

Eksamen

26.05.2020

HEA2001 Helsefremjande arbeid / Helsefremmende arbeid

Programområde: Helsearbeiderfag

Nynorsk

Eksamensinformasjon

Eksamenstid	Eksamen varer i 4 timar.
Hjelpemiddel	Alle hjelpemiddel er tillatne, unntatt ope Internett, samskriving, chat og andre moglegheiter for å kunne utveksle informasjon med andre.
Bruk av kjelder	<p>Dersom du bruker kjelder i svaret ditt, skal du alltid føre dei opp på ein slik måte at lesaren kan finne fram til dei.</p> <p>Du skal føre opp forfattar og fullstendig tittel på både lærebøker og annan litteratur. Dersom du bruker utskrift eller sitat frå Internett, skal du føre opp nøyaktig nettadresse og nedlastingsdato.</p>
Informasjon om vurderinga	I dette oppgavesettet blir kunnskapar, haldningar og ferdigheiter innanfor helsefremmande arbeid vektlagt. Alle dei utvalde kompetansemåla i oppgåva skal inngå i svaret.
Andre opplysningar	<p>Desse kompetansemåla blir det lagt vekt på i vurderinga av eksamenssvaret:</p> <ul style="list-style-type: none">• Gjere greie for samanhengen mellom fysisk aktivitet og helse, og for korleis fysisk aktivitet kan bidra til å førebygge dei vanlegaste livsstilssjukdomane.• Planlegge og grunngi samansetninga av kosthald for ulike brukarar ut frå allmenntilstand, funksjonsnivå, alder og behov, og i tråd med norske tilrådingar for ernæring.• Gjere greie for prinsippa for og demonstrere grunnleggande sjukepleie.• Forklare kva kvardagsmestring, habilitering og rehabilitering er, og gi eksempel på førebyggjande og helsefremmande tiltak.• Vurdere behovet for ulike hjelpemiddel og velferdsteknologi som bidrar til sjølvstende, og som opprettheld funksjonar i dagleglivet.

Oppgave 1

Alma, 82 år, er pasient i heimetenesta der du arbeider som helsefagarbeidar. Ho bur aleine i ei leilegheit, og er klar og orientert. Alma er litt oppgitt over at ho treng meir hjelp og oppfølging enn før.

Alma har hjartesykt og høgt blodtrykk. Legen har bedt heimetenesta om tettare oppfølging for å kunne tilpasse vassdrivande medisinar og rettleie ho i kosthald. Ho har vanskar med å bevege seg rundt på grunn av overvekt og ødem i beina. Du veit at Alma ofte kosar seg med salte peanøtter og anna godt i staden for å ete maten du lagar til ho.

- a) Forklar samanhengen mellom hjartesykt og det at Alma har ødem i beina.
- b) Kva for nokre råd kan vere aktuelle å gi når det gjeld hjartesykt, kosthald og fysisk aktivitet, og kvifor vil du gi desse råda?
- c) Korleis kan du planlegge og grunngi eit sunt og helsefremmande kosthald for Alma?

På grunn av lite fysisk aktivitet er du bekymra for at Alma skal utvikle immobilitetskomplikasjonar.

- d) Gjer greie for kva for nokre immobilitetskomplikasjonar Alma er utsett for å få. Lag ein tiltaksplan der du føreslår og grunngir tiltaka.

Du har i samråd med sjukepleiar sett som mål at Alma skal klare å bevege seg heime på eiga hand, og oppleve større grad av meistring i kvardagen.

- e) Vurder kva for nokre hjelpemiddel det vil vere naturleg å tilby Alma for at ho skal greie seg meir sjølv.

Bokmål

Eksamensinformasjon

Eksamenstid	Eksamen varer i 4 timer.
Hjelpemidler	Alle hjelpemiddel er tillatt, unntatt åpent Internett, samskriving, chat og andre muligheter for å kunne utveksle informasjon med andre.
Bruk av kilder	<p>Hvis du bruker kilder i besvarelsen din, skal disse alltid oppgis på en slik måte at leseren kan finne fram til dem.</p> <p>Du skal oppgi forfatter og fullstendig tittel på både lærebøker og annen litteratur. Hvis du bruker utskrift eller sitat fra Internett, skal du oppgi nøyaktig nettadresse og nedlastingsdato.</p>
Informasjon om vurderingen	I dette oppgavesettet blir kunnskaper, holdninger og ferdigheter innenfor helsefremmende arbeid vektlagt. Alle de utvalgte kompetansemålene i oppgaven skal inngå i besvarelsen.
Andre opplysninger	<p>Disse kompetansemålene blir vektlagt i vurderingen av eksamenssvaret:</p> <ul style="list-style-type: none">• Gjøre rede for sammenhengen mellom fysisk aktivitet og helse, og for hvordan fysisk aktivitet kan bidra til å forebygge de vanligste livsstilssykdommene.• Planlegge og begrunne sammensetningen av kosthold for ulike brukere ut fra allmenntilstand, funksjonsnivå, alder og behov, og i tråd med norske anbefalinger for ernæring.• Gjøre rede for prinsippene for og demonstrere grunnleggende sykepleie.• Forklare hva hverdagsmestring, habilitering og rehabilitering er, og gi eksempler på forebyggende og helsefremmende tiltak.• Vurdere behovet for ulike hjelpemidler og velferdsteknologi som bidrar til selvstendighet, og som opprettholder funksjoner i dagliglivet.

Oppgave 1

Alma, 82 år, er pasient i hjemmetjenesten hvor du arbeider som helsefagarbeider. Hun bor alene i en leilighet, og er klar og orientert. Alma er litt oppgitt over at hun trenger mer hjelp og oppfølging enn før.

Alma har hjertesvikt og høyt blodtrykk. Legen har bedt hjemmetjenesten om tettere oppfølging for å kunne tilpasse vanndrivende medisiner og veilede henne i kosthold. Hun har vanskeligheter med å bevege seg rundt på grunn av overvekt og ødemer i bena. Du vet at Alma ofte koser seg med salte peanøtter og annet godt i stedet for å spise maten du tilbereder til henne.

- a) Forklar sammenhengen mellom hjertesvikt og det at Alma har ødemer i bena.
- b) Hvilke råd kan være aktuelle å gi når det gjelder hjertesvikt, kosthold og fysisk aktivitet, og hvorfor vil du gi disse rådene?
- c) Hvordan kan du planlegge og begrunne et sunt og helsefremmende kosthold for Alma?

På grunn av lite fysisk aktivitet er du bekymret for at Alma skal utvikle immobilitetskomplikasjoner.

- d) Gjør rede for hvilke immobilitetskomplikasjoner Alma er utsatt for å få. Lag en tiltaksplan hvor du foreslår og begrunner tiltakene.

Du har i samråd med sykepleier satt som mål at Alma skal klare å bevege seg hjemme på egen hånd, og oppleve større grad av mestring i hverdagen.

- e) Vurder hvilke hjelpemidler det vil være naturlig å tilby Alma for at hun skal bli mer selvhjulpen.



www.vigoiks.no/eksamen