

# Eksamen

14.11.2018

HES2001 Helsefremjande arbeid / Helsefremmende arbeid

**Programområde:** Helseservicefag

# 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 dei alltid førast 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>	<p>Eleven viser faglege kunnskapar, ferdigheiter og haldningar i arbeidet i samsvar til kompetansemåla i yrke som eleven har valt.</p> <p>Eleven skal grunngje og reflektere over det som vert lagt fram. Kva, korleis og kvifor.</p> <p>Karakteren vert fastsett etter ei heilskapleg vurdering av arbeidet som eleven utfører på eksamensdagen.</p>

Du arbeider på Helse-service og vel sjølv om du arbeider som:

- Apoteketeknikar
- Tannhelsesekretær
- Helsesekretær
- Portør

Beskriv kor du arbeider

## Oppgave 1

Ein dag kjem ein flyktningfamilie til Helse-service. Dei har snart budd to år i Noreg. Den minste dottera, Alina på fire år, har fått vannkoppar og ho har framleis utslett. Ho går i barnehagen og dei fortel at fleire av borna der har hatt vannkoppar.

- a) Ta utgangspunkt i smittkjeda og forklar korleis Alina kan ha blitt smitta i denne situasjonen. Kva kan gjerast for å førebyggje smitte og hindre sjukdom?
- b) I Noreg får born tilbod om vaksiner gjennom helsestasjonen. Kvifor vaksinerer vi? Forklar kva som skjer når vi blir immune mot ein sjukdom.
- c) Mora til Alina ynskjer informasjon om korleis immunforsvaret fungerer, og kva som kan påverke det.
- d) Alina har vore mykje sjuk det siste året. Ta utgangspunkt i immunforsvaret og diskuter fordelar og ulemper med å la eit sjukt barn gå i barnehagen.
- e) Sidan denne familien er flyktningar, må dei fylle ut eit skjema om dei er i risikosona for resistente bakteriar (MRSA). Kva betyr det når nokon har vorte resistente for antibiotika? Kva konsekvensar kan det ha?

## Oppgave 2

Faren i familien, Ali Kahn, er 45 år. Han går på norskkurs om dagen, men blir sitjande mykje heime i ro på kveldane. Han er ikkje vant til eit så kaldt klima med mykje snø som vi har i Noreg. Familien har eit lite sosialt nettverk. Han har blitt overvektig, røykjer mykje og har nettopp fått påvist type 2 diabetes.

- a) Ta utgangspunkt i Ali sin situasjon, og drøft samanhengar mellom helse, levevanar, fysisk aktivitet og kosthald. Kva slags rettleiing og råd vil du gje Ali for at han skal koma i betre fysisk form og forbetre livsstilen sin. Utdjup og grunngjev.
- b) Kva slags individuelle og miljømessige faktorar kan påverke den psykiske og fysiske helsa.

### Oppgave 3

Ali Kahn slit også med sure oppstøyt og ynskjer å slutte å røyke.

Ali ynskjer informasjon om kva slags reseptfrie legemiddel han kan bruke. Forklar vala dine.

### Oppgave 4

Du opplever at det er ein hektisk og stressande arbeidskvardag på Helse-service, noko som fører til at det vert slurva med smittevern-rutinar og sikkerheita i periodar.

- a) Forklar kva HMS er, og korleis du kan delta i dette arbeidet med å førebyggje helseskadar på arbeidsplassen.
- b) Du begynner å få vondt i ryggen og beina, fordi du står og går mykje heile dagen på hardt golv. Kva kan du sjølv gjere for å ha ein god ergonomi i arbeidskvardagen din der du førebygg belastingslidingar? Utdjup og grunn-gjev.

## 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 nettadresse og nedlastingsdato.</p>
<b>Informasjon om vurderingen</b>	<p>Eleven viser faglige kunnskaper, ferdigheter og holdninger i arbeidet i henhold til kompetansemålene i yrke eleven har valgt.</p> <p>Eleven skal begrunne og reflektere over det som legges frem. Hva, hvordan og hvorfor.</p> <p>Karakteren fastsettes etter en helhetlig vurdering av arbeidet eleven utfører på eksamensdagen.</p>

Du arbeider på Helseservice og du velger selv om du arbeider som:

- Apotektekniker
- Tannhelsesekretær
- Helsesekretær
- Portør

Beskriv hvor du arbeider.

## Oppgave 1

En dag kommer en flyktningfamilie til Helseservice. De har snart bodd to år i Norge. Den minste datteren, Alina på 4 år, har fått vannkopper og hun har fortsatt utslett. Hun går i barnehagen og de forteller at flere av barna der har hatt vannkopper.

- a) Ta utgangspunkt i smittetekjeden og forklar hvordan Alina kan ha blitt smittet i denne situasjonen. Hva kan gjøres for å forebygge sykdom og hindre smitte?
- b) I Norge får barn tilbud om vaksiner gjennom helsestasjonen. Hvorfor vaksinerer vi? Forklar hva som skjer når vi blir immune mot en sykdom.
- c) Mor til Alina ønsker informasjon om hvordan immunforsvaret fungerer, og hva som kan påvirke det.
- d) Alina har vært mye syk det siste året. Ta utgangspunkt i immunforsvaret og diskuter fordeler og ulemper med å la ett sykt barn gå i barnehagen.
- e) Siden denne familien er flyktninger må de fylle ut et skjema om de er i risikozonen for resistente bakterier (MRSA). Hva betyr det når noen er blitt resistente for antibiotika. Hvilke konsekvenser kan det ha?

## Oppgave 2

Faren i familien, Ali Kahn, er 45 år. Han går på norskkurs om dagen, men blir sittende mye hjemme i ro på kvelden. Han er ikke vant til så kaldt klima med mye snø som vi har i Norge. Familien har ett lite sosialt nettverk. Han har blitt overvektig, røyker mye og har nettopp fått påvist type 2 diabetes.

- a) Ta utgangspunkt i Ali sin situasjon og drøft sammenhenger mellom helse, levevaner, fysisk aktivitet og kosthold. Hva slags veiledning og råd vil du gi Ali for at han skal komme i bedre fysisk form og forbedre livsstilen sin. Utdyp og begrunn.
- b) Hvilke individuelle og miljømessige faktorer kan påvirke den psykiske og fysiske helsen.

### Oppgave 3

Ali Kahn sliter også med sure oppstøt og ønsker å slutte å røyke.

Ali ønsker informasjon om hvilke reseptfrie legemidler han kan bruke. Forklar valgene dine.

### Oppgave 4

Du opplever at det er en hektisk og stressende arbeidshverdag på Helseservice, noe som fører til at det slurves med smittevernrutiner og sikkerheten i perioder.

- a) Forklar hva HMS er, og hvordan du kan delta i dette arbeidet for å forebygge helseskader på arbeidsplassen.
- b) Du begynner å få vondt i ryggen og beina fordi du står og går mye hele dagen på hardt gulv. Hva kan du selv gjøre for å ha en god ergonomi i din arbeidshverdag, der du forebygger belastningslidelser? Utdyp og begrunn.



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