



# FRAMVEGIS

Miðstöð um **símenntun** í Reykjavík

**VOR  
2010**



## Skráning og greiðslur á námskeið

Skráning og greiðsla námskeiðsgjalda fer fram í gegnum heimasíðu Framvegis, [www.framvegis.is](http://www.framvegis.is) Einnig er hægt að hringja í síma 581 4914 eða senda tölvupóst á netfangið: [skraning@framvegis.is](mailto:skraning@framvegis.is). Hægt er jafnframt að millifæra á reikning Framvegis nr. 1195-26-2113 kt. 420306-0320

## Réttur til sí- og endurmenntunar

Öll stéttarfélag eru með starfsmenntasjóði eða sambærilega sjóði sem félagsmenn geta sótt í. Reglur um úthlutun styrkja er að finna á heimasíðum félaganna. Á heimasíðu Framvegis er hægt að lesa nánar um rétt til sí- og endurmenntunar og þar eru einnig tenglar á síður félaganna.



## Starfsmenn

**Elsa Björk Ásmundsdóttir**,  
skrifstofustjóri, [elsa@framvegis.is](mailto:elsa@framvegis.is)

**Guðmunda Smáradóttir**,  
framkvæmdastjóri, [guðmunda@framvegis.is](mailto:guðmunda@framvegis.is)

**Helga Guðmundsdóttir**,  
sinnir ræstingum og yfirsetu á kvöldnámskeiðum

**Sólveig Lilja Snæbjörnsdóttir**,  
verkefnastjóri, [solveig@framvegis.is](mailto:solveig@framvegis.is)



## Stjórn

**Guðmundur Pálmason**, stjórnarformaður

**Birna Ólafsdóttir**, meðstjórnandi

**Jakobína Þórðardóttir**, meðstjórnandi

**John Vilhjálmur Yeoman**, meðstjórnandi

**Varamenn:**

**Jóhanna Þórdórsdóttir** og **Sigurður Friðriksson**

[framvegis.is](http://framvegis.is)

## Náms- og starfsráðgjöf

Framvegis - miðstöð um símenntun býður viðskiptavinum upp á viðtöl við náms- og starfsráðgjafa sem veitir upplýsingar um nám sem er í boði og bendir á leiðir til starfsþróunar. Hægt er að panta tíma og fá nánari upplýsingar í síma 581 4914.

## Fagráð Framvegis

### Fagráð um símenntun heilbrigðisstétta:

**Anna Björg Aradóttir**, hjúkrunarfræðingur og fagstjóri hjá Landlæknisembættinu

**Birna Ólafsdóttir**, skrifstofustjóri og formaður fræðslunefndar Sjúkraliðafélagssins

**Guðrún Hildur Ragnarsdóttir**, kennslustjóri sjúkraliðabrautar Fjölbautaskólans í Ármúla

**Svava Þorkeldsdóttir**, deildarstjóri á skrifstofu mannauðsmála LSH

### Fagráð um símenntun starfsfólks í félagsþjónustu og öðrum þjónustugreinum:

**Erla Hrönn Vilhjálmisdóttir**, mannauðsráðgjafi á Velferðarsviði Reykjavíkurborgar

**Jakobína Þórðardóttir**, framkvæmdastjóri Starfsmannafélags Reykjavíkurborgar

**Jóhanna Þórdórsdóttir**, fræðslustjóri SFR stéttarfélags í almannþjónustu

**Salbjörg Bjarnadóttir**, hjúkrunarfræðingur og verkefnastjóri hjá Landlæknisembættinu

**Þór G. Þórarinsson**, skrifstofustjóri á velferðarsviði félagsmálaráðuneytisins

**Útgefandi:** Framvegis - miðstöð um símenntun í Reykjavík · Síðumúla 6 · 581 4914 · [www.framvegis.is](http://www.framvegis.is)

**Ábyrgðarmaður:** Guðmunda Smáradóttir

**Hönnun og umbrot:** H2 hönnun · [h2h.is](http://h2h.is)

**Prentun:** Prentmet

Allar upplýsingar í bæklingnum eru birtar með fyrirvara um prentvillur

Framvegis er framkvæmdaraðili eftirfarandi námskeiða fyrir Fræðslusetrið Starfsmennt:

## Stuðningsfulltrúanám, grunnur og framhald

Markmiðið með gunnnáminu sem er 160 kennslustundir, er að auka þekkingu og færni þeirra starfsmanna sem starfa í þjónustu við fatlaða, aldraða eða sjúka. Markmiðið með framhaldsnáminu sem er 80 kennslustundir, er að auka faglega vitund og sértæka færni starfsmanna ásamt því að styrkja hugmyndafræðilegan grunn starfanna. Með náminu er stuðlað að auknum lífsgæðum fatlaðra á sviði líkamlegrar, efnislegrar, félagslegrar og tilfinningalegrar vellíðunar, sem leitt getur af sér virkari þátttöku þeirra í samfélaginu. Um er að ræða fjölbreytta kennslu á sviði félags-, sálfræði- og uppeldismála.

Ljúki nemendur bæði grunn- og framhaldsnáminu, er það metið til eininga í félagsliðabru.

## Rekspölur I og II

Á Rekspalarnámskeiðunum er meðal annars lögð áhersla á einstaklinginn í lífi og starfi, réttindi hans og kjör, sjálfstraust, samskiptahæfni og stöðu hans í fjölmenningsarsamfélagi.

### Áherslupættir á Rekspeli I eru:

- Einstaklingurinn, starfsvettvangur, réttindi, félagsmál og hlutverk sem opinber starfsmaður.
- Einstaklingurinn í einkalífi og starfi. Þjóðfélagslegt samhengi aðstæðna, kjara og viðhorfa og eiginleikar og sérkenni sérhvers einstaklings.
- Einstaklingurinn á tölvuöld. Kynnt er hvernig nota má tæknina til að stunda samskipti og afla annarra upplýsinga á netinu.

### Áherslupættir á Rekspeli II eru:

- Leiðir til að auka sjálfstraust, samskiptahæfni, framkomu og rökvisi.
- Stöðu í fjölmenningsarlegu samfélagi, fordóma og samskipti á vinnustað.
- Hönnun og áhrif hennar á líf okkar.

Skráning og nánari upplýsingar um námskeiðin er að finna á heimasíðu Fræðslusetursins Starfsmenntar, [www.smennt.is](http://www.smennt.is)



Sjúkraliðar

Starfsfólk í félagsþjónustu

Tanntæknar og aðstoðarfólk tannlækna

Starfsfólk í þjónustu og skrifstofustörfum

Fræðsla á ferð

Opið öllum

Landsbyggðin

## Smitsjúkdómar og sýkingavarnir

**Markmið:** Að efla skilning á smitsjúkdómum og aðferðum til að koma í veg fyrir dreifingu þeirra.

**Lýsing:** Fjallað verður um sýkingavarnir vegna ýmissa sjúkdóma s.s. influensu, MÓSA, Clostridium difficile o.fl. Skoðuð verða grundvallaratriði sótt – og dauðhreinsunar; hvernig örverum er haldið í skefjum, þær fjarlægðar og þeim eytt.

**Leiðbeinandi:** Ása Steinunn Atladóttir.

**Tími:** 27. og 28. janúar

**kl. 17:00-21:00**

**Lengd:** 10 kennslustundir

**Verð:** 17.000 kr

## Öldrunarlyfjafræði (Fjarnámskeið)

**Markmið:** Að þátttakendur öðlist heildstæða þekkingu á lyfjagjöf til aldraðra.

**Lýsing:** Fjallað verður almennt um lyfjagjöf með tilliti til þeirra breytinga sem verða á líkamanum við öldrun. Farið verður í þær breytingar sem orðið geta á skömmtun og verkun lyfja, aukaverkunum og milliverkunum lyfja við öldrun. Einnig verður fjallað um nokkra stóra lyfjaflokka, s.s. öndunarfærlyf, hjartalýf, tauga- og geðlyf, sykursýkislyf og lyf við hrörnunarsjúkdómum. Námskeiðið er kennt í fjarnámi.

**Leiðbeinandi:** Bryndís Þóra Þórsdóttir lyfjafræðingur.

**Tími:** 2. febrúar - 2. mars

**Lengd:** samsvarar 20 kennslustundum

**Verð:** 30.000 kr



## Punglyndi, geðraskanir og lausnamiðaðar meðferðir

**Markmið:** Að þátttakendur öðlist betri þekkingu á helstu geðröskunum og séu betur í stakk búnir til að vinna með einstaklingum með geðraskanir.

**Lýsing:** Á námskeiðinu verður fjallað um áhrif geðrænna sjúkdóma á einstaklinga sem af þeim þjást og áhrif á nærumhverfi þeirra. Rætt verður um þróun sjúkdómanna, orsakir, afleiðingar, viðtalstækni, helstu lausnir og mikilvægi þess að styðja betur við fjölskyldur þeirra sem glíma við geðrænan vanda.

**Leiðbeinandi:** Salbjörg Bjarnadóttir, geðhjúkrunarfræðingur.

**Tími:** 2. og 3. febrúar

**kl. 17:00-21:00**

**Lengd:** 10 kennslustundir

**Verð:** 17.000 kr

## Munnhirða fólks með sérþarfir

**Markmið:** Að efla þekkingu, sjálfstæði og færni sjúkraliða við framkvæmd munn- og tannhirðu hjá einstaklingum sem þarfnast aðstoðar við daglega umhirðu tanna og tangerva.

**Lýsing:** Fjallað verður um lykilorð tannverndar, helstu tannsjúkdóma, bólgur og sár í munnslímhúð og munnþurrk. Farið verður yfir réttu handtökin við munn- og tannhirðu, með áherslu á bæði efni og áhöld sem auðveldar þrif tanna og tangerva hjá fötluðum, sjúkum og öldruðum.

**Leiðbeinandi:** Hólmfríður Guðmundsdóttir, tannlæknir.

**Tími:** 11. febrúar

**kl. 16:30-21:00**

**Lengd:** 6 kennslustundir

**Verð:** 10.000 kr

## Meltingarsjúkdómar - NÝTT

**Markmið:** Að þátttakendur öðlist grundvallarþekkingu um einkenni og meðferðarmöguleika meltingarsjúkdóma.

**Lýsing:** Á námskeiðinu verður fjallað um helstu meltingarsjúkdóma. Farið verður yfir greiningu og einkenni þeirra og greint frá meðferðum sem eru í boði fyrir þennan sjúklingahóp. Að lokum verður farið yfir hjúkrun og umönnun meltingarsjúklinga.

**Leiðbeinendur:** Einar Oddson meltingarlæknir, Guðrún Yrsa Ómarsdóttir og Bella Freyðís Pétursdóttir hjúkrunarfræðingar á meltingar- og nýrnadeild LSH.

**Tími:** 8. og 9. febrúar

**Lengd:** 10 kennslustundir

**Verð:** 17.000 kr

## Sjúkraflutningar

**Markmið:** Að þátttakendur þekki til mats og verkferla vegna sjúkraflutninga.

**Lýsing:** Á námskeiðinu verða kynntir verkferlar þegar sjúklingur er skoðaður og metinn við sjúkraflutninga. Þá má helst nefna vettvangsmat, frumskoðun, hraðaáverkaskoðun og áframhaldandi mat. Þá verða áverkaferli sjúklinga skoðuð með sérstakri áherslu á höfuðáverka, brjóstholáverka og kviðarholáverka. Slökkvistöðin að Skógarhlíð verður heimsótt þar sem búnaður sjúkrabíla verður skoðaður sem og fjarskiptamiðstöð lögreglunnar og samhæfingarstöðin.

**Leiðbeinandi:** Lárus Petersen varðstjóri/bráðatæknir hjá Slökkviliði Höfuðborgarsvæðisins.

**Tími:** 15., 16. og 17. febrúar

**kl. 17:00-21:00**

**Lengd:** 15 kennslustundir

**Verð:** 25.500 kr

## Samtals og viðtalstækni fyrir sjúkraliða - NÝTT

**Markmið:** Að starfandi sjúkraliðar dýpki þekkingu sína á ýmsum sviðum samskipta í leik og starfi. Að loknu námskeiði eiga sjúkraliðar að geta greint samskipti á vinnustað og bent á leiðir til lausna.

**Lýsing:** Á námskeiðinu munu sjúkraliðar kynna ólíkum samskiptaformum þar sem m.a. verður fjallað um jákvæð og neikvæð samskipti. Skoðað verður hvaða leiðir er hægt að nýta til að forðast ágengni og sýna sjálfstyrk. Einnig verður fjallað um leiðir til úrlausna í erfiðum samskiptum og farið yfir hvernig vinnustaðarmenning hefur mótandi áhrif á samskipti.

**Leiðbeinandi:** Guðlaug María Bjarnadóttir, leikari og framhaldsskólakennari

**Tími:** 22. og 23. febrúar

**kl. 17:00-21:00**

**Lengd:** 10 kennslustundir

**Verð:** 17.000 kr

## Heilablóðfall / Slag

**Markmið:** Að þátttakendur þekki einkenni heilablóðfalls og helstu meðferðarúrræði.

**Lýsing:** Námskeið um heilaslag (heilablóðfall, e. stroke) er ætlað sjúkraliðum og öðrum heilbrigðisstéttum sem vilja dýpka skilning og þekkingu um þennan algenga sjúkdómahóp. Fyrri daginn verður mismunandi einkennum heilablóðfalls lýst. Einnig verður fjallað um helstu orsakir heilaslags (s.s. mismunandi tegundir heilblæðinga, heilablóðreks og heilablóðþurrðar. Seinni daginn verður farið í gegnum helstu meðferðarmöguleika, umönnun, endurhæfingu og nýjungar í rannsóknum og hugsanlegar framtíðar meðferðarleiðir.

**Leiðbeinandi:** Páll Ingvarsson, taugalæknir.

**Tími:** 1. og 3. mars

**Lengd:** 10 kennslustundir

**Verð:** 17.000 kr

## Endurhæfing einstaklinga með langvinna sjúkdóma - NÝTT

**Markmið:** Að þátttakendur öðlist þekkingu á endurhæfingu og mikilvægi hennar fyrir andlegt og líkamlegt atferfi.

**Lýsing:** Á námskeiðinu verður farið yfir mikilvægi þjálfunar og endurhæfingarþörf mismunandi sjúklingahópa. Fjallað verður um líkamleg og andleg áhrif þess að vera á rúmlegu og hvernig hægt er með hreyfingu að fyrirbyggja fylgkvilla. Farið verður yfir hvernig mögulegt er að auka mat á sjálfshæfni og sjálfsefningu fólks með langvinn veikindi. Sérstaklega er horft til fólks með sykursýki, offitu og lungnavandamál. Þá verða hlutverk þjálfunar tekin fyrir og ólík meðferðarform í endurhæfingu skoðuð t.d. endurhæfing hreyfihamlaðra, sem og þættir sem hvetja eða letja til endurhæfingar. Áhersla verður lögð á mikilvægi sjúkraliða í allri endurhæfingu.

### Leiðbeinendur:

Guðbjörg Ludvigsdóttir endurhæfingalæknir, Árun Sigurðardóttir hjúkrunarfræðingur, Guðný Jónsdóttir sjúkraliði.

**Tími:** 1., 2. og 3. mars  
kl. 17:00-21:00

**Lengd:** 15 kennslustundir  
**Verð:** 25.500 kr



## Fíkniefni og hjúkrun vímuefna-neytenda (Fjarnámskeið)

**Markmið:** Að þátttakendur öðlist þekkingu á fíkniefnum og áhrifum þeirra á líkamlega og andlega líðan.

**Lýsing:** Farið er í flokkun ávana- og fíkniefna, verkun þeirra, misnotkun og fráhrarfseinkenni, svo eitthvað sé nefnt. Fjallað er um efni í einstökum flokkum, s.s. morfín, díazepam, amfetamín, kókaín, E-pilluna, LSD, líffræn leysiefni, vínanda (etanól) og tóbak. Einnig er farið í meðferð fíkniefnaneytenda og alkóhólista og meðvirkni, þ.e. áhrifin sem neyslan hefur á fjölskyldu fíkniefnaneytandans (alkóhólistans).

**Leiðbeinendur:** Bryndís Þóra Þórsdóttir lyfjafræðingur og Salbjörg Bjarnadóttir hjúkrunarfræðingur.

**Tími:** 2. mars – 6. apríl  
**Lengd:** samsvarar 20 kennslustundum  
**Verð:** 30.000 kr

## Þjónustunámskeið fyrir sjúkraliða (Fjarnámskeið)

**Markmið:** Að sjúkraliðar þekki mikilvæg atriði í þjónustu og samskiptum við óánægða einstaklinga.

**Lýsing:** Á námskeiðinu eru tekin fyrir fjölmörg atriði þar sem sýnt er hvernig hægt er gera góða þjónustu betri, jafnvel framúrskarandi og hvað ber að varast. Megináhersla er lögð á hvernig góð þjónusta byggir á sjálfstrausti og góðum samskiptum. Greint er frá mikilvægum atriðum í þjónustu. Hvernig á að taka á "erfiðum" viðskiptavinum og taka á móti kvörtunum? Einnig verður þjónusta inn á við skoðuð, þegar ein deild þjónustar aðra, hvernig bregðast má við „flöskuhálsum“ og efla upplýsingaflæði.

### Leiðbeinandi:

Margrét Reynisdóttir, M.Sc. í stjórnun og stefnumótun og alþjóðamarkaðsfræði og höfundur kennslumyndbandanna um þjónustu og bókarinnar Þjónusta – Fjöregg.

**Tími:** 2. mars – 6. apríl  
**Lengd:** samsvarar 20 kennslustundum  
**Verð:** 30.000 kr

## Krabbamein

**Markmið:** Að þátttakendur námskeiðsins hljóti yfirgripsmikla þekkingu um meginþætti sjúkdómsins krabbameins.

**Lýsing:** Fjallað er um sjúkdómseinkenni og meðferð, orsakir og tíðni krabbameins. Sagt frá faraldsfræði krabbameins og stöðu greiningar og meðferðar í íslensku samhengi. Farið verður yfir algengustu krabbamein og tíðni þeirra og hvernig nýta má upplýsingar til forvarna og rannsókna. Einnig er fjallað um fræðslustarf og forvarnir, starf stuðningshópa krabbameinssjúklinga á vegum Krabbameinsfélagsins, starfi í heimahlyningu og Líknardeildar Landspítalaháskólasjúkrahúss. Í lokin verður sagt frá Krabbameinsfélaginu og starfi þess.

**Leiðbeinendur:** Þórarinn Guðjónsson dósent hjá HÍ. Laufey Tryggvadóttir faraldsfræðingur, Sigurður Björnsson krabbameinslæknir, Ingibjörg K. Stefánsdóttir hjúkrunarfræðingur, Kristján Sigurðsson yfirlæknir, Gunnjóna Una Guðmundsdóttir félagsráðgjafi, Ragnheiður Alfreðsdóttir hjúkrunarfræðingur, Helgi Benediktsson hjúkrunarfræðingur og Guðrún Agnarsdóttir læknir og forstjóri Krabbameinsfélags Íslands.

**Tími:** 4. mars  
kl. 12:00-17:00  
**Lengd:** 7 kennslustundir  
**Verð:** 13.000 kr

## Umhirða tækja

**Markmið:** Að þátttakendur tileinki sér aðferðafræði umhirðu og umgengni fylgihluta vegna í- og áhluta.

**Lýsing:** Á námskeiðinu verður fjallað um þvágleggi vegna útskilnaðar, æðaleggi, eftirlit með vökva í æð, mat á stungusvæði, skráningu o.fl. Ennfremur verður fjallað um sondur, PEG í meltingarvegi, tegundir þeirra og ísetningar.

**Leiðbeinandi:** Jónína Thorarensen, hjúkrunarfræðingur á Endurhæfingarsviði LSH.

**Tími:** 8. og 9. mars  
kl 17:00-21:00  
**Lengd:** 10 kennslustundir  
**Verð:** 17.000 kr

## Sykursýki

**Markmið:** Að nemendur verði upplýstir um einkenni og meðferðarmöguleika sykursýki.

**Lýsing:** Fjallað verður um algengi sykursýki, orsakir hennar og greiningu. Einnig verður farið í lyfjameðferð við sykursýki og þá sérstaklega einblínt á töflur og insúlín. Farið verður yfir fræðslu sem er veitt þeim sem greinist með sykursýki, þá er fjallað um eigin umhirðu, blóðsykurmælingar, spraututækni og blóðsykurstjórnun. Í lok námskeiðsins fjallar formaður Samtaka sykursjúkra um samtökin og lýsir sjónarhorni hins sykursjúka.

### Leiðbeinendur:

Arna Guðmundsdóttir læknir, Þóra G. Ingimarsdóttir hjúkrunarfræðingur og Sigíður Jóhannsdóttir formaður Samtaka sykursjúkra.

**Tími:** 9. mars kl. 17:00-19:00  
og 10. mars kl. 17:00-20:00  
**Lengd:** 7 kennslustundir  
**Verð:** 13.000 kr

## Öldrun - NÝTT

**Markmið:** Að þátttakendur öðlist þekkingu á umönnun langveikra aldraðra.

**Lýsing:** Fjallað verður um öldrunarbreytingar og helstu matstæki á einkennum og líðan hjá langveikum öldruðum kynnt. Einnig verður farið í lýðfræðilegar breytingar á samfélaginu m.t.t. langveikra aldraðra og þróun þjónustu við þá. Að lokum verður farið í þætti sem hafa áhrif á heilsufar og líðan þessa hóps og megináhersla lögð virkni, byltur, og verki. Notaðar verða vinnusmiðjur til að nálgast viðfangefni með klínískum áherslum.

### Leiðbeinendur:

Hlíf Guðmundsdóttir sérfræðingur í hjúkrun aldraðra, Guðrún Dóra Guðmundsdóttir sérfræðingur í hjúkrun aldraðra, Sigrún Bjartmarz sérfræðingur í hjúkrun aldraðra, Sigrún Huld Þorgrímsdóttir hjúkrunarfræðingur MS.

**Tími:** 10., 11. og 15. mars  
kl. 17:00-21:00  
**Lengd:** 15 kennslustundir  
**Verð:** 25.500 kr

## Námskeið um líknarmeðferð

**Markmið:** Að þátttakendur þekki hugmyndafræði líknarmeðferðar, helstu þarfir sjúklinga og aðstandenda sem og algeng einkenni og meðferð einkenna hjá sjúklingum í líknarmeðferð.

**Lýsing:** Á námskeiðinu verður fjallað um líknarmeðferð og umönnun við lok lífs. Farið verður í þá heildrænu nálgun sem líknarmeðferð gengur út á og rætt um mikilvægar þarfir sjúklinga og aðstandenda. Fjallað verður um algeng einkenni og meðferð þeirra hjá sjúklingum í líknarmeðferð. Rætt verður um samskipti, siðfræði og liðan í starfi. Starf sjúkraliða á líknardeild verður kynnt.

### Leiðbeinendur:

Svandís Íris Hálfánardóttir, sérfræðingur í líknandi hjúkrunarmeðferð Landspítala og Elísabet Pétursdóttir, sjúkraliði líknardeild Landspítala Kópavogi.

**Tími:** 16. og 17. mars

**kl. 17:00-21:00**

**Lengd:** 10 kennslustundir

**Verð:** 17.000 kr

## Fræðslunámskeið um heilaskaða III: Að lifa með heilaskaða. Samskipti og þátttaka í samfélaginu

**Markmið:** Að auka skilning á aðstæðum fólks með heilaskaða, möguleikum þess og hindrunum í daglegu lífi. Að auka gæði í þjónustu og samskiptum.

**Lýsing:** Á námskeiðinu verður fjallað um lífið eftir að líkamlegri endurhæfingu lýkur og daglegt líf tekur við. Fjallað er um lífsgæði og samskipti, upplýsingagjöf, sjálfsákvörðun og þörf fyrir aðstoð. Námskeiðið er unnið í samstarfi við fagråd um heilaskaða.

**Leiðbeinendur:** Anna Soffía Óskarsdóttir, sérkennslufræðingur hjá Fjölmenn, Klara Bragadóttir sviðsstjóri Svæðisskrifstofu Vesturlands, Sighvatur Blöndahl, forstöðumaður fræðslu- og tómstundamála fatlaðra Sveitarfélagsins Árborgar, Þórunn Halldórsdóttir talmeinafræðingur Reykjalundi, ung kona og aðstandandi hennar lýsa persónulegri reynslu sinni um að lifa með heilaskaða.

**Tími:** 18. mars

**kl. 13:00-17:45**

**Lengd:** 6 kennslustundir

**Verð:** 10.000 kr

## Parkinsons

**Markmið:** Að þátttakendur fái góða yfirsýn yfir Parkinsons sjúkdóminn, einkenni hans og meðhöndlun.

**Lýsing:** Námskeiðið er ætlað þeim sem vilja auka skilning sinn á hreyfitrufluninni sem veldur Parkinsons og skyldum sjúkdómum og hvernig hægt er að meðhöndla þennan sjúkdómahóp. Fyrri daginn verður sýnt hvernig tilraunir í dýrum og hreyfigreining í sjúklingum fyrir og eftir lyfjagjöf hjálpar okkur að skilja edli og orsök hreyfitruflunarinnar. Seinni daginn verður áhersla lögð á klíníska mynd, greiningu og meðferð sjúkdómsins.

### Leiðbeinandi:

Páll Ingvarsson, taugalæknir.

**Tími:** 7. og 8. apríl

**Lengd:** 10 kennslustundir

**Verð:** 17.000 kr

## Sár og sárameðferð

**Markmið:** Að auka þekkingu sjúkraliða á sárum og sárameðferð sem og að auka skilning á andlegum þáttum sem tengjast slysum og langvarandi veikindum.

**Lýsing:** Fjallað er um líffræði húðar, gróningu sára, helstu tegundir sára og meðferð, umbúðir og eiginleika þeirra. Verklef kennsla í umbúðalögnum. Farið í áhættuþætti sem tengjast blóðsmiti og loks fjallað um það hvernig andlegir þættir geta haft áhrif á bata sjúklings.

### Leiðbeinandi:

Linda Björnsdóttir, hjúkrunarfræðingur á LSH.

**Tími:** 12., 13. og 14. apríl

**kl. 17:00-21:00**

**Lengd:** 15 kennslustundir

**Verð:** 25.500 kr



## Starfsfólk í félagsþjónustu

### Þunglyndi, geðraskanir og lausnamiðaðar meðferðir

**Markmið:** Að þátttakendur öðlist betri þekkingu á helstu geðröskunum og séu betur í stakk búnir til að vinna með einstaklingum með geðraskanir.

**Lýsing:** Á námskeiðinu verður fjallað um áhrif geðrænna sjúkdóma á einstaklinga sem af þeim þjást og áhrif á nærumhverfi þeirra. Rætt verður um þróun sjúkdómanna, orsakir, afleiðingar, viðtalstækni, helstu lausnir og mikilvægi þess að styðja betur við fjölskyldur þeirra sem glíma við geðrænan vanda.

#### Leiðbeinandi:

Salbjörg Bjarnadóttir, geðhjúkrunarfræðingur.

**Tími:** 2. og 3. febrúar

**kl. 17:00-21:00**

**Lengd:** 10 kennslustundir

**Verð:** 17.000 kr

### Samtals- og viðtalstækni

**Markmið:** Að félagsliðar dýpki þekkingu sína á ýmsum sviðum samskipta í leik og starfi. Að loknu námskeiði eiga þátttakendur að geta greint samskipti á vinnustað og bent á leiðir til lausna.

**Lýsing:** Á námskeiðinu munu félagsliðar kynna ólíkum samskiptaformum þar sem m.a. verður fjallað um muninn á jákvæðum og neikvæðum samskiptum. Skoðað verður hvaða leiðir er hægt að nýta til að forðast ágengni og sýna sjálfstyrk. Einnig verður fjallað um leiðir til úrlausna í erfiðum samskiptum og farið yfir hvernig vinnustaðarmenning hefur mótandi áhrif á samskipti.

#### Leiðbeinandi:

Guðlaug María Bjarnadóttir, leikari og framhaldsskólakennari.

**Tími:** 22. og 23. febrúar

**kl. 17:00-21:00**

**Lengd:** 10 kennslustundir

**Verð:** 17.000 kr



### Fræðslunámskeið um heilaskaða III: Að lifa með heilaskaða. Samskipti og þátttaka í samfélaginu

**Markmið:** Að auka skilning á aðstæðum fólks með heilaskaða, möguleikum þess og hindrunum í daglegu lífi. Að auka gæði í þjónustu og samskiptum.

**Lýsing:** Á námskeiðinu verður fjallað um lífið eftir að líkamlegri endurhæfingu lýkur og daglegt líf tekur við. Fjallað er um lífsgæði og samskipti, upplýsingagjöf, sjálfákvörðun og þörf fyrir aðstoð. Námskeiðið er unnið í samstarfi við fagráð um heilaskaða.

**Leiðbeinendur:** Anna Soffía Óskarsdóttir, sérkennslufræðingur hjá Fjölmenn, Klara Bragadóttir sviðsstjóri Svæðisskrifstofu Vesturlands, Sighvatur Blöndahl, forstöðumaður fræðslu- og tómstundamála fatlaðra Sveitarfélagsins Árborgar, Þórunn Halldórsdóttir talmeinafræðingur Reykjalundi, ung kona og aðstandandi hennar lýsa persónulegri reynslu sinni um að lifa með heilaskaða

**Tími:** 18. mars

**kl. 13:00-17:45**

**Lengd:** 6 kennslustundir

**Verð:** 10.000 kr

## Tanntækna- og aðstoðarfólk tannlækna

### Munnhirða fólks með sérþarfir

**Markmið:** Að efla þekkingu, sjálfstæði og færni tanntækna við framkvæmd munn- og tannhirðu hjá einstaklingum sem þarfnast aðstoðar við daglega umhirðu tanna og tanngerva.

**Lýsing:** Fjallað verður um lykilþætti tannverndar, helstu tannsjúkdóma, bólgur og sár í munnslímhúð og munnþurrk. Farið verður yfir réttu handtökin við munn- og tannhirðu, með áherslu á bæði efni og áhöld sem auðvelda þrif tanna og tanngerva.

#### Leiðbeinandi:

Hólmfríður Guðmundsdóttir, tannlæknir.

**Tími:** 18. mars

**kl. 17:00-21:00**

**Lengd:** 5 kennslustundir

**Verð:** 8.500 kr

### Skyndihjálpar

**Markmið:** Að þátttakendur öðlist grunnfærni í að beita skyndihjálpar og sálrænum stuðningi í neyðartilvikum.

**Lýsing:** Námskeiðið er ætlað öllum þeim sem vilja læra grunnatriði skyndihjálpar og sálræns stuðnings og öðlast grunnfærni í að veita slösuðum eða veikum aðstoð í bráðatilfellum. Viðfangsefni eru: Aðgerðir á vettvangi, skoðun og mat, endurlífsgun fullorðinna og barna, losun aðskotahluta, bráðaofnæmi, flogaveiki, sykursýki, öndunarerfiðleikar, heilablóðfall, sálrænn stuðningur o.fl.

#### Leiðbeinandi:

NN

**Tími:** 24. febrúar

**kl. 17:00-21:00**

**Lengd:** 6 kennslustundir

**Verð:** 10.000 kr

## Starfsfólk í þjónustu- og skrifstofustörfum

### Ritara- og skrifstofustjóranám

Námið er í samvinnu Framvegis og Verzlunarskóla Íslands og er blanda af staðbundnu námi í Verzlunarskólanum og fjarnámi. Námið gefur 22 einingar á framhaldsskólastigi og dreifist á þrjár annir. Staðbundnar lotur eru 3x tveir virkir dagar á hverri önn og fjarnámið er stundað þess á milli.

**Markmið:** Að þátttakendur tileinki sér hagnýtar aðferðir til að takast á við fjölbreytt og krefjandi verkefni í starfi. Lögd er áhersla á sjálfstæði og skipulagshæfni þátttakenda.

**Lýsing:** Námið er fjölbreytt og hagnýtt og skiptist í eftirfarandi greinar:

- Bókfærsla
- Viðskiptaenska og ritað mál
- Íslenska til bréfa- og skýrsluskrafa
- Ritvinnsla, Excel og tölvupóstur
- Power Point og Publisher
- Líkamsbeiting og vinnustellningar
- Samskipti við samstarfsmenn og viðskiptavini
- Samtalstækni
- Siðfræði
- Skyndihjálpar
- Stjórnun
- Umhverfisfræði

#### Leiðbeinendur:

Ýmsir sérfræðingar á sínu sviði

**Tími:** Námið dreifist á þrjár annir, staðbundnar lotur 3x 2 virkir dagar á önn

**Skráning:** framvegis@framvegis.is

Umsóknarfrestur er til 10. janúar 2010

Framvegis „sendir“ námskeið í fyrirtæki og stofnanir og býður upp á að klæðskerasníða námskeið að þörfum viðskiptavina. Dæmi um „fræðslu á ferð“:

### Þjónustustjórnun

**Lýsing:** Á námskeiðinu eru tekin fyrir fjölmörg atriði þar sem sýnt er hvernig hægt er gera góða þjónustu betri, jafnvel framúrskarandi og hvað ber að varast. Megináhersla er lögð á hvernig góð þjónusta byggir á sjálfstrausti og góðum samskiptum. Greint er frá mikilvægum atriðum í þjónustu. Hvernig á að taka á „erfiðum“ viðskiptavinum og taka á móti kvörtunum? Einnig verður þjónusta inn á við skoðuð, þegar ein deild þjónustar aðra, hvernig bregðast má við „flöskuháls“ og efla upplýsingaflæði.

#### Leiðbeinandi:

Margrét Reynisdóttir, M.sc í stjórnun og stefnumótun og alþjóðamarkaðsfræði.

### Líkamsbeiting og vinnustellningar

**Lýsing:** Fjallað verður um undirstöðuatriði góðrar líkamsbeitingar og vinnutækni. Rætt verður um vinnuumhverfið og fjallað um mismunandi leiðir til að bregðast við óæskilegum áhrifum vinnunnar á einstaklinginn. Verklef kennsla í líkamsbeitingu og léttum

#### Leiðbeinandi:

NN



### Tölvun og byrjandinn

**Markmið:** Þátttakendur verði öruggari í almennri tölvunotkun.

**Lýsing:** Á þessu námskeiði er allt tekið fyrir sem byrjandinn þarf til að komast vel af stað í notkun tölvu. Hæg yfirferð með reglulegum endurtekningum með það að markmiði að gera þátttakendur færa um að nota tölvuna sjálfstætt, m.a. til að skrifa texta, nota internetið og að meðhöndla tölvupóst. Kennir er tvisvar í viku og er hægt að velja um morgun- eða kvöldnámskeið með möguleika að skipta milli morgun og kvöldhópa án þess að missa úr (t.d. fyrir vaktavinnufólk). Námskeiðið er haldið í samstarfi við Tölvuskólann Isoft Þekkingu.

#### Leiðbeinandi:

Ragnheiður E. Guðmundsdóttir.

**Tími:** 2. - 25. febrúar  
(morgun- og kvöldhópar tvisvar í viku)  
**Lengd:** 42 kennslustundir  
**Verð:** 39.000 kr

### Almennt tölvunám

**Markmið:** Að þátttakandi öðlist haldgóða þekkingu á algengum tölvuforritum og auki öryggi sitt í tölvunotkun.

**Lýsing:** Hagnýtt námskeið fyrir þá sem komnir eru af byrjunarstiginu og eru að nota tölvu í vinnu eða heima. Námskeiðið hentar fyrir þá sem vilja auka öryggi sitt í allri tölvuvinnslu með aukinni þekkingu, hraða og færni. Boðið er upp á kvöld- og morgunnámskeið með möguleika að skipta milli morgun og kvöldhópa án þess að missa úr (t.d. fyrir vaktavinnufólk). Helstu kennslugreinar: Windows skjalavarsla, ritvinnsluforritið Word, Excel töflureiknir, Internet, Outlook tölvupóstur og dagbók. Námskeiðið er haldið í samstarfi við Tölvuskólann Isoft-Þekkingu.

#### Leiðbeinandi:

Kristín Þórarinsdóttir.

**Tími:** 3. febrúar – 1. mars  
(morgun- og kvöldhópar þrisvar í viku)  
**Lengd:** 60 kennslustundir  
**Verð:** 49.000 kr

### Stafrænar myndavélar og vinnsla stafrænna mynda (Picasa)

**Markmið:** Að þátttakandi þekki grunnatriði í notkun stafrænna myndavéla og yfirfærslu stafrænna mynda á tölvu og vistun þeirra á skipulagðan hátt.

**Lýsing:** Á námskeiðinu verðu farið yfir helstu stillingar myndavéla, flutning mynda í tölvu og skipulagninu myndasafns. Farið verður yfir hvernig myndir eru vistaðar í tölvu, þær skipulagðar í myndasafni og prentaðar út/framkallaðar heima. Einnig verður skoðað hvernig myndir eru sendar í tölvupósti, brenndar á disk og þátttakendum sýnt myndvinnsluforritið Picasa og kennt að nota það. Námskeiðið er haldið í samstarfi við Tölvuskólann Isoft Þekkingu.

**Leiðbeinandi:** Sigurður Friðriksson.

**Tími:**  
**Námskeið 1:** 18., 20. og 25. janúar  
kl 18:00 – 21:00  
**Námskeið 2:** 9., 11. og 16. febrúar  
**Lengd:** 14 kennslustundir  
**Verð:** 15.000 kr

### Dale Carnegie

**Markmið:** Fara út fyrir „þægindahringinn“ og ná fram því besta í eigin fari.

**Lýsing:** Námskeiðið hjálpar til við að takast á við kröfur í síharðnandi og breytilegum heimi. Þátttakendur læra að takast á við flóknari áskoranir, byggja upp traust sambönd, hafa stjórn á áhyggjum og streitu, tjá sig á skýran og ákveðin hátt, minnka sjálfsgagnrýni og ótta, byggja upp traust sambönd, snúa mótspyrnu í samstarf, koma fram af meiri fagmennsku og ná fram samvinnu sem tryggir árangur. Námskeiðið er fyrir alla þá sem vilja ná fram því besta í sínu fari, verða sterkari leiðtogar og verðmætari starfsmenn.

**Leiðbeinendur:** Þjálfarar Dale Carnegie.

**Tími:** 10 vikna námskeið. Kennir er 1x í viku í 4 klst í senn.  
**Námskeiðið stendur yfir frá 25. jan - 29. mars**  
**Verð:** 89.000 kr

### Áhrifaríkar kynningar

**Markmið:** Gefa þátttakendum forskot í starfi með öflugari kynningartækni.

**Lýsing:** Á námskeiðinu læra þátttakendur að sannfæra áheyrendur með notkun staðreynda og dæma, skapa jákvæðari ímynd, koma fram á afslappaðan og eðlilegan hátt, kynna skriflegt efni á grípandi hátt og halda kynningu sem skilar árangri. Á námskeiðinu flytja þátttakendur 3-4 kynningar sem teknar eru upp á myndband. Eftir hverja kynningu fá þátttakendur „maður á mann“ leiðsögn frá sérþjálfuðum þjálfurum Dale Carnegie.

#### Leiðbeinendur:

Þjálfarar Dale Carnegie.

**Tími:** 6. mars  
kl. 9-17  
**Verð:** 45.000 kr

### Samtals og viðtalstækni

**Markmið:** Að þátttakandi dýpki þekkingu sína á ýmsum sviðum samskipta í leik og starfi. Að loknu námskeiði eiga sjúkraliðar að geta greint samskipti á vinnustað og bent á leiðir til lausna.

**Lýsing:** Á námskeiðinu munu þátttakendur kynnast ólíkum samskiptaformum og læra að þekkja mun á jákvæðum og neikvæðum samskiptum. Skoðað verður hvaða leiðir er hægt að nýta til að forðast ágengni og sýna sjálfstyrk. Einnig verður fjallað um leiðir til úrlausna í erfiðum samskiptum og farið yfir hvernig vinnustaðarmenning hefur mótandi áhrif á samskipti.

#### Leiðbeinandi:

Guðlaug María Bjarnadóttir, leikari og framhaldsskólakennari.

**Tími:** 2. og 4. mars  
kl. 17:00-21:00  
**Lengd:** 10 kennslustundir  
**Verð:** 17.000 kr



# Landsbyggðin

Vorið 2010 verða eftirfarandi námskeið í boði á landsbyggðinni. Nánari upplýsingar um staðsetningu og tíma veita símenntunarmiðstöðvarnar.



## Þjónustustjórnun

**Markmið:** Að læra að þekkja mikilvæg atriði í þjónustu og samskiptum við óánægða einstaklinga.

**Lýsing:** Notaðar eru fjölbreyttar kennsluáðferðir, sýndar nýjar kennslumyndir með Erni Árnasyni um þjónustu og samskipti við erfiða einstaklinga. Fjallað verður um hvað felst í góðri þjónustu og hvað beri að varast. Leiðbeint er um hvernig ná megi fram framúrskarandi þjónustu og hvernig höndla eigi óánægða viðskiptavini og snúa kvörtunum upp í tækifæri. Unnin verða heimaverkefni um móttöku, símsvörun og samskipti við óánægða einstaklinga. Lögð er áhersla á hagnýt verkefni sem m.a. geta nýst í gæðahandbækur.

**Leiðbeinandi:** Margrét Reynisdóttir.

**Tími:** apríl

## Samtals og viðtalstækni

**Markmið:** Að þátttakandi dýpki þekkingu sína á ýmsum sviðum samskipta í leik og starfi. Að loknu námskeiði eiga sjúkraliðar að geta greint samskipti á vinnustað og bent á leiðir til lausna.

**Lýsing:** Á námskeiðinu munu þátttakendur kynnst ólíkum samskiptaformum og læra að þekkja mun á jákvæðum og neikvæðum samskiptum. Skoðað verður hvaða leiðir er hægt að nýta til að forðast ágengni og sýna sjálfstyrk. Einnig verður fjallað um leiðir til úrlausna í erfiðum samskiptum og farið yfir hvernig vinnustaðarmenning hefur mótandi áhrif á samskipti.

**Leiðbeinandi:** Guðlaug María Bjarnadóttir, leikari og framhaldsskólakennari.

**Tími:** mars

## Þunglyndi, geðraskanir og lausnamiðaðar meðferðir

**Markmið:** Að þátttakendur öðlist betri þekkingu á helstu geðröskunum og séu betur í stakk búnir til að vinna með einstaklingum með geðraskanir.

**Lýsing:** Á námskeiðinu verður fjallað um áhrif geðrænna sjúkdóma á einstaklinga sem af þeim þjást og áhrif á nærumhverfi þeirra. Rætt verður um þróun sjúkdómanna, orsakir, afleiðingar, viðtalstækni, helstu lausnir og mikilvægi þess að styðja betur við fjölskyldur þeirra sem glíma við geðrænan vanda.

**Leiðbeinandi:** Salbjörg Bjarnadóttir, geðhjúkrunarfræðingur.

**Tími:** Akranes: apríl  
Stykkishólmur: apríl

## Líknandi meðferð

**Markmið:** Að þátttakendur þekki hugmyndafræði líknarmeðferðar, helstu þarfir sjúklinga og aðstandenda sem og algeng einkenni og meðferð einkenna hjá sjúklingum í líknarmeðferð.

**Lýsing:** Á námskeiðinu verður fjallað um líknarmeðferð og umönnun við lok lífs. Farið verður í þá heildrænu nálgun sem líknarmeðferð gengur út á og rætt um mikilvægar þarfir sjúklinga og aðstandenda. Fjallað verður um algeng einkenni og meðferð þeirra hjá sjúklingum í líknarmeðferð. Rætt verður um samskipti, siðfræði og líðan í starfi. Starf sjúkraliða á líknardeild verður kynnt.

**Leiðbeinendur:** Svandís Íris Hálfánardóttir, sérfræðingur í líknandi hjúkrunarmeðferð Landspítala og Elísabet Pétursdóttir, sjúkraliði líknardeild Landspítala Kópavogi.

**Tími:** mars



Fræðslumiðstöð Vestfjarða



## Líknandi meðferð

**Markmið:** Að þátttakendur þekki hugmyndafræði líknarmeðferðar, helstu þarfir sjúklinga og aðstandenda sem og algeng einkenni og meðferð einkenna hjá sjúklingum í líknarmeðferð.

**Lýsing:** Á námskeiðinu verður fjallað um líknarmeðferð og umönnun við lok lífs. Farið verður í þá heildrænu nálgun sem líknarmeðferð gengur út á og rætt um mikilvægar þarfir sjúklinga og aðstandenda. Fjallað verður um algeng einkenni og meðferð þeirra hjá sjúklingum í líknarmeðferð. Rætt verður um samskipti, siðfræði og líðan í starfi. Starf sjúkraliða á líknardeild verður kynnt.

**Leiðbeinendur:** Svandís Íris Hálfánardóttir, sérfræðingur í líknandi hjúkrunarmeðferð Landspítala og Elísabet Pétursdóttir, sjúkraliði líknardeild Landspítala Kópavogi.

Tími: mars



## Samtals og viðtalstækni

**Markmið:** Að þátttakandi dýpki þekkingu sína á ýmsum sviðum samskipta í leik og starfi. Að loknu námskeiði eiga sjúkraliðar að geta greint samskipti á vinnustað og bent á leiðir til lausna.

**Lýsing:** Á námskeiðinu munu starfandi sjúkraliðar kynna ólíkum samskiptaformum, fjallað verður um mun á jákvæðum og neikvæðum samskiptum. Fjallað verður um leiðir til að forðast ágengni og sýna sjálfstyrk sem og leiðir til úrlausna í erfiðum samskiptum. Farið verður yfir hvernig þátttakendur geta þekkt hvernig vinnustaðarmenning hefur mótandi áhrif á samskipti.

**Leiðbeinandi:** Guðlaug María Bjarnadóttir, leikari og framhaldsskólakennari.

Tími: febrúar

## Þjónustustjórnun

**Markmið:** Að læra að þekkja mikilvæg atriði í þjónustu og samskiptum við óánægða einstaklinga.

**Lýsing:** Notaðar eru fjölbreyttar kennsluáferðir, sýndar nýjar kennslumyndir með Erni Árnasyni um þjónustu og samskipti við erfiða einstaklinga. Fjallað verður um hvað felst í góðri þjónustu og hvað beri að varast. Leiðbeint er um hvernig ná megi fram framúrskarandi þjónustu og hvernig höndla eigi óánægða viðskiptavinum og snúa kvörtunum upp í tækifæri. Unnin verða heimaverkefni um móttöku, símsvörun og samskipti við óánægða einstaklinga. Lögð er áhersla á hagnýt verkefni sem m.a. geta nýst í gæðahandbækur.

**Leiðbeinandi:** Margrét Reynisdóttir.

Tími: mars

## Þunglyndi, geðraskanir og lausnamiðaðar meðferðir

**Markmið:** Að þátttakendur öðlist betri þekkingu á helstu geðröskunum og séu betur í stakk búnir til að vinna með einstaklingum með geðraskanir.

**Lýsing:** Á námskeiðinu verður fjallað um áhrif geðrænna sjúkdóma á einstaklinga sem af þeim þjást og áhrif á nærumhverfi þeirra. Rætt verður um þróun sjúkdómanna, orsakir, afleiðingar, viðtalstækni, helstu lausnir og mikilvægi þess að styðja betur við fjölskyldur þeirra sem glíma við geðrænan vanda.

**Leiðbeinandi:** Salbjörg Bjarnadóttir, geðhjúkrunarfræðingur.

Tími: apríl

## Þjónustunámskeið fyrir sjúkraliða

**Markmið:** Að nemendur þekki mikilvæg atriði í þjónustu og samskiptum við óánægða einstaklinga.

**Lýsing:** Á námskeiðinu eru tekin fyrir fjölmörg atriði þar sem sýnt er hvernig hægt er gera góða þjónustu betri, jafnvel framúrskarandi og hvað ber að varast. Megináhersla er lögð á hvernig góð þjónusta byggir á sjálfstrausti og góðum samskiptum. Greint er frá mikilvægum atriðum í þjónustu. Hvernig á að taka á "erfiðum" viðskiptavinum og taka á móti kvörtunum? Þjónusta inn á við, þegar ein deild þjónustar aðra, flöskuhálsar og upplýsingaflæði. Samskipti við vinnufélaga.

**Leiðbeinandi:** G. Gerður Sæmundsdóttir, hjúkrunardeildarstjóri og Margrét Reynisdóttir, M.Sc. í stjórnun og stefnumótun og alþjóðamarkaðsfræði og höfundur kennslumyndbandanna um þjónustu og bókarinnar Þjónusta – Fjöregg.



**FRAMVEGIS** 

Síðumúli 6 108 Reykjavík Sími 581 4914 framvegis@framvegis.is www.framvegis.is

