

# Kroniske sykdommer



**Gratis høyere yrkesfaglig utdanning  
(fagskoleutdanning)  
60 studiepoeng**

**For helse- og oppvekstpersonell med videregående opplæring**

## Opptakskrav

For opptak til fagskoleutdanningen Kroniske sykdommer kreves det fullført og bestått videregående opplæring med fagbrev som for Helsearbeiderfaget, portørfaget, ambulansarbeiderfaget, helsesekretær og aktivitør. Hjelpepleiere og omsorgsarbeidere kan også søke.

Utdanningen er delt inn i emner. Det er mulig for studenten å søke godskriving for et eller flere emner dersom de kan dokumentere at de har tilsvarende NOKUT-godkjente emner fra tidligere.

Med realkompetanse menes all formell og ikke - formell kompetanse som en person har opparbeidet seg gjennom skolegang, arbeid og fritid.

Kandidater som søker opptak på bakgrunn av realkompetanse må dokumentere at de er 23 år eller eldre i opptaksåret. I tillegg må søker ha ett av følgende punkter:

- Bestått teori innen VG2 Helseservicefaget, bestått teori til fagprøven som helsearbeiderfaget, omsorgsarbeider, aktivitør, ambulansarbeider eller portør og minimum 3360 timer relevant praksis (2 år)
- Minimum 8400 timer relevant praksis (5 år)
- Kompetanse tilsvarende VG3 Helsearbeiderfaget, VG3 Helsesekretær, VG3 Portørfaget, VG3 Ambulansarbeider eller VG3 Aktivitør. Kandidaten må bestå fagtest som bygger på en av de gjeldende VG3 læreplanene og ha minimum 5000 timer relevant praksis (3 år)

Med relevant praksis menes arbeidsoppgaver innen helse- og omsorgssektoren, både offentlig og privat. Eksempel kan være sykehjem, hjemmetjeneste, sykehus, omsorgsboliger, dagsentra, aktivitetssentre etc.

Søkere som tas opp på bakgrunn av realkompetanse vil etter gjennomført og bestått avsluttende eksamen ikke kunne søke autorisasjon/fagbrev innen helsefagene. Fullført og bestått utdanning gir gradsbetegnelsen «Fagskolegrad».

## Politiattest

På grunn av praksis krever dette studiet gyldig politiattest. Denne må ikke være eldre enn 3 måneder. Ta kontakt med oss dersom du har spørsmål.

## Utdanningstilbudets organisering

Utdanningen inneholder 4 teoriemner, 1 fordypningsemne og praksis. Utdanningen tilbys som deltidsstudium over 4 semestre (2 år) og legges enten opp med ca. 5 samlinger pr. måned på kveldstid (kl. 17.00 – 21.00) eller ca. 4 dager pr. måned (kl. 09.00 – 14.00).

Studentene leverer en skriftlig oppgave pr. emne. Det er 10 uker praksis. Det er mulighet for praksis på egen arbeidsplass. Fullført utdanning gir 60 studiepoeng og gradsbetegnelsen «Fagskolegrad».

Studenten må påregne studentavgift pålydende kr 400.-. Denne dekker medlemskap i ONF (Organisasjon for norske fagskolestudenter), administrative kostnader og diverse læringsmaterieell som gjøres tilgjengelig på læringsplattform.

**Utdanningstilbudet består av følgende emner:**

**Emne 1 Grunnelementer i helse- og oppvekstfagarbeidet - 14 uker**

**1. Grunnelementer i helse- og oppvekst:**

**1a. Innledende tema**

- Helse- og oppvekstfagenes historie og utvikling
- Teoretiske perspektiver og teorier innen helse- og omsorgsfagene
- Studieteknikk
- IKT, Teknologiutvikling, digitalisering og velferdsteknologi

**1 b. Etikk**

- Menneskerettighetene
- Samfunnsmessige perspektiv og utfordringer i helse- og omsorgsektoren sett i forhold til verdier og normer
- Verdioppfatninger, menneskeforståelse og livssyn
- Verdier og normer i samfunnet og i helse- og omsorgsfagene, hvordan de henger sammen og styrer praktisk handling
- Yrkesetikk
- Taushetspliktens etiske sider
- Makt, tvang og kontroll
- Etikk, moral og etiske dilemmaer
- Brukermedvirkning
- Demokrati og medborgerskap
- Folkehelse og livsmestring

**1 c. Kommunikasjon, samhandling og konfliktløsning**

- Kommunikasjonsteori, samhandling og konfliktløsning
- Tverrkulturell kommunikasjon
- Kommunikasjon i små grupper og organisasjoner
- Roller: bruker – helse- og omsorgsarbeider – pårørende
- Oppøving av evne til samarbeid
- Veiledningsteori og veiledning

**2. Samfunnsfaglige emner:**

**2 a. Stats- og kommunalkunnskap, helse og omsorgspolitik:**

- Bærekraftig utvikling
- Konsekvenser for levkår og opplevde helse- og omsorgsproblemer
- Lovverket som regulerer helse- og omsorgssektorens virkefelt
- Helse- og omsorgssektoren på kommunalt, regionalt og statlig nivå
- Offentlig og privat ansvar og omsorg
- Profesjonalisering i helse- og omsorgssektoren
- Finansiering av tjenestene og personbetaling
- Kvalitetssikring, internkontroll og kvalitetsutvikling

**2 b. Sosiologi og psykologi**

- Familien som sosial og kulturell institusjon

- Ulikheter og kulturelt mangfold
- Makt – avmakt
- Utviklingsteorier – livsløpet
- Emosjoner, behov og motivasjon
- Holdninger
- Forsvarsmekanismer og kriseteorier
- Stress
- Gruppesykologi og nettverksteori

## **Emne 2: Kroniske sykdommer - 17 uker**

### **1. Kronisk sykdom**

- Hva er kronisk sykdom?
- Kjennetegn ved kronisk sykdom
- Å leve med en kronisk sykdom
- Følelsesmessige reaksjoner
- Kriseteori
- Håp
- Livskvalitet
- Pårørendes rolle
- Kronisk sykdom hos innvandrere
- Forebygging og helsefremming
- Empowerment/bemyndigelse
- Kunnskap og trygghet, ansvarsfordeling mellom helsepersonell og bruker

### **2. Diabetes**

- Sykdomslære
- Hva er diabetes? Klassifikasjon av diabetes
- Symptomer, diagnose og behandling
- Hva virker inn på blodsukkeret?
- Hypoglykemi og insulinsjokk
- Hyperglykemi og ketoacidose
- Kost og aktivitet
- Senkomplikasjoner
- Blodsuktermåling
- Injeksjoner og injeksjonsteknikk
- Oppbevaring og holdbarhet av insulin
- Føtter og fotpleie
- Forebyggende arbeid
- Møte med personer med diabetes
- Brukerorganisasjonen

### **3. Hjertesvikt**

- Sykdomslære
- Hva er hjertesvikt?
- Symptomer og årsaker
- Funksjonsnivå

- Kompensasjonsmekanismer
- Behandling og egenbehandling (herunder: medikamenter, operasjoner (klaffeoperasjon), vektkontroll, kosthold, væskerestriksjoner, saltrestriksjoner, ødemer, røyk og alkohol, fysisk aktivitet, søvn og hvile, feber og infeksjoner, diuretika ved behov)
- Medikamenter og bivirkninger
- Angst
- Møte med personer med hjertesvikt
- Brukerorganisasjonen

#### 4. KOLS

- Sykdomslære
- Årsaker til KOLS
- Diagnostikk (spirometri)
- Forskjell på astma og KOLS
- Møte med personer med KOLS
- Medikamenter, feilbruk, concordance
- Egenbehandlingsplan og hjemmetjenestens rolle
- Behandlingshjelpemidler: Surstoff og bipap
- Smerteproblematikk
- Tiltak i akutsituasjon
- Angst og håndtering av angst, psykologisk stress
- Aktivitet og hvile, fysisk aktivitet og trening
- Astrup/oksygenmetning
- Astma og allergi
- Brukerorganisasjonen

#### 5. Hjerneslag

- Symptomer, behandling og observasjoner
- Å rammes av hjerneslag, - fysiske, psykiske, sosiale og kognitive konsekvenser/ følgetilstander
- Møte med personer med hjerneslag
- Å leve livet etter slaget (ADL, hverdagsliv etter slaget, omsorg og egenomsorg, bilkjøring, arbeid og fritid, funksjonsnivå)
- Familien
- Kriser og tap
- Innsikt, bevisstgjøring og strategier
- Selvbilde, seksualitet
- Brukerorganisasjonen

#### 6. Revmatiske sykdommer

- Sykdomslære
- Kjennetegn ved revmatiske sykdommer
- Ulike revmatiske sykdommer
- Møte med personer med revmatiske sykdommer
- Brukerorganisasjonen
- Selvbilde

- Psykiske og sosiale aspekter
- Smerter
- Aktivitet og hvile

## 7. Mage- tarmsykdommer

- Sykdomslære
- Hva er IBD (Inflammatory Bowel Disease)?
  - Morbus Crohn
  - Ulcerøs kolitt
- Cøliaki
- IBS (Irritabel Bowel Syndrom)
- Symptomer og behandling
- Likheter og ulikheter ved de ulike mage/tarmsykdommene
- Ekstraintestinale symptomer
- Det immunologiske systemet
- Møte med personer med mage-tarmsykdommer
- Å leve med mage/tarmsykdom, - utfordringer.
- Selvbilde
- Stomi
- Brukerorganisasjonen

## 8. Nyresvikt

- Sykdomslære
- Årsaker til nyresvikt: Akutt-kronisk
- Hva skjer ved nyresvikt?
  - symptomer
  - prøver
  - diagnostisering
- Observasjoner
- Væskebalanse
- Kosthold
- Behandling
  - konservativ
  - hemodialyse, peritonealdialyse
  - transplantasjon
- Komplikasjoner av behandling
- Pasientens opplevelser og plager
- Møte med og ivaretagelse av personer med nyresvikt
- Pasientmappe
- Brukerorganisasjonen

## Emne 3: Helsefremmende arbeid – 19 uker

### 1. Helse og livsstil

- Hva er helse?
- Hva fremmer helse?
- Atferd og helse
- Livskvalitet

- Livsstil og livsstilssykdommer
- Forebyggende og helsefremmende arbeid

## 2. Kost og ernæring

- Kost i forhold til de ulike kroniske sykdommene
- Underernæring
- Overvekt
- Nedsatt appetitt
- Kost og eldre

## 3. Tobakk

- Hvordan snakke om røyk?
- Abstinensplager
- Helsegevinster av røykeslutt
- Motivasjon for røykeslutt
- Medikamenter til hjelp ved røykavvenning
- Hjelpetiltak/røykavvenningskurs (hvor kan brukerne få hjelp?)
- Hvordan bryte vanemønster rundt røyking?
- Røyk og surstoffbehandling
- Litteratur

## 4. Fysisk aktivitet

- Bevegelse
- Helsegevinst av fysisk aktivitet
- Ulike typer fysisk aktivitet
- Å motivere til fysisk aktivitet
- Hvordan bygge inn fysisk aktivitet i hverdagen?
- Fysisk aktivitet i forhold til de ulike kroniske lidelsene
- Treningsgrupper, ulike tilbud til brukerne

## 5. Empowerment, motivasjon og mestring

- Helsepedagogikk, læring og mestring
- Mestringstillit, tro på egne evner
- Glede
- Motivasjon
- Dialog og veiledning
- Empowerment, bemyndigelse
- Endringsarbeid og endringsprosessen
- Brukerens ressurser, indre og ytre ressurser
- Om å bygge på styrke
- Om å sette mål
- Kunnskap og trygghet, ansvarsfordeling mellom helsepersonell og bruker

## Emne 4: Rehabilitering - 10 uker

### 1. Deltakere i rehabiliteringsprosessen

- Pasienten
- Familien og det sosiale nettverket

- Barn og unge som pårørende

## 2. Rehabilitering og habilitering

- Informasjon og bevisstgjøring
- Kartlegging og realisering av individuelle mål (-individuell plan)
- Fysisk aktivitet
- Avspenning og pustetrening
- Selvstendighet, mestring og funksjonsforbedring
- Motivasjon og endringsprosesser
- Nyorientering med utgangspunkt i prognose og diagnose
- Familiens og nettverkets betydning for rehabiliteringen
- Hverdagsrehabilitering
- Velferdsteknologi

## 3. Samfunnets tilbud og ressurser

- Den offentlige helsetjenesten
- Sosiale støtte- og hjelpeordninger
- Trygderettigheter
- Brukerorganisasjoner

### Emne 5: Praksis – 10 uker

Praksis er en obligatorisk del av studietiden og er viktig for å oppnå fagskoleutdanningens læringsutbytte. Praksistiden er 10 uker à 30 timer og vil til sammen utgjøre 300 timer (inkl. veiledning fra fagskolen). Studentene skal skrive en fordypningsoppgave med utgangspunkt i praksis.

### Emne 6: Fordypningsarbeid – 16 uker

Emnet er obligatorisk:

Studentene skal gjennomføre et obligatorisk fordypningsarbeid. Emnet for fordypningsarbeidet skal være praksisrettet, forankret i relevant teori, samt konkret være knyttet til praksis og ett eller flere tema i utdanningen. Studenten skal gjennom fordypningsarbeidet vise refleksjon og bruke både teori og erfaringer fra praksis.



**NOTATER:**

**NOTATER:**

**NOTATER:**

---

*veien videre*

**Administrasjons- og undervisningslokaler:**

AOF Fagskolen  
Hovedkontor  
Dreier Gaarden  
Haraldsgata 190  
5525 HAUGESUND  
Klikk for [Kart](#)

AOF Fagskolen  
Strandgaten 197  
5004 BERGEN  
Klikk for [Kart](#)

AOF Fagskolen  
i-Park Stavanger  
Richard Johnsens  
gate 4  
4021 STAVANGER  
Klikk for [Kart](#)

AOF Fagskolen  
AOF Agder  
Markensgate 13  
4611 KRISTIANSAND  
S Klikk for [Kart](#)

**Kontaktperson Haugesund:**

Cathrine Westmork  
Kompetanserådgiver  
[cathrine.westmork@aof-fagskolen.no](mailto:cathrine.westmork@aof-fagskolen.no)  
52 70 90 08 / 970 94 461

**Kontaktperson Agder:**

Mette Celius  
Kompetanserådgiver  
[mette.celius@aof-fagskolen.no](mailto:mette.celius@aof-fagskolen.no)  
52 70 89 99 / 480 97 991

**Kontaktperson Stavanger:**

Tone Kristin Larsen  
Kompetanserådgiver  
[tone.larsen@aof-fagskolen.no](mailto:tone.larsen@aof-fagskolen.no)  
52 70 89 91 / 478 63 936

**Kontaktperson Bergen:**

Wenche Lien Fotland  
Kompetanserådgiver  
[wenche.lien.fotland@aof-fagskolen.no](mailto:wenche.lien.fotland@aof-fagskolen.no)  
412 01 689 / 55 30 90 50

**Kontaktperson Bergen:**

Hege Verpe  
Kompetanserådgiver  
[hege.verpe@aof-fagskolen.no](mailto:hege.verpe@aof-fagskolen.no)  
948 01 982 / 55 30 90 50

**Mer informasjon og påmelding gå til:**

[www.aof-fagskolen.no](http://www.aof-fagskolen.no)

AOF Fagskolen  
Postboks 24, 5501 Haugesund  
Telefon: 52 70 90 00  
E-post: [post@aof-fagskolen.no](mailto:post@aof-fagskolen.no)  
[Facebook.com/aof-fagskolen](https://www.facebook.com/aof-fagskolen)