

INTRODAGE PÅ SOCIAL- OG SUNDHEDSSKOLEN

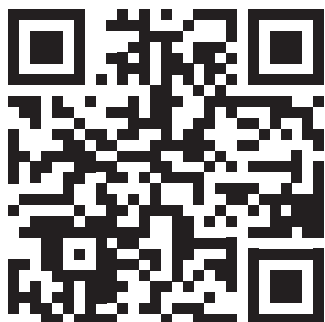
NAVNE OG KLASSE

1



INTRO TIL FORLØBET

2



MØD LAURA
SOM ER SOSU-ASSISTENT



© EduCreation ApS

Produceret af



Finansieret af



Medfinansieret af
Den Europæiske Union



BORD 1

SUNDHEDSTJEK



SUNDHEDSTJEK



1

LAV ET SUNDHEDSTJEK – OBSERVER HINANDEN

Navn

Navn

Navn

Navn



PULS – TJEK JERES HJERTESLAG



Pulsmåling

Pulsmåling

Pulsmåling

Pulsmåling



KROPSTEMPERATUR



Temperaturmåling

Temperaturmåling

Temperaturmåling

Temperaturmåling



BLODTRYK



Blodtryksmåling

Blodtryksmåling

Blodtryksmåling

Blodtryksmåling

SPØRGSMAÅL TIL BORGEREN – SAMTALE I GRUPPEN



HAR DU DRUKKET NOK VAND I DAG?



KAN DU BEVÆGE FINGRENE?



HAR DU SMERTER?



Navn

Navn

Navn

Navn



BORD 2

ANATOMI

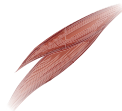
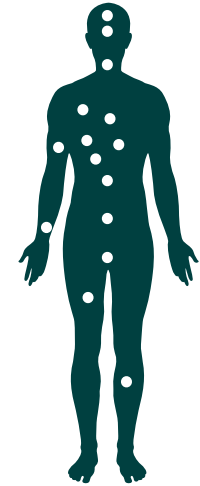
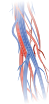
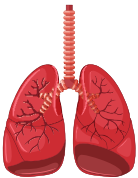
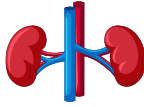


ANATOMI



1

NAVNGIV ORGANERNE (MINIMUM 5)



2

ORGANERNES FUNKTION

Pumper blodet rundt i kroppen

Optager ilt og fører ilt ud i blodet

Fører blodet fra hjertet ud i kroppen

Nedbryder den mad vi indtager

Udskiller affaldsstoffer gennem urinen

Fordøjer maden og laver afføring

Organ til lagring og tømning af urin

Nedbryder affaldsstoffer i blodet

Noget musklerne har at sidde fast på

Styrer kroppens funktioner og tanker

Beskytter hjernen

Sender signaler til hjernen fx. smerte

Fører mad fra mund ned i mavesæk

Et filter der fange bl. a. bakterier

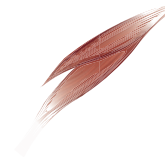
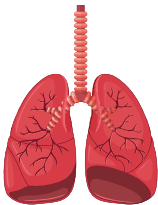
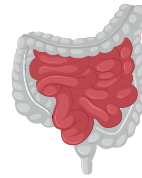
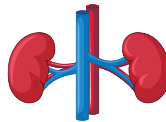
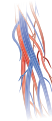
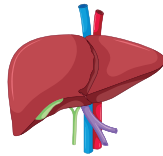
Trækker i knoglerne, så kroppen bevæger sig



ANATOMI

3

PLACERING AF ORGANER – HVOR MANGE RIGTIGE HAR I?



4

CASEN

Borgeren har svært ved at trække vejret og er bleg. Han klager også over, at være svimmel. Han fortæller dig, at han har glemt at tage sin medicin.

Den skal han naturligvis have, men du bliver nødt til at have et overblik over borgerens tilstand, så du kan vurdere, om der skal tilkaldes en læge eller sygeplejerske.

Hvilke organer tror I er svækkede hos borgeren?



SVARARK 1 TIL ANATOMI

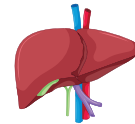
NAVNGIV ORGANERNE



Hjerne



Lymfekirtler



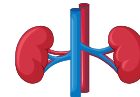
Lever



Kranium



Blodårer



Nyrer



Spiserør



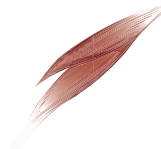
Tarme



Hjerte



Lunge



Muskler



Nervebaner



Mavesæk



Knogler



Blære

ORGANERNES FUNKTION

Pumper blodet rundt i kroppen

Hjertet

Optager ilt og fører ilten ud i blodet

Lungerne

Fører blodet fra hjertet ud i kroppen

Blodårerne

Nedbryder den mad vi indtager

Mavesækken

Udskiller affaldsstoffer gennem urinen

Nyrerne

Fordøjer maden og laver afføring

Tarmene

Organ til lagring og tømning af urin

Blære

Nedbryder affaldsstoffer i blodet

Leveren

Noget musklerne har at sidde fast på

Knoglerne

Styrer kroppens funktioner og tanker

Hjernen

Beskytter hjernen

Kraniet

Sender signaler til hjernen fx. smerte

Nervebaner

Fører mad fra mund ned i mavesæk

Spiserør

Et filter der fanger bl. a. bakterier

Lymfekirtlerne

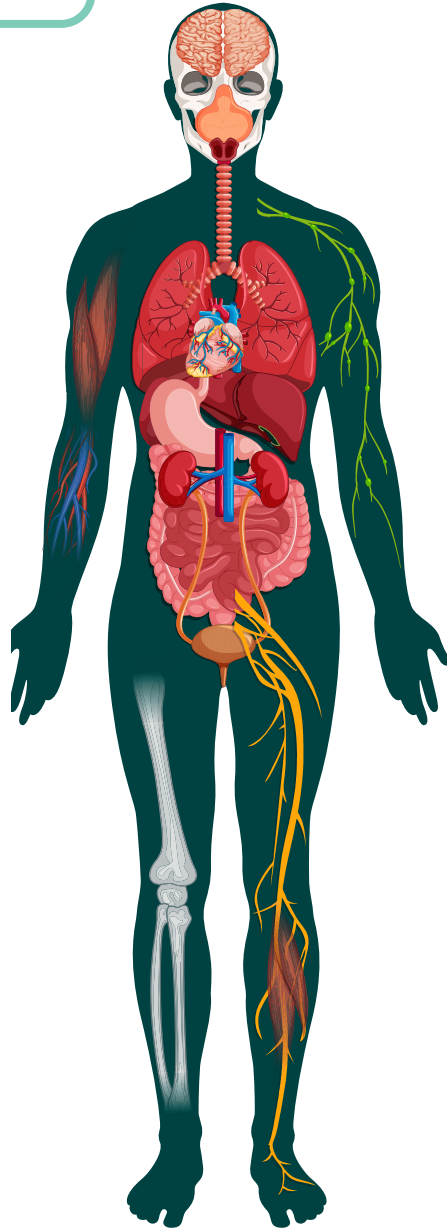
Trækker i knoglerne, så kroppen bevæger sig

Muskler



SVARARK 2 TIL ANATOMI

PLACERING AF ORGANERNE



CASEN

Hvilke organer tror I er svækkede hos borgeren?

Lungerne, hjertet og blodårerne

BORD 3

FORBINDING



FORBINDING



1

KOMPRESSIONSFORBINDING



Hvor svær var forbindingen at lægge?



2

FORBINDING



Hvor svær var forbindingen at lægge?



BORD 4

AKTIVITET / DAGSPLAN

AKTIVTET/DAGSPLAN



MORGENPLAN

Det er vigtigt, at ældre får rørt sig for at holde sig sunde. Morgengymnastik er en god start på dagen.

Udtænk og planlæg 1-2 gode og sjove øvelser, som I kunne forestille jer, at ældre mennesker ville have glæde af at lave. Prøv selv øvelserne. Ville en ældre person være i stand til at lave dem?

Skriv og tegn dem herunder.

GYMNASTIKØVELSE

GYMNASTIKØVELSE

EFTERMIDDAGSPLAN

Det er også vigtigt, at ældre holder sig aktive i løbet af dagen. Morgenerøver er en god start, men det er også vigtigt at tænke ud over traditionel gymnastik.

Planlæg 1-2 sjove aktiviteter, der ikke kun fokuserer på motion, som I kunne forestille jer, at ældre mennesker ville have glæde af at lave. Det kunne f.eks. være gåture, fællessang eller sjove spil.

Skriv og tegn dem herunder.

AKTIVITET

AKTIVITET

AFTENPLAN

Udtænk og planlæg 1-2 gode og sjove aktiviteter, som I kunne forestille jer, at ældre mennesker ville have glæde af at lave.

Skriv og tegn dem herunder.

AKTIVITET

AKTIVITET



BORD 5

KOSTPLAN



KOSTPLAN



PERSON NR 1



1 Hvor gammel er personen?

Alder ca: _____

2 Hvad kan personen fx godt lide at spise?

3 Hvor aktiv er personen i løbet af dagen?



4 Hvor meget energi/næring har personen brug for på en dag?



PERSON NR 2



1 Hvor gammel er personen?

Alder ca: _____

2 Hvad kan personen fx godt lide at spise?

3 Hvor aktiv er personen i løbet af dagen?



4 Hvor meget energi/næring har personen brug for på en dag?



PERSON NR 3



1 Hvor gammel er personen?

Alder ca: _____

2 Hvad kan personen fx godt lide at spise?

3 Hvor aktiv er personen i løbet af dagen?



4 Hvor meget energi/næring har personen brug for på en dag?



PERSON NR 4



1 Hvor gammel er personen?

Alder ca: _____

2 Hvad kan personen fx godt lide at spise?

3 Hvor aktiv er personen i løbet af dagen?



4 Hvor meget energi/næring har personen brug for på en dag?





KOSTPLAN – PERSON 1

MORGEN



MIDDAG



AFTEN





KOSTPLAN – PERSON 2

MORGEN



MIDDAG



AFTEN



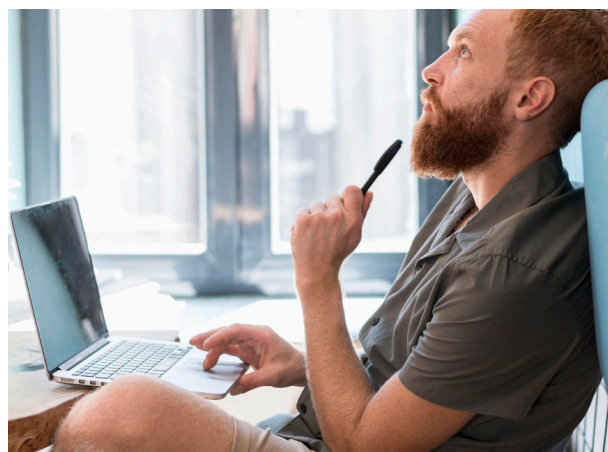


KOSTPLAN – PERSON 3

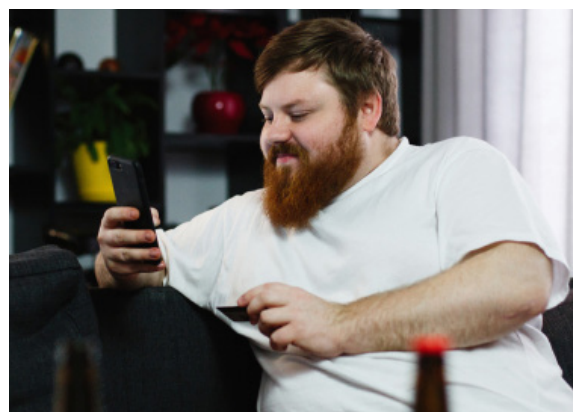
MORGEN



MIDDAG



AFTEN





KOSTPLAN – PERSON 4

MORGEN



MIDDAG



AFTEN



BORD 6

LIVET MED FUNKTIONSNEDSÆTTELSE



LIVET MED FUNKTIONSNEDSÆTTELSE



1

SVAGTSEENDE OG BLINDSKRIFT



R



A



T



O



E



Hvor svær ville jeres dag være, hvis I skulle bruge blindeskrift?



2

PRØV EN BLINDESTOK



Nu skal I prøve, hvordan det er at bruge en blindestok. Se videoen der fortæller, hvad øvelsen går ud på.

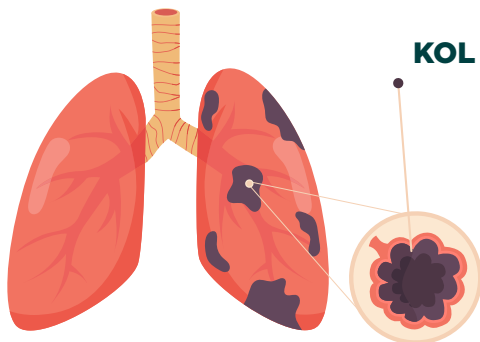


Hvor svær ville jeres dag være, hvis I skulle bruge blindestok?



3

SYGDOMMEN KOL



KOL = Kronisk Obstruktiv Lungesygdom

Det er en sygdom, hvor lungernes væv er ødelagt. Patienter med KOL kan have svært ved at gå, spise og tale, fordi de ikke får luft nok, når de trækker vejret.

Hvor svært tror I det må være at leve med KOL?



BORD 7

PILLESORTERING



PILLESORTERING



1

PILLE CASE #1

Anna Hansen- 78 år. Bor alene i hus.

Anna har begyndende demens.

Anna skal have medicin dagligt, men kan ikke selv holde styr på hvilket medicin hun skal have.

LÆGEMIDDEL	MORGEN	MIDDAG	AFTEN	NAT	MEDICIN MOD
Tablet Pamol á 500 mg, 1 gram x 4 gange dagligt	2	2	2	2	Smertestillende
Tablet multi-tabs, 1 stk dagligt	1				Vitaminer
Tablet hjertemagnyl á 150 mg. 1 stk dagligt		1			Blodfortyndende
Tablet Centyl m.KCl. 1 tablet x 2 gange dagligt	1	1			Vanddrivende

2

PILLE CASE #2

Muhammed Bashir- 83 år. Bor på plejehjem

Muhammed har Alzheimers og Parkinsons. Han har siddet i kørestol i 5 år.

Muhammed skal have medicin dagligt for sine sygdomme, men kan ikke selv holde styr på hvilket medicin han skal have.

LÆGEMIDDEL	MORGEN	MIDDAG	AFTEN	NAT	MEDICIN MOD
Tablet Pamol á 500 mg, 1 gram x 4 gange dagligt	2	2	2	2	Smertestillende
Tablet multi-tabs, 1 stk dagligt		1			Vitaminer
Tablet 'Donepezil krka' á 5 mg. 2 stk dagligt	1		1		Symptomerne ved alzheimers
Tablet Ebixa, 1 tablet 20 mg 1 stk dagligt		1			Symptomerne ved demens



MEDICINFORSTÅELSE

3

Gå ind på **min.medicin.dk** og søg efter medicinen og find ud af hvad indholdsstoffet er, og hvordan det virker i kroppen.



Donepezil krka

Hvad er bruges medicinen mod?

Hvad er indholdsstofferne i medicinen



Pamol

Hvad er bruges medicinen mod?

Hvad er indholdsstofferne i medicinen



Hjertemagnyl

Hvad er bruges medicinen mod?

Hvad er indholdsstofferne i medicinen



Centyl

Hvad er bruges medicinen mod?

Hvad er indholdsstofferne i medicinen



Ebixa

Hvad er bruges medicinen mod?

Hvad er indholdsstofferne i medicinen
