ONTWIKKELING EN OMGEVING

Angerenstein
WELZIJN

COLOFON

Uitgeverij: Edu'Actief b.v.
0522-235235
info@edu-actief.nl
www.edu-actief.nl

Auteur(s): Marijke Beers, Brigitte Brouwer, Ton Cremers, Sabine Groeneveld, Tanneke Hilhorst, Adelijne Martins, Hanneke Penterman, Eric van Rijbroek
Inhoudelijke redactie: Madeleine Farla
Bronvermelding: www.shutterstock.com, www.istockphoto.com
Medische illustraties: Rogier Trompert, Medical Art

Titel: Angerenstein Welzijn, Ontwikkeling en omgeving
ISBN: 978 90 3722 362 0

© Edu'Actief b.v. 2015
Behoudens de in of krachtens de Auteurswet gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.
Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16h Auteurswet dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in compilatiewerken op grond van artikel 16 Auteurswet kan men zich wenden tot de Stichting PRO (www.stichting-pro.nl).
De uitgever heeft ernaar gestreefd de auteursrechten te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.
Door het gebruik van deze uitgave verklaart u kennis te hebben genomen van en akkoord te gaan met de specifieke productvoorwaarden en algemene voorwaarden van Edu'Actief, te vinden op www.edu-actief.nl.

INHOUDSOPGAVE

Inleiding **10**

Thema 1 **Anatomie en fysiologie**

1.1 De begrippen anatomie en fysiologie 14
1.2 De cel 16
1.3 Het skelet en de spieren 18
1.4 De bloedsomloop 21
1.5 Het ademhalingsstelsel 27
1.6 Het spijsverteringsstelsel 29
1.7 Het zenuwstelsel 32
1.8 Het hormonaal stelsel 34
1.9 Verdieping: Chromosomen en DNA 36

Thema 2 **Pathologie**

2.1 Het begrip ziekte 40
2.2 Verschillende visies op ziekte 45
2.3 Ziekteverloop 48
2.4 Oorzaken van ziekte 52
2.5 De diagnose 53
2.6 Verdieping: Evidence based werken 56
2.7 Onderzoek naar het risico op letsel bij ouderen 58

Thema 3 **Ziektebeelden**

3.1 Veel voorkomende ziekten 62
3.2 Acute ziektebeelden 63
3.3 Chronische ziektebeelden 68
3.4 Kinderziekten 80
3.5 Verdieping: Ziekte van Huntington 86

Thema 4 **De levensloop van de mens**

4.1 Sociale wetenschappen 90
4.2 Ontwikkelingsaspecten 91
4.3 De baby 92
4.4 De dreumes 94
4.5 De peuter 96
4.6 Het jonge schoolkind 99
4.7 Het oudere schoolkind 101
4.8 De puber 104
4.9 De adolescent 106
4.10 De volwassene 109
4.11 De jongere oudere 111
4.12 De oudere 113

Thema 5 **Het socialisatieproces**

5.1 Begrippen die horen bij socialiseren 118
5.2 Aspecten die horen bij het socialisatieproces 120
5.3 Knelpunten bij socialisatie 123
5.4 Invloed van levensgebeurtenissen 125
5.5 Verdieping: De rol van de digitale media 127

Thema 6 **Gedragsproblematiek**

6.1 Factoren die van invloed zijn op de geestelijke gezondheid 132
6.2 Afwijkend gedrag 133
6.3 Visies op het behandelen van afwijkend gedrag 134
6.4 Visies op oorzaak en gevolg van afwijkend gedrag 138
6.5 Manieren om afwijkend gedrag te beoordelen 141
6.6 Hulpverleners in de zorg voor mensen met afwijkend gedrag 143
6.7 Behandelmethoden 146
6.8 Verdieping: Stress 151

Thema 7 **Gezond en hygiënisch werken**

7.1 Gezondheid en factoren die de gezondheid beïnvloeden 156
7.2 Gezondheidsrisico's van specifieke doelgroepen 159
7.3 Hygiëne 162
7.4 Micro-organismen 165
7.5 Besmetting 167
7.6 Verdieping: Uitschakelen van micro-organismen 171

Thema 8 **Voeding als motor van je lichaam**

8.1 Gezonde Voeding en de Schijf van Vijf 174
8.2 Voedingsstoffen 176
8.3 Voedingsbehoefte per leeftijdsgroep 178
8.4 Informatie op etiketten 182
8.5 Bewaren en conserveren van voedsel 185
8.6 Verdieping: Factoren die van invloed zijn op eetgewoontes 187

Thema 9 **Diëten**

9.1 Voedingsproblematiek 192
9.2 Diëten 196
9.3 Voedings- en vochtlijst 202
9.4 Hulpmiddelen bij voeding 203
9.5 Verdieping: Kauw- en slikproblemen 206

Thema 10 **Gezondheidsvoorlichting**

10.1 Gezondheidsvoorlichting 212
10.2 Middelen om gvo vorm te geven 215
10.3 Gezondheidsvoorlichting in het welzijnswerk 216
10.4 Gvo per doelgroep 218
10.5 Verdieping: Deskundigen inschakelen 224

Thema 11 **Basiskennis medicatie**

11.1 Wetgeving en andere kaders bij medicatie 230
11.2 Onderverdelingen van medicijnen 235
11.3 Werking en bijwerking van medicijnen 239
11.4 Fouten voorkomen 245
11.5 Verdieping: Gebruiksproblemen en 'veiligheid achter de voordeur' 247

Thema 12 **Persoonlijke verzorging**

12.1 Persoonlijke verzorging ... 252
12.2 Uit- en aankleden ... 254
12.3 Wassen, baden en douchen ... 255
12.4 Babyverzorging ... 258
12.5 Toiletgang ... 260
12.6 Menstruatie ... 262
12.7 Incontinentiemateriaal ... 264
12.8 Urinelijst en defecatielijst ... 267
12.9 Verdieping: Schaamte en privacy ... 270

Thema 13 **Uiterlijke verzorging**

13.1 Tanden krijgen ... 274
13.2 Gebitsverzorging ... 276
13.3 Tandenborstels en tandpasta's ... 277
13.4 Scheren ... 279
13.5 Haarverzorging ... 281
13.6 Hoofdluis ... 282
13.7 Nagelverzorging ... 285
13.8 Verdieping: Nagelaandoeningen ... 288

Thema 14 **Huishoudelijke verzorging**

14.1 Kenmerken droog en nat huishoudelijk werk ... 294
14.2 Schoonmaakmiddelen ... 300
14.3 Voorschriften en protocollen ... 304
14.4 Milieu en duurzaamheid ... 306
14.5 Aandachtspunten bij huishoudelijk werk ... 308
14.6 Verdieping: Langer zelfstandig met hulpmiddelen ... 311
14.7 Hulpmiddelen adviseren ... 313

Thema 15 **Werkzaamheden rondom het huis**

15.1 Textiel verzorgen 318
15.2 Wassen 319
15.3 Vlekken 322
15.4 Drogen van wasgoed 323
15.5 Vouwen en strijken 324
15.6 Zorg dragen voor kamerplanten 326
15.7 Zorg dragen voor huisdieren 327
15.8 Verdieping: Voorraadbeheer 330

Thema 16 **Ergonomisch werken**

16.1 Ergonomie en ergonomisch werken 336
16.2 Tiltechniek 340
16.3 Hulpmiddelen bij de verzorging 341
16.4 Tilliften 344
16.5 Hulpmiddelen mobiliteit cliënten 345
16.6 Verdieping: Zelfzorg met hulpmiddelen 349

Thema 17 **Cliënt en veiligheid**

17.1 Patiëntveiligheid 352
17.2 Patiëntveiligheidscultuur 353
17.3 Factoren die patiënt- veiligheidscultuur beïnvloeden 354
17.4 Bijdrage van cliënten aan veiligheid 358
17.5 Verdieping: Bouwen aan een patiëntveiligheidscultuur 362

Thema 18 **Een cliëntveilige omgeving**

18.1 Een veilige omgeving 370
18.2 Brandveiligheid 374
18.3 Calamiteiten 377
18.4 Bedrijfshulpverlening 380
18.5 Verdieping: Wettelijke kaders bedrijfshulpverlening 383

Thema 19 **Grondbeginselen EHBO**

19.1 Toepassen van EHBO 388
19.2 De eerste vijf stappen 390
19.3 Verbandmaterialen en hun toepassing 393
19.4 Basishandelingen 397
19.5 Verdieping: Achtergronden van reanimatie 403

Thema 20 **Eerste hulp verlenen**

20.1 Hartstilstand en ademstilstand 408
20.2 Bewustzijnsverlies 410
20.3 Bloedingen 413
20.4 Gewrichts- en botletsels 417
20.5 Brandwonden en elektriciteitsletsel 420
20.6 Overige letsels 423
20.7 Verdieping: Letsel bij kinderen 427

Index **429**

INLEIDING

Angerenstein Welzijn is een complete serie leermiddelen voor de kwalificatiedossiers van Welzijn en is geschikt voor de volgende kwalificatiedossiers:

- Maatschappelijke zorg
- Pedagogisch werk
- Sociaal werk.

Angerenstein Welzijn bestaat in de kern uit boeken met theorie. De boeken van Angerenstein Welzijn kennen de volgende opbouw:

Opbouw boeken Angerenstein Welzijn

Profielboeken
Basisprofielboeken
Generieke boeken

Dit boek is een van de drie generieke boeken. De theorie bestaat uit drie onderdelen:

1. basistheorie
2. kritische beroepssituatie
3. verdiepingstheorie.

Basistheorie
De basistheorie bevat informatie die relevant is voor alle welzijnsmedewerkers. De theorie wordt verlevendigd met voorbeelden uit het welzijnswerkveld. Belangrijke begrippen worden uitgelegd in de tekst en aangeduid met een paarse kleur.

Kritische beroepssituatie (KBS)
In de KBS word je geconfronteerd met een probleemstelling of dilemma waarbij je niet kunt terugvallen op routinematig handelen.

Verdiepingstheorie
Elk thema heeft een verdiepende paragraaf waar het thema verder wordt uitgediept.

Daarnaast kent Angerenstein Welzijn enkele online-aanvullingen die beschikbaar zijn via www.angerenstein.nl/welzijn. Het gaat om de volgende aanvullingen:
- verwerkingsopdrachten
- uitdagingen.

Verwerkingsopdrachten
Bij ieder thema horen enkele verwerkingsopdrachten. Deze opdrachten helpen je de informatie uit de theorie te verwerken.

Uitdagingen
Tijdens de uitdaging werk je met meerdere studenten aan een grote opdracht waarbij een beroep gedaan wordt op jouw samenwerkingsvaardigheden en jouw creativiteit. De uitdaging levert altijd een product op dat wordt beoordeeld.

Veel plezier en succes met het werken met Angerenstein Welzijn!

THEMA

01

ANATOMIE EN FYSIOLOGIE

In veel werkvelden heb je basiskennis nodig van het menselijk lichaam. Aan de buitenkant hebben we gemeenschappelijke kenmerken: hoofd, armen, benen, rug, buik enzovoort. Daaraan kun je zien dat we mensen zijn. Maar aan de buitenkant zijn er ook grote verschillen. Denk aan lengte, gewicht, haardracht, haarkleur, huidskleur en de kleur van de ogen. Aan de binnenkant van het lichaam zijn er nauwelijks verschillen. Het hart en de maag van een Eskimo zien er niet anders uit dan die van een Chinees.

Inhoud thema:

1.1 De begrippen anatomie en fysiologie
1.2 De cel
1.3 Het skelet en de spieren
1.4 De bloedsomloop
1.5 Het ademhalingsstelsel
1.6 Het spijsverteringsstelsel
1.7 Het zenuwstelsel
1.8 Het hormonaal stelsel
1.9 Verdieping: Chromosomen en DNA

1.1 De begrippen anatomie en fysiologie

Anatomie en fysiologie zijn aparte wetenschappen en toch zijn ze sterk met elkaar verbonden. Zonder anatomie zou er geen fysiologie zijn. En zonder fysiologie zouden we met de kennis van anatomie ook niet zoveel kunnen doen.

1.1.1 Anatomie

Letterlijk betekent anatomie 'open snijden'. Dat was precies wat een Belgische arts vijfhonderd jaar geleden voor het eerst deed. Hij sneed het lichaam van overledenen open om te kijken hoe het er van binnen uitzag. Zo zijn we er in de loop van de tijd achter gekomen hoe het menselijk lichaam er van binnen uitziet. Nadat dit allemaal nauwkeurig in kaart is gebracht, kreeg anatomie ook een nieuwe betekenis.
Anatomie is de leer van organen en andere inwendige lichaamsdelen en de manier waarop die met elkaar verbonden zijn.

Het open snijden van het lichaam van overledenen gebeurt nog steeds. Bijvoorbeeld bij het onderwijs aan medisch studenten of om de doodsoorzaak vast te stellen. Het open snijden om de doodsoorzaak vast te stellen heet sectie. Dat wordt gedaan door een arts die daarin gespecialiseerd is: een **patholoog-anatoom**.

1.1.2 Fysiologie

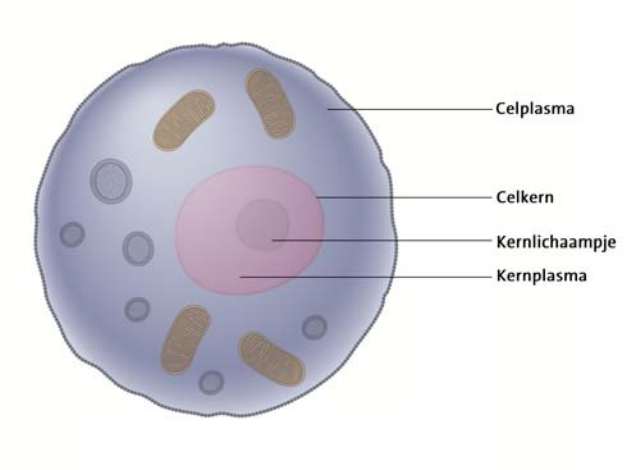
Anatomie brengt alle inwendige lichaamsdelen in beeld, maar dan weet je nog niet hoe ze precies werken. Dat is waar fysiologie over gaat. **Fysiologie** is de wetenschap die zich bezighoudt met de werking van levende onderdelen (organismen) van het lichaam. Fysiologie is onderverdeeld in deelgebieden, afhankelijk van het onderwerp van studie. Voorbeelden:

- celfysiologie: de werking van cellen
- bewegingsfysiologie; spieren en bewegen
- neurofysiologie: de werking van het zenuwstelsel

- zintuigfysiologie: de werking van de zintuigen
- endocrinologie: de werking van het hormoonstelsel.

1.2 De cel

Een **cel** is het kleinste levende deeltje van de mens. Er zijn nog kleinere deeltjes, maar die zijn niet levend. Het leven begint met twee cellen: een zaadcel die een eicel bevrucht. Daarna vermenigvuldigen de cellen zich in hoog tempo en zo ontstaat uiteindelijk een menselijk lichaam. Cellen vermenigvuldigen zich door zichzelf in tweeën te delen. In de loop van het leven sterven cellen af. Die worden dan vervangen door nieuwe cellen. Naarmate mensen ouder worden, worden afgestorven cellen echter minder vaak vervangen door nieuwe. Dit is het normale verouderingsproces van het menselijk lichaam.



De opbouw van een cel.

Een cel bestaat van buiten naar binnen uit:

- celmembraan
- protoplasma
- kern met kernmembraan
- kernplasma
- kernlichaampjes.

Een cel is een piepklein bolletje. De buitenkant is een dun vliesje, het celmembraan. In de cel zit een dikke vloeistof, dat noem je protoplasma. In deze vloeistof drijft nog een soort bolletje, de kern. Net als de cel zelf is ook de kern omgeven door een dun vliesje, het kernmembraan. In dit vliesje zit ook een vloeistof, het kernplasma. Hierin drijven de allerkleinste en meest belangrijke onderdelen van een cel: de kernlichaampjes. Deze bevatten informatie, waarmee een cel – door zichzelf te vermenigvuldigen – kan uitgroeien tot een bepaald lichaamsdeel. De kernlichaampjes bevatten ook veel erfelijke informatie en informatie die bepaalt tot welk geslacht een lichaam uitgroeit.