

Lektionsplanering

Årskurs: 3

Ämne eller kurs: Gerontologi och geriatrik

Tema: Det normala åldrandet

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Lektionens centrala innehåll omfattar det normala åldrandet, inklusive fysiska, psykiska och sociala förändringar som sker under denna livsfas. Fokus ligger på att förstå och identifiera normala och avvikande åldrandemönster, samt betydelsen av ett hälsofrämjande förhållningssätt.

Kunskapskrav

Eleven ska kunna redogöra för hur det normala åldrandet påverkar människors liv, inklusive emotionella och sociala aspekter, samt visa förståelse för de resurser och stöd som är viktiga för äldre människor.

Lärrarledda instruktioner

Introduktion till det normala åldrandet (10 min)

- Definiera begreppet " normalt åldrande " och vad det innefattar.
- Diskutera skillnader mellan normalt och avvikande åldrande.
- Presentera kortfattat olika perspektiv på åldrande, inklusive biologiska, psykologiska och sociala faktorer.

Fysiska förändringar vid åldrandet (15 min)

- Gå igenom de vanligaste fysiska förändringarna som sker med åldern, såsom rörlighet, syn och hörsel.
- Diskutera hur livsstil och kost påverkar åldrandets processer.
- Analysera konkreta exempel på hur fysiska förändringar kan påverka dagliga aktiviteter och självständighet.

Psykiska och sociala aspekter av åldrande (15 min)

- Belysa viktiga psykologiska förändringar hos äldre, som minnesförlust och livstillfredsställelse.
- Diskutera sociala faktorer, inklusive ensamhet och socialt stöd.
- Engagera eleverna i en diskussion om hur man kan hjälpa äldre att

upprätthålla sociala kontakter och mental hälsa.

Hälsofrämjande åtgärder för äldre (10 min)

- Introducera hälsofrämjande insatser som Eriksson och Larsson-modellerna.
- Diskutera vikten av fysisk aktivitet och socialt engagemang.
- Ge exempel på hur vårdpersonal kan stödja äldre i att leva ett aktivt och meningsfullt liv.

Aktivitet

Studenterna arbetar i par för att skapa en poster som sammanfattar de fysiska, psykiska och sociala förändringarna vid åldrandet samt hälsofrämjande åtgärder. De ska inkludera grafiska element och fakta för att beskriva sitt ämne.

Beräknad tidsåtgång: 20 minuter

Exit-ticket

- Vilka fysiska förändringar är typiska vid normalt åldrande? (Svar: Försämrad rörlighet, minskad muskelmassa, syn- och hörsselförändringar.)
- Hur kan psykiska förändringar påverka äldre människors liv? (Svar: De kan leda till minnesproblem, ångest och depression.)
- Vilka sociala faktorer bör man beakta vid arbete med äldre? (Svar: Ensamhet, sociala nätverk och tillgång till stöd.)
- Nämn en hälsofrämjande åtgärd för äldre. (Svar: Regelbunden motion och socialt umgänge.)
- Vad menas med "avvikande åldrande"? (Svar: Åldrandeprocesser som avviker från det som är normalt och kan kräva medicinsk intervention.)

Hemläxa

Skriv en kort uppsats (300 ord) om vikten av sociala kontakter för äldre och hur vårdpersonal kan underlätta dessa relationer.

Fördjupningsuppgift

Eleven får i uppdrag att göra en djupanalys av en äldre persons livshistoria med fokus på hur sociala och psykologiska faktorer har påverkat deras åldrande. Analysen ska inkludera relevanta teorier och riktlinjer för att stödja det normala åldrandet.

Förslag för nästa lektion

“Avvikande åldrande”

I nästa lektion ska vi fokusera på avvikande åldrande och hur det skiljer sig från det normala åldrandet. Vi kommer att diskutera olika sjukdomar och tillstånd som kan påverka äldre samt hur vårdpersonal kan erbjuda stöd och hjälp. Denna lektion är relevant för att förstå tecken på när åldrande blir komplicerat och vad som kan göras för att stödja äldre i sådana situationer.

Förberedelser

- Samla material och resurser för postrarna.
- förbereda presentation av hälsofrämjande modeller.
- Välj relevant litteratur och exempel för gruppdiskussionerna.

Tags: [Lektion](#)