



NSFs FAGGRUPPE FOR
UNDERVISNING, FORSKNING OG FAGUTVIKLING



MEDLEMSBLAD PÅSKEN 2016

Vi i styret i NSF-FUFF jobber intensivt med årets konferanse som er på Aurora hotell i Tromsø 30.-31 mai 2016. Fullt program og påmelding er på NSF s nettside. <https://www.nsf.no/kurs-og-konferanser/2829320/10519> Dersom du skal ha rabatt som NSF-FUFF medlem må du logge deg inn med medlemsnummer. Temaet er: Forskning for praksis - praksis for forskning. Samfunnsendring - konsekvenser for sykepleie, sykepleierutdanning og forskning. Vi har mange spennende forelesere som gir oss mange innspill på Samhandlingsreform, følgene for sykepleie og pasienttilbudet, mm.

Vi samarbeider også med våre danske kollegaer om vår felles konferanse som er i Danmark til neste vår. Her er ikke tid og sted helt på plass ennå. Samtidig er planleggingen av egen konferanse i 2017 i gang. Her er det bra om vi får ideer til tema og eller forelesere fra dere.

Vi har i dette bladet litt om akademisk poster i bachelorutdanningen. Vi vet at mange av dere medlemmer jobber med spennende ting og dersom dere har noe dere har lyst å dele er det bare å ta kontakt med Anita Tymi, anita.tymi@nord.no

EKSTRAORDINÆR GENERALFORSAMLING

Vi valgte på generalforsamlingen i Bergen i mai nytt styre for NSF-FUFF. Dessverre er det slik at to av de som ble valgt til styret måtte trekke seg. Dette har medført at vi må ha inne vara hele tiden. Det blir suppleringsvalg og en ekstraordinær generalforsamling i forbindelse med konferansen i mai. Generalforsamlingen vil kun ha fokus på valg denne gangen. Neste ordinære generalforsamling er i 2017. Valgkomiteen består av Ingrid Vermaase, Kjersti Beltestad og Ragnhild Høgsæth. Forslag til medlemmer i styret eller om du selv kan tenke deg å være med sendes til Ingrid Vermaase, mail: Ingrid.Vermaase@hbv.no

NSF FUFF STIPEND

Vi utlyser NSF FUFF stipend til våre medlemmer i form av konferansestøtte. Det er avsatt 20.000,- Du må ha vært medlem av faggruppen i minimum 2 år og betalt din kontingent, for

å kunne søke inntil kr.5000,- til kurs og konferanser. Stipend utbetales i ettertid mot original kvittering og søknadene behandles fortløpende. Har du spørsmål tar du kontakt med leder Anita Tymi, 95884962. **Søknad sendes til Anita Tymi: anita.tymi@nord.no**

SYKEPLEIERKONGRESSEN

Vi minner om Sykepleierkongressen som avholdes 27.-28.september på The Qube kongressenter, Clarion Hotel & Congress Oslo Airport. Den holdes hvert 4. år og det er ventet at så mange som 1700 deltagere kan komme. Det er mulighet for å presentere poster og fristen her er 1. april.

<https://www.nsf.no/fag/sykepleierkongressen-2016>



2



NSF FUFF PÅ FACEBOOK

I tillegg til at vi har en hjemmeside <https://www.nsf.no/faggrupper/undervisning-fagutvikling-og-forskning> så har vi nå også en facebookside for de som er interessert i det. Vi forsøker å legge ut noen saker der og dere som medlemmer må gjerne dele denne siden med kollegaer som kan være interessert. Dere må gjerne dele saker som andre kan ha interesse av. Adressen til siden er: https://www.facebook.com/FUFFs-Faggruppe-for-Undervisning-Fagutvikling-og-Forskning-924331837643405/photos_stream



POSTER SOM PRESENTASJON AV FORSKNING

Av universitetslektor Anita Tymi, Nord universitet, Bodø.

Studentene ved Nord universitet i Bodø har i forbindelse med kurset; Sykepleierens helsefremmende, forebyggende og rehabiliterende funksjon på 3. semester, et obligatorisk arbeid der de skal presentere forskning ved å lage et poster. Posteret blir presentert for medstudenter og studentene stemmer frem en vinner blant de presenterte posterne. De to posterne som vinner blir bestilt i full størrelse og utstilles i universitetets lokaler.

Kravene til posterne er at det skal ha et forebyggende, helsefremmende eller rehabiliterende fokus. Studentene får en generell oppgave, for eksempel aktivitet, ernæring

eller rus. De skal ut ifra gitte tema velge gruppe i befolkningen og finne forskning. De må presentere aktuelt begrep, sykepleie og den aktuelle forskningen. De må også ha universitetets logo og navn på studenter og lærer med.

Hva er målet med dette?
Studentene får undervisning om temaet akademisk poster og litt om design. Det kreves at de finner forskning å presentere. De jobber i

Hjernemat

Det er viktig å få i seg nok næring for å prestere godt kognitivt. Som student er det lett å slurve med mat på grunn av tidspress, stress og lite penger. Formålet med denne plakaten er å opplyse studenter om kosthold som kan forbedre konsentrasjonen i en hektisk hverdag.

Sykepleierens jobb er blant annet å fremme helse og forebygge sykdom. Helsefremmende arbeid defineres som den prosessen som gjør folk i stand til å bedre og bevare sin helse. Forebyggende arbeid omfatter å opplyse for å forhindre forverring i eventuelt allerede oppståtte situasjoner.

Konklusjon
Hjernen er avhengig av riktige næringsstoffer for at hjernecellene skal få den energien de trenger for å fornye seg. Forskning viser at et sunt og balansert kosthold forbedrer hjernekapasitet, kognitiv funksjon og akademiske prestasjoner.

- Hjernen bruker 20% av glukosen vi får tilført gjennom maten. Et kosthold rikt på karbohydrater er derfor nødvendig for å dekke hjernens energibehov.
- Omega 3 og mineraler er viktig for signalgangen og prosesser i sentralnervesystemet.
- Vitamin B- og D har en positiv innvirkning på humør og konsentrasjonsevne.
- Nervecellene trenger protein for å sende ut signalstoffer som blant annet regulerer hukommelse, læring og konsentrasjon.

- Usaltede nøtter, frø og korn
- Frukt, bær og grønnsaker
- Fet fisk (f.eks. laks)
- Egg
- Mat rik på B- og D-vitamin (f.eks. sjømat)
- Mat rik på mineraler (f.eks. kjøtt, grønnsaker og kornprodukter)

● Dårlig kvalitet ● Middels kvalitet ● God kvalitet

I en studie som tok for seg kvaliteten på kostholdet (Diet Quality Index) til elever som hadde strøket på skolen, hadde hele 43 % et kosthold av dårlig kvalitet, mens bare 25 % hadde et kosthold av god kvalitet. Dette kan tyde på at skoleprestasjoner påvirkes av kostholdet.

Helseinspektorens anbefaling
Kostholdet bør inneholde fullkornprodukter, som grovt brød og fullkornspasta, en proteinkilde, som f.eks. bønner, fisk eller kjøtt og fiberrik mat, som frukt, grønt og bær. For å opprettholde et stabilt blodsukker, anbefales det å spise minst hver fjerde time.

Litteratur
Rivara, M. D., Abildsen, M., Veggelsen, P. I. (2008) «Diet Quality and Academic Performance». *Journal of School Health* 78(9):200-215.
Barnes, M. A., Larson, T. (2012) Helsefremmende sykdommer - i nær og prestisj. Bergen, Fagbokforlaget.
Mangruder, J., Lindquist, U., Barak, O., Meisel, A. (2012) «Sugar for the brain: the role of glucose in physiological and pathological brain function». *Trends in Neurosciences* 35(2):107-117.
Barnes, M. (2012) «Nutrition and Academic Performance in School Age Children: The Role of Omega-3 Fatty Acids». *Journal of Nutrition & Food Science* 3(10).
Sjoholm, A. (2012) «Ernæring: med en mat og et glass». Bergen, Fagbokforlaget.
Harris, A. M. (2012) «Protein and vitamin B12 function and importance in cognitive development». *Frontiers in Molecular and Cellular Neuroscience* 7:148-172.

Studentenes navn:
Maylen Pedersen, Slatan Hunstad,
Gina Davita Bernatek, Mathias Ostad,
Anne Marit Aaseba Johnsen, Martine Karlson,
Cecilie Enoksen Møen, Ida Gudmundsson

Gruppe: H
Avdeling for sykepleie og helsefag
UIN, Bodø

Anita Tymi (Faglærer)
Avdeling for sykepleie og helsefag
UIN, Bodø

Poster 2015

grupper og legger frem i plenum. De må også vurdere de andre studentenes poster.

Forventning til læring er; øvelse i å gjøre søk, øvelse i å fremlegge forskning både muntlig og skriftlig og å få kunnskap om aktuell forskning på området. De setter seg også grundig inn i den aktuelle forskningen og må skrive om den med få ord. Samtidig får de fremlagt artikler fra medstudentene som omhandler temaet helsefremming, forebygging eller rehabilitering (oppmøte på fremlegg er obligatorisk). I praktisk får de fremlagt åtte vitenskapelige artikler.

Denne måten å jobbe på kan brukes dersom man skal endre rutiner eller informere om noe i en fremtidig jobb. Det kan henges opp små plakater om endrede rutiner osv. For de studentene som velger å fortsette til høyere akademiske grader etter bachelor er det en start til å lære hvordan man kan presenterer forskning i academia.

Gjennom å ha jobbet med denne typen oppgave gjennom flere år ser jeg at det er en krevende, men også spennende måte å jobbe både for lærer og studenter og jeg får gode

tilbakemeldinger fra studentene som liker å jobbe på en annen måte enn bare ordinære skriftlige oppgaver.

NASJONAL DELEKSAMEN FOR SYKEPLEIERUTDANNINGENE

For første gang har det blitt gjennomført nasjonale deksamener i høyere utdanning. På sykepleierutdanningen var 14 institusjoner/ campus valgt ut. Torsdag 17. mars legges resultatene for de sykepleierutdanningene som var oppe til eksamen i anatomi, fysiologi og biokjemi. Det er NOKUT som har ansvaret for disse prøvene. Hva viser resultatene for sykepleierutdanningene? Hva sier de nasjonale deksamener om kvaliteten i sykepleierutdanningene, og hvordan bør institusjonene og myndighetene følge opp dette? Hvordan bør nasjonale deksamener brukes i arbeidet med å videreutvikle utdanningskvaliteten?

Frokostmøtet 17. mars strømmes og mer info om dette er å finne på

<http://www.nokut.no/no/Nyheter/Konferanser-seminarer-og-kurs/NOKUT-frokost/NOKUT-frokost-Nasjonale-deksamener/#.Vugh9ZfRZQ5>

Da ses vi 30. og 31. mai 2016 til konferanse i Tromsø

En riktig god påske ønskes alle våre medlemmer!

På vegne av styret, Anita Tymi, leder



Ikke alle går på ski i påsken, noen har et skarpt blikk for å følge med hva som foregår