




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	<p>In de zetel zitten en de ganse dag TV kijken.</p>
	B	<p>Iedere dag wandelen of een fysieke oefening doen.</p>
	C	<p>Neerliggen op bed.</p>

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

	A	<p>Chocolade en voorgebakken deegwaren.</p>
	B	<p>Pizza en junkfood.</p>
	C	<p>Vegetables, fruit, fish...</p>

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

	A	Om geen pijn of complicaties te hebben in de toekomst.
	B	Omdat hij verplicht is om dit te doen.
	C	Omdat hij op deze manier niet meer gaat kunnen eten.

4. 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.