



## Äldres psykiska hälsa - Psykologiska aspekter i arbetet med äldre.

En termins lärande genom 5 digitala halvdagar, kollegialt utbyte & resurser via kursplattform.



### Välkommen till en lärarik termin

Vi bjuder in till en kurs där du som deltagare får kunskaper om psykisk ohälsa och kognitiva förändringar hos äldre, som du kan ha nytta av i ditt vardagliga arbete. Kursen besvarar exempelvis frågorna:

- Vad är utmärkande gällande psykisk ohälsa hos äldre och vilka tidiga tecken behöver vi vara uppmärksamma på?
- Vad är skillnaden på normalt åldrande och sjukdom gällande minnesfunktioner och kognitiva förmågor?
- Hur kan vi med hjälp av psykologisk kunskap främja och bevara hälsa samt förebygga ohälsa?

### Om kursen

Kursträffarna och innehållet på kursplattformen syftar till att ge dig som arbetar med vård och omsorg av äldre personer en fördjupad förståelse av psykologiska aspekter på äldrevård utifrån aktuell forskning. Det innefattar att bedöma hälsotillstånd samt att identifiera tecken på psykisk ohälsa eller demens hos äldre.

Vidare syftar kursen till att utveckla kunskaper inom funktionsbevarande omsorg och hälsofrämjande åtgärder såsom fysisk aktivitet och social stimulans. Kursen kommer även att beröra etiska aspekter som delaktighet och bemötande av patienter och anhöriga i livets slutskede. Slutligen betonas vikten av självomhändertagande utifrån de påfrestningar ett arbete inom äldreomsorgen kan innebära.



# Digital kurs

## KONTAKT

076-325 49 58

info@wisemind.se

## Lärandemål

Efter genomgången kurs förväntas deltagarna ha erhållit följande kunskaper:

- Åldrandets påverkan på äldre personer kognitivt, psykiskt och socialt.
  - Betydelsen av fysisk, psykisk och social stimulans för äldre personers hälsa och välbefinnande. Hur äldre personers psykiska hälsa kan bevaras och förbättras med hjälp av insatser i miljö och i deras möten med vården.
  - Förebyggande och bemötande av vanliga psykiska besvär som ångest, oro, sömnproblem, depression och självmordstankar hos äldre.
  - Motiverande samtal (MI): Träning i samtalstekniker som hjälper oss att stödja förändring som den äldre själv vill göra, men inte lyckats med, gällande beteende och livsstil. Hur samtalet kan bidra till positiv förändring gällande ex. rörelse, kost och sociala kontakter.
  - Vanliga tecken på förändringar i äldre personers psykiska hälsa. Stödåtgärder för äldre personer som upplever psykiska påfrestningar. Tidiga tecken på demens. Bemötande av kognitiva svårigheter.
  - Äldre personers olika förutsättningar och behov. Hur samsjuklighet och demenssjukdom kan påverka livskvalitet, allmänt hälsotillstånd och funktionsförmåga.
- Psykiska och existentiella behov vid vård och omsorg i livets slutskede.
  - Egen förmåga till reflektion, etiska ställningstaganden och tydlig kommunikation i arbetet med äldre.
  - Självmohändertagande, självmedkänsla och strategier för stresshantering för den som arbetar med äldre.

## Målgrupp

Sjuksköterskor, undersköterskor, biståndshandläggare, fysioterapeuter, arbetsterapeuter m.fl. som utför eller planerar för vård inom äldreomsorgen och primärvården.

## Kursens upplägg & omfattning

Vi erbjuder en termins lärande genom fem digitala lärarledda halvdagar med olika fokusområden. Ingen av kursdagarna är obligatorisk och det går utmärkt att ta del av information från varje träff genom vår kursplattform, där material från föreläsningarna finns tillgängligt och kompletterar träffarna. Varje dag innehåller omväxlande föreläsningar, reflektion med övriga deltagare samt övningar.

Vid varje tillfälle ges rekommenderad inläsning och valfria uppgifter för fortsatt lärande som du har tillgång till via kursplattformen under hela terminen. Dessa syftar till vidare reflektion samt ger dig verktyg och metoder som kan användas i vardagen på din arbetsplats. Mellan träffarna finns möjlighet till kollegialt utbyte med andra deltagare genom kursplattformen. På så vis ges möjlighet till ett kontinuerligt lärande under hela terminen.



# Digital kurs

---

## KONTAKT

076-325 49 58

[info@wisemind.se](mailto:info@wisemind.se)

Vid specifikt intresse kan vi anpassa kursträffarna efter önskemål så tveka inte att höra av er vid sådant intresse.

### Datum & tid

Digitala träffar kl. 12:30 – 16:00 onsdagarna 26 januari, 23 februari, 23 mars, 20 april och 18 maj 2022. OBS! Ingen träff är obligatorisk, men meddela gärna så vi vet om ni inte har möjlighet att delta.

Tillgång till digital kursplattform med material för lärande och utveckling samt möjlighet till kollegialt utbyte från 15 januari t.o.m. 15 juni.



# Digital kurs

## KONTAKT

076-325 49 58

info@wisemind.se

### Kursledare

#### Eva Elgh

Leg. psykolog, docent och specialist i neuropsykologi vid Umeå universitet. Har mångårig erfarenhet inom geriatrik. Hennes forskning fokuserar på kognitiva och emotionella faktorer vid sjukdomar hos äldre såsom Alzheimers sjukdom, Parkinsons sjukdom och stroke.

#### Lena Marmstål Hammar

Leg. sjuksköterska och docent inom vårdvetenskap vid Mälardalens högskola. Hon har disputerat med en avhandling om vårdarsång, att vårdaren sjunger för personer med demens under omvårdnad. Hennes nuvarande forskning har fokus på den äldre människan och framför allt personer med demens, deras anhöriga och deras vårdare. Hon deltar även i forskningsprojekt kring äldre personer på särskilt boende och deras upplevelser om värdighet och meningsfullhet.

#### Anna Bratt

Leg. psykolog, psykoterapeut och forskare inom klinisk psykologi vid Linnéuniversitetet. Hon har disputerat med en avhandling om hur äldres livstillfredsställelse påverkas av förlust av barn och/eller livspartner, och hur en sådan förlust inverkar på dödlighetsrisken. Inriktning på hennes nuvarande forskning är huvudsakligen compassion eller medkänsla.

#### Anna Gerge

Fil. doktor, leg. psykoterapeut, lärare och handledare i psykoterapi, magisterexamen inom biologi/etologi som huvudämne. Författare till flertalet böcker, däribland *Empatitrött: att utveckla välmående i vård- och omsorgsyrken* samt *Att leda med insidan*.

Hon har mångårig erfarenhet av utbildning och handledning gällande kommunikation, bemötande, empati, självomhändertagande och samarbete för skilda yrkesgrupper inom vården.

#### Agnes Granberg

Leg. psykolog, specialist i hälsopsykologi. Pol. kand. examen med fördjupande delar kring hälsoekonomi samt integration. Arbetar med hälsofrämjande och preventiva insatser för såväl individer som grupper. Har även mångårig erfarenhet som psykolog av kliniskt arbete och verksamhetsutveckling. Utbildningsansvarig på WiseMind.

### Deltagande

Deltagandet sker digitalt via WiseMinds digitala kursplattform och Zoom.

### Pris

6900 kr + moms/deltagare. Vid tre eller fler anmälda från samma arbetsplats ges grupprabatt. Välkommen att ta kontakt för information om grupprabatt eller förfrågan gällande behov för anpassad utbildning för er arbetsplats.

### Ytterligare information och anmälan

[info@wisemind.se](mailto:info@wisemind.se)

Mobil: 073-619 83 66

Anmäl Dig gärna genom att fylla i anmälningsformuläret på:  
<https://www.wisemind.se>

**Sista anmälningsdag är 20 december 2021.**



# Digital kurs

---

## KONTAKT

076-325 49 58

[info@wisemind.se](mailto:info@wisemind.se)

### **Mer om bakgrunden till kursens innehåll**

I takt med att medellivslängden hos befolkningen ökar och den fysiska sjukligheten minskar, handlar ohälsan hos äldre personer allt mer om psykiska symtom och sjukdomar. Psykisk ohälsa hos äldre uttrycks ofta i kroppsliga besvär och det finns en hög samsjuklighet med exempelvis ångest, depression, sömnproblem och fysiska besvär.

Livets senare del innehåller för de flesta nya utmaningar. Efter pensionsåldern karakteriseras livet för flertalet människor av att antalet förluster börjar överstiga vinsterna. Sysselsättningen försvinner och försämringar i fysiska och kognitiva förmågor ger sig oundvikligen till känna. Med tiden förloras både nära vänner och eventuell livspartner.

Den äldres förmåga att hantera de oundvikliga förlusterna har stor inverkan på välbefinnande och livstillfredsställelse. Individualpsykologiska faktorer som personlighetsdrag, anpassningsförmåga och subjektiva erfarenheter får betydelse.

Det är naturligt att den äldre människan börjar reflektera över sitt liv och den förestående döden. För den som är ensam eller har svårt att finna svar på dessa frågor är det vanligt att uppleva brist på mening och sammanhang. Detta i sin tur har visat sig vara riskfaktorer för både fysisk och psykisk ohälsa.