

Äldres hälsa och livskvalitet

Margareta Skog Margareta Grafström





Studiehandledning till

Äldres hälsa och livskvalitet, Sanoma Utbildning 2013

Författare: Margareta Skog och Margareta Grafström

Studiehandledningen tar upp innehållet i de 17 kapitlen i boken som är skriven för programfördjupningen Äldres hälsa och livskvalitet i gymnasieskolans Vård- och omsorgsprogram.

I varje studieenhet finns varierande uppgifter som är avsedda att hjälpa eleven att nå målen genom fördjupning och reflektion.

Studieuppgifterna kan göras både individuellt och i grupp. Innan du gör studieuppgifterna läs igenom det aktuella kapitlet.

De fem studieenheterna är:

DEL 1 Hälsa och livskvalitet under åldrandet

1. Åldrande, hälsa och livskvalitet.
2. Äldre med utvecklingsstörning.
3. Äldre och sexualitet.
4. Kulturell mångfald.
5. Frivilligt arbete.

DEL 2 Kommunikation och förhållningssätt

6. Kommunikation, hinder och pedagogiska redskap.
7. Empatiskt, pedagogiskt och etiskt förhållningssätt.

DEL 3 Prevention, boendemiljö och sociala aktiviteter

8. Prevention och säkerhet.
9. Boendemiljö och sociala aktiviteter.

DEL 4 Funktionsbevarande vård och omsorg samt rehabilitering

10. Fysisk aktivitet och rehabilitering.
11. Kroppsnära omsorg.
12. Kost, nutrition och måltidstidsmiljö.

DEL 5 Vanliga sjukdomar vid åldrande

13. Psykisk ohälsa.
14. Hjärt-kärlsjukdomar.
15. Demenssjukdomar.
16. Att vara anhörig och närstående.
17. Palliativ vård.

Studiehandledningen får kopieras.

För mer information kontakta:

Anja Aronsson anja.aronsson@sanomautbildning.se



Ämnets syfte

Undervisningen i ämnet gerontologi och geriatrik ska syfta till att eleverna utvecklar kunskaper om det normala åldrandet samt om äldres hälsa, ohälsa och livskvalitet och om de behov som uppstår i samband med åldrandet. I undervisningen ska eleverna ges möjlighet att utveckla färdigheter i att utföra vård- och omsorgshandlingar anpassade till den äldre individens behov för en ökad livskvalitet, samt i att planera och utvärdera egna arbetsinsatser.

Undervisningen ska bidra till att eleverna utvecklar kunskaper om hur det är att åldras i dagens samhälle och vilka attityder som påverkar upplevelsen av åldrande. Dessutom ska undervisningen leda till att eleverna utvecklar ett etiskt, pedagogiskt och empatiskt förhållningssätt. Undervisningen ska också bidra till att eleverna utvecklar kunskaper om åldrandet ur ett mångkulturellt perspektiv. Undervisningen ska ge eleverna möjlighet att utveckla förmåga att reflektera över, ta ansvar för och fatta kloka beslut i det vardagliga arbetet med äldre.

Undervisningen i ämnet gerontologi och geriatrik ska ge eleverna förutsättningar att utveckla följande:

1. Kunskaper om det normala åldrandet hos kvinnor och män och om den åldrande människans behov samt om samhällets attityder till åldrandet.
2. Kunskaper om geriatriska och äldrepsykiatriska tillstånd och om läkemedelsanvändning hos äldre.
3. Förmåga att utföra vård- och omsorgsarbete, prevention, behandling och rehabilitering samt funktionsbevarande omsorg vid geriatriska och äldrepsykiatriska tillstånd.
4. Kunskaper om äldres och demenssjukas levnadsförhållanden och behov, förmåga att uppfatta, bedöma och åtgärda brister i dessa levnadsförhållanden samt att stödja individen för en ökad livskvalitet.
5. Kunskaper om kostens och måltidssituationens betydelse och om vikten av fysisk aktivitet vid åldrande och sjukdom samt förmåga att omsätta kunskaperna i praktik.
6. Förmåga att kommunicera med människor med geriatriska och äldrepsykiatriska tillstånd samt att använda språket som ett pedagogiskt redskap.
7. Förmåga att på ett etiskt, pedagogiskt och empatiskt sätt samarbeta med den äldre och närstående.
8. Kunskaper om frivilligorganisationers arbete och om lagar och andra bestämmelser inom vård och omsorg.



Centralt innehåll

Undervisningen i kursen ska behandla följande centrala innehåll:

- Det normala fysiska, psykiska och sociala åldrandet och den åldrande människans behov ur ett socialt, kulturellt, mångkulturellt och existentiellt perspektiv.
- Vanliga sjukdomar vid åldrande samt behandlingar och läkemedelsanvändning vid dessa sjukdomar.
- Funktionsnedsättning och utvecklingsstörning vid åldrande.
- Vård och omsorg i livets slutskede och palliativ vårdfilosofi.
- Rehabilitering, funktionsbevarande omsorg och fysisk aktivitet för äldres välbefinnande.
- Åldrande och sexualitet.
- Den äldres estetiska och kulturella livsmiljö för sinnesstimulans och livskvalitet.
- Kroppsnära omsorg samt munhälsa och fothälsa.
- Äldres kost, näringsbehov och nutrition samt måltidsmiljö.
- Livskvalitet – instrument och skattningsskalor.
- Emotionell och social omsorg för meningsfull tillvaro och delaktighet i samhället.
- Prevention och säkerhet, till exempel i fråga om fallolyckor.
- Etiskt, pedagogiskt och empatiskt bemötande och förhållningssätt.
- Samarbete med den äldre och anhöriga för delaktighet.
- Kommunikation i svårare samtal och som pedagogiskt redskap.
- Frivilligorganisationers arbete för äldre och deras närstående.

Kunskapskrav

Betyget E

Eleven beskriver **översiktligt** det normala åldrandet och de behov som uppkommer i samband med åldrandet samt ger exempel på de attityder i samhället som påverkar upplevelsen av åldrandet. Eleven redogör också **översiktligt** för **några** vanliga sjukdomar och deras behandling samt ger exempel på läkemedelsanvändning hos äldre. Dessutom beskriver eleven **översiktligt** vård i livets slutskede.

Eleven planerar och utför **i samråd** med handledare vård- och omsorgsuppgifter samt medicintekniska uppgifter utifrån lagar och andra bestämmelser. Elevens arbete är av **tillfredsställande** kvalitet. Dessutom utvärderar eleven med **enkla** omdömen den egna arbetsinsatsen. Eleven beskriver **översiktligt** faktorer i den äldres vardag som kan bidra till hans eller hennes livskvalitet, värdighet och delaktighet samt ger exempel på åtgärder för ökad livskvalitet.



Eleven redogör **översiktligt** för och utför **i samråd** med handledare förebyggande arbete för en patientsäker miljö samt rehabilitering och funktionsbevarande omsorg. Elevens arbete är av **tillfredsställande** kvalitet. Dessutom kommunicerar och samarbetar eleven, **med viss säkerhet**, med andra på ett empatiskt, pedagogiskt och etiskt sätt. Eleven beskriver **översiktligt** frivilligorganisationers arbete och ger exempel på deras betydelse för den som är sjuk samt för närstående. När eleven samråder med handledare bedömer hon eller han **med viss säkerhet** den egna förmågan och situationens krav.

Betyget D

Betyget D innebär att kunskapskraven för E och till övervägande del för C är uppfyllda.

Betyget C

Eleven beskriver **utförligt** det normala åldrandet och de behov som uppkommer i samband med åldrandet samt ger **några** exempel på attityder i samhället som påverkar upplevelsen av åldrandet. Eleven redogör också **utförligt** för **några** vanliga sjukdomar och deras behandling samt ger **några** exempel på läkemedelsanvändning hos äldre. Dessutom beskriver eleven **utförligt** vård i livets slutskede.

Eleven planerar och utför **efter samråd** med handledare vård- och omsorgsuppgifter samt medicintekniska uppgifter utifrån lagar och andra bestämmelser. Elevens arbete är av **god** kvalitet. Dessutom utvärderar eleven med **nyanserade** omdömen den egna arbetsinsatsen. Eleven beskriver **utförligt** faktorer i den äldres vardag som kan bidra till hans eller hennes livskvalitet, värdighet och delaktighet samt ger **några** exempel på åtgärder för ökad livskvalitet.

Eleven redogör **utförligt** för och utför **efter samråd** med handledare förebyggande arbete för en patientsäker miljö samt rehabilitering och funktionsbevarande omsorg. Elevens arbete är av **tillfredsställande** kvalitet. Dessutom kommunicerar och samarbetar eleven, **med viss säkerhet**, med andra på ett empatiskt, pedagogiskt och etiskt sätt. Eleven beskriver **utförligt** frivilligorganisationers arbete och ger **några** exempel på deras betydelse för den som är sjuk samt för närstående. När eleven samråder med handledare bedömer hon eller han **med viss säkerhet** den egna förmågan och situationens krav.

Betyget B

Betyget B innebär att kunskapskraven för C och till övervägande del för A är uppfyllda.

Betyget A

Eleven beskriver **utförligt och nyanserat** det normala åldrandet och de behov som uppkommer i samband med åldrandet samt ger **flera** exempel på attityder i samhället som påverkar upplevelsen av åldrandet. Eleven redogör också **utförligt och nyanserat** för **flera** vanliga sjukdomar och deras behandling samt ger **flera** exempel på läkemedelsanvändning hos äldre. Dessutom beskriver eleven **utförligt och nyanserat** vård i livets slutskede.



Eleven planerar och utför **efter samråd** med handledare vård- och omsorgsuppgifter samt medicintekniska uppgifter utifrån lagar och andra bestämmelser. Elevens arbete är av **god** kvalitet **och eleven anpassar vid behov sitt arbete till ändrade förutsättningar**. Dessutom utvärderar eleven med **nyanserade** omdömen den egna arbetsinsatsen **samt ger förslag på hur arbetet kan förbättras**. Eleven beskriver **utförligt och nyanserat** faktorer i den äldres vardag som kan bidra till hans eller hennes livskvalitet, värdighet och delaktighet samt ger **flera** exempel på åtgärder för ökad livskvalitet.

Eleven redogör **utförligt och nyanserat** för och utför **efter samråd** med handledare förebyggande arbete för en patientsäker miljö samt rehabilitering och funktionsbevarande omsorg. Elevens arbete är av **god** kvalitet. Dessutom kommunicerar och samarbetar eleven, **med säkerhet**, med andra på ett empatiskt, pedagogiskt och etiskt sätt. Eleven beskriver **utförligt och nyanserat** frivilligorganisationers arbete och ger **några** exempel på deras betydelse för den som är sjuk samt för närstående. När eleven samråder med handledare bedömer hon eller han **med säkerhet** den egna förmågan och situationens krav.



Kapitel 1 Åldrande, hälsa och livskvalitet

I detta kapitel får du en första inblick i äldres hälsa och hur det är att åldras. Vad som är skillnaden mellan begreppen ålder och åldrande men också bekanta dig med begreppen livskvalitet och hälsa.

1. Läs igenom bokens förord och innehållsförteckning. Reflektera över vilken bild du har av att åldras.
2. Titta noga på omslagsbilden. Vilka känslor väcker den hos dig? Läs därefter inledningstexten på s. 15–16. Sammanfatta översiktligt budskapet i texten.
3. Beskriv utförligt begreppen hälsa och livskvalitet.
4. Diskutera med någon/några studiekamrater era egna erfarenheter av kontakter med äldre personer. Mor-, farföräldrar, släktingar eller personer som ni vårdat. Analysera vilka erfarenheter som påverkat er positiva syn på äldre.
5. Vad kan orsakerna vara att andelen äldre ökar?
6. Världens äldsta kvinna blev 122 år. Läs om henne på s. 19. Är det något som du drömmer om att bli?
7. Beskriv översiktligt de olika teorierna som finns om åldrandet på s. 20–21.
8. Redogör översiktligt för skillnaden mellan ålderförändringar och sjukdom.
9. Diskutera nyanserat med dina studiekamrater vad som menas med ålderism. Vilka är era erfarenheter av hur synen på äldre är i samhället, i arbetslivet eller inom familjen?
10. Vad menas med subjektivt välbefinnande?
11. Beskriv översiktligt faktorer som påverkar välbefinnandet.
12. Förklara översiktligt begreppen gerotranscendens och kasam.
13. Diskutera de olika bemästringsstrategierna på s. 34. Ge gärna exempel.
14. Reflektera över begreppen avskildhet, ensamhet, isolering och risken för självmord bland äldre.
15. Gör studieuppgifterna på s. 36. Reflektera lite extra över fråga 4.



Kapitel 2 Äldre med utvecklingsstörning

Detta kapitel handlar om äldre med utvecklingsstörning, deras livsvillkor och livskvalitet samt vård- och omsorgspersonalens förhållningssätt.

1. Läs kapitlet Äldre med utvecklingsstörning. Beskriv utförligt vad som utmärker de tre nivåerna av utvecklingsstörning; lindrig, måttlig och svår utvecklingsstörning.
2. Vid Downs syndrom får den äldre ibland åldersförändringar i sköldkörtelns funktion. Vad kan denna förändring leda till? Hur kan den behandlas?
3. Beskriv utförligt och nyanserat andra åldersförändringar hos den äldre med Downs syndrom. Hur kan vård- och omsorgspersonalen förebygga alternativt behandla dessa förändringar hos den äldre?
4. Vilka kroppsliga orsaker kan finnas till depressiva symtom hos den äldre med utvecklingsstörning? Reflektera över hur dessa orsaker skulle kunna förebyggas och behandlas?
5. Beskriv utförligt vilka olika insatser som behövs för äldre vid måttlig alternativt svår utvecklingsstörning.
6. Ta reda på hur boendet för äldre med utvecklingsstörning har utformats i din egen kommun. Diskutera med dina studiekamrater om vilka boendialternativ som du anser vara mest lämpliga för de tre olika nivåerna av utvecklingsstörning.
7. I boken påpekas särskilt att det är viktigt att vård- och omsorgspersonalen stödjer och ta vara på den äldres resurser och anpassar miljön kring de äldre. Skriv en berättelse om en fiktiv äldre med utvecklingsstörning där du ger exempel på hur detta kan göras. Bestäm själv om det gäller en person med lindrig, måttlig eller svår utvecklingsstörning.
8. Läs berättelsen om Bertil på s. 41. Vilka behov har Bertil?
9. Beskriv utförligt och nyanserat vilka stödåtgärder du anser att Bertil behöver från samhället.
10. Gör en plan för hur Bertils omsorgsbehov och boende kan förbättras.



Kapitel 3 Äldre och sexualitet

Detta kapitel handlar om äldres sexualitet och faktorer som kan påverka denna. Det handlar också om sexualitet då en av makarna har en demenssjukdom och anhörigas roll i både omsorg, intimitet och närhet. Hbt- personers liv, behov, fördomar och attityder till hbt berörs också.

1. Läs kapitlet Äldre och sexualitet och reflektera särskilt över det första stycket på s. 53.
2. Läs WHO:s definition av sexualitet och reflektera över vilken betydelse sexualitet kan ha för en äldre person.
3. Vilka inre och yttre faktorer tror du kan påverka sexualiteten hos äldre?
Reflektera nyanserat över detta tillsammans med dina studiekamrater.
4. Beskriv översiktligt orsakerna till äldres svårigheter vid samlag.
5. I en studie har man intervjuat anhöriga till personer med demenssjukdom om deras sexvanor. Förklara översiktligt vilka resultat forskarna kom fram till i de olika intervjuerna.
 - Vilka svårigheter beskrev de anhöriga i rollen som make/maka?
6. Vad kännetecknar ett hbt-boende?
7. Förklara översiktligt vad som menas hbt-kompetens och certifiering av hbt-boende och vad som ingår i certifiering av hbt-boende.
8. Reflektera enskilt eller tillsammans med dina studiekamrater över hur kunskap, integritet och empati kan visas i mötet med äldre hbt-personer.
9. Äldre hbt-personer kan möta fördomar och dåligt bemötande i vården och i samhället i övrigt, vilket skapar en rädsla och känslomässigt avstånd. Hur anser du att vård- och omsorgspersonal kan motverka detta?



Kapitel 4 Kulturell mångfald

I detta kapitel beskrivs mötet mellan vård- och omsorgspersonal och äldre utlandsfödda som kommer i kontakt med vård och omsorg i Sverige. Kapitlet ger även en kulturell bakgrund till de förhållanden som äldre utlandsfödda lever under.

1. Förklara begreppen ”kulturkongruent vård och omsorg” samt ”kulturkongruent förhållningssätt”.
2. Beskriv översiktligt på vilka olika sätt kan du skaffa dig ett ”kulturkongruent förhållningssätt”.
3. Reflektera över begreppet ”nöd bryter lag”. Ge exempel på när detta begrepp kan behöva användas och hur en äldre utlandsfödd tolkar detta begrepp.
4. Diskutera med dina studiekamrater vilka ”klädkoder” som gäller för äldre utlandsfödda män och kvinnor med.
5. Hur kan vård- och omsorgspersonal respektera dessa kulturella regler vad gäller klädsel för män och kvinnor.
6. Ge exempel på tillfällen i vård- och omsorgssituationer då integriteten måste respekteras. Diskutera nyanserat betydelsen av att den äldres integritet blir respekterad.
7. Läs stycket *Tätt intill dagarna* på s. 72 och reflektera utförligt och nyanserat över texten.
8. Ta reda på vilka gamla seder och religiösa traditioner som är viktiga för en utlandsfödd familj.
9. Läs stycket *Inför döden* och diskutera detta utförligt och nyanserat med dina studiekamrater. Ge flera exempel på önskemål från familjen inför den anhöriges död.



Kapitel 5 Frivilligt arbete

I detta kapitel får du arbeta med frågor om frivilligt arbete eller volontärverksamhet. Inom kyrkans verksamhet kallas samma verksamhet för ”stödande medmänniska” eller ”jourhavande medmänniska”.

1. Vilka uppgifter brukar volontärer ofta ägna sig åt?
2. Intervjua en person som arbetar som volontär och beskriv hur hon eller han arbetar som volontär eller jourhavande medmänniska, vad uppgiften omfattar och hur personen upplever sin roll.
3. Ge minst två exempel på vad som kännetecknar ideellt arbete.
4. Anta att du tillsammans med din studiegrupp får i uppdrag att starta ett projekt vid ett vård- och omsorgsboende för att aktivera och underhålla de äldre. Redovisa er planering utförligt för de andra studiekamraterna.
5. Ta reda på vad frivilligorganisationer gör i din kommun. Intervjua någon frivilligorganisation om deras insatser för äldre. Redovisa översiktligt eller utförligt och nyanserat.
6. Redogör översiktligt för hur man som volontär kan ge socialt stöd och engagemang i någon hobby eller verksamhet för en äldre man eller kvinna som bor i ordinärt boende.
7. Anta att du och en kollega får i uppdrag att genomföra ett projekt vid ett vård- och omsorgsboende där de äldre klagat på att ”det är så enformigt” och att ”man önskar sig något annat än bara kaffe och tårta”. Redovisa översiktligt ett förslag där ni även engagerar barn och ungdomar så att generationerna kan mötas under trevliga former.
8. Ta reda på hur Volontärbyrån arbetar.
 - a) Vilka volontäruppdrag är de mest vanliga?
 - b) Ge förslag på uppdrag som Volontärbyrån skulle kunna utföra och som är lämpliga för alla åldersgrupper.



Kapitel 6 Kommunikation, hinder och pedagogiska redskap

I detta kapitel får du lära dig mer om vikten av god kommunikation i mötet med äldre, men även hinder och svårigheter som kan uppstå samt svåra samtal och psykologiska försvarsmekanismer.

1. Beskriv översiktligt hur åldrandet påverkar den äldres kommunikationsförmåga.
2. Redogör utförligt för hörselns, synens och talets betydelse för kommunikationen. Redogör också för vad du som vård- och omsorgspersonal bör tänka på.
3. Beskriv utförligt vad som förbättrar respektive försämrar kommunikationen och relationen med äldre.
4. Vilka olika sjukdomstillstånd kan påverka kommunikationsförmågan. Kan du komma på flera sjukdomstillstånd än de som tas upp i kapitlet?
5. Ge exempel på situationer när vård- och omsorgspersonal kan hamna i svåra samtal.
6. Diskutera med dina studiekamrater vilka existentiella frågor som den äldre eller de närstående kan ha. Har du/ni egna erfarenheter? Hur hanterar du/ni situationen?
7. Beskriv översiktligt de försvarsmekanismer som tas upp i kapitlet. Försök ge egna exempel.
8. Vad är motiverande samtal och när användes de?
9. Gör ett rollspel tillsammans med en studiekamrat där ni använder SBAR vid till exempel ett telefonsamtal när en äldre drabbats av ett akut sjukdomstillstånd.
10. Låna boken *Sånger från äldreomsorgen* av Ragnar Thoursie. Boken består av dikter som skrevs när författaren var 90 år. Han beskriver delar av sitt liv, men framförallt sina upplevelser av att åldras. Hur händerna darrar och fötterna inte lyder och hur kroppen påverkats det han kallar ”årens mögel”. Författaren tar också upp ”äldreomsorgens tappra och pålitliga personal som till exempel Addis, Eva och Nasi. Skriv en recension av boken och diskutera sedan med dina studiekamrater.
11. I boken *Sånger från äldreomsorgen* skriver Ragnar Thoursie följande: *Det finns hos de gamla ett slags distraktion från livet. Den ytrar sig i en stilla frånvaro när de unga pratar. Delvis beror den på att de hör sämre, har svårt att följa med. Men delvis också på en annan värdering av samtal som det är värt att delta i helhjärtat.*
Diskutera utförligt och nyanserat texten ovan med utgångspunkt från det du lärt dig i detta kapitel.
12. Gör studieuppgifterna på s. 107.



Kapitel 7 Empatiskt, pedagogiskt och etiskt förhållningssätt

I detta kapitel behandlas betydelse av bemötande och respekt för den äldres integritet. En viktig del är personalens personcentrerade förhållnings- och arbetssätt gentemot de äldre.

1. Diskutera utförligt med en studiekamrat vad som menas med alla människors lika värde.
2. Redogör på ett nyanserat sätt varför autonomi och kontroll är så viktigt för den äldres välbefinnande.
3. Förklara och diskutera utförligt och nyanserat begreppet integritet.
4. Diskutera påståendet ”Det finns inga besvärliga personer – det finns bara besvärliga situationer” med dina studiekamrater. Reflektera över några situationer där du upplevt andra människor som besvärliga. Kunde du ha reagerat annorlunda än du gjorde?
5. Varför är det så viktigt att utveckla ett problemlösande förmåga?
Diskutera fördelarna med detta med dina studiekamrater.
6. Vad menas med etiska dilemman? Ge exempel där du själv hamnat i sådan situation.
7. Skriv en berättelse som underlag för en etisk diskussion som kan användas på en arbetsplats. Formulera också tre diskussionspunkter till berättelsen.
8. Låna boken *Bättre demensvård nu!* av Margareta Skog. I den finns 52 olika etiska frågeställningar som man kan diskutera. En frågeställning för varje vecka. Många frågor kan göras om för att gälla all vård och omsorg.
9. Gör studieuppgifterna på s. 123–124. Fokusera extra på frågorna 13–15.



Kapitel 8 Prevention och säkerhet

I kapitlet får du lära dig vikten av att förebygga skador som kan drabba den äldre inom vård och omsorg.

1. Förklara översiktligt begreppen primär, sekundär och tertiär prevention.
2. Beskriv vad ett hälsosamtal innebär samt övriga preventiva insatser som samhället erbjuder äldre.
3. Gå in på www.skl.se (Sveriges kommuner och landsting) och läs om olika säkerhetsfrågor som berör vård och omsorg för äldre. På s. 130 finns förslag på områden som du kan söka mer information om.
4. Beskriv olika risker som kan uppstå vid läkemedelshantering.
5. En äldre man, som bor i ordinärt boende, har ramlat och slagit huvudet. Han uppvisar efter fallet symtom på förvirring men bedöms av läkaren att kunna vårdas hemma. Dottern undrar nu om det finns några risker med att hennes far av misstag kommer att äta något som kan orsaka förgiftning. Vad ger du för råd?
6. Redogör utförligt för hur du förebygger trycksår. Sök mer information utöver det som står i detta kapitel.
7. Redogör nyanserat och utförligt olika riskfaktorer för fall.
8. Testa instruktionen på s. 143. Lägg dig på golvet och följ instruktionerna punkt för punkt så att du på ett bra sätt kan beskriva tillvägagångssättet för en äldre.
9. Redogör för hur ett fall (även utan fallskada) kan påverka än äldre.
10. Gå igenom tillsammans med en studiekamrat exempel på riskmoment. Berätta gärna om egna erfarenheter.
11. Du och några studiekamrater ska ingå i en förbättringsgrupp på ett vård- och omsorgsboende. Ni har fått i uppdrag att förbättra säkerheten i de gemensamma utrymmena på boendet, till exempel i entré, matsal, toaletter samt även möbler och möbleringen.
Ni ska ta med så många aspekter som möjligt inte bara risk för fall utan även risk för trycksår och infektioner. Redogör utförligt och nyanserat vad ni tänker göra.
12. Gör studieuppgifterna på s. 154.



Kapitel 9 Boendemiljö och sociala aktiviteter

I detta kapitel får du läsa om olika boendeformer för äldre och hur olika insatser och sociala aktiviteter kan höja livskvaliteten och bidra till en aktivare livsstil för äldre.

1. Beskriv utförligt vilka boendeformer som finns för äldre. Gör ett studiebesök på ett valfritt boende och beskriv den inre och yttre miljön samt vilka positiva respektive negativa saker du kan se vid boendet.
2. Intervjua några av de äldre som bor på boendet om hur de trivs och om det är något de önskar förbättra eller förändra.
3. Beskriv översiktligt skillnaden mellan korttidsboende och vård- och omsorgsboende.
4. Vilka boendeformer är tillgängliga för äldre redan vid 55års ålder och för vilken boendeform krävs ingen biståndsbedömning?
5. Ge förslag hur miljön på ett demensboende kan göras hemlik, trygg och säker samt lätt att orientera sig i för den demenssjuke.
6. Vad behöver du tänka på vid färgsättning och möbleringen av ett demensboende? Beskriv dina förslag utförligt och nyanserat.
7. Vilka uppgifter kan en besökshund respektive terapihund ha på ett vård- och omsorgsboende?
8. Du och dina studiekamrater får i uppdrag att planera en trädgårdsanläggning för sinnesstimulering utanför ett vård- och omsorgsboende. Det är tänkt att trädgården ska kunna användas året om och ni ska utgå från de äldres behov. Redogör för er planering utförligt och nyanserat.
9. Hur ska en äldre kunna njuta av den friska luften och känslan av att vara utomhus – trots att denne kanske har svårt att komma ut? Gör ett förslag där en balkong alternativt en altan vid äldreboendet görs tillgänglig och ombonad för att locka ut de boende. Presentera ditt förslag för dina studiekamrater.
10. Gör studieuppgifterna på s. 169.



Kapitel 10 Fysisk aktivitet och rehabilitering

I detta kapitel får du lära dig betydelsen av att den äldre håller sig fysisk aktiv för att förebygga ohälsa samt rehabiliteringens betydelse för att återfå funktioner efter en skada eller sjukdom.

1. Beskriv översiktligt vilka positiva effekter en aktiv livsstil har för äldre.
2. Redogör utförligt för vilka komplikationer som kan uppstå vid långvarigt sängläge.
3. Vad menas med inaktivitet?
4. Hur kan du motivera en äldre som har hemhjälp att låta bli att ligga i sängen och vila hela dagarna?
5. Hur påverkas kroppens muskelmassa hos äldre och hur påverkas den av träning alternativt inaktivitet?
6. Beskriv utförligt hur ökad fysisk aktivitet skapar ”den goda cirkeln” och hur minskad aktivitet skapar ”den onda cirkeln”.
7. Redogör för skillnaden mellan styrke-, balans- och konditionsträning. Ta reda på olika exempel inom respektive träningsform.
8. Redogör utförligt för vad som menas med funktionsbevarande vård och omsorg.
9. Förklara vad som menas med vardagsrehabilitering.
10. Förklara översiktligt skillnaden mellan WHO:s definition av målet för rehabilitering s. 182 och att återföra den äldre till sin optimala förmåga.
Diskutera sedan med dina studiekamrater.
11. Redogör för vikten av att tillsammans med den äldre, vård- och omsorgspersonal samt närstående sätta upp kort- och långsiktiga mål för rehabiliteringen.
12. Redogör översiktligt för olika hjälpmedel som äldre kan behöva i sin vardag.
13. Du och några studiekamrater har fått i uppdrag att göra ett aktivitetsprogram för de äldre på ett vård- och omsorgsboende. Den fysiska aktiviteten ska pågå max 30 minuter varje vardag och ledas av personalen (eventuellt efter instruktioner av sjukgymnast eller arbetsterapeut). Tänk på att även rullstolsburna ska kunna delta så långt det är möjligt.
Redogör sedan utförligt och nyanserat ert förslag för de andra studiekamraterna.
14. Hur ska ni motivera de äldre att vilja delta i aktivitetsprogrammet?
15. Gör studieuppgifterna på s. 192.



Kapitel 11 Kroppsnära omsorg

I detta kapitel får du fördjupa dina kunskaper om den äldres hjälpbehov och hur en god kroppsnära omsorg samt hur mun- och fothälsa påverkar hälsa och livskvalitet.

1. Beskriv översiktligt de olika nivåerna av hjälpbehov som äldre kan ha. Ge konkreta exempel.
2. Redogör utförligt olika orsaker till att den äldre kan ha behov av hjälp.
3. Läs igenom avsnittet Möjligheter och hinder på s. 196–197. Diskutera sedan med dina studiekamrater hur ni kan arbeta för att tillvarata möjligheter hos den äldre, vård- och omsorgspersonalen samt organisationen. Vilka områden kan ni först fokusera på utan att få stöd av annan personal?
4. Reflektera över:
 - hur det kan vara för den äldre att vara beroende av andras hjälp med den kroppsnära omsorgen
 - vilken skillnad kan det vara att ta emot hjälp av närstående alternativt av vård- och omsorgspersonal
 - hur kan du på ett värdigt och respektfullt sätt möta den äldres behov av integritet?
5. Hur kan ett personcentrerat arbetssätt påverka vårdsituationen?
6. Redogör utförligt och nyanserat för hur du ska sköta den äldres hud och hår.
7. Redogör utförligt och nyanserat för hur du ska sköta den äldres fötter.
8. Redogör utförligt och nyanserat för vanliga besvär från tänder och munhåla.
9. Redogör utförligt och nyanserat för hur du ska hjälpa den äldre med munhälsan.
10. Redogör utförligt hur munhälsan kan påverka den äldres livskvalitet. Diskutera också hur dålig munhälsa kan påverka det sociala livet.
11. Ta kontakt med ett vård- och omsorgsboende och fråga vilka rutiner de har för att tillgodose de äldres munhälsa.
12. Använd din och dina studiekamraters kreativitet och beskriv en vision hur ni skulle utforma ett SPA på ett vård- och omsorgsboende.
13. Gör studieuppgifterna på s. 211.



Kapitel 12 Kost, nutrition och måltidsmiljö

I detta kapitel får du fördjupa dina kunskaper kring måltidssituationen för äldre. Du får lära dig många olika aspekter som du bör tänka på för att förhindra undernäring hos äldre.

1. Beskriv hur den äldres matvanor och tandstatus kan påverka risken för undernäring.
2. Redogör utförligt och nyanserat den äldres energi- och vätskebehov.
3. Ta reda på hur vård- och omsorgspersonalen praktiskt genomför kostregistrering på en vårdenhets.
4. Redogör utförligt och nyanserat måltiden ur ett:
 - kulturellt perspektiv
 - socialt perspektiv.
5. Redogör utförligt för hur du vill att den bästa måltidssituationen skulle vara för:
 - a) fyra äldre damer som träffats hemma hos Anna för att äta lunch
 - b) sex personer som delar matbord på ett gruppboende för personer med demens
 - c) Axel, som har av Parkinsons sjukdom, och hans hustru som vill ha en mysig frukoststund.
6. Hur tror du anhöriga upplever situationen när deras närstående inte längre kan äta eller inte längre uppskattar deras kokkonst?
7. Diskutera med en studiekamrat måltidssituationen inom hemtjänsten. Vad bör ni tänka på? Vad bör den äldre ha i skafferiet, kylskåpet och frysen.
8. Vilka maträtter skulle du kunna tillaga av de ingredienser som finns på s. 223?
9. Redogör utförligt för vilka sjukdomstillstånd som kan försvåra ätandet.
10. Förklara utförligt och nyanserat hur kost och måltidssituationen kan påverka äldres hälsa och livskvalitet.
11. Gör studieuppgifterna på s. 233. Fokusera lite extra på fråga 7.
Nästa gång du ska äta, tillämpa studieuppgift 8.



Kapitel 13 Psykisk ohälsa

I detta kapitel kan du läsa om olika former av psykisk ohälsa, dess symtom och behandling. Kapitlet handlar även om personalens bemötande och förhållningssätt samt omgivningens betydelse.

1. Redogör översiktligt för några orsaker till att psykisk ohälsa kan leda till ensamhet hos äldre.
2. Redogör utförligt för skillnader i symtom mellan demenssjukdomar, förvirring och depression. Se tabell på s. 260. Hur kan skillnaderna mellan symtomen uppfattas av vård- och omsorgspersonal?
3. Diskutera frågorna 7, 11 och 12 på s. 261 med dina studiekamrater och redovisa sedan utförligt och nyanserat.
4. Redogör utförligt och nyanserat hur stigmatisering av en person med psykisk ohälsa kan undvikas och förebyggas.
5. Förklara översiktligt hur du kan upptäcka om en äldre är deprimerad, hur du bemöter den äldre och vilka åtgärder du skulle föreslå honom eller henne.
6. Läs berättelsen om Gunhild på s. 254. Hur ska vård- och omsorgspersonalen bemöta Gunhild när hon vaknar ur narkosen och är förvirrad?
7. Förklara utförligt och nyanserat vilken vård och omsorg Gunhild behöver och vad du särskilt bör tänka på.
8. Reflektera över en vård- och omsorgssituation där den äldres integritet riskerar att kränkas.



Kapitel 14 Hjärt—kärlsjukdomar

I detta kapitel kan du läsa om hjärt—kärlsjukdomar vilka är den största orsaken till för tidig död hos både män och kvinnor. Orsaken är ofta livsstilsfaktorer som vi själva kan påverka.

1. Beskriv utförligt hur åderförkalkning kan uppstå.
2. Redogör översiktligt för vad förträngningarna i hjärtats kranskärl består av. Vilka riskfaktorer bör den äldre förändra för att förebygga åderförkalkning?
3. Redogör för riskfaktorerna för högt blodtryck.
4. Vilket är normalvärdet för blodtryck efter vila?
5. Beskriv utförligt och nyanserat hur högt blodtryck ska behandlas.
6. På den avdelning där du arbetar vårdas en 78-årig kvinna för akut hjärtsvikt. Hon har nu drabbats av lungödem som är en komplikation till den akuta hjärtsvikten.
Redogör utförligt och nyanserat för:
 - symtom på lungödem
 - vad bör du särskilt tänka på i bemötandet och omvårdnaden av kvinnan?
7. Beskriv översiktligt för dina studiekamrater omhändertagandet av en person som drabbats av akut hjärtstopp.
8. Öva på AKUT-testet i din studiegrupp. Hur bör du agera om du misstänker att en person drabbats av en propp eller blödning i hjärnan?
9. Läs om stroke och reflektera över berättelsen på s. 278. Förklara översiktligt orsaken till Everts förlamning i höger sida.
10. Vad bör du tänka på när du serverar mat till Evert? Hur kan du undvika att han sätter i halsen?
11. Vad bör du tänka på när du talar med Evert med tanke på hans afasi?
12. Beskriv utförligt och nyanserat skillnaderna mellan trombos, emboli, hjärnblödning och TIA samt de bakomliggande orsakerna till dessa.
13. Studera sänglägesbeskrivningarna på s. 285. Redovisa översiktligt för dina studiekamrater hur sängläget bör vara vid högersidig respektive vänstersidig förlamning.



Kapitel 15 Demenssjukdomar

Detta kapitel handlar om demenssjukdomar, vilka är flera sjukdomar med något olika förlopp och symtom. Alzheimers sjukdom är den vanligaste demenssjukdomen.

1. Förklara översiktligt de bakomliggande orsakerna till vaskulär demens respektive Alzheimers sjukdom.
2. Förklara översiktligt skillnaden mellan vaskulär demens och Alzheimers sjukdom.
3. I berättelsen på s. 293 kan du läsa om Alma som troligen har Alzheimers sjukdom. Vilka av Almas symtom oroar dottern?
4. Beskriv utförligt och nyanserat vilka symtom som Alma kan drabbas av i stadium 2 och 3.
5. Vilka är orsakerna till BPSD?
6. Vad är det viktigt att tänka på i bemötande och omsorg om en äldre som drabbats av BPSD?
7. Redogör för hur du tror att den demenssjuke upplever olika vanföreställningar som kan uppträda i samband med BPSD. Vad bör du särskilt tänka på i bemötandet och attityden till den demenssjuke?
8. Reflektera över hur du kan upptäcka och avhjälpa smärtan hos en demenssjuk som ser ut att ha svår smärta men som inte kan uttrycka detta verbalt.
9. Vilka hjälpmedel kan användas för att göra en bedömning den demenssjukes smärta?
10. Beskriv utförligt och nyanserat hur du kan ge personcentrerad vård och omsorg till en demenssjuk?



Kapitel 16 Att vara anhörig och närstående

Detta kapitel handlar om anhörigas roll när de ger vård och omsorg, stöd och hjälp av olika slag till en demenssjuk närstående som bor i ordinärt boende.

1. Vilka insatser utför anhöriga när de ger vård och omsorg till en närstående i hemmet?
2. Redogör översiktligt vilket stöd som samhället kan erbjuda till anhörigvårdare.
3. Läs berättelsen om Inga på s. 319. Redogör utförligt vilka svårigheter Inga kan ha haft då hon ensam vårdat Erik.
4. Läs om Alzheimers sjukdom stadium 2 och 3 på s. 293 och förklara utförligt och nyanserat de svårigheter som sjukdomen kan leda till för anhörigvårdaren.
5. Beskriv hur anhörigvårdarens situation förändras när sjukdomen fortskrider och bördan ökar.
6. Ge förslag till hur vård- och omsorgspersonalen på demensboendet där Erik nu bor, kan bemöta Inga så att hon fortfarande känner sig aktiv och värdefull i vården och omsorgen av sin man.
7. Planera en utbildning för anhörigvårdare. Vilka moment tycker du är särskilt viktiga att ta med? Presentera ditt förslag för dina studiekamrater.
8. Läs *Boken om E* av Ulla Isaksson. Reflektera och diskutera boken i din studiegrupp.
9. Ta kontakt med anhörigkonsulenten eller demenssjuksköterskan i din kommun och ställ frågor om kommunens insatser för anhöriga. Redogör översiktligt för dina studiekamrater.



Kapitel 17 Palliativ vård

I kapitlet tas många aspekter på vården och omsorgen av döende upp. Palliativ vård där den äldres livskvalitet är i fokus kan göra att kvaliteten på vården och omsorgen blir god trots sjukdomen.

1. Vilka är de vanligaste dödsorsakerna hos äldre personer. Gå gärna in på www.scb.se och sök mer information.
2. Beskriv översiktligt:
 - a) den palliativa vårdens grundtanke
 - b) WHO:s definition på palliativ vård
 - c) vad som menas med tidig och sen fas.
3. Redogör för följande begrepp; allmän palliativ vård, palliativa insatser och brytpunkt.
4. Beskriv utförligt den palliativa vården värdegrundsord.
5. Beskriv utförligt den palliativa vårdens mål; det vill säga livskvalitet och välbefinnande.
6. Beskriv översiktligt de fyra hörnstenarna i den palliativa vårdfilosofin.
7. Ta reda på mer information om begreppet brytpunktsamtal och beskriv nyanserat vad detta samtal kan ha för betydelse för den sjuke, närstående och personal.
8. Redogör utförligt och nyanserat vad du anser vara ”ett värdigt slut”.
9. Beskriv den svenska synen på dödshjälp.
10. Beskriv översiktligt tecken på att döden är nära förestående.
11. Fördjupa dina kunskaper i olika kulturers syn på döden och vad du som vård- och omsorgspersonal bör tänka på.
12. Redogör utförligt och nyanserat den praktiska vården och omsorgen vid livets slut.
13. Redogör utförligt hur du tar hand om den avlidnes kropp efter dödsfallet. Redogör också hur du ska tillgodose de närståendes önskemål.
14. Reflektera kring ordet sorg. Läs dikten på s. 359 och diskutera gärna dess innehåll med en studiekamrat.
15. Gör studieuppgifterna på s. 361. Fokusera lite extra på fråga 7.