

Tie hoitajaksi – koulutus Teematehtävä 8

UNI, LEPO JA AISTITOIMINNOT

Lepoa ja unta käsitellään Lähihoitajan käsikirjassa sivuilla 173-183. Aistitoiminnoista on kirjassa oma kappale ja se on kirjassa sivuilla 265-281.

Aluksi samaa tarkoittavia sanoja eli synonyymeja jälleen. Sanoissa on sävyeroja, kaikki eivät käy kaikkiin tarkoituksiin.

Tehtävä 1. Valitse alla olevilta riveiltä yksi sana ja keksi lause, jossa käytät kyseistä sanaa.

Nukkua = vetää hirsii koisata/koisia vetää sikeitä torkkua levätä

Nukahtaa= uinahtaa vajota uneen torkahtaa

Tehtävä 2. Mikä tai mitkä sanat seuraavista tarkoittavat lepoa hetkeä, jolloin nukutaan vain lyhyen aikaa? Ympyröi oikea vaihtoehto.

tirsat torsot nenäunet ettonet nokoset nokkoset

Tehtävä 3. Jos yökkö kertoo Bertan nukkuneen pois aamuyöllä klo 4.10, niin mitä Bertalle on tapahtunut?

Tehtävä 4. Virkistys on tarpeen, mutta niin myös lepo ja uni ajallaan. Millaisia asioita kannattaa ottaa huomioon, että uni tulisi hyvin ja se olisi rentouttavaa? Onko sinulla hyviä konsteja / keinoja saada ”unen päästä kiinni” eli nukahtaa?

Tehtävä 5. Miten unen laatu ja nukkumistottumukset muuttuvat ihmisen elämän aikana?

Tie hoitajaksi – koulutus Teematehtävä 8
UNI, LEPO JA AISTITOIMINNOT

Tehtävä 6. Vanhuksen kuulon heikkeneminen on ikääntymiseen liittyvä normaali ilmiö. Miten huomioit vanhuksen alentuneen kuulon, kun olet hänen kanssaan vuorovaikutuksessa?

Tehtävä 7. Olet auttamassa potilasta vessaan aamupesuille. Potilaasi istuu sängynreunalla ja sanoo: "Huijui, kun huippaa" tai "Aijai, kun meinaa viskata" tai "Nyt ei kyllä pää pidä". Mitä hän tarkoittaa? Miten toimit?

Tehtävä 8. Alla olevalla rivillä on jälleen synonyymeja eli samaa tarkoittavia sanoja. Mikä on niitä yhdistävä, oppikirjassakin käytetty termi?

pakotus kolotus särky jomotus juiliminen = _____

Tehtävä 9. Täytä lause sopivalla sanalla.

Martta pyysi lääkettä, koska hänen päätänsä _____.

Reino valitti, että hänen niveliään _____.

Sinun pitää puhua Jaakolle riittävän _____, sillä hän ei kuule kovin hyvin.

Alli yritti nousta sängystä, mutta häntä _____. Siksi hän istui vielä hetken, ennen kuin yritti uudestaan.

Potilas: En saanut _____ viime yönä ja minua _____ nyt kovasti. Voisinko saada tänä iltana _____, jos minua ei taaskaan nukuta?

Hoitaja: No, katsotaan sitä sitten illalla. Kokeillaan ensin muita _____. Joskus uni tulee hyvin, kun juo lasin _____ ja syö vaikka _____.

Potilas: Hyi, en tykkää yhtään maidosta ja iltasyöminen _____!