

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/gömul ?
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 viðhaldið góðri heilsu ?
Bein	
Liðir	
Vöðvar	
Þvaggfærin	
Hjarta- og æðakerfi	
Þarmar og melting	
Lungun	
Heilinn	
Kynhormón	
Húðin	
Sjónin	
Heyrnin	
Bragðskynið	
Snertiskynið	
Lyktarskynið	

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

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

10. 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 verði í stakk búnir til að takast á við þær þarfir/kröfur (látið hugarn reika og hafið háleitar hugmyndir) ?
11. Hvað er átt við þegar við tölum um heilbrigðisþjónustu í nærumhverfi ?
12. Til hvað einstaklinga nær heilbrigðisþjónusta í nærumhverfi og hvað fellst í þeirri þjónustu ?
13. Settu upp mynd 2.1 á bls 36 og segðu frá hvað grunnþjónusta og sérfræðiþjónusta er.
14. Hver eru lykilatriði í heilbrigðisþjónustu í nærumhverfi og hvaða atriði er mikilvægast svo þannig þjónusta gangi upp ?
15. Skoðuðu ramman á bls. 40. Hvað eru lögin að segja okkur og hvað er mismunandi í lögunum frá 1991 og 2007 ?
16. Hver er munurinn á því hvernig við notum orðin skjólstæðingur og sjúklingur ?
17. Í hverju felst það þegar einstaklingur fær félagsþjónustu ?
18. Gerið samantekt á því hvert hlutverksjúkraliða er í nærþjónustu sjá bls 42-44.
19. A) Hverjir eiga rétt á heimahjúkrun ?
B) Fá allir heimahjúkrun sem óska eftir henni ?
C) Hvað einkennir aldraða sem þarnast heimahjúkrunar ?
20. A) Gerðu mynd af ólympkuheilkenninu.
B) Tilhvers er ólympiuheilkennið ?
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 ?

21. 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 ?

22. 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 vísbendingar fyrir sig.

Hversdagsvísbendingar	Klínískar vísbendingar
Dæmi	Dæmi

23. Lestu dæmið um Petru sem er í rammanum neðst á bls. 49 í kennslubókinni. Svvaraðu spurningunum sem eru fyri neðan dæmið.

24. Mikilvægt er að fylgjast með athafnargetu og næringu hjá öldruðum.

- Hvernig fylgjist þú með athafnargetu og hvað getur leitt til þess að athafnargeta minnki hjá skjólstæðingum ?
- Einnig getur þú átt þátt í því að fyrirbyggja með næringarskort hjá skjólstæðingi. Hvernig gerir þú það og hvernig bregstu við ef þú verður var við næringarskort hjá skjólstæðingi þínum ?

25. Endurinnlagnir.

- Hvað er stórt hlutfall innlagna endurinnlagnir á sjúkrahús og hvenar er átt við endurinnlögn ?
- Hverjir eru algengustu kvillar/sjúkdómar sem valda endurinnlögnum hjá öldruðum ?
- Hvernig er hægt að vinna að forvörnum við endurinnlagnir hjá öldruðum ? (Svarið ýtarlega ekki var upptalning)

26. Útskýrðu hvað það þýðir að vinna lausnarmiðað og að beita ígrundun ?

27. Af hverju er mikilvæg samvinna fagsétta og í hverju felst sú samvinna ?

28. Einnig er mikilvægt að vera í samvinnu við skjólstæðinginn sjálfan og aðstandendur. Hvað er mikilvægt að hafa í huga við þá samvinnu ?

29. 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 ?