL

EFTER GENOMGÅNGEN KURS SKA DELTAGAREN HA FÅTT KUNSKAP OCH FÖRSTÅELSE DÅ DET GÄLLER FÖRMÅGONA:

- VISA PÅ METODER HUR MAN KAN PÅVERKA HÄLSA OCH LIVSSTIL.
- GE EXEMPEL PÅ HUR MAN PLANERA OCH DOKUMENTERA HÄLSOFRÄMJANDE AKTIVITETER.
- VISA FÖRSTÅELSE FÖR HUR MAN KAN ARBETA UTIFRÅN ETT SALUTOGENT FÖRHÅLLNINGSSÄTT.
- SE SAMBANDET MELLAN SIN EGEN HÄLSA OCH LIVSSTIL FÖR ETT HÄLSOSAMT ÅLDRADE.





# 7. HÄLSOPSYKOLOGI

## Kursens innehåll

Innehållet i kursen syftar till att ge en förståelse för hur individen påverkas psykiskt och socialt av sin hälsa. Vi fokuserar på hälsobegreppet utifrån olika perspektiv, hur man förhåller sig till sjukdom och faktorer som gör rehabilitering och habilitering mer eller mindre framgångsrik.

Vi kommer även att gå igenom hur hälsopsykologi kan användas för att förebygga ohälsa, förhindra återfall och skapa bästa möjliga liv vid kroniska besvär. En annan viktig del av kursens innehåll är mental träning och hur den kan leda till förändring och utveckling.

## KURSENS MÅL EFTER GENOMGÅNGEN KURS SKA DELTAGAREN VISA SIN KUNSKAP OCH FÖRSTÅELSE GENOM FÖRMÅGORNA:

- KUNNA REDOGÖRA FÖR HUR OLIKA INRE PERSPEKTIV PÅ DEN EGNA HÄLSAN KAN PÅVERKA DENSAMMA.
- HA KÄNNEDOM OM HUR BAKOMLIGGANDE FAKTORER OCH FÖRHÅLLNINGSSÄTT TILL SJUKDOM KAN PÅVERKA INDIVIDENS MOTTAGLIGHET VID REHABILITERING.
- KUNNA ANVÄNDA SIG AV MENTALA TRÄNINGSMETODER.
- BESITTA VERKTYG FÖR ATT KUNNA STÖTTA VID COPING, COACHA OCH MOTIVERA I REHABILITERINGSARBETE.

# 8. IT VÅRD

## Kursens innehåll

Användningen av It är omfattande inom olika verksamhetsområden i samhället. Det är viktigt att kunna möta dessa krav för att kunna underlätta och utveckla arbetsmetoder i det dagliga arbetet.

Det handlar framförallt om att använda it som ett redskap i re/habiliteringen, men även att dokumentera, kommunicera och informera.

## KURSENS MÅL EFTER GENOMGÅNGEN KURS SKA DELTAGAREN VISA SIN KUNSKAP OCH FÖRSTÅELSE GENOM FÖRMÅGORNA:

- FÖRSTÅ HUR IT KAN ANVÄNDAS SOM HJÄLPMEDEL FÖR VÅRD OCH OMSORG I HEMMET, TILL EXEMPEL BILDKOMMUNIKATION.
- GE EXEMPEL PÅ HUR IT KAN ANVÄNDAS SOM ETT STÖD I DET DAGLIGA ARBETET INOM REHABILITERING, SÅSOM ATT GE INSTRUKTIONER OCH INFORMERA PERSONER OCH GRUPPER.
- HA KUNSKAPER OM LAGAR OCH ANDRA BESTÄMMELSER OM SEKRETESS OCH DATALAGRING VID DOKUMENTATION.

# 9. MÄNNISKA - MILJÖ

## Kursens innehåll

En stimulerande miljö är en viktig förutsättning i rehabiliteringsprocessen. Kursen syftar till att undersöka hur olika typer av miljöer kan påverka hälsan och utvecklingen av denna, samt hur man kan använda sig av detta i arbetet.

Miljön kan bidra till att påverka personen i positiv riktning och underlätta re/habiliteringen.

I kursen ingår flera praktiska moment där man får prova på olika metoder med hjälp av naturen.

## KURSENS MÅL

EFTER GENOMGÅNGEN KURS SKA DELTAGAREN HA FÅTT KUNSKAP OCH FÖRSTÅELSE DÅ DET GÄLLER FÖRMÅGORNA:

- SE SAMBANDET MELLAN MILJÖNS PÅVERKAN FYSISKT/MENTALT/SOCIALT VID REHABILITERING.
- VISA PÅ BÅDE TEORETISKA OCH PRAKTISKA KUNSKAPER KRING HUR MAN KAN ANVÄNDA MILJÖN OCH NATUREN SOM ETT STÖD FÖR INDIVIDENS MÅENDE.
- KUNNA IDENTIFIERA KONKRETA EXEMPEL PÅ DETTA UNDER APL-PERIODEN.

## 10. Rustad för arbetslivet



# 10. RUSTAD FÖR ARBETSLIVET

### Kursens innehåll

Ett av de viktigaste målen med utbildningen är att bli anställningsbar och få ett arbete.

Det handlar om att blicka framåt och förbereda sig för arbetslivet genom att marknadsföra sig själv och sin utbildning. Men även att utveckla sitt CV, knyta kontakter med arbetslivet, få kunskap om närliggande yrken och utbildningar för ett fortsatt lärande.

## KURSENS MÅL

EFTER GENOMGÅNGEN KURS SKA DELTAGAREN HA FÅTT KUNSKAP OCH FÖRSTÅELSE DÅ DET GÄLLER FÖRMÅGONA:

- ATT VARA AKTIV I KONTAKT MED ARBETSLIVET
- UTVECKLA SITT CV.
- KÄNNA TILL OLIKA KONTAKTVÄGAR (OFFENTLIG OCH PRIVAT SEKTOR) TILL ETT ARBETE.



# 11. FÖRDJUPNING

## Kursens innehåll

Som ett moment i utbildningen ska deltagaren fördjupa sig inom ett eget valt område, med anknytning till arbetet som rehabiliteringsassistent.

Syftet är att fördjupa sig inom ett område som intresserar extra mycket, vilket kan skapa förutsättningar att hitta ett arbetsområde man brinner för, samt att inom detta område bli konkurrenskraftig på arbetsmarknaden.

## KURSENS MÅL

**EFTER GENOMGÅNGEN KURS SKA DELTAGAREN VISA SIN KUNSKAP OCH FÖRSTÅELSE GENOM FÖRMÅGORNA:**

- VISA PÅ KUNSKAPER INOM ETT VALT OMRÅDE DÅ DET GÄLLER REHABILITERING ELLER HABILITERING.
- VISA PÅ KUNSKAPER OM HUR MAN SKRIVER ETT MINDRE UPPSATSARBETE.
- VISA ATT MAN KAN HANTERA KÄLLOR GENOM ATT ARBETA KÄLLKRITISKT.

# Kontakt

**Andreas Torndahl**

Utbildningsledare

0611-55 85 22

070-183 70 60

[andreas.torndahl@hfs.se](mailto:andreas.torndahl@hfs.se)

**Åsa Sandberg**

Kursansvarig

073-087 89 61

[asa.sandberg@hfs.se](mailto:asa.sandberg@hfs.se)

**Jenny Lagergren**

Pedagog/Beteendevetare

[jenny.lagergren@hfs.se](mailto:jenny.lagergren@hfs.se)