

## Ny studentpraksis i Namsos

Disse studentene hjelper brukere med hverdagsmestring – det gir gode resultater

AV IDA VALSØ | PUBLISERT 21. JUN. 2023



Hassan Derar, Lilly-Sofie Mellingen trives godt i praksis hos hjemmesykepleien i Namsos kommune. Foto: Ida Valsø

Ved Namsos bo- og velferdssenter har sykepleierstudentene Hassan Derar, Lilly-Sofie Mellingen og Silje S. Wennevik pause i dagens skift. De er andreårsstudenter ved sykepleierutdanninga på Nord universitet i Namsos. Nå er de tre studentene i praksis hos hjemmesykepleien.

I løpet av det treårige studiet utgjør omtrent halvparten av tida praksis, og studentene er nå i gang med sin tredje praksisperiode.

– I dag har jeg hatt liste alene. Jeg har vært på hjemmebesøk og gjort de vanlige oppgavene som å stelle, gi medisiner og sjekke blodtrykk, sier Silje.

Hun forteller at liste er den daglige rutinen som viser hvilke brukere som skal besøkes, og hva som står på planen for dagen.

I tillegg til den vanlige lista er det satt av tid til at studentene skal jobbe med egne brukere i løpet av praksisperioden, med fokus på brukernes hverdagsmestring.

### Selvstendighet i praksisperioden

For i Namsos kommune er de godt i gang med videreutvikling av praksisperioden med mål om å gi studentene mer selvstendighet og større mestringfølelse i det arbeidet de utfører.

– Hverdagsmestring handler om livene til folk, om å bli kjent med dem, finne ut hva de liker og hva som gjør dem trygge og gir dem mestring i sitt liv. Dette kan studentene i stor grad bidra med gjennom sine møter og samtaler med brukerne. Når studentene lykkes med dette, får også de større mestring i praksisperioden.

Det sier Emil Altø, ergoterapeut og prosessdriver i den nye studentpraksisen i Namsos. Han synes det er inspirerende å se studentene utgjøre en stor



Emil Altø har ansvar for praksisstudentene i hjemmesykepleien i Namsos kommune. Foto: Ida Valsø

I løpet av praksisperioden har studentene én arbeidsdag (7,5 timer) i uka hvor de har fokus på hverdagsmestring i møte med sin bruker.

– I samtale med en student fortalte en bruker at hun ønsket mer sosial kontakt med familien sin. Brukeren opplevde at familien ofte rydda eller vaska rundt henne når de var på besøk, men at de ikke satt seg ned og prata med henne. Hun var ei stillferdig dame som syntes det var vanskelig å sette ord på dette selv, og studenten tok derfor en samtale med hennes pårørende om dette. Det førte til bevisstgjøring og endring i samværet hos den familien, og større hverdagsmestring hos brukeren, forteller Emil.

I forkant av hverdagsmestringsamtalene får studentene undervisning og råd som de kan ta med seg videre.

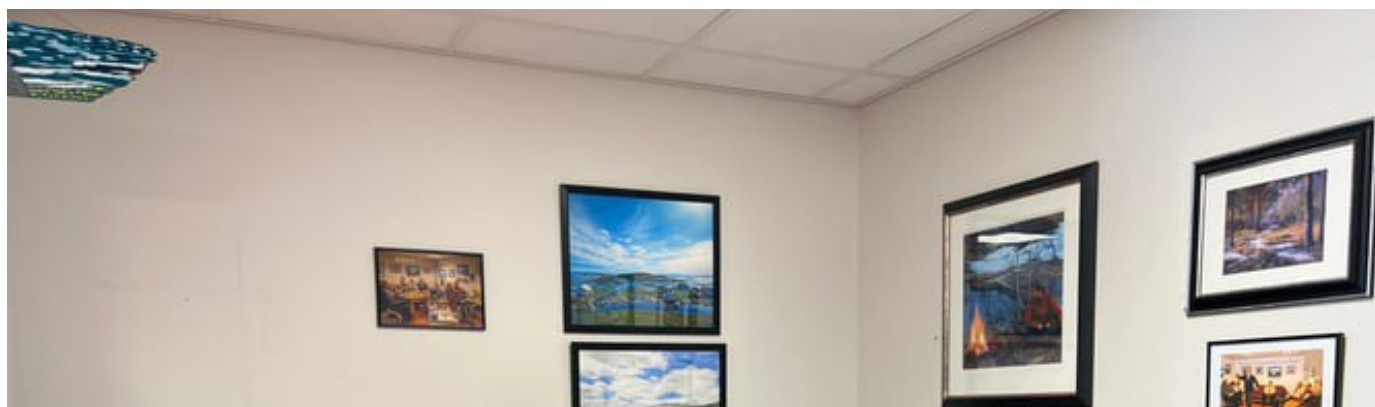
– Vi snakker om hva hverdagsmestring er. At det er en omsorgsfilosofi som handler om folk og at alle er folk, og at vi ikke kan forvente at alle brukere her de samme behovene.

### Minner om farmor

Lilly-Sofie forteller at hun har hatt to fine samtaler med sin bruker så langt. De har avtalt å gå på butikken sammen i neste uke.

– For min bruker ville det gi stor hverdagsmestring å kunne gå til butikken og handle mat selv, men hun trodde ikke hun klarte det alene. Vi har fått en god tone, og hun minner meg faktisk om farmor, så jeg gleder meg til å hjelpe henne videre.

– Det er interessant at du hekter dette på noen du kjenner, skyter Emil inn.





Emil Altø, Hassan Derar og Lilly-Sofie Mellingen deler erfaringer fra arbeid med hverdagsmestring. Foto: Ida Valsø

– Slik et det for meg også, sier Silje. Min bestemor hadde samme utfordringer som den brukeren jeg nå hjelper. Selv om de ikke nødvendigvis blir friskmeldte av den hjelpa vi gir dem, ser vi at vi kan gi dem noen bedre hverdagsøyeblikk og det er givende.

Hassan har også hatt samtale med sin bruker som gjerne ville ha noen å komme seg ut av leiligheten og gå en kort tur sammen med.

– Vi har snakket om å prøve og komme oss til Amfi for å ta en kopp kaffe. Jeg liker godt å jobbe med folk, så jeg synes denne praksisen er veldig spennende, sier han til.

### Tett samarbeid mellom kommune og universitet

Bakgrunnen for å videreutvikle dagens praksisordning er å tilpasse den mer til den framtidige sykepleiermangelen. Gode praksiserfaringer viser seg å ha stor påvirkning på studentenes valg av arbeidssted etter endt utdanning.

– Fra universitetets side er vi opptatt av studiekvalitet og læringsutbytte, sier Wenche Wannebo ved Nord universitet. Hun er en av prosjektlederne i prosjektet kalt *Tverrfaglig studentdrevet helseteam for hverdagsmestring*.

– Og kommunen har jo et stort ansvar for praksisplass. Derfor er det veldig naturlig å samarbeide om å utvikle en ny praksismodell, sier hun og nikker mot Emil.





Wenche Wannebo og Emil Altø mener et økt fokus på hverdagsmestring er viktig for at eldre mennesker skal kunne bo i eget hjem lengst mulig. Foto: Ida Valsø

– Ja, det er bra at vi utvikler denne praksisen i samarbeid, og jeg håper vi får til et produkt som er fint for alle, sier han.

Målet er å utvikle en modell som ikke er avhengig av enkeltpersoner, og som kan implementeres fast i praksisløpet. Prosjektet er en annerkjennelse av at vi må jobbe med hverdagsmestring, og ikke bare trening og rehabilitering.

– Det er tydelig at den hverdagsmestringa brukerne får sammen med studentene betyr mye for den enkelte, sier Wenche.

– Men viktigst er det likevel at studentene synes dette er et fint sted å ha praksis. De får mulighet til å utvikle seg som sykepleiere, og bli trygge på seg selv i jobben. Vi ser at den kontakten de får med brukerne styrker dem i troa på det de skal jobbe med senere i livet og at samspillet dem imellom har betydd noe for begge parter, legger hun til.

### Mange gode enkelthistorier

De to prosjektpartnerne synes de gode resultatene gjør samarbeidet både givende og spennende å jobbe videre med. Og de håper å kunne bidra til å gjøre kommunen til en attraktiv arbeidsgiver i konkurranse med spesialisthelsetjenesten.

– For er det en ting som er helt tydelig, så er det at folk vil være hjemme, sier Emil.

Og de gode enkeltkeksemplene på hverdagsmestring i løpet av prosjektperioden er det ikke mangel på.

En student snakka med ei eldre dame som lå for døden om hva som hadde vært hverdagsmestring for henne. Hun hadde lyst til å lese favorittboka si en siste gang. Ikke bli lest for, men lese den selv. Etter oppmuntring fra studenten klarte hun å gjennomføre det, og etterpå fikk hun også inspirasjon til å strikke både til barnebarn og oldebarn.

En annen bruker hadde lyst til å øve på å gå i trapp, i stedet for å ta heisen. Studenten brukte dermed lang tid på dette i samarbeid med brukeren. Videre ble de pårørende oppfordra til å følge opp denne aktiviteten, noe de alle satt pris på.

En tredje bruker hadde ønske om å klare og skifte sin egen stomipose, og ikke bare bli skifta på av ulike personer i hjemmetjenesten. I samarbeid med studenten ble dette øvd på over tid, og i brukerens tempo, til det var i orden. Dermed ble det heller ikke nødvendig for hjemmetjenesten å bruke like mange ressurser på det området videre.



Wenche Wannebo ønsker studenter med et tankesett med større fokus på hverdagsmestring i framtida. Det er vanskelig å formidle kun gjennom teoretisk undervisning, men i tett samarbeid med kommunen får studentene ved Nord universitet testet det ut i praksis. Foto: Ida Valsø

– Hvis dette blir en del av praksisen overalt i framtida, kan det utgjøre en stor forskjell for tusenvis av sykepleierstudenter, avslutter Wenche med et smil.

---

Meldinger ved utskriftstidspunkt 11. april 2026, kl. 17.18 CEST

Det ble ikke vist noen globale meldinger eller andre viktige meldinger da dette dokumentet ble skrevet ut.