

## Spurningar úr kafla 9 og 10

1. Útskýrið **vökvajafnvægi** og hver er þáttur vökva í líkamsstarfseminni?
2. Útskýrið **einkenni vökvaskorts**.
3. Útskýrið hugtökin **ofþornun** og **vökvaforðabúr**.
4. **Vökvaskrá** – hvað þarf að skrá í vökvaskrá og hver er tilgangur hennar?
5. Hvernig stuðla **venjur** fólks að vökvaskorti? Hvað getið þið sem sjúkraliðar gert til að hjálpa skjólstæðingum að auka vökvainntöku?
6. Útskýrðu hvers vegna ofþornun getur valdið:
  - a. Harðlífi
  - b. Svima
  - c. Húð turgor
7. Hvað einkennir eðlilega og heilbrigða meltingu?
8. Hvaða 4 atriði stuðla að heilbrigðri meltingu?
9. Hvað eru helstu atriði sem hægt er að gera til að hjálpa fólki sem er lystarlaust?
10. Hvað eru algengustu einkenni meltingarvandamálin sem nefnd voru í kaflanum (alls 8)?
11. Hvað eru þarmahreyfingar?
12. Hverjar eru helstu ástæður hægðatregðu?
13. Hvað er hægt að gera til að vinna gegn hægðatregðu?
14. Hvaða ráðleggingar getur þú gefið fólki um að borða (skv. heilsuveru) ef það er með
  - a. Niðurgang
  - b. Uppköst og ógleði