



Ikääntyminen kotona – paras valinta

IKÄÄNTYMINEN KOTONA – PARAS VALINTA

2. CGA - COMPREHENSIVE GERIATRIC ASSESSMENT	4
(IKÄÄNTYNEIDEN TOIMINTAKYVYN MITTAAMINEN)	4
1. TOIMINTAKYKY	5
1. IKÄÄNTYNEIDEN TOIMINTAKYVYN VAHVISTAMINEN	5
2. EHKÄISY ON TEHOKKAAMPAA KUIN HOITO	6
3. TEKNOLOGIA TUKEE TOIMINTAKYKYÄ	7
2. RAVINTO	8
1. JOHDANTO	8
2. ALIRAVITSEMUS GERIATRISEN RIIPPUVUUDEN RISKIN KUVAAJANA	9
3. IKÄÄNTYNYT KOTONA. RUOKAILUYMPÄRISTÖ	10
4. RAVITSEMUKSEEN LIITTYVÄT FYSIOLOGISET MUUTOKSET IKÄÄNTYNEILLÄ	11
5. IKÄÄNTYNEIDEN RAVINTOTARPEET	12
6. IKÄÄNTYNEIDEN RAVITSEMUKSEN ARVIOINTI	13
7. IKÄÄNTYNEIDEN RUOKAVALIOIDEN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS. RUOKAKULTTUURIIN LIITTYVÄT RESURSSIT.	14
4. MASENNUS.....	22
1. JOHDANTO: IKÄÄNTYNEIDEN MIELENTERVEYDEN ONGELMAT	22
2. IKÄÄNTYNEIDEN NÄKEMYKSET.....	23
3. EHKÄISY	24
4. HOITO	26
5. TEKNOLOGIA.....	27
5. KOGNITIO	28
1. AIVOJEN NORMAALI IKÄÄNTYMINEN	28
2. IKÄÄNTYMISEEN LIITTYVÄT NEUROKOGNITIIVISET MUUTOKSET: KUVAUS AIVOJEN IKÄÄNTYMISEEN LIITTYVISTÄ KOGNITIIVISISTA PROSESSEISTA	29
3. KOGNITIIVISEN ARVIOINNIN MENETELMÄT	30
4. EHKÄISY: KOGNITIIVISTEN TOIMINTOJEN YLLÄPITÄMINEN IKÄÄNTYVILLÄ AIKUISILLA	31
5. TEKNOLOGIA.....	32
6. IKÄÄNTYNEIDEN NÄKEMYKSET.....	33



1. Ikääntyminen

Opintojakson osa	Sisältö: tiedot, taidot ja osaaminen	Miten, milloin ja missä opiskelu toteutuu
<p>Ikääntyminen – osana elämää</p>	<p style="text-align: center;">Tiedot</p> <p>Opiskelija tietää:</p> <ul style="list-style-type: none"> • fyysisen -, psyykkisen - ja sosiaalisen ikääntymisen merkityksen ikääntyvän elämään • ikääntymiseen vaikuttavat asiat eri Euroopan maissa.: sosioekonominen tilanne, muutokset elämässä, terveys, kotiolut ja palvelut <p style="text-align: center;">Taidot</p> <p>Opiskelija kykenee:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kommunikoidaan ikääntyneiden henkilöiden kanssa • kohtaamaan ikääntyneitä henkilöitä eri Euroopan maista • auttaa ja ohjata ikääntyneitä henkilöitä tiedon etsimisessä oman maan sosiaali- ja terveys palveluista (ja tarvittaessa auttaa tiedon haussa maassa vierailevia turisteja sairaalalolosuhteissa) • työskentelemään ikääntyneiden henkilöiden kanssa eri Euroopan maissa <p style="text-align: center;">Osaaminen</p> <p>Opiskelija osaa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • työskennellä itsenäisesti ja vastuullisesti ikääntyneiden henkilöiden kanssa eri Euroopan maissa 	<ul style="list-style-type: none"> • luennot esim: red, amber and green light englanninkielinen powerpoint sarja • luennot aiheista fyysinen, psyykkinen ja soiaalinen ikääntyminen teoriassa • keskustelut ikääntymisestä ryhmissä, materiaalia keskusteluiden pohjaksi esim You tube • Lucky You ikääntyneiden haastattelut- videon katsominen ja niistä keskustelu esim etsien yhtäläisyyksiä ja eroavuuksia ikääntyneiden kokemuksissa • Ikäihmisten haastattelu käyttäen Lucky you kaavaketta • Projektit esim. Ikääntyneen haastattelu ja hänen henkilökohtainen historiansa sekä sen liittäminen oman maan historiaan
<p>Ikääntymisen kustannukset</p>	<p style="text-align: center;">Tiedot</p> <p>Opiskelija tietää:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Euroopan maiden (Belgia, Suomi, Tsekin tasavalta, Latvia, Islanti ja Espanja) sosioekonominen tilanne • Euroopan maiden (Belgia, Suomi, Tsekin tasavalta, Latvia, Islanti ja Espanja) näkemys ikääntymisestä. • ikääntymisen kustannukset Euroopan maissa (Belgia, Suomi, Tsekin tasavalta, Latvia, Islanti ja Espanja) • mistä löytää tietoa eri Euroopan maiden laista ja asetuksista • kuinka Lait ja asetukset eroavat eri Euroopan maissa (Belgia, Suomi, Tsekin tasavalta, Latvia, Islanti ja Espanja) • potilaan oikeudet (mm. oikeus tietoihin, oikeus kieltäytyä 	<ul style="list-style-type: none"> • luennot • keskustelut mm. eroavuuksista ja yhtäläisyyksistä ikääntymisen kustannuksissa • ryhmätyöt • simulaatiot opetusmenetelmät esim näytelmä eri kohtaamis-tilanteissa • yhteistyö sosiaali- ja terveyspalveluiden tuottajien kanssa



	<p>hoidoista ja oikeus valita hoitopaikkansa)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ikääntyvien ihmisen elävät erilaisissa olosuhteissa ja ovat yksilöitä. Tällä on vaikutusta ikääntyvän hoitamisessa <p style="text-align: center;">Taidot</p> <p>Opiskelija kykenee:</p> <ul style="list-style-type: none"> • etsimään tietoa • hyödyntämään eri Euroopan maiden tietoja ikääntyneiden terveydenhuollosta • auttaa ja ohjata ikääntyneitä tiedon haussa liittyen palveluihin ja kustannuksiin eri Euroopan maissa • kertomaan eri ikääntymiseen liittyvistä laista ja tiedää että ne muuttuvat ajan mittaan. <p style="text-align: center;">Osaaminen</p> <p>Opiskelija osaa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kohdata ikääntyneitä eri maista • auttaa ja ohjata ikääntyneitä tiedon haussa liittyen palveluihin ja kustannuksiin eri Euroopan maissa • työskennellä itsenäisesti ja vastuullisesti ikääntyneiden henkilöiden kanssa eri Euroopan maissa 	
Arviointi		
<ul style="list-style-type: none"> • koe tai tehtävä • projektit ikääntyneiden kanssa • case study eli asiakastapaus • koulutusopimusjakso : kotipalvelussa, sosiaalipalvelussa tai vapaaehtoistyössä ikäihmisten kanssa. 		



2. CGA - Comprehensive Geriatric Assessment

(Ikääntyneiden toimintakyvyn mittaaminen)

Opintojakson osa	Sisältö: tiedot, taidot ja osaaminen	Miten, milloin ja missä opiskelu toteutuu
Comprehensive geriatric assessment	<p>Tiedot:</p> <p>Opiskelija tietää:</p> <ul style="list-style-type: none"> CGA teoriassa <p style="text-align: center;">Taidot</p> <p>Opiskelija kykenee:</p> <ul style="list-style-type: none"> käyttämään CGA menetelmää ikääntyvän henkilön voinnin määrittämisessä käyttämään CGA menetelmää apunaan auttaakseen ikääntyvää henkilöä asumaan kotonaan terveenä ja aktiivisena, niin pitkään kuin mahdollista. <p style="text-align: center;">Osaaminen</p> <p style="text-align: center;">Opiskelija osaa:</p> <ul style="list-style-type: none"> työskennellä itsenäisesti ja vastuullisesti ikääntyneiden henkilöiden kanssa käyttäen CGA menetelmää. 	<ul style="list-style-type: none"> luennot: CGA ja sen käyttö käytännössä <p>esim asiakastapaus esimerkkinä</p>
Arviointi		
<ul style="list-style-type: none"> koe case study eli asiakastapaus, CGA:ta hyödyntäen koulutusopimusjakso : kotipalvelussa, sosiaalipalvelussa tai vapaaehtoistyössä ikäihmisten kanssa. 		



1. Toimintakyky

1. Ikääntyneiden toimintakyvyn vahvistaminen		
Opintojakson osa	Sisältö: Tiedot, taidot ja osaaminen	Miten, milloin ja missä opiskelu toteutuu (myös harjoittelupaikka)
Ikääntyneiden toimintakyvyn vahvistaminen	<p style="text-align: center;">Tiedot</p> <p>Opiskelija tietää/tuntee:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mitä ikääntyneet ajattelevat toimintakyvystä • ikääntyneiden kokemusten tärkeyden • empatiasta sekä ikääntyneiden kuuntelemisen ja luovien ratkaisujen tärkeydestä • havainnoinnin tärkeydestä • vahvistettujen asteikkojen hyödyllisyydestä <p style="text-align: center;">Taidot</p> <p>Opiskelija kykenee:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ymmärtämään erilaisia kokemuksia ja jokaisen elämän tärkeyden • käyttämään vahvistettuja asteikkoja toimintakyvyn mittaamiseen • olemaan empaattinen, kuuntelemaan ikääntyneitä ja käyttämään luovia ratkaisuja • havainnoimaan ikääntyneiden sanallisia ja ei-sanallisia reaktioita • keskustelemaan toimintakyvystä ikääntyneiden kanssa • kertomaan toimintakyvystä ikääntyneille • käyttämään tietoa todisteena (mukaan lukien oma kliininen kokemus, potilaiden arvot ja mieltymykset sekä parhaat tieteelliset todisteet) • olemaan empaattinen kohtaamisissaan ikääntyneiden kanssa • osallistumaan aktiivisesti toimintakykyä koskeviin alan sisäisiin ja/tai monialaisiin konsultaatioihin <p style="text-align: center;">Osaaminen</p> <p>Opiskelija osaa:</p> <p>työskennellä ikääntyneiden kanssa itsenäisesti ja vastuullisesti Euroopassa</p>	<ul style="list-style-type: none"> • kursseja oppilaitoksessa ikääntymisestä, toimintakyvystä ja kaatumisten ehkäisystä • vierailut vanhainkodeissa • vierailut vielä kotona asuvien ikääntyneiden luona • vierailut kuntoutuskeskuksissa • esimerkkitapausten tutkiminen • asteikkojen tutkiminen



2. Ehkäisy on tehokkaampaa kuin hoito

Opintojakson osa	Sisältö: Tiedot, taidot ja osaaminen	Miten, milloin ja missä opiskelu toteutuu (myös harjoittelupaikka)
<p>Ehkäisy on tehokkaampaa kuin hoito</p>	<p style="text-align: center;">Tiedot</p> <p>Opiskelija tietää/oppii:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mitä ikääntyneet ajattelevat toimintakyvystä • ikääntyneiden kokemusten tärkeyden • empatiasta sekä ikääntyneiden kuuntelemisen ja luovien ratkaisujen tärkeydestä • havainnoinnin tärkeydestä • vahvistettujen asteikkojen hyödyllisyyden <p style="text-align: center;">Taidot</p> <p>Opiskelija kykenee:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ymmärtämään erilaisia kokemuksia ja jokaisen elämän tärkeyden • käyttämään vahvistettuja asteikkoja toimintakyvyn mittaamiseen • olemaan empaattinen, kuuntelemaan ikääntyneitä ja käyttämään luovia ratkaisuja • havainnoimaan ikääntyneiden sanallisia ja ei-sanallisia reaktioita • keskustelemaan toimintakyvystä ikääntyneiden kanssa • kertomaan ikääntyneille toimintakyvystä • käyttämään tietoa todisteena (mukaan lukien oma kliininen kokemus, potilaiden arvot ja mieltymykset sekä parhaat tieteelliset todisteet) • olemaan empaattinen kohtauksissaan ikääntyneiden kanssa • osallistumaan aktiivisesti toimintakykyä koskeviin alan sisäisiin ja/tai monialaisiin konsultaatioihin <p style="text-align: center;">Osaaminen</p> <p>Opiskelija osaa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • työskennellä itsenäisesti ja vastuullisesti 	<ul style="list-style-type: none"> • kursseja oppilaitoksessa ikääntymisestä, toimintakyvystä ja kaatumisten ehkäisystä • vierailut vanhainkodeissa • vierailut vielä kotona asuvien ikääntyneiden luona • vierailut kuntoutuskeskuksissa • esimerkkitapausten tutkiminen • asteikkojen tutkiminen



3. Teknologia tukee toimintakykyä

Opintojakson osa	Sisältö: Tiedot, taidot ja osaaminen	Miten, milloin ja missä opiskelu toteutuu (myös harjoittelupaikka)
<p>Teknologia tukee toimintakykyä</p>	<p style="text-align: center;">Tiedot</p> <p>Opiskelija tietää:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mitä geroteknologia on • millaisia työkaluja on olemassa • mistä tukityökaluja saa • miten selvittää tukityökalujen hinnat • miten lukea käyttöohjeita <p style="text-align: center;">Taidot</p> <p>Opiskelija kykenee:</p> <ul style="list-style-type: none"> • analysoimaan teknologian käyttöä ikääntyneiden hoidossa • seuraamaan geroteknologian kehitystä • suhtautumaan ennakkoluulottomasti uuteen teknologiaan • tekemään yhteistyötä uusien teknologioiden testauksessa työkentällä • hahmottamaan ja ilmaisemaan potilaan teknologisen tuen tarpeet • arvioimaan potilaan käyttämiä teknologisia työkaluja • antamaan rakentavaa palautetta • käyttämään saatavilla olevia työkaluja erilaisissa tilanteissa <p style="text-align: center;">Osaaminen</p> <p>Opiskelija osaa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • työskennellä ikääntyneiden kanssa itsenäisesti ja vastuullisesti Euroopassa 	<ul style="list-style-type: none"> • kurssit oppilaitoksessa • teknologisten työkalujen käyttöohjeiden analysointi • vierailut organisaatioissa ja käynnit teknologiaan liittyvillä messuilla • vierailut laitoksissa, joissa teknologiaa käytetään toimintakyvyn tukemiseen • teknologisten työkalujen käytön opettelu harjoittelun aikana • terveystieteen antaminen teknologisista työkaluista harjoittelun aikana
Arviointi		
<ul style="list-style-type: none"> • keskustelu toimintakykyyn ja teknologiaan liittyvistä esimerkitapauksista • pohdinnat käytetyistä teknologioista työharjoittelun jälkeen • taitojen ja osaamisen osoittaminen työharjoittelun aikana 		



2. Ravinto

1. Johdanto		
Opintojakson osa	Sisältö: Tiedot, taidot ja osaaminen	Miten, milloin ja missä opiskelu toteutuu (myös harjoittelupaikka)
<p>Ikääntyneiden sosiofamiliarinen ympäristö. Ruokavalion vaikutus terveyteen</p>	<p style="text-align: center;">Tiedot</p> <p>Opiskelija tietää/tuntee:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ikääntyneiden sosiaalisen ja perheympäristön kotimaassaan • ikääntyneiden historiallisen ja kulttuurisen kehityksen kotimaassaan • ikääntyneiden mahdollisimman itsenäisen kotona asumisen hyödyt • kotona asuvien iäkkäiden miesten itsenäisyyden eri asteet • ruokavalion ominaisuudet, jotka iäkkään miehen on realistista odottaa hyväksyvän <p style="text-align: center;">Taidot</p> <p>Opiskelija kykenee:</p> <ul style="list-style-type: none"> • laatimaan yhteenvedon geriatrian kehityksestä kotimaassaan (juliste) • tunnistamaan käytännön tapauksessa itsenäisyyden ja tarvittavan tuen asteen • tekemään hoitokodissa tutkimuksen ikääntyneiden realistisista mahdollisuuksista asua kotona • haastattelemaan ikääntyneitä asukas- ja yhteisökeskuksissa ja arvostamaan hyötyjä, jotka ikääntyneet kokevat saavansa kotona asumisesta • hankkimaan tietoa isovanhempiensa ruokavaliosta, arvioimaan heidän valmiutensa tehdä muutoksia ja ehdottamaan parannuksia ruokavalioon <p style="text-align: center;">Osaaminen</p> <p>Opiskelija osaa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sisällyttää geriatrisen sosiologian harjoittelun opinto-ohjelmaansa • kerätä itsenäisesti tietoa kotona ja hoitolaitoksissa asuvien ikääntyneiden 	<ul style="list-style-type: none"> • teoreettiset oppitunnit: <ul style="list-style-type: none"> - lähiopetuksena - ikääntyneiden kodeissa - asukaskeskuksissa • omien isovanhempien ja vanhempien haastattelut • teoreettiset simulaatiot luokkahuoneessa, jossa opiskelijat eläytyvät eri rooleihin (esim. isovanhemmat, lapset, hoitajat, liikunnanohjaajat) • innovatiivisten aineistojen laatiminen: julisteet • tiedonkeruu internetissä • ruoanlaittokurssit



	ravitsemuksesta <ul style="list-style-type: none"> tunnistaa ruokailutottumuksiin liittyvän aliravitsemuksen riskin ikääntyneellä, jonka ruokavalio on aiemmin selvitetty kuvata aiemmin tutkitun iäkkään henkilön sosiaalisen tilanteen, perheolot ja ravintotilanteen 	
Arviointi		
<ul style="list-style-type: none"> Teoriakokeet: Mitkä ovat aliravitsemuksen riskit ikääntyneillä? Teoriakokeet: Mitä ravitsemusongelmia voi olla yksinäisellä vanhuksella? 		

2. Aliravitsemus geriatrisen riippuvuuden riskin kuvaajana

Opintojakson osa	Sisältö: Tiedot, taidot ja osaaminen	Miten, milloin ja missä opiskelu toteutuu (myös harjoittelupaikka)
Aliravitsemus geriatrisen riippuvuuden riskin kuvaajana.	<p style="text-align: center;">Tiedot</p> <p>Opiskelija tietää/tuntee:</p> <ul style="list-style-type: none"> geriatrisen riippuvuuden riskien erilaiset kuvaajat aliravitsemuksen merkityksen riippuvuuden riskitekijänä ikääntyneillä riskitekijöiden (sosiaalisten olosuhteiden, toimintakyvyn, masennuksen ja kognitiivisten häiriöiden) ja huonon ravitsemuksen välisen suoran yhteyden <p style="text-align: center;">Taidot</p> <p>Opiskelija kykenee:</p> <ul style="list-style-type: none"> hakemaan tieteellistä tietoa geriatrisen riippuvuuden riskin eri kuvaajien välisistä yhteyksistä käyttämään asteikkoja soveltamaan ikääntyneiden haastatteluissa saamaansa käytännön tietoa geriatrisen riippuvuuden riskin kuvaajiin liittyvistä ravintomuutoksista <p style="text-align: center;">Osaaminen</p> <p>Opiskelija osaa:</p> <ul style="list-style-type: none"> yhdistää tietoa geriatrisen riippuvuuden eri riskitekijöistä ja sen vaikutuksesta ikääntyneiden ravitsemukseen. Opiskelijat hakevat tieteellisestä kirjallisuudesta tietoa riskitekijöiden ja etenkin aliravitsemuksen vaikutuksesta ikääntyneiden toimintakyvyn 	<ul style="list-style-type: none"> teoreettinen opetus oppilaitoksessa tieteellisen tiedon haku (esim. Medline, PubMed) haastattelut kotona asuvien ikääntyneiden kanssa ravitsemustilan ja riippuvuusriskin muiden kuvaajien arvioimiseksi opiskelijoiden isovanhempien kertomukset mahdollisen aliravitsemuksen yhteyksistä muihin riskitekijöihin



	<p>mittauksessa.</p> <ul style="list-style-type: none"> • haastatella ikääntyneitä selvittääkseen, miten masennus, dementia, yksinäisyys tai toimintakyvyn heikkeneminen voivat vaikuttaa ikääntyneiden ravitsemukseen • soveltaa geriatrisen arvioinnin eri asteikkoja ja vertailla niiden tuloksia ravitsemustilan arvioinnilla (Mini Nutritional Assessment, MNA) saatuihin tuloksiin ikääntyneen ravitsemuksen arvioinnissa 	
Arviointi		
<ul style="list-style-type: none"> • Teoriakokeet: geriatrisen riippuvuuden riskitekijöiden luettelointi syvällisen kirjallisuuskatsauksen jälkeen • Teoriakokeet: ikääntyneen haastattelusta ilmenevien riskitekijöiden referointi 		

3. Ikääntynyt kotona. Ruokailuympäristö

Opintojakson osa	Sisältö: Tiedot, taidot ja osaaminen	Miten, milloin ja missä opiskelu toteutuu (myös harjoittelupaikka)
<p>Ikääntynyt kotona. Ruokailuympäristö</p>	<p style="text-align: center;">Tiedot</p> <p>Opiskelija tietää/tuntee:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kotona syömisen toimintakyvyn liittyvät ravitsemukselliset hyödyt ja riskit • mitä terveellinen ruokavalio tarkoittaa yleisellä tasolla ruokakulttuurin näkökulmasta • miten rakentaa tasapainoinen ruokavalio ja pitää yllä terveyttä • ikääntyneiden ravitsemukseen vaikuttavien ruokien hinnat • toimintakyvyltään rajoittuneiden ikääntyneiden ruokailua varten suunnitellut tekniset apuvälineet <p style="text-align: center;">Taidot</p> <p>Opiskelija kykenee:</p> <ul style="list-style-type: none"> • arvioimaan ikääntyneiden suhtautumisen erilaisiin ruokalistoihin • analysoimaan ruokalistan hinnan • luomaan ja kehittämään helppoja reseptejä, joita voidaan opettaa ikääntyneille • hahmottamaan ruoanlaittotaitojen ja ruokailujen suunnittelun yhteyden ikääntyneiden itsenäisyyteen • hyödyntämään teknisiä apuvälineitä ikääntyneiden 	<ul style="list-style-type: none"> • ruokailukulujen arviointi kaupassa • ostovoiman ja tasapainoisen ruokavalion merkityksen hahmottaminen ikääntyneiden kotona ruokailussa • tiedotustilaisuuksien järjestäminen ikääntyneiden kotona ruokailun eduista • teoreettisten oletusten analysointi ryhmätyönä lähiopetuksessa • ruokailun teknisten apuvälineiden käytön opettelu



	<p>ruokailussa ja ravinnonsaannissa</p> <p style="text-align: center;">Osaaminen</p> <p>Opiskelija:</p> <ul style="list-style-type: none"> • osaa yhdistää ikääntyneiden ravitsemukseen sovellettuja ruokakulttuurin konsepteja koulutukseensa • osaa liittää taloudelliset näkökohdat ikääntyneiden ravitsemukseen • tuntee syvällisesti teknisten apuvälineiden käytön ja hyödyllisyyden ruokailussa (esim. ruokailuvälineet, lasit, lautaset, purkit) 	
Arviointi		
<ul style="list-style-type: none"> • Käytännön kokeet, kuten: ruokalistan kustannusten laskeminen ja suhteuttaminen ikääntyneen ostovoimaan • Havainnointi. Ruokavalion hyötyjen ja haittojen tunnistaminen sen jälkeen, kun opiskelija on haastatellut kotona asuvaa iäkästä miestä ja vanhainkodissa asuvaa iäkästä miestä. • Käytännön esimerkit, kuten: iäkkään miehen tyypillinen ruokavalio. Opiskelijaa pyydetään tunnistamaan seuraavat kriteerit: terveellisyys, maukkuus ja valmistamisen helppous. • Käytännön koe. Havainnointi. Apuvälineen käytön tuntemuksen ja hallinnan osoittaminen ruokalistan määrättyjen ruokien osalta (esim. liha, keitto, mehut, kala) 		

4. Ravitsemukseen liittyvät fysiologiset muutokset ikääntyneillä

Opintojakson osa	Sisältö: Tiedot, taidot ja osaaminen	Miten, milloin ja missä opiskelu toteutuu (myös harjoittelupaikka)
Ravitsemukseen liittyvät fysiologiset muutokset ikääntyneillä	<p style="text-align: center;">Tiedot</p> <p>Opiskelija tietää/tuntee:</p> <ul style="list-style-type: none"> • fyysiset, fysiologiset ja sosiaaliset muutokset ikääntyneillä • muutosten tieteelliset syyt • ruokaan liittyvät fyysiset, fysiologiset ja sosiaaliset muutokset, jotka voivat vaikuttaa ravitsemukseen ja terveyteen <p style="text-align: center;">Taidot</p> <p>Opiskelija kykenee:</p> <ul style="list-style-type: none"> • laatimaan yhteenvedon etenkin ravitsemukseen vaikuttavista fysiologisista muutoksista ikääntyneillä • haastattelemaan iäkästä henkilöä ja tunnistamaan tapahtuneet muutokset etenkin ravinnon osalta • keräämään hoitokodissa tietoa yleisimmistä muutoksista ja etenkin ravitsemukseen liittyvistä muutoksista toisten avusta riippuvaisilla vanhuksilla 	<ul style="list-style-type: none"> • teoreettinen opetus oppilaitoksessa • käytännön opetus ikääntyneiden kodeissa • opettajan ohjaamat tieteelliset työt hoitokodeissa • luokahuoneessa järjestettävät simulaatiot, joihin kutsutaan mukaan ikääntyneitä • ravitsemukseen vaikuttavien fysiologisten muutosten tutkimus (esim. väestötutkimus hampaiden menetyksestä kärsivien ikääntyneiden ravitsemuksesta)



	<ul style="list-style-type: none"> • osoittamaan viestintätaitonsa ikääntyneiden haastatteluissa ja keräämään tietoa fysiologisista muutoksista sekä antamaan tukea oikeaan aikaan mahdollisuuksien mukaan <p style="text-align: center;">Osaaminen</p> <p>Opiskelija:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ymmärtää ja tunnistaa ikääntymiseen liittyvät fysiologiset muutokset • osaa ottaa muutokset huomioon ja soveltaa niitä koskevaa tietoa ammatissaan • on tietoinen ikääntyneen väestönsosan sosiaalisesta ympäristöstä ja perheoloista 	
Arviointi		
<ul style="list-style-type: none"> • Teoriakokeet ikääntyneiden fysiologian muutoksista • Suulliset kokeet määrättyjen iäkkäiden henkilöiden fysiologisten muutosten tunnistamisesta • Tähän osioon liittyvien töiden arviointi oppilaitoksessa (esim. julisteet, muistiinpanot, haastattelut, videot) • Opettajan ehdottamien käytännön tapausten ratkaisu 		

5. Ikääntyneiden ravintotarpeet

Opintojakson osa	Sisältö: Tiedot, taidot ja osaaminen	Miten, milloin ja missä opiskelu toteutuu (myös harjoittelupaikka)
Ikääntyneiden ravintotarpeet	<p style="text-align: center;">Tiedot</p> <p>Opiskelija tietää/tuntee:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ruokavalion antaman energian tärkeyden ikääntyneillä ja osaa liittää sen ikääntyneillä tapahtuviin fysiologisiin, patologistiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin muutoksiin • makroravinteiden (proteiinien, rasva-aineiden ja hiilihydraattien) tärkeyden ikääntyneiden ruokavalioissa ja osaa ottaa huomioon fyysiset ja psykososiaaliset rajoitukset • mikroravinteiden (vitamiinien ja kivennäisaineiden) tärkeyden ikääntyneiden ruokavalioissa ja osaa ottaa huomioon fyysiset ja psykososiaaliset rajoitukset • ikääntyneiden hyvän nestetasapainon tärkeyden • ikääntyneiden kuidunsaannin tärkeyden • ruoan koostumuksen ja sen tärkeyden ikääntyneiden ravintotarpeiden täyttämiseksi 	<ul style="list-style-type: none"> • teoreettinen opetus oppilaitoksessa • tieteellisen tiedon haku internetissä • ruoan ravintoainekoostumukseen liittyvä työ • ravitsemuksen asiantuntijoiden kutsuminen puhumaan ikääntyneiden ravintotarpeisiin liittyvistä kysymyksistä • ikääntyneiden mahdollisten ravitsemuksellisten puutteiden tunnistaminen ruokavalio- ja terveystiedoista



Taidot
<p>Opiskelija kykenee:</p> <ul style="list-style-type: none"> • hahmottamaan teoreettisesti ravintoaineiden puutteen ja aliravitsemuksen välisen yhteyden ikääntyneillä • laatimaan iäkkään henkilön ruokavaliohistorian ja tunnistamaan mahdolliset puutteet • laatimaan luettelon ruoista, joissa on paljon tiettyä ravintoainetta • kuvailemaan ravintoaineet ja • käyttämään ruoan koostumustaulukkoa ravintoainesisällön analysointiin <p style="text-align: center;">Osaaminen</p> <p>Opiskelija osaa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • tunnistaa aliravitsemuksen merkit ja oireet • hakea ikääntyneiden puutteelliseen ruokavalioon liittyvää tietoa • havaita ravitsemukselliset puutteet ikääntyneiden ruokavalioissa
Arviointi
<ul style="list-style-type: none"> • Teoriakokeet opetettavassa aineessa • Suullinen esitys hankitusta tietämyksestä

6. Ikääntyneiden ravitsemuksen arviointi

Opintojakson osa	Sisältö: Tiedot, taidot ja osaaminen	Miten, milloin ja missä opiskelu toteutuu (myös harjoittelupaikka)
Ikääntyneiden ravitsemuksen arviointi	<p style="text-align: center;">Tiedot</p> <p>Opiskelija tietää/tuntee:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ravitsemuksen säännöllisten arviointien tärkeyden ikääntyneiden ravintomuutosten tunnistamisessa ja ehkäisyssä • ikääntyneiden aliravitsemuksen oireet ja merkit • ikääntyneiden aliravitsemuksen havaitsemisen ja ehkäisyn välineet • ikääntyneiden aliravitsemuksen kriteerit <p style="text-align: center;">Taidot</p> <p>Opiskelija kykenee:</p> <ul style="list-style-type: none"> • käyttämään ikääntyneiden aliravitsemuksen havaitsemisen välineitä: ruokavaliotietoja, antropometrisiä arviointeja (esim. 	<ul style="list-style-type: none"> • osaa keskustella opetustilanteessa ikääntyneiden ruokavalioiden laadusta • teoreettinen opetus oppilaitoksessa virallisilla terveydenhoidon kursseilla • antropometrian käytännön oppitunnit opiskelijoiden kesken oppilaitoksessa • opiskelijoiden oman ravinnonsaannin arvioinnit • ikääntyneiden ravinnonsaannin arvioinnit • verikokeiden tulosten ravitsemuksellinen arviointi



	<p>paino, pituus, pohkeen läpimitta), ravitsemuksen seulontatutkimuksia (esim. Mini Nutritional Assessment, MUST).</p> <ul style="list-style-type: none"> • luomaan hyvän keskusteluyhteyden ja viestimään empaattisesti ikääntyneiden haastatteluissa • arvioimaan ikääntyneiden ravitsemustilan <p style="text-align: center;">Osaaminen</p> <p>Opiskelija:</p> <ul style="list-style-type: none"> • saa riittävät resurssit ikääntyneiden aliravitsemuksen tunnistamiseen • hankkii asianmukaisissa ravitsemuksellisissa arvioinneissa tarvittavat tekniset taidot • pystyy keräämään tietoa ravitsemuksesta viestintätaitojensa avulla 	
Arviointi		
<ul style="list-style-type: none"> • Teoriakokeet, joissa opiskelija osoittaa ikääntyneiden ravitsemuksellisen arvioinnin tuntemuksensa • Havainnointi: opiskelija osoittaa, että hän kykenee tekemään teoreettisen arvion määrätystä iäkkäästä henkilöstä. • Havainnointi: opiskelija osoittaa pystyvänsä ratkaisemaan iäkkään henkilön ravitsemukseen liittyvän ongelman. 		

7. Ikääntyneiden ruokavalioiden suunnittelu ja toteutus. Ruokakulttuuriin liittyvät resurssit.

Opintojakson osa	Sisältö: Tiedot, taidot ja osaaminen	Miten, milloin ja missä opiskelu toteutuu (myös harjoittelupaikka)
<p>Ikääntyneiden ruokavalioiden suunnittelu ja toteutus. Ruokakulttuuriin liittyvät resurssit</p>	<p style="text-align: center;">Tiedot</p> <p>Opiskelija tietää/tuntee:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ikääntyneiden ruokavalioihin liittyvät sosiokulttuuriset näkökohdat: tavat, perinteet, makutottumukset, ruokahalun jne. • ikääntyneiden ruokavalioihin liittyvät yleisimmät syömishäiriöt: makeiset, suolaiset ruoat, liiallinen alkoholin käyttö jne. • yleisimmät sairaudet, jotka voivat vaikuttaa ikääntyneiden ravitsemukseen: diabetes, kohonnut verenpaine, ylipaino jne. • ikääntyneen tasapainoisen ruokavalion valmisteluun liittyvät ravitsemukselliset kriteerit • lääkkeiden ja ruokien yhteisvaikutukset • ruokapyramidia koskeviin ravitsemusoppaisiin sisältyvät kansainväliset ravintosuositukset 	<ul style="list-style-type: none"> • haastattelut ikääntyneiden ruokailutottumuksista • teoreettiset oppitunnit oppilaitoksessa • ruoan koostumustaulukoiden käyttö ruokavalioiden kehittämisessä opetustilanteessa, ikääntyneiden kodeissa ja hoitolaitoksissa (viimeisenä vaihtoehtona) • ruokavalioiden valmisteluharjoitukset kansainvälisten suositusten mukaisella annosjärjestelmällä (ruokapyramidi) • ravitsemuksellisesti tasapainoisten ruokalistojen (reseptien) kehittäminen oppilaitoksessa, kotona ja



	<p>(Recommended Dietary Allowances, RDA)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ruoanlaiton perustaidot, joita tarvitaan ravitsemuksellisten kriteerien soveltamisessa ikääntyneiden ruokavalioihin <p style="text-align: center;">Taidot</p> <p>Opiskelija kykenee:</p> <ul style="list-style-type: none"> • havaitsemaan makutottumuksia, tapoja ja ruokahalun tasoja keskusteluissaan ikääntyneiden kanssa • analysoimaan iäkkään henkilön ruokavaliota laadullisesti ja/tai määrällisesti ja tekemään johtopäätöksiä • käyttämään erilaisia tasapainoisen ruokavalioiden kehittämisen työkaluja (ravitsemusohjelmia, ruokaoppaita) • käyttämään ruoan koostumustaulukkoja ravinnonsaannin määrittämiseen ja ehdottamaan reseptejä sekä päivittäisiä, viikoittaisia tai kuukausittaisia ruokalistoja • laatimaan ruokavaliota annosjärjestelmällä: annosten käsite ruokavalioiden laadinnassa • tekemään terveellistä, maukasta, edullista ja helposti valmistettavaa ruokaa ikääntyneille <p style="text-align: center;">Osaaminen</p> <p>Opiskelija:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ymmärtää ikääntyneiden ruokavalioiden keskeisen merkityksen terveyden edistämässä ja riippuvuuden ehkäisyssä • osaa tehdä terveellisiä ruokaehdotuksia • osaa käyttää ruokakulttuuriin liittyviä perusresursseja ikääntyneiden ravitsemuksen suunnittelussa 	<p>ikääntyneiden kodeissa</p> <ul style="list-style-type: none"> • ruokavaliota koskevat haastattelut opetustilanteessa, johon on kutsuttu iäkkäitä henkilöitä, tai ikääntyneiden kodeissa • antropometriset arvioinnit (paino, pituus, ympärysmittat) oppilaitoksessa, kodeissa, vanhainkodeissa jne. • ruoan valmistaminen ikääntyneille ravitsemuksellisesti tasapainoisten reseptien mukaan oppilaitoksessa, kotona ja ikääntyneiden kodeissa
Arviointi		
<ul style="list-style-type: none"> • Teoriakokeet energiantarpeiden laskemisesta ja soveltamisesta ikääntyneiden ruokavalioihin • Käytännön kokeet, kuten: kyky käyttää ruoan koostumustaulukkoa ruokalistojen analysoinnissa ja suunnittelussa • Ravinnonsaannin analysointiin liittyvien tehtävien ratkaiseminen hallintajärjestelmän kautta • Käytännön kokeet: opiskelijat tekevät terveellistä, maukasta, edullista ja helposti valmistettavaa ruokaa reseptien mukaan. 		





3. Sosiaalinen tilanne

1. Sosiaalisen syrjäytymisen ennaltaehkäisy

Opintojakson osa	Sisältö: tiedot, taidot ja osaaminen	Miten, milloin ja missä opiskelu toteutuu
<p>Sosiaalisen syrjäytymisen ennaltaehkäisy</p>	<p style="text-align: center;">Tiedot</p> <p>Opiskelija tietää:</p> <ul style="list-style-type: none"> • käytettävissä olevista mahdollisuuksista ja resursseista • hyvän sosiaalisen tilan tärkeyden ja riskit, joiden myötä sosiaalinen hyvinvointi vaarantuu • miten etsiä oikeaa ja luotettavaa tietoa erilaisista vaihtoehdoista <p style="text-align: center;">Taidot</p> <p>Opiskelija kykenee:</p> <ul style="list-style-type: none"> • tarkkailemaan ikääntyneen sosiaalista tilannetta • vuorovaikuttamaan ikääntyneen ja hänen läheistensä kanssa • hyödyntämään asianmukaista informaatiota • käyttämään kerättyä ja hankittua tietoa <p style="text-align: center;">Osaaminen</p> <p>Opiskelija osaa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • käyttää asianmukaisia asteikkoja ja mittareita ikääntyneiden sosiaalisen tilanteen arvioimiseksi, ylläpitämiseksi ja parantamiseksi • tehdä päätöksiä ja tunnistaa toiminnan mahdollisuudet. • selittää ja selvittää asiakkaalle mahdolliset vaihtoehdot • opastaa ikääntyntä mahdollisuuksista, joita valtio, kaupunki tai muut järjestöt tarjoavat 	<ul style="list-style-type: none"> • harjoitellaan todellisissa tilanteissa • projektit • tiimityö • ongelmaperustainen oppiminen • oppimateriaalien monipuolinen käyttö • oppitunnit / luennot • vierailut / vierailijat • verkostoituminen eri toimijoiden kanssa • blogit, oppimispäiväkirjat • käytännön harjoittelu / työssäoppiminen • simulointi • ryhmätyöt • caset • pelit • vertaisoppiminen / tutorointi • opiskellaan muuttuvissa oppimisympäristöissä: <ul style="list-style-type: none"> ➤ työpaikoilla harjoittelua ja vierailuja ➤ projektiopiskelu useissa ympäristöissä ja harjoittelu-paikoissa ➤ oppilaitoksissa ➤ Internet-verkossa ➤ sosiaalisessa mediassa ➤ oma-asiakkuuksia ikääntyneiden kodeissa



Arviointi
testit tentit simulaatiot esseet/raportit ryhmätöiden arviointi itsearviointi osaamisen osoittaminen käytännössä tai koulussa
Osaamisen näyttäminen
<p>Koulussa Oppimisprosessin aikana sekä teoreettisilla ja käytännön oppitunneilla - simulointi, tapausanalyysi, ryhmätö jne. – tieto sosiaalisen eristäytymisen ehkäisemisen keinoista laajentaa opiskelijan tietämystä muihinkin tämän opintokokonaisuuden opinnon osiin, joihin tässä hankittua tietoa voi soveltaa.</p> <p>Harjoittelussa Harjoittelun aikana eri paikoissa (sairaaloissa, vanhainkodeissa, palveluasumisessa, päiväkeskuksissa ja kotihoidossa jne.).</p> <p>Opintokäynnit / projektit jne.</p> <ul style="list-style-type: none"> • terveyskeskukset • sairaalat (eri yksiköt) • päiväkeskukset • sosiaali- ja kuntoutuslaitokset • kotihoito • kolmannen sektorin toiminta <p>Jossain muualla:</p> <ul style="list-style-type: none"> • haastattelut • tarkkailu ja havainnointi määrätyissä tilanteissa

2. Teknologia ikääntyneen sosiaalisen hyvinvoinnin parantamiseksi ja ylläpitämiseksi

Opintojakson osa	Sisältö: tiedot, taidot ja osaaminen	Miten, milloin ja missä opiskelu toteutuu
<p>Teknologia ikääntyneen sosiaalisen hyvinvoinnin parantamiseksi ja ylläpitämiseksi</p>	<p style="text-align: center;">Tiedot</p> <p>Opiskelija tietää:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mitä geroteknologia on, millaisia erilaisia teknologisia mahdollisuuksia ja apuvälineitä on olemassa, missä ne on saatavilla ja miten ne saadaan käyttöön • kuinka selvittää vuokrattavien tai ostettavien apuvälineiden hinnat ja niihin saatavilla olevat tuet • miten apuvälineet toimivat 	<ul style="list-style-type: none"> • luennot: mikä on geroteknologia, kuka / miten / miksi sitä käytetään, mitkä ovat kustannukset • esityksiä eri aiheista (esimerkiksi suuret puhelimet, iPadit, tietokoneet, turva-apuvälineet jne.) • tapaustutkimus ikääntyneiden kodeista: esimerkiksi mikä olisi ihanteellinen ympäristö vanhuksille (talossa / ulkona) • ohjauksen harjoitukset: miten asiakasta



	<p style="text-align: center;">Taidot</p> <p>Opiskelija kykenee:</p> <ul style="list-style-type: none"> • tarkkailemaan kokonaistilannetta ja tarkastelemaan ikääntyneiden tarpeita • viestimään ja vuorovaikuttamaan ikääntyneen kanssa • antamaan tietoa geroteknologiasta • käyttämään teknisiä laitteita monipuolisesti • ohjaamaan ja harjoittelemaan ikääntyneen kanssa geroteknologisten laitteiden ja apuvälineiden käyttöä • etsimään uusia ideoita ja innovaatioita Euroopan eri maista <p style="text-align: center;">Osaaminen</p> <p>Opiskelija osaa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • analysoida geroteknologian ja apuvälineiden käyttöä vanhustyössä • seurata geroteknologian kehittämistä ja etsiä aiheeseen liittyviä tutkimuksia • käyttää käytettävissä olevaa geroteknologiaa eri tilanteissa • suositella perustellen ikääntyneelle tarkoituksen mukaisia apuvälineitä • arvioida apuvälineiden tarvetta • antaa ohjata geroteknologian käytössä • toimia itsenäisesti 	<p>ohjataan ja opastetaan apuvälineiden ja teknisten laitteiden käyttöön</p> <ul style="list-style-type: none"> • alan asiantuntijoiden tapaamiset/luennot • vierailut: kuntoutuskeskukset, apuvälinelainaamot, näyttelyt jne. • moniammatillinen ryhmätyö (terapeutit, sairaanhoitajat, opiskelijat, potilaat) • käytännön kokemusten havainnointi ja haastattelut • opiskelija etsii itse tietoa erilaisista mahdollisuuksista ja kehittelyn alla olevista innovaatioista • vierailut eri valmistajien tuotantopisteillä • opiskelija ohjaa ikääntynyttä esim. tietokoneen käytöstä • ongelmaperustainen oppiminen • valmistellut oppimateriaalin jakaminen • pelit • tutorointi / mentorointi • käytössä olevat suositukset, tutustuminen eri työympäristöjen ohjeistuksiin • simulaatio • ryhmätyöt • Laboratorio työskentely - käytännön harjoitteet • opiskelu erilaisissa oppimisympäristöissä: <ul style="list-style-type: none"> ➤ työpaikat ➤ projektin oppiminen useissa ympäristöissä ja harjoittelupaikoissa ➤ ikääntyneiden kodeissa ➤ käytännön harjoittelu laitoksissa ja kotihoidossa, jossa geroteknologiaa käytetään
Arviointi		



testit
tentit
simulaatiot
esseeet/raportit
ryhmätöiden arviointi
itsearviointi
osaamisen näyttäminen käytännössä tai koulussa

Osaamisen näyttäminen

Koulussa

Oppimisprosessin aikana sekä teoreettisilla ja käytännön oppitunneilla - simulointi, tapausanalyysi, ryhmätö jne. – tieto sosiaalista tilannetta tukevan teknologian ja apuvälineistön mahdollisuuksista laajentaa opiskelijan tietämystä muihinkin tämän opintokokonaisuuden opinon osiin, joihin tässä hankittua tietoa voi soveltaa.

Harjoittelussa

Harjoittelun aikana eri paikoissa (sairaaloissa, vanhainkodeissa, palveluasumisessa, päiväkeskuksissa ja kotihoidossa jne.).

Opintokäynnit / projektit jne.

- terveyskeskukset
- sairaalat (eri yksiköt)
- päiväkeskukset
- sosiaali- ja kuntoutuslaitokset
- kotihoito
- kolmannen sektorin toiminta

3. Ikääntyneen omat toiveet – miten voit auttaa ja tukea minua?

Opintojakson osa	Sisältö: tiedot, taidot ja osaaminen	Miten, milloin ja missä opiskelu toteutuu
Ikääntyneen omat toiveet – miten voit auttaa ja tukea minua?	<p style="text-align: center;">Tiedot</p> <p>Opiskelija tietää:</p> <ul style="list-style-type: none"> • eri mittareista ja tulosten arvioinnista • kuinka viestiä ja olla vuorovaikutuksessa ikääntyneen kanssa • kuinka auttaa ja tukea ikääntyneitä erilaisissa sosiaalisissa olosuhteissa ja tilanteissa • kuinka olla aktiivinen kuuntelija ikääntyneelle • kuinka luoda luottamuksellinen ilmapiiri puhua ikääntyneen kanssa • miten suhtautua ikääntyneiden ennakkoluuloihin ja asenteisiin 	<ul style="list-style-type: none"> • koulu: teorianunneilla • koulu: käytännön harjoitteissa, ryhmätöillä • käytännön harjoittelu: sairaala, vanhainkodit, kotihoito, päivätoiminta, kotihoito tai muu sopiva paikka • caset • hankkeet ja projektit • simulaatio • asiantuntijaluennot • vapaaehtoistyö • itsenäinen opiskelu, internet, sosiaalinen media jne.



	<p style="text-align: center;">Taidot</p> <p>Opiskelija kykenee:</p> <ul style="list-style-type: none"> • valitsemaan oikeat mittarit • käyttämään ja kehittä opittuja viestintätapoja • luomaan hyvän ilmapiirin keskusteluun ja kuunnella kärsivällisesti ikääntyneitä • luomaan avoimen ilmapiirin, jossa kunnioitetaan eettisiä arvoja ja ikääntyneen omia toiveita <p style="text-align: center;">Osaaminen</p> <p>Opiskelija osaa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ottaa vastuun oikeiden tietojen löytämisestä mittareiden käyttämisestä, sekä saatujen tulosten arvioinnista • olla vastaanottavainen palautteelle 	
Arviointi		
<p>Koe: suullinen koe, kirjallinen koe Osaamisen näyttäminen koulussa tai harjoittelussa Itsearviointi käytännön aikana Ryhmän palaute Jatkuva arviointi</p>		
Osaamisen näyttäminen		
<p>Koulussa: Opiskelija käyttää hyviä tietolähteitä ja osaa käyttää Internetiä löytääkseen oikeat mittarit, hankintoihin tai muuttuviin tilateisiin liittyvät kustannukset sekä mahdolliset ja suositellut toimintaratkaisut. Koulun teoreettisten ja käytännön oppituntien aikana (esim. roolipelit) opiskelija voi näyttää kehittymistään viestintätaidoissa.</p> <p>Harjoittelussa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sairaalat, vanhainkodin, palveluasumisen yksiköt, päiväkeskukset, kotihoito jne <p>Opintokäynnit, projektit jne.:</p> <ul style="list-style-type: none"> - haastattelut - yhteistyö kolmannen sektorin kanssa 		



4. Masennus

1. Johdanto: ikääntyneiden mielenterveyden ongelmat

Opintojakson osa	Sisältö: Tiedot, taidot ja osaaminen	Miten, milloin ja missä opiskelu toteutuu
Ikääntyneiden mielenterveys	<p style="text-align: center;">Tiedot</p> <p>Opiskelija tietää/tuntee:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mitä mielenterveys tarkoittaa • mitkä tekijät vaikuttavat mielenterveyteen nykypäivän arjessa ja yhteiskunnassa • sukupolvien ja heidän maailmankatsomustensa väliset erot • erityisvaatimukset, jotka liittyvät viestintään mielenterveyden ongelmista kärsivien potilaiden kanssa • ikääntyneisiin liittyvän patologian (depressio vs. dementia vs. kognitiiviset ongelmat) <p style="text-align: center;">Taidot</p> <p>Opiskelija kykenee:</p> <ul style="list-style-type: none"> • tunnistamaan masennuksen, dementian ja kognitiivisten ongelmien merkit • käyttämään erityisesti ikääntyneiden kanssa tarvittavia viestintätaitoja • tekemään asianmukaisia haastatteluja • käyttämään ja tulkitsemaan asteikkoja <p style="text-align: center;">Osaaminen</p> <p>Opiskelija:</p> <ul style="list-style-type: none"> • tietää, millaisia mielenterveyden ongelmia ikääntyneillä voi ilmetä • osaa arvioida iäkkään henkilön tilanteen asianmukaisten asteikkojen avulla • tunnistaa ongelmat ja ryhtyy niiden edellyttämiin toimiin 	<ul style="list-style-type: none"> • oppilaitoksen kurssit mielenterveydestä ja ikääntyneiden mielenterveydestä • asteikkojen opiskelu (esim. GDS, CGA, Beckin asteikko, itsemurhariskin arvioinnin SIS-asteikko) • vierailut vanhainkodeissa • vierailut vielä kotona asuvien ikääntyneiden luona • esimerkkitapauksien tutkiminen • käynnit mielenterveyden ongelmien hoitolaitoksissa • tutustuminen ikääntyneiden kirurgiseen hoitoon • vierailut mielenterveyteen erikoistuneissa voittoja tavoittelemattomissa järjestöissä
Arviointi		



- yleinen keskustelu esimerkitapauksista ja opiskelijoiden tapaamista tai haastattelemista iäkkäistä henkilöistä

2. Ikääntyneiden näkemykset

Opintojakson osa	Sisältö: Tiedot, taidot ja osaaminen	Miten, milloin ja missä opiskelu toteutuu
Ikääntyneiden näkemyksiin tutustuminen	<p style="text-align: center;">Tiedot</p> <p>Opiskelija tietää/tuntee:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ikääntyneissä tapahtuvat muutokset (fyysiset, psyykkiset, henkiset, maailmankatsomukselliset) • ikääntyneiden tarpeet • ikääntyneisiin liittyvän patologian • henkilökohtaisen historian ja sen vaikutuksen iäkkääseen henkilöön • erilaiset viestintätaidot <p style="text-align: center;">Taidot</p> <p>Opiskelija kykenee:</p> <ul style="list-style-type: none"> • käyttämään taitoja, joita tarvitaan etenkin ikääntyneiden kanssa viestinnässä (esim. yksinkertaisen kielen käyttö ja ammattitermien korvaaminen arkikielellä, käsien ja kuvien käyttö), sekä olemaan kärsivällinen ja antamaan ikääntyneelle aikaa viestin sisäistämiseen jne. • tekemään asianmukaisia haastatteluja • käyttämään ja tulkitsemaan asteikkoja <p style="text-align: center;">Osaaminen</p> <p>Opiskelija osaa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • tunnistaa ongelmat ja ryhtyy niiden edellyttämiin toimiin • tunnistaa ikääntyneiden toiveet ja tarpeet • käyttää asianmukaisia asteikkoja • ryhtyä toimenpiteisiin havaitessaan riskin, joka voi johtaa ongelmiin • soveltaa oppimaansa arjen tilanteisiin 	<ul style="list-style-type: none"> • kyselyjen laatiminen ja kysymyspankin käyttö • asteikkojen käyttö (esim. GDS, CGA, Beckin asteikko, itsemurhariskin arvioinnin SIS-asteikko) • keskustelut ikääntyneiden kanssa paikoissa, joissa he tapaavat toisiaan ryhmissä, ja johtopäätösten tekeminen siitä, mikä heidän mielestään on tärkeää ja mitä he haluavat, sekä heidän toiveidensa ja tarpeidensa esittäminen kunnille ja kaupungeille • vierailut vanhainkodeissa • vierailut vielä kotona asuvien ikääntyneiden luona • ikääntyneiden haastattelut • työharjoittelu / käytännön harjoittelu vanhainkodissa tai kotisairaanhoidossa • tilanteiden arviointi ja ongelmien ennakointi ennen niiden ilmenemistä sekä asianmukaisen toimintatavan käyttäminen (esim. kyselyt, asteikot)



Arviointi

- opiskelijat haastattelevat iäkästä henkilöä ja analysoivat tulokset
- opiskelijat käyttävät CGA-, GDS- tai vastaavaa asteikkoa esimerkkitapauksissa ja tulkitsevat sitä

3. Ehkäisy

Opintojakson osa	Sisältö: Tiedot, taidot ja osaaminen	Miten, milloin ja missä opiskelu toteutuu
<p>Myönteisiin asioihin keskittyminen</p>	<p>Tiedot</p> <p>Opiskelija tietää/tuntee:</p> <ul style="list-style-type: none"> • millä elämäntapaan liittyvillä tekijöillä on ratkaiseva merkitys masennuksen kehittämisessä • masennuksen toimintamekanismit • masennuksen riskitekijät ja oireet • masennuksen oireiden arvioinnin asteikot (esim. GDS, BDS, SIS) • hyvän unihygienian tärkeyden ja tehon masennuksen ehkäisyssä • ravinnon tärkeyden ja tehon masennuksen ehkäisyssä • liikunnan ja fyysisen toiminnan tärkeyden ja tehon masennuksen ehkäisyssä • sosiaalisen toiminnan ja sosiaalisten kontaktien tärkeyden ja tehon masennuksen ehkäisyssä • miten hyödyntää oman maan, alueen tai kaupungin päivittäisen ja ehkäisevän toiminnan mahdollisuuksia • ammatillisen suhteen tärkeyden ikääntyneiden opastamisessa ja tukemisessa <p>Taidot</p> <p>Opiskelija kykenee:</p> <ul style="list-style-type: none"> • antamaan tietoa ja koulutusta masennuksen toimintamekanismeista • antamaan tietoa ja koulutusta erilaisista ja merkittävistä masennukseen liittyvistä elämäntapatekijöistä (uni, ravinto, fyysinen ja sosiaalinen toiminta) • tunnistamaan masennuksen riskitekijät ja oireet, suhtautumaan niihin oikein ja ilmoittamalla niistä 	<ul style="list-style-type: none"> • oppitunnit oppilaitoksessa elämäntapaan liittyvistä näkökohdista, masennuksen toimintamekanismeista, masennuksen riskitekijöistä, oireista ja asteikoista sekä päivittäisistä ja ehkäisevistä toimista • oppimateriaali: e-oppiminen ja e-kurssit • työharjoittelu kodinhoidon organisaatioissa, joissa opiskelijat voivat tehdä havaintoja terveistä ja masentuneista iäkkäistä henkilöistä • projektit, ryhmätyöt tai yksilötehtävät masennuksen ehkäisyssä • ryhmäkeskustelut ikääntyneiden masennuksen ehkäisyssä • erikoislääkäreiden ja kokeneiden asiantuntijoiden luennot ikääntyneiden masennuksesta • terveen iäkkään henkilön arjen taitojen havainnointi • keskustelut muiden asiantuntijoiden kanssa masennuksen ehkäisyssä • vierailut organisaatioissa (esim. seniorikeskuksissa), jotka järjestävät päivittäistä toimintaa ikääntyneille, ja tiedon hankinta päivittäisen toiminnan vaikutuksista • käytännön harjoittelu näissä



	<p>vastuuhenkilöille (esim. perhelääkäreille)</p> <ul style="list-style-type: none"> • käyttämään asteikkoja masennuksen vakavuuden objektiivisessa arvioinnissa • luomaan ammatillisen suhteen, jotta voi viestiä empaattisesti • tunnistamaan myönteisiä tekijöitä iäkkään henkilön elämässä ja motivoimaan häntä niiden avulla • auttamaan ikääntyneitä hyödyntämään oman maan, alueen tai kaupungin päivittäisen ja ehkäisevän toiminnan mahdollisuuksia <p style="text-align: center;">Osaaminen</p> <p>Opiskelija:</p> <ul style="list-style-type: none"> • on hankkinut tietoa ikääntyneiden masennuksen ehkäisystä • osaa soveltaa erilaisia taitoja ikääntyneiden masennuksen ehkäisyssä 	<p>organisaatioissa</p> <ul style="list-style-type: none"> • eri asteikkojen soveltamisen harjoittelu ja niiden yhdistäminen esimerkkitapaukseen • viestintätaitojen harjoittelu roolileikkien avulla ennen ikääntyneiden tapaamista • viestintätaitojen käyttäminen käytännössä iäkkään henkilön luona
Arviointi		
<ul style="list-style-type: none"> • masennuksen teorian ja ehkäisyn tutkiminen • opiskelijoiden kiinnostuksen ja työmotivaation jatkuva seuranta ryhmässä ja yksilötehtävissä • kerättyyn tietoon perustuvien esitysten arviointi • viestintätaitojen seuranta työharjoittelussa • opiskelijan tietämyksen ja osaamisen itsearviointi 		



4. Hoito		
Opintojakson osa	Sisältö: Tiedot, taidot ja osaaminen	Miten, milloin ja missä opiskelu toteutuu (myös harjoittelupaikka)
Ikääntyneiden masennuksen hoito	<p style="text-align: center;">Tiedot</p> <p>Opiskelija tietää/tuntee:</p> <ul style="list-style-type: none"> • keneen ottaa yhteyttä (asiantuntijat, organisaatiot) ongelmien ilmetessä • eri oireet ja diagnoosit <p style="text-align: center;">Taidot</p> <p>Opiskelija kykenee:</p> <ul style="list-style-type: none"> • tunnistamaan masennuksen oireet • viestimään ikääntyneiden kanssa asianmukaisesti • päättämään, mitä tehdä ja keneen ottaa yhteyttä • käyttämään asteikkoja (esim. GDS, CGA, Beckin asteikko, itsemurhariskin arvioinnin SIS-asteikko) <p style="text-align: center;">Osaaminen</p> <p>Opiskelija:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ryhtyy asianmukaisiin toimiin havaitessaan mahdollisia masennuksen merkkejä ikääntyneissä • pystyy arvioimaan tilanteita ja ennakoimaan ongelmia ennen niiden ilmenemistä sekä soveltamaan asianmukaista ratkaisua (esim. kyselyt, asteikot, yhteyden ottaminen asiantuntijaan) 	<ul style="list-style-type: none"> • oppilaitoksen kurssit vanhustenhoidosta, ikääntyneiden patologiasta jne. • vierailut vanhainkodeissa • vierailut vielä kotona asuvien ikääntyneiden luona • työharjoittelu / käytännön harjoittelu vanhainkodissa tai hoitokodissa tai kodinhoidossa • kyselyjen laatiminen ja kysymyspankin käyttö • asteikkojen opiskelu ja käyttö (esim. GDS, CGA, Beckin asteikko, itsemurhariskin arvioinnin SIS-asteikko)
Arviointi		
<ul style="list-style-type: none"> • opiskelijat arvioivat ikääntyneiden tilanteita haastattelujen perusteella 		



5. Teknologia		
Opintojakson osa	Sisältö: Tiedot, taidot ja osaaminen	Miten, milloin ja missä opiskelu toteutuu
<p>Teknologia voi tukea mielenterveyttä</p>	<p style="text-align: center;">Tiedot</p> <p style="text-align: center;">Opiskelija tietää/tuntee:</p> <ul style="list-style-type: none"> • käytettävissä olevat teknologiat (laitteet, sovellukset, verkkosivustot) • mistä saa tietoa uusista mahdollisuuksista <p style="text-align: center;">Taidot</p> <p style="text-align: center;">Opiskelija kykenee:</p> <ul style="list-style-type: none"> • käyttämään tiettyä teknologiaa • perustelemaan sen käytön ikääntyneille ja opastamaan heitä sen käytössä <p style="text-align: center;">Osaaminen</p> <p style="text-align: center;">Opiskelija:</p> <ul style="list-style-type: none"> • on oppinut opastamaan ikääntyneitä aputeknologian käytössä 	<ul style="list-style-type: none"> • kurssit oppilaitoksessa • tiettyä teknologiaa hyödyntävät toimintaterapeutit voivat käydä kertomassa teknologian kehityksestä opiskelijoille • käynnit messuilla, joissa esitellään ikääntyneille hyödyllistä uutta teknologiaa • esitysten pitäminen aputeknologiasta oppilaitoksessa, asukaskeskuksissa, kirjastoissa tai vanhainkodeissa • teknologiaan tutustuminen ongelmanratkaisun ja esimerkkitapausten avulla (esim. mitä teknologisia apuvälineitä iäkäs nainen voi käyttää arjen laadun parantamiseen ja masennuksen ehkäisyyn) • helppotajuisten mutta kaikki tarvittavat tiedot sisältävien käyttöohjeiden laatiminen ikääntyneille tarkoitetuista teknologioista
<p>Arviointi</p> <ul style="list-style-type: none"> • esimerkkitapaukset: tapauksen ja tilanteen analysointi, ongelman tunnistaminen ja potilaalle hyödyllisen teknologian löytäminen ongelman ratkaisemiseksi • ryhmäkeskustelut teknologiasta: ymmärtävätkö opiskelijat oikeasti kyseistä teknologiaa ja tietävätkö, mistä puhuvat. 		



5. Kognitio

1. Aivojen normaali ikääntyminen

Opintojakson osa	Sisältö: Tiedot, taidot ja osaaminen	Miten, milloin ja missä opiskelu toteutuu (myös harjoittelupaikka)
Aivojen normaali ikääntyminen	<p style="text-align: center;">Tiedot</p> <p>Opiskelija tietää/tuntee:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kognitiivisen psykologian perusteet • mitä kognitio on • kognitiiviset perustoiminnot • kognitiivisten toimintojen heikkenemisen riskitekijöiden havaitsemisen tärkeyden keski-ikäisillä <p style="text-align: center;">Taidot</p> <p>Opiskelija kykenee:</p> <ul style="list-style-type: none"> • hakemaan tietoa ikääntyvien kognitiivisista toiminnoista • kuvailemaan kognitiivisia toimintoja • seuraamaan potilaiden kognitiivisten toimintojen heikentymistä <p style="text-align: center;">Osaaminen</p> <p>Opiskelija osaa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • antaa oikeaa tietoa sekä auttaa potilaita ja heidän omaisiaan hakemaan oikeaa tietoa aivojen ikääntymisestä 	<ul style="list-style-type: none"> • luennot aivojen ikääntymisestä • videot kognitiivisten toimintojen heikkenemisestä • keskushermoston ikääntymiseen perehtyminen tässä opintojakson osassa • itsenäinen aineistojen haku internetissä • esimerkkitapaus aivojen normaalista kognitiivisesta ikääntymisestä • tiimeissä oppiminen • innovatiivisten aineistojen laatiminen: julisteet • ryhmätyöt
Arviointi		
<p>Tietojen ja taitojen arviointi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kognitiivisten toimintojen heikkenemisen teorian tutkiminen • opiskelijoiden kiinnostuksen ja työmotivaation jatkuva seuranta ryhmässä ja yksilötehtävissä • viestintätaitojen seuranta työharjoittelussa • opiskelijan tietämyksen ja osaamisen itsearviointi 		



2. Ikääntymiseen liittyvät neurokognitiiviset muutokset: kuvaus aivojen ikääntymiseen liittyvistä kognitiivisista prosesseista

Opintojakson osa	Sisältö: Tiedot, taidot ja osaaminen	Miten, milloin ja missä opiskelu toteutuu (myös harjoittelupaikka)
<p>Ikääntymiseen liittyvät neurokognitiiviset muutokset: kuvaus aivojen ikääntymiseen liittyvistä kognitiivisista prosesseista</p> <p>2.1 Kiteytynyt ja joustava älykkyyys 2.2 Käsittelynopeus 2.3 Huomiokyky 2.4 Muisti 2.5 Puhe ja kieli 2.6 Avaruudellisen hahmottamisen kyvyt/rakenne 2.7 Toiminnanohjaus</p>	<p style="text-align: center;">Tiedot</p> <p>Opiskelija tietää/tuntee:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ikääntyneiden kognitiivisten toimintojen muutokset • kognitiivisten toimintojen heikkenemisen mekanismit • kognitiivisten toimintojen heikkenemisen riskitekijät ja oireet • aivojen normaalin kognitiivisen ikääntymisen ja hermoston rappeutumissairauksien välisen eron <p style="text-align: center;">Taidot</p> <p>Opiskelija kykenee:</p> <ul style="list-style-type: none"> • hakemaan tietoa ikääntymiseen liittyvistä neurokognitiivisista muutoksista • kuvailemaan kognitiivisia toimintoja ja hermoston rappeutumissairauksia • antamaan tietoa ja koulutusta kognition ja kognitiivisten toimintojen heikkenemisen mekanismeista <p style="text-align: center;">Osaaminen</p> <p>Opiskelija osaa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • analysoida kognitiivisten toimintojen yksilöllisiä eroja • tunnistaa ongelmat • löytää ratkaisut ongelmiin 	<ul style="list-style-type: none"> • luennot ikääntymiseen liittyvistä neurokognitiivisista muutoksista, esimerkiksi unohtelusta • alan asiantuntijoiden pitämät oppitunnit • käytännön harjoittelu • videot kognitiivisten toimintojen heikkenemisestä • teoreettinen analyysi • esitykset eri aiheista • huomiokykytestit • oppimateriaalien käyttö • esimerkkitapausten analysointi • esitykset eri aiheista • käsittelynopeuteen liittyvien tehtävien soveltaminen työharjoittelussa
Arviointi		
<p>Tietojen ja taitojen arviointi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kognitiivisten toimintojen heikkenemisen teorian tutkiminen • opiskelijoiden kiinnostuksen ja työmotivaation jatkuva seuranta ryhmässä ja yksilötehtävissä • viestintätaitojen seuranta työharjoittelussa • opiskelijan tietämyksen ja osaamisen itsearviointi • esitysten arviointi 		



3. Kognitiivisen arvioinnin menetelmät

Opintojakson osa	Sisältö: Tiedot, taidot ja osaaminen	Miten, milloin ja missä opiskelu toteutuu (myös harjoittelupaikka)
<p>Kognitiivisen arvioinnin menetelmät</p>	<p style="text-align: center;">Tiedot</p> <p>Opiskelija tietää/tuntee:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kansainväliset kognitiivisten toimintojen arviointimenetelmät • eri asteikot (esim. MMSE, kellotaulun piirtämistesti, neuropsykologiset testit) kognitiivisten toimintojen arviointiin <p style="text-align: center;">Taidot</p> <p>Opiskelija kykenee:</p> <ul style="list-style-type: none"> • käyttämään asteikkoja kognitiivisten toimintojen objektiivisessa arvioinnissa • analysoimaan kognitiivisten toimintojen yksilöllisiä eroja <p style="text-align: center;">Osaaminen</p> <p>Opiskelija osaa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • analysoida potilaiden kognitiivisia tarpeita • hyödyntää kognitioon liittyviä asteikkoja ja testejä sekä niiden tuloksia 	<ul style="list-style-type: none"> • teoreettinen analyysi (MMSE, MoCA) • opiskelijat harjoittelevat viestintää ikääntyneiden kanssa • MMSE- ja MoCA-testien sekä kellotaulun piirtämistestin käytön harjoittelu • opiskelijat opettelevat käyttämään eri asteikkoja (esim. MMSE, kellotaulun piirtämistesti, neuropsykologiset testit) kognitiivisten toimintojen arviointiin
Arviointi		
<p>Tietojen ja taitojen arviointi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kognitiivisten toimintojen heikkenemisen teorian tutkiminen • opiskelijoiden kiinnostuksen ja työmotivaation jatkuva seuranta ryhmässä ja yksilötehtävissä • viestintätaitojen seuranta työharjoittelussa • opiskelijan tietämyksen ja osaamisen itsearviointi 		



4. Ehkäisy: kognitiivisten toimintojen ylläpitäminen ikääntyvillä aikuisilla

Opintojakson osa	Sisältö: Tiedot, taidot ja osaaminen	Miten, milloin ja missä opiskelu toteutuu (myös harjoittelupaikka)
<p>Ehkäisy: kognitiivisten toimintojen ylläpitäminen ikääntyvillä aikuisilla</p> <p>4.1 Älyllisten toimintojen aktivointi 4.2 Fyysinen toiminta 4.3 Sosiaalinen toiminta</p>	<p style="text-align: center;">Tiedot</p> <p>Opiskelija tietää/tuntee:</p> <ul style="list-style-type: none"> • millä elämäntapaan liittyvillä tekijöillä on ratkaiseva merkitys kognitiivisten toimintojen heikkenemisessä • hyvän unihygienian tärkeyden ja tehon kognitiivisten toimintojen ylläpitämisessä • ravinnon tärkeyden ja tehon kognitiivisten toimintojen ylläpitämisessä • liikunnan ja fyysisen toiminnan tärkeyden ja tehon kognitiivisten toimintojen ylläpitämisessä • sosiaalisen toiminnan ja sosiaalisten kontaktien tärkeyden ja tehon kognitiivisten toimintojen ylläpitämisessä • miten hyödyntää oman maan, alueen tai kaupungin päivittäisen ja ehkäisevän toiminnan mahdollisuuksia • ammatillisen suhteen tärkeyden kognitiivisten toimintojen heikentymisestä kärsivien ikääntyneiden opastamisessa ja tukemisessa <p style="text-align: center;">Taidot</p> <p>Opiskelija kykenee:</p> <ul style="list-style-type: none"> • antamaan tietoa ja koulutusta erilaisista ja merkittävistä kognitiivisiin toimintoihin liittyvistä elämäntapatekijöistä (uni, ravinto, fyysinen ja sosiaalinen toiminta) • hyödyntämään oman maan, alueen tai kaupungin päivittäisen ja ehkäisevän toiminnan mahdollisuuksia ja opastamaan ikääntyneitä niiden hyödyntämisessä • osoittamaan viestintätaitonsa ikääntyneiden haastattelussa ja keräämään tietoa fysiologisista muutoksista sekä antamaan tukea oikeaan aikaan mahdollisuuksien mukaan <p style="text-align: center;">Osaaminen</p> <p>Opiskelija osaa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • hyödyntää ikääntyneiden kognitiivisten toimintojen ylläpitämisestä hankkimaansa tietämystä • soveltaa erilaisia taitoja kognitiivisten toimintojen heikkenemisestä kärsiviin ikäihmisiin, jotta he 	<ul style="list-style-type: none"> • oppitunnit elämäntapaan liittyvistä näkökohdista sekä päivittäisistä ja ehkäisevistä toimista • teoreettinen analyysi • videot • oppimateriaali: e-oppiminen ja e-kurssit • esimerkitapausten analysointi • esitykset eri aiheista • ikääntyneiden kognitiivisia toimintoja ylläpitävien toimintojen soveltaminen käytännön harjoittelussa • opiskelijat harjoittelevat opastamaan ikääntyneitä kognitiivisia toimintoja ylläpitävissä toiminnoissa • viestintätaitojen harjoittelu roolileikkien avulla ennen ikääntyneiden tapaamista



	pystyvät asumaan kotona mahdollisimman pitkään	
Arviointi		
<p>Tietojen ja taitojen arviointi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kognitiivisten toimintojen heikkenemisen teorian tutkiminen • opiskelijoiden kiinnostuksen ja työmotivaation jatkuva seuranta ryhmässä ja yksilötehtävissä • viestintätaitojen seuranta työharjoittelussa • opiskelijan tietämyksen ja osaamisen itsearviointi • esitysten arviointi 		

5. Teknologia		
Opintojakson osa	Sisältö: Tiedot, taidot ja osaaminen	Miten, milloin ja missä opiskelu toteutuu (myös harjoittelupaikka)
Teknologia	<p style="text-align: center;">Tiedot</p> <p>Opiskelija tietää/tuntee:</p> <ul style="list-style-type: none"> • teknologian käytön eettiset perusteet ja soveltamisen seuraaviin kognitiivisiin toimintoihin: <ul style="list-style-type: none"> • havainnointi ja tunto • kuulo • näkö • suunnan hahmottaminen • kosketus • kognitiiviset kyvyt • muisti • pitkäaikainen • lyhytaikainen • huomiokyky • toiminnanohjaus • avaruudellinen hahmottaminen • kieli <p style="text-align: center;">Taidot</p> <p>Opiskelija kykenee:</p> <ul style="list-style-type: none"> • viestimään potilaiden kanssa teknologian käytöstä • käyttämään perusteknologiaa • oppimaan erikoisteknologioiden käyttöä • opastamaan potilasta ja hänen omaisiaan • antamaan oikeaa tietoa sekä auttamaan potilaita ja heidän omaisiaan hakemaan oikeaa tietoa teknologioista eri maissa 	<ul style="list-style-type: none"> • oppitunnit geroteknologian eri näkökulmista: <ul style="list-style-type: none"> - kuuloteknologia - näkötekniologia - kognitiivisia toimintoja tukeva teknologia • aluksi opetetaan etiikkaa sekä teknologian peruskäyttöä ja hyötyjä • opettaja opettaa teknologian peruskäyttöä • tieteellisen tiedon haku internetissä • esitykset eri aiheista • videot kognitiivisia toimintoja tukevasta teknologiasta • käytännön oppitunnit, joilla tutustutaan saatavilla oleviin teknologioihin ja harjoitellaan niiden käyttöä • asiantuntija esittelee erikoisteknologioita • lyhyt tehtävä, jolla testataan, ovatko opiskelijat ymmärtäneet teknologian käyttöä koskeneen oppitunnin sisällön • esimerkiksi näkölaitteiden, kuulolaitteiden ja muistiteknologioiden esittely sekä tablettien ja älypuhelimien kokeilu • käynti terveydenhuollon liikkeessä • opiskelijat järjestävät lähialueen ikääntyneille kokouksen tai kokoontumisen, jossa nämä voivat tutustua teknologian tarjoamiin



	Osaaminen	vaihtoehtoihin
	<p>Opiskelija:</p> <ul style="list-style-type: none"> • käyttää teknologiaa tarvittaessa • hakee tietoa • hyödyntää hankkimaansa tietoa • työskentelee itsenäisesti • valmistautuu sairaanhoitajan työhön työskentelemällä ryhmässä • pitää esitelmän • tapaa toisesta maasta kotoisin olevan potilaan • auttaa tai opastaa potilasta hakemaan tietoa teknologian kustannuksista eri maissa • työskentelee ikääntyneiden kanssa itsenäisesti ja vastuullisesti Euroopassa • hakee ikääntyneiden puutteelliseen ruokavalioon liittyvää tietoa • havaitsee ravitsemukselliset puutteet ikääntyneiden ruokavalioissa 	
Arviointi		
<p>• Tietojen ja taitojen arviointi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kognitiivisten toimintojen heikkenemisen teorian tutkiminen - opiskelijoiden kiinnostuksen ja työmotivaation jatkuva seuranta ryhmässä ja yksilötehtävissä - opiskelijan viestintätaitojen seuranta työharjoittelussa tietämyksen ja osaamisen itsearvioinneilla - esitysten arviointi 		

6. Ikääntyneiden näkemykset

Opintojakson osa	Sisältö: Tiedot, taidot ja osaaminen	Miten, milloin ja missä (myös harjoittelupaikka)
Ikääntyneiden näkemykset	<p style="text-align: center;">Tiedot</p> <p>Opiskelija tietää/tuntee:</p> <ul style="list-style-type: none"> • haastattelujen tekemisen perusteet • ikääntyneiden mahdolliset kognitiiviset muutokset • kysymysten valinnan kognitiivisten toimintojen arvioinnissa • viestinnän perusteet <p style="text-align: center;">Taidot</p> <p>Opiskelija kykenee:</p> <ul style="list-style-type: none"> • muotoilemaan kysymyksiä ja luomaan kysymyspankin 	<ul style="list-style-type: none"> • oppitunnit haastattelun tekemisestä • oppitunnit kognitiivisia toimintoja koskevan kyselyn laatimisesta • oppitunnit erilaisista haastattelutilanteista ja mahdollisten ongelmien ratkaisusta • kyselyjen laatiminen ja kysymyspankin kokoaminen • viestintätaitojen harjoittelu roolileikkien avulla ennen ikääntyneiden tapaamista • vierailut vielä kotona asuvien ikääntyneiden luona • ikääntyneiden haastattelut • yhteenvedon laatiminen haastattelusta



	<ul style="list-style-type: none">• valitsemaan kysymykset ja laatimaan kyselyn• käyttämään myönteisiä viestintätaitoja ikääntyneiden kanssa• luomaan ammatillisen suhteen, jotta ikääntyneet voivat viestiä empaattisesti• toteuttamaan kyselytutkimuksen <p style="text-align: center;">Osaaminen</p> <p>Opiskelija:</p> <ul style="list-style-type: none">• laatii yhteenvedon kyselytutkimuksen tuloksista• tuo esiin mahdolliset ongelmat• antaa palautetta ja tarjoaa ratkaisua	
Arviointi		
<ul style="list-style-type: none">• Tietojen ja taitojen arviointi:<ul style="list-style-type: none">- kognitiivisten toimintojen heikkenemisen teorian tutkiminen- opiskelijoiden kiinnostuksen ja työmotivaation jatkuva seuranta ryhmässä ja yksilötehtävissä- opiskelijan viestintätaitojen seuranta työharjoittelussa tietämyksen ja osaamisen itsearvioinneilla- esitysten arviointi		