

Hemläxa

Årskurs: Gymnasiet

Kurs: Gerontologi och geriatrik

Tema: Psykosocial hälsa hos äldre

Ordkollen

Här listas fem ämnesord på läxans tema som är bra att känna till betydelsen av.

- **Psykosocial hälsa:** Den påverkan som sociala och psykologiska faktorer har på en individs välbefinnande.
- **Social isolering:** En situation där en individ har få sociala kontakter och känner sig avskuren från samhället.
- **Livskvalitet:** En persons övergripande välbefinnande, inklusive fysisk, mental och social hälsa.
- **Ensamhet:** En subjektiv känsla av att vara avskild från andra, oavsett mängden social interaktion.
- **Hälsofrämjande insatser:** Åtgärder och program som syftar till att förbättra hälsa och välbefinnande hos individer eller grupper.

Instuderingsfrågor

1. Vad innebär begreppet psykosocial hälsa hos äldre?
2. Hur påverkar sociala relationer den psykosociala hälsan hos äldre personer?
3. Vilka faktorer bidrar mest till social isolering bland äldre?
4. Kan du ge exempel på hur ensamhet påverkar äldre människors hälsa?
5. Vilka strategier kan användas för att motverka ensamhet hos äldre?
6. Hur kan olika yrkesgrupper samarbeta för att främja psykosocial hälsa hos äldre?
7. Vad menas med livskvalitet, och hur kan det mätas hos äldre?
8. Vilka insatser är mest effektiva för att stödja hälsofrämjande aktiviteter för äldre?
9. På vilket sätt kan traditioner och kultur påverka sociala relationer hos äldre?
10. Hur kan vi som samhälle öka medvetenheten om psykosociala hälsobehov hos äldre?

Skrivuppgift

Uppgift 1: Reflektera över psykosocial hälsa

Skriv en reflektion kring betydelsen av psykosocial hälsa hos äldre. Diskutera minst tre faktorer som påverkar deras välbefinnande och ge exempel på hur dessa kan hanteras.
Svarslängd: ca. 300 ord (En halv sida)

Uppgift 2: Strategier mot ensamhet

Undersök och skriv om två strategier som kan användas för att motverka ensamhet bland äldre. Beskriv hur dessa strategier kan implementeras och vilka hinder som kan förekomma.
Svarslängd: ca. 250 ord (En fjärdedel sida)

Uppgift 3: Diskussion om samhällets roll

Skriv en kort uppsats där du diskuterar hur samhället kan bidra till att öka livskvaliteten för äldre. Ta med både hälsofrämjande insatser och kulturella aspekter i din diskussion.
Svarslängd: ca. 400 ord (En hel sida)

M.v.h. Isak Skogstad

Tags: [Läxa](#)