

# Vård och omsorg 1–3

EINA LINDER ÅSE LUNDÈN WELDEN ANJA ARONSSON



STUDENTFÖRFATTNINGSGRUPPEN



# Studiehandledning till Vård och omsorg 1–3

**Författare:** Eina Linder, Åse Lundén-Welden, Anja Aronsson

Studiehandledningen omfattar 13 kapitel och är skriven för GySär 2013.

Studiehandledningen följer lärobokens kapitel och utgår från kurserna i Vård och omsorg 1–3 samt ämnesmålen.

Studieuppgifterna delas in under rubrikerna:

- Arbeta med begrepp.
- Arbeta och redogör för kapitlets innehåll.
- Arbeta med situationen – fördjupning.

Dessa rubriker återfinns i samtliga kapitel.

Som lärare kan du vägleda och välja de uppgifter och övningar som eleverna kan arbeta med enskilt eller i grupp. Du kan välja att låta eleverna arbeta med Arbeta med situationen–fördjupningsuppgifterna i kurserna vård och omsorg 2–3.

## Innehåll Vård och omsorg 1

1. Vård och omsorg
2. Kommunikation
3. Ett gott bemötande
4. Sociala aktiviteter
5. Serviceuppgifter
6. Hygien
7. Personliga omsorgsuppgifter
8. Säker förflyttning och bra arbetsställning

## Innehåll Vård och omsorg 2–3:

9. Läran om åldrandet
10. Hjälpmedel
11. Demenssjukdomar
12. God demensomsorg
13. Äldres hälsa och ohälsa



## Ämnesplan Vård och omsorg

Ämnet vård och omsorg behandlar olika former av service, vård och omsorg av människor som är i behov av stöd i vardagen. Ämnet handlar om vårdtagarens behov samt möjligheter att kunna delta i samhället och i en social gemenskap. Centralt i ämnet är ett etiskt och demokratiskt förhållningssätt.

### Ämnets syfte

Undervisningen i ämnet vård och omsorg ska syfta till att eleverna utvecklar kunskaper om olika former av vård och omsorg samt förmåga att utföra arbetsuppgifter inom området.

Genom undervisningen ska eleverna ges möjlighet att utveckla kunskaper om samhällets ansvar samt insatser för människor som är i behov av stöd i vardagen för att kunna delta i samhället och i en social gemenskap. Eleverna ska ges möjlighet att utveckla kunskaper om den enskilde vårdtagarens livssituation, behov av service, vård och omsorg. Undervisningen ska leda till att eleverna utvecklar förmåga att möta samt stödja människor på ett etiskt och demokratiskt sätt.

I undervisningen ska eleverna ges möjlighet att utveckla kunskaper om olika former av vård och omsorgsarbete samt den utrustning som används för att utföra arbetet.

Eleverna ska ges möjlighet att utveckla kunskaper om hygien, smitta och smittspridning. Undervisningen ska också bidra till att eleverna utvecklar kunskaper om lagar och andra bestämmelser inom området samt om arbetsmiljön i vård- och omsorgsarbetet. Undervisningen ska leda till att eleverna utvecklar förmåga att utföra arbetsuppgifter på ett etiskt, hygieniskt, ergonomiskt och säkert sätt.

Praktiskt arbete och ett problemlösande arbetssätt ska ingå i undervisningen. I undervisningen ska eleverna ges möjlighet att reflektera över och samtala om innebörden av ett etiskt och demokratiskt förhållningssätt.



**Undervisningen i ämnet vård och omsorg ska ge eleverna förutsättningar att utveckla följande:**

1. Kunskaper om olika former av vård- och omsorgsarbete.
2. Kunskaper om vårdtagarens behov av stöd i vardagen.
3. Kunskaper om hygien, smitta och smittspridning.
4. Förmåga att utföra arbetsuppgifter på ett etiskt, hygieniskt, ergonomiskt och säkert sätt.

### **Kurser i ämnet**

Vård och omsorg 1, 200 poäng.

Vård och omsorg 2, 100 poäng, som bygger på vård och omsorg 1. Vård och omsorg 3, 100 poäng, som bygger på vård och omsorg 2.

## **Vård och omsorg 1, 200 poäng**

### **Kurskod: VARVAR51**

Kursen vård och omsorg 1 omfattar punkterna 1–4 under rubriken Ämnets syfte. I kursen behandlas grundläggande kunskaper i ämnet.

### **Centralt innehåll**

**Undervisningen i kursen ska behandla följande centrala innehåll:**

- Olika former av service, vård och omsorg i samhället.
- Vårdtagarens behov och livssituation samt möjligheter att delta i samhället och i en social gemenskap, till exempel läsa tidningen, promenera samt träffa släkt och vänner.
- Vårdtagarens integritet och rätt att själv bestämma.
- Personliga omsorgsuppgifter, till exempel beröring, hårtvätt och hjälp vid måltider.
- Sociala aktiviteter för personer i behov av vård och omsorg, till exempel samtal, promenad och högläsning.



- Service för personer i behov av vård och omsorg, till exempel tvätt, städning och inköp.
- Smitta, smittspridning och hygien. Vanliga smittsamma sjukdomar som förkylning och magsjuka.
- Tystnadsplikt i vård- och omsorgsarbetet.
- Kommunikation med och bemötande av personer i behov av vård och omsorg utifrån ett etiskt förhållningssätt.
- Ergonomi och säkerhet i vård- och omsorgsarbete.

### Kunskapskrav

#### Betyget E

Eleven **medverkar** i att beskriva olika former av vård- och omsorgsarbete. Dessutom **medverkar** eleven i samtal om vårdtagarens behov av stöd i vardagen. Eleven **medverkar** också i att redogöra för hygien, smitta och smittspridning. Eleven **medverkar** också i att utföra arbetsmoment på ett etiskt, hygieniskt, ergonomiskt och säkert sätt.

#### Betyget D

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

#### Betyget C

Eleven beskriver **på ett enkelt sätt** olika former av vård- och omsorgsarbete. Dessutom samtalar eleven **på ett enkelt sätt** om vårdtagarens behov av stöd i vardagen. Eleven redogör också **på ett enkelt sätt** för hygien, smitta och smittspridning. Eleven utför också **med tillfredsställande resultat** arbetsmoment på ett etiskt, hygieniskt, ergonomiskt och säkert sätt.



## Betyget B

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

## Betyget A

Eleven beskriver **på ett utvecklat sätt** olika former av vård- och omsorgsarbete. Dessutom samtalar eleven **på ett utvecklat sätt** om vårdtagarens behov av stöd i vardagen. Eleven redogör också **på ett utvecklat sätt** för hygien, smitta och smittspridning. Eleven utför också **med gott resultat** arbetsmoment på ett etiskt, hygieniskt, ergonomiskt och säkert sätt.





## Kapitel 1 Vård och omsorg, sidorna 10–27

I detta kapitel får du lära dig om olika former av vård och omsorg.

Du läser om människor som har behov av samhällets stöd och om vilka insatser som finns.

Kapitlet handlar också om hemvård och särskilt boende för äldre.

Du får lära dig om vad som är viktigt för att äldre ska känna sig trygga och respekterade.

### Viktiga begrepp i kapitlet Vård och omsorg:

vård

behov

omsorg

socialtjänstlagen

äldreomsorg

hemvård

rehabilitering

biståndshandläggare

äldreboende

god omsorg.

### Arbeta med begrepp

1. Vad betyder ordet vård? sidan 11.
2. Läs om Lisa på sidan 12. Vilka behov har Lisa?
3. Vad menas med begreppet omsorg? sidan 16.
4. Vilka kan få omsorg av kommunens socialtjänst? sidorna 16–17.
5. Vad menas med begreppet äldreomsorg? sidan 18.
6. Ge exempel på olika sorters hemvård, sidan 19.



7. Vad betyder rehabilitering? sidan 19.
8. Vad gör en biståndshandläggare? sidan 22.
9. Hur kan en lägenhet i ett äldreboende se ut? sidan 22.
10. Läs om Torsten på sidorna 26–27. Vad är god omsorg på Torstens äldreboende?

## Arbeta och redogör för kapitlets innehåll

### Vård, sidorna 11–14

1. Lisa som du läst om på sidan 12 är sjuk och ligger på sjukhus. Ge exempel på vad personalen gör för att hon ska må bra.
2. Oscar på sidan 14 skadades i en olycka. Vad behövde Oscar lära sig efter olyckan?

### Omsorg, sidorna 16–21

3. I Sverige finns en lag som heter socialtjänstlagen. Där står bland annat vem som kan få stöd av socialtjänsten. Varför finns denna lag? Vilket av de här tre alternativen är rätt?
  - a) Alla människor ska ha rätt till bra service när de handlar mat
  - b) Alla människor ska känna sig trygga och få den omsorg de behöver
  - c) Alla människor ska straffas om de gör något kriminellt
4. Läs om Valentina på sidan 20. Hon har ramlat och skadat sin höft. Vilket stöd tror du Valentina behöver för att hon ska kunna bo kvar hemma?

### Äldreboende, sidorna 22–25

5. Redogör för vad följande personal arbetar med på ett äldreboende:
  - a) undersköterska
  - b) sjuksköterska
  - c) arbetsterapeut.





6. Torsten har skrivit en levnadsberättelse. Där står det vad han har arbetat med, om hans familj och vad han tycker om. Använd din fantasi och tänk dig att du nu är gammal och ska flytta till ett äldreboende. Gör din egen levnadsberättelse där du beskriver:
- a) vad du arbetat med
  - b) vem din familj är
  - c) vilka dina intressen är
  - d) vad du tycker om att äta
  - e) vad som gör dig glad?

## Arbeta med situationen – fördjupning

Arne har ramlat och brutit höften. Han åkte ambulans till sjukhuset och blev opererad. På morgonen efter operationen får Arne besök av en sjuksköterska.

Hon berättar att han måste stanna kvar på sjukhuset några dagar. Hon har bråttom och går snabbt vidare till nästa patient.

Arne delar rum med två andra patienter som pratar glatt med varandra. När Arnes fru kommer på besök sätter hon sig nära Arne för att kunna höra vad han säger. Efter bara 15 minuter går hon därifrån.

Nästa dag kommer sjukgymnasten för att börja gångträna med Arne. Sjukgymnasten frågar Arne hur han mår efter operationen och Arne börjar gråta.

### Din uppgift är att svara utförligt på följande frågor:

Varför tror du att Arne gråter?

Vilka fysiska behov tror du att Arne har?

Vilka psykiska behov tror du att Arne har?

Vilka sociala behov tror du att Arne har?

Läs gärna sidorna 12–14 som handlar om helhetssyn i vården.



## Kapitel 2 Kommunikation, sidorna 28–43

I detta kapitel får du lära dig om olika sätt att kommunicera. Kapitlet handlar också om hur viktigt det är att lyssna och bekräfta varandra i samtalet.

Du får lära dig vad du ska tänka på när du samtalar med äldre personer.

Du får också lära dig varför det ibland blir missförstånd när vi kommunicerar.

### Här är några viktiga begrepp som du har läst om i kapitlet **Kommunikation:**

kommunikation

kroppspråk

lyssna aktivt

bekräftelse

missförstånd

avstånd och närhet.

### Arbeta med begrepp

1. Vad betyder ordet kommunikation? sidan 30.
2. Beskriv olika sätt att kommunicera, sidan 31.
3. Vad menas med kroppspråk? sidan 31.
4. Ge ett exempel på vad som menas med att lyssna aktivt, sidan 36
5. Ge ett exempel på hur du kan ge bekräftelse till en person, sidan 37
6. Vad ska du tänka på när du samtalar med en person som har:
  - a) svårt att tala, sidan 40,
  - b) svårt att se, sidan 41,
  - c) svårt att höra, sidan 41.
7. Titta på bilden på sidan 42. Vilket avstånd har de två personerna på bilden till varandra?



## Arbeta och redogör för kapitlets innehåll

### Kommunikation, sidorna 29–31

1. Bojan i berättelsen på sidan 29 förbereder sitt APL-besök. Vad kan du göra för att förbereda dig inför din APL?
2. Vi kommunicerar med vårt kroppsspråk med till exempel miner och gester. Titta på bilden på sidan 30.
  - a) Vad visar de tre ungdomarna med sitt kroppsspråk?
  - b) Hur visar en person ilska med sitt kroppsspråk?
3. Vilka olika sätt tycker du bäst om att kommunicera på?
4. Varför är det viktigt att vara extra försiktig när du skriver på Facebook eller Instagram?

### Kommunikation på arbetsplatsen, sidorna 32–33

5. Tänk dig att du får en uppgift som du inte förstår. Vilket av dessa alternativ passar bäst in på ditt sätt att lösa uppgiften?
  - a) Frågar direkt om hjälp.
  - b) Funderar en stund innan jag frågar om hjälp.
  - c) Försöker lösa uppgiften på det sätt som jag tror är bäst, utan att fråga om hjälp.
6. Ta reda på vad de här gamla orden och uttrycken betyder:
  - a) telning
  - b) barnstuga
  - c) kräfta (sjukdomen)
  - d) Den som lever får se.
  - e) Den som spar han har.

### Lyssna aktivt, sidorna 36–37

7. Titta på bilden på sidan 34. Här samtalar en äldre kvinna med en yngre personal. Ibland använder personalen ord som den äldre inte förstår. Det är ord som inte fanns när hon var ung.  
Ge exempel på ord som du använder och som äldre kan ha svårt att förstå.



8. Du har nu läst om hur man gör när man lyssnar aktivt. Att lyssna aktivt är inte alltid så lätt. Vi behöver träna på att lyssna aktivt. Vad tycker du att du är bra på när du lyssnar aktivt?
- a) Jag låter alla tala till punkt.
  - b) Jag har ögonkontakt med den jag talar med.
  - c) Jag talar tydligt.
  - d) Jag är intresserad av att tala med andra.
  - e) Jag frågar när jag är osäker på vad någon menar.

### Missförstånd, sidorna 39–41

9. Berätta om när det blev ett missförstånd mellan dig och någon du känner. Vad hände?
10. Titta på bilden på sidan 40. Bilden är ett exempel på när någon ger dubbla budskap. Vad tror du Börje egentligen vill säga?
11. Titta på bilden på sidan 41. Den äldre kvinnan ser glad och nöjd ut. Hon har svårt för att höra. Vad ska personalen tänka på när de samtalar med henne?

### Avstånd och närhet, sidorna 42–43

12. Vilka avstånd är bra när du möter och talar med:
- a) en kompis
  - b) någon som du inte känner så bra.
13. Tänk dig att du gör APL på ett äldreboende. En dag kramar en äldre person dig. Hur tror du att du reagerar?



## Arbeta med situationen – fördjupning

Nellie arbetar på ett äldreboende. En äldre dam som heter Alma har precis flyttat in. Nellie ska vara Almas kontaktperson. Nellie vill lära känna Alma. Nellie skyndar sig in till Alma på morgonen och ropar högt god morgon. Alma ligger fortfarande och sover så Nellie ropar ännu högre. Till slut vaknar Alma och blir rädd när hon ser en främmande person.

Nellie fortsätter med att dra upp persienner och frågar Alma om hon sovit gott. Innan Alma hinner svara berättar Nellie att hon är Almas kontaktperson. Nellie sätter sig på Almas säng och berättar mycket om sig själv och om boendet. Nellie berättar om sina intressen och om sin familj. Alma är mycket tyst. Innan Nellie springer iväg till nästa hyresgäst säger Nellie att hon strax kommer tillbaka.

### Din uppgift är att svara utförligt på följande frågor:

- Hur tror du att Alma upplever samtalet?
- Vad hade du gjort om du skulle lära känna Alma?



## Kapitel 3 Ett gott bemötande, sidorna 44–65

I detta kapitel får du lära dig om vad som är ett gott bemötande i äldreomsorgen.

Du läser om den viktiga tystnadsplikten, om missförhållanden och om anmälningsplikt.

Kapitlet handlar också om vilka personliga egenskaper som är viktiga när vi möter äldre personer.

### Viktiga begrepp i kapitlet Ett gott bemötande:

professionellt bemötande

etik

självbestämmande

integritet

delaktighet och inflytande

missförhållanden

personliga egenskaper

empati

människovärde

värdering

fördomar

tystnadsplikt.

### Arbeta med begrepp

1. Ge exempel på vad du gör när du har ett professionellt bemötande, sidan 48.
2. Vad betyder ordet etik? sidan 49.
3. Vad tänker du på när du hör ordet självbestämmande? sidan 52.
4. Vad betyder ordet integritet? sidan 52.
5. Läs sidorna 52–53 i läroboken. På vilket sätt är Mary delaktig och har inflytande över sitt liv?
6. Ge ett exempel på ett missförhållande inom äldreomsorgen, sidan 54.



7. Vilka personliga egenskaper är viktiga när man arbetar inom äldreomsorgen?  
sidan 56.
8. Beskriv hur man som personal kan visa empati, sidan 56.
9. Vad menas med begreppet människovärde? Sidan 61.
10. Ge exempel på en fördom som vi kan ha om andra människor, sidan 63.
11. Vad menas med ordet värdering? Sidan 63.
12. Vad betyder det att man har tystnadsplikt som personal?

## Arbeta och redogör för kapitlets innehåll

### Mötet, sidorna 45–47

1. Alex ska börja arbeta på ett äldreboende. Han vill ge ett bra första intryck. Vad ska Alex tänka på när han möter de nya arbetskamraterna? Ge Alex några råd.
2. Vad kan du göra för att andra ska få en positiv bild av dig när du är ny i en grupp?

### Att bemöta personer som får stöd, sidorna 47–48

3. Alla personer som får stöd ska bli nöjda med den omsorg och service som du ger. På sidan 48 finns några råd som är bra att tänka på.
4. Vad tror du att du behöver träna på för att kunna möta en person som får vård och omsorg?
  - a) Ha ett vänligt sätt.
  - b) Lyssna till vad personen önskar.
  - c) Fråga hur personen mår.
  - d) Utföra mina arbetsuppgifter noggrant.
  - e) Låta bli att berätta om mitt privatliv.
  - f) Fråga någon annan personal när jag är osäker på vad jag ska göra.





### Etik och bemötande, sidorna 49–53

5. Läs om Assad på sidan 50. Assads dotter tycker att personalen ska tvinga Assad att duscha. Personalen vill att Assads dotter ska förstå varför de inte får tvinga honom.
  - Vad kan personalen säga till Assads dotter, så att hon förstår varför de inte kan tvinga honom att duscha?
6. Enligt socialtjänstlagen har alla människor rätt till:
  - självbestämmande
  - integritet
  - delaktighet
  - inflytande.

På sidan 52 kan du läsa om Linnea som arbetar hemma hos Mary.

Vad gör Linnea för att Mary ska känna sig delaktig?

### Att anmäla missförhållanden, sidorna 54–55

7. Som anställd ska du rapportera missförhållanden till din chef. En dag ser du att en arbetskamrat är arg och skäller på en äldre person på ett äldreboende.
  - a) Vad gör du i denna situation?
  - b) Vad gjorde Sarah Wägner när hon blev känd i hela Sverige?

### Empati, sidorna 56–58

8. Läs berättelsen om Anna och Orvar på sidan 56.
  - a) Vad gör Emilia när Anna är ledsen?
  - b) Vad skulle du göra om du såg att Anna var ledsen?

### Ett liv med värdighet, sidorna 59–60

9. Titta på bilden på sidan 61. Ivan sitter ensam medan personalen pratar med varandra. Ivan förstår inte svenska.
  - a) Hur tror du att Ivan känner sig när han sitter ensam?
  - b) Ge några förslag på vad personalen kan göra för Ivan.



## Värderingar och fördomar, sidorna 62–63

10. Läs om Veronica och Astrid på sidan 62. Veronica vill inte gå hem till Astrid. Varför tror du att Veronica inte vill arbeta hemma hos Astrid?
11. Vi kan ha fördomar om personer som är olika oss själva. Då vet vi kanske inte mycket om den andra personen. Har du förslag på hur vi kan få mindre fördomar om de vi inte känner?

## Tystnadsplikt, sidan 64–65

12. Alla som arbetar inom vård och omsorg har tystnadsplikt. Redogör för varför det är viktigt med tystnadsplikt.

## Arbeta med situationen – fördjupning

Sven gör sin APL på ett äldreboende. Sven märker att hans handledare Lotta är mycket stressad. De går in till Kurt som är 88 år. Han behöver stöd med att duscha.

- Snabba dig in i duschen, ropar Lotta till Kurt.
- Ja, jag går så fort jag kan, svarar Kurt.
- Det räcker inte, säger Lotta och hjälper Kurt av med pyjamasen.
- Men, jag kan klä av mig själv, säger Kurt.
- Då hinner vi inte hjälpa dig. Du får duscha imorgon istället, säger Lotta till Kurt.

Kurt ser ledsen ut. Han förstår inte varför Lotta har så bråttom.

### Din uppgift är att svara utförligt på följande frågor:

- Vad tänker du om Lottas sätt att arbeta?
- Vad tycker du att Sven ska göra?
- Vad hade du gjort om du var Sven?
- Vem ska Sven prata med om vad som hände inne hos Kurt?



## Kapitel 4 Sociala aktiviteter sidorna 66–85

I detta kapitel läser du om olika sociala aktiviteter, till exempel rörelseträning och taktil beröring.

Du får lära dig hur man gör ett aktivitetsschema på ett äldreboende.

Du får också läsa om aktiviteter för äldre utrikes födda.

### Viktiga begrepp i kapitlet Sociala aktiviteter:

sociala aktiviteter

träffpunkt

dagverksamhet

anhörigvårdare

minneslådor/ minnesrum

rörelseträning

taktil beröring

samtal.

### Arbeta med begrepp

1. Vad är en social aktivitet? sidan 68.
2. Vem kan besöka en träffpunkt? sidan 70.
3. Vad är en dagverksamhet? sidan 71.
4. Vad kan äldre göra på en dagverksamhet? sidan 71.
5. Vad gör en anhörigvårdare? sidan 71.
6. Vad kan finnas i minnesrum? sidan 75.
7. Vad kan det finnas i minneslådor? sidan 75.
8. Vad gör personal när de ger den äldre taktil beröring? sidan 78.
9. Vad ska man tänka på när man samtalar med äldre personer? sidorna 80–81.



## Arbeta och redogör för kapitlets innehåll

### Sociala aktiviteter, sidorna 65–69

1. Läs berättelsen om Vindåsens äldreboende på sidan 67. Hur upplever de äldre aktiviteterna?
2. Vilket stöd får personer med funktionsnedsättning med sociala aktiviteter?

### Dagverksamhet, sidan 71

3. Lars lever tillsammans med sin fru Greta. Hon är 84 år är mycket sjuk. Lars hjälper henne med det mesta i vardagen. Nu är Lars mycket trött. Han läser om dagverksamhet på kommunens hemsida. Han tänker att det kunde vara bra för både honom och Greta. På vilka sätt blir det bra för både honom och Greta?

### Aktiviteter på äldreboenden, sidorna 72–73

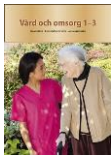
4. Vad ska personalen på ett äldreboende tänka på när de gör ett aktivitetsschema?

### Sociala aktiviteter skapar gemenskap, sidorna 74–81

5. Varför kan högläsning vara en bra aktivitet på ett äldreboende?
6. Varför är det viktigt för äldre att vara fysiskt aktiva?
7. Vad gör Lena på sidan 79 för att den taktila beröringen ska kännas bra för de äldre?
8. Läs berättelsen på sidan 80. Marcus är nöjd efter hans och Leos samtal. Vad gör Leo för att det ska bli ett bra samtal?

### Aktiviteter för äldre utrikes födda, sidorna 82–84

9. Läs berättelsen på sidan 82 om Soraya. Varför tror du att Soraya känner sig ensam ibland?
10. Många äldre utrikes födda behöver tala sitt eget språk. Varför tror du att det är så?



## Arbeta med situationen – fördjupning

På Solhemmets äldreboende gör personalen varje vecka ett aktivitetsschema. Här ser alla de äldre vilka aktiviteter som de kan välja bland.

Nu närmar sig julen och det är dags att göra ett nytt veckoschema.

**Din uppgift är att göra detta veckoschema med förslag på olika aktiviteter.**

På sidan 73 i läroboken ser du här ett exempel på hur ett aktivitetsschema kan se ut.



## Kapitel 5 Serviceuppgifter sidorna 87–106

I detta kapitel får du lära dig om olika former av serviceuppgifter.

Du läser om hur du kan göra måltiden för äldre personer så trevlig som möjligt.

Kapitlet beskriver hur du håller rent och snyggt i någon annans hem.

Du får också lära dig hur du ska göra när du bäddar och tvättar på ett äldreboende.

### Viktiga begrepp i kapitlet Serviceuppgifter:

serviceuppgifter

inköp

Apodos

god man

måltiden

städrutiner

städredskap

tvätt

bäddning.

### Arbeta med begrepp

1. Ge flera exempel på olika serviceuppgifter som brukare kan få stöd med, sidan 88.
2. Vem brukar göra inköp till personer som bor på ett äldreboende? sidan 89.
3. Vad är en Apodos? sidan 91.
4. Vad gör en god man? sidan 91.
5. Ge exempel på hur man kan göra måltiden trevlig för de som bor på ett äldreboende, sidan 94.
6. Vad menas med städrutiner? sidan 99.



7. Ge exempel på tre olika städredskap, sidan 101.
8. Hur vet du i vilken temperatur du ska tvätta olika kläder? sidan 102.
9. Beskriv hur personal på ett äldreboende bäddar de äldres sängar, sidan 106 -107.

## Arbeta med kapitlets innehåll

### Serviceuppgifter, sidorna 87–92

1. Vad ska personal tänka på när de gör inköp till äldre personer?
2. Kalle som är 89 år kan inte längre sköta sin ekonomi själv. Vilken hjälp kan han få med sin ekonomi?

### Måltiden, sidorna 94–95

3. Personalen på ett äldreboende ska alltid göra måltiden så trevlig som möjligt för de äldre. Träna på att duka ett bord som äldre personer skulle tycka om att sätta sig vid.

### Att städa, sidorna 97–101

4. Diskutera med dina studiekamrater hur ni gör när ni städar hemma hos er. Gör ni på samma sätt?
5. Varför använder Mia på sidan 99 olika trasor när hon städar?

### Att tvätta, sidorna 102–105

6. Eva har köpt en fin stickad tröja i ull. Hur ska hon tvätta tröjan?
7. Ta reda på i vilken temperatur du ska tvätta
  - a) jeans
  - b) T-shirt
  - c) boxershorts
  - d) lakan
  - e) skjorta

### Att bädda, sidan 106– 107

8. Titta på bilden på sid 106. Mia och Ines bäddar Radomirs säng. Beskriv hur de gör när de bäddar sängen.





## Arbeta med situationen– fördjupning

1. Under din APL ska du träna på att göra en tillsynsstädning. Du och din handledare kan använda checklisten för veckostädning. När du gjort en av uppgifterna kan du och din handledare bocka av uppgiften.

## Veckostädning

Arbetsuppgift

Har gjort

Arbetsuppgift	Har gjort
<b>Kök</b>	
Diska och torka disk	
Torka av diskbänk och arbetsbänk	
Rengör diskho och vask	
Rengör spishäll eller spisplattor	
Torka köksbordet, byt bordsduken om den är smutsig	
Rengör mikrovågsugn och diska tallrik och lock	
Torka bort fläckar på golvet	
Byt kökshanddukar om de är smutsiga	
Vädra i köket	
<b>Sovrum och vardagsrum</b>	
Dammtorka sängbord, soffbord och eventuellt matbord	
Töm och rengör separat toalettstol	
Torka golvet om det finns fläckar	
Vädra rummen	
<b>Hall</b>	
Dammtorka hallmöbler	
Torka golvet om det finns fläckar	



<b>Badrum</b>	
Rengör handfat, badkar och dusch	
Rengör toalettstol och toalettstolsförhöjning	
Våtmoppa golvet om det finns fläckar och torka torrt	
Torka hyllor och dörrhandtag	
Fyll på toalettpapper	
Byt handdukar om de är smutsiga	



## Kapitel 6 Hygien, sidorna 108–123

I detta kapitel läser du om smitta och om hur smitta sprids.

Du får också kunskaper om vanliga bakterier och virus.

Du lär dig om hygien och om goda hygienrutiner när du arbetar inom vård och omsorg.

### Viktiga begrepp i kapitlet Hygien:

smittämne

normalflora

streptokocker

stafylokocker

kolibakterier

virus

svampinfektion

smittspridning

hygien

livsmedelslagen

hygienrutiner

handdesinfektion.



## Arbeta med begrepp

1. Vad är smittämnen? sidan 110.
2. Vad är normalfloran? sidan 110.
3. Hur smittar streptokocker? sidan 112.
4. Vad kan hända med ett sår om det smittas av stafylokocker? sidan 113.
5. Var finns kolibakterier? sidan 113.
6. Ge exempel på två vanliga virussjukdomar, sidan 114.
7. Vad är ett annat namn för svampinfektion i munnen? sid. 115.
8. Ge två exempel på hur smitta kan spridas, sidorna 116–117.
9. Varför är det viktigt med god hygien? sidan 118.
10. Vad säger livsmedelslagen om livsmedelshygien? sidan 118.
11. Ge exempel på tre hygienrutiner och regler som ska stoppa smittspridning, sidan 120.
12. Vad kallas handdesinfektion med ett annat ord, sidan 122.

## Arbeta och redogör för kapitlets innehåll

### Smitta – smittspridning, sidorna 110–111

1. Varför får äldre personer lättare infektioner?

### Vanliga bakterier och virus, sidorna 112–115

2. Ge exempel på tre sjukdomar som man kan få av bakterier.
3. Vilken medicin används mot streptokocker och stafylokocker?
4. Vad är en MRSA-bakterie?
5. Varför är det viktigt att MRSA-bakterien inte sprids?
6. Varför får en del äldre trycksår?
7. Vad ska du göra om du smittas av ett vanligt virus?
8. Hur kan man behandla muntorsk?

### Smittspridning, sidorna 116–118



9. Hur smittar droppsmitta?
10. Vad ska du tänka på om du är förkyld och måste nysa?
11. Varför är blod en smittorisk?
12. Ge exempel på en insekt som kan sprida smitta.
13. Vad kan hända om du äter mat som smittats av bakterier eller virus?

### **Hygien, sidorna 118–122**

14. Emma arbetar i ett kök. Hon ska laga fisk och kyckling till gästerna. Hon tar fram alla redskap. Emma är noga med livsmedelshygienen. Vad ska hon speciellt tänka på när hon ska tillaga både fisk och kyckling?
15. Träna på att göra handtvätt som på sidan 121.
16. När ska vård- och omsorgspersonal sprita händerna?



## Arbeta med situationen – fördjupning

I denna uppgift ska du fylla i vad du tycker passar in på de tomma raderna.

Sanja arbetar på ett äldreboende. Varje dag när hon kommer till jobbet byter hon om till

\_\_\_\_\_.

Hon tvättar händerna och avslutar med att \_\_\_\_\_ dem.

Idag ska Sanja arbeta i köket. Idag är det pannbiff med stekt lök och potatis. Sanja vet att de äldre brukar tycka om den maten.

Sanjas arbetskamrat Emil kommer in i köket.

- Hej Emil, hur är det idag, frågar Sanja.

- Sådär, jag känner mig trött och har ont i halsen, svarar Emil.

- Har du feber Emil? När man har feber och halsont ska man helst

\_\_\_\_\_ säger Sanja.

- När man har ont i halsen kan det vara en bakterie, till exempel

\_\_\_\_\_ fortsätter Sanja.

- Om det inte är en bakterie kan det vara ett

\_\_\_\_\_, förklarar Sanja.

- Du kan smitta de äldre på olika sätt, till exempel genom att

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_, säger Sanja.



## Kapitel 7 Personliga omsorgsuppgifter, sidorna 124–143

I detta kapitel läser du om vanliga omsorgsuppgifter på ett äldreboende.

Du får till exempel läsa om personlig hygien, munvård och stöd med att äta och dricka.

Du får kunskaper om hur du ska utföra uppgifterna för att de äldre ska känna sig trygga och må bra.

### Viktiga begrepp i kapitlet Personliga omsorgsuppgifter:

personliga omsorgsuppgifter

personlig hygien

övre toalett

duschstol

fotvård

munvård

muntorrhet

tandborstning

tandprotes

avklädning och påklädning

äta och dricka.





## Arbeta med begrepp

1. Ge exempel på tre personliga omsorgsuppgifter, sidan 126.
2. Varför är det viktigt att sköta den personliga hygien? sidan 127.
3. Evy i berättelsen på sidan 128 får stöd med övre toalett. Vad gör Halina så att Evy inte ska frysa?
4. Varför tycker Per-Arne på sidan 130 om att sitta på en duschstol när han duschar?
5. När måste en fotspecialist ge fotvård till äldre? sidan 134.
6. Vad är bra munvård? sidan 135.
7. Vad är muntorrhet? sidan 136.
8. Ge två exempel på vad personalen ska göra när de ger en person stöd med tandborstning, sidan 137.
9. Vad är en tandprotes? sidan 138.
10. Vad ska personal tänka på när de hjälper till med påklädning? sidan 139.
11. Vad kan personalen göra för att öka de äldres aptit? sidan 141.

## Arbeta och redogör för kapitlets innehåll

### Personliga omsorgsuppgifter, sidan 125–126

1. Evy, på sidan 125, tycker om när Halina hjälper henne på morgonen. Vad gör Halina för att Evy ska vara nöjd med den omsorg hon får?

### Personlig hygien, sidorna 127–138

2. Träna på att fylla handfatet med skönt ljummet vatten, ungefär 37 grader. Tvätta ditt eget eller en studiekamrats ansikte. Avsluta med att smörja in ansiktet med kräm. Hur kändes det?
3. Halina, på sidan 133, ser till att inte klippa Evys tånaglar för korta. Varför är hon noga med detta?
4. Vad kan hända om vi inte sköter vår munvård?
5. Beskriv hur du rengör en tandprotes.



## Stöd med att äta och dricka, sidorna 141–143

6. Varför sitter Nina snett mittemot Per-Arne när hon ger honom stöd vid måltiden?

### Arbeta med situationen – fördjupning

Använd din fantasi och tänk dig att du arbetar på ett äldreboende.

Idag är du och dina arbetskamrater på en kurs som handlar om att stödja äldre med måltiden. Kursledaren vill att ni ska träna på att mata varandra.

Du och din arbetskamrat tycker att det är en bra uppgift. Nu får ni uppleva hur det känns att inte kunna äta själv och att bli matad.

**Din uppgift är nu att tillsammans med en kurskamrat träna på att ge ett bra stöd vid en måltid. Ni turas om att vara personal och den som får stöd. När ni matar varandra kan ni till exempel använda en mosad banan, lite yoghurt eller någon annat som ni tycker är gott.**

Ni kan förbereda er genom att läsa berättelsen om Nina och Per-Arne på sidan 142.

Tala med varandra hur det kändes att få stöd med måltiden. Hur upplevde du att bli matad av en annan person?



## Kapitel 8 Säker förflyttning och bra arbetsställning, sidorna 144–159

I detta kapitel för du lära dig om hur du ska använda din kropp när du arbetar inom vård och omsorg.

Kapitlet handlar också om att man ska känna sig trygg och säker på sin arbetsplats.

Du lär dig om viktiga regler som gäller vid alla förflyttningar.

Du får också lära dig om vad du själv kan göra för att orka med ett arbete.

### Viktiga begrepp i kapitlet Säker förflyttning och bra arbetsställning:

ergonomi

arbetsställning

arbetsmiljölagen

skyddsombud

anmälan om arbetsskada

tillbud

förflyttningsteknik

rehabiliterande förhållningssätt

naturligt rörelsemönster

gångstående ställning

regler vid förflyttning

glidlakan.

### Arbeta med begrepp



1. Vad betyder ordet ergonomi? sidan 145.
2. Ge ett exempel på en bra arbetsställning, sidan 145.
3. Vad handlar arbetsmiljölagen om? sidan 146.
4. Vad gör ett skyddsombud? sidan 147.
5. Vad ska du göra om du skadar dig i ditt arbete? sidan 147.
6. Vad är ett tillbud? sidan 147.
7. Varför är det viktigt med bra förflyttningsteknik? sidan 149.
8. Vad menas med ett rehabiliterande förhållningssätt? sidan 150.
9. Ge exempel på hur du använder det naturliga rörelsemönstret när du ska resa dig från en stol, sidan 152.
10. Hur ska du stå om du står i gångstående ställning? sidan 152.
11. Ge tre exempel på viktiga regler vid förflyttning, sidan 154.
12. Varför använder personal ibland ett glidlakan som hjälpmedel? sidan 158.

## Arbeta och redogör för kapitlets innehåll

### Säker och trygg arbetsplats, sidorna 146–148

1. Läs berättelsen om Adnan på sidan 148. Redogör för vad som händer Adnan och varför händelsen är ett tillbud.
2. På arbetsplatser finns ett skyddsombud. På många skolor finns en elevombudsman. Ta reda på om ni har en elevombudsman på er skola. Vad gör elevombudsmannen?

### Säker förflyttning, sidorna 149–153

3. Vad kan hända om personal förflyttar en person på ett fel sätt?
4. Förklara varför det är viktigt att en person ska göra så mycket som möjligt själv vid förflyttning.
5. Träna på att lyfta en back med flaskor eller något annat lite tyngre. Visa och beskriv hur du gör när du lyfter.



### Viktiga regler vid förflyttning, sidorna 154–157

6. Beskriv hur personal kan använda ett gåbälte.
7. Träna tillsammans på att använda rätt förflyttningsteknik när ni ska hjälpa en person att sätta sig på sängkanten. Om det inte finns en säng kan man använda ett större bord att ligga på.

### Arbeta med situationen – fördjupning

Florin arbetar på ett äldreboende. Han leder personalens pausgympa tre gånger i veckan.

Florin säger så här om pausgympa:

- Alla ska vara med på pausgympan. Vårt arbete är ibland tungt och vi ska sköta om vår kropp. Jag kan visa några enkla rörelser. Det är bra övningar som stärker kroppen.

**Din uppgift är att föreslå och visa en övning för dina kurskamrater. Låt alla prova på övningen och låt dem sedan berätta vad de tyckte om den.**

Florin är också noga med att alla ska ha rätt förflyttningsteknik. En dag måste alla visa Florin att de:

1. kan stå i gångstående ställning,
2. kan lyfta en back på rätt sätt,
3. kan hjälpa en person att resa sig från en stol.

**Din uppgift är att visa Florin att du har kunskap om säker förflyttningsteknik!**



## Vård och omsorg 2, 100 poäng

**Kurskod: VARVAR52**

Kursen vård och omsorg 2 omfattar punkterna 2–4 under rubriken Ämnets syfte. I kursen behandlas fördjupade kunskaper i ämnet.

### Centralt innehåll

**Undervisningen i kursen ska behandla följande centrala innehåll:**

- Personliga omsorgsuppgifter, till exempel beröring, hårtvätt och hjälp vid måltider.
- Äldres livssituation, till exempel boende, hälsa och sociala relationer. Människors åldrande.
- Sociala aktiviteter för personer i behov av vård och omsorg, till exempel samtal, promenad och högläsning.
- Service för personer i behov av vård och omsorg, till exempel tvätt, städning och inköp.
- Hjälpmedel och annan utrustning i vård- och omsorgsarbete, till exempel lyfthjälpmedel, rullator och hörapparat.
- Smitta, smittspridning och hygien.
- Tystnadsplikt i vård- och omsorgsarbetet.
- Kommunikation med och bemötande av personer i behov av vård och omsorg utifrån ett etiskt förhållningssätt.
- Ergonomi och säkerhet i vård- och omsorgsarbete.

### Kunskapskrav

#### Betyget E

Eleven **medverkar** i samtal om vårdtagarens behov av stöd i vardagen. Eleven **medverkar** också i att redogöra för hygien, smitta och smittspridning. Eleven **medverkar** också i att utföra arbetsmoment på ett etiskt, hygieniskt, ergonomiskt och säkert sätt.



## Betyget D

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

## Betyget C

Eleven samtalar **på ett enkelt sätt** om vårdtagarens behov av stöd i vardagen. Eleven redogör också **på ett enkelt sätt** för hygien, smitta och smittspridning. Eleven utför också **med tillfredsställande resultat** arbetsmoment på ett etiskt, hygieniskt, ergonomiskt och säkert sätt.

## Betyget B

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

## Betyget A

Eleven samtalar **på ett utvecklat sätt** om vårdtagarens behov av stöd i vardagen. Eleven redogör också **på ett utvecklat sätt** för hygien, smitta och smittspridning. Eleven utför också **med gott resultat** arbetsmoment på ett etiskt, hygieniskt, ergonomiskt och säkert sätt.



## Vård och omsorg 3, 100 poäng

### Kurskod: VARVAR53

Kursen vård och omsorg 3 omfattar punkterna 2–4 under rubriken Ämnets syfte. I kursen behandlas fördjupade kunskaper i ämnet.

### Centralt innehåll

#### Undervisningen i kursen ska behandla följande centrala innehåll:

- Fördjupning inom något eller några av ämnets kunskapsområden.
- Vårdtagarens integritet och rätt att själv bestämma.
- Hjälpmedel och annan utrustning i vård- och omsorgsarbete, till exempel lyfthjälpmedel, rullator och hörapparat.
- Smitta, smittspridning och hygien.
- Tystnadsplikt i vård- och omsorgsarbetet.
- Kommunikation med och bemötande av personer i behov av vård och omsorg utifrån ett etiskt förhållningssätt.
- Ergonomi och säkerhet i vård- och omsorgsarbete.

### Kunskapskrav

#### Betyget E

Eleven **medverkar** i samtal om vårdtagarens behov av stöd i vardagen. Eleven **medverkar** också i att redogöra för hygien, smitta och smittspridning. Eleven **medverkar** också i att utföra arbetsmoment på ett etiskt, hygieniskt, ergonomiskt och säkert sätt.

#### Betyget D

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





### **Betyget C**

Eleven samtalar **på ett enkelt sätt** om vårdtagarens behov av stöd i vardagen. Eleven redogör också **på ett enkelt sätt** för hygien, smitta och smittspridning. Eleven utför också **med tillfredsställande resultat** arbetsmoment på ett etiskt, hygieniskt, ergonomiskt och säkert sätt.

### **Betyget B**

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

### **Betyget A**

Eleven samtalar **på ett utvecklat sätt** om vårdtagarens behov av stöd i vardagen. Eleven redogör också **på ett utvecklat sätt** för hygien, smitta och smittspridning. Eleven utför också **med gott resultat** arbetsmoment på ett etiskt, hygieniskt, ergonomiskt och säkert sätt.



## Kapitel 9 Läran om åldrandet, sidorna 162–189

I detta kapitel får du lära dig om vad som händer när vi åldras.

Du lär dig om hur kroppen förändras och vad som händer med vårt minne.

Du läser om hur olika personer kan uppleva ålderdomen.

Du läser också om att äldre tänker tillbaka på sina liv och sina erfarenheter.

### Viktiga begrepp i kapitlet Läran om åldrandet:

åldrandet

fysiskt åldrande

sinnen

hjärnans åldrande

psykiskt åldrande

socialt åldrande

minnet

socialt nätverk

pensionering

äldres erfarenheter

äldre utrikesfödda

diskriminering av äldre.

### Arbeta med begrepp

1. Livet kan delas in i fyra olika åldrar. Vilka är de? sidan 164.
2. Ge tre exempel på vad som händer med vår kropp när vi åldras, sidorna 167–171.
3. Vad händer med vår syn och vår hörsel när vi åldras? sidan 172.
4. Vad händer med vår hjärna när den åldras? sidan 174.



5. Ge exempel på hur äldre kan träna sitt minne, sidan 176.
6. Vad menas med socialt nätverk? sidan 179.
7. Vad kan äldre göra efter pensioneringen? sidan 180.
8. Vad tänker många när de blivit äldre? Sidan 182
9. Ge ett exempel på vad äldre utrikesfödda kan behöva för att trivas på ett äldreboende, sidan 186.
10. Vad menas med ordet diskriminering? sidan 188.

## Arbeta och redogör för kapitlets innehåll

### Åldrandet, sidorna 165–166

1. Inga, som du läser om på sidan 165, är 65 år. Hennes vän är lika gammal. De upplever sitt åldrande mycket olika. Vad beror det på att de upplever sitt åldrande på olika sätt?

### Det fysiska åldrandet, sidorna 167–174

2. Vad händer i kroppen när hormonet östrogen minskar?
3. Arvid är 89 år och bor på ett äldreboende. Vad kan Arvid göra för att behålla sin muskelstyrka?

### Det psykiska åldrandet, sidorna 175–177

4. Vad beror det på att många äldre tycker att deras minne blir sämre?
5. Du har läst om olika sorters minne. Beskriv vad som menas med korttidsminne.

### Det sociala åldrandet, sidorna 178–181

6. Vad beror det på att det sociala nätverket blir mindre när man blir äldre?
7. På sidan 181 kan du läsa om Kalle och Sonja. De upplever livet som pensionär på olika sätt. Vad kan det bero på?

### Äldres erfarenheter, sidorna 182–184

8. Vad tror du det beror på att en del äldre är bittra och ledsna?
9. Vad tror du att många äldre tänker på?



## Diskriminering av äldre, sidorna 188–189

10. Läs berättelsen om Karl och Edvin på sidan 189.

- a) Varför tror du att de varit tvungna att smyga med sitt förhållande under flera år?
- b) Beskriv hur du tycker att personalen möter Karl och Edvin när de kommer på besök till äldreboendet.

## Arbeta med situationen – fördjupning

I detta kapitel har du läst om det sociala nätverket. I nätverket finns människor som vi har kontakt med. Vi umgås med vår familj. Vi träffar våra vänner på fritiden. Vi har skolkamrater eller arbetskamrater. Vi träffar även andra som till exempel läkare, handläggare på Försäkringskassan och många andra.

**Din uppgift är att göra en egen nätverkskarta.** Du kan använda mallen på nästa sida. Skriv de personer som du tycker passar in i varje ruta.

Tror du att din nätverkskarta kommer att se likadan ut när du blir äldre och kanske bor på ett äldreboende? Diskutera med dina kurskamrater vad skillnaden blir.



## Min nätverkskarta

<p><b>Personer som står mig nära, till exempel min familj</b></p>	<p><b>Personer som jag ofta är tillsammans med, till exempel vänner, skol eller arbetskamrater</b></p>
<p><b>Personer som jag träffar ibland, till exempel släkt eller personer på fritiden</b></p>	<p><b>Personer som jag inte träffar så ofta, till exempel personer på någon myndighet.</b></p>



## Kapitel 10 Hjälpmedel, sidorna 190–207

I detta kapitel får du lära dig om olika hjälpmedel inom vård och omsorg.

Du läser om hjälpmedel som äldre kan använda om de till exempel har svårt att förflytta sig.

Du läser också om vad personal ska tänka på när de använder olika hjälpmedel.

### Viktiga begrepp i kapitlet Hjälpmedel:

ADL-hjälpmedel

griptång

sittbräda

rullator

golvlift

vidplatta

glidbräda

ortopediska hjälpmedel

synhjälpmedel

hörselhjälpmedel

förbrukningshjälpmedel

inkontinensskydd

hygienunderlägg

trygghetslarm

rörelselarm

timstock.



## Arbeta med begrepp

1. Ge två exempel på ADL-hjälpmedel, sidan 192.
2. Vad använder man en griptång till? sidan 192.
3. Vad är en sittbräda? sidan 193.
4. Beskriv hur en rullator ser ut, sidan 195.
5. Vad är en golvlift? sidan 196.
6. Beskriv hur en person kan använda en vridplatta, sidan 197.
7. När kan man använda en glidbräda? sidan 197.
8. Ge exempel på ett ortopediskt hjälpmedel, sidan 198.
9. Ge två exempel på synhjälpmedel, sidan 199.
10. Ge två exempel på hörselhjälpmedel, sidan 200.
11. Vad menas med förbruknings-hjälpmedel? sidan 202.
12. Vad är ett inkontinensskydd? sidan 202.
13. När använder man ett hygienunderlägg? sidan 202.
14. Beskriv vad som menas med ett trygghetslarm, sidan 203.
15. Hur fungerar ett rörelselarm? sidan 204.
16. Vad är en timstock? sidan 205.

## Arbeta och redogör för kapitlets innehåll

### Hjälpmedel i det dagliga livet, sidorna 191–194

1. Vad menas med begreppet ADL
2. Alma är 89 år. Hon behöver flera hjälpmedel i badrummet. Berätta för henne vilka hjälpmedel som man kan använda i badrum.

### Hjälpmedel vid förflyttning, sidorna 195–197

3. Beskriv hur du sköter en rullstol.
4. På sidan 196 läser du om att Lennart som har en taklift. I början var han ängslig när personalen använde den. Varför tror du att Lennart var ängslig?

### Ortopediska hjälpmedel, sidan 198

5. När använder en person ortopediska hjälpmedel?



### **Synhjälpmedel, sidan 199**

6. Karl har en synnedsättning. Han har både dator och mobiltelefon. Vad är det som gör det möjligt för Karl att använda dator och telefon?

### **Hörselhjälpmedel, sidan 201**

7. Redogör för hur en bildtelefon fungerar för personer med hörselnedsättning.

### **Förbrukningshjälpmedel, sidan 202**

8. När använder en person inkontinensskydd?
9. Varför tror du att det heter inkontinensskydd och inte blöjor?

### **Trygghetslarm, sidan 203**

10. Elsa är 88 år. Hon bor i lägenhet och har ett trygghetslarm. Elsa är nöjd med larmet. Vad tror du det beror på att hon är nöjd med att ha ett trygghetslarm?

### **Kognitiva hjälpmedel, sidan 205**

11. Ge exempel på hjälpmedel som du själv använder för att:
  - a) hålla reda på tiden
  - b) komma ihåg vad du ska göra

## **Arbeta med situationen – fördjupning**

Niklas arbetar på ett äldreboende. Han är mycket noggrann när han använder takliften i sitt arbete.

**Din uppgift är att redogöra för vad Niklas ska tänka på när han använder takliften för att förflytta de äldre som bor där.**





## Kapitel 11 Demenssjukdomar, sidorna 208–223

I detta kapitel lär du dig om demenssjukdomar.

Du läser om olika symtom, till exempel minnessvårigheter och oro.

Kapitlet handlar också om vilka svårigheter som en person med demenssjukdom kan uppleva.

### Viktiga begrepp i kapitlet Demenssjukdomar:

demenssjukdomar

symtom

Alzheimers sjukdom

mild demens

måttlig demens

svår demens

apraxi

anomi

agnosi

afasi

blodkärlsdemens

stroke

pannlobsdemens

Downs syndrom.



## Arbeta med begrepp

1. Vad beror det oftast på att en person får en demenssjukdom? sidan 211.
2. Vad menas med ordet symtom? sidan 212.
3. Vilka är de vanligaste symtomen vid Alzheimers sjukdom? sidan 212.
4. Ge tre exempel på vad en person med mild demens kan ha svårigheter med, sidan 213.
5. Varför kan en person med måttlig demens bli rädd när han eller hon ser en mönstrad tapet? sidan 214.
6. Ge tre exempel på vad svår demens kan innebära för en person, sidan 215.
7. Vad kan en person med apraxi ha svårigheter med? sidan 217.
8. Vad är ett annat ord för anomi? sidan 217.
9. Vad har en person med agnosi svårigheter med? sidan 218.
10. Vad beror blodkärlsdemens på? sidan 218.
11. Vad kan hända med en person som fått en stroke? sidan 218.
12. Vad beror pannlobsdemens på? sidan 220.
13. Vad beror det på att en person föds med Downs syndrom? sid 222.

## Arbeta och redogör för kapitlets innehåll

### Demenssjukdomar, sidorna 208–211

1. Läs om Kennet på sidan 209. Redogör för vad personalen gör för att Kennet ska kunna åka till dagverksamheten.

### Alzheimers sjukdom, sidorna 212–218

2. Läs berättelsen om Irma på sidan 214. Irma har Alzheimers sjukdom. Vad gör Irma som är symtom på sjukdomen?
3. Läs berättelsen om Carolina och hennes dotter på sidan 216. Carolina har svår demens. Beskriv de symtom som Carolina har.
4. Läs om Rut på sidan 217. Vad gör Rut för att göra sig förstådd?



### **Pannlobsdemens, sidorna 220–221**

5. Läs berättelsen om Magnus på sidan 221. Magnus har pannlobsdemens.  
Gör en lista på alla symtom som Magnus har på pannlobsdemens.

### **Downs syndrom och demenssjukdom, sidorna 222–223**

6. Gör en beskrivning av Downs syndrom och demenssjukdom.

### **Arbeta med situationen – fördjupning**

Linnea ska göra sin APL på ett äldreboende. Där bor flera äldre som har olika demenssjukdomar. Linnea vill veta mer om vilka de vanligaste symtomen är när någon har en demenssjukdom. Hon önskar att det fanns en enkel broschyr där hon kunde läsa om de vanligaste symtomen.

**Din uppgift är att göra en enkel broschyr där Linnea kan läsa om olika demenssjukdomar och om de vanligaste symtomen.**



## Kapitel 12 God demensomsorg, sidorna 224–239

I detta kapitel får du läsa om hur man bemöter personer med demenssjukdom.

Du läser också om hur personal kan skapa en bra miljö, både inomhus och utomhus.

Du får lära dig om aktiviteter som personer med demenssjukdom tycker är meningsfulla.

### Viktiga begrepp i kapitlet God demensomsorg:

levnadsberättelse

livskvalitet

minnesväska

inomhusmiljö

utomhusmiljö

trygghet och säkerhet.

### Arbeta med begrepp

1. Vad menas med en levnadsberättelse? sidan 226.
2. Vad menas med ordet livskvalitet? sidan 232?
3. Vad finns det i en minnesväska, sidan 234?
4. Varför är det viktigt att inte möblera om i en lägenhet där det bor en person med demenssjukdom? sidan 235?
5. Beskriv vad som menas med Sinnenas trädgård, sidan 237.

### Arbeta och redogör för kapitlets innehåll

#### Att bemöta på ett respektfullt sätt, sidorna 227–231

1. Läs berättelsen om Saga på sidan 225. Ge exempel på hur Kerstin bemöter Saga när hon ropar efter sin mamma.
2. Ge ett exempel på vad det står i Sagas levnadsberättelse.



3. Läs berättelsen om Olle på sidan 227, Varför kan personalen inte säga till Olle att hans barn är vuxna?
4. Läs berättelsen om Elin och Konrad på sidan 230–231. Ge exempel på hur Elin bemöter Konrad så att han blir nöjd.

### **God livskvalitet i demensomsorgen, sidorna 232–234**

5. Ge exempel på meningsfulla aktiviteter för personer med demenssjukdom och som ger god livskvalitet.
6. Varför är högläsning en bra aktivitet?
7. På vilket sätt kan beröring vara bra för personer med demenssjukdom?
8. Förklara vad som menas med en vårdhund eller vårdkatt.
9. Ge flera exempel på vad som kan finnas i en minnesväska.

### **En trivsamt inomhusmiljö och utomhusmiljö, sidorna 235–238**

10. Läs berättelsen om Karl sidan 235. Vad beror det på att Karl blir rädd när han får en ny matta?
11. Ge två exempel på hur personal kan använda färger i ett boende för personer med demenssjukdom.

### **Självbestämmande i demensomsorgen, sidorna 239–240**

12. Beskriv vad som menas med försiktigt tvång.

### **Trygghet och säkerhet, sidan 241.**

13. Vad kan personal göra för att ett boende ska vara säkert för personer med demenssjukdom?

### **Arbeta med situationen – fördjupning**

På äldreboendet för personer med demenssjukdom ska man bygga en sinnenas trädgård.

#### **Din uppgift är att ge exempel på hur en sådan trädgård kan se ut.**

Tänk på alla våra sinnen. De äldre ska kunna, se, höra, dofta, smaka och känna på olika saker i trädgården. Du kan rita, berätta, klippa och klistra bilder ur tidningar eller på annat sätt berätta om din egen sinnenas trädgård.



## Kapitel 13 Äldres hälsa och ohälsa, sidorna 242–267

I detta kapitel får du lära dig om hur äldre kan ha en god hälsa och ett meningsfullt liv.

Du läser om vanliga sjukdomar som kan drabba äldre och om vilken behandling de kan få.

Du läser också om god omsorg vid livets slut och hur äldre kan få en värdig död.

### Viktiga begrepp i kapitlet Äldres hälsa och ohälsa:

hälsa

begripligt

hanterbart

meningsfullt

må bra

ohälsa

hjärtinfarkt

depression

stroke

neglect

AKUT-testet

diabetes

blodsockermätare

cancer

vård vid livets slut.



## Arbeta med begrepp

### Äldres hälsa, sidorna 242–247

1. Läs berättelsen om Svea och Ulf på sidan 243. Vad gör Svea för att må bra och ha en god hälsa?
2. Vad betyder det att livet är begripligt? sidan 246.
3. Vad betyder det att livet är hanterbart? sidan 246.
4. Vad gör människor när de tycker att livet är meningsfullt? sidan 246.
5. Vad är viktigt för att äldre ska må bra? sidan 247.
6. Ge exempel på vanliga problem hos äldre som ger sämre hälsa, det vill säga ohälsa, sidan 248.
7. Vilka symtom kan hjärtinfarkt ge? sidan 249.
8. Vilken behandling kan en person få som har depression? sidan 252.
9. Vad är stroke? sidan 253.
10. Hur gör man AKUT-testet? sidan 257.
11. Vad kallade man diabetes förr? sidan 258.
12. Vad är en blodsockermätare? sidan 258.
13. Vilka är de vanligaste cancersjukdomarna? sidan 262.
14. Läs berättelsen om Ingvar på sidorna 265–266. Vad gör Maria när Ingvars inte orkar dricka?

## Arbeta och redogör för kapitlets innehåll

### Äldres hälsa, sidorna 244–247

1. Vad tror du det beror på att Svea och Olof mår bra och upplever livet som meningsfullt?



### Äldres ohälsa, sidorna 248–264

2. Vad ska man göra om en äldre person har smärta i bröstet och den inte går över?
3. Läs berättelsen om Olof på sidorna 250–251. Vilka symtom på depression har Olof?
4. Ge tre bra råd till personal som ska arbeta med en person som har fått en stroke.
5. Läs berättelsen om Klara på sidan 259. Klara ändrade sin livsstil för att må bättre. Ge exempel vad hon förändrade i sitt liv.
6. Det är sommar och det är över 30 grader varmt. Vad kan du göra för att skydda dig mot hudcancer?
7. Ge exempel på olika behandlingar som man kan få om man har en cancersjukdom.

### Vård och omsorg vid livets slut, sidorna 265–267

8. Läs berättelsen om Ingvar på sidorna 265–266. Ge flera exempel på vad Ingvars söner och personalen gjorde för att Ingvar skulle få en värdig död.

### Arbeta med situationen – fördjupning

Tänk dig att du har blivit äldre och fyllt 75 år.

**Din uppgift är att berätta hur du tror att ditt liv kommer att se ut när du fyllt 75 år. Du har hjälp av frågorna:**

- Hur bor du?
- Vad tycker du om att göra?
- Vem träffar du?
- Vad gör du för att ha god hälsa?
- Vad är det roligaste i ditt liv?
- Vem betyder mest i ditt liv?

Du kan redovisa uppgiften på olika sätt. Välj ett sätt som du tycker passar dig.