

”Tá vit brúka málið aktivt, bæði munnliga og skrivliga, stimulera vit tankavirksemið og styrkja læringina. Við at formulera hugskot, kenslur og ímyndir, fáa vit betri greiðu á hugsanirnar, menna forstáilsí og fáa skipa tankarnar.”

Lev Vygotsky

”Tann, ið ikki hugsar um lívið, missir møguleikan at skilja tað”

Søren Kierkegaard



Sjúkrarøktartetiska
Ráðið

www.sjukrarokt.fo
etikkur@sjukrarokt.fo

Annkanni.fo

Tey 3 h'ini

og refleksjónsfrymilin hjá Gibbs



Hendur

- Snýr seg um tað praktiska, handlingarnar.
- Hendurnar hava við sjálva handlingina at gera og tað sum ítøkiliga fer fram.
- Hendurnar fevna eisini um tað kropsliga (kropsburð, rørslur, andlitsbrá o.s.fr.).
- Hvørja fatan hava vit av okkara egna kropsmáli og hvørja kropsfatan sansa vit hjá sjúklinginum (og avvarðandi) í støðuni?
- Endamálið við at neyv lýsa støðuna er, at vit kunnu fáa eyga á nýggjar smálutir í støðuni, sum kunna geva nýggja fatan og harvið nýggjar handlimøguleikar.



- Hvar stóð eg í mun til sjúkling ella avvarðandi?
- Hvussu samskipti eg við sjúklingin í støðuni? (verbalt og non-verbalt)
- Hvat sansaði eg í støðuni? (sjón, hoyrn, føli, lukt)

Høvur

- Snýr seg um tað kognitiva, vitanina og hugburðin.
- Snýr seg um hvørjar tankar, tú gert tær um støðuna.
- Tankar um konkret ástøði og umhugsni.
- Greina og meta um støðuna.



- Hvørjar tankar hevði eg í støðuni?
- Hvørji faklig umhugsni gjørdi eg mær?
- Hvørji ástøði kenni eg, sum siga nakað um hetta?

Hjarta

- Snýr seg um kenslur og etikk.
- Snýr seg um hvørjar kenslur koma fram í og aftaná støðuna.
- Hjarta snýr seg eisini um tað 'etiska hornið'.



- Hvussu hevði eg tað í støðuni?
- Hvør var mín magakensla í støðuni?
- Hvussu helt eg, at sjúklingurin hevði tað í støðuni?
- Hvørji etisk virðir, haldi eg, ávirkaðu mína handling í støðuni?

1

Refleksjónsfrymilin hjá Graham Gibbs

Lýsing

- Hvat hendi í støðuni?

- Hvat hugsaði og føldi eg í støðuni?

Her ber til at bruka spurningarnar frá høvur og hjarta.

2

Kenslur & tankar

- Hvat gekk væl í støðuni?
- Hvat gekk minni væl í støðuni?
- Hvørjar av mínum handlingum ávirkaðu, at støðan eydnaðist væl ella ikki so væl?
- Hvørjar avbjóðingar síggi eg í støðuni?
- Hvørjar tankar og kenslur vekir henda upplivingin í mær?

3

Eftirmeting

- Hvi haldi eg, at tað, sum eydnaðist væl, eydnaðist?
- Hvi haldi eg, at tað, sum ikki gekk so væl, kundi verið betur?
- Hvør vitan, royndir ella ástøði kunnu hjálpa mær at skilja støðuna betur?

4

Greining

- Hvussu kundi støðan verið meira jalig fyri allar partar?
- Hvørjar førleikar havi eg tørv á at menna fyri at handfara tilíkar støður betur?
- Hvat kundi eg gjørt øðrvísi í støðuni?
- Hvat havi eg lært av støðuni?

5

Niðurstøða

- Hvat geri eg, um eg komi í eina líknandi støðu aftur?
- Hvussu vil eg menna teir førleikar, mær tørvar?
- Hvussu kann eg tryggja mær, at eg handli øðrvísi næstu ferð, eg komi í eina líknandi støðu?

6

Handli-ætlan