



UTDANNINGSMODUL I HVERDAGSMESTRING HOS ELDRE MED ANGST OG DEPRESJON

Studieplan

Nettbasert med samlinger
Deltid



Innhold

1	Bakgrunn for utdanningsmodul i hverdagsmestring hos eldre personer med angst og depresjon.....	3
1.1	Mål for utdanningsmodul i hverdagsmestring for eldre med angst og depresjon	3
2	Opptakskrav.....	3
3	Forventet læringsutbytte	3
4	Organisering og omfang	5
5	Faginnhold	5
5.1	Sentrale tema	5
5.2	Studiekraft.....	5
5.3	Litteratur og andre læremidler.....	6
6	Undervisnings- og læringsformer	6
7	Vurdering	7
8	Modulbevis	7

1 Bakgrunn for utdanningsmodul i hverdagsmestring hos eldre personer med angst og depresjon

Depresjon er vanlig hos eldre personer, og kan føre til funksjonstap og sterkt redusert livskvalitet. Opptil 19 % av personer over 65 år opplever depressive perioder som medfører plager og ubehag. Av eldre som mottar helse- og omsorgstjenester er andelen enda høyere. Angst er en vanlig følge av depresjon. Så mange som tre av fire som har depresjon, er plaget av angst samtidig. Angst og depresjon er også vanlige symptomer ved andre sykdommer, som demens. *Nasjonale faglige råd for psykiske lidelser hos eldre (2019)* anbefaler at psykiske sykdommer følges opp aktivt gjennom utredning og behandling. Selvhjelpstiltak, fysisk aktivitet og bedring av sosial aktivitet er førstevalget ved angst og mild depresjon.

Hverdagsmestring handler om å ha kontroll over og mestre egen hverdag. Det er ikke en spesifikk arbeidsmetode, men en innstilling om at den enkelte pasient er/bør være aktiv deltaker i egen hverdag. Målet med hverdagsmestring er å fremme mestring uansett funksjonsnivå. Det kan handle om å motta veiledning, psykisk støtte og fysisk tilrettelegging i hjemmet. Det at personen opplever mestring og kontroll over sin hverdag har betydning for opplevelsen av egenverd og livskvalitet. Deltakelse, medvirkning og vektlegging av den enkeltes ressurser står derfor sentralt i hverdagsmestring.

1.1 Mål for utdanningsmodul i hverdagsmestring for eldre med angst og depresjon

Utdanningsmodulen skal gi kompetanse i arbeid med eldre personer med angst og depresjon. Studenten vil få kunnskap om utfordringer angst og depresjon kan gi eldre og om hvordan helse- og omsorgspersonell kan bidra til at de kan mestre daglige gjøremål og utordringer. Målet er å utdanne reflekterte yrkesutøvere med høy yrkesetisk forståelse som identifiserer og kartlegger, planlegger, iverksetter og evaluerer hverdagsaktiviteter i samarbeid med den eldre og eventuelt dens pårørende.

2 Opptakskrav

Autorisasjon som helsefagarbeider og andre med tilsvarende fagbakgrunn (hjelpepleiere, omsorgsarbeidere).

3 Forventet læringsutbytte

Læringsutbyttet for utdanningsmodulen deles inn i områdene kunnskaper, ferdigheter og generell kompetanse. Læringsutbyttebeskrivelsene tilsvarer nivå 5.1 i nasjonalt kvalifikasjonsrammeverk (NKR).

Kategoriene kunnskaper, ferdigheter og generell kompetanse beskrives som:

Kunnskap	Ferdigheter	Generell kompetanse
Kunnskaper er: forståelse av teorier, fakta, begreper, prinsipper, prosedyrer innenfor fag, fagområder og / eller yrker.	Ferdigheter er: evne til å anvende kunnskap til å løse problemer og oppgaver. Det er ulike typer ferdigheter:	Generell kompetanse er å kunne anvende kunnskap og ferdigheter på selvstendig vis i ulike situasjoner gjennom å vise samarbeidsevne,

	kognitive, praktiske, kreative og kommunikative ferdigheter.	ansvarlighet, evne til refleksjon og kritisk tenkning i studier og yrke.
--	--	--

Kunnskaper

Studenten

- har kunnskap om angst og depresjon hos eldre
- har kunnskap om observasjons-, utrednings- og kartleggingsverktøy som brukes ved angst og depresjon hos eldre
- har kunnskap om hverdagsmestring hos eldre personer
- har innsikt i lovverk som regulerer helse - og omsorgstjenester til eldre personer med psykiske sykdommer
- har kunnskap om tjenestetilbudet til eldre personer med psykiske sykdommer
- kan oppdatere sin kunnskap om hverdagsmestring hos eldre personer med angst og depresjon for å kunne identifisere og vurdere behov og iverksette tiltak innen eget kompetanse- og ansvarsområde
- forstår hva hverdagsmestring hos eldre personer med angst og depresjon betyr for den eldre personen, de pårørende og samfunnet

Ferdigheter

Studenten

- kan anvende kunnskap om hverdagsmestring for å ta initiativ til aktiviteter som kan opprettholde eller forbedre funksjonsevnen og bidra til aktiv deltakelse
- kan anvende kartleggingsverktøy til å kartlegge behov for tiltak som bidrar til hverdagsmestring
- kan anvende kommunikasjonsformer og - teknikker for å motivere, etablere tillit og fremme trygghet og mestring i møte med personer som har angst og depresjon og deres pårørende
- kan finne informasjon og fagstoff som er relevant i arbeid med eldre personer med angst og depresjon
- kan kartlegge situasjoner og identifisere faglige, juridiske og etiske problemstillinger og behov for å iverksette tiltak hos eldre personer med angst og depresjon

Generell kompetanse

Studenten

- har forståelse for lovverket, samt faglige og yrkesetiske retningslinjer som regulerer yrkesutøvelsen i omsorg for eldre personer med angst og depresjon
- har forståelse for hvordan trygghetsskapende- og mestringsteknologi påvirker mestring til eldre personer med angst og depresjon
- har utviklet en etisk grunnholdning ved å ivareta brukermedvirkning og personens integritet

- kan innenfor eget kompetanse- og ansvarsområde utføre tiltak etter individuelle behov i tråd med prinsippene innen hverdagsmestring
- kan bygge relasjoner med kollegaer på tvers av avdelinger og etater i samarbeidet om tjenestetilbudet til eldre personer med angst og depresjon
- kan bidra til å utvikle bruk av hverdagsmestring gjennom kunnskapsdeling, veiledning, faglig og etisk refleksjon på arbeidsplassen

4 Organisering og omfang

Utdanningsmodulen i hverdagsmestring hos eldre med angst og depresjon har et omfang på 10 studiepoeng. Den kan gjennomføres som en frittstående modul eller den kan inngå som en av de valgbare modulene i fagskoleutdanningen i eldrehelse. Utdanningsmodulen gjennomføres over 10 uker og organiseres som følger:

- 7 nettsamlinger á 2 timer etter kl. 12 på en fast ukedag
- 3 fysiske samlingsdager fra kl. 09-15
- Egeninnsats og veiledning
- 3 studiekraft

5 Faginnhold

5.1 Sentrale tema

a) Depresjon og angst hos eldre

- Angst og depresjon
- Personens opplevelse
- Risiko og beskyttende faktorer
- Utredning, observasjon og kartlegging

b) Kommunikasjon og samhandling

- Brukermidvirkning
- Ressurser
- Mestringsstrategier
- Støttesamtaler
- Relasjonskompetanse

c) Hverdagens gjøremål som aktivitet

- Aktivitetshjulet - aktiviteter som er viktig for personen
- Trygghetsskapende- og mestringsteknologi
- Gundersons modell for miljøprosesser (strukturert miljøbehandling)
- Planlegging, gjennomføring og evaluering

5.2 Studiekraft

Følgende tre studiekraft må gjennomføres og består for å kunne bestå utdanningsmodulen:

Studiekraft og tittel	Vurderingsform
Studiekraft 1	Muntlig deltagelse på samling

Livshistoriesamtale	Skriftlig oppgave
Studiekrav 2 Planlegging av hverdagsaktivitet	Muntlig deltagelse på samling Skriftlig oppgave
Studiekrav 3 Gjennomføring og evaluering av hverdagsaktiviteten	Muntlig deltagelse på samling Skriftlig oppgave

5.3 Litteratur og andre læremidler

- Røen, I. & Storlien, M. S. (2015). *Strukturert miljøbehandling i demensomsorgen*. Forlaget Aldring og helse.
- Tretteteig, S. (Red.). (2020). *Psykiske sykdommer hos eldre: Lærebok for helse- og omsorgspersonell*. Forlaget Aldring og helse.
- Helsedirektoratet (2019). *Nasjonale faglige råd for psykiske lidelser i eldre år*. <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/psykiske-lidelser-hos-eldre>
- Lov om etablering og gjennomføring av psykisk helsevern. (1999). *Psykisk helsevernlov*. Lovdata. <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1999-07-02-62?q=psykisk%20helse>
- Ness, N. H. (2016). Hverdagsmestring. *Ergoterapeuten* 1-2016. <file:///C:/Users/hil1109/Downloads/Hverdagsmestring.pdf>
- Norsk Psykiatrisk forening. (2022). *Plan for norsk alderspsykiatri 2022-2023* <https://www.aldringoghelse.no/wp-content/uploads/2022/09/plandokument-alderspsykiatri-2022-2030.pdf>
- Aktuelle lover og forskrifter, <https://lovdata.no/>
- Podcast
 - Helhjerta, sesong 2, episode 5: <https://helhjerta.simplecast.com/episodes/den-eldre-pasienten>
 - Eldre og Psyken: <https://podcasts.apple.com/no/podcast/1-m%C3%B8tet-med-aldersdommen/id1533772183?i=1000493988718&l=nb>
 - Eldre og Psyken: <https://podcasts.apple.com/no/podcast/5-depresjon-og-selv-mord-hos-eldre/id1533772183?i=1000493988722&l=nb>
 - Eldre og Psyken: <https://podcasts.apple.com/no/podcast/eldre-psyken/id1533772183?l=nb>
 - Eldre og Psyken: <https://podcasts.apple.com/no/podcast/eldre-psyken/id1533772183?l=nb>

6 Undervisnings- og læringsformer

Følgende læringsformer er aktuelle i utdanningsmodulen:

- Ferdighetstrening
- Forelesning
- Gruppearbeid
- Refleksjon
- Arbeidskrav og studiekrav

- Veiledning

7 Vurdering

Læringsutbyttebeskrivelsene for modulen og gjennomføringen av bestemte studiekraav danner grunnlag for vurderingen. Det gis en sluttvurdering i hver modul med bestått/ikke bestått.

8 Modulbevis

Etter fullført og bestått utdanningsmodul utstedes det et modulbevis hvor det angis utdanningsmodulens tittel og omfang i antall studiepoeng.