Verkefni 1. Kafli 1 og 2 í kennslubókinni.

1. Hvað orð finnst þér að eiga að nota um öldrun-gamall- eldri ? Af hverju ?
2. Hvernig sér þú það fyrir þér að þú verðir þegar þú verður gamall/gömull ?
3. Hvaða mýtur eru um öldrun og hvað þarf að athuga þegar eldra folk þreytist ? Hvaða skýringar geta verið fyrir þreytunni ? Finnur þú fleiri skýringar en þær sem eru taldar upp í bókinni ?
4. Hvað er það eina sem vinnur á móti frestar líkamlegri öldrun?
5. Fyllið út í töfluna, takið saman aðalatriðin.

|  |  |
| --- | --- |
| Líkamshluti | Hvaða líffræðilegu skýringar eru á öldrun ?  Hvernig getum við fyrirbyggt og viðhldið góðri heilsu ? |
| Bein |  |
| Liðir |  |
| Vöðvar |  |
| Þvagfærin |  |
| Hjarta- og æðakerfi |  |
| Þarmar og melting |  |
| Lungun |  |
| Heilinn |  |
| Kynhormón |  |
| Húðin |  |
| Sjónin |  |
| Heyrnin |  |
| Bragðskynið |  |
| Snertiskynið |  |
| Lyktarskynið |  |

1. Hver eru aðalatriðin í því að fyrirbggja sjúkdóma og viðhalda góðri heilsu hérna í töflunni að ofan ? Ert þú eitthvað að hugsa um heilsuna ef svo er hvernig ?
2. Fjallaðu um sálræna og félagslega öldrun ?
3. Hversvegna er mikilvægt að heilbrigðisstarfsfólk þekki munin á sjúkdómu og öldrun ? Af hverju er mikilvægt að greina breytingar í tíma ?
4. Skoðaði aldurspíramítan á : <https://hagstofa.is/utgafur/frettasafn/mannfjoldi/mannfjoldaspa-20152065/>

Hvernig túlkar þú þessar tölur ? hvað er píramídinn að segja okkur ? Hvernig breytist aldurshlutfall í þjóðfélaginu og hvernig heldur þú að þjóðfélagið sé tilbúið að takast á við þessar breytingar.

1. Hvernig heldur þú aðbúnaður fyrir aldraða verði eftir 30 ár ? Hvernig heldur þú að kröfur/þarfir verða hjá eldra fólki ? Hvernig heldur þú að þeir sem sinna öldrunarþjónustu verið í stakk búnir til að takast á við þær þarfir/kröfur (látið hugarn reika og hafið háleitar hugmyndir) ?
2. Hvað er átt við þegar við tölum um heilbrigðisþjónustu í nærumhverfi ?
3. Til hvað einstakllinga nær heilbrigðisþjónusta í nærumhverfi og hvað fellst í þeirri þjónustu ?
4. Settu upp mynd 2.1 á bls 36 og segðu frá hvað grunnþjónusta og sérfræðiþjónusta er.
5. Hver eru lykilatriði í heilbrigðisþjónustu í nærumhverfi og hvaða atriði er mikilvægast svo þannig þjónusta gangi upp ?
6. Skoðaðu ramman á bls. 40. Hvað eru lögin að segja okkur og hvað er mismunandi í lögunum frá 1991 og 2007 ?
7. Hver er munurinn á því hvernig við notum orðin skjólstæðingur og sjúklingur ?
8. Í hverju felst það þegar einstaklingur fær félagsþjónustu ?
9. Gerið samantekt á því hvert hlutverksjúkraliða er í nærþjónustu sjá bls 42-44.
10. A) Hverjir eiga rétt á heimahjúkrun ?

B) Fá allir heimahjúkrun sem óska eftir henni ?

C) Hvað einkennir aldraða sem þarnast heimahjúkrunar ?

1. A) Gerðu mynd af ólympkuheilkenninu.

B) Tilhvers er ólymphiuheilkennið ?

C) Lestu dæmið um ólympiuheilkennið á bls 47. Hvaða ástæður heldur þú að séu fyrir því að Fjóla er með svima ? Hvað spurningar leggur þú fyrir Fjólu til að komast af hugsamlegum sjúkdómseinkennum ? Hvernig myndir þú bregðast við og hvaða mælingar gerir þú á henni ? Til hvern getur þú leitað með þínar vangaveltur ?

1. Mikilvægt er að komast hjá innlögnum á sjúkrahús hjá öldruðum. Hvaða þættir er það sem skipunaraðferðir og leibeiningar sem gera þér kleipt að uppgötva að sjúkdómar eða veikindi nái sér á strik ?
2. A) Til að uppgötva sjúkdóm tímanlega er hægt að styðjast við tvennskonar vísbendingar, hverjar eru þær ?

B) Settu inn a.m.k 5 dæmi um hvorar vísbndingar fyrir sig.

|  |  |
| --- | --- |
| Hversdagsvíbendingar | Klíniskar víbendingar |
| Dæmi | Dæmi |
|  |  |

1. Lestu dæmið um Petru sem er í rammanum neðst á bls. 49 í kennslubókinni. Svaraðu spurningunum sem eru fyri neðan dæmið.
2. Mikilvægt er að fylgjast með athafnargetu og næringu hjá öldruðum.
   1. Hvernig fylgjist þú með athafnargetu og hvað getur leitt til þess að athafnargeta minnki hjá skjólstæðingum ?
   2. Einnig getur þú átt þátt í því að fyrirbyggja með næringarskorti hjá skjólstæðingi. Hvernig gerir þú það og hvernig bregstu við ef þú verður var við næringarskort hjá skjólstæðingi þínum ?
3. Endurinnlagnir.
   1. Hvað er stórt hlutfall innlagna endurinnlagnir á sjúkrahús og hvenar er átt við endurinnlögn ?
   2. Hverjir eru algengustu kvillar/sjúkdómar sem valda endurinnlögnum hjá öldruðum ?
   3. Hvernig er hægt að vinna að forvörnum við endurinnlagnir hjá öldruðum ? (Svarið ýtarlega ekki var upptalning)
4. Útskýrðu hvað það þýðir að vinna lausnarmiðað og að beita ígrundun ?
5. Af hverju er mikilvæg samvinna fagsétta og í hverju felst sú samvinna ?
6. Einnig er mikilvægt að vera í samvinnu við skjólstæðinginn sjálfan og aðstandendur. Hvað er mikilvægt að hafa í huga við þá samvinnu ?
7. Ef skjólstæðingur þarf að yfirgefa heimilið og leggjast inn. Hvernig getur þú hjalpað til að semfella verið í því ferli. Hvaða atriðum þarftu að fylgjst með ?