



Náms- og kennsluáætlun - Haustönn 2026

HMFF3ÁP05 - Hlífðarmeðferð 3

Kennari	Soffía Arngrímsdóttir, Soffia.arngrimsdottir@fss.is		
Viðtalstími	Viðtalstími samkvæmt samkomulagi. Fyrirspurnir eru sendar í gegnum skólanetfang.		
Námsefni	Námsefni áfangans er birt í Moodle. Aðalnámsefni: Neale's Disorders of the Foot and Ankle, einkum kafli 22, bls. 555-572. Einnig verður stuðst við kafla 9, 10 og 21 eftir því sem við á, ásamt fyrirlestrum, myndböndum og leiðbeiningum kennara.		
Áfangalýsing	Áfanginn er bóklegur og verklegur. Nemendur læra að meta fót og álagssvæði og velja, útbúa, máta og gæðameta einstaklingsmiðaðar hlífðarlausnir. Unnið verður meðal annars með sérsniðin og hitamótuð innlegg, þrýstings- og höggdeyfandi lausnir, hælskálur, sílíkonlausnir og skólausnir fyrir einstaklinga með ólíkar þarfir.		
Námsmat og vægi námsmatsþátta	Áfanginn er símatsáfangi. Til að ljúka áfanganum þarf nemandi að skila öllum námsmatsþáttum og ná að lágmarki einkunninni 5,0 í lokaeinkunn. Mæting í báðar staðlotur er skylda. Fjarvera getur leitt til falls í áfanganum nema annað sé ákveðið samkvæmt reglum skólans. Verkefni sem stenst ekki lágmarkskröfur má endurvinnna samkvæmt reglum áfangans.		
Símatsáfangi ☒Lokapróf ☐Sleppikerfi ☐			
Heiti		Vægi	
Skriflegt verkefni		20%	
Tvö krossapróf		20%	
Verkefnamappa		40%	
Mæting og virk þátttaka í staðlotu 1		10%	
Mæting og virk þátttaka í staðlotu 2		10%	

Reglur áfanga	Nemendur bera ábyrgð á að fylgjast með Moodle og skila verkefnum á réttum tíma. Gæta skal trúnaðar, persónuverndar, öryggis og hreinlætis í allri vinnu. Símanotkun er aðeins heimil þegar hún tengist verkefnum áfangans og með leyfi kennara. Ekki er heimilt að hafa börn með sér í kennslustundir. Skyldumæting er í staðlotur. Fjarvera úr staðlotu leiðir til falls í áfanganum.
---------------	---

Annað sem kennari vill láta koma fram	Skriflega verkefnið er kynnt í upphafi annar. Það má vinna einstaklingslega eða tveir saman og skal vera 3-4 blaðsíður, um 1.200-1.500 orð, fyrir utan forsiðu og heimildaskrá. Kennsluáætlunin er birt með fyrirvara um breytingar.
--	---

Grunnpættir menntunar	Læsi birtist í lestri fagtexta, notkun fagorða og faglegri skráningu. Sköpun og sjálfstæði birtast í vali, útfærslu og mati á einstaklingsmiðaðri lausn. Heilbrigði og velferð birtast í áherslu á öryggi, forvarnir og þarfir einstaklingsins. Lýðræði og mannréttindi birtast í virðingu, trúnaði og ábyrgum samskiptum við skjólstæðinga og samnemendur.
------------------------------	--

Þekking	Leikni
Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á: - áhrifum þrýstings, núnings og álags á fótinn - mismunandi gerðum innlegga og hlífðarlausna - eiginleikum efna og vali þeirra eftir þörfum einstaklings - þörfum einstaklinga með sykursýki, gigt, sár eða viðkvæma fætur - mikilvægi mátunar, leiðbeininga, eftirfylgni og gæðamats	Nemandi skal hafa öðlast leikni í að: - meta fót og greina þrýstings- og álagssvæði - velja og vinna með viðeigandi efni - útbúa sérsniðin og hitamótuð innlegg og aðrar hlífðarlausnir - máta lausn og meta öryggi hennar og virkni - skrá vinnuferlið og leiðbeina um notkun og umhirðu
Hæfni	
Nemandi skal geta hagnýtt þekkingu sína og leikni til að: - meta þarfir einstaklings og velja viðeigandi lausn - rökstyðja val á efni, lausn og vinnuaðferð - vinna sjálfstætt og faglega að sérsniðinni hlífðarlausn - meta hvort lausnin þjóni tilgangi sínum og gera breytingar eftir þörfum	

Vinnuáætlun		
Fyrirlestrar, myndbönd og lestur	Áætlaður tími	20 klst.
Undirbúningur fyrir staðlotur	4 Staðlotur	2 klst.
Skriflegt verkefni	Einstaklings- eða paraverkefni	15 klst.
Verkefnaþætti	Vinna og frágangur	38 klst.
Staðlotur	2 x 8 klst.	16 klst.
Alls		91 klst. = 5 ein.

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 19.-21. ágúst	Kynning og upprifjun: Uppbygging áfangans, vinnuferlið og munurinn á grunnlausnum og sérsniðinni hlífðarmeðferð.	
2. vika 24.-28. ágúst	Mat á fæti og álagi: Upplýsingasöfnun, skoðun fótár og greining þrýstings- og álagssvæða. Kaflí 22, bls. 555-559.	Staðlota 1
3. vika 31. ágúst-4. september	Þrýstingur og álagsdreifing: Áhrif þrýstings, núnings og endurtekens álags á húð og mjúkvæfi. Leiðir til að verja og létta álagi.	Staðlota 2
4. vika 7.-11. september	Innlegg, púðar og þrýstingsléttandi lausnir.	
5. vika 14.-18. september	Vinna í möppu og klár.	Staðlota 3
6. vika 21.-25. september	Innlegg og hlutverk þeirra: Gerðir innlegga, tilgangur þeirra og áhrif á stuðning og álagsdreifingu. Bls. 560-565.	
7. vika 28. september-2. október	Val á efnum: Eiginleikar efna, ending, mýkt og höggdeyfing. Efnisval eftir vandamáli og húðástandi. Bls. 565-571.	
8. vika 5.-9. október	Krossapróf úr fyrirlestrum	Krossapróf
9. vika 12.-16. október <i>Námsmatsdagur 12. okt.</i> <i>Miðannarmat 13. okt.</i>	Virkni innlegga: Áhrif innlegga á þrýsting, álag og göngu. Mat á því hvort lausn virki eins og ætlað var.	Staðlota 4
10. vika 19.-23. október	Sykursýki og áhættufætur: Skert tilfinning, blóðflæði, húðbreytingar og örugg þrýstingsléttung. Kaflí 10, frá bls. 261.	
11. vika 26.-30. október	Gigt og breytingar á fæti: Áhrif gigtar og breyttrar lögunar fótár á þrýsting, verki og val á lausn. Kaflí 9, frá bls. 222.	
12. vika 2.-6. nóvember	Skófatnaður og hlífðarmeðferð: Samspil fótár, innleggs og skófatnaðar. Meðferðarskór og sérsniðnar skólausnir. Kaflí 21, frá bls. 520.	
13. vika 9.-13. nóvember	Krossapróf	Krossapróf
14. vika 16.-20. nóvember	Hlífðarmeðferð við sár, eftir skurðaðgerðir og þegar draga þarf sérstaklega úr þrýstingi eða höggálagi.	
15. vika 23.-27. nóvember	Mátun, leiðbeiningar og gæðamat: Mátun, aðlögun, umhirða, eftirfylgni og mat á virkni og öryggi lausnar.	Skil á 20% verkefni.
16. vika 30. nóvember-4. desember	Samantekt og frágangur	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Soffía Arngrímsdóttir