



FRAMVEGIS

● ● ● ● Miðstöð símenntunar

NÁMSKRÁ SJÚKRALIÐA VOR 2019

STARFSFÓLK

Helga Tryggvadóttir, náms- og starfsráðgjafi og verkefnastjóri
helga@framvegis.is

Ingibjörg Kristinsdóttir, náms- og starfsráðgjafi og verkefnastjóri
ingibjorg@framvegis.is

Líney Jóhannesdóttir, verkefnastjóri
liney@framvegis.is

Vigdís Þyri Ásmundsdóttir, framkvæmdastjóri
vigdis@framvegis.is

STJÓRN

Jóhanna Þórdórsdóttir, formaður

Birna Ólafsdóttir, meðstjórnandi

Brýndís Theodórsdóttir, meðstjórnandi

Guðrún Lárusdóttir, meðstjórnandi

Jakobína Þórðardóttir, meðstjórnandi

VARAMENN

Árni Stefán Jónsson, **Jóhanna Traustadóttir** og **Guðríður Sigurbjörnsdóttir**



FAGRÁÐ UM SÍMENNTUN HEILBRIGÐISSTÉTTA

Anna Björg Aradóttir, hjúkrunarfræðingur og fagstjóri hjá Embætti landlæknis

Birna Ólafsdóttir, skrifstofustjóri og formaður fræðslunefndar Sjúkraliðafélags Íslands

Guðrún Hildur Ragnarsdóttir, kennslustjóri sjúkraliðabrautar Fjölbrautaskólans við Ármúla

Svava Þorkelsdóttir, mannauðsstjóri hjá Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins

Salbjörg Bjarnadóttir, geðhjúkrunarfræðingur og verkefnastjóri hjá Embætti landlæknis

Þórleif Drífa Jónsdóttir, verkefnastjóri hjá mannauðseild Landspítala Háskólasjúkrahúss

Útgefandi: Framvegis - miðstöð símenntunar í Reykjavík • Skeifan 11b • 108 Rvk • 581 1900 • www.framvegis.is

Ábyrgðarmaður: Vigdís Ásmundsdóttir

Hönnun og umbrot: Prentun.is

Allar upplýsingar í bæklingnum eru birtar með fyrirvara um prentvillur

FRAMVEGIS - MIÐSTÖÐ SÍMENNTUNAR

Framvegis er framsækin símenntunarmiðstöð með það að markmiði að bjóða metnaðarfullt nám fyrir fullorðna og námskeið sem svara þörfum atvinnulífsins. Hjá Framvegis er námsmaðurinn í fyrirrúmi og lögð áhersla á að hann eigi jákvæða og lærdómsríka upplifun. Framvegis hefur hlotið gæðavottunina European Quality Mark+ (EQM+) sem staðfestir að miðstöðin starfi samkvæmt evrópskum kröfum um gæði fræðsluaðila.



EQM+

FJARKENND NÁMSKEIÐ

Öll námskeið eru kennd á staðnum en á sumum þeirra er boðið upp á fjarkennslu. Með fjarkennslu gefst sjúkraliðum um allt land kostur á að sækja námskeið í rauntíma óháð staðsetningu.

Til þess að geta tekið þátt í fjarkennslu hjá Framvegis þarf eftirfarandi búnað:

- Nýlega tölvu
- Góða nettengingu
- Vefmyndavél (ath. á aðeins við ef þú vilt vera sýnileg/ur í stofunni)

Ath! Ekki er hægt að tengjast fjarkennslunni með stýrikerfi eldra en 2007 (t.d. Windows XP, Windows Vista). Starfsfólk Framvegis er að sjálfsögðu reiðubúið að aðstoða eftir þörfum.



Námskeið sem í boði eru í fjarnámi eru merkt á eftirfarandi hátt.

SKRÁNING Á NÁMSKEIÐ

Skráning fer fram á vefsíðu Framvegis www.framvegis.is en einnig er hægt að hringja í síma 581 1900 og mun starfsfólk leggja sig fram um að aðstoða þig og svara þeim spurningum sem kunna að koma upp.

Að gefnu tilefni eru þátttakendur beðnir um að fylgjast með tölvupósti sínum eftir skráningu. Upplýsingaflæði fer fram í gegnum tölvupóst og er mikilvægt að netfang sé rétt skráð.

Framvegis áskilur sér í öllum tilfellum rétt til að innheimta kr. 5.000 í umsýslu-gjald vegna afboðana sem berast seinna en þremur virkum dögum áður en námskeið hefst.

VIÐURKENNINGAR VEGNA NÁMSKEIÐA

Þegar námskeiði er lokið og þátttakandi hefur staðist námsmat er hægt að nálgast viðurkenningu á www.framvegis.is. Þátttakandi skráir sig inn á „mínar síður“ með íslykli eða rafrænum skilríkjum og sækir þar viðurkenningu vegna staðinna námskeiða.

HUGRÆN ATFERLISMEÐFERÐ



Hæfniviðmið: Að þátttakendur öðlist þekkingu á grunnhugtökum hugrænnar atferlismeðferðar (HAM) og geti beitt aðferðum sem kenndar verða á námskeiðinu.

Lýsing: HAM gengur út á að læra að þekkja tengsl hugsana, tilfinninga og hegðunar sem stjórna líðan okkar og viðbrögðum ásamt því að finna leiðir til að brjóta upp hugsanamyndir eða hegðun sem veldur vanlíðan. Fjallað er um mikilvæg hugtök og kenningar. Kynntar verða helstu aðferðir hugrænnar atferlismeðferðar svo sem skilgreiningar vandans, sókratísk samtaltækni, hugsanaskráning og endurmat hugsana. Skoðað verður hvernig grunnviðhorf og lífsreglur myndast og áhrif þeirra á hegðun og líðan viðkomandi. Farið verður yfir það hvernig HAM getur nýst við algeng vandamál, svo sem þunglyndi og kvíða og sálræn viðbrögð við líkamlegum sjúkdómum. Lögð er áhersla á virkni nemenda á námskeiðinu með verkefnavinnu, æfingum og vinnu í litlum hópum.

Námsmat: 100% mætingarskylda og virk þátttaka á námskeiðinu.

Leiðbeinandi: Magnea B. Jónsdóttir, sálfræðingur á LSH.

Tími:	11., 14. og 18. febrúar
Klukkan:	17:00 – 21:00
Lengd:	15 stundir
Verð:	35.000 kr.

AÐ STJÓRNA TÍMA SÍNUM OG VERKEFNUM



Hæfniviðmið: Að sjúkraliðar öðlist aukna hagnýta þekkingu á helstu þáttum tíma-, verkefna- og gæðastjórnunar í heilbrigðisþjónustu og geti nýtt þá þekkingu í starfi sínu.

Lýsing: Fjallað verður um hugtökin tíma- og orkustjórnun, verkefnastjórnun og gæðastjórnun. Auk þess verður fjallað um teymisvinnu, fagmennsku og hvernig unnt er að efla eigin færni. Unnin verða hagnýt verkefni undir leiðsögn leiðbeinanda.

Námsmat: 100% mætingarskylda og virk þátttaka á námskeiðinu.

Leiðbeinandi: Laura Scheving Thorsteinsson, hjúkrunarfræðingur, MSc.

Tími:	25. og 26. febrúar
Klukkan:	17:00 – 21:00
Lengd:	10 stundir
Verð:	24.000 kr.

Hæfniviðmið: Að þátttakendur öðlist þekkingu og hæfni til að lesa í aðstæður og vera meðvitaðir um að sjúkraliðar eru oft björgunarringur fjölskyldna í veikindum. Einstaklingar sem þjást af flóknum heilbrigðisvanda glíma samhliða oft við kvíða, depurð og dauðahugsanir. Með því að vera meðvitaður um áhrif sjúkdóma getur sjúkraliðinn komið í veg fyrir að geðræn og félagsleg vandamál flytjist á milli kynslóða. Hann getur leiðbeint fjölskyldum hvaða stuðningsúrræði eru í boði með því að þekkja það helsta sem í boði er.

Lýsing: Á námskeiðinu verður fjallað um það hlutverk sem aðstandendur geta lent í þegar einhver nákominn veikist. Aðstandendur þurfa oft á tíðum ekkert síður en sjúklingurinn á stuðningi og hvatningu að halda, bæði til að styðja við bakið á þeim veika sem og fyrir þá sjálfa. Framkoma og stuðningur heilbrigðisstarfsfólks er því mjög mikilvægur. Sjúkraliðar eru í lykilaðstöðu til sjá hvar skórin kreppir, veita frumstuðning og hjálpa til við að vísa í önnur úrræði ef með þarf. Með langvinnum sjúkdómum þurfa sífellt fleiri einstaklingar á heimahjúkrun að halda og þurfa sjúkraliðar þá að þekkja fjölbreytt verkfæri til að grípa inn í hin ólíku vandamál sem upp koma.

Námsmat: 100% mætingarskylda og virk þátttaka á námskeiðinu.

Leiðbeinandi: Salbjörg Bjarnadóttir, geðhjúkrunarfræðingur og verkefnastjóri hjá Embætti landlæknis og Guðbjörg Guðbjörg Sveinsdóttir, geðhjúkrunarfræðingur og vinnur í samfélagsteymi á geðsviði LSH.

Tími:	28. febrúar, 5. og 7. mars.
Klukkan:	17:00 - 21:00
Lengd:	15 stundir
Verð:	35.000 kr.

Hæfniviðmið: Góð þekking á almennum ráðleggingum um næringu með áherslu á næringu krabbameinssjúklinga. Þekkja leiðir til að bæta næringarástand og vera meðvitaður um að góð næring getur bætt lífsgæðin.

Lýsing: Á námskeiðinu verður farið yfir almennar ráðleggingar um mataræði með áherslu á krabbameinssjúklinga og forvarnir með mataræði. Skoðað hvað felst í næringarmeðferð, hvað getur haft áhrif á næringarástand og mat á næringarástandi. Farið yfir leiðir til að bregðast við næringarvanda og þannig minnka líkur á vannæringu.

Námsmat: 100% mætingarskylda og virk þátttaka á námskeiðinu.

Leiðbeinandi: Rannveig Björnsdóttir, næringarfræðingur á LSH, Ljósinu og í Heilsuborg.

Tími:	11. og 12. mars
Klukkan:	17:00 – 21:00
Lengd:	10 stundir
Verð:	24.000 kr.



MIKILVÆGI GÓÐRAR ANDLEGRAR HEILSU HJÁ ÖLDRUÐUM



NÝTT

MÓTTAKA HJARTASJÚKLINGA

Hæfniviðmið: Að sjúkraliðar þekki helstu geðraskanir sem hrjá aldraða. Nemendur öðlist þekkingu á helstu meðferðarleiðum og hvað við sem bæði einstaklingar og fagfólk getum gert til að styðja veika aldraða. Eins verður farið yfir hvaða þættir styðja við farsæla öldrun og góða geðheilsu.

Lýsing: Á námskeiðinu verður fjallað um geðheilsu aldraðra og öldrunarsálfræði. Farið verður yfir algengustu raskanir í þessum flokki og farið yfir það sem mest er krefjandi í umönnun fullorðinna. Farið verður yfir praktískar leiðbeiningar sem nýtast í starfi með andlega veikum öldruðum og fjallað um það hvernig starfsfólk getur búið sig undir það álag sem fylgir starfinu.

Námsmat: 100% mætingarskylda og virk þátttaka á námskeiðinu.

Leiðbeinandi: Líney Úlfarsdóttir, sálfræðingur hjá Þjónustumiðstöð Laugardals og Háaleitis og á Droplaugarstöðum.

Tími:	14. mars
Klukkan:	17:00 – 22:00
Lengd:	6 stundir
Verð:	14.500 kr.

Hæfniviðmið: Að sjúkraliðar fái aukna þekkingu og þjálfun í að taka á móti hjartasjúklingum. Þekki helstu verkferla við móttöku og hjúkrun hjartasjúklinga. Þekki helstu einkenni hjartasjúkdóma.

Lýsing: Á námskeiðinu er farið yfir verkferil í móttöku brjóstverkja og hjartabilunar, einkenni brjóstverkja og hjartabilunar. Farið verður yfir helstu breytingar á hjartalínuritum (EKG) og helstu hjartsláttaróreglur og meðferðir og einkenni við þeim. Einnig verður farið yfir verkferil í móttöku hjartastoppis.

Leiðbeinandi: Helga Pálmadóttir hjúkrunarfræðingur.

Tími:	18. og 19. mars
Klukkan:	17:00 – 21:00
Lengd:	10 stundir
Verð:	24.000 kr.





SAMSKIPTAFÆRNI Í STARFI SJÚKRALIÐA

Hæfniviðmið: Að þátttakendur öðlist þekkingu og þjálfun á þeim samskiptaleiðum sem auka samskiptafærni. Að þátttakendur geti nýtt sér samskiptafærni í erfiðum samskiptum.

Lýsing: Á námskeiðinu verður fjallað um aðferðir til áhrifaríkra samskipta. Farið verður yfir hin ýmsu samskiptaform með sérstakri áherslu á virka hlustun. Á námskeiðinu verður einnig fjallað um erfið samskipti og leiðir til takast á við þau. Rannsóknir sýna að góð samskipti á milli heilbrigðisstarfsfólks og skjólstæðinga eru einn mikilvægasti þátturinn í að veita heildræna hjúkrun. Góð samskipti eru grundvöllur þess að veita einstaklingsmiðaða þjónustu og auka ánægju og velliðan skjólstæðinga. Þá hefur einnig verið sýnt fram á að með góðum samskiptum séu meiri líkur á betri útkomu fyrir skjólstæðinginn, auk þess virðist starfsánægja aukast á meðal þeirra sem búa yfir góðri samskiptafærni.

Námsmat: 100% mætingarskylda og virk þátttaka á námskeiðinu.

Leiðbeinandi: María Jónsdóttir hjúkrunarfræðingur, MA náms- og starfsráðgjöf, diplóma í kennsluréttindum.

Tími: 20. og 21. mars
Klukkan: 17:00 – 21:00
Lengd: 10 stundir
Verð: 24.000 kr.

NÝTT AÐ STYRKJA FJÖLSKYLDUR SEM GLÍMA VIÐ VEIKINDI

Hæfniviðmið: Að þátttakendur öðlist meiri þekkingu og getu til að vinna með fjölskyldum í vanda.

Lýsing: Á námskeiðinu verður fjallað um hugtök og kenningar í fjölskyldu og geðhjúkrun. Einnig farið í hugmyndafræði þroska og fjölskyldukenninga sem og einkennum og hjúkrunar meðferðum algengra geðraskana.

Námsmat: 100% mætingarskylda og virk þátttaka á námskeiðinu.

Leiðbeinandi: Ágústa Jóhannsdóttir er sjálfstætt starfandi fyrirlesari, kennari og ráðgjafi. Ágústa er ljósmóðir og hjúkrunarfræðingur með kennsluréttindi frá HÍ.

Tími: 26. mars
Klukkan: 17:00 – 22:00
Lengd: 6 stundir
Verð: 14.500 kr.



LÍFSSTÍLSSJÚKDÓMAR OG LÍFSSTÍLSLYF



Hæfniviðmið: Að auka þekkingu sjúkraliða á lífsstílsjúkdómum sem taldir eru ein algengasta dánarorsök fólks í heiminum. Fjallað verður um þau úrræði sem nota má í baráttunni við þessa sjúkdóma, m.a. lífsstílslyf.

Lýsing: Fjallað er um helstu lífsstílsjúkdóma m.a. sykursýki 2, offitu, krabbamein, langvinna lungnateppu, þunglyndi, æðakölkun og Alzheimer. Einnig er fjallað um leiðir til að fyrirbyggja þessa sjúkdóma, lífsstílslyf og ýmis úrræði í baráttu við þessa kvilla, t.d. hreyfiseðla, mælingar á blóðþrýstingi/blóðsykri og rafrettur.

Námsmat: 100% mætingarskylda og virk þátttaka á námskeiðinu.

Leiðbeinandi: Bryndís Þóra Þórsdóttir lyfjafræðingur.

Tími:	27. og 28. mars
Klukkan:	17:00 – 21:00
Lengd:	10 stundir
Verð:	24.000 kr.

KULNUN Í STARFI HJÁ SJÚKRALIÐUM



Hæfniviðmið: Að sjúkraliðar læri að þekkja einkenni kulnunar (burnout) í starfi. Hvaða áhrif kulnun getur haft á viðhorf til starfsins og samskipti við sjúklinga. Hvernig er hægt að koma í veg fyrir kulnun og hvernig á að bregðast við ef hún er þegar til staðar.

Lýsing: Á námskeiðinu verður fjallað um hvað það þýðir að brenna út í starfi, hvaða afleiðingar það getur haft á starf sjúkraliða og samskipti við sjúklinga. Kulnun er sérstaklega algeng hjá starfsstéttum sem vinna náið með öðru fólki, s.s. hjúkrun og aðhlynningu sem fela í sér nán og mikil samskipti við sjúklinga. Farið verður í streitubætti og streitustjórnun fyrir starfsmenn sem glíma við mikið álag í starfi sínu. Skoðað verður hvernig hugsunarháttur og viðhorf hafa áhrif á hvernig við metum aðstæður og upplifum streitu og kvíða í starfi með sjúklingum. Einstaklingsvinna og verkefnavinna í hópum er stór þáttur á námskeiðinu. Mikilvægt er að þátttakendur komi með reynslu til að vinna með.

Námsmat: 100% mætingarskylda og virk þátttaka á námskeiðinu.

Leiðbeinandi: Magnea B. Jónsdóttir, sálfræðingur á LSH.

Tími:	1. og 4. apríl
Klukkan:	17:00 – 21:00
Lengd:	10 stundir
Verð:	24.000 kr.

Hæfniviðmið: Að sjúkraliðar öðlist aukna þekkingu á dauðhreinsun (sterilization) verkfæra og annars sem dauðhreinsað er hér á landi og geti nýtt þá þekkingu í starfi.

Lýsing: Fjallað verður um dauðhreinsun, hvað sé dauðhreinsun, hvernig og hvað sé hægt að dauðhreinsa. Skilyrði sem verkfæri og vörur þurfa að uppfylla til að hægt sé að dauðhreinsa (sterilize) þau. Úrlestur merkinga vegna dauðhreinsaðra vara. Líftími dauðhreinsaðra vara sem notuð eru í og við sjúklinga í heilbrigðisþjónustu.

Námsmat: 100% mætingarskylda og virk þátttaka í námskeiðinu.

Leiðbeinandi: Erlín Óskarsdóttir, skurðhjúkrunarfræðingur MSc.

Tími: 2. apríl
Klukkan: 17:00 – 22:00
Lengd: 6 stundir
Verð: 14.500 kr.

Hæfniviðmið: Þátttakendur þekki helstu flokka fíkniefna og ávanabindandi lyfja; einkenni og fráhrörf og fráhrarfsmeðferð.

Lýsing: Kynntir verða hinir mismunandi flokkar fíkniefna og vandamálín þeim samfara. Fráhrarfsmeðferð verður lýst. Einnig verður farið í hina mismunandi flokka ávanabindandi lyfja og vandamál sem koma upp við notkun þeirra. Hverju þurfa heilbrigðisstarfsmenn að vera vakandi fyrir og hvernig má minnka notkun ávanabindandi lyfja? Fráhrörfum og fráhrarfsmeðferð verður lýst.

Námsmat: 100% mætingarskylda og virk þátttaka á námskeiðinu.

Leiðbeinandi: Andrés Magnússon, yfirlæknir.

Tími: 10. apríl
Klukkan: 17:00 – 22:00
Lengd: 6 stundir
Verð: 14.500 kr.



VERKIR OG VERKJAMEÐFERÐ

Hæfniviðmið: Að auka þekkingu sjúkraliða á verkjum, áhrifum verkja á einstaklinginn og samfélagið og hvernig verkir eru metnir og meðhöndlaðir. Þátttakendur munu öðlast hæfni í að meta verki.

Lýsing: Fjallað verður um lífæðlisfræði verkja, orsakabætti, flokkun og áhrif verkja á einstaklinginn og umhverfi hans. Lögð verður áhersla á að fjalla um mat á verkjum og munu þátttakendur vinna verkefni þar að lútandi. Auk þess verður fjallað um meðferð verkja og auka-verkanir meðferðar. Lögð er áhersla á virka þátttöku nemenda í gegnum umræður, hópvinnu og með gagnvirkum spurningum þar sem m.a. er notast við snjallsíma (spjaldtölvu eða hefðbundna tölvu).

Námsmat: 100% mætingarskylda og virk þátttaka á námskeiðinu.

Leiðbeinandi: Dr. Sigríður Zoëga, sérfræðingur í hjúkrun sjúklinga með verki á Landspítala og dósent við Hjúkrunarfræðideild Háskóla Íslands.

Tími:	29. og 30. apríl
Klukkan:	17:00 – 21:00
Lengd:	10 stundir
Verð:	24.000 kr.





Leiðbeinendanámskeið

Námskeið fyrir leiðbeinendur sjúkraliðanema 7. og 9. maí kl. 15:00-18:00.

Lögð verður áhersla á:

- Helstu hlutverk leiðbeinenda sjúkraliða
- Kennslufræði og fyrirkomulag verknáms sjúkraliða
- Að leiðbeinandi verði færari um að leiðbeina sjúkraliðanemum
- Að leiðbeinandi verði hæfari til að meta framfarir sjúkraliðanema í verknámi

Frekari upplýsingar og skráning: framvegis.is

Námskeiðið fer fram í húsnæði Framvegis, Skeifunni 11b, þriðju hæð.

FRAMVEGIS 
● ● ● ● Miðstöð símenntunar

NÁMS- OG STARFSRÁÐGJÖF

Náms- og starfsráðgjafar hjá Framvegis eru til staðar fyrir þig ef þú ert eldri en 20 ára og hefur ekki útskrifast úr framhaldsskóla.

Við leggjum áherslu á að:

- finna leiðir til að efla og styrkja einstaklinga
- upplýsa um nám og störf
- veita ráðgjöf um raunfærnimat
- aðstoða við gerð ferilskrár og/eða færnimöppu
- takast á við hindranir í námi eða starfi
- finna hvar hæfileikum er best varið t.d. með áhugakönnun

RAUNFÆRNIMAT

Raunfærnimati er ætlað að meta þá færni og þekkingu sem þú hefur öðlast í starfi og frítíma. Gengið er út frá því að eðlilegt sé að meta færni sem til staðar er óháð því hvernig hennar hefur verið aflað. Mat á raunfærni byggir á þeirri hugmynd að allt nám sé verðmætt og að það sé skjalfest óháð því hvar þess hefur verið aflað, í skóla eða í starfi. Framvegis heldur utan um raunfærnimat gagnvart Tölvubraut Upplýsingatækniskólans.

MARKVISS OG KERFISBUNDIN STARFSMANNAÞRÓUN

Framvegis – miðstöð símenntunar býður fyrirtækjum og stofnunum þjónustu við að greina þarfir fyrir fræðslu, þjálfun og annað sem tengist uppbyggingu starfsmanna og notar til þess faglega greiningaraðferð sem ber heitið Markviss.



Nánari upplýsingar veitir starfsfólk Framvegis í síma 581 1900
eða í gegnum netfangið framvegis@framvegis.is