

# Kursplan ODIS-godkända doulautbildningar - 2020

En ODIS-godkänd doulautbildning är ett av stegen för att bli ODIS-certifierad doula. För att kunna garantera en hög kvalitet och viss liktydighet beslutade ODIS att upprätta en kursplan som skulle ligga till grund för samtliga grundutbildningar (Block 1+2) som erbjuds i Sverige. Under 2019/2020 har kursplanen reviderats och utökats för att ytterligare säkerställa kvalitetsnivån och innehållet för samtliga ODIS-godkända doulautbildningar.

Kursplanen skall fungera som ett stöd för den som vill starta en kurs och samtliga ämnen skall beröras och täckas i utbildningen. Det är helt upp till respektive kursledare att bestämma i vilken ordning ämnena berörs, samt vilka eventuella övriga ämnen eller programpunkter som ska tas upp i utbildningen.

Tanken är inte att alla kurser som är ODIS-godkända ska vara likadana, utan att samma grundläggande kunskap, såväl teoretisk som praktisk, ska finnas med i alla kurser. Detta ger en trygghet till de som vill gå en utbildning, och säkerställer att alla genom ODIS utbildade doulor har erhållit en viss kunskapsnivå och grund oavsett vilken utbildning man valt att gå, var i landet den hålls, eller vilken eventuell övrig inriktning utbildningen har. Det innebär också en trygghet till de som anlitar en doula utbildad genom ODIS, samt innebär att svenska ODIS-godkända doulautbildningar får en kvalitetsstämpel som garanterar en hög kvalitetsnivå även med internationella mått. Sammantaget bidrar detta till att höja doulans status som yrke i vårt land och ger en god förberedelse för att börja arbeta som doula, samt den grund som behövs för att kunna gå vidare och bli ODIS-certifierad doula.

Exempel på godkänt antal timmar (minimum) för en grundutbildning:

**Helgkurser =**            **2 helger, ca 7-9 timmar per dag**  
                                 **3 helger, ca 6 timmar per dag**

**Veckokurser =**        **Ca 26 studietimmar + 1 dags praktisk**  
                                 **workshop**

Exempel:

**Namn på utbildningen:** *ex. Föda Utan Rädsla doulautbildning*

**Kursledare:** *ex. Susanna Heli och Christina Lundberg*

**Tidsåtgång:** *ex. 2 helger, 7-9 timmar per dag, sammanlagt 32 timmar*

**Datum kursplanen skickades in:** *ex. 2020-02-02*

På nästa sida presenteras de ämnen som kursen måste innehålla och som används för att verifiera att en kurs uppfyller kraven

**Namn på utbildningen:**

**Kursledare:**

**Tidsåtgång:**

**Datum kursplanen skickades in:**

Här presenteras de ämnen som kursen måste innehålla och som används för att verifiera att kursen uppfyller kraven för att bli ODIS-godkänd:

	Ämnen som krävs i kursplanen:	Uppfyllt
<b>Del 1. Doulan</b>		
<b>Doulans roll:</b>		
1	Vad är en doula?	
2	Doulans historia i världen / i Sverige	
3	Utbredning	
4	Vad är doulaeffekten?	
5	Att stödja och stärka	
6	Forskning	
7	Film	
<b>Hur arbetar en doula?</b>		
8	Upplägg på uppdrag (samtliga delmoment och tidsbegrepp) Församtal, jour, förlossning, eftersamtal etc.	
9	"Doulaväskan" Vad är bra att ha med sig som doula?	
10	"Doulajournal"/anteckningar, olika sätt, för- och nackdelar, objektivt förlopp eller doulans perspektiv?	
11	Ekonomi; Vad ska man ta betalt och varför? Vad rekommenderar ODIS? Avbetalningsplan? Gratisuppdrag?	
12	Ansvar och etik; Gå igenom ODIS etiska riktlinjer. Tystnadsplikt, sekretess. Vilket ansvar har man om något går fel? Att hänvisa vidare (exempel på organisationer osv.)	
13	Att skriva kontrakt/avtal med klienter; Varför detta är viktigt samt exempel på vad som kan tas med, risker (hur man skyddar sig och sin familj)	
<b>Samarbete:</b>		
14	Hur kan doulan samarbeta med andra doulor? "Back-up-doula", nätverk	
15	Hur kan doulan samarbeta med pappan/partnern/andra stödpersoner?	
16	Hur kan doulan samarbeta med barnmorskan och övrig vårdpersonal?	
<b>ODIS:</b>		
17	Information om ODIS verksamhet; hemsidan, information & nyheter, medlemskap (profil, resebidrag, konferens etc.), ODIS-certifiering (litteratur, prov) etiska riktlinjer, styrelse, sociala medier etc.	

Att komma igång som doula (förslagsvis sist i Block 2):		
18	Att starta upp som doula; Starta eget företag (F-skatt, momsregistrering m.m.), starta företag med andra, egenanställningsbolag, hobbyverksamhet? Hur har andra gjort? Exempel på existerande doulaföretag. Hänvisa till information hos Skatteverket om att starta eget Ansvarsförsäkring?	
19	Hur man tar betalt; Fakturering, egenanställningsbolag (t.ex. Frilans Finans), företagsbankkonto, BG/PG, Swish, bokföring (bara nämna) Delbetalning/avbetalning? Hur kan man dela betalningen med back-up-doulan?	
20	Marknadsföring; Idéer på hur man kan marknadsföra sig och nå ut till blivande klienter	
Del 2. Förlossningen		
Anatomi och fysiologi i relation till graviditet och födande:		
21	Kunskap om bäckenet, ligamenten, livmodern, placentan, cervix, bäckenbotten, slidan, perineum	
22	Kunskap om involverade hormoner (oxytocin, adrenalin, endorfiner, relaxin)	
23	Hur kan en förlossning starta? (möjliga samt säkra tecken)	
24	Förlossningens faser och det normala förlossningsförloppet:  Kunskap om de olika skedena och dess faser, vad som händer i kroppen, hur de kan upplevas fysiskt och känslomässigt av den födande?  3 skeden: öppningsskede, utdrivningsskede, efterbördsskede Öppningsskedets 2 faser: latensfas och aktiv fas Utdrivningsskedets 2 faser: passiv/nedträngningsfas och aktiv/krystfas "Övergångsfasen/transition" Barnets resa ut, rotationer	
25	Vad är en värk/sammandragning? Var börjar de, hur fungerar det? Skillnad mellan förvärkar och förlossningsvärkar	
26	Smärtans fysiologi; Vad är det som gör ont egentligen? Hur kan vi uppfatta smärtan? (smärtreceptorer, nervsignaler till hjärnan, allra flest smärtreceptorer i cervix) Upplever alla samma smärta?	
27	Hur rädsla och spänning kan påverka. Sphinkterlagen	
Smärtlindring, smärthantering och ställningar:		
28	Medicinsk smärtlindring Icke-medicinsk/alternativ smärtlindring samt olika former av smärthantering	
29	Ställningar i olika skeden	
30	Betydelse av återhämtning mellan sammandragningarna	
31	Hur kan doulan ge stöd, praktiskt och mentalt, i de olika skedena och faserna?	

Sjukhusrutiner m.m:		
32	De vanligaste sjukhusrutinerna; inskrivning, journal, undersökningar, vattenavgång, fosterövervakning, CTG, livmodersammandragande injektion, eventuellt övrigt	
33	Vanliga ingrepp och interventioner; olika igångsättningsmetoder, oxytocindropp, amniotomi, antibiotika, tappa urinblåsan, forcerad krystning, episiotomi, eventuellt övrigt	
34	De vanligaste komplikationerna; stressat barn/hotande syrebrist, laktat (ph), yttre press, sugklocka, stora bristningar, blödning/PPH, kvarhållen moderkaka, kejsarsnitt (planerat/akut/urakut), eventuellt övrigt	
35	Vad är dominoeffekten? Ge exempel	
36	Doulans roll vid komplikationer, hur kan doulan stötta? Om det värsta skulle hända...	
37	Avnavling; sen v. tidig avnavling -vid vaginal förlossning, kejsarsnitt? Varför är sen avnavling att föredra?	
38	Patientlagen. Vilka rättigheter har man i vården?	
39	Fysiologisk födsel, hemfödsel, valmöjligheter etc.	
<b>Del 3. Efter förlossningen</b>		
40	"Magical hour"; de 9 stegen till den första amningen Hands-off stöd, att främja lugnet och den tidiga anknytningen Hud mot hud, lukt och hormoner, livmodern dra ihop sig	
41	Barnet efter förlossningen; APGAR, undersökningar, K-vitamin, beteende/instinkter/reflexer, vanligt sov- och amningsmönster de första dagarna, normal viktngång	
42	Amningsstarten; Råmjölk/mogen mjölk, mängder mjölk/storlek på magsäcken de första dygnet, hur mjölkbildningen fungerar (efterfrågan-tillgång), amningshormoner (prolaktin och oxytocin), fri amning, tidiga signaler, olika behov för amning/ev. tillmatning, bra tag och position, eventuellt övrigt	
43	Det tidiga föräldraskapet; tredagarsgråten, känslighet och hormonomställning, förlossningsdepression	
44	Stöd efter förlossningen	
<b>Del 4. Metoder, teorier och övrigt:</b>		
45	Presentation och teori kring olika förlossningsförberedande metoder och inriktningar, samt olika avslappnings- och andnings- och smärthanteringstekniker.  Exempel på vad som kan tas upp: Föda Utan Rädsla/FUR-verktygen, dyktekniken, psykoprofylaxen, Signekursen, mindfulness, Hypnobirthing, Spinning Babies, Aktiv Baby, Orgasmic Birth, Birthing from Within, akupressur, rebozomassage, gravidyoga, gravidpilates, Magplasket, etc	
46	Praktisk träning i olika avslappnings-, andnings- och smärthanteringstekniker (exempelvis FUR-verktygen, dyktekniken, spiralandning)	
47	Panikhantering. Hur stöttar man en mamma som får panik?	

Metodik:		
48	Samtalsmetodik; tekniker för att kommunicera under samtal (t.ex. för- och eftersamtal)	
49	Tekniker för att kommunicera med den födande och partnern under förlossningen	

**Eventuellt övrigt innehåll redovisas i den kursplan som skickas till ODIS för godkännande.**

**Kommentarer till kursledare:**

**Godkända kursledare:**

**Godkänd kursplan datum:**