

Verkefni úr kafla 11 og 12

1. Hvernig rannsóknir er hægt að gera á þvagi?
2. Hverju þurfum við að taka eftir þegar við erum að fylgjast með þvagútskilnaði og þvagi?
3. Af hverju eru grindarbotnsvöðvarnir svona mikilvægir þegar kemur að útskilnaði hægða og þvags?
4. Hvernig getur óeðlilegt þvag litið út? Ef þú nefnir liti, hvað benda þeir til að sé að?
5. Hvaða þættir geta haft áhrif á eðlileg þvaglát?
6. Af hverju þarf fólk að fá þvaglegg og hver er hjúkrun einstaklinga með þvaglegg?
7. Hver er skilgreiningin á svefni?
8. Hve mikinn svefn þarf fólk?
9. Hver eru svefnstigin og hvað er að gerast á hverju stigi?
10. Hvað er A og B manneskja?
11. Hvað er líkamsklukka?
12. Hvað er það sem getur truflað svefn sjúklinga?
13. Nefnið nokkur atriði, hvers vegna fólk á erfitt með svefn?
14. Hvað er til ráða, annað en lyf gegn svefnvandamálum?