



Að eldast heima – besti kosturinn

1. ÖLDRUN.....	2
2. CGA – ALHLIÐA ÖLDRUNARMAT.....	4
1. VIRKNI.....	5
1.1 EFLING ALDRAÐRA Í VIRKNI.....	5
1.2 FORVARNIR ERU BETRI EN LÆKNING.....	6
1.3 TÆKNI STYÐUR VIÐ VIRKNI.....	7
2. NÆRING.....	8
2.1 INNGANGUR.....	8
2.2 VANNÆRING, ÁHÆTTUÞÁTTUR Í SJÁLFSTÆÐI ALDRAÐRA.....	9
2.3 ALDRAÐIR HEIMA VIÐ. MATARUMHVERFI.....	10
2.4 LÍFÆDLISFRÆÐILEGAR BREYTINGAR Í ÖLDRUÐUM TENGÐAR NÆRINGU.....	11
2.5 NÆRINGARÞÖRF ALDRAÐRA.....	12
2.6 NÆRINGARMAT ALDRAÐRA.....	13
2.7 MATARÆÐI ALDRAÐRA, UNDIRBÚNINGUR OG SKIPULAG. MATARGERÐ.....	14
3. FÉLAGSLEGAR AÐSTÆÐUR.....	16
3.1 AÐ KOMA Í VEG FYRIR FÉLAGSLEGA EINANGRUN.....	16
3.2 TÆKNI TIL AÐ BÆTA OG VIÐHALDA FÉLAGSLEGRI VELFERÐ ALDRAÐRA.....	17
3.3 RÖDD ALDRAÐRA – ÞEGAR ÉG ÞARFNAST FÉLAGSSKAPAR.....	19
4. ÞUNGLYNDI.....	21
4.1 INNGANGUR – ÁNDLEG VEIKINDI ALDRAÐRA.....	21
4.2 RÖDD ALDRAÐRA.....	22
4.3 FORVARNIR.....	23
4.4 UMÖNNUN.....	25
4.5 TÆKNI.....	26
5. VITSMUNIR.....	27
5.1 EÐLILEG ÖLDRUN HEILANS.....	27
5.2 VITRÆN SKERÐING ÖLDRUNAR – LÝSING VITSMUNAFERLA TENGÐUM ÖLDRUN HEILANS.....	28
5.3 AÐFERÐIR VIÐ VITRÆNT MAT.....	29
5.4 FORVARNIR – LEIÐIR TIL AÐ VIÐHALDA VITRÆNNI GETU Í ELDRA FÓLKI.....	30
5.5 TÆKNI.....	31
5.6 RÖDD ALDRAÐRA.....	32



1. Öldrun		
Námshluti	Efni: Þekking, færni og hæfni	Hvernig, hvenær og hvar (einnig í starfsþjálfun)
Öldrun – hluti af lífinu	<p>Þekking</p> <p>Nemandi þekkir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sálræna, líkamlega og félagslega þætti öldrunar • hvernig er að eldast í mismunandi Evrópulöndum m.v. efnahagslega þætti, félagslega stöðu aldraðra, breytingar í lífinu, heilsu, húsnæðisaðstöðu, þjónustu <p>Færni</p> <p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> • átt samskipti við aldraða • tekið á móti öldruðum frá Evrópulöndum • aðstoðað eða ráðlagt öldruðum við upplýsingaleitir um félagslega aðstoð og heilbrigðisþjónustu í heimalandi sínu (eða ferðamönnum sem hafa lagst inn á sjúkrahús) • starfað með öldruðum í Evrópulöndum <p>Hæfni</p> <p>Nemandi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • starfar sjálfstætt og áreiðanlega með öldruðum í Evrópu 	<ul style="list-style-type: none"> • í kennslu – t.d.rautt, gult eða grænt ljós • í námi, kenningar um sálræna, líkamlega og félagslega þætti öldunar • umræður um öldrun (YouTube) • horfa á <i>Lucky You</i> viðtöl, bera saman mismun og/eða líkindi aldraðra í mismunandi löndum • notast við <i>Lucky You</i> spurningarlista í viðtölum við aldraða í einu landi • verkefni – viðtöl við aldraða – kynnast sögu viðkomandi og setja í samhengi við sögu landsins
Kostnaður við að eldast	<p>Þekking</p> <p>Nemandi þekkir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • félagslegar og efnahagslegar aðstæður í Evrópu (Belgía, Finnland, Tékkland, Lettland, Ísland og Spánn) • þjóðfélagsleg viðhorf til aldraðra og þess að eldast í Evrópu (Belgía, Finnland, Tékkland, Lettland, Ísland og Spánn) • kostnað við umönnun aldraðra í Evrópu (Belgía, Finnland, Tékkland, Lettland, Ísland og Spánn) • lög og reglugerðir um umönnun aldraðra í Evrópu og veit að lög eru mismunandi eftir löndum (Belgía, Finnland, Tékkland, Lettland, Ísland og Spánn) • hvar lög og reglugerðir er að finna (í hverju landi) • réttindi hvers og eins í veikindum (réttur til upplýsinga, réttur til að hafna meðferð, réttur til að velja sérfræðinga/umönnunaraðila o.s.frv.) • að aldraðir búa við mismunandi aðstæður og eru einstaklingar sem auðveldara er að annast þegar við vitum eitthvað um daglegt líf þeirra 	<ul style="list-style-type: none"> • í námi • umræður um mismun og líkindi, hvers vegna er þetta áhugavert, hvers vegna eru þetta góðar upplýsingar • vinna hópavinnu sem gengur út á að afla upplýsinga um málefnið • sviðsetning: þú ert með sjúkling frá öðru landi – hvernig segirðu honum/henni frá • hafa samband við svæðisbundna félagslega þjónustu til að afla frekari upplýsinga



	<p>Færni</p> <p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> • leitað upplýsinga • gefið álit sitt á heilbrigðisþjónustu víðs vegar um Evrópu • aðstoðað eða ráðlagt öldruðum við upplýsingaleitir um kostnað félagslegrar aðstoðar og heilbrigðisþjónustu í heimalandi sínu (eða ferðamönnum sem hafa lagst inn á sjúkrahús) • útskýrt lög og er meðvitaður um breytingar á lögum og getur haldið skjólstæðingi sínum upplýstum svo hann sé ávallt með nýjustu upplýsingar • vísað öldruðum til réttra þjónustuaðila ef þeir hafa frekari spurningar um viðfangsefnið <p style="text-align: center;">Hæfni</p> <p>Nemandi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • getur tekið á móti skjólstæðingi frá öðru landi • aðstoðar eða ráðleggur öldruðum við upplýsingaleitir um kostnað félagslegrar aðstoðar og heilbrigðisþjónustu í heimalandi sínu (eða ferðamönnum sem hafa lagst inn á sjúkrahús) • vinnur sjálfstætt og áreiðanlega með öldruðum í Evrópu 	
Mat		
<ul style="list-style-type: none"> • próf í kenningum eða úr námsefni • verkefni með öldruðum • ferilsathugun: vissar aðstæður: nefndu lög og reglugerðir sem eiga við þetta tilfalli • starfsþjálfun, s.s. umönnun í heimahúsum, félagsþjónustu eða sjálfboðavinnu í þjónustu aldraðra 		



2. CGA – Alhliða öldrunarmat

Námshluti	Efni: Þekking, færni og hæfni	Hvernig, hvenær og hvar (einnig í starfsþjálfun)
Alhliða öldrunarmat	<p>Þekking</p> <p>Nemandi þekkir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kenningar alhliða öldrunarmats <p>Færni</p> <p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> • notað CGA mælikvarðann sem tæki til að koma auga á viðkvæma þætti aldraðra • notað CGA mælikvarðann sem tæki til að aðstoða aldraða við að búa heima og halda heilsu og virkni sem allra lengst <p>Hæfni</p> <p>Nemandi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • vinnur sjálfstætt og áreiðanlega með CGA matstækið 	<ul style="list-style-type: none"> • í námi um CGA mælikvarðann og notkun hans í starfi • ferilsathugun með CGA mælikvarða
Mat		
<ul style="list-style-type: none"> • próf í kenningum • ferilsathugun: notkun CGA mælikvarðans • starfsþjálfun í umönnun í heimahúsum, sjálfboðavinna með öldruðum 		



1. Virkni

1.1 Efling aldraðra í virkni

Námshluti	Efni: Þekking, færni og hæfni	Hvernig, hvenær og hvar (einnig í starfsþjálfun)
Efling aldraðra í virkni	<p style="text-align: center;">Þekking</p> <p>Nemandi þekkir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • skoðanir aldraðra hvað varðar virkni • mikilvægi lífsreynslu aldraða • hluttekningu, nauðsyn þess að hlusta á aldraða, er hugmyndaríkur í nálgun • mikilvægi þess að fylgjast með virkni aldraðra • nytsemi sannreyndra mælikvarða <p style="text-align: center;">Færni</p> <p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> • skilið mismunandi lífsreynslu og mikilvægi sjálfbjargargetu • notað sannreynd mælitæki til að mæla virkni • sýnt hluttekningu, veit nauðsyn þess að hlusta á aldraða, er hugmyndaríkur í nálgun • fylgst með/tekið eftir tjáningu þess aldraða, jafnt í orðum sem og líkamlega tjáningu • rætt virkni við aldraða • frætt aldraða um virkni • nýtt gagnreynda þekkingu (þ. á m. eigin klíníska reynslu, gildi og valkost sjúklings, vísindarannsóknir • sýnt hluttekningu í samskiptum við aldraða • komið með tillögur varðandi virkni í faglegri og þverfaglegri ráðgjöf <p style="text-align: center;">Hæfni</p> <p>Nemandi:</p> <p>Vinnur sjálfstætt og áreiðanlega með öldruðum í Evrópu</p>	<ul style="list-style-type: none"> • í námi um öldrun, virkni og byltuvarnir • heimsækja öldrunarheimili • heimsækja aldraðan sem býr enn heima • heimsækja endurhæfingadeildir • tilfellarannsókn • kynna sér mælikvarða



1.2 Forvarnir eru betri en lækning

Námshluti	Efni: Þekking, færni og hæfni	Hvernig, hvenær og hvar (einnig í starfsþjálfun)
<p>Forvarnir eru betri en lækning</p>	<p style="text-align: center;">Þekking</p> <p>Nemandi þekkir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • nemandi er meðvitaður um álit aldraðra á virkni • nemandi þekkir mikilvægi þess að nýta reynslu aldraðra • nemandi lærir hluttekningu, mikilvægi þess að hlusta á aldraða, að vera hugmyndaríkur í nálgun • mikilvægi þess að fylgjast með/taka eftir • notagildi gildandi mælikvarða <p style="text-align: center;">Færni</p> <p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> • nemandi skilur fjölbreytni (lífs)reynslu og mikilvægi sjálfstæðs lífs • nýtt sér gildandi mælikvarða til að mæla virkni • sýnt hluttekningu, þekkir mikilvægi þess að hlusta á aldraða, er hugmyndaríkur í nálgun • nemandi fylgist með/tekur eftir munnlegri og líkamlegri tjáningu hins aldraða • rætt um virkni við aldraða • frætt aldraða um virkni • nýtt gagnreynda þekkingu (þ. á m. eigin klíníska reynslu, gildi og valkost skjólstæðings, vísindarannsóknir • sýnt hluttekningu í samskiptum við aldraða • komið með tillögur varðandi virkni í faglegri og þverfaglegri ráðgjöf <p style="text-align: center;">Hæfni</p> <p>Nemandi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • vinnur sjálfstætt og áreiðanlega 	<ul style="list-style-type: none"> • í námi um öldrun, virkni og byltuvarnir • heimsækja öldrunarheimili • heimsækja aldraðan sem býr enn heima • heimsækja endurhæfingadeildir • tilfellarannsóknir • kynna sér mælikvarða



1.3 Tækni styður við virkni

Námshluti	Efni: Þekking, færni og hæfni	Hvernig, hvenær og hvar (einnig í starfsþjálfun)
Tækni styður við virkni	<p style="text-align: center;">Þekking</p> <p>Nemandi þekkir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • hvað öldrunartæknifræði er (e. gerontechnology) • hvaða tæki fyrirfinnast • hvar hjálpartæki eru aðgengileg • hvar verð á hjálpartækjum er að finna • hvernig lesa skal úr handbókum/leiðarvísum <p style="text-align: center;">Færni</p> <p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> • greint nytsemi tækni í umönnun aldraðra • fylgst með þróun í öldrunartæknifræðum • hefur opinn huga fyrir nýrri tækni • sýnt samvinnu í prófunum á nýrri tækni í vinnuumhverfinu • hugsað fyrir tæknilegri aðstoð eftir þörfum skjólstæðings • metið tæknileg tæki sem skjólstæðingur notar • veitt endurgjöf á uppbyggilegan hátt • notað aðgengileg tækni í mismunandi aðstæðum <p style="text-align: center;">Hæfni</p> <p>Nemandi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • vinnur sjálfstætt og áreiðanlega með öldruðum í Evrópu 	<ul style="list-style-type: none"> • í námi • greina handbækur/leiðarvísa að tæknilegum tækjum • heimsækja stofnanir, sækja málþing um tæknileg málefni • heimsækja stofnanir sem eru þekktar fyrir notkun tækninnar í tengslum við virkni • læra að nota tæknileg tæki í starfsþjálfun • halda fræðslu um heilsu og tæknileg tæki í starfsþjálfun
Mat		
<ul style="list-style-type: none"> • umræður um tilfelli sem byggjast á virkni og tækni • vangaveltur um tækni og notkun hennar að lokinni starfsþjálfun • sýnir færni og hæfni í starfsþjálfun 		



2. Næring

2.1 Inngangur

Námshluti	Efni: Þekking, færni og hæfni	Hvernig, hvenær og hvar (einnig í starfsþjálfun)
<p>Fjölskylda og félagslegt umhverfi aldraðra. Áhrif mataræðis á heilsu þeirra.</p>	<p style="text-align: center;">Þekking</p> <p>Nemandi þekkir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • fjölskyldutengsl og félagslegt umhverfi aldraðra í þeirra heimalandi • sögulega og menningarlega þróun aldraðra í þeirra heimalandi • kostina sem fylgja því að aldraðir búi á eigin heimili við mesta mögulega sjálfstæði • hinar mismunandi aðstæður sjálfstæðis sem geta verið á heimili gamals manns • hvað einkenna þarf mataræði gamals manns til að hann samþykki það á raunhæfan hátt <p style="text-align: center;">Færni</p> <p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> • útbúið veggspjald þar sem dregin er saman þróun öldrunarmála í heimalandi sínu • í raunverulegu tilfalli, greint sjálfsbjargargetu viðkomandi og þörfina fyrir aðstoð • rannsakað á hjúkrunarheimil þá kosti sem aldraðir myndu búa við heima • tekið viðtöl við aldraða í dagvistun/á félagsmiðstöðvum og virt sýn aldraðra um þá kosti sem gefast við að búa heima • tekið við upplýsingum um mataræði afa og ömmu, metið hvort það er ásættanlegt, og lagt til breytingar til bóta <p style="text-align: center;">Hæfni</p> <p>Nemandi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • fellir þjálfun í félagslegum öldrunarfræðum inn í námskrá sína • vinnur sjálfstætt við að safna upplýsingum um næringarástand aldraðra inni á heimilum og á hjúkrunarheimilum • getur greint hættuna á vannæringu með því að 	<ul style="list-style-type: none"> • nám í kenningum: <ul style="list-style-type: none"> - í kennslustofunni - í heimahúsum aldraðra - í félagsmiðstöðvum • í viðtölum við foreldra og afa og ömmur • með fræðilegri hermikennslu þar sem nemendur taka að sér mismunandi hlutverk (afa og ömmu, barna, umönnunaraðila, þjálfara o.þ.h.) • með útgáfu skjala til upplýsinga: veggspjöld • upplýsingaöflun á vefnum • matreiðslunámskeið



	<p>skoða matarvenjur aldraðrar manneskju</p> <ul style="list-style-type: none"> • og getur lýst aðstæðum áður nefnds gamalmennis, svo sem félagslegum aðstæðum, fjölskyldu og aðstæðum tengdum matarræði 	
Mat		
<ul style="list-style-type: none"> • Fræðilegt próf: Getur þú greint frá hættunum á vannæringu í öldruðum? • Fræðilegt próf: Getur þú útskýrt hvaða vandamál tengd næringu félagslega einangraður öldungur getur haft? 		

2.2 Vannæring, áhættuþáttur í sjálfstæði aldraðra

Námshluti	Efni: Þekking, færni og hæfni	Hvernig, hvenær og hvar (einnig í starfsþjálfun)
Vannæring, áhættuþáttur í sjálfstæði aldraðra	<p style="text-align: center;">Þekking</p> <p>Nemandi þekkir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mismunandi áhættuþætti í sjálfstæði aldraðra • þýðingu vannæringar sem áhættuþátt í sjálfstæði aldraðra • beint samband áhættuþátta (félagslegar aðstæður, virkni, þunglyndi og vitrænir kvillar) og versnandi næringarástands <p style="text-align: center;">Færni</p> <p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> • leitað fræðilegra upplýsinga tengdum samspili mismunandi áhættuþátta og sjálfstæðis aldraðra • nýtt mælikvarða • nýtt þá þekkingu sem safnast í viðtölum við aldraða til mögulegra breytinga á næringu sem tengjast öðrum áhættuþáttum í sjálfstæði aldraðra <p style="text-align: center;">Hæfni</p> <p>Nemandi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • nýtir þekkingu sem tengir saman mismunandi áhættuþætti í sjálfstæði aldraðra og áhrif þeirra á næringu aldraðra. Nemandi leitar upplýsinga í fræðilegum vísindagreinum um áhrif áhættuþátta í alhliða öldrunarmati (CGA) sem leggur 	<ul style="list-style-type: none"> • nám í kenningum • leitir að vísindagreinum í Medline, PubMed o.s.frv. • viðtöl við aldraða sem búa heima til að meta næringarástand þeirra og samband þess við aðra áhættuþætti í sjálfstæði



	<p>áherslu á vannæringu.</p> <ul style="list-style-type: none"> • tekur viðtöl við aldraða til að finna út hvernig þunglyndi, ellinglöp, einmanaleiki eða minnkandi virkni geta haft áhrif á næringarástand aldraða • nýtir sér mismunandi mælikvarða öldrunarmata og ber saman niðurstöður þeirra við niðurstöður úr Mini Nutritional Assessment, metur næringarástand aldraðrar manneskju 	
Mat		
<ul style="list-style-type: none"> • Fræðleg próf: Skráðu áhættuþætti sem ógna sjálfstæði aldraða að lokinni fræðilegri yfirferð • Fræðleg próf: Getur þú greint áhættuþætti hjá aldraðri manneskju að loknu viðtali? 		

2.3 Aldraðir heima við. Matarumhverfi

Námshluti	Efni: Þekking, færni og hæfni	Hvernig, hvenær og hvar (einnig í starfsþjálfun)
Aldraðir heima við. Matarumhverfi	<p style="text-align: center;">Þekking</p> <p>Nemandi þekkir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • næringarlega kosti og galla þess að matast heima miðað við virkni viðkomandi • heilnæmt mataræði í almennri matreiðslu • fjölbreytt fæði (e. balanced diet) og hvað viðheldur góðri heilsu • matarkostnað þegar næringargildi fyrir aldraða er haft að leiðarljósi • hjálpartæki til að matast fyrir aldraða með hreyfihömlun <p style="text-align: center;">Færni</p> <p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> • metið hvernig máltíðir aldraðir kjósa helst • sundurliðað kostnað matseðils • útbúið og útfært einfaldar uppskriftir til að kenna öldruðum • tengt getu til eldamennsku og undirbúning matargerðar við sjálfsbjargargetu aldraða • handleikið hjálpartæki við að matast <p style="text-align: center;">Hæfni</p>	<ul style="list-style-type: none"> • meta matarkostnað í matvöruverslun • tengja saman kaupmátt hins aldraða sem býr heima við fjölbreytt fæði • stýra fræðslu um mataræði aldraða á þeirra eigin heimili • í námi við greiningu á kenningum í samvinnu við aðra nemendur • læra notkun hjálpartækja til að matast



	<p>Nemandi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • tileinkar sér hugtök í matreiðslu sem tengjast næringu aldraðra í þjálfun sinni • tengir hagfræðilega þætti við næringu aldraðra • þekkir til hlítar notkun og nytsemi hjálpartækja tengdum mat (hnífapör, glös, diskar, krukkur ...) 	
Mat		
<ul style="list-style-type: none"> • Verklegt próf, til dæmis: Geturðu reiknað út kostnað matseðils og tengt hann við kaupmátt aldraðrar manneskju? • Athugun/eftirtekt. Að loknum viðtölum við aldraðan mann á heimili sínu og aldraðan mann á öldrunarheimi, geturðu tilgreint kosti og galla mataræðis þeirra? • Verklegt próf, til dæmis: Sýndur er dæmigerður matseðill gamals manns. Nemandi er beðinn að greina frá: hversu heilnæmur hann er, hversu bragðgóður og hversu auðveldur í matreiðslu. • Verklegt próf. Athugun/eftirtekt. Að sjá fyrir hvaða hjálpartæki er best að nota við fæðu, t.d. matreidda kjöti eða fiski, súpur, safar o.s.frv. og sýna þekkingu og færni í notkun hjálpartækjanna. 		

2.4 Lífeðlisfræðilegar breytingar í öldruðum tengdar næringu

Námshluti	Efni: Þekking, færni og hæfni	Hvernig, hvenær og hvar (einnig í starfsþjálfun)
<p>Lífeðlisfræðilegar breytingar í öldruðum tengdar næringu</p>	<p style="text-align: center;">Þekking</p> <p>Nemandi þekkir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • líkamlegar, sálrænar og félagslegar breytingar sem eiga sér stað hjá öldruðum • vísindalegar ástæður þessara breytinga • líkamlegar, sálrænar og félagslegar breytingar tengdum mat og geta haft áhrif á næringu og heilsu <p style="text-align: center;">Færni</p> <p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> • tekið saman lífeðlisfræðilegar breytingar sem eiga sér stað hjá öldruðum, með sérstaka áherslu á þá þætti sem hafa áhrif á næringu • tekið viðtal við aldraða manneskju og bent á breytingar sem komið hafa fram, með sérstaka áherslu á þætti tengda mat • safnað upplýsingum á öldrunarheimili um tíðustu breytingarnar sem verða hjá sjálfstæðum öldruðum, sérstaklega þær sem tengjast næringu 	<ul style="list-style-type: none"> • nám í kenningum • á heimilum aldraðra á meðan verklegu námi stendur • fræðileg vinna á hjúkrunarheimilum með leiðbeinandi kennara • með hermikennslu þar sem öldruðum er boðið að taka þátt • með rannsóknarvinnu á lífeðlisfræðilegum breytingum sem hafa áhrif á næringu (sem dæmi: rannsókn á mataræði aldraðra þar sem úrtakið er aldraðir sem misst hafa tennur)



	<ul style="list-style-type: none"> • með samskiptahæfileikum tekið viðtöl við aldraða og safnað upplýsingum um lífeðlisfræðilegar breytingar þeirra og að auki ráðlagt aðstoð sem hentar þeirra þörfum <p style="text-align: center;">Hæfni</p> <p>Nemandi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • skilur og getur greint lífeðlisfræðilegar breytingar sem eiga sér stað hjá öldruðum • kemur fram af nærgætni og kann að nýta sér þekkingu í starfi sínu • gerir sér grein fyrir mismunandi aðstæðum aldraðra tengdum fjölskyldu og félagslegu umhverfi 	
Mat		
<ul style="list-style-type: none"> • Fræðilegt próf á lífeðlisfræðilegum breytingum í öldruðum. • Munnleg lýsing á einkennum lífeðlisfræðilegra breytinga í öldruðum einstaklingi. • Mat á verkefnum tengdum þessum kafla: veggspjöld, glósubækur, viðtöl, myndbandsupptökur... • Lausnir verklegar vinnu sem kennari leggur til 		

2.5 Næringarþörf aldraðra

Námshluti	Efni: Þekking, færni og hæfni	Hvernig, hvenær og hvar (einnig í starfsþjálfun)
<p>Næringarþörf aldraðra</p>	<p style="text-align: center;">Þekking</p> <p>Nemandi þekkir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mikilvægi næringar fyrir orkubúskap aldraðra og hvernig hún tengist lífeðlisfræði og sjúkdómum sem og félagslegum og sálrænum breytingum í öldruðum • mikilvægi undurstöðufrumefna (prótein, fita og kolvetni) í mataræði aldraðra miðað við líkamlegar og félagslegar takmarkanir • mikilvægi snefilefna (vítamín og steinefni) í mataræði aldraðra miðað við líkamlegar og félagslegar takmarkanir • mikilvægi vökvabúskapar aldraðra • mikilvægi trefja í mataræði aldraðra • samsetningu matar og mikilvægi þess í að mæta næringarþörfum aldraðra 	<ul style="list-style-type: none"> • í fræðilegri kennslu • upplýsingaleitir að fræðilegu efni á vefnum • með vinnu sem tengist næringargildi í mat • bjóða næringarfræðingum til að kynna vandamál tengd næringarþörf aldraðra • fara yfir sjúkrasögu og næringarsögu til að fá upplýsingar um næringarskort aldraðra



	Færni	
	<p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> • út frá fræðilegum forsendum, tengt saman næringarskort við vannæringu aldraðra • farið yfir mataræði aldraðs einstaklings og bent á mögulegan skort • útbúið lista yfir næringarríkan mat • útskýrt næringarefni • notað fæðusamsetningartöflu til að greina næringargildi <p style="text-align: center;">Hæfni</p> <p>Nemandi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • þekkir einkenni og merki vannæringar • leitar upplýsinga í fræðilegt efni tengt skorti á næringarefnum í mataræði aldraðra • getur greint skort á næringarefnum í mataræði aldraðra 	
Mat		
		<ul style="list-style-type: none"> • Skriflegt próf • Munnleg kynning á námsefni

2.6 Næringarmat aldraðra

Námshluti	Efni: Þekking, færni og hæfni	Hvernig, hvenær og hvar (einnig í starfsþjálfun)
Næringarmat aldraðra	<p style="text-align: center;">Þekking</p> <p>Nemandi þekkir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mikilvægi reglulegrar skimunar á næringu aldraðra til að greina og koma í veg fyrir breytingar á næringarinntöku • einkenni og vísbendingar um vannæringu í öldruðum • viðeigandi tæki til að greina og koma í veg fyrir vannæringu í öldruðum • viðmið vannæringar í öldruðum <p style="text-align: center;">Færni</p> <p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> • nýtt tæki til að skima eftir vannæringu í öldruðum: matardagbækur, líkamsmælingar (þyngd, hæð, ummál kálfa o.s.frv.), næringarskimanir (Mini Nutritional Assessment, 	<ul style="list-style-type: none"> • umræður í tímum um gæði mataræðis aldraðra • fræðilegt nám á meðan hjúkrunarnámi stendur • verklegar æfingar í líkamsmælingum á nemendum sjálfum í náminu • mat á inntöku nemendanna sjálfra • mat á inntöku aldraðrar manneskju • greining næringargilda í blóðprufu



	<p>MUST, o.s.frv.)</p> <ul style="list-style-type: none"> • sýnt hluttekningu í viðtölum við aldraða • metið næringarástand aldraða <p style="text-align: center;">Hæfni</p> <p>Nemandi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • hefur yfir nægum úrræðum að ráða til að koma auga á vannæringu í öldruðum • hefur næga tæknilega þekkingu til að framkvæma næringarmat • hefur þjálfað samskiptahæfileika til að safna upplýsingum um næringarástand 	
Mat		
<ul style="list-style-type: none"> • Fræðlegt próf þar sem nemandi sýnir fram á þekkingu sína í næringarmati aldraða. • Athugun/efirtekt: Áður en nemandi gerir fræðilegt mat, sýnir hann fram á að hann hafi hæfni til að leysa það. • Athugun/efirtekt: Nemandi sýnir færni í að leysa vandamál er snúa að næringu aldraðs einstaklings. 		

2.7 Mataræði aldraðra, undirbúningur og skipulag. Matargerð.

Námshluti	Efni: Þekking, færni og hæfni	Hvernig, hvar og hvenær (einnig í starfsþjálfun)
<p>Mataræði aldraðra, undirbúningur og skipulag. Matargerð.</p>	<p style="text-align: center;">Þekking</p> <p>Nemandi þekkir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • félagslega og menningarlega þætti í mataræði aldraðra: venjur, siði, bragðskyn, matarlyst... • helstu óhollustuþætti í mataræði aldraðra: neysla sætinda, saltur matur, óhófleg áfengisneysla o.s.frv. • helstu sjúkdóma sem hafa áhrif á næringu aldraðra: sykursýki, háþrýsting, yfirþyngd o.s.frv. • næringarleg viðmið við undirbúning mataræðis aldraðra • víxlverkanir lyfja og mataræðis • alþjóðlegar ráðleggingar um næringu samkvæmt fæðupýramídanum og ráðlögðum dagskammti • helstu þætti matargerðar til að aðlaga næringarviðmið að matseðli 	<ul style="list-style-type: none"> • með viðtölum við aldraða um matarvenjur • fræðilegar kennslustundir • notkun fæðusamsetningartöflu til að lýsa innihaldi matar í kennslustofu, á heimili aldraðra, á hjúkrunarheimilum (síðast) • æfingar í að undibúa fæði með hlutföllum skv. alþjóðlegum ráðleggingum (Fæðupýramídan) • útskýringar á fjölbreyttri fæðu (uppskriftum) í skólanum, heima við, á heimilum aldraðra • taka viðtöl um mataræði við aldraða í skólastofu eða á heimili aldraðra • framkvæma líkamsmælingar í skólanum, heima við, á öldrunarheimilum o.s.frv. (þyngd, hæð,



	<p style="text-align: center;">Færni</p> <p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> • fundið út í viðtölum við aldraða, hver matarsmekkur þeirra er, siður og venjur • greint mataræði aldraðs einstaklings á eigindlegan og/eða megindlega hátt og dregið af því ályktanir • unnið með mismunandi kerfi til að útbúa rétt samsettar máltíðir (hugbúnaður í næringarfræði, matarleiðbeiningar) • notað næringartöflur, þekkt innihaldið og sett fram tillögur að uppskriftum og daglegum, vikulegum og mánaðarlegum matseðlum • útbúið fæðu í réttum matarskömmtum; hugmyndin um matarskammta (e. rations) í undirbúningi mataræðis • sýnt færni í að elda holla, bragðgóða og ódýra rétti fyrir aldraða sem einfalt er að matreiða <p style="text-align: center;">Hæfni</p> <p>Nemandi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • skilur að mataræði aldraðra er stór þáttur í lífi þeirra og eykur heilbrigði og verndar sjálfstæði þeirra • gerir tillögur að hollu mataræði • hefur grunnþekkingu í matreiðslu til að skipuleggja fæði fyrir aldraða 	<p>ummál)</p> <ul style="list-style-type: none"> • matreiða fjölbreyttar máltíðir fyrir aldraða, í skólanum, heima við, á heimilum aldraðra
Mat		
<ul style="list-style-type: none"> • Fræðlegt próf í útreikningi á orkuþörf og aðlögun útreikninga sem hæfir mataræði aldraðra • Verkleg próf, til dæmis: Sýna fram á færni í notkun töflu um samsetningu næringar við að meta og setja saman matseðla • Leysa verkefni í greiningu inntöku með fæðusamsetningartöflu. • Verkleg próf: nemendur elda holla, bragðgóða, ódýra rétti sem eru einfaldir í matreiðslu 		



3. Félagslegar aðstæður

3.1 Að koma í veg fyrir félagslega einangrun

Námshluti	Efni: Þekking, færni og hæfni	Hvernig, hvenær og hvar (einnig í starfsþjálfun)
Að koma í veg fyrir félagslega einangrun	<p style="text-align: center;">Þekking</p> <p>Nemandi þekkir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • til möguleika og úrræða sem eru í boði • mikilvægi góðra félagslegra aðstæðna • hvar finna á upplýsingar um valmöguleika í öðrum Evrópulöndum (t.d. Belgíu, Finnland, Tékkland, Lettland, Ísland og Spánn) <p style="text-align: center;">Færni</p> <p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> • fylgst með aðstæðum aldraðrar manneskju • átt samskipti við aldraða og aðstandendur þeirra • leitað viðeigandi upplýsinga • nýtt gögn <p style="text-align: center;">Hæfni</p> <p>Nemandi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • notar viðeigandi mælikvarða til að meta, viðhalda og bæta félagslegar aðstæður aldraðra • tekur ákvarðanir um leiðir til framkvæmda • útskýrir valkosti fyrir skjólstæðingi sínum • leiðbeinir öldruðum um möguleika sem standa honum til boða hjá ríki, bæjarfélagi eða stofnun 	<ul style="list-style-type: none"> • æfingar í raunumhverfi • verkefni • unnið í hóp • unnið með raunveruleg vandamál • námsefni • kennslutímar • heimsóknir • námshópar • dagbókarfærslur • starfsþjálfun • hermikennsla/hlutverkaleikur • hópavinna • raunverkefni • leikir • jafningjafræðsla • í mismunandi námsumhverfi: <ul style="list-style-type: none"> ▪ vinnustaðir ▪ verkefnavinna í mismunandi aðstæðum ▪ skólar ▪ veraldarvefurinn ▪ samfélagsmiðlar ▪ heimsóknir ▪ heimili
Mat		
<p>kannanir próf hlutverkaleikur skrifleg verkefni mat á hópavinnu sjálfsmat</p>		



hæfnismat í starfi eða í skóla

Fagkunnátta er sýnd

Í skóla:

Á meðan námi stendur og í fræðilegum og raunhæfum verkefnum – hermikennslu, greiningu raunverulegra mála, hópavinnu o.s.frv.

Í starfsþjálfun:

Á meðan starfsþjálfun stendur á mismunandi stöðum (hjúkrunarheimilum, sjúkrahúsum, öldrunarheimilum, heimahúsum o.s.frv.).

Á vinnustöðvum:

- skrifstofa heimilislæknis / heilsugæsla
- sjúkrahús, mismunandi deildir
- hjúkrunarheimili
- öldrunarheimili
- félagsmiðstöðvar og endurhæfingarstöðvar
- heimili
- fylgjast með meðferðaraðilum við vinnu sína

Annars staðar:

- á meðan viðtöl fara fram
- að fylgjast með störfum annarra í mismunandi aðstæðum

3.2 Tækni til að bæta og viðhalda félagslegri velferð aldraðra

Námshluti	Efni: Þekking, færni og hæfni	Hvernig, hvenær og hvar (einnig í starfsþjálfun)
Tækni til að bæta og viðhalda félagslegri velferð aldraðra	<p style="text-align: center;">Þekking</p> <p>Nemandi þekkir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • skilgreiningu á öldrunartæknifræði (e. gerontechnology), mismunandi valmöguleika í boði, og hvar og hvernig þeir eru fánlegir • hvort hjálpartækin/-tæknin er til leigu eða sölu og hver kostnaður er • hvernig hjálpartækin/-tæknin virkar <p style="text-align: center;">Hæfni</p> <p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> • fylgst með aðstæðum og greint þarfir aldraðra • veitt upplýsingar um öldrunartæknifræði • notað tæknilegan búnað • leiðbeint öldruðum og aðstoðað þau við að æfa sig með hjálpartæki • leitað upplýsinga um þróun tækni í mismunandi 	<ul style="list-style-type: none"> • í námi: hvað er öldrunartæknifræði (e. gerontechnology), hver / hvernig / hvers vegna hún er notuð, kostnaður • kynningar á hinum ýmsu tegundum tækja (t.d. stórir símar, spjaldtölvur, tölvur, öryggishnappar, skjáir o.s.frv.) • ferilsathuganir á heimilishaldi aldraðra: t.d. hvert er ákjósanlegasta umhverfi aldraðra (innan húss sem og utan) • námskeið í samskiptum: upplýsingagjöf til sjúklings um hvaða tækni er til og hvernig hún er notuð, læra að meta mismunandi aðstæður • fræðsla sérfræðinga í málefnum • heimsóknir á stofnanir: endurhæfingarstöðvar, sýningar o.þ.h. • þverfagleg samvinna (ráðgjafar, hjúkrunarfræðingar, nemendur, sjúklingar)



	<p>Evrópulöndum</p> <p style="text-align: center;">Færni</p> <p>Nemandi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • skilgreinir notkun öldrunartæknifræði í umönnun aldraðra • fylgist með þróun í öldrunartæknifræði, leitar upplýsinga í rannsóknum og gerir rannsóknir • notar viðeigandi tækni í mismunandi aðstæðum • mælir með tækjum fyrir aldraða • metur þörfina fyrir hjápartæki • gefur endurgjöf á notkun öldrunartæknifræðinnar • vinnur sjálfstætt 	<ul style="list-style-type: none"> • endurgjöf á verklega þjálfun • nemandi leitar sér upplýsinga um mismundandi málefni og þróun mála • heimsóknir til framleiðenda • nemandi aðstoðar aldraða við notkun tölvu • læra af raunverulegum vandamálum • námsefni • gestafyrirlesarar úr starfinu, nefndum • námshópar • stefnur, leiðbeiningar frá mismunandi vinnustöðum • hermikennsla • hópavinna og rannsóknir • Rannsóknavinna – verkleg vinna • í mismunandi námsumhverfi: <ul style="list-style-type: none"> - vinnustaðir - verkefnavinna á mismunandi stöðum - heimili (t.d. nemandi og kennari fara heim til aldraðra og fylgjast með, ráðleggja og aðstoða við tæknina) - verkleg þjálfun á stofnunum og heimaþjónustu þar sem tækni er nýtt
Mat		
<p>kannanir próf hermikennsla ritgerðir mat á hópvinnu sjálfsmat sýna hæfni í verki eða í námi</p>		
Nemandi sýnir færni:		
<p>Í náminu Í náminu jafnt í fræðilegum hluta sem og verklegum – í hermikennslu, rýni í raunverulegar aðstæður, hópvinnu o.s.frv. – þekking á öldrunartæknifræði eykur einfaldlega þekkingu nemandans, þannig að hann/hún getur nýtt upplýsingarnar í náminu til að öðlast faglega þekkingu.</p> <p>Í starfsþjálfun Í starfsþjálfun í mismunandi aðstæðum (á hjúkrunarheimilum, sjúkrahúsum, heimilum aldraðra o.s.frv.).</p>		



Á vinnustöðum, í verkefnum o.þ.h.

- læknastofunni
- mismunandi deildum sjúkrahúsa
- hjúkrunarheimilum
- öldrunarheimilum
- félagsþjónustu og endurhæfingardeildum
- félagsmiðstöðvum
- heimavítjunum
- viðtölum

3.3 Rödd aldraðra – þegar ég þarfnast félagsskapar

Námshluti	Efni: Þekking, færni og hæfni	Hvernig, hvenær og hvar (einnig í starfsþjálfun)
Rödd aldraðra – þegar ég þarfnast félagsskapar	<p style="text-align: center;">Þekking</p> <p>Nemandi þekkir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mismunandi matsmælikvarða • leiðir til að eiga samskipti við aldraða • mismundandi félagslega aðstöðu fólks • hvernig á að hlusta á aldraða • leiðir til að eiga samtöl við aldraða á sem þægilegastan máta • leiðir til að eiga við fordóma gegn öldruðum <p style="text-align: center;">Hæfni</p> <p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> • notað matsmælikvarða • nýtt sér og þróað áfram samskiptatæknina sem hann hefur lært í námi • skapað gott andrúmsloft í viðtölum og hlustað á aldraða með þolinmæði • sýnt víðsýni, virðingu og umburðarlyndi fyrir sjálfstæði einstaklingsins og einstaklingnum sjálfum <p style="text-align: center;">Færni</p> <p>Nemandi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • leitar upplýsinga og fyllir út matið á ábyrgan hátt • er móttækilegur fyrir ábendingum 	<ul style="list-style-type: none"> • í námi: fræðileg kennsla • í námi: verklegar æfingar • verkleg þjálfun: sjúkrahús, hjúkrunarheimili, heimahlyning, dagleg aðstoð eða aðrir staðir • raunveruleg mál • hópavinna: í námi eða vinnustað • verkefni • hermikennsla • sérfræðingar: félagsráðgjafar • sjálfboðastarf • námskeið í félagslegum aðstæðum • sjálfsnám t.d. um matið • nota netið, samfélagsmiðla o.s.frv.



Mat

Próf: munnleg og skrifleg
Færni er metin í náminu og í starfsþjálfun
Próf í matsmælikvörðum
Sjálfsmat í verklegri vinnu
Nemendur meta hvert annað í verklegri vinnu
Lokamat

Nemandi sýnir færni:

Í náminu: Leitar upplýsinga á netinu að góðu matstæki, reglum um kostnað o.s.frv. til að nýta í fagi sínu.
Einnig á meðan fræðilegum og verklegum stundum (hermikennslu) sýnir nemandi framfarir í samskiptafærni.

Í starfsþjálfun:

- á sjúkrahúsum, hjúkrunarheimilum, heimaþjónustu, félagsmiðstöðvum, daglegri aðstoð

Á vinnustöðum, í verkefnum o.þ.h.

- á sjúkrahúsum, hjúkrunarheimilum, félagsmiðstöðvum, heimaþjónustu, daglegri aðstoð

Annars staðar:

- í viðtölum
- í samvinnu við þriðja aðila



4. Þunglyndi

4.1 Inngangur – Andleg veikindi aldraðra

Námshluti	Efni: Þekking, færni og hæfni	Hvernig, hvenær og hvar
Geðheilsa aldraðra	<p>Þekking</p> <p>Nemandi þekkir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • hvað geðheilsa þýðir • hvað hefur áhrif á geðheilsu í daglegu lífi og í samfélaginu • mismuninn milli kynslóða og lífssýnar þeirra • ákveðnar leiðir samskipta við sjúklinga sem þjást af geðrænum kvillum • sjúkdómafræði aldraðra (þunglyndi vs. elliglöp vs. vitræn vandamál) <p>Færni</p> <p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> • greint merki þunglyndis, elliglapa og vitrænna vandamála • nýtt samskiptatækni sem sniðin er að öldruðum • tekið viðtöl • notað og lesið úr mælikvörðum <p>Hæfni</p> <p>Nemandi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • þekkir til geðrænna kvilla sem kunna að hrjá aldraða • getur gert ástandsmælingar með viðeigandi mælikvörðum • kemur auga á vandamál og bregst við í samræmi 	<ul style="list-style-type: none"> • í námi um geðheilsu og öldrun • læra á mælikvarða (GDS, CGA, Beck scale, Suicidal Intention Scale o.s.frv.) • heimsóknir á öldrunarheimili • heimsóknir á heimili aldraðra • meta raunveruleg mál • heimsóknir á geðheilbrigðisstofnanir • heimsókn á öldrunarskurðstofur • heimsóknir á opinberar geðheilbrigðisstofnanir
Mat		
<ul style="list-style-type: none"> • almennar umræður um tilfelli og aldraða sem nemandi hitti eða tók í viðtöl 		



4.2 Rödd aldraðra

Námshluti	Efni: Þekking, færni og hæfni	Hvernig, hvar og hvenær
Að kynnast rödd aldraðra	<p style="text-align: center;">Þekking</p> <p>Nemandi þekkir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • breytingar í öldruðum (líkamlegar, andlegar, trúarlegar, tilverulegar) • þarfir aldraðra • sjúkdómafræði tengda öldruðum • áhrif persónulegrar reynslu á líf aldraðra • mismunandi samskiptaleiðir <p style="text-align: center;">Færni</p> <p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> • átt samskipti sem hæfa öldruðum (tala einfalt mál t.d: ekki nota fræðileg heiti sjúkdóma s.s. brostinn æðagúlpur í heila, segja frekar að fá slag, útskýra með höndum, teikningum, myndum o.s.frv.), sýna þolinmæði á meðan hinn aldraði meltir upplýsingarnar o.s.frv. • tekið viðtöl á viðeigandi hátt • notað og lesið úr mælikvörðum <p style="text-align: center;">Hæfni</p> <p>Nemandi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • greinir vandamál og velur viðeigandi lausnir • þekkir þarfir og langanir aldraðra • notar viðeigandi mælikvarða • bregst við þegar hætta er á ferðum • notar þekkingu sína í daglegum og raunverulegum aðstæðum 	<ul style="list-style-type: none"> • útbúa spurningalista og nota spurningabanka • nota mælikvarða (GDS, CGA, Beck scale, Suicidal Intention Scale, o.s.frv.) • málþing með öldruðum þar sem aldraðir hittast, eru settir í rýnihópa og komast að niðurstöðu um hvað þeim finnst mikilvægt, hvað þau vilja og kynna það fyrir sveitarfélögum • heimsækja öldrunarheimili • heimsókn til aldraðs einstaklins sem býr heima • með viðtölum við aldraða • starfsþjálfun / verkleg þjálfun á öldrunar- eða hjúkrunarheimili • meta aðstæður og greina vandamál áður en þau gerast með viðeigandi hætti (spurningarlistum, mælikvörðum o.s.frv.)
Mat		
<ul style="list-style-type: none"> • nemandi tekur viðtal við aldraðan og metur niðurstöðurnar • nemandi fyllir út mat (CGA, GDS o.fl.) sem byggist á raunverulegum málum og les úr niðurstöðum 		



4.3 Forvarnir

Námshluti	Efni: Þekking, færni og hæfni	Hvernig, hvenær og hvar
Litið á björtu hliðarnar	<p style="text-align: center;">Þekking</p> <p>Nemandi þekkir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • hvaða lífsstíll hefur mest áhrif í þróun þunglyndis • hvernig þunglyndi þróast • áhættuþætti og mismunandi einkenni þunglyndis • mismunandi mælikvarða (GDS, BDS, SIS o.fl.) til að meta þunglyndiseinkenni • mikilvægi og áhrif svefnis á þunglyndi • mikilvægi og áhrif næringar á þunglyndi • mikilvægi og áhrif íþróttar eða líkamsþjálfunar á þunglyndi • mikilvægi og áhrif félagslegrar virkni og samskipta á þunglyndi • hvar hægt er að finna athafnir við hæfi aldraðra sem hafa forvarnargildi í heimalandi sínu, svæði, sveitarfélagi • mikilvægi faglegs sambands í tengslum við að leiðbeina og styðja við aldraða <p style="text-align: center;">Færni</p> <p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> • upplýst og frætt um það hvernig þunglyndi hagar sér • upplýst og frætt um það hvernig mismunandi lífsstíll tengist þunglyndi (svefn, næring, líkamleg og félagsleg virkni) • greint áhættuþætti og einkenni þunglyndis og setur til í samband við ábyrgan aðila (t.d. heimilislækni) • notað mælitæki til að gera hlutlaust mat á alvarleika þunglyndisins • byggt upp faglegt samband og átt samskipti af hluttekningu • aðstoðað aldraðan við að sjá jákvæðu hliðarnar í lífinu og nýtt þær sem hvata fyrir þann aldraða 	<ul style="list-style-type: none"> • í námi um mismunandi lífsstílsþætti, hvernig þunglyndi virkar, áhættuþætti og einkenni þunglyndis mælitæki og mismunandi möguleikar á daglegri virkni með forvarnargildi • skoða námsefni: vefnám eða vefnámskeið • starfsþjálfun í heimahlyningu til að fylgjast með heilbrigðum og þunglyndum öldruðum • útbúa verkefni, hópavinnu eða einstaklingsverkefni um forvarnir gegn þunglyndi • hópaumræða með öldruðum um forvarnir gegn þunglyndi • bjóða sérfræðingi með sérþekkingu á þunglyndi í öldruðum • bjóða heilbrigðum öldruðum einstaklingum að æfa sig í lífsleikni • bjóða öðrum sérfræðingum til að deila álitinu sínu á forvörnum gegn þunglyndi • heimsækja mismunandi stofnanir (t.d. félagsheimili aldraðra o.s.frv.) sem einbeita sér að daglegum athöfnum aldraðra og fá upplýsingar um hver áhrif athafnanna eru • verkleg þjálfun á þessum stofnunum • æfing í notkun mælitækja og tengja við ferilsathugun • æfa mismunandi samskiptastíla á hverju öðru (hlutverkaleikur) áður en farið er í heimsókn til aldraðra • heimsækja aldraðan einstakling og æfa samskipti í raunumhverfi



	<ul style="list-style-type: none">• aðstoðað aldraðan við að finna sér athafnir við hæfi í sínu heimalandi/svæði/sveitarfélagi og sem hafa forvarnargildi <p style="text-align: center;">Hæfni:</p> <p>Nemandi:</p> <ul style="list-style-type: none">• hefur öðlast þekkingu á forvörnum gegn þunglyndi í öldruðum• getur beytt mismunandi aðferðum til að koma í veg fyrir þunglyndi í öldruðum skjólstæðingum	
Mat		
<ul style="list-style-type: none">• próf í kenningum og forvörnum gegn þunglyndi• fylgst með áhuga og vinnuframlagi nemenda í hópavinnu og einstaklingsverkefnum• mat á sýndri þekkingu• fylgst með samskiptafærni í starfsþjálfun• sjálfsmat nemenda á þekkingu sinni og færni		



4.4 Umönnun

Námshluti	Efni: Þekking, færni og hæfni	Hvernig, hvenær og hvar (einnig í starfsþjálfun)
<p>Umönnun aldraðra með þunglyndi</p>	<p style="text-align: center;">Þekking</p> <p>Nemandi þekkir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • til hvaða sérfræðinga og stofnana hægt er að leita ef það koma upp vandamál • mismunandi einkenni og greiningar <p style="text-align: center;">Færni</p> <p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> • greint einkenni þunglyndis • átt árangursrík samskipti við aldraða • tekið ákvarðanir um aðgerðir og við hvern skal hafa samband • notað ákveðna mælikvarða (GDS, CGA, Beck scale, Suicidal Intention Scale, o.s.frv.) <p style="text-align: center;">Hæfni</p> <p>Nemandi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • bregst við í samræmi við aðstæður þegar hann greinir mögulega þunglyndi hjá hinum aldraða • getur metið aðstæður og komið auga á hugsanleg vandamál og brugðist við á viðeigandi hátt (spurningarlistar, mælikvarðar o.s.frv., hefur samband við sérfræðing) 	<ul style="list-style-type: none"> • í námi sem fjallar um umönnun aldraðra, sjúkdómafræði o.s.frv. • heimsóknir á öldrunarheimili • heimsóknir á heimili aldraðs einstaklings • starfsþjálfun / verklegt nám á heimili aldraðs einstaklings eða á hjúkrunarheimili eða í heimahlynnningarþjónustu • útbúa spurningarlista og nýta spurningarbanka • læra á og nota vissa mælikvarða (GDS, CGA, Beck Scale, Suicidal Intention Scale, o.s.frv.)
<p>Mat</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • nemendur taka viðtöl við aldraða og meta aðstæður þeirra 		



4.5 Tækni		
Námshluti	Efni: Þekking, færni og hæfni	Hvernig, hvenær og hvar
Tækni getur hjálpað til og skerpt hugann	<p style="text-align: center;">Þekking</p> <p>Nemandi þekkir:</p> <ul style="list-style-type: none"> tækni sem er í boði (tæki, viðbætur, vefsíður) hvar finna má upplýsingar um nýja tækni/möguleika <p style="text-align: center;">Færni</p> <p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> notað vissa tækni leiðbeint öldruðum hvernig og hvers vegna tæknin er notuð <p style="text-align: center;">Hæfni</p> <p>Nemandi:</p> <ul style="list-style-type: none"> hefur lært að leiðbeina öldruðum í tengslum við tækni til aðstoðar 	<ul style="list-style-type: none"> í námi iðjubjálfar sem nýta vissa tækni geta komið og útskýrt fyrir nemendum nýjustu þróun sækja málþing þar sem ný tækni sem nýtist öldruðum er kynnt skipuleggja kynningar á tækniástoð í skólum, í félagsheimilum, almenningsbókasöfnum eða á öldrunarheimilum læra um tækniástoð með raunverulegum dæmum (t.d. dæmi um aldraða konu: hvaða tækni væri hægt að nota til að bæta dagleg lífsgæði hennar og koma í veg fyrir þunglyndi) útbúa einfalda bæklinga fyrir aldraða um tækniástoð sem auðvelt er að skilja en inniheldur allar helstu upplýsingar
Mat		
<ul style="list-style-type: none"> ferilsathugun: rýna í mál og aðstæður, komast að vandamálinu og velja nothæfa tækni fyrir skjólstæðinginn til að leysa vandann umræður í hópum um tækni til að sjá hvort nemendur viti um hvað þeir eru að tala og skilji það í raun 		



5. Vitsmunir

5.1 Eðlileg öldrun heilans

Námshluti	Efni: þekking, færni og hæfni	Hvernig, hvenær og hvar (einnig í starfsþjálfun)
Eðlileg öldrun heilans	<p style="text-align: center;">Þekking</p> <p>Nemandi þekkir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • grunninn í hugfræði (e. cognitive psychology) • hvað vitsmunir eru • helstu þætti vitrænnar getu (e. cognitive function) • mikilvægi þess að greina áhættuþætti í vitrænni hrörnun miðaldra fólks <p style="text-align: center;">Færni</p> <p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> • fundið upplýsingar um vitræna getu og öldrun • lýst vitrænni getu • greint vitræna hnignun í sjúklingi <p style="text-align: center;">Hæfni</p> <p>Nemandi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gefur viðeigandi upplýsingar og aðstoðar sjúklinga og aðstandendur við að finna réttar upplýsingar um öldrun heilans 	<ul style="list-style-type: none"> • fyrirlestrar um öldrun heilans • myndbönd um vitsmunalega hrörnun • í námi um áhrif öldrunar á taugakerfið • upplýsingaleitir að aðgengilegu efni á netinu • ferilsathugun um eðlilega vitræna öldrun • teymislærdómur • útbúa veggspjöld, pistla • hópavinna
Mat		
<p>Mat á þekkingu og færni:</p> <ul style="list-style-type: none"> • próf í kenningum um vitræna hnignun • fylgst með áhuga og vinnu nemenda í hópum sem og einstaklingsverkefnum • fylgst með samskiptahæfileikum í starfsþjálfun • nemendur beðnir um sjálfsmat á þekkingu sinni og hæfni 		



5.2 Vitræn skerðing öldrunar – lýsing vitsmunafarla tengdum öldrun heilans

Námshluti	Efni: Þekking, færni og hæfni	Hvernig, hvenær og hvar (einnig í starfsþjálfun)
<p>Vitræn skerðing öldrunar – lýsing vitsmunafarla tengdum öldrun</p> <p>2.1. Lærð og lausnamiðuð greind 2.2. Hraði hugsunar 2.3. Athygli 2.4. Minni 2.5. Tal og tungumál 2.6. Rýmisgreind / Framkvæmd 2.7. Framkvæmd flókinna atriða (e. executive functioning)</p>	<p>Þekking</p> <p>Nemandi þekkir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • breytingar í vitsmunafarli (e. cognitive process) aldraðra • hvernig vitræn hnignun lýsir sér • áhættuþætti og mismunandi einkenni vitrænnar getu • muninn á eðlilegri vitrænni öldrun heilans og (óeðlilegum) taugahrönnunarsjúkdómum <p>Færni</p> <p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> • fundið upplýsingar um vitrænar breytingar í öldrun • lýst vitrænni getu og taugahrönnunarsjúkdómum • upplýst og frætt aðra um vitrænt ferli og hnignun heilans <p>Hæfni</p> <p>Nemandi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • getur greint breytileika í vitrænni getu milli einstaklinga • getur greint vandann • getur fundið lausn á vandanum 	<ul style="list-style-type: none"> • fyrirlestrar um vitræna skerðingu í aldruðum, t.d. gleymsku • námskeið hjá sérfræðingum í efninu • verkleg þjálfun • myndbönd um vitræna hnignun heilans • fræðileg greining • fyrirlestrar um mismunandi efnisþætti • athyglisprófanir • námsefni • rýna í raunveruleg mál • verkleg þjálfun í vitsmunafarli
Mat		
<p>Mat á þekkingu og færni:</p> <ul style="list-style-type: none"> • próf í kenningum um vitræna hnignun • fylgst með áhuga og vinnu nemenda í hópum sem og einstaklingsverkefnum • fylgst með samskiptahæfileikum í starfsþjálfun • nemendur beðnir um sjálfsmat á þekkingu sinni og hæfni • mat á kynningum 		



5.3 Aðferðir við vitrænt mat

Námshluti	Efni: þekking, færni og hæfni	Hvernig, hvenær og hvar (einnig í starfsþjálfun)
Aðferðir við vitrænt mat:	<p>Þekking</p> <p>Nemandi þekkir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • alþjóðlegar greiningaraðferðir við vitrænt mat • mismunandi matstæki (MMSE, Clock drawing test, taugasálfræðipróf o.s.frv.) til að meta vitræna getu <p>Færni</p> <p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> • notað matstæki við hlutlægt mat á vitrænni hnignun • greint breytileika í vitrænni getu milli einstaklinga <p>Hæfni</p> <p>Nemandi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • getur greint vitrænar þarfir sjúklings • getur notað matstæki og skimunarpróf við vitrænt mat 	<ul style="list-style-type: none"> • fræðileg greining á MMSE; MoCA • nemendur æfa samskiptatækni með öldruðum • æfingar með matstækin MMSE, MoCA og Clock drawing tests • nemendur æfa sig í að nota matstæki við að meta vitræna getu (MMSE, Clock drawing test, taugasálfræðipróf o.s.frv.)
Mat		
<p>Mat á þekkingu og færni:</p> <ul style="list-style-type: none"> • próf í kenningum um vitræna hnignun • fylgst með áhuga og vinnu nemenda í hópum sem og einstaklingsverkefnum • fylgst með samskiptahæfileikum í starfsþjálfun • nemendur beðnir um sjálfsmat á þekkingu sinni og hæfni 		



5.4 Forvarnir – Leiðir til að viðhalda vitrænni getu í eldra fólki

Námshluti	Efni: Þekking, færni og hæfni	Hvernig, hvenær og hvar (einnig í starfsþjálfun)
<p>Forvarnir – Leiðir til að viðhalda vitrænni getu í eldra fólki</p> <p>4.1. Vitsmunaleg virkni 4.2. Líkamleg virkni 4.3. Félagsleg virkni</p>	<p style="text-align: center;">Þekking</p> <p>Nemandi þekkir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • þá lífsstílsþætti sem hafa afgerandi áhrif á að þróa með sér vitræna hnignun • mikilvægi og áhrif fullnægjandi svefnis á vitsmuni • mikilvægi og áhrif næringar á vitsmuni • mikilvægi og áhrif íþróttar og hreyfingar á vitsmuni • mikilvægi og áhrif félagslegrar virkni og samskipta á vitsmuni • hvaða möguleikar eru í boði hvað varðar daglega viðburði og/eða starfsemi með forvarnargildi í eigin landi/svæði/sveitarfélagi • mikilvægi faglegs sambands við að leiðbeina og styðja aldraða með vitræna hnignun <p style="text-align: center;">Færni</p> <p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> • upplýst og frætt um fjölbreytta og mikilvæga lífsstílsþætti (svefn, næringu, líkamlega og félagslega virkni) sem tengjast vitsmunum • fundið og leiðbeint öldruðum um daglega viðburði og/eða starfsemi með forvarnargildi í eigin landi/svæði/sveitarfélagi • sýnir hæfileika til að taka viðtöl við aldraða og safna upplýsingum um lífeðlisfræðilegar breytingar hjá þeim, auk þess sem hann býður upp á úrræði sem hentar getu þeirra <p style="text-align: center;">Hæfni</p> <p>Nemandi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • nýtir sér tilkomna þekkingu um forvarnir gegn vitrænni hnignun í öldruðum • nýtir sér fjölbreyttar leiðir við að aðstoða aldraða með vitræna hnignun að búa heima sem lengst 	<ul style="list-style-type: none"> • fræðsla um mismunandi lífsstílsþætti og möguleika í daglegu lífi sem hafa forvarnargildi • fræðileg greining • myndbönd • námsefni: vefnám eða vefnámskeið • rýna í raunveruleg mál • fyrirlestrar um mismunandi málefni • verkleg þjálfun um virkni eldra fólks og vitræna getu • nemendur æfa sig í að leiðbeina öldruðum um virkni og vitræna getu • æfa mismunandi samskiptahæfileika á hverju öðru (hlutverkaleikur) áður en farið er í heimsóknir til aldraðra
Mat		



Mat á þekkingu og færni:

- próf í kenningum um hnignun vitsmuna
- fylgst með áhuga og vinnu nemenda í hópum sem og einstaklingsverkefnum
- fylgst með samskiptahæfileikum í starfsþjálfun
- nemendur beðnir um sjálfsmat á þekkingu sinni og hæfni
- mat á kynningum

5.5 Tækni

Námshluti	Efni: Þekking, færni og hæfni	Hvernig, hvenær og hvar (einnig í starfsþjálfun)
Tækni	<p>Þekking</p> <p>Nemandi þekkir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • siðferðislega þætti þess að nýta tækni og hvernig tækni nýtist í eftirfarandi: • eftirtekt og skynjun • heyrn • sjón • áttun • snertingu • vitrænni getu • minni • - langtíma • - skammtíma • athygli • framkvæmd flókinna atriða (e. executive functioning) • rýmisgreind • tungumáli <p>Færni</p> <p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> • rætt við sjúklinga um það hvernig tæknin er nýtt • notað grunntækni • lært hvernig nota skal sérstaka tækni • veitt sjúklingum og aðstandendum leiðbeiningar • veitt réttar upplýsingar og aðstoðað sjúklinga og aðstandendur í því að finna upplýsingar um tækni í mismunandi löndum <p>Hæfni</p> <p>Nemandi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • notar tækni þegar það á við • leitar upplýsinga • nýtir sér upplýsingar sem hann finnur 	<ul style="list-style-type: none"> • námskeið um mismundandi þætti öldrunartæknifræði: -tækni tengd heyrn -tækni tengd sjón -tækni sem styður við vitsmuni • siðfræði kennslu og undirstaða í notkun og kostum tækni • kennari kennir helstu notkun tækninnar • leit að vísindagreinum á netinu • fyrirlestrar um ýmis efnistök • myndbönd um tækni sem tengist vitsmunum • verklegt nám til að æfa sig og kanna mismunandi möguleika tækninnar • sérfræðingur heldur kynningu á sértækri tækni • stutt verkefni til að komast að því hvort nemendur skildu námskeiðið sem þeir fengu í notkun tækni • til dæmis, rekki með tækjum fyrir sjón, heyrn og minni, prófið spjaldtölvur og snjallsíma • heimsókn í hjálpartækjabúð • nemendur undirbúa kynningu fyrir aldraða í nágrenni sínu svo fólk fái að skoða möguleika tækninnar



	<ul style="list-style-type: none"> • vinnur í einrúmi • vinnur í hópi sem undirbýr sig fyrir störf sem hjúkrunarfræðingar • heldur fyrirlestur • hittir sjúkling frá öðru landi • aðstoðar og ráðleggur sjúklingi í leit að upplýsingum um kostnað tækninnar í mismunandi löndum • vinnur sjálfstætt og af ábyrgð með öldruðum í Evrópu • leitar upplýsinga tengdum skorti á næringu í matarræði aldraðrar manneskju • kemur auga á næringarskort í matarræði aldraðra 	
Mat		
<p>Mat á þekkingu og færni:</p> <ul style="list-style-type: none"> • próf í kenningum um hnignun vitsmuna • fylgst með áhuga og vinnu nemenda í hópum sem og einstaklingsverkefnum • fylgst með samskiptahæfileikum í starfsþjálfun • nemendur beðnir um sjálfsmat á þekkingu sinni og hæfni • mat á kynningum 		

5.6 Rödd aldraðra

Námshluti	Efni: Þekking, færni og hæfni	Hvernig, hvenær og hvar (einnig í starfsþjálfun)
Rödd aldraðra	<p style="text-align: center;">Þekking</p> <p>Nemandi þekkir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • helstu viðtalstækni • hugsanlegar vitrænar breytingar í öldruðum • spurningar sem hæfa við mat á vitsmunum • helstu samskiptatækni <p style="text-align: center;">Færni</p> <p>Nemandi getur:</p> <ul style="list-style-type: none"> • valið spurningar og útbúið spurningabanka • valið spurningar og útbúið spurningarlista • beitt jákvæðri samskiptatækni við aldraða • byggt upp faglegt samband með hluttekningu til að auðvelda samskipti við aldraða 	<ul style="list-style-type: none"> • æfingar í viðtalstækni • námskeið í að útbúa spurningakönnun um vitsmuni • námskeið um mismunandi aðstæður sem geta komið upp í viðtölum og hugsanlegar lausnir á vandanum • útbúa spurningakannanir og safna í spurningabanka • nemendur æfa sig í mismunandi viðtalstækni (hlutverkaleikur) áður en þeir taka viðtöl við aldraða • heimsókn til aldraðs einstaklings sem býr ennþá heima • viðtöl við aldraða • gera útdrátt úr viðtali



	<ul style="list-style-type: none"> • lagt fram kannanir <p style="text-align: center;">Hæfni</p> <p>Nemandi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • vinnur úr niðurstöðum könnunarinnar með að gera útdrátt • bendir á möguleg vandamál • gefur ráðleggingar og bendir á úrræði 	
Mat		
<p>Mat á þekkingu og færni:</p> <ul style="list-style-type: none"> • próf í kenningum um hnignun vitsmuna • fylgst með áhuga og vinnu nemenda í hópum sem og einstaklingsverkefnum • fylgst með samskiptahæfileikum í starfsþjálfun • nemendur beðnir um sjálfsmat á þekkingu sinni og hæfni • mat á kynningum 		