



Enintään 6 tehtävään saa vastata. Tehtävät arvostellaan pistein 0–6, paitsi muita vaativimmat, +:lla merkityt jokeritehtävät, jotka arvostellaan pistein 0–9. Moniosaisissa, esimerkiksi a-, b- ja c-kohdan sisältävissä tehtävissä voidaan erikseen ilmoittaa eri alakohtien enimmäispistemäärät.

1. Selvitä, mitä seuraavilla termeillä tarkoitetaan:
 - a) Heimlichin ote
 - b) artroosi
 - c) glykemiaindeksi.

2. Kuvaile perustellen, miksi joidenkin influenssapandemioiden kulkua on tärkeää hidastaa. Minkälaisia keinoja influenssapandemian hidastamiseen on käytettävissä?

3. Kannabis on yleisin Suomessa käytetty huumausaine. Kuvaile kannabiksen käytön välittömiä vaikutuksia elimistöön ja sen toimintaan sekä kannabiksen säännöllisen käytön aiheuttamia terveyshaittoja.

4. Maassamme säädettiin ensimmäisenä Euroopan valtiona laki potilaan asemasta ja oikeuksista vuonna 1992. Minkälaisia oikeuksia potilaalla on terveydenhuollossa Suomessa?

5. Pohdi oheista runoa hyödyntäen, minkälaisia voivat olla mielenterveyden ensiavun keinot.

*Yksin sumussa kuljen!
Yksin on jokainen pensas ja puu,
toinen ei tunne toista,
sumuun sulkeutuu.*

*Tuttavat tulvivat elämäni,
entiseen valon täyttämään;
nyt, kun sumussa kuljen,
en näe yhtäkään.*

Herman Hesse (1911)
suom. Anna-Maija Raittila (1982)

6. Suomalaisista työntekijöistä hieman yli 30 % tekee vuorotyötä, ja joka kolmas näistä vuorotyötä tekevästä tekee myös yötyötä.
- Mitä vaikutuksia vuoro- ja yötyöllä on uneen ja nukkumiseen? (2 p.)
 - Miten vuoro- ja yötyön vaikutukset uneen ja nukkumiseen ovat selitettävissä? (4 p.)
7. Tehtävänä on tutkia päiväkodeissa hoidossa olevien 3–5-vuotiaiden lasten hoitopäivän aikaista liikunta-aktiivisuutta yhden viikon aikana. Miten tämä tutkimus toteutetaan, jotta saadaan monipuolista ja luotettavaa tutkimustietoa tutkimuksen kohteena olevien lasten liikunta-aktiivisuudesta päiväkodeissa?



<http://www.casatino.fi/kohteet/nokia-lahdekorven-koulu-ja-paivakoti/>
(10.12.2009)

- Esittele ravintokuidun terveysvaikutuksia. (4 p.)
 - Kuvaile ravintokuidun lähteitä suomalaisessa ruokavaliassa. (2 p.)
- + 9. Ikäihmisten palvelujen laatusuosituksen mukaan (2008) valtakunnallinen tavoite on, että vuoteen 2012 mennessä noin 90 % 75 vuotta täyttäneistä asuu kotona itsenäisesti tai palveluiden turvin. Kuvaile ja arvioi, miten teknologiaa ja erilaisia apuvälineitä hyödyntämällä voidaan mahdollistaa ikääntyneiden ihmisten kotona asuminen.
- + 10. Millaisia vaikutuksia melulla on terveyteen ja toimintakykyyn?