





**01** **Indledning** **........................................ 3**

**02** **Psykologiske aspekter**  **................... 5**

**03** **Tekniske aspekter ..............**..**......... 10**

**04** **Etik for privatlivets fred ................ 13**

En sort baggrund med blå tekst

Beskrivelse genereres automatisk



**01 | INDLEDNING**

Det kan være en udfordring at arbejde med implementering af teknologi i hjemmeplejen, da det ikke kun handler om at lære teknologien at kende, men også hvilke kompetencer den kræver. Al erfaring viser, at sociale og følelsesmæssige færdigheder er vigtige for at opnå succes.

I dette afsnit vil vi derfor give viden og ideer til, hvordan du kan lykkes med at støtte kolleger og seniorer i at kunne bruge teknologier som en hjælp i hverdagen.

**Efter dette læringsforløb vil du være i stand til at:**

* At identificere, hvad der virker for deltagerfastholdelse og hvilke nødvendige pædagogiske værktøjer der kan anvendes for at muliggøre (ældre) mennesker at lære it-teknologi.
* Forstå de forskellige læringsprocesser hos (ældre) mennesker.
* Være i stand til at anvende en positiv og empatisk tilgang til træning.
* Kunne give viden om etik og digital sikkerhed for at beskytte den ældre.

**Indholdet af dette kursus:**

1. Psykologisk aspekt.

2.1 Viden om aldring med hensyn til fastholdelse og kognitive evner

2.2 Motivation

1.3 Aktiv lytning

1.4 Positiv feedback

1.5 Empatisk tilgang

* 1. Tålmodighed/hurtighed

1. Teknisk aspekt;

3.1 Lærerens forståelse af de forskellige læreprocesser

3.2 Opbevaring af hukommelse

3.3 Gentagelse

3.4 Enkle trin

3.5 Undgå IT-slang

1. Etik for privatlivets fred;

4.1 Sætte grænser

4.2 Etik

4.3 Beskyttelse af personlige oplysninger



**02 | Psykologiske aspekter**

**2.1 Viden om aldring med hensyn til fastholdelse og kognitive evner**

Når du bliver ældre, øges risikoen for at lide af forskellige fysiske, sociale, mentale og kognitive "handicap". Med alderen kan der også være betydelige fysiske begrænsninger som følge af somatiske lidelser, sundhedsrelaterede bekymringer, nedsat smidighed og begrænsninger i sensorisk-motorisk koordination. Disse forringelser af ældres fysiske og mentale evner kan komme gradvist over tid, men kan også være resultatet af ulykker eller sygdom. I nogle tilfælde er forringelsen kun midlertidig, men i andre tilfælde bliver den permanent. Disse handicap (eller funktionelle begrænsninger) har ofte en negativ indvirkning på evnen til at udføre almindelige daglige aktiviteter. Det kan være svært at gå, se, spise og kommunikere (høre og tale). Hukommelsen kan svigte, og det bliver svært at orientere. Disse funktionelle begrænsninger gør det vanskeligt at bevare sin identitet og sociale rolle, at være selvhjulpen, at deltage i familiebegivenheder og at blive involveret i sociale sammenhænge.

Sund aldring er grundlaget for et langt liv og for at opretholde livskvaliteten. Undt ageing fremmes ved adfærd, der modvirker funktionelle begrænsninger, især dem, der skyldes kroniske tilstande, og hjælper seniorer med at bevare uafhængighed og sundhed. und ageing er et udtryk for ideen om, at det er muligt at opretholde undhed og livskvalitet på trods af alderdom, hvi du træffer valg, der optimereren und og aktiv livsstil. Sund aldring er en dynamisk og interaktiv proces, der skaber langsigtede, positive ændringer ved at opretholde en høj grad af inddragelse i den enkeltes fysiske, sociale og kulturelle kontekst.

Et område af særlig betydning for sund aldring er **kognitiv funktion**, og især de underfunktioner, der er nødvendige for at opretholde normale daglige aktiviteter, er vigtige for det generelle helbred.

Der er ingen tvivl om, at ageing fører til en gradvis reduktion af kognitive funktioner, selv om der er forskningsdiskussion om omfanget af denne reduktion. Der er nu et stort antal videnskabelige undersøgelser, der har dokumenteret, at kognitiv stimulering har en signifikant, positiv effekt i at opretholde et højt niveau af kognitiv funktion og kan udsætte symptomer på Alzheimers sygdom. Ud over klassiske mentale sysler som at løse krydsord og sudoku og deltage i kulturelle aktiviteter kan kognitiv stimulering hjælpe seniorer med at få et bedre billede af deres hukommelsesevner og forbedre deres færdigheder. Kognitiv træning kan udføres ved hjælp af en computer, iPad, mobiltelefon og andre enheder, der bruger internettet. Kognitiv træning har tre mål: forbedring af kognitive kapaciteter, overførsel af dem til dagligdagen og øget selvværd. Biologisk set medieres effekten af aktiveringen af kognitive og hjernereserver.

Inkluderingen af teknologier i træning kan have en uafhængig positiv effekt på selvopfattelse og selvværd, når man oplever beherskelse af noget, der tidligere kan have virket komplekst og uhåndterligt.

*Der er en hindring for læring i en moden alder*

*Hjernen er plastisk i alle faser af livet*

**2.2 Motivation**

For at lære nye færdigheder er det vigtigt, at det er **meningsfuldt** og kan anvendes i hverdagen. Samtidig er det vigtigt at synliggøre, hvordan målet nås ved at bryde målet ned i delmål, der opfattes som realistiske at opnå.

Målene skal være SMARTE:

* Specifik
* Målbar
* Accepteret
* Realistisk
* Tidsindstillet
* Engagerende

Under undervisning og træning er det vigtigt at følge med og fremme deltagernes motivation og give positiv feedback, når delmålene nås.

**2.3 Aktiv lytning**

**Kommunikation handler både om at tale og lytte. Enctive lytning er et kraftfuldt værktøj.**

**Lad den anden person tale og finde løsninger for sig selv**

I aktiv lytning øver du dig i at sige så lidt som muligt og lade den anden tale. Du kan understøtte samtalen ved at være nærværende og signalere med åbent og imødekommende kropssprog. Du skaber dermed den bedst mulige stemning for fortælleren. Taleren får plads til refleksion, så han eller hun ser de løsninger, der føles rigtige i situationen. **Men for mange mennesker kan det være svært at lytte til andre uden at blive påvirket af deres egne fortolkninger og associationer. Detkan være svært at holde fokus og ikke afbryde. Aktiv lytning er en teknik, der hjælper dig med at forstå din samtalepartners virkelige budskab og undgå misforståelser.**

**5 tips til aktiv lytning.**

**1. Vær til stede og lyt til, hvad der bliver sagt**

Du skal give din fulde opmærksomhed til højttaleren. Ignorer distraktioner såsom din telefon, en tankestrøm eller noget andet. Tænk ikke på dine egne svar, men hold i stedet fokus på, hvad der bliver sagt - gentag samtalen i dit hoved for at holde fokus på samtalen.

**2. Hold igen med dine egne fortolkninger og associationer**

Vær åben og neutral, du kan også få højttaleren til at føle sig mere komfortabel og komfortabel i samtalen. Se ud over dit eget perspektiv og forholde dig neutralt til samtalens emne, på denne måde får du også det bedste udgangspunkt for at forstå, hvad der bliver sagt.

**3. Vær tålmodig**

Giv senioren masser af tid til at formulere og afslutte deres sætning uden at blive afbrudt. Prøv at være en klangbund i samtalen.

**4. Stil åbne og afklarende spørgsmål**

Oprethold et godt flow i samtalen, undgå derfor ja eller nej spørgsmål, da de ofte genererer endelige svar. Stil i stedet åbne og afklarende spørgsmål, og gør brug af hvem, hvad, hvor, for eksempel. Dette får dig til at virke mere interesseret i samtalen.

**5. Vær opmærksom på karisma og kropssprog**

For eksempel siger de ikke-verbale tegn meget om højttaleren. Hurtig tale kan signalere nervøsitet. Langsom tale signalerer opmærksomhed og refleksion. Du kan selv udstråle engagement ved at smile, nikke og gentage, hvad der er blevet sagt.

**2.4 Positiv feedback**

Feedback er for det meste en rapport om adfærd, og feedbacken har til formål at styrke og anerkendepassende adfærd. Når man lærer nye ting, er positiv feedback vigtig både for at opretholde motivation og fremskridt, men også i forholdet mellem "lærer og elev". Eleven kan øge sin selvtillid på grund af en vellykket oplevelse.

## 3 principper for feedback, der virker:

### 1. Vær konkret

### Hvad giver du feedback på f.eks. "Du er god til at åbne din App på telefonen"

### 2. Vær beskrivende snarere end evaluerende

### "Du åbner A-pp'en og er god til at finde menuen, så du kan finde præcis det, du leder efter."

### 3. Fokuser på adfærd, der kan ændres

Feedback er kun feedback, når det fører til ny og mere passende adfærd. "Det vil være godt, hvis du ser på dem, du taler med, mens du taler med dem og smiler mere."

### 2.5 Empatisk tilgang

### Empati, sympati og medfølelse er udtryk, vi bruger i flæng, hvor betydningen er anderledes.

### Empati er en indre oplevelse og fornemmelse, (måske endda) en fysisk fornemmelse af, hvad en anden person oplever og føler i en given situation. Det er ikke altid, at vi automatisk føler, hvad andre https://pxl.host/lfayv4axpxwcxf31m5.pnggør - derfor bruger vi også vores fantasi. Vi taler om det i daglig tale som 'forestil dig at være i hans sted' eller 'gå en dag i hans sko'. Vi kalder empati det. Vi genkendereller forestiller os, hvordan andre har det i en given situation.

### https://pxl.host/lfayyscx275s3phovs4h.pngSympati er således en mental og mere distanceret forståelse end empati. Sympati er, hvor vi forstår, hvad et andet menneske går igennem, men vi påvirkes ikke af det på samme måde som i den empatiske forståelse, der er mere fysisk eller sanselig.

### https://pxl.host/lfaz07egpnmil59f8g.pngMedfølelse er et skridt ud over empati og sympati. Medfølelse er ønsket om at lindre lidelse eller smerte eller vanskelige følelser. Det betyder, at medfølelse altid starter med en empatisk anerkendelse, og derfra springer et ønske om at reducere den smerte (fysisk eller følelsesmæssig), som vigenkender.

### I læringssituationer skal læreren leve sigind ideltageren, så motivation, opmærksomhed og nysgerrighed bevares, ligesom læreren skal forstå, hvilke behov "eleven" har og tage udgangspunkt heri.

**2.6 Tålmodighed/hastighed**

De kognitive funktioner, herunder læring, er langsommere med alderen på grund af den naturlige forringelse af hjernefunktionen, og derfor skal kursusdesignet give seniorerne mulighed for at udvikle sig langsomt. Læreren skal være tålmodig og opmuntre seniorerne til at bevæge sig fremad trin for trin i deres eget tempo.



**03 | Tekniske aspekter**

**3.1 Lærer forstår forskellige læringsprocesser**

For at kunne planlægge en læringsproces skal læreren være opmærksom på kompetencer forbundet med forskellige undervisningsroller samt elevens læringsbetingelser med hensyn til forståelse af forskellige læreprocesser. En didaktisk teori vedrører de seks vigtigste aspekter, når man planlægger et kursus eller en læringsproces.

**Spørgsmål at stille om elevens læringsbetingelser omfatter:**

• Hvilke faglige eller andre relevante færdigheder har eleven?

• Hvilke kommunikationsevner har eleven?

• Hvilke samarbejdsevner har eleven?

• Er eleven motiveret til at forfølge emnet?

• Har eleven særlige problemer eller behov for ressourcer i forbindelse med kurset?

• Hvordan lærer eleven?

**3.2 Opbevaring af hukommelse**

Med alderen følger en naturlig forringelse af hjernefunktionen, hvilket forårsager en progressiv svækkelse af koncentration, hukommelse og mental fleksibilitet. Tålmodighed og pauser undervejs giver plads til refleksion. Læreren skal tage nogle faktorer i betragtning;

**Tempo**

**Gentagelse**

**Enkle trin**

**3.3 Gentagelse**

Udvikling af en bestemt teknisk færdighed kan kræve flere forsøg på praksis, derfor er det vigtigt at gentage forskellige trin i læringsprocessen, når man underviser ældre mennesker, og læreren skal overveje den bedste måde at give instruktion og feedback på, hvilket giver tid til elevens gentagelse.

**3.4 Enkle trin**

Undervisning af ældre mennesker eller mennesker generelt læreren kan finde KISS-reglen (Keep It Simple, Stupid) nyttig og videregive grundlæggende it-viden. Lærerne skal møde eleverne på deres eget niveau, enkle trin er vigtige. Brug af spørgsmål, der guider seniorerne til enkel problemløsning, motiverer og fører ofte til nysgerrighed efter at lære mere. På denne måde når eleverne et højere niveau af viden ved selv at finde svar.

Selvom det kan være svært, kan det være sjovt. Fortsæt roligt og skab et trygt læringsmiljø, hvor der er plads til spørgsmål og diskussion.

**3.5 Undgå IT-slang**

Digitalt ordforråd er en udfordring for mange ældre mennesker, derfor bør brugen af IT-slang holdes på et minimum, det er uforståeligt for mange mennesker, og nogle udtryk skal muligvis forklares eller "oversættes".





**04 | Etik for privatlivets fred**

Etik handler om, hvad vi skal gøre som individer og som samfund. Etik styrer derfor nogle af vores handlinger. Når vi deler billeder fra sommerferien på Facebook, er det svært at fastholde ideen og den enkeltes privatsfære. Ikke desto mindre må målet være, at vi kollektivt forpligter os til at respektere hinandens integritet og udvise netetikette. Alt, hvad vi deler online, vil være tilgængeligt online i fremtiden og kræve ansvarlighed på internettet, ligesom søgninger på nettet efterlader digitale spor.

**4.1 Indstilling af grænser**

Det er vigtigt at sætte grænser for, hvilken slags information der er tilgængelig eller synlig for læreren. Disse grænser bør gøres klare for alle i begyndelsen af undervisningen eller støtten. I forbindelse med digitale tjenester kræver det bevidsthed om etikken i privatlivets fred.

**4.2 Etik**

Etik med hensyn til privatlivets fred varierer afhængigtaf forholdet mellem læreren og eleven, og professionelle plejere og frivillige bør være meget opmærksomme på deres ansvar med hensyn til adgang til personlige oplysninger. I undervisningen er læreren ansvarlig for at anvende god etik. God etik vedrørende digitale tjenester kan være en nyttig holdning med råd om, hvordan man opretter sikre adgangskoder, men IKKE for at få viden om adgangskoder

**4.3 Beskyttelse af personlige oplysninger**

Plejepersonale og frivillige har pligt til at overholde tavshedspligt i kontakt med elevens private anliggender. Ved at undervise i forskellige it-færdigheder har læreren adgang til forskellige oplysninger, som han eller hun er forpligtet til at overholde hemmeligholdelse og vil fortælle det i begyndelsen af kurset. Det betyder, at læreren ikke kan dele nogen private oplysninger om eleven med andre, eller bruge nogen private oplysninger om eleven til hans eller hendes egen gevinst.