

# Instruktion till cirkelledare, utbildning äldre och läkemedel: äldre och fallskador

## Hej och välkommen!

Om du läser detta så betyder det förmodligen att du är, eller har planer på att bli, cirkelledare inom ramen för Koll på Läkemedel. I så fall: Grattis till ett viktigt och meningsfullt uppdrag där du kan göra skillnad vad gäller äldres hälsa!

Utbildningen "Äldre och Läkemedel" är tänkt att vara ett stöd för dig som cirkelledare när du genomför dina cirklar, du kan tänka på utbildningen som en extra cirkelledare som hjälper dig att hålla ordning på fakta (och även presenterar den) men också hjälper dig att starta upp de så viktiga diskussioner som ni i cirkeln bör ha.

## Introduktion

I din roll som cirkelledare har du en uppgift att driva processen i cirkeln framåt. Du kan inte ta ansvar för exakt vad de olika deltagarna kommer att vilja diskutera, inte heller hur mycket de kan och vill ta till sig av det utbildningen har att erbjuda och du kan inte heller ta ansvar för vilket agerande deltagarna väljer efter utbildningens slut.

Det du dock KAN ta ansvar för är att skapa förutsättningar för att alla deltagare ska få med sig så mycket som möjligt, att de ska fördjupa sin kunskap, hämta styrka från varandra och känna såväl motivation som mod att kanske förändra något i sin situation. Detta gör du lämpligen genom att skapa ett förtroendefullt klimat och uppmuntra diskussioner samt uppmana deltagarna att ställa frågor.

## Innehåll

Utbildning "äldre och fallskador" är uppdelad i sex olika kapitel:

- 1) Inledning
- 2) Fakta läkemedel och fallskador
- 3) Träningsuppgift läkemedel
- 4) Fakta livsstil och fallskador
- 5) Frågesport livsstil
- 6) Sammanfattning

Dessa kapitel synliggörs i huvudmenyn. Du kan när som helst under utbildningens gång komma tillbaka till huvudmenyn genom att klicka på rutan "meny".

Genom att klicka på respektive kapitel i huvudmenyn kommer du direkt till kapitlet ifråga.

## Hur man gör

Utbildningen finns på hemsidan för Koll på Läkemedel ([www.kollpalakemedel.se](http://www.kollpalakemedel.se)).

För att genomföra utbildningen krävs att:

- 1) Du har en dator med internetuppkoppling.
- 2) Du har en dator med fungerande högtalare eftersom utbildningen innehåller ljud. Det är dock möjligt att genomföra utbildningen utan ljud, klicka då på rutan "text" och innehållet kommer då upp som text. Observera att om texten är lång behöver du klicka på rullisten till höger för att se hela texten. Om du vill att texten ska försvinna klickar du på rutan "stäng".
- 3) Om du har en liten skärm och en stor grupp av deltagare kan det vara en god idé att koppla upp datorn mot en så kallad PC-projektor där bilden från skärmen visas på en större skärm.
- 4) Kör igång!

## Hur det är tänkt att fungera

I utbildningen finns en virtuell handledare "Marie". Hon kommer att ge den information du behöver för att kunna genomföra cirkeln. Bland annat visar hon hur du navigerar framåt och bakåt i utbildningen och hon kommer också att säga till när det är dags för er i cirkeln att diskutera med varandra. För att du ska känna dig så säker som möjligt är vårt förslag att du i förväg går igenom utbildningen i lugn och ro så du hinner bekanta dig med formatet.

## Metoder

I utbildningen kommer vi att uppmana cirkeldeltagarna att diskutera med varandra. Detta moment är mycket viktigt då ett av syftena med utbildningen är att ni som grupp ska kunna stötta varandra i att bli en kompetent patient. Låt diskussionerna ta den tid ni behöver och klicka er sedan vidare i utbildningen.

Utbildningen är uppbyggd utifrån principen:

- + Faktainnehåll
- + Vad betyder detta för mig?
- + Vad kan jag göra åt det?
- + Hur kan vi stötta och hjälpa varandra?

Vi hänvisar också till att ni som grupp bör ta er tiden att reflektera kring den utbildning ni har genomfört ("vad tar jag med mig från detta utbildningspass"). Detta har en viktig funktion både som repetition av vad man just har lärt sig men också som en möjlighet att ställa frågor om något är oklart eller om andra funderingar har kommit upp.

## Källor:

All information i utbildningen är hämtad från någon av källorna nedan. Länkarna finns också representerade i själva utbildningen och du kan nå dem genom att klicka på de rutor i utbildningen som anger detta. Vad gäller länken som leder till socialstyrelsens publikationer 2016 så är syftet i detta sammanhang att främst belysa de delar som berör fallskador.

[www.socialstyrelsen.se](http://www.socialstyrelsen.se)

<http://www.socialstyrelsen.se/publikationer2016/2016-6-60>

<http://www.socialstyrelsen.se/balanseramera>

<http://www.sbu.se/sv/sok/?q=behandling+av+depression+hos+%C3%A4ldre+rapport+2015>

<http://www.kollpalakemedel.se>

[www.Fass.se](http://www.Fass.se)

[www.1177.se](http://www.1177.se)

## Avslut

Vi hoppas att ni kommer att få stor nytta av utbildningen!

Varma hälsningar

SPF Seniorerna, PRO och Apoteket AB, det vill säga alla vi inom Koll på Läkemedel!

© Läkemedelsakademin