



Aud Berit Fosøy, sosiolog, Høgskulen i Sogn og Fjordane, avdeling for helsefag.

Betre føre var

Terping på kommareglar, eventyr og korøving kan vera helsefremjande og førebyggjande.

Gjennom observasjonspraksis ved norsksenteret for innvandrarakar får bachelorstudentar i sjukepleie erfare at å kunne språket er gull verdt skal ein vinna igjen tapt kontroll over eige liv og helse. Ny organisering av emne helsefremjande og førebyggjande arbeid har resultert i glødande engasjement. Antonovskiy, salutogenese, empowerment – jo dette får vi til, og dette motiverer til uvanleg aktivitet.

Studentane ved Høgskulen i Sogn og Fjordane skal i løpet av bachelorstudiet i sjukepleie gjennom temaet «Helsefremjande og førebyggjande arbeid». Dette har vi organisert som eit eige emne på 15 studiepoeng fordelt på ti veker. Emnet bygger på samtlege fire hovedområder i Rammeplan og forskrift for sykepleierutdanning, men med hovudtyngde i del fire, samfunnsvitenskapelige emne. Dagens organisering av emnet inneheld undervisning, prosjektplanlegging, observasjonspraksis med gjennomføring av tiltak, oppgåveskriving, presentasjon og sluttevaluering.

Mangfaldig felt

Helsefremjande og førebyggjande arbeid ligg inne som ein del av utdanning til sjukepleie. Dette er eit tema som ingen er negativ til, dette er viktig både for den enkelte og for samfunnsøkonomien. Men så går det som det ofte går, det som ikkje lønner seg med det same blir skyvd lenger og lenger ut.

Rammeplan 2004 ga temaet eit løft. Formuleringane er ganske lik dei vi har sett tidlegare, men temaet er gitt større plass. Det som verkeleg ga oss legitimitet til å utvide var følgjande formulering: «Praksis må inkludere erfaring frå forebyggen- de helsearbeid, svangerskaps- og barselsomsorg og pediatrik sjukepleie». Her kunne vi gå i gang med praksisstudiar i eit mangfaldig felt. Rammeplan gir også opning for ulike pedagogiske arbeidsmåtar: «Det kliniske feltet sin eigenart vil vera avgjerande for utforming av praksisstudiar». Sentralt mål i utdanninga er blant anna å kunne dokumentere eige arbeid, utføre prosjektarbeid og evaluere eige arbeid.

Vår versjon

Det var på tide å børste støv av emnet. Altfor lenge hadde fokuset vore tilnærma synonymt med «førebyggjande sjukepleie». I dag veit våre studentar at helsefremjande arbeid også handlar om korøving og internasjonal ressursfordeling.

Emnet helsefremjande og førebyggjande arbeid er ved vår høgskule plassert ved slutten av 2. studieår. Før dei kjem til emnet har dei allereie god innsikt i kvardagen ved sjukeheimar, ulike avdelingar på sjukehus i tillegg til grundig opplæring

i anatomi, fysiologi, sjukdomslæra og farmakologi. Fokuset ligg på det sjuke menneske, på diagnose, behandling og pleie av sjuke og gamle. Her har vi eit unikt høve til å nyansera. Temaet vårt har motsatt fokus: Kva er det som skapar helse? Kva skapar sågar god helse? Mange, dei fleste av oss, er friske på tross av påkjenningar.

Fagkunnskapen må på plass

Emnet startar opp med fem–seks veker teoretisk innføring. Det første vi går i gang med er avklaring av omgrep. Kva er helsefremjande arbeid og kva er førebyggjande? Kva er folkehelse? Her blir individperspektivet snevert, vi tenkjer i større grad system og struktur. Og helseomgrepet, kva med den delen av tida vi faktisk er frisk? Er det forskjell på frisk og veldig frisk? Kva med helse, kva gir oss solid og god helse med overskot og energi? Kva er det som faktisk verkar her? Så har vi den tilbakevendande diskusjonen: Skal helsekronene bli brukt på dette? Er ikkje dette den enkelte sitt ansvar? Jo, kanskje det i praksis er slik, men god helse har mest å hente utanfor hel-sevesenet. Helse handlar om verksamme faktorar, psykiske, fysiske og sosiale. Resiliens, meistring og Antonovskys teori om salutogenese er sentrale omgrep som seier noko om verksame faktorar for helse. Dei forklarar mekanismane og gir oss gode aha-opplevingar. Status for folkehelsa og dei store utfordringane nasjonalt og globalt er sentrale og aktuelle tema. Kva slags strategiar og arbeidsmetodar er tilgjengelege og effektive? Dette fordrar kunnskap om helsepolitiske verkemiddel, føringar og prioriteringar. Innføring i grunnlagstenkning blir fulgt opp med fire fordjupningsemner: Migrasjon og helse, livsfasar og helse, infeksjon og helse samt miljø og helse.

Internasjonalt perspektiv

Sentralt i emnet er eit internasjonalt perspektiv. Emnet har to emneansvarlege som fungerer som mentor for lærarar og bidreg med undervisning: Sjukepleiar og jordmor dr. Margaret Maimbolwa, University of Zambia, School of Medicine og dr.med. Eelco Boonstra, tidlegare kommunelege i Askvoll kommune og med sju års erfaring frå Botswana og Tanzania. Begge set sine preg på pensum og undervisning, noko som gir faget ein tyngde og eit internasjonalt perspektiv vi ikkje hadde fått til på eigen hand.

Helsefremjande og førebyggjande arbeid engasjerer våre studentar. Dette tema handlar om heile folkesetnaden, ikkje berre dei som har ein diagnose. Alt dette er aktuelt, men slett ikkje uproblematiske. Helsefremjande arbeid dreiar seg om tilrettelegging

www.sykepleien.no

Les mer og finn litteraturhenvisningar på våre nettsider.

Søkeord:

- ▶ Forebyggjande
- ▶ behandling
- ▶ Sykepleierutdanning
- ▶ Sykepleierstudent
- ▶ Undervisning





TANNHELSE I BARNEHAGEN: Helsefremmende arbeid i praksis. Torunn Grijotland og Mari Svanøy som Karius og Baktus. Foto: Randi Jepsen

og motivering. Dette er demokrati og demokratisk arbeid, ingen skal tvingast, frivillig innsats er ein viktig faktor. I kjernen av feltet ligg retten til å ta egne val, også det som skadar. Utfordringa blir å stimulere til at den enkelte vel «det rette». Kan vi stole på helsepersonell som sjølve røyker, er det truverdig? Diskusjonane går i auditoriet, på kantina, i grupperomma.

Studentarbeid

Undervgs i emnet er studentane oppdelt i grupper på tre til fem. Her føregår læring; lesing, diskusjon, oppgåveløysing, planlegging og gjennomføring av prosjektarbeid og praksis. Frå første dag må gruppene etablerast, det må etablerast solide relasjonar, gruppene må bli robuste og tola ulike meiningar, konflikt skal handterast på ein forsvarleg måte. Køyereglar for gruppene blir utarbeidd, i tillegg har kvar gruppe tildelt rettleiar. Gruppejobbing kan vera som ein oase, men vi ser også dei som slit.

Medan studentane er i to vekers praksis skal dei gjennomføra eit prosjekt; «tiltak» eller «systematisering av kunnskap». Form og innhald skal vera etter avtale med praksisplassen og skulen. Planleggingen inneber eit fagleg studie av feltet gjennom fagbøker, pensum og forskingsartiklar. Kunnskap skal innhentast;

det blir ein del telefonar til offentlege kontor, til tidsskrift og fagpersonar. Og så: Kva kan gjerast av tiltak for å fremje helse?

Praksisplassane

Har ein først fått dei rette brillene på, ser ein at helsefremjande og førebyggjande arbeid finns på utallige felt i samfunnet. Dei fleste samfunnsaktørane tenkjer på helse i ei eller anna form. Skule og barnehage, mattilsynet, mottakssenter for asylantar,

Kva er folkehelse?

bedriftshelseteneste, ungdomsklubbar, helsestasjon, kantine, rådgivingskontor for ikkje-planlagt gravide, miljøarbeidarar, folkehelsekoordinator. Dette er eksempel på instansar som i dag er etablert som svært lærerike praksisplassar. Vår ambisjon er også å kunne tilby praksisplassar som gir innblikk i samfunnsplanlegging og forvaltning, som ledd i helsefremjande arbeid.

Arbeidet med å etablere kontaktar med relevante praksisplassar er spennande. Praksisplassane er ikkje framtidige arbeidsplasser for sjukepleiarar. Dei fleste som blir spurt om å ta imot



våre studentar møter oss med spørsmålet: Men er vi relevante? Her må både studentar og lærarar argumentere; Helse handlar om så mykje meir enn prosedyrar og omsorg retta mot sjuke. Dessutan må våre studentar bidra som ein ressurs, vera inspirator, kort sagt sørge for at vi også neste semester kan komma tilbake med nye studentar. Dette er ei ny utfordring for mange. Og svært nyttig.

Praksisplassane er ikkje av den typen som er pålagt å ta imot våre studentar. Dette set ekstra store utfordringar til oss, men kvifor ikkje bruke denne situasjonen til læring? Vi er avhengig

Helse handlar om verksamme faktorar, psykiske, fysiske og sosiale.

av at studentane tilfører praksis noko dei vil ha. Studentane erfarer at for å nå mål kan ein ikkje «komme her og komme her». Her nyttar det lite å vera «betrervitar», oppdra eller fordømme, ein må inspirere, engasjere, rettleie, balansere. Ein truverdig dialog blir viktig. Dette er ein ny situasjon for våre framtidige sjukepleiarar.

Prosjekt

- › Tiltak for å integrere flyktningar i lokalsamfunn resulterte i føremiddagssamling for kvinner frå Somalia. Kanskje integrering måtte starte der? Gjenopprette eit miljø som kan omslutte og absorbere frustrasjon? Kanskje denne tryggleiken er ein føresetnad for å våge seg inn i norske miljø?
- › Kan vi påverke ungdoms seksualvanar ved å informere? Fører fargerike brosjyrar til endra åtferd? Er det rett å dele ut kondom eller er det pushing? Kvar treff vi målgruppa? Når på døgnet? Dette gjeld også tema som kvinnesak og kontroll over eigen kropp. Men korleis taklar ein det eigentleg når det kjem små barn til standen, eller eldre menn?
- › Latter og song, eventyr og riding, kan vera deler av helse sine positive sider. Ved Ressurshagen, dagsenter for psykisk utviklingshemma, var optimisme, glede, vennskap og kjærleik sentrale utgangspunkt for aktivitet.
- › Kan sang og korøving vera helsefremjande? Ja visst; vi må huske songane, vi må opp og komme oss på øving. Vi treffer andre og gløymer våre plager for ei stund. Eldrekoret i Førde er ein populær praksisplass. Siste praksisperiode vart avslutta med julekonsert i kantina ved høgskulen, over 60 kordeltakarar og eit stort publikum. Dette blir ein tradisjon.
- › Norsksenteret er ein av våre verdifulle praksisplassar. Og studentane våre har ambisjonar – det skal dei ha! Opplæring, undervisning, vise tilrette, opplyse eller rettleie? Overraskinga blir desto større når møtet med innvandrarar er annleis enn dei hadde sett for seg. Her nyttar det lite med anna enn ei demokratisk innstilling. Tillit må på plass, tryggleik for begge partar er ein forutsetning for å nå fram. Ein viktig erfaring er at endring av kostvanar og aktivitetsvanar tar tid.
- › Grunnleggande i helsefremjande og førebyggjande arbeid er det frivillige arbeidet. Dette er ein av grunnane til at vi har etablert eit nært samarbeid med Røde Kors Ungdom. Her har vi gått saman om prosjektet Aktivt Val, Røde Kors får dekkja sitt behov for instruktørar, og god medlemsrekruttering. Studentane får verdifull praksis, kursbevis og foten innanfor ein humanitær global organisasjon.

Ein del av praksisplassane kjem med sine bestillingar og ønskjer om korte prosjekt og tiltak. Ikkje alle praksisplassar har tid og rom for kreativ studentaktivitet. Her må våre studentar delta i dagleg aktivitet og avgrensa prosjektet til litteraturstudie og intervju med fagpersonell. Aktiv på dagtid er ein slik praksisplass. Opp og ut med alle: Treningscenter, fjelltur, stavgang eller symjing. Fysisk aktivitet og struktur på dagen, fellesskap og sosial støtte er viktige helsefaktorar for menneske utanfor arbeidslivet. Dette er erfaringskunnskap formidla gjennom intervju og observasjon.

Siste dagen

Som avslutning ligg ei til to veker med rapportering i form av skiving og framlegg. Ulike tiltak og prosjekt skal setjast inn i rammer med grunnlagstenkning og sentrale føringar, tiltaket skal evaluerast og erfaringane skal drøftast. Ein dag er satt av til presentasjon av prosjekt. Alle gruppene får tildelt 20 minutt til presentasjon av sine prosjekt. Her har vi utdrag av aktivitet dei har gjennomført, ein konsert, video av aktivitet, smaksprøvar på særleg sunne matrettar. Våre erfaringar er at dette er ein av dei viktige dagane i løpet av utdanninga. Forventningane er store og responsen uteblir ikkje. Dette rører oss; sang, bilder, engasjement, latter og liv. Dette er moro. På trappene er også ein dag med produksjon av poster, med presentasjon av erfaringar frå prosjekta.

Kvifor går dette bra?

Det er ingen grunn til å skjule at dette er eit emne som krev oss. Opplegget er ambisiøst og kan lett tappe all energi. Faget i seg sjølv sit ikkje automatisk i veggane. Lærarar som møter studentane må ha evne til å skape engasjement og glød for faget. Læraren er, om vi likar det eller ikkje, ein representant for faget. Helsefremjande og førebyggjande arbeid må vi ha trua på, dette er eit viktig fundament for å lukkast. Relasjon til praksisfeltet treng stadig merksemd. Studentgruppene må kunne utføre tiltak etter ønske frå praksisplassen, begge partar må gi og ta. Studentane erfarer at å samarbeide i grupper ikkje er enkelt, konflikter om ambisjonsnivå, private plikter og ein utradisjonell praksis, alt dette kan skape utfordringar.

Emne Helsefremjande og førebyggjande arbeid er forankra i studieplanen vår, rutiner, system og struktur er på plass slik at det praktiske går av seg sjølv, men emnet treng framleis engasjerte lærarar. Heldigvis. ■■■

LITTERATUR

1. Forskrift til rammeplan for sykepleierutdanning. Fastsatt av Utdannings- og forskningsdepartementet 25. januar 2008 med hjemmel i lov av 1. april 2005 nr. 15 om universiteter og høyskoler