

# Rehabiliterings- assistent

Kursplan



# Innehåll

## Pedagogiskt upplägg

**1. Rehabilitering - Habilitering**

**2. Medicin**

**3. Ergonomi**

**4. Vård och omsorg**

**5. Hälsopedagogik**

**6. Hälsopsykologi**

**7. Etik**

**8. It vård**

**9. Hälsofrämjande miljöer och aktiviteter**

**10. Rustad för arbetslivet**

**11. APL**

**Kontaktuppgifter**

# Pedagogiskt upplägg

## Pedagogiskt upplägg och arbetsformer

Vår distansutbildning vilar på folkbildningens grundidé om det gemensamma lärandet. Utbildningen genomförs som heltidsstudier på distans, vilket kräver eget ansvar och aktivt deltagande, där gruppen utgör ett viktigt stöd för kunskapsutveckling.

## Det kollektiva lärandet

Centralt för kursen är studiegrupper där deltagarna möts för djupgående diskussioner och värdefulla erfarenhetsutbyten. Genom att dela perspektiv och reflektera tillsammans skapar vi en dynamisk lärmiljö som sträcker sig utanför den digitala skärmen.

I yrket som rehabiliteringsassistent är kommunikation en central del för att skapa den tillit och trygghet som krävs. Som en del av den pedagogiska processen får deltagarna därför öva på att leda och kommunicera genom att bland annat själva hålla i övningar för klassen, vilket kopplar teori till praktisk handling.

## Undervisningens form

- Lektioner och gästföreläsare: Regelbundna lärarledda digitala lektioner varvas med besök av externa gästföreläsare som bidrar med specialkompetens och aktuella perspektiv från arbetsliv eller forskning.
- Examinationer: Kunskapsinhämtningen stäms av genom varierade examinationsformer som främjar både fördjupade kunskaper och personlig utveckling.

## Digitala verktyg och plattformar

För att skapa en strukturerad och tillgänglig lärmiljö använder vi oss av moderna digitala verktyg:

- Google Workspace for Education: Vår huvudsakliga plattform för kommunikation, samarbete och inlämning av uppgifter.
- Nationalencyklopedin (NE): Som deltagare har du tillgång till kvalitetssäkrat källmaterial och digitala resurser via NE för att stödja dina studier.



# 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 UTIFRÅN ETT RE/HABILITERANDE FÖRHÅLLNINGSSÄTT BÅDE SJÄLVSTÄNDIGT OCH TILLSAMMANS I TEAM.
- KUNSKAPER OM HUR GOD RE/HABILITERING KAN FÖRBÄTTRA LIVSKVALITETEN.
- 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 kunskap om hur kroppen förändras när den åldras samt åldersrelaterade sjukdomar.

Terminologi kommer även att ingå då det är viktigt att kunna använda och förstå medicinskt fackspråk 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 DIAGNOSER.
- KUNNA FÖRSTÅ OCH ANVÄNDA MEDICINSKA TERMER.
- VISA PÅ KUNSKAPER OM OLIKA ARBETSSÄTT OCH FÖRHÅLLNINGSSÄTT UTIFRÅN OLIKA DIAGNOSER.



# 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.
- KUNNA GÖRA RISKANALYSER OCH SE KONSEKVENSER VID RÄTT RESPEKTIVE FELAKTIG TEKNIK.

## 4. Vård och omsorg



# 4. VÅRD OCH OMSORG

### Kursens innehåll

Fokus på kursen är att få en holistisk syn kring vad god omvårdnad 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.

Vikt läggs också vid att teoretiskt och mentalt förbereda sig för hur man ska agera vid akuta situationer och plötsligt insjuknande.

## 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 ARBETA PERSONCENTRERAT.
- KUNNA OMSÄTTA DE TEORETISKA KUNSKAPERNA I PRAKTIKEN UNDER APL-PERIODEN.

# 5. 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 på nationellt plan arbetar med folkhälsa. Vi kommer att gå igenom hur man kan motivera och kommunicera, för att på ett pedagogiskt sätt kunna leda människor i olika situationer.

Kursen lyfter också fram den centrala roll som fysisk aktivitet och socialt umgänge spelar för äldres hälsa. På kursmomentet behandlas även risker i miljön och hur dessa kan förebyggas.

Vi tittar närmare på hur musik kan användas i re/habilitering och hur den påverkar vårt fysiska och psykiska mående.

## KURSENS MÅL

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

- BLI MEDVETEN OM 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 LIVSSTIL OCH ETT HÄLSOSAMT ÅLDRADE.



# 6. HÄLSOPSYKOLOGI

## Kursens innehåll

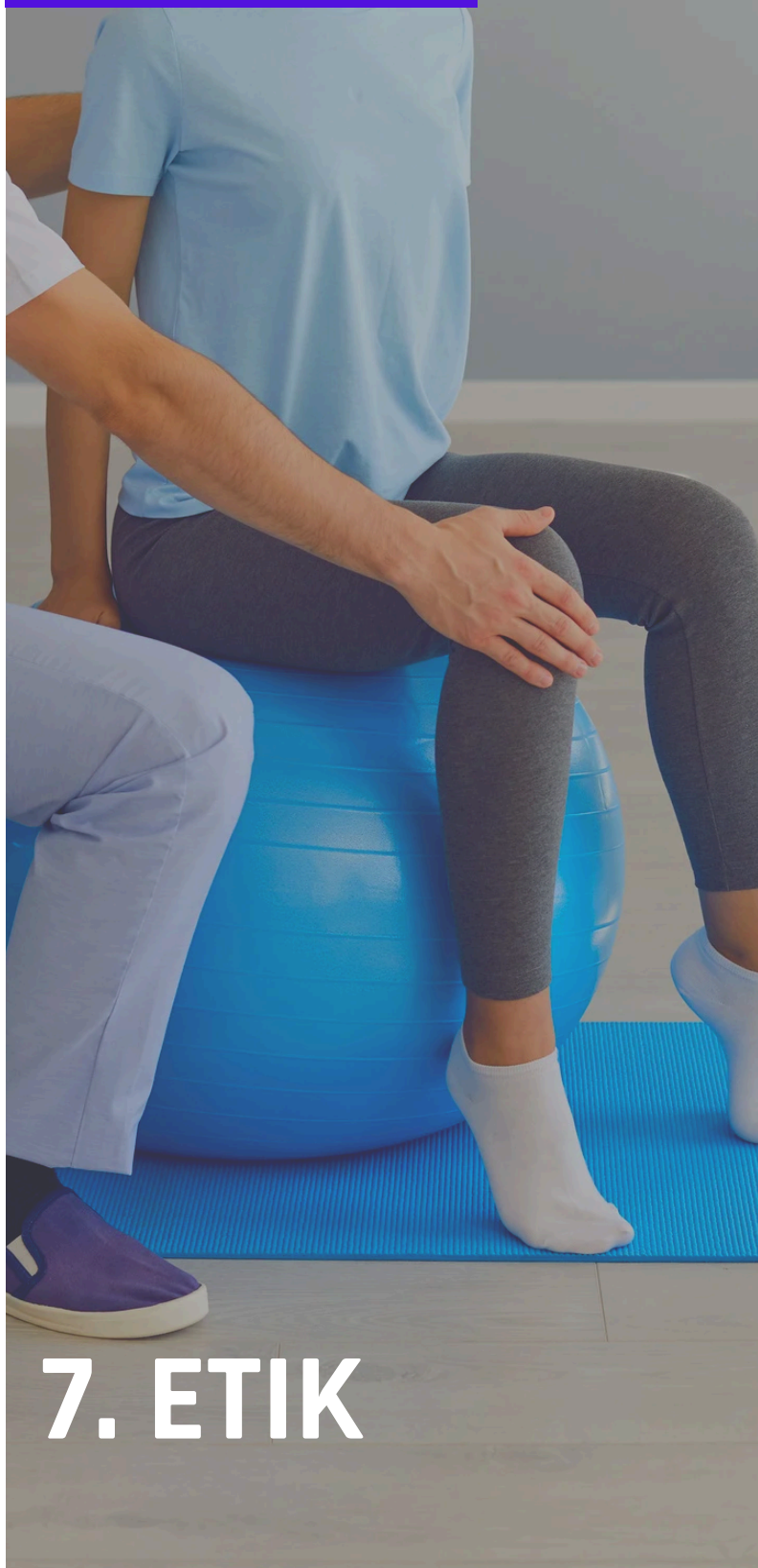
Innehållet i kursen syftar till att ge en förståelse för hur individen påverkas psykiskt och socialt av sin hälsa. Vi fokuserar på hälsobegreppet utifrån olika perspektiv, hur man förhåller sig till sjukdom och faktorer som gör rehabilitering och habilitering mer eller mindre framgångsrik.

Vi kommer även att gå igenom hur hälsopsykologi kan användas för att förebygga ohälsa och skapa bästa möjliga liv vid smärta och 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.
- ATT HA KUNSKAPER OM SMÄRTA OCH HUR OLIKA BEHANDLINGSMETODER KAN LINDRA.

## 7. Etik



# 7. 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.

Kursen omfattar även palliativ vård med fokus på etik, livsfrågor och ett professionellt bemötande i livets slutskede.

## 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.
- UNDER APL-PERIODEN VISA PÅ DET EGNA FÖRHÅLLNINGSSÄTTET I MÖTET MED INDIVIDER.

# 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.
- FÅ KUNSKAP OM HUR IT KAN ANVÄNDAS SOM ETT STÖD I DET DAGLIGA ARBETET INOM RE/HABILITERING.
- HA ÖVERGRIPANDE KUNSKAP OM LAGAR OCH FÖRESKRIFTER SOM SYFTAR TILL ATT SKYDDA VÅRDTAGARENS INTEGRITET OCH SÄKERHET INOM VÅRDEN.



## 9. Hälsöfrämjande miljöer och aktiviteter

# 9. HÄLSO- FRÄMJANDE MILJÖER OCH AKTIVITETER

### Kursens innehåll

En stimulerande miljö är en viktig förutsättning i re/habiliteringsprocessen och kan bidra till att påverka personen i positiv riktning. 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.

I kursen ingår 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 FÖRMÅGONA:

- FÖRSTÅ HUR MILJÖN KAN PÅVERKA INDIVIDEN FYSISKT, MENTALT OCH SOCIALT.
- 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



### 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. APL

## Arbetsplatsförlagt lärande

Utbildningen innehåller totalt 8 veckors arbetsplatsförlagt lärande (APL), fördelat på höst och vår. Varje period omfattar fyra veckors sammanhängande praktik. APL är en central del av kursen där du får omsätta teoretiska kunskaper i praktisk handling och knyta värdefulla kontakter i arbetslivet.

## Eget ansvar för praktikplats

Som deltagare förväntas du själv vara aktiv och ordna praktikplats. Detta är ett medvetet pedagogiskt val för att träna dig i att ta kontakt med branschen och marknadsföra dig själv. Skolan ger stöd och coachning i hur du söker praktik, medan ansvaret för att hitta en relevant verksamhet vilar på dig.

## Omfattning och arbetstider

Under APL-perioderna gäller följande:

- **Godkännande:** Innan praktikperioden påbörjas ska vald praktikplats godkännas av din kursansvariga lärare för att säkerställa att platsen är relevant för utbildningens mål.
- **Geografiskt område:** Du har möjlighet att söka praktik i hela landet, vilket ger dig chans att utforska arbetsmarknaden där du själv önskar verka i framtiden.
- **Heltid (100 %):** Du följer arbetsplatsens ordinarie arbetstider.
- **Närvaro:** Eventuell frånvaro rapporteras till både arbetsplatsen och skolan.
- **Handledning:** Utsedd handledare på arbetsplatsen vägleder dig och utvärderar praktiken.

## Bedömning och uppföljning

Under praktiken genomförs uppföljning via skolan, och din prestation bedöms i samråd med handledaren på arbetsplatsen.

# Kontakt

**Åsa Sandberg**

Lärare

0611-55 85 62

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

**Jenny Lagergren**

Lärare

0611-55 85 61

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

**Andreas Torndahl**

Utbildningsledare

0611-55 85 22

070-183 70 60

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