



Nordre Follo  
kommune

# Nye kompetanseløsninger

**Skreddersydd e-læring som gjør det enklere for mennesker fra utenforskapet å få jobb i hjemmesykepleien**

V/ Preben Carlsen fra Switch





# ET OPPGAVEBASERT ARBEIDSMARKED KREVER NYE KOMPETANSE- LØSNINGER

*Preben Carlsen*

*Daglig leder*

*Switch*



# ROBERT SMITH

GRAPHIC DESIGNER

## PROFILE

I am a creative and motivated individual with a strong background in graphic design. I have a passion for creating visually appealing and effective designs that communicate a message. I am a team player and enjoy working with others to achieve common goals. I am currently seeking a challenging position where I can utilize my skills and contribute to the success of the organization.

## CONTACT

555-123-4567  
 123 Main St, Suite 456  
 New York, NY 10001  
 robert.smith@email.com

## REFERENCES

JANE DOE, Project Manager  
 ABC Company, New York, NY  
 555-987-6543

## EDUCATION

B.A. in Graphic Design  
 University of New York  
 2010 - 2014

## LANGUAGES

English: ☒   
 Spanish: ☐   
 French: ☐   
 German: ☐

## SKILLS

Adobe Photoshop: ☒   
 Adobe Illustrator: ☒   
 Adobe InDesign: ☒   
 Microsoft Word: ☒   
 Microsoft Excel: ☒

## ABOUT ME

I am a creative and motivated individual with a strong background in graphic design. I have a passion for creating visually appealing and effective designs that communicate a message. I am a team player and enjoy working with others to achieve common goals. I am currently seeking a challenging position where I can utilize my skills and contribute to the success of the organization.

## EXPERIENCE

**Senior Graphic Designer**  
 ABC Company, New York, NY  
 2015 - Present  
 Responsible for creating and executing visual designs for various projects, including branding, marketing materials, and web design. Collaborated with the marketing team to develop and launch new campaigns.

**Graphic Designer**  
 XYZ Company, New York, NY  
 2012 - 2015  
 Assisted in the design and production of marketing materials, including brochures, flyers, and social media graphics.

## HOBBIES

Reading, Traveling, Gardening, Playing Guitar, Volunteering at local charities.



# ROBERT SMITH

creative professional

## PROFILE

I am a creative professional with over 10 years of experience in the industry. I have a strong background in design and development, and I am passionate about creating high-quality, user-centered products. I am currently looking for a challenging role where I can utilize my skills and contribute to a team.

## CONTACT

-  email@robertsmith.com
-  +1 (555) 123-4567
-  New York, NY

## REFERENCES

**JOHN DOE** | Senior Designer  
 ABC COMPANY | 2018 - 2020  
 "Robert is a highly skilled and motivated professional who consistently delivers high-quality work. He is a team player and a great communicator."

## INTERESTS

-  Music
-  Travel
-  Reading
-  Gardening

## ABOUT ME

I am a creative professional with over 10 years of experience in the industry. I have a strong background in design and development, and I am passionate about creating high-quality, user-centered products. I am currently looking for a challenging role where I can utilize my skills and contribute to a team.

## EDUCATION

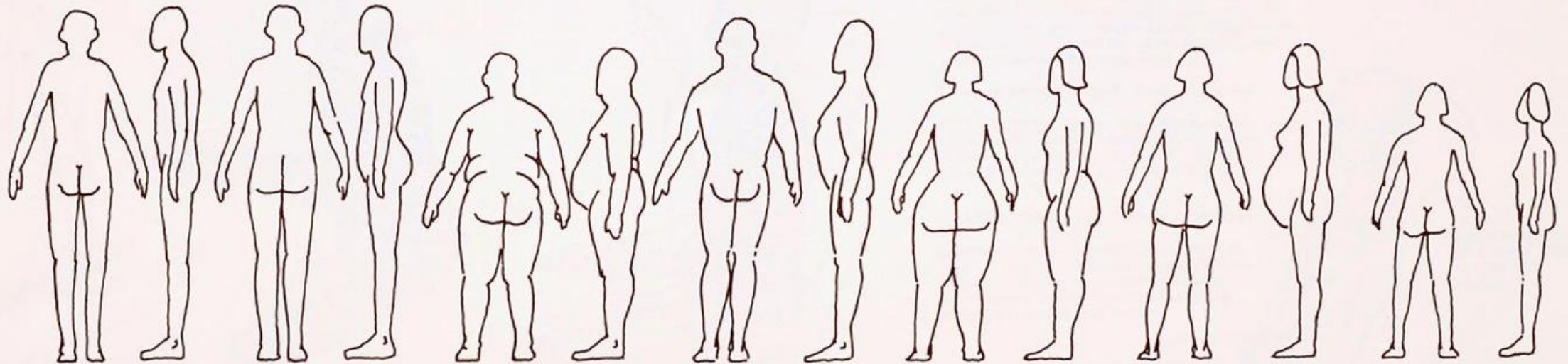
- BS in Design** | 2010 - 2014  
 UNIVERSITY OF CALIFORNIA
- MA in Design** | 2014 - 2016  
 UNIVERSITY OF CALIFORNIA

## LANGUAGES

- English
- Spanish
- French
- German
- Italian
- Japanese
- Korean
- Russian
- Chinese
- Hindi
- Arabic
- Hebrew
- Greek
- Latin
- Polish
- Portuguese
- Romanian
- Swedish
- Thai
- Vietnamese
- Yiddish
- Zulu

## SKILLS

- Design
- Development
- Project Management
- Communication
- Problem Solving
- Teamwork
- Creativity
- Attention to Detail
- Time Management
- Organization
- Adaptability
- Flexibility
- Resilience
- Perseverance
- Determination
- Motivation
- Focus
- Discipline
- Self-control
- Responsibility
- Accountability
- Integrity
- Honesty
- Transparency
- Openness
- Vulnerability
- Empathy
- Compassion
- Kindness
- Generosity
- Gratitude
- Optimism
- Positivity
- Enthusiasm
- Passion
- Energy
- Vitality
- Health
- Wellness
- Balance
- Harmony
- Peace
- Quiet
- Solitude
- Reflection
- Meditation
- Mindfulness
- Presence
- Awareness
- Insight
- Wisdom
- Knowledge
- Understanding
- Clarity
- Simplicity
- Elegance
- Beauty
- Art
- Culture
- History
- Science
- Technology
- Innovation
- Progress
- Growth
- Change
- Adventure
- Exploration
- Discovery
- Curiosity
- Wonder
- Awe
- Amazement
- Surprise
- Excitement
- Joy
- Happiness
- Love
- Affection
- Care
- Concern
- Interest
- Engagement
- Involvement
- Participation
- Contribution
- Collaboration
- Partnership
- Relationship
- Connection
- Bond
- Link
- Tie
- Association
- Affiliation
- Membership
- Belonging
- Inclusion
- Acceptance
- Tolerance
- Respect
- Appreciation
- Gratitude
- Thankfulness
- Praise
- Compliment
- Encouragement
- Support
- Help
- Assistance
- Aid
- Relief
- Comfort
- Ease
- Convenience
- Simplicity
- Clarity
- Understanding
- Knowledge
- Wisdom
- Insight
- Awareness
- Presence
- Mindfulness
- Meditation
- Reflection
- Solitude
- Quiet
- Peace
- Harmony
- Balance
- Health
- Wellness
- Vitality
- Energy
- Passion
- Enthusiasm
- Joy
- Happiness
- Love
- Affection
- Care
- Concern
- Interest
- Engagement
- Involvement
- Participation
- Contribution
- Collaboration
- Partnership
- Relationship
- Connection
- Bond
- Link
- Tie
- Association
- Affiliation
- Membership
- Belonging
- Inclusion
- Acceptance
- Tolerance
- Respect
- Appreciation
- Gratitude
- Thankfulness
- Praise
- Compliment
- Encouragement
- Support
- Help
- Assistance
- Aid
- Relief
- Comfort
- Ease
- Convenience
- Simplicity
- Clarity
- Understanding
- Knowledge
- Wisdom
- Insight
- Awareness
- Presence
- Mindfulness
- Meditation
- Reflection
- Solitude
- Quiet
- Peace 
</







685.000

**står utenfor arbeidslivet**

*+ 66.000 på 5 år*

*BEHOVET:*

**NYE KARRIERVEIER SOM GJØR  
DET ENKLERE FOR FLERE Å BRUKE  
SINE FERDIGHETER TIL Å LØSE  
VIKTIGE VELFERDSOPPGAVER**

*LØSNINGEN:*

# **OPPGAVEBASERT ARBEIDSMARKED**



100%

*Helsefaglig stilling*

54%

*Kan løses av ufaglærte*

**HELSEHJELP**

50%

**SERVICEHJELP**

33%

**KJØREHJELP**

17%

# OPPGAVEBASERT MIKROLÆRING: EN DØRÅPNER TIL NYE KARRIEREVEIER

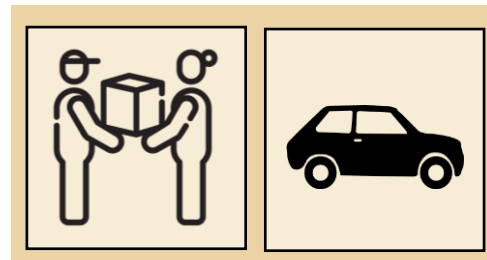
*Fremfor for at alle skal lære seg alt, lærer vi dem akkurat det de trenger for å løse konkrete oppgaver + grunnleggende omsorgskompetanse som alle i hjemmesykepleien har behov for.*



**HELSEHJELP**



**SERVICEHJELP**



**KJØREHJELP**

## Lær det du trenger for å gjøre en jobb i hjemmesykepleien

Dette læringsprogrammet er laget for deg som ikke har helsefaglig utdanning, men ønsker å utvikle en karriere i helsevesenet gjennom praktisk læring og faglig utvikling på arbeidsplassen.

[Lær her](#)



Fullført

## Lær å jobbe som helsehjelper i hjemmesykepleien

100%

📘 Oversikt

### Del 1: Hva går jobben ut på?

9/9 trinn



### Del 2: Forutsetninger for gode omsorgstjenester

10/10 trinn



### Del 3: Sykdommer hos eldre

8/8 trinn



### Del 4: Sentrale temaer i helse og omsorg

8/8 trinn



### Del 5: Legemiddelhåndtering for ufaglærte

9/9 trinn



### Del 6: Avslutning og oppsummering

2/2 trinn



46 trinn



## Om

Lær deg det viktigste du trenger for å kunne jobbe som helsehjelper i hjemmesykepleien og bidra med omsorgsoppgaver for brukerne – som støtte ved påkledning, følge til avtaler og sosialt samvær.

Fullført

## Lær å jobbe som helsehjelper i hjemmesykepleien

100%

📄 Oversikt

### Del 1: Hva går jobben ut på?

9/9 trinn

- ✓ Trinn 1: Velkommen til hjemmesykepleien
- ✓ Trinn 2: Ditt første hjemmebesøk
- ✓ Trinn 3: Taushetsplikt og samtykke
- ✓ Quiz: Hva har du lov å si?
- ✓ Trinn 4: Smittevern, håndhygiene og arbeidstøy
- ✓ Quiz: Hva gjør du i disse situasjonene?
- ✓ Trinn 5: Klar før første dag?
- ✓ Quiz: Er du klar for din første vakt?
- ✓ Trinn 6: Det jeg skulle visst før jeg begynte på jobb

## Trinn 1: Velkommen til hjemmesykepleien



I denne første delen av opplæringen får du et ærlig innblikk i hvordan det er å jobbe i hjemmesykepleien. Gjennom en kort film møter du to ansatte i Hjemmesykepleien i Nordre Follo som snakker om hva jobben deres innebærer – og hva det krever av deg.

Når du jobber i hjemmesykepleien er du en viktig støtte for mennesker som trenger hjelp til å mestre hverdagen i sitt eget hjem.

Du skal bidra til trygghet, helse og verdighet – og samtidig være en representant for kommunen. Du møter mennesker i ulike livssituasjoner, og må være forberedt på å jobbe selvstendig, men også som en del av et team.



# OPPLÆRING AV MENNESKER MED DÅRLIG ERFARING FRA SKOLEN

**Å utvikle læringsprogrammer for mennesker som står utenfor arbeidsliv og utdanning stiller store krav til innholdet.**

- Engasjerende og enkelt
- Praktisk orientert
- Kortfattet
- Modulbasert (litt og litt)
- Innebygde refleksjonsverktøy
- Dokumentert læring

GØY LÆRING

## Dine læringsverktøy

Godt og engasjerende innhold er viktig for å holde motivasjonen oppe underveis i et læringsløp. Derfor bruker vi verktøy som gjør det gøy å lære.



### Scenarioøvelser

Prøv deg i rollen som ansatt i hjemmesykepleien og få tilbakemeldinger på hvordan du løser konkrete utfordringer i møtet med brukerne.



### Læringsnyheter

Lær det viktigste du trenger gjennom korte helse-nyheter med dine fremtidige kollegaer i hjemmesykepleien som programledere.



### Podkaster

Lytt og lær mens du er i farta. Få tips, råd og gode erfaringer fra fagfolk rett på øret. Alt i form av effektive samtaler på 3-5 minutter.



### Quizer

Svar på unike quizer etter hver læringsmodul, så kan du være sikker på at du har fått med deg det viktigste du trenger før du går ut i jobb.





Fullført

## Lær å jobbe som helsehjelper i hjemmesykepleien

100%

### Del 4: Sentrale temaer i helse og omsorg

8/8 trinn

### Del 5: Legemiddelhåndtering for ufaglærte

9/9 trinn

- ✓ Trinn 1: Hva er dosett, multidose og multidosedispenser?
- ✓ Quiz: Hva er hva – utstyr til legemiddelhåndtering?
- ✓ Trinn 2: Utlevering av ferdigdoserte medisiner
- ✓ Trinn 3: Etterfylling av multidosedispenser
- ✓ Quiz: Trygg medisinutlevering og etterfylling
- ✓ Trinn 4: Gi medisiner med digital veiledning
- ✓ Quiz: Medisinering med veiledning
- ✓ Trinn 5: Slik bruker du øyedråper trygt og hygienisk
- ✓ Quiz: Trygg bruk av øyedråper

## Slik leverer du ferdig-doserte medisiner til en bruker av hjemmetjenesten

Når du leverer medisiner til en bruker i hjemmesykepleien, gjør du en svært viktig jobb. Medisinene skal alltid leveres på en trygg måte – hver eneste gang. Det handler om nøyaktighet, respekt for brukerens privatliv, trygg håndtering av legemidler og god kommunikasjon med brukeren.

1



Hent dosetter og multidoseruller

2



Spør brukeren om navn og fødselsdato

3



Kontroller at navn og fødselsdato matcher med informasjonen på multidoserullen

4



Legg medisinene på et trygt sted

5



Hvis ingen hjemme. Varsle ansvarlig sykepleier.

A dark blue background featuring a stylized world map composed of white dots. A faint grid pattern is also visible over the map. The text 'Helsenytt' is centered in a large, white, sans-serif font. A small teal circle is positioned to the upper right of the 't'.

# Helsenytt

FRA KOPANO

# Helsenytt<sup>o</sup>

Medisinering med veiledning på video

I dag skal vi se på hvordan du kan gi



Fullført

## Lær å jobbe som helsehjelper i hjemmesykepleien

100%

📄 Oversikt

### Del 1: Hva går jobben ut på?

9/9 trinn

✓ Trinn 1: Velkommen til hjemmesykepleien

✓ Trinn 2: Ditt første hjemmebesøk

✓ Trinn 3: Taushetsplikt og samtykke

✓ Quiz: Hva har du lov å si?

✓ Trinn 4: Smittevern, håndhygiene og arbeidstøy

✓ Quiz: Hva gjør du i disse situasjonene?

✓ Trinn 5: Klar før første dag?

✓ Quiz: Er du klar for din første vakt?

✓ Trinn 6: Det jeg skulle visst før jeg begynte på jobb

### Del 2: Forutsetninger for gode omsorgstjenester

10/10 trinn

## Trinn 3: Taushetsplikt og samtykke

I denne podkasten snakker avdelingsleder Idunn Nøkleby og fagsykepleier Anette Langebeck i i hjemmesykepleien i Nordre Follo om noe av det viktigste du må kunne som ansatt i hjemmesykepleien: Hva du har lov å si – og hva slags informasjon du aldri må dele med noen. Vi kaller det for taushetsplikt og samtykke til å dele informasjon.

### Dette skal du gjøre:

- Start med å høre på podkasten «Er det greit å snakke om jobben med andre?»
- Les teksten med den viktigste informasjonen du må ta med deg videre 📌
- Klikk deg videre til neste trinn i opplæringsprogrammet



Karrierepodden: Helse

### Er det greit å snakke om jobben med andre?

18. april 2025 · 4 min · Listen later

[View terms](#)



## Taushetsplikt og samtykke

Når du jobber i hjemmesykepleien, får du innblikk i det mest personlige og sårbare i andres liv. Det krever tillit – og den tilliten forvalter vi gjennom taushetsplikt og respekt for samtykke.

- **Hva betyr taushetsplikt?**Taushetsplikt betyr at du ikke kan dele informasjon om brukeren med andre – hverken navn, detaljer eller beskrivelser som kan gjøre det mulig å forstå hvem du snakker om. Dette gjelder både i og utenfor arbeidstid, også overfor familie og venner.
- **Hva betyr samtykke?**Samtykke betyr at brukeren har gitt deg lov til å gjøre noe, eller dele noe. Samtykke skal være frivillig, informert og kan når som helst trekkes tilbake. Det gjelder både for helsehjelp og for deling av informasjon.
- **Når trenger du samtykke?**Du trenger samtykke hver gang du skal gi helsehjelp, eller dele informasjon om brukeren med andre – også internt i tjenesten. Er du usikker – spør brukeren, eller ta kontakt med sykepleier.

Fullført

## Lær å jobbe som helsehjelper i hjemmesykepleien

100%

- ✓ Trinn 1: Velkommen til hjemmesykepleien
- ✓ Trinn 2: Ditt første hjemmebesøk
- ✓ Trinn 3: Taushetsplikt og samtykke
- ✓ Quiz: Hva har du lov å si?
- ✓ Trinn 4: Smittevern, håndhygiene og arbeidstøy
- ✓ Quiz: Hva gjør du i disse situasjonene?
- ✓ Trinn 5: Klar før første dag?
- ✓ Quiz: Er du klar for din første vakt?
- ✓ Trinn 6: Det jeg skulle visst før jeg begynte på jobb

## Quiz: Hva har du lov å si?

Din karakter: 100 %

Svar på spørsmålene under så du er sikker på at du har fått med deg det viktigste fra denne delen av læringsprogrammet.

Dette er viktig kunnskap, så derfor må du svare riktig på alle spørsmålene. Svarer du feil får du beskjed om å prøve igjen. Lykke til!

Du møter en nabo som sier: «Hvordan går det med han som bor i nummer 3, han har vel hjemmesykepleie?» Hva gjør du? \*

- ☐ Du sier «Han har det fint – vi var der i går.»
- ☒ Du sier «Det kan jeg dessverre ikke si noe om.»
- ☐ Du sier «Det vet jeg ikke noe om.»

✓ Godt jobbet. Det er riktig.

Hva betyr det at en bruker har gitt samtykke? \*

- ☐ At de alltid vil ha hjelp fremover
- ☒ At vi kan dele informasjon med familien deres

# DOKUMENTERT KOMPETANSEHEVING

- Deltakerne får tilsendt kursbevis på e-post ved fullført e-læringprogram
- Må leveres som dokumentasjon på kursgjennomføring før start på praktisk opplæring
- Gir deltakerne viktig kompetansedokumentasjon til bruk i videre karriereutvikling

|                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                         |                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| Helselæring fra Kopano                                                                              | Utstedes til:                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                         |                                                      |
| <b>KURSBEVIS</b>                                                                                    | <b>KARI NORDKVINNE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                         |                                                      |
|                  | <p>Dette er et bevis på at kursdeltakeren har gjennomført Kopanos helselæring for hjemmesykepleien. Kurset er et praktisk rettet e-læringsprogram som gir deltakeren en grunnleggende innføring i de viktigste områdene man trenger for å kunne utføre grunnleggende oppgaver i hjemmesykepleien.</p> |                                                                                         |                                                      |
|                                                                                                     | <p>Program<br/><b>Lær å jobbe som servicevert i hjemmesykepleien</b></p>                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                         |                                                      |
|                                                                                                     | <p>Fullføringsdato<br/><b>9. mai 2025</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                         |                                                      |
|  <b>Kopano</b> | <table><tr><td><u>Idunn Nøkleby</u><br/>Avdelingsleder i<br/>Hjemmesykepleien<br/>Nordre Follo<br/>kommune</td><td><u>Hans-Jørgen Johnsen</u><br/>Daglig leder<br/>Kopano</td></tr></table>                                                                                                           | <u>Idunn Nøkleby</u><br>Avdelingsleder i<br>Hjemmesykepleien<br>Nordre Follo<br>kommune | <u>Hans-Jørgen Johnsen</u><br>Daglig leder<br>Kopano |
| <u>Idunn Nøkleby</u><br>Avdelingsleder i<br>Hjemmesykepleien<br>Nordre Follo<br>kommune             | <u>Hans-Jørgen Johnsen</u><br>Daglig leder<br>Kopano                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                         |                                                      |

# DOKUMENTERT LÆRINGSEFFEKT

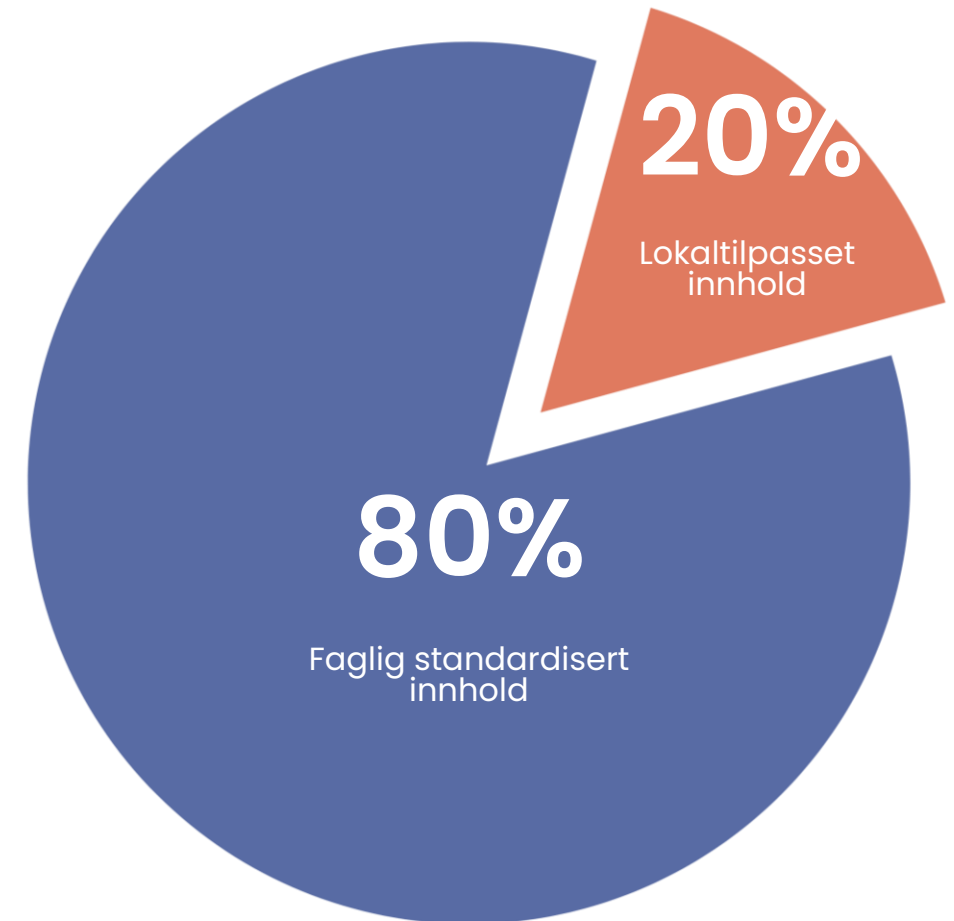
90.7%

*Snittscore på kunnskapstest gjennomført før praktisk opplæring*



# AI-BASERT PRODUKSJONSRIGG MULIGGJØR KOSTNADSEFFEKTIV UTVIKLING AV LOKALT OPPLÆRINGSINNHOOLD

- Tre ulike kurs tilpasset tre ulike oppgavekategorier
- 46 kursmoduler
  - 13 filmer
  - 5 podkaster
  - 3 scenarioøvelser
  - 46 artikler
  - 19 quizer
- *Produksjonstid: 14 dager*



# MIKROLÆRING SOM BROBYGGER FRA UTENFORSKAP TIL FREMTIDENS VELFERDSYRKER





# SPØRSMÅL?

***Preben Carlsen***

*Daglig leder*

*Switch*

*906 83 044*

*preben@switch.no*