**Oefening 5.4. Kwis over veranderingen van ouder worden**

Dit is een individuele of groepsoefening. Er worden 4 vragen gesteld aan de ouder wordende persoon met verstandelijke beperking. Als het antwoord juist is, krijg je 1 punt.

1. Wat kan George doen om fysieke problemen en spierpijn te vermijden?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **A** | **In de zetel zitten en de ganse dag TV kijken.** |
|  | **B** | **Iedere dag wandelen of een fysieke oefening doen.** |
|  | **C** | **Neerliggen op bed.** |

1. Welke type voeding moet George elke dag eten om gezond te zijn en energie te hebben?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **A** | **Chocolade en voorgebakken deegwaren.** |
|  | **B** | **Pizza en junkfood.** |
|  | **C** | **Vegetables, fruit, fish...** |

1. Waarom moet George medicatie nemen en is dit belangrijk voor zijn gezondheid?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **A** | **Om geen pijn of complicaties te hebben in de toekomst.** |
| C:\Users\USUARI\Downloads\signals-962665_1920.jpg | **B** | **Omdat hij verplicht is om dit te doen.** |
| C:\Users\USUARI\Downloads\porcelain-plate-1227008_1920.jpg | **C** | **Omdat hij op deze manier niet meer gaat kunnen eten.** |

1. Wat kan George doen om hart-,long-, en maagproblemen te vermijden?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **A** | **Alcohol drinken en roken.** |
|  | **B** | **Geen oefeningen doen.** |
|  | **C** | **Gezond eten en iedere dag oefeningen doen.** |