

Sykepleien

FAGUTVIKLING

Sykepleierstudenter hjelper eldre med å mestre hverdagen

En ny praksismodell gir studentene dypere innsikt i hverdagsmestring. Brukerne blir mer selvstendige, tryggere og trenger mindre hjelp fra hjemmetjenesten.

Wenche Wannebo

Førsteamanuensis
Fakultet for sykepleie og helsevitenskap, Nord universitet

Marianne Brattgjerd

Førsteamanuensis
Fakultet for sykepleie og helsevitenskap, Nord universitet

Ida-Malene Knudsen Marsfjell

Seniorkonsulent og faglærer
Fakultet for sykepleie og helsevitenskap, Nord universitet

Hildegunn Holien

Sykepleier og prosessleder
Hjemmetjenesten, Namsos kommune

Praksisstudie

Mestring

Sykepleierutdanning

Sykepleien 2025;113(98725):e-98725

DOI: [10.4220/Sykepleiens.2023.98725](https://doi.org/10.4220/Sykepleiens.2023.98725)

Hovedbudskap

Studentdrevne team for hverdagsmestring er en ny praksismodell der sykepleierstudenter hjelper eldre med å mestre hverdagen. Dette gir både studentene verdifull erfaring og gjør de eldre mer selvstendige. Evalueringene vi beskriver i denne fagartikkelen, viser at studentene utvikler viktige ferdigheter, og at flere brukere føler seg tryggere og trenger mindre hjelp fra hjemmetjenesten. Modellen har gitt gode resultater og anbefales som en del av sykepleierutdanningen.

Presset på helsetjenestene øker på grunn av befolkningsnedgang, aldring og spredt bosetting (1). Aldring er en nasjonal utfordring, men rammer distriktene ekstra hardt fordi det blir

vanskeligere å rekruttere helsepersonell (2). Dette er en reell utfordring for mange kommuner i Norge.

Behovet for heldøgnsbemannet omsorg vil øke fremover, derfor trengs bærekraftige tiltak for å holde de eldre friskere lenger og redusere behovet for institusjonsplasser. Hverdagsmestring kan være et slikt tiltak (3).

Studentene bidrar til innovasjon

Kommunene har alltid studenter i praksis, og det er interessant å se hvordan studentene kan brukes som en ressurs for å øke produktiviteten i helsetjenesten utover kommunale lovkrav.

Når teori og praksis møtes, mellom universitet og praksisfelt, oppstår muligheter for forskningsbaserte innovasjoner og utvikling av nye arbeids- og praksismodeller (4).

Fra 2022 til 2024 har Fakultet for sykepleie og helsevitenskap ved Nord universitet, i samarbeid med Namsos kommune, utviklet og testet en ny og innovativ praksismodell: «Studentdrevne team for hverdagsmestring».

Studenter på 2. og 3. studieår har hatt en aktiv rolle i å styrke hverdagsmestring hos eldre brukere i hjemmetjenesten.

Hverdagsmestring styrker selvstendigheten

Hverdagsmestring er et forebyggende og rehabiliterende tankesett som vektlegger hva den enkelte kan mestre i hverdagen, uansett funksjonsnivå. Brukeren er i sentrum, med vekt på egne ressurser og aktiv deltakelse (5).

Helse- og omsorgstjenesten endrer fokus fra omsorg med utgangspunkt i prinsippet om kompensierende pleie til omsorg for å stimulere pasientene til mestring, selvhjelp og uavhengighet (3).

«Et viktig element er at brukerne selv deltar aktivt i å utforme sine egne mål og tiltak, noe som kan øke både motivasjonen og mestringsevnen.»

Et viktig element er at brukerne selv deltar aktivt i å utforme sine egne mål og tiltak, noe som kan øke både motivasjonen og mestringsevnen (6).

Ved å spørre «hva er viktig for deg» hjelper man brukeren med å sette seg konkrete mål. Målet er at brukeren skal oppleve god mestring i hverdagen ved å gjenvinne eller opprettholde funksjonsnivå og livskvalitet.

Kommunen og universitetet samarbeider

Prosjektet har et aksjonsforskningsdesign (7), der kommunen og universitetet har samarbeidet tett gjennom kartlegging, utvikling, aksjon og evaluering.

Kommunen har hatt en prosessdriver fra hjemmetjenesten i en 30 prosent stilling over tre år, finansiert av Statsforvalteren i Trøndelag.

Det ble opprettet en prosjektgruppe med representanter fra både kommunen og universitetet. Kommunens prosessdriver ledet den praktiske gjennomføringen, mens Nord universitet hadde ansvar for prosjektledelse og følgeforskning.

Prosjektet utvikles og evalueres kontinuerlig

I kartleggingsfasen ble det gjennomført en workshop med deltakere fra hjemmetjenesten, kommunens innsatsteam, studenter, ansatte på universitetet, Namdal seniorforum, pensjonistforeningen og brukerrepresentanter.

Innspill og tilbakemeldinger fra workshopen dannet grunnlaget for den første praksismodellen. Denne modellen ble testet i en pilot våren 2022 og evaluert i mai samme år.

Hovedprosjektet ble satt i gang påfølgende semester, og modellen har vært brukt i ti praksisperioder fra høsten 2022 til høsten 2024. Totalt har 79 studenter deltatt i piloten og hovedprosjektet.

Vi har gjennomført flere aksjonsfaser og studentevalueringer for å forbedre kvaliteten og sikre best mulig læring for studentene. I tillegg har vi fulgt prosjektet med forskning, der vi har gjennomført sju fokusgruppeintervjuer med 35 studenter og tre intervjuer med fem praksisveiledere.

Studentene kombinerer teori og praksis

Praksismodellen (se tabell 1) er organisert som en strukturert prosess over åtte uker der studentene anvender teoretisk kunnskap i praksis, samtidig som de støtter eldre brukere i deres daglige liv.

Studentene starter med en praksisforberedende dag på universitetet, der de får en innføring i praksismodellen og hva hverdagsmestring innebærer. I løpet av dagen får studentene forelesninger om relasjonsbygging, kommunikasjon og målbasert arbeid i hjemmetjenesten.

«Vi bruker studentaktive læringsformer der studentene reflekterer over hverdagsmestring, realistiske caser og kommunikasjonsøvelser.»

Vi bruker studentaktive læringsformer der studentene jobber i par med refleksjon rundt hverdagsmestring, presentasjoner, realistiske caser og kommunikasjonsøvelser.

I prosjektperioden har faglæreren på universitetet og den kommunale prosessdriveren gjennomført den praksisforberedende dagen sammen. Etter prosjektperioden skal universitetet overta ansvaret for denne dagen.

Studentene planlegger og gjennomfører tiltak

I den første praksisuken skal studentene finne og bli kjent med en bruker de kan samarbeide med. Hvis brukeren samtykker til å delta i hverdagsmestring, gjennomfører de en kartleggingssamtale i uke to.

Sammen setter de opp mål og tiltak for hverdagsmestringsaktiviteten og lager en tiltaksplan. Utgangspunktet er alltid brukerens svar på spørsmålet: «Hva er viktig for deg?» I dette arbeidet kan studentene tilby aktiviteter og tiltak utover fattede vedtak.

I løpet av de neste fem ukene, kjent som prosessperioden, gjennomfører studenten og brukeren de tiltakene som ble avtalt. Hverdagsmestring utgjør omtrent 20 prosent av praksisen, tilsvarende rundt sju timer per uke. Dette omfatter både direkte kontakt med brukeren, tid til forberedelse og dokumentasjon.

Studentene deler erfaringer

Studenten har ansvar for å tilpasse tidsbruken til hver enkelt bruker. Det kan innebære en fast dag i uken eller kortere besøk fordelt over flere dager.

I den siste praksisuken samles studentene til en gruppesamtale med faglærer for å evaluere praksisen og dele erfaringer.

Tabell 1. Praksismodell studentdrevne helseteam for hverdagsmestring

Uke	Innhold
1	<ul style="list-style-type: none">• Praksisforberedende dag: «Hverdagsmestring som tankesett»• Bli kjent med brukere
2	<ul style="list-style-type: none">• Kartlegging og oppstart med en bruker: samle data, sette mål og tiltak
3	<ul style="list-style-type: none">• Prosessperiode hverdagsmestring• Gruppeveiledning: studieoppgave 1
4	<ul style="list-style-type: none">• Prosessperiode hverdagsmestring• Midtvurdering
5	<ul style="list-style-type: none">• Prosessperiode hverdagsmestring
6	<ul style="list-style-type: none">• Prosessperiode hverdagsmestring
7	<ul style="list-style-type: none">• Prosessperiode hverdagsmestring: avslutte samarbeid• Gruppeveiledning: studieoppgave 2
8	<ul style="list-style-type: none">• Sluttvurdering• Gruppesamtale: evaluering hverdagsmestring

I løpet av praksisperioden arbeider studentene med to studieoppgaver som er direkte knyttet til brukeren og aktivitetene de gjennomfører. Det er satt av tid til gruppeveiledning, der studentene får veiledning knyttet til sine brukere og gir innspill til hverandre.

I den første studieoppgaven skal studentene først definere begrepet hverdagsmestring. Deretter planlegger de hvordan de skal etablere en relasjon til sin utvalgte bruker, og hvordan de skal kommunisere og samarbeide. Dette inkluderer å avklare målsettinger og tiltak. Oppgaven presenteres muntlig og anonymisert.

Den andre oppgaven skal leveres skriftlig til faglærer og presenteres muntlig i uke sju av praksisen. Dette er en refleksjonsoppgave der studenten knytter sine erfaringer med hele hverdagsmestringsprosessen opp mot tre av læringsutbyttene for praksisperioden.

Prosjektet styrker bevissthet og mestring

Før prosjektet startet, var målet at aktivitetene skulle bidra til økt mestring og større trygghet i hverdagen for brukerne. Vi definerte følgende suksesskriterier for prosjektet:

- Studenter, praksisveileder og ansatte i kommunehelsetjenesten får økt bevissthet om hverdagsmestring og tar det i bruk som en del av sitt tankesett.
- Studentene opplever god læring og oppnår sine læringsutbytter.
- Flere brukere opplever bedre mestring, økt selvhjelpenhet og forbedret livskvalitet gjennom deltakelse i hverdagsmestringsaktiviteter.

«Studentene erfarte at trygghet og sosial kontakt var et grunnleggende behov hos alle brukerne.»

Resultatene fra evalueringen og fokusgruppeintervjuene viser at deltakerne har fått økt bevissthet om hverdagsmestring i avdelingen, og at studentene har tilegnet seg hverdagsmestring som tankesett. De har blitt oppmerksomme på betydningen av spørsmålet «hva er viktig for deg» og er flinkere til å se enkeltmennesket.

Studentene erfarte at trygghet og sosial kontakt var et grunnleggende behov hos alle brukerne. De oppdaget også at mål må justeres og endres i takt med brukernes ønsker og behov.

Studentene utvikler ferdigheter

Muligheten til å kunne gjennomføre tiltak utenom vedtak gjorde at studentene fanget opp områder som ikke var dekket av vedtak, og de fikk dermed jobbet mer helhetlig med brukerne.

Studentene opplevde god læring og oppnådde sine læringsutbytter. De fleste beskrev at de fikk god kontakt med brukerne og fikk verdifull trening i relasjonsbygging og kommunikasjon.

De ble mer bevisste på egen fremtoning i møte med mennesker.

Det var motiverende for studentene å kunne legge opp praksisen på egne premisser, planlegge og administrere tiden selv. Mange opplevde stor glede i å skape gode øyeblikk og mening i hverdagen for brukerne, og flere erfarte at de gjorde en forskjell.

Det var også meningsfylt å jobbe med studieoppgaver som var så direkte relatert til praksis og prosessen de var i. Dette ga en dypere og bedre teoriforståelse.

Studentene møter utfordringer i praksisen

Noen studenter opplevde at tiden var for knapp, da det tar tid å skape relasjoner og bygge tillit. Det var også utfordrende for flere å avslutte samarbeidet når de først hadde oppnådd en god relasjon med brukeren.

Samarbeidet hadde stor betydning for brukerne mens det pågikk. Det var god trening for studentene å avslutte tiltak og tjenester, da dette er noe som ofte skjer i hjemmetjenesten. Noen skrev forslag til en plan for videre oppfølging av brukeren sin.

«Samarbeidet hadde stor betydning for brukerne mens det pågikk.»

Enkelte studenter opplevde praktiske utfordringer med deltakelsen i prosjektet. For eksempel var det begrenset tilgang på arbeidsbiler, noe som gjorde dem avhengige av å avtale kjøring og henting med kollegaer for å møte brukerne.

Noen erfarte også at enkelte ansatte hadde lite forhåndskunnskap om prosjektet eller viste begrenset forståelse for deres rolle. I tillegg fikk noen studenter restriksjoner på hvilke brukere de kunne jobbe med, av ulike årsaker, noe som gjorde at det tok lengre tid å komme i gang.

I enkelte tilfeller ble brukere innlagt på sykehus, noe som førte til at samarbeidet enten måtte settes på pause eller avsluttes helt.

Mestring gir brukerne økt selvstendighet

Studentene opplevde at brukerne hadde stor nytte av hverdagsmestring. I flere tilfeller ble tiltak fra hjemmesykepleien endret, redusert eller avsluttet etter perioden med hverdagsmestring. Her er noen konkrete eksempler på brukererfaringer:

En bruker med diabetes ønsket å bli mer selvstendig med blodsuktermåling. Etter samarbeidsperioden med studenten kunne hjemmesykepleien redusere sin bistand fra fire ganger daglig til to tilsyn per uke. Dette ga brukeren større frihet i hverdagen og økt livskvalitet.

En bruker hadde fått utlagt tarm og måtte ha hjelp daglig med å stille stomien. Hun ønsket å stille den selv, da hun følte seg bundet av å måtte være hjemme når hjemmesykepleien kom.

Etter trening med studenten ble hun helt selvhjulpen, og hjemmesykepleien kunne avslutte tiltaket.

En bruker hadde mistet muskelmasse i beina etter en sykehusinnleggelse og trengte hjelp med å komme seg opp av sengen og stolen. Han kunne ikke gå på do alene eller stå ved kjøkkenbenken for å lage seg mat. Etter trening tre dager i uken sammen med studenten gjenvant han benstyrken og klarte å bevege seg rundt i leiligheten på egen hånd. Hjelpen fra hjemmesykepleien ble redusert fra flere ganger daglig til ett tilsyn per dag.

En tidligere sosialt aktiv og selvhjulpen bruker fikk nedsatt funksjon etter et fall. Bruker ble umotivert og nedstemt og isolerte seg i leiligheten, og han trengte mer bistand i hverdagen. Gjennom samarbeidet med studenten fikk brukeren tilbake motivasjonen til å oppsøke sosiale situasjoner. Han blomstret opp og fant tilbake til gleden i selskap med andre.

Praksismodellen gir verdifull læring

Prosjektet har gitt gode resultater. Gjennom praksismodellen får studentene verdifull kunnskap om og erfaring med hverdagsmestring. De får muligheten til å omsette teori til praksis i reelle omsorgssituasjoner, og modellen gir studentene dypere innsikt i og erfaring med pasientrettet omsorg.

Arbeidet med hverdagsmestring hjelper studentene med å utvikle ferdigheter og kompetanse som det vil være et stort behov for i helsetjenesten fremover.

Modellen krever at de tar ansvar, viser selvstendighet og finner løsninger. De blir vist tillit, får eierskap til egen praksis og opplever et bedre læringsutbytte. Selv om de ikke alltid oppnår brukerens mål, lærer de mye underveis.

Modellen har gitt positive ringvirkninger både for enkeltbrukere og hjemmetjenesten. De fleste brukerne som deltok, hadde positivt utbytte av samarbeidet med studentene. For noen var effekten så stor at behovet for hjelp fra hjemmetjenesten kunne reduseres.

Vi anbefaler å ta i bruk praksismodellen i hjemmesykepleiepraksis på sykepleierutdanningen.

Forfatterne oppgir ingen interessekonflikter.



PRAKSISFORBEREDENDE DAG: Studentene forbereder seg til praksis med en fagdag om hverdagsmestring, relasjonsbygging og målrettet arbeid i hjemmetjenesten. Fra venstre: Prosessleder Hildegunn Hollup Holien i Namsos kommune, studentene Julianne Oddvara Solberg, Veronika Eide, Anita Simble og Camilla Nilsen Øyen og faglærer Ida-Malene Knudsen Marsfjell. Foto: Ole Evjen, Nord universitet

1. NOU 2020: 15. Det handler om Norge – Bærekraft i hele landet. Utredning om konsekvenser av demografiutfordringer i distriktene [internett]. Oslo: Departementenes sikkerhets- og serviceorganisasjon; 2020 [hentet 23. januar 2024]. Tilgjengelig fra: <https://www.regjeringen.no/contentassets/3b37c1baa63a46989cb558a65fccf7a1/no/pdfs/nou/>
2. NOU 2020: 2. Fremtidige kompetansebehov III – Læring og kompetanse i alle ledd [internett]. Oslo: Departementenes sikkerhets- og serviceorganisasjon; 2020 [hentet 23. januar 2024]. Tilgjengelig fra: <https://www.regjeringen.no/contentassets/053481d65fb845be9a2b1674c35d6d14/no/pdfs/no/>
3. Hauan M, Kvigne KJ, Alteren J. Fremtidens helse- og omsorgstjenester fra et hverdagsmestringsperspektiv: En begrepsanalyse av hverdagsmestring i politiske dokumenter. Klin Sygepleje. 2021;35(4):289–303. DOI: [10.18261/ISSN.1903-2285-2021-04-03](https://doi.org/10.18261/ISSN.1903-2285-2021-04-03)
4. Meld. St. 16 (2016–2017). Kultur for kvalitet i høyere utdanning [internett]. Oslo: Kunnskapsdepartementet; 2016 [hentet 22. september 2024]. Tilgjengelig fra: <https://www.regjeringen.no/contentassets/ae30e4b7d3241d5bd89db69fe38f7ba/no/pdfs/stn/>
5. Folkehelseinstituttet. Hverdagsmestring og hverdagsrehabilitering [internett]. Oslo: Folkehelseinstituttet; 2012 [hentet 10. mars 2025]. Tilgjengelig fra: <https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/tema/kvalitet-og-kunnskap/rapport-hverdagsrehabilitering-031012.pdf>

6. Hauan M, Kvigne KJ, Alteren J. Politically engaged mindset of everyday coping in relation to nursing values: A phenomenological-hermeneutic study of district nurses' experiences. SAGE Open Nurs. 2023;9. DOI: [10.1177/23779608231157969](https://doi.org/10.1177/23779608231157969)
7. Heimburg Dv, Ness O. Aksjonsforskning – Samskapt kunnskap som endrer liv og samfunn. Bergen: Fagbokforlaget; 2021.