



Skole-NM



Oppgave Skole-NM 2026

Programområde: Helse- og oppvekstfag

Fag: Helsearbeiderfaget

Innhold

Oppgaveinformasjon og kontaktinfo.....	3
Forord	4
1. Veiledning og instruks til deltakerne	5
2. Del 1: Forberedelse	6
3. Del 2: Konkurransedagen	6
4. Oppgavebeskrivelse	7
5. Kompetansemål	8
6. Vurderingskriterier og vurderingsskjema	9
8. Fagsamtale med dommere	10
Forberedelsesskjema – Skole-NM Helsefagarbeiderfaget 2026	11

Oppgaveinformasjon og kontaktinfo

Programområde: Helse- og oppvekstfag

Fag: Helsearbeiderfaget

Arrangør: Fagskolen i Viken avd. Fredrikstad

Adresse: Kobberslagerstredet 1, 1671 Kråkerøy

Dato: 16-17.april 2026.

Konkurransform: Lag bestående av to personer

Læreplannivå: Vg2 – helsearbeiderfaget

Generelle konkuranseregler for Skole-NM: [Reglement for Skole-NM](#)

Kontaktpersoner fra arrangør:

Nina Nøkleby, ninelam@afk.no, 995 59 205

Fredrik Rene Hæren, fredrikha@afk.no, 482 70 177

Hilde Molund, hildemol@afk.no, 951 76 923

Prosjektleder WorldSkills Norway:

Anette Johansen, anette.johansen@worldskills.no, 48002325



Forord

Skole-NM skal bidra til motivasjon, mestring og yrkesstolthet gjennom en realistisk og praksisnær oppgave. Oppgaven er laget for elever på Vg2 Helsearbeiderfaget.

Skole-NM for helsearbeiderfaget foregår på en scene hvor deltakerne skal utføre arbeidsoppgaver som er aktuelle for en helsefagarbeider. Arrangementet vil bli direktestrømmet og være tilgjengelig for de som får tilsendt lenken på forhånd.

Alle utøverne må ta med arbeidssko og arbeidsantrekk/uniform.

Konkurransen består av tre deler:

- Planlegging
- Gjennomføring
- Fagsamtale med dommerne – refleksjon og faglige spørsmål

Konkurransen utføres av et lag som består av to personer.

Under konkurransen vil det være tre dommere til stede som skal vurdere planleggingen, gjennomføringen og fagsamtalen med deltagerne etter endt konkurranse.

1. Veiledning og instruks til deltakerne

Under følger en samlet oversikt over rammene for Skole-NM.

Konkurransen består av tre hoveddeler:

1. Skriftlig forberedelse – **plan for gjennomføring sendes inn senest dagen før konkurransen den 16.04.26, innen klokken:12:00 til ninelam@afk.no** – Overskrift på dokumentet skal være navnet på deltakerne. Vedlagt er vedlegg 3 til utfylling av skriftlig forberedelsedel.
2. Praktisk gjennomføring av caset på scene – planlegging, oppgaveløsning og rapportering.
3. Fagsamtale med dommerne – refleksjon og faglige spørsmål etter gjennomføring.

Tidsbruk

- Praktisk gjennomføring inkludert rapportering: 25 minutter
- Fagsamtale: 10 minutter

Regler

- Deltakerne isoleres på eget rom fra konkurransestart.
- Markøren spiller pasienten og skal ikke veilede eller hjelpe deltakerne.
- All kommunikasjon på scenen skjer med mikrofon slik at publikum, dommere og de som ser på sendingen kan følge dialogen.
- Deltakerne skal vise profesjonell kommunikasjon, samarbeid, pasientsikkerhet og faglig forsvarlighet.

Forventninger

- Deltakerne skal møte konkurransestarten godt forberedt.
- Arbeidet på scenen skal reflektere faglig kunnskap, observasjonsevne, etikk og samarbeidsevne.
- Rapportering skal gjennomføres tydelig og strukturert.
- Alle tiltak skal utføres i tråd med god praksis i helsefagarbeiderfaget.

Utstyr:

- Deltakerne får tid før konkurransestart til å gå gjennom case rommet for å bli kjent med tilgjengelig utstyr.
- Det er ikke tillat å ta med eget medisinsk utstyr, hjelpemidler eller notater/forberedelsesark inn på scene.

Deltakerne må ha med

- Arbeidsklær/uniform (obs hårstrikk og smykker)
- Innesko

2. Del 1: Forberedelse

Skriftlig forberedelsedel hvor deltagerne planlegger og fordeler arbeidsoppgaver.

Denne skal leveres inn senest dagen før konkurransen **den 16.04.26, innen klokken:12:00** til ninelam@afk.no – **Overskrift på dokumentet skal være navnet på deltakerne. Vedlagt er vedlegg 3 til utfylling av skriftlig forberedelse.**

Forberedelsesark i word versjon følger med som vedlegg 3.

Dokumentet skal inneholde:

- arbeidsfordeling
- planlagte observasjoner
- planlagte tiltak
- kommunikasjon og pasientsikkerhet
- plan for rapportering

Faglig forberedelse deltakerne skal gjøre

- Lese caset grundig.
- Repetere temaene diabetes, aldring, hjerte og kar sykdommer og hverdagsmestring, eventuelt annet relevant
- Øve på hygiene, observasjon, kommunikasjon, samarbeid og rapportering.

3. Del 2: Konkurransedagen**Oppmøte**

- Deltakerne møter den 17.04.26, mer informasjon kommer nærmere.

Rekkefølge og isolasjon

- Når første lag starter, isoleres øvrige lag på eget rom.
- Mobilbruk og kommunikasjon med publikum er ikke tillatt. (Telefoner vil bli oppbevart i mobilbank)
- Lagene hentes til konkurransen i riktig rekkefølge.

Gjennomføring – struktur

1. Praktisk gjennomføring inkludert rapportering gjennomføring – 25 minutter
 - Case løses som rollespill med markør som pasient.
 - Det gis signal når det gjenstår 5 minutter.
2. Fagsamtale – 10 minutter
 - Gjennomføres i eget rom uten publikum.
 - Består av refleksjon og faglige spørsmål.

Avslutning

- Etter at alle lag har gjennomført, samles alle til felles avslutning, tilbakemeldinger og premieutdeling.

4. Oppgavebeskrivelse

Tema: Diabetes og hverdagsmestring

Situasjonsbeskrivelse:

Dere jobber som helsefagarbeidere i hjemmetjenesten avd. Viken. I dag er dere på dagvakt og skal på besøk til Ellen Johansen. Ellen er 78 år gammel og bor alene i en leilighet. Hun har en datter som bor i nabokommunen, men datteren jobber mye og har begrenset mulighet til å følge opp. Ellen har ellers lite nettverk og få personer å støtte seg på i hverdagen.

Ellen er fra tidligere lite fysisk aktiv, overvektig og har høyt kolesterol. Hun var nylig innlagt på sykehuset og fikk påvist type 2-diabetes. Ved utskrivelse ble det vurdert behov for oppstart av hjemmesykepleie. Ellen synes det har vært vanskelig å forholde seg til diagnosen, hun er mer sliten enn vanlig, svimmel og ustø. Hjemmesykepleien er også bedt om å følge opp blodsukker og ernæring.

I rapporten står det at Ellen ikke har hatt matlyst etter at hun kom hjem. Hun drikker også lite væske gjennom dagen, og sier at hun «ikke orker å lage noe» og at «maten ikke smaker noe lenger». Det står også at hun har tørre lepper. Ellen synes det er vanskelig å forstå hva hun bør spise og drikke nå som hun har diabetes, og er redd for å gjøre noe feil.

Ellen har tidligere benyttet seg av dagsenteret en gang i uken, men har ikke vært der etter sykehusoppholdet. Hun sier at hun «ikke orker å møte noen» og at hun ikke vil være til bry.

På morgenrapporten får dere beskjed om å hjelpe Ellen med enkelt stell, påkledning, sengereing og lage frokost. Dere skal gjøre relevante observasjoner av hennes allmenntilstand, ta et blodsukker, samt vurdere ernæring og væskeinntak og gi kostholdsveiledning. Dere skal også motivere henne til aktivitet.

Etter endt besøk skal dere gi en kort muntlig rapport til ansvarlig sykepleier om tiltakene og vurderinger dere har gjort.

Arbeidsoppgaver

- Observasjoner av allmenntilstand og funksjonsnivå
- Assistere i enkelt stell (oventil) og påkledning
- Vurdere ernæring, væskeinntak og motivasjon
- Motivere og veilede i helsefremmende tiltak knyttet til kost, aktivitet og hverdagsmestring ved diabetes
- Foreslå eventuelle tiltak som kan støtte Ellen i å delta på aktiviteter og forebygge isolasjon
- Rapportere til ansvarlig sykepleier og kollegaer i hjemmetjenesten
- Trygg forflytning

5. Kompetansemål

Helsefremmende arbeid

- **1H** planlegge, gjennomføre og vurdere tiltak som øker pasienters og brukeres motivasjon til å ivareta egen helse og livskvalitet
- **3H** forklare hva allmenntilstand er, gjøre rede for de vanligste tegnene og symptomene på sykdommer og skader og gjenkjenne sykdomsforverring
- **4H** gjøre rede for de vanligste sykdommene hos barn, unge og eldre, foreslå tiltak og delta i grunnleggende sykepleie
- **6H** gjøre rede for aldringsprosesser og eldres behov for omsorg og sykepleie
- **8H** drøfte betydningen av sosiale nettverk og foreslå tiltak for å forebygge ensomhet og psykiske lidelser
- **10H** beskrive symptomer på underernæring og feilernæring og foreslå forebyggende og behandlende tiltak
- **11H** planlegge, tilberede og tilrettelegge måltider i tråd med råd fra helsemyndighetene

Kommunikasjon og samhandling

- **1K** beskrive ulike kommunikasjons- og relasjonsferdigheter og vise hvordan slike ferdigheter kan fremme trygghet og tillit
- **4K** vise empati og reflektere over egne holdninger og atferd og hva det vil si å vise endringsvilje
- **5K** forklare forskjellen på subjektiv og objektiv observasjon og rapportering og drøfte betydningen av korrekt rapportering, pasientsikkerhet og anonymitet

Yrkesutøvelse

- **1Y** reflektere over hva det vil si å være en profesjonell helsefagarbeider
- **2Y** forklare hva pasient- og brukarmedvirkning innebærer og bruke dette i yrkesutøvelsen
- **5Y** planlegge, gjennomføre, dokumentere og vurdere eget arbeid
- **12Y** gjøre rede for ergonomiske prinsipper og bruke disse i yrkesutøvelsen

6. Vurderingskriterier og vurderingsskjema

Vurderingskriteriene er utarbeidet med utgangspunkt i:

- kompetansemålene i læreplanen for VG2 Helsearbeiderfaget
- innholdet i caset
- oppgavens mål og forventet faglig nivå for VG2-elever

Kriteriene skal være:

- tydelige og målbare
- relevante for oppgaven
- forståelige for både deltakere og dommere
- faglig forankret, med direkte kobling til kompetansemål

Vurderingsskala:

4= Svært høy måloppnåelse	3= Høy måloppnåelse	2= Middels måloppnåelse	1= Lav måloppnåelse	0=Svært lav måloppnåelse
---------------------------	---------------------	-------------------------	---------------------	--------------------------

Vurderingskriterier:

- Skriftlig forberedelse og utførsel
- Holdninger og etikk
- Kommunikasjon
- Samarbeid mellom deltakerne
- Fagkunnskap og forståelse
- Observasjoner og vurdering
- Ferdigheter og praktisk gjennomføring
- Hygiene, ergonomi og pasientsikkerhet
- Rapportering
- Fagsamtale
 - Teoretiske spørsmål
 - Refleksjonsspørsmål

Total måloppnåelse: 48 poeng

Vurderingen er fordelt slik at tyngden ligger på praktisk gjennomføring, observasjon, kommunikasjon og pasientsikkerhet – som er sentrale deler av helsefagarbeiderfag

8. Fagsamtale med dommere

Etter endt case på scenen skal deltakerne gjennomføre en fagsamtale med refleksjon og faglige spørsmål med dommeren. Dette skal foregå inne på eget rom uten tilskuere med en tidsramme på 10 minutter.

Fagsamtale med dommere kan både inneholde refleksjon og faglige spørsmål

Faglige spørsmål:

- Diabetes
- Aldring
- Hjerte og kar sykdommer
- Hverdagsmestring

Forberedelsesskjema – Skole-NM Helsefagarbeiderfaget 2026

Skriftlig forberedelse – plan for gjennomføring sendes inn senest dagen før konkurransen **den 16.04.26, innen klokken:12:00** til ninelam@afk.no – **Overskrift på dokumentet skal være navnet på deltakerne.**

Tema: Diabetes og hverdagsmestring

Leveres før konkurransestart, frist 16.04.2026, klokken 12:00. Max 1-2 A4 sider, hvor dere svarer på spørsmålene under.

1. Hvordan planlegger dere å løse oppdraget?

Beskriv kort arbeidsoppgavene dere tenker å utføre og hvorfor dere skal gjøre det.

2. Fordeling av arbeidsoppgaver

Hvordan fordeler dere arbeidet mellom dere og tidsbruk?

Deltager	Oppgave	Tidsbruk

3. Hva vurderer dere som viktig i møtet med denne pasienten?

Skriv kort hva dere mener dere bør ha fokus på.

4. Hvilke tiltak ser dere for dere at kan bli aktuelle og hvorfor?

Beskriv tiltak dere tenker kan være relevante i situasjonen.

5. Hva tenker dere er viktig å rapportere?

Skriv kort hva dere skal ta med i rapporten.

6. Andre tanker før gjennomføring (valgfritt)