

Heilbrigðisfræði 2. kafli

• ÞARFIR EINSTAKLINGA:

- Þarfapýramídi Maslows
- Félagslegar, líkamlegar, andlegar þarfir

• Líkamlegar

- Vatn, matur, svefn/hvíld, anda,
- Hreyfing, losun úrgangsefna,

• Andlegar

- Trúarlegar, þörf fyrir ást, umhyggju, virðingu

• Félagslegar

- Hafa samneyti við annað fólk, menning,

Þarfapýramídi Maslow



Líkamlegar

• Fullnægðar þarfir

- Svefn: Góð einbeiting, ánægð, full af orku,

- Matur: framkvæmdarorka, líkaminn fær þá næringu til að viðhalda líkamsstarfsseminni

• Ófullnægðar þarfir

- Svefn: þreytt, úríll, einbeitingarleysi, þunglyndi, streita, geðveiki,....

- Matur: næringarskortur sem getur valdið ýmsum sjúkdómum, þreyta, syfja,

Frh. Líkamlegar þarfir

• Fullnægðar þarfir

• Vatn: Er lífsnauðsynlegt til að viðhalda eðlilegri líkamsstarfsemi.

• Mannslíkaminn er að meðaltali 65% vatn.

• Ófullnægðar þarfir

• Vatn: ofþornun sem veldur svima, höfuðverk, slappleika, lækkuðum blóðþrýstingi og ruglástandi.

• Hvers vegna ófulln.?

– Uppköst, áreynsla, niðurgangur, bruni, of lítið drukkið.

Líkamlegar

•Hreyfing:

- Sterkari vöðvar og bein
- Bætt hjarta og lungnastarfsemi
- Aukin upptaka kalks
- Meiri skerpa og hreyfigeta
- Betri svefn
- Minni kvíði og depurð
- Aukið sjálfstraust

•Hreyfingarleysi:

- Styrðnar
- Vöðvar rýrna
- Blóðrásarkerfið lélegra (hjartað ekki í þjálfun)
- Þyngdaraukning
- Lélegri sjálfsmynd/líðan
- Stoðkerfisvandamál

Líkamlegar; losun úrgangsefna:

•Þvag:

–Líkaminn nær að losa sig við þau úrgangsefni sem líkaminn þarf ekki.

•Þvag:

–Þvagtregða- þvag safnast fyrir

–Þvagblaðran þenst út

–Þvagleki

Mat á eðlilegri líkamsstarfsemi

•Meltingarfærin:

- Eðlilegt: að hægðir séu daglega til 2-3 daga fresti
- Formaðar, mjúkar og auðvelt að koma þeim frá sér.

•Hvað á að gera til að halda því eðlilegu?

- Drekka vel af vatni, borða trefjaríkt (gróft korn, grænmeti, ávexti), sinna kallinu/þörfinni, hreyfa sig, hvílast, minnka stress.

Líkamlegar; losun úrgangsefna:

• Hægðir:

- Laus við óþægindi í maga
- Líkaminn nýtir næringuna betur

• Hægðir:

- Uppþemba
- Harðlífi
- Niðurgangur
- Kviðverkir
- Aukin hætta á gyllinæð og öðrum kvillum

Mat á eðlilegri líkamsstarfsemi

- Hormónakerfi kvenna:
 - Eðlilegt:
 - Reglulegar blæðingar (mislangt tímabil eftir konum)
 - Óeðlilegt: óreglulegar, engar, bletta blæðingar
- Hvað á að gera til að halda því eðlilegu?
 - Borða, drekka, hvílast, forðast of álag.

Mat á eðlilegri líkamsstarfsemi

- Nýrnastarfsemin:
 - Magn og litur þvags
 - Dökkt og lítið þvag=vökvaskortur í líkamanum
 - Ljóst og mikið þvag=losun á nægum vökva úr líkamanum.
 - Þvagprufa- meta efnasamsetningu þvagsins

Mat á eðlilegri líkamsstarfsemi

- Blóðrásarkerfið:

- Mæla blóðþrýsting og púls

- Normalgildi 120-140 í efri mörk og 70-90 í neðri mörk. Púls 60-80.

- Hvað á að gera til að halda því eðlilegu?

- Hreyfing, slökun/lítið stress, lítil saltneysla og koffín neysla, ekki reykja.

Mat á eðlilegri líkamsstarfsemi

- Heilastarfsemin:
 - Sjáöldur-
 - þrengjast við að lýsa ljósi í þau = eðlilegt
 - Jafnvíð báðu megin
 - Taugaviðbrögð
 - B-T-L : brosa- tala-lyfta (ath. Heilablóðfall)
 - Lömun, rugl tal, óáttun....

Mat á eðlilegri líkamsstarfsemi

- Húðin:

- Er húðin þurr, rauð, hreystuð, bólgin/þroti í henni, exem

- Hægt klípa í húð til að sjá ofþornun

- Svitnum í gegnum húðina-losnum þannig við umframhita í líkamanum.

- Hvað á að gera til að halda því eðlilegu?

- Drekka vel af vatni, borða hollar fitur, borða mikið af grænmeti og ávöxtum

Hvernig metum við andlega líðan

• Hegðun og hátterni segja margt s.s.

- Forðast fjölmenni/loka sig af
- Horfast ekki í augu við fólk
- Tjá sig lítið

• Líkamleg einkenni

- Hár blóðþrýstingur, skjálfti, verkir, svimi...

• Spurja einstaklinginn

- Um líðan, svefn, virkni