Verkefni 8 úr kafla 14 og 15.

1. Aldrei of seint að byrja líkamsþjálfun. Hversvegna er mikilvægt að hreyfa sig ?
2. Dagleg hreyfing. Hvernig myndir þú hvetja skjólstæðinga þína í heimahjúkrun sem hreyfa sig lítið til að byrja að hreyfa sig.
3. Afhverju er hreyfing svona mikilvæg fyrir eldra fólk ?
4. Nefndu dæmi hvaða áhrif regluleg hreyfing hefur á einstaklinga ?
5. Hver er ráðleggingar til eldra fólks um hreyfingu til að viðkalda líkamlegu þreki ?
6. Nefndu ástæður fyrir því að þörfin fyrir það að hreyfa sig minnkar ?
7. Hvernig er best fyrir þig sem sjúkraliði að örva skjólstæðinga þín til að hreyfa sig ? Sjá bls. 258 í kennslubókinni.
8. Gunnar er 78 ára gamall og hefur farið hratt aftur síðustu dag, hann er búin að vera með lungnaþembu sem fer versnandi. Hann hefur þurft að liggja nokkra daga á sjúkrahúsi. Hann á orðið erfiðara með gang vegna jafnvægisleysi og mæði. Hvernig æfingar myndir þú benda honum á til að auka úthald og jafnvægi
9. Skrifaðu sögu um tilbúin aldraðan einstakling með einhverja hreyfiskerðingu og bentu á æfingar sem henta fyrir hann til að viðhalda því sem hann hefur og jafnvel auka hreyfifærni sína.
10. Hvers vegna eru aldraðir einstaklingar í meiri hættu við vannæringu heldur en öðrum aldurshópum ?
11. Hvað er hægt að gera til að aldraðir njóti matartímanna betur ?
12. Hvernig er orkuþörf aldraðra miða við fullorðna einstklinga ? (Það er að segja hvernig breytast grunnefnaskiptin)

13. Hvernig er próteinorkuþörf hjá öldruðum ?
14. Skoðaði töfluna á bls. 276 í kennslubókinni. Hverjar eru helstu aldursteingdar breytingar varðandi næringarþörf einstaklinga. Hefur þú tillögur af því hvernig hægt er að koma á móts við þessar breytingar ?
15. Hægðartregða er algeng meðal aldraðra og sumir aldraðir einstklingar liggja við að fá hægðir á heilan. Nefndu dæmi um það hvað veldur hægðartregðu hjá öldruðum og hvaða úrlausnir eru við hægðartregðu ?
16. Sigrún er 82 ára. Hún missti maka sinn fyrir ári síðan. Nú ber hún einkenni vannæringu. Hvaða athuganir og meðferð getur þú sem sjúkraliði í heimahjúkrun veitt Sigrún við vannæringu.
17. Hvaða hættur geta verið samfara vannæringu hjá öldruðum ?
18. Ef skjólstæðingur þinn er hættur að geta matast sjálfur og þú þarft að aðstoða hann við að borða. Hvað er mikilvægt að hafa í huga ?