



Háskólinn  
á Akureyri  
University  
of Akureyri



# HANDBÓK

DIPLÓMA- OG MEISTARANÁM  
Í HEILBRIGÐISVÍSINDUM

*með áherslu á öldrun*

Heilbrigðisvísindasvið  
Háskólans á Akureyri

Samþykkt á deildarfundum framhaldsnámsdeildar 2. desember, 2010.

© Dr. Sólveig Ása Árnadóttir, lektor við Heilbrigðisvísindasvið HA. Netfang: [saa@unak.is](mailto:saa@unak.is)

## Ávarp

Framhaldsnámsdeild heilbrigðisvísindasviðs Háskólans á Akureyri býður upp á áhugavert og krefjandi diplóma- og meistaranámi með áherslu á öldrun og öldrunarfræði. Þar fá nemendur tækifæri til að öðlast víðtæka þekkingu og sérhæfingu á sviði öldrunar. Aldraðir eru sá hópur í þjóðfélaginu sem vex hvað hraðast og er heilsa, færni og vellíðan lykillinn að bættum hag þessa aldurshóps sem og þjóðfélagsins í heild.

Námið er þverfaglegt og hentar vel fagfólki innan heilbrigðis- og félagsvísinda sem hafa áhuga á öldrunarfræði og málefnum aldraðra. Markmiðið er að nemendur fái yfirgripsmikla þekkingu sem styrki þá sem fagmenn og nýtist til að takast á við þær margvíslegu áskoranir sem bíða fagfólks í öldrunarþjónustu í dag. Áhersla er lögð á heildræna nálgun og hvernig samspil einstaklings- og umhverfisþátta hefur áhrif á færni og heilsu þessa aldurshóps. Þá er hlutverk fagfólks í að efla aldraða einstaklinga og auka lífsgæði þeirra í brennidepli.

Nemendur setja sér námsmarkmið, þar sem rauði þráðurinn er öldrun, og geta þannig sérhæft sig á ákveðnum sviðum innan öldrunarfræða í samvinnu við kennara. Sólveig Ása Árnadóttir og Kristín Þórarinsdóttir leiða þetta fræðasvið. Þær aðstoða nemendur við að setja sér markmið og velja námskeið sem skila þeim að settu marki.

Velkomin í námið!

Sólveig Ása og Kristín



**Dr. Sólveig Ása Árnadóttir**  
sérfræðingur í öldrunarsjúkraþjálfun  
og lektor við HA

Netfang: [saa@unak.is](mailto:saa@unak.is)



**Kristín Þórarinsdóttir**  
hjúkrunarfræðingur og lektor við HA

Netfang: [kristin@unak.is](mailto:kristin@unak.is)

## Um handbókina

Í handbókinni er að finna ýmsan hagnýtan fróðleik um uppbyggingu og skipulag diplóma- og meistaranáms í heilbrigðisvísindum með áherslu á öldrun. Sumar upplýsingar eru almenns eðlis, en aðrar eru nákvæmari og lúta að skipulagi náms og námskeiðslýsingum.

## Umsóknarfrestur

Umsóknum fyrir komandi skólaár skal skila í byrjun júní en í byrjun desember ef sótt er um innritun á vormisseri. Sjá nánari upplýsingar á almanaki Háskólans á Akureyri <http://www.unak.is/haskolinn/page/almanak>

## Námstítlar

Námstítillarnir eru diplóma (40 ein.) og meistaragráða (120 ein.) í heilbrigðisvísindum með áherslu á öldrun.

## Inntökuskilyrði

Nemandi sem hefur lokið bakkalárgráðu á sviði heilbrigðisvísinda eða skyldra greina með að öllu jöfnu fyrstu einkunn frá viðurkenndri háskólastofnun getur sótt um framhaldsnám á heilbrigðisvísindasviði. Jafnframt er litið til starfsreynslu við val á nemendum inn í námið. Deildarfundur framhaldsnámsdeildar metur hverju sinni hvort samsetning fyrstu háskólagráðu tryggi nægilega undirstöðu. Eftir umfjöllun í deildaráði eru umsóknir afgreiddar á deildafundi heilbrigðisvísindasviðs.

## Skipulag og almenn lýsing

Framhaldsnámið er skipulagt í lotum, einn og hálfan dag í mánuði fyrir hvert námskeið, samtals fjórar námslotur á hverju misseri. Kenndir eru 12 tímar í hverri lotu. Nemendur sinna lestri og verkefnavinnu á milli námslota. Yfirlit yfir skyldu- og valnámskeið í diplóma- og meistaranámi með áherslu á öldrun má sjá í töflu 1 og námsviðmið í töflu 2.

### Yfirlit yfir 40 eininga diplómanám:

Öldrun og heilbrigði í íslensku samfélagi (ÖHÍ0105)	10 ein.
Heilbrigði og heilbrigðisþjónusta: Staða, stefnur og straumar (HHS0105)	10 ein.
Valnámskeið	20 ein.

### Yfirlit yfir 120 eininga meistaranám:

Öldrun og heilbrigði í íslensku samfélagi (ÖHÍ0105)	10 ein.
Heilbrigði og heilbrigðisþjónusta: Staða, stefnur og straumar (HHS0105)	10 ein.
Eigindlegar rannsóknir (EIR0155)	10 ein.
Megindlegar rannsóknir (MER0155)	10 ein.
Valnámskeið	20 ein.
Meistararannsókn (MPR0130)	60 ein.

**Tafla 1. Yfirlit yfir skyldunámskeið í diplóma- og meistaranáminu í heilbrigðisvísindum með áherslu á öldrun og valnámskeið á heilbrigðisvísindasviði\***

<b>Skyldunámskeiðin í diplómanáminu</b>	<b>Skyldunámskeiðin í meistaranáminu</b>	<b>Valnámskeið á heilbrigðisvísindasviði HA<sup>†</sup></b>
Öldrun og heilbrigði í íslensku samfélagi (ÖHÍ0105)	Öldrun og heilbrigði í íslensku samfélagi (ÖHÍ0105)	Endurhæfing, efling og lífsgæði (EEL0105)
Heilbrigði og heilbrigðisþjónusta: Staða, stefnur og straumar (HHS0105)	Heilbrigði og heilbrigðisþjónusta: Staða, stefnur og straumar (HHS0105)	Fötlun og samfélag (FOS0105)
	Eigindlegar rannsóknir (EIR0155)	Krabbamein og líknandi meðferð (KRA0105)
	Megindlegar rannsóknir (MER0155)	Langvinnir sjúkdómar og lífsglíman (LSL0105)
	Meistararannsókn (MPR0130)	Stjórnun, rekstur og ígrundun (SRI0105)

\* Sjá námskeiðslýsingar aftast í handbókinni og einnig á vefslóðinni [http://www.unak.is/heilbrigdisvisindasvid/page/nams-og-kennsluskra\\_2](http://www.unak.is/heilbrigdisvisindasvid/page/nams-og-kennsluskra_2)

<sup>†</sup> Nemendur geta tekið lesnámskeið í samráði við forstöðumenn viðkomandi fræðasviðs. Einnig má sækja valnámskeið við aðra innlenda eða erlenda háskóla í samráði við forstöðumenn á fræðasviðinu.

**Tafla 2. Viðmið um þekkingu, hæfni og getu nema að námi loknu**

	Diplómanám 40 einingar	Meistaránám 120 einingar
	<b>Að námi loknu skal nemandi:</b>	<b>Að námi loknu skal nemandi:</b>
Þekking og skilningur	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Hafa almenna sýn yfir hugmyndir, kenningar, hugtök og aðferðir á sviði öldrunar,</li> <li>✓ geta nýtt þekkingu sína í faglegu samhengi,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Hafa víðtæka sýn og skilning á hugmyndum, kenningum, hugtökum og aðferðum á sviði öldrunar,</li> <li>✓ geta sambætt þekkingu sína og skilning og beitt faglegum rökstuðningi á fræðasviðinu,</li> </ul>
Tegund þekkingar	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ hafa innsýn í líf og líðan eldra fólks og þekkja ólíkar leiðir til að auka þátttöku þess og lífsgæð,</li> <li>✓ þekkja helstu kenningar um öldrun,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ hafa kerfisbundna sýn yfir hugmyndir og rannsóknir á tilteknu sviði öldrunar, svo sem aðstæður og þátttöku eldra fólks og þjónustu við aldraða inni á stofnunum og í heimahúsum,</li> <li>✓ vera fær um að meta á gagnrýninn hátt hugmyndir, kenningar, rannsóknir og starfsaðferðir á tilteknu sviði innan öldrunarfræða,</li> </ul>
Hagnýt hæfni	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ þekkja vel það vinnulag sem viðurkennt er í öldrunarþjónustu,</li> <li>✓ vera fær um að nýta hugmyndir og kenningar í þróun öldrunarþjónustu,</li> <li>✓ geta tekið sjálfstæðar og faglegar ákvarðanir og rökstutt þær á grunni fræða og starfs,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ vera fær um að taka sjálfstæðar og faglegar ákvarðanir og rökstyðja þær á grunni kenninga og rannsókna í öldrunarfræðum,</li> <li>✓ geta þróað verkefni og aðferðir í þjónustu við aldraða á grunni kenninga í öldrunarfræðum,</li> <li>✓ vera fær um að meta, greina og afla vísindalegra gagna á sviði öldrunar,</li> </ul>
Fræðileg hæfni	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ geta ígrundað starf sitt í ljósi kenninga og rannsókna á öldrun,</li> <li>✓ vera fær um að byggja starf sitt á gagnreyndri þekkingu,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ þekkja rannsóknaraðferðir á sviði öldrunarfræða og vera læs á rannsóknir og niðurstöður annarra,</li> <li>✓ geta beitt gagnrýnni hugsun, kenningum og viðeigandi aðferðum í eigin rannsóknar- og fræðavinnu,</li> </ul>
Hæfni til samskipta	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ vera fær um eflandi samskipti og að mæta þörfum fólks sem þarf á þjónustu að halda.</li> <li>✓ vera fær um að starfa í þverfaglegu fagteymi þar sem gæðarþjónusta er höfð að leiðarljósi,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ vera fær um að taka frumkvæði, veita leiðsögn og stýra fræðilegum og hagnýtum verkefnum á tilteknu sviði innan öldrunar,</li> <li>✓ geta greint frá fræðilegum viðfangsefnum og niðurstöðum er tengjast tilteknu sviði og útskýrt þau fyrir fagfólki og almenningi,</li> </ul>
Námshæfni	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ vera fær um að takast á við áframhaldandi þekkingaröflun og þróun í starfi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ vera fær um að takast á við áframhaldandi sjálfstæða rannsóknarvinnu,</li> <li>✓ vera fær um að hefja doktorsnám.</li> </ul>

## **Náms- og kennsluaðferðir**

Nemendur í framhaldsnámi hafa ólíkan bakgrunn og miðla mismunandi reynslu. Áhersla er lögð á virkni nemenda og fjölbreyttar kennsluaðferðir notaðar til að stuðla að þátttöku þeirra og frumkvæði. Þar má nefna umræður, málstofur og einstaklings- og hópverkefni sem tengjast fræðum og starfi.

Ætlast er til þess að nemendur taki ábyrgð á eigin námi og að leiðsögn kennara og umræður í kennslulotum séu upphaf að frekari lestri og greiningu á viðfangsefnum. Nemendur lesa kennslubækur og greinar til að öðlast þekkingu á helstu kenningum, rannsóknum og aðferðum á fræðasviðinu. Þeir þurfa að hafa lokið lestri námsefnis fyrir hverja lotu og vera undirbúnir fyrir gagnrýna umfjöllun og umræður.

Kennslan er skipulögð í rafrænu vefumhverfi. Þar er að finna námskeiðslýsingar, verkefnalýsingar, áhugaverðar slóðir og upplýsingar um námsefni. Þar eiga sér stað samskipti nemenda við kennara og samnemendur á milli kennslulota.

Ætlast er til að nemendur mæti í kennslulotur enda námskeiðin skipulögð með það í huga. Tímasókn auðveldar mjög alla verkefnavinnu og er forsenda gagnrýnnar umræðu og markvissrar greiningar á viðfangsefnum, auk þess sem nemendur tengjast hver öðrum og kennurum sínum.

## **Námsmat**

Námsmat er margþætt og í samræmi við námsmarkmið og kennsluhætti í hverju námskeiði. Frammistaða nemenda er m.a. metin með einstaklings- og hópverkefnum og þátttöku í málstofum. Til að standast hvert námskeið þurfa nemendur að ná lágmarkseinkunninni 5,0 í öllum námsmatsþáttum.

## **Námsskipulag og framvinda**

Diplómanám í heilbrigðisvísindum með áherslu á öldrun er til 40 eininga og meistaranámið til 120 eininga. Þeim sem hafa lokið diplómanámi til 40 eininga með fyrstu einkunn gefst kostur á að ljúka meistaranámi með því að bæta við sig 20 einingum í námskeiðum og 60 eininga rannsókn á sviði öldrunar.

**Reglur um framhaldsnám** er að finna á vefslóðinni:

<http://www.unak.is/heilbrigdisvisindasvid/page/reglurumframhaldsnam>

## **Þeir sem koma að framhaldsnámi í heilbrigðisvísindum með áherslu á öldrun:**

Dr. Sólveig Ása Árnadóttir, sjúkraþjálfari og lektor við HA  
Netfang: [saa@unak.is](mailto:saa@unak.is)

Kristín Þórarinsdóttir, hjúkrunarfræðingur og lektor við HA  
Netfang: [kristin@unak.is](mailto:kristin@unak.is)

Arna Rún Óskarsdóttir, sérfræðingur í öldrunarlækningum  
Netfang: [arnao@fsa.is](mailto:arnao@fsa.is)

Dr. Sigríður Halldórsdóttir, prófessor  
og *formaður framhaldsnámsdeildar*  
Netfang: [sigridur@unak.is](mailto:sigridur@unak.is)

Lára Garðarsdóttir, *skrifstofustjóri heilbrigðisvísindasviðs*  
Sér um skráningu, skipulag og upplýsingar  
Netfang: [lara@unak.is](mailto:lara@unak.is)

## **Frekari aðstoð**

Nemar geta auk þess leitað eftir aðstoð frá eftirtöldum aðilum við Háskólann á Akureyri

- *Gagnasmiðja* – Moodle-námsumhverfið, aðgangsorð, tæknileg atriði, kennsla á forrit o.fl. Netfang: [gagn@unak.is](mailto:gagn@unak.is)
- *Bókasafn Háskólans á Akureyri* – heimildaleit- og skráning, útlán rita, rafrænir gagnagrunnar, millisafnalán o.fl. Netfang: [bsha@unak.is](mailto:bsha@unak.is)

## ÖHÍ0105 Öldrun og heilbrigði í íslensku samfélagi 10 ein.

Námsskeiðið er ætlað þeim sem vilja öðlast viðtæka þekkingu á hugtakinu öldrun, málefnum aldraðra og hvaða áhrif einstaklingsþættir, umhverfisþættir og heilsufar hafa á færni og vellíðan þessa aldurshóps. Lögð er áhersla á gagnrýna hugsun og framsýni nemenda og horft til lífshlaups, lífsgæða og margbreytileika aldraðra. Ólík fræðileg sjónarmið, sem varða öldrun og heilbrigði, eru gagnrýnd og samþætt til að byggja upp sem heildstæðasta mynd af öldrunarferlinu. Þá fá nemendur tækifæri til að rýna sérstaklega í eigið fræða- og áhugasvið í tengslum við gagnreynda starfshætti, öldrun og heilbrigði.

Að námskeiðinu loknu skal nemandi:

- Geta gert grein fyrir lykilþáttum er varða lýðfræði öldrunar,
- hafa tileinkað sér hugtök og kenningar á sviði öldrunarfræða og geta tengt þau eigin fræðasviði,
- geta rökrætt siðfræði og viðhorf er tengjast öldruðum og öldrunarþjónustu,
- kunna skil á öldrunarbreytingum sem tengjast einstaklingnum og umhverfi hans,
- þekkja meginstefnur og strauma í þjónustu við aldraða,
- geta fjallað ítarlega um heilsu og heilsubrest aldraðra í samhengi við áhrifaþætti, mat og íhlutun,
- sýna færni í að gagnrýna rannsóknir í öldrunarfræðum, út frá eigin fræðasýn, og benda á leiðir til að nýta niðurstöður þeirra til að stuðla að gagnreyndri og framsækinni þjónustu.

Námsmat:

Ýmis verkefni

## **HHS0105 Heilbrigði og heilbrigðisþjónusta: Staða, stefnur og straumar 10 ein.**

Viðfangsefni þessa námskeiðs er að kynna sögu, stöðu, stefnur og strauma varðandi heilbrigði og heilbrigðisþjónustu á Íslandi og á alþjóðlegum vettvangi. Nemendur kynna sér leiðir til að bæta heilbrigði, virkni og líðan með ýmsum hætti. Þeir afla sér þekkingar á ýmsum áhrifavöldum heilsu/heilbrigði, þýðingu virkni fyrir vellíðan og áhrif etnarnis, lífsstíls, lífsskilyrða, heilbrigðisþjónustu, aldurs, kyns og erfða m.t.t heilbrigði. Nemendur fá einnig tækifæri til að rýna sérstaklega í eigið fræða- og áhugasvið í tengslum við efni námskeiðsins.

Að námskeiði loknu skal nemandi:

- þekkja ólíkar skilgreiningar á ýmsum grunnhugtökum heilbrigðisvísinda,
- þekkja lög og reglugerðir á sviðinu og vera fær um að leggja gagnrýnið mat á hvoru tveggja,
- geta rætt á gagnrýninn hátt sögu heilbrigðismála og stefnumótunar í heilbrigðisþjónustu og hafa innsýn í gagnreynda starfshætti,
- kunna skil á ýmsum líkönum og flokkunarkerfum sem varða skipulag og starfsemi heilbrigðisþjónustu,
- þekkja áhrifaþætti varðandi heilbrigði/heilsu einstaklinga, hópa, samfélaga og geta sett fram í ræðu og riti hugmyndir að úrbótum m.t.t. lýðheilsu,
- vera læs á faraldsfræðilegar rannsóknir og geta lagt mat á gildi þeirra,
- þekkja og vera fær um að rökræða hindranir og hvata að breytingum á þáttum sem varða heilbrigði og heilbrigðisþjónustu.

Námsmat:

Ýmis verkefni

## **EIR0155 Eigindlegar rannsóknir 10 ein.**

Viðfangsefni þessa námskeiðs er að kynna eigindlegar rannsóknir og rannsóknaraðferðir ásamt fræðilegum forsendum þeirra, takmörkum þeirra og kostum. Næmar kynnst helstu þáttum eigindlegrar aðferðafræði og læra til verka við að beita eigindlegum rannsóknaraðferðum í eigin verkefnum svo sem að afla gagna og greina þau. Þeir öðlast þekkingu á ýmsum viðfangsefnum og álitamálum sem tengjast eigindlegum rannsóknum svo sem siðfræðilegum þáttum og um réttmæti og áreiðanleika. Næmar læra að nýta sér eigindlegar rannsóknir í eigin verkefnum.

Að námskeiði loknu skal nemandi:

- þekkja ólíkar eigindlegar rannsóknarhefðir og fræðilegar forsendur þeirra,
- þekkja helstu þætti eigindlegra rannsókna, takmarkanir þeirra og kosti,
- hafa þjálfun í völdum tegundum eigindlegra rannsóknaraðferða og kunna til verka við að skrifa eigindlegar rannsóknarskýrslur, byggðar á eigin gagnaöflun,
- þekkja helstu gagnasöfnunaraðferðir í eigindlegum rannsóknum, svo sem vettvangsathuganir og viðtöl, og geta beitt a.m.k. tveimur þeirra í eigin verkefni,
- þekkja og geta rætt notagildi eigindlegra rannsókna t.d. notkun þeirra sem undirstöðu í meginlegum rannsóknum og kenningarsmíði,
- vera fær um að lesa og nýta sér eigindlegar rannsóknir.

Námsmat:

Ýmis verkefni

## **MER0155 Meginndlegar rannsóknir 10 ein.**

Fjallað verður ítarlega um meginndlegar rannsóknaraðferðir, þar sem tölfræði og aðferðafræði er fléttað saman. Lögð er áhersla á að veita grunnþjálfun í gerð rannsóknaráætlunar. Einnig er áhersla á fræðilega og hagnýta tölfræði þar sem nemendur læra útreikninga ásamt túlkun tölfræðilegra niðurstaðna og að nota SPSS-tölfræðiforritið.

Að námskeiðinu loknu skal nemandi:

- Vera fær um að lesa og nýta sér meginndlegar rannsóknir,
- hafa þekkingu á kostum og takmörkunum meginndlegra rannsókna,
- hafa grunnþekkingu í tölfræði,
- hafa þjálfast í meginndlegum rannsóknum og skrifað rannsóknaráætlun,
- kunna að nota SPSS-forritið við gagnavinnslu.

Námsmat:

Verkefni og próf

## **MPR0130 Meistararannsókn 60 ein.**

Meistararitgerð vegur að öllu jöfnu 60 einingar og skal byggjast á rannsókn. Deildarfundir framhaldsnámsdeildar er heimilt að veita undantekningar á einingafjölda fyrir meistararitgerð, þó aldrei svo að meistararitgerð vegi meira en 90 einingar eða minna en 40 einingar. Rannsóknarefni velur meistaraneinninn í samráði við aðalleiðbeinanda sinn. Neminn lýkur rannsókn sinni með því að skrifa meistararitgerð og uppkast að tímaritsgrein fyrir ritrýnt tímarit á fræðasviðinu. Hann gerir jafnframt grein fyrir niðurstöðum sínum í opnum fyrirlestri.

Námsmat: Meistaraverkefni.

**Umsjón með meistaraverkefnum:** Dr. Sigríður Halldórsdóttir, prófessor og forstöðumaður framhaldsnámsdeildar. Netfang: [sigridur@unak.is](mailto:sigridur@unak.is)

### **Mikilvægar vefslóðir:**

Vísindasiðanefnd: [www.visindasidanefnd.is](http://www.visindasidanefnd.is)

Persónuvernd: [www.personuvernd.is](http://www.personuvernd.is)