



Seminarier och utbildningar hösten 2017

Kompetensutveckling för dig som är intresserad av äldre frågor och äldreomsorg

Kompetensutveckling för dig som är chef, beslutsfattare, medarbetare inom äldreomsorg och/eller intresserad av äldre frågor.

Stiftelsen Stockholms läns Äldrecentrum är ett forsknings- och utvecklingscentrum. Uppdraget är att bidra till kunskap om äldre personers hälsa, vård och omsorg. Kompetensutveckling är en viktig del av Stiftelsen Äldrecentrums verksamhet.

Varje termin bjuder Stiftelsen Äldrecentrum in till föreläsningar, utbildningar och seminarier med olika målgrupper och samarbetspartners. I denna katalog hittar du vårt utbud för hösten 2017. På vår webbplats, www.aldrecentrum.se, uppdaterar vi kontinuerligt information om tillkommande utbildningar.

Innehåll

Frukostseminarier	4
Ett hem med utsikt	4
Seminarier och konferenser	5
Palliativ vård och mat i livets slutskede	5
Seminarietillfälle för biståndshandläggare om palliativ vård och mat i livets slutskede	5
Specialistsjuksköterska i äldreomsorgen — möjlighet till ökad kvalitet	6
Konferens om våld i äldres nära relationer	7
Utbildningar	8
Förebyggande arbete	8
Uppmärksamma, fråga och agera — om våld mot äldre i nära relationer	8
Språkombud och arbetsplatslärande	9
Inspirationsföreläsning om språk och arbetsplatslärande	9
Bli språkombudsutbildare	9
DigIT	9
Språkombudsutbildning med digital inriktning	9
Reflektion som arbetsutveckling	10
Introduktion till reflektion	10
Workshop om reflektion	10
Utbildning för arbetslag	10
Reflektion steg 1	10
Reflektion steg 2	10
Handledning för reflektionsledare	11
Leda reflektion	11
Mat och måltider	12
Mat och måltider vid demenssjukdom	12
Bra måltider i hemtjänsten	12
Måltidsinspiration — Hur kan vi göra måltiden till en trevlig upplevelse	12
Palliativ vård och mat i livets slutskede	13
Mat för ett friskt åldrande	13
Mat och hälsa för äldre	13
Föreläsningsserie	14
Samhället och äldre	14
Mat för ett friskt åldrande	14
Anhörigomsorgens pris — Vad innebär det att hjälpa en gammal förälder?	14
Åldrande och minne	14
Övrig verksamhet	16
Rapporter och utredningar	16
Forskningsstudien SNAC-K	17
Nätverk	17
Nyhetsbrev	17
Tidskriften Äldre i Centrum	18

FRUKOSTSEMINARIER



Vi presenterar aktuella teman och rapporter

Frukostseminarierna hålls i Stiftelsen Äldrecentrums lokaler på Gävlegatan 16, i Stockholm. Tillkommande frukostseminarier publiceras i kalendern på www.aldrecentrum.se.

Tid: Seminarierna inleds med kaffe/te och smörgås klockan 08.00. Seminarierna börjar klockan 08.30 och pågår till och med klockan 09.30.

Anmälan: Anmälan kan göras via Äldrecentrums webbplats www.aldrecentrum.se eller via anmälningsslänk. Samtliga frukostseminarier är kostnadsfria. Anmälan är bindande, dock kan platsen överlåtas till annan person. Om anmäld deltagare uteblir tas en administrativ avgift ut om 500 kr per person.

Kontakt: Bengt Larsson, bengt.larsson@aldrecentrum.se, 08-690 58 39.

29 augusti 2017

Ett hem med utsikt

Tidskriften Äldre i Centrum firar trettioårsjubileum 2017 och arrangerar därför frukostseminarier i anslutning till varje ny utgåva.

Nummer 2/2017 har temat Hemmet som det nya äldreboendet. En av de bärande artiklarna i temat bygger på Äldrecentrums färska, rapport om de äldre stockholmarnas syn på sitt boende. På seminariet kommer rapportens innehåll att presenteras av utredarna Ingrid Hjalmarson och Jenny Österman.

Föreläsare: Ingrid Hjalmarson och Jenny Österman, båda utredare på Stiftelsen Äldrecentrum samt Jonas Nilsson, chefredaktör Äldre i Centrum.

Plats: Stiftelsen Stockholms läns Äldrecentrum, Gävlegatan 16, Stockholm, plan 7, lokal Tokyo.

Anmälan: Seminariet är genomfört!



SEMINARIER OCH KONFERENSER



Seminarier och konferenser inom aktuella områden

Stiftelsen Äldrecentrum arrangerar kontinuerligt kostnadsfria seminarier inom aktuella områden. Anmälan kan göras via vår webbplats www.aldrecentrum.se. Fler seminarier planeras, håll utkik i kalendern på www.aldrecentrum.se.

16 januari 2018, kl.13.00–16.00

Palliativ vård och mat i livets slutskede

Allt fler personer får möjlighet att vårdas i sitt boende i livets slutskede. Detta ställer krav på att omvårdnadspersonalen har kunskaper för att kunna tillgodose fysiska, psykiska, sociala och existentiella behov hos den döende personen utifrån ett palliativt förhållningssätt.

I slutet av livet minskar aptit och matlust. När den som vårdas får svårt att äta och dricka kan etiska dilemman uppstå. Vilka nutritionsåtgärder som behövs beror på i vilken fas vårdtagaren befinner sig. Under eftermiddagen får du även tillfälle att lyfta frågor som du ställs inför i ditt dagliga arbete.

Föreläsare: Britten Askestad, leg. sjuksköterska och utvecklingsledare och Birgitta Villner Gyllenram, koststrateg, Stiftelsen Äldrecentrum.

Målgrupp: Medarbetare och chefer inom boende och personlig assistans samt sjuksköterskor inom HSL-teamen.

Plats: Stiftelsen Äldrecentrum, Gävlegatan 16, Stockholm, plan 7, lokal Tokyo.

Anmälan: Senast den 10 januari 2018 via denna länk:

<http://sem.aldrecentrum.se/anmalan.aspx?semid=587>

Utbildningen är kostnadsfri. Anmälan är bindande. Vid förhinder kan platsen överlåtas till annan person. Om anmäld deltagare uteblir tas en administrativ avgift ut om 500 kronor.

Kontakt: Birgitta Villner Gyllenram, birgitta.villner.gyllenram@aldrecentrum.se, 08-690 58 71.

27 september 2017, kl. 13.00-16.00

Seminarietillfälle för biståndshandläggare om palliativ vård och mat i livets slutskede

Den 27 september hålls ett särskilt seminarium för biståndshandläggare om palliativ vård och mat i livets slutskede. Seminariet äger rum i Stiftelsen Äldrecentrums lokaler på Gävlegatan 16, plan 7, lokal Tokyo i Stockholm. Innehållet är samma som för seminariet ovan men anpassat utifrån biståndshandläggarens arbete.

Anmälan: Seminariet är genomfört!

Kontakt: Birgitta Villner Gyllenram, birgitta.villner.gyllenram@aldrecentrum.se, 08-690 58 71.

23 november 2017, kl. 09.00-16.15

Specialistsjuksköterska i äldreomsorgen – möjlighet till ökad kvalitet

Idag bedrivs hälften av landets hälso- och sjukvård för äldre inom kommunal verksamhet. Detta innebär att det finns ett stort behov av kunskap, speciellt om vård och omsorg i livets slut. En hög kompetens hos sjuksköterskorna är en viktig faktor för att vården och omsorgen håller en god kvalitet. Idag saknas kunskap om vilken kompetens specialistsjuksköterskorna faktiskt har och vilken tillgång de kan vara inom äldreomsorgen. Det är därför angeläget att beskriva och sprida information om specialistsjuksköterskans kunskap och kompetens samt vilken roll de kan ha i vården av äldre.

Under eftermiddagen får vi ta del av specialistsjuksköterskors/sjuksköterskors kandidat- respektive magisteruppsatser i olika ämnen. Här finns möjlighet att ta del av senaste forskningsrön och hur de kan tillämpas i verksamheten.

Vår förhoppning med denna dag är att lyfta specialistsjuksköterskans roll inom äldreomsorgen för att öka kvaliteten inom kommunal vård och omsorg. Vi vill också bidra till att föra ut ny forskning som berör äldre och åldrande.

Programmet i sin helhet hittar du på www.aldrecentrum.se.

Föreläsare: Annica Dominius, strateg, Stockholms stad, Eva Norman och Jenny Österman, utredare, Stiftelsen Äldrecentrum, Anne-Marie Boström, programansvarig specialistsjuksköterskeutbildningen, Karolinska institutet samt Karin Bern, adjungerad klinisk adjunkt på Kungsholmens stadsdelsförvaltning, Åsa Olsson, adjungerad klinisk adjunkt i Enskede-Årsta-Vantörs stadsdelsförvaltning och Pia Jernberg, specialistsjuksköterska på Bräcke diakoni. Dessutom presenterar studenter aktuella examensarbeten inom vård och omsorg.

Plats: Stiftelsen Äldrecentrum, Gävlegatan 16, Stockholm, plan 7, lokal Tokyo.

Anmälan: Anmäl dig senast den 13 november 2017 via denna länk:

<http://sem.aldrecentrum.se/konfview.aspx?adm=1&semid=595>

Seminariet är kostnadsfritt men anmälan är bindande, vid förhinder kan platsen överlåtas till annan person. Om anmäld deltagare uteblir, tas en administrativ avgift om 500 kronor ut.

Målgrupp: Seminariet vänder sig till chefer inom äldreomsorgen, politiker, tjänstemän, medicinskt ansvariga sjuksköterskor, sjuksköterskor och andra intresserade.

Kontakt: Jenny Österman, jenny.osterman@aldrecentrum.se, 08-690 58 04.

26 januari 2018, kl. 8.30-16.00

Konferens om våld i äldres nära relationer

Våld i nära relationer är vanligt förekommande i alla grupper i samhället men långt ifrån alla våldsutsatta söker hjälp. Våldet upphör heller inte vid 65. För att upptäcka våld är det viktigt att ha kunskap och veta hur man ska agera.

I det pågående jämställdhetsarbetet har frågan om våld i nära relationer under senare tid uppmärksammats allt mer. Idag betecknas det som ett folkhälsoproblem. Våld mot äldre är dock fortfarande ett relativt outforskat område och forskning om våld i nära relationer utesluter ofta äldre personer.

Den här konferensen vill uppmärksamma och synliggöra frågan om våld i äldres nära relationer och inspirera deltagarna till att arbeta vidare med frågan i sina respektive verksamheter.

Innehåll:

- Vad är våld i nära relationer och hur kan man hjälpa en våldsutsatt person?
- Aktuell forskning om våld i nära relationer med inriktning äldre.
- Att våga ställa frågor om erfarenheter av våld.
- Juridiska frågor som bland annat rör anmälningar om våld i nära relationer och sekretess i arbetet med våldsutsatta personer.
- Hur kan arbetet mot våld i nära relationer organiseras?

Konferensen vänder sig till personer som i sin yrkesutövning på något sätt kommer i kontakt med våldsutsatta äldre personer, exempelvis inom kommun, landsting, frivilligorganisationer, polis- och rättsväsende, forskare, lärare och studerande med flera.

Programmet i sin helhet hittar du på www.aldrecentrum.se.

- Föreläsare:** Dagen leds av Lisa Malmberg och Narges Ravanbakhsh från Amphi produktion. Föreläser gör Madelene Sundström, utredare vid NCK, Uppsala universitet, Kamilla Olsson, biståndshandläggare samt Ann-Christin Schandl, Familje Frid, Region Gotland, Eva Sundborg, verksamhetschef Fittja och Sättra vårdcentral och Karin Westlund, jurist, Socialstyrelsen.
- Plats:** Ingenjörshuset, Malmskillnadsgatan 46, Stockholm. Lokal: Polhemssalen.
- Avgift:** 1400 kronor exklusive moms.
- Anmälan:** Anmäl dig senast den 1 december 2017 via denna länk: <http://sem.aldrecentrum.se/anmalan.aspx?semid=600>
Anmälan är bindande men inte personbunden.
- Kontakt:** Ingrid Hjalmarsen, ingrid.hjalmarsen@aldrecentrum.se, 08-690 58 13,
Eva Norman, eva.norman@aldrecentrum.se, 08-690 58 03.





Kompetensutveckling för vård- och omsorgspersonal

Stiftelsen Äldrecentrum erbjuder kontinuerligt kompetensutvecklande utbildningar för vård- och omsorgspersonal. Läs mer och anmäl dig via www.aldrecentrum.se eller via den anmälningslänk som ligger i anslutning till respektive utbildning nedan.

Förebyggande arbete

Grundutbildning om våld mot äldre i nära relation

20 november och 5 december 2017, kl. 08.30-16.00

Uppmärksamma, fråga och agera – om våld mot äldre i nära relationer

Våld i nära relationer uppmärksammas alltmer och betecknas som ett folkhälsoproblem. Socialstyrelsens föreskrifter och allmänna råd (2014:4) ställer krav både på socialtjänsten och hälso- och sjukvården att kunna erbjuda våldsutsatta personer stöd och hjälp. Det ska finnas tydliga riktlinjer för arbetet och personal som möter våldsutsatta ska ha utbildning.

Våldet slutar inte vid 65. Därför är det viktigt att personal som möter våldsutsatta äldre har den kunskap som behövs för att kunna upptäcka våld och veta hur man ska agera. Den här utbildningen omfattar två dagar och ger dig de grundkunskaper du behöver.

I kursen ges kunskap om våldets omfattning, uttryck, konsekvenser och mönster. Vilka tecken och signaler kan uppmärksammas i verksamheten? Den tar också upp äldreomsorgens lagstadgade ansvar samt hur personal kan ställa frågor om våldsutsatthet och agera. Sekretess och rapporteringsskyldighet, polisanmälan och rättsprocess samt insatser för stöd och skydd behandlas också. Föreläsningar varvas med gruppdiskussioner och arbete med fallbeskrivningar.

- Plats:** Saturnus Konferens, Hornsgatan 15, Stockholm.
- Kursledare:** Lisa Malmberg och Narges Ravanbakhsh från Amphi Produktion. Även andra föreläsare medverkar.
- Målgrupp:** Utbildningen riktar sig till vård- och omsorgspersonal inom äldreomsorg och primärvård samt andra yrkesgrupper som möter äldre i sitt dagliga arbete.
- Kursavgift:** 1800 kr exkl. moms/person. Priset inkluderar för- och eftermiddagskaffe.
- Anmälan:** Senast den 20 oktober via denna länk:
<http://sem.aldrecentrum.se/anmalan.aspx?semid=585>
- Avbokning:** Anmälan är bindande men platsen kan överlåtas till annan person.
- Kontakt:** Ingrid Hjalmarson, ingrid.hjalmarson@aldrecentrum.se, 08-690 58 13.

Språkombud och arbetsplatslärande

Föreläsningar och uppdragsutbildningar

Inspirationsföreläsning om språk och arbetsplatslärande

Stiftelsen Äldrecentrum har mångårig erfarenhet av att arbeta med språk- och arbetsplatslärande inom äldreomsorgen. Genom att integrera språkutveckling och lärande stärks både arbetsplatsens och individens kunskaper vilket i sin tur förbättrar kvalitén i omsorgen om den äldre.

Kontakt: Kerstin Sjösvärd, kerstin.sjosvard@aldrecentrum.se, 08-690 58 82.

Bli språkombudsutbildare

Tillsammans med Vård- och omsorgscollege utbildar Stiftelsen Äldrecentrum under perioden 2016-2017 personer som i sin tur ska utbilda språkombud. Språkombud stöttar kollegor som har bristande kunskaper i svenska eller svårigheter med muntlig och skriftlig kommunikation. Som språkombud ingår det också att arbeta med hela arbetsplatsens språkutveckling. Utbildningen bygger på konceptet Blended Learning som är en utbildningsform där traditionellt klassrumslärande kombineras med webbmaterial och Facebookgrupper.

Kontakt: Kerstin Sjösvärd, kerstin.sjosvard@aldrecentrum.se, 08-690 58 82.

DigIT

Digital kompetensutveckling för vård- och omsorgspersonal

Språkombudsutbildning med digital inriktning

Stiftelsen Äldrecentrum deltar i ett ESF-finansierat samverkansprojekt kring digital kompetensutveckling för vård- och omsorgspersonal — DigIT. Syftet är att öka kunskap, vilja och förmåga hos medarbetare inom vård- och omsorg att använda de digitala möjligheterna för att skapa värde för brukarna. Under 2017 genomförs bland annat en språkombudsutbildning med digital inriktning.

Kontakt: Kerstin Sjösvärd, kerstin.sjosvard@aldrecentrum.se, 08-690 58 82.

Reflektion som arbetsutveckling

Föreläsningar och uppdragsutbildningar om reflektion

Introduktion till reflektion

Under en halvdag får deltagarna kunskap om vad reflektion i arbetet är. Exempel ges på hur man kan arbeta med reflektion på arbetsplatsen och vad det kan ge för resultat och utveckling.

Kontakt: Eva Norman, eva.norman@aldreentrum.se, 08-690 58 03.

Workshop om reflektion

En föreläsning om reflektion varvas med praktiska övningar och dialoger i mindre grupper. Vi jobbar med frågorna vad är reflektion? Hur gör vi när vi reflekterar? Vi provar också på att reflektera med hjälp av olika pedagogiska övningar.

Kontakt: Eva Norman, eva.norman@aldreentrum.se, 08-690 58 03.

Utbildning för arbetslag

Ge ett arbetslag kunskap om reflektion och lägg grunden för ett fortsatt arbete vid den egna arbetsplatsen. En teoretisk genomgång kopplas till gemensamma pedagogiska övningar och dialog i gruppen. Antalet utbildningsdagar skräddarsys utifrån varje enskild arbetsplats.

Kontakt: Eva Norman, eva.norman@aldreentrum.se, 08-690 58 03.

Bli reflektionsledare

Reflektion steg 1

En kurs som omfattar fyra till sju dagar beroende på förkunskaper där deltagarna utbildar sig till att leda reflektionsmöten. Målet är att deltagarna ska få kunskap om vilken betydelse reflektionsprocessen kan ha för att utveckla kompetens, arbetsmiljö och samarbete, samt få redskap att reflektera både på individ- och gruppnivå. Deltagarna lär sig tillämpa olika modeller för reflektion.

Kontakt: Eva Norman, eva.norman@aldreentrum.se, 08-690 58 03.

Reflektion steg 2

Kursen omfattar fyra dagar och vänder sig till personal som tidigare gått reflektionsutbildning och har erfarenhet av att arbeta med reflektion. Målet är att deltagarna ska få fördjupade kunskaper om reflektionens betydelse för arbetsutveckling, både på individ- och gruppnivå. Deltagarna får också fördjupa sina kunskaper om att leda reflektion och praktiskt tillämpa olika metoder och modeller.

Kontakt: Eva Norman, eva.norman@aldreentrum.se, 08-690 58 03.

Handledning

Handledning för reflektionsledare

Stiftelsen Äldrecentrum erbjuder handledning till redan utbildade reflektionsledare. Syftet är att ge fortsatt stöd och vägledning i arbetet med reflektion. Handledningen utgår från deltagarnas egna erfarenheter.

Kontakt: Eva Norman, eva.norman@aldrecentrum.se, 08-690 58 03.

Leda reflektion

Våra kursledare kan också vara behjälpliga att leda reflektionsmöten i arbetsgrupper.

Kontakt: Eva Norman, eva.norman@aldrecentrum.se, 08-690 58 03.

Kursledare inom reflektion: Eva Norman, utredare vid Stiftelsen Äldrecentrum och Marie Birge Rönnerfält, universitetsadjunkt på institutionen för socialt arbete vid Stockholms universitet. Både Eva och Marie har lång erfarenhet från utbildning samt socialt arbete. Tillsammans har de skrivit boken *Reflektion som arbetsutveckling*, ISBN 978-91-637-8405-87 som kan beställas från Stiftelsen Äldrecentrum.

Kursavgift: Kursupplägg och pris för kurserna inom reflektion och handledning sätts efter överenskommelse. Kontakta Eva Norman, eva.norman@aldrecentrum.se, 08-690 58 03 för mer information.



Mat och måltider

Uppdragsutbildningar för personal inom hemtjänst, särskilt boende, dagverksamhet och LSS-verksamhet

Mat och måltider vid demenssjukdom

För personer med demenssjukdom försvåras matsituationen successivt och risken för undernäring ökar. Som personal inom äldreomsorgen krävs det att man har kunskap, engagemang och lyhördhet för att förstå vilka faktorer som påverkar olika nutritionsproblem och om hur man anpassar omvårdnadsåtgärder efter varje individs behov för att måltidssituationen ska bli så bra som möjligt. För att öka aptit och näringsintag har måltidsmiljön stor betydelse. Kursen omfattar bland annat beteendeförändringar vid demenssjukdom, stöd vid måltid samt måltidsmiljöns betydelse.

- Målgrupp:** Kursen riktar sig till personal på vård- och omsorgsboenden, servicehus, hemtjänstenheter och dagverksamheter och omfattar cirka 3 timmar.
- Kostnad:** 6000 kronor (material ingår).
- Kontakt:** Birgitta Villner Gyllenram, birgitta.villner.gyllenram@aldrecentrum.se, 08-690 58 71.

Bra måltider i hemtjänsten

Allt fler äldre personer bor kvar i sitt eget hem trots stora vård- och omsorgsbehov. Många vårdtagare behöver mycket stöd och hjälp inte minst vid måltidssituationen. Ensamhet är ett stort problem och leder ofta till nedsatt aptit. Personalen inom hemtjänsten behöver ha kunskap om hur undernäring kan uppmärksammas och förebyggas samt kunna vara behjälpliga vid tugg- och sväljproblem. Ett hjälpmedel för att observera måltidssituationen i stort presenteras.

- Målgrupp:** Kursen riktar sig till personal på servicehus och hemtjänstenheter och omfattar cirka 3 timmar.
- Kostnad:** 6000 kronor (material ingår).
- Kontakt:** Birgitta Villner Gyllenram, birgitta.villner.gyllenram@aldrecentrum.se, 08-690 58 71.

Måltidsinspiration – Hur kan vi göra måltiden till en trevlig upplevelse

Måltiden är mer än bara mat. Dukning, presentation, uppläggning, färger och mycket annat i måltidsmiljön spelar stor roll för hur måltidssituationen upplevs. Små förändringar kan göra stor skillnad såväl till vardag som till fest. Utbildningen tar också upp det ”lilla” extra, de viktiga småmålen, traditionell husmanskost, lämpliga tillbehör och hur olika högtider firas i Sverige.

- Målgrupp:** Kursen riktar sig till personal på vård- och omsorgsboenden, servicehus och dagverksamheter och omfattar cirka 3 timmar.
- Kostnad:** 6000 kronor (material ingår).
- Kontakt:** Birgitta Villner Gyllenram, birgitta.villner.gyllenram@aldrecentrum.se, 08-690 58 71.

Utbildningarna inom mat och måltider sker på plats hos uppdragsgivaren. Beställaren ansvarar för inbjudan till målgrupp/er, lokalbokning, datoruppkoppling och förtäring.

Palliativ vård och mat i livets slutskede

En utbildning som riktar sig till omsorgspersonal inom äldreomsorg och LSS-verksamhet. Äldrecentrum erbjuder denna utbildning fortlöpande under året. Läs mer på sidan 5.

OBS! Utbildningen kan även hållas på plats i er egen verksamhet. Kontakta oss för prisuppgift.

Kontakt: Birgitta Villner Gyllenram, birgitta.villner.gyllenram@aldrecentrum.se, 08-690 58 71.

Mat för ett friskt åldrande

Goda matvanor är tillsammans med fysisk aktivitet en av de viktigaste faktorerna för att må bra, både på kort och på lång sikt. Trots att många hälsoproblem beror på gener, miljö och tidigare vanor i livet kan man fortfarande vid hög ålder påverka sin hälsa. Men VAD är lämpligt att äta för att behålla en god hälsa så länge som möjligt? Förändras kroppens näringsupptag när vi åldras och behövs egentligen olika kosttillskott? Vad ska man äta/servera vid nedsatt aptit?

Målgrupp: Pensionärsföreningar, anhöriggrupper, frivilligorganisationer med flera.
Informationen omfattar 1-2 timmar.

Kostnad: Kontakta oss för prisuppgift.

Kontakt: Birgitta Villner Gyllenram, birgitta.villner.gyllenram@aldrecentrum.se, 08-690 58 71.


Webbutbildning

Mat och hälsa för äldre

En grundutbildning (webbutbildning) för all personal inom äldreomsorgen som arbetar med eller kommer i kontakt med mat och måltider. Utbildningen omfattar mat och måltider ur flera perspektiv — säker mat, riskfaktorer för undernäring, måltidssituationen, mat vid sjukdom och munhälsans betydelse. Gruppdiskussioner och kunskapstester finns till varje avsnitt. Efter genomförd utbildning och godkänd tentamen erhålls ett diplom. (Inloggning krävs för att göra tester och tentamen. För externa användare kan kunskapstesterna erhållas via mail.)

Åtkomst: www.aldrecentrum.se/kost

Kontakt: Birgitta Villner Gyllenram, birgitta.villner.gyllenram@aldrecentrum.se, 08-690 58 71.



Välkommen till E-läroendet om

MAT OCH HÄLSA FÖR ÄLDRE

Detta här kursens vänder sig till dig som arbetar inom äldreomsorgen och på något sätt kommer i kontakt med mat för äldre. I en i vilken, på ett enkelt och smidigt sätt efter i hemtjänsten.

Vår till dig som vill veta mer om kroppens påverkan av mat och måltid i samband med ålderdom. Du får även veta om hur man organiserar maten efter individens behov. Du erhåller en frivillig kunskaps- och godkännelse som kan användas som ett bevis på din kompetens. För utvalda utbildnings- och arbetsgivare kan utbildningen även användas som ett bevis på din kompetens.

Kursen har två delar som är avsedda för en gruppning och ett kunskaps- och godkännelse. Det rekommenderas att du genomgår kursen i den ordning som föregår av följande ordning, ifall du skulle vilja genomgå kursen "Mat och måltider". Kursen har även möjlighet att gå direkt in på ett annat avsnitt. När samtliga avsnitt genomförs avslutar du kursen med en tentamen.

När du startar kursen, klicka på en avsnittsöversikt mellan eller i kursens övre högra hörn.

MAT OCH HÄLSA **UNDER- NÄRING** **INDIVID- ANPASSAD MAT** **MAT I PRAKTIKEN** **MAT VID SJUKDOM** **MUNHÄLSA OCH ERSÄT- TNING** **TENTAMEN**



Samhället och äldre

Öppna föreläsningar som arrangeras av Stiftelsen Äldrecentrum
i samarbete med ABF, PRO, SPF och SKPF

Tid, plats och anmälan: Samtliga tre föreläsningar i serien "Samhället och äldre" äger rum i ABF-huset, Sveavägen 41, Stockholm, klockan 13.30–15.00. Ingen föranmälan behövs.

Pris: Medlemmar i PRO, SPF och SKPF: 20 kronor. För övriga 40 kronor.

Kontakt: Jenny Österman, jenny.osterman@aldrecentrum.se, 08-690 58 04.

Föreläsningar hösten 2017

4 september 2017

Mat för ett friskt åldrande

Goda matvanor är tillsammans med fysisk aktivitet en av de viktigaste faktorerna för att må bra, både på kort och på lång sikt. Trots att många hälsoproblem beror på gener, miljö och tidigare vanor i livet kan man fortfarande vid hög ålder påverka sin hälsa. Men VAD är lämpligt att äta för att bibehålla en god hälsa så länge som möjligt? Förändras kroppens näringsupptag när vi åldras och behövs egentligen olika kosttillskott?

Föreläsare: Birgitta Villner Gyllenram, koststrateg, Stiftelsen Äldrecentrum.

23 oktober 2017

Anhörigomsorgens pris – Vad innebär det att hjälpa en gammal förälder?

Vad betyder det för äldre personers barn att andelen äldre som har insatser från den offentligt finansierade äldreomsorgen har minskat ända sedan 1980-talet och att var fjärde plats i äldreboende har försvunnit sedan år 2000? Har döttrarnas och söner-
nas omsorgsinsatser ökat och hur påverkas deras liv, framförallt deras arbetsliv?

Föreläsare: Petra Ulmanen, fil. dr. socialt arbete, Stockholms universitet.

30 november 2017

Åldrande och minne

Äldre personer upplever ofta att deras minne blivit sämre med åren. Hur påverkas egentligen minnet och andra kognitiva funktioner när vi blir äldre? Vilka funktioner försämras och vilka förbättras? Hur påverkas minnet i samband med en demenssjukdom?

Föreläsare: Erika Jonsson Laukka, med. dr. Karolinska institutet.



Rapporter och utredningar

Läs mer om våra rapporter och ladda hem dem på www.aldrecentrum.se



Specialistsjuksköterska - med fördjupad kunskap och helhetssyn

Författare: Eva Norman och Jenny Österman

Äldreförvaltningen i Stockholms stad har finansierat sex utbildningsanställningar på stadens Akademiska vård- och omsorgsboenden för sjuksköterskor som studerade till specialist-sjuksköterska med inriktning vård av äldre. Genom att stödja sjuksköterskor i sin kompetensutveckling fanns förhoppningen om att det skulle bidra till en ökad kvalitet inom den kommunala vården och omsorgen.

Stiftelsen Äldrecentrum fick i uppdrag att följa de studerande under de två år som utbildningen pågick. Syftet var att studera hur satsningen uppfattades samt om den motsvarade sjuksköterskornas och chefernas förväntningar. I uppföljningen studerades också hur utbildningsanställningen planerats, organiserats samt sjuksköterskans möjligheter att bedriva projekt/utvecklingsarbete och hur utbildningsanställningen kan utvecklas.



Bostäder anpassade för äldre

Författare: Ingrid Hjalmarson och Jenny Österman

Äldre trivs hemma men oroar sig för framtiden. Bostäder med bristande tillgänglighet bidrar till ensamhet och isolering. Det är några resultat i denna studie som Äldrecentrum gjort på uppdrag av äldreförvaltningen i Stockholms stad. Studien kan ses som ett komplement till en pågående utredning om hur det framtida behovet av bostäder för äldre ska tillgodoses. Ett behov som beräknas öka med tanke på att antalet äldre blir fler.

I rapporten kommer de berörda äldre till tals. Genom en enkätundersökning och intervjuer får vi ta del av hur äldre stockholmare ser på sitt boende och hur de bemästrar olika svårigheter som nedsatt funktionsförmåga och bristande tillgänglighet kan medföra. Rapporten lyfter också fram äldres syn på Stockholms stads förslag att kombinera både de nuvarande och tillkommande trygghetsboendena med ett aktivitetscenter.

Forskningsstudien SNAC-K

Swedish National study on Aging and Care - Kungsholmen



Stiftelsen Äldrecentrum bedriver sedan 2001 en del av den nationella longitudinella forskningsstudien SNAC (Swedish National study on Aging and Care). SNAC startade på initiativ av regeringen för att ge svar på hur framtidens behov av vård och omsorg kommer att se ut och hur de bäst ska tillgodoses.

Studien kombinerar ett befolkningsperspektiv inriktat på att beskriva åldrandet och de äldres livssituation med ett vårdsystemperspektiv som beskriver och analyserar vård- och omsorgssystemets funktion i förhållande till de äldres behov. För närvarande pågår ett fyrtiotal studier.

På Stiftelsen Äldrecentrum bedrivs studien SNAC-Kungsholmen som studerar ett urval personer boende på Kungsholmen och Essingeöarna.

Läs mer om den nationella SNAC-studien på www.snac.org

Kontakt: Märten Lagergren, marten.lagergren@aldrecentrum.se, 08-690 58 12 eller
Bettina Meinow, bettina.meinow@aldrecentrum.se, 08-690 58 08.

Nätverk

Stöd och kunskapsutbyte utifrån din yrkesroll

Under de senaste tio åren har Stiftelsen Äldrecentrum systematiskt arbetat med nätverk som metod för att sprida erfarenheter och kunskap. Äldrecentrums roll kan vara att skapa och starta nätverk men också att vara nätverksledare vid behov. Stiftelsen Äldrecentrum undersöker fortlöpande om det är möjligt att erbjuda ytterligare nätverk baserade på teman eller yrkestillhörighet.

Kontakt: Bengt Larsson, bengt.larsson@aldrecentrum.se, 08-690 58 39.

Nyhetsbrev

Information om Äldrecentrums aktiviteter

Håll dig uppdaterad om nya seminarier, utbildningar, rapporter och andra aktiviteter genom att prenumerera på Stiftelsen Äldrecentrums nyhetsbrev. Skicka ett e-postmeddelande till info@aldrecentrum.se om du önskar bli prenumerant.

Tidskriften Äldre i Centrum

Tidskrift om aktuell äldreforskning

Stiftelsen Äldrecentrum ger ut tidskriften Äldre i Centrum, en nationell tidskrift för information om aktuell äldreforskning. I fyra nummer per år presenteras aktuella rön inom medicin, omvårdnad och socialt arbete i en populärvetenskaplig form. Tidskriften fungerar som en bro mellan forskare och praktiker på olika nivåer inom äldreomsorg och vård.

Läs mer och börja prenumerera på www.aldreicentrum.se.





Stiftelsen Stockholms läns Äldrecentrum är ett forsknings- och utvecklingscentrum med uppdrag att bidra till kunskap om äldre personers hälsa, vård och omsorg. Det gör vi genom analyser och utredningar. För att kunskap ska bli använd har vi seminarier, nätverk och utbildningar för chefer och personal inom vård och omsorg. Huvudmän för Stiftelsen Äldrecentrum är Stockholms stad och Stockholms läns landsting. Läs mer på www.aldrecentrum.se.