

# Eksamen

11.11.2020

HEA2001 Helsefremjande arbeid / Helsefremmende arbeid

**Programområde:** Helsearbeiderfag

# Nynorsk

## Eksamensinformasjon

<b>Eksamenstid</b>	Eksamen varer i 4 timar.
<b>Hjelpemiddel</b>	Alle hjelpemiddel er tillatne, unntatt ope Internett, samskriving, chat og andre moglegheiter for å kunne utveksle informasjon med andre.
<b>Bruk av kjelder</b>	<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>
<b>Informasjon om vurderinga</b>	I dette oppgavesettet blir det lagt vekt på kunnskapar, haldningar og ferdigheiter innanfor helsefremjande arbeid. Alle dei utvalgte kompetansemåla i oppgåva skal inngå i svaret.
<b>Andre opplysningar</b>	<p>Desse kompetansemåla blir det lagt vekt på i vurderinga av eksamenssvaret:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Gjere greie for samanhengen mellom fysisk aktivitet og helse, og for korleis fysisk aktivitet kan bidra til å førebygge dei vanlegaste livsstilssjukdommane</li><li>• Planlegge og grunngi samansetninga av kosthald for ulike brukarar ut frå allmenntilstand, funksjonsnivå, alder og behov, og i tråd med norske tilrådingar for ernæring</li><li>• Gjere greie for prinsippa for og demonstrere grunnleggande sjukepleie</li><li>• Beskrive dei tilboda frivillige organisasjonar og interesseorganisasjonar gir i nærmiljøet, og drøfte kva dei har å seie for sosiale nettverk og for å førebygge einsemd</li><li>• Vurdere behovet for ulike hjelpemiddel og velferdsteknologi som bidreg til sjølvstende, og som held oppe funksjonar i dagleglivet</li></ul>

# Oppgave 1

Gunnar er 57 år og har nettopp flytta inn i ein omsorgsbustad som er lagt til rette for personar med nedsett funksjonsevne. Gunnar har hatt MS i ti år, og måtte for to år sidan slutte i jobb som anleggsgartnar. Det siste året har han blitt meir avhengig av hjelpemiddel og hjelp frå heimetenesta for å klare seg i kvardagen.

Etter at Gunnar flytta, har han gått ned ein del i vekt på grunn av vanskar med å svelge og at han har blitt mindre før i hender og armar. I tillegg avgrensar han kor mykje væske han tek inn fordi han er redd for ikkje å rekke toalettet i tide.

Gunnar hadde mange gode vener i den tidlegare jobben som anleggsgartnar. I tillegg var han aktiv orienteringsløpar og hobbygartnar i det lokale hagelaget.

- a) Beskriv dei vanlegaste symptoma til multippel sklerose (MS).
- b) Korleis kan du planlegge, legge til rette for og grunngi eit sunt og helsefremmande kosthald for Gunnar?
- c) Kva andre sjukepleietiltak vil du sette i verk for Gunnar? Lag ein tiltaksplan der du føreslår og grunngir tiltaka.
- d) Vurder kva for nokre hjelpemiddel det vil vere naturleg å tilby Gunnar for at han skal halde funksjonsnivået sitt oppe så lenge som mogleg.
- e) Føreslå og drøft kva for nokre frivillige organisasjonar som kan ha betydning for Gunnars sosiale nettverk og førebygge einsemd.

## Bokmål

### Eksamensinformasjon

<b>Eksamenstid</b>	Eksamen varer i 4 timer.
<b>Hjelpemidler</b>	Alle hjelpemiddel er tillatt, unntatt åpent Internett, samskriving, chat og andre muligheter for å kunne utveksle informasjon med andre.
<b>Bruk av kilder</b>	<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 nettsadresse og nedlastingsdato.</p>
<b>Informasjon om vurderingen</b>	I dette oppgavesettet blir kunnskaper, holdninger og ferdigheter innenfor helsefremmende arbeid vektlagt. Alle de utvalgte kompetansemålene i oppgaven skal inngå i besvarelsen.
<b>Andre opplysninger</b>	<p>Disse kompetansemålene blir vektlagt i vurderingen av eksamenssvaret:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Gjøre rede for sammenhengen mellom fysisk aktivitet og helse, og for hvordan fysisk aktivitet kan bidra til å forebygge de vanligste livsstilssykdommene</li><li>• Planlegge og begrunne sammensetningen av kosthold for ulike brukere ut fra allmenntilstand, funksjonsnivå, alder og behov, og i tråd med norske anbefalinger for ernæring</li><li>• Gjøre rede for prinsippene for og demonstrere grunnleggende sykepleie</li><li>• Beskrive de tilbud frivillige organisasjoner og interesseorganisasjoner gir i nærmiljøet, og drøfte deres betydning for sosiale nettverk og for å forebygge ensomhet</li><li>• Vurdere behovet for ulike hjelpemidler og velferdsteknologi som bidrar til selvstendighet, og som opprettholder funksjoner i dagliglivet</li></ul>

# Oppgave 1

Gunnar er 57 år og har nettopp flyttet inn i en omsorgsbolig som er tilrettelagt for personer med nedsatt funksjonsevne. Gunnar har hatt MS i ti år, og måtte for to år siden slutte i jobb som anleggsgartner. Det siste året har han blitt mer avhengig av hjelpemidler og hjelp fra hjemmetjenesten for å klare seg i hverdagen.

Etter at Gunnar flyttet, har han gått ned en del i vekt på grunn av svelgevansker og nedsatt førlighet i hender og armer. I tillegg begrenser han inntak av væske fordi han er redd for ikke å rekke toalettet i tide.

Gunnar hadde mange gode venner i sin tidligere jobb som anleggsgartner. I tillegg var han aktiv orienteringsløper og hobbygartner i det lokale hagelaget.

- a) Beskriv de vanligste symptomene til multippel sklerose (MS).
- b) Hvordan kan du planlegge, tilrettelegge og begrunne et sunt og helsefremmende kosthold for Gunnar?
- c) Hvilke andre sykepleietiltak vil du iverksette for Gunnar? Lag en tiltaksplan hvor du foreslår og begrunner tiltakene.
- d) Vurder hvilke hjelpemidler det vil være naturlig å tilby Gunnar for at han skal opprettholde funksjonsnivået sitt så lenge som mulig.
- e) Foreslå og drøft hvilke frivillige organisasjoner som kan ha betydning for Gunnars sosiale nettverk og forebygge ensomhet.



[www.vigoiks.no/eksamen](http://www.vigoiks.no/eksamen)