



Fagnámskeið fyrir starfsmenn í heilbrigðis- og félagspjónustu

- Námskrá -



Nafn námsskrár:

Fagnámskeið fyrir starfsmenn í heilbrigðis- og félagsþjónustu

Lengd náms:

198 kennslustundir

Fjöldi eininga:

Allt að 15 einingar

Hverjum ætlað:

Starfsmönnum í heilbrigðis- og félagsþjónustu

1. útgáfa 2007



Inngangur.....	1
Forsendur náms.....	2
Hugtök í námsmarkmiðum	4
Skipulag fagnáms	4
Námsþættir og lýsingar grunnnámskeiðs.....	6
Lokamarkmið grunnnámskeiðs	7
Kynning	8
Sjálfsstyrking, samskipti og þjónusta.....	9
Skyndihjálpi.....	10
Siðfræði.....	11
Vinnuumhverfið	12
Valgrein.....	13
Mat á námi og námsleið.....	14
Námsþættir og lýsingar sérnámskeiðs.....	15
Lokamarkmið sérnámskeiðs	16
Kynning	16
Eftirlit, umönnun og aðstoð við skjólstæðinga.....	17
Valgrein	18
Mat á námi og námsleið.....	19
Námsþættir og lýsingar valgreinanámskeiða	20
Lokamarkmið valgreinanáms	21
Kynning	22
Mat á námi og námsleið.....	23
Að efla sjálfstraust og sjálfsöryggi	24
Gagnrýni - að rýna til gagns eða finna að.....	25
Námstækni	26
Tölvun í vinnunni	27
Hreinlæti og snyrtimennska.....	28
Starf af lífi og sál	29
Vinnumarkaðurinn	30

Samskipti við samstarfsfólk.....	31
Þjónustulund og framkoma	32
Samskipti við skjólstæðinga	33
Samtalstækni og félagsleg örvun	34
Réttindi skjólstæðinga	35
Umönnun og öryggi.....	36
Streita í umönnunarstörfum	37
Umönnun fatlaðra	38
Umönnun aldraðra	39
Líkamsbeiting og vinnustaða	40
Hjálpartæki	41
Aðhlyninging rúmliggjandi	42
Úrgangsefni líkamans	43
Persónuleg umhirða skjólstæðinga	44
Inngangur að heilbrigðisfræðum	45
Lyf og lyfjagjöf	46
Örverur, smit og viðeigandi varnir.....	47
Áhrif mataræðis á heilsuna.....	48
Algengir líkamlegir sjúkdómar	49
Algengar geðraskanir	50
Sálræn skyndihjálp	51
Hússtjórn í heimaþjónustu	52
Þrif og ræstingar.....	53

Mat til styttingar á námi í framhaldsskóla..... 54



Fagnámskeið fyrir starfsmenn í heilbrigðis- og félagsþjónustu er 198 kennslustundir af 230 kennslustunda námi sem þarf til að geta stundað nám á brú fyrir félagsliðanám. Fagnámskeið fyrir starfsmenn í heilbrigðis- og félagsþjónustu skiptist í grunnnámskeið, sérnámskeið og valnámskeið, 66 kennslustundir hvert um sig. Námið er ætlað þeim sem aðstoða, annast um eða hlyna að sjúkum, fötluðum og öldruðum á einkaheimilum eða stofnunum. Einnig þeim sem á einkaheimilum eða stofnunum aðstoða skjólstæðinga sína við innkaup, þrif og persónulega umhirðu auk þess að veita skjólstæðingum sínum félagslegan stuðning og aðstoð til að rjúfa félagslega einangrun.

Menntamálaráðuneytið hefur samþykkt að meta megi starfsreynslu og fullt nám samkvæmt þessari námsskrá til styttingar á námi í framhaldsskóla um allt að 15 einingar alls eða hverjar 66 kennslustundir um allt að 5 einingar. Hverjar 66 kennslustundir má meta á móti allt að 5 einingum í vali, 5 einingum á kjörsviði og/eða til almennra greina eftir styrkleika viðkomandi einstaklings.

Tilgangur námsins er að stuðla að jákvæðu viðhorfi námsmanna til áframhaldandi náms, auðvelda þeim að takast á við ný verkefni í vinnu og auka gæði í starfi. Í náminu er lögð áhersla á að námsmenn læri að læra, efli sjálfstraust sitt og lífsleikni. Námið er ætlað fullorðnu fólki á vinnumarkaði, eldra en 20 ára og með stutta skólagöngu.

Námsskrá þessi er ætluð þeim sem stunda nám samkvæmt henni, leiðbeinendum og þeim sem vilja bjóða nám samkvæmt henni. Námsskráin er einnig ætluð þeim sem vilja leggja mat á þýðingu námsins til starfs, áframhaldandi náms eða annars sem nám af þessu tagi kann að hafa þýðingu fyrir.

Námsskrá þessi er gefin út af Fræðslumiðstöð atvinnulífsins með það að markmiði að auka skilvirkni og gæði náms, gera nám gagnsærra og auðvelda styttingu á framhaldsskólanámi.

Fræðslumiðstöð atvinnulífsins gerir kröfur til þeirra sem fá heimild fá til að nota námsskrána um að þeir framfylgi formlegu gæðakerfi sem FA þróar og viðurkennir, einnig að framkvæmdaraðili framfylgi skilgreindum kennslufræðilegum kröfum.



Fagnámskeið fyrir starfsmenn í félags- og heilbrigðisþjónustu er ætlað þeim sem aðstoða, annast um eða hlynnu að sjúkum, fötluðum og öldruðum á einkaheimilum eða stofnunum. Einnig þeim sem á einkaheimilum eða stofnunum aðstoða skjólstæðinga sína við innkaup, þrif og persónulega umhirðu auk þess að veita skjólstæðingum sínum félagslegan stuðning og aðstoð til að rjúfa félagslega einangrun.

Auk faglegrar færni þarf starfsfólk í heilbrigðis- og félagsþjónustu á samskiptafærni að halda vegna mikilvægra samskipta við skjólstæðinga sína og aðstandendur þeirra auk samskipta við yfirmenn, vinnufélaga sína og aðra sem koma við sögu heilbrigðis- og félagsþjónustu.

Nám byggist á frammistöðu og ábyrgð einstaklings en einnig samvinnu og samábyrgð allra sem koma við sögu þess. Námsárangur er ekki aðeins vitnisburður um frammistöðu einstaklings. Námsárangur er einnig vitnisburður um aðstæður til náms og vitnisburður um árangur af samvinnu námsmanna og leiðbeinenda.

Til að stýra þessu námi þarf leiðtoga sem líta á sig sem leiðbeinendur og leiðsögu-menn. Námsefni, framsetningu og framvindu náms verður að sníða að forsendum námsmanna. Aðbúnaður og aðstaða verða að hæfa fullorðnu fólki.

Námsmenn fagnámskeiðsins eru á misjöfnum aldri, með mislangan starfsaldur í ólíkum störfum. Reynsla þeirra er því afar misjöfn og misjafnt hve langt er um liðið frá því þeir voru síðast í skóla. Engar kröfur eru gerðar til lágmarksskólagöngu áður en nám hefst. Námsmenn gangast ekki undir formleg próf.

Leiðbeinandi skilgreinir þarfir, tilgang og markmið starfs síns með námsmönnum með tilliti til forþekkingar námsmanna, markmiða þeirra og aðferða til náms. Hann þarf að geta raðað niður námsefni með tilliti til markmiða, skipulags efnis og tímasetninga. Leiðbeiningarnar eiga að vera við hæfi fullorðinna námsmanna og í samræmi við kröfur sem gerðar eru til námsaðstöðu þeirra.

Leiðbeinandi verður að búa yfir samskiptafærni til að tengjast námsmönnum og vinna traust þeirra. Hann á að skapa vinsamlegt andrúmsloft og sýna hinum fullorðna námsmanni – reynslu hans og þekkingu – fulla virðingu. Enn fremur þarf leiðbeinandi að gera sér ljósar ástæður námsmanns til að taka þátt í náminu og markmiðum hans með því. Leiðbeinandi verður einnig að gera sér grein fyrir algengum hindrunum í námi fullorðinna (eins og t. d. kvíða og óöryggi) og bregðast á viðeigandi hátt við þeim.

Leiðbeinanda ber að örva og hvetja námsmenn og leggja sig fram um að svara þörfum þeirra fyrir útskýringar og endurgjöf. Hann verður að gera sér ljóst að eðlislægar forsendur til að læra eru mismunandi. Því er gerð krafa til þess að framsetning hans sé ekki einhæf eða vélræn heldur lagi sig að mismunandi færni þeirra með það fyrir

augum að auðvelda þeim nám. Enn fremur þarf framsetning og viðfangsefni að hafa sem mesta skírskotun til veruleika og reynslu námsmanna.

Námsmenn eiga að fá tækifæri til að spreyta sig á margvíslegan hátt. Verkefnavinna, atvikakönnun, hlutverkaleikur, verklegar æfingar upp á eigin spýtur eða í hópi, rök-ræður, umræður og sjálfsmat eru dæmi um aðferðir sem leiðbeinandi getur beitt í því skyni að sem flestir finni námsaðferðir og námshraða við hæfi sitt og sem henta þeim bæði í námi og starfi.

Mikil áhersla er lögð á að leiðbeinandi og námsmenn fari sem oftast yfir það sem hefur áunnist. Leiðbeinandi á að meta námsárangur án þess að nota til þess hefðbundin próf. Í stað hefðbundinna prófa metur hann reglulega námsferlið og námsárangur og gerir grein fyrir niðurstöðum matsins.

Framkvæmdaraðila ber að framfylgja gæðakerfi og kennslufræðilegum kröfum sem FA þróar og/eða viðurkennir.



Hugtök í námsmarkmiðum

Í námsmarkmiðum eru eftirfarandi hugtök notuð:

kynnast í merkingunni vita af, vita um, komast í kynni við, vera kunnugt um og geta nefnt eða lýst að nokkru leyti.

þekkja í merkingunni bera kennsl á, kunna skil á, átta sig á, koma fyrir sig, geta fundið og geta greint á milli, lýst, sagt frá, sýnt, staðfest, vísað til, listað upp, nefnt, raðað eða mælt.

skilja í merkingunni gera sér grein fyrir og geta útskýrt, túlkað, þýtt, ályktað og gert áætlun, fjallað um, dregið saman, gert útdrátt og geta uppgötvað.

auka færni sína í merkingunni að námsmaður hafi tekið framförum í viðkomandi námsgrein frá því hann hóf nám.

vera fær um í merkingunni hafa á valdi sínu, geta eitthvað sem maður hefur lært, kunna að gera eitthvað, hafa lært vinnubrögðin.



Skipulag fagnáms

Fagnámið skiptist í grunnnámskeið, sérnámskeið og valnámskeið. Öll námskeið byrja á kynningu og enda á mati. Hver kennslustund er 40 mínútur. Námsmenn eiga ekki að vera fleiri en 18. Þeim sem stríða við les- og skriförðugleika á að liðsinna þegar þess er þörf.

Æskilegt er að umsjónarmaður námsins sjái um kynningu námsskrár og dagskrár námsins og verði í augum námsmanna þungamiðja skólastarfsins. Hann sér til þess að skörun námsþátta verði eins lítil og kostur er.

- Heildarlengd hvers námskeiðs um sig má ekki vera minni en 66 kennslustundir.
- Skipuleggjanda er heimilt að gera breytingar sem nema allt að 10% af heildarlengd námskeiðs ef þær fara ekki í bága við markmið eða tilgang Fagnámskeiðs fyrir starfsmenn í heilbrigðis- og félagsþjónustu og heildarlengd námskeiðs er ekki minna en 66 kennslustundir.
- Breytingar, sem nema meira en 10% af heildarlengd námsins, eru aðeins heimilar með samþykki Fræðslumiðstöðvar atvinnulífsins.

Námsskrá fagnámskeiðsins er byggð á eftirfarandi námsþáttum:

Námsþættir grunnnáms	Kest.
Kynning	1
Sjálfsstyrking, samskipti og þjónusta	30
Skyndihjálp	10
Siðfræði	5
Vinnuumhverfið	5
Valgrein	14
Mat á námi og námsleið	1
Grunnnámskeið samtals	66

Námsþættir sérnámskeiðs	Kest.
Kynning	1
Eftirlit, umönnun og aðstoð við skjólstæðinga	38
Valgrein	26
Mat á námi og námsleið	1
Sérnámskeið samtals	66

Námsþættir valgreinanámskeiðs	Kest.
Kynning	1
Valgreinar	64
Mat á námi og námsleið	1
Valgreinanámskeið samtals	66



Markmið grunnnámskeiðs er að styrkja sjálfstraust námsmanna, efla samskiptahæfni með áherslu á samstarf á vinnustað og þjónustu við aðra, kynna siðfræði með áherslu á umönnun og aðstoð á stofnun og einkaheimilum, kynna skyndihjálp, skýra réttindi og skyldur starfsmanna og atvinnurekenda samkvæmt kjarasamningum, lögum og öðrum fyrirmælum. Fulltrúi atvinnurekanda og skipuleggjandi grunnnámskeiðs mega ráðstafa 14 af 66 kennslustundum í valgreinar sem er að finna í námsskránni til að lengja sérstaka námsþætti grunnnámsins eða til að velja aðra námsþætti fagnámskeiðsins. Skipuleggjandi ákveður lengd námsþátta. Ef kennslustundunum er ráðstafað í aðra námsþætti en valgreinar eða sérgreinar samkvæmt þessari námsskrá þarf að leita samráðs Fræðslumiðstöðvar atvinnulífsins.

Samanlögð lengd námsþátta grunnnámskeiðs er 66 kennslustundir. Um námsmarkmið, námslýsingar, námsaðferðir og námsefni gildir að öll umgjörð og framkvæmd námsins sé til að greiða fyrir námi. Í því sambandi ber að hafa í huga að námsmenn hafa misjafna lífsreynslu, læra með mismunandi hætti og þurfa til þess mislangan tíma. Framsetningu námsefnis, vægi og innihald námsþátta verður því að laga eins og kostur er að þörfum þeirra.

Námsþáttur	Kest.
Kynning	1
Sjálfsstyrking, samskipti og þjónusta	30
Skyndihjálp	10
Siðfræði	5
Vinnuumhverfið	5
Valgrein	14
Mat á námi og námsleið	1
Grunnnámskeið samtals	66

Nauðsynlegt er að forþekking námsmanna sé könnuð í upphafi námsþátta. Leiðbeinendur laga efni sitt og aðferðir að þekkingu námsmanna og þörfum fullorðins fólks sem er að reyna sig í námi, jafnvel eftir langt hlé.



Lokamarkmið grunnnámskeiðs eru að námsmaður hafi

- bætt sjálfstraust sitt.
- bætt samskiptahæfni sína.
- bætt þjónustufærni sína.
- kynnst helstu markmiðum almennrar siðfræði og siðfræði umönnunar.
- bætt námsfærni sína.
- kynnst réttindum, skyldum og ábyrgð atvinnurekanda og starfsmanns.
- aukið færni sína í skyndihjálpi.
- mætt í a.m.k. 80% kennslustunda grunnnámskeiðsins.

Formleg próf eru ekki lögð fyrir en mikil áhersla lögð á að leiðbeinandi og námsmenn fari sem oftast yfir það sem hefur áunnist til að ýta undir stöðugar framfarir hjá námsmönnum. Leiðbeinandi á að meta árangur námsmanna án þess að nota til þess hefðbundin próf. Í stað hefðbundinna prófa metur hann reglulega námsferlið og námsárangur og gerir grein fyrir niðurstöðum matsins.



Kynning

1 kennslustund

Námsmarkmið

Að námsmenn

- þekki forsendur þessa náms, kröfur sem gerðar eru til námsmanns, námsmanna-hópsins, leiðbeinenda og námsaðstæðna.
- kynnist hver öðrum.
- verði færir um að tjá væntingar sínar til námsins.

Námslýsing

Megináhersla er lögð á markmið og forsendur námsins, einnig að leiða í ljós væntingar sem námsmenn hafa til námsins. Losað er um spennu jafnframt því sem námsmenn kynnast hver öðrum og umsjónarmanni námsins.

Námsaðferð

Kynning, umræður, hópvinna og einstaklingsvinna. Námsmenn eru virkjaðir í kynningar-aðferð sem losar um spennu jafnframt því sem þeir kynnast.

Námsefni

Námsskrá grunnnámskeiðsins og dagskrá.



Námsmarkmið

Að námsmenn

- þekki samhengi milli sjálfstrausts og framkomu og áhrif þeirra í samskiptum við aðra.
- þekki helstu þætti sem hafa áhrif á sjálfstraust og hvernig einstaklingur hefur sjálfur áhrif á sjálfstraust sitt.
- þekki hvernig þeir geta öðlast færni til að byggja upp sjálfstraust sitt.
- þekki grundvallaratriði góðra mannlegra samskipta og mikilvægi þeirra fyrir vellíðan einstaklingsins og árangur í starfi.
- þekki vel undirstöðuatriði tjáskipta og hvernig hægt er að forðast misskilning.
- þekki einkenni eineltis og leiðir til að koma í veg fyrir það.
- þekki tengslin milli sjálfstrausts, samskipta og þjónustu.
- þekki undirstöðuatriði þjónustu við aðra.

Námslýsing

Megináhersla er lögð á ólík samskiptamynstur og mismunandi framkomu svo sem ákveðni, óákveðni og ágengni í samskiptum. Einnig er lögð áhersla á hvernig mismikið sjálfstraust hefur áhrif á framkomu fólks. Bent er á atriði sem helst geta ógnað sjálfstrausti og hvernig bregðast megi við slíkri ógnun. Enn fremur er lögð áhersla á leiðir til að stuðla að betra sjálfstrausti og öruggari framkomu þannig að fólk nái betri árangri í samskiptum, sé ánægðara og því líði betur. Ýmis atriði í samskiptatækni svo sem að hlusta, að gagnrýna, að taka gagnrýni og að leysa ágreining. Helstu atriði varðandi samskipti á vinnustað og vinnustaðamenningu, einelti og leiðir til að koma í veg fyrir einelti. Fjallað er um mikilvæg atriði sem varða þjónustu almennt sem og þjónustu við skjólstæðinga svo sem hvernig góð þjónusta byggist á góðu sjálfstrausti og góðum samskiptum, hvernig taka eigi á erfiðum einstaklingum og hvernig tekið er á kvörtunum. Auk þess er fjallað um samskipti við vinnufélaga og þjónustu inn á við, þegar ein deild þjónustar aðra, flöskuhálsa og upplýsingaflæði.

Námsaðferð

Kynning leiðbeinanda, umræður, sjálfsmat og verklegar æfingar í hópum. Viðfangsefni geta t.d. verið togstreita, ákveðni/óákveðni, samskiptahæfni, reiðistjórnun eða annað sem ákveðið er í sameiningu af námsmönnum og leiðbeinanda.

Námsefni

Til dæmis efni frá leiðbeinanda. Námsefnið Sjálfsstyrking; Mímir – símenntun.



Námsmarkmið

Að námsmenn

- auki þekkingu og færni í að beita einföldum aðferðum í skyndihjálp á öruggan hátt.
- auki færni í að meta almenn einkenni algengra sjúkdóma og áverka.

Námslýsing

Megináhersla er lögð á aðgerðir á vettvangi, skoðun og mat, endurlífgun fullorðinna, stöðvun blæðinga, viðbrögð við losti og bráðum sjúkdómum.

Námsaðferð

Leiðbeinandi kynnir efnið, stjórnar umræðum og verklegum æfingum.

Námsefni

Skyndihjálp og endurlífgun; Rauði kross Íslands 2000. Vinnubók. Myndbönd.



Námsmarkmið

Að námsmenn

- þekki helstu hugtök, markmið og aðferðir siðfræðinnar.
- þekki siðfræðilegar reglur sem gilda um meðferð persónuupplýsinga.
- kynnist siðareglum heilbrigðisstétta.

Námslýsing

Megináhersla er lögð á þýðingu siðareglna í mannlegum samskiptum almennt og algengar birtingamyndir þeirra. Fjallað er um siðareglur heilbrigðisstétta. Áhersla er lögð á afstöðu og framkomu gagnvart skjólstæðingum og fjölskyldum þeirra.

Námsaðferð

Leiðbeinandi kynnir efnið og stýrir umræðum og leggur fyrir verkefni.

Námsefni

Til dæmis efni eða ljósrit sem leiðbeinandi leggur til.



Námsmarkmið

Að námsmenn

- þekki helstu réttindi og skyldur atvinnurekanda og starfsmanna.
- þekki sérstakar starfsskyldur sínar.
- kynnist reglum um vinnuumhverfi sitt.
- þekki reglur um mætingu og viðverutíma á vinnustað.

Námslýsing

Megináhersla er lögð á réttindi og skyldur atvinnurekanda og starfsmanns samkvæmt kjarasamningum, lögum eða öðrum fyrirmælum sem varða vinnu og vinnuumhverfi starfsfólks í greininni. Fjallað er um ráðningu, starfsskyldur, ábyrgð, mætingu, viðverutíma, orlof, veikindaforföll, kvartanir og uppsögn.

Námsaðferð

Leiðbeinandi kynnir efnið og stjórnar umræðum.

Námsefni

Til dæmis glærur eða annað efni frá leiðbeinanda.



Námsmarkmið

Að námsmenn

- auki persónulega færni sína.
- auki faglega færni sína.
- auki almenna færni sína.

Námslýsing

Fulltrúi atvinnurekanda og skipuleggjari grunnnámskeiðs taka sameiginlega ákvörðun um áherslur í valgrein. Megináhersla er lögð á að námsmenn auki færni sína í skilgreindum þáttum.

Námsaðferð

Leiðbeinandi kynnir efnið og stjórnar umræðum, verklegum æfingum, hópvinnu eða einstaklingsvinnu.

Námsefni

Til dæmis efni frá leiðbeinanda eða atvinnurekanda.



Námsmarkmið

Að námsmenn

- leggi mat á námið og markmið þess.
- þekki ábyrgð sem fylgir því að meta sjálfa sig og aðra.
- leggi mat á markmið sín og framfarir í náminu.

Námslýsing

Í lok námsins fara námsmenn yfir hverju námið hefur skilað hverjum og einum og hópnum í heild. Námsmenn skoða markmið sem þeir settu sér í upphafi námsins og væntingar til þess og bera saman við stöðu sína í lok náms.

Leiðbeinendur meta árangur námsmanna án þess að nota hefðbundin próf. Í stað þess meta þeir námsferlið og nota símataðferðir eins og t.d. gátlista til að staðfesta að námsmenn hafi á viðunandi hátt náð lokamarkmiðum námsleiðarinnar svo og markmiðum einstakra þátta námsins.

Námsmenn leggja mat á námið, markmið námsleiðarinnar, skipulag vinnunnar, leiðbeinendur og aðra þætti námsstarfsins.

Námsaðferð

Leiðbeinandi leiðbeinir námsmönnum við vinnu að mati, stjórnar umræðum og leggur t.d. fyrir gátlista, umsagnarblöð eða annað sem hjálpar til þess að námsmenn geti metið námskeiðið skipulega.

Námsefni

T.d. gátlistar og umsagnarblöð.



Markmið sérnámskeiðs er að auka þekkingu starfsmanna á eðli, einkennum, afleiðingum og úrræðum vegna sjúkdóma, fötlunar eða ellihrörnunar skjólstæðinga þeirra og að auka færni þeirra til að annast og aðstoða þá.

Atvinnurekandi skilgreinir skjólstæðinga og lýsir í grófum dráttum ástandi þeirra og aðstæðum svo að leiðbeinendur geti lagt viðeigandi áherslu í leiðbeiningum sínum. Í samráði við fulltrúa starfsmanna ráðstafar atvinnurekandi allt að 26 af 66 kennslustundum í valgreinar sem er að finna í námsskránni til að lengja sérstaka námsþætti sérnámskeiðsins eða til að velja aðra námsþætti fagnámskeiðsins. Skipuleggjandi ákveður lengd námsþáttar. Ef kennslustundunum er ráðstafað í aðra námsþætti en valgreinar eða sérgreinar samkvæmt þessari námsskrá þarf að leita samráðs Fræðslumiðstöðvar atvinnulífsins.

Samanlögð lengd námsþátta sérnáms er 66 kennslustundir. Um námsmarkmið, námslýsingar, námsaðferðir og námsefni ber almennt að hafa í huga að öll umgjörð og framkvæmd námsins sé til að greiða fyrir námi. Í því sambandi ber að hafa í huga að námsmenn hafa misjafna lífsreynslu, læra með mismunandi hætti og þurfa til þess mislangan tíma. Framsetning námsefnis, vægi og innihald námsþátta verður því að laga eins og kostur er að þörfum þeirra.

Námsþáttur	Kest.
Kynning	1
Eftirlit, umönnun og aðstoð við skjólstæðinga	38
Valgrein	26
Mat á námi og námsleið	1
Sérnámskeið samtals	66

Nauðsynlegt er að forþekking námsmanna sé könnuð í upphafi námsþátta. Leiðbeinendur laga efni sitt og aðferðir að þekkingu námsmanna og þörfum fullorðins fólks sem er að reyna sig í námi, jafnvel eftir langt hlé.



Lokamarkmið sérnámskeiðs

Lokamarkmið sérnámskeiðs eru að námsmaður hafi

- kynnst eðli, einkennum og afleiðingum sjúkdóma, fötlunar og ellihrörnunar skjólstæðinga sinna.
- aukið færni sína í viðeigandi umönnun og aðstoð við skjólstæðinga.
- aukið færni sína í samskiptum við skjólstæðinga sína og fjölskyldur þeirra.
- mætt í a. m. k. 80% kennslustunda sérnámskeiðsins.

Formleg próf eru ekki lögð fyrir en mikil áhersla lögð á að leiðbeinandi og námsmenn fari sem oftast yfir það sem hefur áunnist til að ýta undir stöðugar framfarir hjá námsmönnum. Leiðbeinandi á að hafa færni til að meta árangur námsmanna án þess að nota hefðbundin próf. Í stað hefðbundinna prófa metur hann reglulega námsferlið og námsárangur og gerir grein fyrir niðurstöðum matsins.



Kynning

1 kennslustund

Námsmarkmið

Að námsmenn

- þekki forsendur þessa náms, kröfur sem gerðar eru til námsmanns, námsmannahópsins, leiðbeinenda og námsaðstæðna.
- kynnist hver öðrum.
- verði færir um að tjá væntingar sínar til námsins.

Námslýsing

Megináhersla er lögð á markmið og forsendur námsins, einnig að leiða í ljós væntingar sem námsmenn hafa til námsins. Losað er um spennu jafnframt því sem námsmenn kynnast hver öðrum og umsjónarmanni námsins.

Námsaðferð

Kynning, umræður, hópvinna og einstaklingsvinna. Námsmenn eru virkjaðir í kynningaraðferð sem losar um spennu jafnframt því sem þeir kynnast.

Námsefni

Námsskrá sérnámskeiðsins og dagskrá.



Námsmarkmið

Að námsmenn

- kynnist eðli, einkennum og afleiðingum líkamlegra, geðrænna eða sálrænna sjúkdóma, fötlunar eða ellihrönnunar skjólstæðinga sinna.
- efli færni sína til að annast og aðstoða skjólstæðinga sína.
- efli færni sína til að líta eftir líkamlegu, geðrænu og sálrænu ástandi skjólstæðinga sinna.
- efli færni sína í samskiptum við skjólstæðinga sína og fjölskyldur þeirra.
- þekki hvernig ber að tilkynna breytingar á heilsufari skjólstæðinga sinna.
- efli færni sína í líkamsbeitingu við aðstoð og umönnun skjólstæðinga sinna.

Námslýsing

Megináhersla er lögð á að fjalla sérstaklega um skjólstæðinga þeirra starfsmanna sem taka þátt í náminu. Eftir atvikum er því fjallað um eðli, einkenni og afleiðingar geðrænna og líkamlegra sjúkdóma, fötlunar eða ellihrönnunar og sálrænna og geðrænna hliðarverkanna þeirra auk úrræða sem er gripið til vegna þessa. Áhersla er lögð á viðeigandi eftirlit með líkamlegu og sálrænu ástandi skjólstæðinganna auk umönnunar og aðstoðar við þá. Fjallað er um hvernig, hvert og hvaða ástandsbreyingar skuli tilkynna. Enn fremur er fjallað um hvernig skuli haga samskiptum við skjólstæðinga og fjölskyldur þeirra. Fjallað er um líkamsbeitingu við aðstoð og umönnun skjólstæðinga.

Námsaðferð

Leiðbeinandi innleiðir, stjórnar umræðum og leggur fyrir einstaklingsverkefni eða hópverkefni. Verklegar æfingar í umönnun, aðstoð og líkamsbeitingu við vinnu.

Námsefni

Til dæmis efni frá leiðbeinanda. Fjölskylduhandbók um hjúkrun heima, Fjölvaútgáfan, 1992. Við veitum hjálpina heima, Skákprent, 1993.



Námsmarkmið

Að námsmenn

- auki faglega færni sína.
- auki samskiptafærni sína.

Námslýsing

Fulltrúi atvinnurekanda og skipuleggjari sérnámskeiðs taka sameiginlega ákvörðun um áherslur í valgrein. Megináhersla er lögð á að námsmenn auki færni sína í sérvöldum námsþáttum.

Námsaðferð

Leiðbeinandi kynnir efnið og stjórnar umræðum, verklegum æfingum, hópvinnu eða einstaklingsvinnu.

Námsefni

Til dæmis efni frá leiðbeinanda eða atvinnurekanda.



Námsmarkmið

Að námsmenn

- leggi mat á námið og markmið þess.
- þekki ábyrgð sem fylgir því að meta sjálfa sig og aðra.
- leggi mat á markmið sín og framfarir sínar í náminu.

Námslýsing

Í lok námsins fara námsmenn yfir hverju námið hefur skilað hverjum og einum og hópnum í heild. Námsmenn skoða markmið sem þeir settu sér í upphafi námsins og væntingar til þess og bera saman við stöðu sína í lok náms.

Leiðbeinendur meta árangur námsmanna án þess að nota hefðbundin próf. Í stað þess meta þeir námsferlið og nota símataðferðir eins og t.d. gátlista til að staðfesta að námsmenn hafi á viðunandi hátt náð lokamarkmiðum námsleiðarinnar svo og markmiðum einstakra þátta námsins.

Námsmenn leggja mat á námið, markmið námsleiðarinnar, skipulag vinnunnar, leiðbeinendur og aðra þætti námsstarfsins.

Námsaðferð

Leiðbeinandi leiðbeinir námsmönnum við vinnu að mati, stjórnar umræðum og leggur t.d. fyrir gátlista, umsagnarblöð eða annað sem hjálpar til þess að námsmenn geti metið námskeiðið skipulega.

Námsefni

T.d. gátlistar og umsagnarblöð.



Markmið valgreina er að dýpka þekkingu starfsmanna á eðli, einkennum, afleiðingum og úrræðum vegna sjúkdóma, fötlunar eða ellihörnnunar skjólstæðinga þeirra og að auka færni þeirra til að annast og aðstoða þá.

Atvinnurekandi skilgreinir skjólstæðinga og lýsir í grófum dráttum ástandi þeirra og aðstæðum svo að leiðbeinendur geti lagt viðeigandi áherslu í leiðbeiningum sínum. Í samráði við fulltrúa starfsmanna velur hann námsþætti í 64 kennslustundir af 66 kennslustunda námskeiði. Skipuleggjandi ákveður lengd námsþátta. Ef kennslustundunum er ráðstafað í aðra námsþætti en valgreinar, grunnnámsþætti eða námsþætti sérgreinanámskeiðs samkvæmt þessari námsskrá þarf að leita samráðs Fræðslumiðstöðvar atvinnulífsins.

Um námsmarkmið, námslýsingar, námsaðferðir og námsefni ber almennt að hafa í huga að öll umgjörð og framkvæmd námsins sé til að greiða fyrir námi. Í því sambandi ber að hafa í huga að námsmenn hafa misjafna lífsreynslu, læra með mismunandi hætti og þurfa til þess mislangan tíma. Framsetning námsefnis, vægi og innihald námsþátta verður því að laga eins og kostur er að þörfum þeirra.

Námsþáttur	Kest.
Kynning	1
Valgreinar	64
Mat á námi og námsleið	1
Valgreinanámskeið samtals	66

Nauðsynlegt er að forþekking námsmanna sé könnuð í upphafi námsþátta. Leiðbeinendur laga efni sitt og aðferðir sínar að þekkingu námsmanna og þörfum fullorðins fólks sem er að reyna sig í námi, jafnvel eftir langt hlé.



Lokamarkmið valgreinanámsins eru að námsmaður hafi

- aukið samskiptafærni sína.
- aukið faglega færni sína.
- mætt í a.m.k. 80% kennslustunda valgreinanámskeiðsins.

Formleg próf eru ekki lögð fyrir en mikil áhersla er lögð á að leiðbeinandi og námsmenn fari sem oftast yfir það sem hefur áunnist til að ýta undir stöðugar framfarir hjá námsmönnum. Leiðbeinandi á að hafa færni til að meta árangur námsmanna án þess að nota hefðbundin próf. Í stað hefðbundinna prófa metur hann reglulega námsferlið og námsárangur og gerir grein fyrir niðurstöðum matsins.



Námsmarkmið

Að námsmenn

- þekki forsendur þessa náms, kröfur sem gerðar eru til námsmanns, námsmanna-hópsins, leiðbeinenda og námsaðstæðna.
- kynnist hver öðrum.
- verði færir um að tjá væntingar sínar til námsins.

Námslýsing

Megináhersla er lögð á markmið og forsendur námsins, einnig að leiða í ljós væntingar sem námsmenn hafa til námsins. Losað er um spennu jafnframt því sem námsmenn kynnast hver öðrum og umsjónarmanni námsins.

Námsaðferð

Kynning, umræður, hópvinna og einstaklingsvinna. Námsmenn eru virkjaðir í kynningaraðferð sem losar um spennu jafnframt því sem þeir kynnast.

Námsefni

Námsskrá valgreinanámskeiðsins og dagskrá.



Námsmarkmið

Að námsmenn

- leggi mat á námið og markmið þess.
- þekki ábyrgð sem fylgir því að meta sjálfa sig og aðra.
- leggi mat á markmið sín og framfarir sínar í náminu.

Námslýsing

Í lok námsins fara námsmenn yfir hverju námið hefur skilað hverjum einstökum og hópnum í heild. Námsmenn skoða markmið sem þeir settu sér í upphafi námsins og væntingar til þess og bera saman við stöðu sína í lok náms.

Leiðbeinendur meta árangur námsmanna án þess að nota hefðbundin próf. Í stað þess meta þeir námsferlið og nota símataðferðir eins og t.d. gátlista til að staðfesta að námsmenn hafi á viðunandi hátt náð lokamarkmiðum námsleiðarinnar svo og markmiðum einstakra þátta námsins.

Námsmenn leggja mat á námið, markmið námsleiðarinnar, skipulag vinnunnar, leiðbeinendur og aðra þætti námsstarfsins.

Námsaðferð

Leiðbeinandi leiðbeinir námsmönnum við vinnu að mati, stjórnar umræðum og leggur t.d. fyrir gátlista, umsagnarblöð eða annað sem hjálpar til þess að námsmenn geti metið námskeiðið skipulega.

Námsefni

T.d. gátlistar og umsagnarblöð.



Námsmarkmið

Að námsmenn

- verði færir um að greina eðli hugsana sinna og hegðunar.
- verði færir um að greina tilhneigingar sínar til bjartsýni, svartsýni og baráttuvilja.
- verði færir um að meta hvernig bjartsýni, svartsýni og baráttuvilji getur haft jákvæð og neikvæð áhrif.
- verði færir um að byggja upp jákvæða sjálfsmynd og baráttuvilja.
- auki einbeitni sína og sjálfsöryggi.
- verði færir um að efla með sér frumkvæði.
- kynnist markmiðasetningu og markvissum vinnubrögðum.
- verði færir um að setja sér markmið.

Námslýsing

Megináherslan er á að námsmenn takist á við það sem heldur aftur af þeim og finni leiðir til að styrkja sjálfsmynd sína, sjálfsöryggi, bjartsýni og frumkvæði. Áhersla er lögð á að námsmenn skilji tilgang þess að setja sér markmið, hvernig maður setur sér markmið og hvað ber helst að forðast þegar einstaklingur setur sér markmið.

Námsaðferð

Leiðbeinandi kynnir efnið, umræður og verklegar æfingar t.d. sjálfsskoðun, lausnaleikir og/eða hlutverkaleikir.

Námsefni

Efni frá leiðbeinanda.



Námsmarkmið

Að námsmenn

- verði færir um að taka gagnrýni á jákvæðan hátt.
- auki færni sína í að taka gagnrýni ekki persónulega.
- verði færir um að nýta sér gagnrýni á uppbyggilegan hátt.
- verði færir um að gagnrýna á uppbyggilegan hátt.

Námslýsing

Megináhersla er lögð á viðbrögð og úrvinnslu gagnrýni og hvernig hægt er að nýta sér gagnrýni til góðs. Einnig hvernig námsmenn geta tileinkað sér þá hugsun að gagnrýni beinist ekki að þeim persónulega.

Námsaðferð

Leiðbeinandi kynnir efnið, hlutverkaleikir og umræður.

Námsefni

Efni frá leiðbeinanda.



Námsmarkmið

Að námsmenn

- þekki í aðalatriðum hvað hefur áhrif á nám.
- þekki undirstöðuatriði í námstækni.
- þekki aðferðir við að muna og skilja.
- verði færir um að nota námstækni sem hentar eigin námsstíl.
- verði færir um að nota aðferðir til að vinna sjálfstætt og skipulega.

Námslýsing

Megináhersla er lögð á atriði sem hafa áhrif á námsgetu, þar á meðal upplag hvers og eins, áhuga, virkni, reglufestu og einbeitingu. Einnig samstarf námsmanns og leiðbeinanda, samstarf námsmanna innbyrðis og samstarf þeirra við leiðbeinandann. Áhersla er lögð á að námsmenn fái vísbendingar um námsstíl sinn. Einnig er lögð áhersla á að námsmenn þjálfí námstækni sína í námi sem fram undan er og undirbúi sig að beita henni í starfi.

Námsaðferð

Leiðbeinandi kynnir efnið, stjórnar umræðum og leggur fyrir verkefni sem gefa vísbendingar um námsstíl og verkefni með aðferðum sem auðvelda nám og vinnu. Dæmi um slíkar aðferðir eru skimun, undirstrikun, skrásetning minnisatriða, gerð hugkorta og hópvinna.

Námsefni

Til dæmis efni frá leiðbeinanda. Námstækni; Mímir - símenntun.



Námsmarkmið

Að námsmenn

- kynnist notkun ritvinnslukerfis.
- kynnist notkun töflureiknis.
- kynnist notkun tölvupósts.
- kynnist notkun vafra.
- þekki notkun tölvu á vinnustöð sinni.

Námslýsing

Megináhersla er lögð á notagildi tölvu til að skipuleggja, skrá upplýsingar, eiga samskipti og leita upplýsinga vegna umönnunarstarfa. Áhersla er lögð á innra net vinnustaðar þar sem það á við.

Námsaðferð

Leiðbeinandi sýnir og útskýrir helstu aðgerðir tölvuforrita, stjórnar umræðum og leggur fyrir verkefni sem unnin eru í tölvum.

Námsefni

T.d. efni frá leiðbeinanda og atvinnurekanda.



Námsmarkmið

Að námsmenn

- þekki kröfur sem gerðar eru til þeirra um persónulegt hreinlæti og snyrtimennsku.
- þekki reglur sem gilda um hreinlæti á vinnustað sínum.
- verði færir um að skipuleggja starfsumhverfi sitt.

Námslýsing

Áhersla er lögð á hreinlæti og snyrtimennsku, hvort sem um ræðir í atvinnu eða á persónulegum forsendum, einnig að námsmenn læri að skipuleggja starfsumhverfi sitt með tilliti til hreinlætis og snyrtimennsku.

Námsaðferð

Leiðbeinandi kynnir efnið, umræður og hópvinna.

Námsefni

T.d. glærur frá leiðbeinanda og myndbönd.



Námsmarkmið

Að námsmenn

- verði færir um að greina árangursþætti í starfi sínu.
- verði færir um að greina eigin upplifun af starfi.
- verði færir um að sýna skilning á upplifun annarra.
- auki færni sína í að meta eigin frammistöðu.
- auki sjálfstraust sitt.
- þekki mikilvægi þess að jafnvægi ríki milli starfs og einkalífs.

Námslýsing

Áhersla er lögð á hvað það er sem hvetur og letur fólk og ávinning þess að vera góður starfsmaður. Einnig er lögð áhersla á að námsmenn læri að meta sig að verðleikum og mikilvægi samskipta og samstarfs. Auk þess er fjallað um mikilvægi þess að jafnvægi ríki milli starfs og einkalífs.

Námsaðferð

Leiðbeinandi kynnir efnið, sjálfsmat, umræður, hlutverkaleikir og hópstarf.

Námsefni

T.d. verkefni, lesefni og glærur frá leiðbeinanda. Verkefnið Hið gullna jafnvægi.



Námsmarkmið

Að námsmenn

- þekki starfsemi stéttarféлага.
- þekki helstu réttindi og skyldur á vinnumarkaði.
- þekki hvaða upplýsingar eru í kjarasamningum.

Námslýsing

Megináhersla er lögð á tilgang og starfsemi stéttarféлага, störf trúnaðarmanna og helstu réttindi og skyldur eins og þau birtast í lögum og kjarasamningum.

Námsaðferð

Leiðbeinandi útskýrir efnið, bendir á samhengi og stjórnar umræðum.

Námsefni

T.d. ljósrit frá leiðbeinanda, kjarasamningar og kynningarefni frá stéttarfélögum.



Námsmarkmið

Að námsmenn

- auki færni sína til að vinna með öðrum.
- kynnist umhverfi sínu og tileinki sér jákvætt viðhorf til annarra.
- auki umburðalyndi sitt gagnvart öðrum.
- auki sveigjanleika sinn í samskiptum.
- auki þekkingu sína á ólíkum menningarheimum.

Námslýsing

Áhersla er lögð á það sem einkennir og skapar jákvæð og árangursrík samskipti á milli fólks. Einnig er lögð áhersla á þá þætti sem tengjast fjölmenningu og lúta að samstarfi fólks frá ólíkum menningarheimum.

Námsaðferð

Kynning leiðbeinanda, umræður um samsetningu vinnustaðar, uppbyggilegar æfingar, rökræður, munnleg tjáning, myndverkefni og skrifleg verkefni. Hópvinna og hóplausnir. Virkni þátttakenda og sérstaða fær að njóta sín.

Námsefni

Efni frá kennara svo sem glærur, umræður og fréttatengt efni.



Námsmarkmið

Að námsmenn

- auki færni sína í þjónustu.
- verði færir um að þekkja væntingar skjólstæðings síns.
- auki færni í að sýna skjólstæðingum sínum gott viðmót og framkomu.

Námslýsing

Lögð áhersla á væntingar skjólstæðinga starfsmanna sem taka þátt í náminu og mikilvægi góðrar þjónustu. Einnig eru tekin fyrir atriði sem skipta máli fyrir skjólstæðinginn. Mismunandi þjónustustig skoðuð og athygli vakin á mikilvægi góðs viðmóts og faglegrar framkomu.

Námsaðferð

Leiðbeinandi kynnir efnið, umræður og æfingar.

Námsefni

T.d. ljósrit sem leiðbeinandi leggur til.



Námsmarkmið

Að námsmenn

- þekki ýmsar tjáskiptaleiðir skjólstæðinga sinna.
- kynnist hlutverkum í samskiptum.
- þekki gildi jákvæðs viðmóts í samskiptum.
- þekki mikilvægi líkamstjáningar í samskiptum.
- verði færir um að snúa óæskilegri hegðun til betri vegar.
- þekki hugtakið meðvirkni.
- þekki helstu hjálpartæki í samskiptum við skjólstæðinga sína.
- hafi vald á jákvæðri örvun og styrkingu.
- verði fær um að sýna ákveðni í samskiptum.

Námslýsing

Megináhersla er á samskipti við skjólstæðinga. Áhersla er lögð á hlutverk einstaklinga í samskiptum, stöðu þeirra og framkomu, líkamstjáningu, líkamsbeitingu, orðaval og setningaskipan. Fjallað er um tjáskiptaleiðir, tjáskiptaform og hjálpartæki til tjáskipta. Enn fremur jákvæða örvun, styrkingu og virka hlustun. Einnig hvernig samskipti geta stuðlað að sjálfstyrkingu skjólstæðinga, eft sjálfstæði þeirra og vilja.

Námsaðferð

Með góðum fyrirvara gerir skipuleggjandi leiðbeinanda grein fyrir starfsvettvangi og helstu viðfangsefnum námsmanna. Í samræmi við þær upplýsingar dregur leiðbeinandi fram viðeigandi aðalatriði og útskýrir þau auk þess sem hann stjórnar umræðum og leggur fyrir verkefni.

Námsefni

T.d. ljósrit frá leiðbeinanda. Leikur að lifa. Guðrún Ragnarsdóttir og Margrét Guðmundsdóttir. Mál og menning.



Námsmarkmið

Að námsmenn

- auki færni sína í samtalstækni og skilvirkum samtölum.
- efli færni sína til að eiga hvetjandi samtöl við skjólstæðinga sína.
- þekki framboð efnis og viðburða til félagslegrar örvunar skjólstæðinga sinna.

Námslýsing

Megináhersla er lögð á samtalstækni sem miðar að því að hvetja og örva skjólstæðingana til að rjúfa félagslega einangrun sína. Áhersla er lögð á helstu atriði samtals-tækni, svo sem virka hlustun, spurningatækni, raddbeitingu og líkamstjáningu. Einnig er bent á leiðir til að fitja upp á umræðuefni, halda samtali gangandi og slíta samtali. Áhersla er lögð á tjáningu tilfinninga sinna og skoðana en jafnframt mikilvægi þess að tekið sé tillit til tilfinninga og skoðana annarra. Bent er á leiðir til að gefa gaum að innihaldi, orðavali, raddbeitingu og líkamstjáningu viðmælandans. Auk þess er lögð áhersla á ýmis ráð til að leita upplýsinga um félagsstarf, koma þeim upplýsingum til skjólstæðinga og þar með stuðla að því að rjúfa félagslega einangrun skjólstæðinganna.

Námsaðferð

Leiðbeinandi kynnir markmið félagslegrar örvunar og ráð til þess að ná þeim. Hann stjórnar umræðum um leiðir til félagslegrar örvunar, leggur fyrir verkefni og stjórnar æfingum í samtalstækni. Námsmenn taka virkan þátt í hagnýtum æfingum þar sem þeir tileinka sér aukna samtalsfærni, þeir leita einnig upplýsinga og gera grein fyrir niðurstöðum þeirrar leitar. Leitast er við að finna leiðir til að mæta þörfum einstaklinga á ýmsa vegu í þeim tilgangi að rjúfa félagslega einangrun skjólstæðinganna.

Námsefni

Efni frá leiðbeinanda. Upplýsingar um ýmsa viðburði, sér í lagi þá sem henta skjólstæðingum sérstaklega.



Námsmarkmið

Að námsmenn

- kynnist réttindum skjólstæðinga sinna samkvæmt lögum um almannatryggingar og sérlögum eða sérákvæðum sem kunna að varða skjólstæðinga þeirra.
- þekki eðlilegar leiðir athugasemda eða umkvartana vegna réttinda skjólstæðinga sinna.

Námslýsing

Megináhersla er lögð á réttindi skjólstæðinga námsmanna og þá eftir atvikum samkvæmt lögum um heilbrigðisþjónustu, um félagsþjónustu sveitarfélaga, um almannatryggingar, um málefni aldraðra, um réttindi sjúklinga eða um málefni fatlaðra.

Námsaðferð

Leiðbeinandi dregur fram meginatriði réttinda, stjórnar umræðum og leggur fyrir verkefni.

Námsefni

T.d. lög um heilbrigðisþjónustu, félagsþjónustu sveitarfélaga, almannatryggingar, málefni aldraðra, réttindi sjúklinga og um málefni fatlaðra.



Námsmarkið

Að námsmenn

- þekki algengustu slys á einkaheimilum, vinnustöðum og utan dyra.
- þekki aðferðir til að draga úr slysaþættu skjólstaðinga sinna.
- þekki viðbragðsáætlanir vinnustaða og starfstöðva sinna.
- þekki helstu varnarviðbrögð við ofbeldi.
- þekki helstu aðferðir við að nálgast árásgjarna einstaklinga.

Námslýsing

Megináhersla er lögð á hættur sem geta leynst í umhverfi skjólstaðinga námsmanna auk viðeigandi forvarna- og viðbragðsáætlana. Farið er yfir öryggi á heimilum og stofnunum með áherslu á slys af völdum innanstokksmuna, innréttinga, rafmagns og rafmagnstækja, elds, vatns, glers og eitrana af ýmsu tagi. Fjallað er um notkun öryggishnappa, reykskynjara, slökkvitækja og flóttaleiðir. Einnig um geymslu lyfja og annarra hættulegra efna. Enn fremur er fjallað um varnarviðbrögð við ofbeldi og hvernig nálgast skuli árásgjarna einstaklinga. Farið er í framkomu, nálgunaraðferðir og viðbrögð.

Námslýsing

Með góðum fyrirvara gerir skipuleggjandi leiðbeinanda grein fyrir starfsvettvangi og helstu viðfangsefnum námsmanna. Í samræmi við þær upplýsingar dregur leiðbeinandi fram viðeigandi aðalatriði og útskýrir þau auk þess sem hann stjórnar umræðum og leggur fyrir verkefni.

Námsefni

T.d. efni frá leiðbeinanda.



Námsmarkmið

Að námsmenn

- þekki einkenni streitu og leiðir til að vinna gegn streitu.
- þekki skaðleg áhrif streitu og hvað hefur áhrif á streituþol.

Námslýsing

Megináhersla er lögð á mögulegar orsakir og afleiðingar streitu vegna umönnunar skjólstæðinga og aðstandenda þeirra. Áhersla er lögð á slökun, hreyfingu og samtöl til að ná tökum á streitu. Einnig algenga streituvalda í umönnunarstörfum, þætti sem hafa áhrif á þolmörk gegn andlegu áreiti eða álagi og skaðleg áhrif langvarandi streitu.

Námsaðferð

Leiðbeinandi fjallar um efnið, útskýrir og stjórnar umræðum. Sýnikennsla og verklegar æfingar.



Námsmarkmið

Að námsmenn

- þekki algengar líkamlegar og andlegar fatlanir.
- þekki áhrif sem fötlun hefur á fatlaða og fjölskyldur þeirra.
- kynnist ríkjandi hugmyndum um stöðu og réttindi fólks með fötlun.
- kynnist lögum, samþykktum og framboði á menntun, atvinnu, búsetu og þjónustu við fatlaða.
- auki færni sína í að fylgjast með, annast um, aðstoða og umgangast fatlaða.

Námslýsing

Megináhersla er lögð á algengar fatlanir, helstu einkenni og áhrif, hjálpartæki, æskilega aðhlyningu, umgengni, tjáskipti og aðstoð við fatlaða í þeim mæli og með þeim áherslum sem eiga við um skjólstæðinga námsmanna. Áhersla er lögð á hömlur og fötlun á geði, í þroska, sjón, heyrn, tjáningu og hreyfingu.

Námsaðferð

Leiðbeinandi kynnir efnið, stjórnar umræðum og leggur fyrir verkefni.

Námsefni

T.d. ljósrit og annað efni sem leiðbeinandi leggur til.



Námsmarkmið

Að námsmenn

- þekki algeng einkenni ellihörnnunar.
- þekki algenga öldrunarsjúkdóma.
- auki færni sína í að fylgjast með, annast um, aðstoða og umgangast aldraða.

Námslýsing

Megináhersla er lögð á breytingar á líkama og sinni auk sjúkdóma sem verða algengari með hækkandi aldri einstaklinga. Áhersla er lögð á breytingar sem verða á vöðvum, blóði, hjarta, blóðrás, lungum, þvagfærum, meltingarfærum, saur- og þvaglátum, miðtauga-kerfi, heila og heilastarfsemi. Einnig sjúkdóma svo sem sykursýki, krabbamein, hjarta-sjúkdóma, æðasjúkdóma, slitgigt, beinþynningu og ýmsa heilabilunarsjúkdóma. Einnig geðraskanir aldraðra svo sem þunglyndi, kvíða, fælni, framtaksleysi, ráp, óróleika, eirðarleysi, reiðiköst, ógnandi hegðun, óráð og slen. Enn fremur er fjallað um helstu einkenni og orsakir ellihörnnunar og öldrunarsjúkdóma. Einnig helstu úrræði, aðhlynningu, æskilega umgengni og aðstoð við aldraða skjólstæðinga á heimili og stofnun.

Námsaðferð

Leiðbeinandi kynnir efnið, stjórnar umræðum og leggur fyrir verkefni.

Námsefni

T.d. ljósrít sem leiðbeinandi leggur til. Hörður Þorgilsson og Jakob Smári (ritstj.) Árin eftir sextugt, handbók um efri árin. Reykjavík: Forlagið, 1996.



Námsmarkmið

Að námsmenn

- auki færni sína í réttri líkamsbeitingu í starfi.
- auki færni sína að lyfta, bera og flytja þunga.

Námslýsing

Megináhersla er lögð á byggingu líkamans, líkamsstöðu, vinnustellingar og lyftitækni í samræmi við störf námsmanna. Áhersla er lögð á hvernig stærð og skipulag vinnurýmis hafa áhrif á vinnuaðstöðu og líkamsbeitingu. Undir skipulag vinnurýmis falla rúm, stólar, borð, verkfæri og hjálpartæki. Einnig er tekið fyrir hvernig góð vinnutækni og ýmis hjálpartæki geta dregið úr líkamlegu álagi á starfsmenn og þannig minnkað líkur á hættulegum álagsmeinum. Góð vinnutækni endurspeglast í réttri líkamsbeitingu svo sem stöðu, stellingu og tækni til að lyfta og bera skjólstæðinga.

Námsaðferð

Leiðbeinandi kynnir efnið, leggur fyrir verkefni, stjórnar umræðum og æfingum.

Námsefni

Til dæmis ljósrít og verkefni sem leiðbeinandi leggur til.



Námsmarkmið

Að námsmenn

- þekki helstu hjálpartæki til umönnunar og aðhlyningar sjúkra, fatlaðra og aldraðra á einkaheimilum og stofnunum.
- kynnist helstu ákvæðum laga og samþykktu um hjálpartæki skjólstæðinga sinna.
- þekki helstu hjálpartæki skjólstæðinga sinna til að fara ferðir sínar innan- og utandyra.
- þekki helstu hjálpartæki skjólstæðinga sinna til að sinna persónulegum þörfum.
- þekki helstu hjálpartæki skjólstæðinga sinna til tjáskipta.

Námslýsing

Megináhersla er lögð á hjálpartæki til umönnunar og aðhlyningar skjólstæðinga auk hjálpartækja fyrir skjólstæðinga.

Námsaðferð

Leiðbeinandi kynnir helstu hjálpartæki og útskýrir notkun þeirra og meðferð auk þess sem hann stjórnar umræðum og leggur fyrir verkefni.

Námsefni

T.d. efni frá leiðbeinanda.



Námsmarkmið

Að námsmenn

- þekki æskilegt skipulag, ræstingu og þrif sjúkraherbergja.
- auki færni sína við umbúnað rúmliggjandi.
- þekki góð ráð til að lyfta og hreyfa rúmliggjandi.
- þekki það helsta sem þarf til að fyrirbyggja legusár.
- verði færir um daglega aðhlygningu rúmliggjandi.

Námslýsing

Megináhersla er lögð á öryggi og vinnuhagræðingu í skipulagi en vellíðan og virðingu í aðhlygningu. Í skipulagi sjúkraherbergja er áhersla á húsgögn, sjúkrarúm og áhöld fyrir aðhlygningu. Áhersla er á hita- og rakastig, afþurrkun, rykhreinsun, ræstingu og þrif. Einnig umbúnað rúma með eða án aðstoðar, lyftur og flutning bæði með tilliti til öryggis sjúklings og þeirra sem lyfta honum og flytja. Enn fremur er lögð áhersla á þægilega legu sjúklings, góða líðan sem og hvernig hægt er að fyrirbyggja og lina legusár svo sem með tilhögun sængurfata, böðun, þvotti og líkamshirðingu. Fjallað er um aðstoð og aðhlygningu með virðingu fyrir sjúklingnum.

Námsaðferð

Leiðbeinandi lýsir og útskýrir meginatriði og stjórnar umræðum. Sýnikennsla og verklegar æfingar.

Námsefni

T.d. efni frá leiðbeinanda. Fjölskylduhandbók um hjúkrun heima, Fjölvaútgáfan, 1992. Við veitum hjálpina heima, Skákprent, 1993.



Námsmarkmið

Að námsmenn

- þekki helstu vandamál skjólstæðinga sinna vegna úrgangsefna líkamans.
- þekki hjálpartæki sem tengjast helstu vandamálum og erfiðleikum skjólstæðinga sinna vegna úrgangsefna líkamans.
- þekki viðbrögð við helstu vandamálum og erfiðleikum skjólstæðinga sinna vegna úrgangsefna líkamans.
- þekki mögulegar fyrirbyggjandi og linandi aðgerðir.
- verði færari um að líta eftir og annast skjólstæðinga sína á heimili og stofnun.

Námslýsing

Megináhersla er lögð á hjálpartæki, viðbrögð, úrræði, aðhlynningu, umgengni og aðstoð við skjólstæðinga heima og á stofnun sem eiga í vanda með að skila frá sér úrgangsefnum. Fjallað er um vandamál og erfiðleika sem kunna að fylgja svita, þvagláti og hægðum einkum rúmliggjandi, fatlaðra og aldraðra skjólstæðinga. Fjallað er um aðferðir og hjálpartæki til þvag- og hægðalosunar. Einnig um hjálpartæki og eftirlit vegna þvagleka, bleiunotkun/uridom, aðferðir við skipti á rúmfötum og líkamsþvott vegna svita eða ótímabærra hægða- eða þvagláta.

Námsaðferð

Leiðbeinandi dregur fram meginatriði einkenna og viðbragða, stjórnar umræðum og leggur fyrir verkefni.

Námsefni

T.d. efni frá leiðbeinanda. Fjölskylduhandbók um hjúkrun heima, Fjölvaútgáfan, 1992. Við veitum hjálpina heima, Skákprent, 1993.



Námsmarkmið

Að námsmenn

- þekki verkaskiptingu við daglega umhirðu og umönnun skjólstæðinga sinna.
- þekki áhöld og undirbúning fyrir skjólstæðing sem þvær sér sjálfur í rúmi.
- þekki áhöld og undirbúning fyrir skjólstæðing sem þvær sér sjálfur í stól.
- þekki áhöld og undirbúning fyrir skjólstæðing sem baðar sig í baðherbergi.
- þekki áhöld og undirbúning fyrir hárvott rúmliggjandi.
- þekki áhöld og undirbúning fyrir andlitsrakstur.
- þekki áhöld og undirbúning fyrir tannhirðu og munnhirðu.

Námslýsing

Megináhersla er lögð á námsmarkmiðin sem mikilvægust eru fyrir námsmennina til þess að annast skjólstæðinga sína. Áhersla er lögð á að námsmenn þekki aðalatriði annarra námsmarkmiða. Einnig að þeir þekki verkaskiptingu daglegrar umönnunar og persónulegrar umhirðu skjólstæðinga sinna.

Námsaðferð

Leiðbeinandi dregur fram aðalatriði persónulegrar umhirðu sjúkra, fatlaðra eða aldraðra og gerir grein fyrir verkaskiptingu við daglega umönnun og persónulega umhirðu slíkra einstaklinga. Sýnikennsla og verklegar æfingar til að leggja sérstaka áherslu á persónulega umhirðu skjólstæðinga námsmannanna.

Námsefni

T.d. efni frá leiðbeinanda. Fjölskylduhandbók um hjúkrun heima, Fjölvaútgáfan, 1992. Við veitum hjálpina heima, Skákprent, 1993.



Námsmarkmið

Að námsmenn

- þekki hugtakið heilbrigði og áhrif lifnaðarháttanna á heilsufar.
- þekki algenga smitsjúkdóma og helstu smitleiðir þeirra.
- kynnist grundvallaratriðum faraldsfræði.

Námslýsing

Megináhersla er lögð á áhrif hreyfingar, mataræðis, hreinlætis, vímuefna, áfengis og reykinga. Fjallað um viðfangsefni faraldsfræði, einkum rannsóknir á útbreiðslu og orsökum sjúkdóma hjá hópum manna.

Námsaðferð

Leiðbeinandi kynnir, lýsir og útskýrir, stjórnar umræðum og leggur fyrir verkefni.

Námsefni

Til dæmis glærur og annað efni frá leiðbeinanda.



Námsmarkmið

Að námsmenn

- þekki reglur um lyfjagjöf.
- þekki algeng lyf sem skjólstæðingar þeirra nota.
- þekki áhrif og verkun lyfjanna.
- þekki helstu aukaverkanir lyfjanna.

Námslýsing

Megináhersla er lögð á reglur um lyfjagjöf. Áhersla er lögð á algeng lyf sem skjólstæðingar námsmanna nota. Einnig hvernig lyfjagjöf og lyfjainntöku er háttað, áhrif og verkun lyfjanna og algengar aukaverkanir.

Námsaðferð

Leiðbeinandi kynnir, lýsir og útskýrir, auk þess sem hann stjórnar umræðum og leggur fyrir verkefni.

Námsefni

T.d. glærur og annað efni frá leiðbeinanda.



Námsmarkmið

Að námsmenn

- þekki örverur og geti gert grein fyrir hlutverki þeirra og sjúkdómsvaldandi eiginleikum.
- þekki algengar smitleiðir og verði færir um að koma í veg fyrir smit.
- þekki smit og smitleiðir og hvernig sýking á sér stað.
- þekki algengustu sjúkrahúsasýkingar.
- þekki mikilvægi og ábyrgð allra starfsmanna í sóttvörnum.
- þekki hvernig sýkingarvörnum er háttað á sínum vinnustað.
- kynnist almennu hreinlæti á vinnustað.
- þekki mikilvægi þess að rjúfa smitleiðir.
- kynnist meðferð, umgengni og hreinsun hjúkrunargagna.
- þekki helstu aðferðir til að eyða sýklum.

Námslýsing

Megináhersla er lögð á að kynna örverur og sóttkveikjur, smit og smitleiðir, sóttvarnir og aðrar fyrirbyggjandi aðgerðir í þeim mæli og með þeim áherslum sem eiga við um námsmannahópinn. Áhersla er lögð á helstu flokka örvera, mismunandi tegundir, kjör- aðstæður og eðli hvers flokks auk þess að útskýra hvað fastaflóra er. Einnig hvernig smit á sér stað, ýmsar smitleiðir, hvernig smitkeðjum er háttað, hvernig þær eru rofnar, grundvallaratriði varna líkamans gegn sýklum og mikilvægi almenns hreinlætis á vinnustað til þess að rjúfa smitleiðir. Farið yfir undirstöðuatriði sóttvarna á einkaheimilum og stofnunum. Fjallað um persónulegt hreinlæti á vinnustað og um meðferð, umgengni og hreinsun hjúkrunargagna. Enn fremur um helstu aðferðir til að eyða sýklum svo sem sóttgreinsun og dauðgreinsun.

Námsaðferð

Leiðbeinandi útskýrir efnið, stjórnar umræðum og leggur fyrir verkefni.

Námsefni

Til dæmis ljósrit og annað efni sem leiðbeinandi leggur til.



Námsmarkmið

Að námsmenn

- þekki næringarefni, hlutverk þeirra og ráðlagða neyslu.
- kynnist því sem felst í hugtakinu „hollar neysluvenjur“.
- verði færir um að nota næringarefnatöflu við útreikninga á orku- og næringarinnihaldi fæðu.

Námslýsing

Fjallað um orkuefnin, vatn, vítamín og steinefni. Fjallað um manneldisráðleggingar og ráðlagða dagskammta. Fjallað almennt um mataræði og tengsl þess við þætti eins og mismunandi aldursskeið, ofþyngd, það að vera of grannur og sjúkdóma á borð við hjartasjúkdóma og sykursýki. Fjallað um fæðubótarneyslu og hvort fæðubótarneysla eigi rétt á sér. Kynnt til sögunnar svokallað neyslukerfi sem á aðgengilegan hátt gerir mönnum kleift að sjá hvernig neysla samræmist almennum næringarráðleggingum.

Námsaðferð

Leiðbeinandi kynnir efnið, umræður og verklegar æfingar.

Námsefni

Til dæmis ljósrit og verkefni sem leiðbeinandi leggur til.



Námsmarkmið

Að námsmenn

- þekki algenga líkamlega sjúkdóma, orsakir þeirra, greiningu og helstu meðferðarúrræði.
- auki færni sína í að annast, aðstoða og umgangast skjólstæðinga sem eru sjúkir eða að ná bata heima eða á stofnun.

Námslýsing

Megináhersla er lögð á algenga líkamlega sjúkdóma sem hrjá skjólstæðinga svo sem í húð, stoðkerfi, meltingarfærum, öndunarfærum, hjarta og æðakerfi og skynfærum. Áhersla er lögð á helstu einkenni auk merkja um bata eða afturför sem þarf að gefa gaum að. Einnig er fjallað um orsakir sjúkdóma, helstu úrræði, aðhlyningu, æskilega umgengni og aðstoð við sjúka eða þá sem eru að ná bata eftir veikindi eða slys. Enn fremur mögulegar fyrirbyggjandi aðgerðir.

Námsaðferð

Leiðbeinandi kynnir efnið, stjórnar umræðum og leggur fyrir verkefni.

Námsefni

Til dæmis ljósrít og annað efni sem leiðbeinandi leggur til.



Námsmarkmið

Að námsmenn

- þekki flokkun geðrænna vandamála.
- þekki algengar geðraskanir.
- auki færni sína í að fylgjast með, annast um, aðstoða og umgangast geðfatlaða.

Námslýsing

Megináhersla er lögð á að í þeim mæli og með þeim áherslum sem eiga við um skjólstæðinga námsmanna sé fjallað um helstu einkenni, helstu úrræði, æskilega umgengni, aðhlyningu og aðstoð við skjólstæðinga sem stríða við geðraskanir svo sem lyndisraskanir, geðhvörf, geðklofa, geðrof, fælni, árattu, þráhyggju og fíkn. Áhersla er lögð á helstu einkenni og ætlaðar orsakir geðraskana. Einnig helstu úrræði, aðhlyningu, æskilega umgengni og aðstoð við sjúka á heimili og stofnun. Enn fremur mögulegar fyrirbyggjandi aðgerðir.

Námsaðferð

Leiðbeinandi kynnir efnið, stjórnar umræðum og leggur fyrir verkefni.

Námsefni

Til dæmis ljósrit og annað efni sem leiðbeinandi leggur til.



Námsmarkmið

Að námsmenn

- kynnist gildi sálræns stuðnings eftir alvarleg áföll.
- þekki helstu einkenni sálrænna áfalla.
- þekki algeng eftirköst áfalla og þætti sem hafa áhrif á þau.

Námslýsing

Megináhersla er lögð á sálrænan stuðning við skjólstæðinga sem eru undir andlegu álagi eða hafa orðið fyrir áfalli. Áhersla er lögð á áhrif alvarlegra atvika og mögulegan stuðning til að vinna úr þeim. Velt er upp spurningunum: Á ég að gera eitthvað? Get ég gert eitthvað? Hvernig veiti ég sálrænan stuðning? Fjallað er um muninn á alvarlegum atvikum og eðlilegri glímu við lífið. Einnig eru áhrif streitu á einstaklinginn tekin fyrir. Enn fremur er fjallað um sorg, sorgarferli og sálrænan stuðning við syrgjendur.

Námsaðferð

Leiðbeinandi kynnir efnið, stýrir umræðum og leggur fyrir sjálfsmat.

Námsefni

Til dæmis verkefni og ljósrit sem leiðbeinandi leggur til.



Námsmarkmið

Að námsmenn

- þekki siðareglur starfsmanna í heimaþjónustu.
- þekki kröfur sem gerðar eru um hollustu matar.
- þekki kröfur um hreinlæti í meðferð matvæla.
- þekki dæmi um ýmiss konar sérfæði.
- þekki kröfur sem gerðar eru um ræstingu og þrif heimilis.
- verði færir um hagsýni og skipulag við innkaup til heimilis.

Námslýsing

Megináhersla er lögð á siðareglur, meðferð matvæla og þrif í heimahúsum. Áhersla er lögð á næringarefni og hollustu matvæla fyrir skjólstæðinga. Einnig kröfur um geymslu hráefnis til matargerðar, geymslu og meðferð unninnar matvöru auk geymslu matar-afganga. Teknar eru fyrir kröfur sem gerðar eru um hreinlæti við matreiðslu og framreiðslu matar. Einnig dæmi um sérfæði og máltíðir svo sem hitaeiningasnauda og hitaeiningaríka drykki og fasta fæðu, fæði sem hefur áhrif á hægðir, mat og drykk fyrir einstaklinga með háan líkamshita og styrkjandi máltíðir fyrir einstaklinga í endurhæfingu. Fjallað er um hagsýni og skipulag innkaupa með hliðsjón meðal annars af verðlagi, hollustu, geymslu og endingartíma. Einnig er fjallað um skipulag ræstinga og þrifa heimilis auk umgengni við ræstingarefni.

Námsaðferð

Leiðbeinandi kynnir helstu atriði og útskýrir notkun þeirra og meðferð auk þess sem hann stjórnar umræðum og leggur fyrir verkefni.

Námsefni

T.d. efni frá leiðbeinanda. Reglur sveitarfélags um heimaþjónustu.



Námsmarkmið

Að námsmenn

- kynnist kröfum um þrif og skipulag ræstinga í samræmi við þær.
- kynnist mismunandi áhöldum og tækjum til þrifa og ræstinga.
- þekki í hvaða röð á að þrifa og ræsta.
- þekki helstu hreingerningarefni.
- þekki mikilvægi góðra sýklavarna og hlutverk ræstinga í því sambandi.
- auki færni sína í ræstingum og þrifum.
- auki færni sína í réttri líkamsbeitingu við ræstingar og þrif.
- auki færni sína í notkun mismunandi efna við ræstingar.
- auki færni sína í notkun og umhirðu áhalda og tækja við ræstingar og þrif.

Námslýsing

Í samræmi við námsmannahópinn er megináhersla lögð á grundvallarþekkingu á ræstitækni, skipulagi ræstinga og þrifa á mismunandi svæðum með hliðsjón af kröfum sem gerðar eru um þrif, hreinlæti og sýkingavarnir. Fjallað er um aðferðir við að skúra, moppa, sópa, þurrka af, þrifa baðherbergi og lofta út. Lögð er áhersla á mikilvægi þess að ræsta í réttri röð. Fjallað er um líkamsbeitingu, vinnuhagræðingu og notkun áhalda og tækja til ræstinga. Einnig er tekin fyrir umhirða ræstitækja miðað við það umhverfi sem þrifið er.

Námsaðferð

Leiðbeinandi kynnir efnið, stjórnar umræðum og verklegum æfingum.

Námsefni

Efni frá leiðbeinanda, t.d. ljósrit og verkefni. Áhöld og tæki til verklegs náms á vettvangi.



Menntamálaráðuneytið hefur samþykkt að meta starfsreynslu og fullt nám samkvæmt námsskrá fyrir „Fagnámskeið fyrir starfsmenn í heilbrigðis- og félagsþjónustu“ til styttingar á námi í framhaldsskóla til allt að 15 eininga. Meta má námið á móti allt að 12 einingum í vali, 12 einingum á kjörsviði og/eða til almennra greina eftir styrkleika viðkomandi. Hverjar 66 kennslustundir má meta til styttingar á námi í framhaldsskóla til allt að 5 eininga. Meta má hverjar 66 kennslustundir til allt að 5 eininga í vali, 5 eininga á kjörsviði og/eða til almennra greina eftir styrkleika viðkomandi.

Nám og námsþætti í þessu námi má til dæmis meta á móti eftirfarandi áföngum í AÐALNÁMSSKRÁ FRAMHALDSSKÓLA:

LKN 103	Lífsleikni
SÁL 103	Almenn sálfræði
SÁL 123	Heilsu- og þroskasálfræði
SAM 112	Samskipti
SMT 101	Samtalstækni
VÁS 102	Viðbrögð við áföllum og sorg
LÍB 101	Líkamsbeiting

Til að meta styrkleika einstaklings er hægt að nota einhverja af eftirtöldum aðferðum:

1. Framlögð gögn um fyrra nám t.d. staðfestingu frá leiðbeinanda á Fagnámskeiði fyrir starfsmenn í heilbrigðis- og félagsþjónustu.
2. Starfsferilsskrá.
3. Viðtöl við einstakling þar með talið sjálfsmat.
4. Stöðupróf.

Ekki er tryggt að námsmaður geti nýtt allar einingarnar úr fagnámskeiðinu til styttingar á námi í framhaldsskóla, það fer eftir tegund náms og námsferli viðkomandi námsmanns.

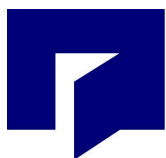
Fræðslumiðstöð atvinnulífsins ehf. var stofnuð af Alþýðusambandi Íslands og Samtökum atvinnulífsins í desember 2002.

Hlutverk hennar er að vera samstarfsvettvangur stofnaðilanna um fullorðinsfræðslu og starfsmenntun í samstarfi við aðrar fræðslustofnanir á vegum aðildarsamtaka ASÍ og SA.

Fræðslumiðstöð atvinnulífsins vinnur samkvæmt samþykktum og þjónustusamningi sem gerður hefur verið við menntamálaráðuneytið.

Starfsemin beinist að þeim sem ekki hafa lokið námi úr framhaldsskóla og innflytjendum.

Markmiðið er að veita starfsmönnum, sem ekki hafa lokið prófi frá framhaldsskóla, tækifæri til að afla sér menntunar eða bæta stöðu sína á vinnumarkaði.



FRÆÐSLUMIÐSTÖÐ
ATVINNULÍFSINS

www.frae.is, sími 599 1400