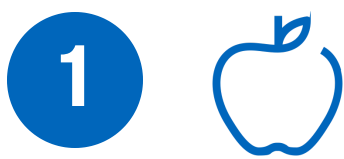




Checklista inför VFU

De viktigaste punkterna för dig som student – från förberedelse till reflektion.

- 1 Syftet med VFU
- 2 Din roll som student
- 3Handledarens roll
- 4Dina rättigheter
- 5Dina skyldigheter
- 6Förbered dig så här
- 7Reflektion – din superkraft
- 8Om något inte fungerar
- 9Extra tips från Vårdförbundet



Syftet med VFU

VFU:n finns för ditt lärande – det är där teorin blir yrkesroll.

- ☐ Omsätta teori till praktik
- ☐ Utveckla yrkesrollen, självständighet och ansvarstagande
- ☐ Träna kommunikation och samarbete i team
- ☐ Bidra till patientsäkerhet och förstå vårdkedjan



Din roll som student

- ☐ Kommuniera öppet med handledaren om förväntningar, styrkor och behov
- ☐ Våga fråga, våga testa, våga vara ärlig
- ☐ Ta ansvar för ditt eget lärande – känn till kursplan och mål
- ☐ Var professionell: håll tider, följ rutiner, meddela frånvaro och var aktiv i reflektioner

Kom ihåg: du ska lära dig – inte vara extrapersonal.



Handledarens roll

- ☐ Skapa trygghet och introducera arbetsplats och rutiner
- ☐ Stötta ditt lärande och ge konstruktiv feedback
- ☐ Koppla teori till praktik
- ☐ Bedöma din utveckling enligt lärandemålen

Kommunikation är ett gemensamt ansvar – ta upp problem tidigt.



Dina rättigheter

- ☐ Du är inte ansvarig för patienter – det är legitimerad personal
- ☐ Du får säga nej till moment du inte har teori eller förutsättningar för
- ☐ Du har rätt till paus, rast, handledning och ett tydligt schema
- ☐ Minst 11 timmars dygnsvila
- ☐ Säker arbetsmiljö – skyddsombud finns som stöd



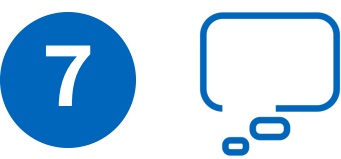
Dina skyldigheter

- ☐ Följa hygienrutiner, föreskrifter och arbetsplatsens regler
- ☐ Delta i avstämningar samt förväntnings-, mitt- och slutsamtal
- ☐ Ta ansvar för reflektioner och dokumentation



Förbered dig så här

- ☐ Kontakta din handledare innan start och presentera dig
- ☐ Läs på om arbetsplatsen
- ☐ Ha ett förväntningssamtal direkt när du kommer
- ☐ Bestäm hur och när ni gör dagliga och veckovisa reflektioner
- ☐ Våga prata om vad som känns lätt, svårt och vad du behöver träna på



Reflektion – din superkraft

Reflektionen är det som gör erfarenhet till kunskap.

- ☐ Använd loggbok, dagliga reflektioner och samtal med handledaren

Vad hände?

Vad kände jag?

Vad lärde jag mig?



Om något inte fungerar

- ☐ Prata med handledaren – tidigt
- ☐ Gå till VFU-ansvarig eller kursansvarig om det inte löser sig
- ☐ Dokumentera händelser vid konflikt eller problem
- ☐ Studentombud och kåren kan hjälpa dig
- ☐ Vid underkänd VFU ska en åtgärdsplan alltid tas fram



Extra tips från Vårdförbundet

- ☐ Klargör förväntningar direkt
- ☐ Jämför dig inte med andra
- ☐ Våga ta initiativ och be om att få prova moment
- ☐ Ha roligt – lärande ska vara utvecklande
- ☐ Se VFU:n som "speeddejting" av din framtida arbetsplats



Du behöver inte lösa det själv

Kontakta oss på vardforbundet.se/radgivningen

Glöm inte uppdatera dina kontaktuppgifter på Mina sidor.