Verzorging samenvatting H5 & H6

**5.1: Leefstijl**

Leefstijlziekten 🡨🡪 infectie ziekten 🡨🡪 geestelijke ziekten

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Oorzaak: gedrag** | **Oorzaak: virus** | **Oorzaak: in de hersenen.** |
| Longkanker: roken | Bacterie | ‘In de geest’ |
| Overgewicht: eten | Ziekteverwekker |  |
| Ondergewicht: (niet) eten | Besmet |  |
| Soa: onveilig seksueel contact | Afweersysteem; weerstand, witte bloedcellen. |  |
| Huidkanker: zon | antistoffen |  |
| Hart & vaatziekten: roken |  |  |

De manier waarop je leeft, noemen we je leefstijl. Ziekten waar je leefstijl invloed op heeft, noemen we *leefstijlziekten*. Deze worden veroorzaakt door ongezonde activiteiten en gewoonten, je moet deze gewoonten dan we langere tijd hebben.

Het lichaam weert ziekteverwekkers af, het zorgt dat deze het lichaam niet kunnen binnendringen. De huid is daarvoor de eerste beschermer.

Als een ziekteverwekker het lichaam toch is binnengekomen, probeert het lichaam de verwekker onschadelijk te maken. Daarvoor is het *afweersysteem*.

Ook maakt het lichaam *antistoffen* aan. Soms blijft deze je hele leven in je lichaam. Je bent dan *immuun* voor een bepaalde ziekte.

Regels voor een gezond leven:

* Eet goed en gevarieerd
* Zorg voor voldoende rust en ontspanning
* Houd je conditie op peil
* Rook niet
* Gebruik geen tot weinig alcohol
* Verzorg je lichaam goed (dagelijks wassen, tanden poetsen, kleren verschonen enz.)

Huidkanker wordt veroorzaakt door uv-stralen van de zon. Je kunt de volgende maatregelen nemen:

* Ga op de warmste uren van de dag niet in de zon zitten
* Bedek je huid
* Zonnebrand beschermt je huid tegen verbranding door de zon
* Maak weinig gebruik van een zonnebank
* Bescherm jezelf goed tegen zon in de buurt van water en sneeuw, deze weerkaatsen veel licht.

**5.2: Infectieziekten**

Een virus/bacterie maakt je ziek. Je kunt besmet raken via:

* Je luchtwegen
* Eten & drinken
* Je huid
* Seksueel contact
* bloedcontact

De tijd tussen dat de bacterie je besmet en je ziek raakt noemen we de *incubatietijd*

In sigarettenrook zit: koolmonoxide, teer en nicotine. Je lichaam raakt verslaafd aan de nicotine. Deze stof prikkelt de zenuwcellen, en daarna verdoofd hij ze. Veel mensen gaan zweten of krijgen hoofdpijn. Nicotine zorgt er ook voor dat bloedvaatjes samenknijpen. Hierdoor moet het bloed extra had pompen om al het bloed door de vaten te krijgen. 🡪 bloedvat spat open.

* Inenten, 2 soorten:

-Actieve 🡪 min. virus/bacterie 🡪 afweersysteem; antistoffen (je lichaam maakt het zelf)

-Passieve: antistoffen, tegen het virus (je lichaam krijgt het ingespoten)

Wanneer het bloed de plek niet kan komen heet dat:

-infarct - oorzaak: bloedprop of hoge cholesterol

Hartaanval 🡪 opereren 🡪 pacemaker

Hartstilstand 🡪 hart stopt

🡨 hersenbloeding

Herseninfarct

Celdeling

-Goedaardig gezwel

-Kwaadaardig gezwel 🡪 tumor 🡪 kanker

Bestrijding:

-Verwijdering, amputatie

-Bestraling

-Chemotherapie

**5.3: Geestelijke gezondheid**

Ouderen:

-Dementie

-Alzheimer

-Depressie 🡪 langdurig, negatief

-Psychose

Psychometrische aandoening

* Klachten aan het lichaam, met een geestelijke oorzaak

Psychische problemen kunnen leiden tot allerlei lichamelijke klachten. Dit noemen we psychosomatische klachten. Een kleine groep kinderen heeft een kinderpsychiatrische aandoening.

Zoals ADHD. Bij kinderen met ADHD ontbreekt een bepaalde stof in het lichaam. Deze stof is van invloed op de ‘controle rem’ die mensen in hun hersenen hebben.

**5.4: Omgaan met ziekte**

Iemand die lichamelijk ziek is, heeft verzorging nodig. Deze is te verdelen in:

* Lichamelijke zorg: naar de dokter gaan, medicijnen slikken en medische handelingen; operatie.
* Geestelijke zorg: bij een ingrijpende ziekte of een ongeval ben je vaak behoorlijk van slag; je moet geestelijk herstellen. Je familieleden en vrienden kunnen hierbij helpen. Soms is de hulp van een beroepsverlener nodig, bijv. psycholoog.

Door alles goed schoon te maken, voorkom je dat de ziekteverwekker de zieke blijft besmetten of anderen besmet.

Een infectieziekte kan iemand met een leefstijlziekte veel problemen leveren.

Chronische ziekte: een ziekte die je lichaam heeft, maar waar je zelf helemaal geen invloed op hebt, en prima mee kunt leven.

Diabetes mellitus 🡪 suikerziekte

Mensen met diabetes hebben niet genoeg insuline in hun bloed om de suiker dat in de voeding zit, op te nemen in hun lichaamscellen. Daarom kunnen ze zelf insuline toevoegen.

Hoeveel insuline iemand nodig heeft hangt af van de hoeveelheid stoffen die diegene gegeten heeft en de hoeveelheid lichaamsbeweging die hij gaat verrichtten.

**6.1: Consument** 🡪 maakt gebruik van diensten en van het aanbod van producten

Je kunt je geld uitgeven aan 4 categorieën(minstens 2 voorbeelden kunnen noemen!):

* Vaste lasten 🡪 huur, hypotheek, water, gas, telefoon, verzekering, studiekosten
* Huishoudelijke lasten 🡪 boodschappen, huisdieren, persoonlijke uitgave, kleding
* Incidentele uitgaven 🡪 auto kopen, meubels, vakantie, tv, fiets
* Overige 🡪 Losse kleine uitgaven (zakgeld)

1 + 2 zijn met dezelfde regelmaat

3 + 4 zijn onregelmatig/af en toe

Begroting (planning over uitgaven over het jaar (globaal))

|  |  |
| --- | --- |
| **Inkomsten** | **Uitgaven** |
| -Salaris/uitkering  -Zorg-/huurtoeslag  -Kinderbijslag | -Vaste lasten  -Huishoudelijke uitgaven  -Bepaald bedrag voor incidentele uitgaven  -Overige  -Sparen |
| €2500, - | €2200, - |

2 soorten overschrijvingen:

* Overschrijving via bank: periodieke overschrijving; van jouw bank naar een andere rekening
* Automatische incasso: bedrijf haalt geld van jouw rekening

**6.2: Consumentenrecht**

Rechten die een consument heeft, zijn automatisch de plichten die een verkoper heeft & andersom

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Recht** | **Plicht** | **Garantie** |
| -Ruilen  -Nieuw product  -Reparatie  -Tegoedbon  -Geld terug | -Voldoen aan de voorwaarden= originele verpakking & bon | -Termijn  -Voorwaarden  🡪 dit samen is het garantie bewijs |

Consumenten bond 🡪 komt op voor de rechten van de consument

VWO 🡪 Vergelijkend Waren(producten) Onderzoek

Geschillen commissie 🡪 winkels sluiten hierbij aan

🡪 Is een rechtbank tussen koper en verkoper (doet ook een definitieve . uitspraak)

**6.3: Uiterlijk & Reclame**

Doelgroep: groep waarvoor iets bestemd is

* Reclame: aantal technieken

-Slogans

-Sensualiteit

-Korting/gratis producten

-Actie-codes

-Zielig/emotie

-Liedjes

-Humor

-Getest (betrouwbaar of onbetrouwbaar)

-Moeilijk taalgebruik

-Mooier laten lijken/ideaal situatie

-Bekende mensen

Reclamecode commissie, zij kijken of reclames:

* Kwetsend zijn of discriminerend zijn
* Ze controleren of reclames geschikt zijn, en kunnen ze weghalen (als ze bijv. teveel klachten krijgen)

**6.4: Afval scheiden**

|  |
| --- |
| ***Afval verweken*** |
| © |
| © |
| © |
|  |
| ɑ |
| © + ɑ |
| Δ |

* Papier & karton
* Plastic/pet-flessen
* Glas
* GFT (organisch afval) 🡪 groente- fruit- en tuinafval
* KCA 🡪 klein chemisch afval
* Grofvuil
* Restafval

Afval verwerken (de 3 hoofmethodes)

1. © Hergebruiken/recyclen 🡪 composteren
2. Δ Verbranden 🡪 slakken(geen echte) 🡪 asfalt
3. ɑ Storten & lozen

Help de afvalberg kleiner te maken(minstens 3 weten!):

* Koop alleen iets wat je echt nodig hebt
* Kies voor producten die lang meegaan
* Let op verpakkingen
* Neem je eigen tas mee, vraag/pak niet steeds een plastic tasje
* Koop producten die je vaker kunt gebruiken(hergebruiken)