



Fjölbrotaskóli Suðurlands
Vorönn 2026

HJÚK3ÖH05

Hjúkrun aldraðra

Kennari/kennarar:	Sigrún Ína Ásbergisdóttir (SÍÁ) sigrun.ina.asbergisdottir@fsu.is
-------------------	---

Áfangalýsing:

Í áfanganum er fjallað um stöðu aldraðra í samfélaginu og þá félagsþjónustu sem öldruðum stendur til boða. Jafnframt er lögð áhersla á sjálfsákvörðunarrétt aldraðra og þau réttindi sem öldruðum eru tryggð samkvæmt lögum. Hugmyndafræði og helstu kenningar í öldrunarhjúkrun eru skoðaðar. Farið er yfir þær helstu andlegu, félagslegu og líkamlegu breytingar sem fylgja hækkandi aldri. Fjallað er um helstu sjúkdóma og heilsufarsvandamál sem hrjá aldraða og viðeigandi hjúkrun. Kynntar eru aðferðir til þess að meta áhrif sjúkdóma og heilsubreysts á virkni og vellíðan aldraðra. Fjallað er um mikilvægi heilbrigðis lífsstíls á efri árum með áherslu á forvarnir og heilsueflingu til að auka lífsgæði og vellíðan aldraðra. Sorg og sorgarviðbrögð eru tekin til umfjöllunar. Lögð er áhersla á sérstakar hjúkrunarþarfir einstaklinga við lífslok og líknarmeðferð. Mikil áhersla er lögð á þverfaglega samvinnu, yfirsýn og heildræna nálgun við hjúkrun aldraðra hvort sem er á stofnunum eða á heimilum ásamt faglegum vinnubrögðum og viðurkenndri skráningu hjúkrunar.

Undanfari: HJÚK1AG05.

Þekkingarviðmið - nemandi skal hafa aflað sér þekkingar og skilnings á:

- þeim líkamlegu, andlegu og félagslegu breytingum sem fylgja hækkandi aldri
- áhrifum algengra öldrunarsjúkdóma á virkni og lífsgæði aldraðra
- aðferðum og mælitækjum sem notuð eru til að meta vitsmunalega færni, sjálfsbjargargetu og aðstæður aldraðra
- forvarnargildi og mikilvægi heilbrigðis lífsstíls á efri árum
- þeirri þjónustu og stuðningi sem öldruðum stendur til boða í samfélaginu
- kenningum sem fjalla um aðlögun að heilsubresti, sorg og missi
- lífsloka- og líknarmeðferð
- þverfaglegri teymisvinnu í málefnum aldraðra
- viðurkenndri hjúkrunarskráningu

Leikniviðmið - nemandi skal hafa öðlast leikni í:

- gera greinarmun á eðlilegum öldrunarbreytingum og sjúkdómsástandi aldraðra
- greina áhrif öldrunarbreytinga á virkni og lífsgæði aldraðra
- fræða aldraða um heilbrigðan lífsstíl og þá þjónustu sem þeim stendur til boða í samfélaginu
- hagnýta sér kenningar um aðlögun að sorg og missi í hjúkrunarstörfum
- nota viðurkennda hjúkrunarskráningu

Hæfniviðmið - nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:

- taka þátt í þverfaglegri teymisvinnu um málefni aldraðra
- nota viðurkenndar aðferðir og kvarða til þess að meta sjálfbjargargetu aldraðra
- hjúkra öldruðum á heildrænan hátt með tilliti til félagslegs, andlegs og líkamlegs ástands
- hjúkra öldruðum við líknandi meðferð og við lífslök
- miðla á faglegan

Námsefni:

Hjúkrun - 3. þrep (Hjúkrun aldraðra).
Efni frá kennara.

Áætlun um yfirferð og verkefnaskil:

Vika	Dagsetning	Námsefni og viðfangsefni	Próf og verkefni
2-3	5. - 17. janúar	Öldrun. Líkamsbreytingar.	
4	19. - 25. janúar	Félagsleg staða og hagir aldr. Heilsuvernd aldraðra og forvarnir.	
5	26. jan. - 1. feb.	Þjónusta við aldraða. Hjúkrun aldraðra.	Könnun.

6	2. - 8. febrúar	Hjartasjúkdómar. Heilablóðfall.	
7	9. - 15. febrúar	Heilabilun. Umönnun einstaklinga með heilabilun.	
8	16. - 22. febrúar	Svefntruflanir. Umönnun deyjandi einstaklinga. Val á ritgerðarefni.	Könnun.
9-10-11	23. feb. - 15. mars	Verknám.	
12-13	16. - 29. mars	Ritgerðarvinna.	
14	30. mars - 5. apríl	Páskafrí.	
15-16	6. - 19. apríl	Ritgerðarvinna.	
17	20. - 26. apríl	Ritgerðir kynntar fyrir bekknum.	
18	27. apríl - 3. maí	Heimsókn út fyrir FSu. Frí föstudaginn 1. maí.	
19-20	4. - 13. maí	Upprifjun fyrir lokapróf. Síðasti kennsludagur er 13. maí.	

Sérreglur áfangans:

Nemendur þurfa að skila 90% af öllum verkefnum sem sett eru fyrir (á til settum tíma) og mæta samkvæmt mætingareglum skólans til að öðlast próftökurétt.

Reglur um svindl og notkun gervigreindar:

<https://www.fsu.is/is/namid/namskrofur-og-reglur/reglur-um-svindl-i-verkefnum-og-profum>

Ef að grunur um ritstuld og/eða óleyfilega notkun á gervigreind vaknar gætu nemendur þurft að gera munnlega grein fyrir verkefni/prófi.

Sömu reglur gilda um notkun gervigreindar við skrif og gilda um heimildaskráningu almennt. Reglur um heimildaskráningu má finna á heimasíðu skólans.

<https://www.fsu.is/is/namid/namskrofur-og-reglur/heimildaskraning-leidbeiningar>

Námsmat:

Tegund	Lýsing	Vægi
Verkefni og umræður:	Verkefnavinna og umræður í tímum.	20%
Ritgerð:	Ritgerðarefni úr námsefni.	20%
Lokapróf:	Próf úr öllu námsefninu.	60%

Námsmats- og prófsýningardagur:

Námsmats- og prófsýning er mikilvægur hluti af náminu því þar færðu:

- tækifæri til að sjá hvernig þér gekk.
- útskýringu á námsmati hvort sem um lokapróf eða símat er að ræða.
- ráðleggingar sem geta nýst þér í áframhaldandi námi.
- tækifæri til að gera athugasemd við niðurstöðu námsmatsins ef þér þykir hún ósanngjörn.

Kennsluáætlun er sett fram með fyrirvara um breytingar.

Þorlákshöfn, 18. janúar 2026. Sigrún Ína Ásbergsdóttir, hjúkrunarfræðingur.