

# Grundlæggende undervisningsmateriale

## **Aktivering og sygdomsforebyggelse hos ældre**

42678

## Aktivering og sygdomsforebyggelse hos ældre

### Grundlæggende undervisningsmateriale

#### 1. Ideer til tilrettelæggelse/afholdelse/gennemførelse

Forebyggelsesaspektet skal være inddraget i hele uddannelsen.

Forebyggelsesindsatsen skal ses som en **primær forebyggelse**, der tjener til, at raske og funktionsduelige ældre bevarer helbred, mestringsevne, funktionsevne, socialt netværk og aktiviteter. Denne indsats foregår i det daglige bistands-, pleje- og omsorgsarbejde i form af oplysning, information og vejledning i enhver kontakt med den ældre.

Deltagernes opkvalificering skal også have fokus på den **sekundære forebyggelse**, der tager sigte på tidligt at opspore sociale og sundhedsmæssige problemer. Derfor vil en øget evne til at observere disse problemer i enhver kontakt med den ældre være væsentlig for en tidlig indsats. Mange alders- og sygdomssvækkede ældre er i eget hjem, og behovet for en **tertiær forebyggelse**, der sigter på at mindske følgerne af erkendte social- og sundhedsmæssige problemer, er derfor et tiltagende krav til medarbejderne. Den ældre er ikke altid, ved udskrivelse, færdigbehandlet fra sygehuset, og i mange tilfælde skal der foregå både en genoptræning og en rehabilitering i primærkommunalt regi. For at den ældre kan genvinde sin habituelle tilstand, kræves derfor en bevidst forebyggende indsats i bistands-, pleje- og omsorgsarbejdet.

Tema: Den aktive ældre

Emner:

- aktivitetsmuligheder i hjemmet og i samfundet
- aktivitetsformer
- aktivitet som forebyggelse
- aktiviteter specielt til mænd
- sociale kontacters betydning for den ældres netværk og aktiviteter
- intellektuelle udfordrings betydning for de psykiske færdigheder
- muligheder for at læse, at diskutere, at skrive og give sin mening til kende
- studiekredse, kulturelle tilbud, at bruge sine intellektuelle færdigheder i arbejdet med andre ældre: bestyrelsesarbejde, hjælpearbejde

Tema: Ældrepedagogik

Emner:

- Vejledning og motivation ud fra individuelle ældrepedagogiske hensyn som f.eks.
- hensyn til nedsat syn og hørelse
  - hensyn til en ændret hukommelse
  - hensyn til ændret stresstærskel

## Aktivering og sygdomsforebyggelse hos ældre

### Grundlæggende undervisningsmateriale

---

- latenstid
- hensyn til ældres læringsmønster
- kommunikationsteorier, f.eks.
  - transaktionsanalyse
  - gensvarmodeller
  - aktiv lytning
  - klar kommunikation
- forskellige repræsentationssystemer (visuel, auditiv, kinæstetisk)
- kommunikation som samarbejdsredskab
- forebyggelse og løsning af konflikter dimensioner i en konflikt
- konflikters eskalering
- at møde en konflikt

#### Tema: De ældre som kulturbærere

##### Emner:

- forskellige kulturbaggrunde
- de danske kulturers forskellige særpræg og tradition, f.eks. geografiske forskelle: ”jyder og københavnere er ikke ens”
- livsformens betydning for den ældres kultur
- de fremmede kulturers forskellige særpræg og tradition, f.eks. muslimske og buddhistiske skikke og traditioner

#### Tema: Den ældres sorg og krise

##### Emner:

- sorg og krisereaktioner hos ældre
- forskellige måder at mestre sorg og krise på
- hjælperens rolle og funktioner således at relevante samarbejdspartnere inddrages ved behov, her medtænkes pårørende
- samfundets tilbud til ældre i sorg og krise, f.eks.
  - psykologhjælp
  - selvhjælpsgrupper
  - Sct. Nicolai Tjenesten og præstens tilbud om samtaler
  - private tilbud, f.eks. patientforeninger, besøgstjenester

## 2. Baggrundslitteratur

Avlund, Kirsten m.fl.  
Forebyggelse i alderdommen  
Dafolo og dansk Gerontologisk Selskab, 2000

## Aktivering og sygdomsforebyggelse hos ældre

### Grundlæggende undervisningsmateriale

---

Brenøe, Kirsten Den tredje alder  
"sorgarbejde"  
Lademann 1993

Buun, Mette E. Kultur og aktivitet  
Munksgaard 2000

Center for konfliktløsning  
Kunsten at løse konflikter  
Redskaber og overvejelser  
Kompendium maj 1998

Christensen, Doris  
At vægte det almindelige - ekspertise i gerontopsykiatrisk sygepleje  
Munksgaard 1999

Damgaard, Irene m.fl.  
Den personlige samtale  
Hans Reitzels Forlag

Hansen, Lis Vivi F.  
Ældre i bevægelse  
Institut for Idræt, Odense Universitet, 1998

Håndbog for social og sundhedspersonale  
Jurainformation

Jensen, Johan Fjord  
Frirum - voksenpædagogiske problemer og analyser  
Klim, 1998

Lauridsen, Ingrid E.  
Gammel  
Frydenlund, 1994

Nielsen, Eva Bonde  
Lær at miste  
DPI 1993

Pedersen, Jørgen Bruun  
Undervisning og vejledning af ældre  
Komiteen for Sundhedsoplysning 1992

## Aktivering og sygdomsforebyggelse hos ældre

### Grundlæggende undervisningsmateriale

---

Rosenberg, Marshall B.  
Ikke voldelig kommunikation

Ældre etniske minoriteter i kommunerne  
Kommunernes Landsforening 2000

#### Tidsskrifter

Gerontologi  
Alderdommens nye sider  
Ældrepolitisk netværk  
Ældresagen  
Ergoterapeuten  
Sygeplejersken

#### Websteder

[www.aeldreviden.dk](http://www.aeldreviden.dk)  
[www.seniorinfo.dk](http://www.seniorinfo.dk)  
[www.geroinst.dk](http://www.geroinst.dk)  
[www.aeldresagen.dk](http://www.aeldresagen.dk)  
[www.aeldreforum.sm.dk](http://www.aeldreforum.sm.dk)

#### Cd-rom

Det sociale skuffedarium  
Jurainformation

#### Video

261.641  
At leve et nyt liv  
- Om Andreas og Irmelin, der lærer at leve med en hjerneskade. Beretning om den lange, seje kamp med genopretning. DR 1  
30 minutter, 1999  
Kan lånes på Amtscentret for Undervisning, Københavns Amt  
Tlf. 43223300  
[www.ackbh.dk](http://www.ackbh.dk)

30.1668  
Go'e gamle liv 1:3  
- Historier om livet, samt om erindringsværksted.  
Kan købes på Båndværkstedet, ca. 300 kr.  
Amtscentret for Undervisning Storstrøms Amt

## Aktivering og sygdomsforebyggelse hos ældre

### Grundlæggende undervisningsmateriale

---

www.auc.stam.dk

Kan købes hos DR TV arkiv 975 kr.

Tlf. 35203810

30.1668

Tanker om alderdom

De gamle udgør 1/5 af befolkningen, og vi ved ikke meget om, hvad gamle tænker, føler og drømmer om. I filmen møder vi tre mennesker, der har lært af et langt liv.

45 minutter, 2000

Filmen er støttet af Social- og Undervisningsministeriet.

Kan købes for 600 kroner

Zebra Productions,

Tordenskjoldsgade 21,

DK 8200 Århus N.

Tlf. 87390514

13.17

Vejen videre

- dokumentarfilm om ældre i sorg og krise

34 minutter, 1997

Filmen kan lejes hos Omsorgsorganisationernes Samråd

Jernbane Allé 54, 3.

2720 Vanløse

Tlf. 38770720

46.

Vi er Danmark

- en film om den danske kultur

27 minutter, Danmark 1995

Kan lånes på Det Danske Filminstitut

Tlf. 33 743401

www.dfi.dk

30.1645

Ældre i et fremmed land

- en film om ældre indvandrere

35 minutter

Heller Film, 1993

Kan lånes på Folkebiblioteket

79.606

Ældreidræt

Jeg kan jo ikke klare mig selv.

## Aktivering og sygdomsforebyggelse hos ældre

### Grundlæggende undervisningsmateriale

---

- Mange undlader at gøre motion, fordi de kommer til at svede og skal have løstsiddende tøj på. Ældreidrætten i Svendborg viser fornøjelsen ved samværet og motionen.

28 minutter, 1998

Kan købes på Båndværkstedet, ca. 300 kr.

Amtscentret for Undervisning

Storstrøms Amt

[www.auc.stam.dk](http://www.auc.stam.dk)

Kan købes på DR TV arkiv 975 kr.

Tlf. 35203810