

10 PRAKSISVETTREGLER

1. Forberedelser til den første dagen:
legg frem det du skal ha med deg, dagen før:
navneskilt, stetoskop, klokke, penn, notatbok
NEWS-kortet og gode sko



2. Sett deg inn i stedets rutiner for hva som skjer når, som måltider, legevisitt, morgen- og kveldsstell, osv. Slik at du kan legge opp en rutine for når det er passende at du noterer ned rutiner, prosedyrer, legemidler og diverse ting du lærer underveis. Gode refleksjoner for hvorfor vi gjør som vi gjør er GULL



3. Skrivlogg hver dag når du kommer hjem! Mye blir glemt og virker uviktig når du tenker tilbake på uken som gikk. Gjør det til en rutine at du loggfører etter hver vakt. Du vil takke deg selv på slutten av uken.



4. Gå tidlig gjennom læringsutbytte/emneplanen og lag en god plan for hvordan du skal komme gjennom alle punktene i løpet av praksisen. Huk av etterhvert. Ingenting er så godt for mestringsfølelsen din som at to-do listen bare blir mindre og mindre. Check



5. Vær et JA-menneske!
Si ja til alt du kan bli med på.
Dette er din sjanse til å få lært så mye som mulig. Og sier du nei, blir læringen deretter.



6. Tilbring tid med pasientene når du har tid til overs. Du kan lære masse og ikke minst gi mye til dem gjennom det å bli sett, de små samtalenes, lytte til historier, nyte stille stunder sammen eller ta en kaffe. Det skal så lite til, og det gir så uendelig mye for både pasienten og deg.



7. Les les les. Start med å lese om diagnoser og prosedyrer som kan være aktuelle i praksisperioden.



8. Bli kjent med de ansatte og de andre studentene. Det er så mye å lære av å bare observere, lytte og delta. Ikke vær redd for å spørre underveis, du er student og det er ikke forventet at du skal kunne alt enda.



9. Husk å lære og ikke bare være!
Husk at du er der for å lære og tilegne deg kunnskap og ferdigheter.



10. Nerd is the new cool!
Husk at du er en
HVERDAGSHELT
som gjør en forskjell.



Kilde: Linn Stiansen
Visualisert av Tove B Sylte