

Skilaverkefni 3. Úr kafla 5 og 6 í kennslubókinni.

1. Hvert er hlutverk húðarinnar ?
2. Hvaða atriði ber að hafa í huga við umhirðu húðar ?
3. Nefndu dæmi um orsakir húðvandamála hjá skjólstæðinum ?
4. Fjallaðu um hverjar eru helstu húðbreitingar ? Segðu frá hverjum þætti fyrir sig (bls: 82-85).
5. Hvað er þrýstingssár og hvernig myndast þau ?
6. Hvar er líkaminn viðkvæmastur fyrir þrýstingssárum ?
7. Hvaða athuganir þarf að gera hjá einstaklingum sem eru í hættu að fá þrýstingssár ?
8. Hverjum er sérlega hætt við að fá þrýstingssár ?
9. Hver eru einkenni þrýstingssára ,
10. Hverjar eru fyrirbyggjandi aðgerðir gegn þrýstingssárum ?
11. Hreyfing hefur fjölbættan ávinning fyrir heilsuna. Nefnið dæmi um það ?
12. Nefnið dæmi um sjúkdóma sem geta valdið hreyfifandamálum ?
13. Hverjar eru algengustu breytingar í sambandi við hreyfikerfið ? Fjallið um hvern lið fyrir sig bls 96-99
14. Fjallaðu um áhrif hreyfingar á líkamann. Sjá mynd bls. 100.
15. Hvernig getur þú sem heilbrigðisstarfsmaður virkjað skjólstæðinga þína til að hreyfa sig ?